



Femke Hockx zingt wekelijks met haar vader Hans Hockx, die

Zingen tegen het vergeten

DEMENTIE Zorgzangers zingen samen met mensen bij wie zich dementie ontwikkelt. „Klankgeheugen zit in je oerbrein. Bij een ziekte als Alzheimer blijft het muzikale gebied het langst intact.”

Tekst **Gijsbert van Es** Foto **Bram Petraeus**

Maartje de Lint (53) is opgeleid als klassiek zangeres. Naast solo-optredens werkte ze ook in het koor van de Nederlandse Opera. Negen jaar geleden stond ze in *NRC*, in de rubriek *Spitsuur*, waarin ze vertelde over haar drukke leven, met veel optredens 's avonds en in weekenden en twee jonge kinderen thuis. De Lint vertelde ook dat ze toe was aan een wending in haar werkende bestaan: „Je kunt naast je werk niet echt iets anders opbouwen. Dat mis ik.” Die wending heeft ze inmiddels gemaakt. Haar baan bij de Nederlandse Opera zegde ze op. Nu leidt ze 'zorgzangers' op, die zingen met mensen bij wie zich dementie ontwikkelt. „Na soloconcerten kreeg ik regelmatig bijzondere reacties van mensen met geheugenproblemen en familieleden van hen”, zegt De Lint. „Mijn stem had emoties en herinneringen losgemaakt, waardoor mensen met dementie zich opeens weer konden uiten.” Deze ervaring vormt nu de basis van haar eigen bedrijf, Zingen in de zorg. Geschoolde musici kunnen trainingen volgen om zich als zorgzanger te bewaamen.

Tweemaal twaalf zangers hebben de opleiding van Maartje de Lint inmiddels gevolgd - negen online sessies binnen een half jaar. Een derde groep is bijna klaar. Het lesprogramma bestaat uit hoorcolleges met aansluitend leeswerk. De deelnemers voeren groeps gesprekken en schrijven papers met reflecties op het werk als zorgzanger.

Zangtechnieken komen niet of nauwelijks aan bod. Wat dit betreft gaat het eerder om afleren dan om aanleren. „Houd het simpel, simpel, simpel”, zegt De Lint in een van de lessen waarbij NRC is ingelogd.

Vertragen, verstillen, verzachten

Drie v's staan deze ochtend centraal: vertragen, verstillen, verzachten. De Lint: „Vertragen is het allerbelangrijkste. Je kunt dit werk alleen goed doen als je samen tot rust komt. Dan pas kun je écht contact maken met degene met wie je zingt.” Gevolgd door: verstillen. „Haal de motor van je stem. Als je denkt dat je zacht zingt, doe het dan nóg zachter. Minder is méér!” En, tot slot, verzachten: „Als zorgzanger moet je veiligheid bieden en een vertrouwensband opbouwen. Ontspanning bieden, ruimte maken voor écht contact, zodat iemand met dementie zich veilig voelt om zich te uiten op haar of zijn manier.”

Het woord 'afstemmen' valt bij herhaling in de les. „Als ervaren zanger ben je gewend een prestatie neer te zetten voor een hele zaal. Nu gaat het puur om de ervaring en reactie van diegene met wie je samen zingt. Je moet volledig afgestemd raken op elkaar.”

De cursisten krijgen een tekening van de hersenen te zien. Welke functies zitten waar? Hoe kunnen deze aangetast raken, met verschillende oorzaken en gevolgen? „Klankgeheugen zit in je oerbrein”, zegt De Lint. „Bij een ziekte als Alzheimer blijft het muzikale gebied het langst intact. Door muziek en zang kunnen aangestaste hersenverbindingen weer geactiveerd worden.”

Met uitspraken als deze begeeft ze zich op glad ijs - dat weet ze uit ervaring. „Ik ben geen hersendeskundige. Ik baseer me op wetenschappelijk onderzoek, dat iedereen kan raadplegen. Ik zeg nóóit in z'n algemeenheid dat zingen een remedie is bij dementie. Ik weet wel wat ik zelf in de praktijk meemaak: dat het ontspanning biedt aan mensen met dementie, dat ze zelfvertrouwen kunnen terugkrijgen, dat ze opeens liedteksten paraat hebben, terwijl ze de grootste moeite hebben met een gewoon gesprek.”

Map met liedjes

Hans Hockx (66) kreeg ruim twee jaar geleden de diagnose Alzheimer. „Volgens de geriatr is mijn ziekte nog in het beginstadium, maar zelf vind ik dat ik tamelijk snel achteruitga”, zegt hij in een telefoongesprek. „Ik ga bijvoorbeeld niet meer alleen op stap. Ik ben mijn oriëntatie kwijt, ik kan de weg terug naar huis niet meer vinden.”

