Lang Leve Kunst

Ouderen in de hoofdrol



‘Als ik dit niet had gehad, had ik nu alleen thuis gezeten, maar nu sta ik hier toneel te spelen en te praten met allemaal leuke mensen!’

‘Ik wil bij elke productie voelen dat het ijs dun is. Dat kan best in een kleine rol zijn, als die spanning er maar is. Groot of klein maakt mij niet zo veel uit. Onzeker zijn, in de buurt komen van je persoonlijke grenzen, daar komt het voor mij op aan. En als je uiteindelijk het applaus in ontvangst neemt, voel je je even artiest.’

Lang Leve Kunst

Ouderen in de hoofdrol

Koos Neuvel en Caroline de Pater

Inhoud

7 Voorwoord


8 De waarde van kunstparticipatie door ouderen


14 De Matthäus-Passion als muziek voor de ziel


21 Waarom dansen voor ouderen werkt


25 Schilderkunst in een zorgcentrum


32 Theater maken in Den Haag


37 Het nieuwe dna van cultuurcentrum De Gruitpoort


40 Kunst en technologie in Eindhoven


47 De verhalenverteller


49 Werken met textiel


55 Filosofie van een vrijwilliger


58 Film en theater in Gelderland


63 Column van Rieke Schouten


64 In contact met de jeugd


68 Een tweede carrière achter de piano

74 Colofon

Voorwoord

Voor u ligt een bundeling van prachtige verhalen over ouderen die troost, energie, contacten en zingeving halen uit hun toneelspel, schilderen, muziek en andere vormen van kunstbeoefening. Na diverse onderzoeken, evaluaties en brochures over kunstparticipatie door ouderen is het tijd hen zelf aan het woord te laten. Zij staan hier in de schijnwerpers. Neem Oscar die, toen hij bijna 90 was, met andere ouderen op de set stond van de speelfilm Droomoord. En Ans, die na een moeilijke periode, samen met een Poolse student een computeranimatie in elkaar zette. En deze presenteerde voor een volle zaal.

Deze en veel andere verrijkende ervaringen waren en zijn onderdeel van *Lang Leve Kunst*. Dit programma stimuleert sinds 2013 kunst- en cultuurparticipatie van ouderen in Nederland. De fondsen achter *Lang Leve Kunst* steunen projecten die daar zo veel mogelijk ouderen plezier aan laten beleven. Kunstzinnige activiteiten verrijken hun leven door nieuwe zingeving en meer sociale contacten.

De publicatie valt samen met de lancering van het Lang Leve Kunst Fonds, een initiatief van Fonds Sluyterman van Loo en Stichting RCOAK samen met het Prins Bernhard Cultuurfonds. Het Lang Leve Kunst Fonds zal kunst- en cultuurparticipatie van ouderen in Nederland verder stimuleren. Het is onze ambitie dat er óveral in Nederland aanbod van kunst- en cultuurprojecten voor ouderen komt. Dat kunnen we niet alleen. Helpt u mee door samen zulke activiteiten met en voor ouderen te organiseren? Of door dit mogelijk te maken in uw gemeente? We kijken uit naar uw ideeën.

Deze bundel begint met een beknopte wetenschappelijke onderbouwing van het belang van kunstparticipatie door ouderen. Daarna komen de ouderen zelf aan het woord, want zij hebben de hoofdrol. Zoals iemand het pakkend verwoordt:

‘Ook op hogere leeftijd kun je het leven op een nieuwe manier in eigen hand nemen. Doen wat je leuk vindt.’

Frieda de Pater
Directeur
Stichting RCOAK

Koeno Sluyterman van Loo
Secretaris-directeur
Fonds Sluyterman van Loo

www.langlevekunst.nl

Kunst zorgt voor artistieke én persoonlijke groei



Koeno Sluyterman van Loo (links), Tineke Abma en Frieda de Pater (rechts)

Kunst geeft ouderen plezier, zoals de verhalen in deze bundel vertellen. Maar is dat zoveel anders dan bij samen koffie drinken of tuinieren? Wat is de waarde van Lang Leve Kunst? Initiatiefnemers Frieda de Pater en Koeno Sluyterman van Loo praten hierover door met wetenschapper Tineke Abma. Zij is directeur van Leyden Academy on Vitality and Ageing en geeft leiding aan het consortium dat dit onderzoekt.

'Kunst door ouderen is in Nederland eigenlijk nog een heel jong thema', kijkt Koeno Sluyterman van Loo terug. 'Tot een jaar of tien geleden kregen onze fondsen vooral aanvragen voor ondersteuning van gezellige activiteiten voor ouderen, zoals koersbalmatten. Frieda de Pater: 'We ontdekten in die periode dat kunst veel meer levensplezier gaf dan bijvoorbeeld bingo. En toen we over de grens keken, ging er letterlijk een wereld voor ons open. In de Verenigde Staten, het Verenigd Koninkrijk en Duitsland waren er omvangrijke programma's. Kunstparticipatie door ouderen was daar heel normaal. We hadden in Nederland duidelijk een trein gemist. Ik herinner me nog dat ik in die tijd een Iers filmpje zag over een gepensioneerde zeekapitein, een kwetsbare man. Een keer in de maand kreeg hij schilderles aan huis. *I love it!* zei hij uit de grond van zijn hart. Het was voor hem zo veel meer dan een manier om de dag door te komen. Ik was meteen om.'

Participatief actieonderzoek

Dat herkent Tineke Abma wel: zien is geloven bij Lang Leve Kunst. Toch is zij onderzoeker genoeg om verder te kijken. Zij wil de impact van kunst op de gezondheid en het welzijn van ouderen vaststellen én de onderliggende werkzame principes doorgronden. Het participatief actieonderzoek dat nu loopt, biedt veel nieuwe inzichten. 'De meerwaarde ervan is dat we kijken naar een breed spectrum van kunstvormen en uiteenlopende ouderen in verschillende settings. Binnen en buiten instellingen bijvoorbeeld, van ouderen met dementie tot vitale thuiswonende ouderen. Het meeste onderzoek tot nu toe is gefragmenteerd en gaat bijvoorbeeld over het effect van muziek op ouderen met dementie. Daaruit kun je niet zomaar brede conclusies trekken. Dit onderzoek geeft veel meer een integraal beeld.'

Het onderzoek is uniek in zijn opzet. Het heeft een participatieve insteek en wordt samen met ouderen opgezet en uitgevoerd. De methoden zijn vooral kwalitatief van aard. Alleen al omdat vragenlijsten afnemen bij kwetsbare ouderen vaak niet werkt. Tineke: 'Je bent als onderzoeker je eigen instrument: kijken, luisteren en met elkaar duiden, dat is de crux. We gebruiken daarnaast de SenseMaker® methodiek om verhalen van ouderen te analyseren op kwantitatief niveau en om patronen te ontdekken. De deelnemers vertellen hun ervaringen en duiden hun verhalen met behulp van een kleine set vragen. Zo checken we bij de deelnemers of hun verhaal vooral gaat over expressie, verwerking van emoties, sociaal contact of beeldvorming. Het onderzoek levert direct resultaten op. Tineke: 'Doordat de onderzoekers meelopen, zijn er voortdurend nieuwe uitkomsten. Die valideren we vervolgens bij de deelnemers en kunstenaars in de projecten en de collega-onderzoekers. En we vergelijken de uitkomsten met internationale literatuur.

Ook het sociale aspect van kunst maken met elkaar is belangrijk. En ja, er is wel degelijk een verschil met samen koffie drinken of tuinieren.

Een tijdrovende manier van onderzoek doen, maar heel krachtig en praktijk- en ontwikkelingsgericht.' De lokale projectteams profiteren bovendien direct van de uitkomsten en kunnen deze de volgende dag toepassen.





Wat vooraf ging

Stichting RCOAK en Fonds Sluyterman van Loo stonden in 2012 aan de wieg van Lang Leve Kunst, een publiek- privaat samenwerkingsverband waarin ook Fonds voor Cultuur Participatie (FCP), Landelijk Kennisinstituut Cultuur-educatie en Amateurkunst (LKCA), VSBfonds en de Vereniging Nederlandse Organisatie Vrijwilligerswerk (NOV) participeerden. Met de ministeries van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap (OCW), en Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) is in 2013 het convenant Ouderen en Cultuur gesloten. Ook op lokaal niveau maken diverse cross-sectorale samenwerkingsverbanden kunstparticipatie door ouderen mogelijk.

Via Lang Leve Kunst zijn tussen 2013 en 2016 ruim duizend culturele projecten opgezet, ruim een half miljoen ouderen bereikt en enkele duizenden professionals en vrijwilligers betrokken. Het initiële programma is afgerond. Het werk gaat door met nieuwe projecten, ouderen en medewerkers. Begin 2021 start het Lang Leve Kunst Fonds, een initiatief van Fonds Sluyterman van Loo, Stichting RCOAK en het Prins Bernhard Cultuurfonds. Andere fondsen dragen financieel bij.

Zie www.langlevekunst.nl

Werkzame principes

Het inzicht in de werkzame principes groeit en onderbouwt wat de fondsen in de eerste fase van Lang Leve Kunst al ontdekten. Bijvoorbeeld over de impact van kunst op de oudere deelnemer. Frieda: ‘Uit onderzoek dat Roelof Hortulanus en zijn team in 2012 voor ons uitvoerden, bleek dat ouderen het fijn vinden ergens beter in te worden. Ouder worden is hoe dan ook op veel punten neergang. Het is dan mooi om iets te doen waarvan je niet wist dat je het in je had, en bij te leren!’ Koeno: ‘We wisten direct dat we kunstenaars nodig hadden om dat voor elkaar te krijgen. Dat hoorden we ook steeds terug uit projecten. Kunstenaars zijn in staat talenten aan te boren in mensen en kiezen vaak een verrassende invalshoek. Ze kijken anders en stellen nieuwe vragen. Ze benaderen de ouderen vaak zelfs anders, zo blijkt uit de praktijk.’

Via het onderzoek geeft Tinekes team een wetenschappelijke basis aan de onmisbare rol van de kunst en de kunstenaar. De intensiteit die kunstenaars brengen blijkt essentieel. ‘We gebruiken daarvoor het concept Affect van filosoof Gilles Deleuze. In kunst gaat het er niet om informatie of betekenis over te brengen, maar om een sensatie op te roepen die vooral lichamelijk en prereflexief is. Hetzelfde mechanisme dat maakt dat je bij een mooi lied opeens tranen in je ogen krijgt, of dat een voorstelling je nog dagen bezighoudt’. Die sensatie zorgt voor levenslust en prikkelt om te participeren. ‘Kunst vormt daarmee de toegang tot het onzegbare, dat wat niet in taal uit te drukken is. Ons bewustzijn is zoveel breder dan het cognitieve. Kunst weet dat aan te raken, appelleert aan gevoelens. En brengt naast artistieke groei ook persoonlijke groei.’ Koeno beaamt dit: ‘Ik herinner me het verhaal van een introverte man die meedeed met een tekencursus. Hij keek altijd naar de grond als hij op straat liep. Sinds de cursus kijkt hij om zich heen, er is immers overal inspiratie te vinden. Het maakt hem opener in het contact met zijn omgeving.’

Ook het sociale aspect van kunst maken in een groep is belangrijk. En ja, er is wel degelijk een verschil met samen koffie drinken of tuinieren. De kunst die mensen maken, ligt hen vaak na aan het hart, vormt een expressie van hun emotionele worstelingen, verdriet of juist ervaren schoonheid. Via kunst laat je altijd wel iets van jezelf zien. Tineke: ‘Zo vertelde een onderzoekspartner dat zij een torso beeldhouwde die haar pijn uitdrukte, de lichamelijke pijn die ze had ervaren door haar chronische ziekte. En hoe zij daarover een diepgaand gesprek kreeg met medecursisten en toeschouwers. Een ander voorbeeld is samen dansen en daarbij stuiten op fysieke kwetsbaarheid en steun ondervinden van anderen. Het contact verdiept en dat neem je de rest van de week mee.’ Niet raar dat er al veel vriendschappen tussen ouderen zijn ontstaan via de kunstactiviteiten.



Covid-19 als spelbreker?

De komst van de coronapandemie had natuurlijk gevolgen voor de projecten en de deelnemende ouderen. Net als voor het onderzoek. In het voorjaar van 2020 heerste er op alle fronten eerst vooral stilte, ongeloof en verslagenheid. Maar al snel kwam de vernieuwing. Tineke: ‘Ook in

ZonMw-programma: Kunst en cultuur in de Langdurige zorg en ondersteuning

In 2017 presenteerde de Nederlandse organisatie voor gezondheidsonderzoek en zorginnovatie, ZonMw, het rapport ‘Kunst en positieve gezondheid’. De conclusie van deze kennissynthese luidt dat er veel kunstprojecten zijn in de langdurige zorg in Nederland, maar dat er te weinig bekend is over de effecten op de positieve gezondheid van deelnemers. Dit vormde mede aanleiding om samen met Stichting RCOAK, Fonds Sluyterman van Loo en de ministeries van OCW en VWS het programma ‘Kunst en cultuur in de Langdurige zorg en ondersteuning’ op te zetten. Daarnaast heeft ZonMw een ontwikkelagenda opgesteld met kansrijke onderzoeks- en ontwikkelrichtingen. De agenda vormt een belangrijke basis voor de verdere doorontwikkeling van het programma.

Kunst en cultuur in de Langdurige zorg en ondersteuning heeft als primair doel bij te dragen aan de gezondheid van ouderen, de kwaliteit van de zorg en de verbreding van het handelingsrepertoire van professionals. Het programma zet in op kunstinitiatieven als onderdeel van de integrale zorg en ondersteuning voor ouderen en volgt daarbij drie lijnen:

1) ontwikkeling en overdracht van kennis,
2) onderzoek en methodiekontwikkeling en
3) verankering en verduurzaming.

Eind 2019 heeft het programma subsidie toegekend aan een consortium onder leiding van Leyden Academy on Vitality and Ageing en Amsterdam UMC, met als partners het Verwey-Jonker Instituut, de Hogeschool van Amsterdam en een kunstenaarscollectief. Zie www.zonmw.nl



Rapport WHO 2019: kunst wérkt

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) heeft 900 onderzoeken geanalyseerd en concludeerde eind 2019: het actief of passief beleven van kunst bevordert de gezondheid en het algehele welbevinden. De WHO roept beleidsmakers op meer te investeren in culturele activiteiten in de gezondheidszorg. Uit de onderzoeken blijkt dat de kunsten op verschillende manieren effect kunnen hebben op zowel de geestelijke als de lichamelijke gezondheid. Ze kunnen gezondheidsproblemen voorkómen, ontwikkeling ondersteunen en leefstijl verbeteren en kunnen daarnaast een positief effect hebben op omgaan met ziekte en de behandeling daarvan.

Zie Rapport WHO 2019

Fancourt D, Finn S. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. WHO, 2019.

Nu is iedereen in de ouderenzorg ervan doordrongen hoe belangrijk sociaal welbevinden is.

coronatijd blijkt hier de kracht van kunstenaars. Beperkingen maken veel van hen nog creatiever. Zij bedachten allerlei wegen om toch met kunst bezig te zijn, samen met ouderen. Dat resulteerde in coronavarianten op veel projecten, die wij konden onderzoeken. Dansen in een groep blijk je ook thuis te kunnen doen via Zoom. Een theaterproject bezocht de deelnemers thuis, maakte filmpjes en monteerde die tot een grote film. Een nieuwe, spannende ervaring voor iedereen. Een deel van die innovatie blijft na corona, daarvan ben ik overtuigd.'

Corona heeft de waarde van kunstparticipatie nóg duidelijker gemaakt. Het werd zo gemist door ouderen die eerste tijd. Tineke: 'Dat zie ik als winst, hoe moeilijk deze periode ook is. Vooral in verpleeghuizen lag de nadruk in de eerste golf bijna uitsluitend op fysieke gezondheid en veiligheid. De deuren gingen dicht, contact en ook kunst kwamen op het tweede plan. Nu is iedereen in de ouderenzorg ervan doordrongen hoe belangrijk juist ook sociaal welbevinden is.'

Het onderzoek en het Lang Leve Kunst Fonds

Het onderzoek loopt door. Ook in coronatijd. Frieda: 'Onderzoek is en blijft broodnodig als onderbouwing van Lang Leve Kunst. Alle partners, landelijk en lokaal, willen onderbouwing zien en dat is terecht.' Tineke vult aan: 'Het onderzoek draagt ook sterk bij aan de verdere ontwikkeling en professionalisering van kunstparticipatie door ouderen. Voor kunstenaars, alle instellingen én het Lang Leve Kunst Fonds. Als we met elkaar weten wat de werkzame principes zijn, kunnen we daarop inzetten.'

Het fonds is een logische vervolgstap voor Lang Leve Kunst. De afgelopen jaren is Lang Leve Kunst vanaf de grond opgebouwd. Er moest een cultuuromslag komen. Koeno: 'Dat die gelukt is, realiseerde ik me in een gesprek met Kim Putters, directeur van het Sociaal en Cultureel Planbureau. Hij zei*: Wij hebben ons onderzoek naar ouderen tot nu toe ingedeeld langs de lijnen van zorg, wonen en welzijn. Dankzij jullie is daar nu cultuur aan toegevoegd.*'

Frieda: 'Lang Leve Kunst is geen pril initiatief meer, het moet op eigen benen staan, meer los van ons. Het Lang Leve Kunst Fonds maakt het nog beter herkenbaar en geeft mogelijkheden voor nieuwe partners om aan te sluiten. We zullen het missen, maar het is beter zo.'

De programmacommissie die het onderzoek begeleidt heeft als stip op de horizon dat kunstparticipatie over vijf jaar normaal is geworden, een integraal onderdeel van ouderenzorg en welzijn. Dat is geen gemakkelijke opgave, maar het Lang Leve Kunst Fonds brengt dit in ieder geval dichtbij. ◆

- Prof. dr. Tineke Abma is directeur van kennisinstituut Leyden Academy on Vitality and Ageing en hoogleraar in Amsterdam UMC.
- Mr. Koeno Sluyterman van Loo is secretaris-directeur van Fonds Sluyterman van Loo.
- Drs. Frieda de Pater is directeur van Stichting RCOAK.

Strategy&|PwC calculeert:

kunstparticipatie kwetsbare ouderen kan uit!

Strategy&|PwC heeft begin 2019 in opdracht van het Prins Bernhard Cultuurfonds, Stichting RCOAK en Fonds Sluyterman van Loo een macro-economische verkenning uitgevoerd naar de maatschappelijke impact van cultuurparticipatie door ouderen.
Uitkomst: het is aannemelijk dat kunst- en cultuurprogramma's per saldo meer opleveren dan ze kosten, vooral als het gaat om thuiswonende ouderen (75-plus). Een netto besparing van ruim 100 miljoen euro is zeer reëel: minder huisartsencontacten, minder mensen in 'verkeerde bedden', minder medicijngebruik en uitstel van opname in de langdurige zorg.

Besparing per jaar

Bruto besparing: € 433 mln
Kosten programma: € 329 mln
(€ 250 per oudere per jaar)

Netto besparing: € 104 mln

Natuurlijk is ruim 100 miljoen euro op het totale zorgbudget niet meer dan wisselgeld. Maar de conclusie is glashelder: het kan op macro-economisch niveau zeker uit om alle ouderen die dit willen, actief aan kunst te laten deelnemen. Het betaalt zichzelf meer dan terug, in financiële zin én in levenskwaliteit.



‘Terwijl je aftakelt, bouw je ook iets op’

‘Al is mijn korte termijn geheugen nog zo slecht, dit lukt me wel. Ik overstijg mijzelf.’

Mensen met dementie kunnen weinig meer, is de algemene gedachte. Maar als het op zingen aankomt, blijken er verrassende openingen te zijn.

Op een dag besloot de 83-jarige Mary Oostwald de stoute schoenen aan te trekken. Ze stapte de zaal binnen waar een koor zo zou beginnen met een repetitie. Ze woonde al twee jaar in het zorgcentrum en had nooit eerder gehoord dat daar een serieus koor actief was. Ze kende wel een koor met vrolijke meezingers als *Het kleine café aan de haven*. Best leuk voor even, maar niet meer dan dat. Toen ze over het andere koor hoorde, was ze direct nieuwsgierig. Zelf had ze jarenlang gezongen en wilde graag weten hoe hier het niveau was. Niet om het zingen weer op te pakken. Sinds Mary de ziekte van Parkinson heeft, is ze erg terughoudend in alles wat ze doet.

Toen Mary de deur van de zaal opendeed, voelde ze onmiddellijk de ogen van veel mensen op zich gericht. ‘Komt u ook? Gaat u daar maar zitten’, zei een kordate jonge vrouw. Mary nestelde zich in een hoek van de zaal, een mooie plek om alles goed te beluisteren. Vervolgens kregen alle zangers met vergelijkbare stemmen het verzoek zich bij elkaar te voegen. Ook Mary kreeg een nieuwe plek toebedeeld. De jonge vrouw die haar eerder aansprak, fluisterde haar in: ‘Ik pak de muziek er wel even bij voor u’. Mary mompelde dat ze alleen kwam luisteren, maar dat maakte geen indruk op de vrouw. Ze lijkt wel een zangjuf, dacht Mary. ‘Kunt u noten lezen?’ luidde de volgende vraag. Mary antwoordde dat ze vroeger altijd een notenbeeld nodig had, maar nu echt geen muziek meer kan lezen. Sowieso is de tijd van het zingen voor haar heus voorbij. De ‘zangjuf’ leek de tegenwerpingen niet te horen. ‘Probeert u gewoon maar mee te doen.’

Zo is Mary Oostwald in een koor beland dat liederen vertolkt uit de Matthäus-Passion van Johann Sebastian Bach. Ze kent dit klassieke meesterwerk goed, ze heeft in vroegere koren al heel wat van Bach gezongen en is sowieso een liefhebber van klassieke muziek. Toch was het wennen in de nieuwe setting. Ze merkte meteen dat het oefenen heel intensief was. Na die eerste keer dacht ze dat ze het nooit zou volhouden en het niveau voor haar onhaalbaar was. Maar ze kwam er doorheen. Telkens als ze na afloop van de repetities terugkeerde naar haar kamer, dacht ze: goed geprobeerd.

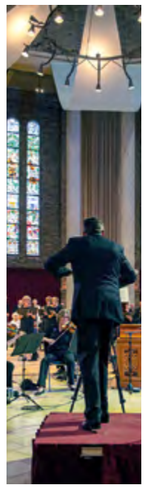
Weloverwogen loslaten

Voor de 67-jarige Franc Janssen was de Matthaüs-Passion allerminst bekend terrein. Als katholiek opgevoede jongen kende hij uit de kerkdiensten van zijn jeugd wel *O Hoofd vol Bloed en Wonden*, dat in de Matthäus-Passion regelmatig terugkeert, maar daarmee hield het op. Toen hij eenmaal deelnam aan het koor, voelde het echter onmiddellijk vertrouwd. Dit is muziek voor de ziel, wist hij. Net als de Keltische muziek die hij zeventien jaar lang met een zeskoppige band had gespeeld. Hoe verschillend die twee muziekvormen ook zijn, beide kunnen je diep raken.

Van zijn eigen muziekband moest Franc afscheid nemen vanwege dementie. De eerste verschijnselen deden zich voor toen hij 62 was. Hij zou zijn vrouw met de auto ophalen in Utrecht en ineens merkte Franc dat hij zich op de weg richting Den Bosch bevond. Hij voelde zich even volledig gedesoriënteerd. Kon hij zijn eigen zintuigen nog wel vertrouwen? Toen hij zich door een neuroloog liet onderzoeken, bleek dat zijn kortetermijngeheugen beroerd was. Die uitslag was niet per se heel slecht nieuws. Zijn cognitieve problemen konden ook, zo werd hem verzekerd, wegtrekken of stabiliseren. Dat deden ze niet. Van een voorstadium van de ziekte van Alzheimer raakte hij onmiskenbaar in de beginfase ervan.

