

Sociale geluiden



Serie over muziek in de zorg en het sociaal domein

Muzikale Wending

Positieve impact van wekelijkse muzieksessies op voormalig daklozen

In de lente en zomer van 2022 komen professionele musici van Embrace Nederland wekelijks samen met bewoners en medewerkers van dak- en thuislozenopvang Wender in Sneek om muziek te maken. Het project draagt de naam ‘Muzikale Wending’ en loopt twintig weken. In deze periode ontstaat een nieuwe muziekband. Er wordt zelfvertrouwen gekweekt, talent naar boven gehaald en heel veel plezier gemaakt. In juni treedt het muziekgezelschap op tijdens het CityProms Festival in Leeuwarden. De inzet van Muzikale Wending is om muziek tot een vaste waarde in het leven van de deelnemers te maken. Zorgbelang Fryslân volgde het proces en tekende op wat het deed met de deelnemers, musici en medewerkers van Wender.

De voormalig daklozen hebben aan de Lemmerweg in Sneek een veilige haven gevonden bij Wender, waar zij onder begeleiding wonen en leven. Elke bewoner heeft een eigen kamer en keuken, al komen de meesten naar de gezellige woonkamer om daar samen te eten. In deze ruimte komen ze ook voor dit muziekproject bij elkaar.

Uit diverse studies blijkt dat muziek maken een positief effect heeft op het welbevinden van mensen en hun vermogen om sociaal te functioneren. Dat geldt zeker ook voor deze doelgroep. Tijdens een casestudie voor dakloze volwassenen waarin deelnemers via open muziekgroepssessies uitgenodigd worden om samen muziek te maken, bleek dat dit dakloze volwassenen meerdere kansen bood. Hun zelfrespect groeide, stress verminderde, er ontstond meer interpersoonlijke verbinding en een constructiever gebruik van tijd. Effecten die we ook bij de deelnemers van de Muzikale Wending tegenkomen.

Contact maken via muziek

De professionele musici krijgen voorafgaand aan het project een tweedaagse training. Bij deze trainingen staat interactie met de groep centraal. De musici leren hoe ze via muziek contact kunnen maken met deelnemers. Mees van den Bergh, projectleider bij Embrace Nederland: “De focus ligt daarbij nu eens niet op het perfecte spelen en dat is voor musici vaak even wennen. Het gaat er niet om of het ‘mooi klinkt’, het gaat om het maken van contact. Daarbij is het bijvoorbeeld belangrijk om elkaar aan te kijken.”

Jan Ruerd Oosterhaven is een van de musici die de groep in Sneek begeleidt. Hij herinnert zich de eerste week waarin zij met de deelnemers bij elkaar kwamen nog goed: “Er zaten zeven bewoners en twee begeleiders van Wender in de kring. Tijdens die eerste samenkomst kijkt iedereen toch eerst een beetje de kat uit de boom, maar zodra de deelnemers een instrument in de hand hadden, klonk direct één kakofonie!”

Een buitenstaander zou het misschien een chaos noemen, maar Jan Ruerd ziet dat anders: “In de jaren dat ik bij het conservatorium improvisatielessen gaf heb ik juist geleerd dat muziek niet direct als ‘muziek in de oren’ hoeft te klinken. Het gaat in eerste instantie om het samenspel en dan komt de rest vanzelf. In de eerste weken ging het vooral om het creëren van ritmes en om deelnemers vertrouwd te maken met een instrument.” Iedereen kan meedoen, deelnemers hoeven geen muziekinstrument te kunnen bespelen. Jan Ruerd: “We zorgen voor een lage drempel. Het niveau binnen deze groep was heel divers: de een had voorheen veel muzikale ervaring, voor anderen was dit de eerste keer.”

