

Klanken en trillingen

Werken met klankschalen bij mensen met dementie

Wendy Willemsen is activiteitenbegeleidster bij Kalorama, één van de vijftien zorgorganisaties die zijn aangesloten bij het UKON, een kennisnetwerk van organisaties in de ouderenzorg en de afdeling Eerstelijngeneeskunde van het Radboudumc te Nijmegen. Op het UKON-symposium van 10 april 2018 won zij de Hans van den Boschprijs met haar workshop over de inzet van klankschalen bij mensen met dementie. Els Derksen, praktijkonderzoeker van het UKON, woonde een sessie bij en sprak met Wendy Willemsen.

Ik ontmoet Wendy voor De Zinnewereld, de snoezelruimte waar ik als praktijkonderzoeker een klankschaalsessie voor mensen met dementie zal meemaken. Het gebruik van klankschalen is een eeuwenoude meditatie-techniek afkomstig uit het Verre Oosten. Ook in het Westen wordt de heilzame werking van meditatie met klankschalen breed geaccepteerd, maar naar de effecten ervan is nog weinig wetenschappelijk onderzoek gedaan en dan vooral bij andere doelgroepen. In het geval van

mensen met dementie is er alleen een pilotstudie in een Australisch verpleeghuis die een afname laat zien van agitatie bij langdurige deelname aan klankschaalsessies. Wetenschappelijk bewijs voor het positieve effect van klankschalen ontbreekt dus vooralsnog, maar dat is geen beletsel om zelf eens mijn licht op te steken en te observeren wat het effect van zo'n klankschaalsessie is op mensen met dementie.

OBSERVATIES

De ruimte waar de sessie zal plaatsvinden is zacht verlicht, de lichtgele gordijnen zijn gesloten en er staat een 'bubbelunit' (een kolom waarin vloeistof omhoog bubbelt). Er klinkt zachte New Age-muziek. De twee dames en één heer die vandaag de sessie zullen bijwonen, verkeren alle drie in een gevorderd stadium van dementie. Ze zitten in een comfortabele rolstoel met hoofdsteun en voetsteunen, iets gekanteld, maar nog wel in zitstand.

Wendy gaat achter de tafel met klankschalen staan en slaat de eerste schalen aan. Vervolgens loopt ze met één van de schalen naar een van de drie bewoners en laat deze vlak bij haar

hoofd klinken. Terwijl de schaal galmt en trilt, beweegt ze hem van het hoofd langs het lichaam naar de voeten. Dit doet ze ook bij de andere twee bewoners. Tijdens de sessie herhaalt ze dit een paar keer met verschillende klankschalen, afgewisseld met het aanslaan van de schalen die op de tafel staan. Er is een rustige en ontspannen sfeer, een enkele keer klinkt er geluid van buiten, doch dit lijkt niet tot de mensen met dementie door te dringen.

Mevrouw Albers zit in haar rolstoel met de armen over elkaar. Af en toe tilt ze haar armen op en opent haar ogen, maar de omgeving lijkt ze niet echt waar te nemen. Voorafgaande en aan het begin van de sessie maakte haar linkerbeen spastische bewegingen, maar na ongeveer vijf minuten stoppen deze. Bij de eerste klanken opent ze haar ogen en draait haar hoofd in de richting van het geluid, daarna houdt ze de ogen het meest gesloten. Ze maakt nauwelijks bewegingen en heeft een ontspannen uitdrukking op haar gezicht. Haar armen houdt ze steeds over elkaar. Mevrouw Barends zit vooraf rustig te wachten op wat komen gaat. Ze maakt onwillekeurige bewegingen met vooral



haar linkerhand, maar dat lijkt haar niet te deren. Tijdens de sessie vouwt ze op een gegeven moment haar handen en laat deze zo rustig in haar schoot liggen. Ze houdt haar ogen gesloten en zit er ontspannen bij. Meneer Cornelissen komt als laatste binnen en heeft op dat moment zijn ogen open. Hij kijkt mij aan met een blik van 'wie ben jij?', maar reageert niet op mijn vraag of hij het goed vindt dat ik er bij kom zitten vandaag. Tijdens de sessie blijft hij bewegingen maken. Ook maakt hij zachte geluiden waarbij hij zachtjes 'mama, mama' zegt. Op een gegeven moment begint hij te bidden, 'Heilige Maria', terwijl hij zijn handen vouwt. Het geluid van de klankschalen lijkt bij hem een associatie met de kerk op te roepen. Tijdens de sessie observeert Wendy voortdurend de reacties van de bewoners. Wanneer ze de schaal met diepe ondertoon vlak naast het hoofd van de deelnemers laat klinken, slaat ze bewust meneer Cornelissen over omdat die toch wat onrustig reageert. 's Ochtends had zij al in de rapportage gelezen dat hij een onrustige nacht had gehad, misschien komt het daardoor. In plaats van de klankschaal bij hem te houden hurkt ze naast zijn stoel en pakt hem bij zijn arm.

