

DIERBAAR
met dieren het jaar rond

Werkboek voor ontmoetingsgroepen met mensen met dementie

Colofon

ISBN: 978 94 6365 805 8

1e druk 2025

© 2025, Paula Irik, Irene Kruijssen, Eline Hoorweg & Floor Groeneveld

Uitgeverij Elikser

Ossekop 4

8911 LE Leeuwarden

www.elikser.nl

Drukwerk: CSL digitaal B.V.

Tekst: Paula Irik, Irene Kruijssen, Eline Hoorweg

Illustraties: Floor Groeneveld

Vormgeving binnenwerk en omslag: Evelien Veenstra

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.

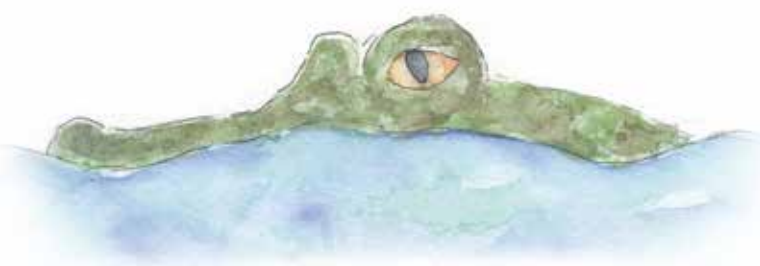
This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.



DIERBAAR

met dieren het jaar rond

*Werkboek voor ontmoetingsgroepen
met mensen met dementie*



Paula Irik, Irene Kruijssen, Eline Hoorweg
Illustraties Floor Groeneveld

*“Het boek heet Dierbaar? Fantastisch, hoe kom je erop!
Tjonge, dat had ik nooit kunnen denken toch. Ja, hartstikke leuk!”*

“Wat is dit leuk ja, want je neemt meer mensen mee op deze manier.”

Mevrouw D.: *“Herinneringen vind ik leuk.”*

Meneer S.: *“En dan komen soms andere herinneringen aandrijven.”*

Inhoud

Voorwoord	11
Inleiding	13
Dementie en zingen & zingeving	13
Wat is een ontmoetingsgroep?	14
Dierbare dieren, dierbare herinneringen	14
Dementees: de eigen taal van mensen met dementie	15
Voor wie is dit boek bedoeld?	16
Inhoud en opbouw van dit boek	17
Bronnen voor teksten en muziek	18
Hoofdstuk 1: Methodiek van Verbondenheid	21
1.1. Doel van de methodiek	21
1.2. Basishouding en basisregels	22
1.3. Alle zintuigen, meerdere talen	25
1.4. De onschatbare waarde van muziek	27
1.5. Hoe stel je vragen en ga je om met levensvragen?	28
1.6. Als de dood dichtbij komt	29
1.7. Vele mogelijkheden van samenwerking	30
Hoofdstuk 2: Het organiseren van een ontmoetingsgroep	33
2.1. Ontmoetingsgroepen	33
2.2. Middelen en materialen	35
2.3. Teksten en muziek	37
2.4. Verslaglegging	40
2.5. Praktische tips	43
Hoofdstuk 3: 52 programma's voor groepsbijeenkomsten per dier	47
Herfst	51
1. Hond: trouwe kameraad	53
2. Poes: genieten! Kat: kattenkwaad!	57
3. Olifant: beschermende kracht	61
4. Duif: oriëntatie op vrede en liefde	65
5. Varken: lekker in de modder, lekker dik	69
6. Nijlpaard: (water)tanden	73
7. Egel: prikkelbaar uit zelfbescherming	77
8. Hamster: altijd iets achter de hand	81
9. Vlinder: veranderen en aan het licht komen	85
10. Muizen: klein kan veel	89
11. Spin: de kunst van weven en verbinden	93
12. Schildpad: langzaam maar zeker	97
13. Uil: ogen die door de nacht heen kijken	101

