

## Muziektherapie

### *Wat is muziektherapie?*

De officiële definitie van de Nederlandse Vereniging voor Muziektherapie is:

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 gebied. (Bron: <http://www.nvvt.nl/index.php/muziektherapie/wat-is-muziektherapie.html>)

Door samen met de cliënt muziek te luisteren en te maken, bouwt de muziektherapeut aan een vertrouwelijk behandelcontact. De muziek kan veel vertellen over het karakter en het gedrag van de cliënt. Luistert hij het liefste naar hardcore om al het gepieker uit zijn hoofd te dreunen? Kan een jongentje zijn beurt om te spelen afwachten wanneer hij in een groep djembé speelt? Een angstig, aangepast meisje speelt het liefst zachte, harmonieuze muziek en schaamt zich erg als ze een fout maakt. Een oudere man schrijft liedjes van verlangen over een relatie die hij graag zou willen hebben. De muziektherapeut stimuleert de cliënt om zijn eigen emoties en gedrag op te merken. Om daarna in een muzikale improvisatie een bepaalde emotie onder de loep te nemen: wat maakt me nou zo verdrietig en waar heb ik behoefte aan? Of te experimenteren met nieuw gedrag: wat als ik een keer de leiding neem in groepsspel?

Een muziektherapeut is getraind om verschillende technieken, zoals muzikale improvisatie, zingen, liedjes schrijven en gesprekstechnieken, in te zetten voor therapeutische doelen. Door gesprek met de therapeut over de ervaring die de cliënt in de muziek heeft, kan hij die koppelen aan zijn dagelijks leven.

Muziek is een non-verbale manier van communicatie. Zonder woorden kan er in een muzikaal samenspel een vertrouwdheid zijn die in gesprek niet bereikt kan worden. Wanneer het moeilijk is om woorden te geven aan een traumatische ervaring, kan muziek uiting geven aan wat niet verbaal geuit kan worden. Gesprek over de ervaring in de muziek, kan een patiënt inzicht bieden in zijn gedrag en emoties in het dagelijks leven.

### *Muziektherapie met kinderen*

Een voordeel van muziektherapie is dat het een niet-bedreigend, uitnodigend medium is. Het kan een kind de kans bieden om een betekenisvolle relatie met een volwassene op te bouwen door muzikaal spel en interactie. Muziektherapie faciliteert de ontwikkeling van prosociaal gedrag, vertrouwen en gevoelens van veilige hechting. Voor kinderen is muziek maken eerder leuk en speels dan therapie. Muziek kan de interactie structureren en daarmee overzichtelijk maken.

### *Casus*

Deze casus gaan over kinderen die bij de Music Therapy Community Clinic in Kaapstad, Zuid-Afrika in therapie waren. De kinderen daar hebben soortgelijke problematiek als de kinderen die in De Paraplu behandeld worden, vermoed ik. De MTCC staat in een achterstandswijk van Kaapstad, waar kinderen met de vaak traumatiserende effecten van verlies van ouders/familie, alcoholisme, fysiek en/of seksueel misbruik om moeten gaan. Dat heeft gedragsproblematiek (concentratieproblemen,

agressie), gestagneerde cognitieve en sociale ontwikkeling en moeite met het vormen van een gezond gevoel van identiteit en zelfwaarde tot gevolg.

**Tandi** is 10 years old and was referred for music therapy by her mother. When Tandi was 4 years old her father was shot and killed outside their house in Gugulethu while Tandi and her sister were alone at home. Although this incident happened a few years ago, her mother was concerned about Tandi as she was having nightmares about the shooting and became very emotional whenever her father was mentioned.

In her first music therapy session Tandi told me her life story and recalled every detail of that terrible night. As Tandi is very fond of singing, I suggested that she could also tell her story in a song. She eagerly began working on this song and commented that maybe if she listened to the song it will help her to not have bad dreams anymore. She drew the words for the song from her life story (I had typed it out for her as she told it in the first session) and I would help her to put her words to music. She was very particular about how the melody should go and would often stop me if my accompaniment on the piano was not exactly matching her melody. As the song developed week by week, I realized that it was a deeply meaningful process for Tandi. I suspect that it gave her the opportunity to process the story of her father's death and by choosing the words and melody, she could gain some control over this story that was haunting her dreams. A further part of our process was to develop a 'memory box'. Covered in bright pink paper (her favourite colour), Tandi would fill up the box each week with things that will help her remember her dad and things that made her feel good about her life: photos of her dad and mom posing by a Christmas tree; of herself and her sister in polka dot pyjamas; report cards stating that she was a very talented student; a file containing the words of her favorite songs; and her diary. The song she wrote about her life was recorded onto a CD and this was the last item to be placed in her memory box.

***Tandi's Song...***

I want to tell you a story  
About my life  
About me, my mom,  
My dad and my sister  
When I was 4 years old  
My daddy was shot  
In the night  
At 10 o'clock

I want to tell this story  
To forgive and forget the past  
But to always remember my dad.  
On the 9th of October it's my daddy's  
birthday  
Me and my sister we cry that day  
It's a very sad moment  
It's a very sad day  
But my mommy's there  
To take the pain away.

***Chorus***

I want to sing this song

**Marcellino** has a lively energy which means that he struggled to focus. While the rest of the MT group presented as very withdrawn and difficult to engage, Marcellino seemed oblivious and participated 'relentlessly' and seemingly without awareness of others in the group. Music was an obvious motivation for him and as sessions progressed he seemed more able to channel his energy into structured music-making. I suspected that he has few structured boundaries at home and this makes him difficult to contain in the classroom. Due to the nature of this group (behaviour problems), the MT sessions focussed on a goal-orientated approach, culminating in a short musical item that the group could perform at the Community Concert. Marcellino performed and I suspect that this served as an opportunity for him to show his peers and teachers how 'successful' he can be when he is able to channel his lively energy.

Bron: <http://music-therapy.co.za/caseHistories.htm>

### *Websites*

- Music Therapy Community Clinic: <http://music-therapy.co.za/index.htm>
- Nederlandse Vereniging van Muziektherapie: <http://www.nvmt.nl/>
- Internationaal forum voor muziektherapie: <http://www.voices.no/>