

MIND

YOUR MELODIES

Een inventarisatie naar muziek-
interventies om zelfexpressie te
stimuleren bij HBO-studenten

Namen student:

Katy van der Werken

Studentnummer:

1712637

School:

Hogeschool Utrecht

Opleiding:

Vaktherapie; muziek

Cursuscode:

ACTA-V4PGO-18

Gelegenheid:

1

Consulent:

Dries Booten

Instelling:

Lectoraat GGZ,
Windesheim

Opdrachtgever:

Kike de Jong

Eerste beoordelaar:

Ida Lorbach

Tweede beoordelaar:

Diane Kelderman

Datum:

19 juni 2023

Samenvatting

Vanwege een stijging in de psychische ongezondheid onder jongeren en de wil om vaktherapie betaalbaarder en toegankelijker te maken is dit praktijkgerichte onderzoek uitgerold. Dit onderzoek gaat over welke muziekinterventies er zijn om zelfexpressie te stimuleren bij jongeren tussen de 17 en 25 jaar op het HBO-onderwijs. Het onderzoek is kwalitatief en kwantitatief van aard en is gerealiseerd door verschillende interviews af te nemen, literatuuronderzoek te doen en een enquête uit te zetten. In dit onderzoek is er onderzocht wat een muziekinterventie is, wat zelfexpressie is en wat voor invloed zelfexpressie heeft op de mentale gezondheid. Daarnaast is er gekeken naar welke muziekinterventies er zijn om zelfexpressie te stimuleren en hoe dit gerealiseerd kan worden op het HBO-onderwijs. Uit het onderzoek is gebleken dat zelfexpressie een positieve invloed heeft op de mentale gezondheid en dat muziek kan helpen om tot zelfexpressie te komen. Zo zijn er voor zelfexpressie verschillende specifieke muziekinterventies en improvisatietechnieken maar zijn ook het observeren en de attitude van de therapeut een bepalende factor. Voor de implementatie op het HBO-onderwijs zijn er verschillende aspecten waar rekening mee gehouden moet worden. Dit wordt beschreven vanuit de verschillende perspectieven: de student, de hogeschool en muziektherapie. Uit dit onderzoek is een voorlichtende brochure voortgekomen.

Summary

The increase in ill health among younger people and the will to make creative therapy more affordable and more accessible, motivated this practice-oriented research. It examined the music-based interventions that stimulate self-expression among younger people between the ages of 17 and 25, studying at a university of applied science. This research is both qualitative and quantitative and is realised by conducting interviews, a survey, and a literature study. Furthermore, it has been defined what music-based interventions are, what self-expression is and how it influences mental well-being. In addition, it has been examined which types of music-based interventions can stimulate self-expression and how they can be implemented in universities of applied science. From this research it can be concluded that self-expression has a positive influence on the mental wellbeing and that music can help with self-expression. There are several specific music-based interventions and improvisational techniques that can be used for self-expression. The observations and the attitude of the music therapist are also important. To implement music-based interventions in the universities of applied science several aspects have to be taken into account. These aspects are described through the perspective of the student, the university of applied science and music therapy. An informative booklet derived from this research.

Voorwoord

Hierbij presenteer ik mijn afstudeeronderzoek, het resultaat van doordacht onderzoek en volledige toewijding gedurende mijn laatste jaar aan de opleiding Vaktherapie; muziek aan de Hogeschool Utrecht te Amersfoort. Dit onderzoek is het laatste deel van mijn opleiding en markeert een belangrijk mijlpaal in mijn ontwikkeling als vaktherapeut.

Ik wil graag van de gelegenheid gebruik maken om mijn oprechte dankbaarheid uit te spreken aan de mensen die hebben bijgedragen aan dit onderzoek. Allereerst wil ik mijn opdrachtgever Kike de Jong bedanken voor haar fijne begeleiding en sturing. Door haar openheid en fijne houding heb ik alle vragen kunnen stellen die ik had. Marita Coppes wil ik bedanken voor het meehelpen en -denken in het onderzoek. Ik wil ook mijn consulent Dries Booten bedanken voor zijn enthousiasme over mijn onderzoek en dat hij mij ontzettend goed heeft ondersteund gedurende het uitzetten en uitvoeren van mijn afstudeeronderzoek. Iris van der Veen wil ik bedanken voor de grafische vormgeving van het voorblad en de brochure die uit dit onderzoek is gerold. Ook wil ik Frank Westerhof bedanken voor het helpen met de regeling rondom de AVG-wet en het helpen bedenken van de mooie, doordachte titel van dit onderzoek.

Ik ben dankbaar voor de respondenten van mijn onderzoek: Sonja Aalbers, Annemieke Hart, Marleen van der Tier en de jongeren tussen 17 en 25 jaar op het HBO-onderwijs, die hun tijd vrij hebben gemaakt om deel te nemen en hun inzichten met mij hebben gedeeld. Hun bijdrage heeft een enorme toegevoegde waarde aan de resultaten en conclusies van dit onderzoek.

Daarnaast wil ik mijn dank uitspreken aan mijn medestudenten en vrienden die mij hebben gesteund gedurende dit afstudeertraject. Jullie aanmoediging, inspiratie en constructieve feedback hebben mij geholpen om te werken aan mijn professionele en persoonlijke thema's en voornamelijk aan dit onderzoek.

Tot slot wil ik mijn dankbaarheid uitspreken naar mijn dierbaarste naasten. Jullie steun en geloof in mij heeft mij door de hoogtepunten en dieptepunten van het afstuderen heengetrokken. Ik ben ontzettend dankbaar dat ik jullie in mijn leven mag hebben.

Dit afstudeeronderzoek is niet alleen het einde van een studieperiode, maar ook het begin van nieuwe mogelijkheden en uitdagingen. Ik hoop dat dit onderzoek een waardevolle bijdrage zal leveren aan het begrip en de toepassing van muziekinterventies voor het stimuleren van zelfexpressie bij jongeren op het HBO-onderwijs maar voornamelijk aan het vaktherapeutische werkveld.

Met veel voldoening en trots presenteer ik mijn afstudeeronderzoek en hoop ik dat mijn onderzoek anderen zal inspireren en aanmoedigen om verder onderzoek te doen binnen dit boeiende vakgebied.

Katy van der Werken
20 mei 2023

Inhoudsopgave

Samenvatting.....	1
Summary	1
Voorwoord	2
Inleiding.....	5
1. Inhoudelijke oriëntatie	6
1.1 Mentale gezondheid.....	6
1.2 Jongeren	6
1.3 Westersonderwijssysteem	6
1.4 HBO-onderwijs	7
1.5 Zelfexpressie.....	7
1.6 Veerkracht	7
1.7 Muziektherapie	7
1.8 Muziek	8
2. Onderzoekskwestie	9
3. Hoofdvraag, deelvragen en doelstellingen	12
3.1 Hoofdvraag.....	12
3.2 Deelvragen.....	12
3.3 Doelstelling.....	12
4. Onderzoeksmethode	13
4.1 Onderzoeksbenadering	13
4.2 Onderzoekstype	13
4.3 Dataverzamelingstechnieken en -bronnen	13
4.3.1 Literatuurstudie	14
4.3.2 Half-gestructureerde interviews	14
4.3.3 Enquêtes	14
4.3.4 Triangulatie.....	15
4.4 Data-analyse	15
4.5 Kwaliteitscriteria.....	15
5. Resultaten.....	17
5.1 Resultaten deelvraag 1	17
5.1.1 Interviews	17
5.1.2 Literatuur	17
5.1.3 Conclusie	18
5.2 Resultaten deelvraag 2	19
5.2.1 Interviews	19

5.2.2 Literatuur	19
5.2.3 Conclusie	20
5.3 Resultaten deelvraag 3	21
5.3.1 Interviews	21
5.3.2 Literatuur	21
5.3.3 Conclusie	22
5.4 Resultaten deelvraag 4	23
5.4.1 Interviews	23
5.4.2 Literatuur	23
5.4.3 Conclusie	25
5.5 Resultaten deelvraag 5	26
5.5.1 Interviews	26
5.5.2 Enquête	27
5.5.3 Literatuur	28
5.5.4 Conclusie	29
6. Conclusie	30
7. Aanbevelingen	31
Bronnenlijst	32
Bijlage A: Lege enquête	38
Bijlage B: Resultaten enquête	42
Bijlage C: Topic lijsten	43
Bijlage D: Startlijst coderen	45
Bijlage E: Coderen	46
Bijlage F: Startcode bij deelvraag	47
Bijlage G: Codeboom	48
Bijlage H: Transcripties	49

Inleiding

Dit praktijkgerichte onderzoek is geschreven door Katy van der Werken, laatstejaarsstudente aan de Hogeschool Utrecht te Amersfoort, als afstudeeronderzoek. Dit onderzoek is opgezet vanwege de noodzaak die naar boven is gekomen rondom de stijgende psychische ongezondheid onder jongeren en de wil om vaktherapie betaalbaarder en toegankelijker te maken. Dit onderzoek is uitgevoerd in samenwerking met het lectoraat GGZ en MindMe, een participatief actieonderzoek met arts-based- en expressiemethoden over de mentale gezondheid onder studenten van de hogeschool Windesheim.

In hoofdstuk 1. *Inhoudelijke oriëntatie* wordt er op basis van de onderzoeksonderwerpen een aantal begrippen beschreven ter verduidelijking van het onderzoek.

Bij hoofdstuk 2. *Onderzoekskwestie* wordt er verteld waarom dit onderzoek van belang is en wordt de onderzoekskwestie beschreven.

Hoofdstuk 3. *Hoofdvraag, deelvragen en doelstelling* gaat over de hoofdvraag, wat de deelvragen zijn geworden en wat de doelstelling van het onderzoek is.

Verder wordt er in hoofdstuk 4. *Onderzoeksmethoden* beschreven van welke aard dit praktijkgerichte onderzoek is en hoe de gegevens verzameld zijn. Er wordt ook beschreven hoe verschillende aspecten van het onderzoek, waaronder de betrouwbaarheid, kan worden gewaarborgd.

Gedurende hoofdstuk 5. *Resultaten* wordt de verkregen informatie bij de verschillende deelvragen weergegeven en wordt er aan het einde van elke deelvraag een conclusie getrokken.

Bij hoofdstuk 6. *Conclusie* wordt de algehele conclusie gegeven en wordt de hoofdvraag beantwoord.

Als laatste zal er in hoofdstuk 7. *Aanbevelingen* beschreven worden waar er in een vervolgonderzoek op gelet kan worden maar worden er ook aanbevelingen gedaan voor de praktijk en de opdrachtgever.

In de bijlage kunt u het lege enquêteformulier (bijlage: A), resultaten van de enquête (bijlage: B), topic lijsten (bijlage: C), de startlijst coderen (bijlage: D), de codering (bijlage: E), de startcodes bij de deelvragen (bijlage: F), de codeboom (bijlage: G) en de transcripties (bijlage: H-I-J) vinden.

1. Inhoudelijke oriëntatie

In de inhoudelijke oriëntatie worden er een aantal begrippen verhelderd. Dit wordt gedaan in het kader van het onderzoek dat gaat over het inzetten van muziekinterventies om zelfexpressie te stimuleren bij jongeren tussen de 17 en 25 jaar op het HBO-onderwijs.

1.1 Mentale gezondheid

In de medische wereld worden er verschillende termen gebruikt voor het beschrijven, duiden en definiëren van de mentale gezondheid, zoals ‘psychische gezondheid’, ‘mentaal welbevinden’ of ‘emotionele problemen’, aldus Van Bon-Martens et al. (2022). Doordat er verschillende termen zijn die allemaal net iets anders omschreven worden, zijn het RIVM (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu) en het Trimbos-Instituut met enkele sleutelfiguren, een bruikbare en eenduidige definitie van mentale gezondheid gaan zoeken. Dit hebben zij gedaan door een Delphistudie (het in verschillende ronden systematisch exploreren van ideeën, vaak van experts, over een specifiek onderwerp (Baarda, 2014) uit te voeren. De definitie voor mentale gezondheid die uit bovenstaand beschreven onderzoek is gekomen en wat zal worden aangehouden in dit onderzoek is kort samen te vatten als:

“Mentale gezondheid is de manier waarop je je verhoudt tot jezelf en tot anderen en hoe je omgaat met de uitdagingen in het dagelijks leven. Tegelijkertijd gaat het ook over hoe jij en anderen in de samenleving dit ervaren (Trimbos, z.d.-b).”

1.2 Jongeren

Dit onderzoek wordt gericht op jongeren tussen de 17 en 25 jaar. Bij mensen onder de 40 jaar zijn er verschillende levensfasen. Deze levensfasen worden aangegeven door de termen jongvolwassenheid, adolescentie, jeugd en jongeren. Verschillende bronnen geven verschillende leeftijdsgrenzen hierin aan. In Tieleman (2016) wordt beschreven dat mensen tussen de 12 en 21 jaar adolescenten zijn en jongvolwassenen mensen tussen de 22 en 40 jaar. Feldman (2020) stelt dat de adolescentie het ontwikkelingsstadium is tussen de kindertijd en de volwassenheid zonder een specifieke leeftijdsgrens. Vanuit het Nederlands Jeugdinstituut (NJI, 2022a) worden jongeren mensen tussen de 16 en 23 jaar genoemd. Van Bon-Martens et al. (2021) geeft aan dat mensen tussen de 12 en 23 jaar jeugd worden genoemd terwijl er in andere publicaties wordt gesproken van jongeren tussen de 12 en 25 jaar (Schoenmaker et al., 2019). Volgens Van Dale (2023b) zijn jongeren mensen tussen de 16 en 30 jaar.

De term “jongeren” kan worden gezien als een parapluwoord om mensen aan het eind van de puberteit en begin jongvolwassenen samen te vatten (Pudney & Whitehouse, 2014). Doordat er verschillende duidingen zijn die ook rekening houden met de levensfasen waarin mensen tussen de 17 en 25 jaar in zitten kan er in dit onderzoek ook rekening gehouden worden met de verschillende levensfasen. Daarnaast wordt de term ‘jongeren’ aangehouden in dit onderzoek voor mensen tussen de 17 en 25 jaar.

1.3 Westersonderwijssysteem

Het westerse onderwijssysteem is te veel gericht op prestatie en te weinig op sociale vaardigheden en empathie, aldus Nienke Atteveldt (Glos educatie, 2022). Volgens Atteveldt ervaren jonge mensen veel druk om het beste uit zichzelf te halen. De vraag is alleen of ze naar school gaan om te presteren of juist om nieuwe dingen te leren. Nienke stelde de vraag hoe wij ervoor kunnen zorgen dat kinderen zich ontwikkelen tot gemotiveerde en veerkrachtige kinderen (VU, 2022). Er wordt gesteld dat er minder naar prestatie moet worden gekeken en meer naar potentie. In het westerse schoolsysteem zijn toetsen en cijfers bepalend. Nienke geeft aan dat de toetsen en cijfers goed bedoeld zijn doordat er hierdoor niet wordt gekeken naar de afkomst van het kind maar naar de cijfers. Echter blijkt dat de eerste jaren van ervaringen en leefomstandigheden bepalend zijn voor de

startpositie van het kind. Dit trekt dan dat, het onderwijssysteem gebaseerd op cijfers, alleen een te beperkt beeld geeft. Het resultaat van Nienke haar onderzoek laat zien dat er meer behoefte is aan gepersonaliseerd onderwijs. Om het onderwijs opnieuw vorm te geven is er een verschuiving nodig naar het benadrukken van leerpotentieel in plaats van verdiensten. Daarnaast moet het onderwijs zowel cognitieve als sociaal-emotionele ontwikkeling stimuleren (GGZ, 2022).

1.4 HBO-onderwijs

Het hoger beroepsonderwijs (HBO) is erop gericht om zo goed mogelijk aan te sluiten op het daadwerkelijke beroep en zorgt ervoor dat je het beroep gedurende de studie al kan uitoefenen. Vanuit MBO 4, HAVO- of VWO-onderwijs kan je hier naartoe doorstromen (Studiegids.nl, 2022). Het HBO-onderwijs is opgebouwd uit een propedeuse jaar en de hoofdfase. In het propedeusejaar leer je de studie kennen en kan je je propedeuseschrift halen als je, vaak binnen twee jaar, al jouw studiepunten behaalt. Mocht dit niet lukken, dan krijg je een negatief studieadvies en mag je de studie niet meer voortzetten. In de hoofdfase ga je je verdiepen in het onderwerp van je opleiding en ga je ook stagelopen. Het kan zijn dat je in deze vervolgjaren een verplicht aantal studiepunten per jaar moet behalen (JOB MBO, 2023).

