

2014

Hogeschool van Arnhem
en Nijmegen

CTO Afstudeerscriptie
Muziektherapie

Datum van afstuderen: 8 juli 2014

[RAP ENTRAINMENT]

*Kwalitatief praktijkonderzoek over de doelgerichte aansturing van
rapactiviteiten in het reguliere basisonderwijs met zicht op de
invalshoeken ritme, lichaam en stem ter bevordering van de
mogelijkheid tot entrainment*

Krystel Banga (485880)
Franziska Knabben (474601)
Iris Verhagen (459718)

Begeleidster: Sylka Uhlig
Praktijkplek: Promotieonderzoek Sylka Uhlig

Trefwoorden: rap, muziektherapie, preventief, entrainment, ritme, synchronisatie

"What we share in music is not just sound, but also, and perhaps more importantly, time. We share structured time when we share music. When we hear music, we entrain to a pulse, while we synchronize ourselves cognitively to a temporal pattern of expectations and predictions, set up through musical form and gestures."

(Kühl, 2008, p. 25)

Inhoudsopgave

Samenvatting	p. 1
1. Inleiding	p. 2
1.1 Aanleiding	p. 2
1.2 Oriëntatie op de vraagstelling vanuit de praktijk	p. 3
1.3 Beschrijving van de rapactiviteiten	p. 3
2. Probleemstelling	p. 5
3 Vraagstelling	p. 6
4. Doelstelling	p. 6
5. Methodisch kader van het onderzoek	p. 7
5.1 Onderzoekstype en -vorm.....	p. 7
5.2 Onderzoeksmethode	p. 8
5.3 Dataverzamelingstechnieken	p. 8
5.4 Databronnen	p. 11
5.5 Data – analyse	p. 11
5.6 Flow-chart	p. 13
6. Resultaten.....	p. 14
6.1 Wat is entrainment?.....	p. 14
6.2 Hoe kan ritme de mogelijkheid tot entrainment vergroten?	p. 16
6.3 Hoe kan het lichaam de mogelijkheid tot entrainment vergroten?.....	p. 17
6.4 Hoe kan stem de mogelijkheid tot entrainment vergroten?.....	p. 18
6.5 Hoe kunnen ritme, lichaam en stem toegepast worden in de praktijk?.....	p. 19
7. Discussie	p. 23
8. Conclusie	p. 25
9. Aanbevelingen	p. 26
10. Referentielijst	p. 27
11. Bijlagen	p. 32
11.1 Instructie-instrument	p. 32
11.2 Individueel deel Franziska Knabben.....	p. 38
11.4 Individueel deel Krystel Banga	p. 44
11.5 Individueel deel Iris Verhagen.....	p. 50
11.6 Interview-Guide	p. 56
11.7 Transcriptie Interview Respondent A	p. 58
11.8 Interview Transcriptie Respondent B	p. 68
11.9 Interview Transcriptie Respondent C	p. 74
11.10 Tabel A: Samenvatting Tabel Interviews	p. 82

Samenvatting

Dit kwalitatieve praktijkonderzoek ligt in het verlengde van het promotieonderzoek van Sylka Uhlig, gericht op de bevordering van de emotieregulatie bij jongeren aan de hand van een preventief aanbod van rap en zang. Hierbij wordt toegewerkt naar een gestandaardiseerd rap-protocol, dat onder andere getest wordt gedurende de uitvoering van rapactiviteiten in het reguliere basisonderwijs met kinderen van negen tot twaalf jaar.

In dit praktijkonderzoek worden aanbevelingen geformuleerd voor de doelgerichte aansturing van de rapactiviteiten om de mogelijkheid tot entrainment te vergroten. Dit gebeurt op basis van literatuuronderzoek, het afnemen van interviews met de uitvoerende therapeuten en participerende observatie. Hierbij staat het definiëren van entrainment en het in kaart brengen van de doelgerichte aansturing van de rapactiviteiten, centraal. In de individuele deelvragen wordt ingegaan op de invalshoeken ritme, lichaam en stem en het verband tussen deze invalshoeken met zicht op de bevordering van entrainment. Entrainment zorgt voor een regulatie van de tijd en kan bijdragen aan reductie van angst en spanning (Uhlig, 2011).

In dit onderzoek zijn er theoretische en praktische basisprincipes geformuleerd aan de hand van verzamelde informatie over de definiëring van entrainment, het inzetten van ritme, lichaam en stem en de aansturing van de interventies. In vorm van een instructie-instrument worden aanbevelingen gegeven betreffende doelgerichte aansturing van de rapactiviteiten.

1. Inleiding

1.1 Aanleiding

De aankomende verandering in de maatschappij in vorm van de wet 'Passend Onderwijs' in 2014 en de Transitie Jeugdzorg in 2015 hebben invloed op de vormgeving van het onderwijs en de zorgsector. Met de invoering van de nieuwe wetten vindt een transitie van zorginstellingen naar gemeenten plaats. Hierdoor worden de gemeenten verantwoordelijk "voor preventieve zorg, lichte hulp en de hulp aan ouders en kinderen met ernstige en complexe problemen" (Dekker & Edelbroek, 2012, p. 12). De samenwerking tussen gemeentelijke instanties en het schoolbestuur wordt geïntensiveerd, waarbij nadruk op preventief werken wordt gelegd. Het doel hiervan is de kwaliteit van opleiding, opvoeding en zorg te verbeteren en het ontstaan of escaleren van problemen te voorkomen (Koperberg, 2014).

De maatschappelijke veranderingen zijn gericht op de vraag naar lokale en samenhangende zorg voor ouders en kinderen (Movisie, 2013). Naar aanleiding van deze transities veranderen ook de behoeften van de maatschappij, het onderwijs en de zorg. De vraag naar "eenvoudig toepasbare en toegankelijke interventies die helpen bij het vroegtijdig herkennen en voorkomen van problemen" (Koperberg, 2014, p. 2), doet een groot beroep op het zorgaanbod. Volgens onderzoek kan probleemgedrag door effectieve ondersteuning en stimulatie van positieve emotieregulatie bij jongeren beïnvloed worden (Blair & Diamond, 2008). Het werken met preventieve methodes ter bevordering van emotieregulatie sluit hier op aan.

Het onderzoek door Sylka Uhlig richt zich op de nieuwe behoeften van de zorg naar aanleiding van deze veranderingsprocessen. Naar aanleiding van deze veranderingsprocessen kunnen in het muziektherapeutische werkveld, door de koppeling van muziek aan het onderwijs, nieuwe mogelijkheden ontstaan, door te werken met preventieve methodes. In het onderzoek van Blair en Diamond (2008) wordt gesteld dat het ontstaan van probleemgedrag bij kinderen en jongeren, op school kan worden voorkomen door interventies die zich richten op zelfregulatie en de bevordering van zelfregulatieve capaciteiten. Hamersveld (2011) beschrijft zelfregulatie als interactie tussen een persoon en zijn omgeving, waarbij zelfregulatieve vaardigheden ontwikkeld en bevorderd kunnen worden, om gedachten, gedrag, emoties en motivatie te reguleren. Door het uiten van emoties kan de emotieregulatie als onderdeel van de zelfregulatie bevorderd worden. Negatieve emoties worden niet vervangen door positieve emoties, maar de nadruk ligt op het uiten van deze emoties als een adequate reactie op de omgeving (Aldao, 2013; Uhlig, Jaschke, & Scherder, 2013). De bevordering van zelfregulatie door het aanbod van preventieve muziek interventies van zang en rap wordt ondersteund door positieve resultaten uit internationale praktijkonderzoeken (Hoeltje, 2009; Uhlig, 2011; Witte, 2010). Op basis van verschillende onderzoeken (Alvarez, 2012; Elligan, 2004; Hakvoort, 2008) kunnen muzikale interventies met zang en rap de toegang tot de belevingswereld van jongeren bevorderen. Interventies met zang en rap lijken aan te sluiten bij de interesses van jongeren. Tevens kunnen zang en rap jongeren ondersteunen in het creëren van ruimte om zichzelf en hun identiteit te uiten, zodat ze het gevoel krijgen gehoord te worden.

1.2 Oriëntatie op de vraagstelling vanuit de praktijk

Het promotieonderzoek door Sylka Uhlig is gebaseerd op het opzetten van een preventieve methode voor het aanbieden van muzikale interventies met zang en rap, ter bevordering van zelfregulatie bij jongeren in scholen.

Een onderdeel van het promotieonderzoek was de uitvoering van interventies op basisschool 'De Lantee' te Nijmegen in vorm van een pilot. In deze pilot zijn er wekelijks rapactiviteiten aangeboden gedurende een periode van vier maanden in één klas met dertig kinderen. Na uitvoering van de pilot is de uitvoering van de rapactiviteiten in het hoofdonderzoek gestart in drie verschillende klassen. Door de uitvoering van de rapactiviteiten wordt toegewerkt naar een gestandaardiseerd protocol voor het aanbieden van de rap-methode (Uhlig, 2011).

'De Lantee' is een rooms-katholieke basisschool die werkt volgens het Jenaplanonderwijs. Het Jenaplanonderwijs beschrijft een samenwerking van meerdere leerjaren in een klas. Naast het normale lesaanbod waarbij waarde wordt gehecht aan zelfstandig werken, is er ruimte voor individuele begeleiding en ontwikkeling van sociaal-emotionele vaardigheden (Lantee, 2014). Gedurende de uitvoering van de pilot is duidelijk geworden dat er ruimte is om een HBO afstudeeronderzoek te koppelen aan het onderzoek. Dit heeft geleid tot de vorming van een onderzoeksgroep van afstuderende muziektherapiestudenten. Gezamenlijk is overlegd over mogelijk relevante onderwerpen, waarbij Sylka Uhlig interesse had voor de ontwikkeling van een instructie-instrument dat de uitvoering van haar onderzoek kan ondersteunen en informatie kan verschaffen over de ontwikkelingen van de kinderen gedurende het project. Het doel is de werking van ritme, stem en lichaam gedurende de rapactiviteiten zichtbaar te maken om vast te stellen welke interventies een stimulerend of kalmerend effect kunnen hebben om deze doelgerichter aan te kunnen bieden.

In dit kwalitatieve praktijkonderzoek wordt gestreefd naar het verkrijgen van inzicht in relevante aspecten die bij kunnen dragen aan entrainment bij kinderen gedurende rapactiviteiten om tot aanbevelingen te komen ter bevordering van de mogelijkheid tot entrainment.

1.3 Beschrijving van de rapactiviteiten

De rap-methode (Uhlig, 2011) vormt de basis van het onderzoek door Sylka Uhlig. Binnen het onderzoek worden interventies preventief aangeboden, waarbij ritme wordt ingezet als uitgangspunt. Uhlig (2011) beschrijft een protocol van vijf stappen in het aanbieden van interventies binnen de rap-methode, die in een groepssetting op een basisschool plaatsvinden.

Stap één: Voorbereiding

Tijdens deze stap worden de kinderen geobserveerd en worden hun behoeften in kaart gebracht, zodat er doelen voor muziektherapie bepaald kunnen worden. Daarnaast wordt in stap één de locatie bepaald, waarbij het van belang is dat de omgeving eventuele geluidsoverlast tolereert. Verder komt hier de organisatie aan bod, waarbij gezorgd wordt voor alle benodigheden zoals microfoons, versterkers en keyboards, maar ook voor de opname apparatuur en toegang tot internet voor loops.

Stap twee: Begin muzikale begeleiding

In deze stap begint de muzikale begeleiding van de kinderen en worden ritmische patronen aangeboden middels bodypercussie. Het is belangrijk om waar te nemen wat

de reactie van de kinderen hierop is en of ze voorkeuren hebben voor één of meerdere ritmes, dynamieken en tempi. Op de waarnemingen kan later worden ingespeeld. Ook wordt hier een aanzet tot rappen gedaan, door woorden of geluiden in een ritme te zetten, waarbij de reacties van de kinderen worden waargenomen. Het laatste onderdeel in deze stap is het aanbieden van een canon, lied of ritmisch gesproken tekst. Dit ritme wordt gezamenlijk gemaakt en hier kan ook een vocale improvisatie worden aangeboden. Ritmische stimulatie wordt aangeboden in stap drie door de voorgeprogrammeerde ritmes (loops) die de therapeut geeft.

Stap drie: Uitbreiding en versterking van muzikale begeleiding

Deze stap bouwt verder op stap twee en breidt deze uit door het aanbieden van meer vocale patronen, die worden versterkt. De patronen worden herhaald, waarbij de therapeut de groep uitnodigt tot vocale imitatie ofwel 'call and response'. Hierbij observeert de therapeut de reacties van de kinderen. In stap drie wordt de groep een stabiel ritme, meer gestructureerde vocalisaties en woorden aangeboden. Het is van belang om ritmes en vocalisaties voorspelbaar te maken. Kinderen hoeven daardoor minder na te denken, doordat de ritmes sensorisch geïntegreerd zijn. Hierdoor wordt entrainment bevorderd wanneer er synchronisatie en homeostase ontstaat.

Stap vier: Intensivering begeleiding

In deze stap wordt de begeleiding van het gehele proces geïntensiveerd. Hierbij neemt de therapeut waar of, hoe en wanneer communicatie, interactie of imitatie plaatsvindt. In de interactie imiteert de therapeut vocale klanken van 'stille' kinderen, door voorzichtig 'call and response' in te zetten. Het doel hierbij is vermindering van angsten en vergroting van het vertrouwen. Tijdens de interventie zingt de therapeut melodische lijnen om de interactie te intensiveren en stemmingen te beïnvloeden. De communicatie wordt bevorderd wanneer de therapeut en kinderen praten, rappen of zingen over gebeurtenissen, ideeën en eigen ervaringen. Hierbij wordt tevredenheid, agressie of verdriet gedeeld.

Om dialoog te stimuleren herhaalt de therapeut vocale uitingen van de gehele groep, waarbij bij elk kind eigen thema's worden ontwikkeld. Het doel hiervan is om structuur aan te bieden ter bevordering van de mogelijkheden tot entrainment. Door rijm en lyrisch woordgebruik wordt ontwikkeling van poëzie en eigen teksten gestimuleerd.

Stap vijf: Transitie

De laatste stap betreft een transitieproces. Na het groepsproces geeft de therapeut de kinderen individuele begeleiding. Hierbij worden de behoeften van het kind met betrekking tot veranderingen in gedrag, gevoelens of gedachten in kaart gebracht. In dit proces wordt individueel aan teksten voor een rap of lied gewerkt. Dit betreft persoonlijke thema's van het kind. De emotionele band met het kind wordt versterkt en het kind wordt ondersteund in uitdagingen en zelfexpressie, omdat de therapeut fysiek, verbaal en muzikaal vertrouwen uitstraalt. Hier staat de therapeut als rolmodel voor spiegelneuronen. De zelfcontrole van gevoelens evenals frustratiecontrole wordt bevorderd tijdens de opname van de rap of het lied. Later worden deze opnames, na overleg, door de therapeut gepresenteerd voor de klas, de leerkracht, de school en/of de ouders.

2. Probleemstelling

In de pilot was een van de doelen een muzikale basis te leggen door het ritme duidelijk neer te zetten. Dit bleek moeilijk te zijn in een klas met dertig leerlingen. Het ontbreken van een muzikale basis had invloed op de uitingen en de reacties van de kinderen en de uitvoerenden van het project. Regelmatig zijn er vragen opgekomen over wat de kernelementen zijn in het aanbieden van een ritmische basis om de kinderen te boeien en geboeid te houden. “Wanneer komt de muziek echt ‘binnen’, wanneer heeft ritme een stimulerend of kalmerend effect en op welke manier moet de ritmische basis aangeboden worden?”

Naar aanleiding van deze vragen is duidelijk geworden dat er verschillen zichtbaar waren in de reacties van de kinderen en de uitvoerenden tijdens de aangeboden ritmische oefeningen. De werking van het ritme is de basis van de praktische en theoretische achtergronden van de rap-methode.

De onderzoeksvraag richt zich op hoe en wanneer het ritmische aanbod neergezet moet worden om de mogelijkheid tot entrainment gedurende de rapactiviteiten te bevorderen. Daarnaast is de rol van lichaam en stem belangrijk om een bijdrage te leveren in het aanbod van de ritmische oefeningen en de rapactiviteiten. Voor dit onderzoek zijn de uitvoerende therapeuten gevraagd om door middel van interviews uit te leggen hoe het aanbod van de rapactiviteiten vormgegeven kan worden, om aanbevelingen in een instructie-instrument op te kunnen stellen. In dit onderzoek ligt de nadruk niet op emotieregulatie, maar op de manier van aansturing van de rapactiviteiten om de mogelijkheid tot entrainment te bevorderen.

3. Vraagstelling

Naar aanleiding van de probleemstelling en de oriëntatie op mogelijke vraagstellingen is een onderzoeksvraag geformuleerd. Met zicht op de drie invalshoeken van ritme, lichaam en stem is vervolgens een aantal deelvragen geformuleerd om de onderzoeksvraag te kunnen beantwoorden.

“Hoe kunnen ritme, lichaam en stem doelgericht ingezet worden gedurende rapactiviteiten met kinderen in het basisonderwijs ter bevordering van de mogelijkheid tot entrainment?”

Deelvragen:

1. Wat is entrainment?

Deze deelvraag is gebaseerd op een definiëring van entrainment op basis van literatuuronderzoek.

2. Hoe kan ritme de mogelijkheid tot entrainment vergroten?

Deze deelvraag is gebaseerd op een definiëring van ritme en de inzet van ritme gedurende de rapactiviteiten op basis van literatuuronderzoek.

3. Hoe kan het lichaam de mogelijkheid tot entrainment vergroten?

Deze deelvraag is gebaseerd op een definiëring van het lichaam en de inzet van het lichaam gedurende de rapactiviteiten op basis van literatuuronderzoek.

4. Hoe kan de stem de mogelijkheid tot entrainment vergroten?

Deze deelvraag is gebaseerd op een definiëring van de stem en de inzet van de stem gedurende de rapactiviteiten op basis van literatuuronderzoek.

5. Hoe kunnen ritme, lichaam en stem doelgericht binnen rapactiviteiten ingezet worden ter bevordering van de mogelijkheid tot entrainment?

Deze deelvraag is gebaseerd op het verkrijgen van praktijkinzichten over het aanbod van de rapactiviteiten op basisschool ‘De Lanteerne’. Dit wordt onderzocht aan de hand van interviews met de uitvoerende therapeuten van het hoofdonderzoek en de participerende observatie. Hierbij wordt uiteindelijk een koppeling gemaakt tussen het literatuuronderzoek, de interviews en de participerende observatie, waarbij toegewerkt wordt naar een concrete interventielijst.

4. Doelstelling

Het doel van dit kwalitatieve praktijkonderzoek is het verkrijgen van kennis over de inzet van ritme, lichaam en stem gedurende rapactiviteiten in het reguliere basisonderwijs met kinderen van negen tot twaalf jaar. Hierbij wordt toegewerkt naar aanbevelingen over de aansturing van de rapactiviteiten in een interventielijst, die kan dienen als een instructie-instrument (zie bijlage 11.1 Instructie-instrument, p. 32). Dit instrument wordt opgesteld aan de hand van literatuuronderzoek, interviews en participerende observatie om in kaart te brengen hoe de rapactiviteiten doelgericht aangestuurd kunnen worden om de mogelijkheid tot entrainment te vergroten.

5. Methodisch kader van het onderzoek

5.1 Onderzoekstype en onderzoeksvorm

Het onderzoekstype beschrijft een cyclus van methodisch handelen en het methodisch vastleggen van invalshoeken. In dit praktijkonderzoek is gewerkt vanuit het onderzoekstype 'ontwikkelingsonderzoek'. Een ontwikkelingsonderzoek heeft betrekking op vragen en/of problemen in het werkveld en beschrijft de gerichtheid op kwalitatieve verbetering van de praktijksituatie door het toepassen van theorie in de praktijk. De kennis moet qua inhoud en vorm praktisch toepasbaar en daardoor bruikbaar zijn. In het proces van praktijkverbetering wordt er gewerkt aan het tot stand brengen van nieuwe behandelplannen, werkwijzen, instrumenten en behandelingen of het verbeteren ervan in praktijksituaties (Donk & Lanen, 2011). Volgens Donk en Lanen (2011) zijn er bij praktijkverbetering drie competentiesegmenten van belang voor het onderhoud van beroepscompetenties en persoonlijke ontwikkelingen in beroepsbeoefening.

Het eerste segment betreft cliëntcontact. De focus ligt hier op deskundigheid die een beroepsbeoefenaar moet hebben op het gebied van begeleiding, behandeling en/of dienstverlening. Er is naar voren gekomen dat er meer behoefte was aan beschrijving van theoretische en praktische basisprincipes van het inzetten van ritme, lichaam en stem met betrekking op interventies in de praktijksituatie.

Segment twee omvat de werkomgeving en het contact met collega's. Bij dit segment gaat het om de benodigde vaardigheden om goed te kunnen functioneren als collega, teamlid of partner. Goed contact met de betrokkenen in de praktijksituatie is van belang bij het bevragen van mensen in het kader van het onderzoek. Middels interviews met beroepsbeoefenaars wordt het beschrijven van praktische basisprincipes mogelijk gemaakt.

In het derde segment wordt professionalisering beschreven. Verantwoordelijkheid staat in dit segment centraal.

De visie op professionalisering van Kwakman (2003) sluit hier bij aan. Zij geeft aan dat er twee niveaus zijn waarop professionalisering zich afspeelt. Het beroepsniveau betreft de vorming van een beroep tot een professie. Over het individuele niveau omschrijft Kwakman (2003) het belang van competentieontwikkeling van beroepsbeoefenaars. De niveaus zijn volgens Kwakman (2003) sterk met elkaar verbonden.

In zowel de samenwerking als de uitvoering van dit ontwikkelingsonderzoek is er kennis vergaard over ontwikkelingen in en rondom het werkveld. De opgedane kennis is vervolgens verwerkt in een praktisch toepasbaar product in de vorm van een instructie-instrument om een bijdrage te kunnen leveren aan het werkveld. Binnen het proces van het onderzoek is in de samenwerking bewust gewerkt aan ontwikkeling van beroepscompetenties door onderlinge ondersteuning en stimulering.

Aan de hand van de *beschrijvende vorm* van kwalitatief onderzoek, wordt eerst gekeken hoe huidige processen in de praktijk verlopen en naar wat de ervaringen met bepaalde ontwikkelingen zijn. Er wordt een thema omschreven, waarna op grond van de uitkomsten keuzes worden gemaakt of aanbevelingen voor vervolgonderzoek worden gedaan.

In de pilot van het onderzoek is duidelijk geworden, dat er niet voldoende zicht was op de concrete werking van een interventie en wat de reden hiervoor was. Met de beschrijvende onderzoeksvorm als aanzet voor een *vergelijkende onderzoeksvorm* worden verschillen en gelijkenissen onderzocht tussen meer praktijksituaties en tussen

theorie en praktijk.

Theoretische inzichten worden hierbij getoetst in de praktijk. Middels het doorvoeren van theoretisch onderbouwde veranderingen in de praktijksituatie, wordt getoetst of deze veranderingen een positieve uitwerking hebben op de praktijksituatie. In het geval van een positieve uitwerking op de praktijksituatie, kan vervolgens gekozen worden de doorgevoerde veranderingen te handhaven.

Een andere mogelijkheid is het vergelijken van praktijksituaties met als doel inzicht te verkrijgen in de werking van bepaalde handelingen. In deze vergelijking wordt in kaart gebracht wat en waarom een handeling een positieve of negatieve uitwerking heeft in een praktijksituatie. In het streven naar een positieve uitwerking kunnen veranderingen doorgevoerd en getoetst worden. In verschillende groepen wordt vergeleken welk effect verschillende of gelijke interventies hebben. Een andere mogelijkheid is het toetsen van theoretische inzichten in de praktijksituatie (Donk & Lanen, 2011). Na de literatuurstudie aangaande dit onderzoek wordt gekeken of en hoe de theorie in de praktijk zichtbaar wordt.

5.2 Onderzoeksmethoden

De onderzoeksmethode beschrijft de uitvoering van een onderzoek en is van belang voor de keuzes van de dataverzamelingstechnieken en data-analyse. Hierbij wordt er een verschil gemaakt tussen de kwantitatieve en kwalitatieve onderzoeksmethode (Smeijsters, 2008). In dit praktijkonderzoek is gewerkt vanuit de kwalitatieve methode. De kenmerken voor kwalitatief onderzoek zijn gebaseerd op een “beperkt aantal geselecteerde respondenten die open bevraagd worden” (Smeijsters, 2008, p. 383). De meest gebruikelijke dataverzamelingstechnieken voor kwalitatief onderzoek zijn interviews, documentanalyses, observaties en groepsgesprekken. De data-analyse van kwalitatief onderzoek richt zich op het verwerken van woorden tot thema's en niet op de verwerking van data in numerieke taal (Maso & Smaling, 1998).

De benadering van kwalitatief onderzoek is bedoeld om kennis te verkrijgen met betrekking tot de subjectieve ervaring van de respondent als informatiebron. Hierbij is het in de uitvoering belangrijk om onderscheid te maken tussen de eigen subjectiviteit en de subjectieve waarneming van de respondent. Smeijsters (2006) beschrijft dat de onderzoeker de subjectieve werkelijkheid kritisch bekijkt en die met de werkelijkheid van anderen vergelijkt. De informatie van de respondenten wordt geanalyseerd en vergeleken met theoretische kennis en observaties uit de praktijk. Gedurende het onderzoeksproces is er ruimte voor aanpassing van de vraagstelling en van de methode van data-analyse. De onderzoeksvorm richt zich op een fenomenologische invalshoek, waarbij er kerncategorieën ontwikkeld worden op basis van ervaringen en uitspraken van de respondenten. De belangrijkste ervaringen en uitspraken worden verzameld en met elkaar vergeleken (Smeijsters, 2006).

5.3 Dataverzamelingstechnieken

De dataverzameling voor dit kwalitatieve praktijkonderzoek is gebaseerd op een koppeling van verschillende informatiebronnen en dataverzamelingstechnieken. Hierbij is de triangulatie van de databronnen van belang om informatie op basis van verschillende invalshoeken te verzamelen en te vergelijken. Met behulp van literatuuronderzoek, het afnemen van interviews met de uitvoerende therapeuten en observatie van de uitvoering op 'De Lanteerne' is de informatie verzameld. Bij verschillende fasen van dit onderzoek is triangulatie van databronnen toegepast. Donk en Lanen (2011) beschrijven het belang van systematische verzameling van data en het

bekijken van data vanuit verschillende invalshoeken. De verzamelde data moet vergelijkbaar zijn om validiteit en betrouwbaarheid van het onderzoek te garanderen. Donk en Lanen (2011) beschrijven vier methoden voor de dataverzameling, waarbij zij een scheiding maken tussen bestuderen, observeren, bevragen en bezoeken.

Bestuderen: Literatuuronderzoek

Het literatuuronderzoek is gebaseerd op het *bestuderen* van bestaande tekstbronnen met als doel het definiëren van entrainment en het beschrijven van de drie invalshoeken ritme, lichaam en stem. In de oriëntatiefase van het onderzoek is zo breed mogelijk gezocht naar bestaande literatuur aan de hand van opgestelde referentiekaders. In het verloop van de brede oriëntatie op het onderwerp zijn er op basis van inhoudelijke relevantie en persoonlijke voorkeur keuzes gemaakt voor de uitgangspunten van stem, ritme en lichaam. Naar aanleiding hiervan is er een opzet gemaakt voor enkele deelvragen met betrekking tot de definiëring van entrainment en beschrijving van ritme, lichaam en stem. Gedurende dit proces is gebleken dat de de deelvragen niet helder en concreet beantwoord konden worden, waarna ervoor is gekozen om de uitgangspunten ritme, lichaam en stem in drie individuele literatuurstudies uit te werken. De bestudeerde tekstbronnen zijn per onderwerp op basis van verschillende invalshoeken vergeleken om tot een algemene definiëring en beschrijving van het betreffende onderwerp te komen.

Bevragen: Interviews

Naast het literatuuronderzoek is de methode *bevragen* toegepast. De uitvoerende therapeuten die hebben meegewerkt aan het promotieonderzoek van Sylka Uhlig zijn mondeling geïnterviewd. Het doel van de mondelinge interviews is om inzicht in het doelgericht toepassen van ritme, lichaam en stem gedurende rapactiviteiten te verkrijgen om zo de mogelijkheid tot entrainment te vergroten. Bij de methode bevragen is het van belang om rekening te houden met de interpretatie en de perceptie van anderen (Donk & Lanen, 2011).

De uitvoering van de diepte-interviews is gebaseerd op vergelijken en definiëren. Door middel van de verkregen informatie van de respondenten kan inzicht worden verkregen in praktijkervaringen, zodat deze vergeleken kunnen worden met de informatie van het literatuuronderzoek. De input uit de praktijk wordt gebruikt bij de definiëring van entrainment en de vormgeving van de interventies.

Binnen de kwalitatieve onderzoeksmethode kunnen interviews op verschillende manieren vormgegeven worden. Een half gestructureerd open interview, een gestructureerd open interview en een expert interview zijn de meest gebruikelijke vormen (Smeijsters, 2008). In dit onderzoek is er voor een *gestructureerd open interview* gekozen, waarbij gerichte vragen zijn gesteld, zodat op basis van duidelijke kaders informatie verzameld kan worden. Door een gestructureerd open interview is er voor de respondenten binnen dezelfde kaders ruimte om open en op basis van eigen ervaringen te antwoorden. Doordat de vragen van tevoren opgesteld zijn en in een vaste volgorde worden doorlopen, is het mogelijk de informatie van de respondenten horizontaal met elkaar te vergelijken.

Als voorbereiding op de interviews is er in een constant lopend proces een *interview-guide* (zie bijlage 11.6 Tabel 4: Interview-Guide, p. 59) opgezet aan de hand van de besloten kaders ritme, lichaam en stem. In de eerste opzet is feedback van Sylka Uhlig verkregen over het kaderen van de vragen in een duidelijke lijn en het consequent zijn in de formuleringen van de vragen. Deze informatie is verwerkt in de opzet voor het

interview. Gedurende de uitvoering van het eerste interview bleken de vragen nog steeds te breed gekaderd te zijn, waarbij de antwoorden en de vragen elkaar deels overlaptten. Dit bleek uit terugkomende vragen van de respondent om verheldering en uit overlappende uitleg bij volgende vragen. Naar aanleiding hiervan is ervoor gekozen om enkele vragen uit de interview-guide te verwijderen. In de uitvoering van de opvolgende interviews bleek dit een duidelijkere basis te zijn en voor meer duidelijkheid bij de respondenten te zorgen.

Observeren: Observatie van de uitvoering op 'De Lanteerne'

Als derde dataverzamelingstechniek is de methode *observeren* toegepast. Tijdens de pilot en het hoofdonderzoek op 'De Lanteerne' is participierend geobserveerd en zijn er video-opnames gemaakt.

Tijdens de oriëntatie op de onderzoeksvraag is er oorspronkelijk voor gekozen een meetinstrument te ontwikkelen om ritme, lichaam en stem gedurende de uitvoering aan de hand van de video's te observeren en te analyseren. Op basis van deze observaties zou er gewerkt worden aan een aanbeveling voor doelgerichte toepassing van de rapactiviteiten. De opzet van het oorspronkelijke meetinstrument is ontwikkeld aan de hand van het stappenplan uit het boek 'Metten in de praktijk' (Beurskens, Peppen, Stutterheim, Swinkels & Wittink, 2008).

Gedurende dit proces bleek na het ontwikkelen van verschillende versies van het meetinstrument de uiteindelijke uitwerking nog te breed georiënteerd te zijn. De beschrijving van de interventies was hierbij dusdanig breed, dat het op dat moment moeilijk was om observaties concreet vast te leggen. Dit heeft geleid tot een gesprek waarin gekozen is de focus voor dit onderzoek te verleggen naar een *concrete beschrijving en kadering van de aangeboden interventies*. Het doel was om tot aanbevelingen betreffende doelgerichte aansturing van interventies te komen. Er is gekozen voor het maken van een *instructie-instrument* en om de informatie voor de beschrijving van de interventies van de participerende observant te verzamelen. Daarnaast worden de video-opnames in deze dataverzamelingstechniek niet meer bij analyses toegepast maar als *controlemiddel* bij de beschrijving van de interventies en het instructie-en evaluatie-instrument gebruikt.

5.4 Databronnen

Tabel 1: Overzicht databronnen

Verzamelingstechniek	Databronnen
Literatuuronderzoek	▪ Internetbronnen: Google Scholar, kennis-en databanken, NCBI PubMed, PiCarta ▪ (Hand)boeken ▪ Publicaties ▪ Biografieën ▪ (Vak)tijdschriften ▪ Wetenschappelijke artikelen ▪ Onderzoekscripties
Interviews	▪ 3 geïnterviewde respondenten: uitvoerende therapeuten van het promotieonderzoek op 'De Lanteerne'
Observatie van de uitvoering op 'De Lanteerne'	▪ Bestaande meetinstrumenten (zoals IMTAP, Laban) ▪ Uitvoering onderzoek basisschool 'De Lanteerne' ▪ Video opnames van de uitvoering onderzoek 'De Lanteerne'

5.5 Data-analyse

De data van de literatuurstudies en de interviews wordt geanalyseerd met behulp van de 'Grounded Theory' (Strauss & Corbin, 1990). Dit theoretische model is gebruikelijk in de analyse van kwalitatieve data en beschrijft drie stappen in de codering van informatie.

Stap 1: Open codering

In de eerste stap van de codering wordt praktisch gezocht naar welke woorden ofwel thema's letterlijk genoemd worden voor een oriëntatie op de begripsontwikkeling. Deze stap wordt 'open coding' genoemd, waarbij het uiteenrafelen, onderzoeken, vergelijken, conceptualiseren en categoriseren van data centraal staat (Strauss & Corbin, 1990).

