



10 december
2018

Thema: "Ameezing Café Brein!, muziek en zingen na NAH"

Thema van de avond en de gastspreker

Joke Driessen opent deze laatste bijeenkomst van Café Brein in 2018. Ze vertelt kort over de opzet van de avond en het thema. Ook vraagt ze of de mobieltjes uit of op stil gezet kunnen worden. De emailadressen lijst en evaluatieformulieren liggen op de tafels. Tenslotte verwijst Joke naar de informatietafel waar wederom veel actuele folders en flyers liggen om mee te nemen.

Dit keer hebben we te gast Jasperien van der Pasch, werkzaam bij Libra Revalidatie & Audiologie als gediplomeerd muziektherapeute. Ze heeft ruime ervaring in het werken met mensen (jong en oud) met hersenletsel. Zij zet muziek in als middel om opnieuw te leren praten (bij afasie) en leert mensen (opnieuw) een instrument te bespelen, eventueel met aanpassingen. Deze therapievorm vergemakkelijkt de rouwverwerking, verwerking van een verworven beperking, bij het contact maken en omgaan met de eigen gevoelens.

Samenvatting van het interview met de gastspreker

Erik Scherder en Dick Swaab hebben al veel gepubliceerd over de hersenen en (de gevolgen van) NAH, maar welk effect heeft muziek op het brein?

"Muziek activeert en prikkelt beide kanten van de hersenen. Muziek creëert nieuwe verbindingen tussen beide hersenhelften en stimuleert de plasticiteit van de hersenen. Hoewel de veranderingen langzamer en minder uitgesproken zijn in de volwassen hersenen kunnen bepaalde verbindingen nog steeds worden verbeterd, ook na NAH."

Wat kun je vertellen over het inzetten van muziek en zang bij NAH?

Jasperien antwoordt: "Als iemand niet goed meer kan spreken, werk ik soms samen met de logopedist. Een speciale behandelmethode vergemakkelijkt het spreken door eerst eenvoudige woorden en zinnen te zingen op een bekende melodie. Deze melodie werkt als geheugensteuntje. Als dit goed gaat, wordt de overstap gemaakt naar spontane taal." Ze vervolgt: "Deze methode kweekt meer zelfvertrouwen bij diegene met NAH waardoor het spreken meer ontspannen en makkelijker gaat. Het is voor elk mens belangrijk om je gevoelens te uiten en voor mensen met hersenletsel zeker. Je emoties binnen houden geeft stress, druk en spanning. Muziek kan hier een belangrijke rol in spelen."

Jasperien vult aan dat muziek maken en zingen ook kunnen helpen bij een betere aansturing van de stembanden en regelen van de ademhaling. Zingen gebeurt op de uitademing. De stembanden zijn hierbij gesloten en daaronder bouwt de luchtdruk zich op. Dan komt de lucht naar buiten en trillen de stembanden tegen elkaar aan. Dit geeft een bepaalde stemklank. Ze vervolgt: "Ik kan samen met een patiënt bestaande songteksten zingen of diens favoriete liedjes. Een andere fijne methode is het zg. 'song-writing' waarbij de patiënt een lied maakt op een bestaande melodie. De tekst van het originele lied wordt herschreven en verwoordt op een creatieve manier de gedachten en emoties van de persoon met NAH."

Zingen kan altijd en overal?

“Jazeker, luister vaak naar de radio, zet een cd op of luister naar spotify, een digitale muziekservice die je toegang geeft tot miljoenen liedjes. Zing alleen of liever nog gezellig met partner, kinderen, kleinkinderen of andere naasten.” Let hierbij wel op dat het tempo van veel liedjes vaak hoog ligt. Er zijn speciale apps en computerprogramma’s op de markt die het tempo kunnen verlagen. Een voorbeeld hiervan is ‘Best Practice’ dat cd’s en mp3-bestanden leest en die zonder merkbaar kwaliteitsverlies vertraagt of van toonhoogte verandert om het meespelen en meezingen te vergemakkelijken. Jasperien vertelt ook kort over het bestaan van speciale NAH-koren en Afasie-koren. Deze bestaan echter nog niet in Eindhoven. Op de website www.afasiekoor.nl vind je meer informatie. Samen zingen geeft voldoening en plezier.

Om de pauze muzikaal in te luiden, gaat Jasperien een aantal songteksten van patiënten voor ons zingen; deze zijn gemaakt volgens de eerder genoemde methode ‘song-writing’. Ze begeleidt zichzelf achter de elektronische piano en zingt drie prachtige teksten op bekende melodieën van ‘Als de rook om je hoofd is verdwenen’ van Boudewijn de Groot, ‘Hoog Sammy’ van Ramses Shaffy en ‘Ik zou weleens willen weten’ van Jules de Corte.

De drie liedjes – maar vooral de songteksten – gaan over de veranderingen in het leven van iemand met NAH; wat heeft NAH met diegene gedaan? De aanwezigen zijn geraakt door het zeer persoonlijke karakter van deze liedjes.

Na de pauze vragen en reacties: beknopte weergave

Een gast met NAH vraagt: "Zingen kan zorgen voor ontspanning én activering, maar weet je misschien in hoeverre zingen vermoeidheid tegengaat"?

Dit weet Jasperien niet. Het is wél bekend dat muziek verbindingen in de hersenen kan herstellen en daarmee bepaalde functies weer terug kunnen komen.

Een andere aanwezige met NAH spoort iedereen enthousiast aan om vooral te gaan zingen, het ‘gewoon’ te gaan DOEN! Alleen of in een koor.

Jasperien adviseert om eens een kijkje te nemen op de website www.NVvMT.nl (Nederlandse Vereniging voor Muziektherapie), de beroepsvereniging van muziektherapeuten in Nederland. Deze website is voor muziektherapeuten, studenten muziektherapie, verwijzers en iedereen die belangstelling heeft voor muziektherapie. Hier vind je ook een overzicht van vrijgevestigde muziektherapeuten met een eigen praktijk bij jou in de buurt. In hoeverre zij ervaring of affiniteit hebben met NAH is na te vragen. Ook via www.muziektherapie.nl kun je veel informatie vinden.

We sluiten de avond af door met elkaar een aantal bekende liedjes te zingen. Op deze manier komt er een sfeervol einde aan deze laatste Café Brein bijeenkomst van 2018.

Afsluiting

Joke bedankt gastspreker Jasperien voor haar interessante en muzikale bijdrage. Joke geeft haar de 'vuurtoren' als attentie. Onze vrijwilliger Jeanne van Zantvoort krijgt van Diana Dubbeldeman een geschenkje als dank voor haar inzet het afgelopen jaar. Iedereen wordt uitgenodigd om nog even gezellig na te praten met elkaar en te genieten van de hapjes.

We wensen iedereen hele fijne feestdagen en een gelukkig 2019. Tot ziens in het nieuwe jaar!

Datum volgende bijeenkomst en thema

De volgende Café Brein is op maandag 11 februari met als thema: "Acceptatie van NAH". Meer informatie over het thema komt t.z.t. via de aankondiging en het persbericht.

Wil je samenvattingen en aankondigingen ontvangen van Café Brein avonden in Eindhoven, meld je aan voor de Café Brein maillijst. Bel Steunpunt Mantelzorg Verlicht 088 0031 288 of mail naar info@mantelzorgverlicht.nl

De samenvattingen zijn ook te zien op www.mantelzorgverlicht.nl en www.nahzobrabant.nl en op de Café Brein Facebook pagina gemaakt door een van onze regelmatige Café Brein bezoekers: <https://www.facebook.com/groups/261194120699629/?ref=bookmarks>