

# DE SOCIALE RELEVANTIE DE SOCIALE RELEVANTIE VAN MUZIEK:

## EEN VERKENNING

## VAN DE IMPACT VAN

## COLLABORATIEVE CREATIVITEIT

## OP WELZIJN VAN

## VOLWASSENEN MET VOLWASSENEN MET EEN KWETSBAARHEID. EEN KWETSBAARHEID.

FACTSHEET



## WELZIJN EN MAATSCHAPPELIJKE PARTICIPATIE VERGROTEN VIA MUZIEK?

Wat gebeurt er als je personen met een kwetsbaarheid de mogelijkheid geeft om een band te vormen met professionele muzikanten? In de band *The Transformers* werd precies dat gedaan: The Transformers band is een creatieve samenwerking tussen professionele muzikanten en talentvolle autodidacten, die een ervaring delen met dakloosheid en/of 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. **Wat doet dit met deelnemers? En bevordert het ook herstel?**

Deze factsheet bevat de resultaten van een kleinschalig, verkennend onderzoek naar de gevolgen van deelname voor welzijn. Hieraan namen zeven van de tien amateur bandleden van de Rotterdamse band The Transformers deel.

### Achtergrond en doelgroep project

In 2022 waren er in Nederland naar schatting bijna 27.000 dakloze mensen tussen de 18 en 65 jaar, van wie velen te maken hebben (gehad) met ggz-problematiek.<sup>1</sup> Daarnaast loopt een aanzienlijke groep mensen in Nederland op een moment in hun leven vast vanwege psychosociale of psychologische problemen. Verschillende maatschappelijke organisaties op het vlak van sociaal werk en de geestelijke gezondheidszorg bieden hulp aan. Hulp die erop gericht is om het leven weer op de rit te krijgen, door zowel hun welzijn als deelname aan de maatschappij te vergroten. Het hulpaanbod omvat allerlei therapeutische interventies, waarin een maatschappelijk werker of therapeut gericht aan de slag gaat met een zorgvraag. In de afgelopen jaren is de aandacht toegenomen voor muziekinterventies die *niet* expliciet en gericht met een zorgvraag aan de slag gaan, maar die desondanks van therapeutische waarde kunnen zijn<sup>2,3</sup>, zoals ook hierna zal blijken.

# RESULTATEN

## 1: Toename in positieve gevoelens

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).<sup>4</sup> Deelnemers vertellen hoe de band zorgt voor plezier en positieve energie:

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

*‘Het was een geweldige ervaring. Wonderbaarlijk hoe dit allemaal is ontstaan.’*

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.<sup>5 6 7 8</sup>

## 2: Band biedt deelnemers een ruimte om zich autonoom, competent en verbonden te voelen

Naast positieve gevoelens vormen ook gevoelens van autonomie, competentie en verbondenheid onderdeel van welzijn.<sup>9</sup> Deze worden beschouwd als fundamentele basisbehoeften die ten grondslag liggen aan persoonlijke groei en welzijn.<sup>10</sup> Omstandigheden die voorzien in deze fundamentele behoeften zijn voor iedereen van belang voor hun welbevinden, ongeacht de staat van gezondheid. Voor deze doelgroep geldt dat in het bijzonder. Afhankelijk van de ernst en aard van de problematiek, de aanwezigheid van een zorgvraag en daarbij behorende rol als cliënt en eventuele stigmatisatie kunnen gevoelens van afhankelijkheid, incompetentie en vervreemding meer op de voorgrond staan. In zulke omstandigheden is het daarom extra belangrijk om gevoelens van autonomie, competentie en verbondenheid te ervaren. Uit de interviews blijkt dat deelname aan de band deze ruimte biedt:

### • Autonomie:

De deelnemers waardeerden de sessies omdat zij samenwerkten op basis van gelijkwaardigheid. Ook was er ruimte was voor eigen inbreng. Dit is in lijn met eerder onderzoek naar een soortgelijke interventie.<sup>11</sup>

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

*‘Ik voelde me ook voor vol aangezien en serieus genomen en niet als cliënt.’*

*‘Het is niet zo dat de een meer aan bod komt dan de ander.’*

### • Competentie:

Deelnemers ervoeren gevoelens van trots, prestatie en overwinning door hun muzikale bijdrage. Ook omschreven zij een toename van gevoelens van eigenwaarde en zelfvertrouwen. Ook dit komt overeen met bevindingen uit ander onderzoek naar de impact van muziek maken op welzijn.<sup>12 13 14 15</sup>

*‘Zes nummers... die ook nog goed spelen... ja dus echt geloven in jezelf, de energie, het zelfvertrouwen, unieke ervaring.’*

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

### • Verbinding:

Deelnemers voelden zich onderdeel van de band en waarden dat de band hun sociaal netwerk heeft vergroot. Dit is in lijn met bevindingen uit ander onderzoek naar de impact van muziek maken op sociaal welzijn en cohesie.<sup>16 17 18</sup>

*‘Dat deed me heel goed; het gevoel er ergens bij te horen.’*

## 3: Deelname versterkt persoonlijke hulpbronnen die veerkracht vergroten in het dagelijks leven

Muziekinterventies vergroten welzijn doordat positieve gevoelens aanzetten tot een proces van spelen en ontdekken. Dit leidt tot nieuwe kennis en vaardigheden en het aangaan van nieuwe relaties. Deze vormen op hun beurt weer potentiële duurzame persoonlijke hulpbronnen die bijdragen aan veerkracht.<sup>19 20</sup> Daarom is ook nagegaan in hoeverre deelname heeft geleid tot veranderingen op het vlak van welzijn in het dagelijks leven. Niet alle deelnemers beschrijven verschillen in het dagelijks leven en de aangegeven gevolgen variëren. Hieruit blijkt dat de impact van de band veelzijdig is:

- Positieve energie door de sessies (hulpbron) heeft geleid tot vaker en langer deel te kunnen nemen aan dagelijkse activiteiten in de woongroep. Dit is in lijn met eerder onderzoek naar de impact van muziek maken op welzijn.<sup>21 22</sup>
- Ontdekken van nieuwe ambitie in het leven (muziek schrijven en optreden) draagt bij aan gevoel van zingeving en hebben van een doel in het leven. Zingeving is een belangrijk onderdeel van welzijn<sup>23</sup> en de bevindingen zijn in lijn met eerder onderzoek naar de impact van muziek maken op welzijn.<sup>24</sup>

*‘Zelf muziek maken heeft een soort leegte opgevuld die ik wel miste. Het is een heel goed hulpmiddel geweest om het naar je zin te hebben in het leven.’*

- Toename in het sociaal netwerk (hulpbron) vergroot de toegang tot leren van andere vaardigheden die van belang kunnen zijn voor het vergroten van veerkracht. Zo heeft een bandlid op verzoek een ander bandlid geholpen bij het verbeteren van Engels.

- Gevoelens van verbinding met de band (hulpbron) hebben geleid tot meer gevoelens van verbinding met en vertrouwen in de medemens en maatschappij als geheel:

*‘Ik heb meer vertrouwen in andere mensen in de wereld. Ik zie de mooie dingen weer terug.’*

De impact voor sommige deelnemers op hun leven was dan ook groot:

*‘Transformers heeft in tien weken meer resultaat gegeven dan jaren zoeken naar hulp in boeken, therapie, activiteiten en liefde.’*

## CONCLUSIE EN IMPLICATIES

Uit dit verkennende onderzoek blijkt dat deelname aan The Transformers welzijn van deelnemers op diverse vlakken vergroot, zonder dat dat expliciet het doel was van de samenwerking. De gevolgen op het vlak van positieve gevoelens, autonomie, competentie en verbinding worden grotendeels door de deelnemers gedeeld, de gevolgen in het dagelijks leven lopen uiteen. De bevindingen tonen aan dat niet-therapeutische creatieve samenwerkingen van grote waarde kunnen zijn voor het welzijn en herstel van personen met een kwetsbaarheid. Hiermee vormen zij een belangrijke aanvulling op het bestaande hulpaanbod van organisaties die welzijn en deelname aan de maatschappij beogen te vergroten.



## UITGEBREIDE ONDERZOEKSRAPPORTAGE

Dit kleinschalige, verkennende onderzoek werd uitgevoerd in opdracht van Marije van Rijn en Hans Vermunt, projectleiders van The Transformers. Hierna volgt een zeer beknopte samenvatting van de manier waarop deelnemers aan de band en het onderzoek werden geworven en de onderzoeksopzet. Personen met ervaring met dakloosheid in het verleden en/of psychosociale en/of psychische problematiek werden uitgenodigd deel te nemen aan de band. Dit betrof bezoekers van de Rotterdamse organisaties Pameijer, De Ontmoeting en de Pauluskerk. Deelname aan de band en aan het onderzoek was vrijwillig. Zeven van de tien amateur deelnemers namen deel aan het onderzoek. De dataverzameling bestond uit:

- semi-structureerde interviews met zes amateur deelnemers. Daarnaast gaf één deelnemer schriftelijke antwoorden op interviewvragen.
- aangevuld met geschreven notities en een korte vragenlijst na het eindoptreden
- aangevuld met bestaande wetenschappelijke literatuur naar de impact van muziek maken in het algemeen en collaboratieve co-creativiteit in het bijzonder op welzijn

Voor meer informatie over de band zelf zie [www.thetransformersmusic.nl](http://www.thetransformersmusic.nl).

Voor meer informatie over de onderzoeksopzet en de beperkingen, zie de volledige rapportage ‘De sociale relevantie van muziek: Een verkenning van de impact van collaboratieve creativiteit op welzijn van volwassenen met een kwetsbaarheid (2023)’ op de website van Muzorgski, <https://muzorgski.nl/>.

## Eindnoten

- 1 Centraal Bureau voor Statistiek (CBS), 'Inzicht in dakloosheid', <https://www.cbs.nl/nl-nl/maatwerk/2018/51/inzicht-in-dakloosheid>, en CBS nieuwsbericht '26,6 duizend dakloze mensen begin 2022' op 27-9-2023, <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2023/39/26-6-duizend-dakloze-mensen-begin-2022>, verkregen op 25 oktober 2023.
- 2 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).
- 3 Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The journal of positive psychology*, 13(4), 333-335.
- 4 Lambert, L., Passmore, H. A., & Holder, M. D. (2015). Foundational frameworks of positive psychology: Mapping well-being orientations. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 56(3), 311.
- 5 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.
- 6 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.
- 7 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.
- 8 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.
- 9 Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*, 83(1), 10-28.
- 10 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.
- 11 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.
- 12 Zie Croom (2015), bij eindnoot 5.
- 13 Zie Chang (2017), bij eindnoot 7.
- 14 Zie Daykin et al. (2017), bij eindnoot 11.
- 15 Zie Wilson & MacDonald (2019), bij eindnoot 8.
- 16 Zie Croom (2015), bij eindnoot 5.
- 17 Chang (2017), bij eindnoot 7.
- 18 Wilson & MacDonald (2019), bij eindnoot 8.
- 19 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.
- 20 Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions?. *Review of general psychology*, 2(3), 300-319.
- 21 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.
- 22 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.
- 23 Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*, 83(1), 10-28.
- 24 Zie Croom (2015), bij eindnoot 5.



