



ArtMuze : kunst, muziek en dans voor iedereen!

Wat is ArtMuze en wat doen we?

ArtMuze vzw is een vereniging die kunst, muziek en dans toegankelijk wil maken voor iedereen. Muziek is goed voor de gezondheid: zowel voor lichaam en geest en dat willen we delen jong en oud, zonder en mét uitdagingen (fysiek, mentaal, emotioneel, sociaal, neurologisch...) Dit doen we door teambuildings, workshops, kidsateliers en welzijns- en gezondheidsprojecten.

Voor muziek gebruiken we djembés, de Afrikaanse drum, klein percussiemateriaal (zoals claves, tambourijnen, shakers,...alles waar je mee schudt en slaat en ritmisch geluid uit krijgt), cajonga's, gewone drums, gitaar, piano, zang, boomwhackers (gekleurde buizen in de toonladder van do, elke buis heeft een kleur wat overeenstemt met een noot) en lichaamspercussie (letterlijk je lichaam gebruiken als "drum").

Voor dans baseren we ons op Afrikaanse ritmes maar trekken dit open naar alle toegankelijke, dansbare en beweeglijke registers. Kortom muziek waar je niet stil op kan staan, telkens live gebracht.

Ontstaan

ArtMuze is ontstaan vanuit mijn persoonlijk verhaal. Ik ben geboren met een zware hartafwijking en heb Spondylitis Ankylosans, ook gekend als de ziekte van Bechterhew, een reumatologische auto-immuunziekte. Van opleiding ben ik bachelor vertaler-tolk Frans-Spaans-Engels en bachelor communicatie. Daarnaast ben ik muzikante. Ik heb verschillende muziekdiploma's en studeer nog steeds bij.

Dertien jaar geleden onderging ik een tweede openhartoperatie en dreigde ik mijn

ArtMuze : kunst, muziek en dans voor iedereen!

instrumenten voorgoed aan de kant te moeten zetten. Ik moest van nul (en soms van onder nul) beginnen, een lange revalidatieweg was begonnen. Die was heel hard en confronterend: een bezemsteel zonder bezem tien maal op en neer bewegen lukte bijna niet. Tot mijn toenmalige muziklerares mij een aantal ademhalingstechnieken en technieken om mijn energie goed te beheersen, aanleerde. Een deur ging opnieuw voor mij open, mijn muziekinstrumenten werden gaandeweg ook instrumenten om uithouding en spierkracht op te doen. Bovendien scherpte het mijn coördinatievermogen dat ik was verloren, opnieuw aan. Dit was pas echt revalideren en kracht opdoen. Ik voelde: muziek is heilzaam voor geest en lichaam!

Deze ervaring wilde ik met zoveel mogelijk mensen delen. In de eerste plaats met mensen en kinderen met een beperking, een revalidatieproces, een af te leggen weg maar gaandeweg wilde ik dat iedereen die kans kreeg om deze heilzame werking te voelen.

Samen met twee toenmalige medestudenten uit de masterclass van de Academie voor Afrikaanse Dans en Percussie in Anderlecht, richtte ik ArtMuze op. Inmiddels zijn we met vijf vaste medewerkers en 1 externe medewerker.

Muziek in de revalidatie

Intussen heb ik er 13 jaar revalidatie op zitten. In 2011, na een nieuwe pacemakerplaatsing, kom ik na een mislukte cardio-revalidatie (wegens een regressie van mijn S.A.) op de fysiotherapeutische revalidatie terecht. Daar ontstond mijn idee over de muziekrevalidatie.

Je kan een bezemsteel op en neer tillen, maar je kan ook de drie grote trommels van de Afrikaanse drum boven je hoofd hangen, een stok in elke hand en tien keer met links en tien keer met rechts op de trommels slaan.

Je kan aan een simulator bokalen open en dicht draaien voor de fijne motoriek en de polsen, of je kan met een shaker tien keer naar links en tien keer naar rechts draaien. Je gebruikt dezelfde spieren. Steek er - in de mate van het mogelijke - een ritme in en ook je coördinatie wordt getraind. Bovendien word je niet meer geconfronteerd met wat je niet meer kan. Integendeel : er komt iets nieuws in de plaats.

