
RAPPORTAGE PROJECTMONITORING PROGRAMMA MUZIKALE WENDING LOCATIE DE MARENE

Eindrapportage van het onderzoek naar projectmonitoring Muzikale Wending bij de locatie De Marene in Leeuwarden, doelgroep dak- en thuislozen binnen beschermd en verzorgd wonen | Stichting Embrace Nederland | 2023|

Door: Griet-Anne Banga

INLEIDING

Sinds 2021 voert Embrace Nederland het programma Muzikale Wending uit binnen verschillende locaties van de organisatie Wender. In september 2022 zijn we op de locatie De Marene in Leeuwarden gestart. Deze locatie biedt beschermd wonen met verzorging en begeleiding. De Marene is een nieuwbouwlocatie speciaal voor mensen die zich niet thuis voelen in een regulier woonzorgcentrum en waarbij sprake is van meervoudige problemen: schulden, verslaving verplegings- of verzorgingsvraag, onvoldoende zelfredzaamheid. Embrace Nederland heeft als onderdeel van haar interne programma Onderzoek & Wetenschap dit projectproces gemonitord en data verzameld over de impact van onze muzikale interventie bij de doelgroep kinderen.

Embrace Nederland is een stichting die kennisbevordering en voorbeeldstellende programma's inzet in het sociaal domein door muziek in de dagelijkse (zorg)praktijk te integreren. Doel is kwaliteit van leven van kwetsbare mensen en hun omgeving te verbeteren. Samen met de speciaal opgeleide professionele musici vormen het gebruik van persoonsgerichte muzikale improvisatie, stimulatie van creativiteit, aandacht voor het individu en samenwerking belangrijke kernwaarden.

Ons muzikale programma voor de doelgroep dak- en thuislozen bestaat uit open muziek sessies met bewoners en trainingen aan medewerkers. Dit onderzoek richt zich op de open muziek sessies waarin we verschillende muzikale interventies bieden die een veilige en duidelijke setting creëren van start tot einde. De sessies zijn een open-groep-activiteit met een 'drop-in' basis, met een routinematig programma zonder vaste structuur en met korte termijn doelen per sessie. Dit lijkt het beste te passen bij de dynamiek van deze doelgroep. Deze methodiek willen we verder ontwikkelen binnen de verschillende subgroepen binnen de dak- en thuislozenzorg.

LITERAIRE ACHTERGROND: WAT WETEN WE AL?

Onder volwassenen in de dak- en thuislozenzorg zijn vele studies uitgevoerd naar de effecten van verschillende muziekvormen. In een casestudie voor dakloze volwassenen waarin via open muziek groepsessies wekelijks drummen, zang, instrumentale improvisatie, bekende liedjes, spontane songcreatie werd aangeboden, bleek dat het dakloze volwassenen meerdere kansen bood. Deze zes effecten vatten de uitkomsten van de overige studies goed samen:

- **Meer zelfrespect:** Door open muziek sessies worden ze gezien, gehoord, krijgen bevestiging en worden erkend in wie ze zijn, waardoor hun zelfvertrouwen wordt vergroot. Dit gebeurt bijvoorbeeld door het eigenaarschap en de verantwoordelijkheid die ze ervaren bij het gezamenlijk maken van een lied.

- **Zinvolle interpersoonlijke verbinding:** De muzikale sessies gaven mensen de kans voor sociale interactie, relaties op te bouwen, persoonlijke ervaringen te delen, hun verhaal te vertellen, en een gevoel van verbondenheid te ervaren,
- **Constructief gebruik van tijd:** de muzikale sessies kunnen een alternatief en stimulans zijn in hun dagelijkse sleur. Ook geeft het een mentale stimulans om gebruik te maken van eigen creatieve mogelijkheden.
- **Stressvermindering:** De sessies kunnen cliënten een gevoel van spanningsvermindering en verlichting geven. Ze voelen zich even bevrijd van hun dagelijkse zorgen. Ook kan het lichaam meer ontspannen doordat het meebeweegt met het muzikale ritme.
- **Tegemoetkomen aan emotionele behoeften:** door de sessies kunnen dakloze volwassenen hun emoties uiten door woorden (bijvoorbeeld herkenning in songteksten), via hun uiterlijk en muzikale expressie. Dakloze vrouwen ervaren de sessies als een veilige omgeving waar ze de vrijheid voelen om hun gevoelens te laten zien.
- **Transformatie:** cliënten beschouwen muzikale sessies als betekenisvolle ervaringen. Ze ervaren kracht om te veranderen, aanmoediging om door te zetten en gevoelens van hoop. Het biedt het mogelijkheden voor zelfreflectie en zelfontdekking waardoor ze zich meer openen en vrijer voelen. Ook kunnen ze meer innerlijke rust ervaren, je jonger en meer tevreden voelen.

