



12 december 2022

Thema: “De meerwaarde van muziek(therapie) bij NAH”

Thema en gastspreker:

Marion Steinz opent de avond door de ongeveer 30 aanwezigen welkom te heten. De hoofdgast is Saskia Vos, parttime muziektherapeut bij Libra Revalidatie & Audiologie in Eindhoven en zelfstandig muziektherapeut/agoog/zangcoach en zangeres.

Een speciaal welkom aan een delegatie van Popkoor Spektakel uit Eindhoven die deze avond muzikaal luister bij komt zetten.

A. Samenvatting op hoofdlijn van het interview/de presentatie met de gastspreker:

1. Wat is muziektherapie eigenlijk?

Dit is een brede vorm van therapie waarbij muziek / zang / bespelen van een instrument worden ingezet om een bepaald doel te bereiken in een revalidatieproces. Dit betreft het actief bezig zijn, maar ook het passief ervaren van deze prikkels (= beleving). Het zingen of spelen van liedjes kan leiden tot het (beter) uiten van taal, maar ook om bepaalde emoties te verwerken. Iemand hoeft niet per se voor het oplopen van de NAH al actief te zijn geweest in muziek. Of een liefhebber zijn geweest van bepaalde instrumenten of muziekgenres. In de loop van het behandelproces kunnen doelen veranderen cq aangepast worden. Muziek is krachtig, kun je horen én voelen. Denk bijvoorbeeld aan kippenvel als muziek je raakt.

2. Hoe kom je bij jou terecht?

De revalidatieartsen binnen Libra kunnen doorverwijzen naar muziektherapie. Maar ook van buitenaf is het mogelijk om deze therapie te volgen. Deze vorm van therapie valt binnen de Zorgverzekeringswet onder ‘alternatieve geneeswijzen’. Kijk altijd eerst in het eigen aanvullende zorgpakket welke vergoeding voor jou geldt of welke polisvoorwaarden van kracht zijn.

Via Breinlijn kun je ook achterhalen welke muziektherapeuten er nog meer zijn. Stel je vraag aan een hersenletsel deskundige in jouw regio. Hij of zij verwijst je naar passende zorg en ondersteuning.

<https://www.breinlijn.nl/#contactopties>

3. Wat is de methode SMTA?

SMTA (Speech-Music Therapy for Aphasia) is een behandeling waarin logopedie en muziektherapie worden gecombineerd. Dat betekent dat de logopedist en muziektherapeut op hetzelfde moment met een patiënt oefenen. Voorafgaand aan de behandeling stemmen beiden de behandeling op elkaar af: de logopedist selecteert de oefenitems en de muziektherapeut bepaalt de muzikale interventies. SMTA wordt voornamelijk toegepast bij individuele patiënten in de acute en revalidatiefase, maar er zijn ook mogelijkheden in de chronische fase (> 6 maanden na het oplopen van het hersenletsel). De logopedische behandeling oefent op het niveau van klanken, woorden en zinnen. Deze laatste worden altijd afgestemd op de persoon en worden in een functionele context geplaatst; d.w.z. dat de geoefende woorden en zinnen te gebruiken zijn in zijn/haar leven en bezigheden. De muziektherapie richt zich op melodisch zingen, ritmisch spreken en spreken. Dit alles dus gelijktijdig. Saskia oefent met alle aanwezigen een voorbeeld oefening. Erg leuk om te ervaren.

Pauze (het Popkoor zingt stemmige liedjes voor ons)

B. Gelegenheid voor vragen en/of reacties (beknopte weergave):

1. Met welke klachten kan iemand worden doorverwezen naar muziektherapie?

Bij diverse aandoeningen kan muziek een goed effect hebben. Bij een beroerte aan de linkerkant van de hersenen bijvoorbeeld krijgen mensen vaak afasie: ze weten wel wat ze willen zeggen, maar kunnen het niet. Zingen kan helpen om de taal en spraak weer te stimuleren. Ook bij trauma- en prikkelverwerking kan muziektherapie worden ingezet. Muziek kan ook gebruikt worden om te ontspannen en gedachten los te laten, waardoor blokkades (lichamelijk en geestelijk) opgeheven worden. Bij klachten als vermoeidheid door overprikkeling kan muziektherapie ook helpen.

