



Kunst en muziek als medicijn

Auteurs: Yvonne Peschier, kunstzinnig therapeut en Marcella van der Heijde, muziektherapeut, beide werkzaam in Erasmus MC Kanker Instituut Rotterdam

Bij de kunstzinnige therapie en muziektherapie in het Erasmus MC Kanker Instituut wordt uitgegaan van een hulpvraag of thema. De therapieën bieden patiënten ondersteuning als lichaam, ziel en geest uit balans zijn geraakt door de psychische en fysieke belasting die het ziek zijn met zich meebrengt.

Kunstzinnige therapie gaat uit van de kracht van het beeld, waarin kleur, vorm en materiaal een belangrijke rol spelen en gericht worden ingezet. Beelden kunnen aanspreken en het gevoel raken, ze kunnen afstoten of emoties oproepen; dit is voor ieder mens verschillend. Een zelf gecreëerd beeld spreekt tot de patiënt, het laat iets zien en kan dus ook beroering brengen. Kunstzinnige therapie kan ondersteuning bieden wanneer lichaam, ziel en geest uit balans zijn geraakt door de psychische en fysieke belasting die het ziek zijn met zich meebrengt. Daarbij biedt kunstzinnige therapie een mogelijkheid even te ontsnappen aan het ziek zijn (Rhondali, 2012). Een groot voordeel van kunstzinnige therapie is dat er niet altijd een gesprek nodig is. De beelden zeggen vaak meer dan woorden.

Bij kunstzinnige therapie vormt een hulpvraag of thema het uitgangspunt. Mogelijke thema's kunnen zijn: tot jezelf komen, acceptatie, loslaten, verlichting, ontspanning, op zoek gaan naar het gezonde, verbinding, (adem)ruimte, in beweging komen, het omgaan met emoties enzovoort. Omdat het bij kunstzinnige

therapie gaat om het proces en het ervaren van kleur, vorm en beelden, is het niet van belang dat de patiënt goed kan tekenen, schilderen of boetseren. Het is wel belangrijk dat de patiënt hiervoor open staat. De hulpvraag of het thema wordt per keer, in overleg met de patiënt, bepaald. In deze klinische setting is dat extra belangrijk, omdat de vitaliteit en gemoedstoestand zo snel kunnen veranderen. Naar aanleiding van het thema of de hulpvraag wordt bekeken welk materiaal, welke techniek en welke kleur het beste passen.

Er wordt gekeken naar de mogelijkheden die er zijn. Als een patiënt te moe is om zelf te werken, dan wordt er voorgeschilderd. De patiënt kan dan, vanuit bed, meekijken en toch in de beleving komen en zo het ziek zijn even vergeten. Ook worden er materialen aangereikt, zodat iemand vanuit bed kan schilderen of tekenen. Het papierformaat kan worden aangepast of we kunnen samenwerken aan één tekening of schildering. Er wordt altijd wel een mogelijkheid gevonden.

IN HET KORT

In het Erasmus MC Kanker Instituut wordt kunstzinnige therapie en muziektherapie aangeboden. Wat zijn dat eigenlijk voor vormen van therapie? Wat is de ervaring van patiënten? En wat kan de verpleegkundige betekenen in dit hele proces? In dit artikel vertellen Yvonne Peschier en Marcella van der Heijde over kunst en muziek als medicijn voor patiënten met kanker.

Muziektherapie

Muziektherapie is een ervaringsgerichte therapievorm waarbij melodie, harmonie, maat en ritme een belangrijke rol spelen. Muziek is een universele taal en roept direct gevoelens, emoties of herinneringen bij mensen op. Er zijn twee vormen van muziektherapie; actieve en receptieve (Smeijsters, 2006). Bij beide vormen worden verschillende muziekinstrumenten gebruikt zoals bijvoorbeeld een lier (kleine harp), gitaar, piano/keyboard, klankstaven, cajon en zang. Bij actieve therapie doet de patiënt zelf actief mee, bijvoorbeeld door te zingen. Bij receptieve therapie speelt de therapeut en luistert de patiënt. Volgens Stanczyk (2011) kan muziek contact en communicatie, interactie, zelfbewustzijn en zelfexpressie faciliteren. Specifiek binnen de oncologie kan muziek-

