

Muzieksculpturen

*Een onderzoek naar het effect van de
Thematische Muzieksculptuur*

Sarah Mulders #143776

Hogeschool van Utrecht

Praktijk Gericht Onderzoek

Cursuscode: ACTA-D4PGO-18

Vaktherapie: Muziek

Consulent: Manon Bruinsma

Examinator 1: Judi Janssen

Opdrachtgever: Jack Verburgt

Examinator 2: Dries Booten

1^e gelegenheid, 31-07-2023



Samenvatting

Nederlands: In dit onderzoek heeft een vrijwillige deelnemster zes sessies gedaan van de thematische muzieksculptuur methode met als doel om de effectiviteit hiervan te onderzoeken. Door instrumenten neer te zetten in een ruimte en deze te bespelen, kan er snel tot inzichten worden gekomen, die weer leiden tot veranderingen in gedrag. De methode is opgericht door Jack Verburt, tevens de opdrachtgever. De onderzoeker is geschoold in de methode en heeft de sessies zelf gegeven, onder supervisie van Jack Verburt.

De vrijwillige deelnemster heeft het thema 'verstoring werk-privé balans' ingebracht. De hoofdvraag luidde: 'Hoe kan het werken met de thematische muzieksculptuur methode bijdragen aan een betere balans tussen werk en privé leven?' De deelvragen richtten zich op welke manier de methode invloed heeft op gedachtes, gevoelens en gedrag van de client. Uit resultaten van nulmetingen, interviews en rapportages van de sessies is gebleken dat de thematische muzieksculptuur methode een duidelijk effect heeft gehad op gedachtes, gevoelens en vooral het gedrag van de deelnemster. De bijdrage die deze methode daarom geeft is dat het op relatief snelle wijze inzichten geeft, en dat de client door deze inzichten een zet in de juiste richting krijgt om echte veranderingen aan te brengen. Omdat de methode een positieve invloed heeft op zowel het privéleven als het werkleven, kan dit de balans in deze twee gebieden herstellen.

English: A female volunteer has participated in a research about the effect of the Thematic Music Sculpture Method. The sculpture itself and the musical dialogues between the instruments give the participant relatively quickly insights, which automatically leads to changes in behaviour. The method is developed by Jack Verburt. The researcher is schooled in the method and has given the therapy to the participant under the supervision of Jack. The personal theme the participant brought in was 'conflict in work-life balance'. The main question of the thesis was: 'How can the Thematic Music Sculpture Method contribute to a better balance of work-life?' The sub-questions were focused on which way the method has effect on the participants thoughts, feelings and behaviour.

The results shown from the zero measurements, interviews and reports have concluded that the method has an effect on thought, feelings and especially the behaviour of the participant. The benefit and contribution of the Thematic Music Sculpture is therefore especially seen in the amount of insights participants gets, which leads automatically to a push in the right direction for active changes. The method has therefore a positive influence on both work as private life and can restore the balance in these area's.

Voorwoord

In het jaar 2022 kreeg ik corona waar ik maar niet van herstelde. Ik had een vorm van Long Covid en moest alles een aantal maanden 'op pauze' zetten, zowel mijn studie als mijn werk. In deze periode hoorde ik van een medestudent over de muzieksculptuur methode en werd ik uitgenodigd voor een workshop in Zutphen. Met het kleine beetje energie dat ik had, stapte ik de auto in, op weg naar de workshop. Fysiek was ik tot nauwelijks iets in staat en mentaal al helemaal niet, maar toch trok iets mij naar deze workshop toe, 'iets' dat ik nog niet kon omschrijven. Tijdens de workshop, die een hele dag duurde, kwam ik langzaam tot leven. Wat was dit interessant! Ik was representant tijdens een gezinssculptuur van iemand anders en wat bracht dit een emoties omhoog, niet alleen bij haar, maar bij alle deelnemers.

Ik mocht bij een thematische muzieksculptuur, dat vergelijkbaar is met de gezinssculptuur maar op een hele andere manier werkt, een persoonlijk thema inbrengen die ook geleid werd door Jack Verburt, de oprichter van deze methode. Op dat moment had ik nog geen idee wat voor effect dit zou hebben, maar het bleef nog ruim een jaar lang doorwerken. Als ik terugkijk naar alle behandelingen die ik heb gedaan in dat jaar, en dat waren er best veel, dan heeft die ene thematische muzieksculptuur me veel meer gebracht dan een jaar lang sessies volgens bij een cognitieve gedragstherapeut. Als deze methode zoveel effect op mij persoonlijk had en mij bovendien zoveel energie gaf, terwijl ik deze totaal niet had, begon ik me af te vragen wat deze methode zo effectief maakte. Ik ben meer workshops gaan volgen bij Jack Verburt en heb tijdens deze dagen een medestudent mogen leren kennen, de persoon die vrijwillig heeft meegedaan aan dit onderzoek.

Mijn dank gaat daarom uit naar Jack Verburt, mijn opdrachtgever en degene die deze mooie methode heeft ontwikkeld. Mijn dank gaat verder uit naar mijn collega en medestudent (anoniem), die vrijwillig met veel enthousiasme heeft meegedaan aan dit onderzoek. Uiteindelijk wil ik ook graag mijn evaluatiegroep van ervaren muziektherapeuten bedanken die mij veel waardevolle inzichten hebben gegeven; Inge Weiss, Gudrun Hendrikman en Joyce Huisman.

Inhoudsopgave

Hoofdstuk 1: Inleiding	6
1.1 Aanleiding tot het onderzoek	6
1.2 Een actueel thema	6
1.3 Leeswijzer	6
1.4 Kader van het onderzoek	7
Hoofdstuk 2: Inhoudelijke oriëntatie	8
2.1 Wat is een verstoorde werk-privé balans?	8
2.2 Een thema met gevolgen	8
2.3 Basisprincipes van de muzikale sculptuur methode	9
2.4 Verdieping van de verschillende theorieën	10
2.5 De thematische muzieksculptuur methode	13
2.6 Wat is er al onderzocht?	15
2.7 Uitleg belangrijke begrippen	15
Hoofdstuk 3: Onderzoekskwestie	17
3.1 Waarom de thematische muzieksculptuur methode	17
3.2 Mogelijk effect van de methode op het thema verstoorde werk-privé balans	18
3.3 Focus van het onderzoek	19
3.4 Het belang van het onderzoek op de beroepspraktijk	20
3.5 Hoofdvraag & deelvragen	21
Hoofdstuk 4: Onderzoeksmethoden	22
4.1 No1 methode	22
4.2 Kwantitatief onderzoek	23
4.3 Kwalitatief onderzoek & dataverzameling	23
4.4 Databronnen	24
4.5 Respondenten	25
4.6 Data analyse nulmetingen en half gestructureerde interviews	25
4.7 Grounded Theory & Qualitative Change Process	26
4.8 Kwaliteitscriteria	27
4.9 Onderzoeksethiek & privacy wetgeving	29
Hoofdstuk 5: Resultaten	30
5.1 Resultaten uit de nulmetingen	30

5.2 Negatieve invloed werk op privé resultaten	30
5.3 Positieve invloed werk op privé resultaten	32
5.4 Negatieve invloed privé op werk resultaten	33
5.5 Positieve invloed van privé op werk resultaten	35
5.6 Resultaten uit de sessies	35
5.7 Resultaten uit de interviews	40
5.8 Samenvatting van de resultaten per databron	42
5.9 Conclusie en integratie van de resultaten	43
Hoofdstuk 6: Conclusie & aanbevelingen	45
6.1 Conclusie	45
6.2 Aanbevelingen	46
Bronnenlijst	47
Bijlagen	49
Bijlage 1: Rapportage sessie 2	49
Bijlage 2: Rapportage sessie 4	51
Bijlage 3: Rapportage sessie 6	53
Bijlage 4: Leeg voorbeeld formulier toestemmingsverklaring	55

Hoofdstuk 1: Inleiding

1.1 Aanleiding tot het onderzoek

De interesse naar de methode muzieksculpturen is begonnen toen ik in juni 2022 voor het eerst meedeed aan een muzieksculptuur workshop. De persoon die deze workshop gaf, Jack Verburt, is ook degene die deze methode heeft ontwikkeld en ruim twintig jaar heeft toegepast bij mensen met persoonlijkheidsstoornissen (Verburt, 2016). De workshops waren een hele dag, van 10:30 – 17:30 en werden bijgewoond door vooral muziektherapie studenten, maar ook een aantal al werkzame muziektherapeuten. De methode richt zich op drie verschillende sculpturen, of ook wel ‘beelden’ die in een ruimte worden neergezet, namelijk; een gezin, een thema of een persoon zelf volgens de schemagerichte therapie. We kregen les in hoe we deze methode konden toepassen, maar mochten ook zelf sessies ondergaan, begeleid door Jack zelf. Ik ontdekte dat het niet alleen een positief effect had op de deelgenoten, maar ook op mij persoonlijk. Ik wilde meer weten over deze methode dus besloot om hier mijn onderzoek naar te doen.

