

Kevin Kirkland & Howard McIlveen

# 'k Zou zo graag een ketting rijgen

Levensthema's voor kringgesprekken  
met ouderen

*naar het Nederlands bewerkt onder redactie van  
Marion Boelhouwer & Peterjan van der Wal*

Geheel herziene en uitgebreide uitgave

UITGEVERIJ BOEKENCENTRUM, ZOETERMEER

## Bij de tweede Nederlandse uitgave

Al gauw na verschijnen van de eerste druk werden wij als auteurs overspoeld met positieve reacties en dat is eigenlijk niet opgehouden. Op tal van terreinen blijkt het boek een uitkomst. Niet alleen in de ouderenzorg, maar ook bij het werken met mensen met een verstandelijke beperking, voor het gesprek met de kinderen vóór de preek, bij het kringenwerk in de kerk, op school en ga zo maar door. Inmiddels is de eerste oplage geheel uitverkocht. Stiekem hadden wij daar al een beetje op gehoopt en mee gerekend. Daarom zijn we na die bewuste adempauze waarmee het ten geleide besloot, aan de slag gegaan om deze tweede, geheel herziene en uitgebreide druk die u nu in handen heeft, voor te bereiden. Met deze uitgave willen wij u niet alleen twaalf nieuwe thema's presenteren, maar ook een aantal aspecten bij de afzonderlijke thema's nog meer voor het voetlicht brengen. Zo wordt er nu bij veel meer thema's klassieke muziek aangekeurd. Daarnaast zijn in de rubriek geestelijke liederen meer liederen van rooms-katholieken huize opgenomen. De rubriek algemene liederen werd nagelopen en uitgebreid en de rubriek zintuiglijke benadering vernieuwd. Het tekstregister bij de eerste druk, dat naderhand los verscheen, is bij deze tweede druk achter in het boek opgenomen. Ten behoeve van een jongere generatie (ouderen) vindt u daar nu ook een heel overzicht van Engelstalige algemene liederen, gerangschikt per thema. Nieuwe thema's zijn, in de rubriek Gevoelens: Humor en Twijfel; in de rubriek Levensbalans: Grenzen; in de rubriek Zintuigen/Zintuiglijke waarneming: Dag en Nacht, Schoonmaak, de Seizoenen, het Weer; in de rubriek Spiritueel: Bestemming, Biechten, Sprookjes en Verhalen, Talenten; in de rubriek Kerkelijke Feestdagen: Zondag. Tot slot vergemakkelijkt de nieuwe kopregel het bladeren door het boek, doordat u bovenaan de rechterpagina telkens het betreffende thema ziet staan.

Omdat een boek nu eenmaal niet eindeloos kan uitdijen, moesten we als eindredacteers soms per thema wel lastige keuzes maken in wat we wel en niet konden opnemen. In een aantal gevallen heeft daarom een gebedstekst plaats moeten maken voor aanvullingen van andere aard. Sinds Rieke Mes een prachtig werkboek met zintuiglijke vieringen heeft gemaakt (zie: bibliografie), is dat in onze ogen minder bezwaarlijk geworden. Wij hopen met dit alles niet alleen nieuwe gebruikers, maar ook de gebruikers van het eerste uur nieuwe inspiratiebronnen te kunnen aanbieden. En we hopen dat u met minstens evenveel plezier met de volgende ketting aan het rijden gaat.

Mochten er in de toekomst aanvullende materialen bij het boek verschijnen, dan kunt u die vinden op of via internetpagina: [www.zonnehuisgroep.nl/tja](http://www.zonnehuisgroep.nl/tja).

Beekbergen/Brielle 6 juli 2011

Marion Boelhauer

Peterjan van der Wal

<b>Woord vooraf</b>	11
<b>Introductie</b>	16
<b>Bij de eerste Nederlandse uitgave</b>	31

## **THEMA'S**

<b>Gevoelens</b>	33
Afgunst en Jaloezie	34
Bemoediging en Ondersteuning	36
Boosheid	39
Dankbaarheid	41
Depressie	44
Eenzaam en Verlaten	47
Geloof	50
Herinneringen en Verloren gegane herinneringen	52
Hoop en Verwachting	57
Humor	60
Kracht en Macht	66
Liefde	68
Moe	71
Samenzijn	73
Schaamte	76
Schuldig	78
Twijfel	80
Verdriet en Rouw	83
Vergeving	87
Vertrouwen	89
Verwarring	92
Verzoening	95
Vrees	97
Vreugde	100
Vrijheid	103
<b>Levensbalans</b>	107
Afscheid nemen	108
Broers en Zussen	110
Dood en Verlies	113
Dromen en Aspiraties	116
Echtgenoten / Partners	119

