



# Huis

DE STEM & LUISTER METHODE

# van Lied

ONTMOETINGEN IN DE ZORG VOORBIJ DE TAAL

# en

GENETIC CHOIR

# Geluid

*'Het dementerende brein verwerkt prikkels veel langzamer dan wij en hun wereld is doorgaans wel een beetje een tijdloze wereld. Ik denk dat wij ons meestal veel te snel bewegen voor hen, veel te snel binnen komen en vaak ook nog met een plan. Daarom is het zo leuk om te zien dat jullie zo relatief langzaam contact maken en een geleidelijke overgang maken naar klank en muziek.*

*Ik vind het wel interessant dat de ruimte die jullie scheppen met improvisatie, dat dat ook zo'n tijdloze wereld is. Je creëert een andere ruimte, een ruimte waar het niet gek of verwonderlijk is dat je dit met je handen doet (maakt de beweging van een bewoner waaruit in de vorige sessie een spel is ontstaan).*

*Er is ruimte voor speelsheid, voor een andere manier van omgaan met elkaar.'*

– LINA FUHRMANN, DANS- EN FYSIOTHERAPEUT



ONTMOETINGEN IN DE ZORG VOORBIJ DE TAAL



## Welkom

We zijn blij dat je ons boekje hebt gevonden. Het is een verzameling verhalen, ideeën en praktische informatie over de *Stem & Luister methode* die we hebben ontwikkeld gedurende het project *Huis van Lied en Geluid*. In dit project maken zangers van het Genetic Choir contact met mensen met een verbale beperking, door te luisteren, klank en muziek te maken. Sinds 2020 werken we intensief samen met Zorggroep Amsterdam Oost (ZGAO) in het Flevohuis, een verzorgingshuis voor mensen met dementie.

Dit boek is voor wie nieuwsgierig is naar de *Stem & Luister methode*, die zowel praktisch (hoe breng ik dit naar mijn zorginstelling?) als inhoudelijk aan bod komt. Het is met name interessant voor degenen die direct met mensen met verbale beperkingen in aanraking komen in hun werk of privé situatie. Daarnaast is het voor iedereen die nieuwsgierig is naar de kunst van het betekenisvol contact maken.

Lees dit boekje van voor naar achter, of spring naar wat je leuk vindt. Klinkt dit als muziek in de oren? Dan horen we graag van je.

We wensen je veel leesplezier,

De zangers van het Genetic Choir  
[info@stem-en-luister.nl](mailto:info@stem-en-luister.nl)



5	<b>Welkom</b>
8	<i>Dat is het</i>
10	<b>HUIS VAN LIED EN GELUID</b>
14	<b>Betekenisvol contact maken</b>
16	<i>Chaos</i>
18	<b>STEM EN LUISTER TRAINING</b>
24	<b>Hoe kan ik meedoen?</b>
26	<i>Ze staat even in het licht</i>
30	<i>Nagels</i>
32	<b>Hoe zou het in ons huis werken?</b>
34	<i>Je naam lijkt op maan</i>
36	<b>SPRAAKLOZE ONTMOETINGEN</b>
40	<i>Er was iets ontknoopt</i>
44	<b>Wie en wat is Genetic Choir?</b>
46	<i>Zzzzzzzjjjjj-Hhhhoeoeoeoeo wwwoommmmmmm</i>
50	<b>Contact / colofon</b>



## ***Dat is het***

*Meneer Arnon zat een beetje alleen gelaten aan tafel, in het midden van de kamer, met zijn hoofd gebogen. Ik dacht, ik ga naast hem zitten en leg mijn handen op de tafel. Zodat hij me misschien zou kunnen zien terwijl we zingen. Ik zie hem naar mijn handen kijken. En dan aan het einde, twee minuten voordat we moeten vertrekken, tilt hij zijn vinger op en beweegt hij die naar de mijne, raakt me aan. Dat is het.*

DAGBOEK VAN MOIRA, GENETIC CHOIR

*De Spaanse dame, mevrouw Lopez, loopt veel rond. Het voelt alsof ze een uitweg zoekt, omdat ze altijd gesloten deuren probeert te openen. Misschien is ze gewoon nieuwsgierig of verveelt ze zich? Wie weet. Het is echter duidelijk dat ze vooral in onrust verkeert.*

*Vandaag was ze weer in de gang, probeerde een gesloten deur te openen en schreeuwde. Ik vond haar geschreeuw eigenlijk best ritmisch, dus ging ik naar haar toe en begon te praten en te zingen. Snel daarna voelde ik dat ze vertrouwen in mij begon te krijgen. Ze hield mijn hand vast en we liepen rond om enkele gesloten deuren en kleine hoekjes van de woonkamer te verkennen. Daarna kon ik haar overtuigen om in een comfortabele stoel te gaan zitten, vlakbij de anderen in de woonkamer. We zongen een tijdje voor haar en voor iedereen, toen viel ze in slaap. Ons lied veranderde in een slaapliedje.*

DAGBOEK VAN YANKI, GENETIC CHOIR



# Huis van Lied en Geluid

In dit project bezoeken we mensen die de taal niet meer kunnen gebruiken zoals we doorgaans van elkaar gewend zijn. We zoeken naar persoonlijk contact. Hiervoor gebruiken we de stem. We luisteren, improviseren met liedjes en geluiden, zijn speels en empathisch aanwezig.

We werken in de context van mensen met verbale problemen door bijvoorbeeld dementie, zoeken de persoon achter de ziekte en accepteren en verwelkomen de symptomen ervan met aandacht. De dagelijkse situaties die we tegenkomen zijn ons uitgangspunt. Er ontstaat een sfeer waarin iedereen - de bewoners, verzorgenden en familie - kan deelnemen, zijn eigen stem kan vinden en persoonlijk contact met elkaar kan maken. Op deze manier laten we iedereen autonomie, inclusiviteit en verbinding ervaren.

