



Vernieuwing

In dit nummer:

- Interview Marco Borsato & DJ Titan
- Muziektherapiestudenten over hun afstuderen
- Muziektherapeuten over vernieuwing
- Masterstudent over haar studie

Magazine 2, vernieuwing voorop!

Nu de lente weer begonnen is, de zon zich opnieuw laat zien, de bomen weer nieuwe bladeren krijgen, de velden gekleurd zijn door nieuwe bloemen, was het voor ons weer tijd om jullie een nieuw magazine aan te bieden met als thema: vernieuwing.

Vernieuwing is iets waar wij als studenten muziektherapie een groot aandeel in zouden kunnen hebben omdat wij als studenten de toekomst van het vak vormen. Wij zijn de generatie die muziektherapie als vak verder uit moeten breiden en actueel houden.

Wij zijn dan ook erg blij met de mogelijkheid als studentencommissie om een actieve bijdrage te hebben in deze vernieuwing met onder andere het publiceren van dit tijdschrift. In dit tijdschrift geven wij namelijk jullie, als studenten, de mogelijkheid om vernieuwende ideeën te promoten. In deze editie van het magazine komen een aantal (oud) studenten van verschillende hogescholen aan het woord die iets vertellen over hun afstudeeronderzoek of de producten die zij in het kader van hun afstuderen gemaakt hebben. Een hele interessante bijdrage waarin jullie de mogelijkheid krijgen om jullie ideeën over vernieuwing binnen muziektherapie te delen. Het leuke hieraan is, dat wij dit een terugkerende rubriek willen maken in het magazine om jullie allemaal de kans te geven om je afstudeeronderzoek of product te promoten!

Vernieuwing is niet alleen iets wat in de nieuwe lichte muziektherapeuten een grote rol speelt. Vernieuwing is ook zeker actueel bij de meer ervaren muziektherapeuten die door de ervaring in hun vak nieuwe methodes, werkwijzen of inzichten verkregen die buiten het "traditionele" beeld vallen van muziektherapie zoals wij dit kennen. Zo hebben we bijvoorbeeld een interview met muziektherapeuten Wijntje van der Ende, Sylka Uhlig, Marijke Groothuis en Inge Kruijssen & Paula Irik die allemaal iets vertellen over de vernieuwende werkwijzen die zij inzetten in hun therapieën. Ook hebben we nog een uitgebreid interview met Nederlandse zanger Marco Borsato over het inzetten van muziek binnen zijn werk bij de stichting War Child.

Binnen de muziek in het algemeen vindt ook veel vernieuwing plaats. Waar metal, hardcore, hardstyle, hiphop, enz. steeds populairder worden, is het belangrijk voor de muziektherapeut om op de hoogte te blijven van deze vernieuwing en dit in te kunnen zetten binnen de therapie. Mede om deze reden hebben wij een interview met een hardstyle DJ in het magazine geplaatst: DJ Titan. In dit interview vertelt hij over de muziek die hij maakt en wat dit voor invloed heeft op de emoties van de luisteraar. Kortom: een tijdschrift vol met vernieuwende ideeën om je als student te laten inspireren voor de toekomst.

Voor vragen, opmerkingen, enz. zijn wij 7 dagen per week bereikbaar op ons mailadres: studentenzaken@nvvmt.nl. Daarnaast kun je onze acties volgen op onze Facebookpagina. Ook zullen wij 13 mei weer een interessante studiedag organiseren en komen wij de komende tijd bij jullie langs op de hoge scholen om meer informatie over de studentendag, de NVvMT en de Studentencommissie geven (hierover meer in het magazine).

Voor nu heel veel leesplezier!

De studentencommissie NVvMT,
Loulou, Rieco, Yanou & Wendy

Inhoud

Interviews

- Marco Borsato 4
- DJ Titan 7

Eindproducten

- Olga Rijken 11
- Henrike Vonk 14
- Loes Borghans 16
- Loulou Baudoin 19
- Yanou Cantineau 21
- Wendy Overwijk 23

Vernieuwing in het werkveld

- Sylka Uhlig 25
- Paula Irik & Irene Kruijssen 28
- Wijntje van der Ende 30
- Marijke groothuis 35

Masterstudent aan het woord

- Lizzy Dinghs 38

“Muziek raakt je hart en brengt je in beweging. Muziek brengt mensen samen.”

Omdat ons tijdschrift compleet in het teken van vernieuwing binnen muziektherapie en de doelgroepen waar wij mee werken staat, wilden wij vooral ook aandacht schenken aan een groep die helaas steeds groter wordt: vluchtelingen. Iemand die al jaren met deze groep mensen werkt binnen de stichting War Child, is de Nederlandse zanger Marco Borsato. Wij stelden hem een aantal vragen over zijn ervaringen met het maken van muziek met en voor deze kwetsbare groep mensen.



Door Wendy Overwijk

Zou u kort iets kunnen vertellen over uzelf in combinatie met uw werk voor de stichting War Child?

“Sinds 1998 ben ik al ambassadeur van War Child. De organisatie vroeg mij om War Child meer bekendheid te geven en mensen bewust te maken van de problematiek van oorlogskinderen. Ik doe dat tot op de dag van vandaag met ongelooflijk veel plezier. Waar mogelijk probeer ik altijd aandacht te vragen voor War Child: in interviews, tijdens mijn concerten en op andere plekken waar ik als artiest kom. Ook thuis hebben we het geregeld over War Child en de manier waarop de organisatie kinderen over de hele wereld helpt met het verwerken van hun vaak heftige ervaringen.”

In uw werk met War Child bent u ook veel bezig met muziek. Met welk doel zet u de muziek in, en wat probeert u met de muziek te bereiken bij deze kinderen?

“War Child zet zich in voor een beter leven voor honderdduizenden oorlogskinderen. Dat doen we onder meer door psychosociale hulp, bescherming en onderwijs te geven. Wat wij bij War Child al meer dan 20 jaar zien is dat muziek daarbinnen heel belangrijk is voor oorlogskinderen. Muziek is namelijk een hele belangrijke uitlaatklep. Vaak is het namelijk makkelijker voor kinderen om hun emoties te uiten door middel van muziek, dan erover te praten. Bovendien geeft het maken van muziek ook gewoon heel veel plezier. Het is daarom een van de creatieve methodes die onze experts in de veertien landen waar we werken zo graag inzetten. Het slaat aan!”

Wat betekent het voor u om uw passie voor muziek op deze manier in te kunnen zetten?

“Voor mij is het een hele logische combinatie, daarom doe ik het ook met zoveel plezier. Muziek kan helend werken, het steunt en biedt houvast. Het kan je even afleiden, of je

juist bij je emoties laten komen. Dat geldt voor mijn publiek, maar voor de kinderen waar War Child mee werkt net zo. En muziek kan altijd, met een paar stokken om te trommelen en je eigen stem kun je al zoveel doen. Ik geloof in de kracht van muziek en in de veerkracht van kinderen.”

Wat is het grootst merkbare effect tijdens het maken van muziek met en voor deze kinderen?

“Wat mij altijd opvalt tijdens mijn reizen voor War Child is dat kinderen eigenlijk overal hetzelfde reageren op muziek. Met muziek toveren wij een hele grote glimlach op hun gezicht. Je ziet kinderen zichtbaar ontspannen en blij kijken. Die blik in hun ogen. Ja, daar doe ik het voor. Echt geweldig. Even alle ellende kunnen vergeten.”

In Nederland bent u vooral bekend van uw Nederlandstalige hits. Wat voor muziek maakt u eigenlijk met deze kinderen die uit andere culturen komen? En waarom juist deze muziek/muziekstijl?

“Dat verschilt eigenlijk per land en hangt af van de lokale muziekcultuur. Zo maken we in Afrika weer hele andere muziek dan in het Zuid-Amerikaanse Colombia. Dat vind ik nu juist ook zo mooi. Nergens is muziek hetzelfde en op elke reis hoor ik wel weer iets nieuws.”

Hoe zou u de ‘kracht van muziek’ omschrijven? Kijkend naar uw werk als muzikant en al het werk wat u binnen War Child verricht heeft?

“De kracht van muziek zit onder meer in het samen iets creëren. Dat verbindt. Hoe dan vraag je je misschien af? Mag ik een kijktip geven? Op woensdag 14 juni zendt de EO op NPO1 om 20.30 uur de tweede editie van [‘Jij&Ik’](#) uit. Dat is een tv-programma waarin ouder-kind-koppels samen muziek maken en tegelijkertijd aandacht vragen voor de situatie van oorlogskinderen wereldwijd. Die avond brengen we fantastisch in beeld wat de kracht van muziek is en hoe belangrijk die is.”

Wat doet het effect van het maken van muziek met deze kinderen met u persoonlijk?

“Het geeft mij persoonlijk heel veel energie. En het motiveert mij elke keer nog meer om in actie te blijven komen voor War Child. Dat blijft hard nodig als je je realiseert dat er momenteel 250 miljoen kinderen opgroeien in een conflict. Dat zijn zulke enorme aantallen! We mogen hen niet vergeten en dat doen we dus ook niet. Want voor ons is het duidelijk: kinderen horen niet in oorlog. Nooit.”

Bent u bekend met muziektherapie? Zo ja, wat is uw ervaring met muziektherapie en wat denkt u dat dit voor mensen kan betekenen?

“Ik ben redelijk bekend met muziektherapie, al weet ik er natuurlijk de details niet van. Maar ik kan mij heel goed voorstellen dat het mensen emotioneel of sociaal kan ondersteunen. Ik denk dat het oneindig veel mogelijkheden biedt om eventuele verandering of ontwikkeling bij anderen te stimuleren. Een blik op jullie website zegt mij genoeg: *“Muziek raakt je hart en brengt je in beweging. Muziek brengt mensen samen.”* Dat is volgens mij inderdaad de kern waar het om gaat.”

Binnen de muziektherapie is het werken met mensen met een vluchteling achtergrond steeds meer aan de orde. Wat zou u de studenten muziektherapie voor tips kunnen geven in het werken met deze doelgroep?

“Ik juich dat alleen maar toe. Maak gebruik van creatieve manieren als muziek en dans. Enerzijds om je uit te drukken, maar ook om even alles te kunnen vergeten. Met muziek reis je even naar een plek waar je je veilig voelt. War Child werkt trouwens sinds kort ook met vluchtelingenkinderen in Nederland. Daar zetten we ook onze methodes als dans, sport en spel in. En het wordt heel goed ontvangen!”■

Een tijd geleden interviewde wij hardstyle DJ Titan (George Pinas) over zijn ervaringen rondom muziek en hardstyle. Hardstyle is een muziekstijl die steeds meer upcoming is in Nederland en is daarmee ook een muziekstijl die steeds meer naar voren komt binnen de muziektherapie. We stelde hem een aantal vragen over zijn muzikaliteit en de muziekstijl.

Door Yanou Cantineau

Hoe verloopt uw ontwikkeling in de voorkeur voor een muziekgenre? Wat luisterde u als kind, puber en nu?

Mijn roots liggen in Suriname, als jongen van 5jaar kreeg ik veel muziek mee uit Suriname. Ik noemde dit trommelmuziek.

Tijdens mijn puberteit kwam ik in aanraking met dance. Mijn tante ging veel uit in de Amsterdamse dance-scene. The iT en Roxy. Ik leende vaak cd's van haar. In groep 8 kwam ik in aanraking met hardcore. Een klasgenoot kocht altijd Thunderdome cd's, ook die mocht ik van hem lenen. Dat was het moment dat ik verliefd werd op hard-dance. Nu luister ik naar vele soorten genres. Van deathcore tot klassiek. Iedere genre heeft iets wat mij wel aanspreekt of raakt.

Speelt u (van jongs af aan) een of meerdere instrumenten? Zo ja, kunt u wat vertellen over de instrumenten/muzieklessen etcetera?

Tijdens mijn middelbare school periode, had ik het vak muziek. Ik kreeg drum- en pianoles. Sinds kort volg ik weer pianolessen. Ben hier aan begonnen om wat makkelijker akkoorden te spelen. Daarnaast ook de theoretische kant van pianolessen. Noten lezen, combineren van akkoorden, etc etc.

Bent u muzikaal opgevoed? Luisterden/maakten jullie van huis uit muziek? Was er muziek in de familie?

Nee, ik ben niet muzikaal opgevoed, wel luisterende we wel veel muziek. Trommelmuziek.

Heeft u wel muzieklessen gehad op school?

Ja, ik kreeg voor drum- en pianoles.

Heeft u een muzikale opleiding/cursus gevolgd/afgerond? Zo ja, welke en waar?

