

10-12-2012 Café Brein Eindhoven

Thema van de avond en gastspreker

Na het welkom van kroegbazen Hermine en John en een toelichting op de huisregels komt Hermine even terug op het Jubileumboekje van 5 jaar Café Brein. Familie begrijpt na lezing van het boekje veel beter wat het betekent om met hersenletsel om te gaan. Een van de gasten was daar erg opgelucht en blij van geworden.

Centrale vraag voor vanavond is: Wat doet muziek met je brein, hoe beïnvloedt dit het hersenletsel'. Hersenletsel heeft veel gevolgen voor het denken en doen, voor je handelen en concentratie, geheugen, aandacht, prikkels komen heftiger binnen, je kunt gesprekken niet meer goed volgen. Het zijn gevolgen die je aan de buitenkant niet ziet maar waar mensen wel dagelijks last van hebben.

Gast van vanavond is Joost Willems. Joost werkt als muziektherapeut bij Archipel, locatie Dommelhoef, met mensen met hersenletsel. Hij werkt al jaren met veel plezier met deze mensen die permanent in Dommelhoef verblijven. Vaak vragen mensen: wat doe je voor de kost? Als ze horen dat hij met muziek werkt, is de reactie: o leuk, muziek maken. Bij muziektherapie horen mensen eerder het woord muziek en therapie wordt niet gehoord. Een muzikant en een muziektherapeut worden dan over één kam geschoren. Er is toch verschil.

Samenvatting van het gesprek met de gast

Hermine: Wat is het doel van muziektherapie?

Joost: Een muzikant maakt muziek als doel, in de hoop dat mensen die muziek mooi vinden. Bij een muziektherapeut is dat niet het doel. Hij gebruikt de muziek als middel om te komen tot een ander doel. In principe is het doel gedragsverandering.

In de basis is Joost opgeleid tot psychotherapeut via de HBO opleiding Creative therapie. Als je in Wikipedia kijkt naar muziektherapie zie je dat muziektherapie een pre-verbale vorm van psychotherapie is. Wat hij met muziek probeert te bereiken is gedragsverandering. Want hersenletsel heeft veel gevolgen waarbij minder prikkels verwerkt kunnen worden, evenals heftige prikkels. Dit kan voor de cliënt en zijn omgeving lastig zijn want leidt vaak tot ander gedrag waar zowel de cliënt zelf als zijn omgeving last van kunnen hebben. Joost werkt met mensen die door een bepaalde overprikkeling agressief of boos kunnen worden, gefrustreerd kunnen raken. Hij probeert door muziek de scherpe randjes van de boosheid en de frustratie af te halen. Hij merkt dat ze daarna in hun dagelijkse doen ook veel minder boos zijn. Gedrag komt voort uit emotie.

Beïnvloed muziektherapie de emotie?

Dat kan ook, maar ligt per cliënt anders. Het kan met overprikkeling te maken hebben maar het kan ook met verwerking en acceptatie te maken hebben. Gevoelens van 'waarom is mij dit overkomen' en dat niet op een adequate manier kunnen uiten. Mensen die dat bv niet in woorden kunnen uiten.

Hij geeft een voorbeeld van een jonge vrouw die na een hartstilstand met zuurstoftekort, hersenschade kreeg en niet verder kon worden gerevalideerd. Ook was er geen mogelijkheid meer om thuis te blijven wonen. Ze stond altijd voor iedereen klaar, was een rustig iemand. Binnen een paar weken werd ze verschrikkelijk boos, ging met servies gooien, schreeuwen etc. Boos en gefrustreerd over wat haar was overkomen. Ze wilde daar niet zijn, ze wilde naar huis. Ze had niet verwerkt wat haar was overkomen. Zij accepteerde niet wat er gebeurde. Trouwens, voorzichtig omgaan met het woord 'accepteren', het woord 'aanvaarden' komt beter over.

Joost is met haar aan de slag gegaan door liedjes met haar te gaan zingen. Hij merkte dat ze daar wat rustiger van werd. Ook grapjes gaan maken. Hij is met haar teksten gaan schrijven voor 2 liederen. Een met een positieve tekst met wat zij zou willen, wat ze voor ogen heeft. En het 2e lied is het negatieve lied waarin zij ging schrijven wat ze voelde en hoe zij het beleefde. De tekst heeft ze samen met Joost geschreven, er is muziek onder gezet en een cd-tje van gemaakt.

Als ze tijdens de sessies de liedjes zong of terug luisterde op haar kamer merkte ze dat ze steeds een beetje leeg liep, met een diepe zucht. En dan zei ze: "heerlijk, dit is wat ik bedoel". Met muziek kon ze uiten wat in woorden niet lukte. Dit had ook invloed op haar algemene gedrag. Ze werd in frequentie en in intensiteit minder snel boos.

Muziektherapie heeft als doel om gevoelens te uiten, te ontladen, dingen op een rijtje krijgen en misschien tot aanvaarding te komen.

Is het dan zo dat muziektherapie ingezet wordt bij mensen die zich moeilijk op een andere manier uiten?

Je hebt twee vormen om je te uiten: verbaal of non-verbaal. Mensen met hersenletsel hebben vaak problemen met dat wat ze willen zeggen. Muziek is dan een taal, een alternatief om te kunnen communiceren. Het heeft niets met de inhoud te maken maar met de communicatie op zich. Muziek doet altijd iets met je, het raakt je.

Moet je muziekkennis hebben of passie voor muziek, is dat een voorwaarde?

