

**DE SOCIALE RELEVANTIE  
DE SOCIALE RELEVANTIE  
VAN MUZIEK:  
VAN MUZIEK:**

**EEN VERKENNING  
EEN VERKENNING**

**VAN DE IMPACT VAN  
VAN DE IMPACT VAN**

**COLLABORATIEVE  
CREATIVITEIT**

**OP WELZIJN VAN  
OP WELZIJN VAN**

**VOLWASSENEN MET  
VOLWASSENEN MET  
EEN KWETSBAARHEID.  
EEN KWETSBAARHEID.**

**EINDRAPPORT**



**I.W.M. Cleven, MSc**

*September 2023*

In opdracht van Marije van Rijn en Hans Vermunt,  
projectleiders van ‘The Transformers’.

Vormgeving: Danny Lelieveld Ontwerp

#### **Over de auteur**

Irma Cleven heeft onder andere een master in sociale psychologie en is werkzaam als wetenschappelijk docent en onderzoeker aan de Erasmus Universiteit Rotterdam. Zij voerde dit onderzoek op zelfstandige titel uit.

#### **Dankwoord**

Veel dank aan Lucine Schipper (Muzorgski) en Marije van Rijn (projectleider) voor het delen van informatie over de praktijk van muziek in de zorg en collaboratieve creativiteit in Nederland en feedback over de leesbaarheid van het rapport.

Veel dank voor de waardevolle van feedback van Anna Merz, MSc (promovenda aan de Erasmus Universiteit Rotterdam), dr. Eva Mulder (universitair docent aan de Universiteit van Humanistiek) en dr. Julian Schaap (universitair docent sociologie aan de Erasmus Universiteit Rotterdam).

<b>1. Inleiding</b>	<b>11</b>	<b>5. Ervaren impact van deelname op welzijn</b>	<b>37</b>
1.1 Aanleiding en doel onderzoek	11	5.1 Autonomie	37
1.2 Onderzoeksvragen	12	5.2 Competentie	38
1.3 Opzet en doel van ‘The Transformers’	12	5.2.1 Prestatie, overwinning en trots	38
		5.2.2 Zelfvertrouwen en eigenwaarde	40
<b>2. Eerder onderzoek naar muziek en welzijn</b>	<b>15</b>	5.3 Verbinding	40
2.1 Typen muziekinterventies	15	5.3.1 Betrokkenheid en aanmoediging	40
2.2 Impact en werking van muziekinterventies	15	5.3.2 Groepsgevoel	40
		5.3.3 Toename sociaal contact	41
<b>3. Theoretisch kader muziek en welzijn</b>	<b>21</b>	5.4 Positieve gevoelens	41
3.1 Wat is welzijn?	21	5.5 Persoonlijke hulpbronnen en veranderingen in het dagelijks leven	42
3.2 Theorie: hoe draagt ‘Transformers’ bij aan welzijn	22	<b>6. Samenvatting, conclusie en implicaties</b>	<b>47</b>
3.2.1 Werkzame elementen van ‘The Transformers’	24	6.1 Samenvatting en conclusie	47
3.2.2 Belang van positieve gevoelens en opbouwen persoonlijke hulpbronnen	24	6.2 Vergelijking bevindingen met eerder onderzoek en suggesties vervolg onderzoek	48
3.2.3 Basisbehoeften autonomie, competentie en verbinding	25	6.3 Implicaties voor het sociale domein	50
<b>4. Opzet evaluatie</b>	<b>29</b>	<b>7. Referenties</b>	<b>52</b>
4.1 Gebruikte methoden van onderzoek	29	<b>Bijlage I. interviewleidraad</b>	<b>55</b>
4.2 Werving en beschrijving deelnemers interviews	29	<b>Bijlage 2. Vragenlijst eindevaluatie</b>	<b>56</b>
4.3 Thematische analyse	31		
4.4 Beperkingen van de evaluatie	33		
4.4.1 Kleine steekproef	33		
4.4.2 Geen gevalideerde meetinstrumenten voor welzijn	33		
4.4.3 Interviews, zelfreflectie en taalvermogen	33		
4.4.4 Dubbelrol bandlid en onderzoeker	34		
4.4.5 Impact korte termijn versus lange termijn	34		
4.4.6 Welzijn gedurende de sessies versus in het dagelijks leven	34		



## MANAGEMENTSAMENVATTING

### Beschrijving interventie en onderzoeksvraag

The Transformers band is een creatieve samenwerking tussen professionele muzikanten en talentvolle autodidacten, die een ervaring delen met dakloosheid en psychosociale en/of psychische problematiek. Tien weken lang maakten zij samen muziek, schreven eigen nummers en traden op voor publiek – zonder expliciet therapeutisch doel, maar om hen met elkaar te verbinden en muziek te creëren die raakt. **Maar bevordert het ook herstel?**

In dit verkennende onderzoek werd de volgende vraag onderzocht: *Wat zijn de gevolgen van deelname aan 'The Transformers' voor welzijn?*

### Doel en maatschappelijke relevantie

Het doel van dit onderzoek is in kaart brengen of en op welke vlakken deelname herstel bevordert. Met de bevindingen van dit onderzoek kunnen beleidsmakers en maatschappelijke organisaties die werkzaam zijn op het thema welzijn en maatschappelijke participatie in de toekomst beter geïnformeerde beslissingen nemen over de financiering van of samenwerking met degelijke muziekprojecten.

### Onderzoeksopzet

De opzet bestaat uit:

- Een literatuurstudie naar de impact van diverse vormen van muzikale activiteiten op welzijn en theorie over hoe muziek welzijn verbetert
- (Face-to-face of geschreven) interviews met zeven van de tien deelnemers
- Geschreven notities en korte schriftelijke eindevaluatie

### Resultaten

#### 1: Toename in positieve gevoelens

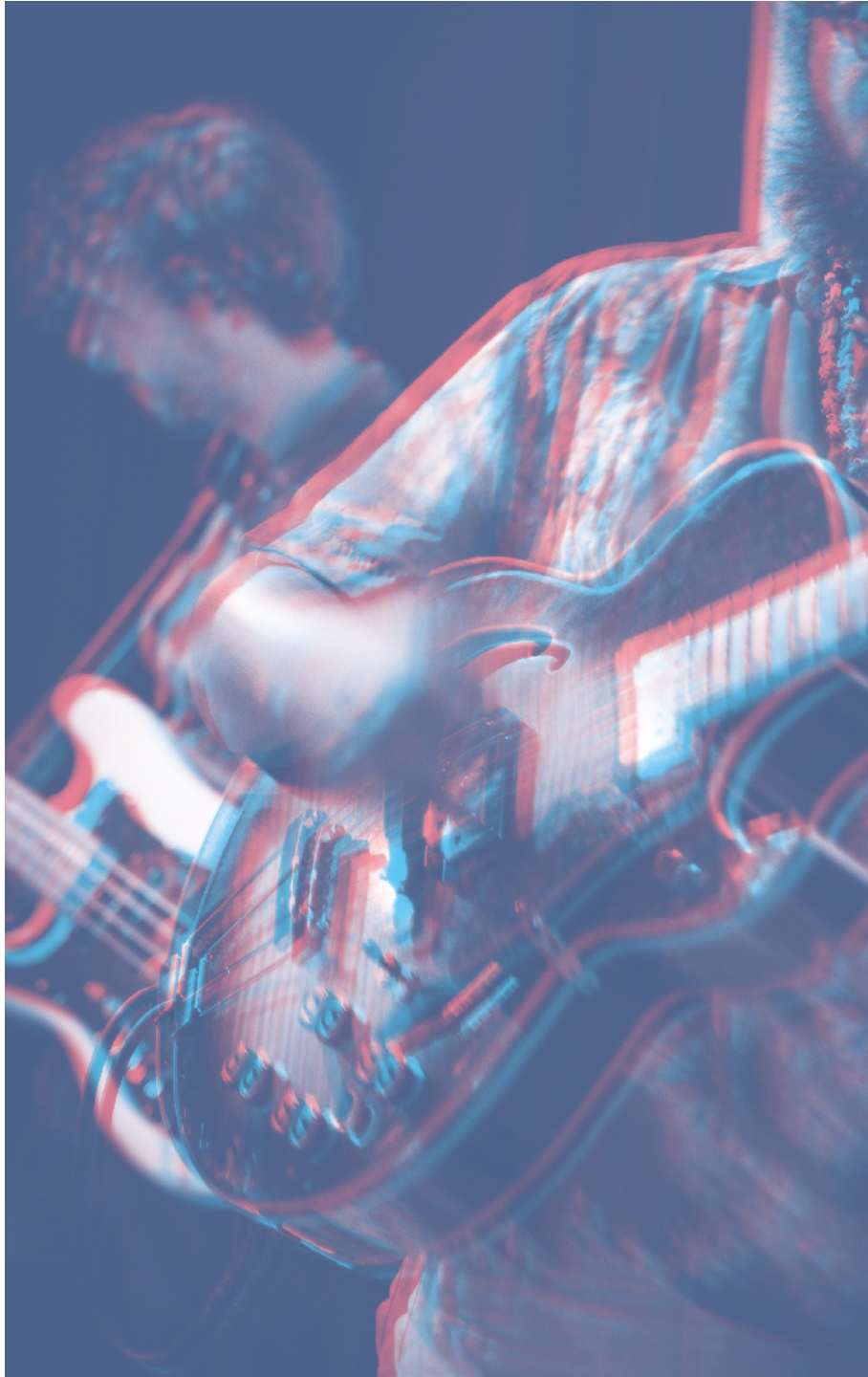
*'De energie van de band gaf me echt een kick.'*

*'Was een geweldige ervaring. En wonderbaarlijk hoe dit allemaal gebeurt en is ontstaan.'*

Een belangrijke stroming binnen visies op welzijn legt de nadruk op het ervaren van positieve gevoelens, zoals plezier en flow (o.a. in het moment zijn, één zijn met de muziek). Deelnemers vertellen hoe de band zorgt voor plezier en positieve energie. Ook bood het afleiding van negatieve gevoelens of gedachten. Dit is in lijn met bevindingen uit ander onderzoek naar de impact van muziek op welzijn.







## 1. INLEIDING

### 1.1 Aanleiding en doel onderzoek

Dit onderzoek gaat over de ervaringen van deelnemers aan ‘The Transformers’. Dit is een band waarin professionele muzikanten op basis van gelijkwaardigheid samenwerken met talentvolle autodidacten, die een ervaring delen met dakloosheid en psychosociale en/of psychische problematiek. Samen schrijven ze muziek en tekst voor nummers die raken en die ze uitvoeren op professionele poppodia voor een breed publiek. De werkwijze van de band is niet-therapeutisch. Desondanks toont onderzoek aan dat diverse muzikale activiteiten een positieve impact op welzijn hebben (zie hoofdstuk 2). Met dit kleinschalige, verkennende onderzoek wordt daarom beoogd de impact van deelname op welzijn te verkennen. Daartoe zijn er interviews uitgevoerd met zes deelnemers, die zijn aangevuld met geschreven notities en een korte vragenlijst aan het einde van de sessies. Eén deelnemer heeft de interviewvragen schriftelijk beantwoord.

Aanleiding voor dit onderzoek is de toegenomen aandacht van professionele muzikanten, maatschappelijke en culturele organisaties en beleidsmakers in de Europese Unie voor de potentie van muzikale activiteiten om individueel welzijn te vergroten. In de afgelopen decennia is het aantal muziekprojecten dat naast een artistiek doel ook maatschappelijke doelen zoals inclusie, empowerment en welzijn dienen dan ook enorm toegenomen (Sloboda, 2020). In Nederland is nog relatief weinig onderzoek gedaan naar de impact van co-creativiteit op welzijn.

Deze potentie van muziek is in het bijzonder interessant voor organisaties die beogen maatschappelijke participatie en geestelijk welzijn te vergroten. Denk hierbij aan maatschappelijk werk en de geestelijke gezondheidszorg.<sup>1</sup> Volgens Bos (2018) vormen *arts-based* interventies, waaronder muzikinterventies, een goede aanvulling op het bestaande hulpverleningsaanbod omdat hulpverleners cliënten kunnen stimuleren om activiteiten op te pakken op basis van vrijwilligheid en interesse. Activiteiten die we vrijwillig ondernemen kunnen gevoelens van eigenwaarde, een positief zelfbeeld en het geloof persoonlijke doelen te kunnen bereiken versterken. Uit het literatuuroverzicht zal blijken dat diverse muzikale activiteiten inderdaad op deze en andere vlakken welzijn vergroten.

Naast voor maatschappelijk werk sluit deze potentie van muziek ook aan bij de benadering van de Nieuwe Geestelijke Gezondheidszorg. Dit is een beweging binnen de geestelijke gezondheidszorg die bestaat uit academici, onderzoeksinstituten, ggz-instellingen en erva-

<sup>1</sup> Zie de doelen omschreven op de brancheverenigingen van maatschappelijk werk en de geestelijke gezondheidszorg op respectievelijk Sociaal Werk Nederland, <https://www.sociaalwerknederland.nl/over-ons/over-sociaal-werk>, en De Nederlandse GGZ, <https://www.denederlandseggz.nl/over-de-nederlandse-ggz>, verkregen op 30 juli 2023.

ringsdeskundigen. Zij signaleren dat de zorgvraag te groot is en het huidige zorgaanbod ontoereikend. Daarnaast is de huidige aanpak te veel gericht op ‘specialistische symptoomreductie en onvoldoende geïntegreerd met het dagelijks leven waarin mensen willen leren ‘hun ding’ te doen’.<sup>2</sup> Samen met collega’s in het veld startte hoogleraar psychiatrie Jim van Os deze beweging om instellingen te ‘inspireren om te gaan experimenteren met nieuwe zorg op basis van kleinschaligheid, netwerksamenwerking, werken vanuit relatie, ervaringsdeskundigheid en het belang van weerbaarheidsbevordering bij psychisch lijden – een proces van jezelf opnieuw uitvinden met een nieuw verhaal over wie je bent en nieuwe doelen die voor jou het leven zinvol maken ondanks psychische kwetsbaarheid.’ muzikale interventies zoals ‘The Transformers’ zijn een voorbeeld van het experimenteren met een dergelijke ‘nieuwe zorg’. Dit wordt in hoofdstuk zes verder beschreven.