Geboorte	122
Goed Nieuws en Slecht Nieuws	125
Grenzen	128
Groei	132
Huis en Thuis	135
Kinderen	137
Leraar	141
Levensstormen en Beproevingen	144
Moeder	147
Naam	150
Op reis	153
Ouder worden	155
Vader	159
Verandering	161
Verhuizen	163
Vieren	165
Vriendschap	167
Werk	170

### **Zintuigen / Zintuiglijke Waarneming** 173

Adem	174
Armen	177
Benen en Voeten	179
Dag en nacht	183
Dieren	188
Donker	192
Eten en Drinken	194
Gezicht	198
Haar	201
Handen	203
Hart	208
Kleding	212
Licht	215
Mond en Stem	218
Muziek	222
Neus	226
Ogen	229
Oren	232
Pijn	235
Rust	237
Schoonmaak	241
de Seizoenen	244

• Lente	246
• Zomer	249
• Herfst	253
• Winter	257
Tuinieren	262
Water	266
het Weer	269

## **Speciale Gelegenheden** 273

Verjaardag	274
Biddag voor Gewas en Arbeid	276
Koninginnedag	280
4 en 5 Mei	282
Dankdag voor Gewas en Arbeid	286
Sint Maarten	289
Sinterklaas	291
Oud en Nieuw	293

## **Spiritueel** 295

Beloften	296
Bestemming	299
Biechten	304
Delen	307
Engelen	311
Gebed	314
Genezing	319
Geven en Ontvangen	322
Hemel	324
Het Kruis	328
Leven na de dood	331
Maaltijd van de Heer	335
Maria	338
Schepping en Natuur	341
Sprookjes en Verhalen	344
Talenten	350
Vasten en Aswoensdag	354
Vrede	357

## **Kerkelijke Feestdagen** 361

Advent	362
--------	-----

Kerst	365
Goede Week	368
Pasen	371
Hemelvaart	375
Pinksteren	377
Zondag	380
<b>BIJLAGEN</b>	<b>385</b>
<b>Overzicht van thema's in alfabetische volgorde</b>	<b>385</b>
<b>Overzicht van gehanteerde Bijbelvertalingen en Liedbundels</b>	<b>388</b>
<b>Tekstregister</b>	<b>391</b>
<b>Overzicht Engelstalige liederen</b>	<b>401</b>
<b>Bibliografie</b>	<b>409</b>
<b>Medewerkenden</b>	<b>415</b>
<b>Vereniging het Zonnehuis</b>	<b>416</b>

Howard: Het programma dat dit handboek poogt te beschrijven, is geleidelijk ontstaan in een zorginstelling in Richmond in Canada (British Columbia). Kevin werkte daar al drie jaar voornamelijk met bewoners die bijzondere zorg vereisten, in dit geval dementerende bewoners. Ik was nog maar net werkzaam in de instelling en eerlijk gezegd nog op zoek naar een goede manier om mensen met cognitieve stoornissen geestelijke bijstand te bieden. Toen ik ongeveer een maand in dit verpleeghuis werkte, werd de instelling onderworpen aan een officieel certificeringstraject. In Canada bestaat dat uit een periodieke beoordeling van het instituut, die afhankelijk van de bevindingen om de twee, drie of vier jaar plaatsvindt. Dit onderzoek staat onder toezicht van een landelijke commissie en wordt uitgevoerd door een inspecteur uit een ander deel van het land. Toen deze inspecteur van Kevin en mij afzonderlijk hoorde wat onze plannen en ideeën waren, steunde ze die van ganser harte en daagde ons beiden uit die 'door te zetten'.

Daarom begonnen we in de zomer van 1991 met een wekelijkse groepsbijeenkomst. Al doende ontdekten we dat we veel plezier hadden met elkaar en met de groep bewoners; in feite werd deze bijeenkomst, zelfs met een paar gedenkwaardige mislukkingen, voor ons allebei het hoogtepunt van de week. Belangrijker was dat we na een paar maanden 'acclimatiseren' bij de bewoners verandering zagen optreden.

