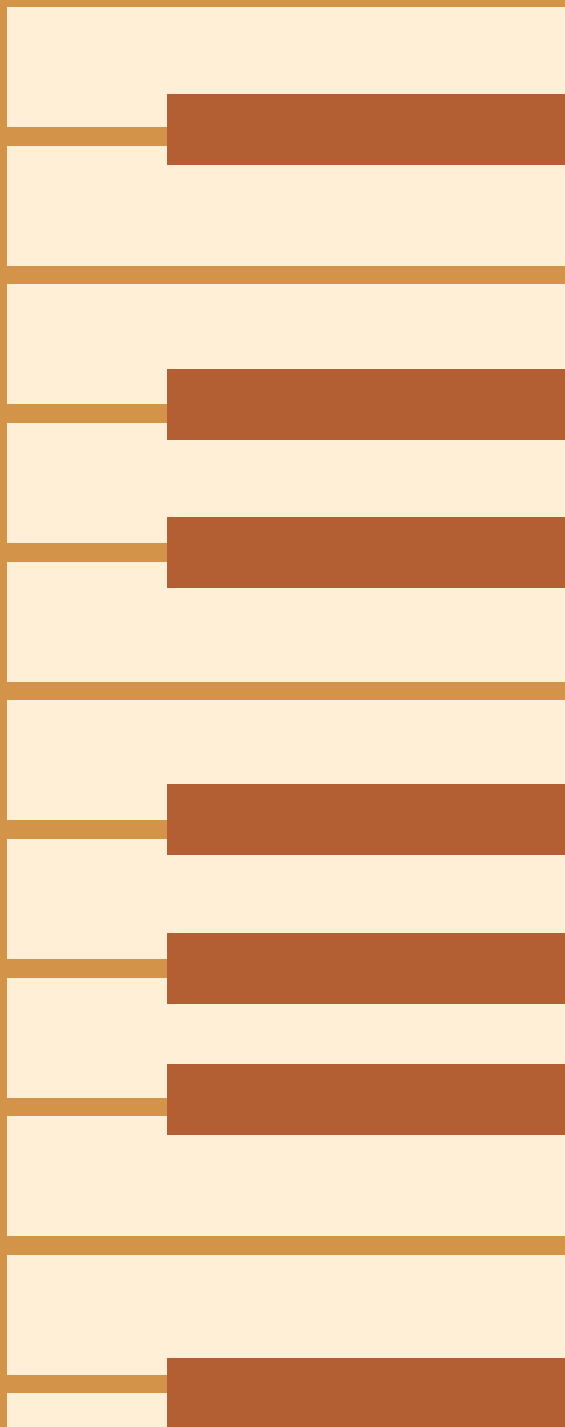


MIND YOUR MELODIES

Muziekinterventies
op het HBO-
onderwijs ter
verbetering van
studentenwelzijn



Introductie



Ik ben Katy van der Werken, laatstejaarsstudente Vaktherapie; muziek, aan de Hogeschool Utrecht te Amersfoort. Deze brochure is gemaakt als eindproduct voor het afstudeeronderzoek 'Mind your melodies' dat gaat over het inzetten van muziekinterventies ter stimulatie van zelfexpressie bij jongeren tussen de 17 en 25 jaar op het HBO-onderwijs. Het doel van dit product is om u te informeren over wat zelfexpressie is, waarom het belangrijk is, wat muziek kan bewerkstelligen, hoe muziekinterventies ingezet kunnen worden en de aspecten waaraan gedacht moet worden bij de implementatie. Op het einde van deze brochure vindt u een beslisboom die u kan inzetten ter keuzevorming. Mocht u meer willen lezen over het onderzoek dan kunt u terecht bij het onderzoeksverslag 'Mind your melodies: Een inventarisatie naar muziekinterventies om zelfexpressie te stimuleren bij HBO-studenten' (Van der Werken, 2023).

Aanleiding



Deze brochure is het resultaat van het onderzoek dat is uitgevoerd vanwege de stijgende psychische ongezondheid onder jongeren. Volgens het Centraal Bureau van Statistiek (CBS) (2022) is er de afgelopen jaren een stijging van 7% in psychische ongezondheid onder jongeren tussen de 12 en 25 jaar waargenomen. In 2019 en 2020 ervaarde 11% van de jongeren klachten van psychische ongezondheid, dat is nu opgelopen tot wel 18%. Er wordt daarbij geregistreerd dat er steeds meer gevoelens van angst, depressie, eenzaamheid en het gevoel hebben er niet toe te doen worden ervaren. Ook ikzelf en mijn peers hebben ervaren hoe het is als studenten in een periode van verandering en stress. Een initiatief hiervoor waar dit onderzoek mee samenwerkt is het project MindMe, een participatief actieonderzoek voor de mentale gezondheid van studenten met arts-based- en expressiemethoden aan de hogeschool Windesheim.

