

EEN PANDEMIE, EN NU?



In gesprek over online
muziektherapie



zoom

Introductie

En toen was er Covid-19...

Ineens hebben we allemaal te maken gehad met een nieuwe en soms vreemde situatie. Vele van ons kwamen thuis te zitten. Voor sommigen betekende deze nieuwe situatie misschien dat alles wel doorging, maar op een hele nieuwe manier. Voor anderen was alles weer zoals 'normaal' of waren we al meer gewend dan dat we voor mogelijk hielden? En hoe gingen we daar mee om? En hoe gaan we daar mee om? Zeker als toekomstige muziektherapeuten: hoe geven we vorm aan de huidige situatie en hoe kunnen we de mensen die dat extra beetje steun nodig hebben extra draagkracht geven in deze tijd? Hoe kunnen we in tijden van afstand toch dichtbij blijven? Wat betekent dit alles voor de toekomst van ons beroep?

Gelukkig hebben we elkaar, samen komen we er wel. We kunnen proberen elkaar te inspireren en te helpen. Dat is ook de insteek van deze uitgave van dit NVvMT studentenmagazine. Door informatie uit te wisselen en samen te werken hebben we hopelijk allemaal wat extra tools in ons mandje.

Zo zal je in deze uitgave lezen over ervaringen van muziektherapeuten en studenten muziektherapie, worden voor- en nadelen van online muziektherapie tegen elkaar afgestoken, zal je lezen over verschillende inspirerende werkvormen en hebben we een lijst van linkjes en ideeën voor je op een rijtje gezet!

In gesprek met Elsbeth Siebbeles



Wie ben je en waar werk je?

Mijn naam is Elsbeth Siebbeles, ik ben Neurologisch Muziektherapeut, supervisor en verder ook werkzaam in mijn eigen praktijk 'De Nieuwe Klank' in Amsterdam. Ik behandel voornamelijk kinderen met een verstandelijke beperking met bijkomende problematiek. Maar ook kinderen met autisme en kinderen die een bepaalde ontwikkelingsachterstand hebben en daarvoor naar speciaal onderwijs gaan. Daarnaast werk ik geregeld met ouderen met dementie of met niet-aangeboren hersenletsel.

Tijdens deze crisis heb je voornamelijk online therapie moeten geven. Kan je daar wat over vertellen? Hoe heb je dat aangepakt?

Toen de lockdown begon heb ik eerst een week de tijd genomen om goed na te denken. Mijn eerste reactie was dan ook: "Wat moet ik nu doen?". Cliënten komen gewoonlijk bij mij langs of ik ga naar gezinnen toe. Dat kon nu allebei plotseling niet meer. De verpleeghuizen waar ik voorheen kwam waren bovendien ook als eerste dicht, met als gevolg dat ik daar ook niet meer naar binnen mocht. Er was wel een oudere dame met Afasie die ik via de iPad kon begeleiden a.d.h.v. spraakoefeningen en werkvormen met zang en dat werkte uiteindelijk wel goed voor haar. Aanvankelijk zijn we hier telefonisch aan begonnen (omdat deze dame geen iPad had), maar dat werkte eigenlijk niet zo goed. Via de iPad kan je namelijk allerlei dingen laten zien en specifieke voorbeelden geven. Zo heeft deze dame bijvoorbeeld allerlei kopieën van liedteksten bij haar thuis en kan ik deze via de iPad altijd even aantonen, zodat zij precies weet welke tekst ze erbij moet nemen. Je kan je voorstellen dat het via de telefoon dan lastig werken is, aangezien je dat visuele mist.

Maar goed, aan het begin van de lockdown heb ik dus eigenlijk eerst een week lang niks gedaan. Ik was als het ware een beetje verlamd. "Wat moet ik hier nou mee?", ging er door mij heen. Maar daarna dacht ik vrij snel dat ik gewoon actie moest ondernemen, want onduidelijk was hoelang dit nog ging duren. Ik werd in die periode 's nachts wakker met allerlei ideeën en ging vervolgens in de ochtend flink brainstormen. Ik moest goed bedenken wat ik allemaal online kon doen en hoe ik dit ging aanpakken. Maar ja, dan bedenk je ook al gauw dat er heel wat moeilijkheden bij komen kijken. Hoe zit dat met de vertraging? Hoe kan je samenspelen? Het brainstormen hielp hierbij, want daardoor kwam ik bij werkvormen terecht die dit probleem een beetje kunnen omzeilen. Denk hierbij maar aan 'vraag-antwoord' spelvormen, of het blijven doorspelen van een lied, waarbij het kind aan de andere kant van het beeldscherm het idee heeft dat we toch samen spelen in dat moment. Alleen ik merk de vertraging op, het kind heeft er geen last van.



Elsbeth 'ingebouwd' door instrumenten tijdens een online muziektherapie sessie.

Ik heb vervolgens alle ouders gemaïld met het voorstel om mijn behandeling online aan te bieden. Er waren gelukkig best wat ouders die het aandurfd en zodanig ben ik met 80% van mijn cliënten verder aan de slag gegaan. Sinds 1 juni mogen cliënten terug naar de praktijk komen, maar laat ik overigens nog steeds aan hen de keus. Als ze zich er veiliger bij voelen om het online voort te zetten, dan is dat helemaal prima. Zo heb ik in deze laatste periode een gedeelte van mijn cliënten online behandeld en de rest zie ik in mijn praktijk. Dus ja, zo is het bij mij eigenlijk gegaan.

Ik vind het eigenlijk knap hoe snel je je aan de situatie hebt kunnen aanpassen.

Ja, ik vind eigenlijk ook wel dat je uit je comfortzone moet durven stappen. Ik kan nog wel een tweede week zitten wachten, maar de situatie verandert daar ook niet door. Uiteindelijk moet je gewoon wat uitproberen. Want wat kan er nou eigenlijk misgaan? En als het online toch niet helemaal werkt, dan weten we dat in ieder geval ook weer!

Bij sommige ouders moest ik wel nog extra contact opnemen en wat voorbeelden van anderen aanhalen om aan te tonen dat het online ook kan. Soms moet je toch wat extra moeite doen om iemand over de streep te trekken. Het is voor hen natuurlijk ook een rare periode waarin ze veel nieuwe oplossingen moeten zoeken. En zij hebben er al hélemaal geen beeld bij van wat die muziektherapeut online dan kan doen.

Maar het leuke hiervan is, dat sommige ouders vervolgens zo enthousiast waren dat ze om wekelijkse muziektherapie gingen vragen (i.p.v. eens in de twee weken). Dus dat was eigenlijk heel verrassend, dat ze het zelfs nog vaker wilden voor hun kind.

Ja, want ontstaat er dan misschien een lagere drempel om aan (online) therapie deel te nemen? Of hoe komt het dat ze nu opeens vaker therapie wilden?

Uiteindelijk werken de ouders nu opeens meer thuis. Iedereen zit als het ware in datzelfde huis en nu maken ze die muziektherapie sessies van heel dichtbij mee. Normaal gesproken komt het kind naar mijn praktijk. Wat ik voorheen deed, is af en toe een filmopname (met bijgeschreven doelen) delen met hun ouders. Ze vinden het namelijk ontzettend leuk om een fragment van de sessie te zien. Maar nu maken ze de sessies van hun kind thuis mee en merken ze meteen wat voor plezier hun kind eraan beleeft en wat het met hun kind doet. Dat zou dan ook de reden kunnen zijn waarom ouders de online sessies iedere week wilden. En verder is er ook nog het feit dat het kind nu véél meer thuis zit en dat kan voor extra moeilijkheden en spanningen zorgen. Sommige ouders merkten ook meer gedragsproblemen. Hun kind kan namelijk niet meer naar school of naar de normaal geplande activiteiten. En hoe fijn is het dan, dat hun kind zich toch vaker kan ontladen met die muziektherapeut. Ik denk dat dat ook wel een rol heeft gespeelt.

