

Muziektherapie: fysieke, emotionele, cognitieve en sociale behoeftes tegemoetkomen

Märith Bergström-Isacsson, muziektherapeute, RMT-SAM, PhD

*Het Zweeds Nationaal Centrum voor Rett syndroom & verwante aandoeningen,
Jämtland Härjedalen regio, Zweden*

Invloed en belang van muziek

Het maken van muziek is uniek aan de mens – maar waarom? Waarom speelt muziek zo een belangrijke rol in ons leven? Gevoelens en emoties, voeding, verbondenheid en aanraking, zijn allemaal primaire behoeftes en zijn dus logisch en makkelijk verklaarbaar. Hoe zit dat met muziek?

Veel onderzoekers zijn het erover eens dat muziek wereldwijd dezelfde universele emoties stimuleert. Dit wijst erop dat muziek een belangrijk element is van wat ons tot mens maakt, dit is een reden waarom muziek een grote impact heeft [1].

Over het algemeen is muziek een belangrijk onderdeel van de culturele omgeving van ieder kind. Het gevolg hiervan is dat individuele muzikale effecten in ieder kind worden gecreëerd, gebaseerd op de muziek waaraan ze worden blootgesteld.

We weten nu dat een 25-weeken oude foetus kan horen. Zintuiglijke prikkels (zoals bijvoorbeeld muziek) worden in ieders geheugen opgeslagen. Muziek beïnvloedt ons allemaal op verschillende manieren: het kan ons opwekken, energie geven, kalmeren, focuseren en emotionele en fysieke reacties oproepen [2-4].

Muziek brengt herinneringen en gevoelens naar boven, wat onze emoties kan verklaren bij het horen van sommige muziek. Vreugdevolle en motiverende muziek is onmisbaar in een dialoog, communicatie en in een leerproces. Muziek werkt als een instrument en geeft een duidelijke weergave van de optimale vaardigheden van een individu [5, 6].

Personen met het Rett syndroom hebben vaak erg uitgesproken muziekvoorkeuren. Favoriete nummers, artiesten en opnames zijn gebruikelijk [7-10]. De muziekselectie varieert en is hoogst persoonlijk. Wanneer nieuwe muziek wordt geïntroduceerd, verbreden de innerlijke en uitwendige muzikale ruimten van een persoon zich. Hierbij verwijst de innerlijke ruimte naar gedachten, verbeelding, dromen, instelling en gevoelens. De uitwendige ruimte verwijst naar de externe omgeving. Sommige individuen met Rett syndroom zijn uitzonderlijk gevoelig voor nieuwe contexten en geluiden, waaronder muziek. Doelgerichte blootstelling aan muziek uit verschillende culturen en genres verhoogt hun vermogen om zich veilig te voelen en om dus de verschillende contexten en situaties in hun dagelijks leven te accepteren.

Voor personen met Rett syndroom hangt muzikale ontwikkeling af van (i) de neiging van anderen in de directe omgeving om nieuwe muziek aan te bieden en (ii) hoe (en of) een persoons reactie op muziek opvalt en wordt begrepen. Kinderliedjes kunnen een blijvende prominente rol hebben voor volwassenen, wellicht omdat de liedjes een zeer bijzondere betekenis hebben voor het individu. Het kan ook zijn dat hen geen nieuwe muziek is aangeboden sinds hun jeugd.

Favoriete liedjes kunnen fysiologische reacties en uitdrukkingen teweegbrengen. Het ene liedje kan zorgen voor *activatie* (opwinding), kan uitnodigen tot bewegen, lachen en met de ander verbinden. Een ander liedje kan zorgen voor focus, concentratie en ontspanning.

Alle reacties zijn belangrijk en verschillende reacties dienen als hulpmiddelen in verschillende contexten; bijvoorbeeld om aan te zetten tot beweging (motorische activiteit). Desalniettemin moeten belanghebbenden (patiënten, ouders, musici, zorgverleners, therapeuten) begrijpen dat emotionele reacties lastig te interpreteren kunnen zijn. Denk hierbij bijvoorbeeld aan het onderscheid maken tussen zeer blij zijn en overmatig blij zijn.

Overmatig blij zijn kan wijzen op een fysiologische staat van te hoge opwindings, wat wordt veroorzaakt door emoties en een disfunctionele hersenstam. Deze reactie kan moeilijk te beheersen zijn voor een persoon met Rett syndroom [11,12].

Daarnaast kunnen belangrijke uitdrukkingen gemist of verkeerd geïnterpreteerd worden. Bijvoorbeeld uitdrukkingen van interesse, focus en ontspanning, omdat dit "stille uitdrukkingen" zijn, waar anderen in de nabije omgeving niet actief naar zoeken en moeilijk te observeren zijn.

Muzikale interventies in therapie en in dagelijkse activiteiten

Muziektherapie is een methodische vorm van hulpverlening waarbij muzikale middelen binnen een therapeutische relatie gehanteerd worden om verandering, ontwikkeling, stabilisatie of acceptatie te bewerkstelligen op emotioneel, gedragsmatig, cognitief, sociaal of lichamelijk. Soms wordt muziektherapie gezien als een soort muziekonderwijs, entertainment of als een mooi moment. Dit *kan* het ook zijn, afhankelijk van de individuele behoeftes van de persoon.