Franc, die als socioloog in diverse managementfuncties had gewerkt, was op dat moment net een jaar met pensioen. Hij besloot enkele jaren later ook te stoppen met de band waarmee hij drie cd’s had gemaakt. Hij merkte dat hij als gitarist bij sommige nummers niet meer op zijn geheugen kon vertrouwen. In het begin lukte het nog dat te verhullen, maar hij raakte ook weleens overmand door paniek. Daarbij was hij altijd de man die van alles organiseerde voor de band. Hij onderhield de contacten en stelde de setlist voor optredens samen. Hij werd bevangen door permanente onzekerheid. Had hij die ene persoon nu al gebeld of niet?

Als je de verantwoordelijkheid niet meer kunt dragen, wist Franc, is het goed die neer te leggen. En je kunt beter zelf terugtreden dan dat anderen jou daartoe moeten bewegen. De ziekte van Alzheimer is een proces van loslaten. Als je dat loslaten zelf regisseert, stapje voor stapje, lukt het nog wat innerlijke rust te bewaren. Alles beter dan het gevecht aangaan en telkens in conflict komen met anderen. Daar word je gek van. Dus kondigde hij zelf zijn afscheid aan. Hij kreeg een fantastisch feest aangeboden en de band organiseerde een optreden speciaal voor hem. Hoe mooi ook, het heeft iets onbevredigends wanneer een ziekteproces enkel bestaat uit loslaten, hoe gedoseerd en weloverwogen dat ook gebeurt. Staat er dan niets tegenover? Toen op een avond in een alzheimercafé werd geworven voor een ‘participatiekoor’, spitste Franc zijn oren. Was dat iets voor hem? Je moet iets doen wat haalbaar is; deelnemen aan een activiteit, maar niet, zoals in zijn oude band, de volle verantwoordelijkheid hoeven dragen.





Mary Oostwald

‘Dit lijdensverhaal is ook het verhaal van Mary, van Janie en van Franc. En dat van mijzelf.’

Franc vond heel snel zijn draai in Het Participatiekoor. Muzikale ervaring had hij genoeg en hoewel hij nooit noten had gelezen, kon hij op gehoor goed meedoen. Hij werd in het koor immers ondersteund door zangers met jarenlange ervaring. Natuurlijk, het oefenen was heel intensief, maar met zo’n goede begeleiding en een behoorlijke koorbezetting kom je een eind. Het leverde Franc een bijzondere ervaring op. ‘Je gevoel van eigenwaarde wordt erdoor verhoogd. Terwijl je eigenlijk aan het aftakelen bent, bouw je gelijktijdig iets op.’

Mantelzangers

Het Participatiekoor is een initiatief van Erik Zwiers. De journalist en publicist volgde in zijn woonplaats Haarlem twee jaar een aantal mensen met dementie om een boek over hun ervaringen te schrijven. Een van hen was Nico Konijnenburg, een flamboyante man en groot kunstliefhebber. Die zei telkens: ‘Ik heb alzheimer, maar mag ik alsjeblieft nog meedoen?’ Hij vond dat er van alles van hem werd afgepakt. ‘Ik voel mij behandeld alsof ik geen armen en benen meer heb.’

Samen gingen de twee mannen naar tentoonstellingen, voorstellingen en andere culturele activiteiten. Een fantastische ervaring, blikt Erik Zwiers terug. Tegelijkertijd voerde Nico Konijnenburg met enige regelmaat gesprekken met een arts van de levenseindekliniek, omdat hij niet het hele pad van de aftakeling wilde bewandelen. De voorlaatste dag van zijn leven is Zwiers nog lang bij hem geweest. Terwijl ze een glas wijn dronken, spraken ze over wat het betekent een leven te leiden met alzheimer. Dat het zelden gaat over wat je wél kunt. Nico betreurde het dat hij daar niets meer aan kon doen en zei dat hij graag nog wat langer geleefd had, maar ja, *Wir setzen uns mit Tränen nieder*. Vervolgens zong hij uit zijn hoofd het slotkoraal uit de Matthäus-Passion met daarin deze woorden. De volgende dag kwam de dokter langs.

Na de euthanasie van Nico wist Erik Zwiers het zeker: hier moet ik iets mee doen. Hij zag het als zijn missie anderen ervan te overtuigen dat ook mensen met dementie tot veel in staat zijn. Waarom laten we niet, bedacht hij, mensen met en zonder dementie samen de hoogtepunten uit de Matthäus-Passion zingen? En dat dan aangevuld met de eigen passieverhalen van mensen met dementie en hun naasten. Zwiers benaderde een dirigent, een muziektherapeut en een verzorgingshuis. Menigeen verklaarde hem voor gek. Dat kunnen mensen met dementie toch niet? Laten we het gewoon proberen, was telkens zijn antwoord.

Het eerste concert vond plaats in Haarlem op 31 maart 2018. Het was een groot succes. Al ver daarvoor waren er voldoende zangers verzameld om een heel koor te vormen. Een gemengd gezelschap: mensen met milde dan wel gevorderde dementie, met de ziekte van Parkinson en met afasie. Veel deelnemers, maar lang niet alle, waren al bekend met de Matthäus-Passion, bijvoorbeeld omdat ze er van jongs af in de kerk mee waren opgegroeid. De muziek zat in de diepste lagen van hun geheugen verankerd.

Ook geoefende amateurzangers maakten deel uit van het koor. ‘Deze mantelzangers zorgen niet alleen voor de benodigde vocale ondersteuning. Ze doen meer’, zegt Janie Nolten, een 76-jarige vrouw met dementie. Haar mantelzanger haalde haar steeds op voor de repetities en kwam ook bij Janie thuis oefenen. ‘Ik heb alle oefeningen meegedaan, het werd steeds leuker en beter en fijner. Je wordt echt vriendinnen.’

Er zijn veel koren waaraan mensen met dementie kunnen meedoen, weet Erik Zwiers, maar die zijn toch anders. Met gezellige meezingliederen werk je niet toe naar een concert. Natuurlijk zijn er beperkingen bij zo’n ambitie. Bij mensen met dementie gaan de stem en het cognitief vermogen achteruit. Maar niemand verwacht dat iedere noot even zuiver wordt gezongen. Het belangrijkste is dat er een veilige omgeving ontstaat, waarin iedereen voelt dat de eigen bijdrage wordt gewaardeerd.

Verlaten worden

Het zingen van de Matthäus-Passion is voor veel deelnemers niet zomaar een oefening in vocaal vermogen. Naarmate je dat vermogen beter oefent, komt het passieverhaal des te krachtiger binnen. De Matthäus-Passion verhaalt over het lijden van Jezus, diens kruisiging en wederopstanding. Het is vooral het verhaal van een man die door iedereen wordt verlaten en er uiteindelijk alleen voor komt te staan.

Voor mensen met dementie of een andere ziekte is dit, hoe anders ook dan het eigen verhaal, herkenbaar. ‘Dit lijdensverhaal is ook het verhaal van Mary, van Janie en van Franc’, zegt Erik Zwiers. Om er na een moment stilte aan toe te voegen: ‘En het verhaal van mijzelf.’

De ervaring van verlaten worden, voelen veel mensen met dementie aan den lijve. Ze horen er niet meer bij, staan buiten de samenleving, mogen veel dingen niet meer die ze daarvoor altijd hebben gedaan, zoals autorijden en werken. Erger nog is dat mensen met dementie vaak verlaten worden door vrienden, bekenden en familieleden. Die nemen niet altijd meer de moeite hen op te zoeken, serieuze gesprekken met hen te voeren of samen leuke activiteiten te ondernemen. Dat heeft te maken met het inktzwarte imago van de ziekte van Alzheimer: een aandoening die een mens van zijn geest heet te beroven. Wat heeft het voor zin iemand op te zoeken die er eigenlijk al niet meer is?

Franc Janssen is zich zeer bewust van die parallel. In die zin geeft het zingen van de Matthäus-Passion hem troost. En krijgt het zingen ervan, naarmate hij het beter beheerst, voor hem een steeds diepere betekenis. Al is hij zich bewust van het verschil. ‘De Matthaüs-Passion werkt toe naar een climax, waarin Jezus gekruisigd wordt en weer opstaat na de dood. Op dat laatste kun je niet hopen, zeker als je, zoals ik, niet gelooft in een leven na de dood.’



Franc Janssen

Het hoogtepunt van het oratorium, dat zich midden in de Matthäus-Passion bevindt, is zonder twijfel de aria *Erbarme dich*. Daar wordt het gevoel van verlatenheid krachtig tot uitdrukking gebracht, alsmede een verlangen om het daarbij niet te laten: ontferm u over ons. Het is een verlangen het samen met anderen te doen, omdat een mens het niet alleen kan.

Tegelijkertijd is het zingen van de Matthäus-Passion, en in het bijzonder deze aria, een verwezenlijking van het verlangen samen met anderen, een heel koor en orkest, mensen met en zonder dementie, iets tot stand te brengen. Het is ook een ontkrachting van het idee dat mensen met dementie of een andere degeneratieve geestelijke aandoening tot niets meer in staat zijn en dat het daarom niet erg is ze te verlaten.

Na de diagnose

In april 2020 kon het zingen van de hoogtepunten uit Matthäus-Passion geen doorgang vinden vanwege de coronacrisis. En dat terwijl er van-

wege het grote succes in Haarlem op drie andere plekken in het land vergelijkbare uitvoeringen gepland stonden. Alles moest worden uitgesteld. Zakten alle zorgvuldig gerepeteerde partijen zo niet direct weg? Franc heeft daar vooralsnog weinig last van. Al zingt hij nu niet in koorverband, in zijn hoofd blijft het gonzen, de muziek klinkt er onverminderd door. Dat gold al voor het instuderen van de partijen en geldt nog steeds voor het onderhouden ervan tijdens de coronacrisis. ‘Al is mijn kortetermijngeheugen nog zo slecht, dit lukt mij wel. Ik overstijg mijzelf.’

Voor Franc zijn dit opzienbarende ontdekkingen. Toen hij op zijn 62ste de diagnose alzheimer kreeg, dacht hij dat zijn leven voorbij was. Hij had geen idee dat een mens ook na de diagnose een heel leven voor zich kan hebben. Vijf jaar later voelt hij zich, ondanks de achteruitgang, nog steeds behoorlijk goed. Hij verbaast zich dat je over die periode na de diagnose nooit iets leest of hoort.

‘Omarm alles wat ertoe bijdraagt dat je productief blijft.’

Voor Erik Zwiers is dit ook de essentie waarom hij met Het Participatiekoor begonnen is. ‘De vraag waarmee ieder mens met dementie wordt geconfronteerd is: wat is de zin van mijn leven na de diagnose? Hoe geef ik daar vorm aan?’ Zwiers meent dat het beoefenen van kunst en cultuur een goede manier is om over levensvragen na te denken, je krijgt een spiegel voorgehouden. Hij is regelmatig met mensen met dementie naar musea gegaan en kwam dan tot gesprekken die veel dieper gingen dan bij een kopje koffie praten over hoe het nu gaat. ‘Ik heb gezien dat mensen met dementie er veel voldoening aan beleven zich met belangwekkende zaken bezig te houden. In een koor is het de bedoeling de lat hoog te leggen, mensen een cognitieve uitdaging te bieden – zonder ze te laten ploeteren.’

Franc is zich er energieker door gaan voelen. Hij lijdt mede daardoor ook niet onder de coronacrisis. De afwezigheid van allerlei prikkels doet hem juist goed. En hij heeft in deze stille tijd de gelegenheid te baat genomen een cd op te nemen met eigen liedjes, die hij eerder in zijn leven – het eerste stamt uit 1979 – heeft geschreven.

Een mens moet zichzelf doelen stellen die recht doen aan wat hij heeft meegemaakt en wie hij is, vindt hij.

Muziek als medicijn

Dementie wordt sterk gemedicaliseerd, stelt Franc vast. Zelf heeft hij als proefpersoon meegedaan aan geneesmiddelonderzoek. Het leverde geen enkel concreet, therapeutisch resultaat op. Hoe kan het dan, vraagt hij zich af, dat hij na vijf jaar nog steeds zo goed is? Hij is bijvoorbeeld nog steeds in staat een goed gesprek te voeren; hooguit kan hij even niet op een woord komen. Als de achteruitgang in dit tempo doorgaat, kan hij nog lang mee. Misschien fixeren we ons te veel op het vinden van een medicijn om de ziekte van Alzheimer te genezen, te voorkomen of het verloop ervan te vertragen.

Franc heeft zo zijn eigen hypothese. Wie weet heeft zijn relatief goede toestand iets met het zingen van boventonen te maken, wat hij zelf vaak doet. Dat wil zeggen dat je tonen met een kopstem zingt en lang aanhoudt, waar vervolgens weer andere tonen en melodietjes uit voortvloeien. Als hij zo zingt, voelt hij een trilling in zijn brein. Hij vraagt zich af of het brein daardoor extra wordt aangesproken. Hij kan het niet bewijzen, dat weet hij ook wel. Maar naast al die studies naar geneesmiddelen zou meer onderzoek naar zulke alternatieve methoden moeten plaatsvinden, vindt hij. Muziek als mogelijk medicijn tegen de ziekte van Alzheimer, en dan een zonder bijwerkingen.

Voor Franc zijn het allemaal nieuwe inzichten. In zijn jaren van beginnende dementie heeft hij inmiddels veel geleerd, op zowel cognitief als emotioneel gebied. ‘Je moet voorkomen dat je naar binnen gekeerd raakt, en je niet laten verteren door boosheid. Omarm alles wat ertoe bijdraagt dat je productief blijft. Al weet ik ook wel dat als je gaat dementeren, het niet altijd gemakkelijk is verantwoordelijkheid te blijven nemen voor je eigen leven. Het is hard werken, maar het loont wel.’ ◆



Corona-update

Half april 2020 begonnen Erik Zwiers en zijn team met de podcastserie *Wij zijn Nico*, waarin mensen met dementie hun ervaringen met de coronacrisis deelden. Deze serie maakt duidelijk dat vooral het samenkomen en samen werken aan zang, verhaal en beeld enorm werd gemist. Soms leidde het gemis zelfs tot depressie, woede of apathie.

Erik was er dan ook op gebrand zo snel mogelijk weer te kunnen starten, natuurlijk op een veilige manier. Hij volgde alle berichtgeving op de voet en hield nauw contact met een team binnen de TU Delft dat een onderzoek startte naar koorzang in coronatijd.

In juni vroeg hij de deelnemers: stel dat het weer mag, zou je dat zien zitten, wil je dan weer meedoen? De meesten gaven aan graag te starten.

Eind juni gingen de verpleeghuizen weer open en vanaf 1 juli mocht zingen weer, onder voorwaarden. Het Participatiekoor heeft de zomer dan ook goed gebruikt, met repetities in groepen van maximaal vijftien in kerken, kloosters en boerenschuren.

Een knelpunt was wel dat ouderen met dementie of Parkinson vaak echt een maatje nabij nodig hebben: iemand die de juiste plek opzoekt in de partituur bijvoorbeeld. Dat is opgelost door de vaste begeleider vanuit de familie of zorg mee te nemen.

Er is in 2020 geen concert gegeven maar een concertfilm gemaakt. De liederen werden daarin afgewisseld met verhalen van ouderen over hoe zij de coronatijd hebben beleefd. Zo’n vijftig ouderen maakten ook tekeningen, in workshops met beeldend kunstenaars, of schreven brieven. Zo konden ook mensen meedoen die het zingen nog niet zagen zitten. De kunstenaars verwerkten de verhalen en tekeningen in een glas-in-loodraam. Naast de film leidde dit alles tot een reizende tentoonstelling langs verpleeghuizen. Om te laten zien wat echt belangrijk is voor kwetsbare ouderen, ook in tijden van crisis.



Waarom dansen voor ouderen werkt

Goed voor het pannetje

Dansen is goed voor het lichaam maar ook voor de geest. De leden van een Rotterdamse dansgroep zijn zich daarvan zeer bewust. Maar ze vinden het toch vooral heerlijk om te doen.

Eén ding is meteen duidelijk: vooral vrouwen doen aan dans. Van de elf ouderen die zich deze maandagmiddag in een Rotterdams zorgcentrum hebben verzameld, is er één man. Die scheve verdeling is bij dansen vaste prik. Dansdocente Marie Louise Gilcher kan er niet zo mee zitten. 'Noem het maar *girlpower*.'

In een grote ruimte binnen het zorgcentrum doen de verzamelde dansers hun oefeningen. Een stukje verderop zit een groepje aan een grote tafel met elkaar te kletsen en te kaarten. Het is een beetje lawaaiig en alle geluid wordt hier tot een brij. Wanneer de muziek aangaat voor de dansers, klinkt het snel van de grote tafel: 'Kan het niet wat zachter'. Waarop de volumeknop iets omlaaggaat. Op hun beurt worden de dansers een tikje verstoord in hun concentratie wanneer bewoners door of langs de groep lopen. Je moet hier wel een beetje rekening met elkaar houden. Ideaal is het dan ook allerminst. Marie Louise heeft weleens geprobeerd een kleine kamer in het zorgcentrum te krijgen, maar daar is de groep nu te groot voor. En ergens een zaal huren is ook zoiets. Dat kost een hoop geld.

Verrassende muziek

De dansers doen hun best zich niet te laten afleiden. Op de klanken van sitarmuziek maken ze eerst de ledematen goed los: knieën buigen, armen omhoog. Even later klinkt er een nummer van de *Talking Heads*. 'The wind in your hair', zo galmen de wegstervende en weer opkomende klanken door de ruimte, terwijl de dansers met shawls in hun handen vluchtige bewegingen maken. 'Ik houd heel erg van de muziek die Marie Louise telkens voor ons uitzoekt,' zegt een deelneemster tussendoor. 'Zo verrassend en afwisselend, en helemaal niet oubollig.' Later volgen er prozaïscher oefeningen met een stoel: gaan zitten, voeten bewegen, buikspieren oefenen, twee stappen naar achteren lopen, schouders ontspannen en sluiten die benen. De dansles wordt stijlvol afgerond met tangomuziek.

Wie de groep een uur lang gadeslaat, bekruipt bij enkele oefeningen de gedachte dat er weinig verschil is met fysiotherapie. En inderdaad, bevestigt deelnemer Martin, er is overlap. Maar dansen is wel stukken aangenamer en minstens zo heilzaam. Sinds hij aan dans doet is hij in ieder geval niet meer bij de fysiotherapeut geweest. Als hij hier vertelt dat hij last heeft van zijn schouder en rug, kan hij leren een goede houding aan te nemen en zo min mogelijk energie te verspillen.

Kan hij dat dan niet in zijn eentje thuis doen? Dat vindt Martin toch echt iets anders. Soms begint hij er wel aan, op het ritme van de bewegingsgymnastiek op de tv. Maar al snel ontbreekt hem de puf door te zetten. Dan wacht hij liever tot het weer maandag is en de groep bijeen komt. In dit zorgcentrum heerst altijd een speciale sfeer, vindt hij. De open ruimte heeft ook zo zijn voordeel. Juist omdat die zo groot is en er altijd andere mensen lopen, vergt het uiterste concentratie. 'Je moet serieus zijn. We hebben dit jaar twee nieuwkomers en die moeten echt wennen.'

Verboden vrucht

Nog een voordeel van bewegen in een groep in plaats van in je eentje thuis: hier wordt op je gelet, zegt de 65-jarige Sjanie. Tijdens dit dansuur bouw je de lichaamsbeweging langzaam op. Voor Sjanie is dat prettig, want ze is altijd een beetje bang te vallen. In deze groep voelt ze zich zekerder en durft zich zelfs helemaal uit te leven.

Daardoor durft ze nu ook thuis veel meer en doet ze vaker oefeningen.

Docente Marie Louise Gilcher erkent dat de dans overlap heeft met fysiotherapie, maar ook met bewegingsgymnastiek, yoga en tai chi. Het draait allemaal om lichaamsbewustzijn. Ze benadert het lichaam in de eerste plaats vanuit de moderne dans. Maar het lichaam blijft het lichaam. Je maakt altijd gebruik van de gewrichten en spieren.

Niet alle deelnemers doen aan dans om hun lichaam in vorm te houden. Voor Henriëtte is het puur de attractie van de dans zelf. Ze is 70 en heeft uiteenlopende functies in de gezondheidszorg gehad. Toen ze in de krant las over deze mogelijkheid aan dans te doen, meldde zij zich direct aan. Als jong kind heeft ze al op ballet gezeten, en later op de middelbare school ook nog een tijdje. Nu is ze gepensioneerd en wil ze de draad weer oppakken.

De volgende keer was de driepoot spoorloos en bewoog hij op heel eigen manier met de dansers mee – stralend.

Lies doet dansen op een andere manier goed: het neemt een beetje de stress van het leven weg. Zij is van nature snel gestrest en leidt ook nog een druk leven, vooral omdat haar man ziek is en ze veel voor hem moet zorgen. Dan heeft ze het echt nodig er af en toe helemaal uit te zijn. Gelukkig stimuleert Lies' man haar daarin. Als ze danst valt alle zorg van haar af, wordt haar hoofd helemaal leeg en lukt het haar zich louter op het dansen te concentreren.



Voor de 72-jarige Wil was dansen van oudsher een verboden vrucht en daarom juist des te aantrekkelijker. In het kerkelijke milieu waarin ze opgroeide was dansen een zonde. Maar tussen de schuifdeuren deed ze niet anders. Later heeft ze veel aan volksdansen gedaan. Inmiddels zijn de tijden, ook in de kerk, veranderd. Wil doet het beheer van een Rotterdamse kerk, en ook op die plek danst ze nu met plezier. Deze maandagmiddag in het zorgcentrum is voor haar niet genoeg. Als ze straks in de kerk komt en ze ontmoet daar twee leden van een andere dansgroep, komen ze spontaan in beweging. Niemand in de kerk die daar nu iets van zegt, zelfs niet op zondag.

Ook voor Wil gaat het niet louter om de lust van het dansen. Ze voelt zich er fitter door. 'Toen ik hier kwam kon ik echt niet meer op één been staan. Nu gaat dat weer.'

Voor Martin is één keer in de week bewegen wel genoeg. Hij komt ook nog eens vanuit een heel ander deel van de stad naar het zorgcentrum toe fietsen, dus de hele middag staat in het teken van bewegen. Voor hem gaat het er vooral om zich fitter en daarmee jonger te voelen. Toen hij de eerste keer na de zomervakantie weer naar het zorgcentrum fietste, realiseerde hij zich dat hij het had gemist. Niet dat hij veel klachten heeft, maar zodra hij begint te dansen merkt hij dat meteen in het dagelijks leven: hij veert gemakkelijker op uit zijn stoel en gaat van alles doen. Die energie dankt hij aan zulke cursussen. Hij houdt ook van stijldansen, maar daarmee doe je veel minder aan onderhoud van het lichaam. Hier wordt de boel gecheckt en komt het hele lijf goed aan de beurt.