Daarnaast kunnen open muziek sessies ook invloed hebben op de relatie tussen begeleiding en doelgroep. Bijvoorbeeld, uit een studie van Knapp et al., uit 2019 waar bewoners van een noodopvang een band vormden en optredens gaven, bleek dat er naast een betere perceptie van sociale steun en zelfrespect, ook minder recidive en verbeterd casemanagement was. Een andere studie van Dingle et al., uit 2008 ontdekte dat muziektherapie de betrokkenheid van cliënten en de bereidheid om deel te nemen aan cognitieve gedragstherapie voor de behandeling van stoornissen in het gebruik van middelen verhoogde.

METHODOLOGISCHE WERKWIJZE

Om inzicht te krijgen in de processen en de impact van de muzikale interventie hebben we gekozen voor een kwalitatieve benadering aan de hand van het bijhouden van een dagboek. Op deze manier konden we erachter komen hoe betrokkenen zich ontwikkelen, hoe ze dit interpreteren, en wat het mogelijk voor alle betrokkenen betekent. Het onderzoek vond plaats in de periode september 2022 tot maart 2023.

Observaties buiten de kring. We maakten gebruik van deels participerende observatie. De onderzoeker was lichamelijk aanwezig bij de workshops en verzamelde daar de gegevens onder alledaagse omstandigheden door vanaf buiten de kring te observeren en tijdens de nabespreking vragen te stellen. De onderzoeker maakt aantekeningen (zie: bijhouden van een dagboek) van de observaties en relevante informatie van het onderzoek interpreteert ze in hun context.

Bijhouden van een dagboek. We hebben gebruik gemaakt van het bijhouden van logboek of dagboek door de onderzoeker die tweewekelijks bij de workshops was. Dit is een intensievere manier van gegevens verzamelen waarbij de onderzoeker per workshop haar bevindingen opschreef over handelingen, acties, reacties, verbale en non-verbale uitingen, gesprekken met deelnemers en besproken ervaringen en waarnemingen van medewerkers en musici tijdens de nabesprekingen. Opvallende bevindingen zijn deels met de musici en medewerkers na de sessies besproken om de juiste interpretatie te waarborgen en dichter bij thema's en patronen te komen.

Musici team en medewerkers. Het team van musici bestond uit een basgitarist, gitarist en drummer/slagwerker) op de cajon. De projectleider was de eerste drie sessies aanwezig en vervolgens om de drie weken. De medewerkers bestonden uit meerdere medewerkers en vrijwilligers. De twee activiteitenbegeleiders waren bijna wekelijks aanwezig. Zij zaten in de kring en stimuleerden bewoners voor en tijdens de workshops mee te doen. Zij vervulden een dubbele rol door enerzijds actief mee te doen door instrumenten te bespelen en anderzijds in

te grijpen om de rust te bewaren. Twee vrijwilligsters waren zo nu en dan aanwezig zowel binnen als buiten de kring. Daarnaast hebben een aantal vrijwilligers, zoals maatjes van bewoners of schoonmakers, eenmalig een workshop bijgewoond.

RESULTATEN EN CONCLUSIE

AANTAL BEREIKTE BEWONERS

De bewoners van De Marene bestaan uit mensen van 18 jaar en ouder met een zorgvraag.

TABEL 1. AANTALLEN AANWEZIGEN TIJDENS ALLE WORKSHOPS

	Aantal unieke deelnemers	Gemiddeld deelnemers per sessie	Vaste medewerkers	Vaste vrijwilligers
Aantal	28	8	5	3

Het gemiddelde aantal bewoners lag op acht bewoners per workshop, waarvan vier mannen en twee vrouwen vaste deelnemers waren. In de december periode waren er minder bewoners tijdens de sessies. Volgens de medewerkers zijn de bewoners dan liever alleen, omdat deze periode negatieve gevoelens en gedachtes met zich meebrengt.

