Contentement geven

Hoorde je 'De Weislichtjes' al zingen? Als samentrekking van 'De Weister' en 'Lichtendal' klinkt die naam alvast meerstemmig in de oren. 'De Weislichtjes' is als 'koor van personen met dementie' gekend. Nochtans hoort bezielster Chretienne Hostens de term 'koor' iets minder graag. "Een koor op zich heeft een vast repertorium. Wij hebben dat niet, " verklaart Chretienne zich nader. "Ik zou 'De Weislichtjes' eerder een vrolijke bende noemen." >Filip Lecluyse

"Mensen met dementie zijn heel muzikaal, in die zin dat zij liederen uit hun jonge jaren heel vlot zingen. Die liederen bundelden wij in een liedjesboek. De respons is heel groot. Het resultaat is fenomenaal goed. Als ik zie dat die mensen content zijn, dan voel ik mij telkens aangemoedigd om voort te doen…"

Het verhaal van 'De Weislichtjes' is onlosmakelijk met dit van Chretienne verbonden.

"Ik ben op 14 maart 1942 in Deinze geboren," begint Chretienne bij het begin. "Ik werkte als bediende en was 40 jaar getrouwd met Jacques Soete, met wie ik mij in Marke vestigde. Toen ik huwde stopte ik met mijn grote hobby, namelijk meezingen in het gemengd koor Cantabile in Deinze."

"Jacques verbleef zes jaar in het woonzorgcentrum Lichtendal, vooraleer er op 25 februari 2010 te overlijden. Na de dood van Jacques, ging ik onmiddellijk terug naar Lichtendal, om te helpen. Want na zes jaar kende ik er iedereen. Zoals zuster Bernadette en zuster Christiane, die wekelijks de bewoners naar de mis begeleidden. Dat doe ik daar nu nog iedere zaterdag. Ik ervaar het als heel positief dat ik mij nog nuttig kan maken. Zonder het te beseffen, bouwde ik in die zes jaar aan een sociaal netwerk, dat pas na het heengaan van Jacques zijn grote heilzaamheid bewees."

ZIE JE DIT ZITTEN?

Begin 2011 zond de Vlaamse televisie een reportage uit over de Engelse Alzheimer Stichting, waar koorzang al een tijdlang een vast onderdeel van het activiteitenaanbod was. Op 30 plaatsen in het land kwamen toen wekelijks mensen met dementie én hun mantelzorgers bijeen om samen te zingen. Dit waren de eerste 'geheugenkoren', die dementerende mensen verenigden om onder het motto 'Singing for the brain' (Zingen voor het brein) samen bekende liedjes uit de oude doos te zingen. Zingen is leuk, het werkt ontspannend en heeft vele positieve effecten, zo luidde het devies…

Chretienne Hostens

"Toen Jacques nog leefde, bracht ik nu en dan eens de bewoners van Lichtendal aan het zingen en begeleidde hen daarbij op de oude piano, die daar trouwens nog staat," draait Chretienne de klok terug. "Dit viel goed mee. Hoofdverpleegkundigen Hendrik De Mesmaeker en Marijke Sagaert waren positief. Zuster Bernadette was eveneens enthousiast. De tv-reportage over 'Singing for the brain' sloeg de vonk los. "Zij kunnen het in Engeland wel. Dus: waarom zouden wij het hier niet proberen? Zie je dit zitten?" vroeg zuster Bernadette mij. Ik zei onmiddellijk van ja. Het interesseerde mij om met personen met dementie te werken. Want door Jacques' situatie had ik er zes jaar middenin gestaan…"

"Van 1969 tot in 2011 zong ik in geen enkel koor mee. Maar als die goedaardige microbe in jou zit, geraak je ze niet meer kwijt. Sinds begin februari 2011 zing ik trouwens mee in het Sint-Brixiuskoor in Marke, onder leiding van Roland Laperre. Een vriendin troonde mij na het overlijden van Jacques naar ginder mee. Wij zijn nu met een 25-tal zingende leden. En ik ben daar heel gelukkig…

WIN-WIN KORTRIJK

Bij 'De Weislichtjes' voelt Chretienne zich minstens even gelukkig…

"Ons 'Liedjesboek' kwam tot stand ingevolge onze deelname op dinsdag 20 oktober 2012 aan Win-Win Kortrijk, dat alle Kortrijkse ondernemingen en verenigingen wou samenbrengen. Win-Win Kortrijk verenigde vraag en aanbod – en bood alle deelnemers zowel maatschappelijke als zakelijke voordelen. Van 'De Mailingman' uit Heule kreeg WZC Lichtendal de druk van 50 zangboekjes, in ruil voor hulp bij bediening op een event. Dit zangboek stelden wij samen met de personeelsleden van De Weister en Lichtendal. Onder leiding van ergotherapeute Ellen Vandewalle kozen wij de meest vatbare, verstaanbare liederen met verschillende personen samen." Een greep eruit: Het Kleine Café Aan De Haven van Vader Abraham, De Lichtjes van de Schelde van Bobbejaan Schoepen, zelfs Te Lourdes op de Bergen, gecomponeerd door Constant Verhulst, de koster van Berlaar.