Tot slot zijn projecten zoals The Transformers sterk afhankelijk van financiering door publieke middelen. Dit is ook het geval in andere Europese landen (Renshaw, 2013; Sloboda et al., 2020). Met de bevindingen van dit onderzoek kunnen beleidsmakers en maatschappelijke organisaties die werkzaam zijn op het thema welzijn en maatschappelijke participatie in de toekomst beter geïnformeerde beslissingen nemen over de financiering van of samenwerking met dergelijke muziekprojecten.

## 1.2 Onderzoeksvragen

In dit verkennende onderzoek staat de volgende vraag centraal: *Wat zijn de gevolgen van deelname aan ‘The Transformers’ voor welzijn?*

## 1.3 Opzet en doel van ‘The Transformers’

‘The Transformers’ is een band in Rotterdam, waarin professionele muzikanten (‘muziekcoaches’) op basis van gelijkwaardigheid samenwerken met talentvolle autodidacten met een kwetsbaarheid. Deze kwetsbaarheid betrof ervaring hebben met dak- en thuisloosheid in het verleden en/of psychosociale en/of psychische problematiek. In tien wekelijkse sessies van 2,5 uur schreven zij zes nummers. Tussentijds en aan het einde traden zij op voor publiek. Dit vond plaats tussen november 2022 en januari 2023.

De band werd geleid door twee professionele muzikanten (de bandleiders). De opzet van de sessies bestaat uit een korte zogeheten check-ins aan het begin en check-outs aan het eind. Na de check-ins volgden warming-up en improvisatieoefeningen. Daarna was er tijd om ingebrachte nummers van deelnemers uit te werken, te spelen en te jammen. Tijdens de check-ins en check-outs beschrijven deelnemers kort hoe ze zich voelen. Dit helpt het ijs te breken. Ook

stellen bandleiders elkaar zo op de hoogte van elkaars gevoelens, bijvoorbeeld moeheid, zodat daar rekening mee gehouden kan worden. Daarnaast hadden muziekcoaches en deelnemers soms buiten de sessies om contact om hen te ondersteunen bij het oefenen van de nummers of het schrijven van de teksten.

Met het muziekprogramma wordt beoogd om op niet-therapeutische wijze een inclusieve, diverse gemeenschap op te bouwen en om deelnemers in hun kracht te zetten en te verbinden door middel van muziek. De band zal in dit onderzoek als ‘muziekinterventie’ worden gedefinieerd. Hierbij moet de kanttekening worden geplaatst dat het doel van het project driedig is. Naast het vergroten van welzijn zijn het leveren van een artistiek hoogwaardig product en meer diversiteit in het muzieklandschap van Rotterdam minstens zo belangrijke nevendoelen. Deze laatste twee doelen komen in dit onderzoek echter niet aan bod.

De Transformers staat niet op zichzelf, maar is gelieerd aan de stichting ‘The Mystifiers’ en het netwerk Muzorgski. The Mystifiers verzorgen in Amsterdam al een aantal jaren eenzelfde muziekprojecten. Muzorgski is een netwerk van verwante initiatieven die zich bezighouden met muziek en mensen met een (psychische) kwetsbaarheid.<sup>3</sup>

---

<sup>2</sup> Zie ook de website van ‘De nieuwe GGZ’, [www.denieuweggz.nl](http://www.denieuweggz.nl).

---

<sup>3</sup> Voor meer informatie, zie de website [www.muzorgski.nl](http://www.muzorgski.nl).





## 2. EERDER ONDERZOEK NAAR MUZIEK EN WELZIJN

### 2.1 Typen muziekinterventies

MacDonald (2013) maakt onderscheid tussen drie type muziekinterventies: community music interventies, muziektherapie en muzikeducatie. In geval van ‘community music’ interventies worden naast een primair artistiek doel ook positieve gevolgen voor individueel welzijn nagestreefd. De laatste twee onderscheiden zich van deze vorm doordat zij primair een ander niet-artistiek doel nastreven, respectievelijk het vergroten van psychologisch en/of lichamelijk welzijn van deelnemers en het ontwikkelen van muzikale vaardigheden. The Transformers is een ‘community music’ interventie. Deze vorm is interessant, omdat de opzet en werkwijze niet therapeutisch is. Er is geen therapeut bij betrokken en muziek is geen middel voor de behandeling van specifieke problematiek. Desondanks kunnen ‘community music’ interventies een aanzienlijke bijdrage leveren aan welzijn, zoals hierna zal blijken.

Tabel 1. Typen muziekinterventies en verschillen in doel en werkwijze

	Primair doel	Werkwijze
Community music	Artistiek	Niet-therapeutisch
Muziektherapie	Vergroten welzijn	Therapeutisch
Muzikeducatie	Ontwikkelen muzikale vaardigheden	Didactisch

### 2.2 Impact en werking van muziekinterventies

Er bestaat ontzettend veel onderzoek naar het verband tussen muziek en welzijn. In een review van Croom (2015) de veelzijdige impact van diverse muzikale activiteiten en interventies op welzijn samen. Deze activiteiten liepen uiteen van het beluisteren van muziek, bespelen van een muziekinstrument tot muziektherapie. Dit review toont aan dat muzikale activiteiten welzijn op verschillende manieren vergroten. Zo vergroten muzikale activiteiten positieve gevoelens waaronder plezier en flow. In geval van muzikale activiteiten in groepen van twee of meer individuen wordt het sociale netwerk vergroot en ontstaan vaak nieuwe positieve relaties. Muzikaal actief zijn kan ook bijdragen aan het gevoel iets gepresteerd te hebben of competent te zijn. En in algemene zin draagt het bij aan zingeving (wie ben ik, wat geeft mij voldoening). Ook toont onderzoek aan dat muzikale activiteiten kunnen bijdragen aan het verbeteren van vaardigheden zoals focus houden (Dos Santos et al., 2000; Daykin et al., 2018) en vermogen tot zelf-expressie (Vaudreuil et al., 2019; Wilson & MacDonald, 2019; MacGlone et al., 2020),



meer energie ervaren (Maschi & Bradley, 2014), actiever zijn in het dagelijks leven (Biasutti & Mangiacotti, 2021) en het durven aangaan van nieuwe uitdagingen (Durkin & Krljes, 2015). Ook deze onderzoeken betreffen diverse therapeutische en niet-therapeutische muzikale activiteiten. Deze variëren in duur, opzet, aantal betrokkenen en achtergrond van deelnemers. Denk hierbij aan bestaande en/of eigen muziek maken, alleen met een therapeut of in groepsverband en deelnemers die verschillen in leeftijd en staat van psychische en fysieke gezondheid.

Muziek kan dus leiden tot meer positieve gevoelens, vergroten van het sociale netwerk en creëren van positieve relaties, en bijdragen aan gevoelens van prestatie, competentie en zingeving. De vraag is of en in hoeverre zulke veranderingen ook leiden tot beter kunnen omgaan met het dagelijks leven en meer tevredenheid in het dagelijks leven. Verschillende onderzoeken hebben daarom ook de impact van deelname aan een muziekinterventie op het dagelijks leven gemeten. De bevindingen hiervan zijn echter gemengd. Zo vinden Baker et al. (2019) dat deelnemers aan de groepstherapie over identiteit-gefoceerde songwriting een sterkere toename in gevoelens van tevredenheid met het leven ervaren in vergelijking met deelnemers die standaard zorg ontvangen. Daarentegen vinden Davidson & Fedele (2011) en Clark et al. (2020) geen verschillen in algemene levenskwaliteit tussen deelnemers aan een songwriting interventie in groepen van twee of meer ten opzichte van standaardzorg. Mogelijke verklaringen voor zulke gemengde bevindingen zijn verschillen in de mentale en psychische gezondheid van de deelnemers (deelnemers met niet-aangeboren beschadigingen aan ruggengraat/hersenen en personen met dementie), en mogelijk ook verschillen in opzet van de muzikale interventie (therapeutisch versus niet-therapeutisch). In het onderstaande kader staat een samenvatting van deze bevindingen.

#### **Samenvatting onderzoek naar impact van muziek en welzijn:**

- omvat uiteenlopende muzikale activiteiten en
- deelnemers met diverse demografische kenmerken en staat van gezondheid.

#### **Bevindingen tonen aan dat deze activiteiten kunnen bijdragen aan:**

- positieve gevoelens
- vergroten van het sociale netwerk en creëren van positieve relaties
- zingeving
- gevoelens van prestatie en competentie
- de impact van deelname op het dagelijks leven verschilt. Mogelijk komt dit door verschillen in de lichamelijke en geestelijke gezondheid van deelnemers en muzikale activiteit.

In vergelijking met onderzoek naar de effecten van muziektherapie, bestaande muziek maken in groepsverband (zoals in een koor, coverband of orkest) en improvisatiesessies zonder een muzikaal eindproduct als doel (zie bijvoorbeeld Carr, Odell-Miller & Priebe, 2013; Williams et al., 2018; Dorris et al., 2021; Yi & Kim, 2023) is er relatief weinig onderzoek gedaan naar de impact van niet-therapeutische collaboratieve creativiteit op welzijn. Met andere woorden, er is tot dusver weinig onderzoek gedaan naar het effect op welzijn van *niet-therapeutische* interventies waarin deelnemers samen eigen muziek schrijven, maken en optreden voor een publiek. Onderzoek dat wel hiernaar is gedaan verschilt in opzet en uitkomstmaten. Dat maakt het lastig de bevindingen te vergelijken of samen te voegen. Daarom worden de bevindingen van een aantal onderzoeken naar specifiek co-creativiteit afzonderlijk beschreven.

Burnard en Dragovic (2015) voerden kwalitatief onderzoek uit op een middelbare school in Engeland naar gevolgen van een educatieve muziek interventie waarin leerlingen ook improviseerden. De interventie duurde zes maanden en bestond uit individuele muzieklessen, oefeningen thuis, gezamenlijke repetities op school en optredens. Bevindingen tonen aan dat leerlingen 'flow' ervoeren en onderdeel voelden van een groep. De leerlingen ervoerden hun deelname als transformatief: een reis van persoonlijke ontwikkeling die hun leven veranderde. De onderzoekers concluderen dat het proces van improvisatie en spel, waarin leerlingen afwisselend initiatief namen en initiatieven van anderen volgden, hieraan ten grondslag lag. Ook de steunende interacties met andere deelnemers vormden een belangrijk werkend element.

Brits mixed-methods onderzoek van Daykin et al. (2017) onderzocht de ervaringen van jongeren die verbleven in een instelling voor jeugd detentie. De interventie duurde zes weken en bestond uit het schrijven van nummers die werden opgenomen op een CD. Ze concluderen dat deelname zowel positieve als negatieve gevolgen kan hebben. Dit is afhankelijk van de specifieke situatie en persoon. Sommige jongeren beëindigden hun deelname door persoonlijke omstandigheden. Hoewel de duur van de interventie te kort was om echte welzijnseffecten te meten, laten de bevindingen wel zien dat de interventie in potentie een positieve bijdrage aan welzijn kan leveren. Dit was het geval op het gebied van nieuwe ervaringen opdoen, ervaren van plezier en gevoelens van trots en prestatie, leren van vaardigheden, zelfexpressie, en het ontvangen van positieve en steunende interacties. Het leren van vaardigheden beperkte zich niet alleen tot muzikale vaardigheden, maar ook sociale vaardigheden zoals het leren omgaan met anderen en met structuur. Dat laatste verwijst naar het leren aanwezig te zijn en blijven op een bepaald tijdstip. Kort samengevat bood de interventie deelnemers een sociaal veilige omgeving waarin zij op een veilige manier aandacht en erkenning van volwassenen en leeftijdsgenoten konden vragen en ontvangen. Ook kon de interventie worden gezien als een ruimte waarin zij even vrij waren van het stigma van jeugdige gedetineerde. In plaats daarvan konden zij even controle ervaren in een omgeving waarin hun autonomie sterk werd beperkt. Voor een deel van de deelnemers leidde het ook tot zelfreflectie op hun identiteit, wat varieerde van het ontdekken van (muzikale) kwaliteiten tot ontwikkelen van een nieuwe muzikale ambitie waarmee zij in de

toekomst verder aan de slag wilden gaan. En hoewel velen gevoelens van trots en blij waren met de CD, gold dit niet voor iedereen. Dit was afhankelijk van de mate waarin deze aansloot bij hun muzieksmaak. De gevolgen voor welzijn zijn dus veelzijdig, maar niet vanzelfsprekend.

Australisch quasi-experimenteel onderzoek van Chang et al (2018) onderzocht de gevolgen van een muziekinterventie op de kwaliteit van leven van personen met ernstige psychiatrische problematiek. De interventie duurde 32 weken en bestond uit het schrijven van nummers, die werden opgenomen op een CD en waarmee zij optraden voor publiek. In vergelijking met degenen die standaard zorg ontvingen rapporteerden deelnemers aan de muziek interventie na afloop een hogere kwaliteit van leven. Dit gold met name op het vlak van sociale relaties, gevoelens van eigenwaarde en afname in angstgevoelens. Daarentegen vonden zij geen verschil op het vlak van lichamelijke gezondheid.