SETTING

De workshops vonden eerst plaats in een centrale ruimte met drie doorgangen naar kamers van bewoners, een kantoor en keuken. Dit leek te leiden tot een hoog verloop en veel onrust tijdens de sessies. Al kan dit ook verklaard worden doordat bewoners uit nieuwsgierigheid wilden kijken wat het nieuwe muzikale project was en vervolgens weggingen. Daarnaast was er een activiteitenruimte beschikbaar waardoor na de derde sessie is besloten de workshops naar de activiteitenruimte te verplaatsen. De drie musici zaten aan een zijde van de kring tegenover de ingang, soms naast elkaar en soms met bewoners ertussenin. De medewerkers zaten aan de andere kant van de kring met de deur in de rug met verschillende bewoners er tussenin. In het midden van de kring lagen instrumenten die bewoners, medewerkers en musici vrij konden gebruiken. De workshops bestond uit een routinematig programma. De kring was vooraf al opgesteld door de begeleiders waarna de musici binnenkwamen en hun instrumenten klaarzetten. De deelnemers kwamen geleidelijk binnen met een bakje koffie of thee dat klaar stond in de gang. De sessie begon met een melodie van de basgitarist. Daarna werd ingegaan op de sfeer, wensen van deelnemers en spanningsboog. De musici hebben tijdens de workshops samen met de bewoners covers en muzikale improvisatie gespeeld. Gezamenlijk vrije improvisatie muziek maken is een belangrijk element binnen de Embrace-visie om collaboratieve creativiteit op gang te brengen. Het einde van de sessie werd aangekondigd met een laatste nummer waarna de deelnemers de ruimte verlieten en de musici en begeleiders de ruimte opruimden. Na de workshop vond er een korte nabespreking plaats met begeleiders en musici over de workshop.

BEVINDINGEN: IMPACT MUZIEK BIJ DAK- EN THUISLOZEN BINNEN BESCHERMD EN VERZORGD WONEN

Al vanaf het eerste moment is er vanuit een aantal bewoners grote betrokkenheid om actief (= *muziek maken*) én ontvankelijk (= *luisteren*) deel te nemen aan de workshops. Tijdens de eerste sessie wordt op instrumenten gespeeld met name slagwerk, roffelen, gedanst of ritmisch bewogen en werd een eigen drumstel naar de sessie gebracht. Ook zag je meteen dat bewoners zich verantwoordelijk voelden voor de groep(smuziek) door bijvoorbeeld theedoeken over het drumstel te leggen of zich te verantwoorden voor verkeerd ritme of valse noten. Deze verantwoordelijkheid zagen we terug in alle daaropvolgende workshops. Een aantal bewoners ontwikkelden hun muzikale vaardigheden, zoals kunstjes met de drumstokjes en andere instrumenten of door de ander te stimuleren om mee te doen. Het ontwikkelen van muzikale vaardigheden leidde tot een **vergroott zelfvertrouwen en zelfrespect**.

Vanaf de tweede workshop bleek dat er grote betrokkenheid (= *commitment*) naar elkaar was en dat de bewoners het groepsgevoel en de plek die ieder individu daarin had erg belangrijk vonden. Tijdens de tweede sessie kraakte een bewoner de muzikale sessie op botte wijze af, waarna een andere bewoner het voor de groep op nam, citaat: 'ze proberen het toch'. Dat muziek deze **zinnvolle interpersoonlijke verbindende** kracht heeft bleek ook in de sessies erna. De bewoners stimuleerden elkaar om mee te (blijven) doen, om bij de groep te blijven als het even niet meer wilde, gaven complimenten aan elkaar en werkten muzikaal samen met de musici en medewerkers. Ook zoeken bewoners contact met de musici door enerzijds samen aan een ritme te werken of anderzijds een gesprek aan te gaan. Zes bewoners vertelden persoonlijke verhalen over de betekenis van muziek in hun leven. De een vertelde over de details van het bespelen van een instrument, een ander over haar leefwijze tijdens die muzikale periode. Daarnaast ontstond er ook vaak contact tussen de musicus op de cajon en twee of drie bewoners op de bongo of eigen drumstel. Hiermee lijkt het effect van drummen middels de cajon overeen te komen met wat in de literatuur over drummen in combinatie met deze doelgroep wordt beschreven. Aan het einde van de workshops bedankten bewoners iedereen voor het aanwezig zijn bij de sessies. Medewerkers viel het op dat sommigen meer zelfvertrouwen kregen en anderen zich positiever gedroegen.