Helaas hadden mijn huidige werkgever en mijn ex werkgever geen interesse, maar gelukkig wilde Jack zelf graag mijn opdrachtgever zijn. Al snel meldde een deelgenoot van de workshops zich aan als vrijwillige client, een muziektherapie student die zelf ook interesse had in de methode. Het was voor ons alle drie een win-win situatie.

1.2 Een actueel thema

De medestudent die vrijwillig mee wilde doen aan dit onderzoek gaf aan dat ze worstelde met het thema werk-privé balans. Tijdens mijn werk als leidinggevende ben ik dit thema regelmatig tegengekomen bij collega's en medewerkers. Het is een actueel thema dat speelt bij veel bedrijven en waar veel mensen in deze tijd mee worstelen. Als onderzoeker leek het mij daarom interessant om dit thema te onderzoeken en te kijken welk effect de thematische muzieksculptuur methode zou kunnen hebben, specifiek op dit thema.

1.3 Leeswijzer

Dit onderzoek zal zich richten op de zogenaamde thematische muzieksculptuur methode, afgekort TMS, en op welke manier deze kan werken bij een specifiek thema, in dit geval verstoring in werk-privé balans. De gezinssculptuur en schemagerichte sculptuur zal daarom

niet of nauwelijks besproken worden. De onderzoeker zal twee maanden lang zelf therapie geven aan de vrijwillige deelnemster onder supervisie van Jack Verburgt.

Hoofdstuk twee zal de inhoudelijke oriëntatie van het onderwerp behandelen. Er zal dieper worden ingegaan op de thematische muzieksculptuur methode, hoe deze is ontstaan, op welke wetenschappelijke theorieën deze is gebaseerd en op welke manier deze werkt. Er zal ook verteld worden wat de mogelijke verwachte resultaten zijn. Hoofdstuk drie en vier zullen dieper ingaan op de onderzoekskwestie en de methoden die toegepast zullen worden. In hoofdstuk vijf zullen uiteindelijk de resultaten van het onderzoek uitgebreid aan bod komen en hoofdstuk zes bespreekt de conclusie van het geheel.

Voor het gemak zal alles in de 'zij' vorm geschreven worden, omdat het in dit onderzoek gaat om een vrouwelijke deelnemster/ client. Dat betekent niet dat het onderzoek niet toepasbaar is voor mannelijke cliënten. Om privé redenen zullen de echte namen van de deelnemers niet worden genoemd en voor het leesgemak zal de deelnemende client soms 'Carla' genoemd worden.

1.4 Kader van het onderzoek

In dit onderzoek zal de onderzoeker zelf zes thematische muzieksculptuur (TSM) sessies uitvoeren bij een vrijwillige deelnemster. Het zal eens per een of twee weken plaatsvinden, zodat er voldoende tijd is voor doorwerking. De opdrachtgever Jack Verburgt zal zelf bij de eerste en laatste sessie aanwezig zijn als supervisor. In de tussentijd zal Jack de rapportages van de sessies doorlezen, waar nodig feedback geven aan de onderzoeker en vragen beantwoorden. De therapie zal gehouden worden in de gymzaal van Bussumse Montessori basisschool in Bussum, waar voldoende instrumenten aanwezig zijn. Er is ervoor gekozen om de behandeling tijdens de weekenden, op een zaterdag of zondag, uit te voeren wanneer er niemand aanwezig is en er in rust therapie gegeven kan worden.

Hoofdstuk 2: Inhoudelijke oriëntatie

2.1 Wat is een verstoorde werk-privé balans?

Een verstoorde werk-privé balans is een thema dat steeds vaker in deze maatschappij voorkomt. De corona pandemie heeft daar nog extra aan bijgedragen. Thuiswerken werd een gegeven waar veel mensen opeens mee te maken kregen. Kinderen moesten vaker thuisblijven en niet iedereen had de luxe van een extra kantoorruimte of ouders die altijd konden oppassen. De balans tussen het werk en privé leven is hierdoor alleen nog maar meer verstoord geraakt.

Wat is een verstoorde werk-privé balans precies? De Nederlandse Vereniging voor Arbeids- en Bedrijfsgeneeskunde (NVAB, 2023) omschrijft het als volgt: “Een vorm van interrol conflict waarin de eisen van de rollen die vervuld moeten worden in het werk- en privédomein in bepaalde mate onverenigbaar zijn”. Ze benoemen twee componenten die van belang zijn voor tevredenheid in deze twee gebieden:

1. Een *cognitief* component; hoe iemand zijn of haar werk en privé leven beoordeelt.
2. Een *ffectief* component; het gevoel of de emotie die daaruit voorkomt.

Het cognitieve component gaat dus uit van de *gedachten* die iemand heeft over zijn privé of werk situatie, terwijl het affectieve component zich voornamelijk richt op de beleving of *gevoelens* die dit oproepen. Het kan daarom verschillen per individu hoe iemand zijn situatie ervaart. Voor de een kan een lange werkdag met veel deadlines bijvoorbeeld veel stress opleveren, terwijl dit voor de ander juist rust en structuur kan geven. Voor de een is thuiswerken juist rustgevend, omdat ze geen druk voelen van hun baas of collega's die in de buurt zijn, terwijl het voor de ander misschien juist veel stress geeft, omdat de kinderen continu om de aandacht vragen.

2.2 Een thema met gevolgen

Een verstoring in werk-privé balans geeft ook conflicten die gebaseerd zijn op *tijd*, *inspanning* en *gedrag* (Derks, 2015). Iemand die overwerkt, heeft minder tijd over voor het gezin. Deze inspanning kan symptomen veroorzaken als spanning, angst, piekeren en irritaties (Derks, 2015). Het gedrag dat iemand op het werk vertoont, is niet altijd wenselijk om mee naar huis te nemen. Het omschakelen van het zijn van een onderwijzer op je werk

naar een liefhebbende moeder of partner thuis kan soms lastig zijn. Werk kan daarom een grote invloed hebben op de privé situatie, maar andersom ook. Als het thuis niet lekker loopt, dan is het voor sommige mensen lastig dit niet mee te nemen naar hun werk. Dit heeft gevolgen voor bedrijven en de overheid.

Een verstoring in werk-privé balans kan, in erge gevallen, uitmonden in een burn-out.

Volgens cijfers van het CBS hebben ruim 1,3 miljoen mensen in Nederland last van burn-out klachten, wat neerkomt op 17% van de bevolking. Dit brengt verzuimkosten met zich mee voor bedrijven. In 2018 was dat €9.100 per werknemer wat gegroeid is naar €11.000 per werknemer in 2020 (CBS, 2021). Het is belangrijk voor bedrijven om zich aan te passen aan deze nieuwe situatie en te gaan nadenken over mogelijke oplossingen. Niet alleen aanpassingen op de werkvloer, maar ook het aanbieden van verschillende coaching trajecten of therapieën zouden gunstig kunnen zijn voor werkgevers om een verstoring in de werk-privé balans van hun werknemers te herstellen. Een gezonde balans in werk en privé kan vervelende gevolgen, zoals een burn-out of ander ziekteverzuim, voorkomen.

