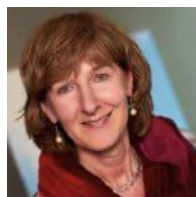


Muziek als hulpbron bij duurzame inzetbaarheid

Muziek kan wonderen doen!

BG Magazine -11 april 2019



Marian van Wijngaarden

Muziek doet iets met mensen. Bach, Bruce of opzweepende dance: muziek raakt ons op verschillende manieren.

Het wordt steeds duidelijker dat muziek een positief effect heeft op de gezondheid. Talloze neurowetenschappelijke studies hebben dat de afgelopen decennia aangetoond. Toch merken we daar in [arbodienstverlening](#) nog maar weinig van.

Minder stress en pijn door muziek

In 2016 is voor het eerst wetenschappelijk aangetoond dat patiënten die voorafgaand aan een operatie naar muziek luisteren, minder pijnmedicatie nodig hebben. De positieve invloed van muziek op de hersenen, op angst, stress en pijn was nooit eerder op deze manier wetenschappelijk aangetoond.

[Neuropsychologe Elke Geraerts](#) zegt dat hoe groter je mentale weerbaarheid is, hoe beter je beschermd bent tegen stress, burn-out en andere mentale problemen.

En wat dacht je van hoogleraar neuropsychologie Eric Scherder in zijn populairwetenschappelijke boek '[Singing in the brain](#)': "*Muziek, op wat voor manier dan ook beleefd, professioneel of zomaar, passief of actief, kan wonderen doen*".

Het wemelt kortom van publiciteit rondom het belang van muziek, maar nog niet in combinatie met arbodienstverlening.

Als professional van [GIMD](#) begeleid ik jaarlijks tientallen medewerkers die zijn vastgelopen in hun werk- of privésituatie. Het toepassen van de oplossingsgerichte methode, ook wel progressiegerichte methode genoemd, is populair in ons vak. Tijdens mijn studie muziektherapie vroeg ik mij af hoe ik kennis over muziektherapie zou kunnen integreren in het coachen van mijn cliënten met overspanningsklachten. Kon ik met de inzet van muziek misschien tot meer resultaten komen? En, als muziek een hulpbron is, past het dan misschien in de oplossingsgerichte benadering?

De beperkingen van verbaal coachen

In ons leven spelen – al dan niet bewuste – emoties een belangrijke rol. Vooral boosheid, angst en verdriet hebben invloed op het welbevinden. Niet iedereen heeft het vermogen om dit soort gevoelens te verwoorden. Zelfs mensen die er wel goed in zijn, lopen het risico dat praten hen niet verder helpt. Een valkuil van verbale coaching kan zijn dat de cliënt in de controlemodus blijft

Een valkuil van verbale coaching kan zijn dat de cliënt in de controlemodus blijft

Kenmerkend voor mensen met overmatige [stress](#) is dat zij lichaamssignalen negeren. Hoofdpijn die gepaard gaat met spanningen in nek en schouders is daar een typisch voorbeeld van. Als je teveel in je hoofd zit en vanuit wilskracht functioneert, gaat dat ten koste van je gronding en levendigheid.

Een valkuil van verbale [coaching](#) kan zijn dat de cliënt in deze controlemodus blijft, sociaal wenselijk gedrag vertoont en niet ervaart wat zijn lichaam hem te vertellen heeft.

Muziek als ingang

Gerard (45) werkt op een IT-afdeling voor een gemeente. Hij meldt zich ziek na een aanvaring met zijn manager. De huisarts constateert een veel te hoge bloeddruk en adviseert hem om rust te nemen. Bij de bedrijfsarts loopt hij boos weg. Op advies van zijn huisarts zoekt Gerard contact met bedrijfsmaatschappelijk werk.

Mijn intakegesprek met Gerard verloopt aanvankelijk moeizaam. Elke vraag die ik stel, ontlokt een nieuwe golf van kwaadheid. Gerard is totaal niet voor rede vatbaar. Totdat ik terloops aan het einde van het gesprek vraag naar zijn hobby's. Hij vertelt dat hij "vóór al dit gedoe" twee uur per dag piano speelde.