Moment van overgave

Marie Louise Gilcher geeft deze danslessen aan ouderen nu een jaar of twaalf. Ze is zelf 50, en voor iemand die danst behoor je dan niet meer tot de jongsten. Ze weet dat het lichaam op je 30ste anders functioneert dan wanneer je 50 of 70 bent. Toch is het voor haar steeds een avontuur te ontdekken wat het lichaam op een bepaalde leeftijd nog aankan, en de grenzen te verkennen. Het dansen moet niet te moeilijk zijn maar zeker ook niet te gemakkelijk.
Ze is er bij deze groep ouderen wel een beetje voorzichtig mee. Zeker als er nieuwkomers zijn, geeft ze bepaalde grenzen aan. Er bestaat immers een kans op blessures en bij ouderen duurt het langer daarvan te herstellen. Maar zodra de deelnemers wat ervaring krijgen, laat ze meer over aan hun eigen verantwoordelijkheid. Dat gaat doorgaans goed. Wil bevestigt: 'Ik doe wel eens een paar pasjes niet mee, vanwege mijn onwillige knie.'

Voor Gilcher is wat ze met deze groep doet meer dans dan fitness. Het mooiste eraan is dat er in elke les wel een moment van overgave zit. Iedere dansles is ze daarnaar op zoek. Soms ziet ze het voor haar ogen gebeuren, op andere momenten niet meteen, maar hoort ze later dat de deelnemers het hebben gevoeld. Vaak gebeurt het op zo'n driekwart van de les, dan merkt ze dat de deelnemers stiller worden, de geluiden van buiten komen harder binnen. Tegelijkertijd treedt er dan een moment van concentratie en toewijding in. Het moment waarop iemand zich helemaal geeft aan de beweging en aan het ritme. Ze vergelijkt het met hardlopen, ook zo'n activiteit waarbij je in een flow kunt komen, een *runners high*. Met het verschil dat je bij dans je er altijd van bewust bent iets te creëren.

Marie Louise Gilcher is ook danstherapeute en werkt onder andere met mensen met dementie. Bij hen valt dat moment van overgave moeilijker vast te stellen. Daar ligt de waarde erin dat je bij veel mensen met dementie gemakkelijker een non-verbale dan een verbale communicatie op gang helpt. Door de muziek en de beweging kun je iets met elkaar delen. Al heeft Gilcher het gevoel dat ouderen met dementie zich iets minder gemakkelijk aan de beweging kunnen overgeven. Het is wel lastig dit te beoordelen. Soms ziet ze iemand mooi bewegen en noemt ze dat dans, maar ze heeft geen idee hoe die persoon dat zelf beleeft. Soms ook denkt ze: stel je voor dat die persoon dat vroeger gedurfd zou hebben.

Training voor de hersenen

Dat dansen goed is voor het ouder wordende lichaam, ligt voor de hand. Een veel minder gangbaar inzicht is dat het ook de geest opfrist. De laatste jaren komen daarvoor uit wetenschappelijk onderzoek steeds meer aanwijzingen.



Het mooist vindt Marie Louise dat er in elke les wel een moment van overgave zit.

Hier speelt het belang van een goede doorbloeding van het brein. Naarmate mensen meer op leeftijd raken, worden de bloedvaten in het hele lichaam minder soepel en krijgt het lichaam niet meer voldoende energie. Vooral in het brein luistert dat nauw, als grootverbruiker van bloed. Zo'n twintig procent van de hele bloedvoorraad in het lichaam wordt naar het brein getransporteerd. Wanneer die toevoer begint te haperen, heeft dat direct gevolgen voor het geestelijk functioneren. Een belangrijke manier om de bloedtoevoer naar het brein onverstoord te laten verlopen, is door veel aan lichaamsbeweging te doen. Dat houdt de aderen soepel. De laatste jaren zijn er diverse aanwijzingen dat veel lichaamsbeweging de kans op ziekten zoals alzheimer op zijn minst enige tijd uitstelt. Ook zonder dementie heeft een ouder mens er veel baat bij. Het geheugen, het concentratievermogen, het leervermogen – ze werken allemaal beter wanneer je beweegt. Sommige wetenschappers menen dat bewegen nog beter is voor het brein dan puzzelen.

Lichaamsbeweging beïnvloedt ook je stemming. Het verkleint de kans op depressie en vermindert stress, zoals Lies iedere keer tijdens het dansen ervaart. Wetenschappers schrijven dit toe aan de toename van het aantal neurotransmitters, de stofjes in het brein die de stemming reguleren. Bij depressieve klachten wordt steeds vaker lichaamsbeweging als therapievorm ingezet. Vaak wordt dan gedacht aan hardlopen, *running therapy*, maar voor veel ouderen zou dans wel eens geschikter kunnen zijn. Al is het maar omdat je dat in een groep doet en je onder de mensen komt.

Het zijn bevindingen die inmiddels ook tot de leden van deze Rotterdamse dansgroep zijn door-

gedrongen. ‘Het hele lichaam doet mee’, constateert Henriëtte. ‘En ook je hersenen krijgen een stevige training. Ik geef het je te doen om links en rechts al die bewegingen te maken.’

‘Ook dit pannetje’, beaamt Wil terwijl ze op haar hoofd klopt, ‘krijgt een beurt. Het is goed voor het pannetje.’

‘Er worden nieuwe cellen aangemaakt’, weet Martin. Dat merkt hij aan alle oefeningen. ‘Het zijn in feite concentratieoefeningen. Je moet er goed bij nadenken.’ Niet dat ze allereerst om zulke redenen zijn gaan dansen. ‘In het begin stap je er onbevangen in, pas later begin je je te realiseren wat er allemaal aan vast zit.’

Een open groep

Marie Louise Gilcher was altijd gewend met haar groepen toe te werken naar dansvoorstellingen, bijvoorbeeld bij buurtfeesten. Veel mensen vinden het bijzonder om op het podium te staan en zichzelf te laten zien, inclusief de eigen kwetsbaarheid van het lichaam. Ze merkte al snel dat bij deze groep de animo daarvoor niet zo groot was. Zij vinden het vooral fijn bij elkaar te zijn, veel te oefenen en ervaringen uit te wisselen.

‘Het hele lichaam doet mee. En ook je hersenen krijgen een stevige training. Ik geef het je te doen om links en rechts al die bewegingen te maken.’



Toch gaan ze het doen. Ze treden binnenkort op in een buurthuis, als tegenprestatie voor het feit dat ze van een wijkraad subsidie hebben gekregen om de lessen van Gilcher te kunnen betalen. De financiële ondersteuning in het kader van *Lang Leve Kunst* was namelijk opgehouden en ook de gemeente stelde geen geld uit de kunst- en cultuurpot ter beschikking. Eeuwig zonde, vindt iedereen. Gelukkig kwam de buurt wel over de brug met een bedrag. En dan willen ze wel in een dansvoorstelling laten zien wat ze allemaal in huis hebben.

Zo’n subsidie is belangrijk, beklemtoont Marie Louise Gilcher. Sommige deelnemers kunnen haar lessen best betalen, maar er zijn ook mensen die louter van hun AOW moeten rondkomen. Door de subsidie blijft de eigen bijdrage van de deelnemers beperkt en hoeft niemand om financiële redenen af te haken.

Het is niet alleen een gemengde maar ook een open groep. Door de open ruimte in het zorgcentrum is het verleidelijk voor mensen spontaan aan te sluiten. Soms komen ze alleen kijken, zoals die ene vrouw die tijdens de dansles iedere beweging observeert. Misschien doet het kijken iets met haar, oppert Gilcher, activeert het haar spiegelneuronen, waardoor zij in haar geest toch een beetje meedanst.

Sommige mensen gaan nog verder en doen graag mee. Marie Louise Gilcher heeft daar aarzelingen bij – is het wel verantwoord? Maar af en toe laat ze het gaan. Zoals bij de man die in een rolstoel naar de dansles kwam kijken. Een andere keer arriveerde hij met een driepoot en deed mee met de oefeningen. En op een zeker moment was die driepoot spoorloos. En bewoog hij – met zijn verlamde been – op geheel eigen manier mee met de dansers. Hij straalde van plezier. Gilcher wist op dat moment: zo is het goed. ◆

Corona-update

Voor de ouderen uit de dansgroep van Marie Louise Gilcher was het een grote domper dat zij er half maart 2020 opeens mee moesten stoppen. Die leemte was niet zomaar op te vullen. Gelukkig konden de deelnemers via de app-groep gemakkelijk contact houden. Marie Louise had als proef al een filmpje gemaakt met dansoefeningen op een stoel, voor ouderen die de les op locatie niet meer konden bijwonen. Dat videoproject heeft ze in coronatijd snel uitgebreid. Zo maakte ze filmpjes met een dans op liedjes van het Eurovisie Songfestival dat in mei in ‘hun Rotterdam’ zou plaatsvinden. Of op favoriete liedjes van de deelnemers zelf. Het samen dansen kon het niet vervangen.

In juni gingen ze weer live. In de binnentuin van een kerk en later in een park. Fijn om elkaar weer te ontmoeten. Marie Louise merkte dat er - meer dan vóór corona - op elkaar werd gelet: gaat het goed met je? Ben je er de volgende keer wel weer bij?

Het einde van de zomer maakt verplaatsing naar binnen noodzakelijk. In eerste instantie terug naar de oude repetitieplek: het atrium van een woonzorgcentrum. Nog niet heel gemakkelijk, want de bewoners lopen daar ook rond. Het kost veel energie om steeds op de anderhalve meter te letten. Wellicht komt er nog een andere locatie, maar gedanst wordt er in elk geval.

Schilderkunst in een zorgcentrum

De kunst van het loslaten

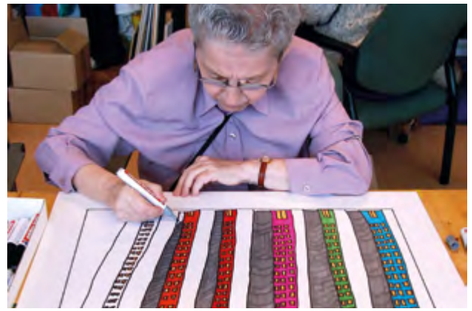
In het Rotterdamse zorgcentrum De Leeuwenhoek zit een kunstatelier. Daar probeert Roel Braams mensen die soms nooit een schilderkwast hebben vastgehouden, kunstzinnig te prikkelen.

Al wandelend door Rotterdam nam Greta met haar dochter nieuwsgierig een kijkje in het woon-zorgcentrum Humanitas De Leeuwenhoek. Haar mond viel open: werkelijk overal hingen schilderijen. In het café, de gangen, de liften, langs de trappen. Toen ze een verdieping hoger het atelier binnenliep, kwam een man op haar af: Roel Braams. Hij drukte haar direct een kunstboek in de handen, vol met schilderijen die instellingsbewoners in de loop der jaren hadden gemaakt. Ze bladerde er gretig doorheen. ‘Dit is nu net iets voor jou’, zei Greta’s dochter. Precies zoals ze het zelf voelde.

Het gebeurde in een periode dat ze, inmiddels in de 80, merkte dat haar gezondheid verzwakte. Ze had reuma aan de bloedvaten, waarvoor ze zware medicijnen kreeg. Ze was snel moe en kwam nog maar weinig buiten. Haar isolement werd versterkt doordat ze op de verjaardagskalender achter steeds meer namen een kruisje moest zetten. Ze wilde zichzelf ook niet voortdurend aan haar twee dochters opdringen. Hoe, zo piekerde ze vaak, kon ze toch een nieuwe invulling aan haar leven geven?

Ze had het kunstatelier in De Leeuwenhoek niet op een beter moment kunnen binnenlopen. Wat ze daar deden paste perfect bij haar. Van kinds af aan had ze tekenen al leuk gevonden. Met Sinterklaas en voor haar verjaardag wist ze altijd wat ze wilde hebben: kleurboeken en tekenpotloden. In haar volwassen leven had ze







‘Kom maar een paar weken bij mij, dan weet ik zeker dat je mooie dingen gaat maken.’

als verpleegkundige gewerkt, maar in haar vrije tijd leefde ze haar creativiteit uit: kleding ontwerpen en naaien, en ook schilderen.

Schilderen in het atelier is wel anders dan wat ze thuis deed, zo ondervond Greta al snel. Hier heeft ze de begeleiding van een kunstenaar. Dat werpt vruchten af. Roel stimuleert haar voortdurend, brengt haar op nieuwe ideeën. Soms denkt ze zelf dat het niet klopt wat ze gemaakt heeft, maar dan zegt hij juist dat het zo helemaal goed is. Of hij zegt: ‘Als je het nu eens heel anders aanpakt’ en doet haar een idee aan de hand. Iedere week fietst ze vanuit haar huis in een hofje naar het atelier. Ze móet ernaar toe, al kost het fietsen haar nog zo veel moeite. Eenmaal aangekomen blijft ze vaak langer dan ze van plan was. Want eenmaal geconcentreerd aan het werk is het moeilijk op te houden.

Ze doet het omwille van het schilderen, maar zeker ook vanwege de gezelligheid. Heerlijk om zo met z’n allen aan het werk te zijn, te kletsen zonder te roddelen, terwijl personeelsleden een kijkje komen nemen. En met Roel die een kop koffie brengt.

Het voordeel van schilderen

Op zijn 40ste besloot Roel Braams activiteitenbegeleider te worden bij de psychiatrische dagopvang in De Leeuwenhoek. Een bestaan als kunstschilder zat er financieel gewoonweg niet in. Aanvankelijk was hij helemaal niet van plan met de bewoners te gaan schilderen. Hij deed van alles met ze: zingen, koken, breien, de krant voorlezen. Maar het gaf weinig bevrediging om met bewoners doosjes met schelpen te beplakken, die na een maand in de vuilnisbak belandden. Hij wilde echt mooie dingen met ze maken. En laten zien dat ze veel meer in zich hadden dan dat anderen, en vooral ook zij zelf, vermoedden.

Met een klein groepje ging hij aan de slag. Lang niet iedereen had ervaring met tekenen en schilderen. Een vrouw zei: dat kan ik helemaal niet. Bleek ze even later toch iets bijzonders te hebben gemaakt. Het enthousiasme werkte aanstekelijk en acht bewoners smeekten Braams bijna of ze mochten blijven doorschilderen buiten dat ene uurtje in de week.

Braams bedacht een plan en stapte daarmee naar de directeur van Stichting Humanitas, die De Leeuwenhoek beheert. Hans Becker was zelf een groot kunstliefhebber en had als voornaamste professionele ideaal het stimuleren van een ‘ja-cultuur’. Alles kan en mag, en het welzijn van de ouderen staat voorop. En zo kwam er een schildersatelier.

Het atelier is een inloopruimte. Sommige mensen houden het er een hele dag vol, anderen blijven een uurtje. Of gaan even naar hun kamer om uit te rusten en keren na een poosje terug. Braams is niet zo’n docent die voor een groep staat en dan les geeft. Daarvoor lopen de interesse en de vaardigheid van mensen ook te sterk uiteen. Hij kijkt wat ieder kan en maakt dan een plannetje. Toen er een mevrouw binnenkwam die nog nooit geschilderd had, tekende ze om te beginnen een huis. ‘Weet je wat,’ zei Roel Braams, ‘als je nu eens een hele serie huisjes op een rij zet.’ Het werd haar allereerste werk. Twintig jaar heeft ze bij hem gewerkt, totdat ze onlangs overleed. In die tijd heeft Braams een heel aantal van haar schilderijen kunnen verkopen, zoals hij dat met andere werken ook doet. Daarmee kan hij weer nieuw schildermateriaal voor het atelier kopen.

Hij wil het de gezelligste plek in het huis laten zijn, waar mensen warmte, veiligheid en geborgenheid ervaren. Ouderen hebben hun werkende bestaan achter zich gelaten en daar moet een nieuwe zingeving voor in de plaats komen, beseft hij. Braams wil de kwaliteit van leven van ouderen verhogen en kunst is een van de middelen.

Het voordeel van schilderen is dat het geen speciale vaardigheden of uniek talent vereist. Wie wil leren pianospelen moet iedere dag hard studeren en dan nog is het moeilijk een zeker niveau te halen. Bij schilderen hoef je niet naar een bepaald niveau toe te werken. Als mensen zeggen het niet te kunnen, antwoordt Roel Braams: ‘Kom maar een paar weken bij mij, dan weet ik zeker dat je mooie dingen gaat maken.’ Het enige moeilijke aan schilderen, zegt Braams, is dat je moet kunnen loslaten. En ouderen hebben vaak al zo veel meegemaakt in hun leven, dat ze des te meer durven. Je moet niet bang zijn het niet te kunnen, drukt hij ze altijd op het hart.

Sprekende zelfportretten

Een bijzondere bewoner van De Leeuwenhoek was Dick de Graaff. Hij had in zijn werkende leven altijd een vaste baan gehad en was daarnaast amateurschilder. Op hoge leeftijd begon hij te dementeren en werd een opname in het verpleeghuis onontkoombaar. Toen De Graaff in het atelier van Braams langskwam, gaf hij te kennen verder te willen gaan met wat hij altijd het liefst deed: schilderen. Ik weet wel iets, had Roel Braams gezegd: maak eens in de vijf weken een zelfportret. Dan zetten ze een spiegel naast het doek en kon hij aan de slag.

Het leverde een unieke portrettenserie op. In het atelier is een hele reeks te bewonderen, tot het laatste zelfportret aan toe, dat De Graaff een paar weken voor zijn overlijden maakte. De eerste werken zijn buitengewoon realistisch, maar naarmate de tijd en daarmee de dementie voortschrijdt, worden ze steeds buitenissiger. De verhoudingen van het gezicht zijn uit het lood geslagen, de neus zit op een vreemde plek, de ogen zijn allesbehalve symmetrisch, de oren omvatten de hele zijkant van het hoofd. De portretten kloppen ogenschijnlijk niet meer, maar dat maakt ze des te fascinerender. Ze krijgen een kubistische, Picasso-achtige allure: alsof je het gezicht op één moment vanuit verschillende perspectieven beziet.

Roel Braams wist niet wat hij meemaakte als hij naar het werk van Dick de Graaf keek. Voortdurend vroeg hij zich af: wat doet hij nu? Tekent hij die beelden omdat hij ze zo ziet of omdat hij ze zo voelt? Wat gebeurt er precies in zijn hersenen? Hij kon er de vinger niet op leggen. Hoe dan ook was het werk heel bijzonder, zeker in het licht van klassieke denkbeelden over dementie. Dementie is altijd synoniem geweest voor het verlies van al je vermogens, voor de teloorgang van de geest, waarna slechts het lege omhulsel van het lichaam resteert. Toch demonstreert het werk van Dick de Graaff dat er in dementie kennelijk nog een geestelijke ontwikkeling mogelijk is, een opbloei van artistieke vermogens zelfs.

Zijn werk is geëxposeerd in Het Dolhuys, het museum voor de geest, in Haarlem. Roel Braams heeft moeten praten als Brugman om De Graafs echtgenote over te halen in te stemmen met die expositie. Zij vond de in gevorderde staat van dementie geschilderde werken helemaal niets. Voor haar was het zo confronterend: haar man die altijd zo goed was in portretschilderen, maakte ineens van die rare beelden. Braams kon zich haar ongemak voorstellen, maar zelf dacht hij

er heel anders over. Van realistische zelfportretten zijn er zo veel. Deze late zelfportretten zijn uitzonderlijk, ronduit geweldig.

In 2019 is Roel Braams 60 jaar geworden. Hij weet dat er veel dementie in zijn familie zit, en dat hem over een aantal jaren misschien hetzelfde lot wacht. Dat boezemt hem nu minder angst in. Van zijn eigen werk vindt hij dat het technisch vaak goed is, maar allemaal een beetje te bedacht, niet genoeg vanuit de emotie geschilderd. Het werk van mensen met dementie vindt hij eigenlijk interessanter. Wat zij doen, dat verzin je niet.

Verhoogde sensitiviteit

Is het geen kunstenaarsfantasie te denken dat met de afbraak van de geest er een grotere vrijheid ontstaat, dat het beknottende verstand plaatsmaakt voor creatieve emotie? De ziekte van Alzheimer staat bekend als de ziekte van het grote vergeten en is dat ook, maar is meer. Alzheimer tast vele capaciteiten aan, waaronder soms ook de visuele vermogens. Een mens met beginnende dementie ziet bijvoorbeeld nogal eens slecht. Dat onvermogen, zo blijkt uit wetenschappelijk onderzoek, ligt niet zozeer aan de ogen als wel aan het aangetaste brein. In die optiek zijn de bijzondere zelfportretten van Dick de Graaff niet het product van een bevrijde maar van een beperkte geest. Dat maakt zijn zelfportretten niet minder verrassend: in die beperking toonde hij zich wel degelijk een meester.
Toch is daarmee niet alles gezegd. Een andere, van oorsprong Rotterdamse, kunstenaar biedt een bijzonder perspectief op creativiteit in de dementie. Als 22-jarige verstopte Willem de Kooning zich in een schip dat naar Amerika voer. In de Verenigde Staten ontpopte hij zich tot een van de grootste schilders van de twintigste eeuw, beroemd om zijn omvangrijke, abstracte schilderijen, in woeste streken op het doek gesmeten.

In de jaren tachtig manifesteerden zich de eerste tekenen van dementie bij de kunstenaar. Eind jaren zeventig merkten critici op dat hij zich begon te herhalen, De Kooning leek een beetje vastgeroest in geijkte patronen. Maar met de beginnende dementie begon hij ook zijn eigen werkwijze te vergeten, en daarmee kreeg zijn schilderkunst juist een nieuw elan. De Kooning werd productiever dan hij lang geweest was, en vernieuwde zichzelf sterk. En hoe je dat werk ook waardeert, zijn vermogen om te schilderen werd, zeker in de eerste jaren van geestelijke achteruitgang, niet aangetast. Wie dementeert heet alles te vergeten, maar zowel De Kooning als De Graaff vergat niet hoe te schilderen.

Daar bestaat een aannemelijke wetenschappelijke verklaring voor. Psychologen onderscheiden het bewuste, vaak autobiografische geheugen en het automatische, procedurele geheugen. Het eerste heeft betrekking op namen en gebeurtenissen: weet ik nog hoe de Amerikaanse president heet, in welk jaar de Tweede Wereldoorlog uitbrak en waar ik mij gistermiddag om drie uur bevond? Het tweede heeft betrekking op door oefening ontstane vaardigheden: kunnen fietsen, zwemmen of autorijden. Het autobiografische geheugen raakt met het voortschrijden van de dementie hopeloos in verval, maar het procedu-



Het werk van mensen met dementie vindt Roel eigenlijk interessanter. Wat zij doen, dat verzin je niet.

rele geheugen houdt kranig stand. Fietsen en zwemmen verleer je niet snel, die zijn er door oefenen goed ingeslepen. En dat geldt al evenzeer voor het vermogen te schilderen. Zo ook verging het Willem de Kooning. Hij kon zijn schilderijen, schrijft journalist David Shenk in *Het Vergeten*, nog moeiteloos signeren terwijl hij zich nauwelijks kon herinneren wat hij een paar minuten daarvoor bij het ontbijt had gegeten.

Veel mensen met beginnende dementie maken melding van een verhoogde intensiteit van de ervaring. Wie nauwelijks nog een geheugen heeft, leeft immers in een eeuwig nu. Dan kan angstaanjagend zijn maar ook euforie opwekken. Alles ziet en beleeft een mens voor de eerste keer, iedere routine ontbreekt. Alles voor het eerst beleven verhoogt de sensitiviteit. En in handen van een geoefend schilder kan die sensitiviteit een uitweg vinden naar bijzondere vormen van kunst.