Ja, zeker. En hoe denk je dan dat deze omschakeling voor je cliënten is geweest?

Ik denk dat het voor beide kanten spannend is geweest. Voor mij draaide de uitdaging voornamelijk om de vraag of dit ging werken of niet. Verder kost het ook wat meer energie, omdat je meer moeite moet doen om het contact vast te houden. Voor je het weet 'vliegt' je cliënt weg en raken ze afgeleid door iets in hun kamer. Daar kan ik dan letterlijk niet bij en vergt van mij enige omschakeling en creativiteit.

Voor mijn cliënten was het natuurlijk ook spannend. Eén manier waarop ik dit heb aangepakt, is door ze een leuke voorbereiding mee te geven. Ik bedacht me dat de meeste kinderen thuis ook bijna geen instrumenten hebben, dus ik gaf ze de opdracht om thuis (met hulp van ouders, of broer of zus) een eigen drumstel samen te stellen. Zo konden ze met pannen, potten, pollepels en plastic dozen creatief aan de slag. Nou, hoe leuk vonden ze dat! Dit zorgde voor een heel leuk aanloopje om van start te gaan en dat heeft goed gewerkt. Omdat ze dit zo leuk vonden, heb ik achteraf ook nog wat filmpjes gedeeld met de ouders van allerlei straatartiesten die ook met potten en pannen geweldige muziek maken. Nou, dat vonden die kinderen ook helemaal te gek. Ik kreeg van ouders vervolgens leuke reacties over hoe hun kinderen die straatartiesten gingen imiteren. Dat was voor mij natuurlijk ook leuke feedback. Al met al denk ik dat mijn cliënten deze omschakeling eigenlijk makkelijk gemaakt hebben. Dat viel me eigenlijk reuze mee. Wellicht was het voor hen gewoon leuk om iets nieuws mee te maken. Het was in ieder geval helemaal anders dan wat ze van mij gewend zijn.

Ik kan me inbeelden dat het voor jou, als muziektherapeut, ook uitdagend was om op een andere manier te denken. Zoals je zelf al aangaf; je moest behoorlijk uit je comfortzone treden.

Ja, zeker. Maar op zich sta ik er ook wel voor open om nieuwe dingen te proberen. En zo kwam ik er al gauw achter dat er best veel mogelijk is via het scherm.

Bijvoorbeeld bij een cliënt van me, een jongetje met een laag functioneringsniveau. Met hem werk ik o.a. met een door mij gemaakte map waarin allerlei afbeeldingen bij een bepaald liedje horen. Op deze manier weet hij wat er komt, zodra hij een bepaald plaatje ziet. Ik zette het plaatje vervolgens ergens voor het scherm, zodat het jongetje het plaatje kon blijven zien terwijl ik het liedje/de werkvorm uitvoerde. Dus ja, veel dingen kunnen online nog steeds.

Alleen, de grootste uitdaging is, om die betrokkenheid vast te houden. Als een kind in zijn eigen huis is, nodigt het toch sneller uit om terug naar die hoek met andere speeltjes te gaan en een knuffel te pakken. Dat kan je niet echt tegenhouden. Maar ja, je moet er wel op reageren. Vaak ging het dan zo van: "Oh, ga jij die knuffel maar pakken, dan speel ik ondertussen een pauzemuziekje". Dan ging ik gewoon verder en probeerde ik toch zo veel mogelijk de muzikale lijn door te trekken. Ik wilde vermijden dat er een lange stilte viel voordat het kind weer terug kwam. Maar dan probeerde ik wel meteen die knuffel erbij te betrekken. "Oké, welk instrument kan die knuffel dan kiezen?", stelde ik bijvoorbeeld voor. Of we deden vervolgens een muzikaal verhaal waarin die knuffel dan een bepaalde rol speelt. Het is maar net wat het doel is bij dat kind natuurlijk. Maar eigenlijk, alles wat voorbij komt in dat scherm, probeer ik erbij te betrekken. Het is belangrijk om wel dat muzikale vast te houden en het overige dan ook een functie te geven in de sessies.

Dat lijkt me wel uitdagend, inderdaad.

Ja, dat is het zeker. Maar ik vind het ook wel een leuke uitdaging!

Ik ben ook benieuwd of je in deze tijd misschien ook informatie of tips hebt kunnen vinden via online platforms of collega's... Heb je deze geraadpleegd of heb je het vooral bij je eigen ideeën gehouden?

Ik heb het eigenlijk bij mijn eigen ideeën gehouden. Vaak is het zo dat de ideeën die uit jezelf komen het beste werken. Je kunt natuurlijk vragen aan anderen hoe zij het doen, maar dan moet het ook maar net passen bij jouw manier van werken. Ik had kennelijk die week van piekeren nodig, zodat ik vervolgens ging brainstormen. En al doende kreeg ik dan weer nieuwe ideeën.

Er waren geregeld ook ouders die met vragen kwamen betreffende instrumenten en welke ze konden aanschaffen of eventueel aanpassen voor hun kind. Deze vraag heb ik natuurlijk ook wel eens eerder gekregen, dus ik had al een document met een overzicht van instrumenten

die je makkelijk online kan verkrijgen met een goede prijs-kwaliteit verhouding. Je kan toch net wat meer spelvormen inzetten, wanneer kinderen een beter instrumentarium thuis hebben. Het is leuker dan alleen maar op potten en pannen te blijven trommelen en vervolgens alle pollepels stuk gaan. Maar dat is ook wel grappig, je moet er natuurlijk ook de humor van in kunnen zien. Dat vind ik wel heel belangrijk.

Tijdens deze periode ben ik trouwens ook met een nieuwe aanmelding begonnen en dat vond ik het meest spannende. Hoe ga ik die vertrouwensband opbouwen via een scherm? Dit vond ik ook echt wel een hele lastige. Het meisje toonde veel afweer, had vaak geen zin en liep vervolgens uit beeld of deed haar handen tegen de oren. Als ik haar 'live' had kunnen zien, dan had ik dat veel beter kunnen sturen en haar spelenderwijs in de muziek mee kunnen nemen. Onlangs ben ik wel toevallig voor het eerst bij haar thuis geweest en dat was wel echt een wereld van verschil. Ze was nu veel meer betrokken en meegaand. Haar vader vertelde dat ze tijdens deze lockdown al veel zaken online aangeboden kreeg (van school en andere behandelingen). Daar zat misschien ook die afweer in. Wellicht was het gewoon een valse start. Deze cliënt was de enige waarvan ik dacht: "Dat vond ik online niet helemaal goed verlopen".

Wat zijn voor jou de voornaamste voor- en nadelen in het geven van online therapie?

Wat ik een groot voordeel vind, is dat het voor het kind wellicht veilig kan voelen om in de eigen thuissituatie te zijn. Ik zie dan ook een cliëntje voor me, die helemaal lekker in zijn eigen kamer zit, met al zijn knuffels om hem heen. Met hem speel ik allerlei muzikale verhalen waarbij hij iedere week al een verhaal klaar heeft wat hij wil uitspelen. Het doel is hierbij dat verschillende emoties aan bod komen en dat werkt dan heel goed met die knuffels. Zeker aangezien je knuffels in zulke spelvormen prima kan verbinden aan emoties. Dus een groot voordeel is dat de cliënt zich op zo'n moment toch fijner en veiliger kan voelen in zijn eigen omgeving.

Een ander mooi voordeel vind ik dat de ouders de sessies van hun kind thuis meekrijgen. En doordat ze de iPad vanuit hun woonkamer snel even kunnen aanzetten, zijn de online sessies vaak toch iets laagdrempeliger.