Winter	105
14. Paard: edel en fier	107
15. Beer: innerlijke kracht en de zoetheid van het leven	111
16. Koe, kalf en os: overvloed en bedachtzaamheid	115
17. Ezel: wijsheid van lasten dragen en van eigenwijsheid	119
18. Kameel (dromedaris): taaie volharding	123
19. Vos: wie niet sterk is ...	127
20. Pinguïn: vloeiend én onhandig	131
21. Havik: aanvallen!	135
22. Vlooien en luizen: help, het jeukt!	139
23. Aap: over lenigheid en plagen	143
24. Mus: de kracht van het gewone	147
25. Mol: zien en zien is twee	151
26. Tijger: temperament	155
Lente	159
27. Kikker: plons!	161
28. Kangoeroe: van kinderwagen tot koffer	165
29. Schaap: volgzaam en zacht	169
30. Zwaan: belofte van schoonheid	173
31. Kip en haan: grote gulheid, doelgericht gescharrel	177
32. Konijn (haas): vrucht dragen	181
33. Bij: zoet als honing	185
34. Merel (zangvogels): zingen naar hartenlust	189
35. Leeuw(in): koninklijke waardigheid	193
36. Lieveheersbeestje: hemelse boodschap	197
37. Giraffe: perspectief	201
38. Mier: ijver die bergen kan verzetten	205
39. Pauw: zich laten kennen	209
Zomer	213
40. Krokodil: (lekker?) griezelen	215
41. Goudvis: exotisch onder handbereik	219
42. Eenden: genoeglijk kwekken	223
43. Luiaard: kalmpjes aan!	227
44. Mug: zomergezoem	231
45. Steenbok: beter(e) weerstand	235
46. Dolfijn: dol op spelen	239
47. Bever: bouwvernuft	243
48. Libelle: aanpassen en ontstijgen	247
49. Duizendpoot: (te) veel ballen in de lucht	251
50. Papegaai: veelkleurig, praatgraag, goed in imiteren	255
51. Gans: (verhalenderwijs) op reis	259
52. Honden en katten: zoet en zout	263

Dankwoord	267
Over de auteurs	268
Literatuurlijst	269
Bijlage I: Lieder en Dierbaar en <i>Zin en Zang</i>	273
Lieder en Dierbaar met akkoorden	277
Informatie <i>Zin en Zang</i>	304
Methodiekbeschrijving <i>Zin en Zang</i>	305
Bijlage II: Interventiebeschrijving Methodiek van Verbondenheid	311

Voorwoord

De dinsdagen zijn mij dierbaar. Op die dagen lijkt er meer licht en lucht te zitten in de drukte van alledag. Licht en lucht fladderen de afdeling binnen zodra het ritueel van de ontmoetingsgroep start. Alle stappen in hun vaste volgorde voelen veilig vertrouwd en zorgen door wekelijkse herhaling voor herkenbaarheid. Het tevoorschijn toveren van de gitaar, het in alle rust samenbrengen van individuele bewoners die straks een groep vormen, de door doeken kleur krijsende huiskamertafel, de neus van therapiehond Storm die geruststellend tegen bewonersbenen duwt als het welkomstlied klinkt.

Storm en ik verheugen ons elke week op hetzelfde: brokjes. Hij op brokjes eten die hij toegestopt krijgt, ik op brokjes levensverhaal die bij de bewoners naar boven borrelen. Want zoals een deelnemer het zelf zo mooi verwoordde: “Het houdt niet op, daar van binnen.” Ook niet als je dementie hebt en je brein hapert. Het hart blijft altijd spreken, of dat nu met woorden, emoties of lichaamstaal is. Om die taal te verstaan, het Dementees zoals de makers van dit boek ooit zo treffend verzonnen, is alleen volle aandacht nodig en dat is nou precies de magie van de ontmoetingsgroep.

