



MIRELLA'S MOEDER HEEFT ALZHEIMER

“Als we samen
MUZIEK 
luisteren,
is de
dementie
er niet”

Echte gesprekken voeren lukt door haar moeders dementie niet meer, maar zodra Mirella Wouters (60) muziek opzet, is het contact er weer. “Dan zijn we gewoon even moeder en dochter, net als vroeger.”

TEKST DEBORAH LIGTENBERG FOTOGRAFIE PETRONELLANITTA



**“Totdat ze
ziek werd,
had mijn
vader nog
nooit een
supermarkt
vanbinnen
gezien”**

“De eerste verschijnselen waren er waarschijnlijk al een jaar of zeven, acht geleden. In het begin wilde ik er niet aan; mijn moeder werd ouder, logisch dat haar geheugen niet meer zo goed functioneerde. Totdat een vriendin me erop wees dat mijn moeder voor het beantwoorden van een vraag altijd eerst oogcontact met mijn vader of mij zocht. Als haar werd gevraagd wat ze gisteren had gedaan, zei ze dat het een heerlijke dag was geweest. ‘Toch, Mirel?’ of ‘Toch, Ben?’, dat kwam er steevast achteraan, waarna mijn vader en ik haar aanvulden. Het ging zo sluipend dat ik het niet eens in de gaten had. De huisarts en geriatr bevestigden vijf jaar geleden onze vermoedens; mama heeft de ziekte van Alzheimer.”

Ontluisterend

“Mijn moeder gaat best snel achteruit. Het ergst is dat ze alles vergeet. Je vertelt iets en een minuut later stelt ze je gewoon weer dezelfde vraag. Dat maakt heel pijnlijk duidelijk wat er aan de hand is. Het is ontluisterend en lastig om te zien. Nu ben ik er meer aan gewend, maar vooral in het begin had ik het er erg moeilijk mee. Ik kon het tegen een buitenstaander niet over mijn lippen krijgen dat mijn moeder dementie heeft. Dat voelde alsof ik haar afviel. Alsof ik iets intiems vertelde. Dat had natuurlijk alles met mijn acceptatie te maken, maar ook met hoe mijn moeder ermee omging. In het begin zei ze steeds: ‘Let maar niet op mij, ik word gek.’ Ze voelde dat er wat aan de hand was, maar wist niet wat. Ik leg haar steeds opnieuw uit dat het net zo is als bij computers: als het geheugen vol is, kan er niets meer bij. Dat heeft niets met gek worden te maken, maar met leeftijd. Gelukkig heeft ze deze theorie inmiddels zelf overgenomen. ‘Ik heb problemen met mijn geheugen’, zegt ze. En zo is het natuurlijk ook. Wat maakt het uit welk labeltje je eraan hangt?”

Van Friesland naar Alkmaar

“Mijn moeder is een heel innemende, lieve en vrolijke vrouw. Gelukkig is ze dat nog steeds, ook nu ze door de dementie zo is veranderd. Het blijft moeilijk dat haar geheugen haar in de steek laat of dat mensen die op visite komen niet tegen haar praten, maar tegen mij of mijn vader. Daar is ze zich erg van bewust. Gelukkig is ze nu zo ver dat ze zegt: ‘Ik vergeet dingen, maar ik ga me niet ongerust maken over hoe het verder



“MUZIEK IS VOOR ONS EEN MANIER OM MET ELKAAR TE COMMUNICEREN”

gaat.’ Ik zie haar genieten van de dingen die wij, nog steeds, samen doen en ook van de dingen die zij samen met mijn vader doet. Het maakt het verdriet over hoe ze steeds verder achteruitgaat wat zachter.

Tot anderhalf jaar geleden woonden mijn ouders in Friesland en ik in Alkmaar. Omdat mijn moeder steeds minder kon, kwam er steeds meer op de schouders van mijn vader terecht. Zij hadden altijd een heel traditionele rolverdeling. Totdat mijn moeder Alzheimer kreeg, had mijn vader nog nooit een supermarkt vanbinnen gezien. Ik ben supertrots op hem en op hoe hij haar taken heeft overgenomen. Hij googelt naar recepten en kan inmiddels heel lekker koken. Omdat ik niet wilde dat hij zijn sociale leven moest opgeven, ging ik veel naar ze toe. Ook logeerde mijn moeder elke maand een week bij mij, zodat mijn vader even kon ontspannen en zijn eigen dingen kon doen. Mijn ouders hebben altijd gezegd: als het niet meer gaat in Friesland, komen we naar Alkmaar. Zo is het ook gegaan. Sinds twee jaar wonen ze bij mij in de buurt en kan ik mijn eigen leven weer een beetje oppakken.”