Stap 2: Axiaal codering

In de tweede stap wordt na de fase van de open codering gezocht naar verbanden tussen categorieën, waarbij data op nieuwe manieren gegroepeerd en bekeken wordt (Strauss & Corbin, 1990). Hierbij worden de concepten die gedurende de open codering ontwikkeld zijn, samengevoegd in één inzichtgevend geheel, waarbij praktisch vergeleken wordt welke woorden ofwel thema's bij elkaar horen en waar deze gezamenlijk voor staan.

Stap 3: Selectieve codering

De derde stap beschrijft het selectieproces van de kerncategorieën die gerelateerd zijn aan de andere categorieën, waarbij de relaties tussen de categorieën centraal staan. In deze stap wordt de structuur van het inzichtgevend geheel verfijnd en verder uitgewerkt. Hierbij wordt gezocht welke groep van begrippen bij elkaar horen, welke categorie het meest belangrijk is en hoe de categorieën gestructureerd zijn (Strauss & Corbin, 1990).

Deze drie stappen worden toegepast in de analyse van de data uit het literatuuronderzoek en de interviews.

Literatuuronderzoek

Het literatuuronderzoek is opgedeeld in vier aparte deelvragen en heeft betrekking op de definiëring van entrainment, ritme, lichaam en stem. De invalshoeken van ritme, lichaam en stem zijn uitgewerkt in de individuele literatuurstudies (zie bijlage 11.3 Individueel deel Franziska Knabben, p. 41; 11.4 Individueel deel Krystel Banga, p. 47; 11.5 Individueel deel Iris Verhagen, p. 53). De definiëring van entrainment is uitgewerkt op basis van de drie stappen, waarbij in de open codering gezocht is naar overkoepelende kernbegrippen. Hierbij is gezocht op de volgende kernbegrippen: *entrainment, synchronisatie, ritme, timing en perceptie van ritme*. In de tweede stap is gezocht naar verbindingen tussen de invalshoeken lichaam, ritme en stem en deze begrippen, om zo te komen tot één inzichtgevend geheel. Hierna zijn zowel deze begrippen als de theoretische modellen over het ontstaan en het verloop van entrainment gecategoriseerd (zie tabel 2: Resultaten literatuuronderzoek en interviews, p. 20). In de derde stap is er op basis van de gevonden definities en beschrijvingen een persoonlijk standpunt ingenomen en geformuleerd.

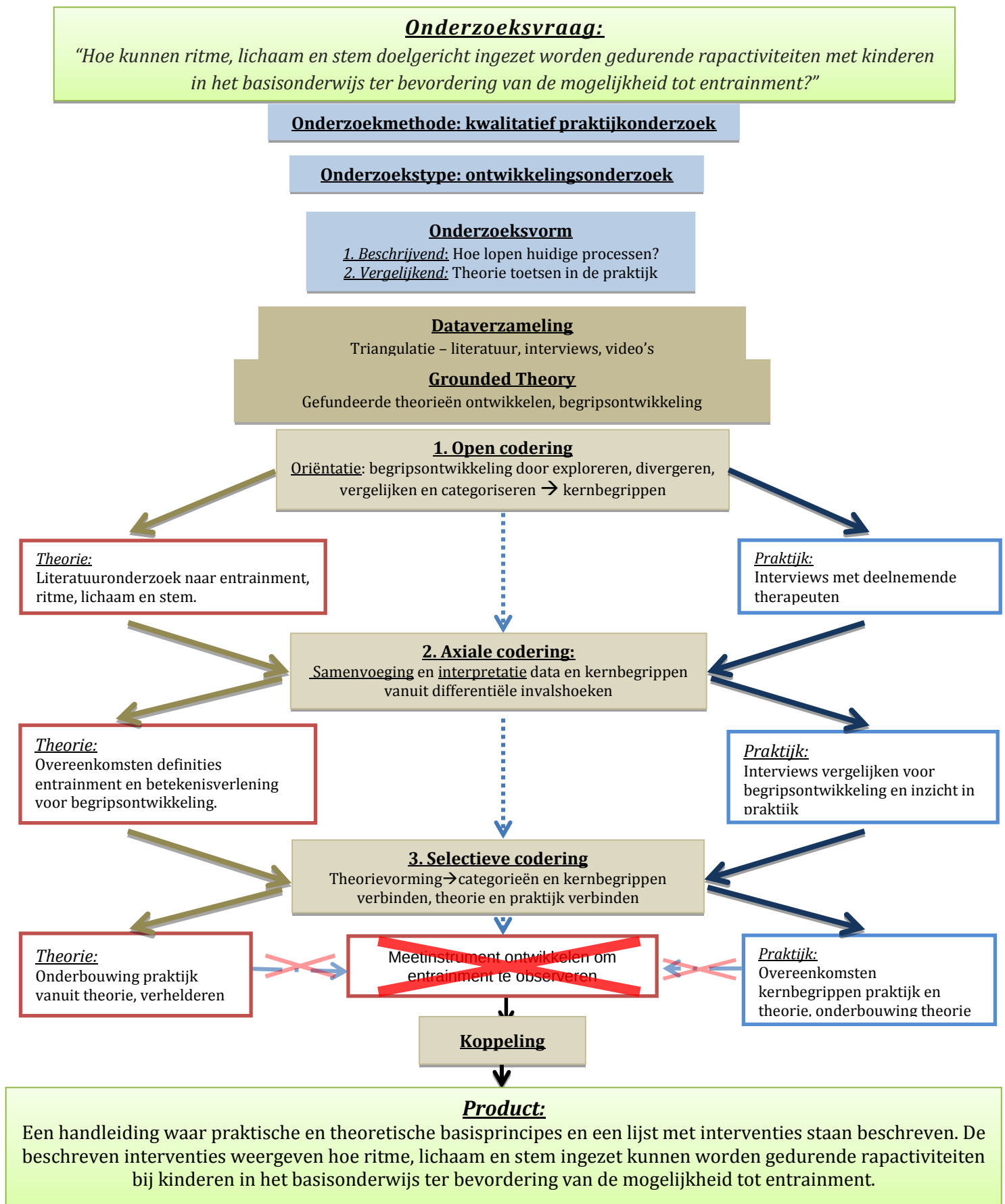
Interviews

De interviews zijn geanalyseerd met behulp van een transcriptie van elk interview naar een geschreven tekst. Bij het transcriberen van de interviews is ervoor gekozen om het gesproken woord letterlijk uit te schrijven om uitspraken van de respondenten zo betrouwbaar mogelijk te kunnen coderen en horizontaal met elkaar te vergelijken. In de eerste stap van de codering van de interviews zijn de transcripties onafhankelijk van elkaar gelezen, waarbij individueel persoonlijke kernbegrippen en concrete antwoorden op de vragen gearceerd zijn. De persoonlijke arceringen zijn per interview met elkaar vergeleken. Wanneer er bij twee of meer onderzoekers sprake was van overkoepelende arcering, is de data verwerkt in een algemene samenvatting. Hierbij is gebruik gemaakt van de technieken *selecteren*, waarbij niet gearceerde passages weggelaten worden én de techniek parafraseren, waarbij in gearceerde passages overbodige woorden weggelaten worden (Smeijsters, 2008). In de tweede stap van de codering is ervoor gekozen de samengevatte data terug te plaatsen in de categorieën van de vraagstelling gebaseerd op ritme, lichaam, stem, entrainment en aansturing van de interventies. Op basis van deze categorieën is per interview de data samengevat in een tabel. In de derde stap wordt dit proces per interview herhaald en aan de hand van de categorieën met elkaar vergeleken, om zo tot overkoepelende kernbegrippen per categorie te komen en conclusies te kunnen beschrijven.

Observatie van de uitvoering op 'De Lanteerne'

Voor videoanalyse kan er gebruikt gemaakt worden van verschillende methodes, waarbij onder andere de micro-analyse of de video hermeneutiek toepasbaar zijn. In de micro-analyse worden korte fragmenten van een filmopname nauwkeurig geanalyseerd om bepaalde patronen in kaart te brengen. Bij de video hermeneutiek wordt een filmopname met de zogenaamde 'frame-by-frame' techniek geanalyseerd om per sequentie bepaalde structuurkenmerken te identificeren zoals gebaren, mimiek en handelen (Schnettler & Tuma, 2011). Gezien de verandering van de inzet van deze dataverzamelingstechniek wordt er in dit praktijkonderzoek echter geen gebruik meer gemaakt van videoanalyse. Hierbij worden de video-opnames als controlemiddel gebruikt om de beschrijving van de interventies in het instructie-instrument te controleren.

5.6 Flow-chart



6. Resultaten

6.1 Wat is entrainment?

Entrainment is een breed begrip. Eén van de eerste ontdekkingen op dit gebied werd in de 17^e eeuw gedaan door de Nederlandse wetenschapper Christiaan Huygens. Hij nam tijdens tijdmetingen waar, dat bij zogenaamde slingeruurwerken ('pendulum clocks') de slingers van twee slingeruurwerken die naast elkaar opgehangen werden hun eigen ritmes op elkaar afstemden om gezamenlijk een identiek ritme te vormen (Clayton, Sager & Will, 2004). Inmiddels is entrainment in verschillende wetenschappen, onder andere muziekperceptie, dans, verbale communicatie en bewegingscoördinatie onderzocht (Phillips-Silver, Aktipis & Bryant, 2010). Voor een definiëring van entrainment is het belangrijk om de synchronisatie van ritmische processen te leren begrijpen en te beschrijven.

Entrainment zorgt voor een fysieke spiegeling zoals in de imitatie van gebaren gedurende een communicatie én zorgt voor een metaforische spiegeling zoals deze in empathie herkenbaar is. Dit soort spiegeling in een ruimtelijke en tijdelijke structuur doet zich al voor in de interactie tussen ouders en hun baby, waarbij gebaren en vocalisaties gecoördineerd en gedeeld worden. Deze observaties duiden erop dat entrainment gebaseerd is op fysieke, emotionele en sociale aspecten van menselijke interactie en dat deze aspecten in muzikale processen een grote rol spelen (Phillips-Silver et al., 2010). Entrainment kan door de synchronisatie van ritmes bijdragen aan structurering van emoties in de hersenen. Dit houdt in dat entrainment kan helpen bij de bevordering van regulatie van emoties en de daarbij horende gedragingen. In het moment kan entrainment bijdragen aan reductie van angst en spanning, waardoor ontspanning kan ontstaan (Uhlig, 2011).

Entrainment en de variatie ervan is echter niet gebaseerd op een enkel fysiek proces. Het concept van entrainment beschrijft een gedeelde tendens van een grote variatie van fysieke en biologische systemen, namelijk de coördinatie van temporaal gestructureerde gebeurtenissen door interactie (Clayton et al., 2004).

Definitie

Het begrip 'entrainment' is afkomstig van het Franse woord "traîner", wat vertaald naar het Engels 'to drag' (Schneck & Berger, 2006) betekent. Ridder (2011) beschrijft muzikaal entrainment als een proces waarbij fysieke ritmes van het lichaam gesynchroniseerd worden met externe ritmische stimuli die door muziek gecreëerd worden. Clayton et al. (2004) beschrijven entrainment als een proces waarin twee ritmische processen met elkaar in interactie staan op een dussdanige manier dat ze zich aanpassen op én uiteindelijk vergrendelen in een gemeenschappelijke fase ofwel periodiciteit. Bluedorn (2002) benadrukt in zijn definitie van entrainment dat het geen voorwaarde is dat de patronen van de ritmische processen elkaar precies overlappen of identiek zijn maar wel in een constante relatie met elkaar staan.

Entrainment is the process in which the rhythms displayed by two or more phenomena become synchronized, with one of the rhythms often being more powerful or dominant and capturing the rhythm of the other. This does not mean, however, that the rhythmic patterns will coincide or overlap exactly; instead, it means the patterns will maintain a consistent relationship with each other. (Bluedorn, 2002, p. 149)

Het ontstaan van entrainment

Er is een aantal theoretische modellen geformuleerd over verschillende componenten die tot entrainment kunnen leiden. Gaynor (2002) beschrijft dat het ontstaan van entrainment gebaseerd is op de ritmische vibraties van een object dat zich projecteert op een tweede object met dezelfde frequentie, wat ervoor zorgt dat het tweede object vibreert in resonantie met het eerste object. De resonantie (Latijn: *resonare*, weerklinken) beschrijft een natuurkundig verschijnsel waarbij weerklink ontstaat bij het meetrillen van een ander object zonder dat er noodzakelijk sprake is van klank (Dale, 1976).

In vergelijking met Gaynor (2002) beschrijven Clayton et al. (2004) dat resonantie niet als entrainment wordt gezien en de observatie van synchroon gedrag hierbij niet per se op entrainment wijst. Clayton et al. (2004) stellen dat er twee basale componenten die voor alle vormen en verschijnselen in het ontstaan van entrainment van belang zijn. De eerste component beschrijft dat er sprake moet zijn van *twee of meer autonome ritmische processen of oscillatoren*. Een oscillatie beschrijft een slingering ofwel een trilling van een op en neer gaande beweging, waarbij oscillatoren toestellen zijn om de trillingen op te wekken en zich bewegen om een vast punt (Dale, 1976). De oscillatie moet een actief proces zijn dat een innerlijke bron van energie eist. De tweede component beschrijft dat de *oscillatoren moeten interageren*. Er zijn verschillende variaties en vormen van mogelijke interacties, wat ook wel 'coupling' genoemd wordt. In de meeste gevallen is deze interactie zwak. Sterke interactie ofwel coupling betekent echter ook een sterke limitatie voor de oscillatoren, waarbij zij hun identiteit verliezen.

Aanvullend op de componenten in de definiëring van Clayton et al. (2004) stellen Phillips-Silver et al. (2010) dat entrainment gebaseerd is op de capaciteiten met betrekking tot waarneming en productie van ritmische informatie en op de realtime transmissie van deze informatie tussen het sensorische systeem en het bewegingsapparaat. Phillips-Silver et al. (2010) hebben gewerkt aan een algemene definiëring van entrainment. Zij stellen dat met name het vermogen om *ritmische signalen waar te nemen, de productie van ritmische informatie en de integratie tussen het sensorische systeem en het bewegingsapparaat*, tot enkele types van ritmisch entrainment leiden. Deze componenten van Phillips-Silver et al. (2010) zijn opgesteld op basis van het theoretische kader van Todd, Lee en O'Boyle (2002), die ook drie componenten van entrainment hebben beschreven, met name waarneming van ritmes door het auditieve systeem, de ritmische actie van het bewegingsapparaat en de integratie van input en output van het parieto-cerebellar feedback systeem. In dit onderzoek wordt de nadruk gelegd op het theoretische model van Phillips-Silver et al. (2010), gebaseerd op deze drie componenten, die op basis van de bestaande modellen (Todd et al., 2002; Clayton et al., 2004) uitgewerkt zijn naar één universele theorie. De theorie van Phillips-Silver et al. (2010) sluit tevens aan op de inhoudelijke benadering van entrainment in verband met ritme, lichaam en stem in dit onderzoek.

6.2 Hoe kan ritme de mogelijkheid tot entrainment vergroten?

In deze deelvraag wordt de invalshoek ‘ritme’ op basis van verschillende theoretische modellen gedefinieerd en nader beschouwd vanuit het verband tussen ritme en entrainment.

De muziektherapeut Fritz Hegi beschrijft met de woorden “Ritme is leven” (in Uhlig, 2006) dat ritme een onderdeel is in de ordening van de wereld. Het ritme kan gedefinieerd worden als “een gebeuren in de tijd [...] [waarbij] de wisseling tussen langere en kortere tijdseenheden correspondeert met de wisseling tussen langere en kortere ruimtelijke eenheden” (Smeijsters, 2008, p. 243). In de muziek is ritme het kernelement om klanken in een tijdelijk gestructureerde vorm samen te voegen. Hierbij is volgens Hegi (1998) het ritme, muziektherapeutisch gezien, sterk verbonden met het besef van tijd. Berlyne (1971) beschrijft, dat ritme veelal gebruikt wordt voor een beschrijving van temporale indelingen van gebeurtenissen.

De muzikale toepassing van ritme is gebaseerd op enkele componenten van muzikale tijdsindelingen, in het bijzonder beat, maat en metrum. Poismans (2011) schrijft dat maat, metrum en ritme onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn en dat een ritme, dat niet aan een maat of metrum verbonden is zijn betekenis verliest. Hierbij maakt de stabiliteit van maat en metrum de muziek voorspelbaar, zodat er een gemeenschappelijke basis voor ritmische invulling ontstaat (Poismans, 2011).

In verband met de connectie tussen ritme en entrainment is het van belang om de synchronisatie van ritmische processen zichtbaar te kunnen maken. Volgens Jones (in Clayton et al., 2005) is synchronisatie gebaseerd op het nagaan van de juistheid van verwachtingen. Naast het creëren van voorspelbaarheid en verwachtingspatronen door een vaste ritmische structuur is herhaling van belang voor synchronisatie. De herhaling van ritmische patronen heeft invloed op de hersenstam (Perry, 2009). Dit staat in verband met het vermogen van het cerebellum om de tijd van het dagelijkse leven vast te houden en te synchroniseren met muziek (Levitin, 2006). De synchronisatie van ritmische patronen creëert een tijdelijke beleving, waarbij entrainment gebaseerd is op de integratie van perceptie en productie van ritme (Phillips-Silver et al., 2010). Hierbij speelt de regulerende functie van ritme een belangrijke rol. De synchronisatie van ritmische stimuli wordt beïnvloedt door de kenmerkende aspecten van ritme, met name de ordeningsprincipes die het tijdsverloop in de muziek bepalen en de voorspelbaarheid van herhalende ritmische patronen.

De concrete uitwerking van deze deelvraag staat beschreven in de bijlage (zie bijlage 11.3 Individueel deel Franziska Knabben, p. 41).

6.3 Hoe kan het lichaam de mogelijkheid tot entrainment vergroten?

In deze deelvraag worden het 'lichaam' en lichaamstaal gedefinieerd, waarbij er inzichten gegeven worden over de samenhang tussen het lichaam en entrainment. Bij de definiëring van het lichaam is de verscheidenheid van invalshoeken in de beschouwing van het lichaam van belang, waar de nadruk wordt gelegd op de wisselwerking tussen de invalshoeken. Deze staan in een constante relatie met elkaar, waarbij de manier van interpretatie een persoonlijke afweging is en de omschrijving van het lichaam per cultuur kan verschillen.

Met het lichaam en lichaamstaal worden persoonlijkheid en de stemming van het moment weergegeven en met anderen gedeeld. Voor de inzet van het lichaam zijn motoriek en bewegingen van belang. Het ontstaan van beweging is gebaseerd op verschillende neurologische en motorische processen. Beweging wordt aangestuurd via de premotorische cortex en de primaire motorische cortex in de frontaalkwab van de hersenen, die verantwoordelijk is voor het menselijk zelfbewustzijn.

In de beschouwing van de samenhang tussen lichamelijke processen en muziek wordt duidelijk dat er connecties zijn tussen muziek en lichamelijke en fysiologische reacties. Poismans (2011) beschrijft dat spieractiviteit door ritmische geluiden de timing van de bewegingen kan verbeteren op basis van synchronisatie. Smeijsters (1996) veronderstelt dat muziektherapie via psychische processen fysiologische en neurologische processen kan beïnvloeden. Hij beschrijft dat sterk ritmische muziek het bewegen beïnvloedt. Hierbij legt Poismans (2011) een verband tussen synchronisatie en anticipatie. Thaut (2005) beschrijft dat de spieractiviteit op basis van de voorspelbaarheid van ritmische geluiden afgestemd kan worden op een volgende stimulus om een actie uit te voeren. Volgens Maranto (1991) kan muziek invloed hebben op pijnreacties, fysiologische reacties, immuunreacties en stresshormonen.

In verband met entrainment beschrijven Grahn en Brett (2007), dat de perceptie van een beat in een muzikale stimulus regelmatig een spontane synchronisatie van motorische bewegingen veroorzaakt en dat dit zou kunnen leiden tot een neurologische connectie. Er wordt beschreven dat entrainment, door tijdelijke beleving van synchronisatie, lichamelijke processen kan beïnvloeden en ondersteunen.

De concrete uitwerking van deze deelvraag staat beschreven in de bijlage (zie bijlage 11.4 Individueel deel Krystel Banga, p. 47).

6.4 Hoe kan stem de mogelijkheid tot entrainment vergroten?

In deze deelvraag is 'stem' de invalshoek en wordt beschreven wat het verband is met entrainment.

In de bijlage staat een uitgebreide beschrijving van deze deelvraag en hoe deze vanuit de literatuur wordt beantwoord.

De menselijke stem is in staat om emoties en gedachten te uiten door het maken van klanken. Hierbij vindt er interactie tussen de stembanden, keel- en mondholte en ademstroom plaats. De beheersing van het stemgeluid creëert diversiteit en flexibiliteit in stemgebruik (Benninger, Abitbol, 2006).

Verbale expressie vindt plaats voordat een mens leert spreken. Los van de moedertaal van de ouders uiten baby's over de hele wereld soortgelijke geluiden gedurende de ontwikkeling naar spraak. Verbaal, los van taal, wordt stemgeluid ingezet voor begeleiding van handelingen en bewegingen middels klanken.

Een veilige en affectieve ouder-kind relatie is cruciaal voor de stimulatie van cognitieve, emotionele en sociale ontwikkeling. Hierdoor kan een kind zich afstemmen op de omgeving, talen leren en cognitie ontwikkelen. De eerste communicatie tussen moeder en kind kan worden verstoord door een emotioneel onbereikbare, depressieve moeder, of een moeder met een zintuiglijke, lichamelijke of geestelijke handicap. Het laat zien dat muzikale parameters zich in het brein bevinden en nodig zijn voor de ontwikkeling van een kind (Reuters, 2013). De stem is in staat werkelijke emoties hoorbaar te maken, ook wanneer dit niet aansluit op de gesproken woorden (Uhlig, 2011). In de stem ligt muziek ten grondslag, gepaard met regulatie van emotionele processen door de basis van muzikaliteit (Panksepp, 2009). De stem is een menselijk instrument waarmee men zich als individu onderscheidt. Lieder schrijven is een manier om gevoelens in de muziek te uiten. Er vindt een stimulatie van fysieke, cognitieve of communicatieve vaardigheden plaats. Wanneer er liederen worden geschreven in groepsverband, wordt groepscohesie, interactie en groepsondersteuning gestimuleerd. Tevens van belang is het plezier wat mensen kunnen beleven met 'songwriting'. Het zou bijdragen aan het verwerken van trauma's, ontspanning en aan het herstellen van de energie in een mens. De stem zou ook meerwaarde hebben in de behandeling van stoornissen als ADHD en autisme, leerproblemen, emotionele problemen en verslavingen.

Rappen moedigt aan om een eigen stem te vinden, deze te ontwikkelen en het zelfbewustzijn te vergroten (Hadley & Yancy, 2012).

De literatuur laat zien, dat stemgebruik een natuurlijk verschijnsel is, dat veelal grote invloed heeft op emotionele processen en centraal staat in interactie met anderen.

De concrete uitwerking van deze deelvraag staat beschreven in de bijlage (zie bijlage 11.5 Individueel deel Iris Verhagen, p. 53).

6.5 Hoe kunnen ritme, lichaam en stem in de praktijk worden toegepast?

Resultaten interviews

De resultaten van de interviews geven inzicht in de praktische uitvoering van de rapactiviteiten, die ingedeeld zijn in de kerncategorieën ritme, lichaam, stem, entrainment en de aansturing van de interventies. De antwoorden van de respondenten zijn in de laatste stap van de data-analyse in een concluderende tabel samengevat (zie bijlage 11.10 Samenvatting codering interviews, p. 85). Deze samenvattingen van de interviews geven persoonlijke meningen of ervaringen van de respondenten weer.

Ritme

In de interviews wordt ritme als 'basis van het geheel' beschreven. Ritme 'geeft structuur', 'energie' en een gevoel van 'veiligheid' en 'vertrouwen'. In de manier van aanbieden wordt het kaderen van ritme, het uitleggen in losse stappen, imitatie en herhaling een grote rol toegeschreven. Wanneer de groep in een gezamenlijk ritme zit ontstaat er saamenhorigheid en het gevoel één te zijn, waarbij op deze momenten plezier beleefd wordt. Het 'groepsritme' kan 'dragend' zijn en 'geeft energie', waarbij er sprake is van gerichte aandacht en groepsverbinding. Bodypercussie slaat aan en is gericht op het beleven van ritme.

Lichaam

Het lichaam wordt gebruikt als 'instrument'. Lopen of stampen kan een bijdrage leveren om het ritme 'in het lijf' te krijgen. Het lichaam kan energie opwekken, de beat 'ondersteunen' en 'kalmeren'. Er kan afgestemd worden op anderen, door mee te gaan in hun energie of juist energie te herstellen. Het lichaam kan gebruikt worden om enthousiast te maken, de groepsdynamica op gang te houden, aandacht te trekken of rust in de groep te brengen. Door mee te bewegen tijdens het rappen zitten de kinderen minder in hun hoofd maar meer in hun lijf, zodat er meer gevoel kan ontstaan en er meer 'ruimte is om te leren'. Door duidelijke voorbeelden te geven van bewegingspatronen en de kinderen deze na te laten doen helpt ze het basisritme te voelen. Bodypercussie 'creëert beweging' en bewerkstelligt dat de aandacht meer door het hele lichaam verspreid wordt.

Stem

De stem is 'ondersteunend' en kan bewust ingezet worden om aandacht te krijgen of juist rust in te brengen door een stilte te laten ontstaan. De inzet van stem kan 'reactie uitlokken', uitdagen en 'enthousiasmeren'. De klank van de stem speelt een rol waar bij rap dit vooral om 'korte en impulsieve momenten' gaat. De stem is bij rap wat steviger en staccato. Het is vaak 'laagdrempeliger' dan meteen te zingen. Rap kan ontstaan door een gesprek op een ritme te voeren en uit te bouwen. Voordat de kinderen met een eigen tekst beginnen is het aan te raden eerst te werken met bestaande teksten en daarin met 'verschillende ritmische structuren' te werken. Het is essentieel om tijdens de uitleg 'rustig, duidelijk, hardop en goed verstaanbaar' te praten.

Entrainment

Het 'kost moeite' om samen in een ritme te komen, dit 'gebeurt niet automatisch'. Hierbij spelen de cognitieve vaardigheden om een ander waar te nemen en op en ander te letten een grote rol in verband met de afstemming van de eigen bewegingen. Om tot

entrainment te komen wordt aanbevolen dat het ritme te 'overzien, gestructureerd, duidelijk gekaderd en goed voorgedaan' moet zijn.

Entrainment wordt beschreven als 'fysiek voelbaar', waarbij het voelt 'alsof het echt *binnen komt*'. Dit gaat om een kort moment en roept een 'positief gevoel' op. Hierbij gaat het om overkoepelende processen, in bijvoorbeeld interactie tussen mensen, die intersubjectief waargenomen zijn.

Aansturing van interventies

Voor de opbouw van de interventies wordt aanbevolen om 'simpele oefeningen' aan te bieden waarin 'vaart, variatie en afwisseling' zit. Hierbij is het van belang om klein te beginnen en de variaties langzaam uit te breiden, totdat het niveau bereikt is waar de kinderen zichtbaar afgeleid raken. Een korte, eenvoudige, gerichte en duidelijke uitleg over een oefening is belangrijk. Het is handig om met kennismakingspelletjes te beginnen om de kinderen de mogelijkheid te bieden zichzelf te laten zien en horen. Kinderen zijn geboeid wanneer ze 'iets nieuws leren'. Door de 'vaardigheden van de kinderen iets te overschrijden' ontstaat er uitdaging welke aangegaan kan worden, waardoor 'creativiteit' bevorderd wordt. De spanningsboog van de kinderen wordt qua muzikaal aanbod geschat op vijf tot tien minuten.

De respondenten stellen dat 'herhaling' en 'imitatie' goed werken. Wanneer een bepaalde interventie niet effectief is, terwijl het ritme, tempo en de melodie sterk zijn, is het vaak de 'dynamiek die ontbreekt'. In de houding van de therapeut gedurende de uitvoering is het van belang om 'directief' te zijn en de leiding te nemen door duidelijk aan te geven wat de kinderen moeten doen en oefeningen 'niet te open' te houden. De therapeut heeft een 'voorbeeldfunctie', waarbij duidelijkheid in het voordoen van belang is.

Koppeling van data uit literatuuronderzoek en interviews

Voor een duidelijke begripsformulering en vergelijking van de informatie zijn de resultaten uit het literatuuronderzoek gekoppeld aan de resultaten uit de interviews. Deze resultaten zijn samengevat in een tabel gebaseerd op de *vijf kerncategorieën* van 'ritme', 'lichaam', 'stem', 'entrainment' en 'instructie en evaluatie'.

Tabel 2: Resultaten literatuuronderzoek en interviews

RITME	
Literatuur	<i>Ritme is significant voor...</i> ○ de regulering van de tijd ○ de samenvoeging van klanken in een temporale structuur ○ de verwerking van klanken in het auditieve systeem in logische structuren ○ de beïnvloeding van de hersenstam en cerebellum ○ de indeling in ordeningsprincipes van beat, maat en metrum ○ anticipatie en herhaling ○ het creëren van ruimte door variatie van ritmische patronen ○ de synchronisatie door gezamenlijke tijdsbeleving ○ het ontwikkelen van vertrouwen door gebruik te maken van herhaling en vaste structuren

Interviews	<u>Er wordt gesteld...</u> - o dat ritme de basis van het geheel is - o dat ritme structuur, energie, veiligheid en vertrouwen geeft - o dat het kaderen van ritme en het uitleggen in losse stappen belangrijk is - o dat imitatie en herhaling belangrijk zijn - o dat gevoel van samenhang kan ontstaan door gezamenlijk ritme - o dat groepsritme dragend kan zijn en energie geeft - o dat bodypercussie aanslaat
HET LICHAAM	
Literatuur	<u>Het lichaam is significant voor...</u> - o de activering van spieractiviteit op basis van de voorspelbaarheid van ritme - o de timing van spieractiviteit en verbetering van beweging - o de synchronisatie door te anticiperen op voorspelbaarheid van ritmische geluiden - o het ontstaan van beweging en motorische processen - o de uitdrukking van vitality affect middels beweging - o de beïnvloeding van fysiologische reacties door muziek
Interviews	<u>Er wordt gesteld...</u> - o dat het lichaam als instrument gebruikt wordt - o dat lopen en stampen bijdrage kan leveren om ritme in het lijf te krijgen - o dat het lichaam energie opwekt, de beat ondersteunen en kalmeren kan - o dat het lichaam kan enthousiasmeren, groepsdynamica op gang houden en rust in kan brengen - o dat het gebruik van lichaam een beroep doet om minder cognitief ('in hun hoofd') maar meer vanuit het lijf te handelen - o dat voorbeelden geven en voor-en nadoen helpt om basisritme te voelen - o dat bodypercussie beweging creëert en voor meer aandacht in het lichaam zorgt
STEM	
Literatuur	<u>Stem is significant voor...</u> - o het laten weerklinken van emoties - o het prikkelen van kinderen door ritme en melodielijnen in de stem - o het stimuleren van taalontwikkeling - o het vergroten van zelfbewustzijn en zelfreflectie - o het stimuleren van groepscohesie, interactie en groepsondersteuning middels het schrijven van liederen in groepsverband - o het evolueren van zelfempowerment door het vinden van een eigen stem - o het bieden van veiligheid, stimulatie, geruststelling en ondersteuning - o het stimuleren van zelfvertrouwen door het maken van opnames
Interviews	<u>Er wordt gesteld...</u> - o dat stem ondersteunend is - o dat stem bewust ingezet kan worden om aandacht te krijgen of rust in te brengen - o dat stem reactie kan uitlokken, uitdagen en enthousiasmeren - o dat klank van stem belangrijk is, waarbij het bij rap om korte en impulsieve momenten gaat

	- o dat rap vaak laagdrempeliger is dan meteen te zingen - o dat rap door dialoog op ritme kan ontstaan - o dat het belangrijk is om tijdens uitleg rustig, duidelijk, hardop en goed verstaanbaar te praten
ENTRAINMENT	
Literatuur	- o significant voor fysieke, emotionele en sociale aspecten van menselijke interactie - o significant voor fysieke spiegeling (imitatie) of metaforische spiegeling (empathie) - o significant voor een proces waarbij fysieke ritmes van het lichaam gesynchroniseerd worden met externe ritmische stimuli die door muziek gecreëerd worden - o significant voor synchronisatie van ritmes die bijdragen aan structurering van emoties in de hersenen - o significant voor bijdrage aan reductie van angst en spanning en ondersteuning van homeostase <u>Phillips Silver (3 componenten):</u> 1. Vermogen om ritmische signalen waar te nemen 2. Productie van ritmische informatie 3. Integratie van het sensorische systeem en het bewegingsapparaat
Interviews	<u>Er wordt gesteld...</u> - o dat het moeite kost om samen in een ritme te komen en dit niet automatisch gebeurt - o dat cognitieve vaardigheden een grote rol spelen in verband met afstemming op anderen - o dat het ritme te overzien, gestructureerd, duidelijk gekaderd en goed voorgedaan moet zijn - o dat entrainment fysiek voelbaar is - o dat entrainment vaak een positief gevoel oproept
Aansturing van interventies	
Interviews	<u>Er wordt gesteld...</u> - o dat simpele oefeningen waarin vaart, variatie en afwisseling zit in de opbouw van de interventies goed werken - o dat het van belang is om klein te beginnen en variaties langzaam uit te breiden - o dat het niveau van de kinderen bereikt is wanneer ze zichtbaar afhaken - o dat korte, eenvoudige, gerichte en duidelijke uitleg belangrijk is - o dat kennismakingsspelletjes in het begin belangrijk zijn - o dat de kinderen geboeid zijn wanneer ze iets nieuws leren - o dat creativiteit bevorderd wordt en uitdaging ontstaat wanneer de vaardigheden van de kinderen iets overschreven worden - o dat de muzikale spanningsboog tussen de 5 en 10 minuten ligt - o dat herhaling en imitatie goed werken - o dat duidelijk leiding geven en een directieve houding van belang is - o dat het belangrijk is een oefening niet te open te houden - o dat de therapeut een voorbeeldfunctie heeft waarbij duidelijkheid in het voordoen van belang is

Aanbevelingen over het aansturen van de interventies: het instructie-instrument

De verzamelde informatie uit het literatuuronderzoek en de afgenomen interviews met de uitvoerende therapeuten van het hoofdonderzoek zijn verwerkt naar praktische en theoretische basisprincipes, die bij aansturing van de interventies toegepast kunnen worden. Aan de hand van deze informatie en de verzamelde interventies uit de participerende observatie, gebaseerd op de pilot en het hoofdonderzoek, zijn er interventies gekaderd en beschreven. Deze beschrijvingen zijn, gezamenlijk met de theoretische en praktische basisprincipes, omgezet naar een instructie-instrument (zie bijlage 11.1 Instructie-instrument, p. 32). De interventies zijn hierbij gebaseerd op de stappen uit het rap-protocol (Uhlig, 2011).