Aandacht waarbij iedereen en alles er mag zijn. Aandacht die op basis van gelijkwaardigheid ruimte maakt voor wederkerigheid. De herinneringen die zo de ruimte krijgen en naar boven komen, zijn als juweeltjes waarvan de waarde alleen maar stijgt door de liefdevolle precisie waarmee ze worden vastgelegd. Deelnemers ervaren zo dat ze ertoe doen, dat hun verhaal kostbaar is en gekoesterd wordt. Dat verhaal is voor mij als verzorgende ook goud waard. Met die kennis stap ik soepeler in iemands wereld en kan ik vervolgens aansluiten, meebewegen en zorgen zoals ik het allerliefste zorg: belevingsgericht en met het hart.

Daarom zijn de dinsdagen mij dierbaar. Het thema van dit boek kan niet dichterbij de bewoners liggen. Elke dag zie ik van heel dichtbij hoeveel troost dieren bieden. Echte dieren, knuffeldieren, dieren die voortleven in herinneringen. Ze zijn soms letterlijk hun houvast en hebben op de verpleegafdeling waar ik werk als vanzelfsprekend een plek in het welkomstlied. Hoe mooi dat ze in dit boek ook een houvast vormen door het jaar heen, 52 dieren voor 52 weken, voor iedereen die verbinding zoekt. Zorgverleners, maar zeker ook naasten. Dat kan verbinding zijn in de vorm van een ontmoetingsgroep of ander groepswerk, maar ook heel goed in individuele contacten. Dit werkboek biedt alles wat hiervoor nodig is en leidt, helpt én geeft ruimte voor eigen invulling.

Elk dier is het stralende middelpunt in zijn eigen lied met de uitspraken van de bewoners als prachtig fundament. Daarnaast vindt u bij elk dier lijstjes met meer passende teksten en muziek, een prachtige aquarel om samen te bewonderen en vragen die kunnen helpen om bewoners bij hun gevoel en herinneringen te brengen. Zo laten ze u bij de aap supersoepel van leesplankje via gymnastiek naar plagerijtjes slingeren. Dus lees en ga samen aan de slag! Op een dag naar uw keuze. Dat die dag u maar net zo dierbaar mag worden als de dinsdag voor mij.

Jacqueline Ancona
verzorgende op een verpleegafdeling voor mensen met dementie

Inleiding

“Ik ben erbij. En jij bent erbij. En de zomer is er ook nog bij. Dan komen we aardig voor de dag. Daarom – ze komen meteen weer terug. Het is allemaal aan de deur geweest. Daar ben ik erg blij mee. Dat hoor je. Het komt gewoon wel goed deze keer. Het was hier in-goed. Het moest de mooiste van zijn die eruit kwamen. Dat hebben wij nodig. Dan hebben we nodig dat het hier bij ons hoort.”

“Alles gaat voorbij. Het vergaat niet, het blijft hier (wijzend op hoofd en hart) bij me.”

“Als het goed is, dan gáán we!”

Plaats van samenkomst: de huiskamer van een van de psychogeriatrische afdelingen van het verpleeghuis. De ontmoetingsgroep is bijna afgelopen. We hebben gezongen en brokjes levensverhaal gedeeld. Mevrouw B. en mevrouw G. brengen onder woorden hoezeer zij ontmoeting nodig hebben en wat zij ervaren hebben. Even was alles – hier, in het verpleeghuis – in-goed. Even hadden schoonheid en saamhorigheid het voor het zeggen. Even was het laatste woord niet aan wat vergaat.

Dementie en zingen & zingeving

“Hoe ouder ik werd, hoe minder ik nodig had.”

“Iedereen heeft een goede eigenschap.”

“En als er dan iemand is die met je doet en tegen je praat, dan heb je toch weer een beetje een moeder.”

