

rmu

zorg & welzijn

MUZIEK IN JE WERK

MUZIEKTERAPEUT LINDA VAN EMOUS-BULTEN:

"Om gesprekken met een psycholoog hangt iets zwaars, muziektherapie voelt luchtiger"

ZIEKTE EN RE-INTEGRATIE

Wat als er geen muziek meer in je werk zit?

Muziek inzetten voor de ander

“MUZIEK IS ZO’N KRACHTIG MIDDEL! JE KUNT MUZIEKTHERAPIE INZETTEN VAN HET ALLERPRILSTE BEGIN TOT HET ALLERLAATSTE MOMENT VAN HET LEVEN, VAN NEONATOLOGIE TOT PALLIATIEVE ZORG. VOOR ALLE SOORTEN EN MATEN MENSEN.”

Linda van Emous-Bulten (26) uit Ede is muziektherapeut. “Als kind kreeg ik vioolles, maar ik speelde ook piano en gitaar. Zingen deed en doe ik graag. Ik heb op een orkest gezeten en ben lid van een koor geweest. Muziek is echt mijn passie.” Linda volgde de mbo-opleiding Sociaal Agogisch Werk aan het Hoornbeeck College, toen ze via via hoorde over het bestaan van muziektherapie. “Ik wist direct: ‘dit is perfect voor mij!’ Ik vond het leuk om in de zorg te werken, maar wilde ook graag iets doen met mijn liefde voor muziek. In deze vaktherapie komen zorg en muziek samen. Hier kan ik met verschillende instrumenten werken en muziek zo inzetten dat het de ander ten goede komt.” Linda schreef zich in voor de opleiding tot muziektherapeut aan het Artez Conservatorium. “De opleiding bestaat uit heel veel muzieklessen. Mijn hoofdvak was viool en ik kreeg

piano-, gitaar-, zang- en slagwerkles. Daarnaast zijn er theorielessen over onder andere muziek, psychologie, didactiek, ontwikkelingsleer en gehoortraining.” Na het afronden van de opleiding, twee jaar geleden, ging Linda aan het werk. Eén dag per week is ze in dienst bij Sirjon voor Woonlocatie Tharah en Verpleeghuis Elim in Barneveld en twee dagen per week werkt ze bij Accolade Zorg in Bosch en Duin.

Doen en ervaren

Linda omschrijft vaktherapie als een behandelvorm waarbij niet het praten, maar het doen en ervaren op de voorgrond staan. “Er zijn verschillende vormen: er is beeldende therapie, speltherapie, danstherapie, drama-therapie en psychomotorische therapie én muziektherapie.” Vaktherapie wordt ingezet in de hele breedte van de zorg: voor revalidatie, in de ggz, verslavingszorg, psychiatrie, geriatrie, neonatologie, gehandicaptenzorg en jeugdzorg. Linda: “Muziektherapie is niet zo bekend, maar het is zo’n bijzondere, krachtige behandelvorm. Muziek doet heel veel met mensen. Het is heel geschikt als iemand niet kan praten. Of als iemand wel kan praten, maar niet kan voelen of tot verandering kan komen. De meeste mensen ervaren deze vorm van behandeling als

prettig of leuk. Of we nu willen of niet: om gesprekken met een psycholoog hangt iets zwaars, muziektherapie voelt luchtiger.”

Stapje extra

De keuze voor muziektherapie wordt gemaakt in samenspraak met de behandelend arts of de psycholoog. Ze omschrijven samen het behandel-doel, bijvoorbeeld het leren kennen en omgaan met emoties, ontspannen of rouwverwerking. Een therapiemoment duurt een halfuur tot drie kwartier. Linda ziet zo'n zeven cliënten per dag en vindt het fijn dat ze echt tijd voor iemand heeft. "Tijdens het wekelijkse therapiemoment heb ik een-op-een-contact en ben ik helemaal gericht op de ander. Een begeleider of verzorgende heeft daar niet altijd tijd voor. Soms kan ik daardoor net dat stapje extra met iemand zetten."

"Ik zet muziek op allerlei manieren in. Met de één luister ik naar muziek, met de ander schrijf ik een lied en bij de volgende pak ik een muziekinstrument. Ik zet verschillende elementen in zoals ritme, dynamiek, tempo, vorm en klank en gebruik verschillende instrumenten. Vaak is dat mijn gitaar. Ik ben dichtbij iemand en kan goed zien wat het effect van de muziek is. Of ik pak de grote



“In deze vaktherapie
komen **zorg en**
muziek samen”

“Zingen is soms makkelijker dan praten”

trommel als iemand onrustig is. De cliënt voelt de trilling, dat komt binnen en iemand kan landen. We zingen ook heel veel, improviseren zelf liedjes. Vaak begin en sluit ik af met eenzelfde lied, dat geeft herkenning.”

Linda werkt met verschillende doelgroepen: in de gehandicaptenzorg en in de ouderenzorg, bij mensen met dementie, met psychiatrische klachten of met lichamelijke klachten. “Juist van die afwisseling geniet ik. Bij mensen met een beperking ben ik vooral met

de muziek bezig. Ik zet het in om hen iets te leren. Bijvoorbeeld bij een cliënt die alles met veel lawaai doet: de deuren gaan met een knal dicht, het bestek wordt met veel gerammel op tafel gelegd. Dat geeft onrust in de woongroep. Met muziek leer ik het verschil tussen hard en zacht, kan ik het laten voelen en ervaren. Een andere cliënt riep de hele dag door. Met muziek probeer ik te komen bij wat eronder ligt: zijn er te veel prikkels of juist te weinig, is er een gevoel van onveiligheid en wat biedt veiligheid?”