2.3 Basisprincipes van de thematische muzieksculptuur methode

De TMS methode kan een interessante bijdrage geven aan bedrijven, het wordt al gebruikt als kortdurend coaching traject. In de jaren negentig heeft Jack Verburgt de gezinssculptuur methode ontwikkeld en werd deze met name gebruikt bij de behandeling van persoonlijkheidsstoornissen, depressie en traumaverwerking (Verburgt et al., 2016). Het idee om deze werkvorm toe te passen als een coaching tool is een paar jaren later ontwikkeld door Ines van Deursen, muziekdocente en coach. De thematische muzieksculptuur is daarom een interessante therapievorm waar bedrijven, werknemers of individuen gebruik van kunnen maken, mits deze gegeven wordt door een bekwaam muziektherapeut. Niet iedereen kan deze methodiek zomaar aanbieden, hier is kennis, ervaring en een bepaalde therapeutische houding voor nodig.

Later zal uitgebreid uitgelegd worden hoe de thematische muziek sculptuur in detail werkt en hoe deze ingezet kan worden als coaching tool, maar eerst zal de theorie achter de behandelvorm besproken worden. De werkwijze van de muzieksculptuur is namelijk gebaseerd op verschillende theorieën:

1. Systeemtheorie
2. Communicatietheorie
3. Psychodrama van Moreno
4. Sociaal constructivisme
5. Analooq procesmodel

2.4 Verdieping van de verschillende theorieën

1. Systeemtheorie

Bij de werking van de TSM methode wordt uitgegaan van een systeem, in dit geval het systeem van een thema waar iemand op dat moment mee worstelt en de daarbij behorende onderdelen of elementen. Zo kan iemand bijvoorbeeld het thema werk-privé balans inbrengen en dit willen behandelen. Een thema of onderwerp staat nooit op zichzelf, maar heeft altijd te maken met andere elementen. Deze verschillende elementen kunnen met dit hoofdthema te maken hebben, denk aan problemen thuis, een vervelende baas, geen gunstige werktijden enzovoort. Dat verschilt per individu. Zoals hierboven reeds beschreven kiest de client voor elk element dat bij het thema hoort een instrument uit die dit representeert en zet deze neer in de ruimte.

De systeemtheorie is gebaseerd op drie verschillende gebieden (Rijnders & Nicolai, 1992), namelijk; veranderlijkheid, contextueel principe en communicatie. Als de verschillende elementen die bij een thema horen steeds een andere positie innemen, denk aan de instrumenten die de client uitkiest en deze op andere plekken in de ruimte neer gaat zetten, verandert tegelijkertijd ook haar invalshoek hoe ze naar dit element kijkt. Als ze bijvoorbeeld een instrument voor haar thuissituatie uit zou kiezen en deze verder weg zou zetten van het instrument dat staat voor haar werksituatie, dan zou dat de manier waarop zij hiernaar kijkt ook kunnen veranderen.

De systeemtheorie gaat verder uit van een contextueel principe (Rijnders & Nicolai, 1992). Het gaat er hierbij om dat de context, of de manier waarop, in dit geval, het element wordt bekeken, een hogere betekenis heeft voor het individu dan het element zelf. Het element staat niet op zichzelf, maar staat in context tot andere elementen. Zo heeft iemand met een verstoorde werk-privé balans niet alleen maar last van stress in het algemeen, maar hebben verschillende elementen daarmee te maken en is het van belang hoe deze elementen zich tot elkaar verhouden. Bij een thematische muzieksculptuur kan dit zowel zichtbaar als hoorbaar worden.

Uiteindelijk gaat de systeemtheorie uit van communicatie. Pas als er communicatie tussen de verschillende elementen plaatsvindt, in dit geval de muzikale dialogen tussen de instrumenten, krijgt iets een betekenis.

2. Communicatietheorie

Als mensen vrij met elkaar musiceren in een groep of in een dialoog, is dit non-verbaal. Alle gedrag is communicatie, ook niet reageren betekent iets (Verburgt et al., 2016). Als iemand een boodschap overbrengt in woorden, kan dit op vele verschillende manieren worden gezegd en daardoor verschillende betekenissen hebben of misschien juist voor

misverstanden zorgen. Denk bijvoorbeeld aan een moeder die haar kind bij haar naam noemt als ze boos op hem is, of als ze hem roept, omdat ze blij is om hem te zien. Het zijn dezelfde woorden, maar met een compleet andere betekenis. Mensen kunnen ook iets tegen elkaar zeggen en dit verkeerd interpreteren door de toon die iemand gebruikt. Dit zorgt voor misverstanden en maakt communicatie vaak complex.

Door spraak en woord weg te laten wordt alles veel meer abstract en is het gemakkelijker om te observeren wat er écht gebeurt. De zogenaamde muzikale parameters zijn dan van belang, denk aan het verschil in dynamiek, tempo, ritme, toonhoogte, vorm van de instrumenten etc., die worden bespeeld.

De neuropsycholoog Damasio heeft onderzoek gedaan naar het ontstaan van de taal. Hij ontdekte dat er een kernbewustzijn bestaat die los staat van taal en cognities (Smeijsters, 2006). In dit bewustzijn zijn woorden een omzetting van niet-talige voorstellingen, zoals beelden of emoties. Als mensen teveel werkstress ervaren, komt het vaak voor dat ze meer in hun hoofd zitten. Ze gaan meer piekeren of maken zich zorgen wat vaak resulteert in angstgevoelens (Derks, 2015). De inzet van muziektherapie is een lichaamsgerichte therapie die zich juist richt op dit niet-talige bewustzijn. Dit kan gunstig werken bij mensen die al veel in hun hoofd zitten.

Tijdens muzikale improvisaties in een muzieksculptuur gebeurt er veel en is het woordloos. Als mensen vrij met elkaar musiceren zijn er veel observaties mogelijk op dit non-verbale niveau, wat ook wel betrekkningsniveau wordt genoemd in de communicatietheorie van Watzlawick (Verburgt et al., 2016). Er is geen afleiding van bewoordingen aanwezig zodat het gemakkelijker is om te zien en tegelijkertijd te horen wat er op dat gebied bij iemand speelt. Dit kan gemakkelijk en snel voor veel inzichten zorgen.

3. Psychodrama van Moreno

De muzieksculptuur is verder gebaseerd op de psychodrama van Moreno (Verburgt et. al., 2016), een psychotherapeutische methode die ervan uit gaat dat de mens een spontaan en creatief wezen is en dat mensen zich willen verwezenlijken binnen de context van hun huidige situatie (<https://www.psychodrama.nu/psychodrama/>). Door het doen van rollenspellen en het delen van ervaringen met de groep is er veel actie en interactie waarin, zoals eerder gezegd, geen gebruik wordt gemaakt van verbale communicatie.

Met de thematische sculptuur methode kunnen cliënten experimenteren door middel van rollenspellen met muzikale interacties. Ze nemen een rol in van een element dat bij een thema hoort. Doen, denken en voelen komen via deze methode samen en de client wordt gedwongen om in het hier en nu te zijn. Dat kan voor zowel inzichten als nieuwe belevingen vormen.

4. Sociaal constructivisme

Het sociaal constructivisme is een oplossingsgerichte therapie (Verburgt et al., 2016). Het uitgangspunt van deze filosofie is dat er geen objectieve werkelijkheid bestaat, het richt zich op de perceptie van iemand. Hoe de client haar werkelijkheid waarneemt en ervaart is datgene waar de therapeut zich ook op richt, dat is de werkelijkheid.

Een client die komt met een thema of een probleem, heeft geen baat bij het praten over het probleem en het vinden van de oorzaken hiervan. Vaak zijn mensen geneigd om alleen maar gericht te zijn op wat er niet goed gaat, maar bij de oplossingsgerichte therapie gaat het veel meer om het vinden van doelgerichte oplossingen in het hier en nu. Het blijven praten over een probleem kan iemand het gevoel geven dat ze niet verder komt. De vicieuze cirkel van gedachten blijft maar rondgaan. Pas als iemand iets gaat doen om het tegenovergestelde te ervaren, zoals instrumenten verplaatsen of anders bespelen tijdens een thematische muzieksculptuur sessie, kan ze er ook anders over gaan denken. Dit kan weer invloed hebben op het gedrag en het handelen.

