



Afbeelding 1: De kinderen wachten in een rij tot de volgende muzieksessie; ze mogen om de beurt op de gitaar spelen.

Het werk van een muziektherapeut in een vluchtelingenkamp op Lesbos

Digna Huinink

Hoe het begon

Als kersverse muziektherapeut kon ik meteen drie maanden aan de slag op mijn vierdejaars stageplek in het psychiatrisch ziekenhuis SymforaMeander en bij de instelling Zon & Schild in Amersfoort. Hier kreeg ik te maken met kortdurende en langdurige psychiatrie, individuele therapie en (vooral) groepstherapie. Ik nam deel aan multidisciplinaire overleggen en besteedde de nodige tijd aan het rapporteren van sessies. Toen mijn werkzaamheden daar stopten, werd ik benaderd door oud-klas-

genoot Lore Smits met de vraag of ik samen met haar voor een bepaalde tijd als muziektherapeut op het eiland Lesbos in Griekenland, vrijwilligerswerk wilde doen voor de stichting Connect by Music. Samen zouden we het vaste team van Connect by Music ondersteunen, maar ook eigen groepen hebben. In maart ben ik er heen gegaan en ik ben in totaal acht weken gebleven. Al snel bleek dat de rol van de therapeut in een vluchtelingenkamp heel anders moest worden ingevuld dan binnen de gevestigde psychiatrie in Nederland.

Maar eerst zal ik meer uitleggen over de stichting Connect by Music.

Connect by Music

Connect by Music (CBM) geeft muzieklessen en muziektherapie aan kinderen en jongvolwassenen in vluchtelingenkampen op Lesbos. De stichting werkt met een vast team van professionele Griekse muziekdocenten en een muziektherapeut uit België. CBM is actief op alle locaties op het eiland waar kindvluchtelingen worden opgevangen. De kinderen zijn een oorlogssituatie

ontvlucht, hebben de gevaarlijke overtocht gemaakt van Turkije naar Lesbos, waarna ze worden opgevangen op verschillende vluchtelingenlocaties.

Begin 2018 is een samenwerking gestart met het conservatorium ArtEZ uit Enschede. Het toevoegen van muziektherapeuten creëert de mogelijkheid om nog gericht te voldoen aan de hulpvraag van de leerlingen die het muziekprogramma van CBM volgen.

Niets ligt vast

De manier van werken in het vluchtelingenkamp was totaal anders dan het werken in de psychiatrie in Nederland. Waar ik in de psychiatrie een eigen vaste ruimte had voor muziektherapie, moesten we op Lesbos vaak creatief omgaan met ruimte. Op verschillende locaties in en buiten de kampen waren muziekruimtes aanwezig, maar omdat de muzieklessen vaak druk bezocht werden, waren de ruimtes soms erg vol met mensen en geluiden. Dit maakte het voor iedereen lastig om zich te concentreren. Het kwam ook wel voor dat er geen ruimte beschikbaar was. Dan creëerden we buiten een ruimte tussen de tenten en de waslijnen met drogende was.

Op mijn werk in Nederland stond de behandelgroep vast, maar in het vluchtelingenkamp kon je door de omstandigheden niet rekenen op continuïteit. Mogelijke redenen hiervoor waren dat mensen opgeroepen werden voor vertrek naar Athene, dat ze langer in de rij moesten staan voor hun eten of dat ze een afspraak hadden bij de dokter. Zo konden we van te voren een plan gemaakt hebben, maar moesten we dit tijdens de sessie compleet laten varen omdat het niet uitkwam qua groepsgrootte, geschiktheid voor leeftijd of behoefte van de groep.

Methodisch werken?

In mijn opleiding tot muziektherapeut hebben we gewerkt aan het voorbereiden van een sessie en het beschrijven daarvan met behulp van het 'methodisch model'. In dit model wordt in zeven stappen beschreven wie de doel-

groep is, wat het doel is van de sessie, welke interventie(s) de therapeut daaraan koppelt, wat de therapeut daadwerkelijk aan acties onderneemt, de observaties van de sessie, hoe deze observaties vervolgens geïnterpreteerd kunnen worden en wat de vervolgstap is na zo'n evaluatie. Dit is niet het eerste wat je te binnen schiet wanneer er een klas voor je staat met vijftien kindvluchtelingen van uiteenlopende leeftijden. Daarnaast is hun culturele, emotionele, sociale en psychische achtergrond op het eerste gezicht niet bekend. Hoewel

samenspel, de motorische coördinatie die daarvoor nodig is en het delen van succes met elkaar, kan leiden tot een gevoel van saamhorigheid.