Nee tot nu niet. In september ben ik gestart met een opleiding. Ik wil meer kennis doen op Synthese & Sounds Design, Mixing en Mastering. Deze volg ik in Utrecht.



In hoeverre reikt uw muziektheoretische kennis? Denk hierbij aan het kunnen lezen van bladmuziek (melodie en ritme), intervallen, akkoorden, (kerk)toonsoorten ed.

Tot nu reikt het tot de akkoorden. Op het gebied van produceren reikt het meer.

In de volgende vragen gaan we wat meer in op de muziekstijl; hardstyle.

Wanneer kwam u voor het eerst in aanraking met deze muziekstijl?

Ik kwam in aanraking met hardstyle rond 1999/2000

Hoe is het gekomen dat u bent begonnen met het produceren van hardstyle?

Ik begon met produceren nadat ik ontdekte dat ik graag mijn eigen stijl wou creëren in de hardstyle, daarnaast moest je wel produceren om je zelf op de kaart te zetten.

Hoe verliep uw carrière als producer en DJ?

Bloed: Frustraties, boos zijn. Agressie omdat, het niet wil slagen,

Zweet: Hard werken, dag en nacht,

En Tranen: Frustraties, op het randje van opgeven, teleurstelling niet meer aankunnen.

Wanneer u produceert, gebruikt u dan uw eventuele muziektheoretische kennis of uw gehoor?

Veel op gehoor en sinds kort gebruik ik muziektheoretische kennis. Dit komt door het vele samenwerken met andere artiesten die over veel meer kennis beschikken en langer in het vak zitten. Deze kennis neem je over.

In hoeverre acht u het belangrijk dat je muziektheoretische/muzikale kennis hebt bij het produceren van hardstyle?

Heel belangrijk, het is altijd handig als je weet wat je doet.

Binnen de hardstyle zijn er verschillende varianten zoals Euforic hardstyle en RAW hardstyle.

Uw muziek wordt vooral gekenmerkt als RAW hardstyle, is deze keuze bewust?

Dit is een bewuste keuze. Euforische hardstyle is zeer fijn om naar te luisteren en te draaien ook. Maar "raw hardstyle" heeft al wat het zegt; het rauwe. Dat bezorgt mij veel meer kippenvel dan Euforische hardstyle. Daarnaast vind ik persoonlijker veel fijner om te maken. Kan daar veel meer mij ei in kwijt.

U werkt regelmatig samen met andere muzikanten zoals Sarah Russell (vocalist) en DV8(MC), hoe komt z'n samenwerking tot stand?

Peter (DV8) is een collega/vriend. Die spreek ik vaak en soms komen er wel eens ideeën tot stand. Daarnaast bel ik hem vaak voor advies of om een idee uit te werken.

De samenwerking met Sarah Russell is ontstaan, doordat ik naar iets unieks zocht, toen vond ik haar. Ze heeft voor mij een unieke stem.

Wanneer u werkt met vocalisten, hoe komen de teksten tot stand?

Ik heb altijd een idee in mijn hoofd. Soms kan het een woordje, zin of stukje emotie zijn. Die ga ik dan uitwerken met een vocalist.

Denkt u dat een samenwerking met een (professionele) instrumentalist een verrijking kan zijn voor een nummer? Bijvoorbeeld een pianist?

Ja absoluut, je track wordt dan zo uniek en het is super vet als je andere genres kan combineren met hardstyle.

De laatste vragen gaan over emoties en meningen die loskomen door de muziekstijl.

Wat vindt u van hardstyle? Wat zijn uw emoties bij de muziekstijl? Waarom bent u begonnen met het luisteren naar hardstyle?

Hardstyle is geweldig, het is gewoon mijn muziek. Ik sta er mee op en ga er mee naar bed. De emoties die bij mij loskomen als ik naar hardstyle luister is vaak vreugde en geluk. Het maakt het mij echt gelukkig. Ik weet eigenlijk niet waarom ik naar hardstyle ben gaan luisteren. Denk dat het komt dat die kicks zo hard zijn, dat begon eigenlijk bij mij op jonge leeftijd. Toen ik 12 was luisterde ik naar hard-dance.

Wat vind uw omgeving (vrienden/familie) van hardstyle? Is hier een ontwikkeling in geweest?

Dat is verschillend. De een vind het leuk en de ander vind het helemaal niets. Mijn familie trekt het niet maar, vind het super vet dat ik er succesvol in ben. Vroeger durfde ik het niet tegen mijn vrienden te vertellen dat ik hardstyle vet vond. Was altijd bang dat ze mij zouden uitlachen. Op den duur had ik er maling en liet zien dat het echt mijn muziek was/is. Denk dat de ontwikkeling op jonge leeftijd is begonnen. Mijn tante die vaak naar dance feesten ging en het lenen van de hardcore cd's.

Wanneer u produceert, werkt u dan vanuit een emotie of 'verhaal' aan? Kunt u gevoelens uiten via de muziek?

De ene keer wel de andere keer niet. Qua persoon ben ik erg emotioneel. Ik heb in mijn slechte periode Born to fight en My angel geproduceerd. Deze twee tracks waren voor mij ook een afsluiting van een slechte periode. Dit was voor mij ook het teken dat je je emotie kan uiten in muziek en zelfs in hardstyle. Soms werk ik vanuit een verhaal. Die ontstaat vaak vanuit een vet vocal of een pakkende zin.

Heeft u een visie/motto of doel dat u wilt bereiken via de muziek?

Jazeker. Hardstyle groter maken dan wat het nu is.

Hoe omschrijft u uw gevoel wanneer u live speelt? Zit er verschil in gevoel bij verschillende soorten evenementen? Welk evenement geeft voor u de meest positieve emoties?

Het gevoel wat ik krijg als ik live speel. Dat is een gevoel van geluk. Ik word heel gelukkig als on-stage sta. De energie die er vrij komt, die ik over breng op het publiek en dat weer mag ontvangen. Dat is onbetaalbaar. Elk weekend kijk ik er weer naar uit. Het is verslavend.

Er zit degelijk een verschil in op welk evenement je staat. Ik vind persoonlijk de kleine evenementen (+/-1000 man) het leuk. Het is veel intiemer dan bijvoorbeeld een Ahoy of Gelredome. Er is veel meer interactie tussen de artiest en de bezoeker.

Het evenement wat mij meest positieve emotie geeft is Decibel Outdoor. Het is niet uit te leggen maar het doet zoveel met mij.

In hoeverre denkt u dat hardstyle de emoties van luisteraars kan beïnvloeden? (positief/negatief)

Naar mijn mening positief. Tot nu toe heb ik nog nooit een negatieve emotie mogen waarnemen op hardstyle. Daarnaast denk ik ook, wat zet je op voor de luisteraar. Rauwe of euforische hardstyle. Ligt er ook aan waar de luisteraar zich in kan vinden, maar het is en het blijft hardstyle.

Waar denkt u aan bij muziektherapie en hardstyle? (uw eerste gedachten)

Hardstyle zou voor mij persoonlijk een onderdeel kunnen zijn voor muziektherapie. Voor mij brengt het veel emotie los. Hoe dit overkomt op een ander die niet thuis is in hardstyle? Dat zou ik niet weten, dat zou men eens moet proberen.

Wat vindt u van de vooroordelen rondom de muziekstijl?

De vooroordelen komen vaak van mensen die niet thuis zijn in hardstyle. Die vinden het vaak agressief, eentonig en associëren het direct met drugs. Vroeger vond ik het storend en nu kan ik er om lachen. Daarnaast spreek ik het vaak tegen, op de drugs na, en geef aan dat ze er pas een oordeel kunnen geven als ze zich er in zouden verdiepen ■

Studentendag

13 mei 2017

Op zaterdag 13 mei 2017 organiseert de studentencommissie van de NVvMT weer een studentendag! Deze zal plaatsvinden in de Kargadoor in Utrecht. De dag zit vol met interessante workshops en lezingen en het is een ideale gelegenheid om weer eens met elkaar te socializen

Hopelijk zien we jullie daar!

Toegang = gratis

Olga Rijken

We spraken met Olga Rijken. Olga Rijken is 28 jaar en heeft haar opleiding muziektherapie afgerond aan de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen (HAN)

Op welke stageplek of met welke doelgroep heb je gewerkt binnen je afstudeeronderzoek?

Het afstudeeronderzoek richt zich op ouderen. Hierin maak ik het onderscheid tussen ouderen in hun derde en vierde levensfase. De derde levensfase begint rond het 60^{ste} levensjaar. Rond deze leeftijd bemerkt men vaak verschillende fysiologische veranderingen en ook mentaal zijn er veranderingen merkbaar. Daarnaast verschuift er veel in het sociale leven onder andere doordat men stopt met het arbeidsleven. De vierde levensfase begint rond het 75^{ste} levensjaar. De ouderdomskenmerken worden nog merkbaarder en mensen hebben meer zorg nodig. Kenmerkend voor deze levensfase is dat mensen zich vaak meer en meer bewust worden van de eigen naderende dood. Dit besef kan angstig en wanhopig maken, maar ook ruimte bieden voor zelfreflectie en bezining.

In eerdere stages heb ik kennisgemaakt en mogen werken met ouderen met dementie en ouderen met somatische klachten. In deze stages heb ik geleerd om op een andere manieren contact te maken met deze doelgroepen. Met 'andere manieren' bedoel ik bijvoorbeeld doormiddel van aanraking, zingen voor en met mensen, muziek luisteren of door te werken met beelden. In het bijzonder met de groep die kampt met dementie valt het gesprek grotendeels of volledig weg. Andere zintuigen daarentegen kunnen nog wel, of zelfs des te meer aangesproken worden. Daarnaast ontstaat er een nieuwe ruimte op gevoelsniveau.

Mijn derdejaars stage was binnen de forensische- en algemene psychiatrie in de LVR-Kliniek in Bedburg-Hau. Hoewel ik hier met totaal andere doelgroepen heb mogen werken is tijdens deze stage een ander deel van mijn scriptie ontstaan. Ik ben mij gaan specialiseren in het werken met de stem en het lichaam als instrument.

Tijdens mijn derdejaars stage heb ik mij geregeld afgevraagd in hoeverre en op welke manier gevoelens van verdriet en onzekerheid er mogen zijn in onze samenleving. Mag iemand zich niet goed voelen en worstelen met vragen waar hij geen antwoord op heeft? Hoe vinden wij het als iemand de zin van het leven even kwijt is? Onzekerheden en vragen die gaan over zingeving zijn volgens mij aan het mens-zijn verbonden en komen dus ook in de therapeutische setting voor. Binnen de psychiatrie ligt de focus echter voornamelijk op de stoornis en de diagnose. Maar wanneer is er sprake van een psychische problematiek, zoals een depressie, en wanneer zijn dit 'gewone' menselijke gevoelens en gedachten? Wat betekenen zinvragen voor de therapie en wat kan een therapeut hiermee?



Wat is het onderwerp van je afstudeeronderzoek?

In mijn afstudeeronderzoek heb ik mij verdiept in het onderwerp zingeving. Hierbij heb ik mij vooral gericht op wat zingeving betekent voor mensen in hun derde en vierde levensfase. Vervolgens leg ik de relatie met de eigen stem en onderzoek ik wat het gebruik van de eigen stem (dit kan zijn het zingen van liederen of het vrij improviseren met de stem, maar ook de kracht van het schreeuwen of juist fluisteren) kan betekenen met betrekking tot zingeving.

Hoe heb je dit precies onderzocht?

Voor de betekenis van zingeving ben ik in de literatuur gedoken. Dit onderwerp is echt zo breed dat ik een keuze heb gemaakt een interpretatie van zingeving te volgen die mij bruikbaar leek om te verbinden met een eventuele muziektherapeutische werkvormen. In een persoonlijk gesprek heb ik muziektherapeuten en geestelijk verzorgers gevraagd naar hun ervaringen en ideeën rondom dit onderwerp. Op welke manier zien zij dat het zoeken naar zin speelt bij ouderen, welke plek krijgt de zinvraag in de geestelijke gezondheidszorg en wat heeft muziektherapie en in het bijzonder de stem hierin te bieden?

Eveneens heb ik ouderen in een open interview gesproken. Ik heb hun gevraagd wat zingeving voor hen betekent en welke rol dit krijgt met het ouder worden. De ouderen die ik gesproken heb, hebben allen op verschillende manieren iets met zingen. Dit kan zijn in een koor of het zingen in de kerk of voor zichzelf. In het gesprek werd duidelijk zij welke betekenis hun stem en het zingen voor hen heeft met betrekking tot zingeving.