In Brits kwalitatief onderzoek van Wilson & MacDonald (2019) naar ervaringen van jongvolwassenen met leerproblemen bleek dat de onderzochte interventie leidde tot verbetering op een aantal vlakken waarop er voor deze groep sprake was van sociale ongelijkheid. De interventie duurde tien weken en bestond onder andere uit het maken van eigen en bestaande muziek en optreden voor publiek. De interventie biedt de kans om een nieuwe, andere sociale context te ervaren. Deelnemers ervoeren minder sociale isolatie, een verbeterde stemming, meer zelfvertrouwen en gevoelens van eigenwaarde. Zo waren deelnemers enthousiast dat zij persoonlijke uitdagingen hadden overwonnen. Bijvoorbeeld iets durven of kunnen waarvan ze niet wisten dat ze het konden, zoals voor een groep zingen. Ook begeleiders van deze jongvolwassenen zagen hun gedrag veranderen, van teruggetrokken naar interactief. De interventie bood deelnemers ook de mogelijkheid om te leren hoe zij contact kunnen leggen met vreemden en zich aandachtig kunnen blijven focussen.

Samenvattend tonen deze onderzoeken aan dat collaboratieve creativiteit op uiteenlopende manieren kan bijdragen aan welzijn. Van het versterken van positieve gevoelens zoals een verbeterde stemming en plezier tot positieve effecten op persoonlijk en sociaal vlak. Verder kan collaboratieve creativiteit bijdragen op sociaal-emotioneel vlak via de ontwikkeling van een positief zelfbeeld, verbeteren van (sociale) vaardigheden en bijdragen aan een gevoel van zingeving door het ontdekken en vormen van muzikale ambities. Deze gevolgen komen overeen met eerder beschreven bevindingen van onderzoek naar de impact van andere muziekinterventies op welzijn. Zulke gevolgen zijn dus niet uniek voor co-creativiteit.

#### **Samenvatting onderzoek naar impact van samen op basis van gelijkwaardigheid muziek maken (collaboratieve creativiteit) op welzijn:**

- Er is relatief weinig onderzoek naar collaboratieve creativiteit in vergelijking met onderzoek naar het verband tussen andere muzikale activiteiten en welzijn.
- Bestaand onderzoek verschilt in onderzoeksopzet en uitkomstmaten wat het vergelijken van bevindingen bemoeilijkt en
- betreft deelnemers die verschillen in leeftijd en staat van gezondheid (van gezond tot leerproblemen en ernstige psychiatrische problematiek).

#### **Bevindingen tonen aan dat dergelijke interventies kunnen bijdragen aan:**

- positieve gevoelens
- beter sociaal-emotioneel functioneren
- zingeving

Deze bevindingen komen overeen met bevindingen van onderzoek naar de impact van andere muziekinterventies op welzijn en zijn dus niet uniek voor co-creativiteit.



### 3. THEORETISCH KADER MUZIEK EN WELZIJN

Dit theoretisch kader verklaart hoe deelname welzijn verbeterd en op welke vlak. Dit kader vormde de basis voor het opstellen van de interviewvragen en de thematische analyse. Hoewel de 'hoe'-vraag formeel geen onderzoeksvraag is, blijkt deze wel relevant voor het begrijpen van de impact van muziek op welzijn. Uit de literatuur blijkt namelijk dat welzijn in verschillende dimensies uiteen valt die elkaar onderling ook weer kunnen versterken. In dit theoretisch kader staan de theoretische invalshoeken van het *broaden and build* model van Frederikson (1998) en de *self-determination theory* van Deci en Ryan (2000) centraal. Beide theorieën behoren tot de stroming van de positieve psychologie. Deze stroming ontstond als reactie op psychologisch onderzoek dat zich vooral richtte op psychopathologie en gebrekkig functioneren. Daarentegen richt deze stroming zich op het onderzoeken en verklaren van welbevinden, veerkracht en optimaal functioneren (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

#### 3.1 Wat is welzijn?

De vraag wat welzijn inhoudt wordt al decennialang in de psychologie onderzocht en is nog steeds een onderwerp van discussie (zie bijvoorbeeld Seligman, 2018). Er bestaan verschillende psychologische welzijnsmodellen. Deze kunnen grofweg worden onderverdeeld in hedonistische en eudaimonische onderzoekstradities of een combinatie van beiden (Lambert et al, 2015). In de hedonistische traditie wordt welzijn beschouwd als het ervaren van tevredenheid en positieve emoties en de afwezigheid van negatieve emoties. Daarentegen beschouwt de eudaimonische traditie welzijn in termen van persoonlijke groei en zingeving. De eudaimonische traditie is geworteld in de Griekse filosofie. Twee eudaimonische modellen die veel worden toegepast in praktijk en onderzoek zijn het zes-factor model van psychologisch welzijn van Ryff (1989; 2013) en het PERMA model van Seligman (2011). Zij onderscheiden verschillende welzijnsdimensies, die deels overlappen. Volgens Ryff omvat welzijn de volgende zes dimensies: 1) zingeving en richting ervaren in het leven, 2) autonomie, 3) persoonlijke groei, 4) hoe goed men kan omgaan met het dagelijks leven, 5) positieve relaties en 6) zelf-kennis en -acceptatie. Het PERMA model van Seligman (2011) onderscheidt vijf dimensies: positieve gevoelens (Pleasure), flow of betrokkenheid (Engagement) en zingeving (Meaning), positieve relaties (Relationships) en prestaties (Accomplishments). Dit model omvat ook positieve gevoelens en combineert dus hedonistische en eudaimonische aspecten van welzijn.

Samenvattend onderscheiden de modellen de volgende dimensies van welzijn: positieve gevoelens (flow en plezier), autonomie, gevoelens van competentie (hoe goed men kan omgaan met het dagelijks leven en gevoelens van prestatie), verbinding (positieve relaties), zingeving, zelfkennis en -acceptatie en persoonlijke groei. Zie ook tabel 2. In deze modellen zijn deze dimensies beschreven als afzonderlijke dimensies die naast elkaar bestaan. In de volgende

paragraaf zal blijken dat een deel van deze dimensies samenhangen en elkaar beïnvloeden.<sup>4</sup> Deelname aan een muziekactiviteit kan veranderingen op één dimensie in gang zetten, die veranderingen op andere dimensies faciliteert. Dit wordt in de volgende paragraaf uitgelegd.

**Tabel 2. Overlappende en unieke dimensies van welzijn volgens het zes-factor model van Ryff (1989; 2013) en PERMA model van Seligman (2011) en de dimensies die daaruit voortvloeien.**

Dimensie	Zes-factor model	PERMA-model
Positieve gevoelens		Plezier en flow
Autonomie	Autonomie	
Competentie	Mate waarin men kan omgaan met het dagelijks leven	Prestaties
Verbinding	Positieve relaties	Positieve relaties
Zingeving		Zingeving
Zelfkennis en acceptatie	Zelfkennis en acceptatie	
Persoonlijke groei	Persoonlijke groei	

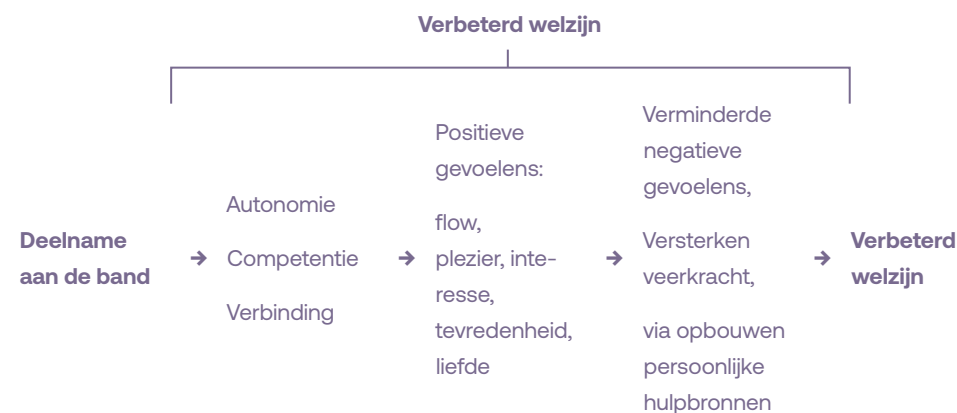
### 3.2 Theorie: hoe draagt ‘Transformers’ bij aan welzijn

Hieronder volgt het conceptuele model dat verklaart hoe deelname aan ‘The Transformers’ welzijn verbetert. Dit model omvat andere modellen dan de beschrijvende modellen uit de voorgaande paragraaf. Deze modellen omvatten de dimensies uit de voorgaande paragraaf, maar ook hoe deze zich tot elkaar verhouden. Deze modellen beschrijven namelijk hoe samen muziek maken welzijn vergroot. Eerst zal het samengestelde conceptuele model worden uitgelegd. Vervolgens worden de afzonderlijke psychologische modellen beschreven op basis waarvan het conceptuele model is samengesteld.

Volgens het conceptuele model kan deelname aan The Transformers welzijn verbeteren wanneer de drie basisbehoeften – autonomie, competentie en verbinding- worden vervuld en deelnemers positieve gevoelens ervaren. Dit stimuleert een creatief proces van ontdekken en leren. In dit

proces bouwen zij diverse persoonlijke hulpbronnen op. Deze zijn medebepalend voor de veerkracht om met alledaagse situaties in het leven om te gaan. Wat deze ‘persoonlijke hulpbronnen’ zouden zijn en tot welke veranderingen in het dagelijks leven deze zouden kunnen leiden is niet verder geconceptualiseerd, vanwege de verkennende aard van dit onderzoek. Maar voorbeelden hiervan zijn nieuwe sociale relaties, vaardigheden of inzichten, zoals de eerder beschreven inzichten op het vlak van zingeving. In de interviews is echter alleen gevraagd naar of deelname gevolgen heeft gehad voor hun dagelijks leven en zo ja, welke. Zie paragraaf 4.3 over de wijze waarop invulling is gegeven aan deze begrippen in de thematische analyse. Gevoelens van autonomie, competentie, verbinding en positieve gevoelens liggen dus aan de basis van een proces waarin persoonlijke hulpbronnen worden opgebouwd. Maar zoals in de vorige paragraaf is uitgelegd zijn zij ook zelfstandige dimensies van welzijn. Verschillende welzijnsdimensies hangen dus met elkaar samen en versterken elkaar. De totstandkoming van dit model zal hierna stap voor stap worden onderbouwd aan de hand van de literatuur. Voor het begrijpen van de resultaten volstaat deze beknopte samenvatting. Er is namelijk onderzocht in hoeverre deelname tot veranderingen heeft geleid op het vlak van de drie basisbehoeften, positieve gevoelens en persoonlijke hulpbronnen. Dit staat verder beschreven in paragraaf 4.3 thematische analyse.

**Figuur 2. Conceptueel model van de wijze waarop deelname aan de band welzijn kan verbeteren o.b.v. self-determination theory, ‘broaden and build’ en welzijnsmodellen van Ryff en Seligman**



<sup>4</sup> Deze onderlinge samenhang blijkt ook uit onderzoek waaruit blijkt dat scores op vragenlijsten die welzijnsdimensies in kaart brengen sterk met elkaar samenhangen. Ook hangen dimensies onderling samen. Als een persoon hoog scoort op dimensies van tevredenheid met het leven, positieve gevoelens en laag op negatieve gevoelens, scoort deze ook hoog op de eerder beschreven PERMA-dimensies. En vice versa. De PERMA dimensies hangen onderling ook samen. Iemand die hoog scoort op één dimensie scoort ook hoog op de andere dimensies, hoewel de sterkte van deze verbanden verschilt per dimensies (Goodman et al, 2017).



### 3.2.1 Werkzame elementen van 'The Transformers'

In deze paragraaf worden de veronderstelde werkzame elementen van het project beschreven. De projectleiders veronderstellen dat 'The Transformers' bijdraagt aan gevoelens van autonomie, competentie en verbinding door een creatief proces met de volgende werkzame elementen:

- Eigen nummers maken, d.w.z. ruimte voor eigen inbreng en improvisatie (autonomie)
- Ruimte om fouten te maken en om te leren samen muziek te maken (competentie)
- Samenwerken op basis van gelijkwaardigheid in een groep (verbinding en autonomie)
- Mix van kleine instrumenten (bijvoorbeeld tamboerijn en kleine percussie-instrumenten) en grote instrumenten (bijvoorbeeld gitaar, piano, drums), die geschikt zijn voor deelnemers met beginnende en gevorderde muzikale vaardigheden (autonomie, competentie)
- Gezamenlijke check-ins en check-outs (verbinding)
- Eindoptreden (competentie en verbinding)

### 3.2.2 Belang van positieve gevoelens en opbouwen persoonlijke hulpbronnen

In deze paragraaf wordt de theorie beschreven achter het belang van positieve gevoelens voor welzijn. Bos (2018) stelt dat kunstzinnige interventies zoals The Transformers welzijn verbeteren doordat deze leiden tot positieve gevoelens en het opbouwen van persoonlijke hulpbronnen. Hierbij baseert Bos zich onder meer op het *broaden and build* model van Frederikson (1998; 2004). Dit model stelt dat positieve emoties fundamentele menselijke hulpbronnen ('human resources') zijn die welzijn op drie manieren vergroten: positieve emoties 1) gaan negatieve emoties tegen, 2) versterken veerkracht en 3) zetten aan tot een positieve spiraal van toenemend welzijn. Bos stelt dat kunstzinnige interventies via de ervaring van flow positieve gevoelens oproepen. Op hun beurt veranderen positieve gevoelens onze verhouding tot onze omgeving: plezier zet aan tot spelen, interesse tot ontdekken en tevredenheid tot genieten en integreren. Daarentegen zetten negatieve gevoelens bijvoorbeeld aan tot vluchten of aanvallen. Tot slot vormen veilige relaties de context waarbinnen dit proces van spelen, ontdekken, genieten en integreren kan plaatsvinden. Voor dit onderzoek is het cruciaal dat dit proces de ontdekking van nieuwe activiteiten, ideeën en relaties stimuleert. Tijdens dit proces worden potentiële duurzame persoonlijke hulpbronnen opgebouwd ('built') die bijdragen aan veerkracht. Deze persoonlijke hulpbronnen kunnen psychologisch, fysiek, sociaal of intellectueel van aard zijn. Zo kunnen sociale relaties die spelenderwijs worden opgebouwd later een bron van sociale steun zijn. Uit dit model volgt dat tijdens deelname aan de band welzijn kan vergroten doordat het leidt tot positieve gevoelens, negatieve gevoelens vermindert, en er spelenderwijs persoonlijke hulpbronnen worden opgebouwd, die de veerkracht vergroten. Zoals staat beschreven in paragraaf 3.1 zijn positieve gevoelens ook een op zichzelf staande dimensie van welzijn.