In september 1993 werd ik geestelijk verzorger in het ziekenhuis van Richmond. Intussen hadden we over ons programma gesproken en geschreven. We waren onder de indruk van de enthousiaste respons van zowel professionals als leken. Toen ik in het ziekenhuis kwam werken, wilde de muziektherapeut, die van *Full Circle* gehoord had, onmiddellijk beginnen, met mij als medetherapeut. We merkten belangrijke veranderingen op in het gedrag van de dementerende bewoners die onze bijeenkomsten bezochten. Er werd minder gehuild op de afdeling, er waren minder uitbarstingen, het ronddwalen nam af. Mensen gaven er blijk van te beseffen dat ze erbij hoorden en toonden vriendschap naar andere bewoners toe; het spreken over problemen uit het verleden hield helemaal op of de emotionele reactie op deze problemen verminderde. Bij het zien van deze effecten van *Full Circle* op onze bewoners werd steeds duidelijker hoe belangrijk het voor hen was dat zij de aanwezigheid en de steun van God en van hun eigen geloof konden ervaren. De troost die deze ervaring brengt, is een basisbehoefte.

Sinds die tijd heb ik samen met anderen dit programma geleid in drie instellingen voor tijdelijke opvang. Inmiddels heb ik het programma drie jaar lang verder kunnen ontwikkelen in een instelling voor langdurig verblijf, in samenwerking met twee muziektherapeuten, Julia South Lattimer en Eudora Ng. Kevin en ik hebben trainingen in het programma geleid voor andere professionals. Het is aangeprezen in de Canadese nieuwsbrief voor geestelijk verzorgers. Telkens

weer zijn we erin bevestigd dat dit een gewenste benadering is en dat anderen bereid zijn daarin mee te gaan.

De meest voorkomende soort dementie in onze maatschappij is de ziekte van Alzheimer. Naarmate het bestaan van deze ziekte bekender wordt, lijkt ook de verspreiding ervan toe te nemen. Weinig ziektes zijn zo ontmoedigend voor de familie en zo wreed voor de patiënt. We zien dat de aandacht van de mensen die beroepshalve voor deze patiënten zorgen, zich vooral richt op wat deze mensen niet meer weten en kunnen. Waar dit boek de neerslag van is, is geen wondermiddel; toch willen en kunnen we op basis van zeven jaar ervaring zeggen dat we positieve veranderingen waarnemen bij mensen met dementie. Om precies te zijn: we zien groei.

Wij hopen dat ook anderen door dit boek oog zullen krijgen voor wat er allemaal mogelijk is. Daarbij hebben we vooral geestelijk verzorgers en muziektherapeuten in gedachten, maar ook leidinggevendenden, activiteitenbegeleiders en zelfs familieleden van dementerenden wordt een hoopvolle weg gewezen.

Kevin: Dit is een praktisch handboek voor het verrijken van het geestelijk leven van ouderen en van de mensen die zorg voor hen dragen. We hebben het ‘spirituele therapie’ genoemd omdat het genezing bevordert, innerlijke zekerheid, herinnering en het ervaren van wat heilig, compleet, vreugdevol en heel is. Spirituele therapie kent vele verschijningsvormen. Het is de ervaring samen in een kring te zitten en hand in hand te zingen. Het is ook: een behaaglijk gevoel dat voortkomt uit het gezamenlijk vieren van menselijkheid, waarbij muziek verheft en waar geloof troost biedt. Het is zo gewoon als een herinnering aan je kindertijd, een glimlach of het zacht zingen van een vertrouwd lied. Het heeft te maken met verwantschap, herinneringen ophalen en de levensverhalen van de mensen in de groep leren kennen. Je zou kunnen zeggen dat alles draait om ‘soul’ – de ziel.

In het leven van veel senioren is religie altijd een belangrijk element geweest. Maar Howard en ik – werkend in een instelling voor langdurig verblijf – beseften, dat hier voor veel mensen, vooral voor degenen die op een gesloten afdeling verbleven, weinig gelegenheid was om uitdrukking te geven aan hun geloof, een kerkdienst bij te wonen of gewoon behandeld te worden als een heel mens: iemand die nog altijd kan denken, voelen, leren en groeien.

