

A photograph of a woman with short brown hair, wearing a purple top, holding two young children. The child on the left is a girl with blonde hair, wearing a pink top, looking upwards. The child on the right is a boy with blonde hair, wearing a blue top, holding two wooden drumsticks and looking towards the camera with an open mouth. The background is slightly blurred, showing other people seated in a room.

Muziekinterventie slaat aan

Communiceren, zingen en samen muzikale spelactiviteiten ondernemen is superleuk, ook als interventie binnen de hulpverlening. Kinderen die een positieve band met hun ouders hebben, lopen immers minder kans op het ontwikkelen van probleemgedrag. Zo vormt de methodiek 'Zing en Groei' een perfecte ingang om de ouder-kindrelatie te ondersteunen.

Margré van Gestel

Niets is zo sterk als de liefde van ouders voor hun kind. Maar toch, in de eerste 1000 dagen gaat niet altijd alles van een leien dakje. Na de zwangerschap is het vooral wennen aan de baby én wennen aan de rol van ouder van dit kind. Ieder kind heeft een eigen karakter en een eigen ontwikkelingstempo. Slaapgebrek en zorgen over bijvoorbeeld huisvesting en financiën veroorzaken in veel jonge gezinnen stress. En permanente stress heeft een verwoestende invloed op het functioneren van het gezin. Gelukkig zijn er in 2021 meer

dere hulpbronnen beschikbaar voor jonge gezinnen.

Actie en reactie

Muziek is sowieso een communicatiemiddel dat alle ouders van nature gebruiken. Het gehoor van de baby is bij 20/22 weken in de zwangerschap al volledig ontwikkeld. Het ritme van de hartslag van de moeder, het gerommel van haar darmen en geluiden uit haar directe omgeving worden waargenomen. Vanaf 30 weken onthoudt de baby niet alleen klanken, geluiden uit de

omgeving, stemmen, melodietjes en regelmatig voorgelezen verhaaltjes, maar herkent deze ook na de geboorte. Natuurlijk kunnen ze aan die geluiden nog geen betekenis geven, maar dat komt na de geboorte snel. Ouders communiceren dan met hun baby via klanken en geluiden en gebruiken 'infant directed speech'. Het huilen én het maken van geluiden krijgen voor de baby al snel een duidelijke functie, namelijk het trekken van de aandacht. Een baby van vier maanden oud ontdekt in hoog tempo de belang-

'Zing en Groei: met een beetje muzikale hulp lukt het vast wel!'

rijkste spelregels van communicatie: actie en reactie. Hij is dus van het begin af aan een competente partner en neemt in gelijke mate deel aan de conversatie. Ouders reageren op geluiden van de baby als teken van hun onderlinge contact en verstandhouding. 'Being in communication' is een absolute voorwaarde om tot een goede ontwikkeling te komen.

'Zing en Groei'

Helaas lukt het lang niet alle ouders om vanuit zichzelf op deze natuurlijke manier met hun jonge kind te communiceren. Zeker wanneer spanningen de ontwikkeling van hun onderlinge band in de weg staan, komt de hulpverlening om de hoek kijken. Denk dan ook eens aan de mogelijkheden van 'Zing en Groei', een muziek-therapeutische interventie voor ouders met jonge kinderen (0-6). De interventie is in Nederland ontwikkeld door muziektherapeuten die zich gespecialiseerd hebben in begeleiding en behandeling van ouders met jonge kinderen. De naam refereert aan het Australische programma 'Sing & Grow' dat als voorbeeld én inspiratiebron heeft gediend. In 2015 startte een pilotproject in Nijmegen en inmiddels wordt de interventie door muziektherapeuten in heel Nederland gegeven.

'Zing en Groei' kan aangeboden worden als preventieve interventie, maar ook als onderdeel van specialistische hulp of als groepsprogramma. Het doel is om de interactie tussen ouder en kind te verbeteren, de ouder-kindrelatie te versterken en de draagkracht en zelfredzaamheid van ouders te vergroten. Kennis en vaardigheden vanuit de muziektherapie, de muziekeducatie én het Infant Mental Health gedachtegoed vullen elkaar aan en versterken elkaar. Onder leiding van vakbekwame muziektherapeuten wordt een scala aan liedjes en muzikale spelactiviteiten aangeboden, waar ouder en kind samen plezier aan kunnen beleven. Daarnaast nemen ouders, zeker in

groepslessen en vaak onbewust, opvoedingsstrategieën over van de therapeut.

