



Een onbewuste therapeutische ervaring

Mi Sun Hiltermann, violiste en muziekdocent, behaalt deze maand haar master Muziektherapie aan Codarts. Aan de hand van *The theory and practice of Group Psychotherapy* van Irvin Yalom en Milyn Leszcz kijkt ze terug op een groepsles die ze jaren geleden gaf op een basisschool in een Rotterdamse achterstandswijk.

Door **Mi Sun Hiltermann**

Zo'n acht jaar geleden werkte ik als muziekdocent op een basisschool in een achterstandswijk in Rotterdam-Zuid. Op deze school was muziekles onderdeel van het Brede School-curriculum. De directrice vroeg mij in mijn tweede jaar of ik een naschools vioollesprogramma wilde opzetten voor leerlingen die interesse hadden in groepslessen. Het streven was om de kinderen uit deze buurt andere mogelijkheden te bieden om hun vrije tijd invulling te geven. De meesten waren gewend om 'gewoon' buiten te voetballen of een beetje rond te hangen. Veel kinderen van deze school kwamen uit kansarme gezinnen en hadden hierdoor niet of nauwelijks mogelijkheden om zich in te schrijven voor een betaalbare muziekcursus of sport. Het vioolprogramma werd opgezet en uiteindelijk schreven twaalf kinderen tussen de 6 en 12 jaar zich in. De kinderen kenden elkaars gezicht van de wandelgangen, maar daar was het meeste dan wel mee gezegd. Toch lukte het deze kinderen, van allerlei leeftijden en uiteenlopende achtergronden, om met elkaar een hechte groep te vormen. Het was bijzonder om mee te mogen maken hoeveel ze van elkaar leerden op gedrags-, interactief en sociaal-emotioneel gebied. En dat is de reden waarom ik me deze groep acht jaar later nog steeds zo goed kan herinneren.

Beginfase

Alhoewel dit vioolprogramma in eerste instantie niet was opgezet als therapiegroep, ontwikkelden veel groepsdynamieken en processen zoals met name beschreven door Yalom (2005) zich op een soortgelijke manier. In de beginfase wisten de kinderen dat we samenkwamen met hetzelfde doel: het leren bespelen van de viool. Zij wisten niet wie er allemaal meededen aan het programma. Het was voor hen een verrassing dat de leeftijden en achtergronden binnen deze groep behoorlijk uiteenliepen. De sociale interactie was dikwijls een uitdaging voor zowel de groep als voor mijzelf; het was mijn verantwoordelijkheid om groepscohesie te laten ontstaan. Een startende groep heeft richting en structuur nodig om eventuele spanningen te verminderen en om vooruitgang te bewerkstelligen. Ik had bedacht om de kinderen in de eerste les op speelse wijze kennis te laten maken met hun instrumenten en met elkaar, hun te leren hoe ze met hun instrumenten om moesten gaan en uit te leggen wat het verschil was tussen de muziekles onder schooltijd en de vioolles in het

*Ik zei dat het me fijn leek
om ze te kunnen begeleiden
in plaats van ze te leiden*

naschoolse programma. Zo nodigde ik de kinderen uit om zelf na te denken over de overeenkomsten en verschillen en daarmee ook na te denken over de overeenkomsten en verschillen van de regels en normen in

de vioollessen. De kinderen waren het erover eens dat het belangrijkste verschil was dat ze vrijwillig meededen aan dit programma en daarmee verwachtten zij dat de vioollessen vrijer en leuker zouden zijn dan de muziekles in het reguliere schoolprogramma. Ik beaamde hun bevinding en voegde eraan toe dat ik daarom geen zin had om als een politieagent aan de slag te gaan. Dat waren ze helaas soms wel gewend van de reguliere muzieklessen. Daarbij zei ik dat het me fijn leek om ze te kunnen begeleiden in plaats van ze te leiden. Doordat we elkaars verwachtingen hadden uitgesproken, waren daarmee de afspraken vastgesteld over hoe we de vioollessen zouden voortzetten.

