



Zingen in de zorg bij dementie

‘Samen zingen is een reis door het geheugen.’ Dat zegt operazangeres en trainer Maartje de Lint. Zij ontwikkelde samen zingen in de zorg als therapeutische interventie en verzorgt trainingen waarin zorgprofessionals leren hoe zij met zang de kwaliteit van leven van hun cliënten kunnen verhogen. Redacteur Theo Royers sprak met De Lint.

‘Als je je zingende stem activeert, breng dat een vitale verbinding tot stand tussen verborgen herinneringen en het heden,’ vertelt Maartje. ‘Muzikale herinneringen zijn immers het minst gevoelig voor geheugenstoornissen. Dat komt door de vroege opbouw van ons klankgeheugen, dat zich al vormt vanaf de vijfde ontwikkelingsmaand van de foetus. En bij cognitieve achteruitgang blijft dit deel van het geheugen het langst gezond. Wanneer muziek en klank aan een emotie verbonden zijn, slaan we ze op in ons brein. Voorgoed.’ Maartje weet uit eigen ervaring als operazangeres dat zingen diverse lichamelijke functies en hersenfuncties wakker vibreert. ‘En het herstelt interpersoonlijk contact,’ zegt ze. ‘Hierin ligt ook de grote kracht van samen zingen. De effecten zijn niet alleen tijdens de sessies direct voel-

baar en zichtbaar, maar werken ook daarna nog lang door.’

Maartje de Lint doorliep de opleiding klassieke zang & opera. Daarnaast volgde zij een jaar lessen aan de Kleinkunstacademie en deed zij twee jaar de opleiding tot dramatherapeut. Zij vertolkte verschillende operarollen in binnen- en buitenland en is een veelgevraagd solist voor oratoriumconcerten. Na twintig jaar deel uitgemaakt te hebben van het operakoor van de Nationale Opera besloot ze om zich volledig te wijden aan haar werk als trainer. Dat bestaat uit twee projecten: *Zingen in de zorg bij dementie* voor mensen die beschermd wonen en *Singalong* voor thuiswonende ouderen. Aan dat laatste zal in het volgende nummer van *Denkbeeld* een apart artikel worden gewijd. Zingen in de zorg bij dementie heeft twee componenten: trainingssessie en meezingssessies.

WAT HOUDT HET IN?

De trainingssessies zijn zowel praktisch als functioneel; ze bieden ruimte aan zinvolle vrijetijdsbesteding en dragen bij aan persoonlijke mentale ondersteuning en dagelijkse levenskwaliteit. In dit leertraject voor zorgprofessionals besteedt Maartje behalve aan theorie ook aandacht aan de ontwikkelingsmogelijkheden bij dementie.

Zij presenteert een stappenplan om samen zingen in te zetten tijdens de dagelijkse zorg. Vervolgens laat zij zorgverleners tijdens een meezingconcert met cliënten in de praktijk ervaren wat samen zingen daadwerkelijk doet. Bij dit meezingconcert zijn ook familieleden van de cliënten aanwezig. Na afloop is er ruimte voor evaluatie. Tijdens de serie van zes bijeenkomsten bouwen de zorgprofessionals repertoire op waarmee zij later zelf aan de slag kunnen. Want dat is ook de bedoeling: dat zorgverleners leren hoe zij zelf samen zingen kunnen inzetten tijdens de dagelijkse zorg.

De meezingssessies zijn bedoeld voor mensen met dementie en hun begeleiders in brede zin (zorgprofessionals, maar ook vrienden en/of familieleden). Een groep telt maximaal vijftien mensen met dementie en evenveel begeleiders. Deze basistraining duurt één dagdeel van 2,5 uur. Zowel tijdens meezingssessies als trainingssessies is er een pianist aanwezig om het zingen muzikaal te begeleiden. ♦

TEKST THEO Royers

BEELD HOWCOM CREATIVE MEDIA

Theo Royers is redacteur van *Denkbeeld*; hij is zelfstandig werkzaam als trainer/coach en adviseur. **Meer informatie over Zingen in de zorg: www.maartjedelint.com.**