Het doel van het instructie-instrument is het in kaart brengen van concrete toepassing van de interventies uit het promotieonderzoek, waarbij enkele interventies met mogelijke aanbevelingen uitgelegd worden. Op basis van ervaringen uit de uitvoering en de verzamelde informatie uit de dataverzamelingstechnieken richten de aanbevelingen zich op het bevorderen van mogelijkheden om entrainment te komen en de interventies aan te sturen. Hierbij biedt het instructie-instrument ook de mogelijkheid de uitvoering van de interventies te evalueren en te optimaliseren.

7. Discussie

Het verband tussen entrainment en het aansturen van de interventies

De gevonden literatuur met betrekking op definiëring van entrainment beschrijft overkoepelende kenmerken van entrainment. Er is echter nog geen universele definitie van entrainment beschikbaar. In de beschreven componenten van onder andere Clayton et al. (2004) en de definitie van Bluedorn (2002) lijkt het aspect van *interactie* tussen de ritmische processen of oscillatoren een belangrijke rol te spelen. Dit aspect zou een belangrijke rol in de aansturing van de rapactiviteiten kunnen spelen, waarbij er echter nog onvoldoende zicht is op mogelijkheden om de *interactie* van ritmische patronen te beschrijven en te bevorderen. Hierbij is er in het instructie-instrument aangegeven, *wanneer* er mogelijkheden zijn om de synchronisatie te kunnen bevorderen, zoals bij het werken met tegengestelde ritmes (zie interventie drie en vier in het instructie-instrument, p. 33), maar laat de manier waarop dit kan gebeuren ruimte voor interpretatie. Door het vaststellen van praktische en theoretische basisprincipes is er een duidelijk en gekaderd uitgangspunt, maar zelfs wanneer de beïnvloedbare omstandigheden optimaal zijn, is er nog geen zekerheid dat er entrainment plaats zal vinden. Hierdoor is het *verband tussen de beschreven interventies en entrainment* als discussiepunt te benoemen.

Ondanks dat de beschreven basisprincipes en instructies geen volledige garantie bieden, wordt een eerste opzet tot concretisering van het aansturen van de interventies vormgegeven. Hierbij kan gesteld worden dat de aangereikte handvatten de *mogelijkheid* bieden om de kans op entrainment te vergroten.

Objectiviteit

In het doorlichten van het onderzoeksproces wordt het fenomeen 'entrainment' als zeer waardevol ervaren, vanwege de uitkomsten die het coderen en interpreteren van de verzamelde data hebben opgeleverd. De resultaten uit het literatuuronderzoek maken een vergelijking tussen overkoepelende thema's en connecties mogelijk, waarbij het verband tussen entrainment en de drie invalshoeken van ritme, lichaam en stem op een wederzijdse beïnvloeding duidt. In de formulering van de theoretische basisprincipes

wordt duidelijk, dat deze informatie voor de concrete toepassing van de interventies wel abstract is beschreven en dat de link tussen theorie en praktijk ruimte voor interpretatie laat. De praktische basisprincipes zijn geformuleerd op basis van de verzamelde data uit de interviews met de uitvoerende therapeuten, waarbij concrete handvatten aangereikt zijn voor de uitvoering van de interventies. De *objectiviteit* van deze data kan hierbij als discussiepunt benoemd worden, omdat deze gebaseerd is op persoonlijke ervaringen en subjectieve meningen. Hierbij is er in de data-analyse wel gezocht naar overkoepelende uitspraken waarbij de drie onafhankelijke interviews onafhankelijk van elkaar gearceerd zijn, om deze informatie zo objectief mogelijk te beschouwen en te vergelijken met de informatie uit de literatuur.

Ritme, lichaam en stem

Met zicht op de invalshoeken van ritme, lichaam en stem beschrijft de literatuur dat de mogelijkheid tot entrainment beïnvloed wordt door continu veranderende emotionele processen. In een groepsritme moeten fysieke activiteiten op elkaar worden afgestemd, waarbij bewegingen geïmiteerd worden. In de aansturing van de interventies wordt niet ingespeeld op eventuele beperkingen in de cognitieve vaardigheden om anderen waar te nemen en eigen bewegingen daarop af te stemmen. Entrainment wordt in de literatuur beschreven als fysiek voelbaar, maar uit de interviews blijken opvattingen betreffende het ervaren van entrainment incongruent. Wel tonen literatuur en observaties van praktijksituaties aan, dat het betrekken van het lichaam een positieve uitwerking heeft op het uitvoeren van muzikale activiteiten, daar kinderen meer gericht zijn op de muziek en ritme. De validiteit van het verband tussen stem en entrainment is moeilijk aan te tonen. Literatuur en observaties in de praktijksituaties tonen echter wel aan, dat het inzetten van stem voornamelijk de emotionele beleving van de kinderen beïnvloedt.

Variabelen

Naast de objectiviteit van de data en de connectie tussen de beschreven interventies en entrainment zijn *variabelen* die niet betrokken zijn in de dataverzameling als discussiepunt te benoemen. In de formulering van het instructie- instrument is een aantal factoren die van invloed kunnen zijn, zoals de reactie, fysieke gesteldheid, stemming en emotionele processen van de kinderen, de groepsdynamica, het verloop van de dag, de omgeving, het weer en de wisselwerking tussen de klas en de therapeut, niet meegenomen. Het was niet mogelijk om deze factoren te onderzoeken, daar deze niet beïnvloedbaar zijn en altijd zullen variëren. Dientengevolge is ervoor gekozen deze buiten beschouwing te laten. Wel dient er rekening te worden gehouden met deze variabelen.

8. Conclusie

De onderzoeksvraag in dit onderzoek luidt:

[“Hoe kunnen ritme, lichaam en stem doelgericht ingezet worden gedurende rapactiviteiten met kinderen in het basisonderwijs ter bevordering van de mogelijkheid tot entrainment?”]

Naar aanleiding van de interpretatie van de resultaten en de genoemde discussiepunten kan geconcludeerd worden dat het niet mogelijk is entrainment en de processen hierbij volledig transparant te maken. Er zijn hier wél definities van geformuleerd, maar deze bieden niet voldoende zicht op het proces naar, en het behouden van entrainment. Vanuit de deelvragen wordt zichtbaar dat er geen concrete eisen aan ritme, lichaam en stem gesteld kunnen worden, vanwege het feit dat de definiëring van entrainment hiervoor te abstract is. Op basis van het literatuuronderzoek en de resultaten uit de interviews zijn er wel overkoepelende kerncategorieën en voorwaarden erkend in de aanbidding van de rapactiviteiten. Door een koppeling te maken tussen deze theoretische kennis en praktische informatie is er een instructie-en evaluatie-instrument met formuleringen van basisprincipes opgesteld, dat mogelijk kan bijdragen aan het rap-protocol.

Met het oog op de doelstelling was het wel mogelijk, om inzicht te verkrijgen met betrekking tot doelgerichte aansturing van rapactiviteiten op basis van de invalshoeken ritme, lichaam en stem, waarbij alleen het concrete verband met entrainment hierbij ruimte laat voor interpretatie en minder concreet geformuleerd kan worden dan verwacht.

Als conclusie kan gesteld worden dat het maken van een concreet, onderbouwd en valide beschrijving van mogelijkheden, om per invalshoek de kans tot entrainment te bevorderen, nog niet mogelijk is. Hierbij wordt binnen dit onderzoek aangenomen dat het kaderen van de invalshoeken en concretisering van de interventies het ontstaan van entrainment kan vergroten. Naar aanleiding hiervan zijn er concrete aanbevelingen en handvatten geformuleerd in de vorm van een instructie-instrument, waarbij dit echter geen garantie biedt om tot entrainment te komen.

In dit onderzoek wordt een bijdrage geleverd aan de doelstelling naar verduidelijking over het aansturen van de rapactiviteiten. Door het bevorderen van de mogelijkheid tot entrainment kunnen kansen gecreëerd worden voor de bevordering van de emotieregulatie aan de hand van zang en rap. Dit sluit aan op de doelstelling van het promotie onderzoek van Sylka Uhlig. Hierbij kan het instructie-instrument en de verkregen informatie over het onderwerp een houvast bieden bij de praktische hantering van rap in het muziektherapeutische werkveld. Het instrument kan toegepast worden bij de training van therapeuten in het gebruik van het rap-protocol. Het onderzoek bevat concrete aanbevelingen voor de uitvoering van rapactiviteiten. Door het duidelijk kaderen van de interventies en het toewerken naar een gestandaardiseerd protocol in het promotieonderzoek is het mogelijk dat het inzetten van deze preventieve methode een bijdrage kan leveren aan de veranderingsprocessen gaande in de maatschappij.

9. Aanbevelingen

Naar aanleiding van de discussie en conclusie kunnen er enkele aanbevelingen geformuleerd worden.

De connectie tussen de interventies en entrainment zijn als discussiepunt aangedragen en vormen een opzet voor nadere beschouwing van de samenhang tussen entrainment met het oog op het aansturen van de interventies. Er wordt aangeraden om de aansturing van de interventies in vervolgonderzoek verder te concretiseren en te kaderen. Het instructie-instrument is een opzet en geeft therapeuten de mogelijkheid om zich vooraf en gedurende de uitvoering van het project te oriënteren op mogelijkheden. Hierbij geeft het instrument een eerste indicatie om de verbanden tussen entrainment en de interventies verder te concretiseren.

Er wordt geadviseerd om aan het opstellen van een meetinstrument te werken ter observatie en/of evaluatie van de ontwikkeling van de kinderen gedurende het project. Bij de ontwikkeling van een meetinstrument wordt aangeraden gebruik te maken van de invalshoeken ritme, lichaam en stem. Middels het verzamelen van observatiepunten kunnen mogelijke processen zichtbaar gemaakt worden die tot entrainment kunnen leiden.

Met deze conclusie kan gesteld worden, dat het vergroten van de mogelijkheid op entrainment een bijdrage zal leveren aan emotieregulatie. Hierbij kan een verband worden gelegd met de doelstelling van het promotieonderzoek door Sylka Uhlig. Op deze basis kan vervolgonderzoek gedaan worden naar de concrete samenhang tussen de bevordering van entrainment en emotieregulatie.

In de hantering van het instructie-instrument wordt geadviseerd om de aangereikte interventies toe te passen vanuit eigen authenticiteit en persoonlijke capaciteiten.

Concretiserend kunnen volgende aanbevelingen gedaan worden:

- Vervolgonderzoek naar de connectie tussen de interventies en entrainment
- Aansturing van interventies verder concretiseren op basis van de stappen van het rap-protocol
- Opstellen van een meetinstrument ter observatie en evaluatie van de ontwikkeling van de kinderen gedurende en na afloop van het project
- Vervolgonderzoek over het concrete verband tussen entrainment en emotieregulatie
- Toepassing van het instructie-en evaluatie-instrument op basis van eigen authenticiteit

10. Referentielijst

- Aigen, K. (2005), Verbal processing need not accompany musical experiences *Music-centered Music Therapy*. Gilsum: Barcelona Publishers.
- Aldao, A. (2013). The Future of Emotion Regulation Research : Capturing Context. *Perspective on Psychological Science*, 8 (2), 155-172.
- Alvarez, T. (2012). Beats, Rhymes, and Life: Rap Therapy in an Urban Setting. In S. Hadley, & G. Yancy (Red.), *Therapeutic Uses of Rap and Hip-Hop* (pp. 117-128). New York: Taylor & Francis Group.
- Baily, B.A., & Davidson, J.W. (2003) Amateur Group Singing as a Therapeutic Instrument, *Nordic Journal of Music Therapy*. 12 (1). 18-32.
- Baker, F., & Uhlig, S. (2011). *Voicework in Music Therapy. Research and Practice*. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Baker, F., & Wigram, T. (2005) *Songwriting*. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Bartenieff, I. (1980). *Body movement: coping with the environment*. New York: Routledge.
- Benninger, M. S., & Abitbol, J. (2006). Voice, Dysphonia and the Aging Voice, *Geriatric care otolaryngology*. Alexandria: American Academy of Otolaryngology.
- Berk, P. van den. (1997). Reader Studiecentra HAN. Nijmegen: Hogeschool Arnhem en Nijmegen.
- Berlyne, D.E. (1971). *Aesthetics and Psychobiology*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- Beurskens, S., Peppen, R. van., Stutterheim, E., Swinkels, R., & Wittink, H., (2008). *Meten in de praktijk. Stappenplan voor het gebruik van meetinstrumenten in de gezondheidszorg*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Blair, C., & Diamond, A. (2008). Biological processes in prevention and intervention: The promotion of self-regulation as a means of preventing school failure. *Development and Psychopathology*, 20 (02), 899-911.
- Bluedorn, A.C. (2002). *The human organization of time. Temporal realities and experience*. p. 149. Stanford. CA: Stanford University Press.
- Böttcher, H. F., & Kerner, U. (1978). *Methoden in der Musikpsychologie*. Leipzig: Edition Peters.
- Caldwell, D. (2014). The interpersonal voice: applying appraisal to the rap and sung voice, *Social Semiotics*, 24 (1). 40-55.
- Clayton, M., Sager, R., & Will, U. (2004). *In time with music: The concept of entrainment and significance for ethnomusicology*. Gedownload op 17 februari 2014, van <http://ethnomusicology.osu.edu/EMW/Will/InTimeWithTheMusic.pdf>
- Clayton, M., Sager, R., & Will, U. (2005). In time with the music. The concept of entrainment and its significance for ethnomusicology. *European Seminar in Ethnomusicology*, 1, 3-75. 7
- Corriveau, K. H., & Goswami U. (2008). Rhythmic motor entrainment in children with speech and language impairments: tapping to the beat. *Elsevier*, 09 (45), 119-130.
- Dale, J.H. van. (1976). Groot Woordenboek der Nederlandse Taal (10^e druk Kruyskamp, C.). 'S-Gravenhage: Martinus Nijhoff.

- Dekker, P., & Edelbroek, T. (2012). *Presentatie Transitie Jeugdzorg en Passend Onderwijs*. Gedownload op 2 april 2014, van <http://www.nji.nl/nl/Presentatie-transitie-jeugdzorg-en-passend-onderwijs-5-dec-2012.pdf>
- Dolstra, J. (2010). *Body & mind language: De relatie tussen lichaamstaal, lichaamshouding en levenshouding*. Middelie: Andromeda Academy.
- Donk, C. van der, & Lanen, B. van. (2011). *Praktijkonderzoek in zorg en welzijn*. Bussum: Coutinho.
- Elligan, D. (2004). *Rap Therapy*. New York: Kensington Publishing Corp.
- Encyclo. (2014). 'Homeostase'. Geraadpleegd op 29 april, 2014 van <http://www.woorden.org/woord/homeostase>
- Foster R.G., & Kreitzman, L. (2005). *Rhythms of Life: The Biological Clocks that Control the Daily Lives of Every Living Thing*. New Haven, USA: Yale University Press.
- Frank, C. (1982). *Die auswirkung rhythmischer Elemente auf vegetative Funktionen*. Stuttgart: Gustav Fischer Verlag.
- Gaynor, M.L. (2002), The cosmic symphony and how it heals; sound essence: an overview of sound and healing. *The Healing Power of Sound: Recovery from Life-threatening Illness Using Sound, Voice, and Music* (pp. 33-64). Boston, U.S.A.: Shambhala Productions.
- Ghazanfar, A., & Rendall, D. (2008). Evolution of human vocal production. *Current biology*, 18 (11), R457-R460.
- Gieseler, W. (1975). *Komposition im 20 Jahrhundert*. Celle: Moeck Verlag. pp. 54-55
- Grahn, J. A., & Brett, M. (2007). Rhythm and beat perception in motor areas of the brain. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 19 (5), 893-906.
- Grove, G., & Sadie, S. (1980). *The new Grove Dictionary of Music and Musicians*. London, UK: Macmillan Publishers.
- Hadley, S., Yancy, G. (2012). *Therapeutic Uses of Rap and Hiphop*. New York, NY: Taylor & Francis Group.
- Hakvoort, L. (2008). Rapmuziektherapie. *Tijdschrift voor vaktherapie*, (04), 15-22.
- Hamersveld, R. van. (2011). *Zelfregulatie: Wat houdt het in binnen de huidige wetenschap*. Geraadpleegd op 28 maart 2014, van <http://wetenschap.infonu.nl/onderzoek/67801-zelfregulatie-wat-houdt-het-in-binnen-de-huidige-wetenschap.html>
- Harrer, G. (1982). *Das Musikerlebnis im Griff des naturwissenschaftlichen Experiments*. Stuttgart: Gustav Fischer Verlag.
- Hegi, F. (1998). *Übergänge zwischen Sprache und Musik. Die Wirkungskomponenten der Musiktherapie*. Paderborn: Junfermann Verlag.
- Hoeltje, B. (2009) *Rapmuziektherapie: via rap tot emotionele veranderingsprocessen* (afstudeeronderzoek). Nijmegen: Hogeschool Arnhem Nijmegen.
- Hsiao, F.-L. (2006). *Perception of Familiar Melodies and Tonal Speech by Taiwanese Pediatric Cochlear Implant Recipients*. Iowa, U.S.A.: ProQuest.
- Koperberg, S. (2014). *Ervaringen in zang- en rapinterventies*. Opleiding Ecologische Pedagogiek (afstudeervoorstel). Utrecht: Hogeschool Utrecht.
- Kraemer, R. D., & Schmidt-Brunner, W. (1983). *Musikpsychologische Forschung und Musikunterricht*. Maint: Schott.
- Kühl, O. (2008). *Musial Semantics*. *European Semiotics*, 2 (7). 25.

- Kwakman, K. (2003). *'Anders leren, beter werken'*. Lectorale rede Hogeschool van Arnhem en Nijmegen.
- Laban, R., & Ullmann, L. (1988). *The Mastery of Movement* (4e druk). U.S.A.: Dance Books Publication.
- Lanteerne, De. (2014, 6 januari). *Onderwijs: jenaplanschool 'De Lanteerne'*. Geraadpleegd op 4 april 2014, van <http://www.delanteerne.nl/wie-zijn-wij/onderwijs.aspx>
- Levitin, D. (2006). *This is your Brain on Music. The Science of a Human Obsession*. Dutton: Penguin Group (USA) Inc.
- Louhivuori, J. (2006). Cross-cultural approach to emotions in choir singing. *Proceedings of the 9th International Conference on Music Perception and Cognition*, Bologna, Italy.
- Ludke, K, Ferreira, F., & Overy, K. (2013). Singing can facilitate foreign language learning. *Memory and Cognition*. Edinburgh, UK: Psychonomic Society, Inc.
- Maranto, C. D. (1991). *A classification model for music and medicine*. Washington: National Association for Music Therapy, Inc.
- Maso, I., & Smaling, A. (1998). *Kwalitatief onderzoek: Praktijk en theorie*. Amsterdam: Boom.
- Max Planck Instituut (z.d.). Lichaamstaal. Geraadpleegd op 5 januari 2014, van <http://www.mpi.nl/q-a/vragen-en-antwoorden/wat-is-lichaamstaal>
- McAleer, P., Todorov, A., & Belin, P. (2014). *How Do You Say 'Hello'? Personality Impressions from Brief Novel Voices*. PLoS ONE. 9 (3).
- Menuhin, Y., Davis, C.W. (1979) *The Music of Man*. New York: Methuen Impex Ltd
- Meyer, L. B. (1956). *Emotion and Meaning in Music*. Chicago: University of Chicago Press.
- Movisie. (2013). *Transitie Jeugdzorg*. Geraadpleegd op 18 maart 2014, van <http://www.movisie.nl/artikel/transitie-jeugdzorg>
- Ouwens, M. (2009). Meetinstrument. Laban Movement Analysis. *Tijdschrift voor vaktherapie*, 05 (3).
- Panksepp, J., (2009) The emotional antecedents to the evolution of music and language, *Musicae Scientiae*, 13 (2). 229-259
- Perkins, W. (1996). *Droppin' Science: Critical Essays on Rap Music and Hip Hop Culture*. Philadelphia, PA: Temple University Press.
- Perlovsky, L. (2012). *Cognitive function, origin, and evolution of musical emotions*. U.S.A.: Harvard University.
- Perry, B.D. (2009). Examining child maltreatment through a neurodevelopmental lens: Clinical applications of the neurosequential model of therapeutics. *Journal of Loss and Trauma*, (14), 240-255.
- Perry, B.D. (2014). *Rhythm Regulates the Brain*. Geraadpleegd op 2 mei 2014, van <http://attachmentdisorderhealing.com/developmental-trauma-3/>
- Phillips-Silver, J., Aktipis, C.A., & Bryant, G.A. (2010). The ecology of entrainment: Foundations of coordinated rhythmic movement. *Music Perception*. 28 (1). Gedownload op 12 maart 2014 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3137907/pdf/nihms-289838.pdf>
- Poismans, K. (2011). *Shared Time: De ontwikkeling van een instrument voor het meten in de muziektherapie met autistische kinderen*. Proefschrift vakgebied muziektherapie. Hogeschool Zuyd.

- Reeve, S. (2011). *Nine ways of seeing the body*. Devon: Triarchy Press.
- Reuters, T. (1999) Musicality and the Intrinsic Motive Pulse: Evidence from Human Psychobiology and Infant Communication, *Musicae Scientiae*, Fall 1999-2000 3(1). UK: University of Edinburgh.
- Ridder, H.M. (2011). How Can Singing in Music Therapy Influence Social Engagement for People with Dementia? Insights from the Polyvagal Theory. In: Baker, F., & Uhlig, S. (2011). *Voicework in Music Therapy. Research and Practice*. Jessica Kingsley Publishers. London and Philadelphia.
- Rosenbaum, D.A. (2010). Human motor control. *Elsevier*. UK: Elsevier Inc.
- Rösing, H. (1983). *Rezeptionsforschung in der Musikwissenschaft*. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft.
- Ruud, E. (1998). *Music Therapy: Improvisation, Communication, and Culture*, Barcelona Publishers.
- Schneck, D.J., & Berger, D.S. (2006). *The Music Effect: Music Physiology and Clinical Applications*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Schnettler, B., & Tuma, R. (2011). Videoanalyse. Workshop beim Berliner Methodentreffen 2011. Gedownload op 16 mei 2014, van http://www.as.tu-berlin.de/fileadmin/fg225/Videos/BMT_2011_Videoanalyse_auszug.pdf
- Smeijsters, H. (1996). *Neurologische en fysiologische aspecten van muziektherapie*. Heerlen: Melos.
- Smeijsters, H. (2006). *Handboek muziektherapie. Evidence based practice voor behandeling van psychische stoornissen, problemen en beperkingen*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Smeijsters, H. (2008). *Handboek Creatieve Therapie* (3^e druk). Bussum: Coutinho.
- Stern, D.N. (1985). *The interpersonalworld of the infant*. NewYork: Basic Books.
- Stern, D. (2004). *The Present Moment in Psychotherapy and Everyday Life*. New York: W.W. Norton & Company.
- Stichting Leerplan Ontwikkeling. (2008). Hersenen en leren. Gedownload op 6 mei 2014, van http://betavak-nlt.nl/downloads/v114/v114_Hersenen_en_leren_lln_ev_270109.pdf/
- Strauss, A., & Corbin, J. (1990). *Basics of qualitative research: grounded theory procedures and techniques*. London: Sage.
- Thaut, M.H. (2005). *Rhythm, Music, and the Brain. Scientific Foundations and Clinical Applications*. New York: Routledge.
- Thaut, M.H. (2009). *The Musical Brain. An Artful Biological Necessity*. Gedownload op 10 maart 2014, van <http://www.arts.unco.edu/ciae/institute/documents/Articles/Thaut-The%20Musical%20Brain.pdf>
- Todd, N.P.M., Lee, C.S., & O'Boyle, D.J. (2002). A sensorimotor theory of temporal tracking and beat induction. *Psychological Research*, (66). 26–39.
- Trehub, (2001), Emotion and Music in Infancy, *Musicae Scientiae*, Special issue 2001-2002. Gedownload op 3 april 2014, van http://www.utm.utoronto.ca/infant-child-centre/sites/files/infant-child-centre/public/shared/sandra-trehub/Trehub_Nakata.2001-2002.pdf
- Uhlig, S. (2006). *Muzikale Parameters, activiteiten en spelvormen muziektherapie*. Nijmegen: Hogeschool Arnhem en Nijmegen.
- Uhlig, S. (2011). *Rap and Singing for the Emotional and Cognitive Development of At-Risk Children. Development of a Method*. In: Baker, F., & Uhlig, S. (2011).

Voicework in Music Therapy. Research and Practice. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.

- Uhlig, S., Jaschke, A. & Scherder, E. (2013). *Effects of Music on Emotion Regulation: A Systematic Literature Review*. In: *Proceedings of the 3rd International Conference on Music & Emotion*, Finland: University of Jyväskylä, Department of Music.
- Vink, A. (2014). *Hoorcollege Theorie Muziektherapie Semester 1*. Enschede: ArtEZ Conservatorium.
- WikiWoordenboek (2012). Lichaamstaal. Geraadpleegd 15 mei 2014, van <http://nl.wiktionary.org/w/index.php?title=lichaamstaal&oldid=1294070>.
- Witte, de., H. (2010). *Kunnen strafrechtelijk geplaatste jongeren hun persoonlijk verhaal beter uiten met ondersteuning van Rap- en Hiphop beats?* Nijmegen: Hogeschool Arnhem Nijmegen.
- Zebrowski, P.M. & Kelly, E.M. (2002), *Manual of stuttering intervention*. UK: Cengage Learning.

11. Bijlagen

11.1 Instructie-instrument

Theoretische basisprincipes	
<u>Ritme</u>	In de structuur van muziek is de <i>beat</i> de basis voor het muzikale samenspel en zorgt voor een gezamenlijke tijdsbeleving en synchronisatie (Poismans, 2011). De beat is de ‘onderliggende puls in metrische muziek’ (Grove, 1980). Door de vaste structuur en regelmaat van beat, maat en metrum ontstaat er ruimte voor variatie en afwisseling in het ritme en ontstaat er een voorspelbaarheid van de ritmische patronen (Poismans, 2011). Synchronisatie is gebaseerd op het nagaan van de juistheid van verwachtingen, waarbij in tegenstelling ‘arousal’ ontstaat en aandacht verhoogt wordt als verwachtingen niet nagekomen worden (Jones, in Clayton et al, 2005). Naast voorspelbaarheid door een vaste ritmische structuur is herhaling van belang voor synchronisatie. De herhaling van ritmische patronen heeft invloed op de hersenstam (Perry, 2009).
<u>Lichaam</u>	De spieractiviteit kan door ritmische geluiden timing van de beweging verbeteren op basis van synchronisatie. Er is een verband tussen synchronisatie en anticipatie (Poismans, 2011). Thaut (2005) beschrijft dat de spieractiviteit op basis van de voorspelbaarheid van ritmische geluiden afgestemd kan worden op de volgende stimulus om een actie uit te voeren. De perceptie van een beat in een muzikale stimulus kan regelmatig een spontane synchronisatie van motorische bewegingen veroorzaken (Grahn & Brett, 2007).
<u>Stem</u>	De stem is in staat werkelijke emoties hoorbaar te maken, ook wanneer dit niet aansluit op de gesproken woorden (Uhlig, 2011). Rappen moedigt aan om een eigen stem te vinden, een eigen stem te ontwikkelen en vergroot het zelfbewustzijn (Yancy, Hadley, 2012). In de stem ligt muziek ten grondbeslagen, gepaard met regulatie van emotionele processen door de basis van muzikaliteit (Panksepp, 2009). Wanneer er liederen worden geschreven in groepsverband, wordt groepscohesie, interactie en groepsondersteuning gestimuleerd.
<u>Entrainment</u>	Entrainment is gebaseerd op fysieke, emotionele en sociale aspecten van menselijke interactie (Phillips-Silver et al., 2010) en coördinatie van temporaal gestructureerde gebeurtenissen door interactie (Clayton, et al., 2004). Bluedorn (2002) benadrukt in zijn definitie van entrainment dat het geen voorwaarde is dat de patronen van de ritmische processen precies overlappen of identiek zijn maar wel een constante relatie met elkaar ondergaan. Er zijn drie componenten (Phillips-Silver et al., 2010) die tot enkele types van ritmisch entrainment kunnen leiden, met name <i>het vermogen om ritmische signalen</i> waar te nemen, de <i>productie</i> van ritmische informatie en de <i>integratie</i> van het sensorische systeem en bewegingsapparaat.
Praktische basisprincipes	
<u>Ritme</u>	Ritme wordt gezien als de basis, het geeft structuur, energie, een gevoel van veiligheid en vertrouwen. Het kaderen van ritme, het uitleggen in losse stappen, imitatie en herhaling spelen hierdoor een grote rol in de aanbieding van ritme. Het groepsritme kan dragend zijn en energie geven. Bodypercussie slaat aan, creëert beweging en is gericht op het beleven van ritme, waarbij lopen of stampen een bijdrage kan leveren om in het ritme te komen. Door duidelijke voorbeelden te geven van bewegingspatronen en de kinderen deze na te laten doen helpt ze het basisritme te voelen.
<u>Lichaam</u>	Met het lichaam kan er afgestemd worden op anderen, door mee te gaan in hun energie of juist energie te herstellen. Het lichaam kan gebruikt worden om enthousiast te maken, de groepsdynamica op gang te houden, aandacht te pakken en rust in de groep te brengen.

Stem

De stem is ondersteunend en kan bewust ingezet worden om aandacht te krijgen of juist in te brengen. Rap kan ontstaan door een gesprek op een ritme te voeren en dit op te bouwen, en is vaak laagdrempeliger dan meteen te zingen. Het is essentieel om tijdens de uitleg rustig, duidelijk, hardop en goed verstaanbaar te praten.

Entrainment

Het kost moeite om samen in een ritme te komen, hierbij spelen cognitieve vaardigheden een rol in verband met de afstemming van eigen bewegingen en die van een ander. Om tot entrainment te komen wordt aanbevolen dat het ritme te overzien, gestructureerd, duidelijk gekaderd en goed voorgedaan moet zijn.

Instructie en Evaluatie

Voor de opbouw van de interventies wordt aanbevolen om simpele oefeningen aan te bieden waarin vaart, variatie en afwisseling zit. Hierbij is het van belang om klein te beginnen en de variaties langzaam uit te breiden. Een korte, eenvoudige, gerichte en duidelijke uitleg over een oefening is belangrijk. De kinderen zijn geboeid wanneer ze iets nieuws leren, waarbij hun spanningsboog per interventie geschat wordt op de vijf tot tien minuten. Wanneer een bepaalde interventie niet effectief is, terwijl het ritme, tempo en de melodie sterk zijn, is het vaak de dynamiek die ontbreekt. In de houding van de therapeut gedurende de uitvoering is het van belang om directief te zijn en de leiding te nemen door duidelijk aan te geven wat de kinderen moeten doen en oefeningen niet te open te houden.