Kunstzinnige therapie gaat uit van de kracht van het beeld, waarin kleur, vorm en materiaal een belangrijke rol spelen

therapie worden ingezet bij preventieve, curatieve en palliatieve oncologische zorg. Dit kan grote invloed hebben op de gemoedstoestand en de manier waarop de patiënt met de ziekte omgaat. Voor muziektherapie is muzikale ervaring niet noodzakelijk, ook hier vormt een hulpvraag of wens het uitgangspunt. Muziek kan, net als kunstzinnige therapie, worden ingezet bij verschillende doelen zoals tot jezelf komen, gevoelens (leren) uiten en ontspanning bieden. Er kunnen verschillende muziektherapeutische middelen worden ingezet, zoals een privé miniconcert aan het bed van de patiënt. Patiënten krijgen dan een live concert dat afgestemd is op de behoefte van de patiënt op dat moment. Hierin worden bekende en minder bekende liederen gespeeld en ge-

KUNSTZINNIGE THERAPIE reacties van patiënten

"Kunstzinnige therapie is voor mij een heerlijke ontspanning. Heerlijk, even wat anders, niet hoeven praten en toch samen bezig zijn."

"Kunstzinnige therapie is voor mij zeer plezierig, een welkome afwisseling. Het heeft me letterlijk en figuurlijk warmte gegeven. Zowel voor de geest als het lichaam een bijzondere ervaring."

"Ik vond het erg leuk en ontspannend om samen met de therapeut iets te creëren. Het was even een momentje om niet te tobben of bezig te zijn met mijn ziekte. De therapeut is ontzettend stimulerend. Dus ook al heb je, net als ik helaas, geen creatief brein, toch is het gelukt om iets moois te maken."

"Kunstzinnige therapie ervaar ik als erg prettig. De eerste keer was ik misselijk van tevoren en naderhand helemaal rustig. Het was er even niet meer..."

"Het zelf tekenen helpt mij in mijn ziekteproces."

"Heel positief, ontspannend, afleidend. Een bijdrage om de dag goed door te komen. Voor mij is het heel belangrijk dat ik dit heb ontdekt, want anders zou ik heel de dag in bed liggen piekeren. Ook de gesprekken doen me goed. Ik ben blij dat het bestaat."

"Kunstzinnige therapie is voor mij: uitdrukking geven aan de onderliggende emotie; gevoel vertalen in creativiteit; kwetsbaar durven zijn; verrassend."

"Heel leuk, geweldig. Ik kijk elke keer naar de tekening. De pijn verdwijnt even naar de achtergrond..."

"Het is zo bijzonder dat kleuren je gevoelens laten leven."

"Ik vind het tekenen en schilderen rustgevend. Het is voor mij een mogelijkheid om gevoelens te delen en het is fijn om aan thema's te werken. Nu ik ziek ben worden sommige thema's duidelijker. Door de oefeningen denk ik er meer over na en ben ik er bewuster mee bezig."

MUZIEKTHERAPIE

reacties van patiënten

"Heel bijzondere ervaring om muziek aan mijn bed te krijgen. Het bracht mij echt tot rust en ik kon heerlijk wegdromen. Genoten!"

"Een eigen nummer op cd krijgen, heel bijzonder en ontroerend dat dit in een ziekenhuis ook kan. Het gedicht dat ik gekozen had, heeft de muziektherapeut op een mooie manier verwerkt in een lied en ik zal het nummer nog vaak luisteren."

"De muziek neemt je mee, even weg, even hier vandaan."

"...het bracht veel meer dan ik van te voren kon indenken en voorstellen. Mooi spel op lier en heel subtiele zang. De tekst van de liederen raakte mij; ik mocht van mezelf weer huilen. Bedankt, dit had ik even nodig."

"Erg spannend om een eigen lied te maken. Op mijn kamer mijn eigen tekst inzingen. Heel leuk om te doen en nu dit op cd te krijgen."

"Muziek, hoe bijzonder om dit zo aan je bed gespeeld te krijgen!"

"Bijzonder hoe muziek binnenkomt, de tekst raakt en mijn emoties mochten er gewoon zijn. De tranen kwamen vanzelf en ik voel me nu zo opgelucht, fijn om hierover te kunnen praten. Nooit verwacht dat ik dit ook mee ging maken in een ziekenhuis."

"Het voert je mee, als een boot op de zee deinend op de golven, genietend van de klanken."