Ondermijning

Nadat de kinderen de eerste beginselen van het vioolspelen een beetje onder de knie kregen, begonnen de eerste sociale uitdagingen, zowel voor de groep als voor ieder individu. Tijdens het vioolspelen zelf stonden de neuzen van de kinderen altijd dezelfde kant op, maar het ging vooral om de tussenmomenten. Wanneer er bijvoorbeeld nieuwe kopieën van liedjes werden uitgedeeld, moesten de kinderen wachten en omdat ze niet wisten wat ze moesten doen tijdens het wachten, ontstonden er vaak korte gesprekken. Volgens de theorie van Yalom waren we na het verstrijken van de eerste weken beland in de tweede fase. Kinderen die wat extravertter waren probeerden hun rol in de groep te vinden door dominantier gedrag te vertonen. Zo was er een kind dat een aantal keer heeft geprobeerd het basisdoel van de groep (viool leren spelen) te ondermijnen. Ze probeerde andere kinderen af te leiden door iets

anders te doen dan vioolspelen. Zo zei ze veel te overdreven hardop dat ze 'moe was' of 'dat ze er écht geen zin meer in had'. Wanneer ze dat deed, keken de andere kinderen me vaak aan met een de vragende blik of ik haar zou corrigeren. Maar ik hield me aan onze basisregels waarin ik had genoemd dat ik geen politieagent zou spelen. Dit idee had ik meegekregen vanuit mijn opleiding tot muziekdocent, waarin we hadden geleerd om een groep zo veel mogelijk zelf te laten werken, zodat wij als docenten aan het einde van de dag nog wat energie over hadden.

Correctie door de groep

Toen de kinderen begonnen te klagen over het gedrag van dit meisje, heb ik geprobeerd de groep aan te moedigen eerst zelf te proberen om met haar te praten en daarin te benoemen welk gedrag ze wél graag zouden willen zien. De groep ging hierdoor op zoek naar hun eigen mogelijkheden of 'resources', zoals dit in het boek wordt genoemd, en slaagden erin als groep het vervelende gedrag van het meisje te corrigeren. Hun oplossing was simpel en briljant: ze herinnerden haar aan het doel van de vioollessen en zeiden dat de rest van de groep wel graag viool wilden leren spelen in plaats van afgeleid te worden. Doordat de groep mondeling had geuit wat ze van elkaar verwachtten, werden de kinderen als groep sterker. Dat gaf mij dat het vertrouwen dat zij, ondanks hun jonge leeftijden, erin slaagden om conflicten te overwinnen zonder dat daar een autoriteit voor nodig was. De kracht van een groep die zichzelf corrigeert is uiteindelijk sterker en blijvender dan een interventie van een therapeut

op een groep. Zoals Yalom (2005) schreef: 'Doordat de groep zijn eigen kracht benutte, versterkte de samenhang van de groep.' Door deze 'overwinning' kwam de groep in de derde fase terecht: een samenhangende en hechte groep worden. In de weken daarop gebeurde het dikwijls dat er conflicten ontstonden. Dit kwam voornamelijk omdat een kind bijvoorbeeld weinig had geoefend thuis en daardoor niet met het gemiddelde niveau van de groep mee kon komen. Zoiets uitte zich dan vaak in frustratie bij het kind. Maar omdat het groepsvertrouwen was gegroeid, hoogstwaarschijnlijk doordat ze samen door hun eerste groepsconflict waren gekomen, konden de kinderen elkaar helpen in plaats van elkaar te bekritisieren. De jonge kinderen leerden om hun frustratie om te zetten in het vragen van hulp. Hierbij moest ik ze soms een beetje helpen; zo vroeg ik in dergelijke situaties wat er aan de hand was en wat ze nodig hadden. Het leek me zinnig om de kinderen naast het vioolspelen, ook te ondersteunen in de ontwikkeling van hun sociaal-emotionele vaardigheden.

