

# ArtEZ Muziektherapie presenteert: 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 muziektherapie ruimte 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)

## Met de ogen dicht.

Met een aantal vrouwen zitten we in een kring. De vrouwen komen regelmatig zingen in deze open zanggroep, maar ze kennen elkaar niet of nauwelijks. Ieder is vrij om iets van zichzelf te vertellen. Het hoeft niet. Vandaag vertelt één van de vrouwen dat ze slecht in d'r vel zit. Ze is zo moe, het voelt alsof ze een eeuwig energie tekort heeft. Ze kan niet meer tegen alle prikkels om haar heen, wil zich er wel voor afsluiten, maar ze moet in haar werk toch samenwerken met allerlei mensen. Het voelt alsof ze een jas aan moet die haar van geen kant meer past.



We zingen en voelen wat de trilling van onze stem voor gevoel oproept. In ons lijf, onze borstkas, onze buik, onze voeten.

Het thema is 'zachtheid'. Het gevoel waarnaar we op zoek zijn is ook zacht. Het dringt zich niet op; het laat zich makkelijk over-rulen door de dagelijkse prikkels om ons heen.

Maar nu even niet. In alle rust zingen we. En we voelen heel bewust de trilling in ons lijf.

De melodie die we zingen op enkel klinkers, wordt steeds bekender. De herhaling maakt dat we ons steeds veiliger voelen; we hoeven nauwelijks meer na te denken bij de wendingen van muziek. Dat is het moment dat gedachten en beelden uit een wat dieper bewustzijn naar boven kunnen komen. Met de nodige gevoelens hierbij, natuurlijk. Deze zetten we via muziek dan weer in beweging. Want dat wat beweegt, kan veranderen. Of ontspanning brengen. Als een zachte muzikale massage.

We breiden de melodie uit met een werkvorm: Eén deelnemer gaat met haar ogen dicht op een stoel zitten, aan de ene kant van de kamer. De anderen stellen zich als groep aan de andere kant van de kamer op, zo'n meter of 8 verderop. Zij zingen de bekende melodie en komen stap voor stap dichterbij. De luisteraar laat de groep dichterbij komen, tot het punt waarop het niet meer ontspannen voelt. Dan geeft ze een stopteken. Op dat moment stopt de groep, en zingt het lied in alle rust uit. Dan opent de luisteraar de ogen.

Na twee andere vrouwen wil de vermoeide vrouw ook graag ervaren hoe dit gaat.

We stellen ons met de groep opnieuw aan de andere kant van de kamer op en beginnen zacht te zingen. Het klinkt harmonieus, op elkaar afgestemd. Voetje voor voetje komen we dichterbij. De vrouw zit ogenschijnlijk ontspannen te luisteren. Nog 2 meter schuiven we op. Dan verandert het lichamelijke beeld van de vrouw.

Plotseling tilt ze haar rechter voet op, en zet hem stevig neer. Nog een halve meter dichterbij komt onze zang. Ze verstrakt. Haalt beverig adem. Nog een stap dichterbij. En dan ineens schiet haar hand snel naar voren, Stop!! (We staan nu op ruim 4 meter afstand van haar.)

Ze opent haar ogen en zegt: Goh, ik dacht dat jullie veel dichterbij zouden staan! Wat komt dat geluid op je af, zeg! Ik dacht dat jullie op mijn tenen zouden gaan staan. Daarom liet ik jullie stoppen. Het klonk wel heel mooi, als een cadeautje dat steeds dichterbij komt.

Ik vraag haar of ze ons misschien al eerder had willen laten stoppen. Ja, zegt ze, maar ik wou voor jullie niet zo snel 'stop' zeggen. Toch wisten wij al op welk moment dit speelde: Haar lichaam en haar gevoel hadden al lang aangegeven dat we ons te ver in haar persoonlijke ruimte begaven, hoe mooi het ook klonk. Nu moet haar hoofd die tekenen ook weer serieus gaan nemen.

Moniek Korsman  
Muziektherapeut.  
Moniek.korsman@gmail.com