

De kracht van muziek



In muziek zit veel gevoel. Gevoel dat ik met melodieën, en heel mijn hart, bij mensen overbreng. Emoties en herinneringen komen naar boven, waardoor er mooie dingen met mensen gebeuren. Mijn naam is Mirjam Groot Jebbink van Hartmelodie. Ik geef muziektherapie aan mensen met een beperking, zoals een vorm van dementie of Niet Aangeboren Hersenletsel.

Voelen en ervaren

Luisteren naar muziek, meezingen of meespelen; muziek is voor iedereen te begrijpen. Bij muziektherapie gaat het om voelen en ervaren. Met mijn muziek speel ik de vastzittende emoties van cliënten los, zonder dat ze daar iets voor hoeven te doen of te zeggen. Bij sommige mensen kan muziek teveel prikkels geven. Daarom let ik altijd goed op wat muziek met iemand doet. Muziek zit op vele plekken in het geheugen en vergroot daardoor de neuroplasticiteit. Vaardigheden verdwijnen steeds meer naar de achtergrond, maar door muziek komen emoties en herinneringen weer naar voren. Samen met de cliënt sta ik stil bij deze emoties. Ook praten we over herinneringen die bovenkomen. Muziek laat de persoon weer even zijn wie hij of zij was voor het ziek worden. Hierdoor komt het identiteitsgevoel weer (even) terug.

Muziektherapie in groepen

Bij mijn muziektherapie in groepen krijgen mensen op een leuke en laagdrempelige manier contact met elkaar. Dit gebeurt door samen te zingen of samen muziek te

maken, maar ook door te ervaren dat ze nog veel dingen kunnen. Het, op speelse wijze, onbewust toepassen van vaardigheden, het herwinnen van zelfvertrouwen en het trainen van het geheugen zijn hier mooie voorbeelden van.

Muziektherapie aan huis

Door alle veranderingen in de zorg komen mensen steeds later in aanmerking voor instellingszorg. Daarom kom ik, naast mijn bezoeken aan verpleeghuizen, ook steeds vaker bij mensen thuis. Door deze waardevolle sessies worden de contactmomenten tussen de partner (mantelzorger) en de cliënt een stuk aangenamer. Ik neem veel onrust weg met mijn muziek. Dit verbetert de onderlinge communicatie. Als de cliënt beter in zijn vel zit, heeft dit uiteraard een positief effect op de mantelzorger.

Doelgroep en doelen

Net als andere therapeuten, werk ik met doelen. Elke cliëntgroep heeft andere doelen, waar ik mijn therapie op aanpas. Naast maatwerk in muziek, lever ik ook maatwerk aan mijn doelgroep. Mensen met wie ik

werk kampen met een beginnende of gevorderde vorm van dementie, Niet Aangeboren Hersenletsel, zoals een CVA, psychiatrische problemen, hebben een verstandelijke beperking of een vorm van autisme.

Ouderen en muziek

Veel ouderen lopen tegen het feit aan dat ze steeds minder kunnen. Door het achteruitgaan op verschillende gebieden, raken ze in een isolement of depressie. Mijn hart gaat vooral uit naar ouderen met een vorm van dementie, zoals Alzheimer. Ik vind het mooi om ouderen, met zoveel levenservaring, in de achteruitgang op emotioneel en motorisch vlak te begeleiden. Het mooie bij deze doelgroep is dat ze altijd wel iets met muziek hebben. Ze komen enkel nog tot activering of positieve stemming door het zingen van oude bekende liedjes of het zelf maken van muziek. Ik geniet intens van hun opleving. Het voelen van hun vreugde geeft mij veel positieve energie.

Afasie en muziek

Samen met een logopedist heb ik aan het begin van dit jaar de methode Speech Music Therapie of Aphasia (SMTA) toegepast. Een methode waarbij afasiecliënten met het zingen van korte praktische zinnestukjes langzaam toewerken naar weer leren spreken. De zinnen of woorden komen voort uit de wens van de cliënt. Zinnen krijgen een melodie die overeenkomt met hoe de zinnen uitgesproken worden. Met deze doelgroep werk ik steeds vaker.

Motoriek en muziek

Muziek en motoriek gaan hand in hand. Door muziek kun je op een leuke manier, zelfs onbewust, bezig zijn met motoriek. Als ik iemand laat trommelen worden niet alleen zijn armen, maar ook zijn hersenfuncties gestimuleerd. In gezamenlijke improvisaties daag ik de cliënt met mijn instrument uit om te reageren op zijn instrument. Zo ontstaat er, bijna automatisch, een muzikale communicatie. De cliënt kan met muziek weer initiatieven leren nemen, zoals het beginnen van een improvisatie met een duidelijke of minder duidelijke structuur.

Resultaten

Steeds meer onderzoeken laten de positieve effecten van muziektherapie zien. Resultaten die ik bij mijn therapieën zie, zijn dat afasiecliënten met SMTA hun algemene woordenschat vergroten. Ook gaan deze cliënten hard vooruit met geoefende zinnen. Bij ouderen met dementie hangt het resultaat af van de periode. Soms kan er voor een langere periode een doel gesteld worden en soms stel ik een doel per sessie. In ieder geval worden cliënten rustiger van mijn muziek. De onrust



neemt af, de stemming wordt positiever en de cliënten worden mentaal en fysiek actiever. Daarnaast krijg de cliënt positiever contact met medebewoners. Er wordt samen gezongen, terwijl spreken niet altijd mogelijk is. Af en toe kan ik een cliënt motiveren om achter de piano te gaan zitten en samen met mij muziek te maken, zoals de cliënt dat vroeger zelf ook deed. Door mijn muziektherapie voelt een cliënt zich weer helemaal in zijn element. Bij continue therapie neemt bij een cliënt de algehele onrust af en de algehele structuur toe.

Enkele onderzoeken naar de effecten van muziektherapie (of andere vaktherapieën):

- Oliver Sacks (oa. boek 'Musicophilia' - muziektherapie bij Parkinson cliënten),
- Annemieke Vink (proefschrift 'Music Therapy for dementia'),
- Mariëtte Broersen ('Muziektherapie bij dementie - Pilot naar het effect op neuropsychiatrische symptomen').

Christelijke muziek

Als liefdevol christen ken ik veel christelijke liederen voor christelijke cliënten.

Bepaalde liederen maken het makkelijker om over het geloof te praten, omdat ik vanuit dezelfde waarden en normen leef als de cliënt. Vanuit mijn geloof voel ik veel passie om mijn medemens te helpen. Ik vind het fijn om mensen een mooi moment in de week te geven en zijn of haar eigenwaarde weer (even) terug te geven.

Verbetering in zijn en voelen

Artsen kunnen mensen naar mij doorverwijzen. De kosten voor muziektherapie worden vaak geheel of gedeeltelijk vergoed door de ziektekostenverzekering. Muziek biedt geen genezing, maar draagt wel bij aan een grote verbetering in het proces van gezonder zijn of voelen. Voor meer informatie over mij en Hartmelodie kunt u kijken op www.hartmelodie.nl of voor algemene informatie over muziektherapie op www.nvvt.nl / www.muziektherapie.nl. ■

Mirjam Groot Jebbink-Loedeman is muziektherapeut in Ermelo en omgeving.