Van expressie tot ontspannen

Naast de verbinding die ontstaat, geeft de muziek mensen ook een manier om zich emotioneel te uiten, wat erg belangrijk is voor de vluchtelingen die zo veel hebben meegemaakt. Op Lesbos wacht hun een lang proces waarbij uiteindelijk wordt besloten of iemand verder mag naar Athene, of dat

*Als er geen ruimte beschikbaar was,
creëerden we buiten een ruimte tussen de tenten
en de waslijnen met drogende was*

vooraf plannen dus heel moeilijk is, is dit model nog steeds een goed hulpmiddel om de sessie te evalueren en daarvan te leren.

Contact, communicatie en verbinding

Tijdens de opleiding heb ik geleerd dat contact en communicatie erg belangrijk zijn in een sessie: zonder goed contact met een cliënt valt er niet eens te beginnen met het werken aan een doel.

Hoe doe je dat dan als je niet dezelfde taal spreekt? Soms was er bij de muzieklessen een tolk aanwezig om onze uitleg te vertalen, maar meestal niet. Voordoelen en gebaren maken bevorderden de non-verbale communicatie, maar we lieten vooral de muziek spreken. Muziek is immers iets dat in veel culturen gebruikt wordt. Het maken van contact door met elkaar te spelen zonder verbale communicatie was bijzonder om te ervaren. Er ontstond verbinding tussen de mensen en een lach op de gezichten. Ook onderzoek bevestigt die verbinding: Weinstein, Launay, Pearce, Dunbar & Stewart (2016) schrijven dat muziek maken en zingen het groepsgevoel en pro sociaal gedrag bevordert. Het op elkaar letten, het

iemand wordt afgewezen. Een afwijzing betekent terugkeer naar het land van herkomst. Dit wachten kan maanden tot jaren duren, wat veel hopeloosheid en uitzichtloosheid met zich meebrengt. Het kunnen uiten van die gevoelens via muziek, voor zover mogelijk, blijkt dan van groot belang.

Het verblijf in het kamp is voor de meeste mensen een traumatische ervaring. Deze komt vaak bovenop andere trauma's. Van veel vluchtelingen hoorde ik dat ze slecht sliepen in het kamp, door bijvoorbeeld rellen of nachtmerries. In een sessie met vrouwen hebben we gewerkt met luisteren naar muziek, waarbij de vrouwen comfortabel konden liggen in de ruimte. We vertelden dat een bewuste, diepe ademhaling en muziek luisteren bevorderend zijn voor ontspanning en lieten hen dat ervaren door livemuziek voor ze te spelen op gitaar en hapi; een ronde, metalen klankkast die lange klanken produceert en pentatonisch gestemd is, waardoor iedereen er zonder voorbereiding mooie tonen uit kan krijgen. Dit deed een beroep op onze improvisatievaardigheden waarbij we letten op verschillende parameters om de muziek ontspannend te laten klinken, zoals bijvoorbeeld tempo, timbre en melodie.

Iedere dag improviseren

De improvisatietechnieken van Bruscia (Bruscia, 1987) zijn door alle vier de jaren van de opleiding heen verweven en hebben we dan ook veel gebruikt in ons

sie-instrumenten in hun hand hadden en ik een manier zocht om ze bij elkaar te brengen (om eenheid en contact te bevorderen), dan koos ik een structurende techniek, bijvoorbeeld *rhythmic*

Het samenspel, de motorische coördinatie en het delen van succes met elkaar kunnen leiden tot een gevoel van saamhorigheid

werk op Lesbos. Ze geven de therapeut handvatten tijdens een improvisatie en zijn onderverdeeld naar functie, zoals: empathische technieken, structurende technieken en uitlokkende technieken. Hier volgen enkele voorbeelden van technieken van Bruscia en de manier waarop wij ze ingezet hebben. Als een groep mensen allemaal percus-

grounding. Ik speelde een vaste puls op mijn percussie-instrument en herhaalde deze om ervoor te zorgen dat iedereen een basis voelde en aan kon sluiten. Meestal kwamen we dan tot een geheel door de gedeelde puls en ontstond er een groep die samenwerkte. Als iedereen in het lokaal een gitaar vast had maar het overgrote deel überhaupt

nog nooit een gitaar had vastgehouden, dan koos ik een andere structurende techniek, en wel *tonal centering*. Ik stelde één harmonie centraal, bijvoorbeeld A-mineur en leerde de hele groep dat akkoord aan. Zo speelden we in dezelfde toonsoort, wat de eenheid en het contact bevorderde.

