

**Muziektherapeut Liesbeth van den Essen:**  
**“Welke prikkels zijn op dit moment  
gewenst? We doseren stilte, ritme,  
melodie, harmonie en klankkleur.”**

“Het was zoeken naar de juiste prikkels in de muziektherapeutische behandeling bij stemmingsproblematiek bij mensen met dementie en het omgaan met de huidige situatie. ‘Geen instrumenten, niet zingen.’ ‘Nee, zeker geen Rieu.’ ‘En geen doorsnee muziek’. ‘Geen zin.’ ‘Geen idee’, waren zo de woorden van deze bewoner. Eventueel wel muziek luisteren, was het compromis.



Ik had een paar songs in gedachten en speelde het eerste fragment af via de luidspreker. In een paar seconden was er al een reactie. Aanvankelijk was het vooral mopperen over de muziek. Bij de volgende muziekstuk of lied idem: ‘te saai’ ... ‘slechte zanger’... ‘valt tegen’... ‘zet maar af’... Maar wat dan wel?

In de sessies daarna begon ik met een vraag om hem keuze te laten maken. Vandaag klassiek of populair? En dan, met zang of instrumentaal? Een ander keer vraag ik: iets rustigs of juist levendigs? Bekend of onbekend? Mineur of majeur? Zo brachten de gekozen elementen ons telkens bij een ander muzikaal menu. Franse chansons, celloduetten, Prokofiev, jazz en de blues. Gaandeweg de sessies raakten we ook in gesprek over de muziekstukken. Soms kwamen persoonlijke herinneringen naar boven. Concertbezoek. Platencollectie. Zijn instrumenten.

De fragmenten die we beluisterden duurden steeds langer. Ik laat steeds de regie bij hem. Is dit voldoende? Zullen we nog iets beluisteren? ‘Ja, nog eentje dan.’ Op een woensdag hebben we 20 minuten achter elkaar ademloos naar een klassiek concert geluisterd. Wat een verschil met de beginsessies. Spontaan werden er artiesten genoemd. Een eigen oude foto als muzikant verscheen in de kamer. Wetenswaardigheden over de muziek kwamen aan bod. Soms is iets zo mooi, dat hij het nogmaals wil horen.

We maakten in de zomer elke week een muzikale reis naar een land. Hij koos zelf welk land en samen bepaalden we het muzikale menu. Zo genoten we van Zweedse liedjes en Finlandia, van Griekse volksdansmuziek en van Italiaanse mandoline-orkesten. Hij was een en al oor en ook bij navraag had hij geen last meer van de geluiden op de gang. Af en toe neuriet hij nu met een melodie mee, of zie ik de vingers het ritme volgen. En de glimlach en aandacht bij het actief beluisteren spreken boekdelen.

Voor mij is elke sessie ook weer inspirerend door de verbinding die muziek maakt en door de passende structuur die we samen in dit proces vormgeven. Welke prikkels zijn prettig? Welke prikkels zijn ongewenst? Welke lokken iets uit? Welke prikkels zijn op dit moment gewenst? We doseren stilte, ritme, melodie, harmonie en klankkleur.