Per fysio-oefening die ik moest uitvoeren, zag ik een parallelle oefening met een muziekinstrument.

ArtMuze : kunst, muziek en dans voor iedereen!

Enkele voorbeelden

Instrumenten – puur beweging:

* Duimpiano/gewone piano/klavier/gitaar: fijne motoriek: apart bewegen van vingers, gaandeweg leren in een bepaalde volgorde, repetitief handelen (te vergelijken met elke vinger apart in de elastiek bewegen bij ergo).

* tamboerijn/shekere/shaker: draaiende polsbeweging (te vergelijken met simulator: openen en sluiten van bokaal, omdraaien van sleutels,...)

* er bestaan heel eenvoudige ritmespelletjes om de coördinatie te stimuleren (te vergelijken met tennisbal gooien met ene hand en tegelijk één opvangen met de andere)

Twee instrumenten die mij hebben geholpen:

* djembé:

-> controle energie – ademhaling

-> coördinatie

-> uithouding

-> spierkracht

-> corset van buikspieren maken (correcte houding aanhouden)

* drumstel:

-> energie controleren

-> lichaam controleren

- > ademhaling controleren

-> fijne motoriek stimuleren

-> grove motoriek stimuleren

-> corset van buikspieren maken (correcte houding aanhouden)

-> spieren van armen, benen, vingers, tenen, handen en voeten stimuleren

Op zoek naar wat al bestaat : Revalidatiecentrum Beetsterzwaag in Friesland

In mijn zoektocht naar wat in België al bestaat van muziektherapie ontdekte ik het volgende: muziek wordt in België vaak gebruikt in contexten van psychologie, psychomotoriek, beleving, verwerking, Alzheimer. Ook het Lemmensinstituut in Leuven bevestigt: muziektherapie in de motorische revalidatie voor het opnieuw ontwikkelen van spierkracht, motorische vaardigheden en uithoudingsvermogen is in België nog niet gekend.

Amerika en Duitsland zijn al langer bezig met het ontwikkelen van muziektherapie voor motorische revalidatie (zie verder).

Ook in Nederland wordt die vorm van revalideren enorm onderzocht en ontwikkeld:

* Muzis : <http://www.muziektherapiepraktijk-utrecht.nl> : "muziek wordt methodisch ingezet om problemen op sociaal, emotioneel, communicatief, motorisch en/of gedragsmatig gebied te helpen veranderen."

ArtMuze : kunst, muziek en dans voor iedereen!

* Madeleen De Bruijn : "Ontwikkelde de toepassing van muziektherapie in de revalidatie van kinderen en volwassenen in Nederland vanuit haar praktijk bij Revalidatie Friesland in Beetsterzwaag. Ze heeft over dit onderwerp veel publicaties op haar naam staan en heeft regelmatig voordrachten gehouden in binnen- en buitenland. Momenteel is ze betrokken bij een onderzoek naar de effecten van de door haar mee ontwikkelde en inmiddels al veel toegepaste methode Speech-Music Therapy for Aphasia, in samenwerking met de Rijksuniversiteit Groningen en het Leids Universitair Medische Centrum."

Achterflap Muziektherapie in de Revalidatie, Handboek voor de klinische praktijk, Madeleen De Bruijn, Antwerpen-Apeldoorn, Garant, 2013

"In deze publicatie wordt de muziektherapeutische praktijk in de revalidatie in Nederland en België beschreven. Recente klinische ontwikkelingen uit de diverse praktijken zijn hier toegevoegd, zoals de behandeling van motorische, cognitieve en spraak-en taalstoornissen bij volwassenen, chronische pijn, ernstige meervoudige beperkingen bij kinderen, kanker en muziekblessures. Nieuw is ook de aandacht voor de sterk toegenomen kennis over de werking van muziek op de hersenen en de consequenties daarvan op de klinische praktijk. Met behulp van deze kennis zullen muziektherapeuten steeds beter in staat zijn de resultaten van hun muziektherapeutische interventies bij kinderen en volwassenen met wetenschappelijke onderzoeksresultaten te onderbouwen. De ontwikkeling van speciaal ontworpen elektronische muziekinstrumenten en het gebruik van de computer met randapparatuur en software heeft de laatste jaren een hoge vlucht genomen. Ook zijn de mogelijkheden van aanpassingen aan muziekinstrumenten nog verder uitgebreid."

