

‘Meer BreinKracht door Muziek’



Naam Studente:	M.C.R. Kleijnen
Studentnummer:	1558706
Opleiding:	Vaktherapie; Muziektherapie, Zuyd Hogeschool Faculteit Gezondheidszorg, Heerlen
Opdrachtgever:	Aimee van Loo, Preventiecentrum Gezondheid
1 ^e examiner:	Teun van Rossum, Scriptiebegeleider
2 ^e examiner:	Marcella Winkelmolen, Docent Vaktherapie, Beeldend
Datum van inlevering:	05-06-2019

Verklaring eigen werk

Hallo!

Welkom bij mijn scriptie onderzoek 'Meer BreinKracht door Muziek'.

BreinKracht is een belangrijk begrip binnen dit onderzoek. Het is mijn bewoording voor de mentale gesteldheid die ontstaat wanneer er een optimale balans is tussen inspanning en ontspanning van het brein. En refereert terug naar een krachtgerichte werkwijze (waarin je je bewust wordt van je eigen krachten i.p.v. de bestaande problemen). Wanneer je je bewust bent van je eigen BreinKracht, kan je de capaciteit van je brein optimaal benutten en mentale overbelasting waarschijnlijk voorkomen door breingezond werken.

Ik geloof dat we BreinKracht steeds harder nodig hebben binnen een maatschappij die veel van ons vraagt. We laten 24/7 ons brein overuren draaien, door o.a. steeds binnenkomende mails en de vele Sociale media. Ook ik heb te maken gehad met een tekort aan BreinKracht door een teveel aan stress waardoor mentale overbelasting ontstond. Mijn brein kromp in volume waardoor ik een leerachterstand heb opgelopen. Muziek heeft mij geholpen deze leerachterstand voorbij te streven.

Ik presenteer nu dan ook met veel trots mijn scriptieonderzoek gericht op het creëren en implementeren van een passend muzikaal aanbod m.b.t. preventie van mentale overbelasting bij studenten.

Een woord van dank...

Dat ik hier met trots deze scriptie kan presenteren heb ik te danken aan een aantal mensen die mij in mijn ontwikkeling hebben gesteund. Als eerste wil ik opdrachtgever Aimee van Loo bedanken voor het mogen uitvoeren van dit onderzoek en de vrijheid die ik hierbij heb gekregen om dit naar eigen inzicht in te vullen. Daarnaast wil ik Teun van Rossum bedanken voor de fijne begeleiding en het scherp houden van mijn focus. Ook wil ik mijn medestudenten en partner bedanken voor alle steun en hulp in het afgelopen jaar die de uitkomsten van dit onderzoek positief hebben beïnvloed.

Als laatste wil ik mijn ouders en alle leermeesters bedanken die gedurende mijn hele ontwikkeling een geloof in mijn kunnen hebben behouden waardoor ik mij optimaal heb kunnen ontwikkelen tot een zelfverzekerde vaktherapeut.

Inhoudsopgave

Samenvatting pg. 5 t/m 6

Inleiding pg. 7

1: Probleemstelling pg. 8 t/m 23

- 1.1. Aanleiding pg. 8 t/m 9
- 1.2. Onderzoekscontext pg. 10 t/m 11
- 1.3. Zoekstrategie pg. 12
- 1.4. Probleemgebiedverkenning pg. 13 t/m 16
- 1.5. De rol van het medium pg. 17 t/m 20
- 1.6. Noodzaak & Relevantie pg. 21 t/m 22
- 1.7. Vraagstelling pg. 22
- 1.8. Doelstelling pg. 23

2: Onderzoeksdesign pg. 24 t/m 52

- 2.1. Onderzoekstype en -methode pg. 24 t/m 25
- 2.2. Voor,- en oriëntatiefase pg. 26 t/m 31
- 2.3. Diagnostische fase` pg. 32 t/m 39
- 2.4. Ontwikkelingsfase pg. 40 t/m 45
- 2.5. Actiefase` pg. 46 t/m 47
- 2.6. Evaluatiefase pg. 48 t/m 49
- 2.7. Kwaliteit pg. 50 t/m 52

3: Resultaten pg. 53 t/m 68

- 3.1. Speelwijze pg. 53
- 3.2. Resultaten per bijeenkomst per activiteit pg. 54 t/m 65
- 3.3 Ontspanning & Spanning pg. 66
- 3.4. Ontspanning & Flow pg. 67
- 3.5. BreinKracht pg. 67
- 3.6. Toekomst pg. 68

4: Discussie	pg. 69 – 88
- 4.1. Interpretatie van de onderzoeksresultaten	pg. 69 t/m 73
- 4.2. Sterkte- & zwakteanalyse	pg. 74 t/m 76
- 4.3. Terugkoppeling naar de opdrachtgever	pg. 77 t/m 78
- 4.4 Conclusie en aanbevelingen	pg. 79 t/m 88
4.4.1. <i>Conclusies</i>	pg. 79 t/m 82
4.4.2. <i>Aanbevelingen</i>	pg. 84 t/m 85
- 4.5. Resultaten en eigen vaktherapeutisch-handelen	pg. 86 t/m 88
 5: Literatuurlijst	 pg. 89 t/m 92
 6: Bijlagen	 pg. 93 t/m 169
- Bijlage A: Zoekgeschiedenis	pg. 93 t/m 94
- Bijlage B: Wervingsmiddelen	pg. 95 t/m 96
- Bijlage C: Rol als onderzoeker	pg. 97 t/m 98
- Bijlage D: Mindmap	pg. 99
- Bijlage E: Actieplan	pg. 100 t/m 140
- Bijlage F: Workshop BreinKracht	pg. 141 t/m 155
- Bijlage G: Data-analyse	pg. 156 t/m 168
- Bijlage H: Akkoordformulier	pg. 169

Samenvatting

- Probleemstelling

Vanuit het preventiecentrum te Zuyd Hogeschool is de vraag ontstaan om een muzikaal aanbod te implementeren ter herkenning en hantering (preventie) van mentale overbelasting bij studenten. Het preventiecentrum te Zuyd Hogeschool richt zich op het bevorderen van gezondheid bij alle studentengroepen te Zuyd Hogeschool. Er bestaat echter nog geen aanbod specifiek gericht op vormen van ‘mentale overbelasting’. Dit onderzoek richt zich dan ook op het verder ontwikkelen en implementeren van een preventief muzikaal aanbod ter preventie van mentale overbelasting. De implementatie is uitgevoerd bij tweedejaars studenten van verschillende disciplines te Zuyd Hogeschool.

- Vraagstelling

Hoe kan ik d.m.v. het inzetten van muzikale activiteiten, een (muzikaal) preventief aanbod ontwikkelen (wat past binnen het al bestaande aanbod binnen het preventiecentrum) om mentale overbelasting bij tweedejaars studenten te Zuyd Hogeschool (Heerlen) te voorkomen?

- Het onderzoek

Dit onderzoek is ontwikkelingsgericht waarin er wordt gestreefd naar een verandering in het dagelijks handelen van de student om mentale overbelasting te voorkomen. Hierbij is er gekozen voor een actiegericht onderzoeksmethode. Waarbij het handelen in het medium m.b.t. het aanbieden van een workshop gericht op het vinden van handelingsmanieren om mentale overbelasting te voorkomen, centraal staat.

- Resultaten

Door in co-creatie het geïmplementeerde aanbod verder te ontwikkelen middels handelen, onderzoek en reflectie is er een passend muzikaal aanbod ontstaan (in de vorm van een workshop) waarmee het probleem mentale overbelasting bij studenten hopelijk in de toekomst kan afnemen.

- Conclusies

In de uitvoering van verschillende muzikale activiteiten blijkt dat de elementen ‘vrijheid’ en ‘variatie’ belangrijk zijn om het brein in een rusttoestand te laten verkeren. Door ‘vrijheid’ en ‘variatie’ in het aanbod waarbij het groepsproces en het bieden van een basis voor creativiteit werd ondersteund raken studenten in flow, wat een mentale toestand is waarin men optimaal creatief kan zijn en waardoor waarschijnlijk het defaultnetwerk wordt geactiveerd wat leidt tot een rusttoestand van het brein. Waarbij er globale handvatten zijn ontwikkelt vanuit kenniscreatie om in de toekomst meer BreinKracht te ontwikkelen. Er zijn echter nog meer specifieke handvatten nodig, die het positieve effect binnen de workshop ook duurzaam kunnen voortzetten.

Inleiding

In dit onderzoek ‘Meer BreinKracht door Muziek’ is er een muzikaal aanbod gecreëerd ter preventie van mentale overbelasting bij studenten te Zuyd Hogeschool. In de probleemstelling, hoofdstuk 1, heb ik het gegeven probleem ‘mentale overbelasting bij studenten’ verkend middels een uitgebreide literatuurstudie. In het zoeken naar literatuur vond ik het belangrijk dat deze zeer recent was omdat het probleem ‘mentale overbelasting’ momenteel een belangrijke rol speelt binnen de maatschappij binnen o.a. de zoekmachine DIZ van Zuyd Hogeschool, waarna ik tot een duidelijke vraagstelling en doelstelling ben gekomen in paragraaf 1.7 en 1.8 van dit hoofdstuk. Daaropvolgend heb ik in hoofdstuk 2 het onderzoeksdesign uitgewerkt. Hierin staat per fase van het onderzoek beschreven welke handelingen zijn uitgevoerd en welke keuzes er zijn gemaakt om tot een resultaat te komen in hoofdstuk 3. In hoofdstuk 4 zijn de resultaten gekoppeld aan de literatuur en beschrijf ik verbeterpunten voor de praktijk, het beroepsveld als het vervolgonderzoek.

Ik hoop dat het aanbod wat vanuit dit onderzoek is ontstaan veel studenten in de toekomst zal helpen bij het verkrijgen van meer BreinKracht, waardoor mentale overbelasting hopelijk verminderd. Ook hoop ik dat met dit onderzoek meer aandacht voor het maatschappelijke probleem ‘mentale overbelasting bij studenten’ te creëren waardoor er meer bewustzijn ontstaat m.b.t. de ernst van dit probleem.

“It takes a lot to change your plans, and a train to change your mind. Maybe it’s time to let the old ways die” (Isbell, 2019).

1. Probleemstelling

1.1: Aanleiding

Vanuit het preventiecentrum (Zuyd Hogeschool, Heerlen) is de vraag ontstaan om een muzikaal aanbod te implementeren ter herkenning en hantering (preventie) van mentale overbelasting bij studenten (Poismans, 2018). Als beginnend muziektherapeute vind ik het werken met studenten/ jongeren een belangrijke toevoeging binnen de maatschappij. Ik ben van mening dat het voorkomen & behandelen van probleemgebieden onder jongeren veel perspectief biedt voor hun toekomst en een belangrijk aandeel is binnen de verdere ontwikkeling van de gezondheidszorg.

Mentale overbelasting en stress hebben een grote rol gespeeld in mijn leven. Een leerachterstand door een teveel aan stress heeft de capaciteit van mijn geheugen voor lange tijd sterk verminderd (mentale overbelasting). De kennis die ik in de afgelopen jaren als ervaringsdeskundige heb opgedaan heb ik ingezet binnen dit onderzoek door o.a. het ontwikkelen van de term BreinKracht. Hierdoor hoop ik bepaalde gevolgen van mentale overbelasting bij studenten en jongeren in de toekomst te voorkomen.

Aan de start van dit onderzoek had ik nog geen ervaring in het werken met studenten/ jongeren. Vanuit mijn ervaringen als muziektherapeute in het afgelopen stagejaar heb ik inspiratie opgedaan welke ik heb ingezet binnen dit onderzoek...

In verpleeghuis Bergweide wordt er gewerkt met ouderen met dementie. Deze ouderen krijgen te maken met een verlaagde mentale capaciteit. Zij weten niet meer wie ze zelf zijn, in welke context ze zich begeven, wat ze een uur geleden hebben gedaan, etc. U kunt zich wellicht voorstellen dat dit een grote mate van angst en stress met zich mee brengt.

Om het te veel aan stress bij deze ouderen weg te nemen heb ik gewerkt met het inzetten van een herhalend en voorspelbaar ritme. Dit ritme stemde ik af op de desbetreffende bewoner door mee te gaan in zijn intrinsieke tempo (het afstemmen van het persoonlijke intrinsieke tempo op dat moment binnen het gegeven ritme) en dit daarna net iets te verlagen. Deze rustige voorspelbare structuur werd door de bewoner onbewust verinnerlijkt, waardoor stressreductie kon optreden (zie: ritme synchronisatie, hoofdstuk 1, paragraaf 1.5.).

Het belang van het aanbrengen van een duidelijke structuur werd niet alleen binnen de therapie een belangrijke factor maar ook daarbuiten door te werken met het analogiemodel van Smeijsters (2006), welke is gebaseerd op het analoge-procesmodel. In dit model worden psychische processen van de cliënt (cognitief, emotioneel als communicatief) vertaald naar de muziek met behulp van vitality effects¹. Als iemand zijn muzikale handelen veranderd, veranderd ook zijn handelen in het dagelijks leven, dit noemt men een analogie².

Stagebegeleidster L. Lumeij heeft het schema ‘analogie muziektherapie’ ontwikkelt (persoonlijke communicatie, 29 november 2017). Hierin zijn muzikale elementen (harmonie/ melodie, toonhoogte, ritme/ tempo, klankkleur en vorm) gekoppeld aan: verbale,- & non-verbale communicatie en de beweging van de bewoner. Dit was heel waardevol om te leren het effect van de therapie in het dagelijks leven voort te zetten. Het spelen met onbewuste reacties d.m.v. muziek alsook het vertalen van analogieën binnen de therapie naar het dagelijks handelen, heb ik ingezet binnen het geïmplementeerde aanbod door zoveel mogelijk ervaringsgericht én oplossingsgericht te werken. Daardoor kan het aanbod ook aansluiten op de toekomstige professionele ontwikkeling van de student wat bij kan dragen aan een betere en gezondere professionele houding m.b.t. breingezond werken.

De onderzoeksoopdracht die is opgesteld door Poismans (2018) is:

“Implementatie van muziekwerkvormen binnen studieloopbaantrajecten ter herkenning en handtering van mentale overbelasting. Daarbij staat het tijdig leren herkennen van mentale overbelasting en de invloed die je daar zelf op hebt centraal” (p. 2).

Deze kon volgens de opdrachtgever van het preventiecentrum vrij geïnterpreteerd worden (persoonlijke communicatie, 18 september 2018). Mijn interpretatie baseer ik dan ook sterk op de visie van het actieplan studentenwelzijn (Netwerk studentenwelzijn, 2018). Hieruit blijkt dat het belangrijk is om inzicht te krijgen in welke risicofactoren er zijn voor psychische problemen bij jongeren en welke oplossingen er zijn om studentenwelzijn³ te bevorderen in termen van behandelaanbod en studieklimaat.

¹Vitality Effects: Muzikale elementen (dynamiek, intentie, frasering, vorm, etc.) komen terug in de beleving van emoties. De intentie van emoties kunnen zo worden vertaald naar muziek (Smeijsters, 2006)

²Analogie: De wijze waarop iemand speelt, luistert en muziek beleeft zegt iets over zijn handelen in het dagelijks leven (Smeijsters, 2006).

³ Studentenwelzijn is een langdurige positieve psychische gesteldheid bestaande uit de kenmerken: veerkracht, zelfverzekerdheid, opbouwen van relaties en het opdoen van ervaringen tijdens de studententijd met afwezigheid van psychische klachten zoals stress, angst en depressie (Netwerk studentenwelzijn, 2018, p. 3).

1.2. Onderzoekscontext

Het onderzoek vindt plaats binnen het preventiecentrum te Zuyd Hogeschool. Binnen het preventiecentrum worden er activiteiten aangeboden (zoals sportprogramma's) voor zowel studenten als medewerkers om gezondheidsproblematiek (zoals overgewicht) te voorkomen (Opdrachtgever preventiecentrum, persoonlijke communicatie, 4 oktober 2018).

Volgens Volksgezondheidszorg.info (2019) is preventie een vorm van zorg waarbij het doel is om gezondheid te bevorderen of te behouden en daarbij ziekte zo snel mogelijk te traceren. Er bestaan verschillende vormen van preventie, vastgesteld op doelgroep, fase van ziekte, maatregel of interventiemethode. De vorm 'selectieve preventie' sluit het meest aan binnen dit onderzoek. Binnen deze vorm van preventie wordt er gewerkt met een doelgroep met een verhoogd risico op gezondheidsproblemen (volksgezondheid.info, z.d.). Binnen dit onderzoek zijn dit studenten. Deze hebben een verhoogd risico op mentale overbelasting door een teveel aan stress.

Volgens de website van Ensie (2019) is therapie een vorm van behandeling om aan genezing van ziekte te werken. Omdat de deelnemende studenten (nog) geen last hebben van mentale overbelasting en overwegend gezond zijn, zal er geen sprake zijn van therapie. Wel zal ik binnen het te implementeren aanbod gebruik maken van muziektherapeutische inzichten (zoals het analogiemodel, paragraaf 1.1). Hierdoor zal ik bewustwording, inzicht en wellicht verandering binnen het dagelijks handelen m.b.t. mentale overbelasting bij studenten bevorderen.

Het aanbod dat het preventiecentrum aanbiedt sluit aan bij het project 'de gezonde school', een project vanuit de overheid/ GGD, dat zich richt op het ontwikkelen van een welzijnsprogramma voor het zo efficiënt mogelijk verbeteren van de gezondheid van studenten (wat ook een vorm is van selectieve preventie). Zij geloven dat een deel van de gezondheidsproblemen van volwassenen al op vroege leeftijd is te voorkomen door gezond gedrag te stimuleren (Gezonde school, z.d.). Het te implementeren aanbod van dit onderzoek resulteert in een passend aanbod binnen het project 'de gezonde school'.

Binnen het onderzoek van De Bruin (2016) wordt onderzocht hoe een aanbod gericht op 'de gezonde school' het best vormgegeven kan worden voor het hoger beroepsonderwijs (HBO). Verschillende HBO scholen stellen dat mentaal welzijn het grootste probleem is binnen studentengroepen. De tegenhang van mentaal welzijn is mentale overbelasting. Mentale

overbelasting komt voort vanuit een overschot aan stress (Maaijda Aafreen, Vishnu Priya, & Gayathri, 2018). Door stress reageert het lichaam zowel neurologisch als fysiologisch om zich zo aan een nieuwe situatie aan te passen. Een overvloedige mate aan stress heeft als mentale invloed dat de effectiviteit van het studeren verlaagd wordt. Dit uit zich in slechte leergewoontes en op de lange termijn in slechte studieresultaten en stoppen met studeren (Maaijda Aafreen et al., 2018).

Uit onderzoek van Maaijda Aafreen et al. (2018) blijkt dat studenten van technische richtingen het meest last hebben van stress vergeleken met andere studierichtingen. Dit komt o.a. door een verhoogd aantal examens en grotere werkdruk. Ook stelt het onderzoek van Van den Ouweland (2007 – 2008) dat het lange tijd werken achter een computer kan leiden tot een vorm van ongezonde mentale gesteldheid (oververmoeidheid, gespannenheid of een stressreactie). Daarbij kan een teveel aan mentale overbelasting leiden tot gevoelens van frustratie, falen en stress. Omdat studenten van technische richtingen het meest last blijken te hebben van stress, gaat de voorkeur uit naar studenten binnen de faculteit Béta Sciences and Technology. Dit sluit ook het meest aan op het voorgaand onderzoek ‘Inspanning vergt ontspanning’ van Coenen en Huis (2018).

Uit het gesprek met de opdrachtgever van het preventiecentrum, Hanne Drijkoningen (hoofd opleiding Engineering) en Henny Bahnen (Propedeuse coördinator Engineering) werd aangegeven dat jongeren vanuit technische richtingen voornamelijk bestaan uit jongens. Voor deze studenten is het moeilijk om zich kwetsbaar op te stellen in groepsverband. ze zullen niet snel aangeven dat ze ergens mee zitten. Ze zien hulpverlening als ‘vaag’ (persoonlijke communicatie, 21 september 2018). Het is dan ook een groot risico voor het bereiken van een genoeg aantal deelnemers om enkel deze studentengroep aan te spreken. Binnen het preventiecentrum wordt er vaak gewerkt met jongeren uit verschillende opleidingsrichtingen in groepsverband (M. van Loo, persoonlijke communicatie, 11 februari 2019). Doordat er weinig animo bleek te zijn binnen de studenten van de faculteit Béta Sciences and Technology, zijn er ook studentengroepen binnen andere faculteiten van Zuyd Hogeschool te Heerlen aangesproken (zie: hoofdstuk 2, paragraaf 2.2.).

1.3. Zoekstrategie

Aan de start van dit onderzoek had ik al veel informatie voor handen via de opdrachtgever (preventiecentrum). Na het lezen van de verschillende artikelen m.b.t. voorgaande onderzoeken en de verduidelijking van de onderzoekscontext, ontstond er voor mij een duidelijk beeld van de onderzoeksopdracht. Vandaaruit startte ik mijn literatuuronderzoek, waarin ik mij vooral heb gericht op hetgeen waar in het vorig onderzoek van Coenen en Huis (2018) al een start mee is gemaakt (de werking van het muzikale element 'ritme' op stress). Daarbij heb ik ook het begrip 'mentale overbelasting' onderzocht, aan het begin van dit onderzoek was dit nog een onbekend begrip bij de opdrachtgever. Door het scheppen van een theoretisch kader en het gebruik van eigen ervaringen m.b.t. het begrip is er een definiëring is ontstaan (zie: hoofdstuk 1, paragraaf 1.4.).

Binnen de oriëntatie op bestaande kennis, heb ik gebruik gemaakt van de pico strategie. Waarbij de 'p' staat voor patiënt/ populatie, 'i' voor interventie, 'c' voor samenhang, 'o' uitkomst. Ik heb binnen het zoeken gebruik gemaakt van (P) population (binnen het preventief werken, zijn er geen patiënten enkel deelnemers binnen risicogroepen), en Intervention, door te zoeken naar muziektherapeutische werkvormen/ technieken/ voorgaande onderzoeken waarbij ik de onderzoeksvraag specificeer m.b.t. het medium (muziek) (Baarda, 2014). De belangrijkste variabelen waren: stress, ontspanning, flow, mentale overbelasting en stress & ontspanning in combinatie met muziek en het brein (zie: Bijlage A).

In het zoeken naar relevante literatuur vond ik het erg belangrijk dat deze zeer recent was. Stress is op dit moment een belangrijk thema binnen verschillende vlakken van de maatschappij en de ontwikkelingen gaan daarbij dan ook razendsnel. Om tot een relevant en vooruitstrevend aanbod te komen, is het dan ook belangrijk om bij deze ontwikkelingen aan te sluiten.

Ik heb daarom gezocht binnen Google (om een mengeling van recente data te verzamelen) en de database DIZ van Zuyd Hogeschool. Binnen deze database vond ik snel veel resultaten omdat deze gebruik maakt van verschillende databanken en toegang verleent tot het zoeken naar relevante boeken in de bibliotheek van Zuyd Hogeschool. En heb ik interviews afgenomen bij ervaringsdeskundigen m.b.t. de doelgroep en diagnosestelling.

1.4. Probleemgebiedverkenning

Stress betekent in het Engels letterlijk spanning (Hoogendijk & De Rek, 2017). Allereerst is stress niet altijd negatief: zonder een goede hoeveelheid aan stress zouden we niet goed kunnen functioneren (OMROEP MAX, 2018). De ontwikkeling van stress bestaat uit een eis die wordt waargenomen in je omgeving en/of intrinsiek (zintuiglijk), zoals: mails, appjes, sociale media of perfectionisme. Hierdoor krijg je het gevoel niet te kunnen voldoen aan een eis zonder onmiddellijke actie.

Het overgaan tot onmiddellijke actie is tegenwoordig niet meer mogelijk. Vanuit MAX MASTERCLASS: Stress (OMROEP MAX, 2018) stelt stressexpert Witte Hoogendijk dat we ons niet meer kunnen aanpassen aan huidige externe / intrinsieke situaties omdat ons stress-systeem verouderd is. Het is niet geëvolueerd met de huidige ontwikkelingen binnen de maatschappij waarbij 24/7 een eis op je wordt gedaan middels o.a. sociale media. Vanuit de primitieve oorsprong is stress alleen bedoeld om te vluchten of vechten. Het ‘oude systeem’ springt daarbij onbewust aan wanneer we alledaagse stress ervaren. Alleen kunnen we nu niet vluchten/ vechten (voor bijvoorbeeld steeds binnenkomende mails) waardoor het alarmerende gevoel (spanning) blijft en je stress niet kunt reguleren. Dit resulteert in het te lang verblijven binnen het sympathisch systeem (zie: hoofdstuk 1, paragraaf 1.4. , autonoom zenuwstelsel). Hierdoor ervaren tegenwoordig veel meer mensen chronische stress doordat het teveel aan spanning blijft bestaan.

Doordat je vaak niet meteen in actie kunt komen (niet weg kunnen rennen voor de binnenkomende mails), kan er een blijvend overschot aan spanning in de hersenen ontstaan (stressgevoel) (OMROEP MAX, 2018). Dit hangt naar mijn mening sterk samen met mentale overbelasting. Wat ook zal blijken uit de werking van stress in het brein.

Hoe werkt stress in het brein?

Het begint allemaal bij de hersenstam. Het gebied dat zich hoog in de hersenstam bevindt (onderin het brein) zorgt voor de aanmaak van adrenaline/ noradrenaline. Deze jaagt door het lichaam en prikkelt hierbij o.a. de hypothalamus (deze staat aan het begin van de stress-cyclus). Als deze wordt geactiveerd zorgen de bijniere voor cortisolproductie. Cortisol (het stresshormoon) zet dan weer gebieden in het brein in werking, waar de hippocampus een belangrijk deel van uitmaakt. Deze remt namelijk de hypothalamus waarmee je controle krijgt over het stress-systeem en je optimaal kan presteren (OMROEP MAX, 2018).

Als iemand continu een teveel aan stress ervaart wordt het gebied hoog in de hersenstam continu geprikkeld door steeds opkomende stressoren (mails, appjes, etc.). Er komt steeds weer opnieuw cortisol naar boven waardoor de hippocampus overbelast raakt. De remming op de hypothalamus wordt daardoor kleiner wat resulteert in een negatieve vicieuze cirkel. De frontale lob remt ook af en heeft hier sterk onder te leiden. Gevolgen hiervan zijn een vermindering van top-cognitieve functies als: planning, set shiften (flexibiliteit) en het werkgeheugen. Je kan dus minder goed functioneren, minder onthouden, minder geconcentreerd werken en veel vergeten. Ook krimpt het volume van de hippocampus (dus ook van het geheugen). Dit alles komt voor mij neer op mentale overbelasting (OMROEP MAX, 2018).

Mentale overbelasting is dus naar mijn mening: een ongezonde mentale gesteldheid die ontstaat door het voor lange tijd ervaren van een teveel aan stress. Bij het voor lange tijd ervaren van een teveel aan stress kan er een overschot aan spanning ontstaan in het brein (doordat deze spanning niet meer kan worden gereguleerd door de frontale lob en de hippocampus). Waardoor de functie van de frontale lob en hippocampus krimpen in volume en hierdoor de capaciteit verminderd waardoor men niet meer zijn gehele hersencapaciteit kan gebruiken.

Hoe kunnen we stress reguleren?

Zoals al eerder aangegeven is ons huidige stress-systeem verouderd. Hoe kunnen we stress dan reguleren zodat mentale overbelasting in de toekomst voorkomen kan worden?

We bevinden ons volgens Witte Hoogendijk té lang in het sympathisch systeem (onderdeel van het autonome zenuwstelsel) (OMROEP MAX, 2018). Bij stress wordt het autonome zenuwstelsel geactiveerd. Het autonome zenuwstelsel is onderdeel van het zenuwnetwerk en regelt vooral de lichaamsfuncties die verband houden met 'overleven' (zoals: verhoogde bloeddruk, ademhaling, hartslag). De activatie wordt verstaan als sympathisch (aanmaak van adrenaline, vecht,- / vluchtreactie) en de de-activatie als parasympatisch (ontspanning). Bij activatie volgen er fysiologische reacties zoals een verhoogde bloeddruk, spierspanning, hartslag en een verwijding van de pupillen en longen (het lichaam maakt zich klaar voor een levensbedreigende situatie) (MENSELIJK LICHAAM, 2016). De kunst is dus het vinden van een balans tussen het sympathisch en parasympatisch systeem. Om deze balans te vinden is het noodzakelijk om het parasympatisch systeem meer te ontwikkelen (Hartelman, 2017 –

2018). Om deze verder te ontwikkelen is het belangrijk om te leren ontspannen/ in een rusttoestand te verkeren.

Ontspanning

In het actieonderzoek ‘hulptroepen in strijd tegen kanker’ van Pauwels en Van Rossum (2014), staat dat ontspanning werkt op drie systemen in het lichaam. Deze zijn het al eerder benoemde autonome zenuwstelsel (het parasympatische systeem wordt geactiveerd in ontspannen toestand), spieren (spierspanning vermindert sterk tijdens ontspanning) én het brein (het denken komt tijdens ontspanning tot rust waardoor er meer focus en concentratie ontstaat).

Als één van de bovengenoemde systemen tot ontspanning wordt gebracht, ontspannen de andere systemen automatisch ook. Doordat ze verbonden zijn door hersencentra, waaronder de al eerder genoemde hypothalamus, die ook geactiveerd wordt binnen het stress-systeem (zie: hoofdstuk 1, paragraaf 1.4.). Daarnaast levert ontspanning ook gezondheidswinst op; onder andere in het voorkomen van de schadelijke gevolgen van stress (zoals mentale overbelasting) (Pauwels & Van Rossum, 2014). In dit onderzoek zal ik mij richten op het ontspannen van het brein middels muziek, waardoor mentale overbelasting wellicht voorkomen kan worden.

Ontspanning en het brein

Wanneer het brein zich in een passieve-rusttoestand bevindt (de meest energie-efficiënte toestand van het brein), wordt het defaultnetwerk geactiveerd. Het defaultnetwerk, ook wel terugvalnetwerk/ sociale brein genoemd, bestaat uit een reeks van samenbindende hersennetwerken die betrokken zijn bij bewustzijn, zelfreflectie, autobiografische herinneringen en emoties (Thaut, 2007). Het is een naam van verschillende gebieden in het brein (bestaande uit: posterior midline region, laterale pariëtale cortex, mediale prefrontale cortex) die verantwoordelijk zijn voor creativiteit. De hersengebieden liggen in verschillende delen van het brein (ver uit elkaar) en communiceren middels het zenuwnetwerk. Het brein kan in dit netwerk dus optimaal benut worden. Het defaultnetwerk wordt geactiveerd door geen bewuste hersenactie te ondernemen, namelijk: mind-wandering. Mind-wandering is een geestestoestand waartoe het creatieve denken en dagdromen behoren (Kohnstamm & Daselaar, 2017).

Een mentale toestand die ervoor zorgt dat je optimaal creatief kan zijn, is de flow-toestand. In een flow-toestand verlies je je in het creatieve proces, je gaat helemaal op in de activiteit (CREATIVITY, z.d.). Mihaly Csikszentmihalyi, heeft het ontstaan van geluk en creativiteit onderzocht middels de flow-toestand, hij heeft hierbij de flow-theorie ontwikkelt.

Flow-theorie (TED, 2004)

Flow is een mentale toestand waarin je je niet bewust bent van je jezelf en je omgeving. Je bent enkel nog gericht op de activiteit waar je op dat moment mee bezig bent. Je komt in een intense focus terecht, waarin je precies weet wat je moet doen, zonder erover na te denken. Het lijkt vanzelf te gaan. Je weet dat wat je moet doen mogelijk is, ook al is het moeilijk. Om in een flow-toestand terecht te komen is het belangrijk dat de activiteit niet te makkelijk, maar zeker ook niet te moeilijk is. Er moet een gevoel van uitdaging zijn, waarin je wel de controle over de situatie behoudt. De uitdaging moet gecombineerd worden met een bepaalde mate aan bekwaamheid.

Kenmerken van flow zijn:

- Extreme concentratie en doelgerichtheid,
- Een duidelijk doel komt naar voren,
- Verlies van zelfbewustzijn, je bent geheel gefocust op de activiteit en vergeet jezelf,
- De activiteit is belonend (het moet 'leuk' zijn / beleven van spelplezier),
- Een duidelijk gevoel van controle over de situatie/ activiteit,
- Een gevoel van uitdaging, waarbij de uitdaging wel haalbaar is (niet te moeilijk, niet te makkelijk),
- Directe feedback (succes/ falen zijn direct duidelijk waardoor men zijn eigen handelen hier direct op kan aanpassen),
- Verlies van tijdsbesef waardoor de tijd voorbij lijkt te vliegen.

Ook Maslow heeft volgens Juslin en Sloboda (2001) een soortgelijke geestestoestand beschreven die sterke overeenkomsten vertoont met 'flow' namelijk: 'peak experience'. Deze associeert hij met zelfactualisatie, het hoogste niveau in zijn behoefte piramide. Maslow vond muziek een van de makkelijkste manieren om in een 'peak experience' (totale aandacht voor hetgeen je aan het doen bent, helemaal opgaan in het moment, disoriëntatie in tijd en ruimte, overstijgen van ego, identificatie / samensmelting van de waarnemer en het waargenomen iets) te komen.

1.5. De rol van het medium

Om in een 'flow' te komen is er een bepaalde mate aan behendigheid (muzikaliteit) nodig. Volgens Honing (2012) bezit iedereen een bepaalde mate aan muzikaliteit. Muzikaliteit is een voor ons natuurlijke eigenschap en is voor een groot gedeelte gebaseerd op vaardigheden die wij al vanaf onze geboorte bezitten (zoals het herkennen en waarderen van melodieën en ritmes). Beide zijn een voorwaarde om muziek te horen als muziek en niet als geluid. Het is het fundament voor muzikaliteit die wij allemaal bezitten.

Een belangrijk deel van dit fundament is het kunnen herkennen van maat; het bezitten van maatgevoel. Maatgevoel is gebaseerd op een verwachting, het brengt een ordering aan in onze temporele verwachtingen, waardoor een stilte op de ene plek in een ritme niet opvalt en op een andere plek juist wel. Het is een verwachting die anticiperend, proactief handelen mogelijk maakt: je moet eerst je voet optillen voordat je hem op de tel van de maat neer laat komen. Pasgeboren baby's horen al de (ontbrekende) beat in muziek. Het maatgevoel is dus direct na de geboorte al bij baby's aanwezig. Dit bewijst dat het een fundamentele, bij ons allen aanwezige eigenschap gaat. Het is een aangeboren cognitieve vaardigheid die een belangrijke biologische functie heeft. Hierdoor kan ik er gedeeltelijk van uitgaan dat iedereen een bepaalde mate aan vaardigheden bezit om tijdens een muzikale activiteit (gebaseerd op de parameter ritme) in een flow-toestand terecht te komen.

In vorig onderzoek van Coenen en Huis (2018) is al voor een deel bewezen dat studenten binnen de ritme-werkvormen, geheel gefocust waren op de activiteit. Ze begaven zich in het 'hier en nu' wat hun rust gaf en een stress-verlagende werking had. Dit is een belangrijke voorwaarde om in een flow-toestand terecht te komen. Studenten zullen waarschijnlijk door muzikale activiteiten m.b.v. het element ritme, in een flow-toestand terecht kunnen komen. Ik zal nu dan ook verder inzoomen op het begrip 'ritme' binnen de muziek.

Ritme

Er is geen eenduidige definitie van het begrip ritme. Vanuit de theorie van Poismans (2014) en Thaut (2007), kwam ik tot de volgende conclusie;

Ritme is een muzikaal element, die d.m.v. 'beat' muziek structureert, hierbinnen begrip en samenhang creëert waardoor deze expliciet wordt voor het gehoor.

‘Beat’ is de kleinste bouwsteen van ritme (denk aan heartbeat). Dit is de basis van metrische muziek en van maat (een puur theoretisch begrip dat levendig wordt door accenten – 4/4^{de} maat)

Door het element ritme binnen de muziek raken de neuronale netwerken beter op elkaar afgestemd. Doordat er temporeel (temporeel = in de tijd/ informatie na elkaar verwerken) informatie wordt verwerkt ontstaan er gestructureerde blokken van informatie, die makkelijker opgeslagen/ onthouden kunnen worden. De opgeslagen informatie binnen ieder blok zijn sterk met elkaar verbonden omdat ze eenzelfde ritme hebben, dit heet synchronisatie (Scherder, 2017).

Deze synchronisatie wordt ook wel aangeduid als ‘entrainment’. Binnen entrainment staat ritme centraal. ‘Musical Entrainment’ wordt gedefinieerd als een proces van het spelen van een muzikaal ritme in een ander tempo dan het natuurlijke intrinsieke tempo van de ander (ademhaling/ hartslag). Hierdoor zal de ander zijn ritme aanpassen aan het tempo dat in de muziek klinkt (Rhythmical Entrainment), waardoor er een onbewuste automatische respons ontstaat die net zo automatisch is als de stressrespons (Hartelman, 2007 – 2008; Wheeler, 2015). Volgens Yehuda (2011) kunnen muzikale stimuli (als ritme en tempo) door middel van entrainment, fysiologische reacties als hartslag, bloeddruk en ademhaling beïnvloeden. Waarbij het tempo op of onder een rustige hartslag moet liggen (<80 bpm). Ook moeten er voorspelbare dynamica, vloeiende melodische bewegingen, aangename harmonieën en aanhoudend ritme zonder plotselinge veranderingen en tonale kwaliteiten als strijkinstrumenten, piano of speciale gesynthetiseerde tonen aanwezig zijn. Deze muzikale eigenschappen worden gebruikt om ontspanning te veroorzaken door lichaamsritmes te verlagen / aan te passen aan de langzame beat van de muziek.

Ritme synchronisatie speelt ook een belangrijke rol binnen groepen. In elke cultuur is muziek prominent aanwezig. Interpersoonlijke synchronisatie (synchronisatie tussen twee of meerdere personen) in beweging zoals: lopen in hetzelfde tempo, samen een ritme spelen op eenzelfde tempo/ beat, kunnen positief sociaal gedrag versterken. Gelijktijdige ritmische bewegingen zijn fundamenteel voor het vormen van sociaal-emotionele connecties (Stupacher, Wood, & Witte, 2017).