Elke week wordt aan een deelnemer gevraagd welke muziekstijl hij of zij mooi vindt en waarover hij of zij graag zou willen zingen. Jan Ruerd: “Met die input gaan ze dan direct aan de slag; ter plekke wordt een lied gemaakt dat is geïnspireerd op de leefwereld van die deelnemer. Dat maakt het heel persoonlijk. Zo krijgt iedereen de ruimte om zijn eigen stem te laten horen. Ruimte die sommige mensen nooit eerder ervaren hebben.”



Meer zelfvertrouwen

Al na de eerste drie weken beginnen de klanken in de groepsruimte meer op elkaar afgestemd te raken en maakt de kakofonie plaats voor melodieën. De deelnemers vormen na drie maanden repeteren een band waarin iedereen gelijkwaardig is en zijn stem laat horen. De musici werken met deze band toe naar het concert dat eind juni in Leeuwarden tijdens het CityProms Festival wordt gegeven. Elke deelnemer brengt daar zijn eigen lied in of geeft een solo tijdens het concert. De begeleiders zien in de loop van de weken het zelfvertrouwen bij de deelnemers groeien. Jan Coen Wierda, begeleider bij Wender: “Ik zag een vorm van trots groeien. Zo van: kijk eens wat we hebben gemaakt. Dit leidt ergens toe.”

Zelfvertrouwen is bij deze doelgroep vaak laag door negatieve ervaringen. Uit onderzoek blijkt dat veel dak- en thuislozen zich bijvoorbeeld op straat genegeerd voelen. Velen hebben te maken (gehad) met stereotypering of verslavingsproblematiek. Mees: “Door open muzieksessies worden ze gezien, gehoord, krijgen ze bevestiging en worden ze erkend in wie ze zijn. Wanneer ze samen een lied maken, ervaren ze eigenaarschap en verantwoordelijkheid. Op die manier groeit hun zelfvertrouwen.”

Musicus Jan Ruerd merkt tijdens de sessies dat er weer ‘leven in de ogen van de deelnemers komt’: “Er is een deelneemster die, zodra zij de shaker pakt, direct begint te stralen. We spelen bijvoorbeeld ook met dynamiek en daarbij is zij de dirigent. Wanneer zij als het ware de band kan ‘besturen’ door aan te geven of er hard of zacht moet worden gespeeld, zien we dat zij letterlijk in haar kracht komt te staan. Daar geniet ze zichtbaar van. Normaal is het moeilijk om met haar te communiceren, omdat zij door medicatie bijna niet kan praten. Maar als ze dirigeert, communiceert zij via de muziek.”

Verbondenheid

(Voormalig) dak- en thuislozen zijn vaak het contact met familie en vrienden kwijt. Ze ervaren sociale uitsluiting en de relaties die ze hebben zijn meestal met lotgenoten op straat. De muzikale sessies bieden hen de kans op sociale interactie, de mogelijkheid relaties op te bouwen, persoonlijke ervaringen te delen en een gevoel van verbondenheid te ervaren. Dit zagen we ook terug bij de deelnemers die na drie maanden repeteren een band vormden waarin iedereen gelijkwaardig is en zijn stem laat horen. Jan Coen: “Juist voor deze groep is dat bijzonder, omdat de mensen hier normaal gesproken

best op zichzelf leven. Tijdens het project waarin we elke woensdag met een deel van de bewoners samen kwamen om muziek te maken, hebben we ze zien opbloeien. De muziek heeft er bovendien voor gezorgd dat mensen hier in huis ook in het dagelijks leven anders met elkaar omgaan. Het mooie is: ook ver na het project maken we nog elke week muziek.” Ook deelnemer Oeds geeft aan die verbondenheid te ervaren: “Door dit project hebben we elkaar hier beter leren kennen. Vroeger waren we meer op onszelf. Dit doen we echt samen, dat vind ik wel mooi.”