*'Je zag dat er iets gebeurde voorbij het echt grijpbare, puur door de sfeer en de zang. De bewoner die ik anders altijd ineengedoken zie zitten en waar ik veel moeite moet doen haar fysiek tot iets te bewegen, richtte zich als het ware van binnenuit op, was fysiek opeens wakker en aanwezig.'* – JACQUELINE HIRSCHFELD, FYSIOTHERAPEUT



## Betekenisvol contact maken

Wanneer de verbale capaciteiten zijn veranderd of aangetast, is het soms lastig om *persoonlijk en betekenisvol contact te onderhouden*. Zowel familie als verzorgers hebben hier vaak moeite mee. Het idee van de *Stem & Luister methode* is om een *speelse en open vorm van luisteren te ontwikkelen, die samen met de improviserende stem nieuwe mogelijkheden voor interactie opent*.

Wanneer iemand zijn stem gebruikt en er wordt echt geluisterd, is dat een intieme en stimulerende ervaring. Door het neuriën, fluisteren, imiteren van geluiden en het zingen van liedjes waar we van houden, ontstaat er een speciaal soort contact tussen jou en de persoon met wie je tijd doorbrengt. Zingen maakt fysieke spanning los, brengt rust of activeert.

We ontdekten dat we, naast deze voordelen van muziek maken in het algemeen, de houding van betekenisvol contact maken meebrengen waar dat gedeeltelijk al is opgegeven door de uitdagingen die dementie met zich meebrengt. Als improvisatoren accepteren we 'wat is' en werken met de intentie om schoonheid en betekenis te creëren in welke situatie of sfeer we ook terecht komen. De sfeer kan bijvoorbeeld

slaperig zijn, of juist gespannen. Als er meerdere rusteloze bewoners in een huiskamer zijn, kan er frustratie of zelfs agressie in de lucht hangen. We nemen de omstandigheden en de bestaande geluiden in een ruimte als uitgangspunt, stemmen ons er letterlijk op af. Soms duurt het een tijdje voordat muziek klinkt of ontstaat. Onze bijdrage op zo'n moment is dan met de bewoners samen te zijn. Aanwezig zijn en luisteren.

Andere keren kunnen we het ijs al snel breken door een lied te beginnen, of de hint van een bewoner over zijn favoriete muziek leidt tot een meezingfestijn, waardoor een overvloed aan vreugde de hele kamer vult. Spelenderwijs worden bewoners door onze komst op allerlei manieren geactiveerd. Ze tikken mee met de voeten, of wagen

*'Ik moest eerst een drempel over, maar uiteindelijk merkte ik dat je met deze methodiek in de belevingswereld van de bewoners kan komen. Dit geeft een bijzonder effect aan jezelf omdat je op deze manier echt contact kan maken. Ook met iemand die heel ver weg is, en die dan een beetje dichterbij komt. De begeleiding vind ik erg prettig en professioneel'*

– INEKE HOFER, DEELNEMER VRIJWILLIGERSTRAJECT, HR ADVISEUR FLEVOHUIS

zelfs een dansje. Wie altijd onrustig de gang op loopt komt er toch even bij zitten, luistert zelfs met aandacht mee. Wanneer we samen op zoek gaan naar nieuwe liedteksten, op basis van de straten waar zij ooit woonden bijvoorbeeld, wordt er hardop mee gerijmd. Het geroep van bouwvakkers op straat wordt opgemerkt door de gespitste oren en geeft aanleiding tot een liedje. Door ook in andere moedertalen te zingen, wordt het taalvermogen ontzettend uitgedaagd. Er ontstaat contact tussen bewoners die op andere momenten meer in hun eigen bubbel blijven, zelfs zo dat men elkaar troost wanneer we emotionele onderwerpen raken met de muziek. Bewoners vinden het ook heerlijk om te zien hoe anderen opleven door onze komst. Sociale interactie wordt gestimuleerd, bewoners

leren elkaar (weer) kennen. Het luisteren, zingen en zijn is zo een ingang om mensen met dementie op allerlei vlakken uit te dagen, te prikkelen en tot rust te brengen.

Wij bieden alle mensen die regelmatig contact hebben met de bewoners (familie, vrijwilligers, verzorgers, therapeuten) de mogelijkheid om onze benadering van aandachtig luisteren en een speelse stem te leren kennen en intensief te trainen.

**Onze ambitie is om de sfeer van langdurige zorgomgevingen te transformeren naar plaatsen waar luisteren en speels, empathisch contact maken de standaard is. Een houding en vaardigheid die vreugde en betekenis biedt aan alle betrokkenen bij de dagelijkse zorg.**





## **Chaos**

*Vandaag was tot nu toe verreweg mijn moeilijkste ervaring in dit project. Afgelopen week was ik blij te horen dat Thomas erin geslaagd is een vertrouwensrelatie op te bouwen met de Amsterdamse dames, Bea en Marga, een van hen zong zelfs mee. Een tijdje geleden zong ik 'Laat me' van Ramses Shaffy voor hen en het leek echt het ijs te breken.*

*Maar vandaag werden we letterlijk gesaboteerd. De dames vloekten en dreigden ons zelfs uit het raam te gooien. Ondanks een leuk gesprekje met ze in de gang vooraf. Toen we eenmaal een beetje begonnen te zingen, sommeerden de dames ons te vertrekken. We probeerden het licht en luchtig te houden en richtten ons op de andere dames. Maar als we om het een of ander moesten lachen, reageerden ze daar meteen op: 'Waarom lach je, klootzak?'. Voordat we het wisten kwam een soort chaos in de atmosfeer. Ze begonnen zelfs andere bewoners weg te rijden met hun rolstoelen alsof ze hen wilden beschermen tegen ons gezang! Uiteindelijk namen de verpleegkundigen de dames mee naar een andere activiteit.*