Mindfulness - vaardigheden

Naast het element ritme in de muziek is er in eerder onderzoek van Diaz (2011) onderzocht hoe men d.m.v. muziek in een 'flow' terecht kan komen. Hierin staat dat Mindfulness vaardigheden bijdragen aan het verhogen van aandacht/ concentratie in het moment, waardoor men in een flow-toestand terecht kan komen. Doordat muziek georganiseerd is middels auditieve informatie, helpt muziek om gedachtes in het brein te organiseren. Als iemand met zijn gehele aandacht naar muziek luistert, kan dit een flow-toestand oproepen.

In het onderzoek van Medcalf (2017) staat beschreven dat cliënten d.m.v. mindfulness vaardigheden leren een verhoogd bewustzijn van onbehulpzame gedachtes en gedragingen te ontwikkelen. Waardoor cliënten efficiënter kunnen reageren op situaties waarin deze gedachtes/ gedragingen voorkomen, waardoor het psychische welbevinden en gezondheid verbeterd.

Één van de doelen binnen mindfulness is het vergroten van controle over de geest (brein). Mindfulness-vaardigheden zouden bij kunnen dragen aan het voorkomen van mentale overbelasting door het bevorderen van breingezond werken middels het vergroten van controle over het brein. Mindfulness is het bewust leven in het moment/ 'hier en nu', oordeelloos (gedachtes niet beoordelen/ afwijzen) en zonder waarde te hechten aan het moment. Mindfulness-vaardigheden zijn specifieke te beoefenen gedragingen die samen mindfulness vormen. De mindfulness vaardigheden bestaan uit drie delen;

- Geestestoestanden

Er zijn verschillende geestestoestanden, je hebt de rationele geest (gestuurd door feiten, logica, verstand, gevoelens en waarden zijn niet belangrijk), de emotionele geest (gestuurd door stemming, gevoelens en impulsen, feiten zijn niet belangrijk) en de wijze geest (de balans tussen de rationele en emotionele geest, het samenbrengen van de linker- en rechterhersenhelft).

- 'Wat'- vaardigheden

Wat je doet in het beoefenen van mindfulness, bestaan uit: observeren, beschrijven en participeren.

- 'Hoe'-vaardigheden

Hoe je gedragingen zijn als je mindfulness uitvoert, bestaan uit: niet-oordelend, op één ding tegelijk gericht, effectief.

(Linehan, 2016)

Binnen het onderzoek van Diaz (2011) worden mindfulness-vaardigheden ingezet bij het luisteren naar vooraf opgenomen meditatieve muziek. Deze techniek werd uitgevoerd bij de studenten door de participanten te vragen tijdens het luisteren hun focus te weerleggen naar hun ademhaling. Als er afleidende gedachtes opkomen, werd ze gevraagd om deze waar te nemen, te accepteren, waarna terug te focussen op de ademhaling (wat-vaardigheden – observeren ademhaling, participeren door volledig op te gaan in het moment & hoe-vaardigheden – niet-oordelend zijn, enkel op de muziek gericht, Linehan (2016)).

In het onderzoek van Medcalf (2017) werd door vier muziektherapeuten gebruik gemaakt van mindfull-music listening. Cliënten werd gevraagd enkel naar de muziek te luisteren en opkomende gedachtes/ gevoelens los te laten. Het is belangrijk bij het kiezen van muziek dat deze een focuspunt biedt om bewustwording bij de cliënt te stimuleren. Maar ook moet het niet allesoverheersend zijn waardoor er geen ruimte meer is voor opkomende gedachtes.

Hiermee kan ik veronderstellen dat door een mindfull manier van het beluisteren van muziek, studenten elementen van ‘flow’ kunnen ervaren. Hierdoor wordt het defaultnetwerk geactiveerd waardoor het brein tot rust kan komen. Deze techniek biedt extreme concentratie (door de focus te behouden bij de muziek), een duidelijk doel (aandacht behouden bij de muziek), verlies van zelfbewustzijn (enkel focus bij de muziek, alle opkomende gedachtes accepteren), duidelijk gevoel van controle (er wordt een verhoogd controle ontwikkeld over de gedachtestroom), gevoel van uitdaging (het behoud van aandacht bij de muziek, zonder je te laten afleiden door opkomende gedachtes), directe feedback (je weet wanneer je focus af en toeneemt), verlies van tijdsbesef (door alleen aandacht te hebben voor de muziek, verlies je de aandacht van tijd), wat allemaal kenmerken zijn van ‘flow’ (TED,2004).

1.6. Noodzaak & Relevantie

Preventie wordt in de zorg steeds belangrijker. Het RIVM voorziet een stijging van 7 miljoen chronisch zieken in 2030 (Zorgvisie, 2019). Er is veel winst te behalen in het voorkomen van ziekte door een gezonde leefstijl te stimuleren. Helaas komt het preventiebeleid in de zorg maar moeilijk van de grond. Het gezondheidsstelsel is in Nederland vooral gericht op het behandelen van zieken, het voorkomen van ziekte (preventie) wordt nog niet vergoed. Hier zijn momenteel wel volop ontwikkelingen in door nieuwe technologieën toe te passen in de zorg en verbetering van de samenwerking tussen zorgverzekeraars en gemeenten te bevorderen (Zorgvisie, 2019). Het is voor mijn vakgebied als muziektherapeut belangrijk om mee te gaan in deze ontwikkelingen. Dit biedt kansen tot meer bekendheid en groei van vaktherapie in het algemeen.

In het eerste gesprek met de opdrachtgever is aangegeven dat het implementeren van muzikaal aanbod t.b.v. mentale overbelasting voor studenten van groot belang is voor zowel het preventiecentrum, Zuyd Hogeschool alsook de ontwikkeling binnen het onderwijs. Scholen dienen steeds meer aandacht te besteden aan gezondheid volgens het programma 'de gezonde school' vanuit de overheid/ GGD waarna er een keurmerk afgegeven kan worden wat de kwaliteit van onderwijs bevordert (opdrachtgever preventiecentrum, persoonlijke communicatie, 4 september 2018).

Binnen het actieplan studentenwelzijn (Netwerk studentenwelzijn, 2018) wordt aangegeven dat de toegenomen mentale druk bij jongeren (wat een taboe is binnen de studentengroepen) en de daarbij behorende samenhang en psychische klachten en studieproblemen een urgent probleem is dat een aanpak noodzakelijk maakt. Daarbij aansluitend stelt Erik Scherder dat op dit moment 1 van de 7 werkenden kampt met een burnout (één miljoen mensen) waarvan 1 van de 6 jongeren zijn tussen de 25 en 35 jaar. Symptomen van burnout (die ontstaan na het lange tijd ervaren van chronische stress) zijn o.a.: slecht slapen, niet meer kunnen concentreren, niet meer tegen kritiek kunnen, uitputting/ vermoeidheid (OMROEP MAX, 2018).

Daarnaast is stress op dit moment binnen de maatschappij een 'hot topic'. Op de werkvloer wordt er steeds meer aandacht besteed aan 'breinvriendelijk werken'. Werkend Nederland is het volgens het artikel van ZorgvandeZaak (2018) verleerd om hun brein te laten rusten, waardoor er veel stressgerelateerde klachten ontstaan.

Binnen de media is er omtrent het thema ‘stress bij studenten’ een discussie gaande. In een artikel van de Volkskrant (Stoker, 2018) staat dat de huidige generatie studenten een steeds grotere prestatiedruk ervaart in vergelijking met 10 jaar geleden.

“Als we niet oppassen creëren we een generatie van zombies”.

Volgens het artikel van Van der Zwaan (2018) vindt minister van Engelshoven (Onderwijs, cultuur en wetenschappen, D66) de druk die op studenten wordt gelegd middels het bindend studieadvies te hoog. Terwijl Van der Zwaan aangeeft dat de studentenstress vooral te wijten valt aan het teveel aan prikkels waar studenten mee te maken krijgen en de vele bijbaantjes die studenten erop nahouden om de ‘luxue leefstijl’ te kunnen behouden.

1.7. Vraagstelling

Hoofdvraag:

Hoe kan ik d.m.v. het inzetten van muzikale activiteiten, een (muzikaal) preventief aanbod ontwikkelen (wat past binnen het al bestaande aanbod binnen het preventiecentrum) om mentale overbelasting bij tweedejaars studenten te Zuyd Hogeschool (Heerlen) te voorkomen?

Deelvragen:

- Of- en welke elementen in het aanbod zorgen (bij tweedejaars studenten) voor het verkrijgen van een mentale rusttoestand?
- Zorgt de korte reeks aan (muzikale) activiteiten (bij tweedejaars studenten) voor meer breingezond werken?
- Welke handvatten zijn er nodig om BreinKracht te genereren (bij tweedejaars studenten)?

1.8. Doelstelling

De doelstelling van dit onderzoek is het implementeren en verder ontwikkelen van concrete muzikale activiteiten, gericht op preventie van mentale overbelasting (al dan niet m.b.v. het muzikale element ritme). Waardoor tweedejaars studenten te Zuyd Hogeschool (Heerlen) zowel weerbaar als bewust worden van mentale overbelasting, wat voortkomt vanuit een teveel aan stress. Door bewustwording en weerbaarheid m.b.t. mentale overbelasting te creëren, kunnen studenten waarschijnlijk meer BreinKracht ervaren. Dit kan in hun huidige studie en als toekomstige professional het breingezond werken ten goede komen en wellicht de kans op mentale overbelasting verkleinen.

Het ontwikkelen van een preventief muzikaal aanbod biedt kansen voor het vergroten van het vak/ muziektherapeutisch werkveld. Eerder beschreef ik in het hoofdstuk ‘noodzaak/ relevantie’ dat een preventieve vorm van hulpverlening in de toekomst steeds belangrijker wordt. Met behulp van dit onderzoek kan er een nieuwe arbeidsbron binnen het werkveld worden aangeboord, wat kan leiden tot meer werkgelegenheid in de toekomst én meer bekendheid van het vak.

Daarnaast biedt dit onderzoek ook kansen voor mijn eigen professionele groei als vaktherapeut (muziektherapeut). Voorafgaande aan dit onderzoek had ik nog geen ervaring in het werken met studentengroepen. De verschillende dynamieken in een groep hebben mij geleerd om sterk in mijn schoenen te blijven staan en te geloven in mij eigen kunnen. Daarnaast leert het preventief werken mij hoe ik mijn kennis als vaktherapeut breed kan inzetten binnen het beroepsbeeld in de gezondheidszorg. Met het vormen van het muzikale aanbod wordt ik ook zelf gevormd tot een therapeut die een extra steentje kan bijdragen in de gezondheidszorg.

2. Onderzoeksdesign

Het onderzoeksdesign legt de nadruk op de actiefase. In voorgaand onderzoek is er veel aandacht besteed aan de verkenning van het probleem en is er een idee gevormd voor het te implementeren aanbod. In dit onderzoek zijn de activiteiten die zijn ontstaan vanuit voorgaand onderzoek van Coenen en Huis (2018) verder gespecificeerd waarna het actieplan is uitgevoerd binnen de groep tweedejaars studenten te Zuyd Hogeschool. Waardoor er aan het eind van dit onderzoek een af product/ workshop is ontstaan.

2.1 Onderzoekstype en -methode

Het onderzoekstype staat gelijk aan het type vraagstelling (K. Poismans, persoonlijke communicatie, 1 oktober 2018). De bovenstaande onderzoeksvraag (hoofdstuk 1, §1.7) is open van aard. Er is nog geen vast aanbod aan het begin van dit onderzoek, enkel een idee vanuit Coenen en Huis (2018). Hierbij sta ik open voor ontwikkeling en aanpassing van het idee en mijn al opgedane expertise a.d.h.v. de literatuurstudie en het vooronderzoek (Baarda, 2014). Mijn vraag is ontwikkelingsgericht/ ontwerpend. De vraag begint met ‘hoe’ en is gericht op het vinden van nieuwe oplossingen voor een bepaald probleem, namelijk: mentale overbelasting bij tweedejaars studenten (I. Penzes, persoonlijke communicatie, 19 september 2018).

Het onderzoek bestaat dus uit een open onderzoeksvraag, die tijdens het onderzoek eventueel aangepast kan worden. Deze staat niet vast omdat er gewerkt wordt in co-creatie. Het overkoepelende doel van dit onderzoek is het verder ontwikkelen van een nieuw idee/ aanbod (product). Het onderzoek wordt afgenomen bij tweedejaars studenten waardoor de resultaten bij elk opvolgend onderzoek anders zullen zijn omdat zowel de studenten, de context, als de regelgeving kunnen veranderen (Baarda, 2014).

Bovenstaande informatie wijst richting een actiegerichte onderzoeksmethode. Daarbij wordt de ontwikkelingsgerichte vraag volgens het hoorcollege van I. Penzes (persoonlijke communicatie, 24 september 2018) vaak gekoppeld aan actiegericht onderzoek.

Migchelbrink (2007) beschrijft actieonderzoek als “een combinatie van onderzoek, handelen, reflectie en veranderen” (p. 80). Het handelen staat hierbij centraal. Het is een combinatie van onderzoek naar het handelen, het veranderen van het handelen en/of de situatie waarin het

handelen plaatsvindt. Het is een middel om mensen te helpen hun handelen in het dagelijks leven te veranderen (zoals het leren breingezond werken). D.m.v. onderzoek en reflectie op het handelen worden veranderingsprocessen in gang gezet om de gewenste situatie / handelen te verbeteren. De processen van handelen, veranderen, onderzoek en reflectie hangen nauw met elkaar samen en beïnvloeden elkaar. Het nieuwe handelen wordt hierbij verbeterd, bijgewerkt en uitgevoerd. Dit proces staat centraal in actiegericht onderzoek.

Binnen dit onderzoek wordt er getracht mentale overbelasting bij studenten te voorkomen, door zowel inzicht te geven in het dagelijks handelen m.b.t. stress, alsook deze te verbeteren door handelingsalternatieven te ontwikkelen om mentale overbelasting (door een teveel aan stress) te voorkomen m.b.v. het toepassen van ervaringsgerichte muzikale activiteiten binnen groepsbijeenkomsten. In deze bijeenkomsten wordt gereflecteerd op het aanbod, waarna deze waar nodig aangepast kan worden. Dit proces komt overeen met het proces binnen actieonderzoek (zie §2.1.).

Hieruit kan ik concluderen dat actieonderzoek een goede methode is voor de uitvoering van dit onderzoek. Daarnaast verschilt actieonderzoek van andere onderzoeksmethodes door het niet alleen willen begrijpen en verklaren van de werkelijkheid van de onderzochte maar deze ook willen veranderen. Omdat er binnen dit onderzoek aanbod wordt ontwikkelt gericht op verandering van handelen (breingezond werken door het ontwikkelen van BreinKracht) past deze methode het beste binnen dit onderzoek. Ik verbeter de mentale gesteldheid van studenten door verandering het magische woordje dat actieonderzoek onderscheidt van andere vormen van onderzoek.

2.2 Voor,- en oriëntatiefase

Om een complexe en dynamische beroepspraktijk te creëren waarbij er samen wordt gewerkt aan gestelde doelen, is het binnen de **voorfase** nodig om een duidelijk beeld te vormen van de belanghebbende en de afgevaardigde hiervan. Er wordt een start gemaakt in het leggen en opbouwen van contacten om vertrouwd te raken met de specifieke taal, gewoontes en gebruiken binnen de AO groep (Migchelbrink, 2007).

In de voorfase heb ik samen met de opdrachtgever binnen het preventiecentrum contact opgenomen met de opleiding Engineering. Zowel de opdrachtgever als ikzelf waren van mening dat het uitvoeren van het onderzoek binnen een technische opleiding het beste voortzet op de resultaten vanuit eerder onderzoek van Coenen en Huis (2018). De opleiding ICT (waar vorig jaar het onderzoek is uitgevoerd) wilde dit jaar helaas niet deelnemen. In een gesprek met Hanne Drijkoningen (hoofd opleiding Engineering) en de opdrachtgever van het preventiecentrum heb ik mijn visie voor het onderzoek voorgelegd waarna we goedkeuring hebben gekregen om het onderzoek binnen deze opleiding uit te voeren (persoonlijke communicatie, 18 september 2018).

Het Actienetwerk bestaat uit:

Aimee van Loo (Opdrachtgever)

Aimee heeft vanuit het preventiecentrum te Zuyd Hogeschool de functie van opdrachtgever m.b.t. dit onderzoek. Er wordt een nieuw aanbod gecreëerd, dat past binnen het al bestaande aanbod van het preventiecentrum. Zij zal (met haar expertise binnen het preventiecentrum) een actieve rol spelen binnen de vormgeving en uitvoering van het nieuwe aanbod gericht op preventie van mentale overbelasting bij studenten.

(Tweedejaars) studenten (probleemhebbers/ dragers – centrale actor)

Als onderzoeker ga ik voor, samen en rondom deze groep een aanbod verder ontwikkelen m.b.t. het voorkomen van mentale overbelasting. Vandaar dat deze groep als centrale actor fungeert binnen het onderzoek (Migchelbrink, 2007). Ik heb gekozen voor tweedejaars (techniek) studenten omdat vanuit voorgaand onderzoek van Scheepers (2018) en Coenen en Huis (2018) naar voren is gekomen dat eerstejaars studenten maar weinig opkomst vertonen. De groep tweedejaars studenten bestaat uit zowel mannen als vrouwen tussen de 19 en 26 jaar van verschillende disciplines binnen Zuyd Hogeschool, Heerlen.

Maartje Kleijnen (Actie onderzoeker)

De onderzoeker krijgt op de meest directe wijze te maken met de centrale actor. De onderzoeker bouwt samen met de groep een goede samenwerkingsrelatie op, wat primair is aan de vele AO-processen (Migchelbrink, 2007). Deze samenwerkingsrelatie zal ik grotendeels creëren door vooral veel persoonlijk contact aan te gaan met de doelgroep (contact binnen het aanbieden van muzikale activiteiten, presentaties, etc.).

Hanne Drijkoningen & Els Nijenhuis (Situationeel betrokkene)

De situationeel betrokkene zijn de persoon(en) die van dichtbij inzicht hebben in het probleemgebied waarin het gegeven probleem zich voordoet (Migchelbrink, 2007). Om inzicht te krijgen in de doelgroep techniek studenten, hebben zowel Hanne Drijkoningen en Els Nijenhuis mij geholpen deze doelgroep (technische studenten) te bereiken en het aanbod voor deze studenten zo aantrekkelijk mogelijk te maken.

Michelle Lacroix (Studentpsycholoog) & Marjo Dullens (Decaan) (Situationeel betrokkene)

Beide de studentpsycholoog en decaan hebben zicht op de problematiek ‘mentale overbelasting’ bij tweedejaars studenten te Zuyd Hogeschool. Met hun kennis over deze problematiek en over de manier waarop deze problematiek speelt bij de studenten, hebben zij een groot aandeel binnen het verdiepen van de diagnose.

Rene Lipsch (Indirect betrokkene)

De indirect betrokkene zijn de personen die indirect belang hebben bij de uitvoering van het onderzoek (Migchelbrink, 2007).

Rene Lipsch is coördinator binnen het preventiecentrum te Zuyd Hogeschool en heeft indirect belang bij dit uit te voeren onderzoek. Hij heeft veel ervaring & kennis binnen het preventief werken, en zal met zijn kennis (van het preventiecentrum en preventief werken) nieuwe zienswijzen inbrengen op het gegeven onderwerp(en) én advies geven in het ontwikkelen van aanbod.

Teun van Rossum (Indirect betrokkene)

Teun van Rossum begeleidt mijn onderzoek (eerste beoordelaar), is daarnaast muziektherapeut en docent aan de opleiding muziektherapie te Zuyd Hogeschool, Heerlen. Met zijn kennis van muzikale- en muziektherapeutische activiteiten en het werken met

studenten zal hij mij met zijn kennis helpen om belangrijke keuzes te maken m.b.t. het ontwikkelen van muzikaal aanbod.

De **oriëntatiefase** is de eerste fase van het actieonderzoek waarin de onderzoeker kennis maakt met de betrokkene en deze samen de te onderzoeken problematiek verkennen (Migchelbrink, 2007).

Binnen dit AO is de omgekeerde oriëntatie op de doelgroep van toepassing. Bij de omgekeerde oriëntatie op de doelgroep is er d.m.v. eerder verkennend onderzoek (Coenen & Huis, 2018) en middels literatuurstudie over het probleem ‘mentale overbelasting bij studenten’ een goede verkenning en doelgroep-analyse ontstaan. Om deze te verdiepen wordt er contact opgezocht met de groep studenten waarin: a) de onderzoeker laat zien wat het onderzoek voor hen kan betekenen, en b) de probleemdiagnose wordt verdiept middels het inzicht van de studenten zelf over het probleem ‘mentale overbelasting bij studenten’ (Migchelbrink, 2007).

Omdat in vorig onderzoek van Coenen en Huis (2018) de werving van studenten moeizaam verliep, heb ik in deze fase in samenwerking met leden Els Nijenhuis en Hanne Drijkoningen en Aimee van Loo van het actienetwerk verschillende marketingstrategieën ingezet om zoveel mogelijk studenten te bereiken.

Hanne Drijkoningen (hoofd opleiding Engineering)

Hanne Drijkoningen heeft mij in contact gebracht met docenten die mij konden helpen met de werving van studenten.

Els Nijenhuis (Docent Engineering)

Heeft mij met haar kennis van de groep techniek studenten advies gegeven over passende benaderingswijze, zodat er zoveel mogelijk jongeren bereikt konden m.b.t. deelname aan het onderzoek. En heeft groepen studenten beschikbaar gesteld waarin ik een pitch mocht geven over dit onderzoek.

Aimee van Loo (opdrachtgever)

Aimee van Loo heeft in deze fase de benodigdheden (zoals flyers) die nodig waren om de studenten te werven gefaciliteerd vanuit het preventiecentrum. En meegeholpen in de ontwikkeling van het wervingsmateriaal.

Vanuit voorgaand onderzoek van Coenen en Huis (2018) blijkt dat het moeilijk is om de groep technische studenten te bereiken. Het is binnen dit onderzoek belangrijk om zoveel mogelijk studenten te bereiken voor zowel deelname aan het onderzoek als voor de verspreiding van kennis over het probleem ‘mentale overbelasting bij studenten’. Als marketing en communicatie medewerker vind ik het belangrijk om hierbij een goede marketingstrategie te gebruiken. Hierbij heb ik gebruik gemaakt van zowel expertkennis over de doelgroep (Els Nijenhuis) als van marketingspecialist Mat Verberkt (Docent Marketing & communicatie te Arcus College, Heerlen). In een persoonlijk gesprek gaf Mat Verberkt de tip om naast de al eerder bedachte marketing strategieën (gebruik van elevator pitch, bepaald kleurgebruik en een slogan) gebruik te maken van humor en storytelling (persoonlijke communicatie, 11 oktober 2018).

“Neem de jongeren mee in een verhaal en bereik ze met (intelligente) humor”
(M. Verberkt, persoonlijke communicatie, 11 oktober 2018).

Na gesprekken te hebben gevoerd m.b.t. de werving van studenten (zie bovenstaande), ben ik mijn vooraf bedachte marketingstrategieën gaan toepassen met als belangrijkste strategie, Storytelling. Ik heb een verhaal gecreëerd waaraan de jongeren zich konden verbinden. Vanuit de literatuurstudie weet ik dat studenten veel prestatiedruk ervaren binnen het onderwijs en door de toegenomen mentale prikkels in de huidige maatschappij (zoals social media, zie: §1.2.). Door jongeren persoonlijk aan te spreken met vragen als “draait jouw brein ook overuren?”, werden ze onbewust geprikkeld om zich te identificeren met het probleem ‘mentale overbelasting’. Daarnaast stelde ik daarbij de oplossing “Breingezond werken” en “het genereren van meer BreinKracht” centraal, waarbij ik ook meteen antwoord gaf op de vraag ‘what’s in it for me’ (wat kan dit onderzoek voor de student betekenen). Ook heb ik de term BreinKracht opgenomen in de titel van dit onderzoek én gebruik ik taal wat studenten tot actie aanzet, namelijk: “Join the Beat”. Dit is ook de slogan voor dit onderzoek en refereert terug aan het ‘al dan niet gebruiken van het element ritme’ in het toekomstige aanbod. Door het gebruik van de kleur groen in de huisstijl van dit onderzoek heb ik gebruik gemaakt van onbewuste beïnvloeding. De kleur groen staat namelijk voor gezondheid, stabiliteit en rust, welke begrippen aansluiten bij de doelstelling van dit onderzoek (zie: hoofdstuk 1, §1.8.). En het doel van dit project om ‘mentale overbelasting bij studenten’ te voorkomen middels het aanbieden van muzikale activiteiten die zorgen voor mentale rust, stabiliteit en gezondheid (zie: hoofdstuk 2, §2.4.).

Met deze huisstijl ben ik een logo gaan ontwerpen voor het toekomstige aanbod én heb ik samen met Aimee van Loo flyers ontworpen (zie: Bijlage A) om uit te delen aan de 150 techniek – engineering studenten. Deze flyers heb ik verspreid binnen de lessen ‘jong ondernemen’ van Els Nijenhuis. Waarbij ik in een korte elevator pitch (een presentatie om zo kort en bondig mogelijk publiek te enthousiasmeren) de globale inhoud van de toekomstige workshop ‘Meer BreinKracht door Muziek’ presenteerde en hun uitnodigde om naar de presentatie van de workshop te komen. In deze presentatie gaf ik meer informatie over het onderzoek (wat kan dit onderzoek voor de student betekenen) en was er de mogelijkheid tot inschrijving voor de workshop. Hierdoor werden binnen de werving van studenten de hoeveelheid mails beperkt. Volgens Coenen en Huis (2018) worden deze vaak over het hoofd gelezen.

Op 8 januari 2019 gaf ik om 15.00 uur (na de ingeroosterde lessen van de studenten) de uitgebreide wervingspresentatie over de workshop ‘Meer BreinKracht door Muziek’. Er was een hoorcollegezaal gereserveerd door Bianca Linckens (medewerker Zuyd Hogeschool), waarbij zij ook een extra mail naar de studenten heeft verstuurd met de datum en het tijdstip van de presentatie. Op de dag zelf is er helaas maar één engineer student komen opdagen bij de presentatie, welke wel erg enthousiast was over het aanbod.

Omdat ik binnen het aanbod graag wil werken met groepen (gebruik van groep-synchronisatie, uitbreiding van mijn vak-therapeutische vaardigheden) ben ik hierna (in overeenstemming met opdrachtgever Aimee van Loo) meer studenten gaan werven van de andere opleidingen binnen Zuyd Hogeschool. Ik heb hierbij gekozen om enkel tweedejaars - studenten te werven (eerstejaars blijken uit vorig onderzoek weinig opkomst te vertonen, derde- vierdejaars zijn vaak op stage). Daarnaast ben ik niet enkel techniek-studenten gaan benaderen maar studenten vanuit alle opleidingen op Zuyd Hogeschool (Heerlen). Ik heb hiervoor gekozen omdat dit een realistischer beeld schept van de werkelijke situatie (waar alle studenten zich kunnen opgeven voor een bepaald aanbod binnen het preventiecentrum). Om meer studenten te werven heb ik gebruik gemaakt van alle wervingsmiddelen binnen Zuyd Hogeschool en het preventiecentrum. Helaas waren deze mogelijkheden schaars, er mogen geen (bulk)mails meer worden verstuurd, ook mogen er geen berichten worden geplaatst op de algemene Facebookpagina van Zuyd Hogeschool. Ik koos ervoor om een mail naar iedere opleiding binnen Zuyd Hogeschool (Heerlen) te versturen met daarin de vraag of zij een (door mij aangeleverd) mailbericht/ social media bericht (zie: Bijlage B) wilde

verspreiden onder hun studenten. De opleidingen: ergotherapie, logopedie, vaktherapie en verpleegkunde hebben een bericht verspreid via Facebook. De opleiding Biometrie heeft op hun eigen Moodle-omgeving de workshop geplaatst als aanbod binnen de vrije studieruimte. Met deze maatregelen hebben drie tweedejaars-studenten van de opleiding vaktherapie gereageerd.

2.3 Diagnostische fase

Binnen de diagnostische fase wordt er gezamenlijk een diagnose gesteld voor het ‘probleem’. Verschillende aspecten van het probleem worden met meerdere partijen geëxploreerd, waarna er een gezamenlijke conclusie volgt het van het probleem (Migchelbrink, 2007). Doordat iedereen een deel bijdraagt aan de diagnose die later wordt gecontroleerd door de verschillende partijen ontstaat er vanuit het groepsproces een gezamenlijke conclusie.

Vanuit de literatuurstudie en eerder onderzoek is er al een beeld ontstaan van het probleem ‘stress bij studenten’. Om een zo compleet mogelijke diagnose te stellen van het probleem zal ik zowel het probleem ‘mentale overbelasting bij studenten’ op maatschappelijk niveau (macro-niveau), bij studenten op Zuyd Hogeschool onderzoeken (meso-niveau) en bij de deelnemende studenten aan het onderzoek (micro-niveau) uitdiepen. Omdat de studenten die deelnemen aan het onderzoek bestaan uit een kleine groep (4 studenten) van verschillende opleidingen, zal ik niet per opleiding inzoomen op de problematiek mentale overbelasting. Dit is niet haalbaar binnen het gegeven tijdsbestek en heeft weinig toegevoegde waarde m.b.t. de diagnostisering. Daarnaast vind ik het belangrijk dat het onderwerp ‘mentale overbelasting’ vanuit zoveel mogelijk hoeken wordt belicht, waardoor er een goede diagnose kan ontstaan vanuit verschillende zienswijze en er een breed draagvlak ontstaat voor het later uit te voeren (eind)product.

In deze fase hebben de volgende leden van het actieonderzoek een rol gespeeld:

Michelle Lacroix (studentpsychologe)

Om de diagnose te verscherpen ben ik samen met Michelle Lacroix in een persoonlijk gesprek het probleem ‘mentale overbelasting’ binnen Zuyd Hogeschool gaan verdiepen. Bij dit gesprek zijn ook de andere drie studentpsychologen van Zuyd Hogeschool aangesloten zodat er een zo compleet mogelijk beeld is ontstaan van de situatie ‘mentale overbelasting’ bij de studenten van Zuyd Hogeschool.

Marjo Dullens (studentdecaan)

Ook met Marjo Dullens ben ik in gesprek gegaan om haar zienswijze op het probleem ‘mentale overbelasting’ bij de studenten van Zuyd Hogeschool te exploreren.

Tweedejaars studenten

De tweedejaars studenten hebben in deze fase hun zienswijze op het probleem ‘mentale overbelasting’ aangegeven, middels een voorgestructureerd interview (Migchelbrink, 2007).

Micro-niveau – mentale overbelasting bij studenten workshop ‘Meer BreinKracht door Muziek’

Binnen de workshop ‘Meer BreinKracht door Muziek’ heb ik in de eerste bijeenkomst aandacht besteed aan het verder verdiepen van het ‘probleem’ mentale overbelasting bij deze studenten, door te achterhalen in welke mate een ongezonde vorm van stress bij de studenten speelt. Hierbij heb ik drie studenten ondervraagd middels een half-gestructureerde ondervraging m.b.v. vooraf opgestelde vragen. De vragen zijn open van aard, waarbij de vragen tijdens het interview anders geformuleerd mogen worden door de interviewer indien nodig (Migchelbrink, 2006).

De studenten gaven bij de eerste vraag ‘in welke mate hebben je last van stress’ aan dat ze vooral last hebben van stress door de hoge prestatiedruk binnen het onderwijs. Hierbij gaven twee studenten aan hier meerdere malen per week last van te hebben en één student zelfs meerder malen per dag. Deze stress ontstaat volgens de studenten grotendeels vanuit de prestaties die geleverd moeten worden in het onderwijs, in combinatie met de hoeveelheid activiteiten buiten school om. De studenten gaven aan dat hun stress vooral veroorzaakt wordt door deadlines die gehaald moesten worden, zich meten aan andere studenten, perfectionisme en tijdsdruk.

“het ligt vooral aan school, daarbuiten heb ik er weinig last van”

Daarbij gaven alle studenten aan zich schuldig te voelen wanneer ze tijd voor zichzelf namen. En dat wanneer ze tijd voor zichzelf namen ze het heel moeilijk vonden om te ontspannen. Er spelen vanuit bovenstaande verschillende belastende factoren bij de studenten die voor een deel de bestaande stress vergroten (zoals: perfectionisme, zich willen meten aan anderen, schuldig voelen bij ontspanning). Daarbij kan men zich afvragen in hoeverre het écht aan school ligt. In welke mate weten en leren studenten hoe ze zich moeten ontspannen? En hebben ze hier écht enkel binnen het onderwijs last van? Vanuit bovenstaande uitspraken blijkt in ieder geval dat het vinden van handvatten voor ontspanning erg belangrijk is.

Meso niveau – mentale overbelasting bij studenten binnen Zuyd Hogeschool (Heerlen)

Om het probleem ‘mentale overbelasting bij studenten’ te Zuyd Hogeschool (Heerlen) te verdiepen heb ik op advies van de opdrachtgever (Aimee van Loo) contact opgenomen met decaan, Marjo Dullens en studentpsycholoog, Michelle Lacroix. . Zij komen beide in aanraking met studenten die tegen (mentale) gezondheidsproblemen oplopen gerelateerd aan problemen binnen hun eigen studieloopbaan. Waarbij Michelle Lacroix met haar kennis een bijdrage levert aan het verbeteren van het beleid van Zuyd Hogeschool.

Beide partijen heb ik ondervraagt middels ‘face-to-face’ open-onderveraging. Waarbij er enkel een beginvraag wordt gesteld, waarna de thema’s in het gesprek vast staan. Hierdoor kan er zoveel mogelijk informatie vanuit de ondervraagde gegenereerd worden over het onderwerp (Migchelbrink, 2007).

Marjo Dullens (studentendecaan, Zuyd Hogeschool)

Om de problematiek m.b.t. ‘mentale overbelasting’ bij studenten op Zuyd Hogeschool te verdiepen, ging ik op 12 maart 2019 in gesprek met M. Dullens. Zij komt dagelijks in aanraking met studenten die bepaalde problemen ervaren waardoor het studeren niet optimaal verloopt.

Er komen steeds meer studenten binnen het decanaat terecht die te maken krijgen met bijzondere omstandigheden (zoals: stress, dyslexie, dyscalculie, veranderende thuissituaties etc.). Ongeveer de helft van deze studenten hebben last van bijzondere omstandigheden waarvan een groot deel samenhangt met een teveel aan angst/ stress. Het aantal studenten die contact zoeken binnen het decanaat blijft redelijk constant. De ernst van het probleem wordt echter steeds groter...

De oorzaak van de steeds verergerde problematieken bij studenten is niet duidelijk. M. Dullens geeft aan dat het te maken kan hebben met steeds complexere thuissituaties, de grote maatschappelijke druk, sociale media en een teveel aan (prestatie)druk, maar kan hier niet precies een vinger op leggen. Het komt regelmatig voor dat problematieken zó hoog oplopen, dat er een stagnatie of zelfs een stop binnen de studie noodzakelijk wordt. De groep studenten met een aangepast traject, intensieve therapie of therapeutische belasting wordt steeds groter. M. Dullens geeft aan dat het geen incident is wanneer een student met een dermate grote problematiek naar het decanaat komt.

“Voorkomen is beter dan genezen”

Het belang van een preventief aanbod om mentale overbelasting bij studenten vroegtijdig aan te pakken is daardoor volgens Marjo Dullens hoog nodig. Zij geeft aan dat hoe dieper de problematiek bij de student speelt des te langer het duurt om hier weer uit te komen. Het is belangrijk om mentale problematieken bij studenten te normaliseren, het taboe rondom studentengroepen te verminderen zodat het gesprek op gang kan komen. En er grip komt op het aanpakken van deze steeds grotere problematiek.

Michelle Lacroix (schoolpsychologe, Zuyd Hogeschool)

Op 19 maart 2019 sprak ik Michelle Lacroix samen met de andere drie studentpsychologen binnen alle locaties van Zuyd Hogeschool.

Op de beginvraag ‘hoe vaak komen jullie studenten tegen die problemen hebben met mentaal welzijn? Gaven de psychologen aan dat het begrip mentale overbelasting een vrij vaag begrip is. Er valt een beeld bij te bedenken maar er zijn zoveel vormen van mentale overbelasting dat er geen eenduidige verklaring voor is. Zij gaven aan dat mentale overbelasting zowel, biologisch, neuropsychologisch en gedragsmatig binnen de systematische context bekeken kan worden. Dit is het hersenengedragsmodel van waaruit informatie wordt opgenomen en verwerkt. Het begrip mentale overbelasting staat in dit onderzoek voor: ‘Een vorm van ongezonde mentale gesteldheid wat ontstaat vanuit een teveel aan stress, waardoor studenten geen nieuwe informatie meer kunnen opnemen en er een stagnatie volgt in het studeren’.

Vanuit bovenstaande definitie bleek zeker 3/4^{de} van alle studenten die bij de psychologen terecht komen hier last van te hebben. Dit kan ook veroorzaakt worden door psychiatrische problemen, ontwikkelproblematiek, leerproblemen, levensfase problematiek, angst, depressie, autisme en andere psychische problematieken. In cijfers zijn er over alle locaties van Zuyd Hogeschool 278 studenten op gesprek gekomen. Waarvan 166 studenten vertraging opliepen door enige vorm van mentale overbelasting. Er zijn geen specifieke groepen studenten die meer met ongezonde mentale problematieken bij de psychologen terecht komen dan andere groepen.

Volgens de psychologen is het belangrijk om ook te benoemen dat stress gezond is en dat dit er mag zijn. Er mag een bepaalde mate en stress en mentale belasting binnen het onderwijs bestaan, zolang dit niet ongezond/ problematisch wordt. Een preventief aanbod kan volgens de psychologen een goede manier zijn om de grote stroom aan studenten met een vorm van mentale overbelasting te verminderen en kan tevens bijdragen aan studentenwelzijn en de studieloopbaanbegeleiding.