"Zonder te hoeven praten, kon ik toch communiceren en mezelf uiten. Uiten is voor mij erg moeilijk, maar door de muziek lukt het me goed en dat lucht op."
– Kamal 21 jaar (onzeker) (Vaktherapie, 2023)

Zelfexpressie

Zelfexpressie en veerkracht zijn cruciale componenten voor een gezond welzijn. Veerkracht is de mogelijkheid om terug te kaatsen van moeilijke tijden en desondanks door te gaan. Zelfexpressie is het proces van het communiceren van onze gedachten, gevoelens en ervaringen. Het geeft ons een mogelijkheid om ons eigen perspectief te delen. Zelfexpressie en veerkracht zijn afhankelijk van elkaar. Het bezig zijn met zelfexpressie heeft een positieve invloed op de veerkracht en andersom (Relajo-Howell, 2023). Zelfexpressie heeft een positief effect op het mentale welbevinden. Het zorgt ervoor dat je onder andere achter je eigen identiteit, normen en waarden komt en je de meest authentieke versie van jezelf wordt. Je kan over emoties en gedachten communiceren, zelfverzekerdheid verbeteren, over moeilijke momenten heen komen en nog veel meer. Muziek is een kunstvorm die kan helpen bij het komen tot zelfexpressie. Dit kan door het luisteren of maken van muziek. Door studenten de ruimte te geven om met muziek te werken ten behoeve van de stimulering van zelfexpressie kan de hogeschool op een positieve manier bijdragen aan de mentale gezondheid van studenten.

Muziek

Waarom muziek?

Er is wetenschappelijk bewezen dat muziek ervoor kan zorgen dat er een stofje wordt aangemaakt in de hersenen welke een belonend gevoel geeft. Zo is er ook bewezen dat mensen die luisteren naar muziek met een snel tempo wat in majeur staat, vrolijker worden en mensen die luisteren naar langzame liedjes of liedjes in mineur eerder een verdrietig gevoel ervaren (Kraaijvanger, 2011). Muziek kan dus zorgen voor een positieve invloed op de hersenen. Het kan er daarbij voor zorgen dat herinneringen loskomen, je ontspant, stress verminderd en de bloeddruk verlaagt. Muziek ontspant en prikkelt de hersenen. Zo kan het leren spelen van een instrument of het luisteren van muziek een positieve invloed hebben op het algemeen welbevinden (Hersenstichting, 2023).

Waarom muziektherapie?

Muziektherapie is een therapievorm die de positieve aspecten van muziek benut. Vaktherapie put meer uit de kracht van het doen en ervaren in plaats van het praten. Daardoor kunnen drempels zoals een taalbarrière worden overwonnen. Muziektherapie en het maken van muziek is daarnaast ook een verbindende factor. Onder andere hierdoor is muziektherapie een inclusieve therapievorm. Door gerichte oefeningen en werkvormen kunnen kwesties worden onderzocht en emoties en gedachten worden vormgegeven. De website van vaktherapie (2023) geeft het volgende aan over muziektherapie: "Muziek kan diep raken en heeft invloed op emoties en stemming. Muziektherapie maakt hier gebruik van, onder andere door middel van improvisatie, het uitvoeren van bestaande muziek, het luisteren naar muziek en het gebruik van de stem. Deze werkvormen bieden cliënten nieuwe mogelijkheden tot interactie en expressie."