Wat was je motivatie/inspiratie voor dit onderwerp?

Allereerst kwam mijn inspiratie voort uit mijn eigen ervaringen met mijn stem. Mijn stem kan mij troosten, maar ook beangstigen of intens raken. Soms wordt iets geraakt en komen er gevoelens los waarvan ik mij daarvoor niet bewust was dat die aanwezig waren. Het zingen van een bepaald lied dat ineens de tranen doet stromen of de kracht die ik ervaar als ik schreeuw. Die relatie tussen het gebruik mijn eigen stem, fysieke reacties hierop en het loskomen van gevoelens zijn voor mij een manier om bij mijzelf te komen. Dit raakt voor mij aan het zoeken naar en ervaren van zingeving.

Mijn persoonlijke ervaringen wilde ik graag onderzoeken als mogelijke werkvorm als muziektherapeut.

Wat was de belangrijkste uitkomst van dit onderzoek?

De stem is een krachtig en persoonlijk instrument. Ieders stem is uniek waardoor het ook een heel intiem instrument is. Dit wordt versterkt doordat de stem niet kan verbloemen hoe iemand in zijn vel zit. Emoties, maar ook fysieke gevoelens zijn hoorbaar in iemands stemgeluid omdat dit allemaal met elkaar in verbinding staat.

De stem is tevens ons oudste instrument. Als pasgeborene is het de manier om te laten weten dat je er bent en dat je zorg nodig hebt. De combinatie van het intieme karakter, de unieke klank en de verbinding met het lichaam en het gevoelswezen maakt dat de stem raakt aan persoonlijke levensthema's en -vragen.

Voor ouderen zijn er een aantal thema's die leidend zijn als het gaat om het ervaren van zin. Dit zijn onder andere het gevoel van verbondenheid met anderen en het contact maken met eigen gevoelens als vorm van zelfreflectie. De stem als instrument heeft de mogelijkheid een beroep te doen op deze verschillende thema's.

Wat heeft het onderzoek jou persoonlijk gebracht als muziektherapeut?

Gedreven door mijn eigen ervaringen en het werken met anderen heb ik met dit onderzoek een begin gemaakt om ook onderbouwd met de stem als muziektherapeut aan de slag te gaan.

Mijn vraag over het verschil tussen menselijk verdriet en wanhoop en een psychische stoornis vind ik nog steeds lastig. Voor mij als therapeut vind ik het erg belangrijk iemand nabij te kunnen zijn in het zoeken naar zin, zonder zelf te denken in oplossingen.

Wat zou jij graag nog verder willen (laten) onderzoeken n.a.v. je onderzoek?

Het zou goed zijn om de stem als therapeutisch instrument verder te onderzoeken zodat hier onderbouwd mee gewerkt kan worden en het uit een 'zweverig karakter' gehaald wordt.

Ook zou het mooi zijn om een module te ontwikkelen die gaat over het werken met de stem rondom zingevingsthema's bij ouderen.

Wat zijn je plannen nu je afgestudeerd bent?

Uiteraard ga ik graag aan de slag als muziektherapeut. Ook breid ik mijn kennis graag verder uit.

Het werken met de stem is mijn grootste liefde in het vak. Ik vind het een uitdaging mensen uit te nodigen zich zelf via deze weg te leren kennen en met hun thema's aan de slag te gaan.

Is er een mogelijkheid voor geïnteresseerden om de scriptie in te zien en/of vragen te stellen over de scriptie?

Het lijkt me hartstikke leuk en interessant om met andere in contact te komen rond deze onderwerpen en als je interesse hebt in mijn scriptie. Je kan met mij contact opnemen door een e-mail te sturen naar: olgarijken@gmail.com ■

Henrike Vonk

Henrike Vonk is 23 jaar en heeft haar opleiding muziektherapie afgerond aan het ArtEZ Conservatorium in Enschede.

Op welke stageplek of met welke doelgroep heb je gewerkt binnen je afstudeeronderzoek?

Voor mijn afstudeerstage ben ik vier maanden in Nieuw Nickerie in Suriname geweest. Daar werkte ik met de doelgroep kinderen en jongeren, waarvan veel een licht verstandelijke beperking hadden en enkele ook getraumatiseerd waren.



Wat is het onderwerp van je afstudeeronderzoek?

Het onderwerp van mijn afstudeerproduct is 'muziektherapie bij de behandeling van jonge kinderen met affectregulatieproblemen'.

Hoe heb je dit precies onderzocht?

Ik heb mijn afstudeeronderzoek opgedeeld in twee onderdelen, namelijk mijn CD 'Zoals je bent' met zelfgeschreven liedjes en een verantwoordingsdocument. Dat verantwoordingsdocument bestaat weer uit een literatuuronderzoek en de verantwoording van de liedjes op de CD.

Wat was je motivatie/inspiratie voor dit onderwerp?

Tijdens mijn stage in Suriname zag ik de kracht van muziektherapie bij het behandelen van kinderen met affectregulatieproblemen. Daarbij ontdekte ik dat ik tijdens de sessies soms ineens liedjes bedacht die goed aansloten bij het doel waar ik op dat moment mee bezig was.

Eén van de liedjes heet 'ik ben een olifant' en ontstond tijdens een sessie met een jongetje van vijf die problemen had met boosheid en impulscontrole. Tijdens het zingen en spelen moest hij naast hard spelen (wat hij alleen maar deed) ook zacht gaan spelen. Met dit liedje werd het een voor hem aantrekkelijk spel, waardoor hij toch zijn affectregulerende vaardigheden ontwikkelde.

In gesprek met mijn begeleiders kwam ik uiteindelijk op het idee om een CD met zelfgeschreven liedjes te maken voor deze doelgroep. Dit is mijn eindproduct geworden.

Wat was de belangrijkste uitkomst van dit onderzoek?

Helaas heb ik in de praktijk niet kunnen onderzoeken wat de effecten van mijn liedjes daadwerkelijk zouden kunnen zijn. Het zijn liedjes die muziektherapeuten leren om zo in te zetten in de behandeling van bovengenoemde doelgroep. Als er muziektherapeuten zijn die het willen onderzoeken, hoor ik het graag!

Wat heeft het onderzoek jou persoonlijk gebracht als muziektherapeut?

Mijn onderzoek heeft mij nog meer geleerd wat mijn sterke en zwakke punten zijn. Waar ik erg van heb genoten, is dat mijn onderwerp zowel praktisch als theoretisch was. Tijdens mijn eindpresentatie kon ik aan de hand van de liedjes de theorie over

affectregulatie en muziektherapie duidelijk overbrengen. En natuurlijk is het heel gaaf om aan het eind een mooi ontworpen CD te hebben die ik ook nog eens kon verkopen.

Wat zou jij graag nog verder willen (laten) onderzoeken n.a.v. je onderzoek?

Ik zou graag willen (laten) onderzoeken of de liedjes allemaal functioneel zijn, en zo ja, bij welke kinderen en momenten. Ook zou ik graag willen onderzoeken wat de verschillen in resultaat zijn als verschillende muziektherapeuten dezelfde liedjes inzetten.

Wat zijn je plannen nu je afgestudeerd bent?

Poeh, dat is een lastige. Eigenlijk zou ik graag eens mijn eigen praktijk willen hebben om met kinderen en jongeren te werken. Dat is namelijk de doelgroep waar mijn passie ligt. Het liefst zou ik me ook nog verdiepen in hechtingstheorieën, kinderen en jongeren met gedragsproblemen en systeemtherapie. Maar eerst wil ik mijn rijbewijs halen. Dan kan ik letterlijk verder komen dan nu.

Is er een mogelijkheid voor geïnteresseerden om de scriptie in te zien en/of vragen te stellen over de scriptie?

Absoluut! Mail gerust naar henrikevonk@gmail.com. Dan kan ik je mijn verantwoordingsdocument toesturen en de liedjes toesturen. Dit laatste kan per CD (die kost €7,50,-) of digitaal, voor €0,99 per liedje ■

Loes Borghans

Loes Borghans (23) is afgestudeerd muziektherapeut aan de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen. Zij deed onderzoek naar het gebruik van melodie-instrumenten binnen de muziektherapie.

Op welke stageplek of met welke doelgroep heb je gewerkt binnen je afstudeeronderzoek?

Ik heb niet met een specifieke doelgroep gewerkt in mijn afstudeeronderzoek. De stageplek die ik voorafgaand en tijdens het onderzoek had was Symfona Meander in Amersfoort met Albert Berman als begeleider.

Wat is het onderwerp van je afstudeeronderzoek?

Het gebruik van melodie-instrumenten in muziektherapie door Nederlandse muziektherapeuten. In dit onderzoek wordt gekeken naar specifieke melodie-instrumenten, ofwel blaas- en snaarinstrumenten met uitzondering van de gitaar. Volgens de Van Dale is een melodie-instrument een instrument waarmee slechts één toon tegelijkertijd kan worden gespeeld.

Hoe heb je dit precies onderzocht?

Het is een inventariserend kwalitatief onderzoek waarin onderzocht wordt hoe melodie-instrumenten worden ingezet door Nederlandse muziektherapeuten en wat de voor- en nadelen van zijn van het gebruik van deze instrumenten. Er is gekeken naar de meningen en gedachten van therapeuten. Aan de verkregen informatie is betekenis gegeven en deze informatie wordt beschreven en verklaard.

Ik heb gebruik gemaakt van deskresearch en empirisch onderzoek. Ik heb literatuuronderzoek gedaan om te onderzoeken of er meer bekend was over dit onderwerp. Daarnaast heb ik een online enquête gemaakt en verspreid en twee interviews afgenomen met muziektherapeuten. Ik heb alle data verwerkt aan de hand van passende methoden. Bijvoorbeeld bij het verwerken van de interviews heb ik gebruik gemaakt van transcripties en codering.

Wat was je motivatie/inspiratie voor dit onderwerp?

De aanleiding voor het onderzoek is mijn persoonlijke interesse in melodie-instrumenten. Ik speel al sinds mijn achtste saxofoon. Op de opleiding en binnen de muziektherapie heb ik op verschillende stageplekken gemerkt dat dit instrument niet of weinig wordt ingezet. Voor mij persoonlijk was dit een gemis, omdat ik mijzelf juist goed kan uiten op dit instrument. Er is weinig literatuur te vinden over het gebruik van deze instrumenten binnen muziektherapie. Juist daarom leek het mij nuttig om melodie-instrumenten te onderzoeken en te proberen op de kaart te zetten, zodat deze instrumenten meer worden ingezet in de muziektherapie.



Wat was de belangrijkste uitkomst van dit onderzoek?

Wat blijkt uit dit onderzoek is dat alle soorten melodie-instrumenten op verschillende manieren worden ingezet. Het bespelen van melodie-instrumenten heeft op vele gebieden een positief effect, zoals op auditieve, motorische en sensomotorische delen van je hersenen, bewustzijn, zelfvertrouwen, vitale functies en IQ. Zo zijn er nog veel meer voorbeelden te noemen. Daarbij komt dat 78% van de respondenten aan gaf wel degelijke melodie-instrumenten te gebruiken in muziektherapie. Tevens geven zij aan meer behoefte te hebben aan informatie over deze instrumenten en het gebruik daarvan in therapie. Er komt duidelijk naar voren dat alleen instrumenten worden ingezet die ook beheerst worden door de therapeut. Er zijn slechts twee van de veertien mensen die melodie-instrumenten als beperkend ervaren of aangeven dat het een afstand creëert tussen de therapeut en cliënt. Dit is een overduidelijke minderheid. Ook blijkt dat de doelgroepen waarin melodie-instrumenten ingezet worden sterk variëren. Er kan geconcludeerd worden dat er met bijna alle doelgroepen gewerkt wordt met melodie-instrumenten en dat deze instrumenten kunnen worden ingezet in zowel individuele- als groepstherapie en zowel receptieve- als actieve muziektherapie.

De werking van melodie-instrumenten is afhankelijk van het instrument, de therapeut en de cliënt. Er kan aan verschillende doelen gewerkt worden zoals het vergroten van zelfvertrouwen, vergroten van bewustzijn in de vingers, verhogen van concentratie en het beter leren controleren van de ademhaling. Deze doelen komen zowel in de literatuur als in de enquête en interviews naar voren. Doordat er nu beter in kaart is gebracht hoe melodie-instrumenten worden ingezet in de muziektherapie en welke voor- en nadelen er zijn kunnen Nederlandse muziektherapeuten hun kennis vergroten, systematischer te werk gaan met deze instrumenten en dus hun repertoire uitbreiden.

Wat heeft het onderzoek jou persoonlijk gebracht als muziektherapeut?