**Figuur 2.1. Deel van het conceptueel model uit figuur 2 over de wijze waarop deelname aan de band welzijn kan verbeteren. Deel dat betrekking heeft op het 'broaden and build' model (Frederikson, 1998).**



### 3.2.3 Basisbehoeften autonomie, competentie en verbinding

Waar het 'Broaden and Build' model uitlegt wat de voordelen van positieve gevoelens zijn, legt het niet uit onder welke omstandigheden personen deze positieve gevoelens ervaren (behalve door deelname aan creatieve interventies). Onder welke omstandigheden leidt deelname aan 'The Transformers' tot het ervaren van positieve emoties zoals flow, plezier en interesse? De self-determination theory van Deci & Ryan (2000) biedt hiervoor een verklaring.

Deze theorie verklaart onder welke omstandigheden personen persoonlijke groei en optimaal welzijn ervaren. De theorie stelt dat dit afhankelijk is van de mate waarin de omstandigheden voorzien in drie onderliggende basisbehoeften: autonomie, competentie en verbinding. Wanneer deze omstandigheden hier niet direct in voorzien, zal een persoon voldoende veerkracht moeten bezitten om zulke omstandigheden op te zoeken of te creëren. Autonomie verwijst naar de behoefte van personen om vrij hun leven vorm te kunnen geven in lijn met hun overtuigingen. Competentie verwijst naar de behoefte om invloed uit te kunnen oefenen op de omgeving om een bepaald doel te bereiken. Verbinding verwijst naar de behoefte om zich verbonden met anderen te voelen, om lief te hebben en te zorgen voor anderen en om geliefd te zijn en voor gezorgd te worden.

Omstandigheden die te controlerend, uitdagend en afwijzend zijn voorzien niet in de basisbehoeften. In zulke gevallen zal dit natuurlijke proces vervangen worden door alternatieve, compenserende denk- en gedragspatronen. Voorbeelden hiervan zijn het zichzelf afzonderen van anderen of in meer extreme vorm antisociaal gedrag vertonen. Deze alternatieve denk- en gedragspatronen in vijandige omstandigheden kunnen vanuit zelfbescherming gezien functioneel zijn. Desondanks stellen Deci en Ryan dat deze op de lange termijn welzijn niet (optimaal)

bevorderen. Er kunnen namelijk rigide, defensieve gedragspatronen ontstaan die vervulling van de basisbehoeften in de weg kunnen zitten – ook wanneer de omstandigheden weer optimaal zijn. Denk bijvoorbeeld aan defensief gedrag dat ook anderen met goedbedoelde intenties kan afstoten en zo de totstandkoming van verbinding in de weg staat. Naast dit gedrag kunnen te controlerende, uitdagende en/of afwijzende omstandigheden ook leiden tot een gebrek aan motivatie en kracht om optimale omstandigheden (die in basisbehoeften voorzien) op te zoeken of te creëren (Deci & Ryan, 2000), zeker in situaties waarin men aan het overleven is.

Wanneer daarentegen in de basisbehoeften wordt voorzien, ervaren personen positieve emoties zoals intrinsieke motivatie, interesse, tevredenheid, flow en plezier. Dit leidt ertoe dat mensen uit zichzelf deze activiteiten willen herhalen, opzoeken of omstandigheden willen creëren om hierin te voorzien (Deci & Ryan, 2000). Dit staat weergegeven in figuur 2. Hier sluit het model aan bij het eerder beschreven ‘Broaden and Build’ model, dat beschrijft hoe positieve emoties bijdragen aan de opbouw van persoonlijke hulpbronnen. Uit dit model volgt dat deelname aan The Transformers leidt tot positieve gevoelens wanneer wordt voorzien in gevoelens van autonomie, competentie en verbinding. Zoals in paragraaf 3.1 staat beschreven zijn dit ook op zichzelf staande dimensies van welzijn.

**Figuur 2.2. Deel van het conceptueel model uit figuur 2 over de wijze waarop deelname aan de band welzijn kan verbeteren. Deel dat betrekking heeft op de self-determination theory.**





## 4. OPZET EVALUATIE

### 4.1 Gebruikte methoden van onderzoek

Voor dit onderzoek zijn semigestructureerde interviews afgenomen, die zijn aangevuld met geschreven notities en een korte vragenlijst aan het einde van de sessies.

In het interview werden open vragen gesteld over de verwachtingen die deelnemers voorafgaande aan de eerste sessie hadden, hoe ze de sessies en de optredens (indien van toepassing) ervaarden, of en wat de impact van deelname was op hun dagelijks leven. Bijlage I bevat de volledige lijst met interviewvragen. De interviews vonden plaats op een locatie naar voorkeur van de respondent (thuis, op een rustige openbare locatie, of de locatie van een doorverwijzende instantie). De duur van de interviews varieerde van een half uur tot een uur en een kwartier. De interviews zijn opgenomen en later uitgeschreven.

De interviews zijn aangevuld met geschreven notities en een korte vragenlijst. De geschreven notities zijn gedurende de sessies door een bandleider verzameld. De korte vragenlijst betrof een evaluatie t.b.v. de praktische uitvoering en verbetering van het project. Deze is opgesteld door de projectleider. De interviews bevatten de meest genuanceerde informatie t.b.v. het beantwoorden van de onderzoeksvraag. De notities en eindevaluatie zijn toegevoegd om te beoordelen of er informatie in de interviews is gemist of ter aanvulling van deze informatie. Er kwam geen informatie naar voren die nog niet in de interviews aan bod was gekomen.

### 4.2 Werving en beschrijving deelnemers interviews

Deelnemers zijn geworven via een informatiebrief die op verzoek van de onderzoeker werd verstuurd door een van de bandleiders. Een week na het eindoptreden hebben de projectleiders een groepevaluatiegesprek georganiseerd met alle bandleden. Na afloop van deze evaluatie heeft een bandleider namens de onderzoeker een informatiebrief en uitnodiging voor deelname aan de interviews met de deelnemers gedeeld. Een aantal dagen daarna heeft de onderzoeker hen via WhatsApp benaderd om te vragen of ze deel wilden nemen.

Voor deze groepevaluatie hebben de projectleiders een vragenlijst opgesteld. Deze antwoorden zijn ter aanvulling op de interviews gebruikt. Deze evaluatie stond grotendeels los van het onderzoek (zie bijlage 2). De vragenlijst is door vier van de deelnemers aan dit onderzoek ingevuld. Anderen gaven hun antwoorden mondeling tijdens het groepevaluatiegesprek.

In totaal hebben 7 van de 10 deelnemers ingestemd met dit onderzoek. De intensiteit van deelname aan de band verschilt en daarmee ook de ervaring van deelnemers aan het onderzoek.



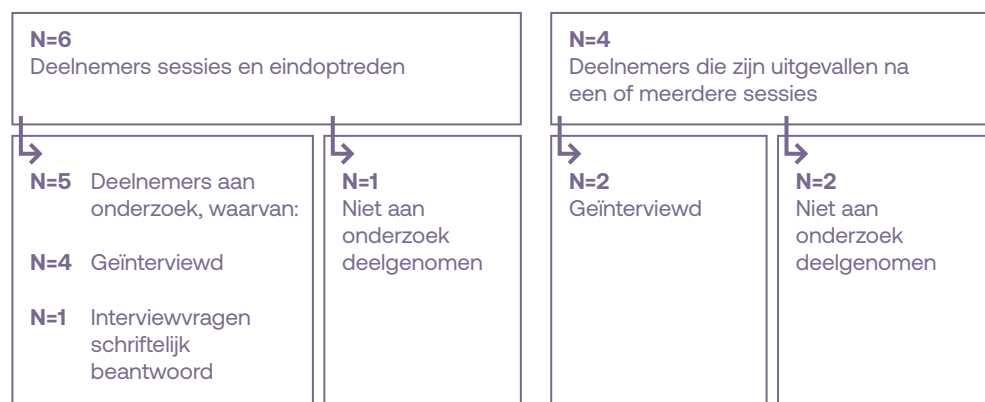
Zes personen namen tot aan het eindoptreden deel. Vijf van hen namen ook deel aan dit onderzoek. Vier personen stopten hun deelname na de eerste of daarop volgende sessies. Twee van hen zijn ook geïnterviewd (zie figuur 3). Dit brengt het totaal aantal deelnemers aan het onderzoek op 7.

Deze vier personen beëindigden deelname om verschillende redenen. Een van hen viel tijdens de generale repetitie voor het optreden door persoonlijke redenen uit. Zij had wel deelgenomen aan alle sessies en wilde ook graag deelnemen aan het eindoptreden. De overige drie hadden hun deelname al eerder beëindigd. Twee van hen zijn ook geïnterviewd. De overige twee zijn niet benaderd. Ofwel omdat er geen contactgegevens beschikbaar waren of omdat de projectleider had vernomen dat de persoonlijke omstandigheden van deze persoon het niet aannemelijk zouden maken dat deze aan het onderzoek zou deelnemen. (zie ook paragraaf 4.4.1 kleine steekproef).

Van de zeven deelnemers aan het onderzoek namen er zes deel aan een *face-to-face* interview. Een deelnemer gaf wegens een sociale angststoornis schriftelijk antwoord op de interviewvragen. Deze antwoorden waren vrij beknopt, ook omdat het niet mogelijk was om doorvragen te stellen (zie tabel 3).

Deelnemers waren tussen de 32 tot 58 jaar oud en op één vrouw na allemaal man. In verband met de privacy mochten zij een schuilnaam kiezen. Om de identiteit van de vrouwelijke deelnemer te verbergen heeft zij een mannelijke schuilnaam gekozen. Ook wordt er in dit rapport naar haar verwezen als hij/hem/zijn. Een overzicht van de kenmerken van deelnemers en hun rol in de band is te vinden in tabel 3 en 4.

**Figuur 3. Flowchart deelnemers aan 'The Transformers' en aan het onderzoek.**



**Tabel 3. Overzicht deelnemers aan onderzoek: schuilnaam, duur deelname, leeftijd en databron.**

Schuilnaam	Deelname	Leeftijd	Databron
Bart	Tot aan eindoptreden	41	Interview, vragenlijst
Faramir	Tot aan eindoptreden	40	Interview
Job	Tot aan eindoptreden	38	Interview*, vragenlijst
Mark	Tot aan eindoptreden	32	Interview, vragenlijst
Ramon	Tot aan eindoptreden	58	Interview, vragenlijst
Saan	Tot aan eindoptreden	57	Interview
Quasimodo	Uitgevallen	55	Interview

\*Betrof schriftelijk antwoord op de interviewvragen.