Als ik hem voorstel om daar in een volgend gesprek meer over te vertellen, verandert er iets in zijn gezichtsuitdrukking. Alsof iets zich ontspant in hem. In de vervolggesprekken komt de muziek telkens ter sprake en gaandeweg gaat zijn muziek weer als zijn hulpbron fungeren.

In de vervolggesprekken met Gerard ontstaat ruimte om te verkennen hoe hij een manier kan vinden om weer muziek te gaan maken én om in een driegesprek met zijn leidinggevende te onderzoeken hoe hij weer op een prettige manier zijn werkzaamheden kan hervatten.

De vraag naar Gerards hobby's heeft ertoe geleid dat de verstoorde relatie met hem kon verschuiven naar een werkbare relatie. Het praten over muziek heeft een ingang gegeven, zodat Gerard met meer relativering naar zijn werksituatie kon kijken. Breinonderzoek laat ook zien dat praten over muziek al zorgt voor een positieve stimulans van de hersenen.

Mentale weerbaarheid

In muziek kun je emoties beleven of verklanken die in het verbale verborgen blijven. Dit kan van belang zijn in een herstelproces. Afhankelijk van je persoonlijke smaak en ervaring, kan muziek je geest kalmeren en troost bieden, of ervoor zorgen dat je weer in beweging komt.

Een muziektherapeut zet muziek in bij talloze problemen. De ingang die muziek biedt, kan mensen op een verrassende manier helpen om problemen te hanteren. Omdat ik graag wilde weten in hoeverre muziektherapeutische interventies meerwaarde bieden in hulpverleningstrajecten, ben ik onderzoek gaan doen onder mijn eigen cliënten. Ik was benieuwd of ik de mentale weerbaarheid van cliënten met (dreigend) [ziekteverzuim](#) kon beïnvloeden. Ik deed dossieronderzoek en zette een online enquête uit waaraan tien ex-clieënten meewerkten. Overigens vond de selectie van deze cliënten plaats zonder rekening te houden met hun muzikale vaardigheden.

“I stand firm”

Cynthia (55) is begeleider in een LVB woongroep. Zij heeft zich ziekgemeld met overspannenheidsklachten.

In het intakegesprek komt naar voren dat haar [werk-privébalans](#) ernstig is verstoord doordat zij (te) veel [mantelzorgtaken](#) heeft. Ook blijkt dat Cynthia grote moeite heeft om zich assertief op te stellen naar haar collega's en haar manager. Haar hulpvraag is dan ook: Hoe word ik weerbaarder?

Cynthia blijkt in een koor te zingen en staat open voor een muzikale huiswerkopdracht. Zij schrijft een liedje met de titel “I stand firm” en begint het spontaan te zingen in ons gesprek. Het zingen helpt haar in de voorbereiding van een moeilijk gesprek met haar manager.

In het volgende gesprek met haar manager blijft ze goed bij zichzelf en legt hem een plan voor waarin zij haar mantelzorgtaken beter kan combineren met haar werk. Cynthia is zo enthousiast over het effect op haar weerbaarheid, dat ze besluit om in haar werk ook muziek in te zetten bij haar eigen cliënten.

Copingstijlen

Mensen met een verlaagde mentale weerbaarheid gaan vaak niet effectief om met problemen. Oftewel, hun coping – de manier waarop ze met iets omgaan – is vaak verstoord vanwege de ervaren stressklachten.

Mentale weerbaarheid en copingstijlen zijn beide gebaseerd op cognitieve, emotionele en sociale vaardigheden. Die stellen iemand in staat om adequaat te reageren op druk of stressvolle omstandigheden. Door hun copingstijlen aan het begin en het einde van het coachingstraject met elkaar te vergelijken, heb ik de effecten van de muzikale interventies op hun mentale weerbaarheid in kaart gebracht.

Richten op het hier en nu

In de oplossingsgerichte aanpak worden cliënten zich bewust van hun hulpbronnen. Denk hierbij aan eigenschappen, talenten of ervaringen die behulpzaam kunnen zijn bij het omgaan met problemen. In mijn onderzoek bleek muziek een belangrijke hulpbron te zijn.