5. Analooq procesmodel

Het analoge procesmodel is nog een belangrijke verdieping waar de muziek sculptuur zich op baseert. Dit model gaat ervan uit dat er een eenheid bestaat tussen vorm en inhoud (Smeijsters, 2006). Het 'in de muziek zijn' staat gelijk aan 'in een ervaring zijn'. Deze directe sensatie kan tot inzichten leiden. De muziektherapeut gaat mee in de directe beleving van de client en is er onderdeel van. De muzikale processen die naar boven komen zijn vaak analoog aan psychische processen. In de ontwikkelingspsychologie van Stern wordt dit ook wel uitgedrukt als 'vitality affects', dat betekent dat globale dynamische processen ten grondslag liggen aan psychische processen (Smeijsters, 2006). Als de client zich op een bepaalde manier uit in de muziek, of in een dialoog tijdens een thematische muziek sculptuur sessie, staat dit vaak verwant aan de manier waarop ze zichzelf uit in andere levenssituaties. Deze psychische processen van de client zijn duidelijk hoorbaar in de muziek. De voorheen al benoemde 'muzikale parameters' worden hier ook weergegeven in het denken, voelen en handelen. Door een thematische muzieksculptuur neer te zetten kan daarom duidelijk worden op welke manier iemand denkt. Is dat snel, chaotisch, doordacht of juist planmatig? Het denken, voelen en handelen komt samen in het spel van de muziek. "Als de mens zijn muzikale vormgeving verandert, verandert zijn denken, voelen en handelen" (Smeijsters, 2016, p. 96). Er kan gesproken worden van een analoge driehoek. Er is namelijk niet alleen sprake van muzikale vormgeving, maar ook van interactie en van een beleving van degene zelf.

2.5 De thematische muzieksculptuur methode

De opzet

Hoe werkt deze methode precies? In eerste instantie brengt een client een thema of probleem in. De client zoekt voor het thema en de elementen die daarbij horen, elk een instrument uit en zet deze neer in de ruimte. Dit beeld vormt de muzieksculptuur. De instrumenten kunnen dan bespeeld worden in een improvisatorische groepssessie, of als dialoog tussen client en therapeut in een individueel coaching traject. De deelnemers hoeven geen muzikanten te zijn, want de muziekinstrumenten zijn voor iedereen toegankelijk, gemakkelijk bespeelbaar en het gaat juist om de improvisatie. Iedereen kan improviseren op een instrument, ook al heeft diegene nooit muziekles gehad.

Duur en doorwerking van sessies

Jack Verburgt vertelt zelf dat in zijn ervaring niet meer dan zes sessies nodig zijn (Verburgt et al., 2016), elk van ongeveer anderhalf uur lang met een tussenperiode van een tot twee weken. De eerste sessie is een soort intake waarin het probleem slechts maar kort wordt besproken. Een uitgebreide intake met een intake lijst is daarom niet nodig en scheelt weer tijd, zowel voor de therapeut als voor de client. De sculptuur wordt bij elke sessie tot klinken gebracht, dat betekent dat zowel de client als de therapeut samen een instrument uitkiezen om te bespelen in een muzikaal dialoog. Tussendoor wordt besproken wat voor gevoelens of gedachtes er tijdens de dialogen naar boven kwamen. Het is daarom wel van belang dat de deelnemer in staat is om op zijn eigen gevoelens en gedachtes te reflecteren.

Een bekwaam muziektherapeut

Het is belangrijk dat de muziektherapeut kennis en ervaring heeft van deze methode en hier geschoold en bekwaam in is. Een muziektherapeut kan deze nascholing behalen bij stichting het NIM (NIM, 2023), een CRKBO gecertificeerde instelling die muziektherapeuten training en nascholing biedt. De therapeutische houding hierbij is belangrijk, want het gaat erom dat de client zelf tot inzicht komt en de therapeut juist zo weinig mogelijk adviezen geeft. De therapeut heeft daarom een niet directieve, maar ondersteunende houding waarbij sensitiviteit en intuïtie van groot belang zijn. De client bepaalt dus altijd zelf welk instrument ze wil bespelen, of hoe ze de instrumenten wil opstellen. De therapeut kan af en toe doorvragen bij twijfel, of hier en daar een suggestie doen als ze er echt niet uitkomt. De muziektherapeut heeft ook op een andere manier een belangrijke rol. Zoals Smeijsters het benoemt: “De empathische tegenoverdracht van de muziektherapeut in het spelen is heel direct en speelt een belangrijke rol” (Smeijsters, 2006, p. 142). Hier duidt Smeijsters op het analoge procesmodel, waarin, zoals reeds beschreven, de muziektherapeut volledig

meegaat in de beleving van de client. Het is daarom belangrijk om te beseffen dat niet zomaar iedereen deze methode kan uitvoeren.

Het verloop van het traject ziet er als volgt uit:

Oriëntatie

Dit is de eerste fase en bestaat uit twee sessies. Alles sessies duren zo'n 1,5 uur met een doorwerking van 1 tot 2 weken. Het probleemgebied wordt kort besproken, het thema wordt bepaald en instrumenten worden uitgekozen waarvan een muzikale sculptuur wordt gemaakt in de ruimte. Deze instrumenten kunnen verplaatst worden om te kijken wat dat doet met de client. De therapeut kan samen met de client een muzikaal dialoog aangaan tussen de verschillende elementen en het huiswerk bestaat uit het waarnemen van het probleem, zonder daar actief nog iets mee te doen.

Doorwerking

De tweede fase gaat om de doorwerking van het thema, of het probleem. In deze twee sessies kan er geoefend worden met de muzikale dialogen. Er kunnen veranderingen worden aangebracht in de sculptuur, denk aan het veranderen van de instrumenten, elementen of van de positie die ze innemen. In deze fase kan de client tot inzichten komen, worden er nieuwe mogelijkheden ontdekt of komt de client tot waardevolle belevingen die weer invloed hebben op gedachten en gedrag.

Bestendiging

In deze derde en laatste fase kijkt de therapeut samen met de client naar de veranderingen en of deze bevredigend zijn. Er wordt gekeken wat er nodig is om positieve veranderingen te bewerkstelligen en af te sluiten. De sculptuur kan compleet zijn veranderd of er zijn misschien andere thema's naar boven gekomen die niets met het huidige thema te maken hebben. Het traject wordt afgesloten, of een nieuw traject kan van start gaan als dit nodig blijkt.

Documentatie

Tijdens elke sessie maakt de muziektherapeut een foto en schets van de sculptuur en schrijft een rapportage van de observaties die gedaan zijn. De deelnemer krijgt na elke sessie simpele huiswerkopdrachten mee.

2.6 Wat is er al onderzocht?

Er zijn verschillende onderzoeken gedaan naar het effect van de methode, vooral het effect van de gezinssculptuur in de behandeling van cliënten met persoonlijkheidsproblematiek. Er zijn nog weinig onderzoeken gedaan naar het effect van de TMS methode.

Op de afdeling volwassenpsychiatrie bij de GGZ Oost-Brabant is in 2006 een afstudeeronderzoek gedaan bij een aantal cliënten (Hogewind, 2006). Het resultaat van dit onderzoek was dat cliënten verschil merkten in hun gedachtes, gevoelens en gedrag. Zo konden ze overleden personen in hun familie opeens een plekje geven, was het contact tussen een bepaald familielid permanent verbeterd of vonden ze een stuk berusting in een bepaalde situatie. Het zien van het beeld van de gezinssculptuur bracht bij een aantal cliënten bijvoorbeeld veel emoties op. Dit zorgde voor een bewustwording van hun eigen positie binnen het gezin, of hun functie naar andere gezinsleden toe. Door de improvisatie sessies of door het aangaan van muzikale dialogen kon er geëxperimenteerd worden met verandering in gedrag. In paragraaf 3.2 zal uitgebreider worden ingegaan op de werkzame elementen van de methode.

De verwachting is dat de thematische muzieksculptuur methode ook deze veranderingen zal kunnen bewerkstelligen in gedachtes, gevoelens en gedrag van de vrijwillige deelnemer op het thema verstoring werk-privé balans. Als de verandering in gedachtes en gevoelens haar aanspoort om actieve veranderingen aan te brengen in haar privé en werksituatie, zou dit wellicht de balans kunnen herstellen.