> "Zingen is leuk, werkt onstpannend en heeft vele positieve effecten.

"Wij begonnen met om de veertien dagen in Lichtendal en ik zei ja. En onmiddellijk wisselden wij af met De Weister. Nu kom ik de ene dinsdagnamiddag naar Lichtendal en ga de andere dinsdagnamiddag naar De Weister. En sinds deze zomer ga ik één keer in de maand naar het woonzorgcentrum Sint-Jozef."

AANGENAME NAMIDDAG

"De kerngedachte is: de mensen een aangename namiddag bezorgen. Want hun verre geheugen van in de jaren stillekes is intact gebleven. Veel mensen die nagenoeg geen woord meer zeggen, zingen mee. Wij zingen soms ook liedjes die niet in het boek staan. Ik sla de maat niet. Ik zeg bladzijde zoveel, dat liedje. Wij zingen op de toonhoogte die de mensen aankunnen. Is het juist, dan is het juist. Is het vals, dan is het vals. Het komt erop aan de mensen te laten voelen

dat zij nog iets kunnen. De ene kan uiteraard beter zingen dan de andere. Maar niets is verplicht. In De Weister heb ik om de veertien dagen een 15-tal deelnemers. In Lichtendal zijn er meer, door de aanleunflats waar de partners wonen. Zij komen dan mee. In Sint-Jozef heb ik er nog maar een tiental, maar het loonde sowieso de moeite om ermee te beginnen. Ik ben content dat ik contentement kan geven. Meer moet dat voor mij niet zijn."

> "Het komt erop aan de mensen te laten voelen dat zij nog iets kunnen.

"Met 'De Weislichtjes' kwamen wij al enkele keren naar buiten," besluit Chretienne. "Zoals op het afscheid van Franceska Verhenne in De Zonnewijzer. Of in 'K in Kortrijk' tijdens Music for Life. En tijdens een congres met Evelyn Ghequiere in Poperinge. Soms smijten wij er wel eens een zotte tussen. Het moet niet allemaal bloedserieus zijn. Maar het toont nog maar eens aan dat de verscheidenheid in vrijwilligerswerk heel groot is. En achter ieder negatieve ervaring schuilt iets positiefs. Zou het dan toch waar zijn dat Hij ons van hierboven begeleidt?"

Ideale ambassadeurs om nieuwe vrijwilligers aan te trekken

Op een congres in Poperinge schoof coördinator vrijwilligerswerking Evelyn Ghequiere van het OCMW Kortrijk 'De Weislichtjes' als voorbeeld van 'vernieuwing van vrijwilligersinzet binnen de zorgsector' naar voor. In het Poperingse bedrijf Boone (van opklapbedden) verzorgden 'De Weislichtjes' op 5 september 2014 een optreden.

"Uit een bevraging van de vrijwilligers blijkt dat de meesten onder hen behoren tot een hogere leeftijdscategorie (60/70), vooral dan in onze woonzorgcentra," stelde Evelyn. "Vrijwilligers zijn ideale ambassadeurs om nieuwe vrijwilligers aan te trekken. Vrijwilligers zijn er trots op dat zij tot onze werking behoren.

(H)erkenning vinden zij belangrijk. Het gros van de vrijwilligers engageert zich voor lange tijd, meestal tot zij door omstandigheden niet meer kunnen. Dit ambassadeurschap moeten wij aanwakkeren, door middel van nieuwe samenwerkingsverbanden. Vandaar dat wij maximaal op de betrokkenheid van de vrijwilligers moeten blijven inzetten. In die optiek ontwikkelden wij bij het OCMW Kortrijk een databank met daarin de competenties van onze vrijwilligers."

"Voor elke vrijwilliger situeert de taak zich bij voorkeur binnen de interessesfeer en de competenties. De verantwoordelijkheid is aangepast: niet te veel, ook niet te weinig. Het mag geen verplichting noch sleur zijn. Goede communicatie, respect en waardering zijn enkele basisvoorwaarden om tot een duurzaam engagement te komen. We moeten dringend inzetten op het bijsturen van de beeldvorming omtrent zorg. Er heersen tal van misvattingen omtrent de zorgsector. Zo kan vrijwilligerswerk binnen de zorgsector ruimer gaan dan zorgtaken. Het kan best innoverend en dynamisch zijn. 'De Weislichtjes' is daarvan een sprekend voorbeeld."