De meeste mensen zijn volgens muzikwetenschapper [Henk-Jan Honing](#) muzikaal. Al vanaf de geboorte reageren mensen op muziek. Muziek is daarmee dus voor de meeste mensen een hulpbron die bijna overal en altijd beschikbaar is.

Muziek heeft dus als hulpbron een kwaliteit om het hier en nu beter te 'overleven'

Honing bevestigt dat één van de kenmerken van muziek is dat het op een fundamentele manier speelt met onze verwachtingen en emoties. Ik herken dat zelf ook: het schrijven van mijn onderzoeksrapport vond ik een taaie klus. Door bepaalde muziek aan te zetten, gaf ik mezelf een kalme en frisse boost waardoor ik wist dat ik een

aantal uren geconcentreerd kon werken. Muziek heeft dus als hulpbron een kwaliteit om het hier en nu beter te 'overleven'.

De toekomst een kans geven

Ook gaat de oplossingsgerichte aanpak over het creëren van een gewenste



toekomst. Wanneer iemand naar prettige muziek luistert, licht het hele brein als het ware op als een kerstboom.

Vanuit deze lichtere staat wordt de aanmaak van het stresshormoon cortisol verminderd en de aanmaak van dopamine en endorfine (de zogenaamde 'gelukshormonen') vermeerderd. Er komt energie vrij die helpt om obstakels in de toekomst te overwinnen.

Muziek helpt dus om je te richten op het hier-en-nu. In zijn boek 'Nooit meer te druk' zegt bedrijfspsycholoog [Tony Crabbe](#): "Er gaat niets boven het luisteren naar muziek om je meer op het nu te kunnen richten". Dit blijkt ook uit uitspraken van mijn cliënten: "Muziek houdt me op de been", of "Muziek helpt me de dag door".

Muzikale interventies in de spreekkamer

Tijdens mijn onderzoek heb ik cliënten gevraagd naar de betekenis van muziek in hun leven. Van daaruit inventariseerde ik of zij openstonden voor muzikale interventies.

De muzikale huiswerkopdrachten waren zeer divers, afhankelijk van het probleem en iemands muzikale affiniteit en vaardigheden in relatie tot het gewenste doel.

Vervolgens kon ik de hulpvraag aan een muzikale huiswerkopdracht koppelen. Deze opdrachten kunnen variëren van luisteren naar specifieke muziek, zelf musiceren of zingen.

In muziektherapie is een onderscheid tussen receptieve en actieve interventies. Bij receptieve muziektherapie gaat het om luisteren naar muziek, bij actieve muziektherapie om samen musiceren met de cliënt. Voor vijf van de tien deelnemers aan mijn onderzoek die zelf een instrument bespelen of regelmatig zingen, blijkt muziek een veelzijdige hulpbron te zijn.

“mensen worstelen vaak met het toegeven van hun werkstress”

Het verbinden van een probleem met muzikaal talent biedt soms nieuw perspectief. Ik zie vaak in de spreekkamer hoe mensen worstelen met het toegeven van hun werkstress: “Ik zou daar eigenlijk geen last van moeten hebben”, ofwel ik schaam mij ervoor. Als ik zo

iemand vraag om zijn muziekinstrument mee te nemen en daarop te laten horen waar hij last van heeft, gebeuren er soms kleine wondertjes: dan mag het gevoel er ineens zijn!

Het muzikaal verklanken waar je last van hebt, helpt dus bij het gaan accepteren wat er aan de hand is. En dat is een belangrijke stap in de weg naar herstel. Daarbij heeft muziek ook nog eens positieve effecten op de gezondheid en het brein. Deze bevindingen zijn terug te vinden in talrijke publicaties over de werking van muziektherapie.

Actieve en receptieve interventies

Doordat onze spreekkamers nog te gehorig zijn om met cliënten samen te musiceren, kies ik in mijn werk bij GIMD er meestal voor om te werken met muzikale huiswerkopdrachten. Die kunnen zowel actief als receptief zijn.