Uitwerking interventies

Stap 1: Start muzikale begeleiding

- aanbieden ritmische patronen: stem/handen/voeten (bodypercussie)
- observatie reacties kinderen: voorkeuren voor ritmes, tempi en dynamieken waarnemen
- aanbieden vocalisaties/woorden in het ritme, observatie reacties kinderen
- aanbieden van kanon/lied teksten/sprekende in het ritme/gezamenlijke vocale improvisatie

Interventies	Doel (stimulering van)	Nader uitleg en variatie	Aanbevelingen
1. Reactiespel Een klap in de kring rond geven.	Concentratie Spelplezier Reactievermogen	• Klap zo snel of zo langzaam mogelijk doorgeven • Richting v.d. klap met lichaam aanwijzen • Twee keer klappen betekent richtingswisseling	<i>Het handig variatie aan te brengen in dynamiek en tempo. Het lichaam meebewegen helpt om de kinderen te enthousiasmeren en richting van de klap aan te geven</i>
2. Namenspel Zeggen van de naam op een basisbeat (klappen op de benen) om de beurt.	Kennismaking Ritmisch praten Jezelf laten horen	• Elk kind zegt zijn naam om de beurt • De naam wordt vervolgens door de hele groep herhaald (call & response) • Verschillende tempi of basisritmes uitproberen	<i>Variatie in intonatie: tonen en klanken lang of kort aanhouden, verandering in toonhoogte en dynamiek Variatie in manier van ritmisch uitspreken</i>
3. Bodypercussie Produceer van ritme d.m.v. het gebruik van het lichaam.	Ritmische patronen leren Concentratie Imitatie	• Uitproberen welke geluiden je met je lijf kan maken • Imitatie: duidelijk ritmes aanleren door middel van voor-en nadoen • Verschillende ritmes aanleren (zie videos) • Met tegenovergestelde ritmes werken (canon)	<i>Aan het begin geen off-beat of opmaat gebruiken. Op het lichaam van boven naar beneden werken; stampen aan het begin moeilijk. Let op: streven naar gezamenlijk beleefde en gedeelde beat kan synchronisatie & entrainment bevorderen. <u>Voorbeelden van bodypercussie-ritmes:</u> https://www.youtube.com/watch?v=fjV4cLAGdV4 https://www.youtube.com/watch?v=PkymSXz_p8M</i>

4. Bodypercussie “3-5-7-9-methode” Elk nummer wordt gesymboliseerd door een klap op een bepaald lichaamsdeel.	Ritmische patronen leren Concentratie Initiatie	- Het hele ritme in stappen aanleren - met behulp van instructies (bijv. 3-3-7-) enkele delen eruit pakken. - Ritme met twee groepen in canon aanbieden: 3-3-7 tegenover 7-3-3	<i>Aanleren aan de hand van imitatie – voordoen en nadoen!</i> <i>Bodypercussie-ritme in enkele stappen aanleren: eerst stappen 1 t/m 3, dan 1 t/m 5 en zo verder.</i> Let op: bij tegenovergestelde ritme (zoals 3-3-7/7-3-3) kan synchronisatie bevorderd worden door gedeelde basisbeat! <i>Voorbeeld:</i> https://www.youtube.com/watch?v=yAzqw6gR6g0
5. “Knip eens hier” Been, klap, knip rechts Been, klap, knip links Been, klap knip rechts- links Been, klap, knip allebei tegelijk	Coördinatie Motoriek Concentratie	<i>Tekst: ‘Knip eens hier, knip eens daar, nu knippen allebei en dan zijn we klaar’</i> - Alleen ritme klappen - Klappen met tekst erbij - Melodie/intonatie aan tekst toevoegen - In tweetallen uitvoeren	<i>Aanleren aan de hand van imitatie – voordoen en nadoen!</i> Let op: Deze beat is ook voor andere oefeningen toepasbaar als basisritme. Om naar synchronisatie en entrainment toe te werken zorgen voor voldoende uitdaging en variatie in manier van aanbieden!
6. Canon Gezamenlijk zingen van een lied en deze vervolgens opdelen in canon.	Concentratie Afstemmen op de groep Meerstemmigheid Grenzen bewaken	Mogelijke canons: ‘Congo Boat Song’, ‘The Ghost of Tom’ & ‘Row your Boat’ - Groep in 3 of 4 subgroepen indelen - Canon zingen - Canon ritmisch spreken	<i>Langzaam opbouwen: eerst canon aanleren en met de hele groep spreken/zingen, daarna pas subgroepen vormen.</i> <i>Duidelijk aangeven wanneer welke groep moet invallen.</i>
7. Lopende beat Stampen met de voeten om tot een gezamenlijke beat te komen.	Motoriek Coördinatie Rhythmic Grounding Synchronisatie	- Hard/zacht - Snel/langzaam - Maatsoort veranderen - In plaats van stampen andere klanken maken	<i>Gebruik van voeten/stampen wordt als moeilijk beschreven in verband met evenwicht houden: aanbevolen om bijvoorbeeld zittend te beginnen en dan uit te bouwen.</i> Let op streven naar gezamenlijk beleefde en gedeelde beat kan synchronisatie & entrainment bevorderen.
8. ‘Het mooie instrument’ Ritme met bodypercussie met bijhorende tekst en bewegingen (zie video).	Spelplezier Ritmisch spreken Coördinatie van beweging en tekst Maken van pauzes (stilte)	<i>Tekst:</i> <i>Kijk eens lieve mensen naar dit mooie instrument</i> <i>Het was niet duur, bijna cadeau,</i> <i>Kost minder dan een cent</i> <i>Soms klinkt het hard soms klinkt het zacht</i> <i>Soms blijft het helemaal stil</i> <i>Soms klinkt het hoog soms klinkt het zacht,</i> <i>Net zoals ik wil.</i>	<i>Stapsgewijze opbouw: Klein beginnen en dan uitbouwen</i> <i>Dit ritme is ook zonder de tekst goed als basisritme voor rap te gebruiken.</i> <i>Werken met imitatie: voor-en nadoen!</i> <i>Voorbeeld:</i> https://www.youtube.com/watch?v=E1SIF3REWBs
9. Niet-muzikaal spel: blij of boze bal Diegene die de blij of boze bal heeft maakt een uitspraak over persoonlijke voorkeuren.	Kennismaking Persoonlijk inbreng Jezelf laten horen	Blij bal: hobby’s, ‘ik hou van..’ Boze bal: ‘Ik wordt boos als..’, ‘Ik haat...’	<i>Naar elk inbreng kunnen alle personen opstaan die eens zijn met de uitspraak, dit zorgt voor bevestiging en het gevoel gezien te worden.</i>

10. 'Regen' Naproduceren van regen- geluiden door middel van drie verschillende klanken.	Experimenteren met klanken Spelplezier Afstemmen op de groep	Klank 1: wrijven met handen Klank 2: zacht knippen met de vingers Klank 3: trommelen op de benen	<i>Het is handig om stapsgewijs aan te wijzen wanneer elk kind met de nieuwe klank kan beginnen.</i> <u>Voorbeeld:</u> https://www.youtube.com/watch?v=yjbpwlpq5Qw
Stap 2: Begeleiding proces ■ ritmische stimulatie: therapeut geeft voorgeprogrammeerde ritmes (loops) ■ versterking vocalisaties/woorden: therapeut ontwikkeld meer vocale patronen ■ herhaling vocale patronen: therapeut nodigt kinderen uit tot vocale imitatie (call & response) ■ stabilisatie ritmes: therapeut zorgt voor stabiel ritme, structureerde vocalisaties/woorden			
Interventies	Doel (stimuleren van)	Nader uitleg en variatie	Aanbevelingen
11. Stemoefening 'gekke geluiden' Voor-en nadoen van verschillende vocalisaties en stemgeluiden	Gehoord voelen Afstemmen op een ander Individuele expressie Creativiteit	• Geluiden (bijv. pff, tss, tshh) • Tonen en vocalisaties • Enkele woorden toevoegen • Om de beurt verzint een kind een geluid – echo van de groep	<i>Call & response</i> <i>Aan het begin voldoende voorbeelden geven over geluiden zodat de drempel verlaagd wordt en de oefening duidelijk is.</i>
12. Storytelling op een beat Gezamenlijk verzint de hele klas een (fictief) verhaal. 1 ^e persoon begint met inleidende zin – situatieschets. Om de beurt verzint elk kind een zin erbij. Het verhaal loopt door en wordt afgerond met de woorden 'En ze leefden nog lang en gelukkig'.	Groepscohesie Spelplezier Fantasie Creativiteit Individueel inbreng	• Therapeut geeft eerste zin voor en schetst situatie • Kind schetst situatie en begint het verhaal • Uitvoering zonder beat • Uitvoering met eenvoudige beat • Zinnen ritmisch uitspreken (accenten toevoegen) • Verschillende tempi uitproberen	<i>Stapsgewijze opbouw</i> <i>Als ritmische basis een eenvoudige ritme gebruiken door bijvoorbeeld alleen op de benen mee te klappen in verband met concentratie en overvraging.</i> Let op streven naar gezamenlijk beleefde en gedeelde beat kan synchronisatie & entrainment bevorderen.
13. Fill in the Blank Woorden van bestaand nummer (bijv. row, row, row your boat - ...) invullen met eigen woorden.	Ritmisch spreken Fantasie Creativiteit Individuele expressie/ inbreng	• Individueel spreken van eigen invulling na het gezamenlijk spreken van row, row, row your boat • Groepjes van 3 maken en elk groepje bedenkt een andere tekst • twee groepen tegen over elkaar: een groep beatboxt en een groep spreekt de tekst op het ritme	<i>Stapsgewijze opbouw.</i> <i>Gedurende uitleg de drempel over de invulling met eigen verzonnen zinnen verlagen door aan te geven dat het bijvoorbeeld niet hoeft te rijmen.</i> Let op streven naar gezamenlijk beleefde en gedeelde beat kan synchronisatie & entrainment bevorderen.

14. Beatboxen Een ritme produceren door middel van mond- en stemgebruik.	Eigen beat creëren Zelfvertrouwen Nieuwe manieren om stem te gebruiken	• Uitproberen van klanken die mond en stem kunnen produceren • Ritmes met beatbox aanleren • Samen een drumstel na doen in 3 groepen, eerst als base, een als snare en een als high hat.	<i>Voorbeeld beatbox-ritmes:</i> <i>P P K Z – P P K</i> <i>P T K T – P T K</i> <i>Stapsgewijze opbouw</i> Drempel verlagen door bijvoorbeeld te beginnen met eenvoudige ritmes ('Puffetjes-Crackertjes')
16. Tonen doorgeven/ Harmonie zingen Experimenteren met tonen en harmonieën.	Meerstemmigheid Afstemmen op de groep Groepscohesie	• Therapeut zingt een toon die de groep overneemt • Wanneer de hele groep deze toon heeft veranderd de therapeut van toon en geeft deze door middel van oogcontact per kind door. • Opsplitsen in groepen om harmonieën te zingen	<i>Stapsgewijze opbouw is heel belangrijk!</i> Let op de reacties van de kinderen <i>Duidelijk uitleg geven aan het begin.</i>
15. Talking Stick Improviseren met geluiden. Diegene die de talking stick heeft geeft een geluid of woord als voorbeeld.	Leiding nemen Groepscohesie	• Call/response: groep imiteert de geluiden • Groep reageert op de geluiden	Te combineren met oefening 11
16. 1-2-3 Woorden Groep staat in een kring. Elk kind verzint om de beurt woorden, die op basisbeat gezegd worden. Na de 1 ^e ronde zegt elk kind twee woorden, daarna drie woorden.	Ritmisch spreken Creativiteit Afstemmen op de groep	• De woorden zijn willekeurig en zijn inhoudelijk niet gebaseerd op elkaar • De woorden per kind sluiten aan op elkaar • Woord 1, 2 en 3 sluiten aan op elkaar • Basisbeat kan met bodypercussie of een bestaande loop worden aangeboden.	<i>Stapsgewijze opbouw</i> <i>Basisbeat duidelijk aanbieden om ritmisch spreken te bevorderen!</i> <i>Laagdrempelig beginnen bij het bedenken van woorden; voorbeelden geven passend bij de belevingswereld van de kinderen (zoals hobby's, films en andere).</i>
Stap 3: Intensivering begeleidingsproces ■ observatie: therapeut observeert OF, WANNEER en HOE interactie, imitatie of communicatie met elk kind mogelijk is ■ interactie: therapeut imiteert vocale klanken van 'stille' kinderen, voorzichtige call & response poging ■ dialogen: therapeut herhaald vocalisaties van alle kinderen, start bevordering eigen thema's per kind (fill-in-the-Blank) ■ intensivering interactie: therapeut zingt melodische lijnen ter beïnvloeding stemmingen ■ communicatie: therapeut en kinderen praten/rappen/zingen over ervaringen, ideeën en gebeurtenissen ■ versterking dialoog: therapeut stimuleert woord/taal ontwikkeling; rhyme en lyrische woordgebruik > ontwikkeling (groep)poems en eigen teksten			

Interventies	Doel (stimuleren van)	Mogelijkheden	Aanbevelingen
17. Eigen teksten schrijven Elk kind werkt individueel (onder begeleiding van therapeut) aan eigen tekst. Elk kind krijgt eigen schrift/tekstboek. Schrijven van tekst kan thuis en/of gedurende de les.	Individuele expressie Zelfvertrouwen Emotieregulatie Gehoord worden Gedragmodificatie Toewerken naar product	- Kind krijgt opdracht om zinnen op te schrijven. Dit kan op basis van thema's (zoals vriendschap/familie) of naar eigen invulling. - Kind leest tekst voor - Kind leest tekst op basisbeat voor - Kind spreekt tekst ritmisch op kwarten (elke vaste tel) - Variatie in intonatie en ritmiek van rap - Gedurende het proces mogelijkheid om met microfoons te werken/experimenteren en opnames te maken	<i>Het schrijven van de teksten is een lopend proces: schrijfproces blijven stimuleren!</i> Let op: individuele inbreng kan voor de kinderen kwetsbaar en spannend zijn. Balans vinden van stimulatie en veiligheid is belangrijk! Let op: Ruimte laten voor individuele expressie! Bevestiging van inbreng is van belang. Pas wanneer er sprake van veiligheid en er aandacht voor emotionele expressie is kan toegewerkt worden naar verdieping van individuele teksten. Begeleiding: duidelijkheid over wat van kinderen wordt verwacht. Geef tips voor schrijfproces (mindmaps, op woorden associeren, over thema's nadenken)
18. Groepstrack Gezamenlijk wordt toegewerkt naar een groepsproduct.	Groepscohesie Zelfvertrouwen Omgang met thema's die in de groep spelen Emotieregulatie Individuele expressie Toewerken naar product	Mogelijke thema's voor een groepstrack: vriendschap, pesten, familie, dromen - Gezamenlijk een thema kiezen - Bespreken wat het thema voor de kinderen betekent (wat speelt er?) - Gezamenlijk refrein; coupletten per kind of in tweetallen uitwerken.	Zie aanbevelingen voor interventie 17. Letten op groepsdynamica! <i>Voorbeeld St. Barbara School 'Dit is ons lied'</i> https://www.youtube.com/watch?v=abnu5dCjsXk <i>Voorbeeld groepstrack 'Rapkids' over vriendschap</i> https://www.youtube.com/watch?v=Ja5dXPNau58
Stap 4: Begeleiding transitieproces: groep-individueel en school-ouders - Transitie groep > individueel: therapeut biedt individuele begeleiding - Therapeut werkt individueel aan teksten voor rap/song, begeleidt persoonlijke thema's - Ontwikkeling/versterking emotionele band met kind, support voor uitdaging in toekomst - Transitie tijdens performance rap/song opname: therapeut steunt kind in transitieproces van gevoelens van binnen naar buiten brengen - Documentatie: therapeut demonstreert en bespreekt verandering/verdieping of gedragsmodulatie van kind via gemaakte opname			
<i>Deze stap is een intensivering van de derde stap en werkt toe naar de afsluiting van het project. Hierbij kan de opname van de individuele teksten of groepstrack een kapstok bieden voor de begeleiding van dit proces.</i> <i>Mogelijkheden voor de afsluiting van het project:</i> - Opnames maken - CD (en eventueel DVD met kort filmpje) maken - Terugluisteren van de opnames inplannen door middel van een gezamenlijke afsluiting met de kinderen - Certificaat			

11.2 Individueel deel Franziska Knabben

Methode:

Deze deelvraag is gebaseerd op de dataverzamelingstechniek 'literatuuronderzoek'. Bij de oriëntatie op deze deelvraag heb ik mij gericht op het verzamelen van informatie vanuit een zo breed mogelijk kader. Hierbij ging mijn eerste aandacht uit naar verschillende theoretische modellen ter definiëring van ritme, waarbij de theorieën van Thaut (2005) en Hegi (1998) vooral bij mijn visie op deze deelvraag aan hebben gesloten. Op basis hiervan heb ik gezocht naar verdieping en verbreding van het onderwerp, waarbij onder andere Poismans (2011), Uhlig (2011) en Phillips-Silver et al. (2010) belangrijke databronnen hebben gevormd voor de invalshoeken die ik heb gekozen. De keuze voor deze invalshoeken zijn gebaseerd op de nadruk tussen het verband van ritme en entrainment met doel de synchronisatieprocessen zo duidelijk mogelijk te beschrijven.

Gedurende het literatuuronderzoek met betrekking tot beantwoording van deze deelvraag heb ik literatuur gezocht aan de hand van een aantal begrippen in het Nederlands, Duits en Engels: ritme, synchronisatie, temporale karakter, entrainment, 'entrainment music therapy', 'timing rhythm', 'Rhythmus Zeit', ritme timing, 'timing rhythm', perceptie ritme, herhaling ritme hersenstam, 'music and brain' en 'rhythm and brain'.

Aan de hand van deze begrippen is gezocht naar informatie op basis van verschillende data, waarbij ik internetbronnen, wetenschappelijke artikelen, (hand)boeken en scripties over ritme. Hierbij heb ik gezocht in de Catalogus van het studiecentrum van de Hogeschool Arnhem en Nijmegen, Google Scholar, PubMed en Hoorcolleges van ArtEZ Conservatorium.

Resultaten: Resultaten zijn samengevat in onderstaande tekst aan de hand van enkele sub vragen. Verder zijn de meest belangrijke punten aangegeven in Tabel 1 en zijn opgenomen in de theoretische basisprincipes van het instructie-instrument.

Hoe kan ritme de mogelijkheid tot entrainment vergroten?

a. Wat is ritme?

In de muziek is ritme het kernelement om klanken in een tijdelijk gestructureerde vorm samen te voegen. Het ritme kan gedefinieerd worden als "een gebeuren in de tijd [...] [waarbij] de wisseling tussen langere en kortere tijdseenheden correspondeert met de wisseling tussen langere en kortere ruimtelijke eenheden" (Smeijsters, 2008, p. 243). Deze definitie van ritme is gebaseerd op enkele componenten, die in verschillende theoretische modellen over ritme en ritmische processen opgepakt en onderzocht worden. In dit onderzoek wordt het concept van Hegi (1998) toegepast als invalshoek voor de hantering van het begrip ritme.

De muziektherapeut Fritz Hegi beschrijft met de woorden "Ritme is leven" (in Uhlig, 2006) dat ritme een onderdeel is in de ordening van de wereld. De componenttheorie van Hegi (1998) beschrijft de therapeutische inzet van ritme op basis van vier dimensies van ritmische energieën.

De eerste dimensie geeft de polariteit van het ritme weer en wordt door een slinger gesymboliseerd, waarbij het ritme werkt met kracht en tegenkracht ofwel met beat en

off beat. De oorsprong hiervan ligt volgens Hegi (1998) in de schommelbewegingen van de moeder gedurende de prenatale fase, waarbij deze beweging volgens de ontwikkelingspsychologie verbonden is met het oervertrouwen. De polariteiten kunnen uitgebreid worden door het toevoegen van een puls in drieën, waarbij de ruimtelijke waarneming vergroot wordt (Uhlig, 2006). De tweede dimensie beschrijft de indeling in *binaire en trinaire ritmiek*. Hierbij beschrijft Hegi (1998) dat een 2- of 4-delig ritme voor de mannelijke en een 3-delig ritme voor de vrouwelijke vorm van het ritme staat. De derde dimensie beschrijft een indeling van ritmische energieën in een *lineair tijdsverloop* door middel van bepaalde ordeningsprincipes zoals maat, metrum en beat. Hierbij speelt de invloed van ritme op het tijdsbesef een belangrijke rol. Met de laatste dimensie beschrijft Hegi (1998) de *cyclische eigenschap* van ritme aan de hand van herhaling van vaste ordeningsprincipes zoals het dag- en nachtritme, maandcyclus of lichamelijke processen zoals het ritme van het hart en de ademhaling (Hegi, 1998). De reden voor het gebruik van het model van Hegi (1998) is gebaseerd op zijn benadering van ritme als onderdeel van het leven. Het model creëert ruimte om nader in te gaan op belangrijke aspecten, waaronder de samenhang tussen ritme en het tijdsbesef én de opbouw van ritme in bepaalde ordeningsprincipes. In dit onderzoek worden enkele dimensies van dit theoretisch model nader beschouwd. Hierbij wordt op basis van dit model gezocht naar nadere beschrijvingen van deze invalshoeken op basis van neurowetenschappelijke en muziektherapeutische verklaringen.

Het temporale karakter van de muziek: perceptie van ritme

Hegi (1998) beschrijft dat ritme muziektherapeutisch sterk verbonden is met het besef van tijd wat aansluit op de derde dimensie. In het verband met het tijdsbesef speelt het zogenaamde 'temporale karakter' van de muziek een belangrijke rol in de ordening van auditieve informatie en het scheppen van de muzikale taal. Het temporale karakter wordt door Thaut (2005) als één van de meest belangrijke eigenschappen van muziek beschreven. Hierbij wordt de informatie van klanken in het auditieve systeem zowel tegelijk (simultaneously) als opeenvolgend (sequentially) in logische structuren en patronen georganiseerd (Thaut, 2005). Bij het luisteren, creëren en maken van muziek worden klanken in complexe en tijdelijk gestructureerde patronen waargenomen, wat een groot beroep doet op neurologische en mentale processen van een mens. De perceptie van fysieke vibraties en toonhoogtes worden in het menselijke gehoorapparaat omgezet in electro-chemische informatie, die als neurale codes via het auditieve systeem in de hersenen verwerkt worden. Bij de uitvoering van een muzikaal proces, onafhankelijk van de complexiteit, worden de klanken in een temporale structuur geordend en in sequenties in het brein verwerkt (Thaut, 2005). Deze neurologische processen staan in een nauw verband met het besef van tijd. Er wordt een verschil gemaakt tussen de subjectieve en objectieve waarneming van tijd. De objectieve perceptie van tijd werd in het oude Griekenland '*chronos*' genoemd, waarbij het '*hier en nu*' zich continu richting de toekomst beweegt. Dit betekent dat geen moment lang genoeg is om een directe ervaring in het hier en nu te ontwikkelen. De subjectieve waarneming van tijd werd in het oude Griekenland '*kairos*' genoemd. Kairos is een voorbijgaand moment ('passing moment') en wordt beschreven als een moment van alertheid waarin een situatie kan ontstaan terwijl de tijd verstrijkt (Stern, 2004).

Deze beschouwing van het tijdsbesef is van belang voor de perceptie van muziek en een definiëring van ritme. Het menselijke gehoorapparaat en neurologische processen zorgen voor het creëren van een temporale structuur van klank-sequenties, die de

waargenomen signalen kunnen verwerken. Het ritme werkt als basis om de tijd in muziek te reguleren, zodat muziek zowel tijdelijk waargenomen kan worden als ook verwachtingen over herhalingspatronen kan oproepen (Thaut, 2005). Berlyne (1971) beschrijft, dat ritme veelal gebruikt wordt voor een beschrijving van een temporale indeling van gebeurtenissen.

Rhythm – most broadly defined as an ordered distribution of temporal events – is a key component of musical language because it creates the temporal harness for the melodic and polyphonic elements. Within such a general definition, music without rhythm cannot exist. (Thaut, 2009, p. 4)

b. Hoe kan ritme worden ingezet?

De muzikale toepassing van ritme is gebaseerd op enkele componenten van muzikale ordeningsprincipes ofwel tijdsindelingen, zoals Hegi (1998) met de derde dimensie beschrijft. Bepaalde componenten, met name beat, maat en metrum zijn een vast onderdeel in alle vormen van ritmische processen.

In de structuur van muziek is de *beat* de basis voor het muzikale samenspel en zorgt voor een gezamenlijke tijdsbeleving en synchronisatie (Poismans, 2011). Een herkenbare beat in ritmische processen wordt door Hegi (1998) in zijn componenttheorie ook 'pulsation' genoemd. Als er geen herkenbare beat is, kunnen er volgens Hegi (1998) gevoelens van onthechting en onbetrouwbaarheid optreden. De reden hiervan is het ontbreken van een duidelijke structuur, waardoor de muziek niet voorspelbaar is. Het vermogen tot anticipatie in het samenspel is een belangrijke factor om een "synchronisatie en ritmische coherentie in het spel" (Poismans, 2011) mogelijk te maken. In de hantering van de terminologie worden de woorden puls en beat vaak door elkaar gehaald. Hierbij is de beat het muzikale begrip voor een puls en beschrijft de "onderliggende puls in metrische muziek" (Grove, 1980). Op basis van een vaste beat wordt in de muzikale ordening een *maat* gevormd, wanneer de losse slagen in vaste tijdseenheden worden ingedeeld. In de Westerse muziek zijn de maatsoorten 3/4 en 4/4 heel gebruikelijk, waarbij de beat in drieën of vieren ingedeeld wordt. De maat is vooral visueel herkenbaar in het notenschrift maar wordt door het toevoegen van *accenten* op de beats ook auditief in de muziek herkenbaar. Deze accenten zijn belangrijk voor de oriëntatie in het samenspel, waarbij in een eenvoudige vorm van een 4/4 maat een duidelijk accent op de één en een lichter accent op de drie toegevoegd wordt. Door het toevoegen van accenten ontstaat een *metrum*. Volgens Gieseler (1975) beschrijft het metrum "niet alleen de kwantiteit van de duur maar ook de kwaliteit" (Poismans, 2011), waarbij er door accenten op bepaalde beats een beweging ontstaat die zich per maat voordoet en een herhalend patroon vormt.

Binnen de vaste structuur en regelmaat van de ordeningsprincipes beat, maat en metrum ontstaat er ruimte voor variatie en afwisseling van ritmische processen (Poismans, 2011). Poismans (2011) schrijft dat maat, metrum en ritme onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn én een ritme, dat niet aan een maat of metrum verbonden is zijn betekenis verliest. De inbedding van een ritmisch proces in een vast metrum is een belangrijk aspect in de definiëring van ritme. Hierbij worden maat en metrum volgens Gieseler (1975) aan de woorden 'gelijkblijvend' en 'algemeen' gekoppeld, terwijl het ritme het 'individuele' en het 'levendige' beschrijft (in Poismans, 2011).

Ritmische processen: anticipatie en herhaling

In context van de componenten beat, maat en metrum, die de tijdsindeling binnen muzikale processen bepalen, zijn er in de praktische toepassing enkele factoren van

belang voor de werking van ritme. Een belangrijk aspect hierbij is de anticipatie, ofwel de voorspelbaarheid in de muziek. Het creëren van verwachtingspatronen en de anticipatie op muzikale sequenties is van groot belang voor de cognitieve en affectieve werking van muziek (Thaut, 2005). Meyer (1956) heeft muziekpsychologische samenhangen tussen muziek en emoties onderzocht, waarbij hij verklarende modellen opgesteld heeft over de associaties van muziek met buitenmuzikale elementen en associaties over de muziekstructuur zelf. In de visie van Meyer (1956) zijn emoties “het gevolg van het deels of geheel niet uitkomen van verwachtingen over het muzikale verloop” (Vink, 2014). Hierbij kan het ontstaan van verwachtingen aan de Gestaltwetten gekoppeld worden.

Gestaltwetten zijn generalisaties over de wijze waarop bij de menselijke waarneming een aantal losse elementen samengevoegd worden tot één geheel. De eerste wet beschrijft de ‘*Wet van goede voortzetting*’, waarbij de luisteraar verwacht dat een bepaald patroon op dezelfde manier voortgezet wordt. De tweede wet is het ‘*Wet van complementering en afsluiting*’ en beschrijft dat een muziekstuk in de afronding bepaalde regels heeft. In de derde wet, ‘*Wet van terugkeer*’, ontstaat bij de herhaling van een motief verwachting van dezelfde uitwerking. De vierde wet beschrijft de ‘*Wet van verzadiging*’, waarbij er een verandering wordt verwacht bij een voortdurende voortzetting van een muzikaal gegeven (Vink, 2014).

Deze Gestaltwetten beschrijven generale verwachtingspatronen, waarbij de vaste structuur van maat en metrum een stabiele basis bieden. Deze basis schept ruimte voor een invulling van gevarieerde ritmische patronen. Poismans (2011) beschrijft, dat de stabiliteit van maat en metrum de muziek voorspelbaar maken, zodat er een gemeenschappelijke basis voor ritmische invulling ontstaat. De voorspelbaarheid en mogelijkheid tot anticipatie zijn van belang op de werking van ritmische processen en ritmische synchronisatie. Poismans (2011) schrijft:

Het spelen van de maat of het metrum leent zich uitstekend voor synchronisatie, het is namelijk uitermate voorspelbaar [...]. De coherentie in het samenspel ontstaat omdat de ritmische variatie zich afspeelt binnen de ruimte van de beats, de maat en/of het metrum. (Poismans, 2011, p. 15-16)

Naast het aspect van anticipatie op basis van verwachtingspatronen is het fenomeen van herhaling belangrijk voor de werking van ritmische processen. Uhlig (2006) schrijft, dat herhaling voor verdieping en vernieuwing staat. Met zicht op de neurowetenschap kan hierbij een verband gelegd worden met de werking van het ritme op de hersenen, waarbij Perry (2009) beschrijft dat ritme en herhaling een beroep doen op de hersenstam. Perry (2014) beschrijft met de woorden “Rhythm is regulating”, dat ritme door herhalende patronen een gevoel van veiligheid geeft.

De hersenstam is volgens de evolutie het oudste deel van de hersenen en bestaat uit de medulla, de pons en de middenhersen. Achter de hersenstam ligt het cerebellum ofwel de kleine hersenen, waarbij de hersenstam een verbinding legt tussen de grote en kleine hersenen en het ruggenmerk. De hersenstam en het cerebellum vormen het primitieve deel van de hersenen en zijn verantwoordelijk voor instincten en arousal, die niet afhankelijk zijn van culturele verschillen of geleerde vaardigheden en kennis (Stichting Leerplan Ontwikkeling, 2008).

Thaut (2005) beschrijft, dat het cerebellum tijdens ritmische perceptie significant betrokken is. Het cerebellum staat in verband met timing en coördinatie van het bewegingsapparaat. Naast Thaut schrijft ook Levitin (2006) over de rol van het cerebellum in de uitvoering en waarneming van ritmische processen. Levitin beschrijft,

dat de neurale basis voor de nauwkeurigheid van het ritme in het cerebellum ligt. Hij legt een verband met het vermogen van het cerebellum om de tijd van het dagelijkse leven vast te houden en te synchroniseren met muziek (Levitin, 2006). Hierbij stelt Jones (in Clayton, Sager & Will, 2005) dat synchronisatie gebaseerd is op het nagaan van de juistheid van verwachtingen.

c. Wat is de rol van ritme gedurende rapactiviteiten?

Rap is een muziekstijl die in de jaren 70 op basis van populaire afro Amerikaanse muziek in New York City ontstond (Uhlig, 2011). Het begrip 'rap' is gebaseerd op de woorden 'Rhythm and Poety' en beschrijft een muzikale vorm van gesproken zang. Rap is een onderdeel van de Hip-Hop cultuur en wordt toegepast als middel om boodschappen over te brengen en gevoelens uit te drukken. Belangrijke muzikale componenten voor rap zijn het ritme en de herhaling van patronen. De beat is het fundament voor alle vormen van rap (Perkins, 1996). Het ritme creëert een vaste basis om de vocalisaties en stemexpressies van emotionele of culturele waarden op te vangen en in stand te houden (Uhlig, 2011). De herhaling van een vast ritmisch patroon is van belang voor het creëren van een balans in de beat.

"Rap music relies on the loop, on the circularity of rhythm, and on the "cut" or "break beat" that systematically ruptures equilibrium or break balance." (Uhlig, 2011, p. 71).

Binnen deze structuur van de vaste loop en de break is de timing van invloed op het synchronisatieproces, waarin herhalende patronen een veilige structuur creëren, wat tot de ontwikkeling van vertrouwen kan leiden (Uhlig, 2011). De herhaling van ritmische patronen binnen de structuur van rap sluit aan bij de muziektherapeutische techniek 'rhythmic grounding' (Berk, 1997), waarbij een basis-beat aangeboden wordt als fundament voor het muzikale spel.

De regulerende eigenschap van ritme en de werking van ritme op de hersenstam leggen de basis om binnen rap zelfregulatieve vaardigheden te ontwikkelen en te bevorderen door het leren herkennen en uiten van emoties. Binnen de rapactiviteiten ligt in de eerste stappen van de uitvoering de nadruk op het aanleren en stabiliseren van eenvoudige ritmische patronen en vocalisaties, waarbij naarmate het proces de focus op de individuele expressie en de uiting van persoonlijke gedachten en gevoelens gelegd wordt. Op basis van het ritmische fundament kunnen hierbij stresshormonen gereduceerd en onderdrukte gevoelens onthuld worden (Uhlig, 2011).

d. Wat is het verband tussen ritme en entrainment?

Als kernelement in de muziek heeft ritme een regulerende functie en speelt een belangrijke rol in het ontstaan van entrainment. De synchronisatie van ritmische patronen creëren een tijdelijke beleving, waarin het brein toegestaan is om gevoelens te organiseren en angst en spanning te verminderen. Tijdens entrainment vindt hierbij meteen een regulatie van tijd plaats. Door het zingen, rappen en spelen van muziek worden primaire emoties en gevoelens gestimuleerd (Uhlig, 2011).

Thaut (2005) erkende, dat muziek een sterke stimulus is en emotie kan induceren, zodat arousal, motivatie en emotie een regulerende functie hebben in de organisatie en verandering van gedrag. In de definiëring van entrainment die in dit onderzoek gehanteerd wordt, zijn door Phillips-Silver et al. (2010) drie componenten voor het ontstaan van entrainment beschreven. Deze componenten staan in een nauw verband met de aspecten die in de beschrijving en definiëring van ritme genoemd zijn.

Component 1: Vermogen om ritmische signalen waar te nemen

De eerste component heeft betrekking op de *perceptie van ritme*. Voor het ontstaan van entrainment is het van belang om klanken in het auditieve systeem waar te nemen en in temporale structuren te verwerken. Ritme en ritmische stimulatie zijn belangrijk voor de functie van timing in de taal en motorische handelingen (Thaut, 2005). Hierbij beschrijven Phillips-Silver et al. (2010), dat de meeste klanken uit het dagelijkse leven een ritmische oorsprong hebben, wat aansluit op de visie van Hegi (1998) over de ritmische energieën. Hierbij synchroniseren organismen hun eigen biologische ritmes op de ritmes van andere cyclische processen (Foster & Kreitzman, 2005). De synchronisatie met de ritmische informatie is hierbij afhankelijk van het vermogen om deze informatie waar te kunnen nemen.

Component 2: Productie van ritmische informatie

Het vermogen om een ritmische output te produceren is volgens Phillips-Silver et al. (2010) een voorwaarde voor het ontstaan van entrainment. De productie van ritme is afhankelijk van de ordeningsprincipes van beat, maat en metrum die voor een vaste structuur en voorspelbaarheid zorgen. Het vermogen om zich met een externe auditieve stimulus of ritmisch proces te entraineren kan volgens Phillips-Silver et al. (2010) ontstaan wanneer er sprake is van ritmische complexiteit.