Als er verschillende soorten instrumenten werden bespeeld in de groep (bijvoorbeeld percussie, gitaar en de hapi) en ik naar eenheid streefde als therapeut in plaats van acht losse stukjes spel, dan pakte ik de gitaar en paste meerdere technieken tegelijk toe. Ten eerste speelde ik een vast, herhalend akkoordschema dat aansloot bij de toonsoort van de hapi (*tonal centering*). Ook zorgde ik dat anderen met een gitaar aansloten bij de toonsoort door ze bijvoorbeeld één akkoord aan te leren.



Afbeelding 2: Lore en Digna laten kinderen meespelen op de gitaar en hapi en zingen gezamenlijk een lied.

Daarnaast zorgde ik voor een duidelijke puls in mijn spel (*rhythmic grounding*), zodat iedereen kon aansluiten en op één lijn zat.

Ook paste ik een belangrijke empathische techniek toe: *pacing*. Met deze techniek stemde ik mijn muzikale energieniveau af op dat van de kinderen of volwassenen die meespeelden met als doel het contact te bevorderen en aan te sluiten bij de ander. Werd er bijvoorbeeld met veel energie gespeeld, dan maakte ik mijn slagje op de gitaar energiever en mijn volume hoger.

In een vluchtelingenkamp werk je als therapeut veel in het moment zelf en heb je weinig kijk op het proces op de lange termijn, want je weet niet of je iemand de volgende keer weer zult zien. Ook dit maakt dat flexibel werken, het ingaan op de behoeften van de mensen en het improviseren belangrijke onderdelen zijn van de therapie.

Gebruik van vaste vormen

Naast improviseren is het aanleren van muziek (zowel instrumentaal als een lied) een erg belangrijke factor in het werken met vluchtelingen. Naar mijn idee heeft dat te maken met het aanbieden en stimuleren van kennis, zelfvertrouwen en zingeving. Als muziektherapeut kregen we soms haast een docerende rol, waarbij we naast het lerend proces natuurlijk bleven kijken naar de sociale, emotionele, psychische effecten van het muziek maken.

Een vaste werkvorm die we wel eens gebruikten is de grafische partituur. Dit is een partituur van symbolen, waarbij elk symbool een instrument of een geluid weergeeft. Zo hebben we een grafische partituur gemaakt op het nummer 'Despacito' waarbij we gebruik maakten van bodypercussie. Bodypercussie (geluid maken op of met het lichaam) is een zeer goede manier om mee te werken wanneer er geen of te weinig instrumenten zijn, of wanneer je het laagdrempelig wilt houden. In vluchtelingenkamp Moria konden kinderen hysterisch worden van instrumenten en er ruzie om krijgen. De reden voor dit gedrag was dat ze het

prachtige instrument niet wilden delen met een ander. Een soort claimend gedrag dat we veel zagen bij de kinderen daar die zo weinig hebben. Ook dan was bodypercussie een geslaagde oplossing.

Bij het liedje 'Despacito' legden we eerst de bewegingen uit bij de symbolen (bijvoorbeeld een rondje is een klap in de handen en een kruisje een stamp op de grond), daarna oefenden we dit zonder muziek en uiteindelijk natuurlijk tegelijk met het nummer. De kinderen moesten de symbolen op tijd vertalen naar bewegingen en leerden zo hun aandacht vast te houden op een leuke manier. Het effect hiervan was dat de soms chaotische klas aandacht kreeg en een eenheid werd.

Deze werkvorm hebben we ook gedaan zonder bestaande muziek. De kinderen verzonden zelf een beweging of geluid bij een symbool en schreven zelf een regel met symbolen op om vervolgens te spelen wat er stond. Zo werd naast hun concentratie ook hun creativiteit gestimuleerd.

Veel kinderen in het vluchtelingenkamp zijn weinig of niet naar school geweest

door de oorlogssituaties in hun land en dat was dan te merken in het gedrag naar elkaar of naar de therapeut. Ze moesten de tijd krijgen om die normen en waarden te leren en met muziek en spelvormen als deze leerden ze naar elkaar te luisteren en op hun beurt te wachten waardoor normen en waarden werden overgedragen. Dit sluit ook aan bij wat ik eerder beschreef over het sociale effect van muziek.