1.5 Zelfexpressie

Het woord zelfexpressie kan worden ontleed. Dan kom je uit op de woorden *zelf* en *expressie*. Expressie betekent vanuit het woordenboek van Dale (2023a): uitdrukking of artistieke gevoelsuitdrukking. Het gaat erom dat hetgeen wat uitgedrukt kan worden zichtbaar wordt. Door het stukje zelf bij expressie te voegen gaat zelfexpressie over hetgeen wat binnen jou leeft, je normen en waarden, uitgedrukt worden en zichtbaar worden.

Daarnaast geven meerdere bronnen aan dat zelfexpressie een manier is om te laten zien wie je bent en dat dat kan op allerlei creatieve manieren (Van Doorn, z.d.). Anderen geven aan dat het een manier is om jezelf uit te drukken in een kunstvorm (Ensie, 2017). Verder wordt er ook gezegd dat zelfexpressie de uitdrukking van de eigen waarden in concrete handelingen is. Het is het zichzelf laten zien, het tonen van zijn keuzen door zijn doen en laten (Wolbink, 2008).

Zelfexpressie is het proces van het communiceren van onze gedachten, gevoelens en ervaringen. Het geeft ons een mogelijkheid om ons eigen perspectief te delen. Het is een manier om ons eigen authentieke zelf te representeren (Relajo-Howell, 2023). Daarnaast wordt er door Van Meel (1989) een onderscheid gemaakt binnen expressie, te weten symptomatische en symbolische expressie. Bij symptomatische expressie is pas sprake als het gevoel wordt geuit zoals verdriet wordt geuit door te huilen. Symbolische expressie wordt opgevat als het werk van de kunstenaar, de expressie door middel van kunst. De kunstenaar huilt niet zelf maar zoekt naar vormen die het huilen in symbolische vormen uitdrukken (Smeijsters, 2008, p.131).

1.6 Veerkracht

Veerkracht is de mogelijkheid om terug te kaatsen van moeilijke tijden en desondanks door te gaan. Het gaat over een verzameling aan persoonlijke en sociale factoren die ons helpen omgaan met stress, trauma en andere moeilijke gebeurtenissen (Relajo-Howell, 2023).

1.7 Muziektherapie

Vaktherapie put meer uit de kracht van het doen en ervaren in plaats van het praten. Hierdoor kunnen drempels zoals een taalbarrière worden overwonnen. Door gerichte oefeningen en werkvormen kan problematiek worden onderzocht en emoties en gedachten worden vormgegeven. De vaktherapie website 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.” (Vaktherapie, 2023a).

1.8 Muziek

Er kan met zekerheid worden vastgesteld hoe muziek verwerkt wordt in onze hersenen. Wanneer de tonen van de muziek binnenkomen in de hersenen worden deze doorgestuurd naar de gehoorschors in de temporale kwab. De cingulate cortex wordt geactiveerd wanneer de muziek niet heel plezierig is. De cingulate cortex zorgt ervoor dat er een naar gevoel wordt ervaren wat vergeleken kan worden met emotionele pijn of een conflict. Wanneer de tonen heel prettig zijn wordt er in de hersenen een stofje aangemaakt dat een belonend gevoel geeft. Zo is er ook wetenschappelijk bewezen dat mensen die luisteren naar muziek met een snel tempo en liedjes in majeur, vrolijker worden en mensen die luisteren naar langzame liedjes of liedjes in mineur eerder een verdrietig gevoel ervaren. Daarbij geeft muziek wat snel en dissonant is mensen eerder een angstig gevoel. Echter verschilt het per persoon in welke mate de muziek diegene raakt (Kraaijvanger, 2011). Muziek heeft dus van zichzelf al werking op de mens. Wanneer men luistert naar muziek heeft dat al een positieve invloed op de hersenen. Het kan tot op hoge leeftijd ervoor zorgen dat herinneringen loskomen. Het kan daarnaast zorgen voor ontspanning, het verlagen van de bloeddruk en het verminderen van stress. Muziek ontspant en prikkelt de hersenen. Het maken van muziek zorgt ervoor dat er in de hersenen een toename is van verbindingen in de gebieden die betrokken zijn bij het luisteren en de motoriek. De hersenstichting geeft hierbij aan dat men zelf bezig kan gaan met het aanleren van het spelen van een muziekinstrument of het luisteren naar muziek (Hersenstichting, 2023). Emery Schubert (Schubert, 2004) heeft daarbij onderzocht naar hoe je kan voorspellen hoe mensen reageren op een muziekstuk. Zo kwam hij erachter dat het volume waarop de muziek wordt afgespeeld het belangrijkste is, daarna het tempo, de melodie en de instrumenten. Zo kwam het voorbeeld dat een stijgende melodie met veel instrumenten mensen vrolijker maken. Zijn formule is echter maar in beperkte mate toepasbaar. Dit komt doordat de menselijke emotionele respons zeer complex is en veel te doen heeft met hetgeen we tijdens het luisteren inbrengen zoals herinneringen, verwachtingen en condities.

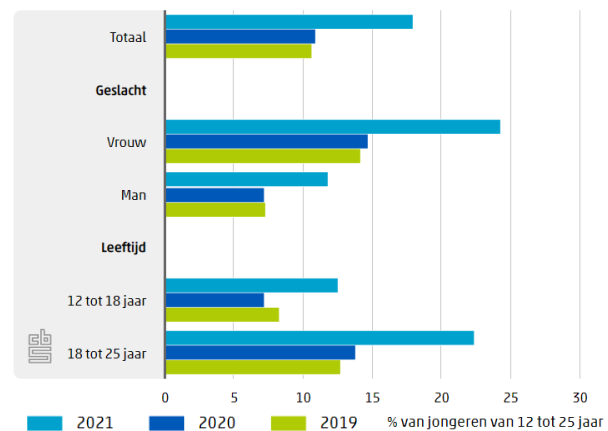
2. Onderzoekskwestie

Volgens het CBS (Centraal Bureau voor de Statistiek) (2022) is er een 7% stijging in psychisch ongezondheid onder jongeren tussen de 12 en 25 jaar zoals te zien is in figuur 1. Waar het voorheen in 2019 en 2020 nog maar 11% was is dat nu opgelopen tot wel 18%. Er wordt geregistreerd dat er steeds meer gevoelens van angst, depressie, eenzaamheid en het gevoel hebben er niet toe te doen worden ervaren. Recentelijk gaf het Trimbos Instituut (z.d.-a) aan dat er zelfs een stijging te herkennen is van 11% bij angst- en stemmingsstoornissen tussen 2019-2022.

Figuur 1:

Statistiek psychische ongezondheid jongeren (CBS, 2022)

Psychisch ongezond, (MHI-5 < 60)

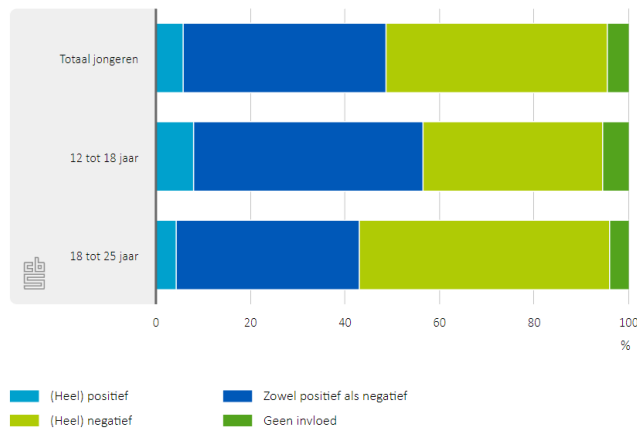


RIVM (2022) heeft onderzoek gedaan naar de invloed van de coronacrisis op het mentale welbevinden van Nederlanders (figuur 2). Hier is uit gekomen dat het geluksgevoel en de tevredenheid met het leven onder jongeren minder was in 2020 dan in 2019. In het begin van de coronacrisis meldde jongeren ook meer angstklachten en slaapproblemen dan voorheen net zoals depressieve symptomen en mentale problemen. Verder werden er ook meer gevoelens van stress en eenzaamheid gerapporteerd.

Figuur 2:

Statistiek invloed coronacrisis dagelijks leven (CBS, 2022)

Ervaren invloed van coronacrisis op dagelijks leven, 2021¹⁾



¹⁾De vragen over invloed van de coronacrisis zijn in de periode februari-april 2021 gesteld.

Het mentale welbevinden ging in 2021 nog verder achteruit. Zoals hiervoor beschreven is het percentage jongeren dat zich psychisch ongezond voelt fors gestegen. Zo blijkt daarbij dat er 10-37% meer consulten vanwege suïcide(pogingen) en 24% meer consulten vanwege depressieve klachten waren in 2021 dan in 2019.

Specifiek bij studenten gaven in november 2020 één op de drie studenten aan last te hebben van negatieve gevoelens waar dat voorheen één op de vier was. In 2021 kwam er uit dat 43% van de studenten meer gevoelens van angst en depressie ervoeren en gaf zelfs

80% van de studenten aan gevoelens van eenzaamheid te ervaren. In dit onderzoek geven ze een aantal verklaringen voor deze toegenomen psychische ongezondheid:

- Verminderde sociale contact
- Gebrek aan ontspanning en leuke activiteiten
- Zorgen en spanningen thuis
- Directe gevolgen van de crisis zoals quarantaine, besmetting met ziekte of overlijdens van naasten
- Financiële problemen
- Belemmeringen in het onderwijs zoals; slechte kwaliteit en gebrek aan contact met studiegenoten.

Er zijn een aantal organisaties en mensen die gehoor geven aan de urgentie van de teruglopende psychische gezondheid. Eén daarvan is psychomotorisch therapeute (PMT) Claudia (47 jaar). Zij zag dat jongeren steeds meer in een coronadip terecht kwamen. Ze kregen steeds meer gevoelens van eenzaamheid, begonnen zich prikkelbaarder te gaan voelen, gingen zich zorgen maken over hoe het verder moet met hunzelf en de wereld, hadden moeite met ontspannen, etc. Hierdoor heeft Claudia ervoor gekozen om op de vrijdagmiddagen kosteloze PMT-sessies te geven aan jongeren in een coronadip. Deze sessies zijn gratis maar niet vrijblijvend geeft ze aan. Ze kijkt samen met de jongeren wat de voornaamste punten zijn waaraan gewerkt kan worden maar het gaat er voornamelijk om dat ze beter in hun vel gaan zitten. Ze is vooral bezig met hoe de jongeren zichzelf kunnen blijven, zich kunnen focussen en kunnen zorgen voor meer rust en ruimte in hun hoofd. Claudia geeft aan dat het een intensief traject zal worden maar dat ze ervan overtuigd is dat de jongeren er de rest van hun leven profijt van kunnen hebben (Hofman, 2021).

Een andere organisatie die de urgentie inziet van de stijgende psychische ongezondheid onder studenten is het onderzoeksproject genaamd 'MindMe'. Dit is een participatief actieonderzoek met artsbased- en expressiemethoden dat wordt uitgevoerd op Hogeschool Windesheim in Zwolle vanuit het lectoraat GGZ en Samenleving en het Learning Lab Student Sense of Belonging. MindMe doet onderzoek naar het welzijn van studenten en organiseren initiatieven (Caruso, 2022). In dit onderzoeksproject willen ze staan voor een onderwijsomgeving waarin inclusiviteit de standaard is en het taboe over het spreken over psychische kwetsbaarheden wordt doorbroken. Dit realiseren ze deels al doormiddel van het onderzoek doen. Daarnaast willen ze ruimte maken voor 'een nieuw normaal': *"Een pedagogisch klimaat waar openheid en veiligheid is als het gaat om psychische kwetsbaarheid, een maatschappij waarin de focus niet ligt op het worden van 'de beste versie van jezelf', maar waar elke jongvolwassene zichzelf kan zijn en ook met psychische kwetsbaarheden op zijn eigen wijze kan (blijven) meedoen."*

Dit onderzoek wordt in samenwerking gedaan met studenten. Ze vinden het belangrijk dat studenten meedoen aan dit onderzoek omdat zij deze doelgroep zijn. Zij zijn de ervaringsdeskundigen (De Jong & Coppes, 2022).

Volgens Van Dale (2023a) betekent expressie een uitdrukking of een artistieke gevoelsuitdrukking. Zonder expressie zouden er geen uitingen van gevoel, gedachten, ervaringen, etc. kunnen zijn. Bij MindMe wordt er onderzoek gedaan doormiddel van artsbased- en expressiemethoden. Deze methoden richten zich op het kenbaar *maken* van gevoelens, ervaringen en gedachten doormiddel van kunstvormen. Hieruit kunnen zij waardevolle data halen en het probleem tastbaar en bespreekbaar maken.

Verken je geest (2018) geeft aan dat het uiten van irritatie of verdriet opluchting en genezing biedt. Het helpt ons onszelf te begrijpen. Het is daarom belangrijk dat kinderen goede emotionele expressie aanleren om gezonde volwassenen te worden. Helaas heeft niet iedereen deze basis gehad vanuit de thuissituatie. Daarnaast is het belangrijk om expressie altijd verder door te ontwikkelen. Het leren uiten van ervaringen, gevoelens en gedachten is goed voor ons welzijn.

Vaktherapie is een therapievorm die zich meer richt op het doen en de ervaring in plaats van het praten. Je kan onder andere bezig gaan met de expressie. Bij PMT'er Claudia krijgen de jongeren een mogelijkheid om zich te uiten doormiddel van het lichaam en het bewegen. Bij beeldende therapie door het met kunst bezig zijn, bij dramatherapie door theater en bij muziektherapie doormiddel van muziek (Vaktherapie, 2023b).

In het beroepscompetentieprofiel vaktherapeut (FVB, 2023) staat er geschreven bij het kopje 'GGZ (Geestelijke Gezondheidszorg)' dat er steeds meer wordt geprobeerd vaktherapie naar de wijk te halen. Dit zodat de zorg die geboden wordt plaatselijk is en daardoor betaalbaar blijft. Denk hierbij aan het bieden van vaktherapie in FACT (Flexibele Assertive Community Treatment) teams. Dit zijn

multidisciplinaire teams waarbij zorg, behandeling en ondersteuning geboden wordt op een wijkgerichte, ambulante manier (GGZcentraal, z.d.).

Daarnaast blijkt er al uit het onderzoek van Marcella Klamer (2007) dat er een belangrijke behoefte is aan vaktherapie in het reguliere onderwijs. Er zijn een behoorlijk aantal kinderen die gedrag vertonen dat een belemmering vormt voor het normaal functioneren in de klas. De docent weet hier, met zijn competenties, geen raad mee. Daarnaast stellen vaktherapeuten dat wanneer de therapie op school plaatsvindt, de drempel lager wordt om deel te nemen. Daarnaast is het efficiënt voor het onderwijs omdat de kinderen niet lang weg zijn uit de klas en snel terug kunnen keren (Gering, 2016).

Dit concept kan ook vertaald worden naar de studenten in het hiervoor geschetste beeld. Er is een psychische ongezondheid (CBS, 2022) onder jongeren en daar hebben docenten niet de competenties en/of tijd voor. Een aanname hierbij is dat door vaktherapeutische concepten aan te bieden op het HBO-onderwijs de drempel voor studenten ook lager wordt om aan de slag te gaan met hun gevoelens.

Verder zijn de thema's die hierboven worden geschetst maar al te herkenbaar als afstuderend studente die de pandemie, die coronacrisis, heeft meegemaakt. Niet alleen ik, de auteur van dit afstudeeronderzoek, maar ook veel van mijn medestudenten, mijn vrienden en vriendinnen, mensen om mij heen, hebben het tot op zekere hoogte over de gevolgen.

Dit wordt ook erkend door Joel Gujral. Hij werd geïnterviewd over het studentenwelzijn. Hij geeft aan dat 75% van alle problemen hun oorsprong vinden voor het 24^e levensjaar. Er kunnen verschillende oorzaken zijn voor het verslechteren van het mentale welzijn waaronder de stap maken om te gaan studeren. Hij geeft ook aan dat universiteiten meer kunnen doen met het voorkomen van problemen en de juiste zorg aan kunnen bieden (Stucomm, 2020).

Door de ervaringsdeskundigheid, de mensen om mij heen en de actualiteit zie ook ik de urgentie van het probleem in. Met mijn achtergrond in de muziektherapie ben ik in gesprek gegaan met Kike de Jong en Marita Coppes. We hebben gesproken over het probleem, de mogelijkheden die wij zien of willen zien en waar ik onderzoek naar kan gaan doen. Zo zijn wij gekomen op de hoofdvraag: "Welke muziekinterventies zijn er om de zelfexpressie te stimuleren bij jongeren tussen de 17 en 25 jaar op het HBO-onderwijs?"