Component 3: Integratie van het sensorische systeem en het bewegingsapparaat

De derde component heeft betrekking op de verwerking van de ritmische informatie in het sensorische systeem. Phillips-Silver et al. (2010) beschrijven, dat een coördinatie van ritmische bewegingen mogelijk is omdat mensen het vermogen hebben om zich met elkaar of met andere externe stimuli te entraineren. De herhaling van een ritmisch patroon tijdens het rappen kan entrainment stimuleren en ontspanning bevorderen (Uhlig, 2011). Het delen van een directe ervaring in een temporaal gestructureerde omgeving zou hierbij een belangrijk aspect kunnen zijn voor de samenhang van ritme en entrainment.

Samenvattend kan geconcludeerd worden dat entrainment gebaseerd is op de integratie van ritmische perceptie en productie, waarbij de regulerende functie van ritme een belangrijke rol speelt. De synchronisatie van ritmische stimuli wordt hierbij beïnvloedt door de kenmerkende aspecten van ritme. Hierbij zijn met name de ordeningsprincipes, die de tijdsverloop in de muziek bepalen en de voorspelbaarheid van herhalende ritmische patronen van belang. Er kan gesteld worden dat ritmische synchronisatie de basis voor entrainment is.

11.4 Individueel deel Krystel Banga

Methode:

Deze deelvraag is gebaseerd op de dataverzamelingstechniek 'literatuuronderzoek'. Bij de oriëntatie op deze deelvraag heb ik mij gericht op het verzamelen van informatie vanuit een zo breed mogelijk kader. Hierbij ging mijn eerste aandacht uit naar het analyseren en definiëren van lichaam en lichaamstaal, waarbij ik gebruik gemaakt heb van het model van Reeve (2011) dat aansluit bij mijn persoonlijke kijk op de beschouwing van het lichaam. Naar aanleiding hiervan heb ik meer gericht gezocht naar het ontstaan van lichaamsbeweging en de inzet van het lichaam, waarbij neurologische en fysiologische processen van belang waren. Hierbij waren onder andere de theorieën van Smeijsters (1996), Doslra (2010) en Laban & Ullmann (1988) van invloed. Afsluitend en naar aanleiding van gevonden literatuur heb ik gezocht naar het verband tussen lichaam en entrainment.

Gedurende de literatuurstudie is gezocht op volgende begrippen zowel in Nederlands als in Engels: lichaam, lichaamstaal, motoriek, beweging, 'movements', ontstaan van beweging, entrainment, synchronisatie beweging, 'body and music', 'body language and music', 'music therapy and movement', 'movement analyse', fysiologische reacties, neurologische processen/reactie, reacties op muziek, ritme en beweging.

Databronnen: onder andere Catalogus studiecentrum HAN, Google Scholar, PubMed, Handboeken, wetenschappelijke artikelen.

Resultaten: Resultaten zijn samengevat in onderstaande tekst aan de hand van enkele subvragen. Verder zijn de meest belangrijke punten aangegeven in Tabel 1. Deze zijn opgenomen in de theoretische basisprincipes van het instructie-instrument.

Hoe kan het lichaam de mogelijkheid tot entrainment vergroten?

a. Wat is het lichaam?

Het menselijke lichaam is de fysieke structuur van een individu, bestaande uit verschillende anatomische systemen en mechanismen die het mogelijk maken om te bestaan. Het 'lichaam' wordt in de van Dale (1976) beschreven als "het stoffelijke van mensen of dieren: lijf, de mens bestaat uit ziel en lichaam." Het lichaam reageert bewust of onbewust op wat zich in zichzelf en in zijn omgeving afspeelt en kan informatie uit de omgeving via zintuigelijke signalen waarnemen en verwerken. Naast de informatie van buitenaf neemt het lichaam innerlijke informatie waar in de vorm van gedachten en gevoelens.

Het lichaam kan op veel manieren gedefinieerd worden, waarbij de omschrijving per cultuur kan verschillen. Reeve (2011) beschrijft dit in haar boek *Nine ways of seeing a body*, waarbij de visie van dit boek, met name de verscheidenheid van invalshoeken als basis voor de beschrijving van het lichaam gebruikt wordt. Aan de hand van ervaringen in de tijd dat Reeve op Java heeft gewoond beschrijft ze dat er verschillende opvattingen zijn over de definitie van het lichaam en dat cultuurspecifieke factoren daar een grote rol in spelen. Zo had het woord 'lichaam' voor haar een andere betekenis dan voor een Javaanse collega. Ze beschrijft het moment van deze gewaarwording (Reeve, 2011):

"In that moment of practice, I understood that how we view our bodies, the way we inhabit our bodies and our experience of 'body' are equally varied." (Reeve, 2011, p. 2)

Reeve (2011) beschrijft dat de kijk op het lichaam persoonlijk is en persoonlijke verandering tweeweg kan brengen. Hierbij heeft de kijk op het lichaam invloed op de kijk op de wereld. Dit kan elkaar wederzijds beïnvloeden. Deze visie van Reeve (2011) sluit aan op de visie van dit onderzoek, waarbij de nadruk wordt gelegd op de verscheidenheid aan invalshoeken, die afhankelijk van elkaar zijn en in een constante relatie met elkaar staan, waarbij de manier van interpretatie een persoonlijke afweging is.

"In my opinion, changing the way we view our bodies can help to change the way we view the world around us and the ecosystems of which we form a part." (Reeve, 2011, p. 2)

Aansluitend op Reeve (2011) beschrijft Dolstra (2010) dat het lichaam is zoals je deze beleeft. Zij beschrijft dat het lichaam beleeft kan worden als 'feitelijke of objectieve lichaam', als het 'beleefde lichaam', als het 'sociale lichaam' en als het 'ideale lichaam' (Dolstra, 2010).

Naar aanleiding van Rekkers & Schoenmaker (2002) beschrijft Dolstra (2010) deze dimensies van lichaamsbeleving als volgt:

Tabel A: Invalshoeken van het lichaam volgens Rekkers & Schoenmaker (2002) in Dolstra, 2010)

Het feitelijke of objectieve lichaam	Het lichaam dat gekenmerkt wordt door objectieve, meetbare gegevens als seksen leeftijd, lengte en gewicht.
Het beleefde lichaam	Het lichaam dat vorm heeft gekregen door aanraking in de eerste levensjaren, in interactie met andere en in confrontatie met sociale beelden over wie men 'moet' zijn.
Het sociale lichaam	Het lichaam waarmee elk mens functioneert in sociale rollen, zoals man-vrouw, vader-moeder et cetera.
Het ideale lichaam	Het model dat mensen zich voorhouden, dat ze wensen te zijn.

Lichaamsbeleving is een ingewikkeld en onstabiel concept verband houdend met het samenspel van verschillende factoren en mogelijkheden tot interpretatie. Net als in de visie van Reeve (2011) bestaan de beschreven dimensies volgens Dolstra (2010) niet onafhankelijk van elkaar, hebben ze invloed op elkaar en kunnen zelfs in conflict zijn met elkaar. De beschrijving van het lichaam aan de hand van deze dimensies staat in verband met de opvatting volgens Descartes, die het objectieve lichaam als een mechanisch orgaan beschrijft. In het Cartesiaans denken wordt het lichaam gezien als een inactief object, faciliterend van de behoeftes en wensen van de geest, die ook zelfstandig zouden kunnen bestaan (Reeve, 2011).

Lichaamstaal

Onze lichaamstaal en lichaamshouding zijn een afspiegeling van onze levenshouding. Zij geven weer hoe we over onszelf denken en hoe we gevormd zijn. Als onze levensenergie kan stromen, voelt dat levendig en dynamisch en tonen we een 'levendige' lichaamstaal en lichaamshouding (Dolstra, 2010, p. 65).

Lichaamstaal is een communicatiemiddel in de menselijke interactie. Lichaamstaal geeft de mogelijkheid om gevoelens en gedachten in vorm van non-verbale communicatie uit

te drukken. Dolstra (2010) beschrijft dat de eenheid tussen ziel en lichaam terug te vinden is in menselijke emoties en bewegingen, zodat het lichaam bewust of onbewust via lichaamstaal gedachten en gevoelens naar de omgeving kan communiceren. In de definiëring van lichaamstaal zijn enkele aspecten te betrekken. Volgens van Dale (1976) wordt lichaamstaal gedefinieerd als “communicatie door middel van onwillekeurige lichaamsbewegingen, niet door middel van het gesproken woord”. Volgens het Max Planck Instituut (z.d.) is lichaamstaal een vorm van non-verbale communicatie, waarbij mensen met elkaar kunnen praten zonder een woord te zeggen. Lichaamstaal wordt ook beschreven als “het geheel van communicatieve boodschappen dat door middel van gebaren, mimiek, lichaamshouding en oogcontact wordt overgebracht, dus niet door middel van het gesproken woord.” (Wikiwoordenboek, 2012). De verscheidenheid aan definities laat meerdere overeenkomsten zien. Er wordt gesproken over non-verbale communicatie door middel van zowel bewuste als onbewuste lichamelijke acties.

b. Hoe kan het lichaam worden ingezet?

Het ontstaan van beweging

De motoriek en het ontstaan van beweging is gebaseerd op verschillende lichamelijke en neurologische processen. Motorische controle is van belang voor alle dagelijkse activiteiten zoals onder andere ademen, recht staan of lopen (Rosenbaum, 2010). Het ontstaan van beweging wordt aangestuurd via de premotorische cortex en de primaire motorische cortex in de frontaalkwab van de hersenen die verantwoordelijk is voor het menselijk zelfbewustzijn. De premotorische cortex, ofwel secundaire cortex is gedurende de voorbereiding van een beweging actief en ontvangt informatie over het lichaamsdeel dat bewogen moet worden en de houding van het lichaam. Deze informatie wordt in de primaire motorische cortex verwerkt en omgezet tot het aansturen van beweging, waarbij de premotorische cortex gedurende dit proces niet actief is. Naast de premotorische en primaire motorische cortex is ook de zogenaamde ‘basale ganglia’ van belang voor het reguleren van motorische activiteit. Het geleerde met betrekking tot de uitvoering van bewegingen, die de coördinatie van verschillende spieren vraagt, wordt opgeslagen in de frontale cortex (Stichting Leerplan Ontwikkeling, 2008).

In verband met het ontstaan van beweging kan er in de observatie van het lichaam gebruikt gemaakt worden van de ‘Laban Movement Analysis’ voor de beschrijving van bewegingsgedrag (Ouwens, 2009). Laban (in Ouwens, 2009) beschrijft de vijf categorieën ‘body’, ‘effort’, ‘shape’, ‘space’ en ‘time’ als van belang voor beweging. Met ‘body’ wordt bedoeld welk lichaamsdeel er beweegt en de verbanden ofwel het verloop van de beweging. De categorie ‘effort’ beschrijft de innerlijke intentie en de subtiele kenmerken van de uitvoering van een beweging, waarbij de beweging in relatie staat tot de beweegredenen. In de categorie ‘shape’ wordt beschreven, hoe mensen op verschillende manieren bewegen. De categorie ‘space’ omvat de beweging in relatie tot het gebruik van de ruimte, waarbij zowel de persoonlijke als de interpersoonlijke ruimte van belang is. Als laatste beschrijft de categorie ‘time’ de “duur, dynamiek en kwaliteit van de beweging” (Ouwens, 2009). Bartenieff (1980) heeft het analyse model van Laban verder ontwikkeld tot een raamwerk voor het observeren, beschrijven en begrijpen van menselijke beweging en wat die bewegingen tot uitdrukking brengt (Ouwens, 2009). Het theoretische model van Laban omvat belangrijke aspecten in de waarneming en de interpretatie van menselijke bewegingen en het ontstaan hiervan, waarbij deze categorieën invloed hebben op de manier waarop mensen bewegen en hun lichaam inzetten.

Observatie van beweging

Ullmann (in Laban & Ullmann, 1988) geeft aan dat het mogelijk is elke lichamelijke actie te bepalen en te beschrijven door de volgende vier vragen te beantwoorden; “*Welk deel van het lichaam beweegt?*”, “*In welke richting of richtingen van de ruimte wordt de beweging uitgeoefend?*”, “*Met welke snelheid doet de beweging zich voort?*”, “*Welke mate van spierkracht wordt besteed aan de beweging?*”. Door deze vragen opvolgend te beantwoorden met bijvoorbeeld; het rechter been, recht naar voren, sterk en snel; zal er uit de observatie duidelijk zijn dat de beweging geen stap is maar een trap van het rechterbeen recht naar voren (Laban & Ullmann, 1988). Deze observatietechniek laat men, via vier aspecten de beweging concreet beschrijven zodat er een duidelijk beeld van de beweging gevormd kan worden.

Inzetten van het lichaam

Met het lichaam worden persoonlijkheid en de stemming van het moment weergegeven en met anderen gedeeld. Smeijsters (2008) beschrijft dat de vitality affects een natuurlijke uitdrukking in mimiek, lichaamshouding en beweging vinden. De vitality affects zijn subjectieve ervaringen gebaseerd op temporale dynamiek van verandering in gevoel. Ze bestaan uit analoge verschuivingen, die in een fractie van een seconde plaatsvinden na verandering van gevoelens, gedachten, waarnemingen en sensaties (Stern, 2004). In de interactie met anderen is empathie een belangrijke factor bij het maken van contact en de afstemming op de ander. Een mens kan zich met behulp van spiegelneuronen in de gevoelspatronen van een ander inleven en daardoor meevoelen (Smeijsters, 2008). Het lichaam voert actieve handelingen uit. Deze handelingen komen voort uit reflexen, impulsen en bewuste handelingen.

Zoals eerder genoemd beschrijft Reeve (2011) het menselijk lichaam en de inzet ervan aan de hand van negen invalshoeken; het lichaam als object, als subject, het fenomenologische lichaam, het somatische lichaam, het contextuele lichaam, het onderling afhankelijke lichaam, het milieulichaam, het culturele lichaam en het ecologische lichaam. De beschouwing van het lichaam op basis van verschillende invalshoeken en de wisselwerking hiertussen sluit aan bij benadering van dit onderzoek. Er wordt nader ingegaan op de invalshoeken: het lichaam als object, het fenomenologische lichaam en het contextuele lichaam.

Het lichaam als object

Het *lichaam als object* wordt omschreven als het mechanische orgaan. Het brein lijkt gelinkt te zijn aan het zicht, wat onderdeel is van een geesteloos object dat opereert door middel van aansluitende zintuigen geur, tast, smaak en gehoor (Reeve, 2011).

Het fenomenologische lichaam

Waar psychologische studies zich richten op de subjectieve reacties op omgevingsgerichte gebeurtenissen en de verwerking hiervan in empirische data, richten *fenomenologische* studies zich op het essentiële karakter van het bewustzijn tijdens belangrijke gebeurtenissen. In verband met het lichaam-geestprobleem wordt er bij een somatische benadering van het lichaam gewerkt vanuit het standpunt van het lichaam. De fenomenologische invalshoek legt de nadruk op het standpunt vanuit de geest. Op basis hiervan analyseert de fenomenologie het lichaam en het ‘body image’ aan de hand van een geestelijke invalshoek (Reeve, 2011).

Het contextuele lichaam

Het *contextuele lichaam* beschrijft dat de subjectieve ervaring van een individu in relatie staat met de context waarin de subjectieve ervaring beleefd wordt. Reeve (2011) beschrijft dat de sociale, culturele en natuurlijke omgeving van invloed zijn op de benadering van het lichaam, onafhankelijk van het standpunt van de geest of van het lichaam.

Deze verschillende benaderingen zijn van belang voor de manier hoe het lichaam subjectief ingezet kan worden. De manier hoe het lichaam wordt ervaren en hoe de ervaring gearticuleerd wordt, is van academische oorsprong, waarbij Reeve (2011) stelt dat het ook onze hele relatie naar de ander en de wereld die we bewonen heeft gevormd en blijft vormen.

c. Wat is de rol van het lichaam gedurende rapactiviteiten?

Smeijsters (1996) veronderstelt dat muziektherapie via psychische processen fysiologische en neurologische processen kan beïnvloeden. Hij beschrijft dat sterk ritmische muziek het bewegen beïnvloedt. De rapactiviteiten zijn in gebaseerd op ritmische processen en op experimenten met ritmische patronen. Hierbij kan een link gelegd worden met de beïnvloeding van lichaam door sterk ritmische patronen. De rol van lichaam gedurende rapactiviteiten is van belang door de ritmische processen met beweging te ondersteunen. De neurologische en fysiologische processen die door muziek opgeroepen kunnen worden hangen nauw met elkaar samen en zijn vaak moeilijk gescheiden te beschrijven. Hierbij worden deze processen wel apart benoemd maar zullen overkoepelende aspecten zichtbaar blijven.

Neurologische processen

Poismans (2012) beschrijft, dat muziek de ‘auditief-motorische verbindingen op het niveau van hersenstam en ruggenmerg kan prikkelen en activeren’. Zij beschrijft dat spieractiviteit door ritmische geluiden timing van de beweging kan verbeteren op basis van synchronisatie. Hierbij legt Poismans (2012) een verband tussen synchronisatie en anticipatie. Thaut (2005) beschrijft dat de spieractiviteit op basis van de voorspelbaarheid van ritmische geluiden afgestemd kan worden op de volgende stimulus om een actie uit te voeren. Door de voorspelbaarheid van een vaste beat in de rapactiviteiten kan het lichaam zich hierop afstemmen. Voor de verwerking en communicatie van informatie van het autonome ofwel vegetatieve zenuwstelsel worden neurotransmitters als berichtgevers gebruikt. Het vegetatieve zenuwstelsel bestaat uit het sympathische deel en het parasympatische deel. Door verhoging van de hartslag, de ademhaling en het bloedsuikergehalte kan het sympathische deel van het zenuwstelsel op stress reageren, waarbij het parasympatische deel bij afwezigheid van stress deze reacties juist kan verminderen en energie kan opslaan (Smeijsters, 1996).

Fysiologische processen

Wanneer muziek als geneeskunde wordt ingezet, richt het doel zich op het beïnvloeden van het lichaam door middel van muziek (Smeijsters, 1996). Volgens Maranto (1991) kan muziek een beroep doen op pijnreacties, fysiologische reacties, immuunreacties en stresshormonen. Hierbij kan het ritme de fysiologische en lichamelijke reacties binnen de muziek sterk beïnvloeden, waarbij “de frequentie van pols en ademhaling toenemen als het ritme wordt versneld” (Smeijsters, 1996). Volgens Harrer (1982) en Frank (1982) kunnen veranderingen in dynamiek en tempo tot een vaatvernauwing en

geringere huidweerstand leiden. Deze resultaten van metingen aan de hand van fysiologische reacties zijn echter afhankelijk van een groot aantal variabelen. De variabelen zijn onder andere gebaseerd op persoonlijkheid, stemming, mate van bekendheid met de muziek, sekse en leeftijd (Bottcher & Kerner, 1978; Kraemer & Schmidt-Brunner, 1983; Rösing, 1983). Muziek en fysiologische reacties kunnen elkaar tegen spreken. Zo kan het bijvoorbeeld zijn dat de frequentie van de hartslag bij muziek toenam terwijl in andere gevallen werd waargenomen dat deze afnam (Smeijsters, 1996).

d. Wat is het verband tussen het lichaam en entrainment?

Entrainment kan door de tijdelijke beleving van synchronisatie lichamelijke processen ondersteunen en beïnvloeden, waarbij met name de homeostase van belang is (Uhlig, 2011). De homeostase beschrijft de “neiging van een systeem of organisatie om een intern evenwicht te bereiken en dat evenwicht te handhaven” (Encyclo, 2014) waarbij entrainment de afname van spanning en agressie kan bevorderen (Uhlig, 2011). Grahn en Brett (2007) beschrijven, dat de perceptie van een beat in een muzikale stimulus regelmatig een spontane synchronisatie van motorische bewegingen veroorzaakt en dat dit zou kunnen leiden tot een neurologische connectie.

In musical stimuli the beat is conveyed by temporal properties of the music, and depends on the organization of auditory cues that may themselves be non-rhythmic, such as pitch and volume. It is these properties of temporal organization to which we synchronize our motor behaviour. (Corriveau & Goswami, 2008, p. 127).

Phillips-Silver et al. (2010) beschrijven dat de productie van gecoördineerde bewegingen, zoals gebaren en vocalisaties gefaciliteerd kunnen worden door synchronisatie van bewegingen met muzikale ritmes. Corriveau en Goswami (2008) beschrijven dat zowel het bewegingsapparaat, het cerebellum en de basal ganglia betrokken zijn bij timing, waarneming en verwerking van het ritme. Dit heeft invloed op het ontstaan en de coördinatie van beweging gedurende het synchronisatieproces.

Samenvattend kan geconcludeerd worden dat synchronisatie en ritmische bewegingen elkaar wederzijds beïnvloeden. Hierbij wordt de coördinatie van bewegingen gestimuleerd door synchronisatie, waarbij synchronisatie wederom ritmische beweging stimuleert. Stellend dat entrainment bevordert wordt door synchronisatie op ritmische stimuli en zo de coördinatie van bewegingen stimuleert is er een nauw verband tussen beweging, synchronisatie en entrainment.

11.5 Individueel deel Iris Verhagen

Methode:

In de oriëntatie op deze deelvraag, is de invalshoek 'stem' zo breed mogelijk onderzocht, op basis van de dataverzamelingstechniek 'literatuuronderzoek'.

In eerst instantie is onderzocht wat de definitie van 'stem' is. Daarna is er literatuur gezocht over de anatomie van de stem. Het is belangrijk om te weten hoe de stem werkt. De werking van de stem vormt namelijk de basis voor het kunnen inzetten van de stem. Hieropvolgend is onderzocht hoe de stem zich heeft ontwikkeld door de eeuwen heen en wat deze ontwikkeling betekent voor de mens. Hierdoor werd het gemakkelijker om de functies van de stem te beschrijven. Over de functies van de stem is veel eenduidige literatuur te vinden, waarin de stem voornamelijk een functie heeft in het uiten van emoties en in de communicatie. Echter zijn de theorieën betreffende de relatie tussen emotionele processen en muziek verdeeld. Zo beschrijft Panksepp (2009) dat emoties gestructureerd worden door muziek, terwijl Reuters (1999) stelt dat emotionele processen de muziek beïnvloeden. Ik ga hier uit van beiden, daar ik overtuigd ben van een wisselwerking tussen emotionele processen en muziek. Emotionele processen en muziek zijn constant veranderende processen. Door de emotionele processen vinden er veranderingen in de muziek plaats. Door de veranderingen in de muziek vinden er veranderingen in de emotionele processen plaats, wat weer de muziek beïnvloedt. In het zoeken naar literatuur is er gefocust op overeenkomsten tussen stem en het inzetten van stem en de kernbegrippen van entrainment.

Kernbegrippen

In de zoektocht naar relevante literatuur betreffende de stem, is gezocht op een aantal kernbegrippen in het Nederlands en Engels. In het Nederlands is gezocht op de volgende begrippen: zang, rap, definitie stem, anatomie stem, stem en communicatie, stem en ritme, stem en entrainment, spraakproblemen. In het Engels is gezocht op de kernbegrippen: 'voice', 'speech', 'vocal', 'singing', 'rap' en 'communication'.

Databronnen

Met de zojuist benoemde kernbegrippen is gezocht naar wetenschappelijke artikelen, internetbronnen, (hand)boeken en scripties betreffende stem. Er is gezocht in het studiecentrum van de Hogeschool Arnhem en Nijmegen, te Nijmegen. Ook heb ik gezocht in de Catalogus studiecentrum Hogeschool Arnhem en Nijmegen, Google Scholar. Op de sites van Amazone en Elsevier is gezocht naar wetenschappelijke artikelen.

Resultaten:

Onderstaand zijn de resultaten van dit literatuuronderzoek samengevat aan de hand van een aantal subvragen. Daarnaast zijn belangrijke bevindingen aangegeven in Tabel 1. Deze bevindingen zijn tevens verwerkt in de theoretische basisprincipes van het instructie-instrument.

Hoe kan stem de mogelijkheid tot entrainment vergroten?

a. Wat is stem?

De definitie van stem

De menselijke stem is in staat om emoties en gedachten te uiten door het maken van verschillende klanken. Het vermogen om verschillende klanken te vocaliseren is aangeboren. Een voorbeeld van vocaliseren, is het eerste huilgeluid dat een kind bij de geboorte maakt (Benninger & Abitbol, 2006).

De anatomie van de stem

Net als bij elk geluid is tevens bij stemgeluid een activator nodig; hetgeen dat een interactie bewerkstelligt. Hierop volgend moet er een trilling ontstaan en een resonantie. Zo moet iemand bijvoorbeeld op een trommel slaan, om het gespannen vel te laten trillen. Daaropvolgend moet deze trilling kunnen resoneren in de kast van de trommel om geluid te laten ontstaan. Bij stemgeluid geldt hetzelfde principe. Stemgeluid ontstaat door een interactie in het strottenhoofd tussen verschillende spieren, pezen, botten, kraakbeen en zenuwen. Bij de aanzet van de luchtpijp en het strottenhoofd bevinden zich de stembanden. De luchtpijp moet open zijn om stemgeluid te produceren, zodat er trillingen van de stembanden kunnen ontstaan door ademstroom gedurende in- en uitademen. Controle over de ademstroom draagt bij aan productie van stemgeluid en gecontroleerde adem kan tevens verschil brengen in het stemgeluid (Ghazanfar & Rendall, 2008). Het gezicht, de mondholte, keelholte en de borstkas zorgen voor de resonantie.

De stem en de werking hiervan is zeer complex (Menuhin & Davis, 1986).

De klank van stemgeluid wordt niet alleen gecontroleerd met gecontroleerde ademhaling, maar tevens door adaptie van de stembanden - welke onder andere spiervezels bevatten - en de spieren in het strottenhoofd. De beheersing van de stembanden creëert diversiteit en flexibiliteit in stemgebruik (Benninger, Abitbol, 2006). Door variatie in bewegingen en standen van de mond, kaken, lippen en tong wordt er articulatie en variatie aangebracht in de stem, met verschillende klanken en begrijpelijke woorden als resultaat.

Met betrekking tot entrainment gedurende rapactiviteiten bij kinderen in het basisonderwijs, wordt met 'stem', stemgeluid bedoeld. Dit stemgeluid wordt geproduceerd ten tijde van bijvoorbeeld zang, spraak en rap.

De ontwikkeling van stem

Al generaties lang wordt er middels zang gecommuniceerd voordat spraak plaatsvindt. Gevonden menselijke skeletten van een aantal eeuwen oud indiceren dat de stem sinds circa achtduizend jaar geleden, werd ingezet voor spraak. Aan de hand van menselijke resten is niet met zekerheid te zeggen wanneer zang is ontstaan, maar aannemelijk is dat zang een half miljoen jaar eerder begon dan spraak. (Gaynor, 2002)

De stem zonder taal

Verbale expressie vindt plaats voordat een mens leert spreken. Stemgeluid wordt ingezet als communicatiemiddel met de ouders.

Los van de moedertaal van de ouders uiten kind's over de hele wereld soortgelijke stemgeluiden gedurende de ontwikkeling naar spraak. Emotionele uitingen zoals huilen, lachen en schreeuwen zijn in elke taal hetzelfde. Elementen in rituelen in verschillende

culturen laten zien dat voornamelijk ritme en klank worden ingezet voor spraak of zang plaatsvindt (Gaynor, 2002).

b. Hoe kan stem worden ingezet?

De eerste communicatie

Trehub (2001) en Stern (1985) beschrijven dat er een connectie is tussen spraak en muziek. Volgens Trehub (2001) en Stern (1985) is in de spraak en zang van een moeder een verscheidenheid aan muzikale componenten te vernemen welke emoties laten weerklinken. Trehub (2001) stelt dat de spraak en zang van een moeder vergelijkbare melodische contouren heeft in vele culturen, wat inhoudt dat emoties vergelijkbaar uit worden gedrukt. Toch heeft een moeder een individuele stem, bepaald door verschillen in intonatie, spraak en zang. De moeder zingt met emoties voor haar kind, maar ook de herhaalde zang is bijzonder stabiel in toonhoogte en tempo.

Kinderen blijken voorkeur te hebben voor affectieve en positieve spraak van de moeder in tegenstelling tot affectieve, neutrale spraak. Opvallend is dat kinderen meer geprikkeld worden door de zang van de moeder en deze tevens interessanter vinden dan spraak van de moeder. (Trehub, 2001)

Reuters (1999) schrijft over dynamiek in interactie en dynamiek in muzikale spellen tussen moeder en kind. Hij verklaart dat in communicatie, ritmische aspecten en intonatie in het stemgeluid, de basis vormen van inlevingsvermogen en emotionele expressie binnen communicatie. Tevens zijn deze ritmische aspecten van invloed zijn op de emotionele processen van de mens. Uit het onderzoek van Reuters (1999) is naar voren gekomen dat ontwikkelingen in het eerste levensjaar het belang aantonen van stimulering van muzikaliteit in de vorming van het bewustzijn. De ontwikkelingen duiden aan hoe dit in combinatie met expressie en emotie, voor veranderingen in stemgeluid zorgt. Gedurende communicatie tussen moeder en kind, wordt hierdoor imitatie van spraak gestimuleerd. Daarbij duiden de ontwikkelingen de significantie van de moeder-kindrelatie aan in het beïnvloeden van cognitie en gedrag.

De gevolgen van spraak en communicatieproblemen

De eerste communicatie is bepalend voor de ouder-kind relatie. Deze is cruciaal voor de stimulatie van cognitieve, emotionele en sociale ontwikkeling. Voor een veilige en affectieve ouder-kind relatie is goede communicatie essentieel. Hierdoor kan een kind zich afstemmen op de omgeving, talen leren en de cognitie ontwikkelen. Het afstemmen wordt mogelijk gemaakt door de muzikale componenten in het stemgeluid (Trehub 2001; Stern 1985). Het laat zien dat muzikale parameters zich in het brein bevinden en benodigd zijn voor de ontwikkeling van een kind (Reuters, 1999).

De eerste communicatie tussen moeder en kind kan worden verstoord door een emotioneel onbereikbare, depressieve moeder, of een moeder met een zintuiglijke, lichamelijke of geestelijke handicap. Dit kan ertoe leiden dat een kind zich cognitief, emotioneel en/of sociaal niet optimaal ontwikkelt.

Het is ook mogelijk dat men een spraakprobleem ondervindt, zoals stotteren. Hierbij wordt het vloeiend spreken herhaaldelijk verstoord door problemen in articulatie wanneer men hinder ondervindt in de overgang tussen verschillende woorden, lettergrepen en klanken.

De stem wordt ingezet om emoties te uiten, maar de emoties zijn tevens van invloed op de stem zelf. Emoties als angst, onzekerheid en schaamte kunnen mogelijk het stotteren verergeren.

Door spraakproblemen kunnen kinderen een negatief zelfbeeld krijgen, angst om te spreken of stotteren, waardoor ze communicatie mogelijk gaan vermijden (Zebrowski, 2002).

De persoonlijke taal

De stem is een menselijk instrument waarmee men zich als individu onderscheidt. Het laat de stemming, emotie en de conditie weerklinken.

McAleer, Todorov en Belin (2014) beschrijft dat het bepalend is hoe een mens 'hallo' zegt. Uit onderzoek is gebleken dat proefpersonen binnen een halve seconde een oordeel vellen over de ander, nadat zij de stem van die ander hebben gehoord (McAleer et al., 2014). De uitkomsten van dit onderzoek laten zien dat de stem sterk verbonden is met het gevoelsleven of instinct en dat dit zeer primitieve instrument in elke situatie ingezet kan worden. Middels stemgebruik kunnen gedachten en gevoelens uitgesproken worden. Dit maakt de stem een zeer actieve factor in zowel zakelijke als persoonlijke relaties. De stem is in staat werkelijke emoties hoorbaar te maken, ook wanneer dit niet aansluit op de gesproken woorden (Uhlig, 2011). De woordkeuze en vocabulaire kan de sociale omgeving, opleiding, positie en rol in de samenleving kenbaar maken.

In een onderzoek over het leren van vreemde talen door het inzetten van zang, kwam naar voren dat variatie in toonhoogte (melodie) en een stabiel ritme/tempo een positieve uitwerking blijken te hebben op het leren van talen (Ludke, K, Ferreira, F., & Overy, K., 2013).

De invloed van stem en muziek op ontwikkeling en cultuur

Stem wordt ingezet om emoties te uiten, maar draagt tevens bij aan het reguleren van emoties. Emotieregulatie is een van de voornaamste redenen om muzikale ervaringen op te willen doen op alle leeftijden (Panksepp, 2009). Hij beschrijft dat muziek de stemming beïnvloedt en reguleert. Reuters (1999) stelt echter dat muziek juist beïnvloedt wordt door muziek. Het lijkt erop dat emotionele processen en muziek elkaar beïnvloeden.

In de stem ligt muziek ten grondslag, gepaard met regulatie van deze emotionele processen door de basis van muzikaliteit (Panksepp, 2009).

Perlovsky (2012) sluit zich bij Panksepp (2009) aan met de hypothese dat de cognitie en culturen van de mens zoals ze hedendaags zijn, niet had kunnen bestaan zonder de muziek van vandaag. Hij stelt dat door de ontwikkeling van de cognitie, het emotionele mechanisme gedwongen werd zich mee te ontwikkelen en dat muziek werd ingezet om het emotionele mechanisme te reguleren. Gegevens van de afgelopen 3000 jaar over de evolutie van cognitie, emoties, bewustzijn en muziek zijn in een onderzoek van Perlovsky (2012) uiteen gezet en ondersteunen deze hypothese, evenals gegeven over veranderingen in muziekstijlen die parallel staan aan veranderingen in het bewustzijn. De basis van muzikaliteit is in de spraak terug te vinden in de vorm van melodie. Ook is de muzikaliteit terug te vinden in de spraak in de vorm van ritme. Een mens spreekt sneller wanneer er stress wordt ervaren ten opzichte van wanneer er ontspanning wordt ervaren (Hsiao, 2006).

c. Wat is de rol van stem gedurende rapactiviteiten?