**Tabel 4. Overzicht van rollen die deelnemers aan onderzoek vervulden in de band.**

Deelnemer aan onderzoek	Rol
1	Lead zanger van nummer met eigen tekst, gitaar, drums
2	Bongo
3	Gitaar
4	Gitaar
5	Lead zanger van nummer met eigen tekst, bongo
6	Lead zanger van nummer met eigen tekst, klein percussie-instrument
7	Djembe

### 4.3 Thematische analyse

De uitgeschreven interviews zijn gecodeerd met behulp van de kwalitatieve analyse software Atlas.ti. Vanuit het vooraf opgestelde conceptuele kader (hoofdstuk 3) zijn de interviews thematisch gecodeerd in vijf thema's die welzijn omvatten. Dit betreft: ervaren autonomie, competentie, verbinding, positieve gevoelens en veranderingen in het dagelijks leven. Het laatste thema volgt vanuit de *'broaden and build'* theorie (paragraaf 3.2.2.). Hieruit volgt dat deelnemers tijdens de sessies en het eindoptreden spelenderwijs persoonlijke hulpbronnen opbouwen die veerkracht versterken. Tabel 5 geeft weer hoe de interviews aan de hand van deze thema's werden gecodeerd:



**Tabel 5. Omschrijvingen van de vijf thematische codes o.b.v 'self-determination theory' en 'broaden and build' model.** *I.v.m. beknoptheid wordt alleen de omschrijving van het eerste thema gegeven en niet wanneer er sprake is van een gebrek aan gevoelens van autonomie, competentie, verbinding, negatieve gevoelens of geen veranderingen.*

Thema	Omschrijving
Autonomie	Beschrijvingen van <ol style="list-style-type: none"> <li>1) de ervaren vrijheid om hun eigen inbreng vorm te geven</li> <li>2) de mate waarin er rekening werd gehouden met elkaar, bijv dat anderen positief reageerden als een bandlid zei dat hij/zij iets niet wilde of prettig vond</li> <li>3) mee durfden en konden beslissen over de nummers die werden gemaakt</li> <li>4) gevoelens van eigenaarschap hebben ervaren over de gemaakte nummers: zoals beschrijvingen 'mijn' of 'onze' nummers of muziek of 'ons' optreden.</li> </ol>
Competentie	Een impliciete of expliciete beschrijving van gevoelens of gedrag waaruit blijkt dat zij zich competentier zijn gaan voelen: <ol style="list-style-type: none"> <li>1) beschrijving van iets hebben bereikt en bijbehorende gevoelens van trots, zelfvertrouwen</li> <li>2) beschrijving van iets geleerd te hebben of beter in iets te zijn geworden</li> <li>3) meer het gevoel hebben dat zij in staat zijn om iets te bereiken of iets durfden wat ze eerder niet durfden.</li> </ol>
Verbinding	Een impliciete of expliciete beschrijving van gevoelens of gedrag waaruit blijkt dat zij zich meer verbonden zijn gaan voelen: <ol style="list-style-type: none"> <li>1) beschrijving van toename in aantal sociale contacten</li> <li>2) expliciete en impliciete beschrijving van zich onderdeel van de groep voelen, zoals de groep is 'familie' en 'we'</li> <li>3) beschrijving van ervaring dat de bandleden elkaar steunen, helpen, verbondenheid</li> </ol>
Positieve gevoelens	Beschrijving van ervaren positieve emoties en verklaringen hiervoor, waaronder plezier, flow, tevredenheid, interesse en liefde/genegenheid Flow staat voor het verliezen van jezelf in een activiteit en de tijd, een zijn met de muziek.
Veranderingen in het dagelijks leven	Beschrijvingen van verandering in doen, denken en voelen in het dagelijks leven door deelname aan de Transformers, buiten de sessies, optredens en groepsapp om. Bijvoorbeeld beschrijving van vriendschap en contact ook buiten de sessies en groepsapp vallen ook onder dit thema en niet onder Verbinding.

## 4.4 Beperkingen van de evaluatie

Dit onderzoek is verkennend van aard en kent daarom zes beperkingen: een kleine steekproef, gebrek aan gevalideerde meetinstrumenten om welzijn te meten, beperkingen van de gebruikte onderzoeksmethode, mogelijke beperkingen naar aanleiding van de dubbelrol van de onderzoeker als bandlid en gebrek aan lange termijn metingen van de gevolgen van deelname op welzijn.

### 4.4.1 Kleine steekproef

Ten eerste betreft het onderzoek een zeer kleine steekproef, hoewel wel bijna alle deelnemers zijn gesproken. In die zin zijn de ervaringen van de deelnemers aan onderzoek representatief. Drie deelnemers hebben niet deelgenomen aan een interview. Eén van hen nam deel aan alle sessies en het eindoptreden. In de eindevaluatie met de projectleiding liet hij zich positief uit over deelname. De andere twee beëindigden hun deelname na een of meerdere sessies. Wat laatstgenoemden betreft is het onduidelijk in hoeverre negatieve ervaringen met deelname een reden vormden om te stoppen. Uit het interview dat wel is afgenomen en informeel contact met de projectleider blijkt dat persoonlijke omstandigheden hierin een rol speelden en niet een negatieve ervaring met deelname zelf. Dit beeld wordt versterkt doordat twee van hen na afloop van het eindoptreden en de interviews weer aan vervolgsessies deelnemen. Dit suggereert dat de bevindingen van dit onderzoek een goed beeld geven van de ervaringen van het totaal aantal deelnemers aan de band. Desondanks is dit aantal klein. Meer onderzoek is nodig om te bepalen of de overwegend positieve ervaringen en positieve gevonden voor welzijn in dit onderzoek ook bij grotere groepen deelnemers worden gevonden.

### 4.4.2 Geen gevalideerde meetinstrumenten voor welzijn

Ten tweede is er geen sprake van een voor- en nameting aan de hand van een gevalideerde vragenlijst. In dit onderzoek zijn de ervaringen van deelnemers thematisch gekoppeld aan welzijnsdimensies die in de literatuur naar voren komen. Deze thema's zijn gebaseerd op een combinatie van verschillende welzijnsmodellen, die deels overlappen. Dit heeft als gevolg dat diverse psychologische constructen die deel uitmaken van welzijn voor de overzichtelijkheid onder één thema zijn gevoegd, bijvoorbeeld gevoelens van eigenwaarde, zelfvertrouwen, prestatie en overwinning onder het thema 'competentie'. Het is raadzaam om toekomstig onderzoek interviews aan te vullen met vragenlijsten met gevalideerde meetinstrumenten

### 4.4.3 Interviews, zelfreflectie en taalvermogen

Ten derde wordt in de interviews een groot beroep gedaan op het vermogen van reflectie en verwoording van de respondent. Mogelijk zijn een aantal veranderingen zoals een toename in eigenwaarde meer fundamenteel en lastiger bewust te koppelen aan concrete veranderingen in het dagelijks leven.

#### 4.4.4 Dubbelrol bandlid en onderzoeker

Ten vierde vervulde de onderzoeker een dubbelrol als zowel bandlid en onderzoeker. De onderzoeker nam deel aan het achtergrondkoor. De onderzoeker was hiervoor benaderd door een van de projectleiders. Enerzijds stelde dit de onderzoeker in staat om een band op te bouwen met de deelnemers alvorens hen uit te nodigen voor het onderzoek. Dit achtte de onderzoeker als extra belangrijk gezien het door velen benoemde ongemak met sociaal contact met vreemden. Daarnaast stelde het de onderzoeker in staat om hun antwoorden in de context te plaatsen. Anderzijds bestaat er altijd het risico dat deelnemers aan onderzoek hierdoor minder snel negatieve ervaringen zouden delen, die ze mogelijk met een onafhankelijk onderzoeker wel gedeeld zouden hebben. Omdat de deelnemers aan onderzoek zich positief uitlaten over de bejegening, het goede onderlinge contact en het ervaren groepsgevoel wordt deze mogelijkheid als onwaarschijnlijk geacht.

#### 4.4.5 Impact korte termijn versus lange termijn

Ten vijfde zijn de interviews binnen twee maanden na het eindoptreden afgenomen. De ervaring zit dan nog vers in het geheugen. Het is onduidelijk hoe lang gevolgen aanhouden en of en wat de lange termijn effecten zijn van deze interventie. Het is ook onduidelijk wat voor gevolgen er op lange termijn verwacht mogen worden.

#### 4.4.6 Welzijn gedurende de sessies versus in het dagelijks leven

Tot slot moet de kanttekening geplaatst worden dat in dit onderzoek deze gevoelens van autonomie, competentie en verbinding worden onderzocht binnen de context van de Transformers en niet in het dagelijks leven. Het is de vraag in hoeverre het ervaren van deze gevoelens binnen deze context zich vertaalt naar bijvoorbeeld meer gevoelens van autonomie, competentie of verbinding in situaties buiten de sessies om. Deels wordt dit opgevangen door de vraag naar of deelname tot veranderingen heeft geleid in het dagelijks leven. Vanuit het 'broaden and build' model volgt dat het mogelijk is dat deze ervaring zich vertaalt in het vergroten van persoonlijke hulpbronnen, wat de veerkracht kan versterken. Het is daarmee aannemelijk dat deelname zo ook kan leiden tot veranderingen in het dagelijks leven. Interviews doen een groot beroep op het vermogen tot zelfreflectie op de gevolgen van deelname voor welzijn. Mogelijk zijn een aantal veranderingen meer onbewust en lastiger bewust te koppelen aan concrete veranderingen in het dagelijks leven. Denk hierbij bijvoorbeeld aan hoe verbeteringen in sociale vaardigheden of meer zelfverzekerd voelen op muzikaal vlak (competentie) doorwerken op sociaal contact met anderen dan de deelnemers aan de 'The Transformers', of het durven aangaan van nieuwe, niet aan muziek gerelateerde uitdagingen. Hoewel een meerderheid ook veranderingen in het dagelijks leven beschrijft, kan het zijn dat meer subtiele veranderingen via de interviews niet in kaart zijn gebracht. Of dat deelname simpelweg niet tot meer veranderingen heeft geleid.







## 5. ERVAREN IMPACT VAN DEELNAME OP WELZIJN

In dit hoofdstuk worden de bevindingen uit de interviews gepresenteerd, die zijn aangevuld met de antwoorden op de eindevaluatie en notities. Alle zeven deelnemers blikken positief terug op hun deelname en overwegend positief op de invulling van de sessies. Zo gaven deelnemers aan dat hun deelname aan de band '(heel) belangrijk' is geweest voor hoe ze zich in de afgelopen maanden hebben gevoeld en/of beschrijven deelname als positief en uniek. De ervaringen van deelnemers worden beschreven aan de hand van de in hoofdstuk 3 beschreven thema's: ervaren autonomie, competentie en verbinding, positieve gevoelens en ervaren veranderingen in het dagelijks leven. Hoewel iedereen vrijwel elk thema benoemt, verschillen zij in welke thema's zij voornamelijk aan hun positieve ervaring koppelen: het proces van co-creatie zelf (Bart), verbinding en plezier (Mark), gevoelens van verbinding (Saan), plezier (Faramir), een combinatie van plezier en zingeving (Ramon) of eigenwaarde (Job).

### 5.1 Autonomie

Vier van de zeven geïnterviewde deelnemers waardeerden en genoten van de hoge mate van ervaren autonomie. Voor één deelnemer waren persoonlijke omstandigheden, maar ook een gebrek aan ervaren autonomie, redenen om te stoppen. De overige twee deelnemers (Job, Ramon) zeiden niets expliciet over de mate van ervaren autonomie.

Eenzijds wordt een hoge mate van autonomie beschreven als een ervaren gebrek aan een verticale hiërarchie of dominantie van de één over de ander. Deze deelnemers waardeerden dat bandleden samenwerkten op basis van gelijkheid (een horizontale hiërarchie). Dit was volgens hen de verdienste van de bandleiders (Bart, Mark en Saan). Dit komt tot uiting in opmerkingen dat iedereen de 'ruimte' kreeg 'om wat in te brengen', 'aan bod komt', of zich niet 'door de groepsleiding gecontroleerd' voelt, maar ruimte voor 'ideeën vanuit de groep'. Zo zegt Saan en Bart:

*'Bij andere groepen ben ik constant aan het vechten om mij staande te houden. Daar is iedereen voor zichzelf, er is geen gelijkwaardigheid.'*

*'Het is niet zo dat de een meer aan bod komt dan de ander. Ik vind dat heel erg mooi dat ze dat gewoon goed kunnen uitdragen.'*

Een deelnemer zet dit gevoel van gelijkwaardigheid ('voor vol aangezien' in plaats van als cliënt) ook expliciet af tegen het stigma dat hij soms in de hulpinstelling voor dak- en thuislozen ervaart:

*'Ik voel me ook voor vol aangezien en serieus genomen en niet als client. Want dat is nog wel eens ingewikkeld. Ook al draai je helemaal mee als volwaardig mens. Merk ik toch soms dat ik (wij) net iets anders worden gezien als bijvoorbeeld personeel of vrijwilligers van diverse organisaties. Dit bedoelen hun vast niet zo. Maar het gebeurt wel. Vindt dat soms lastig. Het zijn soms kleine dingetjes.'*

Daarentegen beschrijven slechtst twee deelnemers een moment waarop er geen sprake was van gelijkheid. Eén deelnemer beschrijft hoe het gedrag van een andere deelnemer, die hij graag mocht, plots veranderde. Deze deelnemer maakte 'rare opmerkingen' tegen hem en ging 'een beetje de baas' over hem spelen. Dit vond hij een moeilijk moment. De andere deelnemer beëindigde na een aantal sessies zijn deelname. Deze deelnemer beschreef het gedrag van enkele deelnemers die met hun eigen teksten de rol van frontman vervulden als 'haantjesgedrag'. Na doorvraag gaf hij geen concrete voorbeelden. Echter gaf hij wel aan dat hiervan geen sprake meer was tijdens het eindoptreden, dat hij als onderdeel van het publiek heeft bijgewoond. Naast persoonlijke omstandigheden was dit gedrag ook aanleiding om zijn deelname (tijdelijk) te stoppen.

Naast samenwerken op basis van gelijkwaardigheid waardeerden deelnemers ook een hoge mate van ervaren vrijheid. Zij genoten van de vrijheid om eigen ideeën aan te dragen in een vorm naar keuze en/of zichzelf te zijn (Bart, Mark en Faramir):

*'Bijvoorbeeld bij check-in check-outs zegt iedereen wat ie wil en dat soort dingen, en qua inbreng van eigen muziek.'*

In deze vrije sfeer moedigden de bandleiders en muziekcoaches de deelnemers aan om hun eigen ideeën te delen.

## 5.2 Competentie

Voor zes van de zeven deelnemers boden de sessies en het optreden de mogelijkheid om zich 'competent' te voelen op muzikaal vlak. Zij beschreven gevoelens van prestatie, overwinning en iets geleerd hebben en een toename in gevoelens van zelfvertrouwen en/of bevestiging van gevoelens van eigenwaarde. Alleen de deelnemer die halverwege de sessies is gestopt beschrijft geen gevoelens van competentie. Dit is mogelijk te verklaren doordat deze gevoelens samenhangen met de eigen muzikale bijdrage aan de nummers en het optreden voor publiek aan het eind. Op het moment dat hij stopte hadden de nummers nog nauwelijks vorm gekregen.