Helemaal niet. Mensen die muzikaal geschoold zijn hebben vaak nog meer frustraties omdat ze de muziek niet meer op hetzelfde niveau kunnen spelen. Bij muziektherapie gaat het niet om het technisch goed doen, het gaat om de beleving en de ervaring. Het gaat om het contact wat je hebt.

Joost maakt met cliënten ook wel eens, wat hij noemt "vieze" muziek. Als je boos bent ga je geen mooie muziek maken.

Joost werkt met mensen, individueel en in een groep. Een groep wordt samengesteld op probleemgebieden, bv als mensen zich dreigen te isoleren en moeilijk contact kunnen maken. Dan train je letterlijk sociale vaardigheden door mensen met elkaar in contact te laten zijn door de muziek. Je kunt denken aan een rolverdeling in de groep, iemand is een leider of een volger. In de groep heeft iedereen een instrument.

Er wordt gestart met bekende liedjes en dan is het middengedeelte therapie. Als iemand een trommel voor zich ziet gaat hij meedoen en mensen gaan op elkaar reageren.

Mensen hebben ook wel eens weerstand omdat ze het idee hebben dat het mooi moet zijn en aan de norm voldoen.

Voor thuiswonende mensen is muziektherapie mogelijk maar het is momenteel geen therapie die vergoed wordt in de thuissituatie. Het is nog niet voorgekomen dat mensen op eigen kosten bij Joost in therapie gaan.

Muziek kan gezien worden als een prikkel-reducerende therapie. Muziek heeft een enorme kracht, een zelf-structurerend karakter.

Als je over straat loopt zijn er een heleboel prikkels die je hersenen binnen komen. Die hersenen gaan dat organiseren om het in tijd, plaats en persoon te zetten waardoor je overzicht krijgt. Mensen met hersenletsel hebben daar problemen mee, verwerken de prikkels niet goed omdat het brein niet goed meer kan organiseren.

Wat doet muziek dan?

Er komt een totaal pakketje aan gestructureerde prikkels je hersenen binnen. Niet noodzakelijk via het cognitieve deel van je brein maar vaak komt het meteen in het gevoelsdeel van je hersenen.

En daar maakt Joost nu gebruik van. Hij gaat een lied spelen en vraagt niet te applaudisseren maar jezelf de kans te geven om te beleven wat het lied met je doet. Het gaat niet om de inhoud van de tekst maar om het ritme en het tempo, de melodie.

Na het lied valt op dat Hermine zachter en rustiger praat. Wat met Hermine gebeurd lijkt, gebeurt ook met cliënten. Ook zonder therapie doet muziek wat met je. Al is het maar dat muziek je rust geeft na mentale vermoeidheid.

Kies muziek die logisch voor je klinkt. Muziek waar je niet over na hoeft te denken.

Traag, eenduidig van klanken, een strijkkwartet, dunne muziek. Er is niet slechts een soort muziek dat alleen maar werkt. Het brein is veranderd na hersenletsel dus ook de oude voorkeuren van muziek kunnen veranderd zijn.

Joost speelt de liedjes traag en ingetogen. Dat is rustgevend en deze wijze is niet op YouTube te vinden. 'Zoals ik het speel, krijg je het niet gevonden. Het geeft een verbinding tussen emotie en gevoel. Het gevoel kun je verklanken'.

Enkele reacties na de pauze

Ik werd gek van luisteren naar muziek na het CVA. Chopin was heel mooi maar daarna niet meer. Alleen Bach was acceptabel.

Bij een rot humeur heel harde muziek opzetten.

Zelf piano spelen kan weer wel om dan te luisteren.

Zingen zet alles in structuur. Klanken zijn al voorgestructureerd.

Op moment dat iemand gaat praten gaat hij proberen inhoud naar buiten te brengen door het denken. Zingen gaat niet door je denksysteem heen. Het gaat meteen naar het gevoel en dan gaat het vanzelf. Dan weet je wanneer welke klank komt.

Door een instrument te spelen leer je ook te ordenen en kun je een beetje je hersenen trainen. Niet te hoog grijpen.

Tips zonder meteen in therapie te gaan (Ook voor partners)

- Blijf muziek gebruiken.
- Ga op zoek naar muziek die licht van klank is: Strijkorkest, Kamermuziek, Muziek met veel hoge tonen. Geluiden uit de natuur als ritselende bladeren, vogeltjes, kabbelende beekjes.
- Mensen worden angstig van lage tonen: aardbeving etc.
- In een lage stem zitten ook hoge tonen.
- De lange lijnen van Bach.
- New Age muziek. Geen moderne minimal muziek, die moet je weer zelf structureren.
- Gebruik muziek om samen naar te luisteren, dat verbindt.
- Ga samen naar een concert. Je deelt een emotionele laag zonder dat je erover spreekt.
- Zoek uit wat voor eenieder past.

Hermine en John bedanken de gast voor zijn verhaal en de mooie muziek en overhandigen hem de Café Brein vuurtoren. Zij nodigen de aanwezigen uit om nog wat te drinken en na te praten.

Datum volgende bijeenkomst en thema

De volgende Café Brein is op 18 februari en vindt als vanouds plaats in de Le Sage ten Broekstraat 11 in Eindhoven.

Het thema: *Boosheid als gevolg van hersenletsel; hoe ga je daar mee om?*

Wil je samenvattingen en aankondigingen ontvangen van de Café Brein avonden in Eindhoven, meld je dan aan voor de Café Brein maillijst. Bel of mail Steunpunt Mantelzorg Verlicht 088 0031 288 of info@mantelzorgverlicht.nl