De zelfregulatie

Caldwell (2014) beschrijft en vergelijkt de interpersoonlijke eigenschappen met de muzikale aspecten welke gedurende rap of zang terug te horen zijn. Caldwell (2014)

vertelt over het driedelige systeem dat hij inzet om zo waarneming van interpersoonlijke eigenschappen in muziek vast te kunnen leggen. Hierbij legt hij de focus op rappen en zingen. Met de eerste benadering richt hij zich puur op taal, en grammatica dat hij gebruikt om de mate van affectiviteit, beoordeling en waardering te bepalen. De tweede benadering is een meer algemene vorm waarin hij focust op de melodie, timing en stemkwaliteit van de geluidssystemen om deze te vergelijken met houding en gedrag, participatie en de mate van afwerking. De derde benadering maakt onderscheid tussen rappen en zang.

Naast emotionele uiting, coping en reflectie wordt muziek binnen muziektherapie ook ingezet om individualiteit te vergroten en zelfactualisatie te bevorderen. Ruud (1998) legt uit dat muziek zeer belangrijk is voor de ontwikkeling van zowel een eigen identiteit als individualiteit. In het maken van muziek kan iemand normen en waarden ontwikkelen en banden opbouwen met anderen om ergens te settelen of juist om een plek te vinden in de maatschappij. Muziek kan tevens een transfer van en naar het dagelijks leven maken.

Eerder werd beschreven vindt interactie en communicatie veelal middels stemgebruik plaats, hetzij met of zonder taal. Een verstoorde interactie en communicatie leidt tot een verstoring in de ontwikkeling van een kind, wat later dus mogelijk kan leiden tot destructieve denk- en gedragspatronen. Zingen kan bijdragen aan het controleren van emoties (Louhivuori, 2006).

De kracht van liederen schrijven

Baker en Wigram (2005) beschrijven dat liederen in een therapeutische setting veiligheid en ondersteuning kan bieden en dat songs kunnen stimuleren en geruiststellen. Het stelt mensen in staat op een creatieve manier te reflecteren op hun verleden, nu of de toekomst, waardoor ze bewust kunnen worden van hun gedachtenpatronen. Het is een manier om te copen met moeilijkheden in de mens zelf, maar ook met moeilijkheden in relaties. Liederens schrijven is een manier om gevoelens in de muziek te uiten. Er vindt een stimulatie van fysieke, cognitieve of communicatieve vaardigheden plaats. Wanneer er liederen worden geschreven in groepsverband, wordt groepscohesie, interactie en groepsondersteuning gestimuleerd. Tevens van belang is het plezier wat mensen kunnen beleven met songwriting.

Het proces van het schrijven van een song en het product hiervan is een therapeutische interventie, waarin de cliënt het gevoel kan krijgen echt iets bereikt te hebben, wat het zelfvertrouwen ten goede komt. Wanneer het lied wordt opgenomen, is het product tevens tastbaar. In een vluchtig medium als muziek, kan dit een meerwaarde opleveren. Het kan extra groei van het zelfvertrouwen stimuleren, omdat er dan bewijs is van creativiteit en zelfexpressie wat iemand tevens aan anderen kan laten horen. In een lied krijgt de cliënt ruimte om behoeften, emoties en gedachten te uiten.

De rappende stem

Rap bevat belangrijke aspecten welke bijdragen aan zelfempowerment. Gedurende rap kan iemand voor zichzelf spreken. Daarbij creëert rap de mogelijkheid om vrij te associëren en te improviseren waarbij onderdrukte pijn en angst tot uiting kan komen. Rappen moedigt aan om een eigen stem te vinden, een eigen stem te ontwikkelen en vergroot het zelfbewustzijn (Hadley & Yancy, 2012)

Ook Aigen (2005) beschrijft het verband tussen persoonlijke en muzikale ontwikkeling:

The musical development is a personal development.....The value of music in music therapy is not seen in terms of its elements taken in isolation, but in terms of the overall meaning and significance of the music experience.

d. Wat is het verband tussen stem en entrainment?

De helende werking van stem

Tibetanen zien de stem als een essentieel element in de mens. Volgens hen is de stem de link tussen de cognitie en het lichaam en tussen de spirituele en materialistische wereld. Barbara J. Crowe, professor in muziektherapie, maakt het onderscheid tussen helende geluiden en muziektherapie (in Gaynor, 2006). Volgens haar is neuriën, het uitproberen van verschillende klankgeluiden en tevens andere non-verbale uitingen een groot onderdeel van muziektherapie. Het zou bijdragen aan het verwerken van trauma's, ontspanning en het herstellen van de energie in een mens. De stem zou ook meerwaarde hebben in de behandeling van stoornissen als ADHD en autisme, leerproblemen, emotionele problemen, verslavingen. Daarbij zou het ook stress reduceren en ontspanning vergroten. Het concept van entrainment middels zang is een eeuwenoud gebruik van de Tibetanen waarin zang wordt ingezet volgens traditionele gebruiken ter genezing van de zieken. Zingen laat ons ademhalingsoefeningen doen en tegelijk is het een middel voor zelfexpressie. Zang kan ingezet worden om de relatie tussen cognitie en emoties te verbeteren.

De stemmen in koor

Baily en Davidson (2003) onderzochten de positieve veranderingen die ondervonden zijn door een koor van daklozen. Uit dit onderzoek blijkt dat de gezondheid van de daklozen is verbeterd en dat zij zich gelukkiger voelen. Vanuit een fenomenologische analyse blijkt dat er positieve veranderingen in zowel emotionele, sociale en cognitieve processen plaats hebben gevonden. Zingen in een groep kan hier aan bij hebben gedragen. (Baily & Davidson, 2003) Gedurende het zingen, is het mogelijk dat ritmische processen synchroon hebben gelopen. Dit houdt in dat het mogelijk is dat entrainment hier heeft plaatsgevonden en heeft bijgedragen aan de positieve veranderingen.

11.6 Interview-Guide

Tabel 4: Interview-Guide

Vorm	Open-gestructureerd interview
Doel	Inzicht over het aanbod van ritme om te komen tot informatie over doelgerichte toepassing van ritme om tot entrainment te komen.
Methode	Koppeling van vergelijken en definiëren: a) <u>Vergelijken</u> : inzicht krijgen in praktijkervaring om deze te koppelen/vergelijken aan/met literatuur. b) <u>Definiëren</u> : input van praktijk over definitie van entrainment en ritme.
Structuur van het interview	1. Begin 2. Structuur van het interview uitleggen 3. Toestemming audio opname vragen 4. Afspraken over terugkoppeling van resultaten.
Deel 1: Observatiepunten	<u>Algemeen:</u> ○ Wat werkt volgens jou in de uitvoering goed? ○ Wat werkt volgens jou in de uitvoering niet goed? ○ Wanneer zijn de kinderen geboeid? ○ Wanneer zijn de kinderen niet geboeid? ○ Hoe kun je de kinderen boeien/motiveren? ○ Hoe houd je ze geboeid/gemotiveerd ○ Hoe lang houden ze een oefening/concentratie vol? ○ En wanneer haken ze af? ○ Hoe bied je de beat aan? (digitaal, body) ○ Hoe krijg je alle kinderen op een niveau en hoe maak je een keuze voor niveau? ○ Hoe beïnvloedt de groepsdynamica het ritme? ○ Hoe beïnvloedt het ritme de groepsdynamica? <u>Stem</u> ○ Hoe wordt de stem in de rapactiviteiten toegepast? ○ Welk effect heeft het inzetten van stem gedurende de rapactiviteiten? ○ In hoeverre zet je je stem bewust in? ○ Welke rol speelt stem tijdens de activiteiten? <u>Lichaam</u> ○ Hoe wordt het lichaam betrokken bij de rapactiviteiten? ○ Wat is het effect van het betrekken van het lichaam? ○ In hoeverre zet jij je lichaam bewust in? ○ Hoe zet jij je lichaam bewust in? ○ Heeft ritme invloed op de lichamelijke expressie? ○ Welke rol speelt het lichaam gedurende de rapactiviteiten? <u>Ritme</u> ○ Hoe wordt ritme toegepast tijdens de activiteiten? ○ Wat is het effect van het toepassen van het ritme?

	○ Wanneer slaat een ritme aan? ○ Hoe merk je dat een ritme oefening aanslaat? ○ Welke oefeningen slaan aan? ○ Welke oefeningen slaan niet aan? ○ Wanneer zitten de kinderen in het ritme? en wanneer niet? (waar blijkt dit uit) ○ Wat gebeurt er wanneer de hele groep in het ritme zit? ○ Wat gebeurt er wanneer de groep niet in het ritme zit? ○ Welke interventies hebben een positief effect op het kinderen, en welke niet? <u>Meetinstrumenten</u> ○ Werken jullie met meetinstrumenten? ○ Wat voor een vorm/soort/type meetinstrument lijkt jullie voor dit project gebruiksvriendelijk? ○ Heeft een meetinstrument meerwaarde?
Deel 2: Entrainment	○ Hoe zou jij entrainment definiëren? ○ Wat is het belang van entrainment? ○ Hoe creëren/bevorderen jullie entrainment? ○ Hoe ervaar je de ritmische synchronisatie in de groep?
Afronding	Zijn er nog vragen? Zijn er nog andere dingen die je nog graag wil vertellen die je nog belangrijk vindt?

11.7 Interviewtranscriptie Respondent A

Interview Respondent A

10-04-2014

"Wat werkt volgens jou in de uitvoering goed?"

"Zo dat is een hele grote vraag.

En bedoel je in de uitvoering met de kinderen op de school?"

"Ja, in de 3 of 4 sessies die we nu hebben gehad"

"Ja, dat is echt een hele grote vraag, want dat begint al bij hoe je binnen komt en hoe de klas erbij zit en wat ze voor die tijd hebben gedaan. Dat merken we nu al, he?

Ochtendgroepen die komen binnen en die eerste groep heeft nog niet eens iets gedaan, dus die komen binnen en beginnen meteen met ons en dan heb je eigenlijk een hele open moment om te beginnen. De tweede groep heeft net iets rustigs gedaan en die zijn ook rustig. En die derde groep komen binnenstormen na de pauze dus dan begin je al anders. Dus als je het dan hebt over wat werkt volgens jou goed dan is het al de vraag wat is de dynamiek van de kinderen op het moment dat je start met een oefening of een gesprek of met wat dan ook dus daarbij begint het al dus ik weet niet of ik dat zo zwart/wit kan antwoorden. Maar als ik een beetje algemeen pak dan heb ik het idee dat heel duidelijke kaders stellen dat dat helpt dus van hee jongens vanaf dit moment zijn we begonnen en hier zijn we geëindigd zowel voor het geheel als per oefening."

"Dus echt duidelijk kaders?"

"Ja, dat het duidelijk is, zodat het duidelijk is van, o die heeft nu de leiding want wij werken met meerdere therapeuten samen dus het ene moment heeft die de leiding en het andere moment heeft die de leiding, dat het helder is van wanneer die start. Ik denk dat het in zijn algemeenheid werkt zo, gewoon duidelijkheid dat werkt. Wat ik merk is, en dat vind ik veel te schools klinken want mijn ervaring is dat als je werkt met groepen het prettig is als in eerst instantie iedereen gewoon even luistert en de aandacht erbij heeft, dus ook dat laatste. Niet alleen maar stil zijn maar ook even aandacht gericht naar dat wat er centraal gebeurt. En van daaruit kun je HEEL veel vrijheid en heel veel ruimte gaan geven vervolgens maar eerst moet dat er wel zijn. En wat er dan werkt.. ja ritme is fantastisch want op het moment dat ze even weg zijn, ik hoor het Sylka ook iedere keer beamen, maar dat is mijn ervaring dan ook, maar dat op het moment dat je.. ik heb het eigenlijk nog niet gedaan, maar op het moment dat je ze even kwijt bent en je gaat gewoon heel simpel een vraag/antwoord spel tussendoor doen van YO – yo EY-ey, weet je wel, gewoon proberen zo, dan heb je ze heel snel als groep weer bij elkaar. Dus de muziek zelf doet eigenlijk zijn werk als je de opdrachten klein maakt en met ritme erin."

"Zijn er dingen gewoon heel globaal waarvan je denkt dit werkt niet? Of zijn er aspecten waar je..?"

"Ja, ik denk dat je het simpel moet houden, zeker ook. Wat ik net vergeten ben te zetten maar wat me net wel binnenschoot, niet alleen hier maar sowieso in het werken met groepen kinderen is dat het werkt om er een beetje vaart in te houden, meer dan je met jongeren of volwassenen zou doen. Op de een of andere manier is hun spanningsboog te klein om iets langer te doen. We merkten het vanochtend bij die oefeningen, ik heb het vast ook gedaan maar ik merkt met dat stukje Michael Jackson wat we deed dat ik op een gegeven moment dacht van oké nu vind ik het zelf ook lastig worden om het nog te trekken en je merkte dat de kinderen ook een beetje begonnen af te haken.

Een beetje vaart er in houden. Als je dan bij dezelfde oefening wilt blijven, geef er dan een variatie aan, dat maakt vaart en afwisseling blijft.

Ja, je kan wel bij hetzelfde blijven, maar maak het voor de kinderen telkens net ietsje anders bijvoorbeeld door ze anders op te stellen, dus gewoon die uitdaging erin houden."

"Dat sluit eigenlijk mooi aan op de volgende vraag, want wanneer zijn kinderen eigenlijk geboeid?"

"Ja inderdaad, dus bij die vaart vaak. Ik merk ook wel dat ik het heel erg fijn vindt om met [Respondent C en Respondent B] samen te werken, omdat het gaat hier over rap en je merkt dat de kinderen een beetje tegen hun opkijken, want dat zijn allebei rappers. Ik heb dat niet, die uitstraling heb ik niet. Nee ja, toch wel, ik kan wel gewoon prima met ze werken en ik merk ook wel dat ze het leuk vinden wat we doen, maar ik kan me voorstellen dat als het project zou gaan over zang en ik presenteer me dan als de zangeres, dat het bij mij meer werkt, maar nee. Nu is het meer vooral vanuit de rap werken, en dan zie je ook vooral dat die jongens zeggen van, "OO, die coole gasten". En dat is gewoon, dat houdt ze ook geboeid, dat merk ik ook. Ze vragen dan vanmorgen ook van ja kun je een stukje beatboxen. Je ziet dat ze hun als voorbeeld houden en dat houdt ze ook wel geboeid. Dus vaart erin houden, afwisseling erin houden. Gewoon verschillende dingen proberen want ik vind elke klas ook weer anders en de ene groep pakt dit beter, de ander dat. Ja, dat denk ik."

"Wanneer zijn de kinderen niet geboeid, heb je daar een idee van? Heb je een idee van wat niet aansluit bij hun? Bijvoorbeeld qua oefening?"

"Ja, als het te langzaam gaat, als er te weinig uitdaging is en als het te makkelijk is voor ze. Het zijn best wel slimme kinderen vind ik of als het te onduidelijk is. Je moet gewoon duidelijk aangeven van dit gaan we doen want anders haken ze af."

"Hoe kun je de kinderen boeien/motiveren? Hoe doe je dat? Heb je net al gezegd? Afwisseling?"

"Ja klopt. Het enige wat ik aan zo'n grote groep soms een beetje lastig vind is dat je enerzijds die uitdaging wilt houden, maar dat je er ook een paar ziet afhaken, alsof ze het opgeven van oké, dit is te moeilijk voor mij. En dat vind ik lastig want enerzijds zou je juist graag hulp willen bieden, maar anderzijds maak je ze ook wel heel kwetsbaar in zo'n groep door ze en groupe te laten zien van hee ik help jou even ietsjes extra of ik help jou eventjes iets meer. Maar je vroeg net iets over motivatie... dan is dat dus wel een beetje schipperen in zo'n groep. Het is heel anders dan wanneer je in een veel kleiner groepje werkt of één op één, want dan kun je veel meer sturen op individuele motivatie. Dus in zo'n hele grote groep met je wel proberen dat iedereen zich durft te laten zien en te laten horen. Dat zie je af en toe een beetje verdwijnen."

"Door niveauverschillen misschien ook wel, maar ik denk dat er ook meer dingen spelen dan. He, vanochtend zag ik twee jongetjes volgens mij enerzijds ook wel wat vermoeid waren omdat de opdracht eventjes wat langer duurde en dat ze daar een beetje de motivatie verloren, maar ook wel dat ik dacht, hee kom op. Ik pepete de groep op en een aantal pakten dat wel een aantal pakte dat niet. Dus als het moeilijk wordt speelt vermoeidheid ook een rol want dan haken ze ook sneller af."

"En wanneer haken ze af?"

"Ja, dus als het te moeilijk wordt of onduidelijk. Volgens mij had ik er net al een paar genoemd."

"Hoe maak je de overgang tussen verschillende oefeningen?"

"Ja, eigenlijk is het grappig want zo heel hard denk ik er niet over na, maar ik gaf net al aan dat het wel helpt om een duidelijk begin en eind aan te geven. Maar heel vaak geven we wel aan van super gedaan jongens, genoeg voor vandaag van dat! Ik probeer even terug te halen hoe ik het vanmorgen had gedaan. Het was ook bij een aantal oefeningen zo dat je moest lopen of staan dus toen heb ik ze even allemaal weer laten zitten en ik heb de indruk dat dan bij de kinderen ook heel duidelijk is. 'oké, dat is dus klaar'. Dus er zit echt wel een begin en eind aan in elke opdracht en het is ook juist leuk en speels als dat af en toe een beetje in elkaar overloopt om dan te kijken van hee hoe makkelijk gaat dat dan over? Als de concentratie en aandacht er dan is kun je dat makkelijk doen, maar dat moet er dan wel zijn."

"Qua aanbieden van een beat heb je bodypercussie en, dat komt misschien later nog, maar dat je een bestaand iets aanbiedt. Denk je dat daar verschil in zit? Dus dat je iets met klappen of stampen doet?"

"Ja, daar zit zeker wel een verschil in. Ik heb dat hier nog niet gedaan, maar wel veel binnen andere therapieën. Wat je merkt is, en dat zal natuurlijk per kind verschillen, dus daarvan weet ik nog niet zo goed hoe dat in zo'n groep gaat. Maar als kinderen heel erg geneigd zijn om in hun hoofd te gaan zitten is het heerlijk om met bodypercussie bezig te zijn en heb ik al heel vaak gemerkt dat als ik werkte met een digitaal iets, beat, een of andere opname ofzo, dat ik dan merkte dat ik er toch heel vaak voor koos om eerst wat fysiek werk te gaan doen. En van daaruit dat de aandacht wat meer in het lichaam verspreid was en daar ook veel beter met jongeren kon werken maar ook met kinderen trouwens. En dat kan je dan ook heel goed benoemen he, zo van hee herken je dat, hee ik zie dat je dit doet en net deed je nog dat. Dus dat geeft wel antwoord op je vraag. Dus ik heb daar altijd wel een verschil in gemerkt dat het met digitaal toch makkelijker bij de cognitie blijft. Je bent aan het denken over de tekst en dat het minder bij het voelen van de beat, dat daar minder aandacht ligt en dat je daar soms een beetje bij moet helpen. Het is meer op het gevoel gericht, meer aandacht bij het voelen en beleven van een ritme gevoel heel specifiek. Dat op het moment dat je een beat in zet en ik heb met een jongen gewerkt en die rapte volledig uit de maat. Ik heb kilometers met hem gelopen en gestampt, ook buiten gewoon, om te zorgen dat dat ritme in zijn lijf kwam, zo van hee al stampend door een boomgaard en op het ritme vragen bijvoorbeeld hee hoe was je dag vandaag. Heel simpel, maar zo hadden we gesprekjes en praatten we bij ondertussen en van daaruit kwam er steeds meer bij en werd het steeds meer een rap. Dat was voor hem een manier waarop hij in een ritme kwam en waardoor het wel paste en een geheel werd."

"Hoe beïnvloedt de groepsdynamica het ritme?"

"Nou best stevig, want je merkt dat bijvoorbeeld bij de tweede groep dat ze met zijn allen steeds meer gingen versnellen. Ik merk dat ik de vraag een beetje lastig vind of de groepsdynamica het ritme beïnvloedt. Het duurt bij een drukke groep langer voordat je in het ritme komt, dat die gedeelde aandacht er is en dat versnellen heeft meer met dynamiek te maken natuurlijk en ik merk dat zo'n groep een ritme wel heel stevig neer kan zetten en dat het elkaar draagt dus als iemand er uit is, is het zo fijn als je elkaar

hebt. Dat maakt niet uit, want dan pak je het zo weer op. Vanochtend was zo grappig want ik deed iets verkeerd en ze kijken gelijk met zijn allen naar mij o shit, iedereen deed het goed en ik fout, zo grappig. Je kunt echt zien wat zo'n groep dan doet, het is hetgeen wat draagt en dat is heel prettig en dat is een heel gedeeld is. Dus het valt op als je het niet goed doet, maar als er ruimte voor is om fouten te maken, dan is het heel prettig want je trekt je weer op aan de groep. In die zin vind ik de groep echt wel voordelen hebben. Gedeelde aandacht is wel een voorwaarde voor een ritme. Je moet wel met zijn allen in hetzelfde tempo, dezelfde maat. Op een gegeven moment merk je ook dat als je een wat langer ritme maakt, dat accenten op hetzelfde moment lijken te liggen en dat lijkt iedereen dan te voelen en op te pakken."

Stem

"Hoe wordt de stem in de activiteiten toegepast?"

"De vragen zijn zo groot dat ik iedere keer moet nadenken. Ik denk dat we tot nu toe heel veel aandacht hebben gehad voor ritme. We hebben nu 4x gehad en vandaag pas iets met tonen gedaan, zonder ritme. Misschien wel een beetje ondergeschikt aan ritme. We hebben er nog niet zo veel mee gedaan, maar ik stel me wel voor dat we er nog heel veel mee gaan doen nog. Ook hoe hard/zacht durf je jezelf te laten horen, hoe hoog/laag durf je jezelf te laten horen. Je merkt dat daar iets zit. Dus vanmorgen ook hadden we met het beatboxen een heel laag stuk, een middengebiet en heel hoog, en je merkt dat daar iets zit. Er wordt gereageerd op heel hoog of heel laag, schijnbaar is het spannend ofzo leuk of uitdagend ofzo. We hebben er nog niet zo heel veel mee gedaan tot nu toe."

"Laat je de kinderen hardop meetellen met het ritme?"

"Ja, weet je wat grappig is, er zijn allerlei verschillende ideeën over. Ik merk dat ik zelf altijd minimaal ben in het meetellen en dat komt dus door mijn ervaringen met jongeren die zo ontzettend in hun hoofd zitten. En als je mensen dus laat meetellen met een ritme en dan houd je de aandacht in het hoofd. En ik heb juist heel positieve ervaringen met het gewoon weer gaan voelen en doen en herhalen. Dan komt het vanzelf. Dus daar heb je een keuze in. En soms maak je de keuze om ze juist wel mee te laten tellen en ik denk dat dat bij sommige groepen ook beter is. Bijvoorbeeld bij de tweede groep vanmorgen, merk je dat het gewoon lastiger is. Bij de eerste groep pakten ze het heel snel op, ik was echt verbaasd. Het was de eerste keer dat ik ze zag. Dus ik denk dat we met stemexpressie nog heel veel kunnen doen."

"In hoeverre zet je stem bewust in?"

"Ik zet mijn stem zeker wel bewust in. Met het geven van uitleg ben je bezig met een duidelijk verhaal uitleggen, dus je probeert duidelijk te spreken. Ik weet van mezelf en andere mensen zeggen ook dat ik een zachte stem heb, heel vriendelijk, betrouwbaar en ik merk dat ik dat een beetje kan inzetten ook. Mijn keuze is om dingen juist niet te overschreeuwen, maar juist de rust te pakken en zo te zorgen voor stilte en aandacht en dat zijn wel keuzes die ik maak.

Ik kan de klank van mijn stem niet veranderen, anders ben ik mezelf niet meer. Dus ik probeer het gewoon vanuit mijn eigen kracht in te zetten.

Ik ben veel meer zangeres dan rapper, dus toen we vorige week moesten beatboxen, dat kan ik echt niet dus toen moest ik wel echt even een struikelblok over. En dan ben ik heel blij dat [Respondent B] er is, want hij kan dat echt wel. Dus dan pakt hij dat en doe ik dat stukje met die tonen en bouw ik een akkoord op. Dat vind ik veel makkelijker, dus in

die zin zoek je denk ik voor jezelf wel de comfortzone. En je kan er wel een beetje uit stappen, maar je moet het wel kunnen overbrengen. Ik ben veel meer thuis in zang.”

“Wat is het voornaamste verschil tussen rappen en zingen?”

“Ik denk dat er niet eens zo’n heel groot verschil hoeft te zijn. Je merkt vaak dat rap meer aantrekkelijk wordt gevonden door jongens en zang meer door meisjes. Ik denk dat dat komt doordat je met zang meer op de melodielijn let en meer op het gevoel binnenkomt en dat meisjes dat veel aantrekkelijker vinden dan jongens en dat rap een bepaald image omvangt en dat vinden jongens stoerder. Dus daar zit al een heel verschil.

Ik vind dat ik een zachtere, warme stem heb en dat vind ik meer passen bij melodie en zang dan bij rap. En ik denk dat wanneer je stem wat steviger is of wat meer staccato, dat dat heel lekker weer is voor rap. Dat is meer mijn eigen ervaring. Ik trad vroeger ook wel eens op en ik merk dat mijn stem veel mooier uitkomt bij kleine, intieme dingen dan bij een bepaald type muziek. En als je dat weet, ga je dat toch een beetje benuttigen. Dus als ik dat en dat zing, heb ik de hele zaal stil, maar ik dat doe... dan is dat niet zo.

Maar ik weet niet of het alleen in stem zit hoor, volgens mij zit het in je hele levensstijl, je flow, in alles. Als je met [Respondent B] praat, die zou zo kunnen omschakelen naar een soort straattaal, ook met de lichaamshouding enzo erbij. En dat past niet bij mij, want als ik dat doe, ziet dat er heel gek uit. Dus het zit niet alleen in stem, maar in je hele levensstijl en je manier van denken.”

“Welke rol speelt stem tijdens de activiteiten?”

“Ik denk dat het een hele grote rol speelt. Op het moment dat je je stem gebruikt, dan durf je jezelf te laten horen, je durft jezelf uit te spreken. Het is een soort bevestiging van ‘Hé, ik besta.’ Je hoort ook wel eens van mensen die hun stem een tijd niet mochten gebruiken, of geïsoleerd waren van anderen, dat het iets doet met het gevoel van ‘ik besta’. Het is ook echt zo dat op het moment dat je gaat werken met rap of met zang, dat je zo veel kunt doen met je stem. Als iemand heel zachtjes gaat praten of rappen, dan zegt dat iets over hoe zeker je voelt en hoe hard durf jij jezelf te laten zien. In deze groep heb ik het nog niet gezien of ervaren, maar ik heb wel ervaring met oer-Hollandse jongens echt uit de klei getrokken, wie echt Nederlands spraken en dat ze met rappen opeens een Marokkaans accent erop leggen. Dan vraag je je af waar dit vandaan komt. En dat kom je heel veel tegen. Vooral bij jongeren wie op straat met Marokkaanse vrienden omging. En daar kan je zo veel mee, want het zegt zo veel over een persoon. Waarom kies je hiervoor? Want het is een keuze die je maakt hè, wat brengt het je? Want blijkbaar levert het je iets op. De manier waarop je je stem gebruikt, kan je heel veel opleveren of juist heel veel teniet doen. Je kan jezelf heel klein maken door veel te zacht te praten. Maar als je leert om jezelf meer te laten horen, dan kan dat heel veel invloed hebben. Dus ik denk dat het echt gigantisch is.”

“Hoe wordt het lichaam betrokken bij de rap activiteiten?”

“Ja, wel goed vind ik nu. Maar dat heeft vooral te maken met heel veel bodypercussion wat we doen.

Dus we zetten het lichaam heel veel in en ik ben benieuwd hoe we het in verder traject gaan aanpakken. Ik heb er wel een beeld bij, want heel statisch gaan rappen werkt niet, is mijn ervaring. Dus het is wel handig als je een beetje je lichaam inzet.”

“Wat is het effect van het betrekken van het lichaam?”

“Meer in het gevoel, meer in het lijf. Minder in het hoofd, meer in het ervaren komen. Ik heb de indruk dat mensen dan ook makkelijker leren op het moment dat je het lichaam erbij betrekt. Als je in je in hoofd blijft malen, dan heb je eigenlijk geen ruimte meer om te leren. Gentlin heeft iets geschreven over focussen over waar ervaar je nou wat in je lichaam en hoe kan je dat gevoel vergroten of hoe kun je daar woorden aan geven? En dat is voor de leerbaarheid heel interessant.

Als iemand bijvoorbeeld iets naars te horen heeft gekregen, kan iemand dat voelen in zijn buik. En als je daar heel erg gericht op doorvraagt, kan iemand het voelen alsof er een baksteen in zijn maag zit, of juist een bruinekleurde brei. Vaak kunnen ze dat heel specifiek omschrijven. En dat zegt iets over dat gevoel. Het helpt je ook als therapeut, van ‘hé, wat ervaart die persoon nou?’.”

“In hoeverre zet je je lichaam bewust in?”

“Ik probeer eigenlijk op één lijn te blijven met de mensen waarmee ik werk. Als zij bijvoorbeeld laag in energie zitten, probeer ik met mijn lichaam daar wat accent bij te zetten. Je kan daar heel veel dingen in doen qua energie, dus energie opwekken doe je met je lichaam, maar ook kalmeren doe je met je lichaam. De beat ondersteunen, je daden en richting kracht bijzetten. Met je handen, je hoofd en je voeten kun je heel duidelijk accenten aangeven.”

“Heeft ritme invloed op de lichamelijke expressie?”

“Ja, dat denk ik wel ja.”

“Welke rol speelt het lichaam gedurende de activiteiten?”

“Een belangrijke dus, ik denk dat ik de meeste wel genoemd heb. In vergelijking met stem. Je merkt bijvoorbeeld vanochtend bij een jongen met een blessure aan zijn hamstring, dat veel oefeningen staand zijn en hij er een beetje buiten viel. Dus ik heb getracht hem te betrekken door een bijzondere rol te geven van dirigent. Want hij hoort erbij en heeft een taak in de groep. Door de werkvormen die we aanbieden speelt lichaam een grote rol. Maar ook alleen met stem speelt lichaam een grote rol, want als jij vanaf een bepaald stuk verlamd bent bijvoorbeeld, is zingen erg lastig.”

“Hoe wordt ritme toegepast tijdens de activiteiten?”

“Dat is een dragend iets, bij de meeste oefeningen is dat hetgeen wat het draagt en waar je mee begint.”

“Wat is het effect van het toepassen van het ritme?”

“Het geeft heel veel structuur en energie. Je merkt dat vanochtend bij de ik een oefening deed zonder ritme. Ze hadden er heel veel aandacht voor en waren heel oplettend, maar het is wel meer naar binnen gekeerd. Ritme geeft iets meer expressie aan hetgeen wat je naar buiten brengt.”

“Wanneer slaat een ritme aan?”

“Als het duidelijk wordt ingezet.”

“Hoe merken je dat een ritme oefening aanslaat?”

“Als het gelijk is, als het duidelijk gebracht wordt. Dus wanneer het nog een beetje zachtjes en haperend gaat, weet je dat het nog niet goed zit. Dat je het nog even een paar keer moet herhalen. In stukjes opbouwen en dan nog een keer proberen. Dus ook wanneer de stukjes duidelijk, helder en gelijk zijn. Je merkt dat het niet aanslaat als het nog een beetje rommelt. Ook de stiltes zijn dan gezamenlijk. Als je niet continu een strak voorbeeld geeft, helpt dat natuurlijk niet.”

“Welke oefeningen slaan aan?”

“Ik denk dat in principe alles aanslaat, maar dat het gaat om de manier waarop je het brengt. Als je het maar duidelijk brengt en wanneer. Als je in 45 minuten achter elkaar allerlei oefeningen doet, is het op een gegeven moment gewoon klaar. Dus daarin probeer ik altijd te variëren in heel expressief of iets naar binnen gekeerd. En staan en zitten afwisselen. Je merkt dat het zittend beter gaat wanneer de kinderen moe worden.”

“Wanneer zitten de kinderen in het ritme? En wanneer niet? (waar blijkt dit uit)”

“Ik merk dat ik nog even moet zoeken op het moment dat de oefening voor 2 of 3 kinderen te moeilijk is. Ik ben niet zo geneigd om daar bovenop te gaan zitten, maar het gewoon aanbieden van dat als het misgaat, het niet erg is, dat dat mag, dat het een oefening is. Het is geen wedstrijd, probeer gewoon mee te komen. Tot nu toe hebben we nog geen gevallen gehad wie er niet helemaal in mee kon komen. Maar ik kan me voorstellen dat wanneer we met kleinere groepen gaan werken, je kinderen soms al apart hebt, dat meer ruimte hebt om ze te helpen zonder dat anderen merken dat ze even wat extra hulp nodig hebben om ze verder op weg te helpen. Ze zijn heel kwetsbaar dus ik denk dat het alleen maar belastend is wanneer je ze in de groep gaat helpen. Ik kan me voorstellen dat de situatie meer vertrouwd raakt en je naar een punt toe wilt waarop je dat wel kan doen. Het is geen therapiegroep. Dus het onderlinge respect dat je in therapiegroepen opbouwt, dat is hier nog niet zo ver. Je pikt soms wel iets op van pestgedrag link en rechts en daar moet je een beetje waakzaam zijn. In de oefening is er geen tijd voor, maar wel daarbuiten. En wanneer ze de opdracht krijgen om zelf groepjes te vormen, zie je wel dat bepaalde kinderen er een beetje uit vallen. Dus dat is geen direct pestgedrag, maar wel buitengesloten worden. Dus geen actief pestgedrag, maar je ziet wel dat er iets gebeurt.”

“Wat gebeurt er wanneer de hele groep in het ritme zit?”