### 5.2.1 Prestatie, overwinning en trots

Een grote meerderheid van de deelnemers beschrijft gevoelens van prestatie en overwinning (Job, Saan, Ramon, Mark en Faramir) en gevoelens van trots (Job, Saan en Ramon). Hieraan koppelen ze verschillende ervaringen. Mark, Ramon, Job en Faramir beschrijven dat ze hun podi-

umvrees hebben overwonnen. Anderen hebben een kwaliteit van zichzelf ontdekt, zoals teksten schrijven of improviseren. Naast deze persoonlijke overwinningen en prestaties beschrijven drie van hen (Job, Ramon, Saan) ook gevoelens van trots, vooral na het eindoptreden. Deze gevoelens hebben zowel betrekking op zichzelf als op de hele band. Zowel Ramon als Saan hebben een eigen geschreven tekst voorgedragen of gezongen. Het valt op dat hun gevoelens van trots niet beperkt zijn tot de nummers met een relatief grote eigen inbreng. Dit is mogelijk een gevolg van het sterke groepsgevoel dat zij ervaren. Hierdoor worden alle nummers die door de groep zijn gemaakt gezien als de verdienste van alle bandleiden samen. Zo zegt Saan:

*'Het eindoptreden, gelijk daarna, voelde mij helemaal verbonden, en samen [...] ik ging niet meer voor mijn eigen succes, zeg maar, [...] dat geeft veel meer kracht, ik ben niet meer alleen trots op mijzelf zeg maar, maar ik ben trots op als totaal hele groep.'*

Naast gevoelens van overwinning, trots en prestatie bood deelname ook de gelegenheid om persoonlijke drempels te overwinnen. Deelnemers hadden – vooral tijdens de eerste sessie(s) - moeite met samenwerken met vreemden en sociaal contact, of onzekerheid en schaamte of concentratie. Voor sommigen lag hieraan specifieke persoonlijke problematiek ten grondslag, zoals een sociale angststoornis, een emotionele blokkade die door de jaren heen was opgebouwd, of faalangst. Het plezier in samen muziek maken en de steun en betrokkenheid van de muziekcoaches motiveerden hun om deze drempels te overwinnen. Zij leerden beter contact te maken, ruimte te geven aan ideeën van anderen en zich niet tegen te laten houden door hun problematiek. Zo vertelt een deelnemer:

*“Ze hebben me goed gemotiveerd om me niet te laten tegen houden door concentratie en bang om fouten te maken, vals te klinken op de gitaar tijdens oefenen, of iets verkeerd te doen.’*

En een ander:

*'je doet je ding, je doet je lied, en dan is die mindset [...]...het gaat denk ik automatisch op een of andere manier [...]nu is het moment om een lied uit te dragen [...] en dan hoor ik ook de muzikanten op de achtergrond en dan op de juiste timing en moment [...] dan word ik een soort van verlicht [...], dan ben je niet zo met de problematiek van jezelf bezig.'*

Hierbij valt op dat geen van hen het verbeteren van deze niet-muzikale vaardigheden of overwinnen van deze drempels expliciet benoemt als motivatie om te blijven komen. Dit suggereert dat het 'bijvangst' zijn die spelenderwijs tot stand komen.



### 5.2.2 Zelfvertrouwen en eigenwaarde

In de vorige paragraaf stond beschreven hoe deelname leidde tot gevoelens van prestatie en overwinning. In lijn hiermee ervoer een meerderheid van de deelnemers (Ramon, Saan, Bart, Job en Mark) ook een toename in gevoelens van zelfvertrouwen en bevestiging van hun eigenwaarde. De toename in zelfvertrouwen betrof specifiek hun muzikale vaardigheden. Daarnaast versterkte het muzikaal kunnen bijdragen aan de nummers van de band en/of de reacties van bandleden hierop gevoelens van eigenwaarde. Zo had een deelnemer nooit gedacht dat hij een liedje zou kunnen schrijven en dat het zo goed zou worden ‘opgepikt’ door de band en luisteraars. Dit droeg bij aan een gevoel van zelfvertrouwen. Naast zelfvertrouwen in hun muzikale kwaliteiten beschrijven drie anderen (Saan, Job, Bart) een bevestiging van gevoelens van eigenwaarde. Hierbij valt op dat de mate van eigen inbreng in de totstandkoming van de nummers verschilt en niet direct verband houdt met de grootte van hun inbreng. Zo beschrijven zij het gevoel mee te tellen doordat je ‘mee mag doen met de groep’ met een klein of groot instrument, of doordat je iets kunt bijdragen in de muziek: ‘ik doe ertoe en ik mag er zijn’, ‘een gevoel dat je iemand bent’. Zo zegt Saan:

*‘Ik voel mij goed, dat wat ik heb geschreven daar wordt iets mee gedaan, alsof het gezien wordt, gehoord wordt, en dan voel ik het dat, misschien onbewust, je voelt je dan weer alsof je iemand bent.’*

## 5.3 Verbinding

Deelnemers waarden en genoten van de hoge mate van gevoelens van verbinding met elkaar. Dit komt op verschillende manieren tot uiting. Drie deelnemers waardeerden de steunende en betrokken houding van de bandleiders, muziekcoaches en/of andere deelnemers. Verder waardeerden en genoten alle deelnemers (die niet voortijdig zijn gestopt) van het groepsgevoel en het leuke sociale contact, voor sommigen zowel tijdens als buiten de sessies om.

### 5.3.1 Betrokkenheid en aanmoediging

De begeleiding en/of houding door de bandleiders en muziekcoaches werden door alle deelnemers positief beoordeeld. Zij beschreven hen als geduldig, vriendelijk, begripvol, aanmoedigend en behulpzaam. Het gevoel fouten te mogen maken wordt door de helft van de deelnemers genoemd (Bart, Faramir en Saan). Daarnaast vormde deze positieve houding voor een meerderheid een belangrijke reden voor hun positieve ervaring en/of motivatie om deel te blijven nemen.

### 5.3.2 Groepsgevoel

Een meerderheid van de deelnemers (Saan, Mark, Bart en Job) beschrijft een groepsgevoel, namelijk dat ze zich ‘verbonden’ voelden, ‘onderdeel van de band’ of ze beschrijven de groep als ‘hechte vriendenkring’. Faramir en Ramon beschrijven dit groepsgevoel niet expliciet. Zij beschrijven echter wel dat het samen muziek maken en het positieve sociale contact een belangrijk deel uitmaakte van de positieve ervaring.

### 5.3.3 Toename sociaal contact

Tot slot koppelt een meerderheid van de deelnemers hun positieve ervaring aan een toename in sociaal contact buiten de sessies om. Zowel Ramon, Job, Bart als Mark beschrijven dat ze het leuk vinden dat ze nu buiten de sessies om meer sociaal contact hebben met andere bandleden. Zij beschrijven dat ze elkaar vaker berichten sturen via de telefoon, met name om muzikale ideeën uit te wisselen, ook als die niet direct betrekking hebben op de nummers van de band. Zo zegt Ramon:

*‘Om een paar voorbeeldjes te noemen, ik app iedere avond met sommige leden van de Transformers. Ik ben natuurlijk nog steeds alleen, dus ik heb wel wat aanspraak nu s’avonds. Dus dat heb het me opgeleverd, vrienden, kennissen.’*

## 5.4 Positieve gevoelens

Naast gevoelens van autonomie, competentie en verbinding beschrijven alle zes deelnemers dat ze overwegend positieve gevoelens hebben ervaren. Zij beschrijven deelname in termen van ‘plezier’, ‘genieten’, een ‘unieke’ ervaring, ‘ontdekkingsreis’, ‘verrassend’, en beschrijven een positieve ‘energie’ die hen goed deed, zoals verwoord door Ramon:

*‘De energie die ik voelde, had ik ook nog nooit meegemaakt. [De muziekcoach] kan goed drummen en dingen kan goed bassen. Zij zijn een beetje de basis ja, maar hoe iedereen er omheen erin meegaat... en de energie van heel de band gaf me echt een kick.’*

Sommigen geven voorbeelden van specifieke aspecten, zoals het inbrengen van een eigen tekst, optreden, spelen, kijken of luisteren naar anderen. Zoals eerder beschreven werd(en) vooral de eerste sessie(s) door alle zes ook als ‘spannend’ beschreven, daarna nam plezier de overhand. De beschrijvingen sluiten aan bij het ‘broaden and build’ model, dat stelt dat positieve gevoelens aanzetten tot ontdekken en spelen – waarin de deelnemers zichzelf verrassen met wat ze durven en kunnen. Ook wordt bevestigd dat positieve gevoelens negatieve gevoelens verminderen: bijna alle deelnemers (Ramon, Saan, Faramir, Bart, Job) zagen de band als een plezierige afleiding van negatieve gevoelens of gedachten. Zij zeiden bijvoorbeeld dat deelname een ‘leegte’ vult, ‘routine’ doorbreekt, of dat plezier afleidde van gevoelens van spanning (die o.a. werden opgeroepen door contact met onbekende mensen).

Drie geïnterviewde deelnemers hebben eigen teksten geschreven en bij deze nummers opgetreden als ‘front man’. In andere nummers speelden zij de bongo, een ander klein percussie-instrument of gitaar. Hoewel eigen teksten voordragen wijst op een relatief grote eigen bijdrage, is die niet het meest bepalend voor het plezier dat zij aan deelname ervaren: dat was het samen muziek maken. Zo zegt Bart:

*‘Het is gewoon gaaf...dat je ook gewoon je eigen liedjes doet maar ik vind het ook gewoon heel leuk [...] als Ramon dan gewoon met zijn eigen ding komt, dan denk ik, ja we hebben echt een grote diversiteit aan ideeën, [...] dan vind ik het ook gewoon leuk om daarnaar te luisteren. Want dat heeft dan weer een andere lading.’*

## 5.5 Persoonlijke hulpbronnen en veranderingen in het dagelijks leven

Zoals in het conceptueel kader staat beschreven stelt het ‘broaden and build’ model dat een veilige omgeving waarin men zich verbonden voelt met anderen steeds opnieuw aanzet tot spelen, genieten en ontdekken. In dit proces worden nieuwe activiteiten, ideeën en relaties ontdekt en duurzame persoonlijke hulpbronnen opgebouwd. Deze hulpbronnen zijn bepalend voor de veerkracht.

In de voorgaande paragrafen zijn een aantal vaardigheden en gevoelens beschreven die theoretisch ook als persoonlijke hulpbron kunnen worden beschouwd. Zo bood deelname een mogelijkheid om verschillende vaardigheden te verbeteren of drempels te overwinnen: verbeteren van contact leren maken met en samenwerken met anderen, omgaan met faalangst of een sociale angststoornis. Daarnaast beschrijven deelnemers gevoelens van zelfvertrouwen, prestatie en verbinding. In deze paragraaf worden hier alleen die bevindingen aangeduid als persoonlijke hulpbron waar deze volgens deelnemers zelf hebben geleid tot veranderingen in het dagelijks leven. Dit sluit overigens niet uit dat deze veranderingen op vlak van competentie en verbinding helemaal niet tot veranderingen in het dagelijks leven hebben geleid (zie paragraaf 4.4.6.)

Een meerderheid van de deelnemers die alle sessies heeft bijgewoond (vier van de zes) beschrijft dat deelname impact heeft gehad op hun dagelijks leven: het heeft het leven meer richting gegeven, met meer positiviteit en vertrouwen in de maatschappij staan, meer energie gegeven om deel te nemen aan andere sociale activiteiten en de drempel verlaagd om hulp te vragen bij het verbeteren van een niet-muzikale vaardigheid. Uit deze veranderingen blijkt dat deelname heeft bijgedragen aan het vergroten van gevoelens van zingeving, sociale en fysieke hulpbronnen.

Zingeving is een belangrijk onderdeel van welzijn (Ryff, 1989: 2013; Seligman, 2011). Ramon en Job gaf deelname meer richting aan het leven (zingeving). Zij beschreven bijvoorbeeld dat deelname aan de band ‘een groot doel’ werd om naar te streven (Job) en de ambitie om muzikant te worden heeft aangewakkerd (Ramon), waardoor een leegte wordt opgevuld. Zo zegt Ramon:

*‘Omdat ik vroeger veel problemen heb gehad en nu niet meer, het is is een heel goed hulpmiddel geweest om het naar je zin te hebben in het leven zeg maar. Ik miste nog iets, en muziek, vooral zelf muziek maken heeft een soort leegte opgevuld die ik wel miste.’*

Voor Saan is het niet zozeer een nieuw doel of ambitie, maar eerder een fundamenteel andere kijk op en verhouding met de maatschappij, namelijk een vanuit vertrouwen:

*‘[Deelname heeft] vooral die gevoel van fijne jeugd weer getriggerd [...], dus wat er dan gebeurde is dat ik vanuit dat fijne gevoel naar de wereld kijk. Ook in contact met de wereld, dan zie je hoe [het] allemaal veel mooier wordt, [...] meer vertrouwen in andere mensen in de wereld. Ik zie de mooie dingen weer terug.’*

Het ‘gevoel van de fijne jeugd’ die deelname heeft getriggerd verwijst naar gevoelens van verbinding, een omgeving waarin hij zichzelf kan zijn, meetelt en zich geaccepteerd voelt. Dit contrasteert hij met zijn ervaringen met de geestelijke gezondheidszorg in het verleden, waarin hij zich gereduceerd voelde tot een diagnose.

