

Silent disco

Als ze een koptelefoon op hun hoofd zetten, leven dementerende ouderen weer op

Leven C18-19





Neuriend terug naar vroeger

SILENT DISCO Als ze een koptelefoon op hun hoofd zetten, leven dementerende ouderen weer op. „Het is ongelofelijk wat muziek met mensen kan doen.”

Door onze medewerker **Alexandra van Ditmars** Foto's **Flip Franssen**

In verpleegtehuis D'n Horstgraaf in Venlo legt Irene Rikken (43) op een dinsdagavond twaalf koptelefoons op een rijtje. Daarnaast legt ze drie tablets. Op elke klikt ze een andere afspeellijst met liedjes aan. Rikken: „Ik ga vanavond voor Hollandse hits, Duitse schlagers en Venlose carnavalsmuziek. Die lijsten doen het altijd goed bij de bewoners hier.”

Rikken geeft vanavond een silent disco voor ouderen met dementie. Ze wijst naar haar moeder Carla Rikken (77), die stilletjes aan een van de tafels in de gezamenlijke woonkamer zit. „Ze heeft gevorderde alzheimer, dus ze herkent me niet meer en kan nauwelijks nog praten”, zegt Rikken. „Maar ze bloeit helemaal op als ze muziek luistert. Net zoals veel andere mensen met dementie.”

Silent disco's zijn vooral bekend van festivals en campings: mensen luisteren muziek via draadloze koptelefoons, waarbij ze zelf kunnen wisselen tussen enkele kanalen. Aan de dansspasjes kun je zien wie op hetzelfde kanaal zit als jij.

Op Facebook zag Rikken dat in Australië silent disco's voor mensen met dementie worden gegeven. 'Leuk voor mam!', schreef haar zus eronder. Toen ze niemand konden vinden in Nederland die zulke disco's organiseert, besloot Rikken daar anderhalf jaar geleden zelf mee te beginnen.

Ze richtte stichting Carlalala Silent Disco Event op, vernoemd naar haar moeder. Naast haar werk als crediteurenmedewerker geeft ze in verschillende Nederlandse verpleegtehuizen iedere week een of

twee disco's, die zo'n twee uur duren.

Als vergoeding vraagt ze om een donatie. Daarmee koopt ze koptelefoons en tablets voor de verpleegtehuizen, zodat het personeel en de familie van de bewoners ze altijd kunnen gebruiken.

Als er vlaai en koptelefoons zijn uitgedeeld, kan de disco in Venlo beginnen. Zes van de bewoners, zittend aan twee tafels, willen meedoen. Van elk komt ook een familielid langs; geen van de ouderen herkent hen meer. Vanessa Thoer is op bezoek bij haar grootmoeder, die afwezig in de verte zit te kijken. „Ze wordt hier zo gelukkig van”, zegt Thoer, terwijl ze bij hen allebei een koptelefoon opzet. Bij het horen van een carnavalsnummer begint haar grootmoeder opeens enthousiast op tafel te slaan en stukjes mee te zingen: „Ome Joep op de stoep...”. Thoer: „Normaal is ze vrij stil, maar hiervan komt ze los. Dit zijn gezellige momenten samen.”

Oogcontact

Rikken is niet de enige in Nederland die de disco's verzorgt. Ook Teun Toebes (20), hbo-student verpleegkunde, organiseert ze. Via zijn stichting sTeun en toeverlaat gaan twee silent-discosets langs verpleegtehuizen in Nederland, zodat personeel of familie er een disco mee kan organiseren. Toebes: „Er vindt er elke dag wel eentje plaats.” Elke maand gaat hij zelf ook een keer mee. „Vrouwelijke bewoners willen vaak graag met me dansen.”

Zijn mooiste herinnering is de keer dat een man van 82 opeens uit zijn rolstoel opstond om te dansen. Zijn vrouw stond

er ontroerd naar te kijken. Toebes heeft er een filmpje van. „Het is ongelofelijk wat muziek met mensen kan doen.”

Alle bewoners in het verpleegtehuis in Venlo zijn slecht ter been, dus gedanst wordt er niet. Wel gewiegd, geklapt, geneuried en meegezongen. Jolanda van Bergen en haar moeder Miep zitten hand in hand tegenover elkaar. Ze kijken elkaar aan, en bewegen breed lachend mee met het nummer 'Een muis in een molen in mooi Amsterdam' van Rudi Carrell. Van Bergen: „Normaal maakt mijn moeder weinig oogcontact, maar met muziek op doet ze dat wel. Zo'n moment van verbinding is heel fijn.”