“Er ontstaat gewoon ontzettend veel energie wanneer de hele groep in een gelijk ritme zit. Dan heb je weer die gerichte aandacht waar we het net over hadden. Ik denk dat dat heel goed is voor groepsbinding. Dat je met z'n allen tegelijk precies hetzelfde doet. Ik kom toevallig net bij Sylka vandaan wie wat theorieën over wat daarachter zit heeft uitgelegd dus ineens snap ik ook hoe het komt dat mensen dit al decennia lang doen en dat het ook een gevoel van veiligheid biedt. Vertrouwen. Kunnen bouwen op wie er naast je staat. Het valt namelijk direct op wanneer iemand even buiten het ritme zit en de eerste reactie van anderen is om te zeggen: ‘Oké ik ga even niet op jou letten, want op jou kan ik niet bouwen’. Of je trekt ze er juist bij. Zo zwart-wit is het eigenlijk. Dat geeft ook een hele positieve sfeer.”

“Werken jullie met meetinstrumenten?”

“Ja, niet structureel moet ik zeggen, want ik vind het heel prettig om mee te werken, maar ook heel tijdrovend. Ik merk dat ik het in mijn opleiding veel heb gedaan en dat mijn kennis daar vanuit nog wel paraat is, maar ik merk ook af en toe dat ik er weer een bij pak en dan ga ik één of meerdere sessies weer eens opschrijven. Zodat ik in ieder geval zicht heb op wat er nou eigenlijk gebeurt.”

“Wat voor een vorm/soort/type meetinstrument lijkt jullie voor dit project gebruiksvriendelijk? Wat vind je handig?”

“Ik moet denken aan die van de parameters, die is van Wigram toch?”

“Er is er een van Wigram met ritme, tempo, timbre enzo.”

“Ja, die! Ik werk natuurlijk veel met ritme en maat. En met zang met melodie, maar met rappen komt het ook allemaal naar voren. Dynamiek en de expressie komen ook altijd heel erg naar voren dus ik denk dat ik dat jullie daar wel wat mee kunnen doen.”

“Vind je het dan handig om aan te kruisen wat van toepassing is of een cijfer van 1 tot 4 te geven? Of qua invulling? Vorm, zeg maar?”

“Qua snelheid is het nog wel eens lekker als je dingen kunt aankruisen enzo. Maar met teveel mogelijkheden is het ook niet meer snel. Dus die lijst met muzikale parameters vind ik handig omdat je daar ook zelf dingen in kunt vullen. Dus ik had die voor mezelf een beetje uitgewerkt met die parameters en voor mezelf een soort spiekbrieftje gemaakt, zo van ‘denk aan dit woord, denk aan dat woord.’ Wat viel er op in die parameter? Soms valt er helemaal niets op, maar andere dingen weer wel.”

“Heeft een meetinstrument meerwaarde voor jou? Of hoe?”

Nou inzicht verkrijgen over dat wat goed gaat en dat wat aandacht behoeft.

Dus je krijgt meer inzicht of informatie?”

“Ik heb het eigenlijk alleen nog maar gebruikt met één op één therapie-settingen en niet met groepen. En dan ga ik vooral kijken naar waar zit er een gat aan kennis of kunde. Dat kun je heel goed zien wanneer je die meetlijsten invult, want dan kun je een lijn gaan zien. Dan kun je zien dat dat wat je doet dat dat ook effect heeft op dat wat je meet. Meestal komt er dan ook wel uit dat je merkt dat het ritme er heel sterk in zit, het tempo, de melodie in de rap ook goed is, maar dat de dynamiek gewoon waardeloos is. Dus dan moet er meer expressie komen en dan kun je daar oefeningen voor doen en als het goed is, zie je dan een verbetering in wat je meet.”

“Stel nou dat je in een andere school ook een rap-project doet, lijkt het je dan handig om een meetlijst of iets dergelijks te gebruiken?”

“Nou als ik heel eerlijk ben, ik vind het een super tof project om aan mee te werken, want ik ben niet zo theoretisch onderbouwd. Ik kan lezen en ik kan leren. Ik heb met mijn afstuderen ook veel moeten lezen hierover en ik vind het heel interessant, maar ik merk ook dat het gemakkelijk weer weg zakt. En dan voelt het invullen van zo’n lijst voelt dan echt als een luxe, omdat je dan een makkelijk overzicht hebt. Dus als je het hebt over meerwaarde van een meetlijst, denk ik wel dat dat zo is inderdaad. Ik denk dat het inderdaad wel kan helpen en dat het veel waard is, zeker in deze tijd, omdat alles evidence-based moet zijn enzo. Ik was vroeger niet zo heel erg van het meten, maar dat heb ik geleerd, want dat wordt van je gevraagd.”

"Leuk!"

"Nee, het is niet leuk, maar wel interessant. Het kan jezelf als mens ook iets opleveren. Dus het is het wel waard."

"En stel nou dat je een programma ofzo hebt waarmee je heel makkelijk na de sessie alles in kunt voeren, zodat het invullen niet zo tijdrovend zou zijn, zou je het dan meer inzetten?"

"Nou ik denk dat bijvoorbeeld die van de componenten niet zo tijdrovend hoort te zijn, maar het is maar net hoe je het invult. Maar ik weet niet of ik je vraag nou wel goed begrijp? Want heb je het nou over opnames enzo maken?"

"Nee, dat je gewoon metingen in de computer kunt invoeren zodat je het achteraf in een oogopslag kunt zien wat eruit komt."

"Nou ik denk dat het ook belangrijk is om te interpreteren van: 'O, ze praatte daar hard, omdat..' voor een bepaalde reden in ieder geval. Ik denk dat je moet accepteren dat dingen meten gewoon veel tijd kost."

"Ken je het begrip entrainment?"

"Ik heb er wel mijn eigen interpretatie van, maar ik weet niet of die klopt. Het is eigenlijk hoe leerbaar iemand is, of iets blijft hangen. Want daar hebben we het over toch? Of hebben jullie een andere uitleg?"

"We waren gewoon benieuwd of je het begrip kende, maar je hebt het wel eens gehoord bij Sylka?"

"Ja, het is wel een keertje gevallen, maar ik wist niet goed wat het is."

"Het gaat erom dat meer ritmes synchroon lopen"

"O, het gaat over ritme?"

"Het gaat er eigenlijk om het samenvallen van ritmes. Het hoeft niet synchroon te lopen, dus als ik allemaal achtste noten tik en iemand anders kwartnoten, loopt het niet synchroon, maar de relatie tussen de achtste en kwartnoten is wel constant. Dus het gaat eigenlijk over een geheel worden."

"Nee, dan snap ik het, ja."

"Het is grappig dat je zelf al aangaf dat de groep door het ritme gedragen wordt en in het ritme opgaan en de groep een geheel wordt."

"Grappig, dat ervaar ik dus als momenten waarin er ruimte is om te leren, waarin er flow is, wanneer er mensen zijn waarin de energie ontstaat. Dus dat bedoelde ik een beetje met wat ik zei. Maar nou snap ik het wel beter. De term snap ik nu beter."

"Denk je dat je het hebt meegemaakt?"

"Ja, maar het is vaak maar kort he. En soms ook heel onverwacht, dat je opeens merkt dat je er al bent."

“Waren dat momenten waarop je het heel erg doorhad?”

“Ja, ja. Een voorbeeld vanmorgen bij een groep waarbij we met harmonieën door elkaar heen liepen en dat je merkte dat de klanken echt een harmonie was. En terwijl ik bleef lopen veranderde het niet. We zijn dus met z’n allen echt één harmonie aan het zingen. En dat was een paar seconden denk ik hooguit, en dat het ook echt fysiek voelbaar was op de een of andere manier. Dat ik iets voelde trillen, dat ik dacht dat het echt binnen kwam. Maar bij de andere groep helemaal niet, daar was het nog even zoeken. De ene groep pakt het toch makkelijker op.”

11.8 Interviewtranscriptie Respondent B

Interview Respondent B

10-04-2014

"Wat werkt volgens jou in de uitvoering goed?"

"Wat goed werkt? Volgens mij als je het los houdt, je hebt zeg maar bepaalde randvoorwaarden, dus dingen als structuur, dynamiek en het kaderen van de interventie is volgens mij een hele belangrijke, en in de interventie zelf is het vooral enthousiasmeren volgens mij. En wat goed werkt is als je dingen voordoet, dat zij het kunnen kopiëren en ze enthousiast houden, dus niet te lang met hetzelfde bezig zijn, variatie."

"Wat werkt volgens jou niet goed?"

"Uhm, dat is een goede vraag."

"Zijn er dingen opgevallen waarvan je dacht, oh dat moeten we niet doen of dat heeft niet zo'n goed effect?"

"Ja, volgens mij is het vooral zoeken naar wanneer grijp je in, wanneer begrenst je en wanneer geef je ze de ruimte, het is zo dat die interventie roepen best wel wat op bij de kinderen en ze hebben ruimte nodig om zich te ventileren om zich ook te kunnen uiten, ook na een interventie. Maar je hebt natuurlijk wel ook weer hun aandacht nodig, dus dat is schipperen. Dus niet te veel ruimte en ook niet te weinig, maar dat is heel moeilijk omdat het iets is wat je aan moet voelen. Dat is niet zozeer iets waar je heel duidelijk iets op kunt voorbereiden."

"Dus ook bijvoorbeeld als je een interventie eindigt, dan praten ze en kletsen ze heel even, dus wanneer zet je dat stop, bedoel je dat ermee?"

"Ja, zal ik een voorbeeld noemen? Vanochtend waren we bezig met de beatbox en ik zette in om op een gegeven moment af te tellen, en dan daarna stil, en de hele klas is stil maar tien seconden later begint het te rumoeren want dan komt het los. Het moet er ook zijn maar je gaat natuurlijk ook weer verder, je moet daarna ook weer de structuur oppakken."

"Wanneer zijn de kinderen geboeid?"

"Volgens mij als ze iets nieuws leren, maar ook herhaling omdat ze het dan herkennen en terugpakken, maar volgens mij wel blijvend veranderen want hetzelfde herhalen gaat na een tijd vervelen. Een ander ding is als iets veel concentratie vergt is er natuurlijk maar een bepaalde spanningsboog, ook daar moet je rekening mee houden. Je kan niet te lang iets rekken en dat is niet per se verveling dat zorgt dat ze afgeleid raken of niet meer geboeid zijn, maar meer ook overvraging."

"Wat denk je, hoelang hebben ze het vermogen om hun spanningsboog vast te houden?"

"Volgens mij is dat dan afhankelijk van de variatie die je aanbied, maar als ik iets zou moeten noemen dan denk ik dat één oefening, tien minuten dat dat wel mooi is."

"En wanneer zijn de kinderen niet geboeid, naar jouw idee?"

"Ja, eigenlijk wat ik net zei als ze of te lang zich moeten concentreren of als het niet meer interessant is. En dat is natuurlijk voor elk kind anders maar als je de hele groep neemt is het een beetje zoals ik net zei, en er zijn altijd gevallen die eerder gaan zitten of iets meer input nodig hebben of juist minder."

"Hoe krijg je alle kinderen op één niveau? En hoe maak je een keuze, ze hebben bijvoorbeeld verschillende leeftijden, misschien snappen sommige het ritme sneller of beter dan anderen, houd je daar rekening mee en hoe maak je daar een keuze in?"

"Volgens mij trekken ze zichzelf ook wel een beetje naar hun niveau, belangrijkste is denk ik om altijd klein te beginnen en langzaam aan uit te breiden. Ja, hoe bepaal je het niveau? Als er onrust ontstaat of als je ziet dat ze afgeleid raken, dan is het niveau bereikt denk ik."

"Hoe beïnvloedt de groepsdynamica het ritme?"

"Wil je die vraag even uitleggen?"

"Ja, het ritme moet op een gegeven moment als je bijv. een oefening aanbiedt voor bij bodypercussion, dan moet je het ritme laten ontstaan, heb je de indruk dat er iets met de groep gebeurt als er een ritme ontstaat of de hele groep in een ritme zit?"

"Misschien ben ik heel lastig, maar ik snap hem nog steeds niet helemaal."

"Is het een verschil in de groep, in een drukke klas en een rustige klas, als je het zelfde ritme aanbied bij wijze van, wat is dan het verschil tussen de drukke en rustige klas, hoe beïnvloedt dat het ritme?"

"Als het onrustig is heeft het gewoon veel meer tijd nodig, ook om in een ritme te komen en iedereen erbij te houden en dat is soms een beetje dubbel omdat onrustige klas ook eerder onderprikkeld kan zijn, maar juist meer tijd nodig heeft om op te bouwen en met ze alle erbij te blijven."

"Gaan we nu een beetje over stem door: Hoe wordt stem in de rapactiviteiten ingezet, algemeen?"

"Tot nu toe of..?"

"Ja?"

"Ja we hebben niet zo heel veel met stem gedaan maar wat we met stem doen is vaak ondersteunend, ondersteunend aan het ritme tot nu toe. Dus in de interventie zelf is stem wordt gebruikt om ook een ritme vast te houden en ook een tempo te bepalen. We hebben een interventie gedaan met een stukje zang."

"Merk je dat ze anders reageren op rap dan op zang?"

"Ja tot nu toe niet echt, rap is misschien meer tof ofzo maar ik heb niet het idee dat ze daar zo bewust mee bezig zijn. Wij bieden iets aan en zij gaan daar in mee, en natuurlijk willen ze wel graag iets met rap doen, maar langzamerhand komt dat dan en dat stimuleert ook wel en je merkt ook wel dat dat werkt, dat ze daar zelf mee aan de slag gaan. Ik denk dat dat vooral nog moet komen."

"Welk effect heeft het inzetten van (je?)stem tijdens de interventies?"

"Tijdens de interventies, ja ik denk nu vooral meer ondersteunend, je kan heel veel met beweging en voordoen en stem kan daarin begeleiden en het helpt volgens mij ook de kinderen om bepaalde riedeltjes in te prenten."

"Hoe zet jij specifiek je stem in gedurende de activiteiten, of bijvoorbeeld ook bij het uitleggen?"

"Dat is wel een groot verschil denk ik, omdat tijdens een uitleg of tussendoor dan kan je stem ook wel heel bewust inzetten om de aandacht te krijgen of om te enthousiasmeren of juist even de rust erin te brengen en tijdens de interventie is het vooral

enthousiasmeren en ondersteunen.”

“Dan het lichaam, hoe wordt het lichaam betrokken bij de rap activiteiten?”

“Nou ja, goed, het lichaam wordt natuurlijk ook gebruikt als instrument, dus het wordt heel erg betrokken. En er zit dan ook nog wel nuance in omdat het lichaam als instrument of bijv. een houding of een pose of het doorgeven van een klap met een bepaalde intentie, dan gaat het veel meer om de expressie dan om het ritme.”

“Zie je een verschil tussen, we hebben nu nog geen digitaal aangeboden (misschien heb je dat in je vroegere werkervaring gedaan) zie je een verschil tussen een digitale beat of een body beat, een beat die je met je lichaam doet?”

“Het doet wel een heel ander appel, omdat je zelf het ritme maakt omdat ze veel bewuster ook worden en bezig zijn met tempo, volume, eigenlijk al die dingen. En een beat, ik werk best wel veel met rap en een beat kan heel erg bepalend zijn, een melodie van een beat zegt meestal wel iets over de stemming van een tekst of iets waarmee je aan de slag gaat, en dat is natuurlijk bij body percussion heel anders, je hebt alleen nog maar een ritme. Dus dat is wel een groot verschil.”

“Hoe zet jij specifiek je lichaam in, ben je je daar bewust van?”

“Ja, ik ben heel expressief, ik ben ook drama therapeut dus dat zit daar ook een beetje in, en dat gebruik ik om ook opnieuw weer de groepsdynamica op gang te houden, de aandacht te pakken en dat soort dingen. Maar ook om die kinderen enthousiast te maken, het hoort gewoon bij mij. Het is denk ik een stuk authenticiteit die ik dan uitstraal naar die kinderen, en je mag ook gek doen!”

“Denk je dat voor de kinderen verschil uitmaakt of je bijv. in of buiten de kring staat, waar je jezelf presenteert?”

“Ja, dat maakt wel veel verschil, niet dat het een per se beter is dan het andere, heel erg moment afhankelijk. Maar het kan ook een bewuste keuze zijn om juist in de kring te gaan staan.”

“Doe je dat dan intuïtief?”

“Meestal is dat intuïtief ja.”

“Heeft ritme invloed op de lichamelijke expressie? Het aanbieden van ritme of een ritmische oefening, denk je dat dat stimuleert tot lichamelijke expressie?”

“Ja, je ziet ook wat het losmaakt bij die kinderen, ook na een interventie wat ze dan gaan doen.”

“Gaan we over naar ritme. Hoe wordt ritme toegepast tijdens de activiteiten?”

“lastige vraag, hoe bedoel je dat?”

“Welke functie/welke rol heeft ritme, en hoe zet je dat eigenlijk in? Wat is voor jou het meest belangrijke, waar moet je het eerst aan denken? Zet je het in als hulpmiddel zeg maar of meer in als ‘doen’? Ons doel is om nu in een ritme komen of zeg je meer van: we willen in een ritme komen gezamenlijk om dit te kunnen doen.”

“Ja allebei denk ik, dat je de basis van de RMT is ritme en vandaaruit kunnen we ook weer verder gaan naar meer melodieuze dingen of naar tekst dus wat dat betreft is het dan natuurlijk meer het aanleren van maar het is ook heel belangrijk om in de flow te komen en die groepsdynamica op gang te houden, dus ja, het heeft meerdere functies

volgens mij.”

“Hoe merk je of een ritme oefening aanslaat of niet?”

“Nou ja, door de aandacht die de kinderen erbij hebben, reacties. Kinderen reageren best wel primair dus als er iets niet goed is merk je het snel genoeg. Soms zie je gewoon iemand uitvallen en een keer zuchten of 'Blèh, ik heb daar geen zin in', weet ik veel, het is heel duidelijk.”

“Heb je een idee wanneer dit gebeurt?”

“Belangrijkste is om in die flow terecht te komen, als je in de flow zit heeft volgens mij iedereen z'n aandacht erbij en je kan ook maar beperkte maten vasthouden, dus als dat verdwijnt of nieuwe input of iets anders.”

“Heb je een idee hoe je in een flow terecht komt? Heb je iets waarvan je denkt als ik dit en dit doe is de kans op flow groter?”

“Ik heb wel het idee dat het kaderen heel belangrijk is, we doen verschillende ritme oefeningen en soms als het gaat om het doorgeven van een ritme of geluid dan komt veel meer het individu aan bod, wat lastiger maakt om met de groep in een ritme bezig te blijven, maar daardoor ook niet minder belangrijk want juist is het ook goed als iemand even zelf centraal staat. Maar om in een flow te komen werkt het het beste om even met ze alle aan de slag te gaan en ja toch ook weer dat kopiëren.”

“Welke oefening echt specifiek welke interventie die we hebben gedaan slaat volgens jou aan?”

“Volgens mij is dat bodypercussion.”

“Wat gebeurt er wanneer de hele groep in een ritme zit? Wat is de flow, wat roept het op?”

“wat is de flow, dat is wel een beetje de vraag toch? Ja, het is moeilijk om te zeggen wat het is, maar wat er in ieder geval ontstaat is samenhang, even een gevoel een te zijn als een soort machine die zijn werk doet, die goed geolied is. Ja, samen.”

“Werk jij met meetinstrumenten?”

“Soms, ja.”

“Heb je bepaalde instrumenten die je vaak toepast? Of waarvan je denkt dat vind ik wel handig of gebruiksvriendelijk?”

“Wisselend eigenlijk, ik maak wel gebruik van observatielijsten. En ja ik werk in de jeugdzorg en daar is een onderzoek gedaan (het raakproject) en daar hebben ze 4 kerngebieden omschreven, het maakt heel erg duidelijk in welke richtingen de meeste therapeuten ook werken in de jeugdzorg maar ook voor jezelf om meer te kaderen van welke richting ga je op. Dat gebruik ik.”

“Wat is voor jou de meerwaarde van het gebruiken van een meetinstrument? Heeft het een meerwaarde?”

“Het heeft een meerwaarde maar volgens mij is het erg belangrijk om niet alleen jezelf als middel te gebruiken.”

“Hoe bedoel je dat?”

“Nou ik kan zelf observatielijsten invullen en dat zegt dan wel iets, maar ik zit daar ook midden in dus ik ben wel beïnvloed door mijn proces en het contact.” “Dus niet objectief

bedoel je?" "Nee niet altijd nee, dus het is volgens mij belangrijk om verschillende takken daarbij te betrekken, en of dat nu een groep is of dat dat ouders zijn of dat dat een docent is of wat dan ook. Of allemaal het liefst."

"Wanneer gebruik je meetinstrumenten, met welk doel of welke intentie?"

"Nouja, sowieso om te kijken of je zelf op het goede pad zit, vanuit de instelling waar ik werk wordt het ook gewoon gebruikt om dingen meer wetenschappelijk te benaderen. Dus de trainingen en modules die we aanbieden worden allemaal getoetst. Dat is ook weer nodig voor de zorgverzekeraars, dus het is ook praktisch."

"En heb je daar iets van een vorm die je handigst vindt, een lijn of 1,2,3,4 waarbij je iets moet aan kruizen? Meest gebruiksvriendelijk."

"Nou ja, kruizen is meestal het makkelijkst omdat je dan ook meer vanuit je gevoel kan gaan aanstrepen."

"Stel dat je later als zelfstandig therapeut, dit project op een andere school zou aanbieden, lijkt het je handig en realistisch om daar meetinstrumenten in te zetten? Zou je dat dan doen als therapeut vanuit jezelf?"

"Ja, met zo'n module wel ja, zeker als het meetinstrument er is, is dat natuurlijk een hartstikke mooi middel. Ook om niet alleen zelf te meten hoe het gaat maar ook om dingen aan te kunnen tonen, zo van we doen het hier maar het is niet voor niets."

"Ja we hadden nog ons thema, waar we ons wetenschappelijk een beetje op richten: entrainment, het is een beetje de muzikale variant van flow, we waren benieuwd of je dat begrip kent of daar gedachten over hebt?"

"Ik heb het vanochtend voor het eerst gehoord, maar ik kan me wel goed voorstellen wat het moet zijn."

"Hoe zou jij het omschrijven?"

"Ik moet heel erg denken aan die flow als je samenhangigheid hebt, het moeilijke is het is vaak een gevoel maar wel een gevoel die je met meerderen kan duiden dus het is niet per se iets van jezelf, maar gevoel is natuurlijk altijd lastig te omschrijven. Dus dat weet ik niet zo goed."

"Waarom moet ritme voldoen of de aanbieding van ritme om daar te komen?"

"Ik denk wel dat de manier van ritme aanbieden heel belangrijk is. Dat het te overzien is en dat het duidelijk gekaderd wordt, gestructureerd, goed voorgedaan, en de flow is natuurlijk iets dat moet ontstaan maar de weg ernaar toe dat zul je zelf aan moeten bieden."

"Had je tijdens het traject het gevoel of momenten waarvan je dacht, nu zitten we er echt in?"

"Ja, vandaag ook nog wel twee keer. Ja, eerst met de tonen wat [Respondent A] deed, dat je op een gegeven moment merkt dat je met ze alle naar elkaar aan het luisteren bent, en een geheel vormt met drie verschillende tonen met drie groepen. Maar ook met het beat boxen op een gegeven moment, dat we ook drie groepjes hadden en op een gegeven moment ging het helemaal uit elkaar, ze luisterde niet meer naar elkaar, elk groepje ging los van elkaar wat doen en door ook weer dat aan te geven en te structureren kwam het weer samen, en dat was wel een moment voor mij dat ik dacht nu zit de flow erin,

iedereen luistert naar elkaar, heeft een hoge concentratie en het is een ding wat we met z'n allen doen."

"Dus als ze dan niet samenlopen, en naast elkaar gaan beatboxen, laat je ze dan stoppen en opnieuw beginnen of laat je ze doorgaan en pleeg je dan interventies terwijl ze nog bezig zijn om ze weer gelijk te krijgen?"

"In dit geval heb ik het tijdens gedaan, ik weet niet ik denk dat dat meestal ook het beste werkt als het gaat om een flow, tenzij het natuurlijk helemaal een zootje is, maar ook omdat ze alle drie de subgroepen nog wel met hun eigen dingetjes bezig waren, ze hoorde elkaar gewoon niet meer en ik kon gewoon door heel af en toe iets te zeggen ze meer samen brengen, en zij gingen gewoon verder, en ik kon het wat tunen door de een wat harder en de ander wat zachter te zetten. Dat het meer een geheel werd zodat ze elkaar beter konden horen, en op dat moment konden ze het zelf doen."

"Het was op dat moment bijna dirigeren eigenlijk he?"

"Ja, eigenlijk wel."

"Het werkte ook goed volgens mij?"

"Ja het is ook leuk om te doen."

"En je zei net dat het eigenlijk weer een beetje samenkwam toen ze begonnen naar elkaar te luisteren, wat is dat dan dat naar elkaar luisteren, wat betekent het om naar elkaar te luisteren, of hoe gebeurd het, wat doet het?"

"Nou wat er volgens mij gebeurd is dat als zij in een subgroep bezig zijn dan zijn ze met elkaar bezig, niet alleen meer met de opdracht maar met elkaar, en met doe ik het wel goed, meer in hun hoofd meer met cognities, en op het moment dat het samenkomt en ze zich kunnen concentreren naar elkaar toe, dan ontstaat het, dus dan is het niet meer wat ben ik aan het doen en waar ben ik mee bezig of doe ik het wel goed, maar is het gewoon uitvoeren. Gewoon doen."

"Dan is er ook ruimte voor de anderen?"

"Ja voor elkaar."

11.9 Interviewtranscriptie Respondent C

Interview Respondent C

07-05-2014

“Wat werkt volgens jou in de uitvoering goed?”

“Volgens mij in de uitvoering? In hoeverre goed?”

Wat slaat aan bij de kinderen?

“Je bedoelt nu werken in een grote groep...”, “van de sessies die we tot nu toe hebben gehad in de grote groep.” Qua wat voor de kinderen fijn voelt waardoor ik het gevoel heb dat ze meedoen ofzo?” Ja.”

“Ja, dat is een heel erg open vraag. Ja, sowieso wat - aan het begin vond ik het belangrijk om gewoon wat kennismakingsspelletjes te doen, waardoor hun ook een beetje het gevoel hebben van dat ze ons leren kennen als mensen die dingen gaan uitvoeren met hun, maar waardoor hun ook een beetje het gevoel kregen dat ze iets over zichzelf kunnen vertellen, zeg maar. Daar ben ik dan ook mee begonnen, met de ballen spelletjes. Dan heel eenvoudige ritmische oefeningen die we hebben gedaan. Dan namen spelletjes. Hebben jullie de videos bekeken al?” Nee, nog niet.”

“Mhh, ja gewoon samen komen in ritme door alleen gewoon op de knieën te tikken en dan je naam te zeggen de beat, zegmaar. Dan ben je heel dicht bij, ja de woorden of de namen waar, waar ze heel dichtbij zichzelf zijn zegmaar en waar ze dat dan gaan opsplitsen in, hoe zeg je dat? Niet klemtonen maar...” “lettergrepen?” “Ja, lettergrepen, precies. En die dan in een ritme te doen en je eigen naam te zeggen. Ik vind de oefeningen moeten altijd zo gestructureerd zijn dat ze niet te eenvoudig zijn voor de kinderen maar ook niet te moeilijk, zodat je niet meteen begint met moeilijke ritmische patronen, maar dat het ook niet te saai is, zeg maar. En dan moet je gewoon aanvoelen, he, hoe oud zijn de kinderen, wat past goed bij hun.”

“En heb je iets gemerkt wat niet aanslaat van de oefeningen die je hebt gedaan, wat minder goed werkte?”

“Nee, tot nu toe heeft eigenlijk alles goed gewerkt. Maar je moet gewoon eenvoudig zijn. En je moet heel duidelijk aangeven wat ze moeten doen, dus heel directief zijn. Niet gewoon ‘we gaan nu een groepsbeat zoeken samen en dan..’ dat heel erg open houden, maar je moet gewoon heel duidelijk voor doen zodat ze na kunnen doen, in die leeftijd is dat gewoon heel erg belangrijk. Dat jij voor doet (imitatie), ja precies imitatie, dat jij voor doet en zij echt.. hun echt het gevoel hebben, een soort spiegel oefening.”

“Heb jij vanaf het begin de docentenrol een beetje bewust aangenomen?”

“Ja, heel belangrijk dat jij gewoon diegene bent die de leiding heeft, nog niet te veel aan hun over laten wat zij.. dat ze heel veel moeten inbrengen. Nee, dat hun gewoon echt na doen en ik voor doe, dat vond ik heel belangrijk, juist in het begin.”

“Wanneer zijn de kinderen geboeid?”

“Afhankelijk van de kinderen, he. Heel erg afhankelijk van hoe ver ze zijn.”

“Heb je dingen geobserveerd waar je dacht van, dat merk je wel dat het heel goed.. positieve reacties oplevert?”

“Nog een keer?”

“Dat je echt oefeningen had waar je dacht dat ze goed werken om de kinderen te prikkelen?”

“Nou, de 3-5-7-9- methode, he. Die vond ik juist heel erg.. ik denk dat ze dat heel erg boeiend vonden, juist in het begin. Omdat, ja, je hebt synchrone dingen dat je klappt zeg maar, maar dat je ook rechts links oefeningen doet alleen maar met de handen. En daar ook weer dat ik voor doe en dat hun nadoen maar dat je het niet tegelijke tijd doet. Dus, ik doe iets voor en hun doen iets na. Dan wordt het al een beetje meer.. tot een eigen, gevoel van dat ze echt iets zelf doen. Ja, ik denk dat hun dat heel erg boeiend vonden.”

“Heb je daarbij, heb je een idee hoe lang ze de concentratie vol kunnen houden en heb je daar bij de verzameling van de oefeningen op gelet?”

“Ja. Ik vond juist heel erg belangrijk dat we niet te veel muzikaal dingen doen en niet., zoals het voorstel van Sylka was gewoon echt om binnen drie kwartier om een half uur alleen maar muziek te maken, dat vond ik te veel voor de kinderen omdat ik het gevoel had dat de spanningsboog qua muzikaal aanbod echt 5 minuten, maximaal 8 minuten.. niet meer, hoor, aan het begin.” “Dus, een oefening, pauze, dan weer een nieuwe oefening?”

“Ja, precies, en dan tussendoor altijd wat spelletjes doen wat ze leuk vinden, waar ze hun eigen ideeën kwijt kunnen, hun eigen creativiteit ook kwijt kunnen. En eigen creativiteit kun je eigenlijk ook zeggen dat het binnen de muziek kan, he, maar dat vond ik dan te veel omdat het toch voor, ik denk, voor het grootste deel van de kinderen nog een nieuw veld was, zeg maar, waar ze even aan moeten wennen. Een paar hebben gewoon een idee van, ik speel gitaar of ik speel gitaar of ik speel een beetje trommels, maar de grootste deel niet. Dus echt 80% van kinderen die.. niet echt het gevoel hebben om muzikaal te zijn of er heel veel ervaring hebben.. qua ritme.”

“Wat denk je hoe ritme de groepsdynamica beïnvloedt?”

“Nou, het geeft wel een gevoel van groepscohesie, zeg maar, van groepssamenhorigheid, denk ik. Als iedereen binnen een, het gevoel heeft, oke we zijn allemaal samen in een ritme. Maar daardoor kunnen kinderen die juist moeilijkheden met ritmische patronen en moeilijkheden met die groepsritme juist het gevoel ook hebben van ik val er juist buiten, of iedereen kan het goed behalve ik, dus daar treden volgens mij ook conflicten op de voorgrond. Voor kinderen die er juist moeilijkheden mee hebben. Voor kinderen waar dit iets makkelijker voor is denk ik dat het echt het samenhorighedsgevoel kan bevorderen.”

“Had je momenten waar je dacht van, oh die oefening is misschien iets te moeilijk, die moet iets bijstellen tijdens de uitvoering?”

“Ja, volgens mij sessie 5. Daar zijn we echt bezig gegaan met.. (klappen)” “oh, die moeilijke ritme.” “Ja. En daar had je.. aan het begin had je een off-beat en dat was juist te veel. Want dan.. dan heb je ook meer moeite dat ik voor doe en hun na doen omdat die off beat juist voor de tel.. en dan was het juist belangrijk dacht ik.. als ik het nog een keer zou aanbieden dat je alleen op de 1 begint. Als ik iets voor doe, dat er een kleine pauze is tussen de 4 en de 1, dat hun even kunnen voorbereiden, en dan op de 1 beginnen. Dus met off-beat zou ik nog niet werken binnen de eerste 5 sessies.”

“Ok, dat is duidelijk. Dan gaan we een stukje over stem vragen. Hoe wordt volgens jou de stem in alle activiteiten tot nu toe toegepast?”

“Tot nu toe, wat ik deed?” “Ja.”

“Nou, de eerste 5 sessies hebben we nu gedaan, daar juist heel weinig stem bij, omdat de ritmische basisoefeningen gewoon het meest belangrijk waren om groepssfeer te

creeren, om veiligheid te creeren, om hun wat basisritmes aan te leren. De kinderen kregen daar juist door zin om de stem te gebruiken en om met teksten bezig te gaan, dat vond ik heel fijn om te zien, want dat is pas de volgende step. De volgende stap. Maar.. wat hebben we gedaan? Die 'ik neem je mee' hebben we gedaan samen.." "het mooie instrument" "mooie instrument hebben gedaan volgens mij ook in allebei groepen, de eerste twee groepen. Dat vonden hun volgens mij heel leuk, maar dat is ook heel erg belangrijk dat jij met.. of dat vind ik tenminste, dat je met een kant en klare tekst aan komt zetten en die ook ritmisch duidelijk hebt hoe je die tekst op de beat vorm gaat geven, ritmisch he. Dat vond ik juist heel belangrijk. Dus niet dat je zegt dat... kijk dat is de tekst en je spreekt de tekst zeg maar altijd weer op een nieuwe ritmische manier, dat zorgt voor verwarring. Dus je moet heel duidelijk hebben hoe je ritmisch de tekst spreekt."