Een belangrijk nadeel vind ik dat het ook juist heel onveilig kan aanvoelen voor het kind. Dit is natuurlijk heel verschillend per persoon. Elkaar bijvoorbeeld recht in het gezicht aankijken via het scherm kan namelijk ook een hele directe confrontatie zijn. Wat ik soms bij live sessies heel bewust doe, is naast het kind gaan zitten in plaats van recht tegenover. Naast iemand zitten kan ondersteunend werken. Goed nadenken over de opstelling en hoe we zitten ten opzichte van elkaar vind ik dan ook heel belangrijk om bewust over na te denken als muziektherapeut. Met online werken ben je hierin dus zeker beperkt. En als laatste is het natuurlijk ook lastig dat je met vertraging in de internetverbinding te maken hebt, je kan hierdoor echt niet goed samenspelen.

Met alle voor- en nadelen in gedachten, denk je dan dat je in de toekomst bepaalde cliënten toch nog online zou behandelen of ga je straks het liefst weer helemaal terug naar hoe het was?

Alles 'live' vind ik toch het fijnste werken. Dan voel je de cliënt het beste aan en kan je veel beter op het moment inspelen dan via een iPad. Er blijft online toch een soort afstandelijkheid overheersen.

Dus dan is het eigenlijk een mooie tussenoplossing geweest.

Ja, precies. Bij een enkeling denk ik er misschien aan om de ene keer online therapie te geven en de andere keer aan huis. Maar over het algemeen denk ik dat 'live' uiteindelijk fijner is voor beide partijen. Wat nog wel nuttig is om aan te halen, is dat ik sommige kinderen bewust halve sessies heb aangeboden. Veel kinderen zag ik hiervoor eens in de twee weken en wat ik tijdens deze periode bij een paar kinderen heb toegepast is wekelijks een halve online sessie. Bij hen bleek dat veel beter te werken qua concentratie en betrokkenheid.

Dan ben ik nog benieuwd wat je denkt over de toekomst van online muziektherapie? Zouden we als muziektherapeuten hierop moeten inspelen en dit bijvoorbeeld meenemen in opleidingen? Zie je er toekomst in?

Ja, ik sta er wel open voor. Ik denk wel dat de technologie en de middelen verbeterd kunnen worden. Mocht de technologie hierin verbeteren en er manieren komen om bijvoorbeeld synchroon muziek te kunnen maken, dan zou dat wel heel mooi zijn. Als het dus vlekkeloos kan verlopen qua geluid, dan zie ik er best wel mogelijkheden in. Dan zou het best een goede optie kunnen zijn.

En in dat geval vind ik het ook heel verstandig dat studenten daar wat van meekrijgen. Het vergt natuurlijk een andere voorbereiding en set-up dan live muziektherapie. Ik kan niet voortdurend door de kamer lopen om een instrument te pakken, want dan ben ik sneller mijn cliënt aan de andere kant van het scherm kwijt. Dus ik moet nog extra nadenken over: "Wat ga ik vandaag allemaal gebruiken?". Nu bouw ik mezelf als het ware helemaal in en als ik dan toch moet verplaatsen (naar de piano bijvoorbeeld), dan zorg ik dat daar ook alles al klaar staat zodat het toch snel kan gebeuren en ik meteen goed in beeld ben. Dat zijn allemaal zaken die je goed moet voorbereiden.

Verder is het ook goed om te leren hoe je contact behoudt via dat scherm. Hoe kan je dat contact namelijk onderhouden? Dat is zowel door middel van gesprekstechnieken en uiteraard ook in de muziek zelf. Je kan bijvoorbeeld veel minder pauzes laten vallen, want dan ben je gauw je cliënt kwijt.

Online therapie geven gaat dus eigenlijk gepaard met een nieuwe set vaardigheden.

Ja, precies. Praktische voorbereiding is een belangrijk punt, maar ook zeker de technieken binnen de sessie zelf. Welke technieken zet je in om het contact vast te houden? Daar gaat het eigenlijk over.

Tot slot wilde ik je nog vragen of je zelf nog iets hebt wat je graag over dit thema wilt delen? Een interessant inzicht of een leuke anekdote?

Wat ik heel leuk vond, is dat we via de werkveldgroepen van de NVvMT met elkaar in contact kwamen als muziektherapeuten. Ik zit bijvoorbeeld in de werkveldgroep van de Verstandelijk Gehandicaptenzorg (VGZ) en via e-mail uitwisselingen lieten we elkaar weten hoe we bepaalde dingen hebben aangepakt. Dat vond ik wel een hele mooie, dat we met elkaar in gesprek gingen op die manier. Daardoor zie je toch wel wat nieuwe dingen voorbij komen. Zo waren er bijvoorbeeld een aantal muziektherapeuten die filmpjes gingen opnemen en dit opstuurden naar de ouders van cliënten. Dat vond ik dan ook weer een creatieve manier om het aan te pakken. Ik ben dus zeker een voorstander van het delen met collega's. De werkveldgroep was tijdens deze tijd waardevol, ook al is het maar om elkaar een hart onder de riem te steken.

Ja precies, daarom vinden wij het ook leuk om te horen hoe jij dit hebt aangepakt. Fijn dat je er voor je cliënten kon zijn en interessant om terug te lezen hoe dat precies ging. Elsbeth, heel erg bedankt om dit zo uitgebreid met ons te delen!

Studente Laura Lange

Wil je jezelf eerst even voorstellen?

Ja, hoi! Ik ben Laura Lange en ik studeer nu in het vierde jaar muziektherapie aan de Hogeschool Leiden. Ik heb het afgelopen jaar stage gelopen bij activiteitencentrum Sparring in Den Haag, hier wordt dagbesteding aangeboden voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel.



Hoe heb je deze periode ervaren? Hoe was het voor jou op stage?

Het was heel raar allemaal. Ineens geen cliënten meer en het hele gebouw was leeg. Ik probeerde alsnog met mijn stage verbonden te blijven en heb met mijn stagebegeleider en het locatiehoofd afgesproken dat ik filmpjes blijf maken. Op deze filmpjes maak ik muziek, zing ik of speel ik gitaar zodat mensen van de muziek kunnen genieten. De filmpjes werden wekelijks op facebook gedeeld. Ook ben ik met twee cliënten gaan beeldbellen online.

Heb je zelf alles moeten uitzoeken omtrent online lesgeven of heb je informatie ergens vandaan gehaald? Les gehad?

Les niet, ik ben vooral bezig geweest om dingen zelf te organiseren. We hebben het er op school met een groep studenten en een docent wel over gehad. Maar heel praktisch: Hoe kan je dat doen, welk programma kan je gebruiken etc. Er zijn zoveel regeltjes en richtlijnen om je aan te houden dus dat was ook even zoeken. Ik had ook wel criteria waar zo'n programma aan moest voldoen want het ging niet zo zeer om mijn eigen gebruiksgemak maar ook dat van de cliënt. Ik kan niet verwachten dat cliënten van alles gaan downloaden en zich moeten aanmelden om even een sessie met mij te doen.

Uiteindelijk heb ik gekozen voor Jitsi, ik kan dan 5 minuten van te voren een link sturen zodat ze in de sessieruimte konden komen. Dus ja, les niet zozeer. Vooral zelf uitzoeken hoe het allemaal moest.

Hoe heb je online therapie gegeven? Kan je daar wat over vertellen?

Eigenlijk waren er vier cliënten geïnteresseerd maar door technische gebreken en miscommunicatie ben ik uiteindelijk met twee cliënten aan de slag gegaan. De therapieën heb ik via het online-programma Jitsi gedaan.

Hoe denk je dat dit voor je cliënten is geweest?

Eén cliënt vond het heel leuk. De ander vond het eerst heel spannend en toen liep het even wat soepeler maar uiteindelijk heeft hij aangegeven dat hij het toch onprettig vond om op deze manier te werken. Muziektherapie was voor deze cliënt altijd een ontspannen moment geweest, maar door het beeldbellen was het uiteindelijk niet meer ontspannend en kon hij er ook niet meer van genieten.