Door dit onderzoek heb ik ontdekt dat er door veel muziektherapeuten al gewerkt wordt met deze instrumenten. Dit had ik van te voren niet gedacht. Door de verschillende verhalen en ideeën heb ik zelf heel veel inspiratie opgedaan om melodie-instrumenten ook vaker in te zetten in de muziektherapie. Daarnaast heeft het mij gemotiveerd om meer informatie naar buiten te brengen over het gebruik van deze instrumenten en muziektherapeuten bewust te laten worden van de verschillende mogelijkheden in therapie.

Wat zou jij graag nog verder willen (laten) onderzoeken n.a.v. je onderzoek?

Ik zou het mooi vinden als het gebruik van melodie-instrumenten meer wordt aangemoedigd binnen de opleidingen. Als je tijdens je opleiding leert om verschillende instrumenten te gebruiken is het waarschijnlijk dat je deze instrumenten ook eerder inzet in therapie.

Daarnaast lijkt het mij erg interessant om de kant van de cliënt meer te onderzoeken. In dit onderzoek wordt vooral de mening en de ervaring van de muziektherapeut belicht. Wat voor effect heeft het gebruik van melodie-instrumenten in muziektherapie op de cliënt vanuit het oogpunt van de cliënt? Dit kan bijvoorbeeld aan de hand van vragenlijsten, interviews en observaties.

Ook zou een kwantitatieve manier van onderzoeken kunnen worden toegepast om de verschillende effecten van specifieke werkvormen, instrumenten of doelgroepen beter in kaart te brengen. Er kunnen in de praktijk metingen worden gedaan met cliënten. Er zijn tal van combinaties mogelijk die kunnen worden onderzocht, zoals: welk effect heeft de viool op een oudere met dementie en welk effect heeft de viool op een volwassene met schizofrenie?

Wat zijn je plannen nu je afgestudeerd bent?

Op dit moment ben ik nog aan het werk in een speciaalbiercafé. Daarna wil ik een paar maanden reizen om even te genieten van de vrijheid die ik nu heb. Als ik terug ben, wil ik op zoek gaan naar een baan in de zorg. Ik heb verder nog geen specifiek idee over de doelgroep of instelling waar ik mee wil werken.

Is er een mogelijkheid voor geïnteresseerden om de scriptie in te zien en/of vragen te stellen over de scriptie? (e-mailadres o.i.d.)

Het onderzoeksverslag is te vinden op HBO Kennisbank via het zoekwoord 'melodie-instrumenten'. Als er vragen of opmerkingen zijn kan er gemaïld worden naar loesborghans@live.nl ■

Loulou Baudoin

Ook binnen onze eigen studentencommissie van de NVvMT wordt er volop afgestudeerd. Inmiddels is commissielid Loulou Baudoin (24) ook afgestudeerd en werkzaam als muziektherapeut. Ook zij verteld ons over haar afstudeeronderzoek wat zij heeft uitgevoerd tijdens haar studie aan de HAN.

Op welke stageplek of met welke doelgroep heb je gewerkt binnen je afstudeeronderzoek?

Voor mijn afstudeeronderzoek heb ik een muziektherapeut gevolgd die werkzaam is op een PAAZ.

Wat is het onderwerp van je afstudeeronderzoek?

Mijn onderzoek ging over de Provocatieve muziektherapie van Albert Berman in praktijk.

Provocatieve therapie komt oorspronkelijk uit de coaching. Frank Farrelly, de grondlegger van deze therapie, was klaar met de client-centered therapy van Rogers, waar hij in opgeleid was. Het werkte voor hem niet meer en hij had niet het idee dat de cliënten daarmee verder kwamen. Daarom is hij zijn eigen manier gaan ontwikkelen die hij later beschreef als provocatieve therapie. De drie basiselementen van provocatieve therapie zijn: warm contact met de cliënt, humor en provoceren (uitdagen). In de muziektherapeutische praktijk (bij Albert dan..) bleken deze drie elementen ook duidelijk aanwezig. En het warme contact zelfs als voorwaarde voor de andere twee. Daarnaast bleek het ook erg belangrijk dat je als therapeut jezelf ook op de hak moet kunnen nemen, jezelf niet zo serieus nemen. Het mogen maken van fouten is ook een terugkerend fenomeen binnen de provocatieve muziektherapie van Albert. Hijzelf maakt daarbij de meeste, ergste en stomste fouten uiteraard.

Hoe heb je dit precies onderzocht?

Ik heb Albert 3 maanden lang 1 keer per week gevolgd in zijn therapieën, waarbij ik heb geobserveerd. Daarnaast ben ik de boeken ingedoken op zoek naar informatie over provocatieve therapie, en heb ik interviews afgenomen met zowel Albert als met een groep cliënten waarvan ik de therapie heb gevolgd.

Wat was je motivatie/inspiratie voor dit onderwerp?

Ik heb ooit een presentatie bijgewoond van Albert over zijn manier van therapie geven en het viel me op hoe luchtig hij alles benaderde, hoeveel humor er gebruikt werd. Dit trok mij enorm omdat ik bij therapie vaak het beeld had dat het alleen maar serieus en zwaar was / moest zijn. Ik vind het gebruik van humor in de therapie zelf erg belangrijk en daarom heb ik besloten om Albert te gaan volgen.

Wat was de belangrijkste uitkomst van dit onderzoek?

Dat waren er meerdere. Een opvallende was dat de muziektherapie ook geslaagd kon zijn zonder dat er muziek aan te pas kwam. Daarnaast moet je jezelf als therapeut op de hak kunnen nemen om provocatief te kunnen werken en moet je creatief zijn in het gebruik van instrumenten. Albert heeft in zijn ruimte bijvoorbeeld een douchekep op een statief die als microfoon wordt gebruikt voor cliënten die wel mee willen zingen maar toch niet echt met microfoon durven zingen. Hij gebruikt ook vaak een soundmachine met bijvoorbeeld een applaus geluid. En zo zijn er nog tal van dingen die Albert in zijn provocatieve therapieën toepast, die afwijken van wat we standaard leren op school.

Wat heeft het onderzoek jou persoonlijk gebracht als muziektherapeut?

Dat ik de dingen allemaal wat luchtiger benader dan dat ik eigenlijk zou doen en dat ik soms ook provocatieve opmerkingen/interventies maak. Meegaan in de vermijding van cliënten bijvoorbeeld. Soms als ik even niet meer weet hoe ik met een situatie om moet gaan in de therapie denk ik weer even terug aan mijn onderzoek. Dan maak ik een grap of ik vergroot de situatie even waardoor ik weer verder kan. Ik



geef nu bijvoorbeeld therapie aan een meisje dat zingt in een kerkkoor en wilt oefenen om zelf een keer de leadzang op zich te nemen. Ze durft dit alleen niet en dat levert haar frustraties op. Vanaf het moment dat we samen zijn gaan oefenen heb ik mezelf volledig voorschut gezet door expres heel hard en vals te gaan zingen en er raar bij te dansen, om voor haar wat spanning weg te nemen. Ze verklaart me voor gek, maar het werkt wel!

Wat zou jij graag nog verder willen (laten) onderzoeken n.a.v. je onderzoek?

Ik zou het enorm leuk vinden als het effect van de provocatieve muziektherapie wordt gemeten. De cliënten zelf waren super enthousiast over de therapie van Albert, maar dat kan ook aan Albert zelf liggen natuurlijk. En daarmee kom ik op het tweede punt; het mag van mij vergeleken worden met de praktijk van andere vaktherapeuten. Het zou leuk zijn om verschillen en overeenkomsten te kunnen vinden om zo een soort standaard provocatieve therapie beeld te schetsen dat toegepast kan worden binnen de vaktherapie.

Wat zijn je plannen nu je afgestudeerd bent?

Voorlopig heb ik weinig plannen, ik ben namelijk al aan het werk als muziektherapeut!

Is er een mogelijkheid voor geïnteresseerden om de scriptie in te zien en/of vragen te stellen over de scriptie?

Mijn scriptie is te vinden op de hbo kennisbank! Als je bij zoektermen 'provocatieve therapie' invult kom je vanzelf bij mijn onderzoek 'Provocawatte?!' uit. ■

Yanou Cantineau

Zoals eerder al genoemd, wordt er binnen onze eigen studentencommissie ook hard gewerkt aan afstudeeronderzoeken en producten. Commissielid Yanou Cantineau (22) is op dit moment ook bezig met afstuderen aan het ArtEZ Conservatorium in Enschede. Zij vertelt ons over het afstudeerproduct waar zij op dit moment aan werkt.



Op welke stageplek of met welke doelgroep heb je gewerkt binnen je afstudeeronderzoek?

Het afgelopen half jaar heb ik stage gelopen op de psychogeriatrische afdelingen van een grote zorginstelling in Dongen (Brabant). Ik werkte hier met ouderen met dementie en behandelde hen binnen de muziektherapie op hun neuropsychiatrische symptomen; onrust, depressie, apathie, gedragsproblemen etc.

Wat is het onderwerp van je afstudeeronderzoek?

Mijn afstudeeronderzoek gaat over muziek en muziektherapie ter verbetering van neuropsychiatrische symptomen bij mensen met dementie. Mijn afstudeerproduct wordt een folder waarin informatie wordt gegeven aan de medewerkers van psychogeriatrische afdelingen over hoe zij muziek kunnen inzetten op de afdeling.

Hoe heb je dit precies onderzocht?

Ik heb voor een groot deel een literatuurstudie gedaan. Ik heb daarbij eerst onderzocht wat dementie precies is en wat er in het brein gebeurt bij dementie. Vervolgens heb ik bekeken hoe muziek werkt in het brein en hoe muziek dan effectief kan zijn bij dementie. Aan de hand van deze literatuurverzameling is uiteindelijk het product ontstaan.

Wat was je motivatie/inspiratie voor dit onderwerp?

Mijn voorkeur voor het werken in de ouderenzorg is er al heel lang. Ik ben daarnaast ook heel geïnteresseerd in de werking van het brein. Nadat ik voor mijn minor neurowetenschappen, die ik volgde aan het Erasmus MC, een scriptie had geschreven over dementie en depressie wilde ik mij graag verder verdiepen in dit onderwerp binnen mijn bachelor scriptie. De motivatie voor het product is geweest dat ik merkte dat het op de afdeling niet altijd vanzelfsprekend was om de juiste muziek op te zetten of adequaat in te zetten. Door middel van het product wil ik mijn kennis over muziek overdragen aan zo veel mogelijk mensen die betrokken zijn binnen de dementiezorg.

Wat was de belangrijkste uitkomst van dit onderzoek?

Het belangrijkste wat ik ondervonden heb is dat muziek echt een effectief middel is voor mensen met dementie. Er zijn veel studies gedaan die het positieve effect bevestigen.

Wat heeft het onderzoek jou persoonlijk gebracht als muziektherapeut?

Ik heb mij echt verdiept in de invloed van muziek en muziektherapie op mensen met

dementie. Het heeft mij bewuster laten maken van de kracht van muziek bij deze doelgroep. Daarnaast heeft het mij echt gemotiveerd om zoveel mogelijk kennis te gaan delen zodat deze mensen met dementie zoveel mogelijk kunnen genieten van de muziek.

Wat zou jij graag nog verder willen (laten) onderzoeken n.a.v. je onderzoek?

Een volgende stap is het onderzoeken of mijn ideeën rondom de inzet van muziek in de zorg daadwerkelijk effectief blijken. Maar als ik veel geld en mensen had zou ik graag meer onderzoeken over het effect van muziek op de neuroplasticiteit in de hersenen bij mensen met dementie. Daar heb je dan ook MRI's voor nodig... de weg naar zo'n onderzoek is dus nog erg lang.

Wat zijn je plannen nu je afgestudeerd bent?

Ik ga eerst zeker een jaar werken als muziektherapeut, ik heb sinds kort ook een baan in de dementiezorg gevonden. Daarna zou ik graag nog een master doen en mij verder verdiepen in de doelgroep.

Is er een mogelijkheid voor geïnteresseerden om de scriptie in te zien en/of vragen te stellen over de scriptie?

Na het afronden van mijn studie zal mijn scriptie online komen te staan en zal het product ook te downloaden zijn via mijn website: yanou.cantineau.com. Voor vragen kan gemaïld worden naar: Yanou@cantineau.nl ■

Wendy Overwijk

Ook Wendy Overwijk (23) van de studentencommissie zit op dit moment midden in het afstudeerproces. Zij vertelt ons over het onderzoek waar zij op dit moment nog druk mee bezig is.



Op welke stageplek of met welke doelgroep heb je gewerkt binnen je afstudeeronderzoek?

