

## **KLANKSCHALEN IN DE ZORG VOOR MENSEN MET EEN VERSTANDELIJKE BEPERKING**

*Sjoukje Heins Scheltema is muzikagoog. Ze werkt al 28 jaar met mensen met een verstandelijke beperking. In dit artikel deelt ze enkele van haar ervaringen.*

Mijn werk bestaat uit het op maat aanbieden van muziekactiviteiten aan mijn doelgroep. Muziek kun je op verschillende manieren inzetten. Dat hangt samen met het doel: recreatief (voor het plezier), onderwijzend (om iets te leren), of therapeutisch (om iets te veranderen). Deze driedoelen, kun je niet strikt afbakenen, ze overlappen elkaar.

Als muzikagoog stem je af op je cliënt of op je groepje. Wat je op muziekgebied ook aanbiedt en met welk doel.

Dankzij mijn ruime ervaring, heb ik een rugzak vol liedjes, muziekjes, en verschillende werkvormen en ik weet wat succesvol is en wat minder goed aanslaat.

Ik wilde mijn aanbod verbreden en raakte nieuwsgierig naar de werking van klankschalen. Ik had in het verleden weleens een workshop gevolgd, maar ik vond dat ik te weinig van de werking afwist om het in mijn werk te gebruiken. Om daarachter te komen, ben ik met de basisopleiding voor klankmasseur begonnen. Vooral voor de cliënten die dof en/of blind zijn zocht ik een nieuwe uitdaging. Om contact te maken met deze mensen heb je alleen de tast!

Helaas heb ik door de coronaregels vanaf maart niet meer met deze doelgroep gewerkt.

Nu ik volop met klankschalen bezig ben met al mijn andere cliënten, ontdek wat ik er allemaal kan. Mijn verwondering is groot en ik deel graag een paar voorbeelden met jullie. Natuurlijk zijn alle namen gefingeerd.

### **Juul en Els**

Twee jonge vrouwen komen wekelijks bij mij voor een muziekactiviteit. De ene jongedame is heel rustig. Els heeft het Syndroom van Down. Juul heeft ADHD. Ze kunnen allebei goed aangeven, wat ze leuk en niet leuk vinden. Dat was voor mij een reden om iets met klankschalen te gaan doen. Heel speels liet ik ze kennismaken met de universele schaal. Na de 1<sup>ste</sup> klank, was Juul meteen stil en de Els keek bedachtzaam en wat geschrokken. Ik hield de schaal tussen hen beiden in en sloeg die nog een keer aan.

Ik vroeg aan Els wat ze voelde. Waarop ze zei: "ik voel mezelf". Ik vroeg of het prettig voelde en ze zei: "Ja". Heel bijzonder dat ze deze ervaring zo goed onder woorden kon brengen! Juul, de druktemaker, was stil en onder de indruk. Ik vroeg haar wat zij voelde. Ze zei: "Ik word er rustig van". Omdat deze twee klanken al zo veel indruk maakten, ben ik voorzichtig doorgegaan met de schaal. Voor hen, achter hen, naast hen, en de voeten en handen, heb ik laten ervaren.

Omdat het voor Juul en Els zo'n prettige ervaring blijkt te zijn, doen we wekelijks iets met klankschalen. Bijv. de piramide (korte klankontspanning op de stoel) doe ik regelmatig met ze. Juul en Els gaan elke keer heel ontspannen met hun begeleider naar de woongroep terug. Ook de begeleiders zijn onder de indruk van het effect van de klankschalen. Ik laat hen ook ervaren wat de klank en de trillingen met je doen.

## **Zoë**

Zoë is een jonge vrouw die ernstig meervoudig beperkt is. Haar verstandelijke ontwikkeling is van het niveau van een peuter. Zoë kan zich voortbewegen in een rolstoel. Ze is heel onrustig en ze is snel afgeleid bij een activiteit. We werken samen iedere week met de klankschalen, in het begin alleen met de universele schaal. Mijn doel is om rust in haar lijf te krijgen en zo haar spanningsboog vergroten. Het is prachtig om te zien hoe Zoë de schaal volgt als ik langzaam met de schaal om haar heen draai. Eerst wil ze nog weg met haar rolstoel, maar als de rust in haar lijf komt, heeft ze die drang niet meer. Zoë blijft lange tijd haar aandacht vestigen op de klankschaal.

## **Koos**

Het volgende voorbeeld gaat over Koos. Hij is een man van rond de 60. Koos heeft een kleine woordenschat. Hij loopt achter een rollator. Koos heeft 's morgens niet zo'n best humeur. Het opstarten van de dag gaat vaak gepaard met vloeken, op zijn hand bijten en zichzelf slaan. Als Koos 's morgens een goeie bui heeft, geniet hij ervan als ik zijn favoriete liedjes speel op de accordeon. Als hij boos is, is het heel moeilijk om zijn humeur om te buigen. Totdat ik een keer de klankschalen meenam. Ik nam Koos apart en begon eerst heel voorzichtig met de universele schaal. De klank en de trillingen van de schaal trokken zijn aandacht, maar de boosheid was niet meteen voorbij. Nadat ik met de universele schaal om hem heen draaide, zette ik de schaal al op de plek van de piramide. Datzelfde deed ik met de hartschaal en als laatste met de bekkenschaal. De schalen stonden nu in een driehoek. Ik sloeg de schalen in een langzaam tempo aan. Koos was nog boos. Ik bleef doorgaan tot hij rustig werd. Het vloeken, bijten en slaan was over en toen kwamen er tranen. Heel veel tranen! Ik troostte hem en sloot af met de zen schaal. Blijkbaar moesten er allemaal opgekropte frustraties uit en daarna begon hij te lachen. De rest van de morgen was Koos weer ontspannen en vrolijk!

## **Vervolg**

Hele groepen gaan "zen" naar hun woning terug, als ik hun actieve dag heb afgesloten met klankschalen. Hoe mooi is dat!

Ik ken alle cliënten waarover ik hier schrijf heel goed. Daardoor weet ik ongeveer hoe ze zullen reageren en kan ik een persoonlijk doel verbinden aan de klankactiviteit. Op mijn lijstje staan veel meer cliënten die ik de klankschalen wil laten ervaren. Wordt vervolgd!