*De dames in de rolstoelen zaten weer aan tafel, dus we grepen onze kans en zongen voor de Oekraïense dame die behoorlijk reactief was, vooral als ik Russische woorden gebruikte. Ze vertelde me dingen en stelde vragen, ze lachte een beetje. Mevrouw Lore leek dit keer niet te reageren op de Surinaamse liedjes. Door haar arm te strelen, wat Dido ook een verzorgende zag doen, kon ze haar voorzichtig uit haar cocon halen. Ik begon een groove en Dido begeleidde het met lange, kalmerende tonen.*

*Ik overweeg een andere aanpak voor deze woonkamer. Zingen voor iemand apart in de gang, of misschien een-op-een in een slaapkamer.*



# STEM & LUISTER TRAINING

De training in de muzikale en empathische vaardigheden die de zangers inzetten, is gebaseerd op de algemene Genetic Choir training, een training voor improvisatoren. *Iedereen kan dit leren.* Zangervaring is niet vereist, nieuwsgierigheid wel. Door onze training zul je merken dat je stem tot meer in staat is dan je verwacht en dat er overal om je heen geluiden zijn die uitnodigen om er iets mee te doen.

Je ontwikkelt oren die empathisch open staan naar de ander toe en stevigheid en plezier in het gebruik van je eigen stem. Uit ons contact met het zorgpersoneel blijkt dat veel medewerkers onbewust al gebruik maken van stem en klank om contact te maken. Door hier expliciet aandacht aan te besteden kan die vaardigheid waardering krijgen en nog verder groeien. Zo wordt het meer vanzelfsprekend om dit middel in te zetten in dagelijkse situaties.

Tegen het einde van ons leven kan onze stem minder geschikt raken voor de 'aangeleerde' vaardigheden: spreken, op toon blijven, songteksten onthouden. Het vermogen om zich uit te drukken en te spelen gaat echter nooit verloren. Om te leren op dit niveau contact te kunnen maken draait onze training in wezen om drie thema's: *leren luisteren en waarnemen; betekenissen vinden en leren spelen met je stem.*

## LUISTEREN EN WAARNEMEN

In onze praktijk als improvisatoren proberen we verder te luisteren en meer waar te nemen dan onze eerste indrukken. *Wat valt er nog meer te horen?* Wat viel ons in eerste instantie nog niet op? Via onze oren kunnen we een soundmap maken van de kamer die we binnenkomen: Tick tock, ritmische klok. 'Hm-mm' bromtzingt mevrouw P. 'Wrrrrrrch' bromt de koelkast. 'Hier is uw thee'.

Ons lichaam kan de houding van de mensen om ons heen waarnemen: keren zij zich naar ons toe of van ons af? Blijft iedereen op veilige afstand of komt iemand juist (te) dichtbij? Ons hart kan verbinding maken met de gevoelens van de mensen in de kamer. We luisteren als vrienden naar hun verhalen, of ze nu repetitief, grammaticaal incorrect of stil zijn. Onze handen voelen de minste reactie op de muziek in de handen van een stille bewoner. Onze ogen vangen details die een lied waard zijn: roze nagels, een stapel boeken, een mooie snor.

## BETEKENIS VINDEN

Soms is het makkelijk om betekenis te vinden in interactie, bijvoorbeeld omdat onze gevoelens ons de weg wijzen. Als we van binnen luisteren, kunnen we merken hoe geluiden, de dingen, de ander met ons resoneren. Er wordt een snaar geraakt. Soms is het juist erg moeilijk. Dan lijkt de ander of de dingen om ons heen ons niet te raken. Dan zijn we zomaar wat aan het doen (voor de ander) zonder dat we werkelijk contact hebben, ook niet met onszelf. Daarom trainen we eerst waarnemen en luisteren, om rustig te kunnen ontdekken *wat ons raakt, waar we naartoe worden getrokken*. Er is altijd betekenis te vinden, zelfs in de meest kale of juist gekke situaties. Soms staan onze beelden over contact maken ons in de weg en ontstaat er juist geen ruimte voor écht contact. Dus voordat we zingen, luisteren we. En dan zingen we voor of over datgene dat ons raakt. Luisteren we. Zingen we. Luisteren...

## SPELEN MET JE STEM

Baby's zijn uitstekende vocale improvisatoren. Ze imiteren geluiden om zich heen, spelen met klinkers, klanken, melodieën. Elke dag ontdekken ze iets nieuws. Uit nieuwsgierigheid en een wens om de taal te begrijpen



die dierbaren maken. *Onze stem is een geweldig instrument*. Het kan scherp, warm of zacht klinken. Het kan de klank van een taal aannemen zonder deze te spreken. Rust of chaos brengen. Het beweegt ons tot tranen, maakt ons angstig of juist lollig, wekt vreugde. Met onze training kun je ontdekken hoe je stem resoneert, 'trilt' en weerklinkt in je lichaam, hoe melodie of ritme ontstaat door simpelweg samen een paar klanken te zingen en hoe eenvoudig het is om betekenis te vinden als het geluid dat je maakt je raakt.

Dat vermogen om zich uit te drukken en te spelen met de stem gaat nooit verloren. Het is voor veel mensen een eye-opener dat het zo eenvoudig is om de stem op een speelse manier in te zetten om verbinding te maken met anderen. Soms door samen hetzelfde te doen, maar ook door wat de ander doet te beantwoorden of er juist tegenin te gaan. Voordat je het merkt, ontstaat er betekenis in de interactie en componeer je samen muziek.