Muziektherapie met vrouwen in dagcentrum Tapuat

Ook hebben we met een vrouwen-groep gewerkt in het dagcentrum Tapuat. Tapuat is een centrum alleen

voor vrouwen en kinderen die in Moria verblijven. Het centrum is opgezet door verschillende NGO's (non-gouvernementele organisaties) waaronder 'Together for Better Days' en de Griekse organisatie 'Illiaktida'. Op deze locatie gaven wij meerdere dagen in de week muziektherapie en muziekactiviteiten. In deze rustige omgeving konden we naar mijn mening het meest therapeutisch werken. We hebben veel mooie dingen met de vrouwen kunnen doen. Een voorbeeld is een sessie waarin we luisterden naar vooraf door ons uitgekozen muziekstukken. We draaiden een stuk van het lied en lieten vervolgens de vrouwen in één woord omschrijven wat het bij hen opriep of wat het met hen deed. Het was mooi om verschillende reacties te zien: de een vond een klassiek piano stuk romantisch, de ander vooral verdrietig. De een omschreef vooral emotie, de ander vooral het beeld dat het opriep. Het was niet voor iedereen gemakkelijk om het gevoel dat de muziek bij hen opriep in de groep te omschrijven, merkte ik. Toch ontstond er veel herkenning bij elkaar over het

Ik speelde een vaste puls op mijn percussie-instrument om te zorgen dat iedereen een basis voelde en aan kon sluiten

gevoel dat de muziek opriep, of ontstond er een gesprek omdat iemand iets totaal anders voelde. Onze rol als therapeut was hier vooral supportief met een empathische houding, heel anders dan de directieve, docerende rol bij bijvoorbeeld de kinderen. Het was mooi om deze sessie vrolijk en dansend af te sluiten met Spaanse salsamuziek.

Empowerment als werkwijze

Ik heb nagedacht over het werken met vluchtelingen en in hoeverre bepaalde werkzaamheden therapeutisch zijn. Er moet ruimte zijn voor de emoties die tot uiting komen, maar het is niet zo dat de therapeut diep graaft naar waar

de emoties vandaan komen. Er lopen zoveel mensen met trauma's rond dat het onverantwoord zou zijn om iets bloot te leggen terwijl je niet weet of je diegene weer zult zien. De emotionele en psychische gesteldheid zijn, volgens

deren in hun eigen kracht zetten door ze via muziek een stem en zelfvertrouwen te geven, ze helpen zingeving te vinden door het leren van muziek, het creëren van contactmomenten ongeacht afkomst of taal, iemand laten ontspan-

De kinderen moesten de symbolen vertalen naar bewegingen en leerden zo hun aandacht vast te houden

mij, de belangrijkste gebieden om aan te werken bij vluchtelingen en door het non-verbale karakter is muziek bij uitstek geschikt om hier aan te werken. In de opleiding hebben we naast het werken aan een doel ook geleerd te kijken vanuit welke psychologische stroming gewerkt wordt. Op Lesbos hebben we naar mijn idee vooral gewerkt vanuit *empowerment*: de volwassenen en kin-

nen door een bad van rustige klanken, iemand laten vergeten door te dansen en te zingen en door ze vooral positieve ervaringen mee te geven na alle verschrikkelijke dingen die ze hebben meegemaakt. Misschien is de rol van de therapeut dan ook vooral het geven van een succeservaring, die ze waar ze ook heen gaan, altijd met zich mee kunnen nemen.

Over de auteur

Digna Huinink (24) is in juli 2017 afgestudeerd als muziektherapeut aan het ArtEZ conservatorium te Enschede. Ze is daarna in totaal acht weken werkzaam geweest op Lesbos. In september dit jaar is ze begonnen met de Master Muziektherapie aan ArtEZ en zal ze weer naar Lesbos gaan voor haar stage.

Literatuur

- Bruscia, K.E. (1987). *Improvisational models of music therapy*. Phoenixville: Barcelona Publishers.
- Weinstein, D., Launay, J., Pearce, E., Dunbar, R.I. & Stewart, L. (2016). Group music performance causes elevated pain thresholds and social bonding in small and large groups of singers. *Evolution and Human Behavior*, 37(2), 152-158.

advertentie