"Muziek zorgt ervoor dat ik de mogelijkheid heb om mijn gevoelens beter te reguleren. Ik kan de muziek afstemmen op hoe ik mij wil voelen." – Student, 22

Implementatie

Muziekinterventies:

Muziekinterventies zijn afgebakende en doordachte programma's en/of sessies, die worden vormgegeven met muziek, welke systematisch kunnen worden ingezet om een doel te behalen. Om een beeld te krijgen welke muziekinterventies er zijn voor zelfexpressie, hoe en/of met welk doel ze worden ingezet worden er hieronder een paar kort beschreven:

- **Emotieregulerende improvisatorische muziektherapie (EIMT)**
EIMT richt zich op het versterken van een gezonde emotieregulatie en het verminderen van depressieve symptomen bij jongvolwassenen door het inzetten van specifieke instrumenten en spiegelen van gedrag (NHL Stenden, z.d.).
- **Analytical Music Therapy (AMT)**
AMT wordt gebruikt bij het analyseren, interpreteren en bereiken van therapeutische doelen. Dit zodat de cliënt zijn onderbewuste beter begrijpt. Hiervoor wordt er gebruik gemaakt van vrije improvisatie en verbale reflectie. De muziek is een drager voor vele verhalen, symboliserings en verstopte aspecten van de cognitieve en emotionele staten die in de sessie(s) kunnen worden geanalyseerd (Charalampos, 2015).
- **Improvisatietechnieken van Wigram**
Door het inzetten van improvisatie, oftewel onvoorbereide muziek, en daar improvisatietechnieken bij te gebruiken, kan er worden gewerkt aan de zelfexpressie (Wigram, 2005).

"Bij binnenkomst heeft de jongedame een passieve en angstige houding. Na wat liedjes te hebben geluisterd zit ze daar met minder angst en is er meer contact. Ik nodig haar uit om naast mij te komen zitten bij de piano. Ik vraag haar om met haar vingers bepaalde toetsen heen en weer te spelen. Ik ondersteun haar in de bastonen met een aantal akkoorden. Langzaam maar zeker komen we tot improvisatie en spelen we samen een muziekstuk. Wanneer het eind van de therapie in zicht is ziet ze er content en zelfverzekerder uit. Dat spreekt ze ook uit. Daarna loopt ze voldaan weg."

– Katy van der Werken over improvisatietechnieken

Doelen:

De muziekinterventies kunnen als deeltijdbehandeling worden ingezet. Door het inzetten van muziekinterventies op het HBO-onderwijs kan er preventief, opnamevoorkomend en stabiliserend gewerkt worden. De doelstelling van de muziekinterventiesessies zal zijn om bezig te gaan met zelfexpressie. Het gaat er hierbij vooral om bezig te zijn met emoties, beleving en vormgeving zoals het ervaren en uitdrukken van gevoelens, emoties en stemming. Daarbij ben je ook bezig met emotieverwerking (Smeijsters, 2006). Daarnaast is het maken van of luisteren naar muziek een groot verbindende factor an sich.

"Door muziek kan ik een emotie beter en intenser voelen, dan bijvoorbeeld door woorden of een gesprek."
– Student, 22



Perspectieven

Uit het onderzoek is gebleken dat er een aantal aspecten zijn, vanuit verschillende perspectieven, waar rekening mee gehouden moet worden bij het implementeren van muziekinterventies op de hogeschool. Hierbij is er gekeken vanuit het perspectief van de studenten, de hogeschool en de mogelijkheden binnen muziektherapie.

"Muziek brengt mij rust en afleiding van de stressvolle taken die ik heb." – Alumni student, 21

Implementatie

Vanuit de enquête, die is uitgezet om te kijken naar de behoefte van de studenten, is gebleken dat studenten graag aan de slag willen gaan met muziek op de hogeschool. Er is behoefte aan een plek om iets anders te doen dan aan school te werken. Dit kan worden aangeboden in groepssessies of individuele sessies.

Studenten

Vanuit de studenten is gebleken dat zij het volgende nodig hebben om mee te kunnen en/of willen doen:

- Laagdrempeligheid
- Verwelkomend
- Enthousiasme
- Fijne werkgroep
- Vindbare plek
- Op vrijwillige basis deelnemen
- Veiligheid
- Vertrouwdheid
- Kosteloos of een klein bedrag
- Beeld van wat er gedaan kan worden
- Mogelijkheid om mee te doen
- Variatie in wat er kan

Hogescholen

Vanuit de hogeschool moet er rekeningen worden gehouden met:

- Hoe kan dit passend worden gemaakt binnen de visie van desbetreffende hogeschool?
- Wie neemt het besluit dat de mogelijkheid tot werken met muziek ingezet kan worden?
- Wordt er een betaalde kracht ingezet of gaat het vanuit vrijwillige basis?
- Worden er muziektherapeuten in opleiding ingezet?
 - Zo ja, wie wordt de eindverantwoordelijke?
- Wordt het ingezet als eerstelijns- of tweedelijnszorg? Eerstelijnsbegeleiding is hetgeen wat wordt aangeboden om een student succesvol te laten studeren. Tweedelijnsbegeleiding gaat over alles wat daarnaast nodig is om te helpen met studievaardigheden en/of studiecompetenties.