## Hoe kan ik meedoen?

### 1. Ik ben vrijwilliger of familielid:

We organiseren regelmatig introductie workshops waarin je onze manier van werken, de Stem & Luister methode, kunt leren kennen. Daarna kun je je aansluiten bij de groep die maandelijks traint, speelt en samenwerkt. Als u familie bent van een bewoner, kunnen we bij uw bezoekschema aansluiten en u begeleiden in het contact met uw familielid. Ben je vrijwilliger en wil je helpen in een van de verpleeghuizen waarin wij werken? Dan wordt je onderdeel van de groep die deze aanpak samen traint. Deze groep vormt een vast gezicht voor de bewoners. We begeleiden je stap voor stap. Je zult eerst observeren en samenwerken met ervaren Genetic Choir zangers, om uiteindelijk autonoom te werken in kleine ensembles van vrijwilligers die regelmatig samen de bewoners bezoeken.

### 2. Ik ben zorgmedewerker of

**manager:** Het hoeft niet altijd extra tijd te kosten om zinvol contact te maken. Het vraagt om een andere instelling, een bereidheid om speels te zijn en met andere oren te luisteren. Wij kunnen de Stem & Luister methode naar de bewoners van uw verpleeghuis brengen door

regelmatige bezoeken van Genetic Choir zangers. Maar wij geloven ook in het opleiden van medewerkers en vrijwilligers om een blijvende verandering te creëren. Onze aanpak verbetert niet alleen het individuele welzijn van bewoners en medewerkers maar ook de algehele sfeer, zonder de dagelijkse routines te hoeven veranderen. Iedereen kan middels de Stem & Luister methode leren de stem te gebruiken als hulpmiddel om verbinding te maken. Rustig neuriën met een rusteloze bewoner tijdens het aankleden, een liedje verzinnen over boterkoek en bokkepoten terwijl je koffie serveert. Met onze methode worden allerlei gebieden in de hersenen positief geprikkeld, motorisch, cognitief en sociaal worden mensen uitgedaagd, waarbij zij zelf aan het roer staan in de interactie. Dit vergroot het gevoel van autonomie, schept plezier en respect voor elkaar door alle dagelijkse omstandigheden heen. Zo zorgen we naast de positieve prikkels ook voor de nodige rust en ontspanning in de woonkamers, bij zowel bewoners als personeel.

*Lees meer bij 'Hoe zou het in ons huis werken?', pagina 35.*

*'Ik vind het zo mooi dat je ook elkaar anders leert kennen op deze manier. Je maakt elkaar meer als mens mee, je hebt lol, het contact verzacht op een goede manier.'*

– CHARISSA VAN KEEKEN, TEAMLEIDER VERPLEGING FLEVOHUIS

### 3. Ik ben een professioneel op een ander vakgebied:

Ben je geïnteresseerd in het snijvlak van kunst, wetenschap en zorg? We staan altijd open voor nieuwe samenwerkingen.

**Musici / zangers:** De Stem & Luister methode is geworteld in het werk van het Genetic Choir Ensemble. Het ensemble maakt sinds 2007 geïmproviseerde muziek vanuit het idee van zwerm intelligentie. Het verschil tussen het Genetic Choir in concert en dit project is het publiek: Wij luisteren persoonlijker en intenser naar de bewoners van het verpleeghuis dan dat we bij een gewoon concert doen. We spelen op gehoor, waarneming en intuïtie. Zo componeren we een prachtig moment, een muziekstuk dat alleen hier kan ontstaan. Het is een uitdagende rol waarvoor uitgebreide training in de principes van het Genetic Choir noodzakelijk is.

Doe mee aan een Genetic Choir workshop om erachter te komen of dit iets voor jou is.

### Onderzoekers / wetenschappers:

Momenteel werken we samen met antropoloog Marjolein Gysels (UvA). Zij deelt evaluatiemethoden met de zangers en publiceert artikelen over ons project en de Stem & Luister methode. Daar waar kunst en gezondheidszorg voor ouderen elkaar raken ligt haar expertise. Als je een onderzoeker bent van een soortgelijke, of juist een andere discipline (bijv. neurologie, muziekwetenschappen), we zijn altijd geïnteresseerd in nieuwe verbindingen om onze manier van werken tegen het licht te houden en te versterken! We kunnen een context bieden voor promotieonderzoek. Daarnaast staan we open voor deelname aan denktanks, conferenties en andere samenwerkingen.



### ***Ze staat even in het licht***

*Mevr. Yang kennen we al enkele maanden. Ze is vaak in een goed humeur en spreekt (denken we) de meeste tijd Chinees. Ze kan niet meer articuleren en maakt het geluid van een ritmische, herhalende drone: 'nnnngg, nnnngg, nnnngg....' Laag, nasaal, een soort kreunen. Ze houdt van grapjes en het contact is goed, maar tot nu toe was het ons nog niet gelukt met haar stemgeluid betekenisvol in interactie te gaan.*

*Vandaag zitten we met zes dames rond de koffietafel in de woonkamer. Ik zit tussen mevrouw Yang en Agnes in, ook een bewoner die we al een tijdje kennen. Er zijn wat nieuwe bewoners die van kletsen houden, het is een drukke boel, maar eigenlijk praten er steeds maar dezelfde twee mensen, behoorlijk luidruchtig. Onze pogingen om over te schakelen op muziek zijn niet erg succesvol. Mevrouw Yang houdt alles in de gaten, 'nnnggg nnnngg nnnngg'.*

*Plots hoor ik, dwars door alle drukte heen, in haar geluiden de herinnering aan Mongoolse keelzang. Ik haak erop in en maak soortgelijke tonen, waarop haar geluiden langer en resonerend worden. Voor de aanwezige overige dames was dit zeker geen bekende muziek, maar Agnes vangt op wat ik aan het doen ben en wijst naar mevrouw Yang en mij. Nu begrijpen ook een paar andere dames wat er aan de hand is en luisteren. Ze genieten van dit muzikale geschenk dat verschijnt in connectie met mevrouw Yang, die iedereen in zijn hart heeft gesloten. Ze staat even in het licht. Medezanger Kristien ondersteunt de klanken, een deken van lage, ronde tonen en een spel van boventonen vullen de kamer. Sommigen sluiten even hun ogen. Zelfs de babbelende dames zwijgen. Een verpleegkundige is er bij komen zitten. 'Ah', zegt ze, 'Is dat wat jullie doen? Jullie brengen rust.'*