De bewijzen die aantonen dat het bijzonder belangrijk is om aan de spirituele behoeften van ouderen tegemoet te komen, stapelen zich op. Koenig schrijft: ‘(...) godsdienstige houding en overtuiging en de manier waarop men vanuit zijn overtuiging problemen het hoofd biedt, hebben in het algemeen een positief effect op de mentale gezondheid van oudere volwassenen (...)’ en: ‘De hoeveelheid leed die ervaren werd, was significant minder onder patiënten die hoog scoorden op het gebied van godsdienstige overtuiging en onder trouwe kerkgangers, vergeleken bij anderen.’<sup>1</sup> Young is het daarmee eens en merkt op: ‘Kerkgang, gebed en godsdienst blijken de kwaliteit van leven voor oudere vol-



wassenen te verhogen, omdat ze zowel leiden tot een positievere houding tegenover het ouder worden als het gevoel van eigenwaarde en tevredenheid met het leven vergroten.<sup>2</sup> Voor deze cliënten zijn vier specifieke behoeften te onderscheiden: verbondenheid, hartelijkheid, herinnering (identiteit) en verdriet. Verbondenheid verwijst naar een gevoel van betrokken zijn op een hogere macht door de liefde van mensen die contact met hen zoeken. Hartelijkheid wordt overgebracht door luisteren, bevestiging en non-verbale communicatie. Herinnering verwijst naar de spirituele herinneringen die ontsloten worden door muziek, beelden en symbolen, zoals besproken in deze introductie. Verdriet om verlies uit het verleden kan aan de oppervlakte komen. Zorgverleners hebben te bedenken dat ‘herinneringen aan de dood van een echtgenoot, kind of ouder even vers kunnen zijn als jaren geleden.’<sup>3</sup>

Carr gelooft dat elk menselijk wezen een spirituele dimensie heeft en zegt: ‘Om het stadium van zelfactualisatie of persoonlijke integriteit te bereiken, moet de oudere mens zaken van betekenis, verlieservaringen, vergeving en uiteindelijk de dood onder ogen zien. Deze grote menselijke zaken of vragen dagen ouderen uit de spirituele dimensies van het leven te onderzoeken.’<sup>4</sup> Peter Yuchi Clark onderscheidt in *The Journal of Pastoral Care* zes specifieke aandachtsvelden voor ouderen met een psychische aandoening:

1. *Somatisch*. ‘Voor een ouder wordende mens met een psychische aandoening die zich zorgen maakt over wat er “mis” kan gaan met het lichaam of het verstand, kunnen de elementen van de eredienst die betrekking hebben op het functioneren van het lichaam, meer betekenis krijgen.’<sup>5</sup> We behandelen somatische thema’s om hieraan tegemoet te komen: benen en voeten, armen, ogen, oren, handen, mond en stem en gezicht.
2. *De aandoening als vloek en de behoefte aan zegening*. ‘(...) mensen hebben een sterke behoefte aan acceptatie, en toch ervaren ze afwijzing in hun gebrokenheid. De stigma’s die kleven aan de psychische aandoening en aan het oudzijn, en het probleem van het zichzelf niet meester zijn.’ Een eredienst ‘kan mensen mogelijkheden bieden een zegen te ontvangen die hen helpt een levenssituatie het hoofd te bieden waar (schijnbaar) een vloek op rust.’<sup>6</sup> Thema’s die wij verkend hebben, zijn: genezing, vergeving, verhuizen, herinneringen en verloren gegane herinneringen, gebed en vertrouwen.
3. *Wanhoop*. Zinbeleving biedt herstel en voedt de hoop. ‘Een van de manieren waarop hoop hersteld kan worden, is het proces van terugblikken op het leven. Het in herinnering roepen van gebeurtenissen uit het verleden kan ouder wordende mensen helpen om de betekenis en de bedoeling van die gebeurtenissen te ontdekken, en gelegenheid bieden voor berouw.’<sup>7</sup> Thema’s die op dit onderwerp betrekking hebben, zijn: hoop en verwachting, bemoediging en ondersteuning, donker, verandering, licht, Oud en Nieuw en vrijheid.
4. *Angst*. Angst is ‘een eerlijke confrontatie met de machten van goed en kwaad die om ons heen woeden.’<sup>8</sup> Angst voor de dood en voor de harde realiteit van

het leven kan verkend worden aan de hand van thema's als: dood en verlies, het Kruis, afscheid nemen, vrees, rust, vrede, leven na de dood en verdriet en rouw.