Vooraf vanwege de zichtbare en hoorbare samenhang wilden nieuwe kinderen meedoen

Aan het einde van het schooljaar heeft de groep bij de jaarlijkse afsluiting opgetreden. Veel kinderen waren hierdoor enorm geïnspireerd en meldden zich vervolgens ook aan voor het programma het jaar erop.

Wanneer ik terugdenk aan het optreden, denk ik dat vooral vanwege de zichtbare en hoorbare samenhang van deze groep nieuwe kinderen wilden meedoen. Tijdens het optreden hielpen de kinderen elkaar met het klaarzetten van hun muzieklessenaars en bladmuziek, speelde ze mooi gelijk en ontvingen ze met trotse blikken hun welverdiende applaus.

Facilitator

Uiteraard is het de groep die ontzettend hard heeft gewerkt om hun doel te behalen, maar door het boek *The theory and practice of Group Psychotherapy* van Yalom en Leszcz zie ik nu ook in hoe belangrijk mijn rol is geweest in de ontwikkeling van deze groep. Daarmee bedoel ik niet per se mijn rol als viooldocente, maar de manier waarop ik de kinderen heb begeleid. Wanneer ik dit in verband breng met de theorie uit het genoemde boek, dan heb ik mezelf een rol als 'facilitator' toegeëigend; de omstandigheden die ik creëerde boden de kinderen ruimte tot zelfontplooiing, vertrouwend op 'de natuurlijke wens van de mens om te groeien en zich te ontwikkelen'. Als docent nam ik een houding aan waarin ik de kinderen zelf liet ontdekken in plaats van hen bij iedere stap te begeleiden. Dit zorgde er in mijn ogen voor dat ze meer zelfvertrouwen kregen doordat ze konden ervaren hoeveel ze eigenlijk zelf konden. Tijdens hun zoektocht zorgde ik er altijd voor dat ik ze onvoorwaardelijk positief benaderde en complimenteerde ik ze als groep en ook als individu wanneer ze een liedje of opdracht hadden afgerond. Ik denk dat deze houding ook uiteindelijk op de kinderen is overgegaan. Wanneer iemand een opdracht

moeilijk vond, begonnen de andere kinderen met aanmoedigen en ze gaven elkaar applaus als iemand een liedje alleen had gespeeld. Elkaar aanmoedigen hielp de kinderen om zich door elkaar geaccepteerd te voelen en hierdoor leerden ze ook zichzelf te accepteren.

Proces voor inhoud

Een andere factor die bijdroeg aan de groepsontwikkeling was dat proces altijd voor inhoud werd geplaatst. Voor elkaar applaudisseren had, naast het aanmoedigende effect ervan, ook de functie om kinderen te motiveren om zichzelf te blijven ontwikkelen en zodoende dus te blijven werken aan hun eigen proces. Omdat ze ook moesten toelichten hoe ze een liedje hadden geoefend, konden andere kinderen daar ook weer van leren.

Destijds wist ik nog niet wat ik aan moest met de nare verhalen die leerlingen deelden

Tijdens de lessen kregen kinderen opdrachten in duo's waarbij het ene kind de rol van waarnemer had terwijl de ander speelde. Naast dat dit ze verder hielp in het vioolspeelen, leerden de kinderen hierdoor ook om kritiek en feedback te geven, te incasseren en daarmee om te gaan. Het was onderdeel van het beleid van de school om positief met elkaar om te gaan en sociale interactie positief te stimuleren. Tijdens de vioollessen

moedigde ik de kinderen aan elkaars bevindingen te delen zonder erover te oordelen. Dat droeg bij aan een veilige (leer)omgeving, veiligheid in de groep, hielp de kinderen zich te blijven ontwikkelen en stimuleerde hen op een sociale manier met elkaar om te gaan.

