Transcriptie Les 3 BASE methodiek

Door educatie en informatieverstrekking wil Zingen in de Zorg kennis en ervaring delen dat samen zingen ondersteunend en verbindend werkt en de kwaliteit van leven verhoogd voor de mensen met dementie zelf en iedereen daaromheen.

Dat heeft geresulteerd in de BASE methode: Brain and Body Awakening Singing Education
Dit is onze gefundeerde grondhouding en gestructureerde manier van werken met de stem als middel, als interventie.
BASE ondersteund de Sociale benadering en Positieve Zorg: altijd uitgaande van de mens en zijn/haar mogelijkheden.

Als je samen gaat zingen met iemand met dementie, zie je langzamerhand de identiteit van de authentieke persoon weer tevoorschijn komen. Alsof de dementie een deken is die wordt opgetild. Dit gebeurt sneller dan bij alleen luisteren naar zang of muziek.

Sociale benadering - Anne Mei The

Ane-Mei The Hoogleraar langdurige zorg en dementie: Zij kijkt voorbij de ziekte en houdt zich bezig met de interne leefwereld (psyche) en de externe leefwereld (het sociale domein).
AM The zegt: Mensen met dementie zijn meer dan hun ziekte en moeten zo lang mogelijk mee kunnen doen in de maatschappij.

Onze drie breinen

Wetenschappers hebben aangetoond dat onze hersenen bestaan uit drie verschillende breinen: het reptielen brein, het zoogdieren brein en het mensenbrein.
Deze drie breinen verwerken informatie op een geheel eigen manier. We zoomen nu eerst in op de verschillende functies van deze drie breinen.

Reptielenbrein
Het reptielen brein bestaat uit onze hersenstam en de kleine hersenen. Het is het kleinste en oudste deel van onze hersenen. Dit brein is ongeveer 500 miljoen jaar oud en stuurt onze vitale functies aan zoals onze ademhaling, hartslag en bloedsomloop. Het reptielen brein denkt niet na en reageert razendsnel vanuit instinct. Als je in een gevaarlijke situatie komt, dan is het je reptielen brein dat direct in actie komt. Dit brein heeft als hoogste prioriteit: veiligheid. Alles wat het reptielen brein doet staat in het teken van overleven. Het wil pijn vermijden want pijn is gelijk aan gevaar. Dit brein houdt van regelmaat en routine, regelmaat is veilig.

Zoogdieren brein
Het zoogdieren brein wordt ook wel het limbisch systeem genoemd. Dit brein is ruim 200 miljoen jaar oud. Het zoogdieren brein is betrokken bij emotie, motivatie, genot en het emotioneel geheugen. Het functioneert net als het reptielen brein onbewust.
Dit deel van de hersenen is sterk in non-verbale communicatie zoals lichaamstaal. Hiermee communiceren dieren, maar wij mensen ook. Dit betekent dat we het gedrag van anderen kunnen lezen door hun lichaamstaal te observeren.
Het zoogdieren brein beloont ons met dopamine als we sociaal gedrag vertonen. Sociaal gedrag is bepalend voor ons overlevingssucces. Het zoogdieren brein speelt dus een belangrijke rol bij groepsvorming en de waarde die gehecht wordt aan ergens bij willen horen.
Het limbisch systeem kent aan iedere gebeurtenis een emotionele waarde toe. Vervolgens vergelijkt het deze informatie met opgeslagen herinneringen van positieve en negatieve ervaringen. Gedrag dat je gelukkig maakt wil het zoogdieren brein je laten herhalen, terwijl het verdriet en pijn juist wil vermijden.

Mensenbrein
Het mensenbrein wordt ook wel de neocortex genoemd. Dit is in evolutionair opzicht veruit het jongste deel van ons brein. Het is ongeveer 200 duizend jaar oud en het domein van je denkvermogen en creativiteit.
Dit deel van de hersenen functioneert binnen ons bewuste denken. Het is de neocortex die ons in staat stelt om te communiceren via taal en om rationeel en creatief te denken. Het bestaat uit een linker- en een rechterhersenhelft.
Een belangrijke kwaliteit van dit brein is dat we ermee kunnen visualiseren. Hierdoor kunnen we ons situaties inbeelden en een inschatting maken van de consequenties van de keuzes die we maken. Het mensenbrein kan vooruitdenken en daardoor zijn we in staat om te plannen, organiseren en een langetermijnstrategie uit te rollen. Ook heeft dit brein een goed ontwikkeld besef van tijd.
Het mensenbrein is het centrum van onze eigen wil. Dit gedeelte van het brein ontwikkelt zich door doelbewust te leren en te trainen. Het zorgt ervoor dat onze dierlijke impulsen zoveel mogelijk worden onderdrukt.
Je kunt je nu goed voorstellen dat als bij dementie ons menselijke brein langzaam maar zeker steeds meer ziek wordt en uitvalt het bewuste denken, plannen, besef van tijd en zo voort steeds lastiger wordt.