3. Hoofdvraag, deelvragen en doelstellingen

In dit hoofdstuk worden de hoofdvraag en deelvragen beschreven die naar aanleiding van hoofdstuk 1. Inhoudelijke oriëntatie en hoofdstuk 2. Onderzoekskwestie zijn opgesteld. Als laatste is er de doelstelling waarin beschreven wordt waar het onderzoek heen wil gaan met de uitkomsten.

3.1 Hoofdvraag

Welke muziekinterventies zijn er om de zelfexpressie te stimuleren bij jongeren tussen de 17 en 25 jaar in het HBO-onderwijs?

3.2 Deelvragen

1. Wat zegt de literatuur over wat muziekinterventies zijn?
2. Wat zegt de literatuur over de relatie tussen zelfexpressie en de mentale gezondheid?
3. Hoe draagt muziek bij aan het stimuleren van zelfexpressie bij het leren herkennen en uiten van emoties?
4. Welke muziekinterventies zijn er om zelfexpressie te stimuleren?
5. Hoe kunnen muziekinterventies ingezet worden in het HBO-onderwijs?

3.3 Doelstelling

Dit onderzoek zal ervoor zorgen dat er een betere visie is over hoe muziek in het onderwijs kan worden geïmplementeerd en welke voordelen muziek heeft m.b.t. zelfexpressie en de mentale gezondheid. Het doel is een voorlichtende brochure te maken die kan worden voorgelegd op verschillende HBO-scholen met als doel om jongeren op het HBO-onderwijs een plek te geven waar zij hun gevoelens kwijt kunnen doormiddel van zelfexpressie. In deze brochure wordt er beschreven aan welke punten gedacht moet worden wanneer muziekinterventies ingezet gaan worden op het HBO-onderwijs.

Door dit onderzoek te verwerkelijken wordt er ook bijgedragen aan het vaktherapeutisch werkveld. Er wordt namelijk steeds meer gekeken hoe de zorg betaalbaar kan blijven. Daarbij wordt er gekeken hoe vaktherapie in de wijk kan worden geïmplementeerd. Dit kan bijvoorbeeld worden gedaan door FACT-teams. Dit zijn ambulante, multidisciplinaire teams die in de wijk behandelen (FVB, 2023). Verder wordt er ook steeds meer vaktherapie op scholen geïmplementeerd. Volgens Marcella Klamer (2007) werd er steeds meer gesproken over behoeften aan vaktherapeuten op het reguliere onderwijs. Sindsdien is daar steeds meer gehoor naar. Door dit onderzoek en de bijbehorende brochure kunnen vaktherapeuten straks hopelijk meer op HBO-onderwijs aan de slag. Hier kunnen zij werken aan laagdrempelige-één-sessie doelen.

4. Onderzoeksmethode

4.1 Onderzoeksbenadering

Het onderzoek wat in dit verslag wordt beschreven is een praktijkgericht onderzoek (PO) die tapt uit de twee hoofdtakken van het PO: literatuuronderzoek en veldonderzoek (Migchelbrink, 2016). Praktijkgericht onderzoek is een effectieve onderzoeksvorm in potentie en theorie maar het is ook doeltreffend en werkzaam (Smeijsters, 2005, p. 365). In dit onderzoek is er gekeken naar welke literatuur te vinden is om verduidelijking en oplossingen te verkrijgen. In het veld is er gekeken naar wat er al bekend is en wat het onderzoek kan ondersteunen. Naast de literatuurstudie zijn er interviews en een enquête afgenomen. Deze verschillende vormen van het verkrijgen van informatie zijn onder andere uitgevoerd om de betrouwbaarheid van het onderzoek te vergroten (Migchelbrink, 2016).

Er is in dit onderzoek gekozen om vooral te werken vanuit een kwalitatief oogpunt met kwantitatieve elementen. Praktijkgerichte onderzoeken zijn over het algemeen kwalitatief van aard wat ervoor zorgt dat het onderzoek open en flexibel is (Baarda, 2021). Verder is de reden om voor een kwalitatief onderzoek te kiezen dat de uiteindelijke gegevens beschouwend worden uitgedrukt in woorden en/of beelden met soms letterlijke weergave van citaten uit interviews of observaties. Taal is het essentiële middel voor dit onderzoek (Migchelbrink, 2016). Het gaat daarbij om een open verzameling van gegevens, een analyse in een natuurlijke taal en een onderzoeksopzet waarin verzamelen en analyseren nauw met elkaar verbonden zijn. Omdat ervoor gekozen is om vooral kwalitatief te werk te gaan is er ook gewerkt met het insiderperspectief. Met het insiderperspectief wil de onderzoeker het probleem van binnenuit leren begrijpen. De onderzoeker wil namelijk weten hoe mensen in deze situatie het probleem beleven. In dit onderzoek heeft de onderzoeker dat al gedaan door zelf in deze doelgroep te vallen maar ook door het perspectief van anderen te bevragen. Het kwantitatieve element in dit onderzoek is naar voren gekomen door een enquête af te nemen. Hierbij is er gewerkt met schalen waardoor deze verkregen informatie meer op cijfermatige gegevens aankomt. Er zijn ook enkele open vragen gesteld. Daarnaast is de verkregen data op een statische manier geanalyseerd (Verhoeven, 2007).

De vraag die is onderzocht in dit onderzoek is gevormd in samenwerking met de opdrachtgever. Er is in dit onderzoek gekeken naar welke muziekinterventies op het HBO-onderwijs kunnen worden ingezet om de zelfexpressie onder jongeren tussen de 17 en 25 jaar te stimuleren. Uit dit praktijkgerichte onderzoek is een voorlichtende brochure voortgekomen wat kan worden gebruikt door HBO-hogescholen om muziekinterventies in te zetten. Het draagt daarbij bij aan de beroepspraktijk en ontwikkelingen binnen het beroep.

4.2 Onderzoekstype

Het onderzoek in dit verslag is inventariserend van aard. In dit onderzoek is er namelijk gekeken tussen wat er nu al is en wat er moet komen (Migchelbrink, 2016). Er is gekeken naar de huidige situatie bij jongeren tussen de 17 en 25 jaar maar ook naar de situatie binnen het HBO-onderwijs. Er is een stijgende psychische ongezondheid, er wordt meer prestatiedruk ervaren en het westerse schoolsysteem is voornamelijk gericht op presteren. Wat er moet komen is een manier voor jongeren om zich te ontluchten van negatieve gevoelens, een plek om jezelf te zijn en je creatief te uiten. Hiervoor is er een voorlichtende brochure ontwikkeld die op het HBO-onderwijs kan worden ingezet.

4.3 Dataverzamelingstechnieken en -bronnen

De resultaten die voort zijn gekomen uit dit onderzoek zijn verkregen door verschillende dataverzamelingstechnieken. De dataverzamelingstechnieken die zijn gebruikt voor dit onderzoek worden hieronder uitgelicht.

4.3.1 Literatuurstudie

Een literatuurstudie dient als een eerste stap voor het onderzoek, voordat je het veld in gaat om te onderzoeken. Het is het zoeken naar informatie in al bekende literatuur. De literatuurstudie kan een aanvullende functie hebben en ervoor zorgen dat je niet in een tunnelvisie terecht komt. Daarnaast dient het ook voor het verkennen, verhelderen en aanvullen van al aanwezige kennis. Door literatuuronderzoek kan je meer kennis verschaffen over het onderzoeksonderwerp of een deelonderwerp. Met deze kennis kan je dus jouw eigen kennis verbreden en verdiepen maar kan je je ook laten inspireren. Literatuur die gebruikt kan worden hiervoor kunnen boeken, tijdschriften, artikelen en/of onderzoeksrapporten zijn (Migchelbrink, 2016).

In dit onderzoek is er gekeken vanuit verschillende invalshoeken: de doelgroep: jongeren, de hogeschool en de muziektherapeut. Alle opgedane kennis is verzameld, verwerkt en gerapporteerd.

4.3.2 Half-gestructureerde interviews

Voor dit onderzoek zijn er drie respondenten geïnterviewd. De respondenten zijn tegen het einde van de literatuurstudie aan geïnterviewd. Hier is voor gekozen zodat de onderzoeker bepaalde kennis al op heeft gedaan en zo gericht en beter georiënteerd de respondenten kan bevragen. Bij deze interviews is er gebruik gemaakt van half-gestructureerde interviews. Door half-gestructureerde interviews is er wel een vooraf bepaalde richting gekozen en zijn er een aantal onderwerpen die aan bod moeten komen. Daarnaast blijft het wel open genoeg zodat de respondenten nieuwe materiële visies, etc. kunnen inbrengen. Voor deze interviews zijn topic lijsten opgesteld, welke te vinden zijn in bijlage C: Topic lijsten. In de vraagstelling tijdens het interview is er gebruik gemaakt van open vragen. Er is voor open vragen gekozen zodat de respondent niet in één hoek werd geduwd of kon worden beïnvloed en zelf zijn antwoord kon formuleren. Daarnaast is er ook doorgevraagd om zo onder andere tot verdieping te komen en om de voortgang van het gesprek te stimuleren (Migchelbrink, 2016). Verder heeft de interviewer naar de respondent geluisterd, dialoog gevoerd, denksporen gevolgd en deze verheldert waar nodig (Smeijsters, 2005). De respondenten die zijn geïnterviewd zijn betrokken met verschillende onderwerpen van het onderzoek. Zo bestaat de groep respondenten uit een muziektherapeut en werkende binnen Windesheim en de Hogeschool Utrecht. De muziektherapeut heeft zelf onderzoek gedaan en een methode ontworpen die interessant is bij dit onderzoeksonderwerp. De werkenden binnen de hogescholen hebben meer inzichten gegeven over hoe de scholen te werk gaan en wat zij graag terug zouden willen zien. De interviews werden bij voorkeur live gehouden en opgenomen met een opnamesysteem. Wanneer het niet live kon worden gehouden werd er gekozen om via MsTeams het interview af te nemen. De interviews zijn naderhand volledig getranscribeerd en gecodeerd.

Tabel 1:

Respondenten interview

Respondenten	Hoe betrokken?
<i>Sonja Aalbers</i>	Bedenker Emotieregulerende Improvisatorische Muziektherapie (EIMT), Docentonderzoeker HAN
<i>Annemieke Hart</i>	Studentendecaan met expertise op het gebied van studentenwelzijn, Hogeschool Windesheim
<i>Marleen van der Tier</i>	Stagiaire Instituut Ecologische Pedagogiek (IEP) Hogeschool Utrecht, Initiatief coördinator Studenten Welzijn IEP, Powerplatform, Co-coach, ondersteunend docent, Aanspreekpunt LGBTQAI+

4.3.3 Enquêtes

Voor het kwantitatieve gedeelte van het onderzoek is er gebruik gemaakt van een enquête. De vragen die in een enquête worden gesteld zijn gesloten van aard. Het is daarnaast belangrijk dat de

vragenlijst meetbaar, niet te lang en in de taal van de respondenten is gesteld. Daarnaast is het belangrijk om te kijken naar de type vragen die worden gesteld (Smeijsters, 2005). De enquêtes zijn afgenomen via het internet waarbij de respondent een uitnodiging heeft gekregen om een digitale vragenlijst in te vullen (Migchelbrink, 2016). Hier is voor gekozen zodat de enquête op grote schaal kan worden verspreid. De enquête is verspreid onder studenten van Windesheim en de Hogeschool Utrecht. De enquête werd over meerdere opleidingen verspreid. De enquête bestond uit schaalvragen, open en meerkeuze vragen. De enquête kon volledig anoniem ingevuld worden maar bevatte wel vragen over op welke school zij studeren, welke studie zij volgen, hoe oud zij zijn, etc. Ook werden er vragen gesteld zoals hoe zij hun mentale gezondheid hebben ervaren het afgelopen half jaar, of zij naar school zouden komen voor niet school-gerelateerde recreatie, etc. Dit is gevraagd met een schaal van 1 tot 10 waarbij 1 heel slecht is, 5 neutraal en 10 heel goed.

4.3.4 Triangulatie

Het onderzoek is gebaseerd op verschillende dataverzamelingstechnieken waaronder literatuur, individuele interviews en een enquête (Migchelbrink, 2016). Om deze data te bundelen is er voor gekozen om gebruik te maken van triangulatie. Er zijn verschillende soorten triangulatie. In dit onderzoek is er gebruik gemaakt van triangulatie van dataverzamelingstechnieken. Door de verschillende bronnen bij elkaar te gebruiken en bij elkaar te brengen wordt de 'trustworthiness' verhoogd (Smeijsters, 2006). Triangulatie wordt gebruikt om zoveel mogelijk perspectieven boven tafel te krijgen. Verder kan je de verschillende perspectieven actief maken wanneer je werkt met gegevens uit verschillende bronnen. Er kan dan worden gekeken of er overeenkomsten of verschillen naar voren komen en nagaan of er een gemeenschappelijk perspectief is of juist niet (Hogeschool Utrecht, 2021).

4.4 Data-analyse

Voor dit onderzoek is er gekozen voor de kwalitatieve data-analyse. Voordat de verkregen informatie kan worden geanalyseerd moet de informatie gesorteerd worden (Migchelbrink, 2016). Bij de interviews betekent dat dat de interviews volledig worden getranscribeerd en gecodeerd. Bij het coderen worden er typerende codes gegeven aan fragmenten van de interviews. Hiervoor is er gebruikt gemaakt van de technieken selecteren en parafraseren. Oftewel het onbelangrijke schrappen en de overbodige woorden weglaten in belangrijke passages. Vanuit deze codes is er gecategoriseerd. Dat werd gedaan door soortgelijke codes, vanuit verschillende interviews, bij elkaar te zetten en een overkoepelende naam te geven. Binnen de categorieën werd er onderscheid gemaakt tussen subcategorieën. De categorieën werden daarna gethematiseerd. Dit wordt gedaan zodat delen van de categorieën een kern gaan weergeven. Vanuit de thema's worden er uiteindelijk categorieën aan elkaar gerelateerd. Van hieruit kunnen er resultaten uit de verkregen data worden gehaald. Voor de enquête werden de uitkomsten geanalyseerd en kunnen in tabellen en grafieken worden weergegeven (Smeijsters, 2005).

4.5 Kwaliteitscriteria

Het praktijkgericht onderzoek (PO) is een onderzoek in en voor de beroepspraktijk. Hierdoor is de belangrijkste kwaliteitseis de bruikbaarheid. Verder moet het onderzoek ook voldoen aan validiteit en betrouwbaarheid (Migchelbrink, 2016). Binnen vaktherapie geeft Smeijsters (2006) aan dat de trustworthiness het belangrijkste is voor kwalitatief onderzoek. Gezien dit onderzoek put uit het kwalitatieve en het kwantitatieve worden de belangrijkste eisen uit beide kanten benoemd.

De bruikbaarheid gaat over de kennis die naar de inhoud en vorm direct inzetbaar is in de praktijk. Bruikbare kennis is informatief, concreet, te begrijpen, herkenbaar en hanteerbaar. In dit onderzoek werd dat gerealiseerd door de informatieve brochure die is gemaakt. Bruikbare kennis kan alleen gerealiseerd worden als het onder andere aan de volgende punten voldoet:

- Het onderzoek moet worden afgestemd op de praktijk
- Het moet verbonden worden met de onderzochte vraag, het onderzochte probleem of idee of de onderzochte uitdaging
- De looptijd van het onderzoek moet kort worden gehouden.

Dit onderzoek is afgestemd op de praktijk samen met de opdrachtgever, is verbonden aan het probleem van de stijgende psychische ongezondheid onder jongeren en wordt niet langer dan een heel schooljaar onderzocht.

De validiteit en de betrouwbaarheid hebben beiden te maken met het vertrouwen in de onderzoeksresultaten en de handelingswijzen van de onderzoeker. De validiteit in kwalitatief onderzoek wordt ook wel 'credibility' genoemd, oftewel de geloofwaardigheid. Dit begrip gaat vooral over dat de gebruiker of de afnemer vertrouwen heeft in de resultaten van het onderzoek (Migchelbrink, 2016). Om in het PO validiteit te creëren wordt er een real-life situatie onderzocht, die samen met de betrokkenen wordt verkend, verdiept en onderzocht. Voor het verhogen van de validiteit wordt er gekozen om een peercheck in te plannen. Hierbij worden andere onderzoekers en betrokkenen gevraagd om een deel van de gegevens, het verslag of de resultaten te analyseren. Als laatste wordt er ook gebruik gemaakt van triangulatie. Het onderzoeksprobleem wordt onderzocht vanuit meerdere perspectieven waarnaar er wordt gekeken naar de overeenkomsten en verschillen.