Achterflap Muziektherapie in de Revalidatie, Handboek voor de klinische praktijk, Madeleen De Bruijn, Antwerpen-Apeldoorn, Garant, 2013

De bijlagen van het boek geven pagina's lang adressen van muziektherapeuten, instrumentenbouwers, opleidingen, verenigingen en stichtingen en tijdschriften over dit onderwerp in Nederland.

In 2014 contacteer ik mevrouw de Bruijn. Ze vertelde dat toen ze dit boek wilde schrijven, ze een oproep deed in België naar mensen die expertise hadden op dit vlak om met haar samen te werken voor dat boek. Maar ze kreeg daar heel weinig respons op en uiteindelijk werd hier en daar ook afgehaakt. Ze was dan ook heel laaiend enthousiast toen ze vernam dat er uit België een groepje mensen was die de draad van de muziekrevalidatie bij ons opnieuw wilde oppikken, zij het echter "vanuit the field" en niet uit wetenschappelijke kringen. Dat mocht ons volgens haar niet tegenhouden en ze drukte haar steun uit om ons hier bij te helpen. Onmiddellijk gaf ze ons haar bronnen en belangrijke contacten prijs.

In mijn gesprekken met mevrouw De Bruijn, werd mijn blik op revalidatie ruimer: revalideren gaat verder dan enkel het motorische. Het is geestelijk, lichamelijk en maatschappelijk (opnieuw) leren functioneren!

Mevrouw de Bruijn verwijst ook naar de Duitse neurowetenschapper Michael Thaut. Hij heeft heel wat programma's pasklaar gemaakt voor de revalidatiepraktijk en ook heel wat onderzoek verricht, uitgevoerd en publicaties geschreven over *Neurologic Music Therapy*.

ArtMuze : kunst, muziek en dans voor iedereen!

(https://en.wikipedia.org/wiki/Neurologic_music_therapy).

Tik zijn naam in op google en er ontploft een bom aan informatie op je scherm.

Tenslotte verwees ze ons ook graag door al haar collega's in *Revalidatie Friesland, Beetsterzwaag* om een breed en zo veel mogelijk compleet beeld te krijgen van Muziektherapie in de Revalidatie, bij kinderen en volwassenen.
www.revalidatie-friesland.nl

Met een van hen, Ariska Groen, eveneens muziektherapeute verliep het verdere contact. Zij was - op het moment dat we elkaar voor het eerst spraken in 2014 - toen recent gestart met ritmegroepen maar dat stond nog in de kinderschoenen.

Op 21 en 22 november 2016 werd ArtMuze uitgenodigd om in Revalidatie Friesland een blik te werpen achter de schermen, enkele therapieën mee te volgen en samen te zitten met therapeuten, specialisten en een revalidatie-arts om ervaringen uit te wisselen en om te kijken hoe we onze kennis die we ginds hebben opgedaan, in België kunnen toepassen en uitbouwen. Het bezoek aan Revalidatie Friesland was zeer vruchtbaar, leerrijk en enorm verrijkend. Het Friese muziekrevalidatieteam geeft ons hun volledige steun en medewerking om de muziektherapie in België uit te werken en zijn bereid om te komen spreken op symposia en om - eens concrete cases uitgewerkt - mee te komen helpen promoten en onderbouwen.

Drie punten die me onmiddellijk opvielen in mijn contacten met en in mijn research naar Nederland:

1) er wordt multidisciplinair en discipline-overschrijdend gewerkt. Wanneer iemand na een trauma, ziekte, ongeval of met aangeboren letsel in het revalidatiecentrum terecht komt voor revalidatie, zitten alle behandelende artsen, specialisten en therapeuten van die persoon samen: fysiotherapeut, ergotherapeut, artsen, logopedist, psychologe, muziektherapeut en revalidatie-arts (in Nederland een aparte discipline die een eigen studie/speciale opleiding vereist, niet aanwezig in België). Het dossier van de revaliderende persoon wordt er bijgehaald en er wordt gekeken naar de noden en interesses van die persoon: is muziektherapie adequaat in dit geval? Zoja: gaat het over passieve of over actieve revalidatie? In groep of individueel? In functie van die noden en interesses wordt een programma uitgewerkt dat om de drie weken wordt geëvalueerd en waar nodig bijgestuurd.