En er vergaat ontzettend veel als mensen dementie te dragen krijgen. Zelfredzaamheid, lichamelijke conditie, denkvermogen, wilsbekwaamheid en sociale vaardigheden: het gaat van broos naar brozer naar heel erg broos. Maar wat vaak blijft en zelfs soms lijkt te groeien: het gevoel. Een grote gevoeligheid voor wat echt, eerlijk, goed en liefdevol is. Mensen met dementie zijn vaak zeer ontvankelijk voor betekenisvol samenzijn en voor dat wat meer is dan het gewone en groter dan het eigen hart. Juist waar de onoplosbaarheid de ene na de andere terreinwinst boekt, komt het daarom aan op de taal van het hart en op varen op de ziel. Waar de buitenwereld afbrokkelt, is onderhoud van de binnenwereld – van iemands innerlijke krachtbronnen, van dat wat het leven voor haar of hem de moeite waard maakt – van levensbelang.

Zingeving, of anders gezegd het verlangen naar zin en betekenis (zin-*krijging* is dus eigenlijk een nauwkeuriger omschrijving), is en blijft een fundamentele menselijke behoefte, ook voor verpleeghuisbewoners met dementie!

Zingen helpt. Zingen helpt bijna altijd. In zingen vind je jezelf en herken je elkaar. En het goe-

de nieuws is: dementie tast het muzikale geheugen niet aan. Liederen en liedjes blijven het doen, roepen herinneringen wakker, ondersteunen wat draagkracht geeft, geven verbinding, kortom: zorgen voor alles – door de dementie permanent bedreigd – wat een mens tot mens maakt.

Wat is een ontmoetingsgroep?

“En voor ons is het leuk, dat je je hart weer eens op kunt halen.”

“Er zijn zoveel lieverds. Er zijn verschillende punten. Buren en vriendinnen.”

“Leuk hè, door die verhalen die iedereen vertelt, gaat er bij mij weer een lichtje branden. Komt het allemaal weer boven. Heerlijk is dat.”

In de ontmoetingsgroep staan de beleving en het eigen levensverhaal van verpleeghuisbewoners met dementie centraal. Het doel van de groep is samen te vatten in de kernwoorden verbondenheid en verbinding, gelijkwaardigheid en ontmoeting, bevestiging en versterking. De groep bewerkt *verbondenheid* tussen de bewoners onderling en met wie de groep begeleiden en als naasten bijwonen. Alle deelnemers zijn *gelijkwaardig*, het geven en ontvangen gaat over en weer. Bewoners krijgen weer *verbinding* met hun levensverhaal, met hun zachtheid, humor en pit, met hun bronnen van kracht en zingeving. Ieders inbreng wordt ‘met rente’ *bevestigd*, waardoor ook ieders identiteit zoveel mogelijk wordt *versterkt*.

Concreet: wekelijks ontmoeten maximaal tien bewoners en twee begeleiders elkaar om de tafel in een voor hen vertrouwde omgeving. De ontmoetingsgroep duurt maximaal een uur en kent iedere week in principe hetzelfde – en daardoor voor de deelnemers eveneens vertrouwde – draaiboek.

In de ontmoetingsgroepen wordt gewerkt met een programma voor een heel jaar en een jaar-thema. Eerdere jaarthema's waren: ‘Spreekende handen’, ‘De kleuren van het leven’, ‘Engelen (op ons pad)’. In dit werkboek is gekozen voor dieren.

Dierbare dieren, dierbare herinneringen

“Ik vind het zo mooi, de dieren. In de ogen kijk ik altijd.”

“Alle beesten zijn lief.”

“Ik vind het heerlijk, ik ben gek op beesten. Als ze bijten, ach, dan heb je pech gehad. Sommige mensen houden niet van beesten. Dat voelen ze. Houd je niet van beesten, dan moet je er niet bij gaan. Als je niet van beesten houdt, moet je ook niet aan ze beginnen. Je krijgt zoveel liefde van ze terug. 't Is toch een kleinigheid, het bestaat allemaal uit kleine stukjes. Dan moet je lachen. Dan heb je toch weer vreugde. Je hebt zoveel liefde aan beesten!”

Waarom dieren?