Ik heb dit jaar stage gelopen op De Bouwsteen in Hengelo, waar ik gewerkt heb met jongeren met gedragsproblemen binnen het speciaal onderwijs cluster 4. Dit zijn jongeren die eigenlijk slachtoffer zijn van hun omgeving; veel probleemgedrag, fysieke en verbale agressie, weinig sociale vermogens, weinig tot geen empathisch vermogen, enz. maar ook met internaliserende jongeren.

Wat is het onderwerp van je afstudeeronderzoek?

Ik doe op dit moment een onderzoek naar het effect van receptieve muziektherapie, dus het luisteren naar muziek, op de emotieregulatie van deze jongeren.

Hoe heb je dit precies onderzocht?

Ik ben op dit moment eigenlijk nog bezig met mijn onderzoek maar wat ik op dit moment aan het doen ben, is muziek inzetten in de klassensituatie wanneer een jongere het moeilijk heeft. De leerkracht van de klas bemerkt het gedrag van de jongere en biedt op dat moment muziek aan in de vorm van een iPod, telefoon, iPad, computer, enz. Wanneer de jongere muziek wil luisteren wordt er bijgehouden wat voor muziek er geluisterd wordt, hoelang en of de stemming van de jongere verbeterd is na het luisteren van de muziek. Dit wordt allemaal door de docent bijgehouden op een observatieformulier.

Wat was je motivatie/inspiratie voor dit onderwerp?

Ik merkte in mijn therapie sessies heel vaak dat jongeren de stap naar de actieve muziektherapie veel te groot vonden en dit dan vaak niet wilden of niet durfden. Vaak wilden deze jongeren alleen maar muziek luisteren. Wanneer we aan het luisteren waren naar door hen gekozen muziek, praatten wie hier ook altijd over. Ik kwam erachter dat de jongeren deze muziek gebruikten om zich beter te voelen, dingen op een rijtje te zetten in hun hoofd en ook weer rustiger te worden. Ik begon een verband te zien tussen het luisteren naar muziek en het reguleren van de emoties zoals dit bij mij eigenlijk ook werkt, werkt dit voor deze jongeren met vaak meer extreme emoties ook zo.

Wat was de belangrijkste uitkomst van dit onderzoek?

Wat voor mij op dit moment een hele belangrijke uitkomst is van het onderzoek, is hoe belangrijk hun eigen muziek eigenlijk voor hen is. Toen ik mijn stage net begonnen was, kreeg ik de boodschap mee dat muziek met veel scheldwoorden erin eigenlijk 'not done' was. Toen ik ging werken met deze jongeren, leek deze opdracht steeds moeilijker. Het was eigenlijk ook heel bizar wat ik van hen vroeg. Ik vroeg om een verklanking van

emoties waarbij ze bijvoorbeeld alleen top 40 nummers mochten luisteren, terwijl zij voor die emotionele steun juist altijd naar Boef of Seffelinie e.d. luisteren. In mijn literatuur onderzoek kijk ik ook naar de invloed van voorkeursmuziek op de emotieregulatie en dan zie je wel dat die toch heel groot is en echt een verschil kan maken in de emotieregulatie.

Een andere mooie uitkomst is dat ik tot nu toe al heel veel observatieformulieren terug heb gekregen waarop bleek dat de jongeren die muziek wilden luisteren, eigenlijk ook altijd een verbetering in hun stemming lieten zien. Dit is al een positieve indicatie van de uitkomst van mijn onderzoek straks in mei.

Wat heeft het onderzoek jou persoonlijk gebracht als muziektherapeut?

Vooraf de kracht van receptieve muziektherapie is iets wat voor mij heel duidelijk is geworden. Ik had altijd het gevoel dat je als muziektherapeut met het luisteren van liedjes alleen veel minder invloed kan hebben op je cliënt en het voelde soms een beetje als een “mindere” vorm van muziektherapie omdat je veel minder actief bent. Toch heb ik gemerkt dat dit bij sommige doelgroepen of cliënten juist de enige ingang is. De waarde van receptieve muziektherapie en de houding van de therapeut hierbinnen is voor mij echt omhoog gegaan tijdens dit onderzoek.

Wat zou jij graag nog verder willen (laten) onderzoeken n.a.v. je onderzoek?

Ik heb tijdens mijn onderzoek heel veel gebruik gemaakt van literatuur over de verschillende emotieregulatie strategieën. Hier wil ik mij nog verder in gaan verdiepen om dit nog meer te koppelen aan muziek en de manier waarop muziek hierop in kan spelen.

Wat zijn je voor na het afstuderen?

Als ik afgestudeerd ben, wil ik eerst graag een jaar naar het buitenland. Daarna kom ik terug naar Nederland om me meer te verdiepen in deze doelgroep d.m.v. een master in Orthopedagogiek. Ik wil mijn kennis zoveel mogelijk uitbreiden en wil ook vooral verder gaan met onderzoeken.

Is er een mogelijkheid voor geïnteresseerden om de scriptie in te zien en/of vragen te stellen over de scriptie?

Mijn scriptie staat (nog) nergens online, voor mensen die interesse hebben of vragen, ben ik te bereiken op wendyoverwijk@gmail.com ■

Om het vak actueel te houden, is het noodzakelijk dat muziektherapeuten ook lang na het afronden van hun afstudeeronderzoeken en producten altijd bezig blijven met vernieuwing. Nieuwe inzichten verkrijgen en deze toepassen in verschillende nieuwe methodes en interventies. Wij wilden een aantal van deze vernieuwende muziektherapeuten interviewen om jullie te informeren over de ontwikkelingen in het vak en enthousiast te maken over de manier waarop jullie als studenten tijdens maar ook zeker straks na je afstuderen hier nog steeds een grote invloed op kunnen uitoefenen.

Sylka Uhlig

Sylka Uhlig is een muziektherapeute die op dit moment ook werkzaam is als docent aan de HAN in Nijmegen. Ook werkt zij momenteel aan een promotieonderzoek aan de VU in Amsterdam. Ze heeft een kleine eigen praktijk en is al sinds 1992 in zowel Nederland als de VS als muziektherapeut werkzaam. Wij spraken Sylka over de methode die zij ontwikkeld heeft, namelijk de Rap&SingMT waarbij rapmuziek vooral centraal staat.

Zou u kort iets kunnen vertellen over de doelgroep waarmee en de wijze waarop u met deze doelgroep werkt?

Ik werk op dit moment niet met een bepaalde doelgroep, maar heb vroeger in de psychiatrie, neuro-revalidatie en het speciale onderwijs gewerkt. Ik heb nu een onderzoek uitgevoerd in een middelbare school met gezonde adolescenten (8-12), omdat ik niet steeds wilde interveniëren als sterke problemen al ontwikkeld waren in combinatie met probleemgedrag. Daarom hebben we in deze studie niet op problemen gefocust, maar wilden in een vroeg stadium op een preventieve, motiverende manier muziek voor de emotieregulatie bij adolescenten inzetten, ter versterking van hun welzijn.

Wat voor soort muziek gebruikt u binnen de therapie?

We hebben een Rap&SingMT (muziektherapie) hiervoor ontwikkeld, waarbij 2 therapeuten eerst met een hele klas (30 kids) ritmische spelletjes en rijm-oefeningen doen. Dan splitsten wij de grote groep in tweeën (2x15 kids) en elke therapeut werkte aan het maken van individuele raps en teksten in subgroepen. Uiteindelijk werden delen van deze raps verwerkt in een gezamenlijke groep-rap, die opgenomen werd op DVD, en als groepsactiviteit samen beluisterd en bekeken werd.

Wat voor effect heeft juist het werken met deze soort muziek op deze cliënten?

De adolescenten vonden het werken met rap en zingen als een uitlaatklep, waarin ze vrij waren om hun emoties te kunnen verwoorden. Sommige vonden juist de discussies prettig rond de zelfgemaakte teksten, ideeën en rijmen, en de gekozen thema's waar ze samen als groep uit moesten komen. De sterke focus op het ritme creëerde een stevige structuur, versterkte de groepscohesie en gaf mogelijkheden om binnen dit ritme veilig te improviseren. Zo ontstonden heel verschillende ideeën en teksten: van zeer poëtisch tot grappig, of echt diepgaande verhalen, waarover heftig in de groep werd gediscussieerd.

Wat is de rol van de muziektherapeut binnen deze methode?

De muziektherapeut moest in staat zijn om met zo'n grote groep te kunnen werken, stevige ritmische vaardigheden hebben en zich zelf vocaal vrij durven te uiten via rijm, improvisatie, rappen en zingen. Daarnaast moest er aandacht zijn voor de continu veranderende groepsprocessen, daarom werkten wij met 2 therapeuten: een leider en een ondersteuner, naast enkele studenten-assistenten.

Hoe belangrijk is de therapeutische relatie bij het werken met deze doelgroep en methode?

De therapeutische relatie moet muzikaal alsook verbaal kunnen worden opgebouwd, zodat de adolescenten zich veilig voelen om zich vrij te uiten. Zo nodigden wij hen uit om hun favoriete muziek, loops of teksten mee te brengen, die tijdens het groepsgebeuren werden beluisterd en/of besproken. Hierbij werd de houding van de therapeut zichtbaar: is hij betrouwbaar, hoe reageert hij op de groep en op de individuele muziek, helpt hij degenen op de achtergrond naar de voorgrond, en reguleert hij degenen op de voorgrond meer naar de achtergrond. Juist de aandacht en kunde om de groepsdynamica te sturen of uit te balanceren was essentieel, net zoals het ingaan op de individuele problemen terwijl op hetzelfde moment de groep om aandacht vroeg.

Wat maakt deze werkwijze zo effectief en bijzonder?

Het plezier, de openheid, en de kwetsbaarheid tijdens de zoektocht naar transformatie van hun emoties naar woorden, waren heel bijzonder. De producten zoals de gecreëerde teksten, verwerkte ideeën zoals te zien op de gemaakte Dvd's weerspiegelen dit gehele intieme groepsproces. Een indruk van dit doorleefde proces werd bewaard als herinnering, maar ook voor de buitenwereld (vrienden, ouders, leraren) zichtbaar gemaakt - zonder dat er een naar 'buiten' gekeerde sfeer van performance of show nodig was.

Zou u een voor u bijzonder moment tijdens het werken met deze methode kunnen beschrijven?

Als je met een groep van 30 adolescenten werkt, is het vaak heel onrustig, iedereen is opgewonden, geprikkeld of net afgeleid. Je wilt niemand disciplineren zoals de juf of meester het doet maar je hebt de aandacht van iedereen nodig: opeens ga je zingend een lange toon produceren en merk je hoe de hele groep-onrust wegsmelt, en heel langzaam begin je een lied te introduceren waar uiteindelijk iedereen op instemt en tenslotte uit volle borst meezingt. Dat is perfecte gebruikmaking van groepsdynamica en de bewuste inzet ervan in muziek.

Vele andere momenten raken, net als de verschillende teksten die werden gecreëerd. Zoals dit voorbeeld van een raptekst die een jongen heeft gemaakt: "Pesten is niet leuk. Pesten moet je kappen. Dat is wat de hele wereld moet snappen!"

Waar liggen voor u nog verdere onderzoekspunten of uitbreidingsmogelijkheden binnen de methode?

Er zijn nog veel punten binnen dit onderzoek die kunnen worden uitgewerkt, b.v. de uitvoering van deze methode in een "gekleurde" school met veel probleemleerlingen (we waren in een "witte" school). Verder zou ik de methode graag in veel scholen tegelijkertijd willen uitvoeren, en juist de verschillen en overeenkomsten analyseren. Daarnaast ligt mijn aandacht bij de adolescenten tijdens de muzikale interacties; hoe lang blijven zij geconcentreerd en geboeid door de muzikale interactie; waardoor blijft

deze aandacht aanwezig en hoe kunnen hierdoor cognitieve mogelijkheden versterkt worden – dit is interessant juist in vergelijking met gewone, verbale, interventies zoals aangeboden door juf en meester.

Zijn er mogelijkheden voor geïnteresseerde studenten om aan meer informatie te komen over deze methode? Ik heb voor dit promotieonderzoek (Engelstalige) artikelen geschreven waarin de meeste kwantitatieve resultaten werden gepubliceerd. Er zijn ook kwalitatieve resultaten in verschillende interessante scripties (HBO en Universiteit) verwerkt, van studenten die hebben meegewerkt aan dit onderzoek. Ik heb nog veel meer materiaal wat samengesteld kan worden, en digitaal beschikbaar worden gemaakt. Zo heb ik ook video's waarvan de rap teksten geanalyseerd kunnen worden. Daarnaast geef ik stem- en rap workshops, en trainingen over onze uitgevoerde rap-methode. Geïnteresseerde studenten zijn welkom en kunnen contact met mij opnemen (via mail of website, info over boeken, artikelen, workshops is te vinden op www.Sylka.Uhlig.com). Natuurlijk is een studenten discount altijd bespreekbaar ■

Kom jij onze commissie versterken?