2.7 Uitleg belangrijke begrippen

Muzieksculptuur

Een beeld van muziekinstrumenten die in een ruimte zijn neergezet. Bij een gezinssculptuur staat elk instrument voor een lid in een gezin, bij een modi sculptuur staan de instrumenten voor de verschillende modi vanuit de schemagerichte therapie (gezonde volwassene, ouder, afstandelijke beschermer, kind) en bij de thematische muzieksculptuur staat elk instrument voor een element dat bij een thema hoort. Dit onderzoek zal alleen gaan over de thematische muzieksculptuur (TMS).

Thema

Een probleem dat een client inbrengt.

Elementen

Onderwerpen die bij een thema of probleem die een client inbrengt horen.

Verstoorde werk-privé balans

“Een vorm van interrol conflict waarin de eisen van de rollen die vervuld moeten worden in het werk- en privédomein in bepaalde mate onverenigbaar zijn” (NVAB, 2023), zie paragraaf 2.1

Client

In dit geval gaat het om één vrijwillige vrouwelijke deelnemster die voor het gemak ‘Carla’ genoemd zal worden.

Hoofdstuk 3: Onderzoekskwestie

3.1 Waarom de thematische muzieksculptuur methode

Mensen die een verstoring in hun werk-privé situatie ervaren hebben letterlijk veel aan hun hoofd. Ongeveer 7.9% van de mannelijke bevolking in Nederland ervaart een disbalans op het gebied van werk en privé en 7.2% van de vrouwelijke bevolking (CBS, 2021). Het grootste aantal ligt echter bij vrouwen die voltijd werken en kinderen hebben die jonger zijn dan 12 jaar. Een verstoorde werk-privé balans kan uitmonden in een burn-out, maar heeft ook andere gevolgen.

Een verstoring in de werk-privé balans heeft gevolgen op micro, meso en macroniveau. Volgens de richtlijnen van het NVAB (Nederlandse Vereniging voor Arbeids- en Bedrijfsgeneeskunde) kan een verstoring in de werk-privé balans vervelende gevolgen hebben voor zowel de fysieke als mentale gezondheid van een werknemer (microniveau). Zo is er meer kans op klachten in het bewegingsapparaat, maar ook een grotere kans op overspanning, minder goed kunnen slapen, verslavingsgedrag, etc (NVAB, 2023). Werkgevers moeten kunnen omgaan met verminderde werkprestaties van hun werknemers en in het ergste geval langdurig ziekteverzuim (mesoniveau). Dat alles brengt kosten voor de overheid met zich mee (macroniveau).

Via de Arbowet neemt de overheid al maatregelen door een verplicht Preventief Medisch Onderzoek (PMO) en een Periodiek Arbeidsgezondheidskundig Onderzoek (PAGO) uit te laten voeren bij bedrijven. Deze onderzoeken hebben als doel om te kijken of er werknemers zijn met negatieve gezondheidseffecten die veroorzaakt zijn door een verstoring in de werk-privé balans. Ze doen dit door middel van een screening met interviews en vragenlijsten. Deze onderzoeken geven ook inzicht aan werkgevers op het gebied van preventieve maatregelen. Denk aan de mogelijkheden om flexibel te kunnen werken, zelf werktijden te kunnen bepalen, meer resultaatgericht werken en vaker jaargesprekken te houden met medewerkers. Interventies die nu worden toegepast zijn bijvoorbeeld een behandeling bij een psycholoog of Mindfulness trainingen. De Mindfulness training blijkt een positief effect te hebben op veel werknemers, omdat het een lichaamsgerichte therapie is dat zich vooral focust op het hier en nu.

Omdat mensen met een verstoring in hun werk-privé balans al veel blijken te piekeren (NVAB, 2023), kan een lichaamsgerichte therapie gunstig zijn. Het aanbieden van verschillende vormen van dit soort therapieën zou bedrijven kunnen helpen in de preventie van langdurig ziekteverzuim. De TMS is ook een ervaringsgerichte en oplossingsgerichte therapie (Verburgt et al., 2016). De therapeut ondersteunt de client in het vinden van haar eigen oplossingen. De TMS methode is voortgekomen uit de gezinssculptuur. Je kunt spreken van een evolutie van het kijken naar een systeem, zoals een gezin, tot het systemisch kijken naar een bepaald thema (Verburgt, 2022) wat veel meer mogelijkheden biedt.

Mensen die een verstoring ervaren op het gebied van werk-privé balans kunnen dit thema tijdens de sessies inbrengen. Welke elementen horen bij dit thema? Waarom ervaart iemand een verstoring in zijn werk-privé balans? Wat heeft daarmee te maken? De verschillende elementen, denk aan het hebben van geen leuk werk of collega's, het zorgen voor kinderen thuis, reistijd naar het werk, kunnen allemaal een onderdeel zijn van dit thema. Tijdens de thematische muzieksculptuur behandeling krijgen al deze elementen een plek en wordt er inzichtelijk gemaakt hoe deze zich tot elkaar verhouden en welke veranderingen er uiteindelijk mogelijk zijn. Bovendien zijn er slechts zes behandelsessies nodig voor het gewenste resultaat.

3.2 Mogelijk effect van de methode op het thema verstoorde werk-privé balans

Jack Verburgt spreekt van drie werkzame elementen die zijn aangetoond door verschillende onderzoeken, interviews en ervaringen van therapeuten en cliënten (Verburgt, 2022). Het eerste werkzame element gaat over het driedimensionale beeld van de sculptuur die het thema of probleemgebied uitbeeldt. Deze biedt veel meer informatie en ruimte voor veranderingen dan het slechts *spreken over* het thema, omdat de client al haar gedachtes en gevoelens buiten haarzelf neerzet. Het wordt daarom meer zichtbaar en beïnvloedbaar (Verburgt, 2022).

Het tweede werkzame element is, dat de wijze waarop iets wordt waargenomen en beleefd, kan veranderen, omdat de client leert te *mentaliseren*; het besef dat iemands eigen doen en laten gemotiveerd wordt door innerlijke gedachtes en gevoelens (Van der Molen, 2015).

Het derde werkzame element van de methode gaat om de daadwerkelijke verandering in iemands gedrag, omdat de mogelijkheid bestaat om te experimenteren binnen de sculptuur. Stel, een client ervaart een verstoring in haar werk-privé balans. Een element dat daarbij hoort is misschien 'perfectionisme' of 'altijd voor iedereen willen klaarstaan'. Door dit element toe te voegen in de sculptuur en haar de mogelijkheid te geven het instrument, dat

voor dit element staat, te bespelen in een muzikaal dialoog met een ander element, kan ze hiermee oefenen. Wil ze het element meer op de achtergrond plaatsen? Of wil ze dat het minder de boventoon voert? Op een speelse manier kan er geoefend worden met veranderingen en dit heeft een directe doorwerking op haar leven.

In paragraaf 2.1 van dit onderzoek is reeds benoemd dat een verstoorde werk-privé balans te maken heeft met twee componenten (NVAB, 2023), namelijk een *cognitief* component en een *affectief* component. Het cognitieve component gaat uit van hoe iemand haar werk of privé leven beoordeelt en het affectieve component gaat om het gevoel of de emotie die daarbij hoort. De thematische muzieksculptuur gaat in op zowel gedachtes als gevoelens van iemand en heeft daarom effect op deze twee componenten. Uit voorgaande onderzoeken is gebleken dat dit effect een doorwerking heeft op het echte leven (Hogewind, 2006). Het verwachte resultaat is daarom dat de cliënte door verandering in gedachtes en gevoelens anders zal gaan kijken naar het thema verstoring werk-privé balans en weet welk gedrag nodig is om dit actief te gaan veranderen.

3.3 Focus van het onderzoek

Tijdens dit onderzoek zal een vrijwillige deelnemster zes sessies ondergaan van de TMS methode. Er is bewust voor een persoon gekozen en niet voor een groep, gezien de korte tijd waarin het onderzoek plaats zou vinden en de dataverzameling hiervoor te tijdrovend zou zijn.