Anders dan bij andere activiteiten

‘Samen muziek maken’ blijkt ook een ander effect op de deelnemers te hebben dan de reguliere activiteiten, vertelt Erica Haarsma, ze is begeleider bij Wender en verantwoordelijk voor de dagbesteding. “Normaal is het maar de vraag of iemand zich goed genoeg voelt om mee te gaan op bijvoorbeeld een excursie. Het gebeurt vaak dat iemand zich wel aanmeldt, maar uiteindelijk niet komt opdagen. Bij dit project van Embrace is dat heel anders. Hier zitten sommige deelnemers al een kwartier klaar, nog voordat de musici er zijn. Dat is echt een unicum. Het laat zien wat dit muzikale moment voor de bewoners betekent. Zij hebben zo enorm veel zin in die woensdagmiddag.”

Ervaringen van medewerkers en musici

Wat doet het ‘samen muziek maken’ met musici en medewerkers? Jan Rued: “Ik zie zoveel blijdschap en geluk, dat doet heel veel met mij. Dit is een prachtige ervaring.” De medewerkers van Wender zijn blij met wat muziek doet met de sfeer in huis. Erica Haarsma, begeleider bij Wender: “Die sfeer in huis verandert. Het werkt door na de sessies. Het contact wordt intenser, je hebt nu echt iets samen. Oók, of juist met de mensen met wie je minder contact hebt en die zich vaak terugtrekken. Want zij doen wél mee met Muzikale Wending.” Jan Coen: “Mensen worden socialer, ze vragen hoe het met elkaar gaat, luisteren en kijken meer naar elkaar. We merken het ook doordeweeks, buiten de sessies om, dat mensen blijer zijn en relaxter met elkaar omgaan. Ook voor ons als medewerkers is dat natuurlijk geweldig fijn.”



Overdracht naar de medewerkers

Na het CityProms-concert komen de professionele musici nog twee keer naar Sneek om muziek te maken én voor de overdracht aan de begeleiders Jan Coen en Erica. Want het is de bedoeling dat de wekelijkse muzieksessies blijven, en in het vervolg begeleid worden door de begeleiders van Wender. Mees: “De begeleiders hebben dan al twintig sessies meegelopen, en daarin hun draai gevonden. We helpen hen tijdens twee trainingen om de muzieksessies op hun eigen manier voort te zetten. De eigen methode kan en mag anders zijn dan de werkwijze die Embrace gebruikt. Begeleiders hoeven zelf ook geen instrument te kunnen bespelen. De drempel is laag, ook voor hen.”

In Sneek klinkt nog altijd muziek

In Sneek klinkt nog altijd muziek. De Lemmerwegband komt nog steeds elke week bij elkaar om muziek te maken. Dat is precies het doel van Embrace Nederland, om projecten te organiseren die ook nadat de organisatie zelf vertrokken is, in leven blijven.



Podcast

Van het project 'Muzikale Wending' in Sneek is een podcast gemaakt, in samenwerking met Embrace Nederland, Zorgbelang Fryslân en Wender in Sneek. Het is de eerste aflevering in de podcastserie 'Sociale Geluiden' over wat muziek kan betekenen in de zorg en het Sociaal Domein.

Embrace Nederland

Embrace Nederland ontwikkelt innovatieve muziekprogramma's en trainingen, met als doel kwetsbare mensen een beter leven te geven. Zorgbelang Fryslân zet zich in om de zorg in de provincie te verbeteren. Wender zorgt voor onderdak, rust en structuur voor mensen die te maken hebben met dakloosheid, huiselijk geweld, verslaving en/of psychische problemen.

In de lente en zomer van 2022 is het muziekproject Muzikale Wending bij Wender in Sneek gevolgd en daaruit is dit tot de verbeelding sprekende verslag ontstaan. De podcast is te beluisteren op www.embracenederland.nl

Wil je meer informatie, of heb je interesse voor jouw organisatie om zo'n muzikaal project op te zetten? Neem dan contact op met Embrace Nederland.

Bezoekadres: Dirk Boutsstraat 40
 8932 CT Leeuwarden
 T +31 (0) 6 21 96 15 73
 E info@embracenederland.nl
 W embracenederland.nl