Dick de Graaff was al voordat hij ging dementeren een geoefend schilder. Daardoor kon hij zich in zijn dementie verder ontwikkelen. Dat is anders voor een dementerend mens zonder schilderervaring, vermoedt Roel Braams. Evenmin zal iedere ervaren kunstenaar met dementie zich verder vernieuwen. Beeldend kunstenaar Joekie Simak, die ook in het atelier in De Leeuwenhoek kwam, liep op een gegeven moment vast. Ze raakte steeds heviger gefrustreerd over haar onvermogen, ze zette één streep op het doek en zat daar vervolgens drie kwartier lang gefixeerd naar te kijken. Roel Braams begreep toen dat hij Joekie niet meer aan het werk moest zetten. Hij zag dat het schilderen voor haar geen enkele meerwaarde meer had. Roel: ‘bij dementie verlies je uiteindelijk zoveel, dat blijft ingrijpend om te zien’.



Niettemin staat vast dat het onderhouden en ontwikkelen van vaardigheden voor mensen met dementie van essentieel belang is. De Nijmeegse hoogleraar neuropsychologie Roy Kessels verwoordde het zo: ‘Wat mij betreft gaat het om het aanspreken van de mogelijkheden, niet om het benadrukken van de beperkingen.’

Een mooie mix

Roel Braams zou graag zien dat ook andere instellingen zich gaan richten op de kunstzinnige ontwikkeling van ouderen. Vandaar dat er een boek kwam, *Kunst op leeftijd*, met afbeeldingen van talloze werken die in het atelier van De Leeuwenhoek geschilderd werden, en korte portretten van de makers. Het boek heeft in brede kring aftrek gevonden. Ook kwamen veel instellingen kijken wat hij in De Leeuwenhoek voor elkaar heeft gekregen. Toch heeft zijn initiatief tot dusverre weinig navolging gehad. Een kwestie van geld, vermoedt hij. Net als het feit dat tegenwoordig alleen nog zeer oude mensen en mensen met heel ernstige beperkingen in verpleeghuizen worden opgenomen. In twintig jaar heeft Braams De Leeuwenhoek zien veranderen van een bejaardenhuis en later woon-zorgcentrum in een verpleeghuis.

Het maakt het werken voor Braams niet gemakkelijker. Als je eenzijdig verlamd bent, wordt het lastiger een kwast vast te houden. En de net wat jongere ouderen zijn nog iets flexibeler in hun denken. Gelukkig komen er tegenwoordig ook mensen van buiten bij Braams in het atelier, zoals Greta, en mensen van de dagopvang. Een mooie mix. ◆

Corona-update

Verpleeghuis Humanitas De Leeuwenhoek in Rotterdam was een van de eerste verpleeghuizen in Nederland met een forse corona-uitbraak. Ondanks alle voorzorgsmaatregelen die waren genomen. Het huis was veel in het nieuws vanwege het grote aantal besmettingen en sterfgevallen. Een ingrijpende tijd voor bewoners, familie en personeel.

Het kunstatelier ging direct dicht. Dat was ook voor de vaste bezoekers van buiten moeilijk, sommigen kwamen elke dag. Zij misten niet alleen het creatieve, maar ook de structuur die het aan hun dag gaf en de sociale contacten. Roel Braams belde de bezoekers van buiten elke week een paar keer om het lijntje in stand te houden. Het was voor hen belangrijk dat zij hun verhaal kwijt konden. Het belletje werd dan ook erg gewaardeerd. Roel stimuleerde de deelnemers om thuis verder te tekenen en schilderen. Een aantal deed dat en stuurde foto’s van hun vorderingen zodat Roel op afstand tips kon geven.

Voor de mensen binnen De Leeuwenhoek verzamelde hij lege wijnflessen en vazen bij buren en vrienden: schoonmaken, lijmresten eraf en vier keer een primer erop. De ouderen in De Leeuwenhoek kregen acrylstiften op hun kamer om deze te beschilderen.

Het kunstatelier is nu weer open. Ook voor mensen van buiten. Maar zoals vóór corona is het nog niet. De bezoekers komen volgens een rooster, want er is plaats voor maar zes mensen tegelijk. Afstand houden is het devies. Toch is iedereen blij dat het weer kan. Enkele deelnemers vanuit De Leeuwenhoek zelf zullen nooit meer terugkomen. De namen van alle bewoners die in de corona-periode zijn overleden, worden verwerkt in een herdenkingsschilderij dat in het kunstatelier wordt gemaakt.

Even artiest zijn

Den Haag doet aan locatietheater. De plek bepaalt het thema van de voorstelling. Voor de deelnemers is het een manier de eigen grenzen te verleggen.

Het is het jaar 2121. Alle bomen hebben een druppelinfuus en een monitor, insecten en vogels zijn uitgestorven. Om iets van de ontstane leegte te vullen zijn alle straten voorzien van digitaal vogelgeluid. In deze gerobotiseerde wereld leeft een groep ouderen onder een stolp. Ze hebben nauwelijks enig besef dat er ook een wereld daarbuiten bestaat. Totdat ze een geheimzinnige deur ontdekken.

Het is mei 2019, in het migratiemuseum in Den Haag. Daar vinden de laatste repetities plaats voor de voorstelling *Zandlopers* van *Grey Vibes*, theaterwerkplaats voor 55-plussers. Een paar weken later staat de première gepland, in een theaterloods in Scheveningen. De regisseur geeft de groep ouderen aanwijzingen over hoe ze de ontdekking van de verborgen deur moeten spelen. ‘Het enige wat jullie moeten doen tijdens deze tekst, is opstaan,’ zegt hij tegen de op de grond liggende acteurs. ‘Je wilt naar die deur, die trekt jullie.’ De acteurs staan stuk voor stuk op, maar dat gaat de regisseur te snel en rommelig.

‘Ik wil bij elke productie graag voelen dat het ijs dun is.’

Hij maant ze op de deur te focussen. ‘En dan samen omhoog komen, zodat duidelijk wordt dat er een collectief verlangen is dat de deur opengaat.’ Over de nieuwe poging is de regisseur een stuk tevredener. ‘Jullie stoten er heel mooi tegenaan.’ En als de deur opengaat, moet er een ‘incasseermoment’ zijn, een ogenblik van om je heen kijken, in verwondering, met opluchting en blijdschap. Als ze de nieuwe wereld verkend hebben, ontdekken ze dat de ooit zo rampzalig verwoeste natuur zich inmiddels – buiten hen om – op wonderbaarlijke wijze hersteld heeft.

Wat laat je als generatie na? Dit thema, toegespitst op wat tegenwoordig klimaatverandering heet, is waar het om draait in *Zandlopers*. De regie is in handen van Jeroen de Graaf. Het is de vierde keer dat er een voorstelling wordt gemaakt met een groep ouderen. Het thema wordt steeds bepaald aan de hand van de locatie. Voor iedere voorstelling wordt een nieuwe plek gekozen, daarom heet het ook locatietheater. Het is een mooi en stimulerend concept, vinden de deelnemers; een concept dat tot voortdurende vernieuwing leidt. Ze hebben al eens in een leegstaand bankgebouw gespeeld, in een lange gang van een ziekenhuis en nu in een vervallen loods in Scheveningen.

Hoe komt zo’n theaterstuk tot stand? Eerst wisselt de groep ideeën uit over mogelijke onderwerpen. Vervolgens gaat een schrijver aan de slag om daar een samenhangend geheel van te smeden. Dat een actueel thema als klimaatverandering wordt gekozen, vinden veel spelers niet vreemd. ‘Het is een vooroordeel dat oudere mensen zich niet met de toekomst bezighouden’, zegt een van hen in de pauze van de repetitie. Een ander voegt toe: ‘Ik ontmoette iemand die veronderstelde dat onze stukken nostalgisch van aard zijn. Maar al ben je niet meer de jongste, je blijft onverminderd nieuwsgierig en bereid nieuwe ervaringen op te doen.’

Wie zijn toch deze 55-plussers die zo veel van hun tijd wijden aan het intensieve proces van repeteren en uitvoeren van een theatervoorstelling? Twee deelnemers vertellen hun verhaal.

Applaus

Een belangrijke motivatie om aan theater te doen is voor beide deelnemers dat je een publiek hebt. Ook al zie je vanwege de felle lichten de mensen in de zaal niet, toch voel je hun energie. ‘Jij doet iets’, zegt Mercedes, ‘en de mensen die naar je kijken stralen energie terug. Daardoor groei ik. En als iemand na afloop zegt geraakt te zijn door mijn rol of boodschap, ben ik helemaal gelukkig.’



‘Als iemand na afloop zegt geraakt te zijn door mijn rol of boodschap, ben ik helemaal gelukkig.’

Mercedes (63)

‘Twintig jaar woon ik nu in Nederland. Toen ik opgroeide in mijn geboorteland Argentinië, was toneel mijn grote passie en heb ik ook een tijd op een theaterschool gezeten. Van de acht kinderen was ik de enige met artistieke neigingen, de bohemien van de familie. Dat was niet bepaald wat mijn ouders wilden. Als meisje ging ik naar de nonnenschool en de toekomst was al voor me uitgestippeld: trouwen, carrière maken en geld verdienen.
Vooral geen gekke dingen doen en je zeker niet inlaten met zoiets als toneel. Daarmee viel ook niks te verdienen. Ik groeide op in een tijd van zware economische crisis en besloot lerares Spaans te worden.

Door Spaans te geven ontmoette ik mijn Nederlandse man en zo kwamen we uiteindelijk hier, met onze jonge kinderen. Mijn man was veel op reis en die eerste jaren in Nederland had ik de handen vol aan de zorg voor de kinderen. Bovendien moest ik erg wennen aan Nederland, aan de taal en de cultuur. Alles bleek hier anders te zijn. Later keerde ik terug in het onderwijs en gaf ook trainingen in mindfulness.
Ergens bleef er iets kriebelen. Met lesgeven kon ik geld verdienen, maar voor mij was dat niet genoeg. Ik moest iets doen wat voor mijzelf plezierig was, om niet overspoeld te worden wanneer ik het moeilijk had. Zo kwam ik terecht bij mijn oude passie, het toneel. Via internet stuitte ik op *Grey Vibes,* en kwam in contact met deze groep. Ze zochten mensen, ik deed auditie en werd aangenomen. Zo ben ik na 45 jaar teruggekeerd bij wat ik het liefste doe. Al ben ik nu 63, ik voel me weer als dat kind. Het is zo mooi dat alles op zijn plaats valt. Meer dan wat ook ben ik een actrice, alleen wist ik dat al die jaren niet meer; die gedachte was ondergesneeuwd geraakt in de alledaagse beslommeringen. Hier heb ik gevonden wie ik ben.

Vanaf het begin voelde het als thuiskomen in deze toneelgroep. Ik wist: dit zijn mijn mensen. Ik hoop nog heel lang te kunnen acteren. Gelukkig leven we tegenwoordig langer dan ooit.’



‘Onzeker zijn, in de buurt komen van je persoonlijke grenzen, daar komt het voor mij op aan. En als je dan het applaus in ontvangst neemt, voel je je even artiest.’

Theo (75)
‘Mijn leven is altijd langs vaste patronen verlopen: werken, lezen, sporten, sociale contacten. Dertig jaar heb ik voor de klas gestaan, in het middelbaar en hoger onderwijs. In het begin was ik zoals zo veel jonge docenten zoekend. Vakkennis had ik wel, maar die kennis overbrengen en verbinding maken met leerlingen heb ik met vallen en opstaan geleerd. Later werd ik mantelzorger van mijn ouders en keerde terug naar het ouderlijk huis. Het zorgen werd aan mijn vaste patronen toegevoegd. Dat was het, en daar voelde ik me prettig bij.

Maar toen mijn ouders overleden waren, en ik de 65 gepasseerd was, kwam er ineens veel ruimte om mij heen. De oude patronen volstonden niet meer. Ik sloot me aan bij een smartlappenkoor, terwijl ik nooit had gezongen. En toen ik op een dancefestival een groep ouderen zag optreden, wilde ik dat ook. Via een folder van *Grey Vibes* kwam ik bij deze groep terecht.

Toneelspelen is voor mij een bijzondere ervaring. Ik was gewend voor de klas te staan en een wisselwerking te hebben met de leerlingen. Terugkijkend zeg ik: ik creëerde een situatie met de leerlingen die voor mij vertrouwd en veilig was. Maar wie begint met toneelspelen, belandt in een heel ander krachtenveld. Je leven beweegt zich als een rustig stromende rivier in een bepaalde bedding. Maar met toneelspelen wordt die bedding flink op de proef gesteld. Bij de eerste repetities dacht ik zelfs: ik houd het niet meer.

Mijn eerste rol was die van dirigent. Daar stond ik met mijn stokje. Bang en onzeker. En de regisseur maar roepen: ‘Je moet goed kijken naar de mensen die aan het spelen zijn’. Roeland, de muzikaal medewerker, ging op een stoel voor me zitten, keek mij strak aan en bleef dat doen. Door dat oogcontact kon ik daar staan dirigeren.

Dat bedoel ik met de bedding waarin je leven stroomt. Het is fascinerend hoe je in zo’n nieuwe, onbekende setting zelf kaders leert bouwen. Aanvankelijk moet je door de onzekerheid en angst heen. Tegelijkertijd voel je de adrenaline door je lichaam stromen. Net als de eerste keer dat ik voor de klas stond. Iedereen verwacht wat van je als je daar staat. Met het verschil dat lesgeven mijn werk was, terwijl de keuze voor toneel volledig vrij is.
Dat gaf me natuurlijk de vrijheid me terug te trekken. Maar dan, zo wist ik meteen, sloot ik mijzelf weer op binnen mijn grenzen, en dat wilde ik niet. Ik wilde niet alleen doen wat ik gewend was en wat altijd goed was gegaan.

Ergens blijft er altijd de vraag: heeft je leven zin? Ja, dat heeft het, maar het krijgt meer zin als je spontaan je nek uitsteekt. Voor iemand die jong is, ligt dat natuurlijk anders: dan gaat het er vooral ook om op een goede, zinvolle manier je geld te verdienen. Als je ouder bent, valt die verplichting weg en ben je in zekere zin in staat nog bewustere keuzes te maken. Dat kun je heel gemakkelijk uit de weg gaan. Als gepensioneerde geniet je immers veel vrijheid. Wie een ruim pensioen heeft, kan de ene vakantie na de andere nemen, dat kabbelt allemaal lekker door tot het einde van je leven. Maar daarmee neem ik geen genoegen meer.’

Voor Theo is het ook de verbinding met de medespelers die hij in zo’n theaterstuk ondervindt. Natuurlijk moet een acteur zijn rol beheersen, maar voor hem gaat het verder. Hij vindt het mooi in zo’n groep te werken waarin altijd wat gebeurt. ‘Je verbindt je op een goede manier. En voor mij straalt dat uit naar het dagelijks leven. Je bent weer een stukje rijper.’

Of Mercedes en Theo bij mogelijke toekomstige producties weer van de partij zijn, staat niet vast. Ze vormen immers geen vast toneelgezelschap. Zo’n theatervoorstelling vergt enorm veel tijd van de deelnemers – zeker als je een grote rol ambieert.

Theo zegt het graag anders. ‘Ik wil bij elke productie voelen dat het ijs dun is. Dat kan best in een kleine rol zijn, als die spanning er maar is. Groot of klein maakt mij niet zo veel uit. Onzeker zijn, in de buurt komen van je persoonlijke grenzen, daar komt het voor mij op aan. En als je uiteindelijk het applaus in ontvangst neemt, voel je je even artiest.’

Een paar weken later vindt de opvoering plaats. De Scheveningse loods voelt als een onherbergzaam, donker hol, waar de toeschouwers naar hun zitplaatsen moeten klauteren. Als een stolp die losgekoppeld is van de buitenwereld, Wanneer de acterende ‘bewoners’ onder hun stolp vandaan zijn gekropen, de verborgen deur opentrekken en er lichtstralen binnenvallen, gaan ze de buitenwereld verkennen. Ze zien dat langzaam een wereld gestalte heeft gekregen met een groter respect voor de natuur. De bevolkingsgroei is tot stilstand gekomen, oorlog is iets uit een ver verleden. En waar vroeger kolencentrales en mijnbouwgebieden het landschap vervuilden, daar groeien nu de bossen.
Een speler is in de slotscène alleen op het podium. Hij mijmert over hoe alles in de loop van de tijd veranderd is. Dan maakt een diepgaand gevoel van ontspanning zich van hem meester. ‘Wat is de dinsdag toch een heerlijke dag.’

Het wordt donker op het podium. Als de lichten aangaan, staan alle spelers er ineens en maken ze een diepe buiging. Een klaterend applaus daalt op hen neer. ◆

Corona-update

De theaterbroedplaats heeft in juli altijd een Zomerschool, bijna een theatervakantie. Drie keer per week een uitdagende les, gastdocenten en samen eten aan lange tafels. Een ideaal recept omdat veel ouderen niet in de zomer op vakantie gaan.

Toen corona kwam, stopten ook bij Grey Vibes alle lessen. Al heel snel is iedereen gebeld: hoe gaat het met je? Wat zou je willen? Het creatieve team stak de koppen bij elkaar om plannen te maken.

En het Nationaal Theater bood soelaas. Dat wilde al langer met ouderen gaan werken en bood kosteloos eigen locaties in Den Haag aan voor een aangepaste Zomerschool.
In groepjes van drie tot vier kon er goed afstand worden gehouden. Voor ouderen die de deur niet uit wilden, was er een variant via Zoom.
De nieuwe vormen hebben de Zomerschool ook in 2020 inspirerend gemaakt, alleen al omdat je in een kleine groep zichtbaarder bent dan in een grote. Toch kijkt iedereen uit naar andere tijden, want het samen koffie drinken en eten wordt erg gemist.

Grey Vibes heeft de zomerperiode ook gebruikt om te leren voor het najaar en de winter: wat werkt en wat niet? Een ‘denktank’ van oudere deelnemers is op zoek gegaan naar nieuwe werkvormen. Zij haalden via dagboeken en brieven feedback op bij alle deelnemers.
Dat vormt een solide basis om in het najaar door te gaan met theateractiviteiten (ook online), in samenwerking met het Nationaal Theater.



‘Presenteer kunstzinnige activiteit als een cadeau’

Hoe interesseer je ouderen voor actieve kunstbeoefening? Bij De Gruitpoort weten ze dat je vooral niet hoogdravend over kunst moet doen.

Midden in Doetinchem bevindt zich cultuurcentrum De Gruitpoort, het kloppend hart van alle regionale activiteiten in het kader van *Lang Leve Kunst*. Dat daar op ouderen gerichte activiteiten worden ontwikkeld, is niet altijd vanzelfsprekend geweest. Bij aanvang van De Gruitpoort stond het zuiver artistieke voorop. Het centrum is veertig jaar geleden ontstaan uit een fusie van een cursusbedrijf, een filmhuis en een theater en gaandeweg ontwikkelde zich een breed scala aan culturele activiteiten. Nu is er opnieuw een fusie, ditmaal met de schouwburg en de muziekschool.

Doetinchem is met ruim vijftigduizend inwoners een relatief kleine stad, en culturele instellingen die zich op één discipline toeleggen, hebben weinig kans te overleven, aldus Ester van de Haar, directeur van De Gruitpoort. En je kunt evenmin overleven door je enkel te richten op mensen die van huis uit al in kunst en cultuur geïnteresseerd zijn. Ook op dat terrein dient verbreding plaats te vinden.

Over de drempel

Een project als *Lang Leve Kunst* ziet Ester van de Haar als een bijzondere manier om in te spelen op vergrijzing en iets te doen aan eenzaamheid. Door ouderen bij kunst te betrekken gaan zij zich beter voelen en hoeven ze mogelijk minder vaak een beroep op de zorg te doen. Dat is niet het hoofddoel, maar kunstzinnige activiteiten kunnen wel degelijk fungeren als een indirecte manier van zorg verlenen en zijn daarvoor een goed alternatief.

Van de gemeente Bronckhorst kreeg De Gruitpoort zelfs officieel opdracht om ouderen te bereiken, in het bijzonder de kwetsbare groep: mensen bij wie de meeste professionals niet voorbij de voordeur weten te komen. De gemeente is blij dat het De Gruitpoort wel lukt. Maar heel gemakkelijk is dat niet gegaan. Maria van der Post, projectleider van *Lang Leve Kunst*, heeft er inmiddels veel ervaring mee opgedaan. Wat in ieder geval niet werkt, weet ze, is een officiële uitnodiging door de gemeente of het kunstcentrum. Je kunt veel beter vrijwilligers inschakelen; die hebben zo hun eigen ingangen en kennen de mensen die ze bezoeken. Of je vraagt een lokale kapper; die is vaak vindingrijk in het openen van deuren.

Het belangrijkst is dat er nu een samenwerkingsverband is met zorg- en welzijnsorganisaties in de wijk. Om die organisaties te enthousiasmeren voor kunstzinnige activiteiten was het belangrijk aan te sluiten bij de huidige focus in zorg en welzijn, wist Maria van der Post. Tegenwoordig gaat het erom de eigen kracht van mensen te versterken en de zelfredzaamheid te bevorderen. Hoe meer mensen zelf kunnen doen, des te beter het is. En van kunstzinnige activiteiten is goed aantoonbaar dat ze het eigen initiatief en de zelfredzaamheid versterken. In de praktijk betekent de samenwerking dat Van der Post optrekt met wijkteams van de gemeente. Dat loopt niet altijd op rolletjes. Verpleegkundigen hebben doorgaans wel wat anders aan hun hoofd dan kunstzinnige activiteiten. Bij hen draait het vooral om praktische zaken als eten, medicijnen, verschonen. Er hoeft maar een handvol mensen te zijn die er wél ruimte voor weten te vinden en de ingang is daar.

‘Laat de dingen kleinschalig ontstaan. Als het lukt mee te bewegen, komen de resultaten wel.’

Als een verpleegkunde bijna iedere dag over de vloer komt bij een oudere en aangeeft dat het goed en leuk is om mee te doen aan een activiteit, is er een drempel geslecht, zegt Maria van der Post. Je moet ook de indruk vermijden dat je mensen wilt helpen omdat ze zo zielig





Ester van de Haar,
directeur De Gruitpoort

Maria van der Post,
projectleider *Lang Leve Kunst*

zijn. Wie wil dat nou? Beter is het hen duidelijk te maken dat iets kunstzinnigs doen léuk is. Misschien wel om zo een lang gekoesterde wens in vervulling te laten gaan. Of eens iets heel nieuws te proberen – gewoon omdat het kán.

Nesteling

Het is soms goed het woord 'kunst' zo min mogelijk te laten vallen. Wie denkt daar niet zo veel mee te hebben, kan er immers door afgeschrikt worden. Van der Post zegt alles bij elkaar veel geleerd te hebben. Haar project voor ouderen heette aanvankelijk Kunst op recept. Die naam bleek weerstand op te roepen. Het klinkt te medisch; alsof je een pil slikt. En een pil neem je zelden omdat je daar zo'n zin in hebt, eerder tegen heug en meug. Wat veel meer aanspreekt, is de kunstzinnige activiteit als een cadeau presenteren. En er niet hoogdravend over doen. De scheidslijn tussen kunst en knutselen is soms vaag; vaak is de k van kunst wat klein. En dat is niet erg, vindt Van der Post. Het belangrijkst is mensen te bereiken die niet uit zichzelf naar cultuurcentrum De Gruitpoort komen.

Als Maria van der Post bij ouderen langsgaat, legt ze niet al te veel uit over kunst. Gewoon een kop koffie drinken en een beetje kletsen is genoeg. En midden in zo'n praatje laat iemand ineens vallen: 'Ik zou wel eens een landschap willen schilderen'. Daar is Van der Post blij mee. Ze probeert dan een professionele kunstenaar aan die oudere te koppelen. En van het een komt soms het ander. Een mevrouw die graag wilde schilderen, maar vanwege haar rolstoel het huis niet uitkwam, opperde: 'Kijk eens wat een groot huis ik heb. Kun je hier niet een aantal mensen naartoe brengen, dan kunnen we samen schilderen.' Dan ontstaat meteen een hele groep, met bijbehorende aanspraak en gezelligheid. Zo draag je bij aan de nesteling in de samenleving. Je kunt samen met andere partijen kijken hoe zo'n groep min of meer zelfstandig verder kan.