Verder wordt er ook gekeken naar de betrouwbaarheid van het onderzoek. Dit wordt in het kwantitatieve onderzoek 'reliability' en in het kwalitatieve onderzoek 'dependability' genoemd. De betrouwbaarheid gaat vooral over het vertrouwen in de werkwijze tijdens het onderzoek. Er kunnen zich namelijk allerlei factoren of situaties voordoen tijdens het onderzoek die de werkwijze kunnen beïnvloeden. Als de werkwijze wordt beïnvloed kunnen de gegevens of resultaten ook worden beïnvloed. Denk bijvoorbeeld aan dat het rumoerig is tijdens het interviewen en de onderzoeker zich niet kan concentreren waardoor de kwaliteit van vragenstellen achteruitgaat. Of dat een vragenlijst wordt ingevuld wanneer iemand zich minder voelt. Ook kan de subjectiviteit van de onderzoeker, tijdens het verwerken van de resultaten, van invloed zijn. Hier kunnen verschillende maatregelen voor worden genomen. Zo wordt ervoor gekozen om zo nauwkeurig en zorgvuldig te werken als maar kan. Dat werd bijvoorbeeld gerealiseerd door het interview op te nemen maar ook in een rustige plek af te nemen. Verder verantwoordde de onderzoekster zich door het verantwoordingsverslag die bij dit onderzoek is ingeleverd. Daarnaast werden er ook regelmatig zelfcontroles ingebouwd tijdens het onderzoek (Migchelbrink, 2016).

Als laatste geeft Smeijsters (2006) aan dat er ook gekeken moet worden naar de confirmability, transferability en authenticity. Oftewel de overtuigingskracht waarbij de buitenstaander moet kunnen volgen hoe de resultaten zijn verkregen. De overdraagbaarheid waarbij de resultaten zo zijn uitgewerkt dat het mogelijk is te beoordelen waarin een nieuwe context verschilt en overeenkomt. De echtheid waarbij het belangrijk is dat de respondenten een oprechte kans hebben gekregen om hun visie over te brengen. Hierbij kwam ook weer de techniek triangulatie naar voren maar ook de peercheck waarbij de onderzoeker het verslag voorlegde aan derden.

Door van deze kwaliteitseisen bewust te zijn tijdens het onderzoek en deze ook uit te hebben gevoerd is het onderzoek betrouwbaarder en de validiteit en de betrouwbaarheid hoger.

5. Resultaten

In dit hoofdstuk wordt de verkregen informatie gepresenteerd per deelvraag. Daarbij wordt er per deelvraag een conclusie getrokken.

5.1 Resultaten deelvraag 1

Wat zegt de literatuur over wat muziekinterventies zijn?

5.1.1 Interviews

Vanuit het interview met Sonja Aalbers kwam er een goed beeld over wat muziekinterventies zijn. Zij gaf hierover het volgende aan: “Het begrip interventie is tegenwoordig niet zo ingeburgerd bij traditioneel opgeleide muziektherapeuten. Het gaat dan vaak meer over de gelaagdheid methodiek, methoden, werkvormen, technieken en materialen. Daar zit interventie niet zo in.”. Een interventie, zoals Sonja het zelf gebruikt, is een afgebakend programma wat systematisch wordt opgebouwd in een aantal stappen om te komen tot, in eerste instantie, een theoretisch idee. Dit idee gaat over wat de problematiek is, hoe je daarnaar kijkt en welk model je daarin hanteert. Er wordt daarnaast ook gekeken welk model er gehanteerd wordt in de muziektherapie. Op die manier kom je tot een prototype van programmaonderdelen die in het programma voor moeten komen. De programmaonderdelen breng je bij elkaar en smeed je samen tot een programma. Dat afgebakende programma is dan de interventie. Wanneer je het hebt over één sessie kan het alsnog zo complex zijn als een heel programma maken. De sessie moet namelijk ook theoretisch onderbouwd worden. Dan kijk je weer naar de problematiek en welke mogelijkheden daarin zijn vanuit muziektherapie. Je kijkt dan nogmaals naar welke ingrediënten er in de sessie moeten voorkomen. Er moet een kop, staart en middenstuk in. Verder kijk je naar aspecten zoals welke instrumenten er nodig zijn. Op die manier bouw je ook aan een interventie maar dan van maar één sessie.

5.1.2 Literatuur

Om te kunnen bevatten wat de functie is van een muziekinterventie, is het interessant om te kijken wat de woorden los van elkaar betekenen. Muziek is geluid dat wordt voortgebracht door de menselijke stem of door instrumenten omwille van dat geluid zelf (Van Dale, 2023c). Een interventie is een handeling die bewust wordt ingezet om een specifiek doel te bereiken. In de klinische setting wordt een interventie vaak gezien als een onderdeel van de behandeling. Er worden vaak meerdere interventies ingezet bij een behandeling (Van Alphen, 2017). Een muziekinterventie kan worden gedefinieerd als het doelgericht inzetten van muziek om een bepaald doel te behalen.

Suzanne Hanser, auteur van het boek ‘The new music therapist’s handbook’ (2018), legt uit dat muziektherapie het geven is van muziekinterventies in een klinische setting door een gediplomeerde muziektherapeut die verschillende muzikale elementen implementeert zoals zingen, creëren, luisteren, etc. Daarbij stelt ze dat muziekinterventies technieken, strategieën en protocollen zijn die muziek gebruiken met als doel de muziektherapeutische effecten te onderzoeken.

Volgens Martina de Witte zorgen muziekinterventies voor een ervarings- en actiegerichte benadering (UVA, 2021). Martina stelt ook dat er twee verschillende soorten muziekinterventies zijn: muziekluisterinterventies en muziektherapie interventies. Muziekluisterinterventies hebben het doel om te ontspannen door het luisteren naar specifieke relaxerende muziek. Muziektherapie interventies hebben het doel om stress en spanning te behandelen. De behandeling wordt gegeven door een gediplomeerd muziektherapeut. Martina de Witte geeft daarbij aan dat een muziektherapeut zeker van meerwaarde is omdat diegene de muziek kan afstemmen op wat de cliënt laat zien (HAN, 2023).

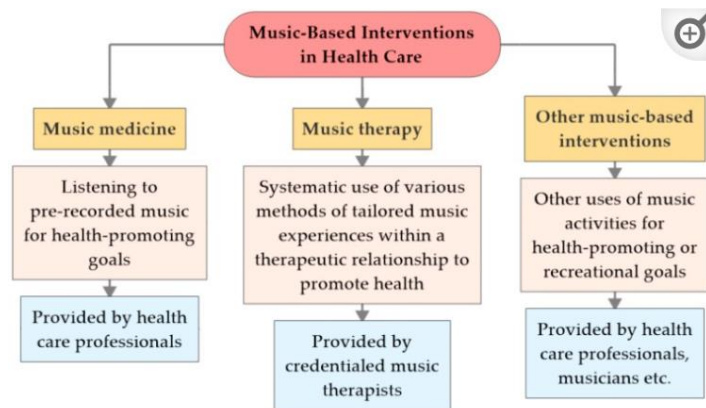
In het tijdschrift 'Medicine' (Sihoven et al., 2017) wordt er ook gesproken over muziekinterventies en wordt er onderscheid gemaakt tussen 'formal' en 'receptive' muziekinterventies. Formele muziekinterventies kunnen worden gedefinieerd als actieve interventies die meer gericht zijn op het doen, het maken van muziek, terwijl receptieve interventies meer gericht zijn op het luisteren naar muziek. Beiden worden echter wel uitgevoerd door een gediplomeerd professional. Er wordt ook nog verder onderscheid gemaakt tussen 'music medicine', 'music-based interventions' en 'music therapy'.

Music medicine gaat over de verschillende muziekinterventies die worden ingezet door andere zorgprofessionals. Deze interventies hebben het doel om de gezondheid te bevorderen. Echter is er nog geen therapeutische werkrelatie en zijn er geen wederkerige muzikale interacties te zien die wel karakteristiek zijn voor muziektherapie.

Om de verschillen duidelijk te maken kan er worden gekeken naar afbeelding 3: Verschillende muziekinterventies binnen de zorg.

Afbeelding 3:

Verschillende muziekinterventies binnen de zorg



Opmerking. Kopie van Van Stegemann, T., Geretsegger, M., Phan Quoc, E., Riedl, H., & Smetana, M. (2019). Music therapy and other music-based interventions in pediatric health care: an overview. *Medicine*, 6(25), 1-12

In een notendop kan music medicine worden ingezet met een gezondheid bevorderend doel. Dit mag worden uitgevoerd door een zorgprofessional die geen muziektherapeut is. Muziekinterventies worden gebruikt in muziektherapie maar kunnen ook worden gebruikt door andere professionals. Er is dan vaak geen werkrelatie en wederkerige muzikale interactie te zien die wel typerend is voor muziektherapie. Muziektherapie is gebaseerd op het systematisch inzetten van muziekinterventies om zo doelen te kunnen bereiken. Dit wordt gedaan door een gediplomeerd muziektherapeut die een werkrelatie bewerkstelligt met de cliënt.

5.1.3 Conclusie

Vanuit het interview met Sonja Aalbers wordt er duidelijk gemaakt hoe Sonja Aalbers tegen het woord muziekinterventie aankijkt. Zij ziet een interventie als een afgebakend programma waar met meerdere aspecten rekening gehouden moet worden. Dit geldt ook zo voor één sessie. Bij beide varianten kijk je naar wat de problematiek is, welk model je daarin hanteert, welk model je gebruikt vanuit de muziektherapie maar ook naar welke instrumenten er gebruikt kunnen worden. Het is belangrijk dat er een kop, middenstuk en een eind in zit. Dit geldt ook voor de sessies zelf. Vanuit de literatuur kunnen muziekinterventies worden gedefinieerd als het doelgericht inzetten van muziek om een bepaald doel te behalen. Deze muziekinterventies kunnen systematisch worden ingezet tijdens muziektherapie om doelen te bereiken. Dit wordt voornamelijk gedaan door een gediplomeerd muziektherapeut die een werkrelatie kan bewerkstelligen met de cliënt en kan reageren op wat de cliënt laat zien.

Samenvattend, muziekinterventies kunnen worden gedefinieerd als afgebakende en doordachte programma's en/of sessies die systematisch worden ingezet om een doel te behalen.

5.2 Resultaten deelvraag 2

Wat zegt de literatuur over de relatie tussen zelfexpressie en de mentale gezondheid?

5.2.1 Interviews

Wat Sonja Aalbers terugziet in haar werk en muziektherapie is dat depressieve klachten afnemen en mensen zich beter gaan voelen wanneer het hen beter lukt om hun emoties te reguleren en te uiten. Je zou dan kunnen zeggen, indirect, dat de gezondheid verbetert. De vraag is alleen wanneer iemand gezond of ongezond is. Dat is iets waar goed naar gekeken zou moeten worden. Je zou wel kunnen zeggen dat wanneer expressie een onderdeel is van de emotieregulatie en de expressie positief beïnvloed wordt, je er dan ook vanuit mag gaan dat andere componenten positief meeliften. Met andere woorden, wanneer de expressie verbeterd, dan kunnen we ervan uit gaan dat de mentale gezondheid verbetert. Echter is dit wel iets wat goed theoretisch onderbouwd moet worden.

Een volgende vraag is dan hoe je kan waarnemen wanneer de expressie verbetert, want verschillende emoties kunnen zich uiten in een enorm scala van expressies. Bij depressie kan de expressie in het gezicht een hele vlakke uitstraling hebben, dus dat je niet meer ziet wat er in iemand leeft. Daarnaast kan iemand zich ook motorisch uiten door zich als het ware terug te trekken uit het contact en dan in bed gaat liggen. Een andere ongezonde expressie kan ook zijn dat iemand een bushokje in elkaar trimt. Je wilt het liefst richting gezonde expressie en emotieregulatie. Een onderdeel van deze gezonde expressie zou bijvoorbeeld zijn dat diegene de deur uitgaat in plaats van in bed te gaan liggen of dat diegene op een boksbal slaat in plaats van een bushokje.

5.2.2 Literatuur

Dennis Relajo-Howell (2023) geeft aan dat veerkracht en zelfexpressie cruciale componenten zijn voor een gezond welzijn. Hij geeft daarbij aan dat deze twee componenten onderling afhankelijk zijn van elkaar. Het bezig zijn met zelfexpressie heeft een positieve invloed op de veerkracht en veerkracht heeft een positief effect op zelfexpressie. Dennis stelt verder dat, wanneer deze twee componenten centraal worden gesteld in ons leven, we krachtiger en authentieker kunnen leven. Het is een manier om onszelf te kunnen uiten naar anderen. Zelfexpressie is daardoor een verbindingsfactor. Daarnaast kunnen we onszelf ook beter gaan begrijpen en kunnen we meer grip krijgen op onszelf. Zelfexpressie zorgt voor sterkere relaties in ons leven, mede door het feit dat zelfexpressie ervoor zorgt dat we meer empathie creëren voor elkaar. De empathie wordt gecreëerd doordat we onszelf steeds meer begrijpen en kunnen inleven in anderen.

Daarnaast is er onderzoek gedaan naar zelfexpressie en het psychologische welzijn op latere leeftijden. Zelfexpressie wordt hier gedefinieerd als de gelegenheid om iemand zijn eigen talenten en vaardigheden in te laten zetten. Eén van de hoofdlijnen in dit onderzoek kijkt of zelfexpressie, over langere tijd, bijdraagt aan het verminderen van symptomen van depressie. Data uit dit onderzoek laat zien dat oudere mensen, in de Verenigde Staten, die een uitlaatklep hebben kunnen vinden om hun talenten te gebruiken, minder symptomen van depressie ervaren dan ouderen die geen uitlaatklep hebben kunnen vinden. Daarnaast is er ook uit de resultaten te halen dat mensen die een hecht gezelschap in hun sociale cirkel hebben, sneller een hoger niveau van zelfexpressie ervaren (Krause, 2010).

Georgetown Behavioral Health Institute (2016) heeft onderzoek gedaan bij kinderen (leeftijd niet gespecificeerd) naar zelfexpressie in kunstvormen. Daaruit is voortgekomen dat zelfexpressie het welzijn van de mens kan verbeteren. Het kan daarnaast bijdragen aan het verminderen van angst en stress en het verbeteren van zelfbewustzijn, zelfverzekerdheid en sociale vaardigheden. Verder kan zelfexpressie ook relaties versterken en het gedrag reguleren. Zelfexpressie in kunst heeft een positief effect op het functioneren, cognitie, gedrag en humeur.

Jordan van Maanen (2021) geeft ook aan dat het helend kan werken als je de kans krijgt om jezelf te zijn en om jezelf te kunnen uiten. Creatieve zelfexpressie kan helpen met het beter kunnen focussen, het overkomen van trauma, verminderen van depressie en het vergroten van je zelfvertrouwen.

The Health Journal (2023) heeft meer geschreven over wat er gebeurt als we onszelf niet uiten, als er weinig tot geen zelfexpressie is. Het zorgt er namelijk voor dat we belangrijke delen van onszelf wegstoppen waardoor we onszelf niet goed leren kennen. We maken het onszelf daardoor moeilijk en geven onszelf blijvende emotionele en mentale pijn. Door het wegstoppen van belangrijke delen van onszelf kan er frustratie ontwikkelen, kunnen we ons meer gaan isoleren en kunnen we rusteloos worden. De frustratie zorgt voor woede, onze isolatie zorgt voor depressie en de rusteloosheid zorgt voor paniek. Er kunnen verschillende redenen zijn waarom mensen het moeilijk vinden om zichzelf te uiten. Redenen zoals een communicatie kloof, slechte peers, innerlijke conflicten, te veel analyseren, angst om te worden beoordeeld of lastig te worden gevallen.

5.2.3 Conclusie

Sonja Aalbers ziet dat wanneer mensen beter hun emoties kunnen reguleren en uiten dat de mentale gezondheid positief beïnvloed wordt. De conclusie die uit de literatuur kan worden getrokken is dat wanneer we onszelf niet voldoende kunnen uiten er geen gezonde situatie bestaat om over onze emoties te kunnen communiceren. We houden onszelf daardoor klein en stoppen onszelf weg. Door jezelf te uiten kan je je eigen identiteit op één lijn plaatsen; dat je weet wat jouw normen en waarden zijn maar ook wie jij bent en wat dat karakteriseert. Hierdoor word je de meest authentieke versie van jezelf. Wanneer je dit niet doet lukt het je niet om achter jouw identiteit te komen. Daarnaast kan zelfexpressie op vele vlakken positief bijdrage aan het mentale welzijn.

Hieruit is te concluderen dat wanneer men de ruimte heeft om zichzelf te kunnen zijn en bezig te kunnen zijn met zelfexpressie er een positief invloed plaatsvindt op de mentale gezondheid. Dit kan zich op verschillende vormen voordoen.