Reptielen brein + limbische systeem (zoogdieren brein) noemen wij Klankgeheugen

Werking van zingen Trilling is klank=klank is trilling
Al voor onze geboorte ervaren wij trilling en horen wij klanken. Deze verankeren zich in speciale gebieden in ons oerbrein; ons klankgeheugen, en creëren zo onze eerste indrukken en herinneringen. Alle klanken die wij in ons leven ervaren worden opgeslagen in dit klankgeheugen. Als wij zelf een klank produceren; spreken, zingen of een muziekinstrument bespelen, activeren wij daaraan gekoppeld ook nog eens ons spiergeheugen. Deze twee geheugen gebieden zijn fijn vertakt in ons brein en blijven tot hoge leeftijd intact en kunnen zich zelfs zolang wij leven ontwikkelen.
De BASE methodiek maakt gebruik van deze wetenschap. Door de BASE methode in te zetten bij het samen zingen met mensen met dementie leren wij hen weer gebruik te maken van de reeds aanwezige opgeslagen muzikale herinneringen. Wij activeren zo het gezonde deel van het brein en wijzen hen op de mogelijkheden om dit te ontwikkelen om zo in het dagelijkse leven met dementie meer welzijn en kwaliteit te ervaren, vertrouwen op te bouwen en te kijken naar wat er nog allemaal wel kan.
Meer dan 60% van ons lichaam bestaat uit water: Als wij zingen, klank maken, brengen we ons hele lichaam in trilling. De trilling van onze stem gaat zo door ons hele lichaam heen, tot diep op celniveau, en masseert gebieden los waar spanning zit. Als deze spanning zich oplost gaan deze gebieden weer stromen en laten alles zien dat in potentie nog gezond is en geactiveerd of gestimuleerd kan worden.

Als je zingt activeer je dit klankgeheugen en spiergeheugen. Je kunt je voorstellen dat als je dit op een structureel niveau doet, dat steeds diepere lagen worden aangeboord en steeds duidelijker wordt welke delen van het lichaam en het brein nog gezond zijn en kunnen functioneren.

BASE PIRAMIDE

De mens
De mens staat bij ons altijd centraal. De mens met haar/zijn identiteit, geschiedenis, interesses, talenten, mogelijkheden, zekerheden, wensen

De ziekte
Een ziekte brengt meestal spanning en onzekerheid. Zeker bij dementie en geheugenproblemen is er sprake van angst, spanning en stress. Het begrip van de wereld, van tijd, van mensen, dingen, en de omgeving valt steeds meer weg. Steeds meer komt impulsief gedrag naar boven, ongefilterd gedrag. Men wordt passiever, onrustiger, er is schaamte (ook vaak bij familie), men kan achterdochtig en agressief worden.

De omgeving
Waar iemand woont kan van grote invloed zijn op de mens met dementie. Zodra iemand in een zorginstelling gaat wonen, hoe mooi en fijn deze ook is, gaat men vaak hard achteruit.
Hoe wordt gecommuniceerd met de mens met dementie? In het moment, positief of kortaf en "Dat heb ik toch al gezegd" of "Nee ik ben je man en niet je vader" enz. Soms kan ook lichaamstaal van de 'buitenwereld' boosheid en ongeduld uitstralen, ook de klank van een stem kan grote invloed hebben.
Hoeveel positieve stimulans ontvangt de mens met dementie? Is er ruimte voor de eigen talenten of interesses? Wordt er aangesloten bij wellicht nieuwe interesses?
Hoe rustig of onrustig is de omgeving en welke prikkels levert dat op? Geluid kan een enorme stoorzender zijn bv de hele dag de radio aan of harde keuken geluiden kunnen opeens enorm storend worden.
Huisdieren kunnen een positieve werking hebben op spanning en stress en een katalysator zijn. Een knuffel of pop kan in een latere fase van dementie een troostende werking hebben.

De effecten van BASE
Mensen met dementie kunnen wel degelijk nog een ontwikkeling maken. Men kan zich door het samen zingen op mentaal-cognitief, emotioneel, fysiek, sociaal en muzikaal gebied ontwikkelen. De spraak wordt gestimuleerd en komt soms opeens weer terug, men ervaart vaak meer mentale balans en ontspanning in het lichaam. Zelfs op pijnbeleving heeft het samen zingen effect. Doordat het endorfine niveau stijgt tijdens het zingen wordt de pijnervaring letterlijk geremd.