DAGBOEK VAN THOMAS, GENETIC CHOIR





## **Nagels**

*De knuffelige robotkat zit voor mevrouw Rebe op tafel. We komen binnen met vier zangers die elk een ander lied zingen. Het wordt een swingend deuntje van verschillende stemmen. Mevrouw Rebe is er mee in haar sas. Haar hielen bewegen op en neer op de muziek, haar hoofd knikt zachtjes op de maat. Na wat meer rustige zang komt er weer een vrolijk ritme. Dit keer trommelt mevrouw Rebe met haar handpalmen en vingers op de tafel. Haar nagels zijn vandaag felroze, dat is een liedje waard. Het maakt haar nieuwsgierig naar de nagels van alle zangers, dus laten we ze zien. Al zingend veranderen onze nagels in de nagels van katten, leeuwen en tijgers. Als ze de knuffelkat durven aan te vallen, bijt de knuffelkat zomaar terug. 'Dat doet ze niet', zegt mevrouw Rebe. Aha, dus ze is een lieve kat. We sluiten af met een lief liedje: 'Ik zou je het liefste in een doosje willen doen'. 'Prachtig, is het niet?' zegt mevrouw Rebe tegen de knuffelkat.*

– DAGBOEK VAN KRISTIEN, GENETIC CHOIR





## Hoe zou het in ons huis werken?

Praktisch bieden wij drie stappen aan om een blijvend effect van onze werkwijze te kunnen bieden in de organisatie waar je voor werkt. We maken samen een plan die daarnaast past bij de specifieke vragen en behoeften van de instelling. We kunnen ook helpen om de juiste fondsen te vinden om dit mogelijk te maken.

**Wekelijkse bezoek van zangers en Stem&Luister introductie workshop voor personeel:** Onze professionele groep zangers bezoekt wekelijks de bewoners. Ondertussen zorgen we ervoor dat het personeel een basis workshop krijgt, zodat men de voordelen begrijpt en de werkwijze ondersteunt.

**Training in de Stem&Luister methode op alle functieniveaus:** We bieden regelmatige trainingen aan voor alle medewerkers. Dat kan zowel per team, als ook in gemengde groepen, zoals verpleging en artsen/behandelaars met elkaar. Juist deze inclusieve manier van trainen met alle mensen die bij de zorg voor de bewoners betrokken zijn, zorgt voor draagvlak en plezier en een open sfeer op de woonafdelingen zodra onze werkwijze langzaamaan raakt ingeburgerd. Dit traject is inclusief coachingsessies door de Genetic Choir zangers op de afdelingen terwijl de medewerkers de methode actief bij hun werkzaamheden uitproberen.

**Bouw een blijvende vrijwilligersgroep:** Met behulp van zowel de bestaande vrijwilligers als ons eigen netwerk van stem- en improvisatie liefhebbers creëren we een groep die zich op langere termijn aan deze methode wil verbinden. De vrijwilligersgroep krijgt maandelijkse workshops en gaat samen met Genetic Choir zangers de woningen op. Door regelmatige coaching kan deze groep na verloop van tijd het werk van de professionele zangers overnemen, waardoor de Stem & Luister aanpak duurzaam aanwezig blijft in de organisatie.



## **Je naam lijkt op maan**

Vandaag merkte ik dat ik veel minder zong. Andere manieren boden de mogelijkheid tot verbinding...

*Ik begon bij meneer Rani. Ik probeerde hem aan onze ontmoeting van de vorige keer te herinneren. Aanvankelijk bleef hij heel koud reageren op mijn pogingen om contact te maken. Intuïtief voelde ik: laten we verbinding maken via India, want ik herinner me dat hij veel resoneert met het land. Van daaruit gingen we naar bollywood-liedjes, zijn favoriete zangers, liedjes die hij kent. Veel liedjes die ik voorstelde kende hij ook niet ... het contact bleef lauw. Toen vroeg ik of hij Hindi sprak en toen kreeg ik plotseling zijn volledige aandacht. Hij zei dat hij Hindi spreekt, maar ook schrijft en vroeg mij of ik het ook kon, ja! We schakelden over naar Hindi. Hij vertelde me over zijn jeugd, de tijd dat hij Hindi leerde. Toen begonnen we een woordspel. Hij vroeg me om een woord te geven, en hij zou het in het Hindi schrijven. We maakten namen en nieuwe alfabetten. Af en toe bleef ik Hindi-liedjes zingen, beginnend met woorden die we aan het schrijven waren, zoals de naam van zijn vrouw Rose. Een liedje met 'roos', een liedje over namen, een liedje met mijn naam. Hierdoor werd hij een beetje poëtisch, want mijn naam lijkt op maan en maanlicht. Hij legde me maan en zon en god uit, zowel in Hindi als in het Nederlands. Toen zongen we samen een mantra uit de Bhagavat Gita, 'om bhur bhuva swaha'. Waaruit een gesprek over God volgde. Hij deelde verhalen over zijn schooltijd toen hij Hindi leerde. Hij was zo blij dat hij zich alles herinnerde, hij kon nog steeds Hindi schrijven en lezen, was bijna trots op zichzelf. Er was oprechte verbinding en geluk door samen te lezen en te schrijven.*

DAGBOEK VAN CHANDANA, GENETIC CHOIR



# SPRAAKLOZE ONTMOETINGEN

In de volgende sessies werden de zangers al snel geconfronteerd met situaties waarin de gebruikelijke spraak ofwel zang in de daarbij behorende maatschappelijk aanvaarde vorm, niet meer als leidraad kon dienen. De huiskamer in zijn dagelijkse routine liet weer een duidelijker beeld zien van de mensen en de uitdagingen waar ze door dementie mee te maken hebben. Spreken is geen vanzelfsprekendheid bij het leven met dementie en er is een scala aan manieren waarop de gebruikelijke manieren van communicatie in het gedrang kunnen komen.