Macro niveau – mentale overbelasting bij studenten in de huidige maatschappij

Op maatschappelijk niveau zijn er steeds meer signalen dat een gezonde mentale gesteldheid bij studenten flink onder druk staat. Door de steeds complexere maatschappij die veel eist op intellectueel, sociaal en maatschappelijk gebied loopt de prestatiedruk bij jongeren steeds hoger op. Hierdoor ontstaat er vaak een teveel aan stress. Het Trimbos-instituut doet daarom in samenwerking met stichting Alexander en Universiteit Utrecht in opdracht van UNICEF Nederland een onderzoek naar de mentale gesteldheid van jongeren in Nederland. UNICEF wil met dit onderzoek bepalen welke strategie en activiteiten er nodig zijn om het welzijn van jongeren te verbeteren en dit op de politieke agenda te zetten (Trimbos-instituut, 2019).

M. Kleinjan (hoogleraar Youth & Mental Health aan Universiteit Utrecht) speelt een belangrijke rol in het onderzoek van het Trimbos-instituut. Ik heb telefonisch contact met haar opgezocht om meer informatie te achterhalen over haar zienwijze op het onderwerp ‘mentale overbelasting’ en hoe dit bij jongeren in Nederland speelt (persoonlijke communicatie, 8 maart 2019). Middels een telefonisch, informeel open interview (half-gestructureerd) (Migchelbrink, 2006), waarbij er zoveel mogelijk informatie wordt verzameld vanuit de geïnterviewde (middels een vooraf opgestelde topic-lijst).

Als hoogleraar Youth & Mental Health richt M. Kleinjan zich op zowel de risicofactoren als de beschermingsfactoren van mentale gezondheid. Mentale gezondheid betekent volgens haar een afwezigheid van middelengebruik en psychische problematiek (zoals Burn-out). Het verschijnsel ‘mentale overbelasting’ is volgens M. Kleinjan te vergelijken met een toestand waarin je ‘teveel op je bordje krijgt’ en je de combinatie van taken en verantwoordelijkheden niet meer aan kan. Deze toestand herkent iedereen wel, maar als dit een chronische vorm aanneemt krijgen we te maken met mentale overbelasting. Volgens M. Kleinjan is de grens van mentale overbelasting moeilijk te onderscheiden, deze is immers voor iedereen verschillend. De één kan meer mentale belasting aan dan de ander.

Op maatschappelijk niveau is ‘mentale overbelasting’ de laatste tijd vaak in het nieuws. Op verschillende vlakken binnen de maatschappij (jongeren, mantelzorgers, etc.) komen er signalen dat er een teveel aan (prestatie)druk ontstaat. Bij jongeren (10- 18 jaar) is in concrete cijfers te zien dat de schooldruk in 2001 t.o.v. 2017 is verdubbelt. M. Kleinjan geeft aan dat er vooral veel signalen komen vanuit verschillende vlakken van de maatschappij, maar dat er nog maar weinig kennis is van het daadwerkelijke probleem. In het onderzoek ‘Geluk onder

druk?’ probeert zij samen met andere onderzoekers een helder beeld te scheppen van deze situatie.

Het is van maatschappelijk belang dat er meer kennis komt over de problemen rondom te toegenomen (prestatie) druk. Vragen als: bij wie spelen deze problemen, wat is het precies en wat kunnen we hieraan doen? , moeten beantwoord worden. Daarbij is het volgens Marloes Kleinjan van groot belang om het probleem niet alleen op individueel gebied aan te pakken, maar ook systeem gericht te kijken naar oplossingen voor het probleem.

Naast het onderzoek ‘Geluk onder druk?’ wordt er momenteel ook onderzoek uitgevoerd naar mentaal welzijn bij studenten binnen de politieschool door Jan- Willem Westerhof. En is er eerder onderzoek gedaan naar prestatiedruk bij studenten op Hogeschool Windesheim, waar van de 3000 ondervraagde studenten 37,5% aangeeft last te hebben van psychische problemen (Sedee, 2018).

Conclusie

Na op verschillende niveaus (meso, macro & micro-niveau) het probleem ‘mentale overbelasting bij studenten’ te hebben onderzocht kom ik tot de volgende conclusie;

Het begrip ‘mentale overbelasting’ is voor velen nog een vaag begrip. Iedereen heeft hier zo zijn eigen beeld bij, waarin de problematiek wel herkenbaar is. Zo zijn er op maatschappelijk niveau vooral verschillende signalen te herkennen waaruit blijkt dat het probleem ‘mentale overbelasting’ een grote rol speelt. Er komen steeds meer geluiden vanuit werkgevers, mantelzorgers en het onderwijs dat er meer en meer mensen uitvallen wegens enige vorm van ‘mentale overbelasting’ (problemen met een ongezonde mentale gesteldheid, zoals burn-out). Ook op Zuyd Hogeschool speelt de problematiek een grote rol. Binnen het decanaat komen ongeveer de helft van de studenten met klachten m.b.t. bijzondere omstandigheden. Waarvan een gros te maken heeft met een teveel aan stress. Bij de schoolpsychologen komen zelfs driekwart van de studenten die hulpbehoevend zijn met klachten die samenhangen met een ongezonde mentale gesteldheid. De cijfers geven aan dat het probleem groot is. Ook de studenten binnen de workshop ‘Meer BreinKracht door Muziek’ geven aan minimaal wekelijks last te hebben van een teveel aan stress wat het studeren negatief beïnvloed. Maar waar komen deze problemen vandaan? Wat houdt het precies in en wat kunnen we eraan doen om deze problematiek in de toekomst te verminderen?

Om deze vragen te beantwoorden zal er zowel op maatschappelijk niveau als op Zuyd Hogeschool meer grootschalig onderzoek nodig zijn. Een deel van deze vragen (namelijk wat kunnen we eraan doen om deze problematiek te verminderen?) hoop ik met dit onderzoek te beantwoorden. Op de vraag ‘waar komen deze problemen vandaan?’ geven de studenten binnen de workshop aan dat voor hun de meeste stress vanuit het onderwijs komt. Er heerst een hoge prestatiedruk wat leidt tot: te veel deadlines, te veel meten aan prestaties van anderen en je schuldig voelen als je rust voor jezelf neemt. Door de vele prestatiedruk die voor een deel speelt bij de studenten zelf maar ook voor een deel veroorzaakt worden binnen het onderwijs (vele deadlines, weinig aandacht voor ontspanning) zal er op alle niveaus (meso, macro en micro) op systeemniveau veranderingen doorgevoerd moeten worden.

2.4. Ontwikkelingsfase

Binnen deze fase wordt er een verbeterplan gemaakt, de vraag ‘wat moet of kan er ondernomen worden om tot het gewenste resultaat te komen’ staat centraal. Er worden duidelijke ideeën gevormd die later uitgevoerd kunnen worden binnen de actiefase (Migchelbrink, 2007).

Vanuit vorig onderzoek van Coenen en Huis (2018) is er al een idee ontstaan voor het te implementeren aanbod (zie: hoofdstuk 1, §1.5.). Om dit aanbod verder uit te werken en te ontwikkelen heb ik naast mijn eigen verdiepende literatuuronderzoek binnen deze fase, ook gebruik gemaakt van het inzicht van een aantal leden binnen het actienetwerk:

Aimee van Loo (Opdrachtgever preventiecentrum)

Doorheen het gehele ontwikkelingstraject heb ik contact gehouden met Aimee van Loo (opdrachtgever), zij heeft mij binnen meerdere face-to-face bijeenkomsten feedback gegeven over de bruikbaarheid van het aanbod voor het preventiecentrum.

René Lipsch (Coördinator preventiecentrum)

Ook heb ik telefonisch contact gehad met René Lipsch. Hij gaf mij tips t.b.v. toepasbaarheid van het aanbod binnen het preventiecentrum. Vragen als: ‘waar moet ik rekening mee houden binnen het ontwikkelen van het aanbod zodat het preventiecentrum hier verdere acties op kan zetten?’ werden hierin beantwoord. Hierbij heb ik gebruik gemaakt van de techniek telefonisch open-interview (half-gestructureerd) van Migchelbrink (2006) (zie: §2.3.).

Teun van Rossum (Scriptiebegeleider, muziektherapeut en docent muziektherapie zuyd hogeschool)

Daarnaast heb ik in meerdere face-to-face bijeenkomsten met Teun van Rossum (scriptiebegeleider & muziektherapeut) samen gebrainstormd over het vormgeven van ideeën in termen van muzikaal aanbod.

Tweedejaars studenten (centrale actoren)

De grootste rol binnen deze fase hebben de centrale actoren vervuld (tweedejaars studenten), die tijdens het aanbieden van activiteiten (in de actiefase) hielpen mijn ideeën verder te ontwikkelen waardoor er een af product ontstaat aan het einde van de actiefase dat studenten kan helpen om meer BreinKracht te genereren middels muziek.

Ontwikkeling van aanbod

In het verder ontwikkelen en implementeren van het aanbod neem ik een bepaalde rol aan als onderzoeker (zie ook: Bijlage C).

Vanuit eerdere persoonlijke ervaringen ben ik van mening dat een krachtgerichte werkwijze en visie het best past bij mij als vaktherapeut maar ook bij het aanzetten tot verandering (wat de spil vormt van actieonderzoek). Door mensen in hun eigen kracht te zetten denk ik dat zij sneller komen tot verandering, dan wanneer de focus ligt op de bestaande problemen. Daarbij hanteer ik een oplossingsgerichte werkwijze (onderdeel van krachtgericht werken) waarbij ik de student zie als co-expert van hun problematiek (Lohuis, 2018).

En neem ik als onderzoeker een coachende rol aan waarbij ik tracht om:

- Een concreet/ uitdagend beeld te vormen van het fenomeen BreinKracht;
- Creatieve spanning binnen het aanbod in stand probeer te houden (door elementen van ‘flow’);
- Energie probeer los te maken door positieve bekrachtiging;
- Als onderzoeker zoveel mogelijk oprecht ben in mijn uitingen en acties en daarbij ook groepsleden durf aan te spreken en vertrouwen te schenken in hun eigen kunnen

(Remmerswaal, 2013).

Op 10 januari begon ik na een face-to-face gesprek met Aimee van Loo (opdrachtgever) aan de verdere ontwikkeling van het aanbod. Binnen dit gesprek werden de eerste ideeën voor het te ontwikkelen aanbod met elkaar gedeeld. Beide waren wij van mening dat het creëren van een workshop het meest effectief en waardevol zou zijn. Binnen het preventiecentrum wordt workshop als vorm van aanbod regelmatig gebruikt (persoonlijke communicatie, 10 januari, aimee van loo). Ook heeft de benaming ‘workshop’ naar mijn mening het appél om samen aan een nieuwe situatie te werken/ samen te werken aan verandering, wat de van spil vormt actiegericht onderzoek.

Om tot meer ideeën voor verdere ontwikkeling van het aanbod te komen, ben ik door middel van een mindmap alle ideeën en evidence rondom ‘Meer BreinKracht door Muziek’ gaan verzamelen en aan elkaar gaan verbinden (zie Bijlage: D). Door deze ontmoeting tussen ordening en chaos kreeg ik een concreet beeld van de situatie waardoor er nieuwe ideeën konden ontstaan (Migchelbrink, 2007).

Met dit concrete beeld van de situatie ben ik samen in een face-to-face gesprek met Teun van Rossum op 04 februari gaan brainstormen⁴ over het vormgeven van muzikale activiteiten.

Hieruit ontstond de volgende conclusie:

BreinKracht vergroten → Stress verlagen → Ontspanning bevorderen

Door het geven van muzikale activiteiten wil ik BreinKracht bij studenten vergroten. Hierbij richt ik mij op een kracht, namelijk BreinKracht en niet op het probleem ‘mentale overbelasting’. Waardoor studenten waarschijnlijk beter leren omgaan met stress en de tekenen hiervan, zoals: een blijvend alarmerend gevoel/ spanning, kunnen verlagen. Door het bevorderen van (mentale) ontspanning leren studenten het brein in een rusttoestand te laten verkeren middels muziek. En worden ze bewust van hun eigen mentale belasting, wat ook kan bijdragen aan het voorkomen van mentale overbelasting.

Thaut (2007) beschrijft dat het brein tot rust komt wanneer het defaultnetwerk wordt geactiveerd. Dit netwerk wordt geactiveerd door geen bewuste hersenactie te ondernemen. Dit gebeurt vaak in mindwandering; een geestestoestand waar het creatieve denken en dagdromen toe behoren (Kohnstamm & Daselaar, 2017). Een mentale toestand waarin het creatieve denken optimaal tot zijn recht komt is ‘flow-toestand’/ ‘peak experience’ (Juslin & Sloboda, 2001). Dit is een mentale toestand waarin je je niet bewust bent van jezelf en je omgeving. Je bent enkel nog gericht op de activiteit waar je op dat moment mee bezig bent. Je komt in een intense focus terecht (TED, 2004). De kenmerken van deze uitgangstheorie heb ik gekoppeld aan muzikale elementen waardoor er activiteiten zijn ontstaan (zie Bijlage: C en Bijlage: E).

Ik zal zowel actief (actief muziek maken) als receptief (luisteren naar muziek) aanbod aanbieden. Om een zo breed mogelijk beeld te creëren van welke muzikale activiteiten werken om tot een mentale rusttoestand te komen, vind ik het belangrijk dat zo veel mogelijk opties worden bekeken. Daarnaast blijkt uit onderzoek van Diaz (2011) en Medcalf (2017) dat het luisteren van muziek kan leiden tot het ervaren van ‘flow’. En blijkt uit onderzoek van Coenen en Huis (2018) dat door het beoefenen van ritme-werkvormen studenten in het hier en nu kunnen verkeren.

⁴ Brainstormen is een techniek waarbij allerlei ideeën tot uitdrukking worden gebracht rondom een bepaald thema. Deze ideeën worden geordend waardoor er oplossingen ontstaan die normaal over het hoofd worden gezien (Migchelbrink, 2007).

Ook weet ik uit eigen ervaring dat door het spelen van gestructureerde/ half-gestructureerde improvisaties (met zowel ritme- als melodische instrumenten) bestaande uit een duidelijk ritme, een lage moeilijkheidsgraat, een grote dosis aan voorspelbaarheid (aanhouden van eenzelfde maatsoort $\frac{3}{4}$ de en $\frac{6}{8}$ ste maat zijn naar mijn mening makkelijker te verinnerlijken door beweging) je kan opgaan in het moment/ in een kan flow komen, waardoor je een mentale rusttoestand kan ervaren. En weet ik dat het maken van muziek met een repetitief karakter en zonder plotselinge wisselingen ontspannend kan werken.

Actieplan

Hier volgt een samenvatting van mijn actieplan wat verder is uitgewerkt in de bijlage (Bijlage: E).

Binnen de workshop ‘Meer BreinKracht door Muziek’ wil ik tweedejaars studenten (middels concrete handvaten) leren om hun brein in een rusttoestand te laten verkeren waardoor er meer BreinKracht zal ontstaan en mentale overbelasting in de toekomst voorkomen kan worden. Door het aanbieden van ervaringsgerichte muzikale (receptieve en actieve) activiteiten (die aangepast worden naar de behoefte van de student) wordt er gewerkt aan het ervaren van BreinKracht, door de mate van inspanning en ontspanning van het brein in balans te brengen middels muziek. De kennis die wordt opgedaan binnen de workshop wordt vertaald naar analogieën binnen het dagelijks leven waardoor het effect binnen de workshop ook hierbuiten voortgezet kan worden. Wat kan leiden tot een verandering in het dagelijks handelen van de studenten, wat een leidend kenmerk is binnen actiegericht onderzoek (Migchelbrink, 2007).

Aan het eind van de workshop wil ik weten of- en welke elementen van het aanbod ervoor hebben gezorgd dat studenten binnen de muzikale activiteiten in een (mentale) rusttoestand konden verkeren. D.m.v. het waarnemen van elementen van flow (zie: hoofdstuk 1, §1.4.) zou men kunnen stellen dat daardoor het defaultnetwerk wordt geactiveerd waardoor het brein in een rusttoestand terecht kan komen. Ook wil ik aan het eind van de workshop weten of deze korte reeks aan activiteiten ervoor heeft gezorgd dat studenten in de toekomst breingezonder kunnen werken en welke handvatten ervoor nodig zijn om Breinkracht te genereren. Hieruit zijn deelvragen ontstaan (zie: hoofdstuk 1, §1.7.) die bovenstaande vragen aan het eind van dit onderzoek zullen beantwoorden.

SMART-Doelstelling:

Vanaf 19 maart ga ik d.m.v. het aanbieden van muzikale activiteiten in de vorm van de workshop ‘Meer BreinKracht door Muziek’ in vier bijeenkomsten samen met studenten handvatten ontwikkelen om het brein in een rusttoestand te laten verkeren (d.m.v. het ervaren van elementen van flow & het ontwikkelen van mindfulness-vaardigheden) waardoor studenten in de toekomst breingezond(er) kunnen werken door het verkrijgen van meer BreinKracht.

Om de voortgang van de ontwikkeling/ werking van het aanbod te volgen maak ik gebruik van verschillende monitoringstechnieken. Monitoring staat volgens Migchelbrink (2006) voor het bijhouden of er wel/ geen ontwikkeling plaatsvindt, het vormen van een oordeel over deze ontwikkelingen én het bijhouden van aanknopingspunten voor verbetering/ verandering binnen het gegeven aanbod. Om de ontwikkelingen binnen de workshop bij te houden maak ik gebruik van participatieve observaties⁵, die ik verwerk middels rapportages in een logboek.

Daarnaast is er ook voor de studenten een logboek vormgegeven waarin er antwoord wordt gevonden op de vraag of het aanbod werkt m.b.t. het ervaren van elementen van flow waardoor het brein zich in een rusttoestand kan bevinden en waarschijnlijk BreinKracht ontstaat. Deze bestaat uit gestructureerde vragenlijsten⁶. In deze vragenlijsten toetsen de gesloten vragen in hoeverre de student flow heeft ervaren (aankruisen van elementen van 'flow', meerkeuze vraag) en in hoeverre de student ontspannen is geweest (ja/ nee antwoord). Binnen de open gestructureerde vragen geven studenten antwoord op: a) welke elementen voor wel/ geen ontspanning zorgen in de activiteit en b) welke handvatten studenten meenemen in het dagelijks leven die zorgen voor het ervaren van meer BreinKracht. Deze vragen worden per activiteit getoetst en direct ná elke activiteit ingevuld waarna de activiteit wordt nabesproken in groepsverband. Hierdoor kunnen er tijdens de workshop verbeteringen binnen het aanbod worden doorgevoerd waardoor de sessies worden vormgegeven naar behoefte van de student. In de laatste sessie zullen studenten dan ook zelf de ultieme BreinKracht sessie vormgeven vanuit de bestaande activiteiten en eerdere ervaringen binnen de workshop.

⁵ Participatieve observaties: als onderzoeker neem ik deel aan de activiteiten binnen de workshop waardoor ik door observaties de gedragingen van de studenten beter kan begrijpen (Migchelbrink, 2006).

⁶ Gestructureerde vragenlijst: respondent beantwoordt vooraf geformuleerde vragen (Migchelbrink, 2006).

2.5. Actiefase

Binnen de actiefase wordt het vooropgestelde actieplan uitgevoerd, deze uitvoering wordt gemonitord (zie hoofdstuk 2, §2.4.), waarbij het plan gedurende het onderzoek nog verder bijgeschaafd kan worden. Aan het einde vindt er een productevaluatie plaats van het uiteindelijke aanbod (Migchelbrink, 2007).

Vanuit de ontwikkelfase is er een actieplan ontstaan wat nu uitgevoerd wordt binnen de groep tweedejaars studenten (centrale actoren), in de vorm van een workshop genaamd ‘Meer BreinKracht door Muziek’.

Volgens Migchelbrink (2007) kan het evaluatieaspect binnen alle fases van het onderzoek worden ingezet. Samen met tweedejaars studenten (van verschillende opleidingen binnen Zuyd Hogeschool, Heerlen) wordt er in co-creatie steeds geëvalueerd over de ingezette activiteiten en worden deze waar nodig aangepast, middels procesevaluatie⁷. Deze evaluatie is vormgegeven middels het handelen binnen de workshop, waar in co-creatie binnen een steeds terugkerende cyclus van: het doen (uitvoeren van activiteiten), monitoren (hoe verloopt het aanbod?) en evalueren (wat kan/ moet er anders?) de werking van de activiteiten wordt vastgesteld (I. Penzés, persoonlijke communicatie, 14 Maart 2019). Zodat aan het eind van de workshop duidelijk wordt welke handvatten en activiteiten nodig zijn om studenten BreinKracht te laten ervaren. De werking van de activiteiten wordt getoetst door een aantal technieken van Migchelbrink (2006):

- Verbeter-evaluatie: in de nabespreking aandacht te schenken aan welke sterke- en zwakke elementen zich in de activiteit bevinden, waardoor deze kan worden aangepast tijdens het handelen.
- Implementatie-evaluatie: En wordt de feitelijke uitvoering getoetst aan de hand van standaard vragen in het logboek van de studenten die later worden meegenomen binnen de resultaten.

⁷ Procesevaluatie: het onderzoeken of het handelen/ de uitvoering van activiteiten het gewenste effect heeft middels evaluatie.

Bijeenkomst 1 “Kennismaking” (19/03/2019)	Lokaal D.0.224 – Zuyd Hogeschool, Heerlen.	Vaststellen begin & eindpunt (zie: hoofdstuk 2, §2.3.)
Bijeenkomst 2 “Aan de slag” (27/03/2019)	“	Gestructureerde ritme-improvisatie Half-gestructureerde ritme-improvisatie Luisteren naar muziek, LO-FI.
Bijeenkomst 3 “Door Muziek” (01/04/2019)	“	Gestructureerde melodie-improvisatie Half-gestructureerde melodie-improvisatie Vrije improvisatie Luisteren naar livemuziek
Bijeenkomst 4 “Meer BreinKracht” (16/04/2019)	“	Vrije improvisatie Luisteren naar livemuziek

Figuur 1. Overzicht workshopbijeenkomsten ‘Meer BreinKracht door Muziek’.

In de maanden Maart en April zijn er vier workshopbijeenkomsten uitgevoerd op Zuyd Hogeschool te Heerlen. Binnen deze bijeenkomsten werd er samen met tweedejaars studenten gewerkt aan het verkrijgen van meer BreinKracht door het uitvoeren van verschillende muzikale activiteiten. Elke bijeenkomst had eenzelfde opbouw; we begonnen (vanaf de derde bijeenkomst) met het uitwisselen van ervaringen m.b.t. BreinKracht in het dagelijks leven en welke handvatten (in het dagelijks leven) bruikbaar zijn vanuit eerdere ervaringen binnen de workshop. Hierna werd er gestart met het aanbieden van één/ meerdere actieve muzikale activiteiten waarna de sessie werd afgesloten met het luisteren naar muziek (receptief). Vanuit mijn inzicht als aankomend muziektherapeute sluit ik met deze volgorde eerst aan op het energieniveau van de student (Pacing) door na een lange werkdag actieve muzikale activiteiten uit te voeren om de bestaande stress te verlagen (Bruscia, 1997). Daarnaast blijft er een overschot aan spanning in het brein bestaan doordat we bij het ervaren van stress niet meteen tot actie over kunnen gaan (OMROEP MAX, 2018). Om deze spanning te verlagen kan ik vanuit deze onderliggende literatuur veronderstellen dat het belangrijk is om eerst tot actie over te gaan.

Voorafgaande aan de workshop hebben vier studenten zich opgegeven voor deelname aan het aanbod. Door ziekte, verzuim of verandering in rooster was niet iedereen bij alle bijeenkomsten aanwezig. Een student is maar op één bijeenkomst aanwezig geweest, waarna alle contact met school voor bepaalde tijd werd verbroken wat leidde tot ernstig verzuim. De andere studenten hebben allemaal 2 of meer bijeenkomsten bijgewoond. Waarbij één student bij alle bijeenkomsten aanwezig is geweest.

2.6. Evaluatiefase

Binnen de evaluatiefase wordt er samen met het actienetwerk teruggegaan naar de hoofdvraag en deelvragen, waarbij er wordt geëvalueerd over de acties die zijn uitgevoerd binnen het onderzoek en worden er in samenspraak vervolgstappen voor volgend onderzoek vastgesteld (Van Lieshout, Jacobs, & Cardiff, 2017). Binnen de eindevaluatie met het actienetwerk is middels procesevaluatie (evaluatie over het uitvoeren van het feitelijk handelen en het functioneren van handelen) en productevaluatie (het evalueren op de effectiviteit van de uitgevoerde activiteiten) geëvalueerd over de belangrijkste aspecten van het onderzoek (Migchelbrink, 2006).

Na het uitvoeren van het actieplan heb ik gekozen om de eindevaluatie vorm te geven binnen twee aparte eindevaluaties. In deze twee momenten werd er eerst met de tweedejaars studenten teruggekeken op de afgelopen maanden in de uitvoering van het aanbod. Daarna werd er samen met de leden van het actienetwerk geëvalueerd over het verloop van het onderzoek, waarbij ik ook het eindproduct heb gepresenteerd. De keuze voor twee aparte evaluatiemomenten is enerzijds een praktische keuze (het is moeilijk om iedereen op dezelfde dag en tijdstip bij elkaar krijgen en tijdsdruk) en anderzijds een overwogen keuze om beide groepen zoveel mogelijk vrijheid en veiligheid te laten ervaren om te zeggen wat ze écht vinden zonder dat dit belemmert wordt door o.a. een verschil aan machtspositie.

De beide (eind)evaluaties zijn uitgevoerd in de vorm van een focusgroep. Dit is een vorm van groepsinterview waarbij de focus op de belangrijkste onderwerpen binnen het onderzoek gericht is wat wordt vormgegeven met vooraf opgestelde vragen. Deze groep heb ik van tevoren vorm gegeven en bestaat uit een homogene groep van in de ene groep medewerkers van Zuyd die betrokken zijn geweest bij het onderzoek en in de andere groep tweedejaars studenten. Door met deze groepen afzonderlijk van elkaar te evalueren zal er eerder een gevoel van veiligheid ontstaan waarin ieder zijn eigen mening kwijt kan. Een nadeel binnen deze vorm van evaluatie is vergrote kans op groepsdenken (minder diversiteit in meningen) (Van Lieshout et al., 2017).

Om het ‘groepsdenken’ te voorkomen heb ik de evaluatie met de verschillende leden van het actie-onderzoek (met uitzondering van de tweedejaars studenten) vormgegeven middels een verhalenworkshop. Dit is een variatie op de focusgroep, waarin wordt geëvalueerd middels persoonlijke verhalen (zowel verbaal als kunstzinnig (middels muziek)), die de ingang

vormen tot dialoog waarin leden actief meedenken, ervaringen uitwisselen en hiervan leren en veranderen. Dit zet medewerkers binnen organisaties aan tot het nadenken over vanzelfsprekendheden, normen en waarden die worden uitgedragen én hoe deze ‘gezond werken’ kunnen beïnvloeden (Van Lieshout et al., 2017).

Door het gebruik van persoonlijke verhalen van studenten ontstaat er naar mijn mening een betere afspiegeling van de realiteit. Aangezien het uiteindelijke product ingezet gaat worden bij studenten van Zuyd Hogeschool vind ik het belangrijk dat hun verhaal binnen alle lagen van het actienetwerk gehoord wordt. Daarnaast denk ik dat medewerkers binnen het actienetwerk meer baat hebben bij het ervaren van verhalen die zijn ontstaan binnen het onderzoek. Het actienetwerk krijgt zo een beeld van de situatie rondom ‘mentale overbelasting bij studenten’ wat waardevol is voor het verder implementeren van preventieve maatregelen rondom stress. Daarbij is het proces van het samen vormgeven van het onderzoek binnen deze groep (naar mijn mening) te matig geweest om hier een grote evaluatie aan te wijden. Dit is wel aan de hand van thema’s als ‘samenwerking’ kort geëvalueerd.

2.7. Kwaliteitscriteria

Binnen dit hoofdstuk zal ik beschrijven hoe ik aan de gestelde kwaliteitscriteria heb voldaan volgens Migchelbrink (2007).

Betrouwbaarheid en validiteit moeten volgens Migchelbrink (2007) niet als directe criteria beschouwt worden binnen AO, maar gezien worden als een richtinggevende factor. AO scoort bij deze criteria hoog, omdat er een nauwe samenwerking is tussen de verschillende actoren, kennis wordt uit eerste hand verkregen en wordt meteen gecontroleerd. Doordat de kennis die verkregen maar bij een kleine populatie is afgenomen is de credibility/ geloofwaardigheid van de verkregen resultaten laag, wat leidt tot een verlaagde betrouwbaarheid en validiteit van dit onderzoek (Baarda, 2014).

- Samenwerking

Hoe wordt de samenwerking tussen onderzoeker en betrokkenen bevorderd (Migchelbrink, 2007). Binnen dit onderzoek heb ik zoveel mogelijk face- to face gewerkt door: maandelijkse bijeenkomsten met de opdrachtgever (waarin de voortgang van het onderzoek werd besproken) en bijeenkomsten met: de studentpsycholoog, decaan en tweedejaars studenten (waarin o.a. de visie voor het onderzoek werd besproken). Ook heb ik het commitment m.b.t. het onderzoek bij tweedejaars studenten vergroot (wat samenwerking bevordert) door het gebruik van marketingstrategieën als Storytelling. En is er in de diagnostische fase samen een conclusie ontstaan over het bestaande probleem binnen een groepsproces met verschillende partijen.

- Reflectie

Zijn er meerdere interactieve reflectiemomenten geweest binnen het veranderingsproces (Migchelbrink, 2007). Er zijn meerdere reflectiemomenten geweest met zowel de opdrachtgever als met scriptiebegeleider (Teun van Rossum). Ook binnen de ontwikkelingsfase (brainstormen over ideeën) zijn deze bijeenkomsten doorgevoerd. In de actiefase van dit onderzoek is er binnen de workshopbijeenkomsten ruimte geweest voor reflectie op het aanbod (middels procesevaluatie) en zijn er twee ervaringsgerichte evaluaties uitgevoerd met zowel de studenten als met zoveel mogelijk leden van het actienetwerk. Daarnaast heb ik gedurende het onderzoek het actienetwerk zoveel mogelijk op de hoogte gehouden van de ontwikkelingen middels updates via mail waarin ik openstond voor feedback.

- Kennisbronnen

Wordt er gebruik gemaakt van meerdere, aanvullende kennisbronnen binnen het onderzoek (Migchelbrink, 2007). Er wordt gebruik gemaakt van verschillende opeenvolgende kennisbronnen. Binnen dit onderzoek heb ik besloten om zoveel mogelijk recente literatuur te gebruiken (2017 – 2018) (zie hoofdstuk 1, §1.3.). Daarnaast maak ik gebruik van expertkennis (d.m.v. interviews met o.a. Marloes Kleinjan, zie §2.3.). En heb ik breed gezocht naar kennisbronnen die mij konden helpen om het probleem ‘mentale overbelasting’ zo goed mogelijk in kaart te brengen binnen de diagnostische fase.

- Betekenis & Bruikbaarheid

Is de verworven informatie bruikbaar voor de dagelijkse praktijk (Migchelbrink, 2007). Bij het vormgeven van dit onderzoek vond ik het belangrijk om zoveel mogelijk in te spelen op de meest recente maatschappelijke ontwikkelingen. Wat voor mij een belangrijk criteria was om dit onderzoek zo bruikbaar mogelijk te maken voor de dagelijkse praktijk (zie hoofdstuk 1, §1.6.). Daarnaast heb ik in het vormgeven van de workshop deze zo omschreven dat dit vrijwel direct kan worden ingezet binnen het preventiecentrum (zie: Bijlage F).

- Transparantie

De gemaakte stappen, doelen en methode moeten duidelijk en navolgbaar zijn (Migchelbrink, 2007). Om te toetsen of de gemaakte stappen in het onderzoek duidelijk en navolgbaar zijn heb ik mijn onderzoeksvoorstel en later het actieplan door een aantal personen laten beoordelen op duidelijkheid en logica van de onderzoekopbouw, zoals: Aimee van Loo (opdrachtgever). Waarbij het onderzoek kon worden bijgestuurd en de stappen konden worden aangepast.

- Kritische en zorgvuldige omgang met aannames

Hoe is er binnen het onderzoek omgegaan met verschillende interpretaties en zienswijze op de situatie (Migchelbrink, 2007). Binnen dit onderzoek ben ik door mijn eigen ervaringen m.b.t. mentale overbelasting en het gebrek aan informatie veelal uitgegaan van mijn eigen zienswijze en interpretatie op de onderzoeksvraag. Dit is een zwakte binnen het onderzoek (zie §4.2.). Daarbij heb ik binnen de actiefase en diagnostische fase gebruik gemaakt van member checking (het controleren van bevindingen door onderzochten (Migchelbrink, 2006). Door het checken of de conclusie van de diagnose klopt bij de ondervraagde personen én of

de resultaten van het onderzoek herkenbaar waren bij de deelnemende studenten binnen de workshop.

- **Verantwoording**

Kan de onderzoeker zijn acties en keuzes onderbouwen (Migchelbrink, 2007).

Door de dynamische beroepspraktijk leg ik verantwoording af voor mijn actie aan het actienetwerk. Hier verantwoord ik mijn gemaakte keuzes. Ook worden mijn keuzes verantwoord door de gebruikte bronnen en literatuur binnen dit onderzoek. En heb ik verantwoording genomen in het zorgvuldig omgaan met privacy van deelnemers van dit onderzoek (door o.a. studenten anoniem te laten).

3. Resultaten

In dit hoofdstuk worden de resultaten beschreven vanuit de data-analyse (zie: Bijlage G). Waarbij er een mix is gemaakt tussen het genereren van zowel kwalitatieve (participatieve observaties) als kwantitatieve data (vragenlijsten). Hierdoor is er een zo compleet en concreet mogelijk beeld ontstaan van de situatie (Migchelbrink, 2006).

De kwantitatieve data-analyse is uitgevoerd m.b.v. de literatuur van Migchelbrink (2006). Binnen de vragenlijsten is er per (gesloten)vraag bekeken hoe vaak een bepaald antwoord voorkomt m.b.v. turven (d.m.v. het zetten van strepen, tellen hoe vaak een bepaald antwoord wordt gegeven). Hierna heb ik de hoeveelheid van een gegeven antwoord gecodeerd op kleur (zie: §3.4.). Bij de open vragen zijn de antwoorden ondergebracht in een bepaald thema/rubriek (codering) alvorens deze werden geteld (hoe vaak komt antwoord voor). Bij de kwalitatieve analyse heb ik mijn observaties gecodeerd (de belangrijkste thema's eruit gehaald) waarna ik deze heb ondergebracht in hoofd- en sub-thema's volgens 'thematic analysis'. Met deze vorm van kwalitatieve analyse kunnen er verbanden gelegd worden binnen de data m.b.v. thema's (Miller, 2018). Voor verder uitwerking van de data-analyse zie: Bijlage G.

3.1: Speelwijze

Als workshopleider heb ik binnen het geven van muzikale activiteiten, binnen de bijeenkomst 'aan de slag' en de receptieve muzikale activiteiten, telkens op een bepaalde wijze muzikale elementen ingezet. Ik speelde in een bepaalde maat (een $3/4^{\text{de}}$ of $6/8^{\text{ste}}$ maat) die ontspanning uitlokt bij studenten middels entrainment (zie: hoofdstuk 1). Hierbij speelde ik in een langzaam tempo <75 bpm (lokt ontspanning uit – zie: hoofdstuk 1). In een bepaalde toonsoort, waarin elke student vrij kon spelen zonder rekening te houden met 'niet klinkende' tonen (pentatonisch & C-majeur). En in een vaste 'beat'. Daarbij speelde ik met veel frasering (door verschillen in dynamiek, melodie, etc.) om zo de studenten mee te nemen in een muzikaal klankveld (receptieve activiteiten).

Binnen deze speelwijze vonden studenten het moeilijk om een langzaam tempo aan te houden (versnelde snel). De studenten waren in zichzelf gekeerd, gefocust op het instrument waarbij ze wel bewust waren van hun omgeving (hoorde veranderingen in klank, dynamiek).

3.2: Resultaten per bijeenkomst – per activiteit

Hieronder staat per bijeenkomst en per muzikale activiteit de resultaten die verkregen zijn vanuit de vragenlijsten (met de thema's: flow, ontspanning & werkingselementen) en de participatieve observaties (met de kernthema's: muziek, contact en vorm) beschreven. Eerst wordt de activiteit kort toegelicht, waarna de resultaten volgen die binnen deze activiteit verkregen zijn.

“Aan de slag”

Activiteit 01: Gestructureerde ritme-improvisatie (Actief)

Spelmaterialen:	Conga's (Instrumenten zijn voor onervaren musici makkelijk te bespelen)
Introductie:	Iedereen pakt een conga en gaat in een kringvorm zitten (versterkt samenspel). De onderzoeker neemt deel aan het spel en speelt het basis-ritme in een 3/4 ^{de} maatsoort (zet aan tot ontspanning door intrinsieke wiegende beweging) in een tempo van rond de 75 bpm (Yehuda, 2011).
Technieken:	Mindfulness-vaardigheden (Medcalf, 2017): Op één ding tegelijk gericht zijn (hoe-vaardigheid), participeren (opgaan in activiteit – wat-vaardigheden) Bruscia-technieken (Bruscia, 1997): Rhythmic grounding (bieden van een ritmische basis) Shaping (geven van vorm & structuur) Repeating (herhalen van hetzelfde ritme) Sharing instruments (delen van hetzelfde instrument)

Werkingselementen vanuit student

De elementen 'laag tempo' en 'zachte klanken' zorgen bij studenten voor het vergroten van ontspanning. Daarbij zorgt het constante ritme juist niet voor ontspanning.

Muziek

Door een ritme in te zetten in een laag tempo speelden de studenten snel mee in het gegeven ritme. De aanhoudende beat zorgt voor meer ontspanning.

Contact

Studenten maakte een opvallend kleine kring 'knus' vonden ze het.

Vorm

- Variatie

Spel gespeeld zonder enige wisselingen, studenten konden hierdoor moeilijk tot ontspanning komen.