Heb je leuke of interessante inzichten verworven door het online geven van therapie?

Mij is duidelijk geworden hoe anders het is om op die manier therapie te geven, daarbij wordt er een groot beroep gedaan op je creativiteit. Je kan de online sessies niet zo vormgeven als face-to-face sessies. Dus ik moest heel erg kijken van: Hoe doe ik dat nu? Wat heb ik tot mijn beschikking en wat heeft de cliënt ter beschikking en daar organiseer je je sessie omheen. Verder is een inzicht dat dit niet voor iedereen is: Als een cliënt het onprettig vindt om online te werken, zullen we dat moeten accepteren.

Leuke verhalen/bloopers/aneddotes?

Ik heb met een mevrouw gewerkt die afasie heeft, ze wilde graag aan de spraak gaan werken. En vlak voordat we dat wilden doen begon de pandemie, dus wij moesten even kijken hoe we dat gingen aanpakken. Online sessies met spraak en zang, ik wist niet of dat überhaupt ging werken maar het was eigenlijk elke sessie hilarisch. De verbinding was af en toe zo slecht dat ik tijdens de oefening mevrouw niet kon horen. Ik zag wel dat ze aan het zingen was maar ik hoorde niks. Aan het begin van de volgende oefeningen kon ik ineens horen wat wat ze gezongen had! Met heel veel oefeningen was het dus zo dat ik mevrouw een paar minuten na de oefening pas kon horen. Ondanks deze uitdaging hebben we wel productief kunnen werken en heeft mevrouw een kleine ontwikkeling kunnen merken in haar taal en spraak dus dat was wel heel erg fijn. Al met al was het dus wel heel grappig! Zo heb je toch heel veel humor in de sessie, voor iedereen is het een nieuwe situatie en als dingen niet gelijk lukken is dat helemaal niet erg en dan probeer je het opnieuw en ga je verder.

Wat zijn volgens jou voordelen van online therapie geven? En zou je zelf nog kiezen om straks online therapie aan te bieden?

Als ik zou moeten kiezen tussen online en face-to-face zou ik 100% kiezen voor face-to-face contact! Maar als er geen andere mogelijkheid is, stel er is nog een golf waardoor alles weer dicht moet of als er iets anders gebeurt waardoor mensen niet meer de deur uit kunnen, dan vind ik online therapie wel een goed alternatief omdat je toch in contact kan blijven met je cliënten en toch therapie of begeleiding kan aanbieden op afstand. Maar als het niet hoeft en moet, dan zou ik er niet voor kiezen.

Het voordeel is dat je toch in contact kan blijven en ik vind het ook leuk dat het zulke creatieve oplossingen vraagt. Er wordt in deze tijd echt een groot beroep op de creativiteit van een therapeut gemaakt, waardoor je je ook ontwikkelt. Ik denk dat het ook fijn is dat als een cliënt verhinderd is dat je online therapie kan aanbieden. Als een cliënt niet fysiek aanwezig kan zijn om wat voor reden dan ook, kunnen we alsnog online therapie aanbieden, dan heb je toch dat contact met elkaar en het sociale.

Wat waren volgens jou de nadelen van online therapie geven?

Ik heb twee grote nadelen ervaren: Ik kan niet alles aan de cliënt waarnemen, dus als ik observatiecriteria wil opstellen is dat in mindere mate mogelijk. Bijvoorbeeld met mijn cliënt die al over de 70 jaar is, die zijn camera niet goed gepositioneerd krijgt waardoor ik alleen de bovenste helft of minder van zijn gezicht kan zien. Dan kan ik dus geen fysieke waarnemingen doen. Maar je ziet sowieso veel minder met een online sessie. En mijn ervaring is ook dat er een soort afstandelijkheid is met het beeldbellen. Er is wel interactie maar er is ook afstand. Je kan iemand niet aflezen zoals je dat face-to-face zou doen, je kan niet goed waarnemen hoe iemand zich voelt. Als iemand afgeleid raakt is dat bijvoorbeeld wel heel duidelijk maar het tussenmenselijke wat je dan face-to-face hebt is toch wat moeilijker.

Zie je er toekomst in? Vind je dat wij (als muziektherapeuten) ons hier verder in moeten verdiepen/ontwikkelen?

Ik persoonlijk denk dat het zeker handig is om hier in de verdiepen en online sessie verder te ontwikkelen want je weet nooit wat de tijd brengt. Ik zou graag zien dat het in het lesprogramma wordt opgenomen op scholen, zodat je toch wat er over leert. De kennis die we nu hebben vergaard kunnen we toch weer doorgeven. Ik hoop ook dat er meer programma's komen waarbij het werken voor therapeuten makkelijker wordt, zodat interactie en afstemming beter kan. Dus iets waarbij het geluid goed is, de verbinding goed is, dat er geen vertraging is. Zodat je echt die interactie aan kan gaan.

Interview met Yanou Cantineau



Hee hallo! Wie ben je en waar werk je?

Hallo, ik ben Yanou. Ik werk in mijn eigen praktijk (Muziekpraktijk Yanou Cantineau) als muziektherapeut en pianodocent en ik werk ook bij Bzonder! als behandelaar.

Hoe heb jij deze corona periode ervaren?

Het was een gekke periode! Er veranderde veel en ook in mijn werk zag ik de gevolgen. Toen de uitbraak van het coronavirus ineens erg serieus werd heb ik, na nog even overwogen te hebben met maatregelen te werken, vrij direct mijn praktijk fysiek gesloten. Ik werk in Brabant en hier was dan ook de uitbraak het heftigst op dat moment. Ik wist op dat moment dat het virus ook 'dichtbij' was bij mijn cliënten en leerlingen en dus ook bij mij. Ik wilde geen enkel risico nemen en ook mijn maatschappelijke verantwoordelijkheid nemen het virus niet verder te verspreiden. Ik moest mij snel aanpassen naar de 'nieuwe' situatie. In het begin raakte ik in een 'actiemode' waarin ik veel oplossingen bedacht en creatief te werk ging. Er moest snel veel geregeld worden. Wat later kwam wat meer de rust en zag ik dat de situatie nog wel een tijdje ging duren. Dan komen ook de zorgen. Wat gaat er met mijn praktijk gebeuren? Kan ik mijn cliënten wel voldoende hulp bieden? Hoe zorg ik ervoor dat mijn leerlingen gemotiveerd blijven voor de pianolessen? Het zijn vragen die blijven spelen; het virus is de wereld nog niet uit en blijft voor mijn gevoel op de loer liggen. Inmiddels is mijn praktijk voor een groot deel weer fysiek open (met genomen maatregelen).

Heb je zelf alles moeten uitzoeken omtrent online lesgeven of heb je informatie ergens vandaan gehaald?

Ik geef o.a. pianoles en direct bedacht om online les te gaan geven vanuit huis. Er bestaan al online lesmethoden dus dat het kon dat wist ik wel. Ik heb voor mijzelf thuis een setting gemaakt waarin het mogelijk was. Een digitale piano, koptelefoon, camera, laptop en telefoon had ik gelukkig in huis staan en binnen no-time had ik een soort mini les studio. Ik probeerde de situatie zelfs nog wat aan te kleden met een leuke plant en wat muziekboeken op de achtergrond zodat de 'lessfeer' nog wat werd nagebootst. De situatie inrichten was helder maar het lesgeven zelf was af en toe best improviseren. Of nouja, improviseren... Dat is dus een belangrijk onderdeel uit mijn lessen die ik via online lessen niet kon aanbieden. Ik nam video's op met pianobegeleiding en deze gebruikten de leerlingen via YOUTUBE om zelf thuis te improviseren. Ja dan denk ik dat het dus dubbel improviseren was!

