

ArtEZ Muziektherapie presenteert een nieuwe rubriek: Verhalen uit de Praktijk!

Muziektherapeute en alumnus Moniek Korsman schrijft vier keer per jaar een column voor deze rubriek. Ze geeft ons een inkijkje in haar muziektherapieruimte en laat zien en horen wat muziektherapie doet voor mensen met onder andere dementie, niet aangeboren hersenletsel (NAH) en ziekte van Parkinson: verhalen uit de praktijk.

Over Moniek Korsman:

Moniek is afgestudeerd muziektherapeut NMT (fellowship) aan het ArtEZ conservatorium in Enschede. Ze werkt onder andere als muziektherapeut bij Livio, een regionale zorgaanbieder van thuiszorg, verpleeghuiszorg en reguliere zorg in meer beschermde woonvormen. Binnen Livio werkt Moniek vooral met mensen die kampen met hersenletsel, bijvoorbeeld als gevolg van een CVA of hersentumor, dementie, of andere neurologische aandoeningen. De effecten van muziektherapie bij deze aandoeningen worden zichtbaar op allerlei gebieden: cognitief, verbaal, motorisch, psychisch, sociaal en emotioneel. Daarnaast zet Moniek muziektherapie in bij mensen met psychische vragen als gevolg van rouw- en verliesverwerking, stress en trauma.



(Moniek aan het werk met Diny, een cliënte met afasie ten gevolge van een CVA)

Jan.

“Mevrouw de voorzitter, ik protesteer!” Ik ben op weg naar een cliënt, wanneer ik de tv al van verre hoor. Luidop schalt het parlementaire kamerdebat over de gang. Benieuwd naar wat dit volume voor effect heeft op het humeur van Jan, kijk ik zijn kamer in.

Zijn TV staat hard aan, er is een pittige discussie gaande. Maar Jan slaapt. Zelfs deze heftige prikkel kon hem niet 'bij de les houden'. Wanneer ik hem aanspreek, wordt hij wakker. De tv mag zacht, ach, hij keek er toch niet naar. Maar het idee om zelf een andere zender op te zetten, was niet bij hem opgekomen. Hij was weggezakt in apathie.

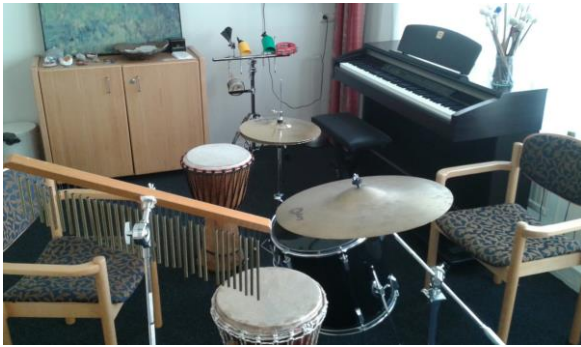
Jan wil wel mee naar de muziekrimte. Ik vraag hem hoe het vandaag met hem is. Hij vertelt dat het niet zo goed gaat. Hij is in de war, zegt hij. Hij weet niet welke dag het is, en hij wist ook niet meer dat ik zou komen. Eigenlijk vindt hij het allemaal zo zinloos. Het hoeft voor hem niet meer. En hij zucht diep. Ik duw zijn rolstoel en peil zijn stemming.

Ondertussen zijn we aangekomen bij de muziekrimte. Ik vraag hem of hij de deur wil openen. Dat doet hij. Binnengekomen staat het drumstel al klaar, en zonder pardon manoeuvreer ik hem achter de verschillende trommels.

Ik ken Jan al een tijdje. Jan is een man van midden 70. Hij was nog maar enkele jaren met pensioen toen hij plotseling getroffen werd door een hersenbloeding. Een CVA. Een traumatische gebeurtenis die het actieve leven van hem en zijn vrouw compleet veranderde. In plaats van de fijne dingen die ze samen wilden gaan doen, moest Jan revalideren en na een tijd werd duidelijk dat hij niet meer naar huis kon. Jan kwam in het verpleeghuis te wonen. Hij vindt het er niet fijn. Hij kan moeilijk accepteren wat hem overkomen is. En hij begrijpt niet altijd waarom hij niet meer thuis wonen kan. Behalve de lichamelijke en cognitieve effecten van de CVA worstelt Jan met depressieve symptomen die mede voortkomen uit continue rouwverwerking. Een heftige situatie, voor hem en zijn vrouw.

Jan heeft uitval aan zijn linker lichaamshelft, in arm en been. Hij kan zijn linker hand nog wel wat gebruiken en hij loopt ook nog korte stukken, maar meestal zit hij in de rolstoel vanwege het gevaar om te vallen. Zijn korte termijn-geheugen is fors aangetast. Hij weet na een uur niet meer wat hij net verteld of gedaan heeft. Ook verder in de prefrontale cortex is flink letsel te bemerken. Jan verloor zijn mogelijkheden om tot initiatief en overzicht te komen. Hij kan de weg niet vinden in het huis, hij voelt zich gespannen en onzeker en hij heeft weinig ziekte-inzicht. Jan zijn stemming was nogal in mineur. Begrijpelijk, maar het brengt hem steeds meer in een negatieve spiraal. Hij komt tot niks. Hij wil niks. Alles was zinloos, want hij kon toch niks meer. Hij was niet meer de man die hij vroeger was. Hij voelt geen zelfrespect meer. Hij voelt zich in de steek gelaten. Gesprekken hierover hebben weinig zin. Hij wil niet naar een psycholoog; bovendien kan hij de inhoud van gesprekken over zijn gevoelens niet onthouden. Het lijkt erop dat verandering vooral 'in het moment' en in de basis plaats zal moeten vinden en voor hem niet gebaseerd moet zijn op een bewust leertraject. Dit onthoudt hij simpelweg niet. Misschien zou muziek hem kunnen uitnodigen tot een andere vorm van ervaren en beleven 'in het hier en nu'. We wilden proberen of we met muziek een ingang konden vinden om wat positieve invloed op zijn apathische stemming en zijn gehavende gevoel van identiteit uit te oefenen.