Activiteit 02: Half-gestructureerde ritme improvisatie (Actief)

Spelmaterialen:	Conga's
Introductie:	Iedereen pakt een conga en gaat in een kringvorm zitten (versterkt samenspel). De onderzoeker neemt deel aan het spel en speelt het basis-ritme in een 3/4 ^{de} maatsoort (zet aan tot ontspanning door intrinsieke wiegende beweging) in een tempo van rond de 75 bpm (Yehuda, 2011). Er wordt gespeeld met wisselingen in het ritme (met behoud van een vaste onderliggende beat). Deze wisselingen worden om de drie maten ingezet (er is tijd ter aanpassing aan het nieuwe ritme alvorens er gewisseld wordt), daarnaast vinden er wisselingen plaats in dynamiek (crescendo, decrescendo, hard (f) en zacht spel (p)).
Technieken:	Mindfulness-vaardigheden (Medcalf, 2017): Op één ding tegelijk gericht zijn (hoe-vaardigheid), participeren (opgaan in activiteit – wat-vaardigheden) Bruscia-technieken (Bruscia, 1997): Rhythmic grounding (bieden van een ritmische basis/ beat) Shaping (geven van vorm & structuur) Sharing instruments (delen van hetzelfde instrument) Introducing change (het introduceren van verandering) Intensifying (verhogen van dynamiek & ritmische spanning)

Werkingselementen vanuit student

De elementen 'verschillen in ritme & dynamiek' zorgde voor een vergrote focus op de activiteit wat leidde tot meer ontspanning.

Muziek

Een harde dynamiek (f) zorgt voor snel spel (tempo). Een zachte dynamiek (p) zorgt voor langzaam spel (tempo).

Vorm

- Variatie

Gespeeld met wisselingen om de drie maten. Door wisselingen in het spel dwaalde gedachtes minder af waardoor er meer ontspanning ontstaat. De mate aan wisselingen die nodig waren om tot ontspanning te komen waren voor iedereen verschillend. Bij té weinig wisselingen dwaalde gedachtes af naar dagelijkse stress en raakte studenten verveeld, waardoor het moeilijk was om tot ontspanning te komen.

- Vormgeving

Studenten leken het (in de nabespreking) moeilijk te vinden om aansluiting te vinden in het bespreken van analogieën (zoals: tempo in dagelijks leven).

Activiteit 03: Luisteren naar muziek – Lo-Fi (Receptief)

Spelmaterialen:	Laptop met Spotify, Geluidsinstallatie
Introductie:	Aan het begin vraagt de onderzoeker naar de voorkeursmuziek van de studenten (m.b.t. ontspanning). Hierna worden de mindfulness-vaardigheden uitgelegd door de onderzoeker, wat de studenten handvatten biedt om hun focus enkel op de muziek te richten. Iedereen neemt daarna plaats in de ruimte op een manier die voor hem/ haar het meest comfortabel is. Om de focus te vergroten kunnen studenten ervoor kiezen hun ogen te sluiten. Het licht wordt gedimd en de ramen gesloten waardoor er een optimale ‘luistersfeer’ ontstaat.
Technieken:	Mindfulness-vaardigheden (Medcalf, 2017): Op één ding tegelijk gericht zijn (hoe-vaardigheid), Niet oordelend zijn (hoe-vaardigheid), Effectief zijn (hoe-vaardigheid),

Werkingselementen vanuit student

Het ‘niet hoeven in te spannen’, ‘veelzijdige toonmateriaal’ en ‘langzaam tempo & zachte tonen’ zorgden bij deze activiteit voor meer ontspanning.

Muziek

De aanhoudende beat binnen Lo-Fi muziek zorgt voor meer ontspanning.

Vorm

- Variatie

Verskillende geluidjes binnen Lo-Fi muziek (bijvoorbeeld knisperend papier) zorgen voor meer ontspanning.

“Door Muziek”

Activiteit 01: Gestructureerde melodie-improvisatie (Actief)

Spelmaterialen:	Klankstaven (makkelijk te bespelen, klankvorming is betrouwbaar)
Introductie:	Iedereen pakt een klankstaafinstrument (xylofoon/ metallofoon) en gaat in een kringvorm zitten (versterkt samenspel). De onderzoeker neemt deel aan het spel en speelt een basis-melodie in een 6/8 ^{ste} maatsoort (zet aan tot ontspanning door intrinsieke wiegende beweging) in een tempo van rond de 75 bpm. Waarbij een constante beat (benadrukken 1 ^{ste} en 4 ^{de} tel) voor een basis zorgt doorheen het spel. Er wordt gespeeld in de toonsoort ‘C’ waardoor alle tonen ‘goed’ zullen klinken (klankstaven worden van tevoren geprepareerd naar de tonen van de toonladder). Van tevoren zijn er drie melodieën vormgegeven die bij elkaar aansluiten (complementair) en samen één grote melodie vormen.
Technieken:	Mindfulness-vaardigheden (Medcalf, 2017): Op één ding tegelijk gericht zijn (hoe-vaardigheid), participeren (opgaan in activiteit – wat-vaardigheden) Bruscia-technieken (Bruscia, 1997): Rhythmic grounding (bieden van een ritmische basis/ beat) Shaping (geven van structuur) Repeating (Herhalen van eenzelfde melodie) Sharing instruments (delen van hetzelfde instrument)

Werkingselementen vanuit student

Het ‘creëren van saamhorigheid’ en ‘uitdaging’ zorgt voor meer focus wat leidde tot meer ontspanning. Het spelen van ‘fouten’ in het spel bracht studenten gedeeltelijk uit ontspanning.

Muziek

Toon variatie

Contact

Door de verschillende melodieën wilde studenten ‘erbij horen’, waardoor ze hun focus konden behouden bij het spel.

Vorm

- Variatie

Verschillende tonen en klanken zorgen voor meer focus t.o.v. ritmespel.

- Structuur

Vaststaande kleine melodieën, toonsoort c-majeur, in een 6/8^{ste} maat, die elkaar complementair aanvullen.

- Vormgeving

Cognitieve inspanning geprobeerd te beperken door vooraf bedachte melodieën op het bord te schrijven.

Activiteit 02: Half-gestructureerde melodie-improvisatie (Actief)

Spelmaterialen:	Klankstaven
Introductie:	Iedereen pakt een klankstaafinstrument (xylofoon/ metallofoon) en gaat in een kringvorm zitten (versterkt samenspel). De onderzoeker neemt deel aan het spel en speelt een basis-melodie in een 6/8 ^{ste} maatsoort (zet aan tot ontspanning door intrinsieke wiegende beweging) in een tempo van rond de 75 bpm (Yehuda, 2011). Waarbij een constante beat (benadrukken 1 ^{ste} en 4 ^{de} tel) voor een basis zorgt doorheen het spel. Er wordt gespeeld in de toonsoort 'C' waardoor alle tonen 'goed' zullen klinken (klankstaven worden van tevoren geprepareerd naar de tonen van de toonladder). De studenten sluiten aan door te improviseren op de basis-melodie.
Technieken:	Mindfulness-vaardigheden (Medcalf, 2017): Op één ding tegelijk gericht zijn (hoe-vaardigheid), participeren (opgaan in activiteit – wat-vaardigheden) Bruscia-technieken (Bruscia, 1997): Rhythmic grounding (bieden van een ritmische basis/ beat) Shaping (geven van structuur) Repeating (Herhalen van eenzelfde melodie) Sharing instruments (delen van hetzelfde instrument)

Werkingselementen vanuit student

Vragenlijsten: het 'creëren van saamhorigheid' en 'verschillen in ritme en dynamiek' houdt focus op de activiteit. Doordat niks 'fout' is en de studenten hun eigen creativiteit/authenticiteit kunnen uitten leidt dit tot meer ontspanning.

Muziek

Variëren met tonen

Contact

Veranderingen in dynamiek leken studenten deels op te merken, maar speelde gewoon door.

Activiteit 3: Vrije improvisatie

Spelmaterialen:	Vrije instrumentkeuze.
Introductie:	Iedereen pakt een instrument en neemt plaats op een plek in de ruimte. Er zijn geen vooraf gemaakte afspraken, regels. Het spel begint vanuit stilte en krijgt naarmate de improvisatie vordert wel/ geen (vaste) vorm.
Technieken:	Mindfulness-vaardigheden (Medcalf, 2017): Op één ding tegelijk gericht zijn (hoe-vaardigheid), participeren (opgaan in activiteit – wat-vaardigheden) Bruscia-technieken (Bruscia, 1997): Pacing (aansluiten bij het muzikaal spel van de studenten) Repeating (af en toe melodieën van de studenten herhalen) Intensifying (intensiveren van dynamiek) Calming (verlagen dynamiek wat leidt tot kalmering)

Werkingselementen vanuit student

Vragenlijsten: verschillen in ritme en dynamiek verhoogt focus, de verschillen in positie zorgen voor meer focus op eigen spel welke meer ontspanning veroorzaakte.

Muziek

Variëren met toonmateriaal

Contact

In zichzelf gekeerd, wel alert op veranderingen zorgt voor meer muzikaal contact.
Het einde van het spel opmerkelijk samen op eenzelfde toon/ moment.

Vorm

- Vrijheid

Door afstand van elkaar te nemen in positie (ver uit elkaar zitten) ervaarde de studenten meer vrijheid om hun ‘eigen ding’ te kunnen doen Naarmate de improvisatie vorderde bewogen studenten steeds vrijer over het instrument. Door vrijheid was er meer focus en durfde studenten meer te variëren waardoor ze alerter waren tijdens het spel. Ondanks ik aan het eind stopte met het spel, bleven de studenten doorspelen in hun eigen spel.

- Variatie

Student speelde in het begin een vaste melodie, ik nam deze deels over waardoor student meer gaat variëren in spel.

Activiteit 04 Luisteren naar livemuziek (Receptief)

Spelmaterialen:	Akoestische piano.
Introductie:	Mindfulness-vaardigheden worden kort uitgelegd door de onderzoeker, wat de studenten handvatten bied om hun focus enkel op de muziek te richten. Iedereen neemt daarna plaats in de ruimte op een manier die voor hem/ haar het meest comfortabel is. Om de focus te vergroten kunnen studenten ervoor kiezen hun ogen te sluiten. Het licht wordt gedimd en de ramen gesloten waardoor er een optimale ‘luistersfeer’ ontstaat.
Technieken:	Mindfulness-vaardigheden (Medcalf, 2017): Op één ding tegelijk gericht zijn (hoe-vaardigheid), Niet oordelend zijn (hoe-vaardigheid), Effectief zijn (hoe-vaardigheid), Bruscia technieken (Bruscia, 1997): Rhythmic grounding (bieden van een ritmische basis/ beat) Shaping (vormen van improvisatie) Tonal centering (een tonale basis bieden) Pacing (aansluiten op energieniveau van de student) Repeating (stukjes melodie herhalen) Intensifying (Intensiveren van dynamiek) Calming (dynamiek verlagen)

Werkingselementen vanuit student

Vragenlijsten: ruimte ter visualisatie binnen de improvisatie, livemuziek werkt beter dan opgenomen muziek ter ontspanning.

“Meer BreinKracht”

Activiteit 01: Vrije improvisatie (Actief)

Spelmateriaal:	Vrije instrumentkeuze.
Introductie:	Iedereen pakt een instrument en neemt plaats op een plek in de ruimte. Er zijn geen vooraf gemaakte afspraken, regels. Het spel begint vanuit stilte en krijgt naarmate de improvisatie vordert wel/ geen vorm.
Technieken:	Mindfulness-vaardigheden (Medcalf, 2017): Op één ding tegelijk gericht zijn (hoe-vaardigheid), participeren (opgaan in activiteit – wat-vaardigheden) Bruscia-technieken (Brusica, 1997): Pacing (aansluiten bij het muzikaal spel van de studenten) Repeating (af en toe melodieën van de studenten herhalen) Intensifying (intensiveren van dynamiek) Calming (verlagen dynamiek wat leidt tot kalmering)

Werkingselementen vanuit student

Vragenlijsten: rustige opbouw, spelen met natuurgeluiden, herhaling, authenticiteit zorgden voor ontspanning.

Contact

Gingen vrij dicht bij elkaar zitten, wat zorgde voor meer verbondenheid in de muziek. De verbondenheid met het instrument en elkaar was voelbaar. Iedereen ging op in het spel en liet zich meenemen door de muziek. Volgens de studenten was het fijn om in eigen tempo, vorm, naar eigen behoefte te spelen en zo tot muzikaal contact te komen.

Vorm

- Vrijheid

Vrije improvisaties was het meest effectief volgens studenten om tot BreinKracht/ flow te komen. Vrijheid gecreëerd door meer opties aan te bieden (meerdere instrumenten, wisselen van instrument, meerdere instrumenten tegelijkertijd) en geen regels. Studenten bewogen vrij over instrument waardoor ze met meer wisselingen in accenten en instrumentkeuze speelde. Studenten beantwoorden elementen van BreinKracht (wat ontstaat vanuit flow) na vrije improvisatie positief (BreinKracht ervaren).

- Structuur

Studenten speelde in een eigen structuur, hielden eenzelfde melodie/ ritme aan. Waarbij student twee tonen steeds afwisselt in eenzelfde beweging/ cadens.

Activiteit 02 Luisteren naar livemuziek (Receptief)

Spelmaterialen:	Gitaar, stem & Akoestische piano
Introductie:	Mindfulness-vaardigheden worden kort uitgelegd door de onderzoeker, wat de studenten handvatten bied om hun focus enkel op de muziek te richten. Iedereen neemt daarna plaats in de ruimte op een manier die voor hem/ haar het meest comfortabel is. Om de focus te vergroten kunnen studenten ervoor kiezen hun ogen te sluiten. Het licht wordt gedimd en de ramen gesloten waardoor er een optimale ‘luistersfeer’ ontstaat.
Technieken:	Mindfulness-vaardigheden (Medcalf, 2017): Op één ding tegelijk gericht zijn (hoe-vaardigheid), Niet oordelend zijn (hoe-vaardigheid), Effectief zijn (hoe-vaardigheid), Bruscia technieken (Bruscia, 1997): Rhythmic grounding (bieden van een ritmische basis/ beat) Tonal centering (een tonale basis bieden) Pacing (aansluiten op energieniveau van de student) Repeating (stukjes in lied herhalen) Intensiving (Intensiveren van dynamiek) Calming (dynamiek verlagen)

Werkingselementen vanuit student

Vragenlijsten: randvoorwaarden kloppen (luistersfeer creëren), zang zorgt voor meer ontspanning

Muziek

Het luisteren naar muziek werkt voor iedereen persoonlijk. Het wekt bij iedereen een andere ervaring op afhankelijk van het type muziek.

Structuur

Geen vaste structuur werkt beter dan een voorspelbare structuur.

Vormgeving activiteit

Student geeft aan dat improvisatie op piano gevoel 'huilen' opwekt.

3.3 Ontspanning & spanning

- Ontspanning

Het even niks hoeven (receptieve activiteiten) werkt volgens studenten beter dan een actieve vorm van relaxatie. Studenten hadden tijdens de receptieve activiteiten hun ogen gesloten, lage ademhaling, ontspannen gezichtsuitdrukking. Binnen de receptieve activiteiten werkt het luisteren naar zangstem bevorderend voor ontspanning. Livemuziek helpt binnen de receptieve activiteiten om in het hier en nu te blijven. Binnen de actieve muzikale activiteiten was er ontspanning wanneer studenten met gedachtes en aandacht bij het spel waren.

- Spanning

Het perfect willen spelen zorgde bij gestructureerd ritmespel voor geen ontspanning. Telkens voor de bijeenkomst moesten studenten even bijkomen van dagelijkse stress zoals: stagekeuze. Naarmate de workshop vorderde heeft één student niet meer gereageerd op correspondentie. De student was niet meer aanwezig binnen de workshop alsook niet binnen de lessen. Er was geen contact meer met docenten (informatie vanuit medestudenten in workshop). Deze student gaf aan het begin van de workshop aan veel last te hebben van stress.

3.4 Ontspanning & flow

In Figuur 2, visualiseer ik per activiteit in welke mate studenten ontspanning & flow hebben ervaren tijdens de verschillende activiteiten. In de eerste drie kolommen staat weergegeven of studenten wel/ geen ontspanning hebben ervaren. In de kolommen daarnaast geven aan in welke mate studenten ‘flow’ ervaren m.b.v. kleurcodes (zie legenda, Figuur 2).

De nummering van 1.1 t/m 3.2 geven de activiteiten aan, het eerste cijfer staat voor de bijeenkomst waarin de activiteit heeft plaatsgevonden en het tweede cijfer voor de activiteit binnen de

	Ontspanning	G.O.	Flow	1.1	1.2	1.3	2.1	2.2	2.3	2.4	3.1	3.2
1.1	X		Gedachtes enkel op activiteit gericht									
1.2	X		Je weet wat je moet doen									
1.3	X		Opgaan in het moment									
2.1	X		Activiteit geeft energie									
2.2	X		Controle over handelingen									
2.3	X		Uitdaging in spel									
2.4	X		Je weet wanneer iets goed gaat									
3.1	X		Niet bewust van tijd									
3.2	X		Kan moeilijkheidsgraat aan									

	Alle studenten	1 of 2 studenten	Niemand
--	----------------	------------------	---------

Figuur 2. Ontspanning en Flow per muzikale activiteit

3.5 BreinKracht

Vanuit de evaluatie met de tweedejaars studenten blijkt dat alle deelnemende studenten (3) door de muzikale activiteiten binnen de workshop meer BreinKracht hebben ervaren.

3.6. Toekomst

Mond tot mond reclame vanuit studenten zorgt voor meer animo binnen studentengroepen m.b.t. deelname aan aanbod. Studenten geven aan dat het jammer is dat het (muzikaal) aanbod thuis niet voortgezet kan worden. Elementen die studenten meenemen vanuit het aanbod zijn:

- Breingezond werken

In de vraag of de workshop zorgt voor meer Breingezond werken (binnen de eindevaluatie) reageerde ook alle drie de studenten met 'ja'. Door kennis te verkrijgen over wat wel/ niet gezond is m.b.t. het teveel inspannen van je brein (mentale overbelasting), de risico's die hieraan verbonden zijn en het begrip BreinKracht werden zij automatisch meer bewust van hun eigen mentale inspanning.

Binnen de workshop hebben studenten geleerd om a) hun eigen grenzen qua cognitieve inspanning te herkennen en b) om te weten wanneer te stoppen met werken en c) manieren gevonden om hun brein in een rusttoestand te laten verkeren (handvatten ontwikkelt).

- Handvatten

Vanuit vragenlijsten:

Het handvat 'tijd nemen voor ontspanning' kwam meerdere malen terug in de antwoorden van studenten op de vraag 'welke handvatten neem je vanuit de bijeenkomst mee?'. Daarnaast waren andere handvatten:

- Tijd nemen voor creativiteit
- Vinden van balans
- Rust is nodig om effectief te kunnen werken

Vanuit observatie:

Focus op eigen taak gericht, waarin je je omgeving wel meekrijgt maar hier niet op gefocust bent zorgt voor BreinKracht door flow. Studenten hebben meer rustmomenten ingebouwd buiten de workshop waarin ze handlopen/ even slapen.

4. Discussie

4.1. Interpretatie van de resultaten

De interpretatie is vormgegeven middels het beschrijven van de meest opvallende zaken in de resultaten die zijn ontstaan door de grootste/ meest voorkomende begrippen uit de resultaten (zoals variatie, vrijheid/ creativiteit) met elkaar te verbinden met gebruik van literatuur.

Vrijheid, creativiteit & variatie m.b.t. flow

Vanuit de resultaten komt meerdere malen duidelijk naar voren dat het creëren van genoeg variatie, vrijheid en het uitten van eigen creativiteit leidt tot een optimale flow-toestand. Door de elementen variatie, vrijheid en creativiteit ontstaat er volgens de studenten: een vergrote mate aan focus op de activiteit, uitdaging in het spel, saamhorigheid, de behoefte iets samen te willen creëren en muzikaal contact. Deze elementen komen allemaal terug in de activiteit ‘vrije improvisatie’ die vanuit het schema in §3.4. een optimale flow-toestand kan oproepen. De koppeling tussen de kenmerken van flow (TED, 2004) en bovenstaande resultaten bevestigen deze uitspraak:

- Extreme concentratie en doelgerichtheid: dit ontstaat binnen de resultaten door het vergroten van focus binnen de muzikale activiteiten (middels o.a. het gebruik van mindfulness-vaardigheden, zie: §1.5.) & doelgerichtheid door de behoefte om samen iets willen creëren;
- Het verlies van zelfbewustzijn: door een vergrote focus op de activiteit ontstaat er een verlies aan zelfbewustzijn, waardoor de student niet meer bewust is van afleidende gedachten maar enkel op de muziek;
- De activiteit is belonend: door het bevorderen van saamhorigheid en muzikaal contact in de activiteit werkt deze belonend. Daarnaast werkt het behalen van uitdagingen in het spel ook belonend.
- Gevoel van uitdaging: In de activiteit zorgt het samen vormen van een groter geheel voor een gevoel van uitdaging in het spel;
- Directe feedback: door het spelen in samenspel waarin de student weet wanneer hij in/ uit de maat speelt en wanneer hij een ‘valse toon’ speelt ontstaat er een directe feedback van ‘goed’/ ‘fout’ (zie: §1.5.).
- Verlies van tijdsbesef: door bovenstaande gaan studenten op in het spel door muzikaal contact en vergeten hierbij hun omgeving, de tijd. Volgens Ruijters en Simons (2012) zijn we ons continu bewust van de tijd en hebben we hier veel last van. Oftewel gaat

de tijd te langzaam (verveling) of hij gaat te snel (stress, je kan een bepaalde eis in de tijd niet aan), waarin we steeds worden geconfronteerd met hetgeen we nog niet kunnen. Door niet bewust te zijn van tijd middels flow kunnen stressgerelateerde klachten verminderd worden.

Variatie

Het nodig hebben van genoeg variatie in de vorm van verschillende prikkels (in klank, materiaal, dynamiek) binnen de activiteiten kan te maken hebben met het filteren van een hanteerbare mate aan informatie in het brein (cognitieve inhibitie). Het brein krijgt in het dagelijks leven continu een groot aantal aan verschillende prikkels te verwerken, ook als we ‘niks’ doen is het brein actief (Swaab, 2016). Door gerichte prikkels aan te bieden in de muziek, zou het teveel aan prikkels (door bijvoorbeeld piekeren, overprikkeling, stress) afgenomen kunnen worden waardoor het brein tot rust kan komen en het defaultnetwerk wordt geactiveerd (zie: §2.4.). Vanuit dit onderzoek blijkt echter dat de mate aan prikkels die nodig zijn om tot rust te komen voor iedereen verschillend zijn. Swaab (2016) ondersteunt dit met het feit dat ieder brein uniek is door o.a. het zelforganiserende karakter, waarin binnen een chaotisch systeem spontaan bij iedereen persoonlijk verschillende structuren ontstaan. Daarom is het ook belangrijk dat iedereen zijn eigen structuur kan bepalen om tot een optimale werking van de activiteit te komen en kan dit een teken zijn waarom ‘vrije improvisatie’ zo goed werkt om stress te verminderen en BreinKracht te vergroten.

Vrijheid en Creativiteit

In het aanbieden van muzikale activiteiten werd binnen het aanbod en later ook binnen de resultaten duidelijk dat hoe meer vrijheid ik aanbood, hoe meer studenten tot flow leken te komen. Dit werd zichtbaar door een vergrote mate aan focus op de activiteit en een verlies aan tijdsbesef (studenten spelen binnen vrije improvisatie door ondanks de activiteit stopt, zie: §2.3.). Een grote mate aan vrijheid zorgt binnen het geïmplementeerde aanbod voor flow. En flow is een mentale toestand waarin men optimaal creatief kan zijn (zie: §2.4.). Creativiteit is een combinatie van originaliteit en functionaliteit (De Dreu & Sligte, 2016). Door het hebben van originele en betekenisvolle creatieve gedachte/ gedraging(en), die verrassend en niet voor de hand liggend zijn (Feist, Reiter-Palmon & Kaufman, 2017).

Creativiteit zorgt volgens Swaab (2016) voor verandering, van hieruit kan ik interpreteren dat vrijheid zorgt voor het kunnen exploreren van zoveel mogelijk opties om tot verandering te

komen. Door het aansporen van creativiteit en vrijheid binnen de activiteiten kan er volgens Ruijters en Simons (2012) een vergrote mate aan authenticiteit ontstaan. Authenticiteit door vrijheid komt ook terug in de resultaten doordat studenten hun ‘eigen ding kunnen doen’ (zie: §3.2.). Het vergroten van authenticiteit kan volgens Ruijters en Simons (2012) leiden tot een vermindering aan stress doordat men niet handelt vanuit een vooropgestelde externe verwachting (die vaak te groot is/ prestatiedruk), maar vanuit zijn eigen handelen. Hierin beoordelen studenten zelf wat zij wel/ niet kunnen bijdragen aan externe situaties waardoor stress kan verminderen. Hieruit kan ik deels concluderen dat een vrije improvisatie goed helpt om stress te verminderen doordat studenten kunnen spelen vanuit hun eigen structuur en behoefte (zie ook: §3.2.).

Een eigen structuur als basis voor creativiteit

Vanuit de resultaten blijkt dat een grote mate aan vrijheid, variatie en creativiteit nodig is om tot flow te komen waardoor een mentale rusttoestand kan ontstaan. Daarbij was een opvallend kenmerk dat studenten ook in vrij spel steeds terugkwamen op een eigen structuur (door het aanhouden van een vaste beat/ een vaste cadens), wat als basis diende voor de verdere ontwikkeling van de improvisatie. Vanuit de literatuur van Swaab (2016) kan ik deels concluderen dat het behoud van een vaste structuur kan samenhangen met het zelforganiserende karakter van het brein. Het brein werkt volgens zelforganisatie, iedereen maakt onbewust eigen structuren aan, wat het terugvallen in structuur binnen de activiteiten kan verklaren. Ook Hegi (2010) ondersteunt dit door aan te geven dat vorm/ structuur (naast chaos en toeval) nodig is om tot een ultieme vorm van creativiteit te komen. Vorm is daarbij vergelijkbaar met de menselijke neiging om in een bepaalde structuur te willen verblijven. Om middels creativiteit tot verandering te komen is het belangrijk om vaste vormen (structuren) te verlaten middels chaos en toeval om daardoor tot nieuw gedrag/ een nieuwe vorm te komen. Een vrije improvisatie kan een activiteit zijn die studenten stimuleert om eigen structuren te verlaten middels chaos en toeval om uiteindelijk tot een verandering van handelen te komen m.b.t. bijvoorbeeld breingezond werken en het vergroten van BreinKracht.

Ontspanning versus Flow

Ontspanning en flow zijn twee termen die dicht bij elkaar liggen maar toch een wereld van verschil maken in de resultaten. Flow is een mentale gesteldheid die optimale creativiteit biedt, waardoor (door het aanspreken van creativiteit) het brein tot rust kan komen (zie: hoofdstuk 2, §2.4.). Ontspanning zorgt voor het tot rust brengen van verschillende systemen

in het lichaam (zie: hoofdstuk 1, §1.4.), terwijl bij ‘flow’ expliciet het brein tot rust komt. Een mentale rusttoestand komt dus voort uit het ervaren van flow en niet uit het ervaren van ontspanning

Om tot ontspanning te komen werken volgens de studenten: receptieve activiteiten met gebruik van livemuziek, het feit dat je ‘niks hoeft’ en het focussen op enkel jezelf met genoeg prikkels waardoor gedachten worden afgeleid het best. Volgens studenten werkt: samenspel; het ‘erbij willen horen’ en het ‘samen creëren’ goed om in ‘flow’ te komen. Hierin zijn aansluitend volgens het schema in §3.4. actieve muzikale activiteiten het meest succesvol, wat een groot verschil is met het komen tot ontspanning waarbij receptieve activiteiten het best werken. Dit kan samenhangen met het feit dat het oude stresssysteem stress reguleert door in actie te komen (zie: hoofdstuk 1, §1.4.). Deze actie kan waarschijnlijk binnen het geïmplementeerde aanbod worden overgenomen door het actief muziek maken.

Verandering door nieuwe ervaringen en kennis

In dit onderzoek gaf ik geen therapie, maar nam ik bruikbare vak-therapeutische technieken, zoals het analoge-procesmodel (zie: hoofdstuk 1, §1.1.), mee om binnen de activiteiten een proces tot verandering in gang te zetten (m.b.t. het vergroten van BreinKracht). Vanuit de resultaten komt naar voren dat studenten binnen het medium ervaringen kunnen opdoen m.b.t. het vergroten van BreinKracht, waardoor er handvatten zijn ontstaan die zij kunnen inzetten in het dagelijks leven waardoor een verandering in dagelijks handelen kan ontstaan. Deze bevindingen wordt ondersteund door Smeijsters (2008) die enerzijds aangeeft dat het analoge-procesmodel kan verklaren waarom vaktherapie aanzet tot intra,- en interpsychische veranderingen. En anderzijds zich typeert door het opdoen van ervaringen in het medium, waarbij men al handelend ervaringen opdoet die kunnen leiden tot verandering in het dagelijks handelen.

Naast verandering door het opdoen van ervaringen komt binnen het aanbod ook terug dat nieuwe kennis kan leiden tot verandering. Kenniscreatie is een methode om nieuwe dingen te leren door het opdoen van ervaringen, wat bijdraagt aan een professionelere en volwassenere vorm van onderwijs waarbij de studenten zelf verantwoordelijk zijn voor het verkrijgen van nieuwe kennis (Ruijters & Simons, 2012). Studenten gaven binnen de eindevaluatie aan dat het bewust zijn van een teveel aan mentale inspanning, de gezondheidsrisico’s hierin vastzitten en het verkrijgen en creëren van kennis m.b.t. het fenomeen BreinKracht zorgt voor een vergroting van breingezond werken. Hieruit kan ik interpreteren dat studenten binnen het

aanbod kennis creëren die door bewustwording een aanzet kan geven in een verandering van dagelijks handelen (door meer breingezond te werken/ BreinKracht) wat weerbaarheid m.b.t. stress kan vergroten.

Door het opdoen van ervaringen in de workshop vinden studenten een juiste balans tussen inspanning en ontspanning van het brein, waardoor zij BreinKracht kunnen ervaren. Het verkrijgen van nieuwe inzichten en omgangsmanieren (handvatten) in het medium alsook door kenniscreatie kan mentale overbelasting bij studenten wellicht in de toekomst voorkomen worden door een verandering in handelen.

4.2. Sterkte,- & zwakteanalyse

Sterktes

- Diversiteit en variatie

Binnen dit onderzoek heb ik gebruik gemaakt van een divers aanbod aan verschillende muzikale activiteiten. Er zijn zowel actieve als receptieve muzikale activiteiten geïmplementeerd. Waarbij er binnen de actieve muzikale activiteiten werd gespeeld met verschillende mate aan variatie middels: structuur en vrijheid; materialen en klanken. En binnen de receptieve muzikale variatie werd gecreëerd door te spelen met live versus opgenomen muziek.

Daarbij heb ik ook binnen het zoeken naar kennisbronnen gewerkt met een grote mate aan variatie door het gebruik van verschillende literatuurbronnen en expertkennis. Doorheen het onderzoek ben ik breed blijven zoeken naar experts die een aanvulling konden bieden binnen dit onderzoek. Zo is er in de diagnose niet enkel op het gebied van Zuyd Hogeschool maar ook op maatschappelijk gebied gezocht naar een verduidelijking van het probleem ‘mentale overbelasting’ bij studenten.

Als laatste is er binnen dit onderzoek gebruik gemaakt van een variatie in dataverzameling (zie: Bijlage G) door zowel kwalitatieve data (participatieve observaties) als kwantitatieve data (gestructureerde vragenlijsten) te verzamelen. Hierdoor konden er belangrijke thema's binnen het aanbod worden uitgediept middels kwalitatieve observatie. En konden er concrete uitkomsten worden vastgelegd middels de antwoorden van de gestructureerde vragenlijsten, wat de resultaten binnen dit onderzoek versterkt.

- Co-creatie

In dit onderzoek zijn er in co-creatie muzikale activiteiten ontwikkelt t.b.v. het creëren van meer BreinKracht door samen met studenten naar manieren te zoeken om het brein in een rusttoestand te laten verkeren middels flow. Door vanuit eigen ervaringen van studenten passende activiteiten verder te ontwikkelen, sluit het aanbod aan op de behoefte van de student. Waardoor aan de hand van co-creatie duidelijk is geworden hoe het medium muziek werkt binnen studentengroepen om mentale overbelasting te voorkomen.

- Werving m.b.v. marketingstrategieën

Om zoveel mogelijk studenten te werven voor deelname aan de workshop heb ik gebruik gemaakt van een aangepaste marketingstrategie. Deze strategie is zorgvuldig gekozen met gebruik van expertkennis van o.a. Mat Verberkt (zie: hoofdstuk 2, §2.2.). Door een

aangepaste marketingstrategie te gebruiken was het doel en de visie van het onderzoek helder voor buitenstaanders. Deze aangepaste visie sprak studenten van meerdere opleidingen binnen Zuyd Hogeschool aan, wat het animo voor deelname aan het onderzoek heeft vergroot. Naast animo te vergroten door studenten te werven vanuit meerdere opleidingen, is het concreet voorlichting geven over mentale overbelasting ook belangrijk om de noodzaak aan deelname bij studenten te vergroten.

- Interprofessioneel werken in groepen

Binnen het aanbieden van activiteiten bleek het samenwerken met studenten uit verschillende opleidingen goed te werken. Iedere student had verschillende inzichten en omgangsvormen m.b.t. het ervaren van teveel stress. Het probleem werd zo deels genormaliseerd en men kon leren van elkaars ervaringen en denkwijzen. Dit zou kunnen leiden tot een breed toepasbaar preventief aanbod wat ingezet kan worden binnen verschillende vlakken van het onderwijs.

Zwaktes

- Samenwerking

De samenwerkingsrelatie met,- en commitment van het actienetwerk (buiten de studenten) laat te wensen over. Ik merk dat door mijn eigen ambities om grootse resultaten te bereiken en het moeite hebben met het vragen voor hulp, ik mijn actienetwerk onderweg ben vergeten te betrekken bij de ontwikkeling van de workshop. Doordat ik niet consequent bijeenkomsten heb gepland/ het netwerk niet regelmatig genoeg heb kunnen bereiken is het commitment aan het meedenken binnen dit onderzoek gedaald. Hierdoor is er zowel binnen de eindevaluatie als de productpresentatie weinig feedback geweest vanuit verschillende leden van dit onderzoek. Wat nadelig is voor het verder uitvoeren van de workshop BreinKracht binnen Zuyd en de resultaten binnen dit onderzoek.

- Interpretaties & bias

Al vanaf het begin van de opzet en uitvoering van dit onderzoek heb ik veel zelf geïnterpreteerd. Zo was aan het begin van het onderzoek de onderzoeksopdracht niet geheel duidelijk. De opdrachtgever gaf aan dat ik deze zelf mocht interpreteren, net als het begrip ‘mentale overbelasting’. Middels literatuur heb ik geprobeerd om een goede interpretatie te maken van deze twee elementen. Maar deze kunnen ook op een andere manier worden geïnterpreteerd. Vanuit mijn redenering komt het brein tot een rusttoestand wanneer men in flow verkeert, waardoor het defaultnetwerk wordt geactiveerd. Het testen van het in

rusttoestand verkeren van het brein middels het meten van hersenactiviteit kan een kans zijn om de interpretaties in volgend onderzoek te bevestigen.

Daarnaast had ik voorafgaande aan het onderzoek al een duidelijke visie en doel voor ogen m.b.t. dit onderzoek. Door eigen ervaringen m.b.t. mentale overbelasting en stress had ik al enige deskundigheid die als negatieve externe factor fungeerde in de geloofwaardigheid van de resultaten wat kan wijzen op bevestigingsbias.

- Kleine groep studenten/ geloofwaardigheid resultaten

Ondanks de vele effort binnen het werven van studenten heeft enkel een klein aantal studenten (4) gereageerd op het deelnemen aan de workshop. Ondanks dat hier veel tijd aan is besteed en de strategieën zorgvuldig zijn gekozen, leken veel studenten de noodzaak van deelname niet in te zien (door o.a. de onbekendheid van de term mentale overbelasting). Ook het openstaan voor preventieve zorg lijkt een rol te spelen in het gebrek aan animo bij studenten. In hoeverre zoeken jongeren naar hulp als er zich nog geen ernstige problemen voordoen m.b.t. het thema mentale overbelasting? Door de weinige animo voor deelname aan het onderzoek binnen verschillende studentengroepen zijn de activiteiten die leidde tot de verkregen resultaten uitgevoerd bij een érg kleine groep studenten. Doordat de activiteiten maar bij een handvol studenten zijn getest staat dit de geloofwaardigheid (validiteit) van het aanbod in de weg. Om zeker te weten dat het ontwikkelde aanbod (zie: Bijlage F) werkt om mentale overbelasting bij studenten te voorkomen is het belangrijk om de werking hiervan in volgend onderzoek uit te testen bij grote groepen studenten.

- Thuis voortzetten van aanbod

Tijdens de eindevaluatie bij de studenten bleek dat zij het moeilijk vonden om het geleerde binnen de workshop thuis voort te zetten. Zij hadden naast de globale handvatten (zie: §3.6.) graag nog wat specifiekere handvatten/ activiteiten verkregen die thuis konden worden ingezet om BreinKracht te vergroten. Want hoe kan je zonder instrumenten thuis een vrije improvisatie spelen om tot meer BreinKracht te komen? Het ook buiten de workshop aanzetten tot verandering door concrete tips te geven aan studenten is een kans om de positieve ervaringen m.b.t. het verkrijgen van BreinKracht/ het laten rusten van het brein binnen de workshop thuis voort te zetten.

4.3. Terugkoppeling naar de opdrachtgever

De terugkoppeling naar de opdrachtgever heeft plaatsgevonden op 16 mei 2019. In een interactieve presentatie werd de workshop BreinKracht gepresenteerd. Niet alleen werd het aanbod verbaal gepresenteerd, ook hebben de aanwezige leden van het actienetwerk het aanbod laten ervaren middels het uitvoeren van muzikale activiteiten (vrije improvisatie) die kan leiden tot flow.