Dieren roepen heel veel goeds op. Wijsheid, vreugde, pret, emoties, warme en gemeenschappelijke herinneringen.

Dieren maken zacht, toegankelijk. Dieren maken wakker, nodigen uit.

Dieren bepalen bij wat dierbaar is. Dat is te zien aan de verpleeghuispoes, die door de bewoners wordt aangehaald en vriendelijk toegesproken. Geef een bewoner met dementie een tijgerknuffel op schoot, en ineens zijn er weer woorden en gebaren. Komt Irene met haar therapiehond Storm de huiskamer van de bewoners binnen, dan is er onmiddellijk leven in de brouwerij. En het zijn niet alleen de echte dieren die dit bewerken, ook de dieren die in herinnering of in verbeelding present zijn doen dit. Ruggen reichten zich, ogen beginnen te twinkelen. Een nieuwe energie wordt aangeboord en opgeroepen, vol vrolijkheid en zachtheid.

Zo veel diersoorten, zo veel verschillende, unieke mensen. Eerbied voor ‘de aard van het beestje’: alles mag er zijn. De dieren nodigen ons uit om alle kanten van ons wezen te tonen, alle hoeken en gaten van ons leven te aanvaarden. ‘Bij de beesten af’: wie naar dieren kijkt, ziet het eigen leven weerspiegeld. Nu eens moet je als een steenbok je eigen grenzen verdedigen, dan weer als een kameel de moeilijkheden uithouden. Soms heb je het nodig om als een schildpad weg te kruipen. Op andere momenten daagt het leven je uit om als een pauw je schoonheid en talenten te laten zien. Het leven kan jeuken en prikken, maar ook koesteren en strelen. Vriendelijkheid is van levensbelang, maar strijdlust net zo goed. Plagen en ernst, lasten dragen en luiere wisselen elkaar af. Als het goed is ...

Zo nodigen dieren uit om zoveel mogelijk gewicht te leggen bij de zonzijde en de kracht van het leven van de bewoners. En om het volle pond te geven aan wat hen dierbaar is en dierbaar maakt.

Dementees: de eigen taal van mensen met dementie

“Wat voor de één goud is, is voor de ander karton. Elke generatie heeft wel een schoenendoos en daar komen schatten uit!”

“Moeder zegt: ‘Ga je slapen?’ ‘Ja.’ Komt ze bij mij zingen.”

“Je gedachten en gevoelens, die krijgen woorden. Je loopt tegen een deel van je eigen persoonlijkheid die niet past bij de school waar je op bent. Er komt iets bij je op en dan zoek je er een dichtvorm bij. Het is een deel van je persoonlijkheid. Het is een bloempje dat in jezelf zit. Je voelt jezelf als iets bijzonders, omdat in jou iets bijzonders ontstaat. Dan word je iemand anders.”

In het verpleeghuis kan taal onbekende en storende gedaantes aannemen. Iedere vanzelfsprekendheid is weg, bewoners met dementie hebben immers vaak nauwelijks nog taal tot hun beschikking. Ze zijn hun inwendige woordenboek kwijt en hun flarden en brokken taal zijn gemakkelijk weg te wuiven. Maar er is wel degelijk sprake van taal! Wij hebben er voor gekozen de eigen uitingen van mensen met dementie *Dementees* (denk aan Portugees, Chinees) te noemen, als een pleidooi om ze open en oordeelloos te ontvangen als een eigen taal, met eigen regels van verstaan, met eigen charmes en eigen kwaliteiten. Een vloeibare taal waarin vaak een grote schat aan wijsheid, levenskennis, humor en dwarsigheid verstopt zit. Een tovertaal boordevol verrassingen en nieuw tevoorschijn springende woorden, een taal die smaakt naar poëzie. Een taal ook waarin goede dingen uit het verleden als present in het heden beleefd worden. Lees maar hoe in de woorden van de bewoners heden en verleden vrolijk door elkaar lopen!