Groei in sensitiviteit

In 2015-2016 hebben drie muziektherapeuten, naast kennismakingsgesprekken en begin- en eindmetingen, gerichte observaties uitgevoerd naar het effect van Zing en Groei. Ze gebruikten de (vertaalde) lijst Observation of Parent-Child interactions (Abad, 2011) met de volgende aandachtspunten:

Ouderlijke sensitiviteit

Is de ouder afgestemd op het kind, is de ouder zich bewust van de signalen en de affectieve behoefte van het kind, is de ouder in staat om te anticiperen



op de reacties van het kind, stimuleert de ouder het kind door aanwijzingen te geven om actief mee te doen?

Ouderlijke betrokkenheid

Is de ouder, op een manier passend bij de ontwikkeling van het kind, in staat om het kind te betrekken bij en te ondersteunen in de activiteiten? En wordt er gekeken of en in welke mate de ouder de aandacht van het kind kan vasthouden, of er onderling wordt samengewerkt c.q. gespeeld wordt en of de ouder leermomenten kan creëren.

Ouderlijke acceptatie

De waardering van de ouder voor zowel het kind zelf als het gedrag: er

wordt gekeken naar de frequentie en intensiteit van positief affectieve uitingen, zowel verbaal en non-verbaal.

Er werd een duidelijke groei waargenomen in de sensitiviteit van de ouder voor het kind, de betrokkenheid van de ouder bij het kind en de acceptatie van het kind. Hetzelfde geldt voor de responsiviteit en zelfredzaamheid. Zowel de tevredenheidsscores van verwijzers als van ouders waren hoog.

Zingen en bewegen

Tijdens de bijeenkomsten wordt er veel gezongen. Maar ook zijn er spelactiviteiten met een liedje of zit een spel 'in het liedje verpakt'. Verder zijn er liedjes met materiaal en met gebaren, waarbij de spelactiviteiten aansluiten bij leeftijd, interesses én motorische mogelijkheden van de kinderen. Samen op instrumenten spelen, lekker knuffelen, spel met materiaal om de zintuigen te activeren (voelen, proeven, ruiken, zien, horen en bewegen in de ruimte; dit laatste wordt in de sensorische informatieverwerking als zesde zintuig steeds vaker genoemd). Binnen de cursus van in totaal zes bijeenkomsten kan worden gevarieerd met de volgorde van de liedjes, de spelactiviteiten en de gebruikte materialen. De structuur van een bijeenkomst blijft helder, onder meer door het vaste begin- en afscheidslied. Dat gegeven schept duidelijkheid en creëert veiligheid.

Aan het eind van iedere bijeenkomst is er tijd voor 'vrij spel' en voor een kopje koffie. Dat zijn dan ook de momenten waarop er ruimte is om de ouders ontspannen met elkaar te laten communiceren en eventueel opvoedvragen te stellen. Om ervoor te zorgen dat er thuis ook gezongen en gespeeld kan worden, gaan alle liedjes mee naar huis. Het opvoedkundig klimaat in het gezin vaart er wel bij en dat komt de gezonde ontwikkeling van het kind ten goede.

Reacties van ouders

Ouders tonen zich na het volgen van 'Zing en Groei' enthousiast en geven aan dat ze de bijeenkomsten als zeer waardevol hebben ervaren. Zowel voor zichzelf als voor hun kinderen. Neem de reactie van een ouder die net voor de tweede lockdown met zijn kind nog meedeed aan de bijeenkomsten: 'We zingen hier nog steeds veel in huis, het helpt om allerlei zaken voor elkaar te krijgen die zonder liedje minder goed gaan. Het is daardoor veel gezelliger in ons gezin.' Een andere ouder mailt: 'Omdat er even geen live bijeenkomsten waren, zette zoonlief (van drie) alle knuffels in een cirkel en ging voor ze zingen.' Weer een andere ouder stuurde een video. Drie kinderen op de bank die met veel plezier samen een paardrijdliedje zingen en spelen. De oudste (7) houdt de jongste (2) op schoot, de middelste (5) een pop. Wat een enthousiaste en veerkrachtige gezinnen zie je in deze berichtjes! ●

Bij dit artikel horen zes referenties; deze zijn op te vragen via vroeg@dgcommunicatie.nl.

auteursinformatie

Margré van Gestel is muziekpedagoge, Infant Mental Health specialist en mede-auteur van de methodiekhandleiding 'Zing en Groei'.