Bij De Gruitpoort weten ze daar wel raad mee. In de regio Doetinchem heeft de instelling een groot netwerk van kunstenaars. Van der Post probeert professionele kunstenaars aan ouderen te koppelen. Het is soms goed zoeken naar een match: wie past er bij wie?

'Een officiële uitnodiging van de gemeente werkt niet. Schakel vrijwilligers in; die hebben eigen ingangen en kennen de mensen die ze bezoeken.'

Klein beginnen

Het belangrijkst is dat je klein begint, tipt Van der Post. Soms zit ze bij een bijeenkomst van twintig ouderen. Dan gaat ze echt niet voor die groep staan roepen dat iedereen stil moet zijn omdat ze iets te vertellen heeft. Ze schuift bij mensen aan en maakt een praatje met deze of gene. Komt er iets op gang, dan nodigt ze een paar mensen uit aan te schuiven en kijkt vervolgens wat werkt. Als het goed is, groeit het vanzelf.
Ambtenaren, constateert ze, hebben geleerd te sturen op uitkomsten: wat hoop en verwacht je dat een activiteit oplevert? Maar zo het werkt niet. 'Gewoon ergens mee beginnen is beter. Laat de dingen kleinschalig ontstaan. Als het lukt mee te bewegen, komen de resultaten wel.' ◆

Corona-update

Het kwam hard aan bij De Gruitpoort toen in maart opeens alle activiteiten moesten stoppen vanwege corona. Maar na de eerste klap lukte het de focus te verleggen van wat niet meer kon naar wat er wél mogelijk was. Daarmee ontstond een heel creatieve periode. Het vaste vrijwilligersteam bedacht met de medewerkers in online sessies een aantal corona-proof activiteiten voor Bronckhorst en andere plaatsen.

Zo is er de Voorleesbrigade, die kwetsbare ouderen telefonisch voorleest en een praatje maakt. En Kunst door de brievenbus, waarbij thuiswonende ouderen elke week een nieuwe tekenopdracht krijgen: wat zie je als je door het raam kijkt? En in de hamsterperiode: teken de inhoud van je koelkast. De tekeningen worden online gedeeld. Er kwamen veel nieuwe deelnemers bij. En gelukkig ook vrijwilligers.

Een eyeopener voor Maria van der Post en haar collega's bij De Gruitpoort was dat de vitale senioren die als vrijwilliger actief waren, opeens ook bij een kwetsbare groep hoorden. Ze moesten contact zo veel mogelijk vermijden. Doordat veel van hun activiteiten wegvielen vóelden ze zich ook kwetsbaarder. De meesten wilden heel graag weer iets van betekenis doen.

Nu het weer kan worden ouderen die dat graag willen weer thuis bezocht voor Kunst aan de keukentafel, een-op-een en op anderhalve meter. Ook de activiteiten 'op afstand', zoals Kunst door de brievenbus lopen door. In Bronckhorst en inmiddels ook in Doesburg, Doetinchem, Montferland en de Oude-IJsselstreek. De behoefte is groot.



Een technicus moet creatief zijn

Eindhoven is de technologiehoofdstad van Nederland. En daar worden kunst en technologie met elkaar verbonden.

Lang is Eindhoven één grote Philips-stad geweest. In de hele breedte van het maatschappelijk leven en van de wieg tot het graf was Philips in de buurt. Het bedrijf had een schouwburg, een turnhal, een tennishal, een voetbalclub en liet woningen voor zijn werknemers bouwen. Wie wilde studeren kreeg een groot deel van de studiekosten betaald, en wie op vakantie wilde kon dat regelen via het eigen reisbureau.

Niet dat de dominantie van Philips in Eindhoven altijd vanzelfsprekend is geweest. De vader van Antoon Weemers (1947) hoorde de pastoor nog preken dat de parochianen vooral niet bij Philips moesten gaan werken. De familie Philips was immers niet katholiek. Maar de lokroep van baan en inkomen klonk krachtiger en zijn vader werd een echte Philips-man.

Ook wie niet direct in dienst was bij Philips kwam ermee in aanraking. Antoon was 20 toen het Evoluon werd geopend. Het iconische, als vliegende schotel vermomde paviljoen dat Philips schonk aan de stad Eindhoven om technologische snufjes te tonen. Antoon, die aanvankelijk als meubelmaker werkzaam was, hielp vooral met het inrichten van tentoonstellingen: wanden laten doorlopen, muren stofferen, zeefdrukken en beletteringen maken, en allerhande timmerwerk. Met de inhoud van de tentoonstellingen hield hij zich niet bezig. Antoon was niet erg kunstzinnig aangelegd; in het bedenken van technische oplossingen lag zijn kracht.

De familie Philips begon zich vanaf de jaren zeventig uit het bedrijf terug te trekken en het bedrijf slankte geleidelijk af. Het Evoluon ging dicht en Antoon moest elders aan de slag.

Maar hij kreeg serieuze hartproblemen. Toen hij op zijn 63ste een tweede openhartoperatie onderging, adviseerde de arts hem helemaal te stoppen met werken.

Ineens zat hij op de bank. Het enige wat hij wilde, was terug naar zijn werk. Maar die weg was voorgoed geblokkeerd. Na een paar dagen bankhangen zei zijn vrouw: ‘Jij blijft hier niet zo zitten.’ Volgens haar moest hij iets met kunst doen. Misschien had ze gelijk.

Een krimpende wereld

Ans van Maris kwam al evenzeer in aanraking met kunst op een dieptepunt in haar leven. Haar man was meer dan twintig jaar dement, altijd had zij voor hem gezorgd, ook na opname in een verpleeghuis. Toen hij overleed viel dat weg. De leegte gaapte haar aan.

Haar man had het grootste deel van zijn arbeidzame bestaan als accountant bij Philips gewerkt. Snel nadat hij met pensioen ging, begon hij zich vreemd te gedragen. Hij sloot zich op in zijn kamer en draaide louter muziek van Mahler. Een geriater stelde een zware depressie bij hem vast, die leek over te gaan in dementie.

Ans leverde vervolgens alles in wat ze had. Ook haar activiteiten voor de weefvereniging. Als tiener had ze ooit bij een hobbyclub van Philips weven geleerd en dat had ze op een gegeven moment weer opgepakt. Ze zette een weefvereniging op en werd voorzitter – en later ook bestuurslid van de landelijke koepel. Maar met de ziekte van haar man was het gedaan met het weven.

‘Zolang je nieuwsgierig blijft is het leven leuk.’

De wereld van Ans werd steeds kleiner, zeker toen zij zelf ook lange tijd ernstig ziek werd. Er waren echt wel mensen die zich in die tijd om haar bekommerden. Ze ging veel op reis, onder andere naar de bruiloft van het petekind in Thailand. Daar werd ze als oudste van het gezelschap op een troon gezet. Het leek wel een sprookje. Haar man had ze in goede handen achtergelaten, waardoor ze onbekommerd van haar reizen kon genieten. Die tripjes vonden plaats in een tijd waarin ze, na al vele jaren zorg en een alsmaar krimpende wereld, eerlijk gezegd niets meer van het leven verwachtte.

Na het overlijden van haar man realiseerde Ans zich: ik moet niet blijven zitten waar ik zit. Die trips zijn incidentele gebeurtenissen, ze leveren bijzondere herinneringen op, maar verder niets. Ze wilde iets doen waarbij ze andere mensen kon ontmoeten. De soos bij het seniorencomplex waar ze woont, was voor haar niet genoeg. Ze wilde iets doen wat mentaal verrijkend was. In een plaatselijk blad las zij een artikel waarin ouderen werden uitgenodigd deel te nemen aan diverse kunstactiviteiten. Zo kwam ze in aanraking met Shirley Hendrikse.

Urban culture

Shirley Hendrikse ontwikkelt in Eindhoven kunstprojecten voor ouderen. Ze doet dat als Hoofd Educatie & Participatie bij de organisatie STRP. Toen ze van start ging, wilde ze gebruik maken van de bijzondere positie van Eindhoven. ‘We zitten hier immers in de technologiehoofdstad van Nederland, *brainport Eindhoven* zoals het tegenwoordig heet.’ Ook nu Philips voor de stad aan betekenis heeft ingeboet, staat die reputatie nog overeind. Overal uit de wereld komen hooggespecialiseerde arbeidskrachten naar Eindhoven en omgeving, om er te werken aan onder andere geavanceerde computerchips. Ook is de stad een belangrijk centrum voor design geworden.

Shirley Hendrikse zocht verbinding tussen kunst en technologie. En in het bijzonder voor een generatie mensen die bijna allemaal ooit met



Philips verbonden zijn geweest; mensen die aan de basis hebben gestaan van het ontwikkelen van deze technologie.

De kunstenares gelooft sterk in de kracht van zelf iets creëren en in de energie die het geeft iets nieuws te doen. Deze boodschap gaf ze ook mee aan Ans, Antoon en andere ouderen die ze ontmoette. Ook op hogere leeftijd kun je het leven op een nieuwe manier in eigen hand nemen. Doen wat je leuk vindt!

Een ander belangrijk doel is samenwerking bevorderen tussen jong en oud. Ze kunnen veel van elkaar leren. Daartoe wilde Hendrikse jonge, technologisch geïnspireerde kunstenaars koppelen aan gepensioneerde techneuten van Philips. Ook op andere manieren valt gebruik te maken van de bijzondere stedelijke omgeving die Eindhoven is: via *urban culture*, met uitingsvormen als hiphop, scratchen en graffiti. Ook hierin kent Eindhoven een levendige scene, een jongerencultuur die ook ouderen kan aanspreken.

De uit Brits Guyana afkomstige Babs Robles de Medina (1938) is blij dat deze projecten op haar pad zijn gekomen. De tijd dat oudere mensen aan de kant werden geschoven, is voorbij, weet ze nu. Ze prijst de jeugd die haar mee wilde nemen de eenentwintigste eeuw in. Ze brachten haar op de hoogte van de nieuwe tijd, die niet meer de hare leek te zijn. ‘Nu kan ik tegen mijn kleinkinderen zeggen: Jullie weten nog niet de helft van wat ik over urban culture weet.’

Praktische creativiteit

Hoe verbind je kunst en technologie met elkaar? Antoon merkte het snel genoeg. Hij kwam in contact met een kunstenaar die installaties bouwde met een ambitieus doel: geluid zichtbaar maken. Wat is dat nu, dacht Antoon eerst. Maar al snel zag hij het met eigen ogen: er werden balletjes in het water gehangen en via een nylondraad verbonden met luidsprekers aan de rand van het bassin. De trilling van de speakers bracht de balletjes in het water in beweging.

Antoon had in het Evoluon altijd een sterk beroep moeten doen op zijn creativiteit, maar dan strikt gereguleerd. Als technicus wist hij precies waar hij naartoe wilde, het was de kunst daar planmatig naartoe te werken. De kunstenaar heeft juist weinig besef van het einddoel. In zijn hoofd spookt een idee, en hij hoopt ergens uit te komen. Maar soms komt hij nergens uit en moet hij opnieuw beginnen.

Aanvankelijk kreeg Antoon er de kriebels van. Als de kunstenaar met iets op de proppen kwam, dacht hij telkens: hoe moet je hieruit komen? Naderhand ging hij het bijzondere er wel van inzien. Antoon is tot de ontdekking gekomen dat er verschillende vormen van creativiteit bestaan. Die van de kunstenaar beschouwt hij als de zuiverste vorm van creativiteit. Die van hemzelf is meer praktisch gericht. En ze blijken elkaar goed aan te vullen. Antoon bemoeide zich niet met het idee, maar met de uitvoerbaarheid ervan. En hij lette op de degelijkheid van de constructie. Zaken die de kunstenaar soms uit het oog verloor.

Een vruchtbare samenwerking was het zeker. Antoon kijkt er met veel plezier op terug. Hij merkte dat de kunstenaar zich wat aantrok van de adviezen die hij gaf over hoe een project in goede banen te leiden.

Het is ook de ervaring van Shirley Hendrikse. ‘De werelden van kunst en technologie lijken soms ver uit elkaar te staan. Dat is niet zo. Een technicus moet problemen oplossen. Ook dat is een vorm van creativiteit, alleen niet met dat stempel erop. Maar het proces is hetzelfde.’

Een mooi duo

Ans zocht de verbinding tussen kunst en technologie in computerwerk. Haar kinderen en kleinkinderen hebben haar daarin altijd gestimuleerd en geholpen. Daarom was ze al vroeg bekend met de ins en outs van de computer en tablet.

Ans ging aan de slag met 3d-printing. Dat ging zo: met een fototoestel kon ze zichzelf scannen. Vervolgens fabriceerde ze via de computer een driedimensionaal poppetje en creëerde zo een beeld van zichzelf. Daarna ontwierp ze nog het een en ander, met een programmaatje dat gratis bleek te zijn. ‘Keileuk’, vond ze het.
Samen met een Poolse student is ze daarna op de computer animaties gaan maken. In 2017 hebben ze op de *Dutch Design Week* voor een volle zaal een presentatie gegeven. De student verzorgde het meer technische deel, terwijl Ans haar verhaal deed. ‘Een mooi duo,’ zegt Hendrikse die in de zaal zat.

Van de samenwerking met de student heeft Ans enorm genoten, ze hadden een klik. De Poolse jongen vond het geweldig met haar samen te werken. Een oud mens dat alles begreep wat hij vertelde! Ans heeft de indruk dat ze een van de weinige oudere vrouwen is met zo’n technische belangstelling. Ze heeft er op de soos wel over verteld, maar dan viel het een beetje stil. Misschien dat de jongere senioren er meer voor openstaan. Je moet in ieder geval jong van geest zijn. Zo voelt ze zich zeker, maar dan moet het lichaam wel meewerken. Het afgelopen jaar heeft Ans twee tia’s gehad, waardoor ze weinig energie meer heeft en het geheugen haar soms in de steek laat.

Wat zou ze graag weer jong zijn. Dan was ze niet zo vroeg getrouwd en had ze eerst carrière willen maken, liefst in die technologische hoek. Ze kijkt met een beetje verwondering naar de hedendaagse jongeren. Ze zijn zo gefocust op één ding. Die Poolse jongen was alleen bezig met computeranimaties, leek het, geen enkele belangstelling voor de wereld daarbuiten, en geen vrienden. ‘Dan denk ik: wat een arm leven.’

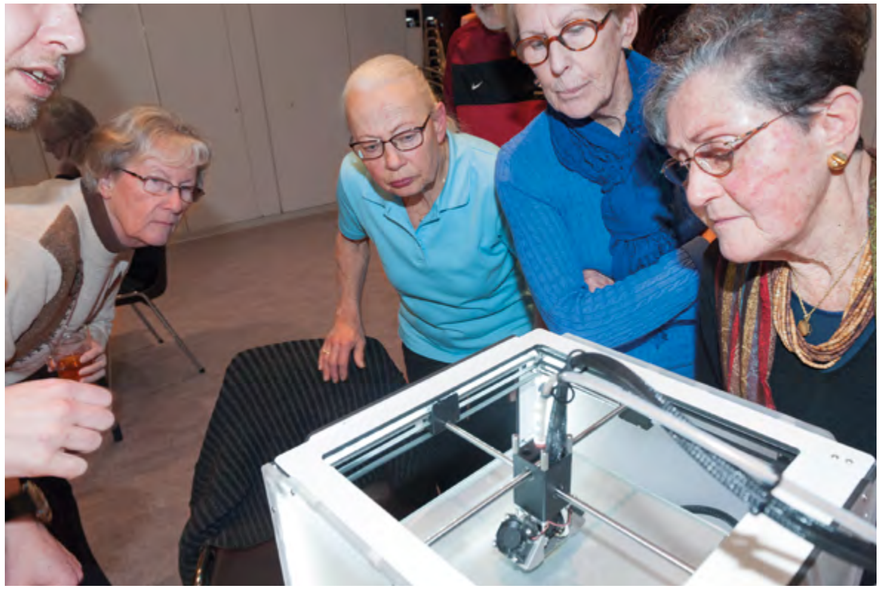
Shirley Hendrikse relativeert dat beeld: ouderen zijn niet per se breder ontwikkeld. Werknemers van Philips waren vroeger echte specialisten. Voortdurend hoort ze dat van gepensioneerden: in het werkproces namen zij een klein stukje voor hun rekening, maar hadden geen idee wat er daarvoor of -achter gebeurde. Voor oudere techneuten is het juist bijzonder het hele traject van pril idee naar presentatie mee te maken.



Ans van Maris



Antoon Weemers



‘Het heeft mij verrijkt. Ik ben mij meer gaan openstellen voor andere kunstvormen. Bij veel moderne schilderijen zeggen mensen dat hun dochter dat ook kan. Ik kijk er nu anders naar. Mijn vraag is vooral: waarom doe je het zo?’

Geestverruimend

De kunstactiviteiten hebben Antoons geest zeker verruimd. Hij weet nu dat een kunstenaar goed nadenkt over zijn projecten. Hij merkte het toen hij de *Dutch Design Week* bezocht. Vijftien jaar geleden zou hij voor veel van wat hij daar zag, zijn neus hebben opgehaald. Het is misschien niet allemaal even praktisch, maar als iets plezier brengt, is het wat hem betreft ook goed. ‘Het heeft mij echt verrijkt. Ik ben mij meer open gaan stellen voor andere kunstvormen. Bij veel moderne schilderijen zeggen mensen dat hun dochter dat ook kan. Ik kijk er nu anders naar. Mijn vraag is vooral: waarom doe je het zo?’

Ans zou graag aan nieuwe kunstprojecten willen werken, maar weet niet of ze dit door haar lichamelijke conditie aankan. Ze is onverminderd gretig en zou nog veel meer van het programmeren van animaties willen weten. Als daarvoor nou eens hobbycursussen zouden bestaan. Ze blijft in ieder geval doen wat in haar vermogen ligt. ‘Zolang je nieuwsgierig blijft is het leven leuk.’ ◆



Corona-update

Voor Antoon Weemers en Ans van Maris, deelnemers in Eindhoven, is de *lockdown* nog niet voorbij. Ze hebben beiden een kwetsbare gezondheid en zijn dus heel voorzichtig met contacten. Ans vooral, nadat zij twee tia's heeft gehad voelde zij zich sowieso al kwetsbaarder.

Antoon deed in het voorjaar van 2020 mee aan een spannend experimenteel kunsttraject via STRP, Deep Hanging Out. Zoals altijd had hij veel plezier in het samen ontdekken, maken en problemen oplossen. Maar vanwege corona moest het stoppen en een herstart bleef uit. De organisatie richt zich nu op een nieuw project voor 2021 dat ook online kan. Antoon noemt het een verarming dat het kunsttraject dit jaar is weggevallen. Niet dat hij zich verveelt, maar de ideeën en het spontane mist hij.

Ans mist eigenlijk alles waar ze niet meer naartoe kan. De geplande vakantie, het theater, vrienden. Haar leven is totaal veranderd. En dat blijft zo, denkt ze. In de ontwikkeling van coronavaccins heeft ze weinig vertrouwen, het gaat te snel naar haar mening.

Gelukkig verveelt ze zich niet. Haar vijf achterkleinkinderen ziet en knuffelt ze wekelijks. Via FaceTime praat ze met familie en vrienden, al trekt een deel van haar oudere vrienden zich steeds meer terug. Twee keer per dag wandelt ze. En wat een geluk dat ze textieldocente is geweest. Ze gebruikt haar fantasie om dingen te ontwerpen. Zo was er de afgelopen maanden steeds weer een nieuw project.



De verhalenverteller

‘Je moet altijd geloven in wat je vertelt’

Als verhalenverteller is Mohamed El Wakidi een soort cabaretier. Maar zijn doel is mensen met zijn verhalen te informeren over maatschappelijke problemen.

‘In Marokko was iedereen verhalenverteller. Toen ik daar in de jaren vijftig opgroeide, bestond er nog niet zoiets als televisie en iedereen maakte gebruik van verhalen om elkaar te vermaken. Veel mensen konden ook niet lezen, dus moest je het hebben van wat je van een ander hoorde.
Het vertellen van een goed verhaal is absoluut een vorm van kunst. In Marrakesh, waar ik opgegroeide, kwam die kunst voor mijn ogen tot leven. Op een groot plein in het centrum verzamelden zich mensen om hun kunsten aan de man te brengen: acrobaten, muzikanten en ook verhalenvertellers. Rondom zo iemand vormde zich een kring van mensen, na afloop was er applaus en ging de pet rond. Geweldig om mee te maken. Ik werd telkens naar dat plein toegetrokken, ademloos luisterde ik naar die verhalen. Geen flauw idee dat ik het later zelf zou doen. Toen een oom mij als 9-jarig jongetje vroeg wat ik wilde worden, zei ik: onderwijzer. Eigenlijk kwam ik daarmee al een beetje in de buurt, een onderwijzer is ook een soort verhalenverteller.

Paradijs Europa

In 1970 besloot ik, 22 jaar oud, uit Marokko te vertrekken. Ik had een technische opleiding gedaan en wilde in het buitenland aan de slag. Europa kwam mij voor als een paradijs. Daar was de welvaart veel hoger, het continent had een rijke geschiedenis en cultuur, en er waren aanmerkelijk minder politieke conflicten dan in Marokko. Ik kreeg het benauwd; mensen bij wie ik gelogeerd had, werden om politieke redenen gevangen genomen. Zelf werd ik ook door de politie ondervraagd, vanwege een oom die op de vlucht was.

Ik belandde bij toeval in Nederland. Ik moest mijn diploma nog krijgen toen de schooldirecteur mij naar een Nederlands wervingsbureau bracht – daar werd hij zelfs voor betaald. Via dat bureau kwam ik in Heerlen terecht, waar ik onderdelen voor de Nederlandse Spoorwegen en voor DAF maakte. Het werk was ver onder mijn niveau en betaalde slecht. Maar wat moet je?

Eindelijk contact

Lang had ik nauwelijks contact met Nederlanders. Frans en Duits had ik in Marokko al geleerd en daarmee kon ik mij zeker in Limburg aardig redden. Gaandeweg leerde ik ook Nederlands, maar toch. Ik woonde bijvoorbeeld een tijd in Roosendaal. Wij zaten als groep Marokkanen in een pension, en in het weekend gingen we naar een café, ook om contact te zoeken met dames. Het waren moeizame, vaak vergeefse pogingen.

‘Ik vertel een verhaal, maar jij ook. Daar gaat het om.’

In 1974 kreeg ik een bedrijfsongeluk en kon geen fysieke arbeid meer aan. Een Belgische medebewoner adviseerde mij naar de sociale academie te gaan. Er was vraag naar sociaal werkers voor Marokkanen. Zo leerde ik de Nederlandse samenleving echt kennen. In Rotterdam ontmoette ik mijn Nederlandse vrouw. Na mijn studie ben ik docent op de sociale academie geworden, ben ik maatschappelijk en cultureel werker geweest en manager bij een organisatie gericht op migranten. Toen ik met vervroegd pensioen ging, drong zich onmiddellijk de vraag op: wat nu?