Bewoners uiten zich ook in gebaren en expressie. Het lijkt wel of er in hun lichaam een klein reservoir aan herinneringen opgeslagen blijft. Oer-gebaren die het blijven doen, lang nadat de gesproken taal door de dementie is uitgegumd. Ook deze *lichaamstaal* van mensen met dementie maakt onderdeel uit van het Dementees.

Dierbaar is opgebouwd vanuit wat bewoners vertellen in woorden, emoties en lichaamstaal. *Hun* citaten geven de toon aan. Daarom beginnen wij ieder hoofdstuk, iedere paragraaf en elke bijeenkomst weloverwogen en principieel met Juweeltjes, uitspraken van de bewoners: uit dit Dementees ontspringt onze tekst. Ook de afsluitende liederen bij elk thema komen voort uit de letterlijke uitspraken van de bewoners. In elk lied komen de verhalen van meerdere bewoners samen.

Voor wie is dit boek bedoeld?

“Ik zeg altijd: het is de tijd ervoor. God laat het altijd nog terugkomen. Genieten van de tijd die je krijgt!”

“Toch even in onze gedachten houden. Even een woordje erover zeggen, al is het maar één regel, dat is voldoende.”

“Het is omdat we nu samen zingen dat het komt. Dat je allemaal dezelfde ideeën hebt. En dat ze allemaal meedoen. Dat vind ik gezellig. Dan horen ze bij elkaar als ze hetzelfde liedje zingen, en dan komt het allemaal zo bij elkaar.”

Dit werkboek is allereerst bedoeld voor zorgverleners in de verpleeghuiszorg. Voor geestelijk verzorgers en muziektherapeuten. Voor vakgenoten van verwante werksoorten. Voor verzorgenden, persoonlijk begeleiders, medewerkers welzijn, activiteitenbegeleiders en vrijwilligers, voor allen die in het optrekken met de bewoners affiniteit hebben met (de combinatie van) muziek en taal.

Met *Dierbaar* hopen we ook de naastbetrokkenen (partners, familieleden, vrienden m/v) van verpleeghuisbewoners ondersteuning te bieden bij het maken en onderhouden van verbinding met hun dierbaren.

Dierbaar beschrijft en reikt materiaal aan voor vormen van groepswork, maar wil ook graag aanknopingspunten bieden om in individuele contacten en ontmoetingen tot (meer) verbinding en verbondenheid te komen.

Dierbaar is ontstaan en geschreven in de context van het verpleeghuis en daarmee van de ouderenzorg. Maar het werken met de dieren en de thema's van *Dierbaar* kan natuurlijk ook ingezet worden in de VGZ (Verstandelijk Gehandicaptenzorg) en de GGZ (Geestelijke Gezondheidszorg).

Want, zoals we in de ontmoetingsgroepen vaak zingen:

*Dieren zijn als vrienden,
dierbaar, grappig, zacht,
geven troost en liefde,
vrolijkheid en kracht.*

Inhoud en opbouw van dit boek

“Wat op de grond loopt, laat je lopen. De grond is voor de dieren en wij zijn om te lopen.”

“Het is net een mensje met vier poten.”

“Van een heleboel is het: wat moeten we daar nu mee. En dan zit je het meest op de goede richting, zonder meer. Dan wordt er niet meer gezeurd. Een geval van rust, ja.”

Iets over de inhoud en de opbouw van *Dierbaar*.

Ontmoetingsgroepen, **hoe** doe je dat? Daarover gaat **Hoofdstuk 1**. Het doel van de *Methodiek van Verbondenheid* wordt ontvouwd. Beschreven wordt welke basishouding een gevoel van samen bevordert en welke basisregels helpen om zo ontvankelijk en oordeelloos mogelijk in te gaan op de beleving en de verhalen van de bewoners. Het belang van aandacht voor en inzet van alle zintuigen wordt uitgelegd. De verschillende talen die we tot onze beschikking hebben, worden opgesomd, met als laatste maar misschien wel belangrijkste de taal van de poëzie. De taal van muziek en zang krijgt extra aandacht, als onmisbaar onderdeel van de basiszorg. Er zijn vragen die deuren dichtslaan en vragen die deuren openen. Welke vragen helpen om verbinding te maken en wat zijn levensvragen? En wat kun je doen met de dieren en de thema's uit dit werkboek als de dood dichtbij komt? Het totaal is altijd meer dan de som der delen. Daarom aandacht voor het belang en de vele mogelijkheden van samenwerking en voor het eigene van de verschillende rollen. Tot slot: praktische tips.