Afgestemd

Linda's ogen lichten op als ze vertelt wat ze, los van het behandeldoel, mooi vindt van de therapiemomenten in de gehandicaptenzorg: “Het stukje contact zonder dat de beperking in de weg staat. Soms ben je in de muziek zó op elkaar afgestemd. We hebben bijvoorbeeld allebei een trommel en ik speel wat. Ik versnel en de ander gaat mee. De cliënt is dus alert op wat ik doe. Als hij of zij iets trommelt, sluit ik weer aan. Je hebt dan op zo'n manier contact dat het niet uitmaakt wat iemands niveau is. Je bent samen in het moment. Het gelijkwaardige contact is iets wat heel weinig gebeurt als je een beperking hebt. Er wordt heel veel voor je gedaan en beslist. In deze therapie kun je ook de regie hebben.” Dit ziet Linda ook gebeuren bij haar cliënten met dementie. “Er is een mevrouw waarbij de ziekte vergevorderd is. Ze is moeilijk te bereiken, ook voor haar familie. Als we samen muziek maken, valt dat weg. Dan zie ik haar oude zelf. Dat is voor mij de kracht van muziek en ik vind het zo bijzonder dat ik dat mag faciliteren!”

Het kalmerende effect van muziek zet Linda in bij cliënten die door dementie onrustig zijn. “Een mevrouw is vaak druk: in haar beleving moet ze nog boodschappen doen, de was ophangen, naar haar ouders. Zodra





REACTIE
ANNE
KRANENBURG-
GRISNICH

Muziek voor de ziel

Uit het interview met Linda van Emous komt naar voren dat muziek een heel krachtig middel is om in te zetten in de zorg. De geluidsgolven van allerlei instrumenten doen niet alleen iets in onze oren en in ons brein, maar dringen door in onze diepste beleving. Mooi om te lezen hoe Van Emous de kracht en schoonheid van muziek inzet in haar dagelijks werk. Er zijn meer initiatieven die muziek in de zorg brengen.

Bedside singers

De bedside singers zingen wiegeliedjes 'voor de ziel op reis', zo is op hun website te lezen. Ze zingen in groepjes van drie of vier zangers meerstemmige wiegeliedjes. De koren zijn lokaal opgericht, op de website is een kaartje te vinden waarop te zien is in welke plaatsen er koren beschikbaar zijn. Door te

zingen bij het sterfbed kan de stervende zich ontspannen en bezinnen op wat geweest is en wat komt. Op de website van deze organisatie zijn filmpjes te zien van koren die zingen voor mensen in de laatste levensfase.



Scan voor
meer
informatie
de QR-code.

Muziek aan bed

Stichting Muziek aan Bed maakt muziek voor zieke kinderen en volwassenen in ziekenhuizen en ook voor demente mensen in verzorgingstehuizen. Deze stichting heeft een origineel concept waarbij twee professionele cellospelers op één cello spelen. Op die manier biedt niet alleen de muziek steun, maar ook de presentatie ervan is iets wat veel mensen nog nooit hebben gezien. Dat maakt dat de komst van de cellospelers voor afleiding en een onderbreking van de pijn en de zorgen zorgt. De stichting Muziek aan Bed brengt een breed

spectrum aan muziek ten gehore. 'Van Bach tot the Beatles', zo staat op hun website te lezen. Je vindt hier ook filmpjes van de optredens van de muzikanten van de stichting Muziek aan Bed.



Scan voor
meer
informatie
de QR-code.

Bij mijn weten is er in de gereformeerde gezindte geen vergelijkbaar initiatief dat het lijden probeert te verlichten door muziek. Jammer eigenlijk, want iedereen die weleens een psalm zingt weet dat teksten als 'Maar de Heer zal uitkomst geven' of 'Zijn macht schraagt hen in het lijden' je een ander, hoger perspectief op de situatie kunnen geven. Wellicht is het tijd voor een christelijke stichting die Gods gave van muziek inzet voor de lijdende medemens.

ik muziek begin te maken, fluit of tikt ze mee. Ze gaat helemaal op in de muziek en maakt zich geen zorgen meer over wat er allemaal nog moet. Ze kan zich concentreren en heel helder en alert antwoord geven. De verzorgenden zetten dit nu ook in bij de dagelijkse zorg, het in en uit bed komen, aankleden of tandenpoetsen. Dat gaf bij deze mevrouw veel frustratie. Nu we weten dat ze sterk reageert op muziek, zingen de verzorgenden erbij. Mevrouw blijft rustig en ervaart veel minder stress."

Geschenk van God

Bij andere ouderen stelt Linda voor om zelf een tekst op muziek te schrijven. "Zingen is soms makkelijker dan praten. In een lied is het veiliger om iets wat beladen is te uiten, de muziek ondersteunt erbij." Maar ze zet ook graag bestaande muziek in. Dat levert mooie, reflecterende gesprekken op. "De Psalmen bijvoorbeeld zijn heel eerlijk over het leven. Over vreugde, over angst of over rouw. Voor veel oudere mensen zijn ze heel belangrijk. Als het moeilijk is om te praten over wat er met je gebeurt, lukt het

soms wel om een psalm te zingen die vertolkt wat er in je hart leeft." Linda merkt dat er bij het gebruik van christelijke muziek soms aarzelend wordt gereageerd. "Je komt op het geestelijke vlak en dat is heel persoonlijk. Maar het is fijn om als cliënt in je woonomgeving, een christelijke instelling, juist ook het geloof een plek te kunnen geven in het gesprek met een therapeut die zich herkent in de identiteit. Muziek is een geschenk van God en dat mogen we gebruiken. Ik mag het voor de ander inzetten en tegelijk tot eer van God!"