Aansprekende verhalen

Heb je zin om verhalen te gaan vertellen, vroeg een medewerker van Pluspunt, een centrum voor senioren en participatie in Rotterdam. Direct schoten mijn jeugdervaringen weer door mijn hoofd, en het marktplein in Marrakesh. Ja, heel

‘Je moet altijd geloven in wat je vertelt – alsof het verhaal direct uit je hart komt.’

graag wilde ik verhalen gaan vertellen. Het zouden, dat was van meet af aan duidelijk, geen vrijblijvende verhalen zijn. Het doel was mensen te informeren over maatschappelijke problemen, hen bewust te maken van wat bijvoorbeeld dementie is. En het moest gaan over discriminatie en uitbuiting, over mishandeling van ouderen door de eigen familieleden, of dat die hen geld proberen af te troggelen. En over onderwerpen die bij minderheden in de taboesfeer liggen: incest en homoseksualiteit. Ik probeer daar een verhaal van te maken. Mijn hoop is dat mensen zich daardoor aangesproken voelen hun eigen verhaal te vertellen. Zo wordt het iets wederkerigs: ik vertel een verhaal, maar jij ook. Daar gaat het om.

Je moet altijd geloven in wat je vertelt. Je moet het vertellen alsof het verhaal direct uit je hart komt. Al die verhalen gaan ook over zaken die je persoonlijk raken zoals over je eigen familie. Dat is het eerste waarover je schrijft en vertelt. Neem iemand als Najib Amhali, die vertelt ook vaak over zijn eigen familie.

Drama en poëzie

Een verhaal vertellen doe je niet zomaar even. Je moet het goed voorbereiden. Je bedenkt het en schrijft het op. We doen dat in een groep, met een trainer die ons feedback geeft. Je bouwt een verhaal stapje voor stapje op, en vervolgens wordt het resultaat in de groep besproken. Steeds staat de vraag centraal: hoe kun je een verhaal zo aantrekkelijk mogelijk maken? We maken gebruik van de methoden van drama. Gaandeweg raak je daardoor sterk geschoold. En ik had al een stevige ondergrond door mijn loopbaan in het onderwijs.

De eerste zes jaar na mijn pensionering had ik het er druk mee. Soms wel twee keer per week trad ik op. De laatste paar jaar is het stiller geworden. Misschien worden die maatschappelijke thema’s niet meer zo actueel gevonden. Maar belangrijker is vermoedelijk dat de gemeentelijke subsidie sterk is verminderd. Pluspunt krijgt nu enkel nog geld van landelijke fondsen.

Zelf ben ik nu veel bezig met schrijven. Ik volg cursussen op een poëzie-academie. Ik ben altijd al liefhebber geweest van dichtkunst, net als Ahmed Aboutaleb, de burgemeester van mijn stad en lang geleden ook mijn baas. Marokko kent veel klassieke dichters. Mijn gedichten schrijf ik in het Nederlands, hoewel ik de taal niet van kinds af heb meegekregen en hem niet helemaal foutloos spreek. Maar wie doet dat wel? Ik weet dat ik geen Rilke, Baudelaire of Victor Hugo ben, dat is *haute culture*. Maar als je ermee begint en je zet door, kom je zeker ergens. ◆



Corona-update

Ook voor Pluspunt in Rotterdam valt het niet altijd mee in coronatijd. Ouderen willen elkaar graag ontmoeten en mooie dingen maken. Maar er is ook veel angst voor het virus, zeker na de recente opleving in Rotterdam. Pluspunt organiseert altijd veel activiteiten in woon(zorg)centra voor ouderen, met deelnemers van binnen en van buiten. Veel bewoners vinden het nu nog te spannend om mensen van buiten toe te laten, ondanks de beschermende maatregelen. Of de vrijwilligers zien het nog niet zitten. Het project van de Verhalenverteller is daardoor deze zomer twee keer tóch niet doorgegaan. Pluspunt nodigt mensen uit, maar pusht niet.

Dankzij het mooie weer kon er gelukkig wel van alles buiten. Dansen bijvoorbeeld, in het park. Dat bracht veel geluk. Met de herfst in aantocht wordt dat lastiger. Pluspunt zoekt grote locaties of maakt de groepen kleiner. Dat betekent wel hogere kosten voor Pluspunt, en een extra drempel voor deelnemers die niet naar hun vertrouwde plek kunnen.

Een mooie en hoopvolle ervaring was de workshop Sierkussens maken die in september 2020 is gestart. Met de *lockdown* als inspiratiebron: wat heb je gemist, wat is je dierbaar? Een deelnemer nam haar werkstuk mee naar huis, omdat ze zich zo verveelt. Voordat de kussens een vaste plek op de bank krijgen, exposeert een galerie in Feijenoord ze in de vorm van een of meer ‘wandkleden’.

Werken met textiel

‘Ik wil zijn waar de gezelligheid is’

In het Rotterdamse Crooswijk hebben de meeste bewoners weinig op met kunst. Toch lukt het soms ouderen mee te krijgen. Maar noem het vooral geen kunst.

‘Vandaag gaan we vilten’, zegt Marlies Peeters, die de cursus textiel in het zorgcentrum Rubroek in Crooswijk begeleidt. Zes vrouwen zijn hier fantasievogels aan het maken. Het is vandaag de derde les. In de voorgaande twee hebben de vogels al hun vaste lichaamsvormen gevonden. Nu krijgen ze staart en kuif – van vilt dus.

‘Vilten wil niets anders zeggen dan water op wol doen, een beetje zeep pakken en er dan goed overheen wrijven, zodat het één geheel wordt’, legt Peeters uit.

‘Ik snap er niks van,’ zegt Gerda als ze een tijdlang de staart tegen de vogel aan probeert te drukken.

‘U moet wel een poosje blijven wrijven, want het lijkt nu wel of de staart goed vastzit, maar dat is niet zo. U moet aan één kant wrijven en daar zeker een kwartier mee doorgaan.’

‘O jee, zo lang? Ik heb al veel gehobbyd in mijn leven, maar dit heb ik nog nooit gedaan.’

‘Juf, hoe moet ik die kuif doen?’ vraagt Lenie.

‘Als je zo’n kuif nat maakt, krijgt ie van die kleine krulletjes, en dan zet je hem er bovenop. Vind je hem te klein, dan maak je een grotere.’



‘Heb jij dat zelf gedaan?’ vraagt Lenie even later aan Zus, die aan de andere kant van de tafel zit en al veel verder is. ‘Zooo…’

‘Mag ik erbij komen zitten,’ zegt een vrouw met zilvergrijze krullen die vanuit het cafégedeelte van het zorgcentrum met een glas in de hand aan komt lopen.

‘Doe je mee, Tiny?’

‘Nee, ik kan alleen maar een wijntje drinken, voor de rest kan ik niks. Ik heb nu een leeftijd dat ik me nergens meer druk om maak.’

‘Groot gelijk. Het moet wel een beetje leuk blijven.’

‘Waar ben jij nou mee bezig?’ verwondert Tiny zich.

‘Met de tandjes. Het worden alleen lelijke tandjes, ik krijg het niet goed voor elkaar.’

‘Geeft helemaal niks, meid. Jij hebt weer andere eigenschappen.’

‘Ik zit maar wat te klooien. Laat mij morgen maar bloemschikken, daar ben ik beter in.’

‘Ik kom eraan, hoor’, roept Marlies Peeters van een afstandje naar Lenie. ‘Ik heb u gehoord.’

‘Je moet gewoon even kijken hoe Zus het doet,’ adviseert Tiny. ‘Die is de beste. Zus krijgt de eerste prijs.’

‘Och, als het straks niks geworden is, hebben we tenminste nog gelachen.’

Geen pretenties

Wie een tijdje toekijkt bij de cursus textiel, valt op hoe gemoedelijk het eraan toe gaat. Onophoudelijk wordt er gekletst over alle mogelijke onderwerpen, het gesprek schiet alle kanten op, de grappen vliegen over tafel. Tegelijkertijd zijn de vrouwen nauwgezet bezig hun fantasievogel te vervolmaken.

Sietske Stolk is activiteitenbegeleider in

‘Het zou zonde zijn kunstzinnige activiteiten alleen te bestemmen voor mensen die altijd al in kunst geïnteresseerd zijn geweest.’

Rubroek, ze doet dat al 27 jaar. De cursus textiel vindt plaats in het kader van het project *Kunst voor ouderen*. Bingo doen ze hier ook, maar zoiets als werken met textiel vind je niet overal. ‘De ene keer gaan we knutselen, de andere keer gaan we kleppen. Heel mooie gesprekken zijn dat soms, met een lach en een traan.’

Ze heeft het bewust over knutselen en niet over kunst. Dan werp je meteen al een drempel op. Denken de bewoners dat het niks voor hen is. Crooswijk is een echte volkswijk, en kunst staat ver van de mensen af, dat is meer iets voor de hogere dames en heren, die naar musea, concerten en theater gaan. Plekken waar zij zelf van hun levensdagen niet komen. Dan moet je, vindt Sietske Stolk, iets anders verzinnen om mensen te interesseren. Het moet vooral niet te pretentieus zijn. Door het te verbinden met gezelligheid krijg je mensen mee. Het zou zonde zijn kunstzinnige activiteiten alleen te bestemmen voor mensen die altijd al in kunst geïnteresseerd zijn geweest.

Aan de hoek van de tafel zit Hennie. Terwijl de anderen ongeremd kletsen en schertsen, onttrekt Hennie zich daar een beetje aan. Rustig en geconcentreerd werkt ze aan haar vogel. Hennie is geen typische Crooswijkse, ze woont hier pas anderhalf jaar, in een serviceflat bij het zorgcentrum. Ze is nu 81 en heeft het altijd al leuk gevonden iets te maken met haar handen.

Ze is een geboren Rotterdamse, maar toen haar vader in Duitsland moest werken, ging zij met hem mee. Vervolgens heeft ze overal en nergens in Nederland gewoond. Hennie heeft in haar jonge jaren in de bejaardenzorg gewerkt, maar toen ze kinderen kreeg – zes in totaal, van wie een gehandicapt – had ze daar de handen vol aan. Tot voor anderhalf jaar woonde zij in een flat in Assen. Dat ging niet goed. Ze zat de hele dag te piekeren, liet het gas branden en wist niet meer welke dag van de week het was. Toen drong het tot haar door dat er iets moest gebeuren.

Haar zoon in Rotterdam heeft toen deze flat in Crooswijk voor haar geregeld.

Ze voelt zich nu een stuk beter. In Assen waren er tijden dat ze niemand sprak. Als ze hier de deur uitgaat, ziet ze onmiddellijk mensen. Ze woonde hier nog maar net, toen ze ontdekte dat er creatieve activiteiten werden georganiseerd. Net iets voor haar. ‘Anders zit je maar de hele dag duimen te draaien.’ En hoewel ze de rustigste deelnemer is, vindt ze het heerlijk dit in een groep te doen.

Hennie heeft haar plek gevonden. En voelt zich nu helemaal Rotterdams.

Sikkeneuren
‘Juf, is dit goed?’ roept Lenie, terwijl ze haar vogel omhoog houdt.

‘Als u zelf tevreden bent, is het altijd goed. En anders gaan we er de volgende week gewoon mee door. Dan kunnen we de *finishing touch* doen.’

Marlies Peeters zorgt er altijd voor dat er ook iets van borduren aan te pas komt. Deze mevrouw, zegt ze terwijl ze naar Hennie wijst, kan heel goed naaien, en heeft ook gezorgd voor de kraaltjes waarmee je de oogjes kunt maken. ‘U heeft al veel thuis gedaan.’

‘Dat wilde ik eigenlijk juist niet doen,’ zegt Hennie. ‘Anders wordt het zo dwangmatig, dan wil ik het per se af hebben. Dat heb ik snel. Ik was zo blij dat we er hier vier weken over konden doen.’

‘Houd die vogel eens omhoog’, zegt Tiny tegen Lenie. ‘Hij heeft wel een verschrikkelijk grote kuif, voor zo’n klein rotvogeltje.’

‘Jij hebt een heel brutale vogel.’
‘Ik weet het niet. Het heeft meer weg van een hertenkop.’

‘Ik zal de kaas wel snijden. Wie wil er een stukje komijnekaas? Ik ga er wel even mee rond, want je kunt mij overal voor gebruiken, behalve voor de buurman. Hoewel, ik heb jonge buurmannen tegenwoordig.’

‘Wat moet er bij je schoonzoon gebeuren?’ vraagt Truus aan Nellie, terwijl ze een stukje kaas in haar mond stopt.

‘Hij heeft een propje bij zijn hart zitten en is gisteren onderzocht in het ziekenhuis. Hij werd niet goed. Gelukkig waren ze er op tijd bij. Hij is nu weer zo goed als nieuw. Je kunt overal wel een drama van maken, maar daar heb ik de pest aan. Voor mezelf niet en voor hem niet. Je moet ergens aan dood gaan, daar moet je niet over zeuren.’

‘Dat is echt Rotterdams.’

‘Ik weet niet of het Rotterdams is,’ vindt Nellie. ‘Sikkeneuren heeft gewoon geen zin.’

De zeventiger Nellie vindt dat ze weinig te klagen heeft over het leven. Ze heeft eeuwen bij de PTT gewerkt, post sorteren voor het buitenland. Ze was 18 toen ze trouwde en 19 toen ze haar eerste kind kreeg. Ze heeft nu twee volwassen kleindochters. ‘Dan ben je een rijk mens, toch?’ Ze is 51 jaar getrouwd geweest. ‘Toen mijn man was overleden, heb ik meteen een *toyboy* genomen. Nee hoor, ik ben nu met de broer van mijn man getrouwd, die was al vijf jaar alleen. We hebben het heel goed met elkaar. Met de elektrische fiets kunnen we overal naartoe.’

Nellie doet mee aan de cursus om iets moois te maken en vanwege de gezelligheid. Of ze het altijd al leuk vond mooie dingen te maken? Ja hoor, kerstkaarten maken heeft ze altijd graag gedaan. Af en toe speelde het door haar hoofd te gaan schilderen. ‘Dan wilde ik mij daarvoor opgeven, bleek zo’n cursus 281 euro te kosten. En je kunt toch niet meer schilderijen ophangen dan dat je plek hebt. Voor mijzelf hoef ik dat niet meer.’

Toch droomt Nellie wel eens over schilderen. Ze ziet het al voor zich dat ze naar Frankrijk zou gaan om te schilderen. ‘Ik ben er vaak geweest, het is het mooiste land om vakantie te houden, er zouden alleen geen Fransen moeten zijn. En dan die landschappen schilderen. Het nadeel is alleen dat je schilderen in je eentje doet. Ik wil zijn waar de gezelligheid is.’

‘Ik zou ook wel willen schilderen.’

‘Weet je dat ik ook aan kunst doe’, mengt Truus zich in het gesprek. ‘Ik speel mijn hele leven al toneel. Maar niet in een theater. Hoewel me dat best leuk zou lijken.’

‘Ik zou ook wel willen schilderen’, zegt Lenie. Net als in De Leeuwenhoek, waar ze een kunstatelier hebben’.

Frummelen
Het is Prinsjesdag en op de achtergrond maakt de radio melding van de economische vooruitzichten voor het komende jaar. De dames van de textielcursus maken zich er weinig illusies over.

‘Ze gaan korten op de pensioenen, hè. Daar word je niet vrolijk van.’

‘We hebben het toch niet slecht’, zegt Hennie zacht. ‘Kijk eens over de grenzen, daar hebben ze het veel slechter.’

‘Dat we het niet slecht hebben, daar hebben we toch zelf voor gezorgd’, roept Lenie uit. ‘We hebben ons bijna vijftig jaar de blubber gewerkt!’

Lenie prijst zichzelf gelukkig dat ze altijd een vaste baan heeft gehad en in dienst was van de gemeente. Ze heeft in de kantine gestaan, in het ziekenhuis en op het stadhuis. Ze heeft ook in een wasserij gewerkt, maar die ging tegen de grond. Gelukkig kon ze meteen ergens anders aan de slag.

‘Ik ben nu 80, heb één kind en drie achterkleinkinderen.’

‘Drie alweer? Ja, je kan erop wachten en anders heb je pech.’

Op het eind van de sessie komt Sietske Stolk binnen. Meestal is ze er de hele tijd bij, maar deze middag had ze andere verplichtingen. Nu komt ze het resultaat van twee uur nijver werken bewonderen.

‘Wat zijn jullie ineens enorm fanatiek bezig. Ik kijk ervan op hoe ver jullie vandaag gekomen zijn. Zijn jullie lekker aan het frummelen?’

‘Frummelen? Nee, dat is geen frummelen, dat is kunst. De hoogste kunst.’ ◆

Corona-update

Zorgcentrum Rubroek is een verpleeghuis, dus ging op 16 maart 2020 de deur letterlijk dicht. Alleen het personeel mocht nog naar binnen. Van de ene op de andere dag stopten alle activiteiten in het restaurant - ook de kunstactiviteiten voor bewoners én mensen vanuit de wijk. De oproep was om zo veel mogelijk op de eigen afdeling te blijven. Het personeel moest bovendien anderhalve meter afstand houden. De ingrijpendste periode was kort na Pasen, toen er op een etage een corona-uitbraak was. Alle bewoners moesten daar vier weken lang op hun kamer blijven, een moeilijke tijd. De activiteitenbegeleiding bestond toen vooral uit hulp bij beeldbellen met familie en individuele aandacht voor de bewoners.

Later mochten de bewoners weer naar de huiskamers op de eigen afdeling. Er werd voorzichtig wat opgestart, met afstand natuurlijk. Veel bewoners waren eerst huiverig om te komen. Nu gaat dat beter. De kunstactiviteiten zijn nog niet terug. Dat vraagt meer begeleiding en dat is niet haalbaar op anderhalve meter. Er is een lange adem nodig voor alles weer ‘normaal’ wordt bij Rubroek. Een hoopvolle impuls was het project waarbij kunstenaars portretten maakten van bewoners op basis van interviews met hen. Dat bracht weer wat leven in de brouwerij.



Filosofie van een vrijwilliger

‘Ik wil me blijven ontwikkelen’

Jan Menderink wilde na zijn pensioen wat te doen hebben. Daarom ging hij als vrijwilliger gespreksgroepen begeleiden. Het bleek een gouden greep.

‘In 2011 ging ik met pensioen. Dat wilde ik niet, maar het moest. Ik ben geboren in Twente en vanwege mijn werk naar het westen vertrokken. Altijd heb ik gezegd: zodra ik met pensioen ben, verhuis ik naar de goede kant van de IJssel. Naar het oosten dus. Vier jaar terug hebben we in het buitengebied van Doetinchem een levensloopbestendig huis laten bouwen, met alle belangrijke voorzieningen op de begane grond, zodat we er met een gerust hart oud in kunnen worden.

Toen we hier kwamen wonen, was mijn eerste gedachte: ik wil wat te doen hebben. Stil zitten is niets voor mij. Na een bezoek bij cultuurcentrum De Gruitpoort in Doetinchem werd ik meteen gevraagd om als vrijwilliger kunstzinnige activiteiten van ouderen te begeleiden. Dat heeft me enorm veel gebracht. Gemiddeld twee dagdelen in de week doe ik nu iets voor De Gruitpoort, en de rest van de week heb ik voor ander vrijwilligerswerk en voor mezelf.

Levenskunst

Mijn eerste ervaring bij De Gruitpoort was *Verhalenoogst*. Een schrijver gaat met een bewoner van een verzorgingshuis een paar keer in gesprek over een aansprekende gebeurtenis in diens leven. Daarvan componeert hij een verhaal van twee A4-tjes en dat wordt in aanwezigheid van familieleden voorgelezen. Vaak kun je de verbazing van de gezichten aflezen: ze wisten helemaal niet dat hun moeder zoiets had meegemaakt.

Bij de vraag welke kunstzinnige activiteiten van belang zijn voor oudere mensen, wordt de filosofie vaak over het hoofd gezien. Die beschouw ik ook als een vorm van kunst, in ieder geval de vorm die mij het meest aanspreekt: de filosofie van de levenskunst. In het palet van culturele activiteiten misten we de filosofische benadering met als kernvraag: wat is goed ouder worden? Ik had zin dat thema op te pakken. Zelf ben ik geen filosoof, maar ik zou het wel willen worden. Ik ben met een project gestart, een gespreksgroep, aan de hand van een aantal onderwerpen uit een boek van de Duitse filosoof Wilhelm Schmid, zoals geluk, tegenslag, vriendschap, bezinning en de dood. Toen kreeg ik de smaak van de filosofie helemaal te pakken. Ik wil die thema’s ook verbinden met beeldende kunst: ik vraag de deelnemers bijvoorbeeld met een zelfgemaakt schilderijtje een impressie te geven van hun manier van goed ouder worden.

Als waardevol beleefd

Gesprekken organiseren en begeleiden is mooi om te doen maar niet altijd gemakkelijk, heb ik gemerkt. Aan een gespreksgroep over filosofie kunnen heel verschillende mensen deelnemen. We hebben groepen die via open inschrijving ontstaan, maar ook groepen bewoners van een woon-zorgcentrum. Ook komen er mensen die zich niet zelf hebben opgegeven, mensen met dementie bijvoorbeeld. Dat maakt de niveauverschillen per groep groot. Sommige deelnemers zijn nog behoorlijk helder en kunnen in de discussie goed meekomen, anderen hebben daar grote moeite mee. Mijn eerste gevoel na afloop was er een van teleurstelling. Het kostte mij als gespreksleider moeite het gesprek op gang te houden, het liep voor geen meter, vond ik.

Naderhand ben ik daar anders over gaan denken. De mensen met dementie bleken het namelijk fantastisch te vinden deel uit te maken van zo’n groep. Zij hoorden van alles wat ze belangrijk vonden, al waren ze zelf niet meer in staat daar uitdrukking aan te geven. Je kon de emoties op hun gezichten zien. Ik heb mij daar behoorlijk op verkeken. Het heeft mij geleerd voorzichtig te zijn in de beoordeling of een activiteit succesvol is geweest. De vraag is eerder of de deelnemers het zelf als waardevol hebben beleefd. Als dat zo is, ben ik geslaagd in mijn missie.

‘Ik wil iets doen wat ik goed kan, maar ik wil ook iets nieuws leren.’

Ik weet nu dat je vergeetachtige mensen wel degelijk goed kunt bereiken. We hadden de deelnemers gevraagd een voorwerp van huis mee te nemen dat ze dierbaar was en waarover ze een verhaal konden vertellen. Ook vergeetachtige mensen hebben dat gedaan en waren goed in staat daar wat over te zeggen. We hebben een fotograaf naar de bijeenkomst gehaald, die foto’s nam van de mensen met het voorwerp in de hand. Daar kregen ze een afdruk van.

Talenten ontwikkelen

Toen ik mij als vrijwilliger opwierp, had ik me voorgenomen: ik wil iets doen wat ik goed kan, maar ik wil ook iets nieuws leren. Ik ben bovenal geïnspireerd door de woorden van Jan Terlouw: je moet je talenten blijven ontwikkelen en ze ook ten dienste stellen van anderen.

Ik kan goed uit de voeten als gespreksleider, dat talent kan ik hier uitgebreid inzetten en hopelijk hebben anderen daar profijt van. Ik vind ook dat er sprake moet zijn van een balans tussen de energie die je erin steekt en die je eruit haalt. Als het meer energie kost dan je erin stopt, moet je ermee ophouden. Gelukkig is dat absoluut niet aan de orde. In die zin is het vrijwilliger-zijn voor mij een leuke manier om mezelf te activeren.
Bij deelnemers probeer ik vooral de nieuwsgierigheid in de wereld van de ander te activeren. Als je de interesse in de ander verliest, doe je echt niet meer mee.