Binnen de presentatie heb ik aan de aanwezige leden van het actienetwerk en de opdrachtgever het product gepresenteerd alsook geëvalueerd. Het product ‘workshop BreinKracht’ heb ik gepresenteerd middels een PowerPoint presentatie. In deze presentatie doorliep ik de visie, werkwijze, werkende activiteiten en aanbevelingen voor de uitvoering van de workshop en verder onderzoek. Daarbij gaf ik aan dat een vorm van selectieve preventie (het werven van doelgroepen met een verhoogd risico voor een bepaalde problematiek) het best zou aansluiten omdat zo ook de meerwaarde van deelname bij studenten duidelijk wordt. En dat het vergroten van kennis, bewustwording en aandacht voor het probleem bij studenten noodzakelijk is om de implementatie van het aanbod verder voort te zetten. Tijdens de presentatie hebben we stilgestaan bij thema's als samenwerking, commitment en de visie van de student m.b.t. mentale overbelasting in de procesevaluatie. Volgens de opdrachtgever en de leden van het actienetwerk verliep de samenwerking goed, maar kan er een volgende keer meer aandacht besteed worden aan wat het actienetwerk nodig heeft dan dit enkel bij de groep tweedejaars studenten te halen. Er ontstond tijdens de presentatie ook een discussie over de visie op het probleem, vanuit studenten lijkt dit probleem vooral in het onderwijs te spelen en het rond het taboe rondom ontspanning. Terwijl het actienetwerk dit niet leek te herkennen, en van mening was dat het probleem zich vooral vormde buiten het onderwijs maar dat dit binnen het onderwijs zijn uiting vond. Aan het eind van de presentatie heb ik de aanwezige leden uitgenodigd voor het deelnemen aan vrije improvisatie om de werking van het aanbod daadwerkelijk te ervaren.

Door het niet enkel aanbieden van kennis over de workshop, wordt de werking van de workshop eerder zichtbaar en voelbaar. Ik denk dat er voor sommige ervaringen binnen de muziek geen woorden zijn, maar het belangrijk is deze te ervaren om écht te begrijpen wat er gebeurt en wat het effect is. Dit inzicht wordt ook ondersteund door de theorie breinleren van Antonio Damasio en David. A. Sousa, waarbij het leren wordt gekoppeld aan de werking van het brein als uitgangspunt. Om iets te kunnen onthouden is het belangrijk om zoveel mogelijk

zintuigen te gebruiken, als je informatie koppelt aan een zintuiglijk rijke ervaring (zoals het maken van muziek (voelen, horen, zien)) wordt deze informatie vanuit verschillende hersengebieden verwerkt, waardoor deze langer bewaard zal worden. Naast zintuigen zorgt ook emotie voor extra prikkels die het brein aanzet om nieuwe ervaringen langer te onthouden (Ruijters & Simons, 2012). Door een muzikale activiteit aan te bieden binnen de productpresentatie, heb ik middels het activeren van verschillende hersengebieden, de informatie over de workshop versterkt door ervaring.

4.4. Conclusies en aanbevelingen

4.4.1: Conclusies

De vraag die centraal stond binnen dit onderzoek is:

Hoe kan ik d.m.v. het inzetten van muzikale activiteiten, een muzikaal (preventief) aanbod ontwikkelen (wat past binnen het al bestaande aanbod binnen het preventiecentrum) om mentale overbelasting bij tweedejaars studenten te Zuyd Hogeschool (Heerlen) te voorkomen? Om deze (hoofd)vraag zo goed mogelijk te kunnen beantwoorden zijn er drie deelvragen vormgegeven binnen de ontwikkelfase, die bijdragen aan de beantwoording van de hoofdvraag, waardoor er een concreet, bruikbaar en inzetbaar mogelijk antwoord is ontstaan.

Deelvraag 1: Of- en welke elementen in het aanbod zorgen (bij tweedejaars studenten) voor het verkrijgen van een mentale rusttoestand?

Om te weten hoe er d.m.v. het inzetten van muzikale activiteiten een preventief aanbod kan ontstaan, is het belangrijk concreet te achterhalen welke elementen in de activiteiten werken voor het verkrijgen van een mentale rusttoestand. Alsook het gegeven of het überhaupt mogelijk is om een mentale rusttoestand te creëren middels deze activiteiten.

De vraag of en welke elementen in het aanbod zorgen voor een mentale rusttoestand is moeilijk te beantwoorden. Er hebben maar drie studenten deelgenomen aan de activiteiten wat de geloofwaardigheid van deze resultaten in twijfel trekt (zie: §4.2.). Vanuit de vragenlijsten is gebleken dat van alle activiteiten de actieve muzikale activiteiten, zoals vrije improvisatie, leiden tot het verkrijgen van een mentale rusttoestand middels flow (zie: §3.4.). Ook is uit de vragenlijsten en de nabesprekingen gebleken dat de elementen: vrijheid; variatie in het aanbod leiden tot een mentale rusttoestand d.m.v. het ervaren van flow (zie: §4.1.). Deze elementen worden binnen de activiteit geïntegreerd door:

- Het aanbieden van voldoende variatie om focus op de activiteit te behouden, door o.a. verschillen in klank en materiaal;
- Het aanbieden van zoveel mogelijk vrijheid om een eigen spel te ontwikkelen (geen regels, vrije instrumentkeuze, etc.);
- Binnen vrijheid en variatie het groepsproces versterken waardoor er een vergrote mate aan uitdaging en focus ontstaat (door het samen creëren);
- Binnen vrijheid en variatie structuur als basis aanbieden (middels vaste beat, al dan niet gecreëerd door de workshopleider);

Deelvraag 2: Welke handvatten zijn er nodig om BreinKracht te genereren (bij tweedejaars studenten)?

Om preventief mentale overbelasting bij studenten te voorkomen is het voor het beantwoorden van de hoofdvraag belangrijk om te weten welke handvatten er nodig zijn om het effect binnen de workshop duurzaam thuis te kunnen voortzetten.

Welke handvatten er nodig zijn om BreinKracht te genereren is echter lastig te beantwoorden, dit is namelijk per persoon verschillend, iedereen heeft andere handvatten nodig om tot het gewenste resultaat te komen. Vanuit de resultaten blijkt dat studenten veelal handvatten meenemen vanuit kenniscreatie (zie: §4.1.). Zoals o.a. de kennis dat het vergroten van BreinKracht helpt om mentale overbelasting te voorkomen door het nemen van voldoende rust (zie: §3.6.). Er is daarbij zicht op globale handvatten die nodig zijn om BreinKracht te genereren. Het is echter volgens studenten belangrijk om nog verder onderzoek te doen naar welke concrete handvatten gebruikt kunnen worden om tot mentale rust te komen en daarmee BreinKracht te genereren. Dit kan in de vorm van activiteiten die leiden tot een mentale rusttoestand, die studenten ook thuis kunnen uitvoeren. Of zoals al binnen de workshop een start mee is gemaakt; het aanbieden van concrete handvatten om focus in het hier en nu te behouden middels het gebruik van mindfulness-vaardigheden (zie: §3.2.). Die focus op een bepaald punt vergroten waardoor de vele prikkels verminderd kunnen worden en studenten wellicht mentale rust kunnen ervaren.

Deelvraag 3: Zorgt deze korte reeks aan (muzikale) activiteiten (bij tweedejaars studenten) voor het vergroten van breingezond werken?

Het beantwoorden van deze deelvraag is belangrijk om het duurzame effect van preventief aanbod (workshop BreinKracht) m.b.t. het voorkomen van mentale overbelasting bij studenten te verklaren. Binnen breingezond werken wordt er gezocht naar een balans in mentale inspanning en ontspanning waaruit ik kan concluderen dat dit mentale overbelasting zou kunnen voorkomen (zie: §1.6.).

Het deelnemen aan de workshop zorgt bij de studenten (deels) voor een vergroting van breingezond werken. Met name door het verkrijgen van kennis m.b.t. mentale overbelasting, de risico's die hieraan verbonden zijn en BreinKracht, werden studenten bewust van hun mentaal welzijn. Door meer aandacht te besteden aan mentaal welzijn binnen de muzikale activiteiten leerde studenten om hun eigen grenzen (m.b.t. hersencapaciteit) te leren kennen en deze te accepteren. Ook leerde studenten middels de muzikale activiteiten hoe het aanvoelt om middels het bereiken van een mentale rusttoestand meer BreinKracht te verwerven.

De conclusies binnen de verschillende deelvragen leiden tot een complete beantwoording van de hoofdvraag; Hoe kan ik d.m.v. het inzetten van muzikale activiteiten, een muzikaal (preventief) aanbod ontwikkelen (wat past binnen het al bestaande aanbod binnen het preventiecentrum) om mentale overbelasting bij tweedejaars studenten te Zuyd Hogeschool (Heerlen) te voorkomen?

Door het inzetten van actieve muzikale activiteiten, die een flow-toestand kunnen uitlokken bij studenten door het integreren van de elementen ‘variatie’ en ‘vrijheid’ binnen het aanbod, is er een preventief aanbod ontstaan in de vorm van de workshop BreinKracht (zie: Bijlage F). Door het uitlokken van een flow-toestand bij studenten met behulp van de elementen ‘variatie’ en ‘vrijheid’ waarbinnen het versterken van groepsproces en het bieden van een basis voor creativiteit belangrijk zijn, konden studenten waarschijnlijk in een mentale rusttoestand verkeren. Hierbij zijn er een aantal globale handvatten ontwikkeld die het effect binnen de workshop kunnen doorzetten in het dagelijks leven waardoor er een betere balans kan ontstaan tussen inspanning en ontspanning van het brein. Hierdoor kunnen studenten meer BreinKracht verkrijgen waardoor mentale overbelasting voorkomen kan worden. Echter is het voor het duurzaam voortzetten van dit positieve effect belangrijk om meer concrete handvatten te ontwikkelen die ook buiten de workshop ingezet kunnen worden waardoor ook op lange termijn het probleem mentale overbelasting bij studenten kan afnemen.

Vanuit de beantwoording van de onderzoeksvraag(en) kan ik concluderen dat de doelstelling: *‘Het implementeren en verder ontwikkelen van concrete muzikale activiteiten, gericht op preventie van mentale overbelasting, waardoor tweedejaars studenten te Zuyd Hogeschool (Heerlen) zowel weerbaar als bewust worden van mentale overbelasting wat voortkomt uit een teveel aan stress’* deels kan beantwoorden...

Door het aanbieden van de workshop ‘meer BreinKracht door muziek’ bestaande uit vier bijeenkomsten, gedurende zes weken heb ik bij drie tweedejaars studenten van verschillende disciplines diverse muzikale activiteiten geïmplementeerd gericht op preventie van mentale overbelasting door studenten in een mentale rusttoestand te laten verkeren middels flow. Om te weten of en welke elementen binnen de activiteiten werken om in een mentale rusttoestand te komen zijn deze tijdens de implementatie verder ontwikkeld. Deze ontwikkeling vond plaats middels nabesprekingen na elke activiteit, waarin het effect van de activiteit op mentale rust werd besproken en door het invullen van vooraf gestructureerde vragenlijsten. Hieruit bleek dat variatie en vrijheid belangrijke elementen zijn om mentale rust uit te lokken,

waardoor inspanning en ontspanning van het brein in balans wordt gebracht; studenten meer BreinKracht verkrijgen en mentale overbelasting voorkomen kan worden. De geloofwaardigheid (credibility) van deze bevindingen is echter te betwisten. De bevindingen zijn gebaseerd op de ervaringen van drie studenten waardoor er wel aanwijzingen zijn ontstaan maar de werking van het aanbod niet feitelijk is vast te stellen (zie: §4.2.). Ook zijn er maar vier bijeenkomsten geweest waarin deze activiteiten werden uitgevoerd, om echt te weten of studenten weerbaar en bewust worden van mentale overbelasting middels muzikale activiteiten is het noodzakelijk om deze vaker en bij een grotere populatie te testen op werking. Waardoor er een betere afspiegeling zal ontstaan van de werkelijkheid en de werking van het aanbod betrouwbaarder zal zijn (validiteit). Studenten gaven aan het eind van de workshop aan dat door kenniscreatie over het onderwerp ‘mentale overbelasting’ zij bewust werden van het bestaan van het probleem, en de risico’s die dit probleem met zich meebrengt. Waardoor zij door te focussen op de term BreinKracht en het zoeken naar oplossingen weerbaarder werden m.b.t. mentale overbelasting. Zij weten door de workshop wanneer het tijd is om het brein tot rust te brengen waardoor meer BreinKracht kan ontstaan. Hoe dit ook buiten de workshop voortgezet kan worden behoeft echter nog ontwikkeling van meer concrete handvatten in de toekomst.

4.4.2: Aanbevelingen

- **Opdrachtgever**

Om de workshop BreinKracht verder te kunnen uitwerken en implementeren binnen Zuyd Hogeschool, is het belangrijk dat er meer kennis wordt verworven over het fenomeen ‘mentale overbelasting bij studenten’. Iedereen kan bij deze term wel een beeld vormen, maar de precieze betekenis hiervan is nog grotendeels onduidelijk. Ook kan door het vergroten van kennis m.b.t. dit fenomeen de ernst en oorzaak van het probleem worden vastgesteld; kan dit studenten helpen de noodzaak van deelname aan preventief aanbod te laten inzien (ernst van probleem inzien). Deelnemende studenten gaven aan de term ‘mentale overbelasting’ niet te kennen. Ze wisten niet welke risico’s hiertoe behoorde en wisten ook niet dat het überhaupt ongezond is om je brein te veel te belasten.

Het is daarom ook belangrijk om naast de workshop ook grote studentengroepen inzicht te geven in bovenstaande problematiek, middels psycho-educatie. Het preventiecentrum kan dit uitvoeren middels het uitdelen van flyers, het geven van presentaties/ lezingen m.b.t. het thema mentale overbelasting.

Al deze bovenstaande elementen zullen op lange termijn de draagkracht binnen Zuyd Hogeschool m.b.t. het implementeren van de workshop BreinKracht bij zowel opleidingen als studieloopbaanbegeleiding kunnen vergroten. Waardoor het belang van preventief aanbod gericht op mentale overbelasting duidelijk wordt en het animo voor deelname aan dit aanbod wordt vergroot.

- **Praktijk**

Om richting te geven aan dit onderzoek, heb ik gebruik gemaakt van de visie van het actieplan studentenwelzijn (zie: hoofdstuk 1, §1.1.). In dit actieplan staat dat het van groot belang is om inzicht te verkrijgen in risicofactoren en oplossingen m.b.t. psychische problemen bij studenten (Netwerk Studentenwelzijn, 2018). Vanuit dit onderzoek lijkt de grootste oorzaak van het probleem te liggen in het feit dat studenten verleerd zijn om hun brein te laten rusten en waarbij ontspanning een taboe lijkt te zijn onder studentengroepen. Mogelijke maatregelen in de praktijk zullen dan ook liggen in het leren om ons brein te laten rusten waardoor stressklachten wellicht in de toekomst kunnen afnemen. Daarbij is het vooral belangrijk om studenten inzicht te geven in het leren om het brein te laten rusten en hierbij handelingsalternatieven aan te bieden (wat kan in de vorm van een workshop). Om dit inzicht

en mogelijke oplossingen voor dit probleem te vergroten is het belangrijk dat er meer onderzoek wordt gedaan naar de mogelijke oorzaak van mentale overbelasting. En er niet alleen door het aanbieden van een workshop oplossingen worden aangedragen maar ook systeemgericht wordt gekeken naar eventuele veranderingen/ aanpassingen die nodig zijn om studentenwelzijn te vergroten (bijvoorbeeld het vergroten van creativiteit in het onderwijssysteem).

- Beroepsontwikkeling

Preventie is een tak binnen de gezondheidszorg die alleen nog maar groeit (zie: §1.6.). De scheidingslijn tussen therapie en preventie is naar mijn ervaring binnen dit onderzoek klein. Er wordt geen therapeutische relatie gelegd, maar er wordt wel gewerkt aan het voorkomen van ziekte. Waarom zouden we pas in een later stadium behandelen als problemen vroegtijdig zijn te voorkomen. Door problemen al vroegtijdig aan te pakken kunnen zorgkosten worden verminderd door problematieken niet hoog te laten oplopen waardoor een kortdurende behandeling vaak al voldoende is. Preventief werken biedt een kans voor vaktherapie om zich verder te ontwikkelen en op de kaart te zetten, misschien zelfs onmisbaar te worden in de gezondheidszorg. Door de non-verbale en ervaringsgerichte benadering merk ik dat ik als vaktherapeut sneller signalen zie bij mensen die ziekte kunnen uitlokken. Om te behandelen op deze signalen i.p.v. ziekte is denk ik een waardevolle aanvulling binnen het werkveld waar ik me in de toekomst meer in wil verdiepen. Daarbij kan vaktherapie mensen letterlijk laten ervaren wat de meerwaarde is van preventief werken anders dan andere vormen van zorg. Waarbij mensen bewuster kunnen worden gemaakt van een gezonde levensstijl.

- Vervolgonderzoek

Vergroten van kennis & draagkracht

Zoals al eerder benoemd is het gebrek aan kennis van het probleem en de situatie omtrent mentale overbelasting bij studenten een probleem wat de verdere ontwikkeling en de positie van de workshop binnen het preventiecentrum verzwakt. Het is belangrijk om meer kennis te genereren over het probleem, waardoor er meer begrip voor de situatie zal ontstaan, het taboe rondom mentale overbelasting te verbreken bij studenten waardoor er een breed draagvlak kan ontstaan voor het verder ontwikkelen en inzetten van de workshop. Ook kan hierdoor meer belangstelling ontstaan bij studenten rond deelname aan de workshop, wat de werving ten goede zal komen. Als studenten weten waarom het genereren van meer BreinKracht relevant is zullen zij eerder deelnemen aan de workshop.

Meten = weten

In dit onderzoek is er veel gewerkt vanuit het inzicht van de student. Er zijn hierbij wel aanwijzingen gevonden dat de workshop werkt om BreinKracht te vergroten, maar dit is niet met zekerheid vast te stellen. Voor vervolgonderzoek is het belangrijk om metingen uit te voeren in samenwerking met Biometrie, waarbij er gekeken kan worden:

- a: of het brein in een rusttoestand verkeert middels flow
- b: in welke mate studenten flow ervaren binnen het aanbod
- c: het meten van hoeveel variatie er nodig is om focus te behouden op de muziek
- d: het meten van mentale ontspanning bij de receptieve activiteiten
- e: het meten óf er BreinKracht ontwikkelt kan worden door muziek

4.5. Resultaten & eigen vaktherapeutisch handelen

Structuur versus Vrijheid

Het thema structuur versus vrijheid is voor mij de grootste leerschool geweest binnen dit onderzoek. Tijdens het uitvoeren van het onderzoek kwam ik erachter dat hoe meer vrijheid ik aanbood, hoe meer studenten in een mentale rusttoestand/ flow leken te raken. Aan het begin van de workshop vulde ik zelf nog veel ruimte in door het bieden van veel structuur (in ritme, vorm, melodie). Naarmate de workshop vorderde was er steeds meer vrijheid nodig bij de studenten om tot flow te komen. Hoe meer structuur ik aanbood, hoe meer moeite studenten hadden om te voldoen aan een bepaalde verwachting, waarbij ze de druk ervaarde om te presteren. Als therapeut heb ik geleerd om iemand vooral zelf te laten ervaren, waarbij ik wel een speelruimte schiep om in te kunnen leren (aanhouden van eenzelfde beat), maar verder zoveel mogelijk vrijheid liet bestaan. Als therapeut (en persoon) zorg ik graag voor mensen, ik bemoeder snel. In dit onderzoek heb ik geleerd dat het efficiënter is om cliënten vrij te laten om hun eigen weg te bepalen, waarbij ik deze wel ondersteun, maar zo min mogelijk eigen structuur aanbreng. Dit proces van het vrij laten van mensen om hun eigen weg te bewandelen in therapie is een steeds terugkomend thema waar ik zeker in de toekomst nog leerwinst in kan behalen.

Mijn rol als onderzoeker

Tijdens het uitvoeren van dit onderzoek heb ik mezelf als persoon, kunstenaar en therapeut beter leren kennen door de vele confrontaties die ik ben tegengekomen in mijn rol als onderzoeker. Als persoon ben ik erg eigenwijs, weet ik wat ik wil en stap ik niet graag af van mijn eigen mening. Binnen het onderzoek heb ik gemerkt dat ik het moeilijk vind om hulp te vragen aan derden en stel ik mij niet graag kwetsbaar op uit angst voor afwijzing van mijn eigen visie als therapeut, kunstenaar en persoon. Door deze externe factoren neigde ik sterk naar het afgaan op mijn eigen ervaringen en mening als zowel persoon, kunstenaar en therapeut wat de kans op bias van de onderzoeker heeft vergroot. Ik merkte dat door de sterke persoonlijke link in het thema van dit onderzoek, ik het moeilijk vond om meningen die mijn visie ontkrachten toe te laten. Dit maakte mijn vaktherapeutisch handelen minder flexibel en creatief, ik had veel aansporing van buitenaf nodig om mijn sterke overtuigingen los te laten. Ik ging zo op in de materie en de passie om mentale overbelasting te voorkomen dat ik niet breed bleef kijken naar verschillende mogelijkheden. Deze aansporing en het mezelf uiteindelijk blijven dwingen om naar meerdere mogelijkheden te blijven kijken heeft de resultaten van dit onderzoek en mijn vaktherapeutisch handelen een stuk sterker gemaakt.

Door in de toekomst open te blijven staan voor andere zienswijze op een gegeven thema; andere meningen en visies kunnen mijn oorspronkelijke ideeën als vaktherapeut in behandeling van verschillende problematieken worden verrijkt door deze ofwel te verdiepen of nieuwe mogelijkheden te onderzoeken waardoor ik creatiever en flexibeler kan blijven in het handelen door open te blijven staan voor vernieuwing en innovatie van mijn eigen ideeën. Als therapeut, kunstenaar als persoon is hier nog veel leerwinst in te behalen. Daarnaast zijn deze bovenstaande kenmerken niet alleen negatief. Ik vind deze persoonlijke kenmerken ook leuk, ik zie hier vaak de humor van in wat het moeilijk maakt om dit wanneer nodig los te laten. Mijn sterke eigen visie helpt mij ook in mijn vaktherapeutisch handelen doordat ik weet wat ik wil, waar ik naartoe ga en wat ik wil bereiken. Waardoor ik zowel mijzelf als het vakgebied sterk kan profileren.

BreinKracht & Krachtgericht werken

Het blijven staan in mijn eigen kracht is belangrijk voor mij, dit helpt mij als persoon, therapeut en kunstenaar om mij te blijven ontwikkelen in mijn handelen en hierin creatief te blijven. Het werken met een krachtgerichte visie past dan ook goed bij mij als vaktherapeut. Ik heb geleerd dat door focus bij studenten binnen het aanbod op bestaande krachten te richten i.p.v. op bestaande problemen, er eerder oplossingen gevonden worden voor bestaande problemen. Zoals: het belang van vrijheid en variatie om tot een mentale rusttoestand te komen waardoor mentale overbelasting verminderd. De kracht die in dit onderzoek centraal stond is BreinKracht. Deze term heb ik zelf ontwikkelt en staat voor de optimale balans tussen inspanning en ontspanning van het brein, waardoor er een optimale breincapaciteit ontstaat. Het werken met BreinKracht heeft ook mijn eigen handelen in het werken als persoon en vaktherapeut beïnvloed. Gedurende het onderzoek heb ik bewust ruimte genomen om mijn brein tot rust te laten komen, hierbij heb ik tijdens het werken aan mijn scriptie samen met studiegenoten muziek gemaakt in de vorm van het opnieuw arrengeren van bestaande muziekstukken. Hierdoor kon ik mijn focus richten op enkel de muziek, waardoor ik tot flow kon komen wat het brein tot rust brengt. Na in een rusttoestand te zijn geweest kon ik vaak in twee uur werk veel meer doen dan ik normaal in een gehele dag presteerde. Het verkrijgen van meer BreinKracht door muziek zal ik meenemen in mijn dagelijks (vaktherapeutisch) handelen om zo effectief mogelijk te blijven werken als jonge professional.

Neuropsychologie en muziek

In dit onderzoek heb ik mij veelal verdiept in de werking van muziek op het brein. Als therapeut en persoon heeft de invloed van muziek op het brein mij altijd geïnspireerd. In mijn eigen ontwikkeling heeft de kunstvorm muziek mij altijd de juiste hoeveelheid structuur, voorspelbaarheid en kracht geboden om mijn eigen ontwikkeling te ondersteunen. Door mij binnen dit onderzoek verder te verdiepen in de werking van het brein; de werking van het brein m.b.t. stress en de werking van muziek op het brein heb ik nieuwe vaardigheden en inzichten opgedaan als toekomstig vaktherapeut. Door onderzoek te doen naar het voorkomen van een ongezonde mentale gesteldheid (mentale overbelasting) bij studenten middels het gebruik van muziek zijn er nieuwe activiteiten en inzichten ontstaan die psychische gezondheid bij studenten kunnen bevorderen. Zoals het creëren van meer BreinKracht d.m.v. een balans te creëren tussen de inspanning en ontspanning van het brein middels muzikale activiteiten m.b.t. flow. Met deze rugzak aan nieuwe vaardigheden en inzichten m.b.t. muziek en het brein hoop ik als vaktherapeut in de toekomst veel jongeren te mogen helpen in het vinden van een mentale balans; BreinKracht; waardoor mentale overbelasting in de toekomst hopelijk minder vaak voorkomt. Dit is een sterke passie van mij die mijn identiteit als vaktherapeut alsook mijn vaktherapeutisch handelen bestempelen.

5. Literatuurlijst

- Baarda, B. (2014). *Dit is onderzoek!* Groningen: Noordhoff Uitgevers.
- Bruscia, K. E. (1997). *Defining music therapy*. Gilsum: Barcelona Publishers.
- Coenen, E. R. M. B., & Huis, L. C. W. M. (2018). *Inspanning vergt ontspanning* (Scriptie). Vaktherapie, Zuyd Hogeschool, Heerlen.
- CREATIVITY (z.d.). *CREATIVITY, Flow and the psychology of discovery and intervention*. Geraadpleegd op 10 februari 2019 van http://vedpuriswar.org/Book_Review/Leadership_Management_Effectiveness/Creativity.pdf
- De Bruin, K. (2016). *The support for a Healthy Universities of Applied Sciences approach The results of a qualitative interview study* (afstudeeropdracht). Master Health Sciences, Hogeschool van Amsterdam, Amsterdam.
- De Dreu, C., & Sligte, D. (2016). *Creativiteit krijg je niet voor niets: Over de psychologie van creativiteit in wetenschap en werk*. Assen: Koninklijke Van Gorcum.
- De Jong, T. (2019, 13 mei). Scholen, met 'omdenken' alleen komt leerling er niet. NRC. Geraadpleegd op 15 mei 2019, van <https://www.nrc.nl/nieuws/2019/05/13/scholen-met-omdenken-alleen-komt-leerling-er-niet-a3960039>
- Diaz, F. M. (2011). Mindfulness, attention, and flow during music listening: An empirical investigation. *Psychology of Music*, 41(1), 42-48. <https://journals-sagepub-com.zuyd.idm.oclc.org/doi/full/10.1177/0305735611415144>
- Ensie. (2019). *Wat is de betekenis van therapie?* Geraadpleegd op 5 maart 2019, van <https://www.ensie.nl/betekenis/therapie?q=therapie>
- Feist, G. J., Reiter-Palmon, R., & Kaufman, J. C. (2017). *The Cambridge Handbook of Creativity and Personality Research*. New York: Cambridge University Press.
- Gezonde school. (z.d.). *Over ons*. Geraadpleegd op 14 september 2018, van <https://www.gezondeschool.nl/over-ons>
- Hartelman, N. (2017-2018). *Stress en het autonoom zenuwstelsel*. Geraadpleegd op 14 september 2018, van <https://mens-en-gezondheid.infonu.nl/aandoeningen/184850-stress-en-het-autonoom-zenuwstelsel.html>
- Hegi, F. (2010) *Der Wirkung von Musik auf der Spur*. Wiesbaden: Reichert Verlag.
- Honing, H. J. (2012). *Iedereen is muzikaal: Wat we weten over het luisteren naar muziek*. Amsterdam: Nieuw Amsterdam.

- Hoogendijk, W., & De Rek, W. (2017). *Van BIG BANG tot BURN-OUT: Het grote verhaal over stress*. Amsterdam: Uitgeverij Balans.
- Isbell, M.J. (2019). *Maybe It's Time*. Geraadpleegd op 7 mei 2019, van <https://www.songteksten.nl/songteksten/997726/bradley-cooper/maybe-it-s-time.html>
- Juslin, P. N. & Sloboda, J. A. (2001). *Music and emotion: theory and research*. New York: Oxford University Press.
- Kohnstamm, D., & Daselaar, S. (2017). *Over ons Default Mode Hersennetwerk*. Geraadpleegd op 15 februari 2019, van <http://www.dolph-ritakohnstamm.nl/dolphkohnstamm/essay-de-psycholoog.pdf>
- Linehan, M. M. (2016). *De DGT-vaardigheden: Algemene vaardigheden: oriëntatie en gedragsanalyse & mindfulnessvaardigheden; Deel 1: Algemene vaardigheden: oriëntatie en gedragsanalyse & Mindfulnessvaardigheden* (6e ed.). Amsterdam: Pearson Benelux.
- Lohuis, G. (2018). *Kracht Gericht Werken*. Amsterdam: Uitgeverij SWP.
- Maaijda Aafreen, M., Vishnu Priya, V., & Gayathri, R. (2018). Effect of stress on academic performance of students in different streams. *Drug Invention Today*, 10(9), 1776 - 1780.
- Medcalf, B. (2017). Exploring the music therapist's use of mindfulness informed techniques in practice. *Australian Journal of Music Therapy*, 28(1), 47–66. Geraadpleegd op 20 februari 2019, van <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=rzh&AN=126663578&lang=nl&site=eds-live>
- MENSELIJK LICHAAM. (2016, 12 januari). *Autonoom zenuwstelsel*. Geraadpleegd op 23 februari 2019, van <https://www.menselijklichaam.nl/algemeen/autonoom-zenuwstelsel/>
- Migchelbrink, F. (2007). *Actieonderzoek voor professionals in zorg en welzijn*. Amsterdam: Uitgeverij SWP.
- Migchelbrink, F. (2006). *Praktijkgericht onderzoek in zorg en welzijn* (12e ed.). Amsterdam: Uitgeverij SWP.
- Miller, S. P. M. (2018). Thematic analysis. *Salem Press Encyclopedia*. Geraadpleegd op 12 mei 2019, van <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=ers&AN=113931226&lang=nl&site=eds-live>

- Netwerk Studentenwelzijn (2018). *Actieplan Studentenwelzijn*. Geraadpleegd op 18 september 2018, van <http://www.iso.nl/website/wp-content/uploads/2018/04/Actieplan-Partnership-Studentenwelzijnversie-def.pdf>
- OMROEP MAX. (2018). *MAX MASTERCLASS: Stress* [Video-bestand]. Geraadpleegd op 20 februari 2019, van: <https://www.academia.nl/asset/detail/4097228?>
- Pauwels, N. W. G., & Van Rossum, T. G. J. (2014). *Hulptroepen in de strijd tegen kanker* (scriptie) [HBO-Kennisbank]. Geraadpleegd op 5 februari 2019, van https://www.hbo-kennisbank.nl/details/sharekit_zuyd:oai:surfsharekit.nl:41a283cd-39f8-4f2e-878f-6f50be9f7387?q=hulptroepen+in+strijd+tegen+kanker&has-link=yes&c=0
- Poismans, K. (2018). *Onderzoeksopdrachten afstudeerfase 2018-2019* (Informatief Schema). Heerlen: Zuyd Hogeschool.
- Poismans, K. (2014). *Geteilte Zeit - gemeinsame Zeit* Enschede: IPSKAMP.
- Remmerswaal, J. (2013). *Handboek Groepsdynamica: Een inleiding op theorie en praktijk*. Amsterdam: Uitgeverij Boom Nelissen.
- Ruijters, M., & Simons, R. J. (2012). *Canon van het leren: 50 concepten en hun grondleggers*. Deventer: Kluwer.
- Scheepers, O. (2018). *Beeldende therapie en stress-gerelateerde klachten van eerste jaar studenten van de Hotel Management School* (Scriptie). Vaktherapie, Zuyd Hogeschool, Heerlen.
- Scherder, E. (2017). *Singing in the brain*. Amsterdam: Athenaeum - Polak & van Gennep.
- Sedee, M. (2018, 7 april). Kwart van de studenten heeft burn-outklachten. *NRC*. Geraadpleegd op 8 maart 2019, van <https://www.nrc.nl/nieuws/2018/04/07/kwart-van-de-studenten-heeft-burn-outklachten-a1598568>
- Smeijsters, H. (2006). *Handboek muziektherapie: Evidence based practice voor de behandeling van psychische stoornissen, problemen en beperkingen*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Smeijsters, H. (2008). *Handboek creatieve therapie*. Bussum: Coutinho.
- Stoker, E. (2018, 07 april) Veel burn-outs onder studenten: actieplan nodig om 'generatie van zombies' te voorkomen. *De Volkskrant*. Geraadpleegd op 09 oktober 2018, van <https://www.volkskrant.nl/nieuws-achtergrond/veel-burn-outs-onder-studenten-actieplan-nodig-om-generatie-van-zombies-te-voorkomen~bc3cc17c/>

- Stupacher, J., Wood, G., & Witte, M. (2017). Synchrony and Sympathy: Social Entrainment With Music Compared to a Metronome. *Psychomusicology: Music, Mind & Brain*, 27(3), 158-166. doi:10.1037/pmu0000181
- Swaab, D. (2016). *Ons creatieve brein: Hoe mens en wereld elkaar maken*. Amsterdam: Uitgeverij Atlas Contact.
- TED. (2004, 23 oktober). *Flow, the secret to happiness* [Videobestand]. Geraadpleegd op 6 maart 2019, van https://www.ted.com/talks/mihaly_csikszentmihalyi_on_flow?language=en
- Thaut, M. H. (2007). *Rhythm, Music and the Brain*. Abingdon, UK: Taylor & Francis Group.
- Trimbos-instituut. (2019, 24 januari). *Jongeren in regie bij onderzoek mentaal welzijn*. Geraadpleegd op 15 maart 2019, van <https://www.trimbos.nl/actueel/nieuws/bericht/jongeren-in-regie-bij-onderzoek-mentaal-welzijn>
- Van den Ouweland, S. (2007 - 2008). *Mentale Gezondheid bij Werknemers in een Technologische Omgeving: Onderzoek vanuit het DISC-model* (Scriptie). Bedrijfspsychologie en personeelsbeleid, Universiteit Gent, Gent.
- Van der Zwaan, B. (2018, 4 september). Studielast is niet de oorzaak van studentenstress. *NRC*, p. 19.
- Van Lieshout, F., Jacobs, G., & Cardiff, S. (2017). *Actieonderzoek Principes voor verandering in zorg en welzijn*. Assen: Uitgeverij Koninklijke Van Gorcum.
- Volksgezondheidszorg.info. (z.d.). *Preventie in Volksgezondheidszorg.info*. Geraadpleegd op 28 februari 2019, van <https://www.volksgezondheidszorg.info/verantwoording/preventie-volksgezondheidszorginfo/wat-preventie#!node-doelgroepen-van-preventie>
- Wheeler, B. (2015). *Music Therapy Handbook*. New York: The Guilford Press.
- Yehuda, N. (2011). Music and Stress. *Journal of Adult Development*, 18(2), 85-94. doi:10.1007/s10804-010-9117-4
- ZorgvandeZaak. (2018, 12 oktober). *Ruim helft van werkend Nederland komt futloos thuis*. Geraadpleegd op 5 november 2018, van <https://www.zorgvandezaak.nl/ruim-helft-van-werkend-nederland-komt-futloos-thuis/>
- Zorgvisie (2019) *Preventie*. Geraadpleegd op 5 november 2018, van <https://www.zorgvisie.nl/thema/preventie/#read-more>

- **Bijlage A: Zoekgeschiedenis**

De pico strategie gebruikt, waarbij ik P gebruik als population i.p.v. patiënt omdat binnen mijn onderzoek geen diagnose plaatsvindt en er dus geen patiënten zijn. Het onderzoek is gericht op preventie.

Ik zal binnen het zoeken aan de hand van een / meerdere pico-vragen gebruik maken van population (binnen het preventief werken, zijn er geen patiënten enkel deelnemers binnen risicogroepen). Ook zal ik gebruik maken van Intervention door te zoeken naar muziektherapeutische werkvormen/ technieken/ voorgaande onderzoeken zal ik de vraag specificeren m.b.t. het medium. Als laatste zal ik Outcome gebruiken om te zoeken naar stressverlaging, etc.

Zoektermen NL	Synoniemen	Zoektermen ENG	Synoniemen	Boolean Search	Databank(en)	Resultaten
Mentale overbelasting ,	Psychische overbelasting, cognitieve belasting (+theorie), mentale moeheid	Mental Overload	Psychological overload, cognitive overload (+theory)	AND Students	Google DIZ Researchgate	Cognitieve belasting theorie (686.000) Mental overload – stress – <u>students</u> https://content.ebscohost.com/ContentServer.asp?T=P&x43zx
Stress	Studiestress Chronische stress	Stress	<u>Academic stress</u> , <u>chronic stress</u> , <u>Fight/flight/freeze</u>	AND Students AND Brein	DIZ DIZ	(1.000 hits) MAXX Masterclass – stress , van big-bang 51211 hits (Music and Stress)
Stress & Muziek	Muziektherapie Neurologische Muziektherapie Chronische stress Stress reductie	Stress & Music	<u>Musictherapy</u> NMT <u>Academic Stress</u> <u>Chronic Stress</u> <u>Stress reduction</u>	AND Students	DIZ	Stress & Muziek (477 hits) Het effect van verdragende muziek. file:/// Aandacht voor stress https://hbo-kennisbank.nl/details/ <u>Stress reduction & music</u> (80.000 hits) https://eds.b.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=4&si

					Google	Studiessess, studenten (18,400 hits) Veel hijouts onder studenten... https://www.volkskrant.nl/nieuws-achtergrond/veel-bu
					Google	Sympatisch/ parasympatisch systeem, stress (33.100 hi https://mens-en-gezondheid.infonu.nl/aandoeningen/18
Default Mode Systeem	Defaultnetwerk Terugvalnetwerk	Default Mode System		AND Music	DIZ	(19,054 hits) How and why does music move us?
					Google	(20.500 hits) www.youth.nl/defaultnetwerk http://www.dolph-ritakohnstamm.nl/dolphkohnstamm/
Ritme synchronisatie	Entrainment	Rhythm Synchronization	Rhythmic entrainment Musical entrainment	AND groepen	Google	(6140 resultaten) Synchrony and Sympathy: Social Entrainment With Music Compared to a Metronome.
Ontspanning	Rusttoestand	Relaxation	Relief	AND Brein/brain AND Flow	Google	
Flow	Flow-toestand Flow-theorie	Flow	Flow-theory Flow- experience	Flow AND Mindfulness AND Music	DIZ	(5,862 resultaten)
Mindfulness		Mindfulness		AND Music AND Stress	DIZ	(10,987 resultaten) Exploring the music therapist's use of Mindfulness informed techniques of practice.