Gesprekken zoals vroeger

“Mijn moeder is gelukkig in hun nieuwe appartement. ‘Wat wonen we hier lekker. Wat heb je dat goed uitgezocht, Mirel. Het uitzicht is zo mooi. Helemaal vrij, met mooie bomen waar we op uitkijken.’ Veel meer gespreksstof dan dit heeft ze niet meer. En dat is verdrietig voor haar, mijn vader en mij. Gesprekken zoals vroeger hebben we niet meer. Maar soms informeert mijn moeder

toch opeens naar mijn leven, als er iets speelt dat indruk op haar maakt. Ik mis het contact zoals we dat hadden, maar gelukkig is er iets heel moois voor in de plaats gekomen; muziek. Door samen te zingen, naar muziek te luisteren en concerten op televisie te kijken, gebeurt er iets heel bijzonders. We zingen mee, maken een dansje en elke keer als ze bij mij logeert, verbaast mijn moeder zich erover dat er bij mij altijd mooie muziek op de tv is. Dat neem ik speciaal voor haar op. Muziek is voor ons een manier om met elkaar te communiceren, één waarbij weinig woorden nodig zijn. Het is liefde, het is plezier en vooral heel erg samen genieten.”

Samen zingen

“Die liefde voor muziek was er altijd al bij mijn moeder. We gingen samen geregeld op vakantie, vaak naar Turkije. Bij iedere straatmuzikant wilde ze blijven staan om te kijken en danste ze mee. Er was een Turkse zanger van wie we allebei fan waren. Als ze bij mij op bezoek kwam, hoorde ik door de dreunen van haar favoriete Turkse lied op de autoradio dat ze eraan kwam. Het mooie is dat we dat, ondanks haar ziekte, nog steeds kunnen delen. Als we samen naar muziek luisteren, is de dementie er niet. Dan zijn we gewoon weer moeder en dochter. We zitten tegenwoordig zelfs bij het Alkmaars Geheugenkoor. Dat is heerlijk: eens in de twee weken zingen we samen met andere mensen met dementie en hun naasten. Ik moest wel wat overwinnen, want ik ben geen zangeres; ik zing hartstikke vals. Gelukkig maakt dat hier niets uit, het belangrijkste is dat we het samen doen.

Het brengt mij en mijn moeder zó veel. Laatst bij het koor tikte mijn moeder me zelfs op de vingers; ik maakte tussendoor wat foto’s voor op Facebook toen ze tegen me zei: ‘Je bent hier met mij, hoor!’ Geweldig vond ik dat. Vanaf het moment dat we aankomen tot we naar huis gaan, straalt mijn moeder. Ze doet overenthousiast mee met de warming-up en is volledig gefocust op de dirigentes. Het is ontroerend om te zien hoe ze geniet. De stralende lach op haar gezicht, samen liedjes zingen die ze zo uit haar geheugen opdiept: dat is ontzettend fijn.” □

Vriend van het Geheugenkoor worden?

Dat kan al voor € 10,- per jaar. Kijk op geheugenkooralkmaar.nl of op de gelijknamige Facebook-pagina.

PS

Op maandag 28 januari start de collecteweek van de Hersenstichting. Die zet zich in voor allerlei hersenaandoeningen, waaronder dementie. Een kenmerk van deze ziekte is dat niet alleen het geheugen achteruitgaat, maar het brein informatie niet goed meer kan verwerken. Het deel dat verantwoordelijk is voor de verwerking van muziek, ligt in de kern en is zo’n beetje het laatste wat wegvalt bij dementie. Daarom is muziek een manier om te communiceren: vaak komen daardoor allerlei herinneringen en emoties los. Hersenstichting.nl