Zorgzangers Academy

Oprechte aandacht door samen zingen met mensen met dementie

In de hectische wereld van de gezondheidszorg is er één element dat vaak over het hoofd wordt gezien, maar van onschatbare waarde is: oprechte aandacht. Voor Zorg-Zangers/es, die werken met mensen met dementie, is dit niet alleen een vaardigheid maar een essentieel onderdeel van hun werk. Samen zingen met mensen met dementie, wanneer dit gepaard gaat met echte, onverdeelde aandacht, kan krachtige positieve effecten hebben. Dit is niet alleen praktijk bewijs; de wetenschap ondersteunt dit ook.

Wat is oprechte aandacht?

Oprechte aandacht gaat verder dan simpelweg luisteren of fysiek aanwezig zijn. Het betekent dat je volledig aanwezig bent in het moment, je afstemt op de behoeften en gevoelens van de ander en hen het gevoel geeft dat ze echt gezien en gehoord worden. Dit niveau van aandacht creëert een diepere verbinding en kan wonderen doen, vooral bij mensen met dementie.

Wetenschappelijke Onderbouwing

1. Neurologische stimulatie:
   Onderzoek heeft aangetoond dat muziek, en specifiek samen zingen, verschillende delen van de hersenen activeert. Muziek stimuleert het brein op manieren die taal niet kan, en dit geldt in het bijzonder voor mensen met dementie. Een studie gepubliceerd in het *Journal of Alzheimer's Disease* liet zien dat muziektherapie kan helpen bij het verbeteren van cognitieve functies en het verminderen van agitatie en depressie bij mensen met dementie.

2. Hormonale balans:
   Samen zingen verhoogt de productie van positieve hormonen zoals oxytocine, dat bekend staat als het 'knuffelhormoon'. Dit hormoon speelt een cruciale rol bij het creëren van vertrouwen en het bevorderen van sociale binding. Een verhoogd niveau van oxytocine kan bijdragen aan een betere stemming en vermindering van angst bij mensen met dementie.

3. Sociale Interactie en Verbinding:

Een studie uitgevoerd door de Universiteit van Helsinki benadrukte dat gezamenlijke muzikale activiteiten, zoals zingen, de sociale interactie en de verbinding tussen mensen met dementie en hun zorgverleners verbeteren. Deze verbeterde sociale band kan leiden tot een gevoel van veiligheid en welzijn bij de patiënten.

Praktische effecten van oprechte aandacht

1. Verbeterde communicatie:
Door oprecht aandachtig te luisteren en te reageren tijdens het zingen, kunnen Zorg-Zangers/es helpen om de communicatieve vaardigheden van mensen met dementie te verbeteren. Zelfs als verbale communicatie moeilijk wordt, kan muziek een brug slaan.

2. Verhoogde emotionele expressie:
Mensen met dementie vinden het vaak moeilijk om hun emoties uit te drukken. Samen zingen in een setting waar oprechte aandacht wordt gegeven, biedt een veilige ruimte voor emotionele expressie. Dit kan helpen bij het verlichten van frustraties en angst.

3. Pijnverlichting:
Verschillende studies, waaronder een gepubliceerd in *Frontiers in Psychology*, hebben aangetoond dat muziektherapie pijnperceptie kan verminderen. Wanneer Zorg-Zangers/es zingen met oprechte aandacht, kan dit de afleiding bieden die nodig is om de pijn te verlichten en het algehele welzijn te verbeteren.

Conclusie

Voor Zorg-Zangers/es die werken met mensen met dementie, is oprechte aandacht niet alleen een methodiek; het is een noodzakelijke praktijk. De combinatie van aandachtig luisteren en samen zingen kan leiden tot significante verbeteringen in het welzijn en de levenskwaliteit van mensen met dementie. Wetenschappelijke onderzoeken ondersteunen deze bevindingen en benadrukken het belang van deze benadering. Door oprechte aandacht te schenken tijdens het zingen, geven Zorg-Zangers/es een stem en ook de mogelijkheid om zich verbonden, gehoord en geliefd te voelen.

Maartje de Lint
Zingen in de Zorg