Op welke manier heb je online therapie gegeven? Kan je daar wat over vertellen?



Ik heb ook cliënten online gezien via videocall. De insteek van z'n sessie is het begin wat anders. Ik merkte dat het virus bij de cliënten natuurlijk ook in het hoofd en het leven speelt. In het begin ben je dan vooral bezig met doelen als relativeren en stabiliseren. Het is voor een cliënt dan vaak al fijn om even bij jou te kunnen ventileren. Het werken aan de oorspronkelijke doelen kwam pas later; op het moment dat ook de cliënten waren gewend aan de situatie of de situatie beter konden accepteren. Wat betreft muziek heb ik vooral receptief ingezet.

De coronaproof-praktijk van Yanou

Samen luisteren naar een muziekstuk en erover praten of de cliënt muziekstukken laten uitzoeken bij bepaalde emoties. Ook heb ik gewerkt met andere creatieve werkvormen zoals tekenen bij muziek of heb ik met muziek meer ingezet op psycho-educatie ("zoek eens een muziekstuk op die klinkt als jouw hoofd als je overprikkeld bent"). Omdat het concentreren via videocall voor een aantal cliënten erg lastig was heb ik ook veel gewerkt met thuisopdrachten.

Hoe denk je dat dit voor jouw cliënten is geweest?

Ik heb dit geëvalueerd met ze. Er zijn cliënten die het online therapie krijgen zo positief hebben ervaren dat ze hier graag mee doorgaan! Zoals ik al zei; het is ook kijken naar kansen, en deze vinden. Het is voor hen fijn om in hun eigen omgeving (thuis of werk) geholpen te worden. Het is veilig maar soms kunnen we ook direct praktisch aan de slag. Voor sommigen is het ook een stuk haalbaarder omdat ze dan niet hoeven te reizen of oppas voor de kinderen hoeven te regelen. Voor een andere groep is het een goede tussenoplossing geweest maar zij vinden het toch wel weer fijner om in de praktijk aan de slag te gaan. Dit is ook de groep cliënten waar ik ook voorheen al veel met actieve muziektherapie werkte. Dit is lastiger via videocall te doen.

Heb je leuke of interessante inzichten verworven door het online geven van therapie?

Wat ik leuk vond maar vooral veel inzicht geven is dat ik van veel cliënten nu ook de thuissituatie heb gezien. Het geeft een veel beter beeld van hoe iemand leeft en waar hij/zij thuis bijvoorbeeld tegenaan loopt. Als iemand thuis is voelt iemand zich vaak ook veiliger. Ik

heb gemerkt dat ik bij cliënten ineens veel sneller de diepgang in kon gaan. En natuurlijk zijn er ook veel grappige momenten.

Zo heb ik zelf net een puppy en die vraagt nog wel eens midden in een sessie met sprongetjes of geluid uit speeltjes om aandacht. Gelukkig kunnen de cliënten daar wel om lachen. Ik denk dat het voor de cliënten wellicht ook fijn is dat ze nu ook een stukje meer van jou zien. Natuurlijk is het wel belangrijk om je eigen privacy in de gaten te houden als je videocalls vanuit huis doet. Wat ik merkte bij cliënten met autisme is dat zij de situatie ook wel als prettig konden ervaren. Er waren ineens veel minder sociale verplichtingen en dit nam ook een druk bij ze weg. Het overzicht over de week was ineens veel beter te bewaren. Overprikkeling nam ook af. Voor deze groep is het de uitdaging om straks, als alles weer helemaal op gang komt, de rust te kunnen blijven bewaren.

Wat zijn volgens jou voordelen van online therapie geven? En zou je zelf nog kiezen om straks online therapie aan te bieden?

In de eerdere vragen noemde ik al een aantal voordelen. Het belangrijkste is denk ik dat iemand in zijn eigen veilige omgeving zit en zich daardoor ook meer op zijn gemak voelt. Dit zorgt ervoor dat iemand zich beter open durft te stellen maar ook dat iemand wellicht sneller kan herstellen na een sessie. Bij doelen op het vlak van planning en organisatie is het een enorme meerwaarde om mee te kunnen kijken in de situatie van de cliënt. Er kunnen heel veel vormen van therapie maar ook diagnostiek online plaatsvinden. Het wegnemen van de hele organisatie rondom een sessie bij de cliënt (reizen of oppas regelen) geeft meer rust. Ik vind het zelf prettig werken en hoor ook positieve reacties van cliënten.

Wat waren volgens jou de nadelen van online therapie geven?

Het online therapie geven geeft ook beperkingen. Zo komt het wel eens voor dat de verbinding slecht is. Je kunt er niet voor zorgen dat iedere cliënt thuis goed internet heeft. Een ander nadeel is dat actief musiceren erg lastig is. Vooral samen improviseren is iets dat ik heb gemist. Dit is naar mijn mening niet mogelijk via videocall. Ik werk bij een aantal cliënten veel met improvisatie, dit zijn dan ook de cliënten die ik nu weer fysiek zie.

Zie jij hier een toekomst in? Vind je dat wij (als muziektherapeuten) ons hier verder in moeten verdiepen/ontwikkelen?

Ik zie er zeker een toekomst in! We moesten natuurlijk nu met z'n allen enorm schakelen en het was vooral uitproberen. Onderzoek doen naar online muziektherapie of online methoden ontwikkelen zal het vak erg helpen. Vanuit de NVvMT (bestuurslid belangenbehartiging) zagen wij dat veel muziektherapeuten ontzettend creatief waren en dat er veel methoden zijn ontpopt. Het zou mooi zijn als deze worden gebundeld in een mooi (digitaal) boek bijvoorbeeld. Het zou bijdragen aan de continuïteit van de zorg. Het zou ideaal zijn dat als jij of de cliënt klachten heeft en je dus elkaar niet fysiek mag zien, je moeiteloos kan overstappen op een online sessie.

Kersvers afgestudeerd!



Hee hallo! Wie ben je en waar werk/studeer je?

Hoi! Mijn naam is Jodie Ten Tije en ik ben 24 jaar. Afgelopen juli 2020 ben ik afgestudeerd van ArtEZ Conservatorium waar ik bachelor muziektherapie heb gestudeerd. Momenteel werk ik als (neurologisch) muziektherapeut bij Carintreggeland. De lockdown begon midden in mijn afstudeerperiode waardoor ik veel aanpassingen heb moeten maken, zowel op school als op werk.

Hoe heb jij deze corona periode ervaren?

Ik heb deze corona periode als veeleisend ervaren haha. Vanuit werk was het heel erg zoeken hoe en wat ik kon aanbieden en aan mijn uren kon komen. Op school was het enorm omschakelen en in mijn privéleven ook. In het begin voelde het ook alsof ik mij elke dag/week moest aanpassen. Dit natuurlijk omdat toen de richtlijnen steeds aangepast werden. Ik wou van alles maar mocht/kon niks. Ik zat voor mijn gevoel in een constante touwtrekwedstrijd met mijzelf, werk, school en corona. Het heeft mij wel geholpen om contact op te nemen met collega's, vrienden, klasgenoten etc. om elkaar te steunen. Daarnaast merk ik dat ik creatiever ben gaan denken in oplossingen.

Heb je zelf alles moeten uitzoeken omtrent online lesgeven of heb je informatie ergens vandaan gehaald?

Vanuit school werd alles goed en duidelijk aangeboden, in zover dat mogelijk is. Sommige dingen blijven natuurlijk onduidelijk maar dat komt omdat sommige dingen nog niet besproken zijn (binnen de overheid of organisaties). Voor mijn werk heb ik vooral veel muziektherapie facebookpagina's in de gaten gehouden, ook internationaal. Met name om te kijken of er tips op werden gedeeld zodat ik die informatie mogelijk kon gebruiken binnen mijn eigen werk.