5.3 Resultaten deelvraag 3

Hoe draagt muziek bij aan het stimuleren van zelfexpressie bij het leren herkennen en uiten van emoties?

5.3.1 Interviews

Volgens Marleen van der Tier kan muziek helpen bij de kleine dingen zoals het beginnen van de dag met een playlist of het afsluiten met een bepaald nummer, het luisteren van muziek tussen de lessen door, onderweg en van de studie. Muziek is volgens haar een verbindende factor. Hierbij geeft ze de voorbeelden van het hebben van groepen die van dezelfde muziek houden of het gaan naar concerten. Dit zijn ervaringen die positiviteit kunnen opwekken, aldus Marleen van der Tier. Zij ziet veel jongeren bij wie muziek altijd een positieve rol speelt en waar muziek veel kan bieden voor de mentale gezondheid. Zij vindt daarom ook dat muziek een meerwaarde heeft bij (de behandeling van) de psychische ongezondheid onder jongeren. Marleen constateert hierover dat in gesprekken met jongeren over zelfzorg zij vaak de zin hoort: "Oh ik zet muziek op die ik echt heel fijn vind. Als ik boos ben zet ik deze playlist op."

Sonja Aalbers, bedenker van de EIMT (Emotieregulerende Improvisatorische Muziektherapie), geeft aan dat mensen die meededen aan haar programma vertelden dat ze dichterbij zichzelf kwamen en dichterbij wie zij werkelijk zijn of hoe zij zich voelen. Iedereen geeft daar echter een andere betekenis aan. Voor de één gaat dat meer over wie zij zijn, voor de ander meer over hoe zij zich voelen of juist hoe zij denken. Sonja geeft aan dat ze dit ook terugziet in de literatuur van muziektherapie. Zij ziet terug dat mensen beter met hun emoties om kunnen gaan en beter kunnen reguleren wanneer zij meer bezig zijn met expressie.

5.3.2 Literatuur

"Muziek is niet louter zelfexpressie, het is een formulering en representatie van emoties, stemmingen, psychische spanningen en oplossingen – een 'logisch beeld' van een gevoelig, sterk reagerend leven, geen bede om sympathie maar een bron van inzicht." – (Smeijsters, 2008, p.131)

Erinn Epp (2007) heeft onderzoek gedaan naar zelfexpressie in muziek-gecentreerde muziektherapie. Binnen het thema muziek kan er worden gediscussieerd of muziektherapie leunt op de veronderstelde kracht van muziek als een medium voor zelfexpressie. Er wordt daarbij gesteld dat we muziek als geluidsstructuur kunnen zien die de sleutel is tot expressie. Muziek als een concreet en vaststaand iets. Echter is het lastig om muziek vast te stellen op iemand zijn identiteit of de identiteit van de muziek omdat er allerlei variabelen zijn die daarin meespelen. Daarnaast wordt er genoemd dat muziek het interne extern kan maken, oftewel dat muziek de emoties van binnenin kenbaar kan maken aan de buitenwereld. Anderen discussiëren dat zelfexpressie een manier is om gevoelens los te kunnen laten. Zo zei Gaston (1968): "*Music came into being because of man's interdependence, his need for expression and communication.*"

Muziek-gecentreerde muziektherapie gaat over de ervaring die beleefd wordt door de muziek. Er wordt gezegd dat muziek niet bestaat om beleefd te worden maar dat het alleen bestaat in de beleving zelf. In muziek-gecentreerde muziektherapie gaat het erom dat de muziek wordt gedecentraliseerd. Het gaat erom dat de grenzen van wat wij zien als essentieel voor muziek, verlegd worden. Er wordt ook gesteld dat wanneer muziek afwijkt van de norm het meer origineel klinkt, dat iemand zichzelf meer uit, oftewel, dat we kunnen spreken van meer zelfexpressie. Verder wordt er gesproken over dat de speler opzoek is naar vrijheid en dat die vrijheid alleen kan worden bereikt als je je buiten de grenzen, de norm, bevindt. Alleen dan zal de muziek authentiek zijn, een echte representatie van de speler zelf. Het zou door deze stelling betekenen dat vrijheid kan worden gemeten aan de hand van hoe iemand speelt. Echter is het belangrijk om rekening te houden met de achtergrond van degene die de muziek maakt en de luisteraar. Het is zo onconventioneel of

origineel als de achtergrond van de luisteraar. Mocht de luisteraar veel verschillen van de achtergrond van de artiest zal het al sneller authentiek klinken dan dat misschien is voor de artiest.

Vaktherapie is een therapievorm die het mogelijk maakt om je creatief te kunnen uiten doormiddel van de gekozen kunstvorm. In de therapie gaat de cliënt bezig met zelfexpressie. Diegene kan zich loslaten van het moeten bedenken van een logisch beeld van de eigen psyche, maar is juist bezig met de symptomatische expressie van de psyche in de kunstvorm (Smeijsters, 2008, p. 131). De cliënt leert zijn beleving in symbolen te objectiveren en daarmee afstand te nemen van gevoelens. De intentie van de cliënt is het opzoek zijn naar zelfinzicht. Vaktherapie is een directe weg naar het psyche van de cliënt. De cliënt vindt zichzelf in de therapie (Smeijsters, 2008, pp. 132-134).

5.3.3 Conclusie

Uit de interviews kan worden geconcludeerd dat muziek kan helpen bij het reguleren van de emoties maar er ook voor kan zorgen dat men zich beter kan uiten. Dit wordt gesignaleerd in de praktijk, op school en vanuit het EIMT-programma. Er wordt aangegeven dat muziek maken of luisteren hierbij ondersteund en een verbindende factor is. Uit de literatuur is te concluderen dat muziek ervoor kan zorgen dat het interne van de mens extern wordt, dat de belevingswereld gesymboliseerd en geuit kan worden. Muziek geeft de mogelijkheid aan de mens om zich te uiten. Muziektherapie is daarbij een manier om hierbij ondersteund te worden. Muziekinterventies geven daarbij de structuur.

Hieruit kan worden geconcludeerd dat muziek bijdraagt aan het stimuleren van zelfexpressie op verschillende manieren. Het zorgt ervoor dat de mens de mogelijkheid heeft zichzelf te uiten en te reguleren. Dit kan worden ondersteund door muziekinterventies en muziektherapie maar wordt ook al regelmatig zelfstandig opgezocht door studenten.

5.4 Resultaten deelvraag 4

Welke muziekinterventies zijn er om zelfexpressie te stimuleren?

5.4.1 Interviews

Sonja Aalbers scheen licht op het observeren van zelfexpressie. Zij gaf aan dat je veel expressie kan waarnemen aan de hand van de vijf verschillende typen van expressie die zij hanteert. Zo heb je de motorische, verbale, non-verbale, grove fysieke expressie en de gezichtsexpressie. Je kan daarbij binnen de verbale expressie luisteren naar hoe iemand klinkt om achter diegene zijn expressie te komen. Je kan luisteren naar de intonatie van hoe iemand spreekt, de tendens, hoe snel diegene spreekt maar ook hoe gevarieerd. Je kan ook kijken naar de muzikale uitdrukking die naar voren komt wanneer iemand muziek maakt. Je kan dan observeren of iemand bijvoorbeeld doorspeelt of juist stopt, zachtjes begint en daarna harder speelt of andersom, uitbreid in zijn spel of het kleiner maakt, etc. Het kan ook zijn dat de verandering meer subtiel is. Dan kan je bijvoorbeeld denken aan de verschuiving in de klank van het stuk wat de cliënt speelt en dat het stuk een andere muzikale kleur krijgt. Dat het zacht gespeelde stuk eerst wat somber klinkt en daarna warmer wordt van kleur. Dan moet de therapeut goed luisteren om te kijken of dezelfde beleving nog wordt gecommuniceerd of dat er wat aan het veranderen is. De bovenstaande veranderingen betekenen dat iemand zich anders is gaan voelen en op een andere manier uit. Sonja vindt ook dat juist de kracht van muziektherapie, ten opzichte van een andere kunstvorm zoals beeldende therapie, is dat je tot gezamenlijke expressie kunt komen. Daarnaast verduidelijkt ze ook de attitude van de therapeut. Zo vertelt ze dat iedere therapeut een andere houding heeft. Ze geeft aan dat de ene therapeut juist veel kan sturen op verandering en daarin directief van aard is terwijl de ander juist de cliënt de verandering in werking laat zetten. Sonja zelf laat meer de cliënt de verandering initiëren. Zij gaat ervan uit dat de cliënt zelf op een gegeven moment aanvoelt wanneer het tijd is voor verandering. Verder vindt Sonja dat een persoonsgerichte benadering centraal staat. Voor haar betekent dat, dat ze ervan uitgaat dat de cliënt zelf de regie kan nemen, zelf tot expressie kan komen en uiteindelijk zelf weet welke expressie voor diegene gezond is, ook al weet diegene dat op dat moment nog niet. Als laatste spreekt ze nog over de onderwerpen co-expressie en co-regulatie. Je kan samen komen tot expressie maar kan ook de cliënt muzikaal een seintje geven dat wat diegene reguleert prima is of dat de therapeut juist de handvatten biedt om te helpen te reguleren.

5.4.2 Literatuur

Vanuit verschillende literatuurstukken zijn er een aantal muziekinterventies die kunnen worden ingezet en theorieën of technieken waaruit gewerkt kan worden om de zelfexpressie te stimuleren. Hieronder worden de belangrijkste kort genoemd met de basis waarvoor ze worden ingezet.

5.4.2.1 Muziekinterventies en -technieken

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 (Charalampos, 2015).

Nordhoff-Robbins Music Therapy

Nordhoff-Robbins Music Therapy gaat ervan uit dat iedereen een sensitiviteit heeft voor muziek die kan worden ingezet voor de persoonlijke groei en ontwikkeling. Zij geloven dat muziek een functie

had om de mens te representeren, een geluidsportret waar iemand zich in kan herkennen. Het doel is om de cliënt zijn emotionele energie te betrekken in de externe wereld wat wordt gerepresenteerd door de muziek (Smeijsters, 2005, p.138).

Guided Imagery and Music (GIM)

GIM gaat over het expres inzetten van voorbereide klassieke muziek door een begeleider om sensorische en emotionele antwoorden op te roepen in de luisteraar (Lindquist Bonny, 2010). Het is van oorsprong een muziek gecentreerde vorm van psychotherapie. Bij een individuele GIM-sessie luistert de cliënt voor 30-45 minuten naar een programma van klassieke muziek in een relaxte staat, liggend en met de ogen gesloten. De beelden die naar voren komen zijn een manifestatie van het innerlijke proces dat zich ontvouwt door de muziek. De therapeut helpt bij dit ontvouwenproces op een niet directieve manier (Integrativegim, 2022).

Receptieve methoden Wigram

Er zijn ook receptieve methoden binnen muziektherapie zoals de receptieve methoden van Grocke en Wigram (2007). Receptieve methoden laten kinderen van alle leeftijden hun creativiteit uiten om angsten en trauma's te vertellen. Daarbij kan een tekening non-verbaal kenbaar maken wat het kind ervaart samen met de muziek.

Improvisatietechnieken van Wigram

Vanuit het boek *Improvisation* van Wigram (2005) worden er technieken en kaders in actieve muziektherapie besproken waarin zelfexpressie kan plaatsvinden.

Er wordt aangegeven dat de techniek 'extemporize', oftewel uitbreiden in de muziek, een handige techniek is om te kunnen toepassen. Dit omdat het uitbreiden in een bepaalde muziekstijl de mogelijkheid schept om te ontwikkelen of een transitie te maken van een bekend lied of muziekstuk naar iets wat meer geïmproviseerd is en wat meer de zelfexpressie naar voren laat komen.

"Extemporization: Improvising on some given musical material, or as a pastiche of a style of composition, maintaining the musical and dynamic characteristics of the style."

Daarnaast komen de technieken, 'mirroring' (spiegelen), 'matching' (bij elkaar passen) en 'copying' (kopiëren) ook naar voren. Deze technieken zijn een meer technische oefening voor het creëren van een muzikaal congruent antwoord. Deze technieken richten zich voornamelijk op het balans en opvallende muzikale elementen maar ook op de lichaamstaal en de expressie van de cliënt. Echter is het van belang dat er niet te lang wordt gespeeld in één van de technieken. Dit kan belemmerend zijn voor de expressie.

"Mirroring: Doing exactly what the client is doing musically, expressively and through body language at the same time as the client is doing it. The client will then see his or her own behaviour in the therapist's behaviour."

"Matching: Improvising music that is compatible, matches or fits in with the client's style of playing while maintaining the same tempo, dynamic, texture, quality and complexity of other musical elements (Wigram 1999a)."

De techniek 'Frameworking' wordt hier ook bij aangeraden. Zolang het niet te dominant wordt in het spel, kan het een geweldige manier zijn om de cliënt te laten spelen met de zelfexpressie. Er wordt ook gezegd dat het goed kan helpen met het 'doorgaan', oftewel het veranderen en ontwikkelen (Wigram, 2005).

"Frameworking: Providing a clear musical framework for the improvised material of a client, or group of clients, in order to create or develop a specific type of musical structure (Wigram 2000b)."

5.4.2.2 Theorieën

Expression Theory

In de expression theory wordt er aangegeven dat er een verschil kan worden gemaakt tussen uiten en de uitdrukking van gevoelens, gedachten, etc. Als wij het label van verdrietig hangen aan bepaalde muziek wordt er gezegd dat de componist van de muziek verdrietig moest zijn tijdens het schrijven van de muziek om het te kunnen schrijven. Echter schrijven mensen vaak muziek over gevoelens die ze niet per se op dat moment voelen. Er wordt ook gezegd dat het voelen van emoties door muziek voornamelijk een cognitieve reactie is. We herkennen emotie in muziek door de gestructureerde details die we horen (Epp, 2007).

Imitation Theory

Bij deze theorie is het idee dat muzikale structuren de emotionele structuren nadoen. Muziek wordt gezien als een presentatiemiddel wat die innerlijke structuren kenbaar maakt. De terughoudendheid voor emotionele balans in muziek is cognitief van aard. De emoties die naar voren komen in de muziek zijn echter niet strak gekaderd. Dit komt omdat muzikale structuren niet specifiek verbonden zijn aan specifieke emoties. Het representeert eerder subtiele emotionele uitingen waar taal geen toegang tot heeft. Het gaat erom dat de representatie in muziek de cliënt inzicht kan geven in de emoties in het algemeen. Ze zeggen dat muziek geen zelfexpressie is maar een formulering en representatie is van emoties, humeur, mentale spanningen en resoluties. Er wordt geloofd dat er geen expressie is voordat er muziek wordt gemaakt maar dat dat er pas is wanneer er wordt geëxploreerd in de muziek (Epp, 2007).

Arousal Theory

Bij de arousal theory (Epp, 2007) wordt gezegd dat een stuk muziek expressief is van een gevoel. Dit is alleen zo wanneer dat gevoel wordt geprikkeld of wanneer de muziek de neiging heeft om die emotie te prikkelen bij de luisteraar. Muziek kan worden gekarakteriseerd als verdrietig dus dan zal het anderen ook verdrietig maken. Echter kan dat alleen wanneer die gevoelens ook bij de luisteraar worden geprikkeld. Ook wordt er gesteld dat emotie alleen omhoogkomt wanneer onze verwachtingen niet uitkomen. Wanneer een muziekstuk van zijn verwachte pad afwijkt, komt er emotie omhoog. Dit zou betekenen dat emoties kunnen worden geobserveerd en genoteerd. Dan worden afwijkingen in de muziek opgeschreven en kunnen er aannames op worden gedaan. Echter is de emotie van de luisteraar afhankelijk van de context zoals achtergrond, associatie, etc.

5.4.3 Conclusie

Vanuit het interview is het observeren en de attitude van de therapeut aangekaart. Sonja geeft aan dat je door te observeren veel van de expressie kan waarnemen. Verder geeft zij aan dat elke therapeut hierin een andere houding kan hebben, bijvoorbeeld dat de therapeut directief kan zijn en stuurt op de verandering of juist niet. Voor haar staat tijdens het werken met mensen een persoonsgericht benadering centraal. Als laatste heeft ze het nog over de termen co-expressie en co-regulatie die binnen een therapiesessie naar voren kunnen komen.

Vanuit de literatuur is er gevonden dat er een heel aantal interventies zijn die kunnen worden ingezet zoals de EIMT, AMT, Nordhoff-Robbins music therapy en de GIM. Daarnaast zijn er improvisatorische technieken die ingezet kunnen worden om de zelfexpressie te bevorderen. Verder is er ook duidelijk geworden dat je vanuit verschillende theorieën de situatie kan bekijken zoals de expression theory, imitation theory, arousal theory.