Het is hier dat de zangers de vaardigheden konden inzetten die ze in hun praktijk als improvisatoren getraind en ontwikkeld hebben, doorgaans voor artistieke doeleinden. Ze gebruiken de stem langs het hele continuüm, van spraak, de overgang naar geluid en naar zang. En het is in die middelste klankruimte waar de zangers het meest actief werden, omdat die het meeste potentieel leek te bieden voor het creëren van openingen om mensen te bereiken.

Een van die gevallen waarin zo'n belangrijk moment kon worden gecreëerd, was door een geluidsspel met Rachel die in de gang - net buiten de woonkamer - ronddoelde. Haar mobiliteit was slecht, dus ze werd op de voet gevolgd door een verzorger. Ze was meestal vrij afwezig, starend naar een punt in de verte. Als je haar aansprak, duurde het even voordat haar ogen de jouwe ontmoetten, en zelfs dan gaf ze de indruk dat ze er niet altijd helemaal bij was.

De zangers kwamen haar op de gang tegen toen ze op het punt stonden de woonkamer binnen te gaan. Ze benaderden haar speels, in het proces van afstemmen, met de intentie hun werk op de woonkamer te beginnen. Ze reageerde zo responsief dat drie van de zangeressen wat langer bij haar bleven. Ze zetten een ritme in met zacht schommelende deuntjes en meezwaaiende lichamen. De vrouw viel in met enkele bevestigende woorden toen de geluiden tot een adempauze kwamen, ze zei 'ja' en 'fijn' terwijl ze intens in de ogen van de zangers keek. Het ritme intensiverde en de verzorger die er nog was, begon mee te dansen op de melodie. Het was een samenloop van impulsen die nieuwe acties op gang brachten en die bijdroegen aan de opwindning.

Toen het hoogtepunt voorbij was, was aan de lichaamstaal van de verzorger te zien dat ze terug wilde naar haar routinetaken. Rachel zond verschillende signalen uit en haar bevestigingen hielden aan. Ze bleef dezelfde intense focus op de ogen houden, knikte ritmisch en creëerde een brede glimlach, zodat de zangers bij haar bleven. Toen ze in de tweezits bank op de gang ging zitten, plaatste Geeske zich naast haar. Moira en Yinske zaten op de grond naar haar op te kijken, zingend, neuriënd, spelend met tonen terwijl ze hun onverdeelde aandacht kreeg. Visueel zag het eruit als een 16e-eeuws portret van Madonna met engelen; de lijn die naar boven gaat, de beweging muzikaal. Ze herhaalde nog steeds 'ja' en 'leuk', woorden die de zangers in hun tonale compositie verweven en Rachel's tussengevoegde woorden werden langgerechter en nadrukkelijker 'hhhjahhh' en 'fffijn' naarmate de interactie vorderde, wat bijdroeg aan het genot dat Rachel toonde. Ze erkende onze saamhorigheid door zich naar ons toe te bewegen, te beginnen met tellen en een telspel tussen ons op gang te brengen, waarbij ze om de beurt naar ons wees. We lachten en werden geabsorbeerd door het totale vertrouwen en de vrede onder ons, die Yinske ertoe bracht het nummer 'Zo Heerlijk Rustig' van Wim Sonneveld te starten.

Moira schreef daarna in haar dagboek: *'We zijn lang bij Rachel gebleven en hebben een heel ontroerende sessie gehad. Wat een contact, wat een diepgang! De emotie was volkomen wederzijds.'*

Hier - en in de volgende voorbeelden - was het de stem die verbinding maakte. De woorden die werden geuit kwamen ondergeschikt aan al het andere dat de stem communiceerde, althans het aspect van hun semantische inhoud. Het hele gebeuren was alleen mogelijk door woordeloos geluid. In plaats van eerst aan Rachel te hebben gevraagd: 'Zal ik een liedje voor je zingen?', had Moira Rachel benaderd door te zingen en Rachel en de anderen waren meegegaan. De enkele woorden die Rachel had geuit, waren inderdaad bevestigend, maar het was zowel hun volharding als de manier waarop ze werden uitgesproken die leidden tot het opbouwen van de intimiteit en muzikaliteit van deze bijeenkomst en tot het gevoel van vrede en rust dat we deelden op dat moment. (...)

*Uit het artikel 'Making Dementia Matter Through Sound' (Gysels, Johannsen, Tonelli) dat volgde op een half jaar onderzoek door Marjolein Gysels binnen het Huis van Lied en Geluid project.*

*'Dat betekenisvol contact waar jullie voor staan, dat veroorzaakt je ook doordat het niet begint met heel veel spullen, decor, instrumenten, luidsprekers, maar het is gewoon simpel, jullie komen binnen als jezelf, het begint vanuit de stilte, vanuit dat wat er is.'*

*Je haalt de bewoners op daar waar ze zijn.'*

– LINA FUHRMANN, DANS- EN FYSIOTHERAPEUT



### ***Er was iets ontknoopt***

*We hadden een prachtig intiem moment met mevrouw Berend. Ze vertelde ons vanmiddag opeens dat ze borstkanker had gehad en nu een borst mistte. Ze schaamt zich daarvoor, ontzettend. Ze denkt dat ze nu geen vrouw meer is.*