De behandeling

De sessies zullen plaatsvinden in de gymzaal van de Bussumse Montessorischool, Buesken Huetlaan 16 te Bussum, waar voldoende muziekinstrumenten aanwezig zijn, en ongeveer anderhalf uur per keer duren. De onderzoeker zelf zal deze sessies, onder gedeeltelijke supervisie van opdrachtgever Jack, geven. Jack zal bij de eerste en laatste sessie aanwezig zijn als supervisor, en in de tussentijd bereikbaar blijven voor vragen en feedback. Na elke sessie zal door de onderzoeker een rapportage worden geschreven met kernpunten van observaties en zal er ook een foto en schets worden gemaakt van de sculptuur. Deze zullen wekelijks worden gedeeld met opdrachtgever Jack en een aantal zullen worden toegevoegd aan dit onderzoeksverslag. De foto's en schetsen zijn een handige leidraad voor de vervolg sessies, omdat de client kan terugzien hoe haar vorige sculptuur eruit zag.

Casus beschrijving

De casus gaat over een volwassen vrouw, geboren op 8 april 1980, nu in de leeftijd van 43 jaar. Ze studeert momenteel muziektherapie en gaat naar het vierde jaar. Ze werkt als zelfstandige met haar eigen bedrijf 'Meer muziek in de zorg'. Ze is zorgmuzikant, geeft trainingen en workshops over wat muziek doet bij mensen met dementie. Voorheen is ze twaalf jaar werkzaam geweest in de zorg, maar heeft ze geleidelijk de stap gemaakt naar meer welzijn werk. Ze is getrouwd sinds 2007 en heeft twee zonen, een van veertien en een van twaalf. Ze woont momenteel met haar partner en twee zoons in Zaltbommel in een rijtjeswoning. Ze vindt het fijn om alleen te zijn in haar vrije tijd, maar dit gebeurt bijna nooit, want daar heeft ze geen tijd voor. Als ze hier wel tijd voor heeft, dan leest ze graag, luistert ze muziek of doet ze spelletjes. Ze wandelt ook graag.

Ze ervaart nu een onbalans in haar werk-privé situatie en dat komt met name door haar studie. Ze zit nu in haar derde jaar en in dit jaar moet ze twee vaste dagen stage lopen. Vanuit haar ZZP-schap is ze gewend om haar tijd zelf en vrij in te delen, met name onder de schooltijd van haar twee zoons. Nu is ze erg gebonden aan de tijden van de stage, plus haar stageplek is niet in de buurt. Ze heeft een enorme reistijd van drie uur per dag. Hierdoor is ze minder beschikbaar geworden voor haar kinderen en haar man.

Uit een grote studie die is gedaan door Jansen en collega's (Derks, 2015) blijkt dat Nederlandse werknemers in de leeftijdscategorie 36 tot 45 de slechtste werk-privé balans ervaren. De deelnemster heeft de leeftijd van 43 jaar en valt dus in deze categorie. Er zijn meerdere mensen benaderd voor het meedoen van dit onderzoek en er is niet bewust gekozen voor een vrouwelijke deelnemster, want de deelnemster zelf is degene die het meest enthousiast reageerde. Uit het onderzoek van Jansen en collega's is echter niet gebleken dat vrouwen meer onbalans ervaren in hun werk-privé situatie in vergelijking tot mannen (Derks, 2015), dus de resultaten vanuit dit onderzoek kunnen mogelijk ook op mannen toepasbaar zijn.

Verwachte resultaten

De verwachting is dat de thematische muziek sculptuur methode haar zal helpen om veranderingen te ervaren in haar gedachtes, gevoelens en gedrag (Verburt et al., 2016). Uiteindelijk is de verwachting dat deze veranderingen haar oplossingen geven om haar verstoorde werk-privé balans weer te kunnen herstellen.

3.4 Het belang van het onderzoek op de beroepspraktijk

De TMS methode kan, zoals eerder gezegd, een interessante toevoeging zijn voor bedrijven als coaching traject voor mensen die een verstoring ervaren in hun werk-privé balans. Het is

een kortdurend traject dat eventueel ook in een groep gedaan kan worden. Het is wel belangrijk dat deze gegeven wordt door een bekwaam en geschoolde muziektherapeut en dat er een rustige ruimte aanwezig is waar deelnemers vrij kunnen improviseren op de instrumenten. Door het kortdurende karakter heeft het financiële voordelen, er zijn geen jarenlange cognitieve gedragstherapie sessies nodig bij een psycholoog. Voor een werknemer zelf kan het gunstig zijn omdat de methode snel oplossingen biedt en handvatten geeft waar ze mee aan de slag kan gaan. Niet alleen het thema verstooring werk-privé balans kan behandeld worden, maar ook andere thema's kunnen aan bod komen. Denk aan de behandeling van een burn-out, een teambuilding workshop of andere thema's die spelen binnen een organisatie. Het is dus breed inzetbaar, het kan zowel individueel als in een groep gegeven worden en op een speelse en veilige manier kan er snel tot inzichten worden gekomen. Het is wel van belang dat de deelnemers in staat zijn tot zelfreflectie

3.5 Hoofdvraag & deelvragen

Hieruit is de volgende hoofdvraag voortgekomen:

Hoofdvraag

Hoe kan het werken met de thematische muzieksculptuur methode bijdragen aan een betere balans tussen werk en privé leven?

De deelvragen zullen zich richten op:

Deelvragen:

1. Op welke manier heeft de thematische muziek sculptuur methode invloed op *gedachtes*?
2. Op welke manier heeft de thematische muziek sculptuur methode invloed op *gevoelens*?
3. Op welke manier heeft de thematische muziek sculptuur methode invloed op *gedrag*?

Hoofdstuk 4: Onderzoeksmethoden

4.1 No1 methode

In dit onderzoek is gekozen voor een N=1 studie, dat betekent dat één persoon en één casus wordt onderzocht, in dit geval die van de vrijwillige deelnemster. Dit onderzoek gaat over de effectiviteit van een vaktherapeutische interventie, de thematische muzieksculptuur methode, vandaar dat deze onderzoeksmethode het beste lijkt aan te sluiten. Het komt steeds vaker voor dat studenten die een interventie willen onderzoeken gebruik maken van de N=1 methode (Postma et al., 2013). Het voordeel van deze methode is dat het een rijkdom aan detail geeft (Willemars, 2023), echter, het is wel arbeidsintensief en tijdrovend van karakter. Er is daarom gekozen om meer tijd te nemen voor dit onderzoek en de deadline bewust te verschuiven.

De N=1 methode, ook wel gevalsstudie genoemd, is zoals gezegd een intensief onderzoek die zich richt op een probleemstelling van een individueel persoon (Verhoeven, 2016). Het probleem dat zal worden onderzocht is het thema dat de cliënte heeft ingebracht: 'Hoe krijg ik meer balans in mijn werk-privé leven?' De methode richt zich op de 'natuurlijke' omgeving van de persoon. Het probleem gaat over haar werk en haar privé leven. Daarom zal er iemand uit haar privé leven, namelijk haar partner, en iemand uit haar werkzame leven, namelijk haar collega, worden geïnterviewd, om te kijken op welke manier haar gedrag is veranderd voor en na de behandeling. De deelnemster zelf zal ook een interview ondergaan voor en na haar behandeling.

Omdat het in dit geval meer over een coaching traject gaat dan over een intensieve behandeling van iemand met een diagnose, zal de onderzoeksmethode iets aangepast zijn. De cliënte is een volwassen, zelfstandige en al functionerende vrouw die niet in een kliniek zit of een diagnose heeft. De thematische muzieksculptuur is bovendien een methode die niet analytisch van aard is, maar meer gericht op oplossingen in het hier en nu. Het is daarom in dit geval niet gunstig en ook niet nodig om veel achtergrondinformatie te verzamelen over de deelnemster voordat de sessies beginnen, terwijl dat bij de N=1 methode wel vaak het geval is.

De N=1 methode is een systemische benadering, omdat mensen uit het netwerk van de betreffende persoon een belangrijke rol spelen. Vandaar dat er twee mensen zijn uitgekozen om mee te doen aan het onderzoek als observatoren en respondenten; iemand uit haar

privéleven en iemand vanuit haar werkveld. Het zou meer interessante data kunnen opleveren om meer mensen te betrekken als observatoren uit deze twee gebieden, maar omdat het onderzoek een beperkte tijd heeft, is daar bewust niet voor gekozen. Tijdens de sessies zal de onderzoeker, die de rol speelt van muziektherapeut, gebruik maken van observaties. In de volgende paragrafen zal hier meer over worden verteld.