Het therapeutisch effect

Graag reflecteer ik op deze groep omdat ik hier mijn eerste onbewuste ervaringen op heb gedaan rondom (muziek)therapeutisch werken. Ondanks de mooie en positieve ervaringen die ik hier heb opgedaan, heb ik na drie jaar ontslag genomen. Sommige kinderen hadden de behoefte om meer dan een muzikale ervaring met mij te delen. Omdat veel van deze kinderen uit achterstands families kwamen, kwam het helaas ook regelmatig voor dat kinderen thuis met grote problemen kampten. Blijkbaar voelden sommige kinderen zich prettig genoeg bij mij om een aantal van hun verschrikkelijke verhalen met mij te delen. Ik voelde mij wel gevlijd door hun vertrouwen, maar in die tijd wist ik niet wat ik ermee aan moest. Vooral een paar kinderen die deelnamen aan de groepsvioollessen hadden, op zijn zachtst gezegd, een verontrustende achtergrond. Toen ik dit artikel schreef voor mijn opleiding, realiseerde ik me dat in deze groep tal van therapeutische factoren speelden die in het genoemde boek worden beschreven. Door deze theorie begrijp ik nu veel beter waardoor het kwam dat kinderen uit deze vioollessen veel meer psychische behoeften hadden dan alleen het vioolspelen. Helaas had ik in die tijd noch de therapeutische kennis en vaardigheden, noch het voorneemen om de kinderen verder te helpen. Mijn

focus als docent was om de kinderen een positieve muzikale ervaring mee te geven in het leven en ik was niet voorbereid op het therapeutische aspect dat hierbij kwam kijken. Daarom ben ik gestopt met mijn werk als muziekdocent in het reguliere onderwijs en ben ik mijn privé muzieklespraktijk gaan uitbouwen tot een muziekcentrum. Mijn wens om kinderen te leren musiceren in plaats van hen psychisch te ondersteunen was destijds groter. Het is jammer dat ik destijds zelf nog te jong was en nog niet de expertise had om de kinderen die het nodig hadden verder te kunnen begeleiden. Had ik toen geweten wat ik nu weet, dan had ik hen ongetwijfeld meer kunnen bieden dan een 'luisterend oor'. Het boek van Yalom en Leszcz en de groepsprocessessies in mijn opleiding hebben me geholpen in te zien waarom ik uiteindelijk toch een therapie-opleiding heb gedaan: blijkbaar heb ik altijd al een therapeutische houding gehad. Nu ik begrijp door de opleiding hoe ik een ondersteunende therapeut kan zijn in groepen, weet ik hoe ik deze houding ook weer 'uit' kan zetten. Wellicht is het deze realisatie die mij zal helpen in het vinden van een juiste balans als muziekdocent en -therapeut.

Mi Sun Hiltermann is afgestudeerd als klassiek violiste en als docent muziek aan Codarts - Hogeschool voor de Kunsten te Rotterdam. In september dit jaar rondt zij haar master Muziektherapie af aan Codarts. In 2014 zette zij muziekcentrum MiXin' Music op te Rotterdam, een collectief van zelfstandige muziekdocenten en musici die met elkaar op één locatie verschillende services bieden op het gebied van muziek. Voor dit initiatief ontving zij in 2015 de titel 'Creatieve Ondernemer van het Jaar'. Binnen haar eigen muziekcentrum runt Mi Sun een privépraktijk waar zij studenten van alle leeftijden begeleidt en cliënten met uiteenlopende hulpvragen ondersteunt. Als elektronisch violiste geeft ze optredens op de meest uiteenlopende podia; van bedrijfsevenementen en festivals tot aan televisieoptredens.

Literatuur

.....
Yalom, I.D. & Leszcz, M. (2005). *The theory and practice of Group Psychotherapy* (5th ed.). New York: Basic Books.
.....