Implementatie

Muziektherapie

Er zijn voor de muziektherapeut en de ruimte die gebruikt wordt enkele voorwaarden die worden gesteld voor het kunnen geven van muziekinterventies op de hogeschool (Federatie Vaktherapeutische Beroepen, 2023; Nederlandse vereniging voor muziektherapie, 2013; Smeijsters, 2006). Deze voorwaarden kunnen worden gezien als een richtlijn.

- Minimale omvang van de ruimte bij (7 à 8m² per cliënt):
 - Individuele sessies is 35m²
 - Groepen tot vijf personen is 40m²
 - Groepen van acht personen is 60m²
- Goede isolatie zodat werkzaamheden rond de therapieruimte niet worden belemmerd door doordringend geluid
- Akoestiek moet goed zijn om het geluid tot zijn recht te laten komen
- Vaste muziekruimte
- Behoud van daglichtinval en genoeg toevoer van frisse lucht is voor het welzijn van therapeut en student nodig
- Er zijn genoeg instrumenten beschikbaar, denk aan:
 - Snaarinstrumenten
 - Slaginstrumenten
 - Toetsinstrumenten
 - Blaasinstrumenten
 - Elektronische instrumenten
 - Zangversterking
 - Audiovisuele apparatuur
- Goede internetverbinding
- Een budget voor muziektherapie
- Passend salaris wanneer een betaalde kracht in dienst is

Laagdrempelig

Als laatste is een punt wat meermaals naar voren is gekomen dat de muziekmomenten laagdrempelig moeten worden gehouden voor de studenten om deel te willen nemen. Ideeën en aspecten die hierbij in rekening moeten worden genomen zijn:

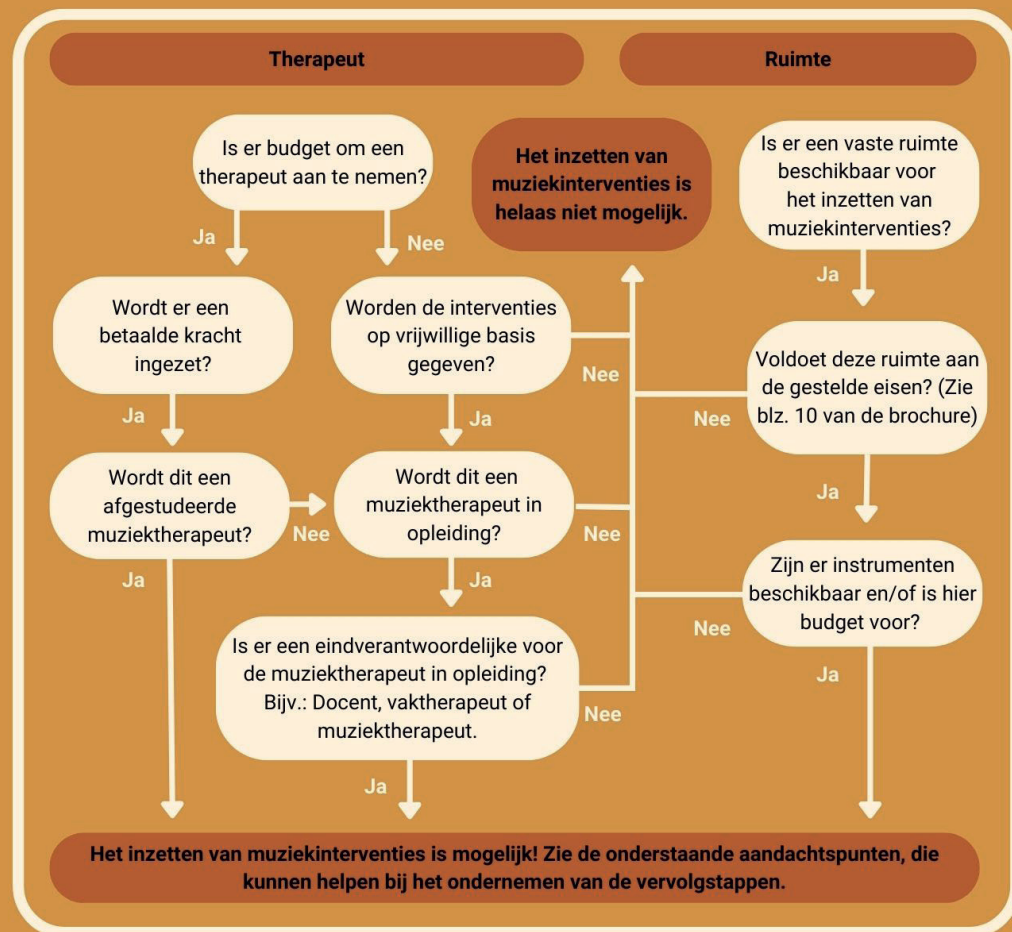
- Hoe wordt er kennisgemaakt met het werken met muziek?
 - Is dat bijvoorbeeld via een workshop of een kennismakingsdag?
- Kunnen de studenten binnenlopen wanneer zij willen?
- Moeten de studenten eerst een afspraak maken voordat zij deel kunnen nemen?
- Worden woorden zoals therapie en therapeut omgevormd tot bijvoorbeeld coach?