Wij, de studentencommissie van de NVvMT, zijn op zoek naar nieuwe commissieleden! Vind je het leuk om op een andere manier met je vak bezig te zijn, wil je nieuwe ervaringen opdoen en ben je bereid je in te zetten voor de studenten muziektherapie?

Stuur dan een mailtje naar studentzaken@NVvMT.nl en wie weet zien wij jou binnenkort in onze commissie!

Paula Irik & Irene Kruijssen

Paula Irik (links) is op dit moment werkzaam als geestelijk verzorger op 4 locaties van stichting Cordaan in Amsterdam. Zij is geestelijk verzorger sinds 2003. Irene Kruijssen (rechts) is ook werkzaam op 5 locaties van stichting Cordaan in Amsterdam. Zij is al werkzaam als



muziektherapeut sinds 2000. In 2003 zijn zij samen gaan werken op dezelfde locatie en tegenwoordig zijn zij gespecialiseerd in het combineren van muziektherapie met de zingeving/praatgroepen door middel van de methode 'Spreekende Handsen'. We spraken met beide over deze methode en waarom juist deze combinatie zo sterk is.

Zou u kort iets kunnen vertellen over de doelgroep waarmee en de wijze waarop u met deze doelgroep werkt?

We werken met mensen met dementie in de vorm van ontmoetingsgroepen, een combinatie van muziek en zingeving.

Hoe bent u op het idee van 'Spreekende Handsen' gekomen?

Bij zingeving/praatgroepen miste Paula de muziek als middel van verbinding.

Bij muziektherapie miste Irene de taal als middel van verdieping. Zo is deze samenwerking ontstaan.

Wat voor soort muziek wordt gebruikt binnen deze methode?

De lievelingsliederen van de deelnemers, deze zijn vaak verschillend per deelnemer maar door erover de praten en door de herhaling wordt het herkenbaar en vertrouwd voor alle deelnemers. Verder wordt er veel gewerkt met 'songwriting', de verhalen die door de verschillende deelnemers worden verteld tijdens de groep worden zingend aan hen terug gegeven.

Wat voor effect heeft juist het werken met deze soort muziek/zingeving op deze cliënten?

Juist het werken met taal/zingeving/verhalen/thema's en de muziek die hierop is afgestemd zorgt ervoor dat de deelnemers zich gehoord en veilig voelen binnen een, voor hen in het begin, vreemde groep. We werken met een vast begin en eind lied dat na verloop van tijd door de deelnemers wordt herkend en meegezongen.

Bevestiging van identiteit en waardigheid, gemeenschapsvorming, veiligheid waardoor deelnemers hun verhaal durven delen.

Wat is de rol van de muziektherapeut en de geestelijk verzorger binnen deze methode?

De geestelijk verzorger is er vooral voor het vertolken en verdiepen. Zij geeft de verbinding met de laag van zingeving. De muziektherapeut zorgt voor het versterken van het groepsgevoel en voor een inbedding voor heftige emoties.

Beiden zijn er voor de erkenning van de persoon en zijn/haar levensverhaal.

Wat maakt deze werkwijze zo effectief en bijzonder?

Juist de combinatie van zingeving en muziek verbind mensen met zichzelf, elkaar en met hun diepste bronnen van zingeving en levenskracht. Zeker met een ziekte waarin je merkt dat je jezelf steeds meer verliest is het belangrijk die elementen aandacht te geven. Zodat niet alleen lichte maar ook donkere gevoelens er mogen zijn. Dit werd/wordt vaak onderschat en er is vaak angst om dit te durven bespreken/bezingen.

De letterlijke taal van deelnemers wordt genoteerd. Er wordt dus niet over bewoners gesproken maar met de taal van de mensen zelf.

Zou u een voor u bijzonder moment tijdens het werken met deze methode kunnen beschrijven?

Tijdens de ontmoetingsgroep durfde een bewoonster te vertellen over het hele trieste moment dat haar baby werd geboren maar dood was. Waar de hele groep intens meelevend reageerde en haar troostte.

Een ander voorbeeld; Een bewoonster was kwaad. Wij gingen hierop in, waardoor er een prachtige uitwisseling ontstond over woede. Iedereen kon vertellen wel eens woedend te zijn en zo kwam de humor boven.

Waar liggen voor u nog verdere onderzoekspunten of uitbreidingsmogelijkheden binnen de methode?

- Verder onderzoek naar het effect van deze gecombineerde inzet (binnen de groep en op langere termijn).
- Verder onderzoek naar het effect van de taal van mensen met dementie in het publieke domein en ter verbetering van kwaliteit van zorg.

Zijn er mogelijkheden voor geïnteresseerde studenten om aan meer informatie te komen over deze methode?

- Spreekende handen (Irik, Kruijssen)
- Als het maar echt is (Irik)
- Leestekens (Irik)
- Onderzoek naar de non-verbale communicatie van mensen met dementie binnen de ontmoetingsgroep (afstudeer scriptie master Kruijssen).
- Cordaan website: leestekens (video's)
- Juweeltjes, uitspraken van mensen met dementie (info: ikruijssen@cordaan.nl) ■

Wijntje van der Ende

Wijntje van der Ende is werkzaam in een eigen praktijk in Deventer, waar zij vooral met kinderen werkt. Hiervoor heeft zij 10 jaar gewerkt op het expertisecentrum voor kind en jeugd met licht verstandelijke beperking, trauma en gehechtheid bij AMBIQ in Hengelo. Ze is sinds 14 jaar muziektherapeut en sinds 12 jaar ook werkzaam als beeldend therapeut. Binnen haar werk heeft zij zich vooral gericht op de affectregulatie bij kinderen en hoe de verschillende vaktherapieën hier een aandeel in kunnen hebben. Wij spraken Wijntje over haar methode Affectregulerende vaktherapie en vroegen haar vooral hoe dit binnen muziektherapie eruit ziet.



Zou u kort iets kunnen vertellen over de doelgroep waarmee en de wijze waarop u met deze doelgroep werkt?

De doelgroep waarmee ik nu werk zijn kinderen zonder verstandelijke beperking met aandachtstekortstoornis, autisme spectrum stoornis, problematische gehechtheid en trauma. Ook geef ik therapie aan kinderen met combinaties van deze stoornissen. Het zijn kinderen met normale intelligentie en zodanige gedrags- en emotionele problemen dat hun ontwikkeling vastloopt. Door signalen van school en thuis nemen ouders de stap naar de huisarts, die het kind verder verwijst naar de 2delijns geestelijke gezondheidszorg. Voor de psychiaterspraktijk Leutscher in Eefde waarbij ik externe medebehandelaar ben, mag ik deze kinderen behandelen en vaak ook procesdiagnostiek met muziektherapie doen, om te kijken waarin het kind wel ontwikkeling laat zien en waarin niet. Als gangbare diagnostische testen niet een eenduidig beeld geven, help ik zo om antwoord te vinden op de vraag of de klachten mede voortkomen uit informatieverwerkingsproblemen die samenhangen met autisme spectrum stoornis of dat dat uitgesloten kan worden. De symptomen van autisme lijken namelijk veel op de symptomen die andere ontwikkelingsstekorten als oorzaak kunnen hebben, maar bij een autistisch kind komen bepaalde sociale afstemmingspatronen ook na maanden van oefening niet op gang in het therapieproces in tegenstelling tot kinderen die problematische gehechtheid of trauma of aandachtstekortstoornis hebben. Zo heeft de behandeling tevens diagnostische waarde. Aandachtstekortstoornis is blijkbaar eenduidiger vast te stellen, want daarover krijg ik geen procesdiagnostievraag, maar wel de vraag om de sociaal/emotionele gevolgen van aandachtstekortstoornis te verhelpen. Bij mijn doelgroep horen ook de ouders. Soms geef ik een kind met ouders samen therapie zodat ouders beter hun kind leren aflezen. Ouders krijgen daarnaast altijd ondersteuning van een ouderbegeleider, die de school instrueert over het kind. De kinderen krijgen meestal ook medicamenteuze behandeling. Mijn behandeltaak als vaktherapeut in de multidisciplinaire samenwerking is om door wekelijks cliëntcontact de gestagneerde ontwikkeling vlot te trekken. De problemen verhelpen lukt goed bij de meeste kinderen in een half jaar tot anderhalf jaar.

Hoe bent u op het idee van Affectregulerende Vaktherapie gekomen?

Als je een tijdlang met onveilig gehechte getraumatiseerde kinderen werkt, zoek je mee met het kind om het basisvertrouwen te repareren, door rekening te houden met de diepe gekwettheid. Ik merkte dat de inzet van muziek het kind kans gaf om met zijn/haar gekwettheid in contact te komen op een milde manier, die over het algemeen als helpend en helend ervaren wordt. Het was essentieel voor het therapieproces om de spanningen en affecten van het kind te reguleren om tot een werkrelatie te kunnen komen. Omdat ik zowel met beeldende middelen als met muziekmiddelen met het kind samenwerk, voelde ik sterk behoefte aan een overkoepelende theoretische basis. Tijdens mijn registratie leerde ik van Dr. Marijke Rutten Saris de therapeutische interactie vorm te geven op een fysiek afgestemde manier in muziekspel en het beeldend werk met 2 cliënten. De

achterliggende functie en betekenis van die fysieke afstemming, begreep ik beter door Prof. Patrick Meurs, die prachtig vertelde vanuit wetenschappelijke literatuur over de ontwikkeling van affectregulatie bij kinderen. Hij vertelde met name dat overspoeld raken door te hoge intensiteit van spanningen het heel moeilijk maakt voor een kind om aandacht te krijgen voor verschil in gevoelens. Door te hoge spanningen in een kind worden gevoelsverschillen afgevlakt en moeilijker communiceerbaar. Terwijl een goede waarneming van gevoelsverschil en gevoelsuitdrukking tussen ouder en kind de kern is van leerbaarheid in wederzijdse sociale communicatie. Omdat een kind met een ontwikkelingsstoornis van jongs af aan moeilijk afleesbaar is voor ouders, komt hun kind onbedoeld in overspoeling en overprikkeling terecht, zeker bij trauma en problematische gehechtheid, maar ook bij autisme spectrum stoornis of aandachtstekortstoornis. Toen ik mij deze verbanden ging indenken kwam voor mij ineens de omgekeerde gedachte dichtbij: als je in de therapie op voorhand gaat zorgen voor een regulatie van de intensiteit van spanningen in het kind, (dat is een voortdurend gemiddelde zoeken tussen spanningstoename en -afname) dan schep je daarmee de voorwaarde, dat het kind aandacht kan gaan krijgen voor verschillen in gevoelens eerst van zichzelf en dan van de ander. Tegelijk met deze ontwikkeling van affectdifferentiatie kan er betrokkenheid vanuit het kind ontstaan bij het herkennen van gevoelsverschillen. Het kind gaat dat ook toepassen in muziek en beeld, samen met jou. Deze grote verandering dat het kind zijn gevoelens (vaak voor het eerst) kan delen, gebeurt eerst non verbaal in de muziek of het beeld, dan daarna met jou als therapeut, en wat later in relatie tot belangrijke anderen.

Hoe ik de taal therapeutisch passend kon gebruiken bleef voor mij eerst een raadsel. Ik wilde niet 'zomaar' wat doen, maar ook niet 'zomaar' wat zeggen. Daarom bestudeerde ik hoe kinderen het denken over gevoel verwerven. Het gaan nadenken over gevoel blijkt een volstrekt wederzijds gebeuren te zijn voor een kind in een leerbare relatie met ouders; in 'mentalisation based treatment' wordt door Fonagy dit 'epistemic trust' genoemd. Mentaliseren, het denken over voelen, komt van nature goed opgang bij voldoende vertrouwen in een relatie. In een vertrouwde affectieve relatie is voldoende regulatie.

Toen ik vervolgens begreep hoe mentaliseren ontstaat in samenhang met een affectieve relatie vielen de puzzelstukjes op hun plek. De opeenvolgende ontwikkelingspsychologische deelprocessen van spanningsregulatie, aandachtsregulatie en affectregulatie werden zo als gedachtegang de basis voor Affectregulerende Vaktherapie.