Praktijkvoorbeeld: Een andere vaste deelnemster ging altijd met een ontspannen gevoel weg na de sessie. Zij gaf meermaals aan hoe goed de sessies voor haar waren. "Door jullie krijg ik weer herinneringen aan de muziek van vroeger". Deze deelnemster probeerde altijd iedereen bij de groep te betrekken en mensen te stimuleren te blijven als ze weg wilden. Dan zei ze bijvoorbeeld dat ze iemand zijn prachtige spel zo waardeerde en dat miste als hij wegging.

De muzikale sessies leiden ook tot eigen initiatief van sommige bewoners. Tijdens de sessies probeerden sommige bewoners eigen ritmes of melodieën in te zetten, of probeerden hun eigen muzikale vaardigheden te verbeteren. Een vrijwilliger vertelde dat een van de vaste bewoners in zijn dagelijkse leven veel op zichzelf was en vaak alleen op zijn kamer zat. Ze vond het opzienbarend dat hij elke week bij de muzikale workshops was. Hieruit blijkt dat muzikale sessies een **alternatief en stimulans kunnen zijn in hun dagelijkse sleur** en het gebruik van **eigen creatieve mogelijkheden bevordert**. Een quote van mannelijke bewoner met Parkinsonachtig ziekteverschijnselen: 'Mag ik op het mandoleon spelen? Dan heb ik wat te doen en kan ik ergens naar toe werken'.

Gedurende de workshops namen we steeds meer uitingen van ontspanning waar. Tijdens de sessies zagen we vaak een glimlach, werd benoemd dat men genoot en deelde men grapjes uit. Humor, plezier en ontspanning werden ook door de medewerkers benoemd. Hiermee lijkt ook een ander effect bevestigd, namelijk **stressvermindering**. Een ander voorbeeld hiervan is dat een bewoner opgekropte emoties kon loslaten door zijn spanning af te reageren op de drum.

Praktijkvoorbeeld: Elke week kwam er een deelnemster. Tijdens de eerste twee sessies zat ze buiten de kring en daarna ging ze in de kring zitten. Ze zei nooit iets, maar haar lichaamstaal vertelde ons dat ze genoot. Haar benen zwaaiden ritmisch op en neer als ze genoot. Op een gegeven moment kwamen we erachter dat ze uit Italië kwam. De week erop hebben de musici voor haar een geïmproviseerd lied met Italiaanse klanken gespeeld. Haar gezicht sprak boekdelen, en na de tijd bedankte ze de musici voor dit lied.

Ook het effect van **tegemoetkoming aan emotionele behoeften** zagen we terug bij de twee vaste vrouwelijke bewoners, al was dit in mindere mate doordat er maar twee vaste vrouwelijke bewoners waren. Meermaals werden gevoelens benoemd die werden getriggerd door improvisatie of soms songteksten. Quote vrouwelijke deelnemer na een rustig improvisatie lied: 'het is emotioneel, heel mooi. Het doet wat met me'.

Tenslotte zagen we dat de workshops ook verandering (= **transformatie**) bij sommige bewoners teweegbracht. Een bewoner kreeg meer zelfvertrouwen in zijn drumspel. Hij dacht 's nachts na over nieuwe ritmes en wilde dit muzikale project graag doorzetten middels een band. Een andere bewoner gaf aan minder drugs te gebruiken op de dagen van dit project.

Praktijkvoorbeeld: Een van de cliënten was van oudsher een drummer. Hij heeft op zijn kamer in De Marene altijd al een drumstel staan, maar die diende vooral als bijzettafel. Het drumstel is met toestemming van deze cliënt verhuisd naar de hoek van de activiteitenruimte en bijna iedere week was hij de vaste drummer van het ensemble. Hij straalde, had ineens een heel ander gespreksonderwerp met zijn begeleider en verzorgenden en ging maar weer eens naar buiten, een blokje om. Hij ontdekte dat hij zijn stokken anders moest vasthouden waardoor hij meer ontspannen (of met minder pijn) ging spelen en gaf later in de reeks aan dat hij 's nachts al nieuwe ritmes aan het bedenken was. Een andere man speelde bijna wekelijks op zijn mondharmonica mee met de blues.

Zo succesvol als we zijn begonnen, zo dubbel voelt de laatste workshop voor alle betrokkenen. Een deelnemer verlaat teleurgesteld de groep nadat hij hoort dat we vandaag voor het laatst zijn. Een andere deelnemer lijkt zich ook niet goed te voelen doordat het de laatste keer is.