*Marjolijn zong zachte, warme klanken, terwijl ik luisterde en mevrouw Berends hand vasthield. Iedereen in de woonkamer luisterde met liefdevolle aandacht. Nadat ze twee keer haar verhaal had verteld, was het over. Het voelde als een soort helingsproces. Er was iets ontknoopt. Toen we later de woonkamer weer verlieten was iedereen in een vrolijke bui.*

DAGBOEK VAN ESMERALDA, GENETIC CHOIR



## Wie en wat is het Genetic Choir?

We zijn een groep van ongeveer 16 professionele performers van overal: Amsterdam, Rotterdam, 's-Hertogenbosch, Turkije, India, Japan, je kunt het zo gek niet bedenken. Elke zanger heeft zijn eigen achtergrond, sommigen hebben klassieke zang of jazz gestudeerd, anderen hebben een studie in muziektechnologie, dans of theater gedaan. De meesten van ons hebben jarenlang getraind en samengewerkt als improvisatoren. Het Genetic Choir bestaat sinds 2007.

We maken muziek van vrijwel alles en met iedereen die we tegenkomen. Het Genetic Choir heeft geen dirigent en geen repertoire. Waarom? Net zoals vogels samen beslissen waar ze heen gaan, als een zwerm in de lucht, geloven wij dat we beslissingen kunnen nemen op het moment - samen. We hoeven vooraf niet te bespreken wat voor muziek we gaan zingen. We luisteren gewoon naar elkaar en handelen. Wat natuurlijk niet altijd gemakkelijk is. Daarom trainen en ontwikkelen we nieuwe manieren om beter te worden in wat we doen: nieuwe muziek improviseren.

**Wat zingen jullie?** We improviseren met de geluiden die we om ons heen horen en de liedjes die in ons hoofd spelen. Elk geluid is interessant voor ons, van de piep van de magnetron tot het Ave Maria op de radio. Of, in het geval van Huis van

Lied en Geluid, een terugkerend verhaal dat iemand vertelt over een overleden zoon of het herhaalde neuriën dat de woorden die iemand ooit kende heeft vervangen.

Het idee is dat wanneer je nieuwsgierig naar een geluid luistert met je volledige aandacht, het altijd interessant wordt, dat het dan muziek wordt. En voordat je het weet, kan die piep van de magnetron je in een funky ritme brengen. Vermeignigvuldig dat met een aantal zangers die elk luisteren met hun eigen muzikale interesse en je kunt je een hele magnetron-compositie voorstellen die kan ontstaan vanuit dat ene geluid. We trainen de kunst om van elke improvisatie een 'stuk' te maken, met progressies, hoofdstukken en een duidelijk einde. Om een eindeloze bling-piep-tok-deng te vermijden, die soms kan ontstaan als je lol hebt bij het improviseren.

**Hoe oefenen jullie?** Omdat er geen vaste lijst met liedjes is die we uit het hoofd moeten leren, kunnen we ons op andere dingen concentreren. We leren luisteren, naar de details van geluiden, naar elkaar, naar de stilte tussen ons zingen in. Dat laatste is het moeilijkste, maar oh zo goed voor de muziek! We leren er als performers 'klaar voor' te zijn. Waarvoor? Om erin te springen. Om te kopiëren, een 'loop' te produceren, geluiden te muteren... Om te voelen waar niet wij zangers, maar waar de muziek naartoe wil.

**Waar zingen jullie?** Het ensemble doet de meest uiteenlopende concerten en kunstprojecten. Graag zoeken we het snijvlak van werkelijkheid en kunst op met een sociaal element, zoals het het verbinden van verschillende achtergronden of culturen. Een leuk project was onze rondreis door Japan met een Japanse poppenspeler, waar we gevraagd werden om het verschil tussen het licht in de ochtend en de middag te zingen. Met *(Non) Corpus: God* creëerden we een belevingsconcert in de donkere

Dominicuskerk rond kerst waarin mensen van verschillende religies en niet-religieuzen spraken en zongen. Soms worden we gevraagd om soundtracks te maken voor film (bijv. IDFA) en theater.

Het zijn nooit alleen wij die de muziek maken, de dingen om ons heen en het publiek spelen een gelijkwaardige rol in de creatie. In *Loop Copy Mutate*, een concert in samenwerking met het Bimhuis onder het Centraal Station van Amsterdam, hebben we dit heel concreet gemaakt door de geluiden van het treinstation te zingen en het publiek uit te nodigen ons met hand gebaren in verschillende muzikale richtingen te bewegen. Een jaar later pasten we hetzelfde principe toe op basketbalspelers en hun geluiden en spel-dynamiek, toen uitgenodigd door het internationale muziek festival November Music in 's-Hertogenbosch.

**Op onze website kunt je luisteren, kijken en lezen wat we tot nu toe hebben gedaan:**

[www.genetic-choir.org](http://www.genetic-choir.org)