5.5 Resultaten deelvraag 5

Hoe kunnen muziekinterventies ingezet worden in het HBO-onderwijs?

5.5.1 Interviews

De respondenten hebben alle drie punten opgenoemd waarnaar gekeken kan worden of rekening mee gehouden moet worden bij het inzetten van muziekinterventies op het HBO-onderwijs. Annemieke Hart gaf aan dat er rekening gehouden moet worden met eerste- en tweedelijns begeleiding. Eerstelijnsbegeleiding gaat over datgene wat je aanbiedt wat normaliter nodig is om een student succesvol te laten studeren. Tweedelijnsbegeleiding gaat over alles wat daarnaast nodig is om te helpen met studievaardigheden en/of studiecompetenties. Echter moet hierbij wel rekening worden gehouden met het feit dat een school geen therapeutische instelling is. Je probeert studenten te ondersteunen zodat de student in staat is om te studeren. Het inzetten van muziekinterventies kan dan preventief van aard zijn. Ze geeft ook aan dat er gekeken moet worden naar wie het besluit maakt om uiteindelijk iets in te zetten en wie het gaat betalen. Een factor die hierin mee kan spelen is dat elke hogeschool wil weten wat de effecten zijn van een muzikaal expressiemoment en er onderzoek aan te pas moet komen.

Sonja Aalbers geeft ook aan dat het van belang is om te kijken wie de belangrijkste stakeholders zijn bij het implementeren van een programma. Oftewel, wie zijn de mensen die invloed hebben op de beslissing van de organisatie om iets wel of niet te doen. Daarbij moet er rekening worden gehouden of er vooral op vrijwillige basis wordt gewerkt binnen een hogeschool. Als dat zo is wordt het lastig om een betaalde kracht aan te trekken,

Marleen van der Tier heeft ook een visie op het implementeren van muziekinterventies. Zij geeft aan dat er gekeken moet worden naar waar de muziekinterventies uit worden gevoerd. Op de Hogeschool Utrecht te Utrecht zijn er veel verschillende studies. Zij geeft aan dat de ervaring leert dat het best pittig kan zijn om een initiatief direct over verschillende opleidingen uit te zetten. Zij geeft hierbij aan dat het goed zou zijn om dit initiatief eerst over maar een paar opleidingen uit te proberen. Zo geeft zij het voorbeeld van de Hogeschool Utrecht te Amersfoort. Daar zijn minder opleidingen aanwezig. Echter moet er dan wel rekening worden gehouden met de MBO-opleidingen die in hetzelfde gebouw aanwezig zijn. De vraag is dan of zij van het initiatief ook gebruik mogen dan wel kunnen maken.

Naast bovenstaande punten is het belangrijk om te kijken naar hoe het geven van muziekinterventies het beste kan worden ingebed op het HBO-onderwijs. Volgens alle drie de respondenten kan er een drempel worden ervaren rondom muziektherapie. Er kan een drempel worden ervaren. Dat kan veroorzaakt worden omdat iets nog redelijk experimenteel is, of, het spreken met een studentenpsycholoog wordt als makkelijker en veiliger ervaren. Verder kan het dat iemand zich niet thuis voelt in het muzikaal bezig zijn of dat niets met een therapeut of therapie te maken willen hebben. Deze drempel kan volgens Marleen en Sonja worden verlaagd door de therapeut een andere naam te geven zoals een coach. Marleen geeft ook aan dat er een algemene ruimte kan zijn om muziek te maken zonder begeleiding. Verder wordt er in meerdere interviews gesproken over het geven van workshops waardoor er kennis kan worden gemaakt met muziekinterventies en de muziektherapeut. De muziektherapeut kan de studenten dan ook uitnodigen om langs te komen. Dit zorgt volgens Marleen voor veiligheid, voorspelbaarheid en herkenbaarheid. Daarnaast wordt er meermaals gesproken om een muziektherapeut in opleiding in te zetten. Door het inzetten van een student kan de kloof om hulp te zoeken minder groot worden. Waardeoordelen die zich kunnen voordoen wanneer een docent de student verwijst worden zo minder volgens Marleen. Sonja vertelt daarbij dat de verantwoordelijkheid wel gewaarborgd moet worden wanneer een student andere studenten gaat helpen. Hiervoor moet er een eindverantwoordelijke zijn. Een andere manier om de drempel lager te maken is om de sessies op vrijwillige basis te geven. Echter moet hierin goed gekeken worden naar de verantwoordelijkheid over het op komen dagen van de studenten. Een oplossing die Marleen geeft is dat de student zich op vrijwillige basis kan inschrijven voor deelname

waarbij de student verantwoordelijk wordt gesteld voor diegene zijn opkomst. Er wordt ook aangekaart dat het hebben van een vast lokaal kan zorgen voor herkenbaarheid. Marleen geeft verder aan dat het fijn zou kunnen zijn als de muziekinterventies in de lessen kunnen worden meegenomen. Hierdoor kunnen studenten handvatten voor zichzelf maar ook de doelgroep waarmee zij werken krijgen. Als laatste heeft Sonja ervoor gekozen om in haar eigen programma, EIMT, met contra-indicaties te werken. Dit doet zij gezien zij niet door andere behandelplannen heen wil fietsen met soortgelijke behandeldoelen. Zij geeft daarbij wel aan dat je niet zo snel met contra-indicaties hoeft te werken wanneer je maar één sessie geeft.

Al deze punten komen ook voor in de initiatieven die de hogescholen hebben voor mentale gezondheid. Zo wordt er gewerkt met het student-voor-student principe, het op betaalde en vrijwillige basis hulpverlening en het kijken naar hoe je de drempel kan verlagen voor activiteiten. Voor de brochure waarin de mogelijkheden voor muziekinterventies wordt beschreven zijn er ook een aantal punten waaraan gedacht moet worden. Zo geeft Sonja aan dat het belangrijk is om goed aan te sluiten bij de ideeën, terminologie en het taalgebruik van een organisatie. Voor het schrijven van een universeel programma is het voornamelijk belangrijk dat het in de onderwijscontext geschreven wordt.

5.5.2 Enquête

Om erachter te komen of het geven van muziekinterventies gewild is en hoe het kan worden ingezet is het vooral belangrijk om ook de doelgroep van het onderzoek te bevragen. Dit is gedaan door het uitzetten van een enquête onder de studenten van de Hogeschool Utrecht en Windesheim. Details zijn te vinden in bijlage B.

Studenten geven hun mentale gezondheid van het afgelopen halfjaar een 5.5 waarbij de meesten rond de 7, 6 of 4 zitten met een uitschieter naar een 9 en een aantal naar de 2 of 3. Het gaan naar school voor niet school-gerelateerde recreatie krijgt een 5.7 (op schaal van 1-10). Ze geven de scholen een 5.4 voor het oog hebben voor studenten hun mentale gezondheid. Daarbij geven ze de hogescholen een 6.1 als het gaat om de faciliteiten voor mentale gezondheid binnen de hogescholen. Het, niet-gerelateerd aan school, werken met verschillende kunstvormen kreeg een 6.8 waarbij de vraag hoe de studenten het zouden vinden als ze met muziek op school bezig kunnen zijn een 7.4 kreeg. Er zijn daarnaast ook vragen gesteld hoe het maken van muziek kan worden ingebed. Daarbij kreeg het begeleid worden door een muziekdocent een iets hogere score van 6.7 waarbij het begeleid worden door een muziektherapeut een 6.5 kreeg. Daarbij kreeg de vraag hoe de studenten het zouden vinden om door een muziektherapeut in opleiding te worden begeleid een score van 6.4 waarbij 45% van de studenten het fijn zouden vinden als de student al verder is in de opleiding, 52% aangaf dat het hen niet uitmaakt en 3% liever geen student wilde die verder in de opleiding is. Verder geven de studenten een score van 6.8 aan het individueel begeleid worden en een 6.6 voor het werken in groepsverband. Er werd ook een open vraag gesteld over wat de studenten nodig hebben om hieraan mee te willen/kunnen doen. De meest voorkomende antwoorden zijn: laagdrempelig, goed te vinden, dat iedereen welkom is, enthousiasme, leuke groep, vrijwilligheid, veilige en vertrouwde omgeving, anonimiteit, plezier maken, geen druk, goed te combineren met school, proefmiddag, de mogelijkheid, variatie in wat je kan doen, goed beeld van wat je kan doen, kosteloos of voor weinig geld.

Bij de multiple choice vraag over hoe zij dit initiatief terug zouden willen zien gaf 74% van de studenten aan dat ze een inloopdag, -middag of -uur fijn zouden vinden. 24% van de studenten gaf aan dat ze het liefst op afspraak zouden willen deelnemen en 3% gaf aan dat ze iets anders wilden zien. Dat was namelijk dat muziek tijdens de les wordt aangeboden en de student apart kan zitten met de muziektherapeut.

Bij de vraag of er nog aspecten zijn die juist wel of juist niet benoemd zijn waar de studenten nog wel iets over kwijt wilden werd er gevraagd hoe het zit met de risico's, oftewel diefstal, vandalisme, overlast, etc. Er werd ook gevraagd hoe het programma er uit ziet waaronder de vraag of er een band gevormd wordt. Ook de vraag over of het geld zou gaan kosten werd nogmaals gesteld.

5.5.3 Literatuur

Over muziek in het onderwijs wordt het één en ander geschreven. Wat er beschreven is wordt voornamelijk gericht op het speciale onderwijs of vluchtelingen in het onderwijs. Hierbij wordt vaak gesproken over muziek in de klaslokalen, muziekkoren, etc. (Open Universiteit, 2022; Meer muziek in de klas, z.d.). Hiernaast zijn er richtlijnen voor het geven van muziektherapie. Deze worden in acht genomen en wordt er afgewogen waar wel en waar geen rekening mee gehouden hoeft te worden.

Voor de vraag of muziekinterventies in het HBO-onderwijs kunnen worden geïmplementeerd wordt er gekeken naar wat voor behandeling er wordt gegeven. De muziekinterventies zullen als een deeltijdbehandeling worden gezien (Smeijsters, 2006). Door het inzetten van muziekinterventies op het HBO-onderwijs kan er preventief, opnamevoorkomen en stabiliserend gewerkt worden (Smeijsters, 2006). Om de vraag compleet te maken wordt er ook gekeken naar de doelstelling van de inzet van de interventies. Het doel van de sessies zal zijn om bezig te gaan met zelfexpressie. De doelstellingsgebieden waar deze interventies het beste in vallen zijn: emotie/beleving en vormgeving. Binnen emotie/beleving zal het vooral gaan over het ervaren en uitdrukken van gevoelens, emoties en stemmingen maar ook over de emotionele verwerking. Binnen vormgeving zal het vooral gaan over het leren uitdrukken van gevoelens, emoties en stemmingen (Smeijsters, 2006).

Eén van de aspecten voor het geven van therapie zijn randvoorwaarden. Volgens Smeijsters (2006, p. 27) zijn randvoorwaarden belangrijk voor de cliënt, therapeut en de therapeutische omgeving om zo de behandeling mogelijk te kunnen maken. In het 'Handboek van muziektherapie' (Smeijsters, 2006), het onderzoek naar het aantal actieve muziektherapeuten en de rol van de professionele verwijzers (Nederlandse vereniging voor muziektherapie, 2013) en in het beroepscompetentieprofiel (FVB, 2023) worden enkele randvoorwaarden genoemd. Uit al deze publicaties zijn de volgende randvoorwaarden gehaald:

- Cliënt heeft affiniteit met muziek
- Minimale omvang van therapieruimte bij (7 à 8m² per cliënt):
 - o Individuele therapie is 35m²
 - o Groepen tot vijf personen is 40m²
 - o 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 muziektherapieruimte
- Behoud van daglichtinval en genoeg toevoer van frisse lucht is voor het welzijn van de therapeut en cliënt nodig
- Er zijn genoeg instrumenten beschikbaar
 - o Snaarinstrumenten
 - o Slaginstrumenten
 - o Toetsinstrumenten
 - o Blaasinstrumenten
 - o Elektronische instrumenten
 - o Zangversterking
 - o Audiovisuele apparatuur
- Een budget voor muziektherapie
- Passend salaris
- Goede internetverbinding

Naast randvoorwaarden kunnen indicaties ook een rol gaan spelen. Met een indicatie wordt bedoeld dat er wordt gekeken of deze interventies kunnen worden ingezet bij de cliënt/student (Smeijsters, 2006). Vanuit het 'Handboek creatieve therapie' (Smeijsters, 2008) zijn er een aantal criteria voor indicatiestelling. De criteria die het meeste hierop aansluiten zijn:

- De stoornis, handicap of het probleemgebied voor de behandeling beschrijven
- Bepalen of er een creatieve therapeutische werkwijze bestaat die aansluit bij de algemene wijze van het probleemgebied

Hieruit zijn een aantal indicaties gekomen:

- Het willen leren herkennen en uiten van emoties
- Het bezig zijn met zelfexpressie
- Het inzetten van interventies die in dit onderzoek benoemd en onderbouwd zijn

Er zijn daarnaast een aantal indicaties vanuit het 'Handboek muziektherapie' (Smeijsters, 2006) die van toepassing kunnen zijn:

- Moeite hebben met het verbaliseren van gevoelens
- Moeite hebben met het rationaliseren,
- Moeite hebben met incongruentie van denken en voelen
- Weinig tot geen contact met het eigen gevoel kunnen krijgen
- Bevorderen van het reflecteren op denken, voelen en handelen

Ook kunnen er contra-indicaties van toepassing zijn. Contra-indicaties zijn argumenten die wijzen op dat muziektherapie niet moet worden toegepast (Smeijsters, 2008). Twee daarvan kunnen zijn:

- Wanneer muziek te veel stress oproept (Smeijsters, 2006)
- Wanneer er al een andere therapie wordt gegeven voor dezelfde problematiek

5.5.4 Conclusie

Uit de interviews zijn er verschillende punten naar boven gekomen waar rekening mee gehouden moet worden. Er werd aangegeven dat er gekeken moet worden naar wie het besluit maakt iets in te gaan zetten en wie het gaat betalen. Daarbij kunnen onderzoeksresultaten een belangrijke rol spelen. Daarnaast moet er grondig gekeken worden naar de uitvoering en wordt er aangeraden dit kleinschalig te testen. Daarbij moet er rekening worden gehouden met inclusie en exclusie.

Er moet daarbij ook worden gekeken naar hoe de deelname aan deze muziekinterventies zo laagdrempelig mogelijk kan worden gehouden. Daaruit is voortgekomen dat de woorden therapie of therapeut kunnen worden vermeden. Verder wordt er aangegeven dat workshops ervoor kunnen zorgen dat men bekend raakt met de mogelijkheden maar ook met de therapeut. Verder wordt er aangegeven dat een vaste ruimte zorgt voor bekendheid en dat de deelname zo vrijwillig mogelijk moet zijn maar men wel verantwoordelijk moet worden gesteld voor de opkomst. Voor het product zelf is het belangrijk dat het onderwijs contextueel wordt geschreven en het liefst zoveel mogelijk in de taal of de visie van de specifieke hogeschool.

Vanuit de enquête die is uitgestuurd naar de studenten van de Hogeschool Utrecht en Windesheim is gekomen dat de studenten het zien zitten om met muziek op school bezig te kunnen zijn. Daarnaast kreeg het begeleid worden door een muziekdocent een iets hogere score dan begeleid worden door een muziektherapeut. Als ze worden begeleid door een muziektherapeut in opleiding willen veel studenten wel of maakt het veel studenten niet uit of diegene al verder in de opleiding is. Verder kwam er uit de enquête dat studenten een aantal dingen nodig hebben om deel te kunnen nemen aan de muziekmomenten.

Vanuit de literatuur wordt er vooral gekeken vanuit de richtlijnen voor het geven van muziektherapie. Van daaruit is gekeken wat er het beste past en wat niet binnen het onderwijs. Zo zal het inzetten van muziekinterventies op het HBO-onderwijs worden gezien als deeltijdbehandeling wat preventief, opnamevoorkomend en stabiliserend wordt toegepast. Het doel hiervan zal zijn om bezig te zijn met zelfexpressie waarbij de focus op het ervaren en uitdrukken van emoties op de voorgrond ligt. Daarbij moet er rekening worden gehouden met een aantal randvoorwaarden, indicaties en contra-indicaties. Dit is nodig om de behandeling te kunnen realiseren.