Voorbeelden van actieve interventies in de eigen omgeving:

- Neuriën of zingen
- Een lied schrijven en zingen (al dan niet begeleid)
- Musiceren vanuit gevoel in plaats van met notenschrift (voor degenen die zelf instrument bespelen)
- Opname maken waarop cliënt zingt en/of musiceert, waar samen met de hulpverlener naar wordt geluisterd

Voorbeelden van receptieve interventies:

- Luisteren samen met hulpverlener naar een nummer dat belangrijk is voor cliënt
- Cliënt luistert in eigen omgeving naar muziek die gericht is op ontspanning, gevoelens toelaten, blijheid of meer energie. Dit gebeurt met de eigen cd-collectie of met zelf samengestelde speellijsten
- Cliënt luistert naar muziek tijdens hardlopen

Effecten van muziektherapeutische interventies

Het meest opmerkelijke resultaat van mijn onderzoek is dat alle deelnemers in de enquête unaniem hebben aangegeven dat zij, uit de dertig mogelijkheden, luisteren naar muziek als het meest helpend hebben ervaren.

De verschillende muzikale interventies dragen bij aan meer ontspanning, bewustwording, verbinding met gevoelens, legitimatie voor emoties, verwerking in een rouwproces, in eigen kracht gaan staan en beter inslapen.

Met andere woorden: cliënten ontdekken dankzij deze interventies andere manieren om met hun problemen om te gaan. Hierdoor verbetert hun coping en dat versterkt weer hun mentale weerbaarheid.

Meerwaarde van muzikale interventies

Klik met hulpverlener

Muzikale interventies zorgen ervoor dat je hulpbronnen aanboort bij mensen die je normaalgesproken in verbale hulpverlening niet aanspreekt.

Dit type interventie wordt vaak als toegankelijk ervaren en draagt bij aan het “zich gezien voelen” door de hulpverlener. Hierdoor kun je laagdrempelig werken aan de onderkenning en acceptatie van het probleem. Cliënten vinden het vaak ook leuk en zijn gemotiveerd om aan de slag te gaan met muzikale huiswerkopdrachten.

Uit eerder onderzoek kwam naar voren dat de succesfactor meer in de klik met de hulpverlener ligt dan in de gebruikte methode zelf.

In dit onderzoek heb ik kunnen aantonen hoe een methodische kruisbestuiving tussen het verbale en het muzikale, juist de klik met de hulpverlener kan verbeteren.

Kun je aankruisen welk gedrag jou hielp in je herstelproces? <i>Je mag meerdere vakjes aankruisen</i>	Reacties van 10 cliënten
- Naar muziek luisteren	10
- Ontspannen	8
- Dingen doen waar je blij van wordt	7
- Grenzen aangeven	7
- Steun vragen aan partner/ familie/ vriend(in)	6
- Zingen/ Muziek maken	5
- Gezond eten	4
- Je hart luchten bij mensen bij wie je je veilig voelt	4
- Tijdelijk minder werken	4
- Sport	4

In sommige gevallen kunnen muzikale interventies zelfs het verschil maken tussen succes en falen van de behandeling. Zonder de muzikale interventie waren twee cliënten moeilijk te motiveren om met hun hulpvraag aan de slag te gaan.

Kruisbestuiving voor personeel in de zorg

Een andere interessante uitkomst uit mijn onderzoek is dat muzikale interventies voor cliënten die in de zorg werken een extra meerwaarde hebben. Zij worden zich meer bewust van de werking van muziek en besluiten daarom vaak om de mogelijkheden van muziek meer toe te passen bij hun eigen cliënten. Het verhoogt dus zowel hun zelfzorg als hun eigen werkplezier. Dit zijn belangrijke componenten voor duurzame inzetbaarheid.

Wat verder?

Het lijkt erop dat de hele beroepsgroep in de zorg haar voordeel kan doen met de uitkomsten van dit onderzoek. Daarvoor is dan wel vervolgonderzoek aanbevolen, ook omdat de resultaten van dit onderzoek mogelijk zijn beïnvloed door de gecombineerde rol van mijzelf als uitvoerend professional en onderzoeker.

Binnen Gimd zijn we bezig om de inzichten uit mijn onderzoek te integreren in het vakgebied van bedrijfsmaatschappelijk werk. Daarnaast zullen we in het najaar van 2019 workshops aanbieden voor onze klanten.



Marian van Wijngaarden,
bedrijfsmaatschappelijk werker en trainer bij GIMD.

<https://www.gimd.nl/>