Expressie

Sytse Zuidema, hoogleraar ouderengeneeskunde en dementie aan het UMC Groningen, is niet verbaasd dat muziek dit effect kan hebben. Bij dementie gaan de verbale vermogens verloren. „Muziek is een andere manier van expressie en communicatie, die directer gelinkt is aan het geheugen. Mensen die al ver in het ziekteproces zitten kun je zo toch bereiken.”

Muziek kan bij dementerende mensen vergeten herinneringen of het bijbehorende gevoel naar boven halen, zegt Dinant Bekkenkamp, teamleider wetenschappelijk onderzoek bij Alzheimer Nederland. „Belangrijke momenten in ons leven zijn vaak gekoppeld aan muziekherinneringen.”

Wat in het geval van silent disco's helpt, is dat de koptelefoons de ouderen afsluiten van wat er om hen heen ge-

beurt, legt Bekkenkamp uit. Mensen met dementie zijn gevoelig voor prikkels van buitenaf. „De koptelefoon zorgt ervoor dat ze geen andere geluiden horen, zodat ze zich helemaal op de muziek kunnen focussen.”

Rikken plaatst een koptelefoon op het hoofd van haar moeder Carla. Die reageert eerst niet op de muziek. Haar man Jan zet een ander muziekkanaal op. Dan verschijnt een lach op haar gezicht: „Tulpen uit Amsterdam...”, zingt ze zachtjes mee, terwijl ze haar arm voorzichtig boven haar hoofd zwaait. Rikken: „Bijzonder toch? Normaal is haar praten meer gebrabbel, nu is ze opeens verstaanbaar.”

Kan muziek daar inderdaad voor zorgen? Ja, zegt Zuidema, mits mensen de muziek al kennen van vroeger en leuk vinden. „Zingen spreekt een ander gedeelte van de hersenen aan. Mensen die een beroerte hebben gehad, kunnen soms ook niet meer praten, maar nog wel zingen.”

In het verpleegtehuis komt de sfeer er steeds meer in. Aan een van de tafels zet iedereen de lijst met carnavalsmuziek op. Als later het Limburgse volkslied klinkt, wordt er het hardst meegezongen van de avond.

Niet iedereen reageert uitbundig op de muziek. Een man in een zwart T-shirt zit roerloos met een koptelefoon op zijn hoofd op een rustig plekje. Hij vertoont geen emotie en zingt niet mee, maar applaudiseert wel na elk nummer. „Volgens mij is hij aan het genieten, de muziek maakt hem ontspannen”, zegt verpleegster Melek Evci. Ze is verbaasd over

wat muziek bij de bewoners kan losmaken. „Laatst stroomden bij iemand de tranen onophoudelijk over zijn wangen tijdens de silent disco. Zo mooi vond hij de muziek.”

Pavarotti

De ene afspeellijst is tijdens de silent disco's populairder dan de andere, merken de organisatoren. Bij Rikken zijn oude Nederlandse nummers populair. Maar haar bestbeluisterde artiest is André Rieu. Bij Toebes is de muziek uit de jaren vijftig en zestig populair. Toebes: „Dat is de muziek die mensen luisterden toen ze 15 tot 30 jaar waren. Die hebben ze vaak het best onthouden.”

Smaak en herkenbaarheid spelen een rol bij hoe effectief muziektherapie is, zegt Zuidema. „Als mensen de muziek niet leuk vinden, doet het ze waarschijnlijk niet zoveel. Maar iedereen heeft wel een genre dat bevalt. En hits uit de jaren 40, 50 en 60 zullen ze waarschijnlijk meer raken dan muziek van 3FM.” Maar er is bewijs dat muziektherapie positieve effecten heeft voor mensen met dementie. „Zoals minder angst, depressie en gedragsproblemen.” Er is nog wel veel onderzoek te doen. Binnenkort start een