Op welke manier heb je online therapie gegeven? Kan je daar wat over vertellen?

Vanuit werk hebben wij in eerste instantie Microsoft Teams als software aangeboden gekregen voor beeldbellen. Vrij snel is er gekeken naar alternatieve en veiligere beeldbel software maar die waren voor intramuraal niet noodzakelijk. Ik heb met name gebruik gemaakt van het zingen van bekende liederen en geprobeerd om neurologische muziektherapie technieken (MIT en MUSTIM) toe te passen. Echter was dit niet altijd mogelijk i.v.m. internetverbinding of een vertraging op de lijn. Tijdens het zingen van bekende liederen heb ik ook meerdere keren mijn scherm kunnen delen om teksten te laten zien aan de cliënt zodat hij/zij mee kon lezen (in zover dat mogelijk was)

Ik merkte dat gebruik van de piano/keyboard vaak voor meer delay heeft gezorgd tijdens beeldbelconsulten dan de gitaar. Hierdoor heb ik ervoor gekozen om alleen de gitaar in te zetten tijdens beeldbelconsulten. Om toch zoveel mogelijk therapie te kunnen bieden heb ik ook verschillende dingen opgenomen, zoals MIT, MUSTIM en improvisatie tracks voor cliënten. In samenwerking met de logopediste hebben wij een kort 'afasiekoor' filmpje gemaakt waarin we verschillende video's en audio's hebben opgenomen en samengevoegd.

Hoe denk je dat dit voor jouw cliënten is geweest?

Lastig. Ik merkte dat vooral in het begin veel onrust was omdat het voor de bewoners onduidelijk was wat nou de bedoeling was en wat zij konden verwachten. De meesten waren vooral ontdaan omdat familie/vrienden niet meer op bezoek mochten komen. Dit zorgde voor veel verdriet bij de bewoners maar ook meer werkdruk bij de zorgmedewerkers.

Heb je leuke of interessante inzichten verworven door het online geven van therapie?

Niet echt iets bijzonders. Ik vond de communicatie vaak moeizaam verlopen. Een gesprekje voeren ging vaak niet op een natuurlijke manier omdat er vaak vertraging was op de lijn. Hierdoor praatte je vaak door elkaar en miste ik soms bepaalde informatie. Waar ik zelf wel vaak om moet lachen is dat wanneer een cliënt de iPad pakt en mij bijvoorbeeld weg legt of dichtklapt en dan begint te praten. Vaak roep ik dan naar een zwart scherm "Hallo? Ben je daar nog? Hallo?".

Wat zijn volgens jou voordelen van online therapie geven? En zou je zelf nog kiezen om straks online therapie aan te bieden?

Enige voordeel wat ik zelf merk ik dat het tijd technisch positief is. Ik kan meer bewoners meerdere keren in de week zien omdat ik minder reistijd heb. Ook merk ik dat zorgmedewerkers vaak bij de bewoners blijven zitten en zodoende ook op een positieve en laagdrempelige manier contact maken met de bewoners.

Wat waren volgens jou de nadelen van online therapie geven?

Ik merkte dat ik mij erg beperkt voelde in het aanbieden van kwalitatieve therapieën. Ik voelde mij beperkt in interventies waardoor ik vaak alleen maar zingen in kon zetten terwijl er zoveel andere interventies inzetbaar zijn maar via beeldbellen niet mogelijk zijn. Ik merkte dat ik heel erg stagneerde in mogelijkheden en interventies. Om hieruit los te komen probeerde ik mijzelf uit te dagen door toch interventies toe te passen (zoals bodypercussie of nieuwe liederen leren). Dit zorgde er wel voor dat ik los kwam uit mijn standaard ritueeltje.

Zie jij hier een toekomst in? Vind je dat wij (als muziektherapeuten) ons hier verder in moeten verdiepen/ontwikkelen?

Het kan geen kwaad om extra verdieping te krijgen in online muziektherapie geven maar dit hangt denk ik wel per doelgroep af. Het online geven van muziektherapie moet naar mijn mening het fysiek aanbieden van muziektherapie **niet** vervangen.

Ik denk dat online muziek therapeutische interventies ingezet kunnen worden om de fysieke muziektherapie te kunnen ondersteunen en dus positief bijdragen aan het therapieproces.

Wil jij de volgende keer ook geïnterviewd worden? Of heb je ideeën voor het volgende magazine? Laat het ons weten!

(studentzaken@nvvmt.nl)

Voor- en nadelen van online muziektherapie

Na al deze mooie interviews leek het ons interessant om de voor-en nadelen van online muziektherapie eens op een rijtje te zetten. Het feit dat we ons plotseling moeten aanpassen is nooit makkelijk. Daarbij komt ook nog dat we nu beperkter zijn in onze gebruikelijke methodes en vertrouwde manieren. Het is wel opvallend dat er toch nog tal van mogelijkheden zijn via videobellen - en misschien zijn er zelfs zaken die makkelijker gaan online? *Laten we dat eens bekijken!*

Natuurlijk zijn we ook super benieuwd hoe jullie dit zien. Ontbreekt er iets aan dit overzicht? Wellicht zijn er aspecten die je niet zo duidelijk in een hokje kan plaatsen. Zou het kunnen dat de voor-en nadelen net héél cliëntgebonden zijn en daarom ook uniek per persoon en situatie?

En nog belangrijker: hoe gaan we deze informatie meenemen naar de praktijk? Zit er toekomst in het aanbieden van online therapie? Vinden jullie dat wij, als beginnende muziektherapeuten, ons hier verder in moeten verdiepen? En welke rol willen wij dat de opleidingen hierin gaan spelen?

Wij zouden het in ieder geval interessant vinden om ook jullie inzichten en ervaringen hierover te horen! Onderaan deze tabel hebben wij wat extra ruimte vrijgehouden voor jullie ideeën. Voel je vrij om je eigen aangepaste versies te delen op onze NVvMT studenten Facebookpagina en wie weet kunnen we hier samen nog verder over brainstormen, online- of hopelijk snel eens in het echt!

Voordelen (laten we vooral positief beginnen!)

Je kan 'sneller' contact maken

Nou, contact in de praktische vorm dan: geen verplaatsing nodig, weinig tijdsverlies tussen cliënten door, misschien kan je zo meerdere cliënten 'zien' op een dag etc.

Contact doorzetten blijft mogelijk bij cliënten die ziek zijn

Cliënten die het huis niet makkelijk kunnen verlaten of patiënten die in strikte isolatie zitten zoals bijvoorbeeld bij oncologie.

Het kan laagdrempeliger zijn

Wellicht voor cliënten die moeite hebben (fysiek of qua angst) om naar locatie te komen.

We kunnen onze creativiteit de vrije loop laten gaan

Zie het als een uitdaging om aangepaste werkvormen te ontwikkelen, nieuwe ontdekkingen te doen...

Cliënten zien in hun eigen leefomgeving

Wellicht kan dit bevorderlijk zijn voor de sessie - als de cliënt zich in de meest veilige, vertrouwde omgeving bevindt... wat zou dat voor effect hebben?

Je kan vaker muziektherapie inzetten

Kortere sessies inplannen is haalbaarder, want je verliest minder tijd aan verplaatsing. Dit geldt voor zowel de therapeut als de cliënt!

Het is een nieuwe beleving voor cliënten

Wellicht zijn er sommigen die dit helemaal te gek vinden!

Familiewerking kan eventueel makkelijker worden

Doordat je makkelijker met meerdere personen tegelijk kan afspreken.

Sommige cliënten zijn makkelijker te bereiken

Als iemand door fysieke of psychische redenen moeilijk de deur uit komt, kan online therapie een manier zijn om iemand toch de nodige zorg te bieden.



Nadelen (want die zijn er helaas ook...)