Handsearch	Resultaten
Actiegericht & kwalitatief onderzoek	Boek: Dit is onderzoek! ; Actieonderzoek principes voor verandering in zorg en welzijn; Migchelbrink 2006 & 2007.
Creativiteit	The cambridge handbook of creativity
Ritme	rhythm music and the brain
Muzikaliteit	Honing, iedereen is muzikaal; music and emotion; Der wirkung of musik auf der spur.
Stress	Van BIG BANG tot BURNOUT
Mindfulness	Linehand, de DGT-vaardigheden
Krachtgericht	Krachtgericht werken, Lohuis
Ervaringsgericht leren	Canon van het leren, ruijters en simons

Al in bezit	
Boeken	Singing in the brain
	Remmerswaal, groepsdynamica
	Handboek muziektherapie & creatieve therapie, smeijsters
	Swaab, ons creatieve brein
	Bruscia, defining music therapy
Artikel	Coenen & Huis – inspanning vergt ontspanning
	De Bruin, the support for a healthy universitys
	Actieplan studentenwelzijn

- **Bijlage B: Wervingsmateriaal**

Flyer:

‘Meer Breinkracht door Muziek’

Leer alles over breingezond werken!



Draait jouw brein ook overuren?
Breingezond werken wordt steeds belangrijker!

Hoe blijf je creatief in een branche die veel van je vraagt?
In mijn workshop in samenwerking met het preventiecentrum leer je
alles over breingezond werken en hoe ik je hierbij kan helpen!

Join the Beat!

Mail uiterlijk vóór 01 maart naar 1558706kleijnen@zuyd.nl

Mail & Social media bericht

Mail:



OPROEP AAN ALLE TWEEDEJAARS STUDENTEN

Meer Breinkracht door Muziek

- **Join the Beat!**

Raak jij ook overspoeld door de vele deadlines? Heb je last van stress? Wil jij meer breinkracht genereren waardoor breingezond werken vanzelfsprekend wordt? Creatief en probleemoplossend werken is heel effectief als je weet hoe je dit in moet zetten. Al snel wordt je zowel binnen het onderwijs overspoeld door opdrachten, eisen en deadlines, waardoor er stress ontstaat. Het is dan moeilijk om snel en effectief te blijven werken. Wil jij weten hoe je breingezond werken in de praktijk kan toepassen? Schrijf je dan snel in voor de workshop 'Meer Breinkracht door Muziek' in samenwerking met het preventiecentrum te Zuyd Hogeschool.

Waar bestaat je deelname uit?

- Ongeveer vier bijeenkomsten waarin er samen gewerkt wordt aan het genereren van meer breinkracht door muziek.
- Een actieve houding waarin je mee kan denken in de uitvoering van het aanbod alsook in het bekritisieren van de werking van het aanbod.
- Het bijhouden van een logboek waarin je per bijeenkomst (kort) aangeeft wat je hiervan vond, was deze effectief? Wat kan er verbeterd worden? Hoe kan je dit inzetten binnen de dagelijkse praktijk? Dit logboek wordt van tevoren aangeleverd en zal bestaan uit o.a. een korte vragenlijst.

Wat krijg je ervoor terug?

- Ervaring in het breingezond werken, dit wordt steeds belangrijker!
- Je leert beter samenwerken, door te werken in groepsverband.
- Je leert een gezonde werkstijl aan te nemen, waardoor je optimaal kan presteren met zo min mogelijk inspanning.
- Je leert jouw breincapaciteit zo optimaal te benutten.
- Je verminderd het risico op mentale overbelasting en mogelijke burn-out klachten
- Je leerprestaties gaan erop vooruit!

Join the Beat?

Wil jij deel uitmaken van dit onderzoek?

Stuur dan vóór 25 februari een mail naar: 1558706kleijnen@zuyd.nl

Social Media:

OPROEP AAN ALLE TWEEDEJAARS STUDENTEN

Join the Beat!

Raak jij ook overspoeld door de vele deadlines? Heb je last van stress? Al snel wordt je zowel binnen het onderwijs overspoeld door opdrachten, eisen en deadlines, waardoor er stress ontstaat. Het is dan moeilijk om snel en effectief te blijven werken. Wil jij meer breinkracht genereren waardoor breingezond werken vanzelfsprekend wordt? Schrijf je dan snel in voor de workshop 'Meer Breinkracht door Muziek' in samenwerking met het preventiecentrum te Zuyd Hogeschool.



Mail vóór 25 februari naar 1558706kleijnen@zuyd.nl

- Bijlage C: Rol als onderzoeker

Tijdens deze verdere ontwikkeling en uitvoering van het muzikaal aanbod heb ik als onderzoeker een krachtgerichte en coachende rol aangenomen. Allereerst is krachtgericht werken een onderdeel van de positieve gezondheidszorg en het oplossingsgericht werken (Lohuis, 2018). Door een oplossingsgerichte werkwijze te hanteren (door de studenten te zien als co-expert) wordt er een algehele werksfeer gecreëerd gericht op het bedenken van oplossingen en het aanspreken van ieders krachten. Binnen deze werkwijze focus ik als onderzoeker (beginnend therapeut) op de mogelijkheden en krachten van de studenten en het actienetwerk. Er wordt binnen het aanbod een geloof in eigen kunnen verworven, door middel van een coachende onderzoeksrol (Lohuis, 2018). Waarbij ik tijdens het ontwikkelen van aanbod rekening heb gehouden met de volgende aspecten van de coachende onderzoeksrol, volgens Remmerswaal (2013):

- Het in stand houden van creatieve spanning

Creatieve spanning behouden binnen het verder ontwikkelen van het aanbod met de tweedejaars studenten door steeds na elke activiteit in overleg te bekijken wat er beter/ anders kan. Suggesties van studenten aan te nemen en oplossingen die zij bedachten uit te voeren (zoals meer uitdaging in de activiteit verwerken, minder structuur te bieden binnen de activiteit, etc.)

- Het neerzetten van een concreet, uitdagend beeld

Door in de werving van studenten en de algehele communicatie met het actienetwerk een duidelijk gezamenlijk doel na te streven, namelijk het bereiken van meer BreinKracht waardoor studenten leren breingezond te werken en zo een teveel aan stress voorkomen kan worden.

- Het losmaken van energie in de groep door positieve bekrachtiging (mobiliseren)

Het aanspreken van ieders krachten binnen de bijeenkomsten door studenten vooral op de dingen te wijzen die ze al goed doen (zoals men te complementeren over het maken van creatieve oplossingen op een gegeven probleem (niet mee komen met het ritme, dus telkens de eerste toon aanslaan)).

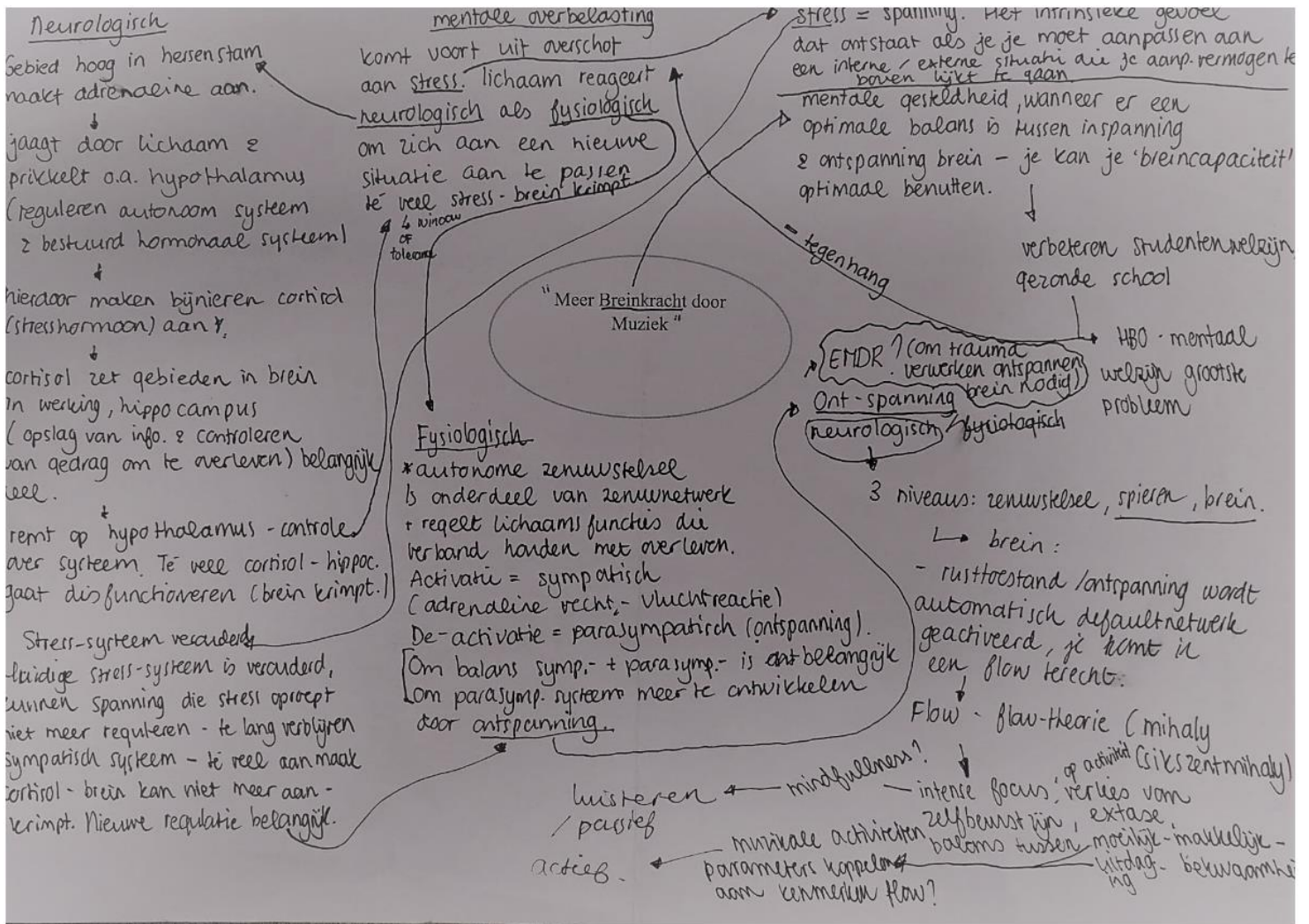
- Oprecht zijn (integriteit)

Tijdens het ontwikkelen van het aanbod ben ik oprecht enthousiast over hetgeen we ontwikkelen en geef ik eerlijk aan wanneer ik iets niet weet waardoor ik me ook kwetsbaar durf op te stellen binnen de groep en ik oprechtheid uitstraal.

- Het durven aanspreken van groepsleden en deze vertrouwen schenken door het gebruik maken van een helikopterview, zonder afstandelijk te worden zodat er meer initiatief vanuit de groepsleden mogelijk gemaakt wordt.

Na elke activiteit bood ik gerichte feedback door de situatie op een afstand te bekijken en enkel terug te geven wat ik zag (zoals, student: “ik dacht aan het bos”, ik: dus je dacht aan het bos, werkt dit ontspannend voor jou?). Ook gaf ik de studenten veel verantwoordelijkheid in termen van het plannen van de bijeenkomsten. Door deze samen te plannen en hun aan te spreken op hun verantwoordelijkheid of deze wel/ niet doorgaan sprak ik hun aan op verantwoordelijkheid en groeide er commitment m.b.t. het deelnemen aan de activiteiten.

- Bijlage D: Mindmap



- Bijlage E: Actieplan

Plan van Aanpak “Meer Breinkracht door Muziek”



Bij deze mijn verbeterde plan van aanpak voor het beantwoorden van de onderzoeksvraag:

“Hoe kan ik d.m.v. het inzetten van muzikale activiteiten, een (muzikaal) preventief aanbod ontwikkelen (wat past binnen het al bestaande aanbod binnen het preventiecentrum) om mentale overbelasting bij tweedejaars studenten te Zuyd Hogeschool (Heerlen) te voorkomen?”

Inhoudsopgave:

1: Visie	pg. 3
2: Ontwikkeling aanbod	pg. 4 - 6
3: Aanbod	pg. 7 - 11
 (Bijlage)	 pg. 12
Literatuurlijst	pg. 12
Logboek Studenten	pg. 13 – 39

“Music provides a focus for the experience of the client, in that melody and rhythm draw the person’s attention inward, and changes in harmony, instrumentation and dynamics maintain the listener’s interest”.
(Medcalf, 2017, pp. 50-51).

Visie

Binnen de workshop 'Meer Breinkracht door Muziek' wil ik tweedejaars studenten (middels concrete handvaten) leren om hun brein in een rusttoestand te laten verkeren waardoor er meer Breinkracht zal ontstaan en mentale overbelasting in de toekomst voorkomen kan worden.

Middels ervaringsgerichte muzikale activiteiten (receptief en actief), wil ik studenten leren om hun brein in een rusttoestand te laten verkeren (activatie defaultnetwerk). Het brein komt in een rusttoestand terecht wanneer het defaultnetwerk wordt geactiveerd. Dit netwerk wordt geactiveerd tijdens dagdromen (mindwandering) en creatief denken. Een mentale gesteldheid waarbinnen men optimaal creatief kan zijn is 'flow'. Flow is een mentale toestand waarin je je niet bewust bent van je jezelf en je omgeving. Je bent enkel nog gericht op de activiteit waar je op dat moment mee bezig bent. Je komt in een intense focus terecht, waarin je precies weet wat je moet doen, zonder erover na te denken. Het lijkt vanzelf te gaan. Je weet dat wat je moet doen mogelijk is, ook al is het moeilijk.

Door kenmerken van flow (m.b.v. mindfulness vaardigheden, helpen om het brein te laten rusten) te koppelen aan muziek, kunnen studenten ervaringsgericht leren om kenmerken van 'flow' te ervaren en zo het brein te laten rusten. Door te leren om het brein op momenten in een rusttoestand te laten verkeren, zal er een betere balans ontstaan tussen inspanning en ontspanning van het brein, waardoor er meer Breinkracht ontstaat. De kennis die wordt opgedaan binnen de workshop zal door middel van het vertalen van analogieën naar de dagelijkse praktijk & de extra aangeboden activiteit (zie logboek, pg. 37) ook buiten de workshop voortgezet worden (wat studenten binnen het aanbod leren, ook thuis kunnen voortzetten). Waardoor er een verandering in het dagelijks handelen van de student ontstaat.

Aan het eind van de workshop wil ik weten of- en welke elementen van het aanbod ervoor hebben gezorgd dat studenten binnen de muzikale activiteiten in een (mentale)rusttoestand kwamen. D.m.v. het waarnemen van elementen van flow (creatieve denken) zou men kunnen stellen dat daardoor het defaultnetwerk wordt geactiveerd waardoor het brein in een rusttoestand kan komen. Ook wil ik aan het eind van de workshop achterhalen of deze korte reeks aan activiteiten ervoor heeft gezorgd dat studenten in de toekomst breingezonder kunnen werken en welke handvaten hierbij nuttig zijn. Om antwoord te vinden op deze vragen zullen studenten in een door de onderzoeker vooraf samengesteld logboek invullen (zie bijlage, pg. 12).

- Hoe herken je Breinkracht?

Breinkracht is de optimale afstemming tussen inspanning en ontspanning van het brein waardoor de totale hersencapaciteit zo optimaal mogelijk benut kan worden. Hierbij is het belangrijk dat studenten zich bewust worden van hun breincapaciteit (herkennen wanneer je brein tot rust moet komen).

We kennen allemaal wel situaties waarin je je heel hard probeert te concentreren op het opnemen van nieuwe informatie, maar het lijkt alsof er niks meer bij kan. Dit zijn momenten waarop je brein rust nodig heeft.

- Wanneer ervaar je Breinkracht?

Breinkracht ervaar je in situatie(s) waarin je veel inspiratie op doet. Er is een soort ontspannenheid in je hoofd waardoor je tot nieuwe ideeën komt.

Als je Breinkracht ervaart voel je ruimte in je hoofd

(Deze ruimte wordt bij mij persoonlijk vaak gecreëerd door het creëren van structuur/ overzichtelijkheid)

Als je Breinkracht hebt heb je controle over de situatie/ de taak die je moet vervullen

Bij Breinkracht kan je onbruikbare gedachten loslaten en focussen op wat écht belangrijk is (helikopterview).

Door samen na te denken over situaties waarin studenten al Breinkracht hebben ervaren (binnen de eerste bijeenkomst), zal deze term duidelijk worden en kunnen studenten deze herkennen. Ik focus me hierbij niet zozeer op stress maar vooral op Breinkracht, waardoor er een krachtgerichte werkwijze gehanteerd wordt.

SMART- doelstelling:

Vanaf 19 maart ga ik d.m.v. het aanbieden van muzikale activiteiten in de vorm van een workshop 'Meer Breinkracht door Muziek', in vier bijeenkomsten samen met studenten handvatten ontwikkelen om het brein in een rusttoestand te laten verkeren (d.m.v. het ervaren van elementen van flow & het ontwikkelen van

mindfulness-vaardigheden) waardoor studenten in de toekomst breingezond(er) kunnen werken door het verkrijgen van meer Breinkracht.

Binnen de workshop worden er samen met studenten handvaten ontwikkeld m.b.t. het genereren van meer Breinkracht/ het kunnen bereiken van een mentale rusttoestand. Om deze handvaten te kunnen ontwikkelen is er een bepaalde basis aan kennis en activiteiten nodig die het mogelijk maken voor studenten om in een mentale rusttoestand terecht te komen. Door het opdoen van ervaringen in 'mentale rusttoestand' zullen de studenten de werkzaamheid van de activiteit vaststellen d.m.v. het invullen van een logboek met vragenlijsten (zowel open- als gesloten vragen). Deze muzikale activiteiten zullen tijdens de workshop aangepast worden, door de werking hiervan vast te stellen met de kennis die er op dat moment is.

Ontwikkeling aanbod

Ter ontwikkeling van het aanbod heb ik gebruik gemaakt van de gegenereerde kennis binnen het eerder onderzoek van Coenen & Huis (2018), waarin het element 'ritme' binnen de muziek als ontspannend werd gezien. Ook heb ik kennis verzameld in een eerder uitgevoerd literatuuronderzoek & heb ik in overleg met Teun van Rossum het aanbod verder toegespitst op de doelgroep, duidelijkheid en muzikaliteit.

Om een begin te maken in het ontwikkelen van muzikale activiteiten heb ik een schema opgesteld met de literatuur die nu voor handen is m.b.t. de toestand en de vaardigheden die nodig zijn om het brein in een rusttoestand te laten verkeren (zie pagina 06).

Thaut (2007) beschrijft dat het brein tot rust komt wanneer het defaultnetwerk wordt geactiveerd. Dit netwerk wordt geactiveerd door geen bewuste hersenactie te ondernemen. Dit gebeurt vaak in mindwandering, een geestestoestand waar het creatieve denken en dagdromen toe behoren (Kohnstamm & Daselaar, 2017). Een mentale toestand waarin het creatieve denken optimaal tot zijn recht komt is 'flow-toestand' / 'peak experience' (Juslin & Sloboda, 2001). Dit is een mentale toestand waarin je je niet bewust bent van jezelf en je omgeving. Je bent enkel nog gericht op de activiteit waar je op dat moment mee bezig bent. Je komt in een intense focus terecht (TED, 2004). De kenmerken van deze uitgangstheorie heb ik gekoppeld aan muzikale elementen waardoor er activiteiten zijn ontstaan (zie schema, pagina 06).

Ik zal zowel actief (actief muziek maken) als receptief (luisteren naar muziek) aanbod aan de studenten aanbieden. Om een zo breed mogelijk beeld te krijgen van welke muzikale activiteiten werken om tot een mentale rusttoestand te komen, vind ik het belangrijk dat zo veel mogelijk opties worden bekeken. Daarnaast blijkt uit onderzoek van dat het luisteren van muziek kan leiden tot het ervaren van 'flow'. En blijkt uit onderzoek van Coenen & Huis (2018) dat door het beoefenen van ritme-werkvormen studenten in het hier en nu konden verkeren.

Daarnaast ben ik er zelf van overtuigd dat door het spelen van gestructureerde/ half-gestructureerde improvisaties (met zowel ritme- als melodische instrumenten) bestaande uit een duidelijk ritme, een grote dosis aan voorspelbaarheid (aanhouden van eenzelfde maatsoort $\frac{3}{4}$ de en $\frac{6}{8}$ ste maat zijn naar mijn mening makkelijker te verinnerlijken door beweging) en met een lage moeilijkheidsgraad studenten kunnen opgaan in het moment/ in een flow komen, waardoor zij een rusttoestand kunnen ervaren. En weet ik uit eigen ervaring dat het maken van muziek met een repetitief karakter en zonder plotselinge wisselingen ontspannend kan werken.

Om elementen van 'flow' te kunnen ervaren is het belangrijk dat studenten een bepaalde mate van behendigheid en een duidelijk gevoel van controle ervaren binnen de activiteit. Waardoor ook een verlies van zelfbewustzijn en tijdsbesef zouden kunnen optreden, wat ook elementen zijn van 'flow'.

- Actieve muzikale activiteiten

Binnen de actieve muzikale activiteit(en) is het doel om samen (al dan niet met gebruik van het element ritme) te komen tot samenspel (duidelijk doel, weten wanneer iets goed gaat- kenmerk 'flow'). Om tot samenspel te komen is het belangrijk dat studenten zich blijven concentreren op het spel (totale aandacht voor wat je aan het doen bent ('flow') & mindfulness-vaardigheden). Als iemand 'uit de maat' speelt, wordt het samenspel tot wankelen gebracht. Het bereiken van samenspel werkt belonend (versterkt positief sociaal gedrag) en zorgt voor directe feedback van de activiteit (iedereen hoort wanneer er wel/ geen samenspel is, het samenspel werkt als beloning, kenmerken van 'flow'). Ook is het belangrijk dat er een voorspelbare structuur wordt gecreëerd waar iedereen in mee kan, het contact onderling wordt bevorderd en de focus wordt behouden door kleine veranderingen in tempo/ dynamiek.

- Ritme als basiselement

Volgens Honing (2012) is iedereen muzikaal. Muzikaliteit die iedereen van jongs af aan bezit is allereerst maatgevoel (maat is een puur theoretisch begrip dat levendig wordt door accenten). Beat is de basis van maat en is de kleinste bouwsteen van 'ritme'. Ritme speelt hierdoor een belangrijke rol in de activiteiten.

Het gevoel van uitdaging (kenmerk 'flow') zal in het begin bestaan uit het samen spelen van eenzelfde ritme. Als studenten dit ritme verinnerlijkt hebben, zal de uitdaging afnemen, waarna ik nieuwe elementen aan het spel toevoeg, deze zijn:

- Wisselingen in tempo, dynamiek (door binnen het spel langzamer/ sneller, harder/ zachter te gaan spelen is een bepaalde mate aan concentratie vereist om het samenspel in tact te houden). Ik speel met wisselingen in tempo/ dynamiek omdat deze het makkelijkst zijn om aan te voelen en op aan te passen. Waardoor de activiteit voor iedereen toegankelijk blijft en er weinig gevoel van prestatiedruk zal ontstaan (niet meteen mee moeten met veranderingen maar mee gaan in de 'flow' van de muziek)

- Receptieve muzikale activiteiten

Binnen de sessies zal ik actieve muzikale-activiteiten afwisselen met receptieve muzikale-activiteiten. Binnen het onderzoek van Diaz (2011) staat dat mindfulness-vaardigheden bijdragen aan het verhogen van aandacht/ concentratie in het moment, waardoor men in een flow-toestand terecht kan komen. Doordat muziek georganiseerd is middels auditieve informatie, helpt muziek om gedachten in het brein te organiseren. Als iemand met volle aandacht naar muziek luistert kan dit een flow-toestand oproepen.

In het onderzoek van Medcalf (2017) staat beschreven dat cliënten d.m.v. mindfulness vaardigheden leren een verhoogd bewustzijn van onbehulpzame gedachten en gedragingen te ontwikkelen. Waardoor cliënten efficiënter kunnen reageren op situaties waarin deze gedachten/ gedragingen voorkomen, waardoor het psychische welbevinden en de gezondheid verbeterd.

Één van de doelen binnen mindfulness is het vergroten van controle over de geest (brein). Mindfulness-vaardigheden zouden bij kunnen dragen aan het voorkomen van mentale overbelasting door het bevorderen van breingezond werken middels het vergroten van controle over de geest. Mindfulness is het bewust leven in het moment/ 'hier en nu, oordeelloos (gedachten niet beoordelen/ afwijzen) en zonder waarde te hechten aan het moment. Mindfulness-vaardigheden zijn specifieke te beoefenen gedragingen die samen mindfulness vormen. De mindfulness vaardigheden bestaan uit drie delen;

- Geestestoestanden

Er zijn verschillende geestestoestanden, je hebt de rationele geest (gestuurd door feiten, logica, verstand, gevoelens en waarden zijn niet belangrijk), de emotionele geest (gestuurd door stemming, gevoelens en impulsen, feiten zijn niet belangrijk) en de wijze geest (de balans tussen de rationele en emotionele geest, het samenbrengen van de linker- en rechterhersenhelft).

- 'Wat'- vaardigheden

Wat je doet in het beoefenen van mindfulness, bestaan uit: observeren, beschrijven en participeren.

- 'Hoe'-vaardigheden

Hoe je gedragingen zijn als je mindfulness uitvoert, bestaan uit: niet-oordelend, op één ding tegelijk gericht, effectief.
(Linehan, 2016)

Binnen het onderzoek van Diaz (2011) worden mindfulness-vaardigheden ingezet bij het luisteren naar vooraf opgenomen meditatieve muziek. Deze techniek werd uitgevoerd bij de studenten door de participanten te vragen tijdens het luisteren hun focus te weerleggen naar hun ademhaling. Als er afleidende gedachten opkomen, werd ze gevraagd om deze waar te nemen, te accepteren, waarna terug te focussen op de ademhaling (wat-vaardigheden – observeren ademhaling, participeren door volledig op te gaan in het moment, hoe-vaardigheden – niet-oordelend zijn, enkel op de muziek gericht, Linehan (2016)).

In het onderzoek van Medcalf (2017) werd door vier muziektherapeuten gebruik gemaakt van mindfull-music listening. Cliënten wordt gevraagd enkel naar de muziek te luisteren en opkomende gedachten/ gevoelens los te laten. Belangrijk is bij het kiezen van muziek dat deze een focuspunt biedt om bewustwording bij de cliënt te

stimuleren, maar het moet niet allesoverheersend zijn waardoor er geen ruimte meer is voor opkomende gedachtes.

Hiermee kan ik veronderstellen dat mindfull manier van het beluisteren van muziek, een flow-toestand kan oproepen bij de studenten, waardoor het brein tot rust kan komen. Deze techniek biedt extreme concentratie (door de focus te behouden bij de muziek), een duidelijk doel (aandacht behouden bij de muziek), verlies van zelfbewustzijn (enkel focus bij de muziek, alle opkomende gedachtes accepteren), duidelijk gevoel van controle (er wordt een verhoogd controle ontwikkeld over de gedachtestroom), gevoel van uitdaging (het behoud van aandacht bij de muziek, zonder je te laten afleiden door opkomende gedachtes), directe feedback (je weet wanneer je focus af en toeneemt), verlies van tijdsbesef (door alleen aandacht te hebben voor de muziek, verlies je de aandacht van tijd), wat allemaal kenmerken zijn van 'flow'.

Schema: koppeling van theorieën aan muziek

Flow (Mihaly Csikszentmihalyi)	Peak experience (Maslow)	Mindfulness – vaardigheden (Wat- en hoe- vaardigheden)	Persoonlijk (Eigen ervaringen, wat is er volgens mij nodig?)	Muziek (muzikale componenten – Smeijsters)	Bruscia Technieken
Gedachtes zijn enkel op de activiteit gericht	Totale aandacht voor wat je aan het doen bent	Hoe: Op één ding tegelijk gericht zijn, niet-oordelend Wat: Observeren (focus op het moment)	d.m.v. het behouden van focus	Duidelijke puls/ beat, bewust inzetten van fasering, spelen met verschillen in dynamiek/ tempo	Rhythmic grounding (ritmische basis bieden)
Je weet wat je moet doen (duidelijk doel)		Hoe: Effectief zijn (haalbaar doel)	d.m.v. duidelijke structuur	Duidelijk ritme, herkenbare/ voorspelbare melodie, voorspelbare vorm	Rhythmic grounding, Shaping, Tonal centering
Je gaat helemaal op in het moment	Opgaan in het moment	Wat: Participeren (opgaan in de activiteit)	d.m.v. leren loslaten, trans, voorspelbaarheid	Duidelijke melodie vorming met wisselingen in dynamiek & tempo, bewust gebruik van fasering	Pacing (aansluiten op energieniveau van cliënt) Shaping, Repeating (melodie herhalen), calming, intensifying
Je krijgt energie van de activiteit (plezier)			d.m.v. plezierbeleving, lage moeilijkheidsgraat	Afwisseling, variatie, middels dynamiek & tempo (energieniveau beïnvloeden), contact in muziek/ samenspel	Sharing instruments (het delen van hetzelfde instrument)
Je hebt controle over je handelingen	Samensmelting van waarnemer en waargenomene (helikopterview)	Wat: Observeren, controle over gedachtes	d.m.v. repetitief, voorspelbaarheid & herkenbaarheid	Duidelijke structuur d.m.v. ritme, melodievorming, voorspelbaarheid.	Rhythmic grounding, tonal centering, shaping
Je wordt uitgedaagd			d.m.v. kleine veranderingen	Spelen met wisselingen in dynamiek, tempo, melodie, duidelijke puls/ beat blijft behouden	Repeating, Intensifying, calming
Je weet wanneer iets goed gaat			d.m.v. herkenbaarheid, weten wat je moet doen	Samenspel is voor iedereen herkenbaar,	Sharing instruments, pacing, shaping, rhythmic

				voorspelbare beat, melodie, ritme.	grounding, tonal centering
Je bent <u>niet</u> bewust van tijd	Disoriëntatie in tijd en ruimte	Wat: Participatie, volledig opgaan in de activiteit, jezelf volledig vergeten	d.m.v. trans	Enkel focus op activiteit door verinnerlijken van beat/puls	Shaping, rhythmic grounding, tonal centering
Je kan de moeilijkheidsgraat aan		Hoe: Effectief zijn (doe enkel wat nodig is)	d.m.v. lage moeilijkheidsgraat	Herkenbaarheid & voorspelbaarheid in muzikale componenten.	Shaping, rhythmic grounding, tonal centering

Bijeenkomst 01 : Kennismaking

In de eerste bijeenkomst wordt er een basis gelegd waar binnen de andere bijeenkomsten op doorgegaan wordt. Er zal een basis aan vertrouwen gecreëerd worden die nodig is om samen te werken aan het leren om het brein te laten rustten. Allereerst zullen er omgangsnormen worden uitgelegd. Er zal worden verklaard dat de ruimte waarin de workshop plaatsvind veilig is, dat iedereen zijn mening mag geven, dat deze altijd wordt geaccepteerd en dat alles wat binnen de workshop gebeurt niet/ respectvol naar buiten wordt gebracht.

Hierna zal ik de workshop introduceren, middels;

Introductie

We krijgen allemaal dagelijks te maken met stress, we weten hoe dit aanvoelt en wat dit met jou als persoon en met je leerprestaties kan doen. Ons brein draait dagelijks overuren, maar hoe kunnen we het brein laten rustten? Daar gaan we tijdens deze workshop aandacht aan besteden, het brein in een rusttoestand laten creëren waardoor de negatieve gevolgen van stress afnemen en er meer Breinkracht wordt gecreëerd waardoor je breingezonder kan leren werken.

Vaststellen Begin - Eindpunt d.m.v. tijdlijn

Ik teken een tijdlijn op het bord 0 staat voor mentale overbelasting en 10 staat voor Breingezonder werken/ Breinkracht. Waar staan jullie nu? Waar willen jullie naartoe? Wat willen jullie leren binnen deze workshop?

Uitleg opbouw komende sessies (Reden geven om terug te komen) + uitleg logboek

Kennismakings-activiteit, een van onderstaande opties wordt gekozen a.d.v. de mate waarop de groep zich comfortabel voelt.

- Optie 01 : Vrije improvisatie

Pak allemaal een instrument die jullie op dit moment het meest aanspreekt. Met dit instrument een eerste improvisatie spelen. Na deze improvisatie nabespreken, waarom heb je voor dit instrument gekozen, wat spreekt je hierin aan?

- Optie 02: Half- gestructureerde improvisatie

Vantevoren leg ik een aantal instrumenten klaar en vraag daarna aan studenten om hier een van uit te kiezen en te gaan exploreren. Waarna dezelfde vragen volgen

- Optie 03: Gestructureerde improvisatie

Iedereen pakt eenzelfde ritme-instrument, waarna ritme-spel vanuit vorig onderzoek wordt gespeeld 'klokslagen' Ritmespel waarbij ieder steeds na elkaar 1 slag slaat op de conga (klokslagsgewijs in de groep). Als dit een aantal keer herhaald is wordt het spel uitgebreid met het gebruik van twee slagen (richting veranderd) en even later drie slagen (volgende persoon wordt overgeslagen).

Bijeenkomst 02: ‘Aan de slag’

In de tweede bijeenkomst gaan we daadwerkelijk ‘aan de slag’. De bijeenkomsten zijn altijd opgebouwd uit een actief & receptief deel zodat de werking van beide soorten activiteiten uitgetest kan worden. En de sessie zo ook in een logische volgorde wordt opgebouwd van inspanning tot steeds minder (fysieke) inspanning waardoor er vastgesteld kan worden wat het beste werkt om tot ontspanning te komen (m.b.t. mentale rusttoestand).

- Ritmespel 01 – Komen tot samenspel + element tempo & dynamiek

Iedereen pakt eenzelfde ritme-instrument, en gaat in een kringvorm zitten (dit versterkt het komen tot samenspel). De onderzoeker zal deelnemen aan het spel (participatieve observatie) en het basis-ritme voorspelen. Dit basis-ritme wordt daarna samen stukje voor stukje opgebouwd. Er zal in het begin gespeeld worden met een langzaam tempo waarbij later (kleine) wisselingen in dynamiek toegevoegd kunnen worden (behoud van concentratie). Door het spelen van eenzelfde ritme, kan deze verinnerlijkt worden waardoor er een verlies van tijdsbesef en zelfbewustzijn kan ontstaan en we samen kenmerken van flow kunnen ervaren, het samenspel zal als beloning dienen (zie ontwikkeling aanbod, pg. 4 & 5). Voorafgaande aan het spel zal ik de studenten vragen om hun focus alleen op de activiteit te richten (mindfulness-vaardigheden, zie ontwikkeling aanbod, pg. 4 & 5).

Na dit spel zal er een korte stilte plaatsvinden waarna er ruimte is voor op en aanmerkingen.

Element 1: Tempo & Dynamiek

Nu zal er een nieuw element worden toegevoegd aan het spel waardoor de aandacht bij het spel behouden blijft. In het spel worden er wisselingen in tempo (sneller/ langzamer spelen) en dynamiek (harder en zachter) door de onderzoeker ingevoerd. Het tempo zal rond <80 bpm liggen, dit zorgt volgens Yehuda (2011) voor beïnvloeding van fysiologische reacties als hartslag, bloeddruk en ademhaling, waardoor ontspanning veroorzaakt kan worden. De wisselingen zullen gelijkmatig doorgevoerd worden in vloeiende bewegingen, waardoor er geen plotselinge veranderingen ontstaan en de studenten langzaam mee worden gevoerd in de ‘flow’ van het spel. Door de kleine wisselingen zal de aandacht van de studenten bij het spel blijven ‘in het hier en nu’.

Na dit spel zal er een kort stilte volgen waarna er ruimte wordt gemaakt voor de volgende analogiën (Hegi-elementen muziek).

Tempo en dynamiek kom je ook in het dagelijks leven tegen, hoe ga jij om met deze wisselingen?

Bij welk tempo voel jij je prettig?

In welk tempo begeef jij je het vaakst en hoe werkt dit voor jou?

Hierna zal er ruimte zijn voor het invullen van het logboek (aan het eind van de bijeenkomst zal er als er tijd over is nog een keer dit spel gespeeld kunnen worden).

- Luisteren naar muziek 01 - Voorkeursmuziek

Het luisteren naar muziek kan heel krachtig werken. Als je je alleen bewust bent van de muziek en je enkel hier je aandacht aan besteedt, krijgt je brein minder prikkels waardoor het tot rust kan komen. In deze eerste activiteit gaan we oefenen hoe we met al onze aandacht bij de muziek kunnen blijven (ontwikkelen van mindfulness-vaardigheden). Aan het begin zal ik vragen wat ieders (voorkeurs)muziek is waarin zij tot rust komen, hier zal ik er een uit kiezen.

Iedereen neemt plaats in de ruimte op een manier die voor hem/ haar het meest comfortabel is. Om focus te verhogen op de muziek kunnen de studenten ervoor kiezen om hun ogen te sluiten. Ik zal het licht dimmen, ramen sluiten waardoor de concentratie wordt verhoogd en er een ‘luistersfeer’ wordt gecreeërd.

Ik geef de studenten de volgende instructies (mindfulness) tijdens het luisteren naar de muziek.

- Probeer je aandacht enkel op de muziek te richten
- Als er andere gedachten opkomen, laat deze even toe en ze daarna weer los
- Om je aandacht meer bij het moment te houden kan je ervoor kiezen om je binnen de muziek te concentreren op je ademhaling (hand op buik leggen).

