



Weerklank van HERINNERING

Monique Ruff (59) is muziektherapeut en sinds een half jaar werkzaam bij Rumah Kita in Wageningen. Samen met Stichting Pelita heeft zij jarenlang gepleit voor meer muziek in de Indische ouderenzorg. Zij heeft bij verschillende instellingen muziekcursussen en trainingen gegeven om de eerste generatie die naar Nederland is gekomen te helpen met het verwerken van opgedane trauma's.

Tekst en foto's Jessica Anthonio

Jarenlang heb ik in de Indische ouderenzorg gewerkt. Dat muziek juist in die cultuurspecifieke omgeving heel belangrijk is, is geen geheim. Jim Reeves bracht de mannen op leeftijd weer terug naar hun dagen als zwerige-rokjes-jagers, De Tielman Brothers haalden de stoere Indorockers weer tevoorschijn en Elvis Presley maakte van kromgebogen dametjes weer giechelende meisjes. Ik heb de transformatie van passief naar actief zien ontstaan bij de Indische en Molukse bewoners van het verzorgingstehuis. Muziek brengt leven, muziek brengt vreugde, maar muziek kan ook ingezet worden als hulpmiddel voor ouderen die ergens mee worstelen. En dat ervaar ik vandaag weer bij Rumah Kita (een van de locaties van Zinzia Zorggroep) in Wageningen, het Indisch/Moluks verpleeghuis waar Monique sinds een half jaar werkt als muziektherapeut.

Monique: 'Muziek was bij ons in het gezin - zoals bij de meeste Indische gezinnen - onlosmakelijk verbonden met het gezinsleven. Ik kom uit een gezin van acht kinderen waarvan ik de jongste ben, en mijn vader speelde gitaar. Hij leerde het aan mijn oudere broers en zij leerden het weer aan ons. Als peuter kreeg ik een ukelele in mijn handen, leerde drie akkoorden en zat gelijk in de huisband. In mijn puberteit kwam ik in een identiteitscrisis terecht. Ik wist dat ik een Indisch meisje was, maar wilde het liefst gewoon Hollands zijn. In mijn *early twenties* kwam mijn Indische reveille, het opnieuw Indisch ontwakken. Ik kreeg zelf kinderen en dacht toen aan mijn eigen moeder, zij kreeg haar eerste kind een maand na aankomst in Nederland. Ik begon me te realiseren wat ze allemaal achter heeft moeten laten. Al die elementen, mijn reveille, het moederschap en de enorme liefde voor muziek, maakte dat ik op



het conservatorium besloot om niet als gitarist af te studeren maar als muziektherapeut. Ineens had ik een doel voor ogen: ik wilde de Indisch-Molukse gemeenschap doormiddel van muziek iets teruggeven, als eerbetoon aan de generatie van mijn ouders.'

Met 'mijn oudjes' draaide ik ook ontzettend veel muziek. Tegenwoordig, met apps als Spotify of Deezer, kunnen alle verzoeknummers gedraaid worden. Net als Monique, zijn de meesten van die generatie opgegroeid in een muzikale familie en is muziek onlosmakelijk verbonden met hun jeugdherinneringen. Wanneer ik wat leuks opzette, was het om een blijde en uitgelaten sfeer te creëren. Voor hen was het een welkome onderbreking van dagen die allemaal hetzelfde leken. Het inzetten van muziek als therapie kan ik daarom ook heel goed begrijpen. Het verbindt en het maakt de tongen los.

Monique: 'Muziektherapie begint altijd met een hulpvraag vanuit de zorg, de psycholoog of arts. Wanneer ze constateren dat een persoon ergens mee worstelt en denken dat muziektherapie misschien kan helpen, kom ik in beeld. Doormiddel van muziek kom ik in contact met mensen.

Pas als er contact is met een bewoner, kan ik aan een hulpvraag werken. Het is niet zo dat ik een muziekje opzet en een fijn moment met ze heb, nee het gaat veel dieper dan dat. Mensen kunnen op latere leeftijd

heel diep vast komen te zitten in een trauma of raken erg in zichzelf gekeerd. En over het algemeen is het heel moeilijk om over een trauma te praten. De grootste kracht van muziek is dat het non-verbaal is. Je hebt geen woorden nodig om via de muziek aan een probleem te werken. Als er muziek wordt gemaakt gaan mensen na een tijdje vanzelf praten en dan geef je daar natuurlijk alle ruimte voor. Wat ik doe is via de muziek een bepaalde structuur aanbieden. Vooral bij dementie hebben mensen die structuur nodig. Er zit een houvast in muziek, het ritme, het tempo, de melodie. Wanneer je op een trom slaat in een bepaald ritme, wordt iemand rustiger door de structuur van het geluid. Ritme zorgt voor beweging, mentaal en fysiek. Binnenkort ga ik een groep starten voor mensen met de bewegingsstoornis parkinson, dan bied je ook letterlijk beweging. Melodie zorgt ervoor dat een herinnering kan gaan stromen. De melodie van kinderliedjes kan je ook gebruiken als hersengymnastiek. Want ook cognitief wil je iemand zo lang mogelijk blijven trainen. Stel dat iemand door mijn therapie juist heel erg behoefte heeft om te gaan praten over zijn trauma's dan stem ik dat weer af met degene die de persoon naar mij doorverwezen heeft. Dan moeten we daar wat mee en komt de psycholoog weer in beeld. Ik blijf in het proces continue evalueren met de zorg, gaat het goed, moeten we een andere weg inslaan of heeft de persoon nog iets extra's nodig? We blijven alert op het proces.'