Naoberschap

Hier in De Achterhoek wordt de sociale kant van kunstzinnige activiteit altijd sterk benadrukt. Alles onder de noemer ‘kunst en naoberschap’. De term naoberschap wordt heel bewust gebruikt. Hij stamt uit de tijd dat Twente hoofdzakelijk een agrarische regio was. De boeren hadden snel in de gaten dat ze elkaar nodig hadden; ze boden elkaar hulp in tijden van nood. Ogenschijnlijk is de noodzaak daarvan sterk verminderd, maar je ziet dat het begrip naoberschap nog volop leeft.
Als je, zoals ik, vanuit het westen naar het buitengebied van Doetinchem verhuist, heb je een plicht de buurt uit te nodigen voor een borrel. Om kennis te maken en elkaar te helpen als dat nodig is. Zelf kende ik het gebruik al, vanwege mijn Twentse *roots*, maar in de stad is zoiets moeilijk voorstelbaar.

Het begrip naoberschap hebben we bij De Gruitpoort een nieuwe betekenis gegeven. Het zijn nu niet de buren die jou helpen, maar vrijwilligers die het jou mogelijk maken aan kunst te doen. Artistiek heeft het begrip geen betekenis, het heeft meer de functie mensen duidelijk te maken: we doen het hier met elkaar. Dat heeft soms bijzondere gevolgen. Bij de filosofiegroep zag ik tussen de deelnemers een band ontstaan, ze gingen elkaar voor de verjaardag uitnodigen. Naoberschap kun je opvatten als een subtitel om de toegankelijkheid te vergroten. De drempel naar de kunst wordt er een stukje mee verlaagd. En dat werkt.

‘Als je de interesse in de ander verliest, doe je echt niet meer mee.’

Ik ben niet de enige vrijwilliger bij De Gruitpoort, we zijn met ruim tweehonderd mensen. De meesten zijn pensionado’s. Het is de extra dimensie van *Lang Leve Kunst*. Veel vrijwilligers, onder wie ikzelf, doen het ook omdat ze er zelf beter van worden. Het mes snijdt aan twee kanten: de mensen die de activiteiten begeleiden, ondergaan ze zelf ook. Als vrijwilliger ben je in zekere zin gelijktijdig deelnemer. Wij ouderen hebben de tijd vrijwilliger te worden, het is een zinvolle invulling van ons bestaan. Niet iedereen heeft de drijfveer iets nieuws te willen leren. Ook prima. Het is wat je persoonlijk wilt.

Ik heb mij nu opgegeven voor een basistraining socratische gespreksvoering aan de Internationale School voor Wijsbegeerte in Leusden. Ik wil meer leren over hoe je mensen zonder ingewikkelde technieken op een zinvolle manier met elkaar in gesprek kunt krijgen. Zo wil ik mij graag verder ontwikkelen. ◆



Corona-update

Het was een geluk bij een ongeluk dat de geplande serie filosofische gesprekken nét was afgerond toen premier Rutte in maart 2020 de beperkende maatregelen in verband met corona afkondigde.

Daarmee kwam al Jans vrijwilligerswerk stil te liggen. De eerste tijd was het best lekker om een lege agenda te hebben: in de tuin werken, een dikke stapel boeken lezen en veel fietsen. Wat hij wel direct miste was het persoonlijke contact met familie, vrienden en de ouderen van De Gruitpoort. En dat je niet even een arm om iemand heen kunt slaan.

Nu, na de zomervakantie, start er tot zijn grote plezier weer een nieuwe groep. Echte bijeenkomsten, want voor gesprekken over levenskunst moet je elkaar kunnen aankijken. Met minder deelnemers, zodat je afstand kunt houden. En komen er veel aanmeldingen, dan start er gewoon een tweede groep.

Aan je vijfde jeugd beginnen

Volkomen onverwacht belandde een groep ouderen in een filmproject. Vereenzaamde mensen met chronische aandoeningen bleken zich te ontpoppen tot hoofdrolspelers.



Ze zijn niet allemaal topfit, de ouderen die in het zaaltje achter het zorgcentrum in Gorssel verzameld zijn. Een drietal is de 90 gepasseerd, en dat de jaren beginnen te tellen, valt te merken. Er staat een rollator en sommige ouderen hebben nauwelijks nog gezichtsvermogen. Maar daardoor laten ze zich niet ontmoedigen. Samen zijn ze aan het repeteren voor een theatervoorstelling in de schouwburg van Deventer.

Ze hebben de voorstelling zelf bedacht en geschreven. Eindeloos hebben ze erover gepraat en steeds bleven ze schaven. De voorstelling bevat een aantal scènes uit het leven van ouderen, op eigen ervaringen gebaseerd. Waar loop je tegenaan als oudere? Tegen boter bijvoorbeeld, die zo hard is dat die niet te smeren valt. En tegen veranderend taalgebruik: dat een gebakken vis niet hetzelfde is als een bakvis. Het gaat ook over het hekje aan het bed dat je als oudere niet open kunt krijgen, waardoor je er niet uit kunt vallen, maar waardoor de zuster wel zomaar je bed kan binnenvallen.

En dan ineens klinkt er midden in de repetitie een luid gerinkel, gebrom en gepiep. Mattanja, een van de jongere leden van het gezelschap, begint in al dat tumult een gedicht te declameren: ‘Chaos van de gedachte’.

Is soms heel fijn, doet ook wel eens pijn
Geeft een onrustig gevoel,
maar geeft het leven een doel
Is soms een hel, went toch weer snel
Gebruik het goed, geeft alle mensen weer moed

‘Het is hard werken’, verzuchten de deelnemers in de pauze van de repetitie. ‘Bij ons heb je weer een agenda nodig.’ Maar ze hebben het er graag voor over. ‘Alles komt in beweging. Je traint je hersenen’, zegt Wieger. ‘Maar af en toe knarst er wel wat’, voegt Diny toe. Zij is niet de enige die nu al last heeft van plankenkoorts. In de repetities is ze af en toe haar tekst kwijt, waarop regisseur Wilma Makkink haar bemoedigend toespreekt. ‘Als je de tekst kwijt bent, kun je die ook zelf invullen.’ Volgens de regisseur mogen ze zich best laten meeslepen door hun enthousiasme en niet bang zijn te improviseren. En anders is er midden op het toneel nog een opengeslagen boek. Wie het echt niet meer weet, kan de bladzijde opslaan, en daar zijn tekst opzoeken. Diny is er nog niet helemaal gerust op dat het straks goed zal gaan. ‘Mijn bloeddruk rijst nu soms al de pan uit.’

Erin geluisd

Een jaar of twee eerder is het allemaal begonnen, met het maken van een film, *Droomoord*, een heuse thriller. Oscar en Mattanja werden overvallen door het plan. Oscar was toen nog net geen 90, en zou met zijn dochter naar een bijeenkomst van de thuiszorg in Gorssel gaan. Kwamen ze daar aan, bleek er een rode loper te zijn uitgerold. Hij kreeg een hoed op zijn hoofd gezet, zij een stola om. En ze kregen een beeldje, een Oscar, in de handen gedrukt. ‘Nu heb ik er twee’, grapte Mattanja direct. Vervolgens werd de beroemde filmsterren een microfoon onder de neus gedrukt. Of zij, was de vraag van de interviewer, aan de allernieuwste filmproductie wilden meewerken.

‘Ze willen jou erin hebben’, zei Mattanja tegen haar vader.

‘Nee, maar jij vindt het zelf ook leuk’, antwoordde Oscar.

‘Weet je wat,’ stelde Mattanja voor, ‘als we er nou allebei aan meedoen. Jij op de voorgrond, ik op de achtergrond.’

Niet dat er van die rolverdeling veel terechtkwam. Binnen de kortste keren was ook Mattanja een volwaardige deelnemer. ‘Zo zijn we erin geluisd’, zegt Oscar.

‘We hadden de bijeenkomst van de thuiszorg gekaapt’, zegt filmregisseur Jorn Snelting. Als uitvoerend kunstenaar leek het hem leuk iets met ouderen te ondernemen. Dat idee kwam vooral sterk op toen Anita Kunst en Tineke Posthumus van de stichting Fit-ART hem benaderden. Zij zijn op missie om het leven van senioren kleur, zin en actie te geven. Daarom organiseren ze activiteiten waarbij ouderen actief aan kunstbeoefening doen. Bovendien zorgen zij voor de werving van geld, opdat kunstenaars die eraan willen meewerken, daar fatsoenlijk voor betaald krijgen.

Jorn Snelting wilde graag een filmproductie opzetten. Film is een mooi medium. Het levert een concreet resultaat op: je kunt het eindproduct altijd opnieuw bekijken en je zet mensen in hun kracht.

Maar hoe krijg je mensen enthousiast voor iets wat ze niet kennen? Door ze te verleiden met de kracht van de verbeelding, had hij bedacht. Vandaar het idee een Hollywood filmpremière in scène te zetten. En het werkte: twaalf mensen meldden zich aan.

Al snel ontdekte de regisseur dat hij veel van zijn acteurs kon vragen.

Snelting besloot geen kant en klaar script te gebruiken, maar de spelers zelf te laten nadenken over het scenario. Het verhaal van de film stond wel in grote lijnen vast: het moest gaan over een verzorgingshuis dat door een projectontwikkelaar wordt opgekocht, waarna de bewoners op straat komen te staan. Die laten dat niet op zich zitten en komen in actie om hun woonplek terug te veroveren. Tot zover het raamwerk, maar daarbinnen kon er nog van alles worden ingekleurd.

Ieder kreeg de opdracht een personage te ontwikkelen dat dicht bij het eigen karakter lag. Met daarbij enkele stereotypen: de bemiddelaar, de relativeerder, de strateeg. Met die combi konden de debuterende spelers vast het gemakkelijkst uit de voeten.

Het werkte. Oscar en Mattanja hebben de tien repetitiedagen en tien draaidagen beleefd als één groot feest. Ze kregen het gevoel een grote familie te worden, terwijl de acteurs elkaar daarvoor niet of nauwelijks kenden. Ook de chemie tussen de jonge filmploeg en de oudere acteurs was heel goed. Later zeiden die jonge gasten dat ze nog nooit zo'n band met een groep hadden opgebouwd als met deze. Hoe dan ook, ze hebben veel lol gehad; zeker met de scènes die 's nachts moesten worden opgenomen, met de projectontwikkelaar die hen het huis uit wilde zetten.

Alles leuk en aardig, maar er werd ook hard gewerkt. Het waren, zeker voor ouderen, lange draaidagen en sommige scènes moesten eindeloos worden herhaald om een optimaal resultaat te krijgen. Jorn Snelting vond het wel balanceren: wat kun je van deze groep vragen? Als regisseur streefde hij naar een zo hoog mogelijke kwaliteit. Opdat filmkijkers niet louter zouden denken: wat schattig (maar eigenlijk ziet het er niet uit). Snelting ontdekte al gauw dat hij veel van zijn acteurs kon vragen. Bij de een kreeg hij meer voor elkaar dan bij de ander, dat wel, maar dan kreeg de iets meer getalenteerde gewoon wat meer tekst. En de spelers hadden er weinig moeite mee dat Jorn de lat best hoog legde. Zonder morren werd een scène tien of twaalf keer herhaald. Al snel werden er op de set grappen over gemaakt: Jorn zegt nu wel dat hij tevreden is, maar we gaan het natuurlijk nog een keer doen.

'Als je de tekst kwijt bent, kun je die ook zelf invullen.'

De première van de film was een sensatie. Het gebeurde op 15 oktober 2017 in de schouwburg van Lochem. Mattanja krijgt er nog tranen van in haar ogen. Wat was het chic! Er was een luxe bus gehuurd, met getinte ramen, waardoor mensen niet van buiten naar binnen konden kijken maar omgekeerd wel. Zo arriveerden zij als heuse sterren bij de schouwburg. En na afloop van de filmvertoning rees het vierhonderdkoppige publiek als één man uit de stoelen voor een staande ovatie.

'Dat wil je niet weten,' zegt Mattanja met gesmoorde stem.

'Dat wil je wél weten,' corrigeert Oscar zijn dochter.

Ook Jorn Snelting kijkt heel tevreden terug. Het is meer dan enkel een mooie ervaring geweest. Voor hem was het belangrijkst: wat vinden mensen die de acteurs niet persoonlijk kennen ervan? Dat bleek wel snor te zitten. Ook buitenstaanders waren vol lof. En toen de film in Deventer werd vertoond, en de hele ploeg van acteurs en filmmakers daar ook verzameld was, werd hen na afloop gezegd nog even te blijven zitten. Kregen ze de cultuurprijs van de provincie Gelderland.

Een enorme boost

Huisarts Maurice van Gelderen kwam bij toeval in aanraking met dit filmexperiment. Hij keek in zijn praktijkruimte eens uit het raam, en zag dat een aantal mensen zijn vaste parkeerplaats in beslag had genomen. En er waren mensen met camera's bij. Toen hij poolshoogte nam, kreeg hij uitleg over wat er gaande was. Direct herkende hij daar een aantal mensen die als patiënt in zijn praktijk zaten. 'Kunnen wij de film, als die klaar is, in de Rotary laten zien?' had hij de regisseur gevraagd. Natuurlijk kon dat, en zo geschiedde. Ook toen gaf de hele groep van acteurs acte de présence.

Van Gelderen viel bijna van zijn stoel. Hij zag mensen op het scherm die hij heel anders had leren kennen. Sommigen zaten angstig thuis; mensen met chronische aandoeningen die veel zorg nodig hadden. En ineens ontpopten ze zich als hoofdrolspelers. Meewerken aan deze film had een enorme boost aan hun bestaan gegeven.

Als arts is hij geneigd tot voorzichtigheid. Kunnen niet altijd zo fitte ouderen, een paar van rond de 90, zoiets wel aan? Vergroot je daarmee niet de kans op een hartinfarct? Nee dus. Van Gelderen is ervan overtuigd dat zulke activiteiten de gezondheid meer goed dan slecht doen. Er zijn twee factoren die gezond oud worden krachtig bevorderen: bewegen en sociale contacten. Dat kun je bereiken door met een paar mensen een spelletje koersbal te doen, maar beter nog is het iets te ondernemen dat veel van hen vergt.

Hij zag van dichtbij hoe deze groep samen optrok; wat minstens zo belangrijk was als het spelen in de film zelf. Bij elke vertoning waren ze erbij en dan regelden ze hun eigen vervoer ernaartoe. Een hele organisatie, maar juist buiten de routines treden is goed voor lichaam en geest.

Een sterke band

Oscar en Mattanja behoorden tot de weinigen in de groep die op kunstzinnig gebied al wat ervaring hadden. Oscar is tot zijn 80ste architect geweest en Mattanja gaf dertig jaar tekenlessen.

Oscar ziet nu nog maar heel weinig, waardoor hij niet meer kan fietsen en autorijden. Alleen als ze samen met de auto gaan toeren, vangt hij nog wat glimpen van het landschap op.

Mattanja heeft overgewicht en loopt niet altijd even gemakkelijk. Verder heeft ze veel last van zenuwpijn, waarvoor ze injecties krijgt. Soms moet ze even in het ziekenhuis worden opgenomen en dan probeert Oscar daar volgens Mattanja ook altijd terecht te komen.
Maar het acteren ging prima. Bij het eerste deel van de opnamen heeft ze nog op gipsschoenen gelopen, maar daar valt in de film niets van te zien. Mattanja staat positief in het leven. 'Ik kan nog heel veel wel.' Op het toneel kan ze moeilijk heen en weer rennen, maar met een rolstoel kom je ook een eind.

Voor Oscar en Mattanja was de filmset een compleet nieuw artistiek terrein. 'Ik heb van mijn levensdagen niet gedacht dat ik ooit in een film zou spelen', zegt Oscar. Door samen in dit filmproject stappen, gooiden ze alle schroom van zich af. Wat ook hielp waren de uitgebreide brainstormsessies voor de opnames. Zo groeiden ze er geleidelijk in en werd het minder eng. En bij het repeteren keken de deelnemers voortdurend naar elkaar. Oscar dacht dan: als hij dat durft, kan ik het ook. Dan sta ik niet voor Jan Doedel.'



Hij zegt: 'Ik ben aan mijn vijfde jeugd begonnen.'

Chaos

Op een gegeven moment kwam de *rollercoaster* waarin ze een tijdlang zaten, tot stilstand. En toen? Het mocht niet zomaar helemaal ophouden.

Als groep bleven ze bij elkaar komen. Zo gingen ze toneel- en spraakoefeningen doen. En onder regie van Elcke Nijhuis maakten ze straattoneel. Maar toen hield het op. Een film maken kan niet zonder een flinke hoeveelheid subsidie. Een regisseur en een hele filmploeg kunnen het immers niet voor niets doen. De stichting Fit-ART die de financiering ervan had geregeld, concludeerde dat er geen geld was voor een nieuw project.
Weet je wat, zeiden de groepsleden tegen elkaar, we gaan gewoon voor onszelf beginnen, en we noemen ons IOS – inspanning als ontspanning voor senioren. Ze legden iedere maand een beetje geld opzij om iets van de kosten te dekken. Zo kwamen ze op gang, en konden ze een ervaren regisseur, Wilma Makkink, vragen hen te begeleiden. Eerst straattoneel, later een theatervoorstelling over 'de chaos van de gedachte'.

Lang hebben ze eraan gewerkt, tot aan de voorstelling in de schouwburg van Deventer. Aanvankelijk hadden ze er geen haast mee. In een theater spelen is wel even wat anders dan een film maken. Bij film kun je scènes eindeloos overdoen, in het theater is dat onmogelijk. Daar moet

alles in één keer goed zijn. En je staat oog in oog met het publiek. Dat maakt het extra spannend.

Op 21 mei 2019 was het toch zo ver, de schouwburg zat helemaal vol. En waar ze al een beetje bang voor waren, gebeurde: er ging van alles fout. Diny, die bij de repetities al zo benauwd was dat ze haar tekst niet meer wist, raakte haar tekst kwijt, en moest improviseren. Maar niemand in het publiek die het opviel, iedereen dacht dat het erbij hoorde. Het was sowieso al een voorstelling over de chaos van het bestaan, daar kon nog wel wat chaos bij.

Mattanja droeg haar zelfgeschreven gedicht ‘Chaos van de gedachte’ voor. Ze was nooit zo’n ‘dichtmens’ is geweest, omdat haar leraar Nederlands met zijn ingewikkelde interpretaties de boel bedierf. Maar het gedicht dat ze zelf had geschreven, paste wonderwel in de voorstelling.

Geeft een onrustig gevoel,
heeft in het leven een doel
Bezorgt veel transpiratie, geeft ook veel inspiratie
Is emotioneel, zegt ook heel veel

Als Mattanja het voordraagt, is er een schijnwerper op haar gezicht gericht. Zo ziet ze niemand in het publiek en kan ze zich op haar tekst concentreren. Alsof ze het helemaal voor zichzelf zegt. Niets engs aan.

Vleugels

Niet het hele acteursteam van de film deed ook mee in de theatervoorstelling. Tonnie was er niet meer bij. Zij overleed na een lange tijd van ziekte. Ze heeft nog net kunnen meemaken dat de groep de cultuurprijs van Gelderland ontving – wat was ze blij.

Op de rouwkaart stond: ‘Droomoord geeft je vleugels’. Hoe vaak had ze dat niet gezegd. En: ‘Ik wil het niet over ouwe koeien hebben, maar over wat ik nu doe.’ Zo fijn om actief te zijn. ◆

Corona-update

Corona heeft de ouderen van de film- en theatergroep en een aantal andere ouderen in een wijde cirkel rond Harfsen zeker wat goeds gebracht: meer saamhorigheid én leren Zoomen. Maar dat heeft ook heel wat bloed, zweet en tranen gekost.

De *lockdown* was echt een klap, voor de ouderen en voor het team en de vrijwilligers van Fit-ART. Maar na een week bedacht dit team dat het de ouderen niet kon laten zitten en dus kwam er een belschema. Een schot in de roos: de mensen waren onzeker en bang. Bang voor het virus, maar ook omdat ze in de berichtgeving steeds moesten horen dat zij ‘kwetsbaar’ waren, dat zij ‘gemeden moesten worden’. Het gevoel van ‘gezien worden en ertoe doen’ was in één klap weg. Het was weer ‘wij doen er niet meer toe’.

De behoefte groeide om elkaar weer te zíen. Wat was het een uitkomst dat de wijkverpleging van Sensire tablets met Zoom verspreidde. Een behulpzame dochter van één oudere hielp enkele 90-plussers daar wegwijs in te worden. De wekelijkse Zoom van het kunstproject *Kiek’n Wat’t Wordt met de Speurneuzen* die toen ontstond, heeft veel mensen de eerste maanden door geholpen. En nog mooier: de fysieke redactietafel van de Speurneuzen - dertien wakkere 60-, 70-, 80- en 90-plussers - werd verwisseld voor een digitale. Ze gingen door met speuren, er was werk te doen, meer aan de horizon dan corona. Het leven ging door!

De warme zomer was een cadeautje. In de tuin van een van de deelnemers kon de groep weer samenkomen. Aan het begin van de herfst heeft de groep zich in het dorpshuis geïnstalleerd. Met ramen en deuren open. Afstand houden vraagt voortdurend aandacht, want als je slecht hoort en/of ziet schuif je vanzelf meer naar elkaar toe. Het kost allemaal veel inspanning, ook qua vervoer, maar iedereen is blij dat het kan.



Column van Rieke Schouten

Oud worden is niet voor watjes. Hoogleraar Ouderengeneeskunde Rudi Westendorp zei het en gelijk heeft hij. Niet dat het enkel kommer en kwel is. Deze bundel staat bol van de nieuwe ervaringen, mooie ontmoetingen en geluksmomenten. Maar de oude dag kent rafelranden en verlieservaringen, soms veel tegelijk. Het huis en de buurt waarmee je zo vergroeid bent, moeten verlaten. Merken dat even snel boodschappen doen minder goed gaat. Je partner verliezen of een goede vriendin. Je zorgen maken over je knie, over je geheugen. Dat soort dingen.

Het vraagt veel steeds mee te bewegen met wat het leven je brengt. Zelfinzicht, flexibiliteit en creativiteit. Vaatjes waaruit je niet altijd onbeperkt kunt tappen, ook omdat juist dit soort mentale functies te lijden kunnen hebben onder het ouder worden. Een steuntje in de rug kan dan helpen. Van familie en vrienden die naar je luisteren en je weer op gang helpen. En van Lang Leve Kunst.

Wat het extra lastig maakt, is dat ouderdom en ouderen geen beste papieren hebben. De beeldvorming is vaak eenzijdig en negatief, zo blijkt uit divers en internationaal onderzoek. En het vervelende is dat je er als oudere zelf vaak net zo over denkt. Ouderen, dat zijn altijd anderen, daar hoor je zelf niet bij. Het is moeilijk iets moois te maken van een levensfase die niet mag bestaan.

Wat ik zou willen is dat we die oude dag met meer nieuwsgierigheid tegemoet leren treden. Het als een aparte levensfase zien, die nieuwe vragen maar ook mogelijkheden met zich mee brengt. Iets wat je moet leren, zeg maar. Met een beetje mildheid, geduld en humor. Dan is het ook een mooie tijd, want ouderen zijn geen watjes. Die maken er wat van!

Rieke Schouten is sinds de start projectleider van het gezamenlijk themaprogramma Lang Leve Kunst bij Fonds Sluyterman van Loo en Stichting RCOAK. Zij vlogt over ouderen en Goed oud worden.

inhoud

De wereld een stukje groter te maken

In de kunst lijkt de kloof tussen de generaties soms onoverbrugbaar. Maar in de praktijk blijken er genoeg manieren te zijn om jong en oud dichter bij elkaar te brengen.





