

Ernstig meervoudig gehandicapten

&

muziek



Ellen Bom
Muziektherapeute

De Compaan – Den Haag
Activiteitscentrum Kijkduin
2007

Inleiding

In deze brochure wordt ingegaan op hoe muziek kan worden ingezet om de belevingswereld van mensen met een ernstig meervoudige handicap te verrijken.

Muziek is:

Luisteren

Voelen

Kijken

Spelen

Expressie

Contact

Interactie

Beweging

Ontspanning

Concentratie

Activering

Individuele smaak

Muziek is luisteren...

Je kunt luisteren naar:

- Veel verschillende soorten muziek
van wereldmuziek tot klassiek
van liedjes tot jazz
van popmuziek tot new age
- Live gespeelde muziek, op allerlei muziek instrumenten, en waar mogelijk kan je zelf ook (mee)spelen. Daarbij wordt altijd goed gekeken naar individuele mogelijkheden en interesses. Er kan zowel geïmproviseerde muziek gespeeld worden als 'bestaande' muziek.
- Ook voor mensen die slechthorend zijn zijn er meestal wel muziekinstrumenten te vinden die ze wél kunnen horen, óf voelen (zie aldaar)

Belangrijk is ook:

Tijdens het muziek maken of luisteren is de omgeving verder **stil**, zodat je aandacht als vanzelf naar de muziek gaat.

Muziek is voelen...

Muziek kan invloed hebben op hoe je je voelt. Je kunt er bijvoorbeeld vrolijk van worden, of helemaal rustig en ontspannen.

Muziek is ook het voelen van trillingen. Een muziekinstrument **tegelijkertijd** horen en voelen geeft een heel bijzondere ervaring, die met elk muziekinstrument weer anders is:

Bijvoorbeeld:

de klankkast van gitaar of citer: je voelt de trilling onder je handen of op je schoot

de klank van een triangel voel je trillen in je oor

grote trommels voel je diep in je buik

gong en klankschalen voel je overal in je lichaam

Als je zelf speelt - met of zonder hulp - voel je óók nog de snaren of pianoetoetsen aan je vingers, of een trommelvel onder je handen.

Ook is het mogelijk iemand een zogenaamde ritmische massage te geven, bijvoorbeeld met een cabassa. Dit kan met begeleiding van een cd of bijvoorbeeld een live gezongen massagelied.

Muziek is kijken...

Er zijn ook mensen die het prachtig vinden om te kijken als er muziek gespeeld wordt. Kijken naar handen die spelen, een strijkstok, of trommelstokken. Dit kunnen ook je eigen handen zijn, als je zelf speelt.

Het kan tevens leuk zijn te kijken als er iemand gaat bewegen of dansen op muziek. Of natuurlijk samen dansen: heel klein met alleen je handen, of heel groot in het geval van rolstoeldansen.

Muziek is spelen...

Vrijwel iedereen heeft mogelijkheden zelf te spelen, met of zonder hulp. Hierbij wordt per individu goed gekeken naar de mogelijkheden en interesses.

De één vindt het leuk op snaren te spelen, de ander op piano toetsen, weer anderen kunnen een trommelstok vasthouden en zo spelen op trommel of xylofoon, en er zijn ook mensen die ervan genieten om met een bellenkrans, sambaballen of chimes te spelen. De muziek die dan gespeeld wordt is meestal geïmproviseerd. De begeleider of muziektherapeut zingt of speelt mee, maar er kan ook worden meegespeeld met een cd. Denk dan bijvoorbeeld aan zelf meetrommelen met een fanfareorkest of dansmuziek uit Afrika.

Muziek is expressie...

Als een cliënt zelf speelt en/of stemgeluid laat horen staat zijn eigen uiting en dus zijn eigen individuele expressie centraal. Door met hem (of haar) mee te spelen of zingen wordt hij uitgedaagd deze expressie verder te vergoten. Bovendien wordt de expressie op een positieve manier bevestigd. Zo wordt dus ook het plezier in het musiceren verder versterkt. En de ervaring zélf de muziek te maken is daarbij natuurlijk heel belangrijk!