Toch is muziek ook een heel persoonlijk iets, ik moest bij 'mijn oudjes' echt niet aankomen met een Hollandse smartlap, ook hoefde ik echt geen optreden te verzorgen van een Amsterdams duo of iets in die richting. De mensen met wie ik werkte, de eerste generatie, hadden veelal dezelfde jeugdherinneringen uit Indië met ook de bijbehorende muziek. Maar ook daarin waren de meningen weleens verdeeld. De een vond Tante Lien gé-wél-dig, de ander kon haar wel schieten. De een genoot van krontjong en de ander vond het kattengejank.

Monique: 'Het ligt ook aan het soort muziek. Ik heb mensen gehad die het heel fijn vonden om bijvoorbeeld naar Jim Reeves te luisteren, maar zodra ik krontjong of gamelanmuziek opzette, het een trigger kon zijn voor nare herinneringen. Het is samen kijken naar wat werkt. Ik ben als tweede generatie Indische afgestudeerd op het onderwerp: Wat is nou echt een specifieke hulpvraag voor mensen uit het voormalig Nederlands-Indië? Wat maakt het nou dat de Indische of Molukse ouder wordende mens meer gebaat is bij een specifieke vorm van muziektherapie. Daarom heb ik een methodiek ontwikkeld om specifiek voor deze mensen iets te betekenen. Want het Molukse

verhaal is bijvoorbeeld het Indische niet. Ze hebben beide ontzettend veel traumatische dingen meegeemaakt, ieder op een andere manier. Het een is niet erger dan het ander, maar je kunt het niet over een kam scheren. Mijn methodiek past zich aan op het persoonlijk verhaal van de bewoner, en je moet natuurlijk ook kennis hebben van het Indisch verleden. Toen mijn ouders naar Holland repatrieerden werden ze vaak met de nek aangekeken, want Nederland was ook net uit een oorlog. Wat er in Indië was gebeurd werd gebagatelliseerd, want dat was niks in vergelijking met wat de Duitsers ze hier hadden aangedaan. Uiteindelijk stop je dan maar met praten. Bij het ouder worden komt veel van wat verzwegen was, weer naar boven. Maar laten we wel wezen, als een wond met heel veel pijn en moeite eindelijk dicht is en niet meer na-ertert dan moet je vooral die wond met rust laten. Maar juist bij het ouder worden en zeker als er dementie om de hoek komt kijken gaan mensen bezinnen en terugkijken op hun leven. Het gebeurt dan vaak dat dementie het trauma in alle hevigheid doet oplaaien. Als ik zie dat ik door middel van muziek heb mogen helpen om te verwerken, dan is dat een succes geweest.'

Meer weten over muziektherapie?

Monique staat open voor correspondentie via mail m.vanbruggen-rufi@artez.nl

JOHN (68) BEWONER VAN RUMAH KITA, HEEFT WEKELIJKS EEN MUZIEKSESSIE MET MONIQUE.

John: 'Muziek maken geeft mij een goed gevoel. Het brengt herinneringen terug aan mijn ouders, kinderen en kleinkinderen. Dat doet mij heel wat, soms mooie dingen en soms verdrietige. Maar als ik aan het spelen ben, dan vergeet ik alles. Muziek is mijn leven en de meeste Molukkers zijn met de gitaar geboren, ik heb er zelf drie thuis staan. Laatst hebben ze me hier gevraagd om zondags in de kerk te zingen en ik heb gelijk ja gezegd!

Ik sta altijd klaar voor de oudjes hier en ik speel geregeld muziek voor ze, daar worden ze blij van. De directeur heeft weleens gezegd: "Je bent goud voor ons"; nou dat doet me goed. Bij Rumah Kita oefen ik ook geregeld met de huisband: De Kumpulan Band. Dat is fijn, want vroeger speelde ik ook altijd in bandjes. Samen met Monique heb ik een lied opgenomen met zelfgeschreven tekst om aan mijn familie te geven, dat is de bedoeling tenminste. Gevoelens kan ik niet goed uitspreken, als man kan je niet laten zien dat je huilt eigenlijk, maar erover zingen gaat mij beter af. Ik woon nu ruim een jaar in Rumah Kita en ik had nooit verwacht in zo'n huis terecht te komen. Maar nu is het net of ik hier moet zijn, dat ik geroepen ben om klaar te staan voor de mensen die mij nodig hebben.'