Iedereen is anders

Wat voornamelijk belangrijk is om in acht te houden, is dat elke hogeschool en muziektherapeut anders is en deze muziekinterventies anders kan implementeren. Dit kan onder andere te maken hebben met de visie van de hogeschool of de manier van werken van de therapeut. Het is van belang dat elke hogeschool samen met de muziektherapeut kijkt naar wat er past binnen hun organisatie. Dit haalt niet weg dat muziekinterventies een goede optie kunnen zijn om de mentale gezondheid positief te beïnvloeden.

"Wanneer ik moeite heb met het uiten van mijn emoties bij mensen, zet ik dat om in tekst voor mijn muziek."

– Student, 20



Zoek uit wie er verantwoordelijk is voor de keuze of muziekinterventies worden geïmplementeerd of niet.

Hierbij kan worden gedacht aan een decaan, psycholoog, docent, etc. Dit kan per school verschillen.

Maak het inzetten van muziekinterventies passend binnen de visie van de hogeschool.

Elke hogeschool moet kijken hoe zij de muziekinterventies passend kunnen maken binnen hun visie. Hierbij kunnen de aspecten worden gebruikt die uitgelegd worden in de brochure. Zo kan er bijvoorbeeld worden gekozen om niet te werken met de woorden therapeut of therapie, maar juist met woorden zoals coach.

Kies of er vanuit eerste- of tweedelijnszorg wordt gewerkt

Hierbij kan er voor worden gekozen om te werken op basis van verwijzing, inloop basis of juist op afspraak.

Richt de muziekruimte in m.b.v. de muziektherapeut

De therapeut kan hierbij ervoor kiezen hoe diegene de ruimte wil inrichten m.b.t. het plaatsen van instrumenten, etc. Daarnaast kan er ook worden gedacht aan hoe verwelkomend de ruimte eruitziet.

Verspreid het initiatief door de hogeschool

Denk hierbij aan het maken van posters die door de school kunnen worden opgehangen of dat het door docenten kan worden verteld in de les.

Laat studenten kennismaken met de muziektherapeut

Denk hierbij aan het geven van workshops, kennismakingsdagen, etc.

Advies

Vanuit deze brochure kan het alsnog zoeken zijn naar hoe muziekinterventies geïmplementeerd kunnen worden. Vanuit het onderzoek, mijn expertise en verschillende gesprekken met professionals is er het volgende advies opgezet. Hoe dan ook is het van belang dat studenten de mogelijkheid krijgen om op een creatieve manier bezig te zijn. Studenten geven ook aan dat het fijn zou zijn als zij de mogelijkheid zouden hebben op school. Door dit aan te bieden bent u, vanuit de hogeschool, bezig met een steentje bijdragen aan de mentale gezondheid van jongeren en de verbinding tussen hen. Door de jongeren een plek te geven om bezig te zijn met iets anders dan school, tot rust te komen, met emoties te werken, etc. kunnen zij worden ontlast. Daarbij worden de muziekinterventies liever niet ingeschoten als 'therapie' of het bezig zijn met een 'therapeut' ter waarborging van de laagdrempeligheid. Zo zou er bij eerstelijnszorg kunnen worden gekozen voor een vaste ruimte met muziekinstrumenten waar een 'coach' aanwezig is die de studenten bijvoorbeeld om hulp kunnen vragen. Dit zodat studenten wel zelf hun eigen ding kunnen doen. Voor tweedelijnszorg zou er kunnen worden gekozen om wel door te verwijzen. Dan zou er wel kunnen worden gesproken over een therapeut en kan de therapeut actief meehelpen bij de hulpvraag van de jongere.