Muziek is contact... muziek is interactie

Zo samen muziek spelen is een heel bijzondere manier van in contact zijn met de ander. Vooral voor mensen die niet kunnen praten. Muziek wordt op deze manier feitelijk een (alternatief) communicatiemiddel. De één speelt, de ander reageert, het spel wordt luider, of juist zachter, er komt plezier bij of juist ernst – talloze mogelijkheden...en het wordt altijd weer anders.

Muziek zet in beweging...

Iedereen weet: muziek lokt gemakkelijk uit dat je gaat meebewegen, met je voet, je hoofd, of met je hele lijf.

Als je zélf speelt betekent dit natuurlijk ook dat je zelf de (gerichte) bewegingen maakt, die ervoor zorgen dat er muziek gaat klinken. Op deze manier worden tijdens het muziek maken spelenderwijs motoriek en oog-handcoördinatie geoefend.

En last but not least.. muziek is op een zeer unieke manier in staat om emoties in beweging zetten...

Muziek is ontspanning...

Muziek kan ook als heel bijzonder effect op mensen hebben dat ze een teveel aan (spier)spanning loslaten. Soms alleen door het luisteren naar muziek, soms in combinatie met het voelen van de trillingen van muziekinstrumenten. Het komt zeker ook voor dat middel van muziek spasmes (tijdelijk) worden doorbroken.

En vaak gebeurt het dat ademhaling vanzelf rustiger en dieper wordt tijdens het spelen of luisteren naar muziek.

Het tegendeel kan natuurlijk ook: het is niet moeilijk om mensen te activeren door middel van opzweepende muziek!

Muziek is... concentratie

Al met al is muziek maken, spelen, kijken en luisteren een bezigheid die er gemakkelijk toe kan leiden dat iemand zich traint zich langere tijd op één ding te concentreren: namelijk op de muziek. Zeker bij mensen die geregeld muziek maken merk je dat ze zich tijdens de muziek niet gemakkelijk laten afleiden door andere zaken.

Bovendien wordt omdat vrijwel altijd verschillende zintuigen tegelijkertijd (intensief) worden gebruikt de sensorische integratie versterkt. Muziek maken is zelfs de enige menselijke activiteit waarbij beide hersenhelften tegelijkertijd worden gebruikt!

Muziek is... individuele smaak

Dit kun je altijd weer vaststellen: smaken verschillen!

Fijn voor iedereen, maar zeker voor mensen met een ernstige handicap, is dat muziek tegenwoordig altijd toegankelijk is, dankzij onze moderne apparatuur. Niemand is meer afhankelijk van live gespeelde muziek, hoewel dat vaak wel een meerwaarde biedt.

Voor begeleiders geldt wel dat het belangrijk is goed te observeren welke muziek prettig is voor onze cliënten. Of eigenlijk zelfs meer dan dat: je moet je bewust te zijn waarom je muziek aanzet, en welke muziek wanneer!! Bedenk daarbij dat ook stilte soms heel prettig kan zijn...

Kinderen...

In het geval van kinderen met een ernstig meervoudige handicap wordt er uiteraard zoveel mogelijk ontwikkelingsgericht gewerkt. Naarmate de kinderen ouder worden groeit de muziek op een natuurlijke wijze mee naar meer volwassen muzikale aanbiedingen.

Muziektherapie:

Zoals blijkt uit deze folder wordt er bij muziektherapie op veel verschillende manieren gewerkt met muziek, om te werken aan individuele doelen.

Geheel afhankelijk van de (ontwikkelings)mogelijkheden, smaak, stemming en ondersteuningsvraag.

Soms betekent dit muziek luisteren, soms zelf spelen. Soms staat genieten van interacties centraal, dan weer 'alleen maar' het contact. Dan weer ontspanning of juist activering: het is allemaal mogelijk.

Met de doelgroep ernstig meervoudig gehandicapten komt het vaak voor dat er een lange periode gewerkt wordt aan een zelfde doel. Muziek als middel heeft dan de prettige eigenschappen dat het gemakkelijk herkenning biedt, dat herhaling niet snel verveelt, en, mocht dit toch het geval zijn, dat er eindeloos veel variatie mogelijk is!

Over mij:

Na mijn studies muziekwetenschap en muziektherapie ben ik in 1996 gaan werken bij de Compaan, op verschillende activiteitencentra. Sinds 1999 ook met de doelgroep meervoudig gehandicapten.

Reacties, suggesties en vragen zijn uiteraard altijd welkom op: e.bom@decompaan.nl.