Na deze activiteit wordt er even nabesproken waarna er tijd is om het logboek in te vullen.

Afsluiting bijeenkomst 02: wat nemen jullie hieruit mee?
wat kan ik verbeteren?

Bijeenkomst 03: 'Door Muziek'

In de derde bijeenkomst worden er nieuwe muzikale activiteiten aangeboden.

Aan het begin van de bijeenkomst zal er worden stilgestaan bij de vorige bijeenkomst, wat vonden jullie hiervan? Welke ervaringen heb je meegenomen in je dagelijks leven? Wat zijn belangrijke handvaten?

- Melodie

Dit spel zal bestaan uit een gestructureerde improvisatie waarbinnen er samen één totale melodie zal worden gecreëerd. We spelen allemaal op klankstaven, er wordt gespeeld in een 6/8^{ste} of ¾^{de} maat (makkelijk te verinnerlijken) waarbij ik een constante beat (benadrukken van de 1^{ste} en de 4^{de} tel (bij 6/8 ste) of of het benadrukken van enkel de eerste tel (bij ¾ de maat)) zal aangeven doorheen het spel waarop de rest van de melodie kan worden opgebouwd. Er wordt gespeeld in de toonsoort 'C' waarbij alle tonen 'goed' zullen klinken. De klankstaven zal ik vantevoren prepareren zodat overal enkel de tonen die tot de c-toonladder behoren (c-d-e-f-g-a-b-c) op het instrument zitten. Vantevoren zal ik drie melodieën vormgeven die in samenspel een geheel gaan vormen binnen het spel.

Dit spel kan ook half-gestructureerd worden gespeeld. Afhankelijk van het niveau binnen de groep zullen de studenten ook zelf kunnen improviseren binnen de toonsoort C op de gegeven beat.

- Luisteren naar muziek 02

Bij de volgende bijeenkomsten zal ik zelf muziek aanbieden in de vorm van een mindfull improvisatie. Binnen deze improvisatie zal ik spelen met weinig toonmateriaal en zal ik spelen met tempo en dynamiek binnen de improvisatie om de focus van de studenten te behouden. Hierin maak ik bewust veel gebruik van frasering binnen het spel. Door frasering neem je mensen mee in de muziek, je kan de muziek afstemmen op de persoon in het moment waardoor er waarschijnlijk meer ontspanning door muziek veroorzaakt kan worden.

Deze improvisatie zal ik spelen op de piano omdat dit instrument een constante toonkwaliteit biedt en er minder afleiding bestaat in de manier van aanslag (zoals op een gitaar). Ik zal de tonen laten uitklinken en spelen in legato, waardoor er een klankveld wordt gecreëerd waarin ik de studenten probeer mee te nemen in een 'flow'.

Hierna zal er ruimte zijn voor het invullen van het logboek

- Extra activiteit

Een activiteit waarvan ik zelf tot een mentale rusttoestand kom is het zingen van liederen met een voorspelbare/ herhalende melodie, en een steeds herhalende tekst. Deze activiteit neem ik mee in mijn achterhoofd als extra activiteit. Om deze activiteit uit te voeren is het belangrijk dat de studenten zich op hun gemak voelen in de groep. En er geen géne zal bestaan in het samen zingen van liederen.

Ik zal een recent lied kiezen die de bovenstaande elementen in zich heeft, zoals: Maybe it's time van Bradley Cooper. Dit lied bestaat uit drie akkoorden die steeds worden herhaald in eenzelfde melodie, die je meeneemt in een cadens. Ik zal het lied eerst voorspelen (op gitaar)- en zingen (waarbij het ook gebruikt kan worden als extra activiteit, luisteren naar muziek. Kan een zangstem ervoor zorgen dat ademhaling onbewust verlaagd wordt waardoor er rust wordt gecreëerd?). Hierna zullen we samen het lied zingen. Ik deel geen/ gedeeltes van de tekst uit, zodat er zo min mogelijk beroep wordt gedaan op mentale inspanning. Er kan ook voor gekozen worden om op klanken te zingen i.p.v. op de tekst.

Vantevoren zullen we samen de stem kort opwarmen, middels een zangoefening. Waarbij ik eerst uitleg zal geven over het veilig gebruik van de stem (buikeademhaling, ontspannen kaak, etc.). Daarna zullen we op de cadens van Maybe it's time gaan zingen in aanhoudende klanken, in een langzaam tempo. Waarna we langzaam overgaan in het zingen van het lied.

Lied Maybe it's Time

G
Maybe it's time to let the old ways die

C G
Maybe it's time to let the old ways die

C
It takes a lot to change a man

G Em
Hell, it takes a lot to try

D C G
Maybe it's time to let the old ways die

Nobody knows what waits for the dead

Nobody knows what waits for the dead

Some folks just believe in the things they've heard and the things they read

Nobody knows what waits for the dead

(Refrein – instrumentaal – C/G/C/G /C/G/Em/D/C)

Nobody speaks to God these days

Nobody speaks to God these days

I'd like to think he's looking down

And laugh in our ways

Nobody speaks to God these days

(Refrein – instrumentaal)

Maybe it's time to let the old ways die

Maybe it's time to let the old ways die

It takes a lot to change your plans

And a train to change your mind

Maybe it's time to let the old ways die

(Outro -instrumentaal)

Bijeenkomst 04 'Meer (Brein)Kracht'

In de vierde en laatste bijeenkomst zullen de activiteiten worden ingedeeld naar wens van de studenten, wat werkt het best voor jullie? Welke activiteiten/ elementen zorgen voor een mentale rusttoestand?

Dit zal aan het begin van de bijeenkomst worden besproken, waarna deze wordt ingevuld naar wens van de studenten.

Aan het eind van deze bijeenkomst zal er een evaluatiemoment worden ingepland, waar de werking van de gehele workshop besproken wordt.

Literatuurlijst

- Coenen, E. R. M. B., & Huis, L. C. W. M. (2018). *Inspanning vergt ontspanning*. (Scriptie), Zuyd Hogeschool, Heerlen.
- Diaz, F. M. (2011). *Mindfulness, attention, and flow during music listening: An empirical investigation*. Geraadpleegd van <https://journals-sagepub-com.zuyd.idm.oclc.org/doi/full/10.1177/0305735611415144>
- Honing, H. J. (2012). *Iedereen is muzikaal. Wat we weten over het luisteren naar muziek*. Amsterdam, Nederland: Nieuw Amsterdam.
- Juslin, P. N. & Sloboda, J. A. (2001) music and emotion: theory and research. New York: Oxford University Press.
- Kohnstamm, D., & Daselaar, S. (2017). *Over ons Default Mode Hersennetwerk*. Geraadpleegd van <http://www.dolph-ritakohnstamm.nl/dolphkohnstamm/essay-de-psycholoog.pdf>
- Linehan, M. M. (2016). *De DGT-vaardigheden: Algemene vaardigheden: oriëntatie en gedragsanalyse & mindfulnessvaardigheden ; Deel 1: Algemene vaardigheden: oriëntatie en gedragsanalyse & Mindfulnessvaardigheden* (6e ed.). Amsterdam, Nederland: Pearson Benelux.
- Medcalf, B. (2017). *Exploring the music therapist's use of mindfulness informed techniques in practice*. Geraadpleegd van <https://eds-b-ebsohost-com.zuyd.idm.oclc.org/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&sid=1052c052-4424-4dbd-8e33-5d648ba932b7%40pdc-v-sessmgr02>
- TED. (2004, 23 oktober). *Flow, the secret to happiness* [Video]. Geraadpleegd op 6 maart 2019, van https://www.ted.com/talks/mihaly_csikszentmihalyi_on_flow?language=en
- Thaut, M. H. (2007). *Rhythm, Music and the Brain*. Abingdon, UK: Taylor & Francis Ltd.
- Yehuda, N. (2011). Music and Stress. *Journal of Adult Development*, 18(2), 85-94. doi:10.1007/s10804-010-9117-4

‘Meer Breinkracht door Muziek’

- LOGBOEK



Naam :

Welkom!

Fijn dat je deelneemt aan de workshop 'Meer Breinkracht door Muziek'. Deze workshop is samen gecreëerd met het preventiecentrum van Zuyd Hogeschool. Binnen deze workshop leren jullie hoe je je brein tot rust kan brengen waardoor je meer Breinkracht* ontwikkelt en zo in de toekomst breingezond(er) kan werken.

Dit logboek staat vol met vragen, opdrachten en er is plaats voor de nodige tips en opmerkingen. Dit logboek zal je door de workshop heen begeleiden en oefeningen bieden die je (eventueel) thuis zou kunnen uitvoeren. Na elke activiteit binnen de workshop zal er tijd zijn om het logboek in alle rust in te vullen. Aan het eind van de workshop zal ik de logboeken innemen, voor de verwerking van gegevens m.b.t. de resultaten van het onderzoek.

Overzicht bijeenkomsten:

Bijeenkomst 01 ~ Kennismaking	~	19 maart , D0226
Bijeenkomst 02 ~ 'Aan de slag'	~	,
Bijeenkomst 03 ~ 'door Muziek'	~	,
Bijeenkomst 04 ~ 'Meer Breinkracht'	~	,
Extra Bijeenkomst	~	,
Evaluatiebijeenkomst	~	,

Veel plezier!

Maartje Kleijnen
(muziektherapeute i.o.)

1558706kleijnen@zuyd.nl
06- 48 49 38 53

*Breinkracht =

Het optimaal kunnen benutten van je breincapaciteit, door een balans tussen inspanning & ontspanning van het brein.

Bijeenkomst 01 : ‘Kennismaking’

1: Het beginpunt

A: In welke mate ervaar jij stress?

(Kruis aan wat van toepassing is)

- ☐ Meerde malen per week ☐ Wekelijks ☐ Meerdere malen per dag ☐ Dagelijks
☐ Anders,.....

B: In hoeverre belemmert stress jou nu tijdens het studeren?

Constant Nauwelijks

5 4 3 2 1

C: Heb je wel eens Breinkracht ervaren?

- ☐
- Ja
- ☐
- Nee

Zo ja, in welke situatie?

--

D: Waar sta jij nu? (kies een getal tussen de 0 – 10 teken deze op de lijn)

0

Mentale overbelasting

10

Breingezond werken

E: Hoe ziet deze situatie (vraag D) eruit?

--

2: Het eindpunt

A: Waar wil je naartoe? (kies een getal tussen de 0-10 teken deze op de lijn)

0

Mentale overbelasting

10

Breingezond werken

B: Hoe ziet deze situatie (Vraag A) eruit?

C: Welke kwaliteiten/ handvaten wil je ontwikkelen?

Extra Aantekeningen

Bijeenkomst 02 : ‘Aan de slag’

1: Welke vaardigheden/handvaten/ ervaringen/ kennis heb je vanuit de vorige bijeenkomst meegenomen in je dagelijks handelen om Breingezond(er) te werken?

➔ Activiteit 01

**A : Welke van de onderstaande elementen herken je bij jezelf tijdens de activiteit?
(Kruis de antwoorden aan die van toepassing zijn)**

- Je gedachtes zijn enkel op de activiteit gericht ☐
- Je weet wat je moet doen (duidelijk doel) ☐
- Je gaat helemaal op in het moment ☐
- Je krijgt energie van de activiteit ☐
- Je hebt controle over je handelingen ☐
- Je wordt uitgedaagd binnen het spel ☐
- Je weet meteen wanneer iets goed gaat ☐
- Je bent je niet bewust van de tijd & ruimte ☐
- Je kan de moeilijkheidsgraad van de activiteit aan ☐

B: Voelde je je ontspannen (m.b.t. mentale rust) tijdens de activiteit?

- ☐ Ja ☐ Nee ☐ Anders,.....

C: Wat zorgde tijdens het spel wel/ niet voor ontspanning (m.b.t. mentale rust)?
(Denk hierbij aan: snel/ langzaam spel, hard/ zacht spel, wisselingen in spel , contact, herhaling, etc.)

D: Wat neem je mee uit de nabespreking?

➔ Activiteit 02

A : Welke van de onderstaande elementen herken je bij jezelf tijdens de activiteit?
(Kruis de antwoorden aan die van toepassing zijn)

- | | |
|--|--------------------------|
| Je gedachtes zijn enkel op de activiteit gericht | ☐ |
| Je weet wat je moet doen (duidelijk doel) | ☐ |
| Je gaat helemaal op in het moment | ☐ |
| Je krijgt energie van de activiteit | ☐ |
| Je hebt controle over je handelingen | ☐ |
| Je wordt uitgedaagd binnen het spel | ☐ |
| Je weet meteen wanneer iets goed gaat | ☐ |
| Je bent je <u>niet</u> bewust van de tijd & ruimte | ☐ |
| Je kan de moeilijkheidsgraad van de activiteit aan | ☐ |

B: Voelde je je ontspannen (m.b.t. mentale rust) tijdens de activiteiten

☐ Ja ☐ Nee ☐ Anders,.....

C: Wat zorgde tijdens het spel wel/ niet voor ontspanning (m.b.t. mentale rust)?
(Denk hierbij aan: snel/ langzaam spel, hard/ zacht spel, wisselingen, contact, herhaling)

D: Wat neem je mee uit de nabespreking?

→ Handvaten

Welke handvaten neem je vanuit deze bijeenkomst mee?

Extra Aantekeningen

Bijeenkomst 03 : ‘Door muziek’

1: Welke vaardigheden/handvaten/ ervaringen/ kennis heb je vanuit de vorige bijeenkomst meegenomen in je dagelijks handelen om Breingezond(er) te werken?

➔ Activiteit 01

**A : Welke van de onderstaande elementen herken je bij jezelf tijdens de activiteit?
(Kruis de antwoorden aan die van toepassing zijn)**

- | | |
|--|--------------------------|
| Je gedachtes zijn enkel op de activiteit gericht | ☐ |
| Je weet wat je moet doen (duidelijk doel) | ☐ |
| Je gaat helemaal op in het moment | ☐ |
| Je krijgt energie van de activiteit | ☐ |
| Je hebt controle over je handelingen | ☐ |
| Je wordt uitgedaagd binnen het spel | ☐ |
| Je weet meteen wanneer iets goed gaat | ☐ |
| Je bent je <u>niet</u> bewust van de tijd & ruimte | ☐ |
| Je kan de moeilijkheidsgraad van de activiteit aan | ☐ |

B: Voelde je je ontspannen (m.b.t. mentale rust) tijdens de activiteit?

- ☐ Ja ☐ Nee ☐ Anders,.....

C: Wat zorgde tijdens het spel wel/ niet voor ontspanning (m.b.t. mentale rust)?

(Denk hierbij aan: snel/ langzaam tempo, hard/ zacht volume, wisselingen, contact, herhaling)

D: Wat neem je mee uit de nabespreking?

➔ Activiteit 02

**A : Welke van de onderstaande elementen herken je bij jezelf tijdens de activiteit?
(Kruis de antwoorden aan die van toepassing zijn)**

- Je gedachtes zijn enkel op de activiteit gericht ☐
- Je weet wat je moet doen (duidelijk doel) ☐
- Je gaat helemaal op in het moment ☐
- Je krijgt energie van de activiteit ☐
- Je hebt controle over je handelingen ☐
- Je wordt uitgedaagd binnen het spel ☐
- Je weet meteen wanneer iets goed gaat ☐
- Je bent je niet bewust van de tijd & ruimte ☐
- Je kan de moeilijkheidsgraad van de activiteit aan ☐

B: Voelde je je ontspannen (m.b.t. mentale rust) tijdens de activiteit?

- ☐ Ja ☐ Nee ☐ Anders,.....

C: Wat zorgde tijdens het spel wel/ niet voor ontspanning (m.b.t. mentale rust)?
(Denk hierbij aan: snel/ langzaam tempo, hard/ zacht volume, wisselingen, contact, herhaling)

D: Wat neem je mee uit de nabespreking?

→ Handvaten

Welke handvaten neem je vanuit deze bijeenkomst mee?

Extra Aantekeningen

Bijeenkomst 04 : ‘Meer Breinkracht’

1: Welke vaardigheden/handvaten/ ervaringen/ kennis heb je vanuit de vorige bijeenkomst meegenomen in je dagelijks handelen om Breingezond(er) te werken?

➔ Activiteit 01

**A : Welke van de onderstaande elementen herken je bij jezelf tijdens de activiteit?
(Kruis de antwoorden aan die van toepassing zijn)**

- | | |
|--|--------------------------|
| Je gedachtes zijn enkel op de activiteit gericht | ☐ |
| Je weet wat je moet doen (duidelijk doel) | ☐ |
| Je gaat helemaal op in het moment | ☐ |
| Je krijgt energie van de activiteit | ☐ |
| Je hebt controle over je handelingen | ☐ |
| Je wordt uitgedaagd binnen het spel | ☐ |
| Je weet meteen wanneer iets goed gaat | ☐ |
| Je bent je <u>niet</u> bewust van de tijd & ruimte | ☐ |
| Je kan de moeilijkheidsgraad van de activiteit aan | ☐ |

B: Voelde je je ontspannen (m.b.t. mentale rust) tijdens de activiteit?

- ☐ Ja ☐ Nee ☐ Anders,.....

C: Wat zorgde tijdens het spel wel/ niet voor ontspanning (m.b.t. mentale rust)?

(Denk hierbij aan: snel/ langzaam tempo, hard/ zacht volume, wisselingen, contact, herhaling)

D: Wat neem je mee uit de nabespreking?

➔ Activiteit 02

**A : Welke van de onderstaande elementen herken je bij jezelf tijdens de activiteit?
(Kruis de antwoorden aan die van toepassing zijn)**

- Je gedachtes zijn enkel op de activiteit gericht ☐
- Je weet wat je moet doen (duidelijk doel) ☐
- Je gaat helemaal op in het moment ☐
- Je krijgt energie van de activiteit ☐
- Je hebt controle over je handelingen ☐
- Je wordt uitgedaagd binnen het spel ☐
- Je weet meteen wanneer iets goed gaat ☐
- Je bent je niet bewust van de tijd & ruimte ☐
- Je kan de moeilijkheidsgraad van de activiteit aan ☐

B: Voelde je je ontspannen (m.b.t. mentale rust) tijdens de activiteit?

- ☐ Ja ☐ Nee ☐ Anders,.....

C: Wat zorgde tijdens het spel wel/ niet voor ontspanning (m.b.t. mentale rust)?
(Denk hierbij aan: snel/ langzaam tempo, hard/ zacht volume, wisselingen, contact, herhaling)

D: Wat neem je mee uit de nabespreking?

→ Handvaten

Welke handvaten neem je vanuit deze bijeenkomst mee?

Extra Aantekeningen

Bijeenkomst 05 : ‘Extra bijeenkomst’

1: Welke vaardigheden/handvaten/ ervaringen/ kennis heb je vanuit de vorige bijeenkomst meegenomen in je dagelijks handelen om Breingezond(er) te werken?

➔ Activiteit 01

**A : Welke van de onderstaande elementen herken je bij jezelf tijdens de activiteit?
(Kruis de antwoorden aan die van toepassing zijn)**

- | | |
|--|--------------------------|
| Je gedachtes zijn enkel op de activiteit gericht | ☐ |
| Je weet wat je moet doen (duidelijk doel) | ☐ |
| Je gaat helemaal op in het moment | ☐ |
| Je krijgt energie van de activiteit | ☐ |
| Je hebt controle over je handelingen | ☐ |
| Je wordt uitgedaagd binnen het spel | ☐ |
| Je weet meteen wanneer iets goed gaat | ☐ |
| Je bent je <u>niet</u> bewust van de tijd & ruimte | ☐ |
| Je kan de moeilijkheidsgraad van de activiteit aan | ☐ |

B: Voelde je je ontspannen (m.b.t. mentale rust) tijdens de activiteit?

- ☐ Ja ☐ Nee ☐ Anders,.....

C: Wat zorgde tijdens het spel wel/ niet voor ontspanning (m.b.t. mentale rust)?

(Denk hierbij aan: snel/ langzaam tempo, hard/ zacht volume, wisselingen, contact, herhaling)

D: Wat neem je mee uit de nabespreking?

➔ Activiteit 02

**A : Welke van de onderstaande elementen herken je bij jezelf tijdens de activiteit?
(Kruis de antwoorden aan die van toepassing zijn)**

- Je gedachtes zijn enkel op de activiteit gericht ☐
- Je weet wat je moet doen (duidelijk doel) ☐
- Je gaat helemaal op in het moment ☐
- Je krijgt energie van de activiteit ☐
- Je hebt controle over je handelingen ☐
- Je wordt uitgedaagd binnen het spel ☐
- Je weet meteen wanneer iets goed gaat ☐
- Je bent je niet bewust van de tijd & ruimte ☐
- Je kan de moeilijkheidsgraad van de activiteit aan ☐

B: Voelde je je ontspannen (m.b.t. mentale rust) tijdens de activiteit?

- ☐ Ja ☐ Nee ☐ Anders,.....

C: Wat zorgde tijdens het spel wel/ niet voor ontspanning (m.b.t. mentale rust)?
(Denk hierbij aan: snel/ langzaam tempo, hard/ zacht volume, wisselingen, contact, herhaling)

D: Wat neem je mee uit de nabespreking?

→ Handvaten

Welke handvaten neem je vanuit deze bijeenkomst mee?

Extra Aantekeningen

‘Extra activiteit’

Met deze extra activiteit kan je de vaardigheden die we tijdens de bijeenkomst hebben toegepast ook thuis voortzetten. Als je tijdens hoge cognitieve inspanning tussendoor je brein ontspant middels muziek zal je waarschijnlijk meer Breinkracht ervaren.

Ontspan je brein door Muziek

Ga op een plek zitten waar je zo min mogelijk wordt gestoord; of zorg ervoor dat je zo min mogelijk van je omgeving mee krijgt. Neem plaats op een manier die voor jou prettig/ ontspannen voelt. Zoek muziek uit die voor jou ontspannen werkt.

Nu ga je luisteren naar muziek, let hierbij op de volgende punten:

- Probeer je aandacht enkel op de muziek te richten
- Als er andere gedachten opkomen, laat deze even toe en daarna los
- Een tip om je aandacht bij het moment te houden is je te concentreren op je ademhaling (let op je in,- en uitademing, je kan een hand op je buik leggen om dit extra te voelen).

(Vul graag op de volgende pagina de vragenlijst in)

Vragenlijst extra activiteit

A : Welke van de onderstaande elementen herken je bij jezelf tijdens de activiteit?
(Kruis de antwoorden aan die van toepassing zijn)

- Je gedachtes zijn enkel op de activiteit gericht ☐
- Je weet wat je moet doen (duidelijk doel) ☐
- Je gaat helemaal op in het moment ☐
- Je krijgt energie van de activiteit ☐
- Je hebt controle over je handelingen ☐
- Je wordt uitgedaagd binnen het spel ☐
- Je weet meteen wanneer iets goed gaat ☐
- Je bent je niet bewust van de tijd & ruimte ☐
- Je kan de moeilijkheidsgraad van de activiteit aan ☐

B: Voelde je je ontspannen (m.b.t. mentale rust) tijdens de activiteit?

- ☐ Ja ☐ Nee ☐ Anders,.....

C: Welke muziek heb je beluisterd?

.....

Vragenlijst extra activiteit

A : Welke van de onderstaande elementen herken je bij jezelf tijdens de activiteit?
(Kruis de antwoorden aan die van toepassing zijn)

- Je gedachtes zijn enkel op de activiteit gericht ☐
- Je weet wat je moet doen (duidelijk doel) ☐
- Je gaat helemaal op in het moment ☐
- Je krijgt energie van de activiteit ☐
- Je hebt controle over je handelingen ☐
- Je wordt uitgedaagd binnen het spel ☐
- Je weet meteen wanneer iets goed gaat ☐
- Je bent je niet bewust van de tijd & ruimte ☐
- Je kan de moeilijkheidsgraad van de activiteit aan ☐

B: Voelde je je ontspannen (m.b.t. mentale rust) tijdens de activiteit?

- ☐ Ja ☐ Nee ☐ Anders,.....

C: Welke muziek heb je beluisterd?

.....

Vragenlijst extra activiteit

A : Welke van de onderstaande elementen herken je bij jezelf tijdens de activiteit?
(Kruis de antwoorden aan die van toepassing zijn)

- Je gedachtes zijn enkel op de activiteit gericht ☐
- Je weet wat je moet doen (duidelijk doel) ☐
- Je gaat helemaal op in het moment ☐
- Je krijgt energie van de activiteit ☐
- Je hebt controle over je handelingen ☐
- Je wordt uitgedaagd binnen het spel ☐
- Je weet meteen wanneer iets goed gaat ☐
- Je bent je niet bewust van de tijd & ruimte ☐
- Je kan de moeilijkheidsgraad van de activiteit aan ☐

B: Voelde je je ontspannen (m.b.t. mentale rust) tijdens de activiteit?

- ☐ Ja ☐ Nee ☐ Anders,.....

C: Welke muziek heb je beluisterd?

.....

Vragenlijst extra activiteit

A : Welke van de onderstaande elementen herken je bij jezelf tijdens de activiteit?
(Kruis de antwoorden aan die van toepassing zijn)

- Je gedachtes zijn enkel op de activiteit gericht ☐
- Je weet wat je moet doen (duidelijk doel) ☐
- Je gaat helemaal op in het moment ☐
- Je krijgt energie van de activiteit ☐
- Je hebt controle over je handelingen ☐
- Je wordt uitgedaagd binnen het spel ☐
- Je weet meteen wanneer iets goed gaat ☐
- Je bent je niet bewust van de tijd & ruimte ☐
- Je kan de moeilijkheidsgraad van de activiteit aan ☐

B: Voelde je je ontspannen (m.b.t. mentale rust) tijdens de activiteit?

- ☐ Ja ☐ Nee ☐ Anders,.....

C: Welke muziek heb je beluisterd?

.....

Extra Aantekeningen

Workshop BreinKracht



ZU
YD

Inhoud

In vier weken is er vanuit verschillende workshopbijeenkomsten en input van studenten m.b.v. literatuurbronnen een workshop ontstaan waarbij mentale overbelasting bij studenten in de toekomst voorkomen kan worden.

Inhoudsopgave

- | | |
|--------------------------------|---------------|
| - 1: Workshop BreinKracht | pg. 3 t/m 4 |
| - 2: Activiteiten | pg. 5 t/m 8 |
| - 3: Doelgroep | pg. 9 |
| - 4: Randvoorwaarden | pg. 10 t/m 11 |
| - 5: Theoretische onderbouwing | pg. 12 t/m 14 |

Workshop BreinKracht

De workshop is gericht op het leren gebruiken van handvatten m.b.t. het verkrijgen van meer BreinKracht wat het breingezond werken stimuleert. De workshop bestaat uit een aantal onderdelen waardoor er wordt gewerkt aan het verkrijgen van meer BreinKracht. BreinKracht = mijn bewoording voor de mentale gesteldheid die ontstaat wanneer er een optimale balans is tussen inspanning en ontspanning van het brein.

Werkwijze

Er wordt gewerkt met een krachtgerichte werkwijze, waardoor de focus ligt op ieders krachten i.p.v. de bestaande problemen. Er worden oplossingen gezocht voor het probleem (teveel mentale druk bij studenten) waardoor er ook gewerkt wordt middels een oplossingsgerichte werkwijze (wat een aftakking is van het krachtgericht werken). De workshopleider heeft een coachende rol, waarbij deze de studenten handvatten aanbied m.b.t. het ervaren van BreinKracht waarna de studenten vooral zelf hiermee aan de slag gaan.

Onderdelen binnen de workshop:

- Voorlichting

Studenten geven aan dat het krijgen van voorlichting over het probleem mentale overbelasting al erg behulpzaam is. De meeste studenten hadden geen idee van wat mentale overbelasting inhoudt waardoor zij zich ook niet bewust waren van de gevaren. Ze dachten dat het alsmaar doorgaan met het belasten van je brein goed is.

Het is belangrijk om binnen dit onderdeel studenten informatie te geven over:

- Wat is mentale overbelasting?
- Welke risico's zijn hieraan verbonden?
- Voorkomen van mentale overbelasting door BreinKracht (waarin ook het begrip BreinKracht wordt verduidelijkt)

**Dit onderdeel kan zowel binnen de workshop en als los onderdeel worden ingezet binnen grote studentengroepen.*

- Ervaren van BreinKracht

D.m.v. kunstzinnige elementen (muziek, dans- en beweging, beeldend, drama) ervaren studenten binnen de workshop hoe het voelt om 'ruimte in je hoofd' te hebben 'in een flow te zitten' door optimaal creatief bezig te zijn. Op dit moment zijn er vooral muzikale activiteiten ontwikkeld, er kunnen in de toekomst ook meerdere activiteiten ontwikkeld worden m.b.v. verschillende media.

Werkzame elementen in het ervaren van BreinKracht zijn overkoepelend:

- Spelen met wisselingen

Wisselingen (verschillen in klank, dynamiek, instrumentatie) zorgen voor een behoud aan focus waardoor het brein geprikkeld blijft. Hierbinnen bestond er wel altijd een vaste basis (een vaste beat) die oftewel door de onderzoeker, ofwel door de studenten werd gecreëerd/ingezet.

- Spelen met groepsproces/ samenspel

Het gevoel erbij te willen horen, het willen aansluiten bij een bepaald spel, het samen creëren van een product (melodie, improvisatie, lied) en daar motivatie uit halen werkt positief in het ervaren van mentale rusttoestand. Hierdoor blijft men gefocust en ontstaat er uitdaging in het spel.

- Authenticiteit

Als laatste is het spelen met authenticiteit (het werken met zo min mogelijk regels, eigen verantwoordelijkheid en zo min mogelijk vooraf bepaalde structuur) een voorwaarde voor het zo creatief mogelijk zijn waardoor een mentale rusttoestand (d.m.v. flow) ontstaat en studenten BreinKracht kunnen ervaren.

- Handvatten

Het geven van handvatten aan de studenten waardoor het effect binnen de workshop ook thuis voortgezet kan worden. Handvatten worden gegeven middels het vertalen van hetgeen wat studenten laten zien binnen de workshop naar hun dagelijkse leven (analogieën). Handvatten die binnen de eerste workshop zijn ontwikkelt zijn:

- Tijd nemen voor ontspanning
- Tijd nemen voor creativiteit
- Vinden van (mentale) balans
- Rust is nodig om effectief te kunnen werken
- Wat- & Hoe-vaardigheden mindfulness

Activiteiten

Hieronder staan zowel (muzikale) activiteiten die het best bleken te werken en de voorlichting die wordt gegeven aan studenten uitgewerkt.

2.1: Muzikale activiteiten

Activiteit 01: Gestructureerde melodie-improvisatie

Spelmaterialen:

Klankstaven (makkelijk te bespelen, klankvorming is betrouwbaar)

Introductie:

Iedereen pakt een klankstaafinstrument (xylofoon/ metallofoon) en gaat in een kringvorm zitten (versterkt samenspel). De onderzoeker neemt deel aan het spel en speelt een basis-melodie in een 6/8^{ste} maatsoort (zet aan tot ontspanning door intrinsieke wiegende beweging) in een tempo van rond de 75 bpm. Waarbij een constante beat (benadrukken 1^{ste} en 4^{de} tel) voor een basis zorgt doorheen het spel. Er wordt gespeeld in de toonsoort 'C' waardoor alle tonen 'goed' zullen klinken (klankstaven worden van tevoren geprepareerd naar de tonen van de toonladder). Van tevoren zijn er drie melodieën vormgegeven die bij elkaar aansluiten (complementair) en samen één grote melodie vormen.

Aanvulling:

Hierbij kunnen de studenten attent worden gemaakt van het gebruik van handvatten als: richt je aandacht enkel op het spel, als er andere gedachtes opkomen probeer deze dan te accepteren waarna je ze loslaat, probeer helemaal op te gaan in het spel (dit zijn mindfulness vaardigheden, zie onderbouwing).

Activiteit 02: Half-gestructureerde melodie-improvisatie

Spelmaterialen:

Klankstaven (makkelijk te bespelen, klankvorming is betrouwbaar)

Introductie:

Iedereen pakt een klankstaafinstrument (xylofoon/ metallofoon) en gaat in een kringvorm zitten (versterkt samenspel). De onderzoeker neemt deel aan het spel en speelt een basis-melodie in een 6/8^{ste} maatsoort (zet aan tot ontspanning door intrinsieke wiegende beweging) in een tempo van rond de 75 bpm. Waarbij een constante beat (benadrukken 1^{ste} en 4^{de} tel) voor een basis zorgt doorheen het spel. Er wordt gespeeld in de toonsoort 'C' waardoor alle tonen 'goed' zullen klinken (klankstaven worden van tevoren geprepareerd naar de tonen van de toonladder). De studenten sluiten aan door te improviseren op de basis-melodie.

Aanvulling:

Handvatten die gegeven kunnen worden zijn: op één ding tegelijk gericht zijn (hoe-vaardigheid), participeren (opgaan in activiteit – wat-vaardigheden).

Activiteit 3: Vrije improvisatie

Spelmaterialen:

Vrije instrumentkeuze, alle instrumenten mogen gekozen worden hierin zijn geen beperkingen. Er mag ook gekozen worden voor meerdere instrumenten waardoor er een gevarieerd speelveld ontstaat.

Introductie:

Iedereen pakt een/ meerdere instrument en neemt plaats op een plek in de ruimte. Het spel begint vanuit stilte, verder zijn er geen vooraf gemaakte afspraken, regels. Naarmate het spel vordert krijgt het wel/ geen vorm.

Aanvulling:

Hierbij kunnen de studenten attent worden gemaakt van het gebruik van handvatten als: richt je aandacht enkel op het spel, als er andere gedachtes opkomen probeer deze dan te accepteren waarna je ze loslaat, probeer helemaal op te gaan in het spel (dit zijn mindfulness vaardigheden, zie onderbouwing).

Activiteit 4: Creëren van een gezamenlijk product

Spelmaterialen:

Spelmaterialen worden door de deelnemers gekozen, hier zijn geen beperkingen.

Introductie:

Er wordt gezamenlijk een product gecreëerd, dit kan zowel een lied zijn (songwriting), een eigen compositie of een ander idee dat vanuit de groep zelf ontstaat. Samen met de groep worden ideeën verzameld die daarna uitgevoerd worden, totdat er een af product ontstaat. Dit product kan naar wens van de groep wel/ niet opgenomen worden.

Aanvulling:

Hierbij kunnen de studenten attent worden gemaakt van het gebruik van handvatten als: richt je aandacht enkel op het spel, als er andere gedachtes opkomen probeer deze dan te accepteren waarna je ze loslaat, probeer helemaal op te gaan in het spel (dit zijn mindfulness vaardigheden, zie onderbouwing). Deze activiteiten kan ook met verschillende media worden ingevuld.

**Deze activiteit is ontwikkelt vanuit de resultaten van het onder 'Meer Breinkracht door Muziek' en is daardoor nog niet uitgetest binnen studentengroepen. Dit kan als een mooie aanvulling dienen binnen de workshop.*

2.2 Voorlichting

(Voorlichting kan gegeven worden in de vorm van presentaties, uitdelen van folders (neerleggen bij decaan/ studentpsychologen, etc.), het aanbieden van lespakketten.

- **Wat is mentale overbelasting?**

Mentale overbelasting ontstaat vanuit een teveel aan stress en is een ongezonde mentale gesteldheid. We weten waarschijnlijk allemaal wel wat stress is. Het betekent letterlijk spanning en wordt ontwikkeld vanuit een eis (bij jezelf/ je omgeving) waardoor het gevoel ontstaat dat je zonder onmiddellijke actie niet aan een bepaalde eis kan voldoen. Doordat we vaak niet meer meteen in actie kunnen gaan (vluchten- vechten) blijft er een blijvende spanning in het brein bestaan.

- **Wat zijn de risico's?**

Als deze spanning te lang blijft bestaan ontstaat er mentale overbelasting, de hippocampus (opslag van informatie, ruimtelijke oriëntatie en het controleren van overlevingsgedrag) en frontale lob (cognitie, plannen, impulsbeheersing, doelgericht werken) (krimpen in ruimte (waardoor je brein krimpt) waardoor je niet meer optimaal kan functioneren en waardoor ook vaak klachten als burn-out, vermindering in leerprestaties en schooluitval ontstaan.

- **Hoeveel mensen hebben hier 'last' van?**

Op maatschappelijk gebied stelt Erik Scherder ("MAX MASTERCLASS: Stress", 2018) dat op dit moment 1 van de 7 werkenden kampt met een burn-out (één miljoen mensen) waarvan 1 van de 6 jongeren zijn tussen de 25 en 35 jaar. Meeste studenten zijn rond deze leeftijd net afgestudeerd/ pas aan het werk. De situatie bij jongeren is nog niet geheel duidelijk, op dit moment wordt hier een onderzoek naar uitgevoerd binnen het Trimbos instituut in samenwerking met o.a. Unicef Nederland (Geluk onder druk?). Wel is de schooldruk onder jongeren (10-18 jaar) van 2001 t.o.v. 2017 verdubbelt. Op Zuyd Hogeschool komen er zowel bij het decanaat als bij de studentpsychologen steeds meer studenten met verergerde problematieken die vaak samenhangen met een teveel aan druk.

- **Wat kan je hieraan doen?**

Je brein staat dus vaak onder teveel spanning, het is daarom belangrijk om je brein te leren ontspannen. Door een goede balans te vinden tussen inspanning en ontspanning van je brein ontstaat er BreinKracht.

- **Hoe herken je BreinKracht?**

Breinkracht is de optimale afstemming tussen inspanning en ontspanning van het brein waardoor de totale hersencapaciteit zo optimaal mogelijk benut kan worden. Hierbij is het belangrijk dat je bewust wordt van je eigen breincapaciteit (herkennen wanneer je brein tot rust moet komen).

We kennen allemaal wel situaties waarin je je heel hard probeert te concentreren op het opnemen van nieuwe informatie, maar het lijkt alsof er niks meer bij kan. Dit zijn momenten waarop je brein rust nodig heeft.

- **Wanneer ervaar je BreinKracht?**

BreinKracht ervaar je in situatie(s) waarin je veel inspiratie op doet. Er is een soort ontspannenheid in je hoofd waardoor je tot nieuwe ideeën komt.