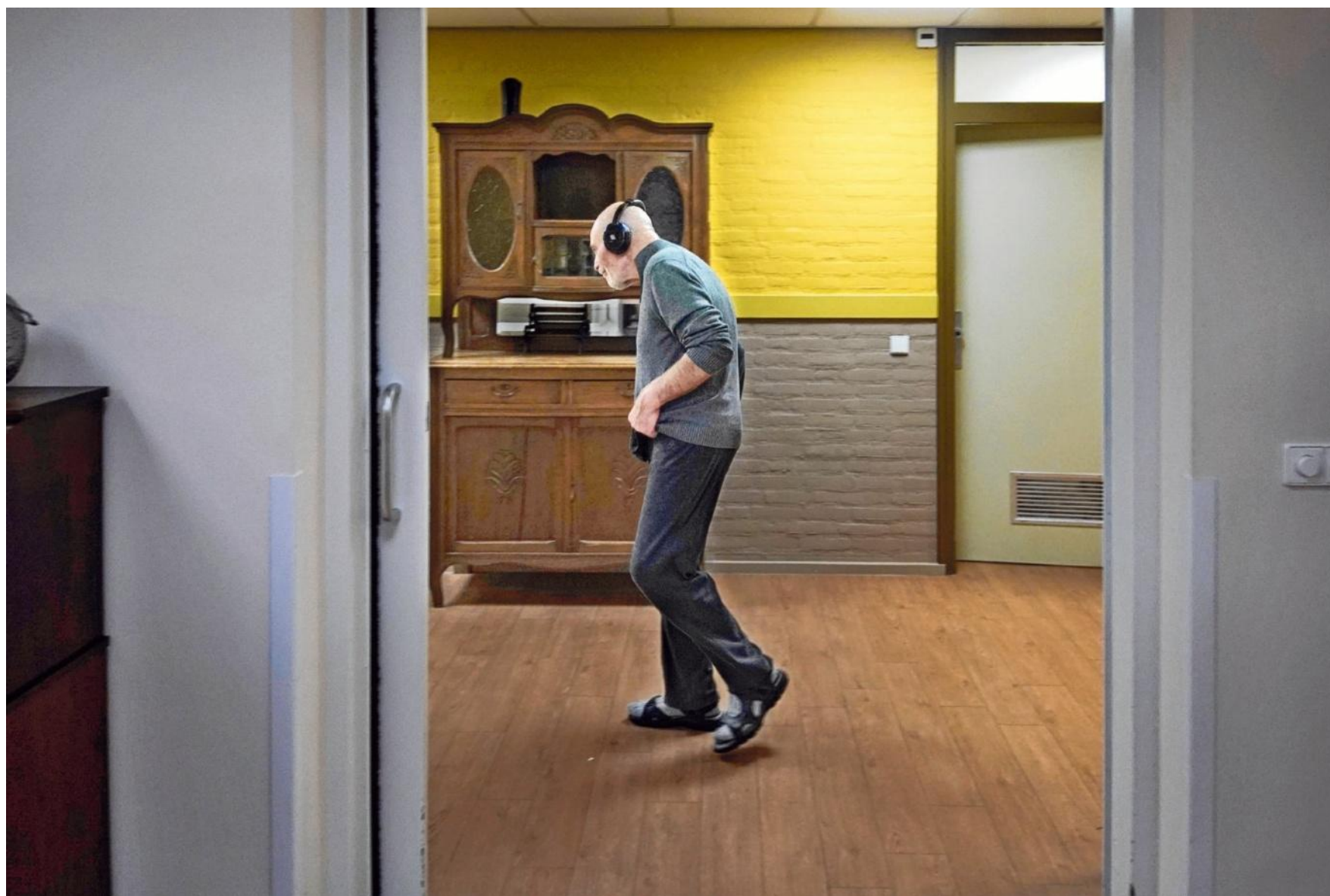
grote Europese studie naar muziektherapie bij dementie. „Dan gaan we bijvoorbeeld kijken of het een alternatief kan zijn voor rustgevendende medicijnen. Dat weten we nu nog niet”, zegt Zuidema.

Op de gang loopt Truus Peters met een kopje koffie in de hand achter haar partner Jos aan, die aan het ijsberen is met een koptelefoon op. Peters: „Hij luistert het liefst naar Luciano Pavarotti of country, terwijl hij door de gangen loopt. Jos houdt niet van stilzitten.”

Die muziek staat vanavond niet in de afspeellijsten, dus luistert hij nu Limburgse nummers. Peters: „Terwijl hij Brabander is! Maar hij lijkt het toch leuk te vinden.”

Opeens staat Jos even stil en kijkt hij zijn vrouw aan. Ze glimlachen naar elkaar, waarna Jos weer doorloopt. „Het contactverlies vind ik het ergste aan deze ziekte”, zegt Peters. „Zo'n blik doet me al heel veel. Omdat je dezelfde muziek luistert, zit je weer even in dezelfde wereld.”

Als Jos haar even later vragend aankijkt, denkt ze dat haar man genoeg heeft van de muziek en haalt ze de koptelefoon van zijn hoofd. „Nee”, roept Jos. „Oeps, sorry”, zegt Peters. De koptelefoon gaat snel weer op.



Een oudere man doet mee aan de **silent disco** in verpleegtehuis D'n Horstgraaf in Venlo. „Laatst stroomden bij iemand de tranen onophoudelijk over de wangen.”

Muziek brengt vergeten herinneringen boven