De 3 V's Vertragen, Verstillen en Verzachten

Vertragen voor jezelf: stap bewust uit de drukte van je hoofd en maak je los van gedachten over dingen die je gedaan hebt en nog moet doen. Los ook van de beelden die je hebt over hoe goed het moet gaan, van je perfectionisme. Val letterlijk even stil, waardoor je open bent voor de signalen om je heen
Vertragen klinkt bijna als taboe in de wereld van nu waarin ontwikkeling op volle toeren draait. Terug te keren naar ontspanning en even te voelen en ervaren wat er in jou speelt. De kracht van vertragen helpt je terug naar het hier en nu.

Vertragen naar de ander:
Wij zijn aan zoveel meer prikkels gewend dan mensen van de generatie die nu 70-90 jaar is, wordt daarvan bewust.
Muziek met langzamer ritme: 40 tot 60 tellen per minuut. Dat is als het hartritme, en brengt het hart tot rust. Daardoor kun je heel bewust een lied in een bepaald tempo zingen. Als het hart tot rust komt, heeft het ook een invloed op de energie van de persoon.
Als jij gaat vertragen kun je beter afstemmen; Je hebt meer ruimte om te observeren en te luisteren (voelsprieten). Je gaat zo letterijk in dezelfde energie bewegen als jouw klant
Ook in de opbouw en afbouw van het programma kun je rekening houden met deze energie. Hoe meer je iemand leert kennen, hoe soepeler dat zal gaan. Weet ook dat er grote kracht zit in herhaling. Denk in oplossingen
Ook voor je naar de client toegaat is het belangrijk om al te 'onthaasten'. Leg op tijd je spullen klaar en zorg dat je telefoon op vliegtuigmodus staat.

Verstillen voor jezelf :
Verstil in je eigen stem; haal de 'motor' er af en wordt je bewust van de kracht van je eigen -professionele- stem! Je hebt meer kracht /focus dan je vaak denkt en dat nodig is.
Door bewust te ademen wordt er meer zuurstof opgenomen, dit resulteert in een fysieke en emotionele vitalisering en leidt tot een hoger niveau van bewustzijn.

Verstillen naar de ander:
Laat bewust stiltes vallen en kijk wat er gebeurt. Net als een ‘rust’ in een muziekstuk, ontstaat er in de stilte vaak iets moois, bijvoorbeeld verbinding zonder woorden. Zorg bewust voor deze momenten. Ze geven je veel informatie over jouw klant en zijn/haar behoeften en overdenkingen.

Verzachten voor jezelf:
Veiligheid en vertrouwen in jezelf creëren. Wat heb jij nodig voor vertrouwen en veiligheid? Wat geeft jou verzachting. Hoe geef jij liefdevolle aandacht aan jezelf?
Dingen kunnen je raken. Je kunt schrikken van wat iemand denkt of zegt (over jou). Dat heeft zijn weerslag op jezelf. Het kan zijn dat de indringende ‘life- events’ gemaakt hebben dat je harder bent geworden. Dit heeft effect voor jezelf en voor je omgeving. Als je harder bent geworden zal je -soms onbewust- je omgeving meer op afstand houden. Je hardheid zorgt ervoor dat de ander je niet makkelijk benadert. Je hardheid zorgt ervoor dat je een muur om je heen hebt waar de ander tegenaan loopt. Als je voelt dat je verhardt, neem dit dan serieus.

Verzachten naar de ander: richt je op het proces van samen zijn en samen zingen. Niet op een mooie performance of zuiver lied. Richt je op het in contact kunnen komen met de mensen. Door te verzachten kun je flexibel zijn, open, ontvankelijk voor wat zich aandient, vanuit een liefdevolle houding. Tijdens het zingen kun je liefdevolle gedachten visualiseren voor degene die je toezingt. Bijvoorbeeld: “Je mag er zijn. Wat fijn dat je er bent.” Niks moet, alles mag, als het proces van het samen beleven van muziek er maar mee gediend is.
Als je ‘verzacht’, kun je verbinden. De ander ervaart je als een medemens. Als jouw ervaringen je hebben verzacht, zal de ander een lage drempel voelen om contact met je maken.
Deken van spanning door de dementie…langzaam verzachten, zodat de persoon die er nog wel degelijk is tevoorschijn komt.

Sub tekst: onderliggende betekenis achter/onder de woorden (acteren): Je mag er zijn, je bent goed genoeg, je mag je emoties tonen. Dit zeg je dus niet hardop, maar door het lied dat bekend is geef je een kader, een veilige haven waar die emotie wel mag bestaan.
Schaamte of moeite om te starten met zingen… alles is ok, de cliënt hoeft niets, alles mag…met jouw verzachtende klanken zullen ze ontspannen en langzaam mee kunnen gaan zingen.
Geduld…vertrouwen. Kwestie van relatie opbouwen.

Hartelijke groet,
Maartje de Lint