2) de DOELSTELLINGEN van de REVALIDERENDE PERSOON bepalen het revalidatiebeleid, niet de doelstellingen van de maatschappij of wat een maatschappij verwacht wat iemand zou moeten kunnen!

3) In **België** denken we **probleemgericht**. We focussen op de beperking, op datgene wat wegvalt, wat niet meer kan, we denken in termen van hindernissen en er wordt veel minder tot niet gekeken naar wat nog kan of mogelijk is. Dit inzicht is gestoeld op mijn 13 jaar ervaring in de revalidatie en vele gesprekken met zowel revaliderenden als met mensen die werken in het medische en sociaal-medische domein.

Levenskwaliteit is ook een heel nieuw begrip in België en tot voor kort zelfs onbestaande. Dat heb ik als "jongeling met een hartprobleem" meermaals mogen ondervinden. "De machine bolt en je leeft nog" is een veelgehoorde uitspraak waar ik lang heb tegen

ArtMuze : kunst, muziek en dans voor iedereen!

opgebokst. Daar komt de laatste jaren meer verandering in, althans bij sommigen en in hele kleine stapjes.

In **Nederland** wordt **oplossingsgericht** gedacht en gehandeld. Ze vertrekken vanuit wat nog mogelijk is, wat nog kan: er valt iets weg, maar er kan iets anders in de plaats komen. En hier speelt muziek dan een van de hoofdrollen.

Welzijnsprojecten : eerste stappen naar muziekrevalidatie in België

Op dit moment werken we nauw samen met Villa Rozerood, een respijthuis in De Panne voor gezinnen met ernstig chronisch zieke kinderen en kinderen met een meervoudige beperking. In Villa Rozerood heeft het hele gezin de kans om samen een vakantie door te brengen: er zijn activiteiten voor zorgkind, brussen, ouders.

Daarnaast hebben we ook een informele samenwerking met de fysio-afdeling van het OLV Ziekenhuis Aalst, waar een studente ergotherapie in 2016 haar thesis heeft gemaakt over de nazorg na de revalidatie. ArtMuze vzw is gevraagd om aan dit pilootproject deel te nemen en dus zijn we één van de weinige verenigingen waar mensen na hun revalidatieperiode terecht kunnen.

Wat biedt ArtMuze op dit moment aan op het gebied van "muziekrevalidatie"?

ArtMuze wil muziek integreren in de **motorische revalidatie**. Instrumenten en zang helpen je –via de juiste bewegingen en de juiste ademhalingstechnieken- opnieuw je uithouding en spierkracht te ontwikkelen en opnieuw je coördinatie aan te leren en/of te verbeteren en, heel belangrijk, om die energie goed en efficiënt te beheersen volgens de noden/de capaciteiten van je lichaam.

ArtMuze biedt –in samenwerking met het therapeutische team van de revaliderende persoon- **muziekrevalidatie voor motorische revalidatie** :

- in de vorm van “algemene” workshops/ateliers (sessies van bijvoorbeeld 1 uur/week) ongeacht de pathologie;
- workshops/ateliers voor mensen met een gelijkaardige pathologie;
- individuele revalidatie : de therapeut bekijkt per persoon de noden, geeft aan welke bewegingen die persoon moet uitvoeren voor zijn of haar revalidatie en zoekt samen met de muzikale kracht het juiste instrument om aan die beweging te koppelen.

ArtMuze : kunst, muziek en dans voor iedereen!

Doel

- de revaliderende persoon “goesting” doen krijgen om te bewegen, om te oefenen en om opnieuw de draad op te pikken;
- op een **creatieve** en **medisch verantwoorde** manier de revaliderende persoon opnieuw in het dagelijkse leven te integreren zodat hij of zij opnieuw kan functioneren rekening houdend met en aangepast aan zijn of haar beperkingen. Met andere woorden: ondanks de beperkingen willen we de persoon opnieuw kunnen laten functioneren op zijn of haar manier en met zijn of haar mogelijkheden.