Kwaliteit van contact is minder

Je hebt bijvoorbeeld minder vat op oogcontact, lichaamstaal en gezichtsuitdrukkingen - dat kan vaak heel onhandig zijn! Daarbij, zou je iemands lichaamstaal daardoor ook verkeerd kunnen interpreteren?

Niet iedereen is in staat om zelfstandig met technologie om te gaan

Afhankelijk van de cliënt kan je wel eens een extra begeleider nodig hebben die de cliënt helpt.

Er zijn praktische obstakels

Slechte verbinding, geen toegang tot een (goed-werkende) laptop, vertraagd of slecht beeld etc.

Vertrouwelijkheid... tja, hoe gaat dit online?

Kan je dit wel garanderen (voor beide partijen)? Welke gevaren zitten hier in?

Online muziek maken is nog wel een dingetje

Kan dit wel online? Hoe is de kwaliteit van het geluid? Hoe erg is het muzikale aspect belemmert? En wat betekent dit dan voor je sessie en bijbehorende doelen?

Geen mogelijkheid om de cliënt te faciliteren

Je kan je cliënt niet zomaar even helpen met een instrument bijvoorbeeld.

Verantwoordelijkheid rond onvoorziene situaties

Wat gebeurt er als de cliënt het (bijvoorbeeld emotioneel) moeilijk krijgt en dan de verbinding verbreekt? Je hebt als het ware geen controle of toezicht over deze situaties.

Met een nieuwe cliënt online starten, dat lijkt me een stuk lastiger

Hoe verloopt zo'n eerst contact online? Hoe ga je een relatie en een vertrouwensband met iemand aan als je elkaar nooit in het echt hebt gezien? Is het voor sommige cliënten daarnaast ook een vreemd concept? Of zijn er ook nog situaties waarin dit niet per sé een nadeel is?



Werkvormen

*Kijk altijd binnen de mogelijkheden van cliënt, therapeut en behandeldoelen! *

In bovenstaande interviews zijn al flink wat werkvormen genoemd!

Zoals Elsbeth Siebbeles die gebruik maakt van 'vraag-antwoord' spelvormen, voorbereidingsopdrachten zoals het maken van een eigen drumstel met huis tuin en keukenspullen. Werken met plaatjes die bij de muziek horen, en deze via beeldbellen laten zien.

Laura Lange heeft spraak en zangoefeningen op afstand hilarisch weten te maken met haar cliënt.

Yanou Cantineau heeft haar praktijk corona-proof gemaakt en zelf opgenomen video's met pianobegeleiding op YouTube gebruikt om haar leerlingen zelf thuis te laten improviseren. Ze is samen naar muziek gaan luisteren of heeft cliënten muziek uit laten zoeken bij een emotie of thema.

En Jodie Ten Tije zong bekende liederen en heeft geëxperimenteerd met neurologische muziektherapie technieken zoals MIT en MUSTIM waar mogelijk. Ze heeft improvisatie tracks voor cliënten gemaakt en een filmpje voor haar afasiekoor.

Hier volgen nog wat ideeën en suggesties!

Muziektherapie face-to-face

Zorg voor goede handhygiëne voor iedereen, cliënten en therapeuten. Cliënten kunnen eigen instrumenten meenemen. Ook kan er live gewerkt worden door een raam of vanuit een tuin om voldoende afstand te bewaren. Misschien zijn er minder werkvormen mogelijk maar dit kan extra waardevol zijn voor mensen in isolatie.

Muziektherapie op afstand via telefoon of online

Gebruik hierbij een programma waarvan je weet dat het een beveiliging heeft in verband met privacy. Op afstand kan je veel steun en begeleiding bieden en soms ook nog echt therapeutisch werken afhankelijk van de kwaliteit van de audio, video en internetverbinding. Een aantal voorbeelden van werkvormen zijn:

- *Receptieve muziektherapie (luistertherapie):*
voorspelen, samen een afspeellijst maken met thema of samen muziek luisteren.
- *Samen een lied schrijven of componeren: dit kan zijn vanuit een woordspin, zinnen, zelf geschreven of bestaand gedicht, passend bij eigen thema.*
- *Korte verhalen schrijven en samen muzikaal verklanken*
- *Muzikale begeleiding spelen voor iemand die zingt (eventueel vantevoren opnemen en opsturen vanwege delay)*
- *Voorzingen en nazingen of andere beurtspelen*
- *Maak videos! Zoals een muzikale reis, muzikale geleide meditatie of een verhaal met geluid en muziek*
- *Huis, tuin en keuken band: met spullen rondom huis muziek maken voor iedereen die thuis geen instrumenten heeft maar wel muziek wilt maken*
- *Bespreken van en reflecteren op de geklonken muziek en gevoelens die omhoog komen tijdens deze nieuwe tijden.*

Zelfstandige muzikale (mini-) interventies

Muziek helpt ons om in contact te komen met ons gevoel én ons lichaam. In tijden dat ieders mentale gezondheid wat extra's kan gebruiken is muziek een hele mooie tool om onze gezondheid extra te ondersteunen. Maak een muzikaal element onderdeel van je dagelijkse routine voor het beste effect. Voorbeelden kunnen zijn:

- **Luister naar je favoriete muziek: gebruik een afspeellijst of zet je favoriete album op**
- **Deel muziek met geliefden: soms zegt een lied meer dan 100 woorden**
- **Zoek naar nieuwe muziek: vraag om muziek dat iets betekent voor andere mensen, dan heb je misschien zomaar een mooi lied en een verhaal om naar te luisteren**
- **Zing! Dans! Speel!**

Zing al je gevoel eruit, dans al je extra energie op en pak dat oude stoffige instrument uit de kast om er opnieuw kennis mee te maken. Maak liedjes of muzikale dagboeken of begin een balkonfeestje met de burens.

Muzikaal dagboek of muzikaal levensboek

Muziek kan zoveel met ons doen en zoveel in ons oproepen. Het kan aansluiten hoe bij je je voelt, hoe je denkt, maar ook je stemming beïnvloeden. Het kan je opvrolijken als je verdrietig bent of juist helpen al je blijheid en boosheid te uiten! Muziek kan ook herinneringen ophalen. Het nummer waarop je voor het eerst hebt gedanst met degene op wie je verliefd was, bij de begrafenis van een naaste, het liedje dat je direct terug haalt naar die leuke vakantie afgelopen zomer.

Het muzikaal dagboek is meer gericht op het hier en nu – hoe je je vandaag voelt, wat je vandaag hebt meegemaakt en is een manier om weer even met voeten op de grond te komen, te reflecteren op je dag en jezelf. Het kan overzicht scheppen en verheldering in hoe het met je gaat. Het muzikaal levensboek neemt je mee in jouw eigen herinneringen. Het kan helpen afleiding te vinden van je gedachten en gevoelens, door je aandacht op andere zaken te richten. Het kan helpen je rustiger te voelen.

Muzikaal dagboek neemt je mee in jouw eigen herinneringen. Het kan helpen afleiding te vinden van je gedachten en gevoelens, door je aandacht op andere zaken te richten. Het kan helpen je rustiger te voelen.

Muzikaal dagboek (Waarom deze opdracht doen?):

Je voelt je rustiger en meer ontspannen.

Je hebt inzicht gekregen over wat je bezighoudt en wat je voelt.

Je staat in contact met jezelf – je bent in het ‘hier-en-nu’.

Je hebt gedachten/gevoelens vormgegeven en expressie aan gegeven.

Je hebt overzicht gekregen over wat je bezighoudt en hoe het gaat (bij herhaling opdracht).

Materiaal: Muziek (online streaming als Spotify, YouTube), CD's, LP's. pen/schriftje.