6. Conclusie

Vanuit de stijgende cijfers van het CBS, Trimbos-Instituut en RIVM over de psychische ongezondheid, het horen en lezen van de verhalen van medeprofessionals, klasgenoten en docenten kan de conclusie worden getrokken dat het niet goed gaat met de mentale gezondheid van jongeren tussen de 17 en 25 jaar op het HBO-onderwijs. Er wordt daarnaast in het beroepsveld van de vaktherapeut gekeken naar hoe we de zorg betaalbaar kunnen houden. Hieruit is het signaal gekomen dat het tijd is voor een initiatief die deze twee problemen aanpakt. Zo ben ik in samenwerking met het lectoraat GGZ en MindMe van Windesheim gekomen tot de volgende onderzoeksvraag: Welke muziekinterventies zijn er om de zelfexpressie te stimuleren bij jongeren tussen de 17 en 25 jaar in het HBO-onderwijs?

In dit onderzoek is het duidelijk geworden dat de Emotieregulerende Improvisatorische Muziektherapie, Analytical Music Therapy, Nordhoff-Robbins music therapy en Guided Imagery and Music interventies zijn die kunnen worden ingezet om zelfexpressie te stimuleren. Daarbij zijn er ook receptieve methoden en improvisatorische technieken in muziektherapie die hiervoor kunnen worden ingezet. Daarnaast zijn er verschillende theorieën van waaruit gekeken kan worden. Er is echter naar boven gekomen dat het observeren en inspelen op de cliënt, de zelfexpressie duidelijk kan maken en dat de attitude van de therapeut hierin een grote rol speelt. Het gaat niet alleen om specifieke muziekinterventies maar ook het observeren en de werkwijze.

Tijdens het onderzoek is het verder vooral duidelijk geworden dat er meer facetten aan te pas komen bij het zoeken naar muziekinterventies. Zo is een groot deel van dit onderzoek het kijken naar hoe deze muziekinterventies kunnen worden geïmplementeerd op het HBO-onderwijs. Hierbij komen vele aspecten kijken zoals het werken vanuit de richtlijnen die worden aangeschreven voor vaktherapie maar ook wie het besluit maakt om dit in te bedden in de hogeschool en wie dat gaat betalen. Er komt ook aan te pas, dat wanneer het wordt ingebed, het op een goede manier moet worden gedaan. Wat hieronder valt is dat het laagdrempelig, goed geïntroduceerd en niet te veel vragend van de student moet zijn. Het moet daarnaast aansluiten op de visie en terminologie van de hogeschool. Zo kan je ook zeggen dat dit onderzoek, door de grote van de laatste deelvraag, eerder gespitst is op de implementatie van in plaats van de muziekinterventies zelf.

Al deze verschillende facetten die uit dit onderzoek zijn gekomen zijn in een informatieve brochure uitgewerkt zodat elke hogeschool de resultaten kan inzien. Deze voorlichtende brochure wordt vooral in begrijpbare, niet therapeutische taal beschreven waardoor het aansluit bij de onderwijscontext.

7. Aanbevelingen

Vanuit het onderzoek zijn er een aantal aspecten waar een vervolgonderzoek rekening mee kan houden.

Voor een vervolgonderzoek kan er onderzoek worden gedaan naar de werking van muziekinterventies die er zijn voor het stimuleren van zelfexpressie binnen het HBO-onderwijs. Zo kan er gekeken worden naar de manier waarop deze muziekinterventies aangepast en goed geïmplementeerd kunnen worden. Verder kan er ook uitgebreid worden vanuit zelfexpressie en het HBO-onderwijs zoals naar andere doelen en het WO- of MBO-onderwijs. Er kan onderzoek worden gedaan naar of er voor verschillende doeleinden muziekinterventies geïmplementeerd kunnen worden. Daarnaast kan er gekeken worden naar hoe muziekinterventies in het MBO- en WO-onderwijs kunnen worden ingezet. Hier is aan het begin van dit onderzoek niet voor gekozen om het onderzoek uitvoerbaar te maken voor het afstuderen. Als laatste kan er ook worden onderzocht of er varianten van muziekinterventies zijn die ook door niet muziektherapeuten kunnen worden gegeven of dat een muziektherapeut per se nodig is. Een kritische noot die voor het vervolgonderzoek van pas zou komen is om meer muziektherapeuten te bevragen. In dit onderzoek is er vooral de mening van één muziektherapeute belicht waarbij het eigenlijk interessanter zou zijn om meerdere visies te verkrijgen.

De aanbeveling voor de praktijk is om vooral de richtlijnen in overleg met een muziektherapeut aan te passen op de hogeschool. Zo kan er per hogeschool en muziektherapeut worden gekeken hoe er het beste gewerkt kan worden omdat elke hogeschool en elke muziektherapeut anders is.

Voor de opdrachtgever is de aanbeveling vrijwel hetzelfde als hierboven. Mocht er worden gekozen om dit initiatief te implementeren, is hierbij het beste om dit in overleg te doen met een muziektherapeut zodat de behoefte en mogelijkheden kunnen worden afgestemd.

Bronnenlijst

- Aalbers, S. (2021, 1 oktober). *Beating depressive symptoms: Towards the development of Emotion-regulating improvisational music therapy (EIMT) for young adults* [Proefschrift]. Open University. Geraadpleegd op 28 april 2023, van <https://research.ou.nl/en/publications/beating-depressive-symptoms-towards-the-development-of-emotion-re>
- Baarda, B. (2014). *Dit is onderzoek!: Handleiding voor kwantitatief en kwalitatief onderzoek*. Noordhoff Uitgevers.
- Baarda, B., Bakker, E., Fischer, T., Julsing, M., Kostelijk, E., & Van der Velden, T. (2021). *Basisboek kwalitatief onderzoek* (5^e druk). Noordhoff Uitgevers.
- Baerends, A., Bootsma, M., Fellingier, P., Haak, M., De Haan, N., Hovius, E., De Jong, T., Notermans, H., Penzes-Driessen, I., Scheewe, T., Schweizer, C., Timman, A., Vink, A., & Wouters, H. (2016). Toekomstbestendige vaktherapie. *Tijdschrift voor vaktherapie*, 12(4), 31-38.
- Bruscia, K., & Grocke, D. (2002). *Guided Imagery and Music: The Bonny Method and Beyond*. Barcelona Publishers.
- Caruso, S. (2022, 21 december). *Hoe gaat het écht met je?*. WIN. Geraadpleegd op 26 januari 2023, van <https://www.win-nieuws.nl/2022/12/21/hoe-gaat-het-echt-met-je/>
- 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_Bringing_Unconscious_Alive
- Coppes, M. (2022, 12 december). *Mind Me – impact door de ogen van studenten*. Geraadpleegd op 26 januari 2023, van <https://maritacoppes.nl/mind-me-impact-door-de-ogen-van-studenten/>
- Davis, K. (2011). Tensions of identity in a networked era: Young people's perspectives on the risks and rewards of online self-expression. *New Media & Society* 14(4), 634-651.
- De Jong, K., & Coppes, M. (2022, 10 oktober). *Mind Me: Participatief samen werken aan mentale gezondheid van Jongeren* [Hand-out]. Mind Me.
- Ensie. (2017, 15 maart). *Zelfexpressie*. Geraadpleegd op 18 januari 2023, van <https://www.ensie.nl/betekenis/zelfexpressie>
- Epp, E. (2007). Locating the Autonomous Voice: Self-Expression in Music-Centered Music Therapy. *Voices*, 7(1), <https://doi.org/10.15845/voices.v7i1.463>
- Feldman, R. S., Van Loon, D., Voets, L., & Van der Wielen, G. (2020). *Ontwikkelingspsychologie*. Pearson Benelux.
- FVB. (2023). *Beroepscompetentieprofiel vaktherapeut*. Geraadpleegd op 17 maart 2023, van <https://fvb.vaktherapie.nl/beroepscompetentieprofiel>
- Gaston, E. T. (1968). Man and music. In E. T. Gaston (Ed.), *Music in therapy* (pp.7-29). Macmillan.

- Georgetown. (2016, 2 augustus). *Benefits of Expressive Art Therapy for Children*. Geraadpleegd op 8 maart 2023, van <https://www.georgetownbehavioral.com/blog/expressive-art-therapy-for-children>
- Gering, M. (2016). *Implementatie van vaktherapie binnen het onderwijs* [Afstudeeropdracht]. Hogeschool van Arnhem en Nijmegen.
- GGZ. (2022, 9 juni). *Onderwijs moet zich meer richten op potentie in plaats van prestaties*. Geraadpleegd op 18 januari 2023, van <https://ggz.nl/onderwijs-moet-zich-meer-richten-op-potentie-in-plaats-van-prestaties/>
- GGZcentraal. (z.d.). *FACT*. Geraadpleegd op 26 januari 2023, van <https://www.ggzcentraal.nl/clienten/fact/>
- Glos educatief. (2022, 14 april). *Westers onderwijs te veel gericht op prestatie*. Geraadpleegd op 18 januari 2023, van <https://www.gezondeleefstijlopschool.nl/westers-onderwijs-teveel-gericht-op-prestatie/>
- Grocke, D. & Wigram, T. (2007). *Receptive methods in music therapy: Techniques and clinical applications for music therapy clinicians, educators and students*. Jessica Kingsley.
- HAN. (2023). *De onderzoekers van de HAN; Martina de Witte*. Geraadpleegd op 27 januari 2023, van <https://www.han.nl/artikelen/2022/02/de-onderzoekers-van-de-han-martina-de-witte/>
- Hanser, S. B. (2018, 1 november). *The new music therapist's handbook* (3^e druk). Berklee Press Publications.
- Hersenstichting. (2023). *Muziek*. Geraadpleegd op 24 mei 2023, van <https://www.hersenstichting.nl/de-hersenen/gezonde-hersenen/muziek/>
- Hofman, R. (2021). *Vaktherapeut Claudia biedt jongeren met coronadip een gratis groepsprogramma aan*. Geraadpleegd op 15 januari 2023, van <https://kijkindekernen.nl/berichten/vaktherapeut-claudia-biedt-jongeren-met-coronadip-een-gratis-groepsprogramma-aan>
- Hogeschool Utrecht. (2021). *Reader Praktijk Gericht Onderzoek (PGO)* [Reader].
- Integrativegim. (2022). *Guided Imagery and Music (The Bonny Method)*. Geraadpleegd op 23 maart 2023, van <https://www.integrativegim.org/about-gim>
- Jeugdmonitor. (2022, 1 juni). *Mentale gezondheid jongeren afgenomen*. Geraadpleegd op 26 januari 2023, van <https://jeugdmonitor.cbs.nl/publicaties/mentale-gezondheid-jongeren-afgenomen>
- JOB MBO. (2023). *Hoe zit een hbo opleiding over het algemeen in elkaar*. Geraadpleegd op 18 januari 2023, van <https://www.jobmbo.nl/vragen-klachten/ho-zit-een-hbo-opleiding-over-het-algemeen-in-elkaar/>
- Kim, H. S., & Sherman, D. K. (2007). "Express Yourself": Culture and the Effect of Self-Expression on Choice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(1), 1–11.
- Kim, J., Choe, K., & Lee, K. (2020). Effects of Food Art Therapy on the Self-Esteem, Self-Expression, and Social Skills of Persons with Mental Illness in Community Rehabilitation Facilities. *Healthcare* 8(4), 1-10. <https://doi.org/10.3390/healthcare8040428>

- Klamer, M. (2007). *Elke school zijn eigen therapeut: Leerlingenzorg of jeugdzorg, de taak van de reguliere basisschool* [Afstudeeropdracht]. Hogeschool Utrecht.
- Kraaijvanger, C. (2011, 4 december). *Waarom muziek ons raakt*. Geraadpleegd op 24 mei 2023, van <https://scientias.nl/waarom-muziek-ons-raakt/>
- Krause, N. (2007). Self-Expression and Depressive Symptoms in Late Life. *Research on Aging*, 29(3), 187-206.
- Krause, N. (2010). Close Companion Friends, Self-expression, and Psychological Well-Being in Late Life. *Social Indicators Research*, 95(2), 199-213.
- Langer, S. K. (1953). *Feeling and form; a theory of art*. Charles Scribner's Sons.
- 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>
- Meer muziek in de klas. (z.d.). *Méér muziek in speciaal onderwijs*. Geraadpleegd op 23 maart 2023, van <https://www.meermuziekindeklas.nl/nl/landings/meer-muziek-in-speciaal-onderwijs/48468/>
- Migchelbrink, F. (2010). *Praktijkgericht onderzoek in zorg en welzijn* (15e druk). Uitgeverij SWP.
- Migchelbrink, F. (2016). *Handboek praktijkgericht onderzoek: zorg, welzijn, wonen en werken* (3^e druk). Uitgeverij SWP.
- Murris, E. (2010). Heibel in de klas! *Tijdschrift voor vaktherapie*. 6(2), 25-31.
- Nederlands Jeugdinstituut. (2022a). *Waar lopen jongeren tussen 16 en 27 jaar tegenaan*. Geraadpleegd op 29 januari 2023, van <https://www.nji.nl/van-jeugd-naar-volwassenheid/waar-lopen-jongeren-tussen-16-en-27-jaar-tegenaan>
- Nederlands Jeugdinstituut. (2022b, 14 september). *Cijfers over welbevinden en mentale gezondheid*. Geraadpleegd op 26 januari 2023, van <https://www.nji.nl/cijfers/welbevinden#mentale-gezondheid,-ervaren-druk-en-stress%C2%A0>
- 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.nvvt.nl/download/?id=158859>
- NHL Stenden. (z.d.). *Dr. Sonja Aalbers*. Geraadpleegd op 21 maart 2023, van <https://www.nhlstenden.com/onderzoek/sonja-aalbers>
- NPO 1. (2022, 7 april). *Onderwijs is te veel gericht op prestatie en weinig op welzijn*. Geraadpleegd op 18 januari 2023, van <https://www.nporadio1.nl/nieuws/achtergrond/215b6b14-1803-4277-bedc-e9f2a3fb704b/onderwijs-is-te-veel-gericht-op-prestatie-en-te-weinig-op-welzijn>
- Open Universiteit. (2022, 4 mei). *Muziektherapie op school geeft vluchtelingkinderen het gevoel erbij te horen*. Geraadpleegd op 23 maart 2023, van <https://www.ou.nl/-/muziektherapie-op-school-geeft-vluchtelingkinderen-het-gevoel-erbij-te-horen>
- Pudney, W. & Whitehouse, E. (2014). *Pubervulkanen*. Nieuwezijds Uitgeverij.
- 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/>

- Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. (2022, 1 juli). *Inventarisatie Nederlandse COVID-19 onderzoeken rapportage nr. 15*. Geraadpleegd op 26 januari 2023, van <https://www.rivm.nl/documenten/inventarisatie-nederlandse-covid-19-onderzoeken-rapportage-nr-15>
- Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. (z.d.). *Mentale gezondheid*. Geraadpleegd op 26 januari, van <https://www.rivm.nl/mentale-gezondheid>
- Schoemaker, C., Kleinjan, M., Van der Borg, W., Busch, M., Muntinga, M., Nuijen, J. & Dedding, C. (2019, 23 mei). *Mentale gezondheid van jongeren: enkele cijfers en ervaringen* [Factsheet]. Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, Trimbos-instituut & Amsterdam UMC. Geraadpleegd op 28 januari 2023, van https://www.rivm.nl/sites/default/files/202203/011281_120429_RIVM%20Brochure%20Mentale%20Gezondheid_V7B_TG_V2.pdf.
- Schubert, E. (2004). Modeling perceived emotion with continuous musical features. *Music Perception*, 21(4), 561-585.
- Sihoven, A. J., Särkämö, T., Leo, V., Tervaniemi, M., Altenmüller, E., & Soinila, S. (2017). Music-based interventions in neurological rehabilitation. *The Lancet Neurology*, 16(8), 648-660.
- Smeijsters, H. (2006). *Handboek muziektherapie: Evidence based practice voor de behandeling van psychische stoornissen, problemen en beperkingen*. Bohn Stafeu van Loghum.
- Smeijsters, H. (2008). *Handboek creatieve therapie* (3e herziende druk). Uitgeverij Coutinho.
- Smeijsters, H. (Red.). (2005). *Praktijkonderzoek in vaktherapie*. Uitgeverij Coutinho.
- Stegemann, T., Geretsegger, M., Phan Quoc, E., Riedl, H., & Smetana, M. (2019). Music therapy and other music-based interventions in pediatric health care: an overview. *Medicine*, 6(25), 1-12.
- Stucomm. (2020, 12 maart). *Interview: een blik op het welzijn van studenten*. Geraadpleegd op 31 maart 2023, van <https://stucomm.com/nl/blog/interview-een-blik-op-het-welzijn-van-studenten/>
- Studiegids.nl. (2022). *Hoger Beroepsonderwijs*. Geraadpleegd op 18 januari 2023, van <https://studiegids.nl/hbo/>
- The Health Journal. (2023). *What does a lack of self expression cause?* Geraadpleegd op 8 maart 2023, van <https://www.thehealthyjournal.com/faq/what-does-a-lack-of-self-expression-cause>
- Tieleman, M. (2016). *Levensfasen*. Uitgeverij Boom.
- Trimbos Instituut. (z.d.-a). *Cijfers: psychische gezondheid*. Geraadpleegd op 25 maart 2023, van <https://www.trimbos.nl/kennis/cijfers/psychische-gezondheid-ggz/>
- Trimbos Instituut. (z.d.-b). *Wat is mentale gezondheid*. Geraadpleegd op 27 januari 2023, van <https://www.trimbos.nl/kennis/definitie-mentale-gezondheid/>
- UVA. (2021). *Muziekinterventies effectief bij stress*. Geraadpleegd op 27 januari 2023, van <https://www.uva.nl/shared-content/faculteiten/nl/faculteit-der-maatschappij-en-gedragswetenschappen/nieuws/2021/10/muziekinterventies-effectief-bij-stress.html>