Zo begonnen we een half jaar geleden met muziektherapie.



Ik moest voorzichtig beginnen. Jan was nogal argwanend ten aanzien van therapeuten die te veel de 'zielenknijper' uithingen. Ik moest vooral onderhoudend, gelijkwaardig en invoelend zonder oordeel zijn. In de theorie heet zo'n houding 'client centered' en het deed Jan goed. Hij wilde wel wat over zichzelf vertellen, wanneer ik allereerst wat vertelde over mijzelf. We vergeleken onze verhalen, de

verschillende tijdsbeelden waarin ze speelden, en ik koppelde dit aan passende liederen die ik tussentijds zong, want Jan had aangegeven dat hij van Duitse schlagermuziek hield. En verdorie, Jan zong mee.

Hij bleek een mooie stem te hebben en kende veel Duitse liederen uit zijn hoofd. Het zingen activeerde hem, en verankerde als het ware zijn herinneringen opnieuw in een ander deel van zijn geheugen. Zo regen we verhalen, belevingen en liederen aanéén, en ik zag dat Jan genoot van onze interactie en de bekendheid die we met elkaar kregen.

Elke nieuwe sessie moest ik hem echter weer bijpraten over de vorige sessie. Hij kon het niet onthouden. Maar het feit dat ik hem steeds meer verhalen kon vertellen uit zijn eigen leven, gaf hem vertrouwen en een gevoel van veiligheid. Zo zochten we muzikaal naar bevestiging van zijn levensverhaal, zijn identiteit en probeerde ik hem tevens voorzichtig de man te laten erkennen die hij nu is. Toch ging Jan vaak weer weg uit de therapie met de opmerking: 'Waar is dit allemaal nou eigenlijk goed voor, ik kan toch niets meer'.

Ik vond dat het tijd was om wat meer actie en beweging voor Jan in de muziektherapie te brengen, wilde hij niet blijven hangen in tijdelijke gezelligheid maar kunnen toewerken naar grotere veranderingen. Ik had besloten dat Jan naast het zingen ook zou gaan proberen te drummen. Dit zou echter geen vraag aan hem moeten zijn, want dan zou hij afhaken. "Nee, dat was toch niets voor hem, hij kon dat toch niet, laten we er maar gewoon mee stoppen", hoorde ik hem dan als het ware al zeggen.

Ik zou hem 'voor het blok' moeten zetten. Hem vol vertrouwen achter het drumstel moeten zetten en het dan stap voor stap opbouwen met succeservaringen en zijn favoriete liedmateriaal. We zouden deze stap naar een wat directievere benadering moeten gaan maken, anders zou Jan niet in beweging kunnen komen.

Uit onderzoek blijkt dat actieve beweging en gezamenlijk muziek maken met een duidelijke ritmische structuur positief werkt op stemming en motivatie, op groepsgevoel en attentie (gerichte aandacht en reactie). Dit laatste is iets waar Jan sinds zijn CVA uit zichzelf veel moeite mee heeft. Daarnaast blijkt deelname aan trommel-groepen een positief effect te hebben op de hoeveelheid stress-stoffen in ons lichaam.

Hoe zou dat in deze situatie gaan? Zou Jan deze omslag van de bekende -relatief passieve- deelname naar gestimuleerde actie kunnen 'hebben'? Is onze basis veilig genoeg om deze verandering te kunnen handelen? Vandaag gaan we het begin ervan meemaken.

En dus doet Jan vandaag de deur open. Binnengekomen staat het drumstel al klaar. Ik rijd hem pardoos tussen de trommels. Jan kijkt wat overdonderd. Ik vertel hem dat we vandaag eens iets anders gaan doen. Ik loop om de trommels heen, en ga aan de andere kant tegenover hem zitten. Ik geef hem een paar trommelstokken aan. En terwijl ik mijn eigen paar stokken pak, gaat Jan de non-verbale uitnodiging van het drumstel aan: Hij begint spontaan met een 'roffel' op de grote trom. Zijn ogen beginnen te glimmen. Ik zet een marsritme in, met het bekende verloop van 'de drumband die door de straat langskomt', en Jan neemt de uitdaging aan. Hij slaat mee, en weet – op mijn signaal- op het juiste moment het bekken te raken aan het eind van de ritmische zin. We herhalen dit een aantal keren, en telkens wordt zijn slag accurater en zijn grijns breder.

Het blijkt een schot in de roos. De tijd was er rijp voor.
De drumband zal de komende tijd nog vaak langs marcheren.

We zijn inmiddels enkele maanden verder. Jan speelt wekelijks actief mee op het drumstel. Vandaag vertelt hij me aan het eind van een sessie: 'Ik had niet gedacht dat ik dit kon, dat ik muziek zou kunnen maken. Ik heb nooit iets met muziek gedaan!' Dit is de eerste aanwijzing dat Jan zichzelf in zijn huidige situatie positiever gaat waarderen. Een hoopgevend signaal.

Moniek Korsman
Muziektherapeut.
Moniek.korsman@gmail.com