*‘Ik ben vaak opgenomen geweest, en in sommige ziekenhuizen wordt je behandeld als diagnose, niet als totaal mens. Als je zo gezien wordt, zo behandeld, dan ga je dat zelf ook zo zien. En dat neem je mee naar later. Ik heb nu al lang geen psychiatrische hulp meer, maar die dingen blijven hangen. Ik dacht dat iedereen slecht was zeg maar, bijvoorbeeld. Ik dacht dat iedereen afstandelijk [was] en allemaal aan zichzelf denken en dat ik niet meetel en dat ik maar een nummer ben. Een diagnose ben.’*

Hij beschrijft de band als een afspiegeling van de maatschappij. Door gevoelens die de band triggerde is hij zich met meer vertrouwen en optimisme naar (onbekende) anderen gaan gedragen. Zo knoopt hij met meer plezier en vertrouwen een praatje aan met de koopman op de markt in plaats van dat hij ervanuit gaat dat hij bedonderd zal worden. Transformers heeft volgens Saan ‘in tien weken meer resultaat gegeven dan jaren bij elkaar’ zoeken naar hulp in ‘boeken, therapie, activiteiten en liefde’. Hieruit blijkt dat gevoelens van verbinding met de band als een sociale hulpbron functioneren, die veerkracht vergroten omdat deze gevoelens vertrouwen in de maatschappij als geheel kunnen vergroten.

Daarnaast heeft deelname de drempel voor Saan verlaagd om via de groepschat te vragen of een deelnemer hem Engels wilde leren. Deze lang gekoesterde wens werd ingewilligd. Het leren van Engels kan op zichzelf weer worden beschouwd als een intellectuele hulpbron, die in de toekomst weer nieuwe mogelijkheden biedt voor zelfontwikkeling en versterken van veerkracht. Dit voorbeeld illustreert de positieve spiraal die het vergroten van het sociaal netwerk (een sociale hulpbron) in gang kan zetten.

Naast zingeving is ook het gebruik kunnen maken van mogelijkheden die de omgeving biedt is een belangrijk onderdeel van welzijn (Ryff, 1989; 2013). Deelname droeg voor één deelnemer bij aan het opbouwen van een fysieke hulpbron. Mark beschrijft dat hij dankzij deelname meer energie had om deel te nemen aan de dagelijkse activiteiten op de locatie voor begeleid wonen.

Meerdere deelnemers ervoeren dus veranderingen in het dagelijks leven en deze waren divers van aard (zingeving en opbouwen van sociale en fysieke hulpbronnen die veerkracht versterken). Niet alle deelnemers beschreven echter veranderingen in het dagelijks leven. Zij vertelden dat ze al creatief bezig waren of in hun dagelijks leven al andere activiteiten volgden. Als ze niet hadden deelgenomen hadden ze daarmee hun tijd met plezier gevuld.







## 6. SAMENVATTING, CONCLUSIE EN IMPLICATIES

### 6.1 Samenvatting en conclusie

In dit verkennende onderzoek stond de volgende onderzoeksvraag centraal: *Wat zijn de gevolgen van deelname aan 'The Transformers' voor welzijn?* Op basis van het conceptuele kader werden vijf relevante dimensies van welzijn onderscheiden. Aan de hand hiervan werden de ervaringen van deelnemers onderzocht: gevoelens van 1) *autonomie*, 2) *competentie* en 3) *verbinding*, 4) *positieve gevoelens* en 5) *persoonlijke hulpbronnen en daaraan gepaarde veranderingen in het dagelijks leven*. Er kan geconcludeerd worden dat collaboratieve creativiteit het welzijn van deelnemers op deze diverse vlakken kan vergroten. De band leidde tot een toename in positieve gevoelens, bood deelnemers een ruimte om zich autonoom, competent en verbonden te voelen en versterkte persoonlijke hulpbronnen die veerkracht versterken in het dagelijks leven.

De deelnemers beschreven bijna uitsluitend positieve ervaringen en dat ze hebben genoten. Alleen tijdens de eerste sessie(s) en aan het begin van het optreden ervoeren ze spanning. Verder bood The Transformers deelnemers een ruimte om zich autonoom, competent en verbonden te voelen. Dit blijkt uit gevoelens van overwinning, prestatie, trots, een toename in eigenwaarde en zelfvertrouwen, toename in positieve contacten en een groepsgevoel met de band.

In lijn met het 'broaden and build' model blijkt dat deelname aan The Transformers negatieve gevoelens verminderde en dat een meerderheid ook spelenderwijs persoonlijke hulpbronnen heeft opgebouwd. Afhankelijk van de deelnemer resulteerde deelname in meer richting ervaren in het leven (zingeving), meer vertrouwen in de samenleving en meer energie om deel te nemen aan het dagelijks leven (sociale en fysieke hulpbron).

Verder valt op dat er niet direct een verband werd gevonden tussen de rollen die deelnemers vervulden in de band (o.a. type instrument, frontman), de daaraan gerelateerde mate van eigen inbreng en de gevolgen voor welzijn. De mate van de daadwerkelijke eigen inbreng in het proces van collaboratieve creativiteit staat dus redelijk los van de ervaren gevolgen voor welzijn. De bevindingen suggereren dat deel uitmaken van een geheel en daaraan kunnen bijdragen belangrijker is dan de precieze inhoud van deze bijdrage voor de totstandkoming van deze uitkomsten.

Tot slot suggereren de bevindingen dat de inhoud en begeleiding rand voorwaardelijk zijn voor de totstandkoming van deze welzijnsuitkomsten. Uit de interviews blijkt dat de begeleiding en muziekcoaches een sociaal veilige omgeving hebben gecreëerd waarin op basis van gelijkwaardigheid werd samengewerkt. Hierin konden deelnemers zichzelf zijn, was er ruimte voor ieders inbreng en voelden ze zich geaccepteerd. Deze omgeving bood ruimte om nieuwe muzikale kwaliteiten te ontdekken, muzikale en niet-muzikale (sociale) vaardigheden te verbeteren en persoonlijke drempels te overwinnen. Deze bevindingen zijn in lijn met de stelling van de

Self-Determination Theory (Deci en Ryan, 2000) dat optimale persoonlijke groei plaatsvindt in omstandigheden die voorzien in de basisbehoeften autonomie, competentie en verbinding.

De hoofdbevindingen zijn weergegeven in de onderstaande tabel:

**Tabel 6. Samenvattingen hoofdconclusies gevolgen van deelname voor welzijn**

Deelname verbetert welzijn op het vlak van:

- Gevoelens van autonomie (vrijheid en gelijkwaardigheid)
- Gevoelens van competentie (prestatie, overwinning, trots, zelfvertrouwen, eigenwaarde)
- Opbouwen van sociale contacten en gevoelens van verbinding met de band
- Het ervaren van positieve gevoelens, zoals flow en plezier. Zodoende konden deelnemers ‘spelenderwijs’ persoonlijke drempels overwinnen, en nieuwe competenties en ervaringen opdoen.
- Vier van de zes deelnemers vertellen dat deelname ook tot positieve veranderingen in het dagelijks leven heeft geleid, op het vlak van zingeving of via het opbouwen van sociale of fysieke hulpbronnen.

Randvoorwaarden voor deze welzijnsuitkomsten zijn:

- De invulling van de sessies en begeleiding. Deze zijn gebaseerd op gelijkwaardigheid en boden veel ruimte voor eigen inbreng.

## 6.2 Vergelijking bevindingen met eerder onderzoek en suggesties vervolg onderzoek

De bevindingen sluiten aan bij een groot aantal in hoofdstuk 2 beschreven studies dat aantoonde dat diverse muzikale activiteiten een belangrijke bijdrage aan welzijn kunnen leveren (zie o.a. Croom, 2015). De bevindingen sluiten ook aan bij de bevindingen van ander onderzoek naar collaboratieve creativiteit en welzijn. De bevindingen verschillen ook op een aantal punten, zoals hierna zal blijken.

### Overeenstemming bevindingen met ander onderzoek

In overeenstemming met de bevindingen van Burnard & Dragovic (2015) zijn de structuur van de sessies van de Transformers en de rolverdeling bepalend voor het stimuleren van gevoelens van autonomie, competentie, verbinding en flow. De rolverdeling betreft de afwisseling tussen leider en volger en de aanwezigheid van steunende begeleiding. Ook de bevindingen op

het vlak van competentie, verbinding, positieve gevoelens tijdens en buiten de sessies komen overeen met de bevindingen uit eerder onderzoek. Namelijk dat deelname een mogelijkheid bood voor het opdoen van nieuwe ervaringen (Daykin et al., 2017; Wilson & MacDonald, 2019), bijdroeg aan ervaren van positieve interacties, gevoelens van eigenwaarde (Chang et al., 2018; Daykin et al., 2017; Wilson & MacDonald, 2019), bijdroeg aan het leren van muzikale en sociale vaardigheden, gevoelens van trots, prestatie of overwinning (Daykin et al., 2017; Wilson & MacDonald, 2019), het ontdekken van een nieuwe muzikale ambitie (Daykin et al., 2017) en plezier (Daykin et al., 2017; Wilson & MacDonald, 2019) en een verbeterde stemming (Chang et al., 2018; Wilson & MacDonald, 2019).

### Verschillen bevindingen met ander onderzoek

Daarentegen komen de bevindingen niet overeen met die van eerder onderzoek op het vlak van destigmatisering, zelf-expressie en negatieve gevolgen voor welzijn. Wat destigmatisering betreft waren deelnemers in dit onderzoek minder expliciet over het ervaren van de sessies als een ruimte waarin ze even stigmavrij waren. Dit werd wel genoemd door deelnemers in jeugd-detentie in de studie van Daykin et al. (2017). Dit werd slechts door twee deelnemers expliciet benoemd, hoewel alle zes deelnemers die bij het eindoptreden aanwezig waren of wilden zijn de omgang onderling als gelijkwaardig hebben ervaren en dit erg waardeerden. De interviewvragen richtten zich op hoe deelnemers deelname hebben ervaren en minder op waarom deze ervaringen belangrijk voor hen waren. Wellicht hadden doorvragen hierover tot meer expliciete uitspraken geleid, die wel gerelateerd konden worden aan stigmatisering. Of wellicht verschilden de achtergrond van de deelnemers simpelweg in welk stigma (bijvoorbeeld door midden- of psychische problematiek en/of armoede) zij ervaren en de mate waarin ze dit op het moment van deelname ervaren of ermee hebben leren omgaan. Voor deelnemers die door verschillen in type stigma of moment van deelname minder stigmatisering ervaren zal deelname op dat vlak minder of niet relevant zijn.

Verder wordt meer zelfexpressie in Daykin et al. (2017) benoemd als bijdrage van collaboratieve creativiteit aan welzijn. In de interviews geven deelnemers echter niet expliciet aan dat ze bijvoorbeeld waardeerden dat ze hun gedachten en gevoelens via muziek konden uitdrukken en delen, hoewel het inbrengen van eigen ideeën en de positieve reacties hierop volgens hen een belangrijk element vormden van hun positieve ervaring. Mogelijk biedt een verschil in onderzoeksmethode hiervoor een verklaring. De bevinding van Daykin et al. (2017) lijkt gebaseerd op observaties en hoe de gekozen muziekstijl de identiteit van deelnemers reflecteert en minder op interviews met deelnemers.

Naast verschillen op het vlak van destigmatisering en zelf-expressie werden in dit onderzoek ook geen negatieve gevolgen voor welzijn gevonden. Dit is in tegenstelling tot het onderzoek van Daykin et al. (2017). Zo beschrijft Daykin et al. (2017) in hun interventie naar co-creatie met jongeren in jeugd-detentie dat dit proces ook kan bijdragen aan conflict, uitsluiting en afname

in zelfvertrouwen. Dit gebeurt niet alleen via onderling gedrag tijdens de sessies, maar ook via verschillen in voorkeur voor muziekstijl en teksten. Deelnemers koppelden de sociale status van anderen aan individuele voorkeuren voor muziekgenres. In vergelijking met andere stijlen leverde gangsta rap een hogere sociale status op (Daykin et al., 2017). Daarentegen benadrukken deelnemers in dit onderzoek de prettige, gelijkwaardige omgang met elkaar en stond men open voor diverse muziekstijlen. Dit benadrukt de bevinding van het huidige onderzoek dat een sociaal veilige sfeer waarin men op basis van gelijkwaardigheid samenwerkt randvoorwaardelijk is voor de totstandkoming van welzijnsuitkomsten.

### Nieuwe inzichten ten opzichte van ander onderzoek

Naast overeenkomsten en verschillen met bevindingen van eerder onderzoek voegt deze verkennende studie ook nieuwe inzichten toe. In deze studie is nadrukkelijk gevraagd of en hoe deelname gevolgen heeft gehad voor het dagelijks leven. De bevindingen van eerder onderzoek hiernaar zijn gemengd, al verschillen deze interventies qua opzet en achtergrondkenmerken van deelnemers (zie paragraaf 2.2). De bevindingen van dit onderzoek over zingeving en het opbouwen van sociale en fysieke hulpbronnen tonen echter aan dat deelname wel degelijk kan leiden tot ingrijpende veranderingen in het dagelijks leven.