2. Hoe werkt het trainen van de hersenen tijdens muziektherapie eigenlijk?

Muziek ontspant en prikkelt de hersenen. Zelf muziek maken, zorgt voor veranderingen in de grijze stof. Stimuleert een toename van (nieuwe) verbindingen in gebieden die betrokken zijn bij het luisteren, de motoriek, bewegen en spraak/taal. Ook in hersengebieden die beschadigd zijn. Zelfs als je alleen luistert naar muziek heeft dat al een positieve invloed op de hersenen.

3. Genoten van het Popkoor, maar ben erg moe en heb hoofdpijn. Hoe kan dit?

Door het luisteren naar muziek die je mooi vindt of het zingen in groepsverband, komen stofjes vrij die je een gevoel van geluk geven (dopamine en/of oxytocine). Maar in combinatie met een informatieavond als deze, kan het brein 'vol' zitten en overprikkeld raken.

4. Wordt muziektherapie ingezet bij concentratieproblemen?

Saskia doet dit eigenlijk niet zo veel. Soms zet ze muziek wel in als een soort 'afleidingsmechanisme'. Het kan bij sommige personen de concentratie verbeteren en ervoor zorgen dat taken sneller worden afgerond. Langer de focus kunne vasthouden. Bij andere personen zorgt muziek juist voor afleiding, waardoor ze minder effectief leren. Ook dit is dus iets persoonlijks.

5. Deelnemen aan zangkoren vindt meestal 's avonds plaats, dit kost veel energie. Alternatief?

Wil je toch graag deelnemen aan een zangkoor is het belangrijk om te activiteiten overdag zoveel mogelijk – indien mogelijk – te doseren. Verdeel jouw energie over de dag zodat je 's avonds kunt gaan zingen. Er worden een paar zangkoren uit Best en Nuenen genoemd, maar deze blijken voor zover te achterhalen valt, niet (meer) actief. Mochten mensen zangkoren kennen die speciaal zijn opgericht voor mensen met NAH en/of overdag repeteren...laat het ons weten.

6. Vindt muziektherapie individueel plaats of in groepsverband?

Dit kan beiden. Het aspect 'lotgenotencontact' krijgt in groepen meer aandacht. Het kan steun geven, als ook (h)erkenning wat het leren omgaan met NAH en overige problematiek positief kan ondersteunen.

7. Muziek als recreatie of therapie?

Welke naam je eraan geeft, is niet zo van belang. Als je er maar plezier aan beleeft. Muziek of zingen kunnen een belangrijke bijdrage leveren aan het zelfbeeld. Dit geeft zelfvertrouwen.

Afsluiting:

Diana bedankt iedereen voor hun aanwezigheid, informatie, inbreng én zang. Saskia ontvangt het vogelhuisje dat gemaakt is op het Activiteitscentrum. Het Popkoor krijgt diverse Kerstlekkernijen als dank.

Eerste kroegbaas Marion Steinz neemt tenslotte afscheid van de werkgroep Café Brein Eindhoven. Wij bedanken haar voor haar inzet de afgelopen jaren en wensen haar het allerbeste toe voor de toekomst. Geniet van je pensioen samen met je naasten en wie weet tot ziens! Marion ontvangt van de werkgroep een mooi kerststuk en een waardebon.

Tenslotte krijgen alle aanwezigen bij het naar huis gaan een leuke kerstattentie mee van de werkgroep Café Brein Eindhoven. Maak er allemaal mooie en gezellige feestdagen van en we wensen iedereen een goed 2023!

Een samenvatting volgt via de mail en is tegen die tijd onder andere ook terug te lezen op de website van Steunpunt Mantelzorg Verlicht, www.mantelzorgverlicht.nl

Datum volgende bijeenkomst:

De volgende Café Brein staat gepland voor **13 februari 2023**. Het thema zal zijn: **NAH en emoties**.

De gastspreker is **Martine van Gennip**, orthopedagoog/gedragsdeskundige bij SWZ.

De aankondiging wordt zoals gewoonlijk een paar weken van tevoren per email verstuurd.

We blijven de ontwikkelingen rondom Covid19 op de voet volgen en zullen we ons houden aan eventuele aangepaste maatregelen. Hou je mailbox in de gaten voor de aankondiging of andere mededelingen hieromtrent.

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

De samenvattingen zijn ook te zien op www.mantelzorgverlicht.nl en www.nahzobrabant.nl

Op de onderstaande Facebook pagina van Café Brein gemaakt door een van onze regelmatige Café Brein bezoekers, vind je eveneens de aankondigingen: <https://www.facebook.com/groups/261194120699629/?ref=bookmarks>