De open muziek sessies hadden ook invloed op de relatie tussen begeleiding en doelgroep zoals ook in de literatuur naar voren kwam. Begeleiders en vrijwilligers kregen nieuwe inzichten en kennis over de deelnemers. Een vrouw die altijd bij de sessies was maar nooit actief deelnam, begon met een van de begeleiders een gesprek over haar favoriete muziek van vroeger. Een andere man kwam zijn kamer nooit uit behalve voor de muzikale sessies wat de vrijwilligster opvallend vond en gebruikte in haar gesprekken met hem.

De medewerkers waren erg te spreken over de musici. Volgens hen creëerden de musici rust en een ontspannen sfeer. Ze hebben een setting gecreëerd waarin mensen zich veilig voelden en zich open durfden te stellen. De routine van het programma, de herkenning, persoonlijke aandacht en 'in het moment zijn', zijn belangrijke thema's die zijn genoemd door de medewerkers.

REFLECTIE

Terugkijkend kunnen we spreken over een succesvol project. Verbinding, afleiding, ontspanning en zelfs positieve verandering in welbevinden bij de bewoners zien we terug in de resultaten. Effecten die ook in de literatuur genoemd worden. Het team musici heeft wekelijks een muzikale workshop gecreëerd passend bij de sfeer op de locatie of passend bij de wensen van de aanwezige bewoners. De groepssessies creëerden een hoge mate van betrokkenheid van de bewoners om er samen een muzikale workshop neer te zetten waarin iedereen zich prettig voelde. De musici hebben gebruik gemaakt van covers en muzikale improvisatie. Studies (Monson, 1996; Sawyer, 2006; Maes et al., 2018) tonen aan dat de collectieve vrije improvisatie een voorbeeld kan zijn van collaboratieve creativiteit en kan potentieel mensen samenbrengen, een krachtig interactieproces en de vorming van sociale vaardigheden teweegbrengen. De muzikale en sociale interactie tijdens vrije improvisatie vertoont vaak opkomende kenmerken zoals expressiviteit, empathische afstemming op anderen en groepsflow blijkt uit literatuur. Deze effecten hebben wij teruggezien in de workshops.

Na de vierde sessie is besloten om de pauze eruit te halen en ongeveer een uur door te spelen om tegemoet te komen aan de energie en spanningsboog van de deelnemers. Hierdoor werd voorkomen dat bewoners wegblijven na het pauze moment. Deze keuze werd door alle betrokkenen positief ervaren. Een aanbeveling hieruit volgend is om bij een volgend project het **inzetten van een pauze vooraf te bespreken met de medewerkers**. Zij kennen de doelgroep met hun (on)mogelijkheden en kunnen hier een goede inschatting in maken. Vervolgens kan na de derde sessie tijdens een nabespreking nagegaan worden of dit een goede keus is geweest of dat het nodig is om te wijzigen.

Bij een aantal bewoners bleek kennis over hun **culturele of muzikale achtergrond** een ingang te zijn tot contact, muzikale interactie en ontwikkeling. Een tweede aanbeveling is om tijdens de eerste drie of vier workshops het gesprek met bewoners en medewerkers aan te gaan over de achtergrond van iemand. Hier kunnen meerdere voordelen aan zitten voor iedereen. Bewoners kunnen het gevoel krijgen dat ze als persoon worden gehoord en

gezien, en als gelijkwaardig worden beschouwd. De musicus bouwt een relatie op met de bewoner en krijgt gelijktijdig kennis en muzikale ingangen.

Musici stimuleren of ondersteunen om improvisatie ook via zang in te zetten om spontane songcreatie te bevorderen. Tijdens de eerste workshops werd zang op geïmproviseerde manier ingezet (lees: 'la la – da da') waar een paar deelnemers, een man met afasie en een vrouw op in gingen. Vervolgens is er in de workshops daarna alleen gebruik gemaakt van instrumenten of zang van covers om muzikaal contact op gang te brengen. Uit onderzoek onder volwassenen (Bailey, 2013) blijkt dat het gebruik van de stem mensen de mogelijkheid geeft tot zelfexpressie. Het onderzoek van Forbes (2020) laat zien dat bij zang improvisatie bij jazz zangers hun improvisatorische praktijk, sterk gekenmerkt wordt door flow-ervaringen¹. Flow was zowel een middel tot persoonlijke expressie als een manier om ergens bij te horen of iets te dienen dat verder gaat dan het zelf.

¹ Flow is volledige opgaan in een taak (Csikszentmihalyi, 1975, 2002). Het is een vorm van optimale ervaring die een complexe dans van cognitieve, fysiologische en affectieve processen omvat (Csikszentmihalyi, 1975, 2002).