Nadat de laatste klanken zijn weggeëbd, legt Wendy na een paar minuten stilte haar hand op de onderarm van de heer Cornelissen, noemt hem zachtjes bij zijn voornaam en zegt dat ze hem weer zal meenemen. De dames wachten rustig af tot Wendy hen op dezelfde manier aanraakt en terugbrengt naar de afdeling. Bij de laatste dame loop ik mee om te kijken hoe zij reageert. Op weg naar de afdeling houdt mevrouw Albers haar ogen steeds gesloten en even later zit ze ontspannen met andere bewoners aan tafel in de huiskamer. Tot slot rapporteert Wendy in het dossier hoe de bewoners de sessie hebben ervaren. Voor mij als observator was het bijzonder om mee te maken. Bijzonder vanwege de reacties die ik bij de bewoners zag, maar ook om dit zelf aan den lijve te ondervinden. Ik voelde de trillingen in mijn hoofd als een aangenaam zacht zoemend geluid en kreeg het warm op het moment dat de schalen dicht bij mij werden aangeslagen. De trillingen ebden langzaam weg als de klankschalen weer verderaf klonken (meer dan anderhalve meter meter). Vanzelfsprekend hield ik mijn ogen open om de mensen met dementie te kunnen observeren, maar ik voelde mij alert en ontspannen tegelijk.

INTERVIEW

Ter aanvulling van mijn observaties tijdens de sessie interview ik Wendy over haar opvattingen over werken met klankschalen bij mensen met dementie. Om te beginnen vraag ik haar hoe zij zelf met klankschalen in aanraking is gekomen.

Wendy: 'Ik ben door een collega van het Centrum voor Doofblinden (onderdeel van Kalorama) op het idee gekomen. Hij werkte al met klankschalen bij een groep waar communicatie moeilijk is door hun beperkingen in zicht en gehoor en had daar succes mee. Natuurlijk kunnen zij de klanken niet altijd horen, maar zij voelen wel de trillingen en dat geeft ontspanning.'

En hoe begin je dan met klankschaal-sessies voor mensen met dementie?

'Ja, dat ging niet van vandaag op morgen. Ik ben me er eerst verder in gaan verdiepen, heb veel gelezen en de basiscursus gevolgd bij Happynings in Breda. Later heb ik nog een aantal vervolgcursussen en de masterclasses 'Stervensbegeleiding' en 'Klankreizen' gedaan. Via Happynings heb ik ook de klankschalen aangeschaft. In Kalorama staan ze op een verrijdbaar karretje, zodat ik ze makkelijk kan meenemen voor individuele sessies op de kamer >

van een bewoner. Maar ik geef ook sessies in De Zinnewereld, de snoezelruimte van de activiteitenbegeleiding, zoals je hebt gezien.'

Waar let je op bij zo'n sessie?

'De grootte van een groepje kan variëren van drie tot maximaal zes bewoners. Vooral qua stemming en gedrag moeten de mensen in een groepje bij elkaar passen, daar let ik op. Meestal duurt een sessie een half uur, maar ophalen en terugbrengen kost ook veel tijd. Ik vind het belangrijk om hier aandacht aan te besteden. Voor mij hoort dat bij de activiteit. Ik maak eerst contact en vraag aan de bewoner of hij met mij mee wil gaan. En als ik ze terugbreng, neem ik ook echt afscheid.'

Bij welke bewoners werkt het goed, en waar zie je dat aan?