Ontmoetingsgroepen, **wat** doe je en wat heb je nodig om een ontmoetingsgroep te organiseren? Daarover gaat **Hoofdstuk 2**. Welke middelen en materialen gebruik je? Welke muziek zet je op en wanneer? Voor iedere emotie is wel een lied. Wanneer zing je welke liederen? Welke gedichten werken verbindend? De ondersteuning die de methodiek en de edities *Zin en Zang* (zie Bijlage I) kunnen bieden, wordt uitgelegd en het belang van ruimte voor diversiteit benadrukt. Er wordt aandacht gevraagd voor goede verslaglegging, onmisbaar in het weefwerk van verbinding. En tenslotte: opnieuw een aantal praktische tips.

Tot zover de uitrusting en de toerusting, anders gezegd: de werkvoorbereiding. Hiervoor hebben we veel tekst overgenomen uit ons eerdere werkboek *Sprekende handen. Een methodiek voor ontmoetingsgroepen met dementerende mensen*. Even voor alle duidelijkheid: in 2010, toen *Sprekende Handen* verscheen, waren we blijkbaar nog niet wijzer. Maar inmiddels schamen we ons diep voor onze omschrijving ‘dementerende mensen’, een omschrijving die mensen met dementie reduceert tot hun ziekte en daarom streng verboden en uit de Nederlandse taal geschrapt moet worden.

Dan volgt in **Hoofdstuk 3** de kern van dit boek. Dit hoofdstuk beschrijft de 52 dieren en thema's per groepsbijeenkomst, één dier + thema voor elke week van het jaar. Met voor iedere bijeenkomst een uitgewerkt programma. Het programma gaat uit van een start in september en houdt rekening met de seizoenen en met hoogtijdagen. Een paar voorbeelden: luiaard en

mug staan gepland in de maand juli, de vlinder begin november (om een mogelijke koppeling met Allerzielen, het herdenken van de gestorvenen) en het paard begin december (associatie: het paard van Sinterklaas). Maar natuurlijk kan op alle mogelijke manieren op onze indeling worden gevarieerd. En er zijn nog een heleboel andere dieren die niet in ons programma voorkomen, maar zeker veel levensthema's en gesprek oproepen. Onder elk hoofdstuk is een kopje te vinden met extra inspiratie waar we al het moois hebben gebundeld dat ook te vinden is over het thema.

Degenen die niet alles willen lezen en vooral praktisch gericht zijn, adviseren wij om met name Hoofdstuk 3 te gebruiken.

Tot slot hebben wij twee bijlagen toegevoegd.

Bijlage I bevat de akkoordenbundel met het openingslied *Dierbaar* en de liederen die speciaal voor dit boek bij de 52 thema's zijn geschreven en van muziek voorzien door Irene Kruijsen. Daarnaast is er meer informatie over het project *Zin en Zang* en de methodiekbeschrijving van *Zin en Zang* te vinden.

De *Methodiek van Verbondenheid* komt niet uit de lucht vallen, maar is in verschillende methoden en theorieën geworteld, zoals wordt beschreven in **Bijlage II**. Geestelijk verzorgers en muziektherapeuten raden wij aan om niet alleen heel *Dierbaar*, maar ook deze bijlage te lezen. Immers: het management kan om verantwoording vragen en het blijkt nodig om helder te beargumenteren wat de *Methodiek van Verbondenheid* toevoegt in en aan de zorg en dat de ontmoetingsgroep geen kers op de taart is, maar deel uitmaakt van de kern van dementiezorg en aantoonbaar bijdraagt aan het welzijn van de bewoners. Of naastbetrokkenen, vakgenoten en andere zorgprofessionals vragen om uitleg. Dan helpt Bijlage II om goed beslagen ten ijs te komen. En, mooie bijvangst: Bijlage II kan bijdragen aan de kwaliteitsbewaking van je werk.