4.2 Kwantitatief onderzoek

Het bijzondere van dit onderzoek is dat het een combinatie zal zijn tussen een kwalitatieve en kwantitatieve methode. In eerste instantie is het onderzoek kwantitatief, omdat er gebruik zal worden gemaakt van nulmetingen. Een groep gerenommeerde onderzoekers die gespecialiseerd zijn op het gebied van werkbelasting, stress en herstel van werk, verbonden aan de Radboud Universiteit Nijmegen, heeft de vragenlijst SWING (Survey Work Home Interaction Nijmegen) ontwikkeld. Deze vragenlijst is gebaseerd op het model van Effort-Recovery (SWING, 2005), en gaat uit van zowel de positieve als negatieve wisselwerking tussen het werk en privé leven.

Deze vragenlijst zal worden toegepast op dit onderzoek en als nulmeting dienen voordat de behandeling begint en nadat de behandeling is afgelopen. De SWING vragenlijst is alleen bedoeld voor personen zelf die een verstoring ervaren in hun werk-privé balans. Omdat gebruik zal worden gemaakt van de N=1 methode is het belangrijk om voldoende data te verzamelen, dus ook uit het privé leven en het werkveld van de cliënte. De SWING vragenlijst kan als een interessante nulmeting dienen voor de deelnemster haar systeem, maar deze zal moeten worden aangepast. Een aantal vragen op de SWING lijst zijn daarom weggelaten die niet beantwoord kunnen worden door haar partner, omdat hij ten slotte niet weet hoe zijn partner zich gedraagt op haar werk, en tevens zijn een aantal vragen geschrapt uit de vragenlijst voor haar collega, omdat zij niet weet hoe de deelnemster zich gedraagt thuis.

De resultaten uit de nulmetingen zullen dienen als meetinstrument, om te vergelijken hoe het gedrag van de deelnemster is veranderd volgens haarzelf, haar partner uit haar thuissituatie en volgens haar collega uit haar werksituatie.

4.3 Kwalitatief onderzoek & dataverzameling

Het constructivisme gaat er van uit dat kennis alleen verworven kan worden door met respondenten in dialoog te gaan (Smeijsters, 2006). Bij een kwalitatief onderzoek gaat het vooral om de complexiteit van het geheel van factoren en om daar diepte en betekenis in te

vinden. Dit onderzoek zal, zoals gezegd, een combinatie zijn tussen kwantitatieve en kwalitatieve onderzoeksmethodes. Dit zorgt niet alleen voor meer diepte, maar ook voor meer validiteit en betrouwbaarheid. De kwantitatieve en kwalitatieve resultaten kunnen namelijk met elkaar vergeleken worden en elkaar daarom goed aanvullen.

Er zullen half gestructureerde interviews gehouden worden en er is bewust gekozen om de tweede nulmetingen van de SWING vragenlijst pas na deze interviews te ontvangen, zodat de onderzoeker het interview zonder vooroordeel en open in kan gaan. Pas daarna kan gekeken worden naar de resultaten van de nulmetingen en of er vergelijkingen zijn met de resultaten uit de interviews.

4.4 Databronnen

Bij dit onderzoek zullen er verschillende bronnen gebruikt worden voor het verzamelen van data. In eerste instantie zal de SWING vragenlijst dienen als kwantitatieve databron. De half gestructureerde interviews zijn een kwalitatieve bron en zullen gehouden worden na de laatste sessie. Tijdens deze interviews zal de onderzoeker zich vooral richten op veranderingen in drie gebieden, tevens ook de deelvragen, namelijk op welke manier de TMS methode effect heeft gehad op de gedachtes, gevoelens en gedrag van de cliënte. Er is verder geen voorbereiding van de interviews zelf, vandaar dat ze ergens ook een open karakter hebben.

Het interview met de cliënte zal fysiek plaatsvinden, na haar laatste sessie. In verband met het tijdrovende karakter van dit onderzoek en de beperkte tijd, zullen de interviews met haar partner en haar collega digitaal via Teams plaatsvinden.

Bij de N=1 methode spelen de respondenten een grote rol. Die kunnen zien en ervaren of het gedrag van de persoon is veranderd en in welke mate. De resultaten uit de nulmetingen en de resultaten van de half gestructureerde interviews van de partner en de collega van de deelnemster zijn daarom de eerste databron. Het is verder belangrijk dat de cliënte zelf een positief effect ervaart van de werkvorm, dat is tevens het doel van dit onderzoek. Daarom zal de cliënte ook dienen als bron. Tijdens de behandeling, die de onderzoeker zelf zal geven, zullen er observaties gedaan worden. Deze zullen worden gerapporteerd in documenten en zullen ook dienen als bron. Uiteindelijk is er gebruik gemaakt van verschillende literatuur, zie hoofdstuk 2, waarin het mogelijke effect van deze methode uitgebreid is beschreven. Er is daarom sprake van triangulatie, omdat er gebruik wordt gemaakt van meerdere bronnen en van zowel kwalitatieve als kwantitatieve gegevens (Verhoeven, 2016).

4.5 Respondenten

De eerste respondent is de partner van de deelnemster, haar echtgenoot. Er is gekozen voor haar partner omdat hij haar regelmatig ziet in haar privé situatie. Er had ook gekozen kunnen worden voor een van haar zoons, maar deze zitten middenin hun pubertijd. De verwachting is dat haar partner meer objectief zou kunnen observeren.

De tweede respondent is de collega van de vrijwillige deelnemster, tevens haar praktijkbegeleidster. De deelnemster heeft zelf gekozen voor deze persoon, omdat zij haar veel ziet en veel met haar bespreekt op de werkvloer. Zij is daarom de aangewezen persoon hiervoor. Door de geringe tijd van dit onderzoek, zullen er niet meer respondenten meedoen.

4.6 Data analyse nulmetingen en half gestructureerde interviews

Als eerste zullen de nulmetingen geanalyseerd worden. De SWING vragenlijst die hiervoor is toegepast, zal uitkomsten geven op vier verschillende interacties, of ook wel interferenties genoemd (SWING, 2005), namelijk:

1. De positieve invloed van werk op privé leven
2. De negatieve invloed van werk op privé leven
3. De positieve invloed van privé op de werksituatie
4. De negatieve invloed van privé of de werksituatie

De deelnemster zelf zal antwoord kunnen geven op al deze vragen, maar haar partner zou alleen antwoord kunnen geven op de eerste twee categorieën, terwijl haar collega alleen inzicht heeft op de laatste twee categorieën. De antwoorden van de client zullen daarom vergeleken worden met de antwoorden van haar partner op de eerste twee gebieden, en met haar collega op de laatste twee gebieden. Dit zal overzichtelijk worden weergegeven in een staafdiagram. Hierbij zal gelet worden op veranderingen die te zien zijn aan het einde van de sessies.

De half gestructureerde interviews zullen deductief gecodeerd worden omdat het coderen gericht is op de deelvragen, zie paragraaf 3.5 (Willemars, 2023).

Een andere databron zijn de observaties tijdens de sessies zelf. De rapportages hiervan kunnen ook geanalyseerd worden op een deductieve manier, gericht op de drie gebieden van verandering in gedachtes, gevoelens en gedrag. Echter, in deze rapportages kan ook een inductieve benadering interessant zijn, om te kijken of er andere zaken naar boven zijn

gekomen die misschien van belang kunnen zijn voor het onderzoek. Deze kwalitatieve gegevens zullen met elkaar vergeleken worden en besproken in paragrafen.

4.7 Grounded Theory & Qualitative Change Process

Het onderzoek is gebaseerd op de Grounded Theory, of ook wel gefundeerde theoriebenadering genoemd (Smeijsters, 2006). Er is namelijk gebruik gemaakt van codering, categorisering, ontwikkeling van bepaalde belangrijke begrippen die naar boven zijn gekomen, een verdeling van hoofd- en subcategorieën en er zullen verbanden worden gelegd tussen de thema's en categorieën.