- Vaktherapie. (2023a). *Muziektherapie*. Geraadpleegd op 24 mei 2023, van <https://www.vaktherapie.nl/muziektherapie>
- Vaktherapie. (2023b). *Wat is vaktherapie*. Geraadpleegd op 21 februari 2023, van <https://www.vaktherapie.nl/vaktherapie>
- Van Alphen, M. (2017, 7 september). *Interventies*. Ensie. Geraadpleegd op 27 januari 2023, van <https://www.ensie.nl/psychosociale-gespreksvoering/interventie>
- Van Bon-Martens, M., Kleinjan, M., De Beurs, D., Nuijen, J., & Van den Brink, C. (2021). *'Mentale gezondheid bij jeugd' in kaart gebracht*. (AF1894). Trimbos Instituut.
- Van Bon-Martens, M., Kleinjan, M., Hipple Walters, B., Schields-Zeeman, L., & Van den Brink, C. (2022). *Delphistudie 'Definitie Mentale Gezondheid'* [Factsheet]. Trimbos-instituut. Geraadpleegd op 27 januari 2023, van <https://www.trimbos.nl/wp-content/uploads/2022/05/AF1979-Factsheet-Delphistudie-Definitie-mentale-gezondheid.pdf>
- Van Dale. (2023a). *Betekenis 'expressie'*. Geraadpleegd op 27 januari 2023, van <https://www.vandale.nl/gratis-woordenboek/nederlands/betekenis/expressie#.Y9PIhnbMK5c>
- Van Dale. (2023b). *Betekenis 'jongeren'*. Geraadpleegd op 29 januari 2023, van <https://www.vandale.nl/gratis-woordenboek/nederlands/betekenis/jongeren#.Y9a8u3bMK5c>
- Van Dale. (2023c). *Betekenis 'muziek'*. Geraadpleegd op 27 januari 2023, van <https://www.vandale.nl/gratis-woordenboek/nederlands/betekenis/muziek#.Y9PEWXbMK5c>
- Van Doorn, M. (z.d.). *Voor de synthetische generatie is zelfexpressie een doel op zich*. Sogeti. Geraadpleegd op 18 januari 2023, van <https://www.sogeti.nl/nieuws/trends/blogs/voor-de-synthetische-generatie-zelfexpressie-een-doel-op-zich>
- Van Maanen, J. (2021, 30 juni). *How Creative Self-Expression May Help Maintain Mental Health*. Geraadpleegd op 8 maart 2023, van <https://goodmenproject.com/mental-health-awareness/how-creative-self-expression-may-help-maintain-mental-health/>
- Van Meel, J. M. (1989). *De emotie verbeeld*. Gorcum B.V., Koninklijke van.
- Verdonschot, M., De Witte, M., Berghs, M., Bootsma, M., Moonenm X., & Van Hooren, S. (2016). (Be)leef in de wijk. *Tijdschrift voor vaktherapie*. 12(4), 15-20.
- Verhoeven, N. (2007). *Wat is onderzoek?* Uitgeverij Boom.
- Verken je geest. (2018, 11 september). *Kinderen hebben emotionele expressie nodig*. Geraadpleegd op 21 februari 2023, van <https://verkenjegeest.com/kinderen-hebben-emotionele-expressie-nodig/>
- VU. (2022, 6 april). *Oratie prof.dr. N.M. van Atteveldt*. Geraadpleegd op 18 januari 2023, van <https://vu.nl/en/news/2022/oratie-prof-dr-n-m-van-atteveldt>
- Wigram, T. (2005). *Improvisation: methods and techniques for music therapy clinicians, educators and students* (2e druk). Athenaeum Press.
- Wikström, B. M. (2005). Communicating via Expressive Arts: The Natural Medium of Self-Expression for Hospitalized Children. *Pediatric Nursing*, 31(6), 480-485.

Wolbink, R. (2008). Levenskunst in supervisie. *Supervisie en coaching*, 25(2), 93-108.

Bijlage A: Lege enquête



Muziekinterventies op het HBO-onderwijs

In samenwerking met MindMe van Windesheim

Met deze enquête willen wij de visie verkrijgen van de student op het welzijn en de welzijnsactiviteiten van de hogescholen. Daarbij willen we kijken hoe muziek hiervan deel uit kan maken

* Vereist

1. Voordat je aan de enquête begint. Geef je toestemming dat de door jouw ingevoerde informatie **anoniem** wordt verwerkt in de resultaten van dit onderzoek en kan worden gebruikt voor het project MindMe? *

- ☐ Ja
- ☐ Nee

2. Hoe oud ben je? *

Voor dit onderzoek wordt er gezocht naar studenten tussen de 17 en 25 jaar

Aantal moet tussen 17 en 25 liggen

3. Aan welke hogeschool studeer je nu? *

- ☐ Hogeschool Utrecht
- ☐ Windesheim

4. Welke studie volg je? *

5. Welk cijfer geef je jouw mentale gezondheid van het afgelopen halfjaar?

1=heel slecht, 5=neutraal, 9=heel goed

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

6. Vind je dat je terecht kan op de hogeschool als het minder of niet goed met je gaat? *

1=heel slecht, 5=neutraal, 9=heel goed

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

7. Welk cijfer geef je de hogeschool als het gaat om oog hebben voor de studenten hun mentale gezondheid? *

1=heel slecht, 5=neutraal, 9=heel goed

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

8. Welk cijfer zou je de faciliteiten binnen de hogeschool geven als het gaat om de mentale gezondheid van studenten? Denk hierbij aan een vertrouwenspersoon, huiskamer, decanen, studentpsychologen, etc. *

1=heel slecht, 5=neutraal, 9=heel goed

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

9. Zou je naar school gaan voor niet school-gerelateerde recreatie? Denk hierbij aan vrienden of klasgenoten ontmoeten, tot rust komen, etc. *

1=heel slecht, 5=neutraal, 9=heel goed

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

10. Hoe zou je het vinden als er op school (niet studie gerelateerd) meer wordt gedaan met verschillende kunstvormen? Denk hierbij aan beeldend, drama en muziek. *

1=heel slecht, 5=neutraal, 9=heel goed

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

11. Hoe zou je het vinden als er op school een mogelijkheid is waar je muziek kan maken? (Hiervoor hoeft je helemaal niet muzikaal te zijn of een instrument te kunnen spelen.) *

1=heel slecht, 5=neutraal, 9=heel goed

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

12. Hoe zou je het vinden als daarbij begeleidt wordt door een muziekdocent? *

1=heel slecht, 5=neutraal, 9=heel goed

Muziekdocent is iemand die muzikles geeft om een instrument te leren bespelen of te leren zingen.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

13. Hoe zou je het vinden als daarbij begeleidt wordt door een muziektherapeut? *

1=heel slecht, 5=neutraal, 9=heel goed

Muziektherapie is een ervaringsgerichte therapievorm waarbij muziek of muzikale middelen worden ingezet om verandering, ontwikkeling, stabilisatie of acceptatie te bewerkstelligen op emotioneel, gedragsmatig, cognitief, sociaal of lichamelijk vlak.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

14. Hoe zou je het vinden als de begeleiding is van een muziektherapeut in opleiding? *

1=heel slecht, 5=neutraal, 9=heel goed

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

15. Zou je het fijner vinden als de muziektherapeut in opleiding al verder is in zijn opleiding? *

- ☐ Ja
- ☐ Nee
- ☐ Maakt mij niet uit

16. Hoe zou je het vinden als je individueel begeleidt kan worden tijdens het muzikaal bezig zijn? *

1=heel slecht, 5=neutraal, 9=heel goed

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

17. Hoe zou je het vinden om in groepsverband aan de slag te gaan met muziek? *

1=heel slecht, 5=neutraal, 9=heel goed

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

18. Wat is er nodig voor jou om hier aan deel te willen/kunnen nemen? *

--

19. Hoe zou jij dit het liefst op de hogeschool zien worden geïmplementeerd? *

- ☐ Inloopdag, -middag, -uur
- ☐ Op afspraak
- ☐ Andere

20. Zijn er nog aspecten die juist wel of juist niet benoemd zijn in de enquête waar je nog iets over kwijt wil? *

Vul 'Nee' in wanneer je niets kwijt wil.

Bijlage B: Resultaten enquête

De resultaten van de enquête zijn uit dit verslag gehaald om de privacy van de respondenten te bewaken volgens de AVG-wet.

Bijlage C: Topic lijsten

Topic lijst muziektherapeut

Introductie

- Toestemming vragen voor audio opname
- Naam interviewer
- Uitleg doel interview
- Anonimiteit en AVG afspraken
- Wie wordt er geïnterviewd?

Psychische ongezondheid onder jongeren

- Ziet u dat terug op de hogeschool?
- In welke vorm?

Zelfexpressie en de uiting van emoties

- Hoe definieert u zelfexpressie?
- Is zelfexpressie goed voor de mentale gezondheid?
- Hoe draagt zelfexpressie bij aan het herkennen en uiten van emoties?

Zelfexpressie in muziektherapie

- Is dat iets wat veel voorbij komt in muziektherapie?

Muziekinterventies

- Hoe worden muziekinterventies ingezet in de muziektherapeutische setting?
- Zijn er specifieke muziekinterventies die naar boven komen bij het woord zelfexpressie

Muziekinterventies op het HBO

- Hoe zou u dit zien worden geïmplementeerd?

Topic lijst docenten

Introductie

- Toestemming vragen voor audio opname
- Naam interviewer
- Uitleg doel interview
- Anonimiteit en AVG afspraken
- Wie wordt er geïnterviewd?

Psychische ongezondheid onder jongeren en prestatiedruk

- Hoe ziet u dat terug op de hogeschool?
- In welke vorm en op welke manier heeft dat impact op het presteren?
- Wat is de visie op gezondheid binnen de hogeschool?

Zelfexpressie

- Bent u bekend met het onderwerp?
- Ziet u op de hogeschool dat er behoefte is aan zelfexpressie onder jongeren?
- Op wat voor manier wordt dat kenbaar gemaakt?

Muziekinterventies

- Wat is uw mening over meer muziek implementeren op het HBO onderwijs?
- Denkt u dat muziek meerwaarde heeft bij de psychische ongezondheid onder jongeren?
- Uitleg geven over muziektherapie en muziekinterventies

Muziekinterventies op het HBO

- Hoe zou u dit zien worden geïmplementeerd? Of zou dit gecombineerd kunnen worden met of gekoppeld aan andere initiatieven binnen de hogeschool?
- Hoe zou het passend kunnen worden gemaakt binnen de visie van de hogeschool?
- Hoe zorgen we ervoor dat studenten er gebruik van maken?

Bijlage D: Startlijst coderen

Rood: Mentale gezondheid

Oranje: Initiatieven hogescholen

Geel: Implementatie muziekinterventies

Groen: Visie op gezondheid

Lichtblauw: Zelfexpressie

Donkerblauw: Muziek bij gezondheid

Donkerrood: Muzikale observatie/zelfexpressie

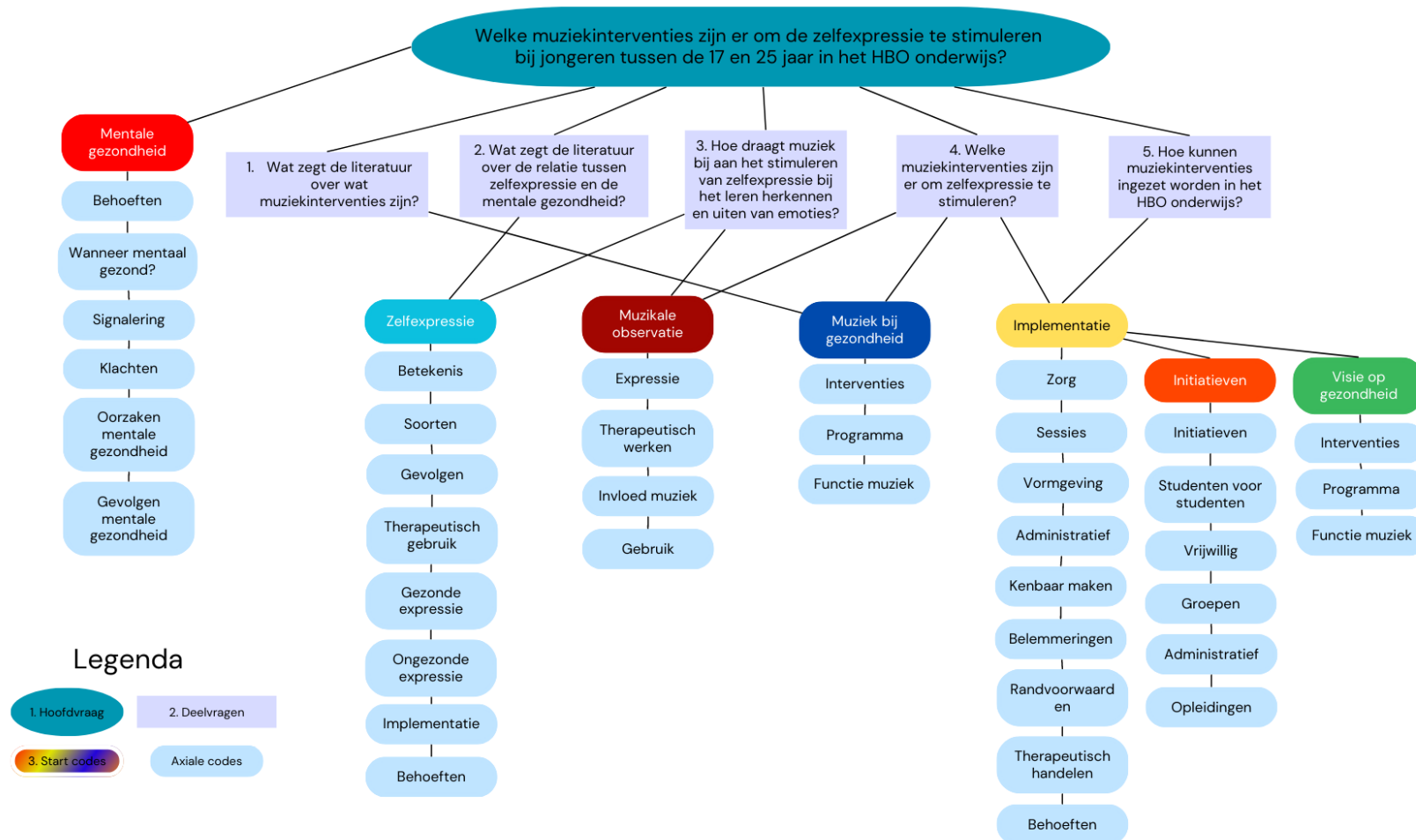
Bijlage E: Coderen

De codering is uit dit verslag gehaald om de privacy van de respondenten te bewaken volgens de AVG-wet.

Bijlage F: Startcode bij deelvraag

Deelvraag	Startcodes
Wat zegt de literatuur over wat muziekinterventies zijn?	Donkerblauw: Muziek bij gezondheid
Wat zegt de literatuur over de relatie tussen zelfexpressie en de mentale gezondheid?	Lichtblauw: Zelfexpressie Rood: Mentale gezondheid
Hoe draagt muziek bij aan het stimuleren van zelfexpressie bij het leren herkennen en uiten van emoties?	Donkerrood: Muzikale observatie
Welke muziekinterventies zijn er om zelfexpressie te stimuleren?	Donkerblauw: Muziek bij gezondheid
Hoe kunnen muziekinterventies ingezet worden in het HBO onderwijs?	Geel: Implementatie muziekinterventies Groen: Visie op gezondheid Oranje: Initiatieven hogescholen

Bijlage G: Codeboom



Bijlage H-I-J: Transcripties

De transcripties zijn uit dit verslag gehaald om de privacy van de respondenten te bewaken volgens de AVG-wet.