"Zou je dat belangrijk vinden, als ze straks een eigen tekst schrijven, dat je daarvoor met teksten hebt gewerkt die al bestaan?"

"Ja.. ja, misschien wel. Dat je een ritmische structuur hebt voor een tekst en dat je die ritmische structuur dan ook gaat toepassen op jou nieuwe tekst, he."

"Oke. Dus ook weer meer directief werken? I.p.v. hun gewoon even laten maken, even laten experimenteren?"

"Ja, directief zou ik het niet noemen maar je geeft een voorbeeld op basis van.. en op die basis kunnen hun dan een tekst bedenken die dan ritmisch precies in dezelfde structuur valt. Of dat tenminste ook aanbieden, dat hun dat kunnen doen, en er zijn sowieso wat kinderen die dat.. die al verder zijn en die kunnen dan hun eigen draai aangeven, maar ik denk dat dit juist bevorderend kan werken."

"Ja, het is laagdrempelig" – "anders heb je het probleem dat hun ook niet alleen bezig zijn met de tekst uit de hoofd leren maar ook nog met een ritmische basis van de tekst op een grondritme. Dat wordt snel te ingewikkeld denk ik.. " "Er zijn heel veel mogelijkheden hoe je een tekst kan uitspreken, he.." "ja precies." Kijk eens lieve mensen naar dit mooie instrument' (op verschillende ritmische manieren uitgesproken) Er zijn ongelooflijk veel mogelijkheden, dat wordt snel te ingewikkeld."

"Oke. Hoe zet jij je stem bewust in tijdens uitleg, ben je er bewust van?"

"Tijdens uitleg juist heel rustig praten, hardop praten, dat iedereen.. dat je goed te verstaan bent. Ja, dat je alles wat je uitlegt echt kindgerecht uitlegt, op die leeftijd, op de jongste leeftijd gemunt. En niet te veel uitleg geven over de bedoelingen van het project of weet ik veel, maar gewoon we gaan nu een ritme aanleren en dat is het ritme. Ik doe voor, jullie doen na. En altijd wat stiltes laten vallen tussendoor om hun even weer tot rust te laten komen. Dat vind ik ook belangrijk."

.. Dus niet te veel uitleggen wat we eigenlijk doen en dat is de oefening en klaar. Klaar, oke." "Niet teveel uitleggen over waarom en hoe en wat.. dat komt later wel, of de vragen van hun komen later wel, en dan kun je daarop ingaan."

"Merk je dat ze anders reageren op stem, dus op rap stem dan op zang?"

"Ja, ik denk het wel, ja." "Kun je uitleggen hoe of wat het verschil is?" "Ik denk dat rap altijd een appeelwaarde geeft op mensen, of op iedereen wat hun verbinden met rap. Sommige verbinden het heel erg met een stoere of coole manier van zichzelf te

presenteren ofzo, en dat speelt dan natuurlijk altijd een rol als je bezig gaat met rap. En volgens mij is het iets laagdrempeliger dan meteen te zingen. Omdat dan komt juist de gevoels-... gevoelsmatige lading komt steeds meer op de voorgrond en de klank van de stem komt meer op de voorgrond omdat je de tonen langer rekt. In rappen zit natuurlijk ook de klank van de stem maar kortere, impulsievere momenten. Dus ik denk dat met zang juist de drempel hoger ligt.”

“Dan gaan we naar het lichaam. Hoe denk je dat het lichaam algemeen betrokken wordt in de rapactiviteiten?”

“Nou, om de basisritme te voelen juist heel erg belangrijk dat je bewegingspatronen voorgeeft en hun dat na kunnen doen. Ik heb juist de behoefte om weinig met voeten bezig te gaan maar juist heel veel met klappen en het bovenlichaam. Dat weet ik ook niet precies waarom, maar ik vind juist met stampen is het juist misschien moeilijk om evenwicht te houden ofzo, ik zou juist met bovenlichaam beginnen.”

“Dat heb je nog verteld, wij zijn begonnen meteen met stampen en toen zei je nog dat is moeilijker.”

“Ja, denk ik wel. Maar precies waarom weet ik ook niet, denk het wel. Omdat dan speelt het evenwicht weer een rol mee.”

“Heb je bij body percussie ritmes erop gelet of je van boven na beneden gaat of van beneden na boven?”

“Ja, van boven na beneden aan het begin, ja. Stampen kun je misschien makkelijker doen als je zit, tijdens het zitten en dan stampen is misschien iets makkelijker, dan hoef je niet de hele tijd evenwicht te houden. Met stampen rechts-links is altijd van de rechter voet na linker voet – hoe zeg je dat?” “Balans houden?” “Balans houden, en dan ook nog klank produceren na beneden is echt super moeilijk.”

“Oke, in hoeverre zet jij je lichaam bewust in tijdens de uitvoering?”

“Nou, present te zijn zegmaar, voor de klas te staan, dat je oprecht staat, dat je duidelijk non-verbaal ook communiceert, dat je verbaal dingen non-verbaal ondersteunt. Ja, en juist bij body percussie zegmaar ook juist heel erg duidelijk voordoet en ook als klank producerend instrument je lichaam inzet.”

“Heeft ritme invloed op de lichamelijke expressie?”

“Nog een keer de vraag? Of ritme invloed heeft op de lichamelijke expressie?... Ik denk het wel ja.”

“Zie daar iets van dat bij de kinderen iets los komt bij body percussie oefeningen?” “Wat bedoel je met losmaakt?” “Dat ze bijv. ontspannender zijn daarna?” “Ja, hebt natuurlijk, je creert beweging, beweging is energie zeg maar, beweging.. daardoor span je de hele tijd aan, daardoor ben je de waarschijnlijk meer gespannen, en als je daarna weer iets doet waar je niet hoeft te bewegen ben je daar waarschijnlijk iets ontspannender door. Maar in hoeverre ritme zegmaar de lichamelijke beleving..” “hoe ritme het lichaam beïnvloed..” ja hartslag en ademfrequentie waarschijnlijk he. “Denk je dat ze meer gecontroleerd zijn of juist minder als je bezig bent met ritme? Kinderen kunnen nog wel eens rondspringen en..” “nou, het is natuurlijk een gecontroleerdere beweging. Veel bewustere bewegingen (ritme voordoet) dan wordt het heel doelgericht jou bewegingen en zijn er waarschijnlijk iets minder.. minder doelgerichte bewegingen en beïnvloedt natuurlijk je lichamelijke activiteit. Maarja, je bedoelt nu als je zelf een ritme klap of doet, ik bedoel je kunt ook een ritme waarnemen die invloed op je lichaam heeft

zonder mee te bewegen, bewust. Wat je net zei, met de klok, ik weet niet in hoeverre het wetenschappelijk onderbouwd is dat je hartslag bijv. reageert op snelle ritmes..” “ja, er zijn wel studies over maar ze zeggen ook van, fysiologische reacties weet je of je hartslag nu sneller gaat, ligt het aan de koffie die je net hebt gedronken als voorbeeld..” “of de gedachtes die je hebt.. veel meer de gedachtes die je hebt. ‘shit, daar is een groepsritme.. en ik ben niet in staat om mee te gaan’. Daar gaat je puls waarschijnlijk omhoog. ‘Oh leuk, de hele groep doet een ritme, wat leuk’.. zorgt misschien juist voor minder, voor een afname van je hartfrequentie doordat je op je gemak voelt. Ik denk dat gedachtes daar juist heel erg mee samen hangen. En met gedachtes emoties en de emoties dan natuurlijk met hartslag. Het is afhankelijk van hoe de kinderen bewust of onbewust daarover denken wat er gebeurt. “ “

Dus verwachtingen?” Verwachtingen, precies. Maar dat ben ik dan als cognitief gedragstherapeut let ik daar heel veel op, dat is dan mijn visie wat mij betreft. “Ja. Als twee mensen naast elkaar lopen, dan gaan ze op gegeven moment ook in hetzelfde ritme lopen. “Is dat zo?” Ja, of naast elkaar staan gaat de ademhaling ook gelijk.” Is dat zo? “Ja, dat is bewezen.” “Ik zou daar twijfels over hebben.” “Ja? Nou, dat is heel erg afhankelijk van, ik denk dat dit alleen maar gebeurt als het tot het fenomeen van entrainment komt zeg maar, en dat is.. het beleven van psychische of emotionele toestanden op hetzelfde moment. Dan zou het tot zo een soort van entrainment of synchronisatie kunnen komen. Maar stel dat.. stel een eerste date ofzo, je zit tegenover elkaar en de ene heeft heel grote verwachtingen en de andere juist niet zo veel, he, dan zal waarschijnlijk de hartklopping van diegene die grote verwachtingen heeft iets hoger zijn dan die die iets minder verwachtingen heeft of zoiets en dat vind dat niet plaats weet je wel, denk ik.” “Ja, het gaat daarom dat mensen die naast elkaar lopen dat dan echt de stappen bijv. gelijk gaan.” “Ja.. ik denk dat dat pas na een langere tijd zou kunnen gebeuren. Bijv. als iemand veel kleiner is, die kan minder grote stappen zetten, dus die moet een hogere frequentie hebben dus daardoor is die meer lichamelijk bezig en daardoor moet die dus ook een hogere frequentie qua ademhaling hebben. Dus ik heb er twijfels hebben.” “Ohja, ik bedoelde niet qua hartslag maar qua stappen zelf.” “Dat is mogelijk, dat is mogelijk he. Dat zie je in de militaire bijv, of als je met z’n tweeën gaat wandeling maken en na een uurtje merk je je zit samen in een ritme he, of tijdens het dansen heb je dat ook. Maar dat gebeurt niet altijd automatisch, is mijn mening. Daar moet je wel.. maarja, misschien weet ik daar ook te weinig over hoor, maar ik denk het niet, ik denk dat je daar juist voor moeite moet doen en juist de vaardigheid moet hebben die andere waar te nemen, op de andere te letten en je eigen bewegingen af te kunnen stemmen. Als je die mogelijkheid niet hebt en daar niet voor bewust of onbewust moeite voor doet dan gebeurt het misschien niet. Maar de mogelijkheid bestaat.” “Dat is wel heel interessant. Als je kijkt naar jongeren met autisme bijv, die hebben met ritme dat ze het moeilijk vinden af te stemmen...” “dan zou je als therapeut mee kunnen lopen, proberen mee te bewegen en dan heb jij het gevoel van nou, we lopen in hetzelfde ritme of we hebben dezelfde ademfrequentie maar de autist of het autistische kind heeft het helemaal niet door en heeft daardoor ook niet het gevoel om juist in contact te zijn, weet je? Bij sommige mensen die hebben dan juist het gevoel ‘wauw, we zijn samen in contact, we zijn samen in een ritme, we zitten juist samen op een golflengte’ maar daar heb je bepaalde cognitieve vaardigheden voor nodig en bij sommigen is dat heel erg verstoord. Hechtingsstoornis, autisme.. ADHD, sorry.” “Denk je, als je in zo een moment zit van ‘wow hier gebeurt iets’, denk je dat je dat juist bewust moet waarnemen of dat het momenten zijn die je automatisch moet waarnemen? – dat je het van zelfspreken ervaart bedoel je? Ja, dat klonk net zo...” “– Nou dat is juist heel erg afhankelijk van,.. je zult bijv

entrainment ook kunnen ervaren als je drumoefeningen doet op een cd. 'wauw ik zat nu echt 20 seconden perfect op de tel en heb nog wat invullingen gedaan die op de cd niet waren maar die klopten echt precies op het ritme', en je hebt momenten waar je juist met iemand anders in een ritme bent of het gevoel hebt met iemand samen in een flow komt en dat kun je bewust waarnemen, ik bedoel grootste gedeelte is sowieso onbewust he, maar bij sommigen, ik denk bij heel veel mensen roept het wel een soort van positief gevoel op van 'wauw' of mooi of zoiets. Ik heb daar over now-moments dingen uitgezocht, dat is een beetje mijn thema daar, en ik denk dat dat weet je overkoepelende processen zijn.. waar, juist in de interactie, tussen mensen..intersubjectief." "Ja, ik heb dat boek ook gelezen, 'The Present Moment', heel interessant.. dat eigenlijk geen moment in het hier en nu kan plaats vinden." "Wie heeft dat geschreven?" "Stern heeft geschreven dat eigenlijk geen moment in het hier en nu lang genoeg is om het hier en nu te noemen, dus kun je dan überhaupt waarnemen in het moment?" "Nee, dat is altijd.. dat zijn altijd millisecondes later, dat je.. dat je iets doorhebt dat er iets gebeurd, zeg maar. De cognitieve.. he, brein stam en het emotionele gedeelte gebeurt altijd vroeger voordat je denkprocessen zeg maar bewust kunnen waarnemen, dus dat loopt altijd een beetje later af." "Ja, klopt.. we zijn een beetje afgedwaalt.." "En ik denk juist dat voor kinderen die nog niet kunnen spreken entrainment momenten een heel grote rol spelen, of een verbinding maken met die hechtingspersoon, maar dat ze dan niet door hebben van 'nou, er gebeurt hier iets' ofzo, he, dat denken hun niet, dat is gewoon.. dan is het juist.. "wat je intuïtief een beetje waarneemt.." "ja, gevoelsmatig he.. "Ja, dat is wel een interessant punt." "Ja, maar ik denk dat kinderen die nog niet kunnen praten heel veel kunnen,.. heel bewust ook maar niet met woorden te verklaren waarnemen als ze samen met hun hechtingspersoon in een ritme zijn, maar dan zie je ze stralen ofzo, he, dan zie je echt een verbinding ontstaan... ik weet ook niet meer wat de vraag was hoor, sorry. "Ja even kijken waar we waren." "Het was ook een rare vraag hoor, hoe zie ritme in lichamelijke gebeuren verschijnen ofzo.. soms zie je het helemaal niet, soms is het een innerlijke beweging. Wat je bijv ook ziet, dat kunnen jullie misschien even opzoeken ook, muziektherapeuten die werken met comapatenten, die de hartslag en de ademfrequentie gebruiken om muzikaal te improviseren, waardoor blijkbaar een synchronisatie plaats vind en sommige comapatenten daarop reageren. Ik heb er niet zo veel over gelezen, maar daar staat wel iets over beschreven." "Ja, even kijken.. we hebben een paar vragen van ritme al beantwoord."

"Hoe merk je- wanneer zitten de kinderen echt in een ritme en hoe merk je dat tijdens de oefeningen?" "Wat definieer je als ritme, een patroon van 4 tellen, van 2 tellen? Ja, een ritmisch patroon of een ritmische oefening die je aanbiedt." "Wanneer zie ik dat hun het gevoel hebben in het ritme te zitten?" "Ja. Ofwel wanneer denk je de ritme is in de hele groep aanwezig voelbaar?" "Dat is het volgens mij nooit. Of ja, heel af en toe...." "hoe bepaal je of een ritme aanslaat bij kinderen of niet?" "Dat sommige kinderen met mij samen in een ritme zijn? Ik bedoel, er zou ook bijv. iets kunnen plaatsvinden dat een ritme door een kind wordt opgepakt, dat dat kind het ritme na produceert maar met niemand anders in hetzelfde tempo is. Dan slaat het ritme wel aan bij het kind zelf, dus het kind kan het nadoen, ja, maar zit met niemand anders in een tel, maar ik heb het gevoel hij snapt een ritmisch patroon en kan het naproduceren. Dat zie je als het juist hetzelfde ritmische patroon is als wat ik heb aangeboden (voorbeeld ritme klappen). En niet (onregelmatig klappen). Dubbele tempo ofzo. Of je ziet het als kinderen samen op het juiste moment, dus op de 1 of op een andere tel, zegmaar samen.. dezelfde beweging doen als ik of als andere kinderen. En dat gebeurt aan het begin juist misschien alleen

maar op de 1 en de rest is gewoon heel erg vaag, en soms gebeurt het gewoon dat ze meer dan 1 tel op hetzelfde tijdstip zitten. En soms misschien zelfs dat ze, dat we alle synchroon kunnen doen. Maar dat duurt gewoon heel erg lang.. “

“Vind je het belangrijk dat de hele groep echt qua timing helemaal synchroon loopt?”
“Nee”.. “-om een ritme te kunnen beleven?” “Belangrijk waar voor?” “Belangrijk voor dat de ritme oefening goed aanslaat zegmaar, dat de kinderen plezier daarbij beleven?”
“Nee. Nee, ze zullen ook plezier kunnen beleven terwijl het een chaos is. Als het erom gaat juist een groepsgevoel op te bouwen doordat de kinderen doorhebben we zijn samen in een groepsritme dan is het juist belangrijk dat iedereen hetzelfde ritme heeft, ja.”

“Heb je ooit een moment gehad in de lessen die we nu hadden, waar je dat van oke, nu is de groep echt helemaal synchroon?”
“Ja. Tijdens die momenten is er ook heel veel plezier vaak, he. ”Die momenten heb je wel gehad?” “Dat er echt chaos was?” “Nee, die momenten waar het juist heel regelmatig liep?” “Ja, wel gehad. Maar dan heb ik natuurlijk niet ieder kind door, daar zijn vast wel kinderen tussen die dat helemaal niet, niet op een rijtje hadden zegmaar.” “Dus het gevoel van de hele groep was min of meer synchroon had je wel..” “ja, min of meer wel, ja.”

“Oke, ja dan nog even kort.. we willen een paar vragen over meetinstrumenten stellen. Werk jij überhaupt met meetinstrumenten?” “Wat zijn meetinstrumenten?”
“Observatietools bijvoorbeeld, muzikale schalen bijv. waar je kunt aankruisen van muzikale parameters bijvoorbeeld en zo dingen?” “Binnen dit project nog niet, nee. Algemeen binnen jou werk wel, buiten dit project?” “Observatietools niet, nee. Gewoon observaties die ik opschrijf, of.. maar niet echt die ik aankruis ofzo. Vroeger heb ik dat wel eens gedaan maar actueel doe ik dat niet, nee.” “Vind je zoiets belangrijk om te doen, of op welk moment zou je het wel doen?” “Ja, wat bedoel je precies met observatietools? Dat je echt aan gaat kruisen.. wat bijvoorbeeld aan gaat kruisen?” “Ja, je hebt observatielijsten qua muzikale parameters bijv, het ritme was stabiel of niet stabiel bijvoorbeeld.” “Ja, dat is wel belangrijk, ja aan het begin, om dat door te hebben.”

“Wat zou, misschien kunnen we daar even een beetje over brainstormen, wat zou jij belangrijk vinden om dit soort oefeningen aan iemand anders aan te leren? Wat zou jij belangrijk vinden om dan uit te leggen?” “Aan iemand anders wie, kinderen, volwassenen, muziektherapeuten?” “Ja, stel dat bijv. andere muziektherapeuten zoiets later willen uitvoeren, wat zouden die nodig hebben om dat te kunnen uitvoeren?” “Dit project nu?” “Ja, bijvoorbeeld, met de rap methode die Sylka opstelt?” “Nou, ik vind juist belangrijk dat je een hele hoop spelletjes hebt die je tussendoor kunt spelen die ook het groepsproces ondersteunen van, kennismaken, jezelf kunnen laten zien, regels goed afspreken aan het begin en in het midden en eindgedeelte vertrouwen opbouwen, zichzelf te laten, te kunnen laten zien en dat ze gehoord worden zonder te oordelen, zegmaar, of zonder te bewerten?” “Waardeoordeel?” “Waardeoordeel te geven zegmaar, en te evalueren dat je daar heel veel spelletjes hebt die dat proces kunnen ondersteunen. Dat je durft voor groepen te staan, dat je present durft te zijn zegmaar, dat je goede vaardigheden hebt zegmaar ritmisch body percussie aan te bieden aan het begin, dat jezelf ook durft of kunt rappen, daar een beetje ervaring hebt zegmaar. En... ja. Dat vind ik wel belangrijk om mensen uit te leggen, en dat ze niet zo veel moeite hebben om body

percussie goed didactisch uit te leggen, dus op te splitsen, dat je ritmische patronen die je aanleert echt gaat opsplitsen in bijv 3 of 4 of 5 stappen. En dan stap 1, herhalen herhalen totdat iedereen het kan zegmaar, dan pas stap 2, of eerst stap 1 en dan alleen stap 2 en dan combineren, dat moet je flexibel kunnen doen. Dat vind ik gewoon ook belangrijk.”

“Hoe was het voor jou om voor zo een grote groep te staan van 30 kinderen?”

“Spannend, ja. Wat ik belangrijk vond is dat je ook duidelijk voor jezelf hebt is dat het geen ramp is als het helemaal chaotisch ook is voor een gegeven moment, dat je alleen goed weet hoe je de hele groep goed weer terug kunt halen, he. Maar dat je ook los kunt laten ook juist voor, het is heel hard werken aan entrainment en samen in een ritme komen, dus je moet ook het tegenovergestelde toe kunnen laten. Zonder het ene niet het ander. En dat moet je juist ook misschien door spelletjes te doen, juist het tegenovergedee-tegenovergestelde zegmaar aanbieden – chaos, of niet in een ritme zijn, om dan weer terug te gaan naar een ritme. Dus dat vind ik.. maar ja, dat is wel spannend hoor, 30 kinderen zijn wel echt veel.”

“Heb je ook, volgens jou zijn er veel verschillen met ‘normale’ muziektherapie? Mhm, ja. Is dat project nog muziektherapie voor jou?” “Nou, het zijn gewone kinderen, he, ik bedoel het zijn niet kinderen met gedragsproblemen ofzo. Dus daardoor krijg je veel minder weerstand eigenlijk, veel meer plezier, veel meer de mogelijkheid om dingen uit te proberen, hun zijn heel creatief dus je kun ze snel opdrachten geven die hun mogelijkheden juist een heel klein beetje overschreiden, waardoor creativiteit gevorderd is om dat probleem van..” “uitdaging?” “Uitdaging op te lossen. En dat kun je bij kinderen met problemen bijv gedragsproblemen niet zo makkelijk doen.”

“Ja, oke.. zijn er vanuit jou nog opmerkingen of dingen waar je denkt van dat heb ik nog meegemaakt en nog niet vertelt?” “Wat heb ik nog meer gemaakt?” “Nee, bijv. dingen waar je denkt van dat is misschien nog leuk om te vertellen of andere dingen die je zijn opgevallen tijdens de uitvoering of dingen die je belangrijk vind?” “Tijdens dit project nu voor het project? Nou, ik vind het belangrijk dat je een goed contact met de docenten hebt zegmaar, waardoor de kinderen ook doorhebben je bent het verlengtestuk van de docent zegmaar, dus als ze iets flikkeren komt het altijd terecht die ook te meeste touwtjes trekt zegmaar, die de meeste autoriteitspersoon is in het geheel. Daar kun je ook heel herg goed afwegen, is het te veel voor de kinderen of is het te weinig want hun zien de kinderen elke dag en wij niet, wij alleen maar een keer per week. Joah.. ik weet niet jullie specifieke vragen nog hebben?” “Ik was alleen nog benieuwd wat je van de 2^e fase gaat verwachten of hoe je daar in stapt?” “De 2^e fase?” “Ja, nu dat we met de individuele teksten en met de kleine groepen gaan beginnen.” “Hoe ik dat inschat?” “Ja, wat je verwacht of..” “nou, ik verwacht dat ze.. ik denk dat allemaal met eigen teksten komen. Waar ik individueel wel op in ga maar niet te veel, omdat ik de laatste weken echt wil gebruiken om een groepsnummer te schrijven en in elkaar te zetten, en ik verwacht wel dat we tot een groepstekst kunnen komen, een groepsnummer kunnen komen, en die dan ook gaan opnemen waar iedere kind ook zijn eigen aandeel aan heeft. En ik verwacht wel dat het belangrijk is dat ik het thema voorgeef waar ze over gaan schrijven, ja.”

11.10 Samenvatting Codering Interviews

Tabel 5: Samenvatting codering interviews

Ritme	Wat doet ritme, brengt het teweeg? <i>Ritme is de basis van het geheel, het geeft structuur, energie, een gevoel van veiligheid en vertrouwen, het laat een positieve sfeer ontstaan.</i> <i>Het ritme slaat aan, ook wanneer deze niet in hetzelfde tempo als van groepsgenoten is, zolang het maar na geproduceerd kan worden.</i> <i>Het is makkelijk waarneembaar wanneer een ritme aanslaat of niet, dit wordt bijvoorbeeld zichtbaar door zuchten, gesproken reacties of lichamelijke afwezigheid.</i> Welke manier van aanbieden wordt aangeraden? <i>Het is belangrijk het ritme te kaderen en in losse stappen uit te leggen/op te bouwen. Een strak voorbeeld geven, voor en nadoen en herhaling speelt een grote rol (of bijvoorbeeld call en respons).</i> Wanneer de hele groep in een ritme zit. <i>Wanneer de groep gezamenlijk in een ritme zit ontstaat er samenhang en een gevoel één te zijn, op zo'n moment beleven ze plezier. Het groepsritme kan dragend zijn, geeft energie, er is gerichte aandacht en er ontstaat groepsverbinding.</i> Bodypercussie <i>Bodypercussie slaat aan en is gericht op het beleven van ritme.</i> Overige handvatten <i>'Als je in de flow bent heeft iedereen zijn aandacht erbij, om in de flow te komen is het belangrijk om de groepsdynamica op gang te houden.'</i> <i>'Off-beat is erg moeilijk, het werken met een 'offbeat' is af te raden binnen de eerste 5 sessies. In de eerste sessie is het belangrijk dat de therapeut op de 1 begint.'</i>
Lichaam	Inzetten van lichaam <i>Het lichaam wordt gebruikt als instrument en door te lopen en stampen kan een therapeut met een kind werken om het ritme in het lijf te krijgen.</i> Aanbieding/wat brengt het teweeg. <i>Statisch rappen werkt niet waardoor de inzet van het lichaam belangrijk wordt, hierdoor ontstaat er meer gevoel en zitten de kinderen meer in het lijf en minder in het hoofd. Door minder in het hoofd te zitten is er meer ruimte om te leren. Het lichaam kan ook energie opwekken, de beat ondersteunen maar ook kalmeren. Er kan afgestemd worden op anderen, door mee te gaan in hun energie of juist energie herstellen.</i> Inzetten van het lichaam <i>Duidelijke voorbeelden geven van bewegingspatronen en de kinderen deze na te laten doen helpt ze het basisritme te voelen.</i> Bodypercussie <i>Bodypercussie helpt uit het hoofd te komen, het creëert beweging (en beweging is energie) en het zorgt ervoor dat de aandacht meer in het</i>

	<i>lichaam verspreid is.</i> Bodypercussie/digitaal bij teksten: <i>Bodypercussie doet een ander appel, wanneer het ritme zelf gemaakt wordt ben je meer bewust van het tempo, volume etc. Een beat kan bepalend zijn waarbij een melodie van een beat meestal iets zegt over de stemming van de tekst. Een digitale beat speelt meer in op de cognitie en de tekst waarbij er bij bodypercussie de beat meer 'gevoeld' wordt en het in je lijf zit.</i> Inzetten van eigen lichaam: <i>Het lichaam kan gebruikt wordt om enthousiast te maken, de groepsdynamica op gang te houden, aandacht te pakken en rust in de groep te brengen. Het lichaam speelt een grote rol in het voor de klas staan, wees present, sta rechtop en communiceer helder waarbij je gebruikt maakt van non verbale en verbale ondersteuning.</i> Aanbevelingen/handvatten <i>Het is aan te raden te beginnen met klappen en alleen gebruik te maken van het bovenlichaam om dit vervolgens pas uit te breiden en met bodypercussie van boven naar beneden te werken. Bij het stampen van een ritme kan het moeilijk zijn evenwicht te houden, zittend is dit makkelijker.</i>
Stem	Inzetten van stem <i>Via de manier van spreken kan eigen (on)zekerheid uitgedrukt worden, het laat horen hoe iemand zichzelf durft uit te drukken. Het is een soort bevestiging voor bestaan. De stem is ondersteunend, kan begeleiding geven en helpt bepaalde riedeltjes te onthouden.</i> Waarvoor wordt stem gebruikt <i>De stem is ondersteunend en kan bewust ingezet worden om aandacht te krijgen of juist rust in te brengen door een stilte te laten ontstaan. Het kan reactie uitlokken, is spannend en uitdagend en kan enthousiasmeren.</i> Rap <i>Rap wordt door de kinderen vooral als 'stoer of tof' gezien. De klank van de stem speelt een rol waar bij rap dit vooral om korte en impulsieve momenten gaat, de stem is bij rap wat steviger en staccato. Het is vaak laagdrempeliger dan meteen te zingen.</i> Zang <i>Bij zang treedt de klank van de stem op de voorgrond en komt de gevoelsmatige lading steeds meer naar boven. Het zorgt voor meer aandacht voor de melodielijnen en het gevoel dat binnenkomt. In geval van fysieke beperking wordt zingen vaak moeilijker.</i> Aanbevelingen/handvatten <i>- Er wordt aangeraden om 'de stem vanuit eigen kracht in te zetten.'</i> <i>- Rap kan ontstaan door op een ritme een gesprek te voeren en dit uit te bouwen. Dit is een manier om in het ritme te komen en het een geheel te laten worden.</i> <i>-Het is belangrijk dat de therapeut in eerste instantie met een kant en klare rap komt en deze ritmisch duidelijk heeft.</i>

	- Voordat de kinderen met een eigen tekst beginnen is het aan te raden eerst te werken met bestaande teksten en daarin met verschillende ritmische structuren te werken. Hierdoor leren de kinderen verschillende ritmische structuren aan die ze later op hun eigen teksten kunnen toepassen. - Het geven van voorbeelden wordt aangeraden, op basis hiervan kunnen de kinderen een eigen tekst bedenken die binnen deze ritmische structuur valt, kinderen die verder zijn kunnen hier hun eigen draai aan geven. - Het is essentieel om tijdens de uitleg rustig, duidelijk, hardop en goed verstaanbaar te praten.
Entrainment	Waarom moet ritme/aanbieding van ritme voldoen om daar te komen? <i>'Samen in een ritme komen, gebeurt niet automatisch. Dat kost moeite. Daarin spelen de cognitieve vaardigheden om een ander waar te nemen, op een ander te letten een grote rol, want dan kunnen eigen bewegingen daarop afgestemd worden. Het ritme moet helder zijn, duidelijk gekaderd, gestructureerd en goed voorgedaan worden.'</i> Overig <i>'Entrainment is fysiek voelbaar, wanneer trillingen worden gevoeld. Het voelt dan alsof het echt binnen komt.'</i> <i>'Entrainment is maar een kort moment, opeens ben je er.'</i> <i>'Entrainment kun je bewust waarnemen, het roept een positief gevoel op. Het gaat hier om overkoepelende processen in bijvoorbeeld interactie tussen mensen. Dit is intersubjectief waargenomen.'</i>
Interventie/aanbieding	Opbouw van de interventies <i>Simpele oefeningen waarin vaart, variatie en afwisseling zit. Verschillende dingen uitproberen houdt de kinderen vaak geboeid. Beginnen met kennismakingsspelletjes: jezelf aan de kinderen voorstellen en de kinderen zichzelf laten zien en horen. Korte, eenvoudige, gerichte en duidelijke uitleg geven over een oefening: 'ik doe voor, jullie doen na'. Maak verandering in dynamiek, tempo, expressie etc. om het uitdagend te houden. Het is handig altijd klein te beginnen en langzaam uit te breiden. Het niveau is bereikt als je ziet dat ze afgeleid raken.</i> Spanningsboog en aandacht vasthouden <i>De kinderen zijn geboeid als ze iets nieuws leren en bij herhaling. Door het de vaardigheden van de kinderen iets te overschrijden, ontstaat er uitdaging welke opgelost moet worden. Hierdoor wordt creativiteit bevorderd.</i> <i>Belangrijk om rekening te houden met spanningsboog: qua muzikaal aanbod rond 5-10 minuten. Het is handig om niet te veel muzikale oefeningen aan te bieden en de oefeningen niet te lang te rekken i.v.m. aandacht, verveling, afleiding en overvraging.</i> Concrete aanbevelingen <i><u>Herhaling</u> werkt goed, de kinderen leren hierdoor herkennen en terugpakken van (ritmische) patronen.</i> <i><u>Imitatie</u> werkt goed; voorbeeld: samen komen in een ritme door op de knieën te tikken en de naam te zeggen op de beat.</i>

	<i>Wanneer een bepaalde interventie niet effectief is, terwijl het ritme, tempo en de melodie sterk zijn, is het vaak de dynamiek wat ontbreekt. Het is handig om aan te voelen of iets bij de (leeftijd van) kinderen past.</i> <i><u>3-5-7-9-methode</u> werkt erg goed, doordat je synchrone dingen klappt, links-recht oefeningen met alleen de handen. De therapeut doet het voor en dat doen zij na, dus niet tegelijkertijd. Het ritme wordt dan meer eigen en de kinderen krijgen het gevoel dat ze echt iets zelf doen.</i> <i>Kindgerichte uitleg van de interventies kan het beste op het jongste kind zijn afgestemd en het werkt goed om niet te veel uitleg te geven over de bedoelingen van de interventie of het project.</i> Houding van de therapeut gedurende de uitvoering <i>Directief zijn en duidelijke leiding nemen door duidelijk aan te geven wat ze moeten doen en oefeningen niet te open houden.</i> <i>In het begin is het belangrijk regels goed af te spreken, vertrouwen op te bouwen, geen waardeoordelen te geven en een duidelijk begin/eind per oefening aan te geven.</i> <i>De therapeut heeft een <u>voorbeeldfunctie</u>, waarbij duidelijkheid in het voordoen belangrijk is.</i> <i>Kinderen kunnen zich kwetsbaar voelen in een groep als de therapeut extra hulp biedt. Extra hulp aanbieden werkt beter in kleine groepjes, omdat de therapeut dan meer kan sturen op individuele motivatie.</i> <i>Het is belangrijk om helder aan te geven wie per oefening de leiding heeft wanneer meerdere therapeuten samenwerken.</i>
--	---