### Suggesties voor vervolgonderzoek

De bevindingen van dit onderzoek bieden ook aanknopingspunten voor toekomstig onderzoek. Zo zijn er meer veranderingen op het vlak van welzijn beschreven, dan die deelnemers direct koppelen aan veranderingen in het dagelijks leven. Dit geldt bijvoorbeeld voor een toename in zelfvertrouwen en eigenwaarde. Dit onderzoek betrof een kleinschalige interviewstudie. In een interview wordt een groot beroep gedaan op het vermogen van reflectie en verwoording van de respondent. Mogelijk zijn een aantal veranderingen zoals een toename in eigenwaarde meer fundamenteel en lastiger bewust te koppelen aan concrete veranderingen in het dagelijks leven. Of is de impact hiervan buiten de sessies om simpelweg beperkt (zie paragraaf 4.4.6).. Toekomstig onderzoek zou zulke veranderingen tijdens en buiten sessies om ook in kaart kunnen brengen met behulp van voor- en nametingen op basis van gevalideerde meetinstrumenten en/of observaties en interviews met zorgmedewerkers of naasten. Dit laatste is ook toegepast in onderzoek van Wilson & MacDonald (2019).

## 6.3 Implicaties voor het sociale domein

De interventie biedt de mogelijkheid om spelenderwijs vaardigheden te leren en uitdagingen te overwinnen in een omgeving waarin gelijkwaardigheid (als bandleden en niet als professionaal-cliënt of patiënt), vrijheid en steun centraal staan. Bos (2018) stelt dat artistieke interventies een goede aanvulling vormen op het bestaande hulpverleningsaanbod, omdat hulpverleners cliënten kunnen stimuleren om activiteiten op te pakken op basis van vrijwilligheid en interesse, wat belangrijk is voor welzijn. De bevindingen op het vlak van competentie, verbinding, positieve gevoelens en veranderingen in het dagelijks leven benadrukken dit. Deze sluiten ook

aan bij de doelen van maatschappelijk werk, waaronder het versterken van sociale en mentale veerkracht.<sup>5</sup> Ook sluiten de bevindingen aan bij de benadering van de Nieuwe Geestelijke Gezondheidszorg. Deze signaleert dat de zorgvraag te groot is en het zorgaanbod ontoereikend. Daarom roepen zij op om nieuwe vormen van zorg te verkennen die bijdragen aan een ‘proces van jezelf opnieuw uitvinden met een nieuw verhaal over wie je bent en nieuwe doelen die voor jou het leven zinvol maken ondanks psychische kwetsbaarheid.’ De bevindingen op het vlak van competentie en zingeving sluiten hierbij aan. Dit verkennende onderzoek toont de potentie van een muzikale, niet-therapeutische interventie zoals The Transformers om aan dit proces bij te dragen.

### Tabel 7. Implicaties van bevindingen voor het sociale domein

- De opzet en begeleiding waren cruciaal in het creëren van een sociaal veilige, want vrije, betrokken en gelijkwaardige sfeer, waarin deelnemers de ruimte ervoeren om een groepsrol aan te nemen die aansloot bij hun muzikale vaardigheden en voorkeuren en daarin succesvol competenties te vergroten en persoonlijke drempels te overwinnen op het niveau en tempo dat aansloot bij hun mogelijkheden.
- Collaboratieve creativiteit heeft potentie om spelenderwijs persoonlijke hulpbronnen te vergroten, waarvan met name die op het vlak van sociale relaties, fysieke gezondheid en zingeving tot gerapporteerde veranderingen leidden in het dagelijks leven. Dit benadrukt de potentie van artistieke interventies voor het versterken van veerkracht.
- Persoonlijke omstandigheden waren een reden voor beëindiging van deelname. Dit suggereert dat de mate waarin persoonlijke omstandigheden stabiel zijn mede bepalend is voor de intensiteit van deelname en daaraan gerelateerde gevolgen voor welzijn.

5 Zie de doelen omschreven op de brancheverenigingen van maatschappelijk werk en de geestelijke gezondheidszorg op respectievelijk Sociaal Werk Nederland, <https://www.sociaalwerknederland.nl/over-ons/over-sociaal-werk>.



## 7. REFERENTIES

**Baker, F. A., Tamplin, J., Rickard, N., Ponsford, J., New, P. W., & Lee, Y. E. C. (2019).**

A therapeutic songwriting intervention to promote reconstruction of self-concept and enhance well-being following brain or spinal cord injury: pilot randomized controlled trial.

*Clinical Rehabilitation*, 33(6), 1045-1055.

**Biasutti, M., & Mangiacotti, A. (2021).**

Music training improves depressed mood symptoms in elderly people: A randomized controlled trial.

*The International Journal of Aging and Human Development*, 92(1), 115-133.

**Bos, E. (2018).**

Why are arts-based interventions useful in social work practice?

In: **Huss, E., & Bos, E. (Eds.), 2018,** *Art in social work practice: Theory and practice: International perspectives.* Routledge.

**Burnard, P., & Dragovic, T. (2015).**

Collaborative creativity in instrumental group music learning as a site for enhancing pupil wellbeing.

*Cambridge Journal of Education*, 45(3), 371-392.

**Chang, B. H., Chen, B. W., Beckstead, J. W., & Yang, C. Y. (2018).**

Effects of a music-creation programme on the anxiety, self-esteem, and quality of life of people with severe mental illness: A quasi-experimental design.

*International Journal of Mental Health Nursing*, 27(3), 1066-1076.

**Carr, C., Odell-Miller, H., & Priebe, S. (2013).**

A systematic review of music therapy practice and outcomes with acute adult psychiatric in-patients.

*PloS one*, 8(8), e70252.

**Clark, I. N., Stretton-Smith, P. A., Baker, F. A., Lee, Y. E. C., & Tamplin, J. (2020).**

“It’s feasible to write a song”: A feasibility study examining group therapeutic songwriting for people living with dementia and their family caregivers.

*Frontiers in Psychology*, 11, 1951.

**Croom, A. M. (2015).**

Music practice and participation for psychological well-being: A review of how music influences positive emotion, engagement, relationships, meaning, and accomplishment.

*Musicae Scientiae*, 19(1), 44-64.

**Davidson, J. W., & Fedele, J. (2011).**

Investigating group singing activity with people with dementia and their caregivers: Problems and positive prospects.

*Musicae Scientiae*, 15(3), 402-422.

**Daykin, N., de Viggiani, N., Moriarty, Y., & Pilkington, P. (2017).**

Music-making for health and wellbeing in youth justice settings: Mediated affordances and the impact of context and social relations.

*Sociology of Health & Illness*, 39(6), 941-958.

**Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000).**

Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being.

*American psychologist*, 55(1), 68.

**Daykin, N., Parry, B., Ball, K., Walters, D., Henry, A., Platten, B., & Hayden, R. (2018).**

The role of participatory music making in supporting people with dementia in hospital environments.

*Dementia*, 17(6), 686-701.

**Dorris, J. L., Neely, S., Terhorst, L., VonVille, H. M., & Rodakowski, J. (2021).**

Effects of music participation for mild cognitive impairment and dementia: A systematic review and meta-analysis.

*Journal of the American Geriatrics Society*, 69(9), 2659-2667.

**Mezey, G., Durkin, C., & Krljes, S. (2015).**

Finding a voice—the feasibility and impact of setting up a community choir in a forensic secure setting.

*The Journal of Forensic Psychiatry & Psychology*, 26(6), 781-797.

**Santos, M. R. D., Krug, M. S., Brandao, M. R., Leon, V. S. D., Martinotto, J. C., Fonseca, J. D. D., ... & Oliveira, A. A. D. (2020).**

Effects of musical improvisation as a cognitive and motor intervention for the elderly.

*Estudos de Psicologia (Campinas)*, 38, e190132.

**Fredrickson, B. L. (1998).**

What good are positive emotions?.

*Review of general psychology*, 2(3), 300-319.

**Goodman, F., Disabato, D., Kashdan, T., & Kauffman, S. (2017).**

Measuring well-being: A comparison of subjective wellbeing and PERMA.

*The Journal of Positive Psychology*, 1-12. doi:10.1080/17439760.2017.1388434

**MacGlone, U. M., Vamvakaris, J., Wilson, G. B., & MacDonald, R. A. (2020).**

Understanding the wellbeing effects of a community music program for people with disabilities: A mixed methods, person-centered study.

*Frontiers in psychology*, 3526.

**Maschi, T., & Bradley, C. (2010).**

Recreational drumming: A creative arts intervention strategy for social work teaching and practice.

*Journal of Baccalaureate Social Work*, 15(1), 53-66.

**MacDonald, R. A. (2013).**

Music, health, and well-being: A review. *International journal of qualitative studies on health and well-being*, 8(1), 20635.

**Renshaw, P. (2013).**

Being in tune, a provocation paper: seeking ways of addressing isolation and dislocation through engaging in the arts. *Guildhall School of Music & Drama*.

**Ryff, C. D. (1989).**

Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.

**Ryff, C. D. (2013).**

Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*, 83(1), 10-28.

**Seligman, M. (2011).**

Flourish. New York, NY: Free Press

**Seligman, M. (2018).**

PERMA and the building blocks of well-being. *The journal of positive psychology*, 13(4), 333-335.

**Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000).**

*Positive psychology: An introduction* (Vol. 55, No. 1, p. 5). American Psychological Association.

**Sloboda, J., Baker, G., Karttunen, S., Mazzola, A., Rojas, J. S., Van Zijl, A. & Zapata Restrepo, G. (2020).**

Music for social impact: An overview of context, policy and activity in four countries, Belgium, Colombia, Finland, and the UK.

*Finnish Journal of Music Education*, 23(1 & 2).

**Vaudreuil, R., Bronson, H., & Bradt, J. (2019).**

Bridging the clinic to community: Music performance as social transformation for military service members. *Frontiers in psychology*, 10, 119.

**Williams, E., Dingle, G. A., & Clift, S. (2018).**

A systematic review of mental health and wellbeing outcomes of group singing for adults with a mental health condition. *European journal of public health*, 28(6), 1035-1042.

**Wilson, G. B., & MacDonald, R. A. (2019).**

The social impact of musical engagement for young adults with learning difficulties: a qualitative study. *Frontiers in psychology*, 1300.

**Yi, S. Y., & Kim, A. J. (2023).**

Implementation and Strategies of Community Music Activities for Well-Being: A Scoping Review of the Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 2606.

## BIJLAGE I. INTERVIEWLEIDRAAD

Interviewvragen onderzoek verwachtingen van en ervaringen met 'The Transformers'

### Verwachtingen

1. Wat waren je verwachtingen voorafgaande aan deelname?

### Ervaringen

2. Hoe heb je ervaren...
  - a. De eerste sessie?
  - b. De sessies daarna?
  - c. Het optreden (bieb en Worm)?

### Impact op dagelijks leven (wat en waardoor)

3. Hoe had je dagelijks leven eruit gezien als je niet wekelijks naar de Transformers was gegaan?
4. Hoe belangrijk is deelname aan de Transformers voor jou (geweest) voor hoe je de afgelopen maanden sinds deelname hebt ervaren?
5. Kun je beschrijven wat er in sessies gebeurt waardoor je je nu zo voelt?
  - a. Beschrijving/ervaring eigen input leveren
  - b. Ervaring spelen met professionele muzikanten
6. Wat maakte dat je elke sessie bleef komen?

### Wat hielp, wat niet en wat kan beter

7. Heb je moeilijkheden ervaren bij...
  - a. het aanwezig kunnen zijn bij sessies
  - b. tijdens de sessies
  - c. tijdens het concert? (welke/hoe mee om gegaan?)
8. (Indien deelname als positief ervaren: ) Wat gebeurde er tijdens je deelname waardoor het een positieve ervaring is geweest? (tijdens sessies en/of optredens)
9. [de projectleiders] willen graag vaker zulke projecten organiseren. Is er iets wat je [de projectleiders] zou aanraden om anders te doen? (wat/waarom)

### Afronding

- Hoe interview ervaren?
- Tips voor interviewer



## BIJLAGE 2. VRAGENLIJST EINDEVALUATIE

Vragen evaluatie bandleden The Transformers

1. Hoe is het om aan The Transformers deel te nemen? Wat heeft het voor jou betekend?
2. Wat vind je van de vorm: 10 sessies, 1 presentatie in Bibliotheektheater en 1 concert op het eind in Worm?
3. Wat vind je van de tijdsduur en frequentie van de sessies (1x in de week 2,5-3 uur)?
4. Welk moment sprong er voor jou uit/ Wat is je het meest bijgebleven? Wanneer/waarom?
5. Wat vond je het moeilijkst aan dit project? Bijv. een lastig moment of iets dat je niet leuk vond.
6. Heb je iets geleerd of overwonnen, zo ja wat?
7. Was je tevreden over je eigen rol binnen de band? Waarom wel/ niet? Kon je genoeg je eigen ideeën uiten?
8. Wat vind je van de groepsgrootte?
9. Wat zijn de basisvoorwaarden om mee te doen aan dit project voor een deelnemer?
10. Heb je tips of tops voor de begeleiding?: [naam en naam] als workshopleiders, professionele muzikanten als coaches, en begeleiders vanuit [organisaties]?
11. Wat vond je van de invulling van de sessies? Wat vond je wel/ niet leuk of nuttig?
  - a. Check ins en check outs
  - b. Kobrani warm-ups en oefeningen (met elkaar improviseren o.l.v. een dirigent)
  - c. Ingebrachte nummers van bandleden uitwerken
  - d. Spelen/ jammen met elkaar
  - e. Met de groep teksten en muziek schrijven in de sessies
12. Is er iets dat je gemist hebt, meer/ minder/ anders zou willen doen?
13. Wil je ermee door? Zo ja, moet er iets anders in een vervolgproject?
14. Wil je nog iets anders kwijt?