Cees de Graaf behoort met zijn 92 jaar tot de oudsten, Ans Seesink is met 65 zonder meer de jongste bewoner van zorgcentrum Schavenweide in Doetinchem. Toch zit Ans er twee jaar langer dan Cees. Ze kon hier op haar 59e een plaatsje krijgen, omdat het verzorgingshuis de populatie wilde verjongen. Maar zes jaar later is ze nog steeds de jongste. De overstap was ook nodig vanwege haar versleten gewrichten. De arts had voorspeld dat ze vóór haar 80e in een rolstoel zou zitten. Daarom werd het belangrijk een woning te vinden waar alles gelijkvloers was en waar ze zo nodig hulp kon krijgen.

Cees en Ans zijn zich zeer bewust van hun leeftijd, maar dat bewustzijn van jong en oud kreeg nog een andere dimensie toen ze gingen meedoen aan kunstzinnige activiteiten. Ze werden met de neus gedrukt op hun eigen jeugd en alles wat daaruit voortvloeide. Maar ook: ze kwamen in contact met ‘die jeugd van tegenwoordig’.

Zeg eens ja

Het begon met een mysterieus klinkende aankondiging. Er zouden kunstenaars naar het verzorgingshuis komen voor een project, getiteld ‘Zeg eens ja’. Al een tijd van tevoren gonsde het in het verzorgingshuis. Wat zou dat toch zijn? Ben jij van plan daar naartoe te gaan? Veel ouderen hadden zo hun twijfels, het was vast niks. Maar Ans kon haar nieuwsgierigheid niet bedwingen. Ze móest ernaartoe.

Het onderwerp was de eigen huwelijksdag, ontdekte Ans toen ze ervoor ging zitten. De deelnemers werd gevraagd een collage te maken van de dag waarop ze ‘ja’ zeiden tegen hun partner. Kunstenares Berna Bonekamp vroeg hen een fotoalbum op te diepen en de keer daarop kon het knippen en plakken beginnen. Heel bijzonder vond Ans het project, en niet alleen vanwege het kunstwerk dat ze maakte. Ook vanwege alle gesprekken die ze met de anderen voerde. Ze deelden gebeurtenissen van de huwelijksdag met elkaar, hoe leuk en hilarisch het soms was, maar ook dat er in een enkel geval iets droevigs gebeurde, bijvoorbeeld een familielid dat op de trouwdag een hartinfarct kreeg. En daarna kwamen de verhalen los over wat er na die unieke dag gebeurde in het huwelijksleven.

Een onvergetelijke ervaring, memoreert Ans. Als de deelnemers elkaar in de gangen van het verzorgingshuis passeren, wisselen ze nog steeds warme blikken uit. Ze hebben weet van elkaars levensgeschiedenis.

Berna Bonekamp heeft bewust die emotionaliteit van het project niet al te dik aangezet. Je weet immers niet wat zo’n opdracht bij mensen losmaakt. Op andere plekken waar ze het project uitvoerde, had ze al gemerkt dat sommige mensen zich terugtrokken vanwege de beladenheid van het thema. Als de levensloopcollages af waren, vroeg ze de deelnemers – en alleen wie er echt iets over wilde zeggen – te beschrijven wat er te zien was; niet wat het voor hen betekende. Maar ze zag natuurlijk wel hoe de deelnemers tijdens het maakproces met elkaar kletsten, hoe zich een bijzondere groepsdynamiek ontspon. Zulke interactie hoef je niet te organiseren, weet ze, het gebeurt tussen de bedrijven door. En af en toe ving ze er zelf iets van op en stond ze versteld van de verhalen die ze helemaal niet achter de deelnemers vermoed had.



Ook kinderen en kleinkinderen wisten niet wat ze zagen als ze het kunstwerk van hun ouder of grootouder onder ogen kregen. Het ontroerde hen vaak. Ans heeft het kunstwerk een prominente plek in haar woning in het verzorgingshuis gegeven. ‘Dat hebben we nooit in je oude woning gezien’, merken verbaasde bezoekers soms op. En dan vertelt ze dat ze het hier, in het verzorgingshuis, heeft gemaakt. Berna Bonekamp heeft ervoor gezorgd dat de collage in een staande lijst kwam. Het moest niet iets zijn dat makkelijk in een la verdween. Als het direct in de kamer zichtbaar is, brengt dat algauw het gesprek op gang. Zo krijgt het kunstwerk vanzelf een toegevoegde waarde.

‘Ik leer nog steeds. Zo lang je er maar voor openstaat.’



Vooroordelen

Kunstbeoefening kan de reflectie op de eigen jeugd helpen, maar ook de band van ouderen met de jeugd van tegenwoordig versterken. Dat is de ambitie van het programma *The Young and the Oldies*, waaraan Cees en Ans eveneens deelnemen.

Op een middag in juni zitten twintig jongeren en ouderen rond tegen elkaar geschoven tafels. Het thema van de dag: vooroordelen. Doorgaans doen de deelnemers bij dit programma zelf aan kunstbeoefening, maar vandaag is de opzet net iets anders. Twee jonge actrices voeren geïmproviseerde theaterstukjes op om wederzijdse vooroordelen bespreekbaar en daardoor mogelijk iets minder zwaar en hardnekkig te maken.

Ze vragen iedereen een vooroordeel op papier te zetten, daarvan een propje te maken en dat in het midden van de kring te gooien. Zij pakken vervolgens een van de propjes op, lezen in stilte de tekst, en beginnen direct hun improvisatie.

Bij het eerste propje speelt de ene actrice een oudere vrouw die met de jongere vergeefs een gesprek probeert aan te knopen. Het meisje kijkt voortdurend weg en reageert niet op wat de ander zegt.

Welk vooroordeel wordt hier uitgebeeld? Niet moeilijk te raden. Het is het idee dat jongeren geen aandacht voor de wereld om zich heen hebben, dat ze door de sociale media geen gesprek van persoon tot persoon kunnen voeren, dat ze enkel naar hun mobieltje turen, en dat ze denken twee dingen tegelijk te kunnen doen, terwijl iedereen weet dat dat niet kan…

Maar Bas, een van de aanwezige jongeren, meent dat het niet zomaar een misvatting is. Er schuilt een kern van waarheid in, sterker nog, het vooroordeel is eigenlijk nog maar een flauwe afspiegeling van de werkelijkheid. Neem nou hemzelf, zegt Bas. Hij denkt niet twee, maar wel tien dingen tegelijk te kunnen doen. Dat gaat niet goed, weet hij zelf ook wel, en toch blijft hij het doen. Want ja, voegt hij eraan toe, eigenlijk heeft hij vooral zichzelf opgevoed en dat is zijn karakter niet echt ten goede gekomen, vindt hij.

Horizonverbreding

Het helpt ook je in elkaars kunstvormen te verdiepen. Niet dat de kunstvormen waarmee je bent opgegroeid, meteen overboord moeten. Cees is sterk gegrepen door kerkelijke kunst. Jaren geleden leerde hij een organist kennen die talloze kerkelijke kunstreizen heeft ondernomen en daarvan foto's maakte. Samen bekijken ze op zijn laptop regelmatig de interieurs van Byzantijnse en Latijnse kerken. Hij volgde ook een cursus kerkelijke kunst en geniet nu nog meer van die afbeeldingen.

Maar daarbij hoeft het niet te blijven. 'Ik leer nog steeds', zegt Cees. Zo lang je er maar voor openstaat. Op die manier zijn Ans en hij in aanraking gekomen met videokunst en vlogs. Een docent aan een hogeschool in Arnhem was graag bereid een aantal ouderen in het verzorgingshuis uitleg te geven. Hoe werkt videokunst? Je bedenkt een kort verhaal dat in twee minuten te vertellen valt. Dat neem je op met de camera op je mobiele telefoon. Vervolgens zet je het resultaat op internet. Heel eenvoudig allemaal. En daarna, grijnst Ans, kon ze aan haar kleinkinderen laten zien: oma kan vloggen.

Niet dat hij de orgelmuziek nu inruilt voor een keyboard. Maar 'je beluistert die moderne muziek ineens met andere oren.'

Ze hebben meer projecten meegemaakt met kunst die ogenschijnlijk niet bij hen past. Zo was er een man die uitlegde hoe moderne muziek wordt gemaakt. Dat vond Cees reuze interessant. Niet om er zelf verder iets mee te doen, hij ruilt kerkelijke orgelmuziek niet in voor een keyboard, maar een hele ervaring was het zeker. Je beluistert die moderne muziek ineens met andere oren.

Berna Bonekamp beaamt dat kunstprojecten je horizon verbreden. Vaak genoeg zegt ze: laat je niet oud maken, onderneem iets. Zeker voor ouderen; anders dreigt hun wereld alsmaar kleiner te worden. Wanneer zij in aanraking komen met een typisch product van de jongerencultuur zoals hiphop, kan er een nieuwe interesse ontstaan. Zo wordt de wereld weer een stukje groter. ◆

Corona-update

Beeldend kunstenaar Berna Bonekamp had in de periode dat corona uitbrak geen activiteiten met ouderen in de planning staan. Zij hoefde dus geen groepen af te zeggen.

Toen de verpleeghuizen en andere zorgcentra voor ouderen op slot gingen, ontwikkelde Bonekamp samen met vrijwilligers van De Gruitpoort een serie Beeldende Boxen. Iedere box bevatte acht opdrachten en wat materiaal dat mogelijk niet op locatie aanwezig was. De boxen werden rondgebracht en kwamen terecht bij de activiteitenbegeleiders zodat die toch met de bewoners aan de slag konden met nieuwe kunstprojecten.

Een prettig leven is een bezig leven

Wat is het geheim van de verbazingwekkende vitaliteit van Wim van Vollenhoven? Wie weet heeft het iets te maken met zijn muzikale activiteit.



Of hij zenuwachtig is? Het is half elf, dertig minuten voor zijn optreden, en Wim van Vollenhoven grinnikt. 'Totaal niet', zegt hij. 'Ik ben 98, wat kan mij nu nog gebeuren?' Hij heeft zo te zien ook weinig reden om aan zijn vermogens te twijfelen. Als je ooit iemands leeftijd faliekant verkeerd zou kunnen inschatten is het wel bij Wim. Hij oogt stukken jonger dan hij is. Zijn lichaam vertoont enkel wat kleine gebreken en zijn geest functioneert optimaal. Hij spreekt geanimeerd over uiteenlopende onderwerpen, en is ook in technologisch opzicht helemaal bij de tijd. Hij heeft al ruim twintig jaar een computer en is gretig gebruiker van de smartphone. Je kunt met hem prettig converseren via de app.

De ontmoeting met Wim vindt plaats in de hal van het omvangrijke Sarphatihuis in hartje Amsterdam. Het werd eind achttiende eeuw gebouwd en heeft onder andere dienstgedaan als stedelijk armenhuis. Inmiddels is het alweer decennia een verpleeghuis, met meer dan tweehonderd bewoners. De bekendste ooit was Ramses Shaffy.

Midden in de lichte hal staat een grote vleugel, en om tien voor elf schuift Wim achter het klavier. Hij begint bij wijze van voorafje te spelen dat het een lieve lust is, met verbazingwekkende vingervlugheid. In die tien minuten vormt zich een heel gezelschap om hem heen. Velen zitten in een rolstoel en moeten vanuit hun kamer worden opgehaald.

'De Koning'

Om elf uur precies begint het echte programma. 'Hier is ie dan, Wim de Koning', luidt de aankondiging. De activiteitenbegeleider van het verpleeghuis en een vrijwilliger zetten het eerste lied in: 'Aan de voet van de oude Wester'. De meeste bewoners neuriën zachtjes mee, anderen kijken stil naar hun blaadje waarop de liedteksten staan. Veel mensen rondom de piano ziet Wim al jaren, iedere week opnieuw. Hij heeft menigeen langzaamaan zien aftakelen. Veel mensen in rolstoel stonden ooit fier naast de voorzangers en deden actief mee. Nu zit dat er niet meer in.

'Ik ben 98, wat kan mij nu nog gebeuren?'

Om twaalf uur is het optreden klaar en worden de bewoners weer naar hun kamer gereden. Het zijn de populaire deuntjes, die je hier hoort, zegt Wim even later, terwijl hij een hap uit een lunchbroodje neemt. Hij houdt ook van klassiek, maar dat speelt hij hier niet. Met operette, die hij altijd veel heeft gespeeld, hoeft hij al helemaal niet aan te komen. Hier is het repertoire afgestemd op het oudere publiek, met liedjes die de mensen veel hoorden in hun jonge jaren, tot pakweg hun 30ste. Ook Ramses kwam regelmatig een kijkje nemen, toen hij hier woonde. Niet dat hij veel meezong; het was niet direct zijn repertoire.

Wim heeft het druk met optreden. Eigenlijk zou hij deze zelfde dinsdag volgens zijn vaste programma nog naar een ander verpleeghuis gaan, in Amsterdam-Zuid – lekker op de fiets. Maar het optreden is op het laatste moment afgeblazen. En hij speelt ook in buurthuizen, eigenlijk overal waar een piano staat.

Overal krijgt hij verzoeknummers. Die wil hij best ten gehore brengen, maar dan wel met redelijke kwaliteit. Daarom heeft hij een groot aantal nummers in steno in een muziekschrift genoteerd. Die heeft hij in 2000 op zijn destijds aangeschafte computer gezet en nu heeft hij daar veel gemak van.

Nog even over zijn achternaam. Wim de Koning is zijn artiestennaam, licht hij toe. Niet om artistiek te doen, maar om praktische redenen. De achternaam Van Vollenhoven riep telkens associaties op met naamgenoot Pieter, geen familie. Er was ook een tijd dat Pieter van Vollenhoven als pianist met zijn 'gevleugelde vrienden' optrad. Wanneer Wim dan werd aangekondigd met zijn achternaam, draaide het publiek nieuwsgierig naar hem toe, om zich vervolgens teleurgesteld weer af te wenden: nee, het is 'm toch niet. Zijn vrouw stelde voor haar familienaam te gebruiken: Koning.

Geen zwart gat

Wie Wim ziet spelen, meent een eeuwige artiest te zien. Zo iemand die voor het musiceren in de wieg is gelegd en het tot zijn laatste snik zal blijven volhouden. Hij kreeg inderdaad op z'n zesde al pianoles en oefende eindeloos thuis. Zo ontwikkelde hij zich met eerste optredens tussen de schuifdeuren, op zijn moeders verjaardag en zo verder. Op koers naar een carrière als pianist. Uiteindelijk liep het allemaal anders. In de Tweede Wereldoorlog werd Wim als 19-jarige door de Duitsers in Letland tewerkgesteld. Bij terugkeer in Nederland na de oorlog had hij helemaal niets meer. Veel gelegenheid om te experimenteren met een riskant artiestenbestaan

was er niet, dus werd hij vertegenwoordiger van een bedrijf dat tekenartikelen importeerde. Hij bleef dat tot zijn pensioen.

Daarna startte meteen zijn tweede carrière. Wim speelde avond aan avond piano op diverse locaties in Amsterdam, waaronder hotel Krasnapolsky. Al snel kreeg hij een bijzonder verzoek. Een aantal televisietoppers op leeftijd werd overal in het land gevraagd de hoogtepunten van hun repertoire nog eens ten gehore te brengen. En daar zochten ze een pianist bij. Of hij dat wilde doen. Lang hoefde hij niet na te denken. Zijn vrouw stribbelde wel tegen, hij was al zo vaak weg. Werd het niet tijd zijn kinderen en kleinkinderen vaker te zien? Maar Wim liet zich niet tegenhouden, zelfs niet op Sinterklaasavond en op eerste kerstdag. 'Ik kon die lui toch niet in de steek laten.'

'Muziek geeft een mens iets van zijn identiteit terug of houdt die op zijn minst een beetje in stand.'

Het bleek niet zomaar een aardigheidje. Hij werd onophoudelijk uitgedaagd. Bij het ontbreken van bladmuziek moest hij improviseren. En als de artiesten een nummer in een bepaalde toonzetting wilden, moest hij alle zeilen bijzetten. Louter leunen op routine was er niet bij. Dit nieuwe, spannende muziekleven zorgde wel dat hij geen enkel moment in een zwart gat viel.

Verbindingen in het brein

Muziek doet mensen goed. Dit inzicht begint langzamerhand gemeengoed te worden, mede dankzij de publicaties van neuropsycholoog Erik Scherder. Muziek is vooral goed voor het brein. Zeker oudere mensen, al dan niet met dementie, profiteren ervan. Actief met muziek bezig zijn is niet zomaar leuk, het draagt wezenlijk bij aan de kwaliteit van leven, het is een levensbehoefte. Muziek herkennen, liedjes mee neuriën, of daar op z'n minst van genieten, behoort tot de vermogens die ook mensen met dementie blijven houden, al kunnen ze verder bijna niets meer. Daarover doen vele verhalen de ronde. Bijvoorbeeld dat van de man met wie vrijwel geen contact meer te leggen was, maar die elke zondagmorgen in de kerk alle psalmen uit volle borst meezong.

Een inmiddels klassiek voorbeeld komt uit de film *Alive Inside*, waarin bewoners van een verpleeghuis hun favoriete muziek te horen krijgen. Een oude, zwarte man zit lusteloos in zijn stoel, de ogen half geopend, zodat je nauwelijks kunt zien of hij wakker is of slaapt. Vroeger moet het een knappe, sterke vent geweest zijn, gek op de jazz van Louis Armstrong. Zijn dochter vertelt in de film hoe hij haar destijds dansend en zingend naar school bracht. Wanneer hij in de film een koptelefoon krijgt opgezet, en de muziek uit die gouden jaren bij hem binnenstroomt, richt hij onmiddellijk zijn hoofd op en kijkt zowaar weer helder de wereld in. Hij begint te bewegen in zijn stoel en terwijl hij niet meer kan praten, zingt hij nu met Louis Armstrong mee. De muziek heeft hem tot leven gewekt.

Ook het Nederlandse televisieprogramma *Dokters van Morgen*, met een aflevering over muziektherapie, toont zulke voorbeelden. Een ernstig demente vrouw ligt verkrampt in haar bed, zwijgend, volledig in zichzelf gekeerd. Maar zodra een muzikant op een gitaar begint te spelen en zingt, ontspant ze. Ze beweegt weer, er verschijnt een glimlach op haar lippen en ze begint de arm van de muzikant te strelen. Het isolement is even opgeheven. Er is weer verbinding met de buitenwereld.

Voor iemand als Erik Scherder is dit niet verbazingwekkend. Hij wijst er altijd op dat het vermogen muziek te herkennen en ervan te genieten, in verband staat met het vermogen herinneringen en emoties op te roepen. Het luisteren naar muziek brengt verbindingen aan in het brein en haalt diepliggende patronen naar boven. Muziek geeft daarmee een mens iets van zijn identiteit terug of houdt die op zijn minst een beetje in stand. Daarom is het zo belangrijk die muzikale vermogens te activeren. Zo activeer je wezenlijke delen van iemands bestaan. Nog sterker geldt dit voor actieve muziekbeoefening. Zelf muziek maken doet ook een beroep op de motorische vaardigheden in het brein. Waarmee zowel de geest als het lichaam op peil blijft.

Such is life

Is dit het geheim van pianist Wim? Je kunt er enkel over speculeren, maar op 98-jarige leeftijd



is er niets mis met zijn lichamelijke en geestelijke vermogens. De entertainer heeft in zijn omgeving veel met dementie te maken gehad. De vrouw met wie hij vijftig jaar getrouwd was, kreeg de ziekte van Alzheimer. Nooit is ze in een verpleeghuis opgenomen geweest, altijd bleef ze thuis wonen. Uiteindelijk is ze in haar slaap overleden. Na haar overlijden vond hij het maar niks alleen te zijn. Ondertussen ging hij wel door met optredens, waarbij hij altijd samenwerkte met een zangeres, Carolien. Ze kregen een relatie, maar trokken nooit bij elkaar in.

Een fijne tijd was het. Wim bewonderde zijn vriendin. Ze was een natuurtalent, een geboren artieste. Maar ook bij haar begon hij na een aantal jaren de achteruitgang te bespeuren, ze was ontegenzeglijk aan het dementeren. Waarbij zij nog het geluk had dat het vermogen te zingen zo lang in stand bleef. Op een gegeven moment ging

De meeste bewoners neuriën zachtjes mee.

het toch steeds moeizamer. Vooral omdat ze in verschillende talen zong. Lange tijd kon ze door haar professionaliteit het wegvallen van tekst goed compenseren, dan improviseerde ze gewoon een stukje. Maar het onthouden van teksten, zelfs al had ze die honderd keer gezongen, lukte na verloop van tijd niet meer. Ze moest ermee stoppen en werd opgenomen in een zorgcentrum. Een paar jaar geleden is ook zij overleden.

Wim is er redelijk laconiek over dat hij nu weer alleen is. 'Such is life.' Er zit een begin en een einde aan het leven, ook voor hemzelf, weet hij. 'Ieder mens krijgt een eigen portie van het leven en ik heb al flink van de koek gesnoept. Het resterende deel wil ik zo prettig mogelijk doorbrengen.' ◆

Corona-update

De eerste maanden van corona waren voor Wim van Vollenhoven een tijd met zijn dochter, maar zonder piano. Tijdens de *lock-down* trok hij bij zijn dochter in, dat was haar idee. Een mooie oplossing: gezelschap, een ruim huis, de hele dag door zon in de tuin en hij hoefde er niet op uit voor boodschappen. Er waren bovendien wat tekenspullen. Maar geen piano dus.

Na die paar maanden was het fijn weer naar huis en de piano te gaan. Piano spelen in zorginstellingen zoals het Sarphatihuis doet Wim nog steeds niet. Het zou in principe weer mogen, maar de mensen zijn huiverig. Dat geldt ook wel voor Wim. Het virus is nog niet weg en net als zijn publiek behoort hij (inmiddels 99) tot de risicogroep. Hij mist het spelen en de contacten die erbij horen. In september heeft hij voor het eerst weer een koor begeleid, een deel uit een vrouwenkoor dat op afstand repeteerde. Hij vond het fijn om te doen.

Zijn uitspraak dat hij al veel van de koek van het leven heeft gesnoept en het resterende deel ‘zo prettig mogelijk wil doorbrengen’ geldt nog steeds voor Wim van Vollenhoven. Hij probeert van iedere dag een feestdag te maken. Gisteren bijvoorbeeld, toen het mooi weer was. Met zijn e-bike fietste hij een rondje langs de Amstel en de dorpjes daar. Vandaag is er weer een dag.

Colofon

Auteurs:
Koos Neuvel en Caroline de Pater

Auteur openingsartikel en corona-updates:
Rieke Schouten

Eindredactie:
Gemmeke van Kempen

Vormgeving:
Tineke Kooistra, Studio 10

Illustraties:
Melanie Drent

Omslagfoto:
Milan Tettero

Portretfotografie:
Willem Sluyterman van Loo

Overige foto's:
Zan van Alderwegen, Guido Bogert, Roel Braams, Ronald Falke, Cor Heijdenrijk, Sas Schilten, Milan Tettero, Roos Trommelen, Hanneke Wetzer

Drukwerk:
Wilco BV, Amersfoort

Opdrachtgevers:
Stichting RCOAK en Fonds Sluyterman van Loo

Deze bundel is een uitgave van
Stichting RCOAK en Fonds Sluyterman van Loo.
www.langlevekunst.nl

Deze bundel is mede tot stand gekomen dankzij het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport in kader van het actieprogramma Eén tegen eenzaamheid.
www.eentegeneenzaamheid.nl

Voor de verzending van deze bundel wordt samengewerkt met het Prins Bernhard Cultuurfonds en het LKCA.
www.cultuurfonds.nl
www.lkca.nl

Amsterdam/Beverwijk, 2021

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, geluidsopname, elektronisch of op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.

LANG LEVE
KUNST FONDS

www.langlevekunst.nl