Zo staat het op onze website geformuleerd. **Toen we aan dit project begonnen, lag de focus op de motorische revalidatie. Nu bekijken we de heilzame kracht van muziek in een veel ruimere context (geestelijk, lichamelijk en maatschappelijk opnieuw functioneren, zie infra) en dat willen we dan ook graag zo uitbouwen in België, met Nederland als voorbeeld of als een van de voorbeelden, zonder de Belgische eigenheid te verliezen.**

Het is niet de bedoeling dat de muziektherapeut/muzikale kracht het werk van de fysiotherapeut of de ergotherapeut overneemt. Hij of zij zou eerder een complementaire functie hebben binnen het reva-team.

De therapeut kijkt persoon per persoon de noden, geeft aan welke bewegingen een revalidant moet uitvoeren voor zijn of haar revalidatie en zoekt samen met de muziektherapeut/muzikale kracht het juiste instrument/de juiste muziekbeleving om aan die beweging te koppelen.

Uiteraard worden ook de activiteiten van het dagelijkse leven niet vergeten. Een mix van de twee kan dus mooi resultaat leveren.

Het is evenmin de bedoeling dat de revalidant een muziekinstrument gaat leren. Dat is mogelijk, maar niet noodzakelijk. De instrumenten moeten hem of haar helpen bij de revalidatie. **Het vormt een onderdeel van de totale muziekbeleving.**

Bovendien stimuleert muziek meer om te bewegen dan dezelfde bewegingen aan bepaalde toestellen te moeten uitvoeren.

ArtMuze : kunst, muziek en dans voor iedereen!

Musicamova

Sinds februari 2017 is er nu ook een structurele samenwerking met MusicaMova.

“MusicaMova zet muziek op een ontspannen manier in om kinderen van 5 tot 12 jaar te trainen in psychomotoriek: oog-handcoördinatie, links-rechtscoördinatie, luisteren naar elkaar, je beurt afwachten, aandacht en concentratie, oogmotoriek, samen spelen, planning, reactiesnelheid, enz.

De aanpak van MusicaMova dient om kinderen met ontwikkelingsproblemen beter te laten Bewegen en zelfzekerder te worden. De percussie-instrumenten, ritmes, spelletjes en oefeningen zijn speciaal gezocht en aangepast, zodat ze de motorische, cognitieve en emotionele ontwikkeling ondersteunen.

Tegelijk bevat MusicaMova een hele rugzak vol muzikale ideeën om te gebruiken in de klas, in groepjes, enz.”

De methode werd ontwikkeld door Jan Cherlet, slagwerker en muziekpedagoog, verbonden aan de Stedelijke Academie voor Muziek en Woord in Tielt en Griet Dewitte, pediatriesch kinesitherapeut. Zij is werkzaam in het domein van de diagnostiek en behandeling in het UZ Gent en in haar eigen praktijk. Verder is ze als praktijkassistent verbonden aan de opleiding Revalidatiewetenschappen en Kinesitherapie van de Universiteit Gent. Samen schreven ze het boek : *“MusicaMova, Psychomotorische training met slagwerkinstrumenten - 101 muzikale ideeën voor in de klas.”*

http://www.sig-net.be/nl/publicaties/musicamova_135.aspx

ArtMuze neemt de rol op zich van ambassadeur en zal de methodiek verder uitbouwen en toepassen in al haar projecten. Zij zal hierin begeleid en gesteund worden door MusicaMova.

OPROEP : Op zoek naar pioniers !

Muziek is goed voor de gezondheid. Madeleen de Bruijn, Michael Taut en met hen vele anderen hebben wetenschappelijke bewijzen op neurologisch vlak. ArtMuze ondervindt het dagelijks in haar werking: de nood is heel hoog om muziek en creativiteit te integreren in schoolprojecten, bedrijven, instellingen,...en vooral is ook de nood hoog aan een muzikale wind in de revalidatie.

Wil u samen met ons één van de pioniers zijn en aan de wieg staan van een revolutionaire ommekeer in de revalidatie?

Aarzel niet om ons te contacteren:

Katrien De Meersman : 0032 497 66 27 30

artmuzeproject@gmail.com

Neem ook een kijkje op : www.art-muze.com