"De subtiele, rustige lierklanken brachten echt ontspanning in mijn lichaam. Dit had ik echt nodig. Zo fijn, even wegdoezelen tijdens een muzikaal bad."

zongen. Een andere mogelijkheid is het schrijven van een eigen lied. Patiënten kunnen een eigen tekst of melodie aandragen waarop samen met de therapeut nieuwe muziek wordt gemaakt. De patiënt kan, als men dit wil, middels een opnameprogramma ook zelf inzingen of spelen bij het eigen lied. Dit draagt bij aan het versterken van eigenwaarde en zelfvertrouwen. Daarnaast is het ook een grote steun bij het verwerkingsproces.

Belangrijk tijdens de muziektherapie is dat de patiënt ervoor openstaat. Als een patiënt zich moe of ziek voelt, dan kan muziek een rust en ontspanning. Patiënten mogen altijd aangeven wanneer het voor

hen teveel is. Vaak blijkt dat na patiënten na rustige liermuziek ontspannen. Het is als het ware een klankbad dat positieve invloed heeft op ademhaling en fysieke spanning zoals hoofdpijn, waardoor men in staat is te ontspannen.

Verwijzing

De rol van verpleegkundigen is ontzettend belangrijk in de verwijzing naar kunstzinnige therapie en muziektherapie. Verpleegkundigen staan het dichtst bij de patiënt en kunnen vaak goed inschatten wanneer extra begeleiding gewenst is. Daarnaast kunnen de

Muziektherapie is een ervaringsgerichte therapievorm waarbij melodie, harmonie, maat en ritme een rol spelen

therapievormen ook worden aangevraagd door andere professionals of patiënten zelf. Omdat het belangrijk is dat patiënten goed worden geïnformeerd over de mogelijkheden, zijn er diverse informatiebronnen beschikbaar zoals kaartjes en folders met informatie over de therapievormen. Dit helpt ook de verwijzing efficiënter te laten verlopen. Patiënten, naast en verpleegkundigen kunnen in woord en beeld op eenvoudige wijze een indruk krijgen van kunstzinnige therapie en muziektherapie. De meest recente informatievorm is een YouTube-filmpje waarin de thema's en beelden uit de kunstzinnige therapie een indruk geven wat de patiënt zou kunnen verwachten. Patiënten komen zo op ideeën welk thema op dat moment in de therapie als uitgangspunt kan dienen.

Effecten

Uit onderzoek blijkt dat door de kunstzinnige therapie verbeteringen optreden op het gebied van pijn, vermoeidheid, depressie, zorgen en een verminderd gevoel van welzijn. Patiënten geven zelf aan de sessie als plezierig en ontspannen te ervaren en het ziek zijn even te vergeten. Daarbij wordt benoemd dat door de kunstzinnige therapie de relatie verbetert tussen de patiënt en zijn/haar familie, vrienden en zorgverleners (Rhondali, 2012).

Conclusie

Kunstzinnige therapie en muziektherapie vormen voor patiënten momenten om even te ontsnappen aan het ziek zijn. Momenten om weer even de gezonde krachten te ervaren, de emoties te uiten en steun te ervaren. Het zou fijn zijn als in alle ziekenhuizen patiënten gebruik kunnen maken van kunstzinnige therapie en muziektherapie.

Meer informatie

y.peschier@erasmusmc.nl
m.heijde@erasmusmc.nl

De literatuurlijst staat vermeld op pagina 46-47.

Voor even weer gezond

'Voor even weer gezond' is een boek waarin Yvonne Peschier ontmoetingen beschrijft met patiënten, die haar zijn bijgebleven, omdat ze bijzonder waren: van waardevolle levenslessen tot prachtige ontdekkingen door het kunstzinnig werken. Elk hoofdstuk begint met een gedicht geschreven vanuit de beleving van de patiënt afgebeeld met een kunstzinnig werk gecreëerd in de sfeer van de ontmoeting.
www.voorevenweergezond.nl

Een muziektherapeutisch geschenk

Op verzoek van een aantal patiënten is de cd 'Gedragen in het licht' gemaakt. De cd is onder andere dankzij steun van Stichting Roparun tot stand gekomen. De nummers op de cd zijn verschillend van karakter, zo staat er rustige instrumentale muziek op, een bekend nummer van The Beatles, maar ook een vrolijk lied uit Afrika.

De eerste patiënten hebben de cd inmiddels enthousiast ontvangen: "Een bijzonder waardevolle en mooie cd. Als er geen live muziek aan mijn bed is, kan ik maar ook mijn familie genieten van de prachtige muziek. Het is echt ondersteuning tijdens mijn ziekteproces."