Dochter Femke Hockx is geschoold zangeres en laat zich nu ook als zorgzangeres opleiden. Sinds een half jaar zingt ze wekelijks een uur met haar vader. „Femke heeft een map met liedjes voor mij samen-gesteld. Wacht, ik pak 'm er even bij”. Hockx bladert en noemt titels: 'Let It Be', 'Oh when the Saints', 'Jan Klaassen was

trompetter', 'Dona nobis pacem'. „Allemaal liedjes die ik vroeger leuk vond. Die teksten zing ik makkelijk mee - en uit m'n hoofd.”

Het is fijn, zegt Hockx, om dit samen met zijn dochter te doen: „Het is iets wat ik wel kan, iets nieuws. Voor de rest weet ik dat ik alleen maar dingen niet meer zal kunnen.” Echtgenote Else luistert mee en vult aan: „Het zingen maakt hem alerter en verbetert zijn stemming. Ik merk het wanneer onze kleindochter hier is. Hans begon zich steeds meer terug te trekken achter zijn computer. Nu neemt hij weer vaker het initiatief om een spelletje met ons kleinkind te doen, of haar voor te lezen. Ik hoor Hans ook regelmatig een van de liedjes zingen of neurien - een teken dat hij zich goed voelt.”

Tot rust komen

Bij de online training vertellen cursisten dat ze in hun directe omgeving soms ook wel wat uit te leggen hebben. Een deelnemer: „Iemand zei me laatst: 'Dementie is een vorm van verstillen, van jezelf langzaam terugtrekken uit het leven.' Waarna ik de vraag kreeg: 'Verstoort je dit natuurlijke proces van inkeer niet door met zo iemand te gaan zingen?'” Een andere cursist, die regelmatig verpleegkundigen in zorginstellingen ontmoet, meldt dat ze weerstand bij hen voelt. „Ze vinden het maar niks wat ik doe; ze staan niet open voor andere activiteiten dan ze kennen, zoals mensen die samen zitten te knutselen of liedjes zingen rondom de piano.”

Na deze cursusochtend vertelt De Lint: „Alles wat nieuw is, moet zichzelf bewijzen en verantwoorden. Zo gaat dat nu eenmaal.” Wat zegt ze zelf wanneer zij sceptische reacties krijgt op haar werk? „Ik heb met mezelf afgesproken dat ik nooit defensief reageer. Ik geef dan de feiten. In Nederland lijden circa 400.000 mensen aan dementie. Van hen heeft ruim tweederde de Ziekte van Alzheimer, dat zich in vier stadia ontwikkelt. Van de mensen in de eerste fase woont 70 procent nog zelfstandig, geholpen door een partner of andere mantelzorger. Met hen zingen zorgzangers één-op-één, bij mensen in hun eigen, vertrouwde omgeving. Waarom zou je daarop sceptisch willen reageren?”

Betekent dit dat zorgzangers alleen iets kunnen betekenen voor mensen thuis, in de beginfase van de ziekte? De Lint: „Zangsessies in zorginstellingen zijn ook mogelijk. Die staan dan altijd onder supervisie van een behandelteam, waarin informatie en adviezen worden uitgewisseld. Wij zijn zingende ondersteuners, voor mensen met dementie zelf en voor iedereen in hun directe omgeving.”

Wat blijkt uit onderzoek?

Prof. dr. Susan van Hooren is hoogleraar klinische psychologie aan de Open Universiteit, met vaktherapie als specialisatie. Zij doet onder andere onderzoek naar de effecten van creatieve werkvormen, waaronder muziek maken, die therapeutisch worden ingezet.

Wat weet Van Hooren over de wisselwerking tussen dementie en zingen? „In algemene termen kun je zeggen dat creatieve activiteiten bijdragen aan het welbevinden van patiënten en cliënten. Sport en spel, iets maken met je handen, musiceren en luisteren naar muziek: het activeert mensen en brengt ontspanning. Uit onderzoek naar verschillende vormen van muziektherapie, waaronder zang, weten we dat dit stress kan verminderen, angst kan reduceren en het humeur kan verbeteren.”

Valt het ziekteverloop bij dementie te beïnvloeden wanneer iemand regelmatig zingt met een zorgzanger? „Dat zou kunnen, maar deze specifieke activiteit zou nader wetenschappelijk onderzoek vergen, met toegespitste methoden en vragen. Doe je onderzoek bij een heterogene groep, of alleen bij mensen die in het verleden al aan muziekbeoefening hebben gedaan? In welk stadium bevindt zich de ziekte van deelnemers? Onderzoek je het effect van zingen in een groep, of bij individuele begeleiding? Op vragen als deze kennen we het antwoord nog niet.”

” Het zingen maakt hem alerter en verbetert zijn stemming