5. *Persoonlijk isolement en eenzaamheid.* Mensen hunkeren ernaar ergens bij te horen. Groepsvieringen vergroten het besef van universaliteit door het delen van gevoelens en gedachten en bevorderen de onderlinge samenhang. 'Als iemand bang is dat hij niet genoeg geloof heeft, kan een ervaring van een gemeenschappelijke viering de troost bieden dat binnen de gemeenschap voldoende geloof aanwezig is voor iedereen.'<sup>9</sup> Thema's die hiermee verband houden, zijn: liefde, vriendschap, samenzijn, kinderen, Maaltijd van de Heer.
6. *Evenwicht brengen in de behoefte aan persoonlijke spiritualiteit en die aan structuur in het dagelijks leven.* Het openlijk uitdrukking geven aan persoonlijke spiritualiteit bevordert het besef in een betrouwbare wereld te leven en brengt een gevoel van structuur in het dagelijks leven tot stand.<sup>10</sup>

Het uitdrukking geven aan spiritualiteit en geloof is niet alleen goed voor het emotionele welbevinden, maar ook goed voor het lichaam. Het blad *International Journal of Psychiatry in Medicine* constateert in een verslag van recent onderzoek '(...) dat mensen die wekelijkse kerkdiensten bezoeken een beter immuunsysteem hebben dan zij die dat niet doen.' Een verhoogd Interleukine 6 (IL-6)-gehalte in het bloed is typerend voor patiënten met de ziekte van Alzheimer, depressie, aids en nog andere ziektes. En '(...) bij hen die een wekelijkse kerkdienst bezochten, kwam een verhoogd IL-6-gehalte half zo vaak voor als bij niet-bezoekers.'<sup>11</sup> Dat brengt ons het aloude adagium te binnen: 'Een gezonde geest in een gezond lichaam.'

Muziek wordt vaak beschreven als de kunst die diepe religieuze gevoelens naar boven haalt. Met 'religieus' bedoel ik natuurlijk: een besef van het heilige, van het spirituele, van de verzoening – de lezer mag zelf de terminologie kiezen waarmee hij het meest vertrouwd is. Wij zijn in deze tijd zo politiek correct dat het woord 'religie' bijna uit de gratie is geraakt, maar het is een belangrijk aspect van dit boek. Onze spiritueel-therapeutische benadering bestaat uit veel dingen: pastorale zorg, muziektherapie, persoonlijke groei, geloof, religie, activiteit, toerusting, socialisatie, menselijke compassie, palliatieve zorg, liefde. Met het schrijven van dit boek proberen we te voorzien in een uitgebreid liederenrepertoire, gerangschikt naar thema, dat afkomstig is uit een keur van geloofsrichtingen en achtergronden. We hebben ook seculiere liederen vermeld voor degenen die gemakkelijker aansluiting vinden bij dit soort liederen of omdat deze liederen het thema gewoon het best aan de orde stelden. Dat muziektherapie een buitengewoon succesvolle interventie is bij ouderen, is al vaak bewezen. In onze groepen gebruikten we telkens hetzelfde lied ('*This is the Day*', in het Nederlands bekend als: 'Dit is de dag...', ELB 425) als opening van de bijeenkomst, en een ander lied om de bijeenkomst mee te besluiten. Liedteksten worden beter onthouden dan gesproken taal, en de gevoelens die worden opgeroepen door de

associaties en herinneringen bij de muziek vormen een wezenlijk onderdeel van de groepservaring.

Voor mensen met dementie is veel meer te bereiken dan je zou denken. Wanneer hen de gelegenheid tot normalisatie geboden wordt, kunnen ze inzicht krijgen en zich samenhangend uiten. Ze kunnen veranderen en ze kunnen leren. Velen herinneren zich vijf minuten na een gesprek niet meer waarover we gepraat hebben, maar op het moment zelf wisten veel van hen wel wat het onderwerp was en konden zij gevoel, beslissing of verandering op dat moment ook ervaren.

In de introductie beschrijven we hoe we dit programma toegepast hebben. Het boek zelf bevat meer dan vijfenzeventig uitgewerkte thema's inclusief geestelijke en algemene muziek, verhalen, citaten, vragen om reacties en gesprekken te stimuleren en gebeden. Een tiental thema's is aangevuld met materiaal dat gemakkelijk toegesneden kan worden op een groep mensen die op een cognitief hoger niveau functioneren. Het boek eindigt met een bibliografie waarin de bronnen van onze citaten, gebeden en muziek worden vermeld.

We hopen dat u van de vele thema's in dit boek gebruikmaakt om de zorg die u biedt, zowel individueel als aan groepen, te verrijken. Wees gerust creatief in het aanpassen ervan voor eigen gebruik. Het is de bedoeling dat u door het lezen van dit boek geïnformeerd, geïnspireerd en bemoedigd wordt. We hopen dat u bij het gebruik van dit boek even rijke en lonende ervaringen opdoet als wij.

Howard McIlveen  
Kevin Kirkland