De hoofddoelstellingen van muziektherapie zijn interactie, communicatie en sensorische informatieverwerking. Tijdens muziektherapie zorgen de muzikale interventies voor verschillende emotionele expressies en laten ze het individu zelf krachtige gevoelens ervaren. Therapeuten kunnen een ondersteunende, fundamentele basis creëren, een veilige plek, zodat ze het beste uit de persoon kunnen halen. Muziektherapeuten ontwikkelen individuele strategieën voor specifieke doelen, behandelingen en aanbevelingen, zoals:

- **Stimuleren**
 - Taal en aanvullende of alternatieve communicatie
 - Motorische functies (bijv. beweging en coördinatie)
- **Ontwikkelen**
 - Taal
 - Communicatie en dialoog door muzikale interacties
 - Lichaamsbewustzijn en (zelf)bewustzijn van de identiteit
 - Verbeelding
 - Fysieke vaardigheden en behendigheid
- **Ervaren**
 - Visies, verbeelding, creativiteit in de geest en interactie met anderen
 - Verschillende emoties (en deze uitdrukken)
- **Uitdagend gedrag beïnvloeden**

Belanghebbenden moeten begrijpen dat muziek ideaal is om met verschillende problemen om te gaan. De hieronder beschreven technieken, afhankelijk van de individuele behoeftes en vaardigheden, zijn toegankelijk en gemakkelijk in het dagelijks leven te integreren.

Improvisatie

Gebruik muziek als een verbinding tussen een persoons innerlijke en uitwendige wereld om zo een gedeelde taal te ontwikkelen in de relaties met andere personen. Muzikale dialoog kan tot

stand komen door gebruik van ritme, stem of andere uitdrukkingen. Tijdens een interactie kan een belanghebbende ondersteunen, stimuleren en uitdagen. Improvisatie kan vrij zijn of aan de hand van een aangeboden structuur [13].

Muziek met gespecificeerde structuren en kaders.

Gebruik bekende melodieën om structuur en veiligheid te bieden. Bekende liedjes creëren een duidelijk kader voor herkenning, veiligheid en het vermogen om eerdere ervaringen te vertellen. Muziek biedt dus kansen om gevoelens en stemmingen uit te drukken die anders lastig kunnen zijn om te ontwikkelen en beheersen. Als deel van de structuur kan men muziek en/of songteksten componeren met verschillende technieken [14].

Muziek en lied als hulpmiddelen voor fysieke oefening.

Gebruik muziek om fysieke vaardigheden aan te leren en gaande te houden. Muziek is beweging (geluidsgolven); het wekt ook beweging op en is dus ideaal voor het aanleren en onderhouden van fijne en grove motorische functionele vaardigheden [15].

Opnemen en beluisteren.

Maak gebruik van alle beschikbare technologie om exacte, begrijpelijke feedback te krijgen van gemaakte muziek. Bewaar de gemaakte muziek, licht deze toe en luister er herhaaldelijk naar.

Samenzijn.

Bevorder vertrouwtheid en verbondenheid. Muziek luisteren, spelen en samen dansen creëert gemeenschapszin en begrip, welke op hun beurt saamenhorigheid, identiteit en veiligheid creëren (sociale zelfbeschikking).

Muziektherapie kan alleen worden aangeboden door getrainde muziektherapeuten. Dat wil niet zeggen dat een therapeut nodig is om te zingen, spelen, dansen, luisteren naar en te praten over muziek, om muziek te maken en om muziek te gebruiken als hulpmiddel in het dagelijks leven.

Muziek en muzikale uitdrukking zijn een deel van de menselijke uitdrukkingen, die we allemaal gemeen hebben en delen. Zoals hierboven vermeldt, worden muzikale onderdelen geërfd. En muziek is gemakkelijk op verschillende manieren te introduceren als een natuurlijk onderdeel van het dagelijks leven. Je hoeft geen instrument te kunnen bespelen. Je hebt altijd toegang tot je stem, en de menselijke stem is een fantastisch instrument. Waarom zou je er dus geen gewoonte van maken om elke dag te zingen? In verschillende contexten? De stem en zang zorgen voor contact en interesse, en ze verduidelijken berichten en instructies. Onthoud dat het niet gaat om *hoe* je zingt of speelt, het gaat er om of je het daadwerkelijk *doet of niet!*

- [1] Mithen, S.J., (2005) *The singing Neanderthals: The origins of music, language, mind, and body.*
- [2] Malloch, S. and C. Trevarthen (2009). *Communicative musicality: Exploring the basis of human companionship.*
- [3] Pfaff, D. (2006). *Brain arousal and information theory: neural and genetic mechanisms.*
- [4] Bergström-Isacsson, M.(2011). *Music and Vibroacoustic Stimulation in People with Rett Syndrome–A Neurophysiological Study.*
- [5] Sloboda, J.A., et al. (2010). *Handbook of music and emotion: theory, research, applications.*
- [6] Wigram, T. and C. Elefant (2009). *Communicative musicality exploring the basis of human companionship*, p. 423-445.
- [7] Elefant, C. (2016). *The Oxford Handbook of Music Therapy*. p. 210.
- [8] Houtaling, C. (2003). *Music and Rett Syndrome: A Survey from the Parental Perspective.*

- [9] Merker, B., Bergström-Isacsson, M. & Witt Engerström, I. (2001). *Nordic Journal of Music Therapy*, **10**(1): p. 42-53.
- [10] Merker, B. & Wallin, N. L. (2001). *Rett syndrome and the developing brain*, p. 327-339.
- [11] Bergström-Isacsson, M., et al. (2014). *Res Dev Disabil*, **35**(6): p. 1281-91.
- [12] Bergström-Isacsson, M., et al. (2013). *Res Dev Disabil*, **34**(2): p. 788-794.
- [13] Wigram, T. (2004). *Improvisation: methods and techniques for music therapy clinicians, educators, and students*.
- [14] Wigram, T. Nygaard Pedersen, I. & Bonde L.O. (2002), *A comprehensive guide to music therapy: theory, clinical practice, research, and training*.
- [15] Bergström-Isacsson, M. & Larsson, G. (2008). *The Musement. Music/Motor function: "The Musement"- amusement with music and movement*.