Als je **BreinKracht** ervaart voel je ruimte in je hoofd
(Deze ruimte wordt bij mij persoonlijk vaak gecreëerd door het creëren van structuur/
overzichtelijkheid)

Als je **BreinKracht** hebt heb je controle over de situatie/ de taak die je moet vervullen

Bij **BreinKracht** kan je onbruikbare gedachtes loslaten en focussen op wat écht belangrijk is (helikopterview).

Wie herkent dit? In welke situatie hebben studenten zelf BreinKracht ervaren? (waarschijnlijk zijn dit situaties waarin studenten optimaal creatief zijn).

Doelgroep

Onderstaande staat beschreven welke doelgroepen mogelijk deel kunnen nemen aan dit aanbod. Ook staat beschreven hoe de keuze tot deze doelgroepen is gekomen.

Doordat mentale overbelasting een maatschappelijk probleem is, is er een brede doelgroep. Het is in zijn oorsprong bedoeld voor studenten binnen Zuyd Hogeschool maar kan later ook breed worden ingezet bij bijvoorbeeld medewerkers. In het onderzoek 'Meer Breinkracht door Muziek' heb ik vooral aandacht besteed aan de doelgroep studenten. Hier zal ik dan ook verder op inzoomen.

De workshop wordt aangeboden binnen het preventiecentrum als preventief middel tegen mentale overbelasting. Hierbij sluit de vorm 'selectieve preventie' het meest aan bij de doelgroep 'studenten'. Binnen deze vorm van preventie wordt er gewerkt met een doelgroep met een verhoogd risico op gezondheidsproblemen (volksgezondheid.info, z.d.). Ik ga ervan uit dat alle studenten enige vorm van stress ervaren en daarmee een verhoogd risico hebben op mentale overbelasting. Daarbij stellen verschillende HBO scholen binnen het onderzoek van De Bruin (2016) dat mentaal welzijn het grootste probleem is binnen studentengroepen.

Uit onderzoek van Maaijda Aafreen et al. (2018) blijkt dat studenten binnen technische studies het meest last hebben van stress vergeleken met andere studierichtingen. Al is het onderzoek 'Meer Breinkracht door Muziek' gebleken binnen de werving van studenten dat de noodzaak tot deelname aan een workshop om het risico op mentale overbelasting te verminderen nog niet leeft binnen deze studentengroep. Er is daarom gekozen voor tweedejaars studenten (eerste- derde- en vierdejaars studenten hebben het vaak erg druk met andere schoolse activiteiten) van verschillende opleidingen. Bestaande uit niet meer dan zes studenten (het werken in kleine groepen zorgt voor minder afleiding en meer focus). De studenten die zich hebben aangemeld hebben allemaal wel eens last gehad van een teveel aan stress waardoor de relevantie van het aanbod bij hun duidelijk is. Door middel van voorlichting zullen waarschijnlijk meer studenten de relevantie van het aanbod inzien.

Randvoorwaarden

Binnen de randvoorwaarden staat beschreven, welke ruimte, tijd, materialen, budget er nodig is om het aanbod te kunnen geven. Ook staat in het hoofdstuk beschreven wie het aanbod in de toekomst gaat geven.

1.1 Materialen

Welke materialen worden ingezet ligt aan het creatieve medium waarmee gewerkt wordt. Als er wordt gekozen voor het inzetten van muzikale activiteiten zijn er voor de workshop verschillende instrumenten nodig zowel slaginstrumenten als melodische instrumenten waardoor men zo creatief mogelijk kan zijn. Op Zuyd Hogeschool te Heerlen is er een groot scala aan instrumenten aanwezig om te gebruiken binnen de workshop.

De instrumenten die door studenten binnen de workshop het meest zijn gebruikt zijn: xylofoons, metallofoons, duimpiano, rainmaker, oceandrum, verzameling van kleine percussie-instrumenten, gitaar, piano.

Verder zijn er voldoende stoelen en een veilige ruimte nodig waarin er niet gestoord kan worden/ niemand naar binnen kan kijken.

1.2 Ruimte

Er is een veilige ruimte nodig waarin de studenten niet gestoord kunnen worden. De ruimte D.0.224 is het meest ideaal binnen Zuyd Hogeschool Heerlen. Deze is genoeg afgeschermd en biedt een groot scala aan instrumenten voor het uitvoeren van de workshop. Mocht deze niet beschikbaar zijn kan er gekozen worden voor D.0.226. Mochten beide ruimtes niet beschikbaar zijn is het belangrijk om de meest gebruikte instrumenten binnen de workshop (zie bovenstaande) te lenen en mee te nemen in een zo afgeschermd mogelijke ruimte.

1.3 Tijd

Het meest ideaal is om de workshop vorm te geven middels zes bijeenkomsten van ieder 45 minuten. Binnen de eerste bijeenkomst is er ruimte voor voorlichten & kennismaking met de groep (eerste improvisatie). De workshop erna wordt er kennis gemaakt met de muziek door het inzetten van een gestructureerde melodische improvisatie (activiteit 01) en half-gestructureerde melodische improvisatie (activiteit 02). De derde bijeenkomst wordt er gewerkt middels vrije improvisaties (activiteit 03), waarna in de daaropvolgende bijeenkomsten (4 & 5) ruimte is voor het samen creëren van een product. En in de laatste bijeenkomst wordt teruggeblikt op de workshop en er handvatten worden uitgewisseld waardoor studenten deze ook in het dagelijks leven kunnen inzetten.

Binnen het onderzoek 'Meer Breinkracht door Muziek' is er gebruik gemaakt van vijf bijeenkomsten wat net te weinig was om tot een mooi rond geheel te komen van begin (kennismaking), midden (werken aan BreinKracht) en einde (welke handvatten worden meegenomen?). Vandaar dat er gekozen is voor zes bijeenkomsten, waardoor het aanbod ook niet té veel tijd in beslag neemt. De bijeenkomsten vinden wekelijks plaats, gedurende vijf weken in de avonden (studenten hebben dan de meeste tijd en worden niet gehinderd door roosterwijzigingen).

1.4 Door wie wordt het aanbod gegeven?

Het onderdeel voorlichting kan door vrijwel alle medewerkers binnen het preventiecentrum gegeven worden wanneer men zich in de problematiek heeft verdiept (middels achterliggende literatuur). Voorlichting kan gegeven worden middels presentaties, het uitdelen van flyers en het aanbieden van lespakketten.

Het onderdeel ‘ervaren van BreinKracht’ wordt wanneer er wordt gekozen voor muzikale activiteiten aangeboden door ofwel tweedejaars/ vierdejaars studenten muziektherapie. Ofwel wordt er een zzp muziektherapeut/ docent muziektherapie ingezet binnen het geven van dit aanbod.

1.5 Kosten

Kosten kunnen variëren in welke keuzes er uiteindelijk worden gemaakt vanuit onderstaand schema.

Voorlichting			
Wat	Hoeveel	Waar	Kosten
PowerPoint presentatie	1	Eigen beheer	0
Folder ontwikkelen	1	Eigen beheer	0
Folder drukken	500	De print galerij (Heerlen)	+/- €300,-
Lespakket samenstellen	1	Eigen beheer	0
Ervaren van BreinKracht/ handvatten			
Wat	Hoeveel	Waar	Kosten
Ruimte	1	Zuyd Hogeschool	0
Instrumentatie	Ligt aan aantal deelnemers (minimaal 2 per deelnemer)	Zuyd Hogeschool – muziektherapie	0
Docent Muziektherapie	1	Zuyd Hogeschool	Niet bekend
Zzp Muziektherapeut	1	-	+/- €90,- per uur
Student muziektherapie	1	Zuyd Hogeschool	0 (wellicht kan dit als stage dienen/ vrije studie ruimte)

Theoretische onderbouwing

De theoretische onderbouwing bestaat uit marketing strategie & onderbouwing van de muzikale activiteiten.

Marketingstrategie

De belangrijkste marketingstrategie is Storytelling. Ik heb een verhaal gecreëerd waaraan de jongeren zich konden verbinden. Studenten ervaren veel prestatiedruk binnen het onderwijs als door de toegenomen mentale prikkels in de huidige maatschappij (zoals social media). Door jongeren persoonlijk aan te spreken met vragen als “draait jouw brein ook overuren?”, werden ze onbewust geprikkeld om zich te identificeren met het probleem ‘mentale overbelasting’. Daarnaast stelde ik daarbij de oplossing “Breingezond werken” en “het genereren van meer Breinkracht” centraal, waarbij ik ook meteen antwoord gaf op de vraag ‘what’s in it for me’. Ook heb ik de term Breinkracht opgenomen in de titel van deze workshop én gebruik ik taal wat studenten tot actie aanzet, namelijk: “Join the Beat”. Dit is ook de slogan voor de workshop en refereert terug aan het gebruiken van ‘beat’ als basiselement binnen de muzikale activiteiten (er is altijd een vaste beat aanwezig).

Door het gebruik van de kleur groen in de huisstijl van de workshop wordt er gebruik gemaakt van onbewuste beïnvloeding. De kleur groen staat namelijk voor gezondheid, stabiliteit en rust.

Muzikale activiteiten

Middels ervaringsgerichte muzikale activiteiten, leren studenten om hun brein in een rusttoestand te laten verkeren (activatie defaultnetwerk). Het brein komt in een rusttoestand terecht wanneer het defaultnetwerk wordt geactiveerd. Dit netwerk wordt geactiveerd tijdens dagdromen (mindwandering) en creatief denken. Een mentale gesteldheid waarbinnen men optimaal creatief kan zijn is ‘flow’. Flow is een mentale toestand waarin je je niet bewust bent van je jezelf en je omgeving. Je bent enkel nog gericht op de activiteit waar je op dat moment mee bezig bent. Je komt in een intense focus terecht, waarin je precies weet wat je moet doen, zonder erover na te denken. Het lijkt vanzelf te gaan. Je weet dat wat je moet doen mogelijk is, ook al is het moeilijk.

Door kenmerken van flow (m.b.v. mindfulness vaardigheden, helpen om het brein te laten rusten) te koppelen aan muziek, kunnen studenten ervaringsgericht leren om kenmerken van ‘flow’ te ervaren en zo het brein te laten rustten. Door te leren om het brein op momenten in een rusttoestand te laten verkeren, zal er een betere balans ontstaan tussen inspanning en ontspanning van het brein, waardoor er meer Breinkracht ontstaat.

Volgens Honing (2012) is iedereen muzikaal. Muzikaliteit die iedereen van jongs af aan bezit is allereerst maatgevoel (maat is een puur theoretisch begrip dat levendig wordt door accenten). Beat is de basis van maat en is de kleinste bouwsteen van ‘ritme’. Ritme speelt hierdoor een belangrijke rol in de activiteiten.

Binnen de muzikale activiteit(en) is het doel om samen te komen tot samenspel (duidelijk doel, weten wanneer iets goed gaat- kenmerk ‘flow’). Om tot samenspel te komen is het belangrijk dat studenten zich blijven concentreren op het spel (totale aandacht voor wat je aan het doen bent (‘flow’) & mindfulness-vaardigheden). Als iemand ‘uit de maat’ speelt, wordt het samenspel tot wankelen gebracht. Het bereiken van samenspel werkt belonend (versterkt

positief sociaal gedrag) en zorgt voor directe feedback van de activiteit (iedereen hoort wanneer er wel/ geen samenspel is, het samenspel werkt als beloning, kenmerken van ‘flow’). Ook is het belangrijk dat er een voorspelbare structuur wordt gecreëerd waar iedereen in mee kan, het contact onderling wordt bevorderd en de focus wordt behouden door kleine veranderingen in tempo/ dynamiek/ klank.

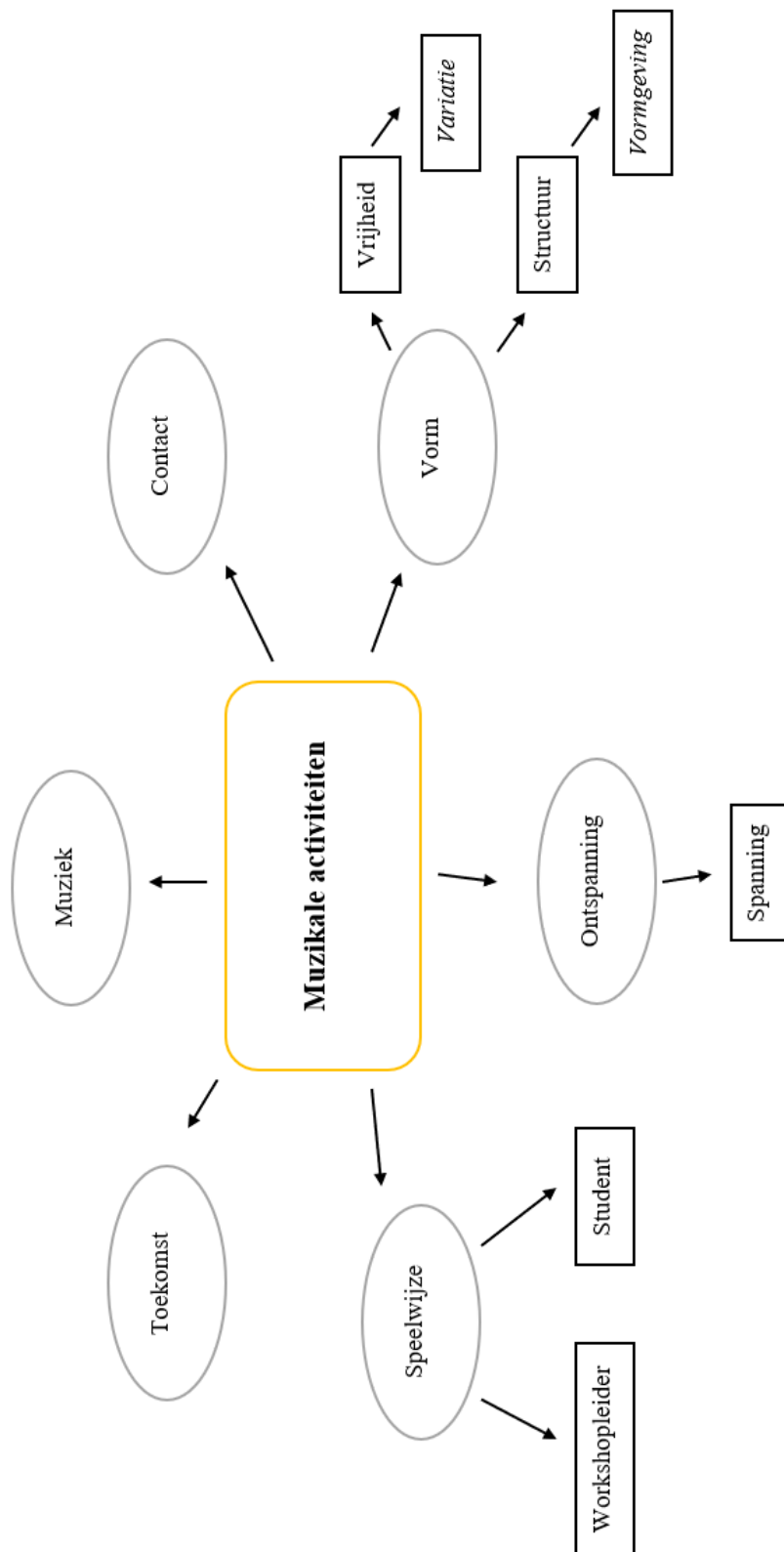
Binnen het onderzoek van Diaz (2011) staat dat mindfulness-vaardigheden bijdragen aan het verhogen van aandacht/ concentratie in het moment, waardoor men in een flow-toestand terecht kan komen. Doordat muziek georganiseerd is middels auditieve informatie, helpt muziek om gedachtes in het brein te organiseren. Als iemand met volle aandacht naar muziek luistert kan dit een flow-toestand oproepen.

Flow (Mihaly Csikszentmihalyi)	Peak experience (Maslow)	Mindfulness – vaardigheden (Wat- en hoe- vaardigheden)	Persoonlijk (Eigen ervaringen, wat is er volgens mij nodig?)	Muziek (muzikale componenten – Smeijsters)
Gedachtes zijn enkel op de activiteit gericht	Totale aandacht voor wat je aan het doen bent	Hoe: Op één ding tegelijk gericht zijn, niet- oordelend Wat: Observeren (focus op het moment)	d.m.v. het behouden van focus	Duidelijke puls/ beat, bewust inzetten van fasering, spelen met verschillen in dynamiek/ tempo
Je weet wat je moet doen (duidelijk doel)		Hoe: Effectief zijn (haalbaar doel)	d.m.v. duidelijke structuur	Duidelijk ritme, herkenbare/ voorspelbare melodie, voorspelbare vorm
Je gaat helemaal op in het moment	Opgaan in het moment	Wat: Participeren (opgaan in de activiteit)	d.m.v. leren loslaten, trans, voorspelbaarheid	Duidelijke melodie vorming met wisselingen in dynamiek & tempo, bewust gebruik van fasering
Je krijgt energie van de activiteit (plezier)			d.m.v. plezierbeleving, lage moeilijkheidsgraat	Afwisseling, variatie, middels dynamiek & tempo (energieniveau beïnvloeden), contact in muziek/ samenspel
Je hebt controle over je handelingen	Samensmelting van waarnemer en waargenomen (helikopterview)	Wat: Observeren, controle over gedachtes	d.m.v. repetitief, voorspelbaarheid & herkenbaarheid	Duidelijke structuur d.m.v. ritme, melodievorming, voorspelbaarheid.
Je wordt uitgedaagd			d.m.v. kleine veranderingen	Spelen met wisselingen in dynamiek, tempo, melodie, duidelijke puls/ beat blijft behouden
Je weet wanneer iets goed gaat			d.m.v. herkenbaarheid, weten wat je moet doen	Samenspel is voor iedereen herkenbaar, voorspelbare beat, melodie, ritme.
Je bent <u>niet</u> bewust van tijd	Disoriëntatie in tijd en ruimte	Wat: Participatie, volledig opgaan in de activiteit, jezelf volledig vergeten	d.m.v. trans	Enkel focus op activiteit door verinnerlijken van beat/puls
Je kan de moeilijkheidsgraat aan		Hoe: Effectief zijn (doe enkel wat nodig is)	d.m.v. lage moeilijkheidsgraat	Herkenbaarheid & voorspelbaarheid in muzikale componenten.

Literatuurlijst

- De Bruin, K. (2016). *The support for a Healthy Universities of Applied Sciences approach The results of a qualitative interview study* (afstuderopdracht) Hogeschool van Amsterdam, Amsterdam.
- Diaz, F. M. (2011). *Mindfulness, attention, and flow during music listening: An empirical investigation*. Geraadpleegd van <https://journals-sagepub-com.zuyd.idm.oclc.org/doi/full/10.1177/0305735611415144>
- Honing, H. J. (2012). *Iedereen is muzikaal. Wat we weten over het luisteren naar muziek*. Amsterdam, Nederland: Nieuw Amsterdam.
- Linehan, M. M. (2016). *De DGT-vaardigheden: Algemene vaardigheden: oriëntatie en gedragsanalyse & mindfulnessvaardigheden ; Deel 1: Algemene vaardigheden: oriëntatie en gedragsanalyse & Mindfulnessvaardigheden* (6e ed.). Amsterdam, Nederland: Pearson Benelux.
- Maaijda Aafreen, M., Vishnu Priya, V., & Gayathri, R. (2018). Effect of stress on academic performance of students in different streams. *Drug Invention Today*, 10(9), 1776 - 1780.
- MAX MASTERCLASS : Stress. (2018). [Video]: OMROEP MAX.
- Positieve Gezondheidszorg (z.d.) *Positieve Gezondheidszorg*. Geraadpleegd op 2 november 2018, van <https://www.positievegezondheidszorg.nl/#home>
- TED. (2004, 23 oktober). *Flow, the secret to happiness* [Video]. Geraadpleegd op 6 maart 2019, van https://www.ted.com/talks/mihaly_csikszentmihalyi_on_flow?language=en
- Thaut, M. H. (2007). *Rhythm, Music and the Brain*. Abingdon, UK: Taylor & Francis Ltd.
- Vedpuriswar.org. (z.d.). *CREATIVITY, Flow and the psychology of discovery and intervention*. Geraadpleegd van http://vedpuriswar.org/Book_Review/Leadership_Manageiral_Effectiveness/Creativity.pdf

- **Bijlage G: Data-analyse**
 - o Kwalitatief:



Hoofdthema: Muzikale activiteiten

Sub-thema's:

➔ Muziek

- *Laag tempo*
- *Dynamiek/ dynamiek variatie*
- *Toon variatie*
- *Persoonlijke werking*
- *Aanhoudende beat zorgt voor ontspanning*

➔ Contact

- *Muzikaal contact*
- *Onbewust dynamiek aanpassen*
- *Eindigen op één toon*
- *Lachen meer contact*
- *Vanuit vrijheid ontstaat contact*
- *Bewust van elkaars spel*
- *In zichzelf gekeerd, bewust van de ander*
- *Erbij willen horen leidt tot motivatie*
- *Kleine kring*
- *Verbondenheid*

➔ Vorm

Vrijheid

- *Zorgt voor Flow (effectief)*
- *Verhoogd focus*
- *Meer opties*
- *Keuzevrijheid*
- *BreinKracht bij vrije improvisatie*
- *Vrij over instrument bewegen*
- *Eigen spel*
- *Eigen ding bij afstand*

Variatie

- *Geen variatie*
- *Weinig variatie*
- *Meer variatie na overname vaste melodie*
- *Om de drie maten*
- *Mate aan wisselingen persoonlijk*
- *Variatie zorgt voor focus*
- *Variatie zorgt voor ontspanning*
- *Weinig variatie geen ontspanning*
- *Verschillende geluidjes zorgt voor ontspanning*

Structuur

- *Geen vaste structuur*
- *Vaststaande kleine complementaire melodieën*
- *Vasthouden aan structuur*
- *Eigen structuur volgen*
- *Twee tonen/ vaste cadens*

Vormgeving

- *Geheugensteuntje*
- *Zang*
- *Nabespreking analogieën*
- *Nabespreking Gevoel*

➔ **Ontspanning**

- *Relaxatie, niks hoeven*
- *Non-verbale uiting*
- *Luisteren stem*
- *Met gedachte bij spel*
- *Hier & nu*
- *Flow*

Spanning

- *Perfectionisme*
- *Stress*
- *Uitval student*

➔ **Speelwijze**

Student

- *In zichzelf gekeerd*
- *Opgaan in spel*
- *Focus*

Workshopleider

- *3/4^{de} maat*
- *4/4^{de} maat*
- *6/8^{ste} maat*
- *Langzaam tempo <75 bpm*
- *Pentatonisch*
- *C- majeur*
- *Vaste beat*
- *Legato*
- *Verschillen in dynamiek (< , > , f, p)*
- *Frasering*
- *Ondersteuning*

➔ **Toekomst**

- *Voortzetten aanbod*
- *Handvatten*

- *Rustmomenten*
- *Mond tot mond reclame*

➔ **Uitleg Thematic Map**

Vanuit het aanbieden van verschillende muzikale activiteiten is de werking hiervan vastgesteld wat leidt tot de workshop BreinKracht, zie bijlage.

Vanuit het hoofdthema 'Muzikale activiteiten' zijn de subthema's : Muziek, Contact, Vorm, Ontspanning, Speelwijze en Toekomst ontstaan.

- Context per codes onder thema

Muziek:

- *Laag tempo*

Door in een langzaam tempo een ritme aan te bieden, had iedereen dit al snel onder de knie (sessie 2).

- *Dynamiek/ dynamiek variatie*

Een harde dynamiek (f) zorgt voor snel spel (tempo). Een zachte dynamiek (p) zorgt voor langzaam spel (tempo). Spelen met veranderingen in dynamiek (sessie2)

- *Toon variatie*

Variëren met tonen (sessie 3)

- *Persoonlijke werking*

Het luisteren naar muziek werkt voor iedereen persoonlijk. Het wekt bij iedereen een andere ervaring op afhankelijk van het type muziek (sessie 4)

- *Aanhoudende beat zorgt voor ontspanning*

De aanhoudende beat zorgt voor meer ontspanning (sessie 2)

Contact:

- *Muzikaal contact*

In zichzelf gekeerd, wel alert op veranderingen zorgt voor meer muzikaal contact (sessie 3), Fijn om in eigen tempo, vorm, naar eigen behoefte te spelen en zo tot muzikaal contact te komen (sessie 4)

- *Onbewust dynamiek aanpassen*

Veranderingen in dynamiek leken studenten deels op te merken, maar speelde gewoon door (sessie 3).

- *Eindigen op één toon*

Het einde van het spel opmerkelijk samen op eenzelfde toon/ moment (sessie 3).

- *Lachen meer contact*

- *Vanuit vrijheid ontstaat contact*

- *Bewust van elkaars spel*

- *In zichzelf gekeerd, bewust van de ander*

- *Erbij willen horen leidt tot motivatie*

Door de verschillende mooie melodieën wilde student erbij horen, waardoor ze focus kon behouden bij het spel (sessie 03)

- *Kleine kring*

Studenten maakte een opvallend kleine kring 'knus' (sessie 02). Gingen vrij dicht bij elkaar zitten, wat zorgde voor meer verbondenheid in de muziek (sessie 04).

- *Verbondenheid*

De verbondenheid met instrument en elkaar was voelbaar. Iedereen ging op in spel en liet zich meenemen door de muziek.

Vorm:

➔ Vrijheid

- *Zorgt voor Flow*

Vrije improvisatie was het meest effectief volgens de studenten, zorgt voor ervaren van flow wat leidt tot BreinKracht (sessie 04).

- *Verhoogd focus*

Door vrijheid was er meer focus en durfde studenten meer te variëren waardoor ze alerter waren tijdens het spel (sessie 03).

- *Meer opties*

Meerdere instrumenten, wisselen van instrument, meerdere instrumenten tegelijk (sessie 04).

- *Keuzevrijheid*

Geen regels (sessie 04)

- *BreinKracht bij vrije improvisatie*

Studenten beantwoorden elementen van BreinKracht na vrije improvisatie positief, ze hebben BreinKracht ervaren. Wat ontstaat uit Flow (sessie 04)

- *Vrij over instrument bewegen*

Naarmate de improvisatie vorderde bewogen studenten vrijer over het instrument (sessie 03). Waardoor ze met meer wisselingen in accenten en instrumentkeuze speelden (sessie 04).

- *Eigen spel*

Ondanks ik stopte met het spel, bleven de studenten doorspelen in hun eigen spel (sessie 03).

- *Eigen ding bij afstand*

Door afstand in positie ervaarde studenten meer vrijheid om hun ‘eigen ding’ te kunnen doen (sessie 03).

➔ Variatie

- *Geen variatie*

Spel gespeeld zonder enige wisselingen, studenten konden hierdoor moeilijk tot ontspanning komen (piekeren) (sessie 02).

- *Weinig variatie*

Door weinig wisselingen dwaalde gedachtes af naar dagelijkse stress (piekeren) en raakte studenten verveeld (sessie 02).

- *Meer variatie na overname melodie*

Student speelt vaste melodie, ik nam deze deels over waardoor student meer gaat variëren in eigen spel (sessie 03).

- *Om de drie maten*

Variaties in ritme om de drie maten, waardoor er genoeg tijd was om aan te passen aan de variatie, deze te spelen en weer aan te passen (sessie 02)

- *Mate aan wisselingen persoonlijk*

Eén student gaf aan dat er meer wisselingen nodig waren, de mate aan wisselingen in spel om gefocust te blijven blijken voor iedereen verschillend (sessie 02).

- *Variatie zorgt voor focus*

Verschillende tonen en klanken zorgen voor meer focus t.o.v. het ritmespel (sessie 03).

- *Variatie zorgt voor ontspanning*
Door wisselingen in het spel dwalen gedachtes niet meer af waardoor er meer ontspanning ontstaat, spel leek op een spelletje. (sessie 02)
- *Weinig variatie geen ontspanning*
Moeilijk om tot ontspanning te komen bij weinig wisselingen (sessie 02)
- *Verschillende geluidjes zorgt voor meer ontspanning*
Verschillende geluidjes van bijvoorbeeld knisperend papier (Lo-Fi) zorgen voor meer ontspanning (sessie 02).
- ➔ **Structuur**
- *Geen vaste structuur*
Geen vaste structuur werkt beter dan een voorspelbare structuur (sessie 04)
- *Vaststaande kleine (complementaire) melodieën*
Vaststaande kleine melodieën, toonsoort CMaj, in een 6/8^{ste} maat, die elkaar complementair aanvullen (sessie 03).
- *Vasthouden aan structuur*
Studenten speelde in een eigen structuur, hielden eenzelfde melodie/ ritme aan. Speelde met weinig frasering, hielden vast aan eigen structuur waardoor spel snel eindigde (sessie 04).
- *Eigen structuur volgen*
- *Twee tonen/ vaste cadens*
Student wisselt twee tonen telkens af in eenzelfde beweging/ cadens (sessie 04).
- ➔ **Vormgeving activiteit**
- *Geheugensteuntje*
Cognitieve inspanning beperkt door vooraf bedachte melodieën op het bord te schrijven.
- *Zang*
Improviseren met stem om zo min mogelijk cognitie aan te spreken (tekst/ improvisatie).
- *Nabespreking analogieën*
Studenten lijken weinig aansluiting te vinden in het bespreken van analogieën
- *Gevoel*
Student geeft aan dat improvisatie op piano 'huilen' opwekt.

Ontspanning:

- *Relaxatie, niks hoeven*
Het even niks hoeven (binnen receptieve activiteit) werkt volgens studenten beter dan actieve vorm van relaxatie (sessie 02).
- *Non-verbale uiting*
Studenten hadden ogen gesloten, lage ademhaling, ontspanning gezichtsuitdrukking (sessie 02)
- *Luisteren stem*
Binnen de passieve activiteit werkt het luisteren naar zangstem bevorderend voor ontspanning (sessie 04).
- *Met gedachtes bij spel*
Het spel was ontspannend, de studenten waren met gedachtes en aandacht bij het toonmateriaal (sessie 03).
- *Hier & nu*
Livemuziek helpt binnen de receptieve activiteiten om in het hier en nu te blijven.
- *Flow*
Melodie extra lang aangehouden wat kan leiden tot trans/ ontspanning (sessie 03)
- ➔ **Spanning**
- *Perfectionisme*
Bij gestructureerd ritmespel meer aandacht om iets perfect te willen doen (handen volgen om ritme te spelen) dan zich te kunnen verliezen in het muzikaal spel.
- *Stress*
Studenten moesten bijkomen, stagestress hield studenten bezig
- *Uitval*
Student reageert niet meer op correspondentie, niet meer aanwezig bij lessen, geen contact meer met docenten. Gaf aan het begin van de workshop veel last te hebben van stress.

Speelwijze

➔ Workshopleider

- *3/4^{de} maat*
- *4/4^{de} maat*
- *6/8^{ste} maat*
- *Langzaam tempo <75 bpm*
- *Pentatonisch*
Enkel met zwarte toetsen spelen op piano
- *C-majeur*
- *Vaste Beat*
Met es als basistoon waarmee ik een vaste beat aangeef.
- *Legato*
Met rechterhand sla ik enkele tonen aan en laat deze uitklinken
- *Verschillen in dynamiek*
Zacht (p) naar hard spel (f), opbouw in dynamiek ((<) crescendo, (>) decrescendo)
- *Frasering*
Proberen om studenten mee te nemen in de muziek door op en afbouwen van dynamiek, tempo en melodie. Waarbij de beat hetzelfde blijft. Ik benadruk mijn ademhaling en neem ruimte om te spelen met frasering.
- *Ondersteuning*
1^{ste} tel benadrukken op xylofoon gebruikmakend van een grotere beweging waardoor de student sneller de maat te pakken had.
- *Uitlokken*
Binnen de activiteiten lok ik variatie uit door te spelen met wisselingen in dynamiek en tempo.

➔ Student

- *Tempo aanhouden*
Studenten vonden het moeilijk om het lage tempo aan te houden, versnelde snel (sessie 02)
- *In zichzelf gekeerd*
Studenten waren in zichzelf gekeerd, hoofd geheel naar instrument gericht, voorovergebogen, leken in instrument te kruipen.
- *Opgaan in spel*
- *Focus*
Meer focus door concentratie op activiteit, hoge mate aan focus waarin de student bewust is van zijn omgeving.

Toekomst

- *Voorzetten aanbod*
Student geeft aan dat het jammer is dat het (muzikale) aanbod niet thuis voortgezet kan worden.
- *Handvatten*
Focus op taak gericht, waarin je omgeving wel mee krijgt maar hier niet op gefocust bent zorgt voor BreinKracht/ Flow
- *Rustmomenten*
Studenten hebben meer rustmomenten ingebouwd buiten de workshop waarin ze hardlopen/ even slapen, om brein tot rust te brengen (handvat)
- *Mond tot mond reclame*
Mond tot mond reclame vanuit student zorgt voor meer animo m.b.t. deelname aanbod bij andere studenten.

Vragenlijsten Studenten Logboek

* Bijeenkomst of 'kennismaking'

→ 01: het beginpunt

a: In welke mate ervaar jij stress? $1 \times m.p.w. \quad 1 \times d. \quad 1 \times m.c.d.$

meerdere keren per week	1
wedelijks	
meerdere keren per dag	1
dagelijks	
andere	

b: In hoeverre belemmert stress jou in het dagelijks leven?

constant 5

4

3

2

naauwlijks 1

c: Heb je wel eens Breinkracht ervaren?

ja 11

nee 1

c1: in welke situatie

student 1 -

student 2

Schrijven, theaterstuk, waterskiën, vliegen
speels veel vliegen] maar ins. doet eruit

d: waar sta je nu?

0 = mentale overbelasting

$1 \times 3 \quad 1 \times 2 \times 5$

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10 = bringezond werken

E: beschrijving situatie vraag D

student 1	max 40 min concentratie alles in één <u>vergeetachtig</u>	weinig focus
student 2	veel weten aan school weinig ontspanning <u>overprikkelt</u>	weinig ontspanning
student 3	keel afleiding opzoeken onnodig belangrijke info opzoeken	weinig focus

→ Eindopname

A: waar wil je naartoe? 3x 7

0 = mentale overbelasting

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

10 = brengerend werken

B: Hoe ziet situatie (A) uit?

student 1	min 60 minuten concentratie flexibeler omgaan met stress	verloren afleiding stress
student 2	gezonde balans inspanning / ontspanning waardoor je optimaal kan werken	
student 3	meer informatie inhouden	

C: welke kwaliteiten / handvatten wil je ontwikkelen?

student 1	flexibel omgaan met stress	
student 2	minder perfectionisme niet schuldig voelen voor tijd, voor mezelf	
student 3	gefaust op taak blijven	

* antwoorden op vragen verwerken in woord

* Bijeenkomst 02 "Aan de slag"

→ Activiteit 01, gestructureerd rollenspel

A: welke van onderstaande elementen herken je in spel?

- | | | |
|------|--|-------|
| I | gedachten enkel op de activiteit gericht | 1 1 |
| II | je weet wat je moet doen | 1 1 1 |
| III | gaat op in moment | 1 |
| IV | je krijgt energie van activiteit | 1 |
| V | controle over handelingen | 1 1 |
| VI | uitdaging in spel | 1 |
| VII | weet wanneer iets goed gaat | 1 1 1 |
| VIII | <u>neet</u> bewust van tijd & ruimte | 1 1 |
| VIII | moeiteheidsgraad van activiteit aan | 1 1 1 |

B: Voelde je je ontspannen tijdens activiteit

ja

nee

anders

st 01: was de handen van de 'therapeut' volgen, waardoor ik soms moeite maak om te wat gespannen, vaak ontspannen

• 02: redelijk, gedachten dwalen af

C: wat zorgde voor wel / geen ontspanning

st 01: ontspanning uit spanning, langzaam, zacht geluid

• 02: snel afgeleid door constant ritme (geen ont)

• 03: uit ritme gaan / weinig variatie (geen ont)

→ Activiteit 02, half-gestructureerd, mindelingen

2.0.2.

*voor de gehele kwantitatieve data-analyse kan er gemailld worden naar:
littlemarchproductions@outlook.com

- **Bijlage H: Akkoordformulier vraagstelling**

Akkoordformulier afstudeer(onderzoeks)project 2018-2019 opleiding VT Zuyd

Voor + achternaam student	Maartje Kleijnen			
Studentnummer	1558706			
Medium student	☐ beeldend	☐ dans	☐ drama	☒ muziek
onderzoekslijn ¹	☐ Kind & Jeugd ☐ GGZ ☐ Ouderen ☐ Somatiek ☒ Werkingsmechanisme van het medium ☐ Wijkgerichte zorg ☐ Technologie i.d. zorg ☐ Interdisciplinair werken ☐ Meten			
Korte beschrijving van het project (probleem, doelgroep, projectplan, doelstelling, design)	'Meer Breinkracht door Muziek' Een actiegericht onderzoek naar het ontwikkelen van preventief aanbod ter vermindering van mentale overbelasting door een toeval aan stress bij techniekstudenten middels implementatie van muzikale activiteiten.			
Onderzoeksdoel	Het preventief implementeren van concrete muzikale activiteiten (al dan niet gericht op het muzikale element ritme) om tweedejaars Engineering studenten te Zuyd Hogeschool (Heerlen) zowel weerbaar als bewust te maken van mentale overbelasting, wat voortvloeit vanuit een toeval aan stress. Waardoor studenten waarschijnlijk meer "breinkracht" zullen ontwikkelen en daardoor gezonder kunnen werken binnen hun huidige studie als ook later in het arbeidsleven.			
Onderzoeksvraag	'Hoe kan ik d.m.v. het inzetten van muzikale activiteiten die aansluiten binnen de al bestaande studieloopbaantrajecten, preventief aanbod gericht op de vermindering van mentale overbelasting, ontwikkelen voor tweedejaars Engineering studenten te Zuyd Hogeschool (Heerlen)?'			
Naam opdrachtgever of contact persoon	Aimee van Loo			
Email adres opdrachtgever of contact persoon	aimee.vanloo@zuyd.nl			
Naam scriptie begeleider	Anna-Eva Prick			

15-10-2018 
 Datum + Handtekening opdrachtgever

6-11-2018 
 Datum + Handtekening scriptiebegeleider

¹ vink aan binnen welke onderzoekslijn(en) je onderzoeksproject past