De methode is zo geformuleerd dat de tekorten en groeiomogelijkheden van het kind probleem specifiek gevolgd kunnen worden binnen het beschreven kader. De methode wordt afgestemd gegeven, omdat bij elk kind de regulatietekorten anders zijn verdeeld, door de aard en ernst van de stoornis en de context van de opvoeding. Het affectregulerend kader vormt een integrale benadering, die helder overdraagbaar blijkt naar andere vaktherapeuten en ook voor andere behandelaren in de kinderpsychiatrie begrijpelijk is in zijn onderbouwing, uitvoering en resultaatgerichtheid.

Op wat voor manier wordt muziek ingezet binnen deze methode?

Ik geef een combinatie van muziektherapie en beeldende therapie in eenzelfde sessie, naar gelang het doel van het moment en de voorkeur van het kind, zodat ik de beste aansluiting kan maken. Soms geef ik ook alleen muziektherapie als het kind niet van beeldend houdt, of alleen beeldende therapie als het kind niet van muziek houdt. De meeste kinderen houden van beide middelen. Ik vroeg me af wat er eigenlijk voor speciaals gebeurde tijdens muzieksamenspel en ook tijdens beelden werken. Wat maakte dat het zo goed kon helpen? Zo kwam ik uit op een gemeenschappelijke factor, zowel met beeldend materiaal als met muziekinstrumenten, van spiegelend afstemmen in tempo, intensiteit, dynamiek zowel na elkaar als tegelijkertijd. Nog belangrijker ervaarde ik de mogelijkheid van opsplitsing en samenvoeging van cognitieve elementen (compositie) en affectieve elementen (expressie), die verbonden is met kunst. Zo kun je enerzijds de muziek neutraal verstandelijk ordenen met cognitieve elementen zoals tijdsindeling, tempo, regelmaat, ruimte gebruik, rolverdeling en dosering. Anderzijds kun je juist de gevoelsbetekenis gaan benadrukken door meer affectieve elementen te gebruiken zoals b.v.

dynamiek, klankkleur, dissonant/consonant, harmonieverloop. Zo kun je juist wel of juist nog niet op het affect focussen, of je kunt de focus leggen op spanningsverlaging/verhoging of puur de aandacht richten op tijdsordening. Dit noemen we in de methode de regulatiefocus.

In combinatie met de keuze van de elementen zoals boven beschreven kiest de affectregulerende muziektherapeut ook een co-regulatietechniek. Muziek leent zich er uitstekend voor om tijdens de interactie met het kind een gelijke spiegeling, een iets verschillende spiegeling of een passend of contrasterend antwoord op de muziek van het kind te geven. Over vroege vormen van afstemmen gaat onderzoek van Malloch naar het ontstaan van affectieve interactiepatronen. Hij legde in muziekpartituur het klankbeeld vast van levendig moeder- kind contact en maakte daarmee inzichtelijk hoe ritmiek, toonhoogte en duur leidt tot affectieve communicatieve interactiepatronen. Dit noemt Malloch co-regulatie. Co-regulerende principes die de affectieve interactievormen kun je in muziekspel doen op de manier zoals Wigram beschrijft in zijn improvisatie-interventietechnieken: 'mirroring', 'matching' en 'dialoguing'.

Je koppelt als affectregulerend muziektherapeut deze co-regulatietechnieken aan de regulatiefocus, samenhangend met fasering. De inbreng van het kind neem je altijd als uitgangspunt om muzikale elementen te passen bij wat het meest op de voorgrond is op dat moment, want je werkt met wat zich in het moment voordoet tussen het kind en jou. Eigen voorstellen of voorkeuren van het kind in de muziek pak je mee in het contact. De volgorde van wat er gereguleerd moet worden, namelijk spanning, aandacht en affect, ligt wel vast als fasering in de methode, maar kan vanuit het kind binnen een sessie en over sessies heen verschillen, zodat je als therapeut het proces ervaart als een heen en terug gaan. Leidend is dat het kind op zijn gemak is en tot muziek maken komt met jou.

Wordt er gebruik gemaakt van een bepaalde muziekstijl? Op basis waarvan wordt de muziek gekozen?

Er wordt geen bepaalde stijl gebruikt, omdat het uitgangspunt het kind zelf is. Wat je als therapeut zelf meeneemt aan muzikaliteit of stijl kun je wel inzetten, als je maar genoeg wendbaar bent en niet vasthoudt aan je eigen vaste nummers of instrument, want dan ben je niet open en signalerend genoeg waar het kind zit. Je kiest elke keer verschillende instrumenten en een manier van muziek maken die dienstbaar is aan de functie van het moment en van de fase. Als kind met aandachtstekortstoornis altijd opgejaagd speelt bv op een trommel dan spiegel je zijn vaart op een andere trommel in de eerste sessies en later in het proces ga je daarin beetje bij beetje afremmen. Over een aantal sessies heen leert het kind zo uit zijn vaste gejaagde tempo te komen. Als het kind altijd trommel kiest omdat hij daar lekker snel en hard op kan meppen, dan valideer ik zijn voorkeur voor slagbeweging wel door bv een instrument met kloppers te geven, maar ik voeg daarmee ook een nieuwe component toe van toonhoogte en melodie, zoals bij het instrument 'temple blocks' of een xylofoon of marimba. Doordat het kind naar toonhoogte gaat luisteren terwijl hij met de kloppers slaat, vertraagt zijn snelle speelwijze en krijgt hij aandacht voor het tempo en de kracht van zijn slag. Een harde of zachte melodietoon leert hij zelf te bepalen door harder of zachter te slaan. Zacht spel vertraagt. We oefenen bv pauzes maken door even af te zakken van zacht naar stilte en dan weer verder gaan. En ik ondersteun de melodie dan met akkoorden op gitaar of piano, waardoor het kind zijn melodietonen extra ingekleurd hoort. Wat er affectregulerend gebeurt, is dat een kind uit zijn hoge spanning komt, aandacht krijgt voor zijn klankproductie, verschil gaat leren maken en dat toepassen in de communicatie met de therapeut. Hieruit ontstaat non verbale affectieve uitwisseling die later in het therapieproces bevraagd kan worden in de zin van: Wat beleefde je eraan? Fijn- niet fijn? Wat voelde je er nog meer bij? Ik hoorde dat jij eerst dat deed en toen dat....klopt het wat ik zeg? Hoe stopte ons spel eigenlijk?

Ik ben zelf opgeleid met klassiek piano en heb veel profijt van nuancering in dynamiek van zacht naar hard (piano naar forte) in gradaties pp p mp, mf, f, ff. Ook het variëren van de tempi van langzaam naar snel (MM 60-MM 140) adagio, andante, moderato, allegro, presto komt goed van pas. Kennis is belangrijk van harmonisch spannende akkoorden en juist ontspannende oplossende akkoorden. Mineur en majeurwisseling maakt ook gevoel in stemming duidelijk. Je kunt wel popmuziek gebruiken, maar dan is het belangrijk afgestemd op het kind om te gaan met tempo variatie om spanningen te beïnvloeden en wanneer in het proces meer affect differentiatie aan de beurt is om

dynamiekverschil toe te voegen.

Wat voor effect heeft de muziek op deze cliënten?

Kinderen leren zich door de muziek te concentreren, ze voelen zich gehoord en bevestigd. Zij krijgen aandacht voor het samendoen. Ze gaan doorkrijgen hoe wederkerigheid in zijn werk gaat. Het is een spelletje, maar toch ook heel echt. Ze gaan het toepassen op het schoolplein. Ze leren zich te uiten, ze leren zichzelf of een ander af te remmen. Ze leren grenzen te stellen en iets heel bewust af te ronden. Ze worden beter afleesbaar voor de juf of de meester en voor ouders. Ze komen vaak tot het uiten van boze of verdrietige gevoelens die niet meteen benoemd hoeven worden, maar die je als therapeut kunt aanvoelen en in je muziekspel kunt beantwoorden ('containen'). Bij teveel of te weinig spanning, aandacht of affect reguleer je steeds zodanig dat het kind zich gedragen voelt, maar ook uitgedaagd waar nodig.

Wat is de rol van de muziektherapeut binnen deze methode?

Je bent in de relatie een persoon aan wie het kind zich kan ontwikkelen. Je beziet jezelf als object van spiegeling vanuit het kind. Je hebt een 'niet wetende' houding ten dienste van het laten ontstaan van een leerbare relatie, die op vertrouwen kan gaan berusten. Je bent volgend en sturend tegelijk. Je sluit eerst aan, zodat je het kind valideert in wat hij laat horen en wie hij is. Daarna orden je de manier van interactieve communicatie, in dat wat goed zit en dat wat scheef zit. Bv bij een kind die niets afrondt of zomaar zelf begint, of eindeloos voor zichzelf doorgaat, of alles bepaalt. Als er een rustige en gestructureerde samenwerking tot stand is gekomen, ga je op zoek naar gevoelscommunicatie en probeer je ook jezelf goed af te lezen wat er met jezelf gebeurt in hoe je met het kind contact over zijn gevoelens krijgt. Tijdens en na het improviserend samen muziek maken mentaliseer je zo over jezelf en over het kind en over jouw therapeutische relatie. Je rol is aan de ene kant terughoudend, wat afwachtend, maar aan de andere kant heel aanwezig, beschikbaar en open.

De Affectregulerende Vaktherapie kan binnen verschillende vak therapieën ingezet worden, wat is juist binnen de muziektherapie belangrijk bij het gebruiken van deze methode?

Niet te vast zitten aan eigen muzikale voorkeuren, maar echt luisteren naar de muziek van het kind en daar ondersteunend in zijn. Waarom muziek zich ook heel goed leent voor affectregulatie is het verlengen van de aandacht die door de synchronisatie van de klanken ontstaat. Ook als het kind niet durft of juist bepalend is kan de muziek de relationele afstand overbruggen. Het kind is niet gewend zichzelf te beluisteren. Dat je als kind met jouw klank de ander kan beïnvloeden en bereiken, maakt het kind open en leerbaar, zodat de nodige sociaal/emotionele vaardigheden impliciet of expliciet geoefend kunnen worden.

Zou u een voor u bijzonder moment tijdens het werken met deze methode kunnen beschrijven?

Dylan is een jongen van 6 jaar. Hij woont op een groep en is zijn ouders kwijt, terwijl ze een jonger babybroertje wel hebben gehouden, maar hem hebben ze 'weggedaan' naar een instelling. Dylan heeft zijn jas en zijn broodtrommel bij mij op de grond gesmeten en zit boos te kijken met zijn armen over elkaar. Ik heb vandaag een ukelele meegenomen, daar mag hij op spelen terwijl ik op de grote gitaar speel. Hij speelt er even op, stopt en houdt opeens het gitaartje als een baby in zijn armen en kijkt mij aan. Ik zeg: 'jij zorgt voor het kleine gitaartje'. Hij knikt en staart wat in de verte. Het komt in me op om te zeggen: 'Ik vind jou een hele lieve jongen'. 'Goh', zegt hij verbaasd en ook verontwaardigd, terwijl hij opspringt van zijn zitplaats: 'Had dat eerder gezegd, dat wist ik niet.....' Het ontspant hem. We maken daarna samen muziek op grote en kleine gitaar. Aan het einde vraagt hij: 'Neem je hem volgende keer weer mee?'

Waar liggen voor u nog verdere onderzoekspunten of uitbreidingsmogelijkheden binnen de methode? We zijn aan het uitzoeken wat de aanpassingen zijn voor de verschillende ontwikkelingsstoornissen, daar valt nog wel duidelijkheid in te krijgen. Graag zouden we ook willen

gaan deelnemen aan het erkenningstraject van NJI/Trimbos/Vilans. Daarvoor zijn we een procesevaluatie aan het opzetten van de methodeontwikkeling, de methodetoepassing, de cliënt tevredenheid en de ontvangst van de training.

Zijn er mogelijkheden voor geïnteresseerde studenten om aan meer informatie te komen over deze methode? (boeken, websites, e-mailadres)

Algemene informatie: <http://www.affectregulerendevaktherapie.nl/>.

De methode beschrijving voor de bredere doelgroep van ontwikkelingsstoornissen verschijnt in de loop van dit jaar.

