

**Kimberley Janssen Bouwmeester**

**“Aan het eind van de sessie zit een totaal andere man voor me dan aan het begin.”**

“Ik kom de kleinschalige groepswoning voor mensen met dementie binnen en tref meneer al ijsberend op de gang. Hij kijkt bedrukt. Bij het begroeten schudt hij nee en geeft met zijn hand aan dat het niet goed met hem gaat. Ondertussen springen de tranen in zijn ogen. Ik vraag of we even naar zijn kamer zullen gaan, meneer knikt en loopt stil mee.



Na het aanreiken van tissues hem de tijd gegeven voor zijn verdriet en gekeken of hij uit zichzelf wilde vertellen. Meneer zegt niets. Dan trap ik af. “Ik zie dat je enorm verdriet hebt”. Meneer knikt. Ik vervolg: “Het valt allemaal ook niet mee hè?”. Meneer knikt. Ondertussen blijven de tranen komen. “Zal ik wat voor je zingen?”. Meneer zegt zachtjes ja. Tijdens het gesprek zijn er verschillende liederen door mijn hoofd gegaan die ik vond passen bij de situatie en liederen die ik absoluut niet moet spelen nu. Ik wil hem geborgenheid bieden, vertrouwen geven.

Ik besluit te gaan voor *Geef mij nu je angst* (Guus Meeuwis-versie). Ik begeleid mezelf op gitaar en wakker de emotie aan middels vibrato in mijn stem en op bepaalde momenten de muziek te intensiveren en andere momenten juist klein te houden. Deze beweging in de muziek maakt dat meneer zijn tranen de vrije loop laat. Hij kijkt voorovergebogen voor zich uit en fluit mee met de melodie. Het lied is voorbij en meneer perst zijn lippen op elkaar. Nog geen moment voor gesprek. De emotie een podium gegeven met liederen van droevige of melancholische aard zoals *Ritme van de regen* en *Het dorp*. Wederom laat meneer zijn tranen stromen en fluit hij mee. “Wil je er iets over kwijt?” Eerst zegt meneer ja, maar komt hier vervolgens op terug. Geeft niets, de emotie wordt immers gevoeld en doorleefd in de muziek. In de sessie maak ik een overgang naar liederen waarbij meneer van zich af kan zingen, even ontladen. Zo gaat hij met expressie op in *Let it be* en zingt naar hartenlust mee. Met het zingen ontstaat er oogcontact en af en toe een kleine lach op zijn gezicht. Dit is het teken dat meneer loskomt, open staat voor contact en er uitgebouwd kan worden naar het zingen van uitbundige liederen om zijn gemoedstoestand te versterken. Bij *Hey Jude* laat hij zich meenemen in het toenemende volume en zingt het laatste stuk vanuit zijn tenen mee.

Het laatste zetje wordt echter gegeven door het lied *Mexico*. Wanneer we bij de uithalen komen gooit meneer al lachend zijn armen de lucht in en bepaald daarmee de duur van onze uithalen. Dit is inmiddels een hele uitdaging geworden, want hij stelt mij steeds langer op de proef. Toch lukt het telkens weer en zorgt het voor een gulle lach en een knikje van onder de indruk zijn. Hij zingt al lachend mee, verliest geen moment van oogcontact en houdt van het spel. Zo zit er aan het eind van de sessie een totaal andere man voor mij dan aan het begin. Meneer is open in contact, vertelt, maakt grappen, is los en ontspannen in zijn lijf en heeft een grote lach op zijn gezicht.

Waarom krijgt meneer muziektherapie? Hij heeft moeite zijn emoties te reguleren en sluit zich in periode van somberheid af in contact en wordt passief. Doelstelling van de therapie? Tijdens muziektherapie kan meneer muzikaal emotie ontladen en wordt de gemoedstoestand versterkt, waardoor meneer na de therapie minder teruggetrokken is en open in contact. Wat mij betreft, geslaagd!