'Momenteel zijn er negen bewoners met dementie die meedoen met klankschaalsessies. Daarnaast behandel ik zeven bewoners met somatische klachten. Bij dementie gebruik ik klankschalen als mensen angstig of onrustig zijn en verbale communicatie nauwelijks of niet meer mogelijk is. Het is dan dikwijls moeilijk om de hulpvraag van de bewoner goed in kaart brengen. Vaak is het ook zo dat andere activiteiten geen succes waren. Maar starten met klankschalen is ook uitproberen en goed observeren hoe de bewoner reageert op het geluid en de trillingen. Bijvoorbeeld door de ogen te openen of het hoofd te draaien om te kijken waar het geluid vandaan komt. Ik let vooral op hun gezichtsuitdrukking – is die ontspannen of niet – en op bewegingen. Als mensen toch wat onrustig worden of op de klank van bepaalde schalen onrustig reageren, pas ik de sessie aan.'

Weet je ook of mensen er later nog profijt van hebben?

'Dat is vaak niet duidelijk. Ik kijk altijd wel in de rapportage als ik de bewoner uitnodig voor een sessie: heeft iemand

goed geslapen, zijn er bijzonderheden? Na de sessie rapporteer ik in het elektronisch cliëntendossier, maar hoe iemand de avond erna of de dag erop beleeft, lees ik meestal niet terug. Maar het zou wenselijk zijn om feedback van verzorgenden na een sessie verder op te pakken.'

Kun je iets vertellen over de schalen en de opbouw van een sessie?

'De klanken – met boventonen of juist ondertonen – en de trillingen verschillen per schaal. Dat heeft te maken met de grootte, de dikte en het gewicht van de schaal. De verschillende klankschalen hebben een ander effect op lichaam en geest en die verschillen gebruik ik in de opbouw van de sessie om te bereiken dat mensen zich ontspannen. Ik begin met de lichtste schaal en de volgende schalen zijn steeds dieper van klank en zwaarder van trilling. Hoewel nog niet helemaal duidelijk is hoe de ontspanning die mensen ervaren precies werkt, lijkt het te maken te hebben met onze hersengolven, waarbij golven met een lagere frequentie een diepere ontspanning geven.'

'De klankschaal met de diepe ondertonen die een diepe ontspanning geeft, sla ik als laatste aan. Niet iedereen vindt die prettig, daarom sloeg ik die vandaag bij meneer Cornelissen ook over. Als het aan het einde van een sessie tijd is om langzaam terug te keren naar het hier en nu, gebruik ik de zogenoemde Koshi, een buisje aan een koord waarin acht staafjes voor kristalheldere boventonen zorgen. Elke schaal klinkt dus anders, maar daarnaast kun je verschillende tonen uit een bepaalde schaal halen met de kloppers waarmee je de schaal aanslaat. Deze zijn meestal van vilt maar kunnen ook van hout zijn. De grootte en dikte van de klopper zorgen voor verschillende tonen. Daarnaast gebruik ik dus onder meer de Koshi en een Ocean drum, een trommel met zaden die het geluid van de branding laat horen.'

Is jouw 'specialisme' bekend binnen Kalorama en werk je ook op andere afdelingen of locaties?

'Op mijn eigen afdelingen kan ik in besprekingen aangeven welke bewoners baat kunnen hebben bij klankschaalsessies. En collega-activiteitenbegeleiders vragen mij steeds meer om te kijken of ik met klankschalen nog iets voor een bewoner kan betekenen. Inmiddels werk ik ook met mensen met somatische problemen en ben ik eveneens actief op andere locaties. In hospice Bethlehem (onderdeel van Kalorama) is er belangstelling om klankschalen in te zetten in de stervenbegeleiding. En ook voor bewoners met niet-aangeboren hersenletsel kan het zinvol zijn; op dit moment werk ik met twee van zulke bewoners. Ik wil het werken met klankschalen wel verder uitbreiden, maar eerst wil ik graag dat er onderzoek komt naar het gebruik van klankschalen bij bewoners met dementie. Ik vind het belangrijk om effecten ervan te kunnen aantonen.'

Tot zover mijn interview met Wendy Willemsen. Inmiddels is het aantal mensen dat deelneemt aan haar klankschaalsessies toegenomen en is een masterstudent Gezondheidszorgpsychologie een studie gestart naar de effecten van klankschalen bij mensen met dementie en andere ouderen in het verpleeghuis. ♦

TEKST ELS DERKSEN

BEELD WENDY WILLEMSEN

Els Derksen is verpleegkundig onderzoeker en science practitioner bij het UKON.

LITERATUUR

Bulsura, C., Seaman, K., & Steuxner, S. (2016). Using sound therapy to ease agitation amongst persons with dementia: A pilot study. *Australian Nursing and Midwifery Journal*, 23(7), 38–39.