Kritische noot

Dit onderzoek is alleen gericht op het HBO-onderwijs om het onderzoek te kunnen specificeren. Er kan nog onderzoek worden gedaan naar de implementatie op onder andere het MBO- en WO-onderwijs. Daarnaast is het een inventariserend onderzoek en is er nog niet gekeken naar de werking in de praktijk. Verder wordt er sterk aangeraden om in samenwerking met een muziektherapeut de muziekinterventies te implementeren.

Bronnen

Centraal Bureau Statistiek. (2022, 1 juni). *Mentale gezondheid jongeren afgenomen*. Geraadpleegd op 15 januari 2023, van <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2022/22/mentale-gezondheid-jongeren-afgenomen>

Charalampos, R. (2015, januari). *Analytical Music Therapy: Brining Unconscious Alive*. Geraadpleegd op 25 maart 2023, van https://www.researchgate.net/publication/341568889_Analytical_Music_Therapy_Brining_Unconscious_Alive

Federatie Vaktherapeutische Beroepen. (2023). *Beroepscompetentieprofiel vaktherapeut*. Geraadpleegd op 17 maart 2023, van <https://fvb.vaktherapie.nl/beroepscompetentieprofiel>

Grocke, D. & Wigram, T. (2007). *Receptive methods in music therapy: Techniques and clinical applications for music therapy clinicians, educators and students*. Jessica Kingsley

Hersenstichting. (2023). *Muziek*. Geraadpleegd op 24 mei 2023, van <https://www.hersenstichting.nl/de-hersenen/gezonde-hersenen/muziek/>

Kraaijvanger, C. (2011, 4 december). *Waarom muziek ons raakt*. Geraadpleegd op 24 mei 2023, van <https://scientias.nl/waarom-muziek-ons-raakt/>

Lindquist Bonny, H. (2010). Special Commemorative Issue on the Life and Work of Helen Bonny. *Voices*, 10(3). <https://doi.org/10.15845/voices.v10i3>

Nederlandse Vereniging voor Muziektherapie (2013, 5 september). *Muziektherapeuten in Nederland: Onderzoek naar het aantal actieve muziektherapeuten en de rol van professionele verwijzers*. Corpus. Geraadpleegd op 3 april 2023, van <https://www.nvmt.nl/download/?id=158859>

NHL Stenden. (z.d.) *Dr. Sonja Aalbers*. Geraadpleegd op 21 maart 2023, van <https://www.nhlstenden.com/onderzoek/sonja-aalbers>

Relajo-Howell, D. (2023, 5 februari). *Resilience and Self-Expression: Keys to Emotional Well-Being*. Geraadpleegd op 8 maart 2023, van <https://www.psychreg.org/resilience-self-expression-keys-emotional-well-being/>

Smeijsters, H. (Red.). (2005). *Praktijkonderzoek in vaktherapie*. Uitgeverij Coutinho.

Smeijsters, H. (2006). *Handboek muziektherapie: Evidence based practice voor de behandeling van psychische stoornissen, problemen en beperkingen*. Bohn Stafeu van Loghum.

Trimbos Instituut. (z.d.). *Cijfers: psychische gezondheid*. Geraadpleegd op 25 maart 2023, van <https://www.trimbos.nl/kenis/cijfers/psychische-gezondheid-ggz/>

Vaktherapie. (2023). *Wat is vaktherapie*. Geraadpleegd op 21 februari 2023, van <https://www.vaktherapie.nl/vaktherapie>

Van der Werken, K. (2023). *Mind your melodies: Een inventariserend onderzoek naar welke muziekinterventies er zijn om zelfexpressie te stimuleren bij jongeren tussen de 17 en 25 jaar op het HBO-onderwijs* [Bachelor scriptie]. Hogeschool Utrecht.

Wigram, T. (2005). *Improvisation: methods and techniques for music therapy clinicians, educators and students* (2e druk). Athenaeum Press

Katy van der Werken
Hogeschool Utrecht
2023