## **Zzzzzzzjjjjj-Hhhhoeeoeoeoeo wwwoommmmmmm**

*Door een gesprek over baarden (Arnold, een van de bewoners, had een mooie snor) kwam het oer-Hollandse zeemanslied 'Al die willen te Kaap'ren varen' naar boven en alle aanwezigen, Genetic Choir zangers en bewoners, deden van harte mee. Maar het einde van het nummer was niet het einde van de muzikale ontmoeting. De overgang naar de volgende fase werd bepaald door de donkere uitroep van Thomas: Hooooo!!!! Yanki lachte. Thomas ging verder met het nabootsen van de golven: Sssshhhhh, psssssjhhhhhh. En de wind: fffffwwiiii-ieeeeee. De geluiden van een houten structuur van het schip, krakend onder de rusteloze omstandigheden: Njeeeeeeeee-eeeeeeeeuuuuuw-eeeeeeh-hmmmmmm. Yanki voegde enkele krachtige golven toe aan het plaatje: Zzzzzzzjjjjj-Hhhhoeeoeoeoeo wwwoommmmmmm. Kristien: Tsssssswwwssssshhhhhhh. Tijdens het maken van de geluiden draaiden hun bovenlichamen mee met de ritmische bewegingen van de zee. Toen maakte Kristien met haar hand een kommetje rond haar mond en riep dramatisch, maar met gedempte stem: Pas op, anders kapseizen we!!! Hijs de zeilen mannen!!! Thomas en Yanki bleven haar ondersteunen met de surround sound: Pssssshh, sssshhh, wwwshhhssssshhhwwsssss. Elsa, een van de bewoners: Neee-eeee. Leunend naar Nelleke: We gaan nu weg, ga je mee? Ze wenkte met haar hoofd: Moet je mee varen? Kristien: Stap aan booooooooooord!. Yanki creëerde een onheilspellende Eeeeeeeee-eeeeeeee-eeeeeeee-eeeeeee. Kristien schor gezongen: Op naar de woeste wilde zee! Thomas speelde de golven na die tegen de romp van het schip aansloegen: Oeoeoeo-waaaaah shh pppsss-shh-hhsss. Marjolijn zong ondertussen naar Nelleke op een melodieuze manier: Waar ga je heen, waar ga je heen... Kristien riep: In - de - verte - een - ei - laaaand!! In - de - verte - een - palm - boom - en - een - straaand. In - de - verte - een - kokosnoot - aan - een - boom. Hak-em-maar-OM. En drink het op. Op het bruine sop. Gaaaaaaa. Als je dood wil. Kijk maar uit - Sssssshhhhhhh. Frank, een andere bewoner, opende de deur vanuit de tuin en kwam de woonkamer binnen. Arnold riep vrolijk naar hem: Jongen, ze laten je hier zo verzuipen!*

TRANSCRIPTIE VAN EEN SESSIE GEOBSERVEERD DOOR MAROLEIN GYSELS





## CONTACT / COLOFON

Het in dit boek beschreven project zou niet mogelijk zijn zonder de ondersteuning van het zorgpersoneel en het management van het Flevohuis van Zorggroep Amsterdam Oost - [www.zgao.nl](http://www.zgao.nl).

Grote dank voor de openheid, de fijne samenwerking en het vertrouwen dat ons voortdurend wordt gegeven tijdens onze aanwezigheid op de verpleegafdelingen. We danken alle medewerkers die ons wekelijks helpen om nieuwe deuren te openen en willen met naam degene noemen die zich vanaf het begin ingezet hebben om voor dit project de juiste omstandigheden te creëren: Liesbeth Bonis, Regien Keurentjes, Charissa van Keeken, Astrid Bakker, Brenda Lammertse, Margreet Hendriks en Lina Fuhrmann.

© 2022 stichting Here & Now, interdisciplinary instant composition

PROJECTLEIDING: Thomas Johannsen / PROJECTCOÖRDINATIE: Geeske Coebergh  
METHODOLOGIE EN DAGELIJKSE LEIDING: Chandana Sarma, Kristien Sonnevijlle,  
Geeske Coebergh en Thomas Johannsen / EXTERNE OBSERVATIES EN EVALUATIES:  
Marjolein Gysels / GENETIC CHOIR ZANGERS EN SESSIE LEIDERS: Yankı Bıçakçı, Geeske  
Coebergh, Monica Coronado, Esmeralda Detmers, Martine van Ditzhuyzen,  
Miyuki Inoue, Thomas Johannsen, Lily van Leeuwen, Dido Mirck, Moira Mirck,  
Ilyas Nadjafi, Marjolijn Roeleveld, Chandana Sarma, Tanaquil Schuttel,  
Yinske Silva en Kristien Sonnevijlle.

TEKST EN REDACTIE: Thomas Johannsen en Kristien Sonnevijlle  
REDIGEREN NEDERLANDSE VERTALING: Dido Mirck / FOTOGRAFIE: Nellie de Boer  
VORMGEVING: Yvo Zijlstra / FOTO OMSLAG: Berndnaut Smilde,  
'Nimbus D'Aspremont'

AFBEELDINGEN: p 4. *Hilma af Klint 'Svanen, nr 17, grupp IX/SUW, serie SUW/UW', 1915. Stiftelsen Hilma af Klints Verk. Photo: Moderna Museet/Albin Dahlström. / p 10. Mark Rothko, *Green over Blue, 1956 / p. 24: Allegorie van de vijf zintuigen, Horen, Jan Brueghel de oude, 1617-18 / p. 38: De Aanbidding van het Lam Gods; Musicerende engelen (detail), Jan van Eijk, 1432 / De foto's in dit boek zijn gemaakt onder corona-tijd met test/vaccinatie protocol vanuit de instelling zodat zangers zonder mondkapje in beeld konden komen.**

Neem contact op over het project via: [info@stem-en-luister.nl](mailto:info@stem-en-luister.nl)  
Contact Genetic Choir: [info@genetic-choir.org](mailto:info@genetic-choir.org)

Het project is een samenwerking tussen het Genetic Choir, vertegenwoordigd door stichting Here & Now, interdisciplinary instant composition, en het Flevohuis/ZGAO in Amsterdam. We danken alle fondsen die het project sinds het prille begin mede mogelijk hebben gemaakt met hun genereuze steun tot op heden: Fonds Cultuurparticipatie, Dioraphte, FNO - Klein Geluk, RCOAK, Fonds Sluyterman van Loo, Prins Bernhard Cultuurfonds, RC het Maagdenhuis, stichting Brentano, het Theresia Spijker Fonds en Gravin van Bylandt stichting

Veel dank ook aan de bewoners van het Flevohuis en hun families voor alle medewerking en toestemming voor het publiceren van de (portret)foto's. Namen van bewoners en koppeling tekst/foto's zijn geanonimiseerd.