Op de FVB site via inlog onder Kennisinnovatie: Recent verschenen producten en modules, is de tekst van de methode te vinden voor gehechtheid

file:///C:/Users/Wijntje/Downloads/060416%20ArVT%20muziek%20%20Gehechtheid%20(1).pdf

Info: Wijntje van der Ende: infovaktherapie@gmail.com

Sanne van der Vlugt: info@sannevandervlugt.nl

Boeken:

Communicative musicality. Malloch en Trevarthen 2008

Mentalizing in arts therapies. Verfaillie, 2011

Geduldig gereedschap. Vliegen, Meurs en van Lier, 2009

Affectinterpretatie en emotieregulatie. IFP test. Meurs en Vliegen, 2008

Improvisation in music therapy. Wigram, 2004

Mentaliseren in de klinische praktijk. Allen Fonay en Bateman, 2008 ■

Marijke Groothuis

Marijke Groothuis is werkzaam als muziektherapeut op School Lyndensteyn (cluster 3) in Beetsterzwaag. Ook is zij werkzaam als docent aan het ArtEZ Conservatorium in Enschede waar zij lesgeeft aan zowel de Bachelor als de Master studenten. Zij werkt al 22 jaar in het speciaal onderwijs en revalidatie en heeft daarnaast ook ervaring in het werken in de geriatrie en met mensen met een verstandelijke beperking. Binnen haar werk als muziektherapeut en als docent, is zij veel bezig met het inzetten van muziektechnologie binnen muziektherapie. Wij spraken Marijke over deze manier van muziek maken, op wat voor manieren dit ingezet kan worden en wat het effect van deze manier van werken is.

Wat is uw eigen muzikale achtergrond, waar luistert u zelf graag naar? Bent u altijd al geïnteresseerd geweest in techniek en technische muziek?

Als jong kind ben ik al achter de piano geklommen, maar mijn instrument was de saxofoon,. Wat een mooie klank. Uiteindelijk ben ik steeds meer instrumenten gaan spelen, omdat ik het een uitdaging vond en ik het belangrijk vind dat ik veel mogelijkheden heb om zo de mogelijkheden van mijn cliënten te vergroten. Zelf luister ik graag lichte muziek, wereldmuziek en klassiek. Het hangt van mijn stemming af wat het wordt. Bij het schoonmaken is stevige rockmuziek overigens ook erg lekker!

Techniek heb ik altijd erg leuk gevonden, maar het ontdekken dat sommige kinderen met een fysieke beperking niet goed konden deelnemen aan het samen muziek maken was voor mij de trigger om op zoek te gaan naar andere mogelijkheden. Deze kinderen zijn mijn inspiratiebron om nieuwe technologieën op te zoeken en daarmee mogelijkheden aan te boren waar andere mogelijkheden (fysiek) afnemen. De kennis die ik hiermee heb opgedaan en nog steeds ontwikkel kunnen steeds beter ook bij andere doelgroepen toegepast worden.

Zou u kort iets kunnen vertellen over de doelgroep waarmee en de wijze waarop u met deze doelgroep werkt?

Zoals bovenstaand al kort is beschreven, werk ik met kinderen met een fysieke en/of meervoudige beperking en langdurig zieke kinderen. Bij deze kinderen (leeftijd 4-18 jaar) kan er sprake zijn van verlies van mogelijkheden door een trauma, maar het kan ook door bijv. een spierziekte of een zuurstof tekort bij de geboorte zijn dat een kind afscheid moet nemen van verworven vaardigheden. Om toch samen muziek te kunnen maken biedt technologie dan een prachtige uitkomst. Binnen de muziektherapie wordt er dan gekeken naar mogelijkheden, het optimaal benutten van die mogelijkheden en waar mogelijk wordt gekeken naar het uitbreiden van mogelijkheden. De doelstellingen zijn gericht op sociale, emotionele, gedrag of cognitieve vaardigheden.

Hoe bent u op het idee gekomen om muziektechnologie in te gaan zetten binnen de muziektherapie?

Laat ik beginnen met te zeggen dat ik het een recht van iedereen vind om deel te nemen aan het musiceren. Muziek is van ons allemaal en het is wat mij betreft onze taak als muziektherapeut om daarin niemand uit te sluiten! Wanneer ik signaleer dat een kind niet kan spelen op de traditionele instrumenten om wat voor reden dan ook, dan ga ik op zoek naar een manier waarop er wél gemusiceerd kan worden.

Welke muziektechnologische mogelijkheden gebruikt u binnen de therapieën?

Er wordt bij mij zowel gebruik gemaakt van diverse software als van hardware, zoals bijvoorbeeld de soundbeam, de magic flute, de Skoog en de iPad, maar er is veel meer en er wordt ook nog steeds zoveel ontwikkeld. Uiteraard zijn er ook collega's in het land die gebruik zullen maken van bovenstaand instrumentarium of andere technologieën welke goed aansluiten bij de doelgroep waarmee gewerkt wordt.

ArtEZ muziektherapie heeft ook een prachtige samenwerking met Creative Technology van de Universiteit Twente. Hierdoor kunnen ook nieuwe technologieën ontwikkeld worden waarbij wij als muziektherapeuten actief mee ontwikkelen om het muzikaal optimale rendement eruit te halen voor de cliënt.

Wat voor effect heeft juist het werken met deze technologie op deze cliënten?

Het biedt mogelijkheden waar op andere plekken mogelijkheden afnemen. De ontzettend brede lach op het gezicht van een jongere met een spierziekte die niet meer in staat is om zijn woede te uiten met een keiharde knal maar dit met de iPad gecombineerd met een versterker wel kan. Dat zijn succeservaringen waar ik blij van word!

Daarnaast is vanuit wetenschappelijk onderzoek bewezen dat technologie met name op jongeren een grote aantrekkingskracht heeft. Dit kan daarom doelgericht ingezet worden. Wel is van groot belang dat de muziektherapeut weet wat hij/zij doet en kan met de technologie, waarom hij/zij dat doet en welke middelen om welke reden worden ingezet om een bepaald doel te bereiken.

Bij welke doelgroepen kan muziektechnologie allemaal ingezet worden?

Naar mijn mening kan muziektechnologie bij alle doelgroepen ingezet worden. Het is de kennis en vaardigheid van de muziektherapeut die maakt dat het als een instrument ingezet wordt om een muziektherapeutisch doel te bereiken. Er zijn namelijk zo ontzettend veel mogelijkheden dat de muziektherapeut doelgericht moet kunnen kiezen voor het inzetten van een muziektechnologie. Niet iedere muziektechnologie is namelijk in alle situaties correct om in te zetten.

Wat maakt het gebruik van muziektechnologie zo effectief en bijzonder?

Het opent deuren waar anders mogelijkheden onbenut blijven. Het is echter alleen effectief wanneer de muziektherapeut doelgericht en met kennis van toepassingsmogelijkheden het als muziekinstrument inzet. Studenten van ArtEZ muziektherapie (zowel bachelor als master) worden hierin opgeleid. Dat is essentieel om het ook daadwerkelijk effectief in te zetten en dan komen de bijzondere momenten voor de client vanzelf.

Zou u een voor u bijzonder moment tijdens het werken met muziektechnologie kunnen beschrijven?

Een jongedame van 17 jaar met een zeer progressieve spierziekte kwam bij mij met als doelstelling de mogelijkheid om zich te uiten. Haar gehele mondmotoriek was ernstig aangedaan en ook haar motorische mogelijkheden van de armen en handen waren zeer beperkt. Om haar zo zelfstandig mogelijk te laten zijn (de dame functioneert cognitief op HAVO niveau) heb ik als muziektherapeut gekozen voor het gebruik van Garageband. Via songwriting is ze zichzelf gaan uiten en heeft ze met behulp van haar Tobii (spraakcomputer) eigen teksten opgenomen en op muziek gezet. Voor moederdag heeft ze op deze manier een speciaal lied voor haar moeder geschreven en aan haar moeder gegeven. Prachtige momenten zijn dat!

Waar liggen voor u nog verdere onderzoekspunten of uitbreidingsmogelijkheden in het gebruik van muziektechnologie binnen muziektherapie?

Muziektechnologie is continu in ontwikkeling en als muziektherapeut en als docent verbonden aan ArtEZ ben ik steeds op zoek naar nieuwe mogelijkheden en het verdiepen van bestaande technische mogelijkheden om het toe te kunnen passen binnen de klinische setting. Met de masterstudenten van ArtEZ voeren we kleinschalig effectonderzoeken uit en verder ben ik zelf met allerlei onderzoeken bezig om de effecten van muziektechnologie in de muziektherapie praktijk te meten.

Zijn er mogelijkheden voor geïnteresseerde studenten om aan meer informatie te komen? (boeken, websites, e-mailadres)

Een interessant boek is Music Technology in therapeutic and health settings, edited by Wendy Magee. Hierin staan al leuke beschrijvingen uit de praktijk. Verder biedt ArtEZ vanaf september 2017 een nascholingsmodule 'toepassen van muziektechnologie binnen de muziektechnologie binnen de muziektherapie' aan. Geïnteresseerden kunnen contact opnemen met Carola Werger (Ca.Werger@artez.nl) of met mij hierover. Uiteraard kan er ook contact met mij opgenomen worden: m.groothuis@artez.nl ■

Advies: "Als therapeut mag je nooit de drempel van je client zijn!"

Zorg dus dat muziektechnologie ook in jouw bagage zit als muziektherapeut!

Lizzy Dinghs is 27 jaar en volgt dit schooljaar een masteropleiding muziektherapie aan het ArtEZ Conservatorium. Wij stelden haar een aantal vragen over het volgen van een muziektherapie master.

Welke bachelor opleiding heb je gedaan en hoe verliep de keuze om een master opleiding te gaan volgen?

In 2013 ben ik afgestudeerd aan de Bachelor of Music Therapy aan het ArtEZ Conservatorium in Enschede. Toen ik enkele jaren later hoorde dat ArtEZ een masterprogramma zou starten heb ik me direct ingeschreven. Ik dacht er al een tijdje over na om een master te gaan doen en had al duidelijke ideeën voor mijn onderzoek en mijn wensen om mezelf verder te ontwikkelen op het moment dat ik me inschreef.



Wat wilde je binnen een master opleiding leren?

Ten eerste wilde ik mezelf in het algemeen beter ontwikkelen als professional in de muziektherapie. De lesstof over Neurologische Muziektherapie en Cognitive Behavioral Music Therapy spraken me dan ook enorm aan om mijn vaardigheden als therapeut verder uit te werken. Ten tweede verdiep ik me graag in de actualiteiten omtrent ons vak. Door zelf onderzoek te doen kan ik wetenschappelijke artikelen beter begrijpen en kan ik kritischer nadenken over de conclusies die we kunnen trekken voor de praktijk.

Wat is tot nu toe de grootste meerwaarde geweest van de master opleiding?

De wensen die ik had voordat ik aan de opleiding begon zijn grotendeels al uitgekomen. Ik ben me bewuster van mijn vaardigheden en heb nieuwe muziektherapeutische technieken geleerd die erg waardevol zijn voor mijn werk. Daarnaast maakt dat de kennis die ik tot nu toe opgedaan heb, me helpt om beter te kunnen communiceren en samenwerken met collega's uit andere vakgebieden. We spreken nu meer 'dezelfde taal'.

Waarin verdiep jij je binnen de master?

Ik specialiseer me in muziektherapie voor ouderen met dementie. Daarnaast verdiep ik me in muziektherapie voor volwassenen met een lichamelijke (en vaak cognitieve) beperking.

Hoe ziet jouw master onderzoek eruit?

Ik onderzoek het effect van muziektherapie bij mensen met dementie en hun familieleden. De interventie die ik aanbied aan cliënten met dementie en hun familieleden bestaat uit het gezamenlijk maken van een muzikale levenslijn en het zingen en actief musiceren aan de hand van hun persoonlijke muzikale herinneringen.

Wat hoop je nog te leren binnen de master?

De voltijdmaster die ik volg duurt één jaar. Het is nu april dus we zijn in de afrondende fase. Ik hoop in dit laatste gedeelte nog veel te leren over het verwerken en interpreteren van mijn onderzoeksdata. Tevens hoop ik mezelf nog te verder ontwikkelen in het ontdekken van mijn persoonlijke methodiek en het verantwoorden van mijn werk.

Zou je een master aanraden? En waarom?

Ik raad de master aan aan mensen die nieuwsgierig van aard zijn en er niet voor terugdeinzen om hard te werken en jezelf zo nu en dan tegen te komen. Het is ongelooflijk inspirerend om zo intensief met je eigen ontwikkeling en kennisverwerving bezig te zijn. Met het doen van een master draag je bij aan kennis en profilering van ons vak. ■

Redactie magazine

Rieco Assink
Loulou Baudoin
Yanou Cantineau
Wendy Overwijk

Contact

Mail: studentzaken@nvvmt.nl

Website

www.nvvmt.nl
www.muзикtherapie.nl

www.facebook.com/nvvmtstudenten

LIKE ONS
OP FACEBOOK

