

**Muziektherapeut Jimmie Helsen:**

**“Door het samen oefenen en spreken komen wij beiden tot nieuwe inzichten en leren wij van elkaar.”**



Elke week kom ik bij een zorgappartement om muziektherapie aan te bieden bij een man met een Caribische achtergrond. Als ik binnenkom zit meneer vaak al klaar met een gitaar in handen en een lessenaar met de liedjes voor zich. Deze meneer heeft veel meegemaakt in zijn leven en kon door een CVA niet meer lopen, praten of muziek maken. Vooral dit laatste was een grote klap voor deze meneer. Na een lang traject kan hij weer lopen en praten. Zelfs het gitaar spelen en zingen heeft meneer weer opgepakt, maar dit gaat nog niet zoals hij zou willen.

Deze meneer heeft veel meegemaakt in zijn leven en kon door een CVA niet meer lopen, praten of muziek maken. Vooral dit laatste was een grote klap voor deze meneer. Na een lang traject kan hij weer lopen en praten. Zelfs het gitaar spelen en zingen heeft meneer weer opgepakt, maar dit gaat nog niet zoals hij zou willen.

Aldus kom ik, de muziektherapeut, om hem hierin te ondersteunen. Meneer geeft aan in het verleden al muziektherapie gehad te hebben en dat dit hem erg geholpen heeft. Door zijn achtergrond heeft meneer een brede muzikale voorkeur die ook terugkomt in zijn liedkeuze.

Het doel van de therapie is om samen met meneer een setlist van 15 liederen te creëren die hij naar tevredenheid kan spelen. De liederen die hij kiest geven een breed en interessant beeld weer van zijn identiteit en levensgeschiedenis. De liederen die hij kiest verschillen van Mexicaanse traditionals (zoals Cielito Lindo) tot Amerikaanse Barber-Shop Quartet muziekstukken, met hier en daar zelfs een Limburgs lied erdoorheen. Meneer heeft niet alleen het vermogen om te praten terug gekregen, maar kan zich zelfs nog verstaanbaar maken in verschillende talen.

Door zijn aandoening heeft meneer veel moeite met het houden van ritme. Ik kan hem hierin ondersteunen door hem een stevig ritme aan te bieden en door het meezingen van de liederen structuur te bieden. Meneer leert mij door de sessies heen veel nieuwe muziek en mooie akkoordenprogressies die hij al zijn hele leven speelt. Ook ontstaat er veel spelplezier naast het harde oefenen. Meneer is ontzettend gedreven en de muziek helpt hem zijn dagen door te komen. Hij laat dan ook regelmatig video's zien of cd's horen van zijn vroegere bands. Meneer straalt dan van trots. Ik luister met veel plezier naar wat hij laat horen en we gaan erover in gesprek. Dit leidt soms tot emotionele en geladen gesprekken waarbij meneer kan reflecteren op zijn leven en de balans lijkt op te maken.

Dit is een langdurige behandeling, want 15 liederen spelen en zingen naar tevredenheid is een grote opgave. Desalniettemin is het duidelijk dat deze behandeling erg belangrijk is voor meneer, en dat de muziektherapie hem op verschillende manieren helpt om zijn leven zingeving te bieden. Door het samen oefenen en spreken komen wij beiden tot nieuwe inzichten en leren wij van elkaar. Hij van mij de structuur en het geduld, ik van hem de wilskracht en het doorzettingsvermogen. De therapeut neemt zichzelf mee naar alle cliënten, maar ook de cliënten laten een stuk van zichzelf achter bij de therapeut. Elke sessie brengt cadeaus voor beide partijen