Bronnen voor teksten en muziek

“Het houdt niet op, daar van binnen.”

“Echte muziek, dat zijn de puntjes op de i.”

“Mooi zingen, dat zit erin, daar kun je niets meer aan doen. Al die dingen klimmen naar je toe, dan pak je het op en dan gaat het naar je geest. Dan ga je zingen en raak je het niet meer kwijt.”

Dieren zijn een dierbaar en dankbaar onderwerp. Over dieren en over alle aspecten en relaties van en in het mensenleven die door dieren worden opgeroepen, zijn ontelbaar veel liederen en muziekstukken, gedichten en verhalen te vinden. Wij hebben per bijeenkomst een kleine selectie gemaakt van telkens zesmaal tekst ('Gedichten en andere teksten') en zesmaal muziek ('Liederen, liedjes en muziek bij het thema').

Nederland is een schat aan schrijvers (m/v) rijk die prachtige, vrolijke, ontroerende, pittige, ondeugende, troostende en kwalitatief sterke gedichten schrijven, niet alleen voor volwassenen, maar ook voor kinderen en jongeren.

Al raakt een mens zonder poëzie geheid in ademnood, toch willen we natuurlijk niemand dwingen tot de aanschaf van stapels dichtbundels. Wel raden we de volgende titels dringend

aan, boeken waarin nog veel meer schatten te vinden zijn dan wij hier in *Dierbaar* vermeld hebben:

- *Ik wou dat ik een vogel was. Een natuurgedicht voor elke dag van het jaar*;
- *DICHTER*. Gedichten voor kinderen van 6 tot 106, poëzietijdschrift gemaakt door Plint. Daarvan de nummers 4 (*Dieren*, 2017) en 23 (*De lucht is van de vogels*, 2022).
- *Ziezo. De 347 kinderversjes*, Annie M.G. Schmidt;
- *Tot Hier Toe. Gedichten en liedjes voor toneel, radio en televisie 1938-1985*, Annie M.G. Schmidt;
- *Ik leer je liedjes van verlangen en aan je apenstaartje hangen*, Bette Westera.

Blader ook eens door een sprookjesboek. Er zijn wondermooie dierensprookjes uit verre landen. En er zijn de vroeger vaak voorgelezen en daarom voor velen welbekende sprookjes waarin dieren een rol spelen, zoals Roodkapje, De Gelaarsde Kat, De Wolf en de Zeven Geitjes, De Chinese Nachtegaal en De Bremer Stadsmuzikanten. Denk daarnaast aan de fabels van Aesopus (bijna 2500 jaar oud, er is een prachtige bewerking door Imme Dros) en aan die van Jean de La Fontaine. In al deze sprookjes en fabels – verhaaltjes met een moraal – komen dieren met menselijke eigenschappen voor.

Wat de liederen en de muziek betreft: gebruik hiervoor naast Bijlage I *Dierbaar* Spotifylijst per thema of de complete *Dierbaar* Spotify-playlist.

De volgende muziekboekseries zijn fijn als inspiratie:

- *Made in Holland*, J. van Houten;
- *Smartlappen en Levensliederen*, J. van Houten;
- *Dit songboek zocht ik!* F. Rich;
- *Luisterliedjes*, F. Rich;
- *Kun je nog zingen zing dan mee*, J. Veldkamp;
- *Come Together Songs*, H. Feinbier;
- *En nu allemaal! Liedjes en spelletjes van kinderen in kleurrijk Nederland*, PlanPlan.