Stap 1. Zorg dat je rustig zit of ligt, dat er zo min mogelijk dingen om je heen zijn die je kunnen afleiden. Als je het fijn vindt kan je je ogen sluiten. Probeer een poosje je focus te brengen naar je ademhaling, tot je voelt dat je ontspannen bent. Het kan helpen om je handen op je buik te leggen. Als er gedachten opkomen, laat deze opkomen en parkeer ze dan weer even. Ga voor jezelf na hoe je dag was. Wat heb je vandaag gedaan? Wat heb je meegemaakt? Hoe heb je je gevoeld? Neem hiervoor je tijd. Uiteindelijk ga je op zoek naar een woord dat voor jou past bij de dag. Iets wat in jou resoneert. Het eerste woord dat in je opkomt is prima, maar je mag ook wat woorden af gaan tot je voor jouw gevoel de passende hebt gevonden. Schrijf dit woord op.

Stap 2. Het woord dat je hebt opgeschreven kan van alles zijn, een gevoel, een voorwerp, een symbool, een kreet. Dat is allemaal goed. De opdracht is vervolgens om op zoek te gaan naar een lied dat volgens jou past bij het woord dat je hebt opgeschreven. Misschien heb je al direct een idee, misschien nog niet. Het kan een zoektocht zijn, wat juist heel leuk kan zijn. Manieren om muziek te vinden zijn bijvoorbeeld via iTunes, Spotify of YouTube. Je kan ook op Google zoeken op songteksten. Het woord kan passen bij het nummer om veel redenen. Misschien zit het woord in de songtekst, of gaat de tekst over hetzelfde onderwerp (volgens jou), geeft het nummer je hetzelfde gevoel als het woord uitdrukt, past het bij de kracht van de muziek, of de zachtheid er van.

Stap 3. Als je het nummer gevonden hebt dat voor jou past bij het woord, bij jouw dag. Luister er naar, geniet ervan, wie weet roept het nummer nog andere dingen bij je op.

Stap 4. Schrijf het woord, het nummer en jouw uitleg/beleving samen op in een schriftje. Als je deze opdracht dagelijks of af en toe herhaalt, kan het echt een muzikaal dagboek worden.

Muzikaal levensboek (Waarom deze opdracht doen?):

Je (her)vindt mooie, bijzondere herinneringen en muziek.

Je bent niet bezig met negatieve gevoelens en gedachten in het hier-en-nu.

Bezig zijn met bijzondere herinneringen kan ontspanning en plezier brengen.

Je maakt een muzikaal levensboek.

Materiaal: Muziek (online streaming als Spotify, YouTube), CD's, LP's. pen/schriftje.

Stap 1. Je begint deze opdracht met het ophalen van herinneringen. Momenten in je leven die voor jou bijzonder zijn, je gevoel aanspreken, je nog steeds in beweging kunnen brengen. Verzamel 5 tot 10 herinneringen. Schrijf de herinneringen puntsgewijs in chronologische volgorde op met als het kan datum en/of jaartal. Bij sommige herinneringen zul je mogelijk direct al een lied weten dat erbij past. Misschien dacht je er wel direct aan! Misschien weet nog niet goed welke muziek of nummer past bij de herinnering. Dan kan je hiernaar op zoek. (dit doe je bij stap 3)

Stap 2. Probeer aan één herinnering tegelijk te werken en daarop te focussen. Schrijf je herinnering op, probeer dit eerst chronologisch te doen (begin naar eind). Dat mag in een paar regels, dat mag ook op een hele pagina. Als je al een nummer hebt gevonden dat bij de herinnering past, zet deze dan op. Dit kan helpen om je te focussen en in te leven in de herinnering. Bedenk over welke mensen er zijn in jouw herinnering, wat ze doen, hoe zij zich voelden, wat jij deed, hoe je eruit zag, hoe jij je voelde, het weer die dag, of het regende, wat je had gegeten, welke dromen je had... Je mag zoveel details invullen als je wilt, zeker als ze voor de beleving van jouw herinnering belangrijk zijn. Als je wilt mag je deze ook opschrijven.

Stap 3. Als je de herinnering hebt opgeschreven en je hebt nog geen passende muziek, dan ga je hiernaar op zoek. In stap 2 heb je stilgestaan bij jouw beleving van de herinnering, welke associaties en emoties deze oproept. Mogelijk heb je wel al een idee wat voor soort muziek past: stevig, rustig, snel, langzaam, hoge stem, lage stem, veel instrumenten, weinig... of welk genre: iets klassiek of juist jazzy, soul, of metal? Je kan ook op Google kijken wat de Top 40 lijst van dat moment en kijken of er een nummer was dat je toen regelmatig luisterde (of nog steeds luistert.) Het terughoren van muziek rond dezelfde tijd kan echt een 'oh ja!' moment opleveren: puzzelstukjes vallen op z'n plek. Geniet van de zoektocht, wie weet vind je nog mooie nieuwe muziek.

Stap 4. Breng de geschreven herinneringen samen in een boekje of een document op de computer. Zet de naam van het nummer en artiest erbij. Zo heb je een muzikaal herinneringsboek!

Kan ook leuk zijn om deze te delen met bijvoorbeeld familie door de muziek op te zetten en je herinnering voor te lezen. (Lees verder volgende pagina).

Wanneer je merkt dat je je somber voelt, minder voelt, of piekert kan het ook helpend zijn terug te pakken naar deze opdracht. Zet de muziek voor jezelf op en lees je geschreven herinnering nog eens. Probeer je in te leven in de herinnering. Dit kan helpen rustiger worden en minder gefocust te zijn op angstige/vervelende/sombere gedachten en gevoelens van het hier en nu.

Met dank aan:

Mairi Evertz (vaktherapeut drama)



Online events en cursussen

NVvMT online studiedag - Make a Melody

14 november - incl. een activiteit **speciaal voor studenten!**

<https://www.nvvt.nl/agenda/208252/NVvMT-Online-Studiedag-Make-a-Melody>

Miracles of Music - online cursus

<https://miraclesofmusic.nl/online/>

NMT Academy - Global support meetings omtrent e-Health

<https://nmtacademy.co/>

meer e-Health trainingen

<https://ehealthspecialists.com/masterclass/>

Check ook de NVvMT Agenda voor allerlei (online) bijeenkomsten!

<https://nvvt.nl/agenda>

Platforms voor videobellen

Populaire platforms & apps

- **Zoom**
- **Skype**
- **FaceTime**
- **WhatsApp**
- **Google Hangouts**
- **Microsoft Teams**
- **Facebook Messenger**
- **Jitsy**

Beeldbellen in de zorg

FaceTalk

- Een soort online spreekkamer ontworpen voor behandelaren
- Nadruk op veilig bellen met cliënten en collega's
 - Je kan het gratis testen
 - <https://facetalk.nl>

Wellbee

- Portaal voor zorgverleners en voor cliënten
- Nadruk op efficiënt en laagdrempelig communiceren
 - Je kan een demo aanvragen
 - <https://www.wellbee.nl>

Waar kan ik muziektherapie studeren?

Voor een HBO Studie:

Klik op de logo's om naar de site van de hogeschool te gaan!



Voor een Master:



We zijn bij het einde gekomen van dit magazine. Via deze weg hopen we jullie informatie te hebben gegeven en weten te inspireren omtrent de pandemie die gaande is. De tips en tools die hierin staan kun je zelf gebruiken in de toekomst. Heb je nog vragen? Wil je in contact komen met iemand van de commissie of iemand van de geïnterviewden? Heb je interesse om volgend jaar mee te werken aan het volgende magazine of wil je de studentencommissie van de NVvMT versterken? Stuur dan een mailtje of persoonlijk berichtje op Facebook! De contact gegevens vind je onderaan deze pagina.

Bedankt voor het lezen!



Marcella ten Vaarwerk



Joyce Snel



Liese Claesen



NVvMT Studenten



studentzaken@nvvmt.nl



nvvmtstudenten