Een analyse methode die bij dit onderzoek niet kan worden vergeten is de Qualitative Change Process methode. Het doel van deze methode is om te weten te komen wat er veranderd is tijdens een behandeling van een client (Willemars, 2023). Deze methode maakt gebruik van drie technieken. Het Change Interview, de eerste techniek, zal deels aan bod komen, omdat de deelneemster een half gestructureerd interview en een nulmeting zal ondergaan. Er zal ook aan haar gevraagd worden wat ze van de methode vond, wat ze als belemmerend heeft ervaren of wat ze heeft gemist. Er is echter geen gebruik gemaakt van de andere twee technieken, de zelfrapportages van de client en de tape opnamen. De reden hiervoor is, omdat het tegenstrijdig is met het doel van de thematische muzieksculptuur methode, waarin het vooral belangrijk is om niet teveel na te denken en te analyseren. Als de cliënte zelf rapportages zou moeten schrijven en tape opnames zou moeten terugluisteren verliest deze werkvorm juist haar effect, omdat ze dan zou gaan analyseren en in haar hoofd zou gaan zitten. Deze analyse methode is daarom niet volledig, maar wel gedeeltelijk toegepast.

Op de volgende pagina is een beknopt overzicht van het onderzoek weergegeven in een visueel stappenschema:

Hoe kan de TMS bijdragen aan een betere balans tussen werk-prive?

DEELVRAGEN

Op welke manier heeft de methode invloed op:

- Gedachtes
- Gevoelens
- Gedrag

01

Uitvoering



- 6 sessies
- Elk 1,5 uur lang
- 1 a 2 weken doorwerking
- Schetsen, foto's
- Rapportages

02

Observaties

- Muzikale dialogen
- Verbale reflecties
- Muzikale parameters
- Schetsen & foto's
- Huiswerkopdrachten

03

Onderzoeksmethodes



- Literatuuronderzoek
- N=1 methode
- Triangulatie databronnen
- Kwalitatief & kwantitatief

04

Respondenten

- Cliente
- Collega
- Partner

05

Dataverwerking

- Nulmetingen
- Interviews
- Rapportages
- Literatuur

07

Resultaten



- Staafdiagrammen nulmetingen
- Foto's & schetsen
- Codering interviews & rapportages

4.8 Kwaliteitscriteria

Betrouwbaarheid

Om het onderzoek betrouwbaar te maken is in eerste instantie triangulatie toegepast. Verschillende databronnen zullen worden geraadpleegd, zie paragraaf 4.3, die de betrouwbaarheid en geloofwaardigheid van de resultaten zullen verhogen. Er is bewust gebruik gemaakt van de SWING vragenlijst, omdat dit de enige valide vragenlijst is op het gebied van werk-privé balans (SWING, 2005). Voor een hogere betrouwbaarheid zijn alle interviews opgenomen, volledig getranscribeerd en toegevoegd als bijlagen.

Generaliseerbaarheid

De N=1 methode gaat in dit geval maar over één individuele persoon. Het is daarom vaak de vraag in welke mate de resultaten van het onderzoek generaliseerbaar zijn. Stel dat de methode een positief effect heeft op de cliënte, is het lastig om aan te tonen of de thematische muzieksculptuur methode ook een positief effect heeft op iemand anders. Dit onderzoek kan wel een aanleiding zijn voor meer onderzoeken in de toekomst, die met elkaar vergeleken kunnen worden, de zogenaamde stapeling van N=1 onderzoeken.

Geloofwaardigheid

Om de geloofwaardigheid te verhogen van dit onderzoek is gebruik gemaakt van zowel kwantitatieve als kwalitatieve gegevens. Verder zijn de interviews half gestructureerd en hebben ze naast de focus op een paar categorieën, toch deels een open karakter. De respondenten krijgen daarom voldoende ruimte om hun observaties over de cliënte te benoemen. Een discussiepunt is dat onvoorziene omstandigheden ook een invloed kunnen hebben op het proces van de client, denk aan een verandering in haar thuis of werksituatie die het balans herstellen of juist verstoren en waar de methode geen directe invloed op heeft. Tijdens de half gestructureerde interview kan hier wel naar gevraagd worden.

Validiteit

De onderzoeker zelf zal de sessies geven aan de vrijwillige cliënte. Dit kan een discussiepunt zijn in validiteit, want voldoende kennis en ervaring in de methodiek is nodig. De onderzoeker heeft een aantal opleidingen van de methodiek bijgewoond die Jack Verburgt zelf gaf. Verder zal Jack als supervisor aanwezig zijn bij de eerste sessie en erna beoordelen of hij de therapeut, de onderzoeker in dit geval, voldoende bekwaam vindt om de vervolg sessies alleen te doen. Tijdens de behandeling zal er intensief contact gehouden worden met Jack, zal hij alle rapportages ontvangen en doorlezen, waar nodig feedback geven en vragen beantwoorden over de voortgang. Bij de laatste sessie zal Jack weer aanwezig zijn als supervisor om de behandeling goed af te sluiten. Aan het einde van de behandeling zal de onderzoeker feedback vragen aan de deelnemster hoe ze de therapeut heeft ervaren.

Bruikbaarheid

Om het onderzoek bruikbaar te maken is er voor gezorgd om alles zo overzichtelijk mogelijk te beschrijven en voldoende diepgang en achtergrondinformatie te geven, zie hiervoor hoofdstuk 2, de inhoudelijke oriëntatie. Om de resultaten overzichtelijk en helder weer te geven zal er gebruik worden gemaakt van staafdiagrammen met duidelijke en heldere uitleg in het hoofdstuk resultaten.

4.9 Onderzoeksethiek & privacy wetgeving

Dit onderzoek zal gebruik maken van verschillende toestemmingsformulieren, die als aparte bijlagen zijn toegevoegd bij het verslag. Er is een formulier 'toestemming van de opleiding', genaamd 'opdrachtgeversformulier'. Hierin geeft zowel de opdrachtgever Jack Verburgt, als de consulent van de opleiding, Manon Bruinsma, toestemming voor dit onderzoek.

Alle respondenten en de client zelf hebben een toestemmingsformulier ontvangen die ze hebben ondertekend. Hierin is gevraagd of ze toestemming geven voor het delen van hun gegevens, zoals hun naam en alles wat uit de interviews is gekomen. Er wordt ook gevraagd of deze gegevens gebruikt mogen worden voor opleidingsdoeleinden en of deze bewaard mogen worden. Ze hebben hier allemaal 'ja' op geantwoord.

In dit formulier is ook duidelijk verteld wat het onderzoek inhoudt en deze informatie is tijdens de interviews nogmaals mondeling herhaald om te kijken of alles duidelijk is. De gegevens zullen alleen gebruikt worden voor educatieve doeleinden. Dat betekent dat dit verslag gedeeld zal worden met de evaluatiegroep, de opdrachtgever, de consulent van de HU en de twee examinatoren van de HU. De respondenten en de deelnemster zelf hebben aangegeven dat ze ook graag het verslag willen ontvangen en willen doorlezen.

Als een deelnemer er toch voor kiest om anoniem te blijven, kan dit elk moment aangepast worden. De respondenten zijn dus goed op de hoogte gebracht op verschillende manieren. Er is een leeg toestemmingsformulier toegevoegd in de bijlage als voorbeeld. De ingevulde formulieren zijn als aparte bijlagen toegevoegd in het digitale systeem van de HU opleiding.

Hoofdstuk 5: Resultaten

5.1 Resultaten uit de nulmetingen

De SWING vragenlijst is toegepast als nulmeting. De vragenlijst brengt in kaart welke invloed werk heeft op de privé situatie en omgekeerd (SWING, 2005). Verder wordt er gemeten in welke mate deze invloeden als verrijkend of als conflicterend worden ervaren. De resultaten zijn daarom opgedeeld in vier verschillende categorieën, namelijk:

1. Negatieve invloed van werk op privé
2. Positieve invloed van werk op privé
3. Negatieve invloed van privé op werk
4. Positieve invloed van privé op werk

In de volgende paragrafen zal er door middel van staafdiagrammen worden weergegeven welke waardes de client, die we voor het gemak Carla noemen, haar partner en haar collega hebben gegeven aan de verschillende gebieden. De resultaten van het begin en het einde van de sessies zullen met elkaar vergeleken worden, maar ook de verschillen tussen de waardes van de personen zelf zullen onder de loep worden genomen.

5.2 Negatieve invloed werk op privé resultaten

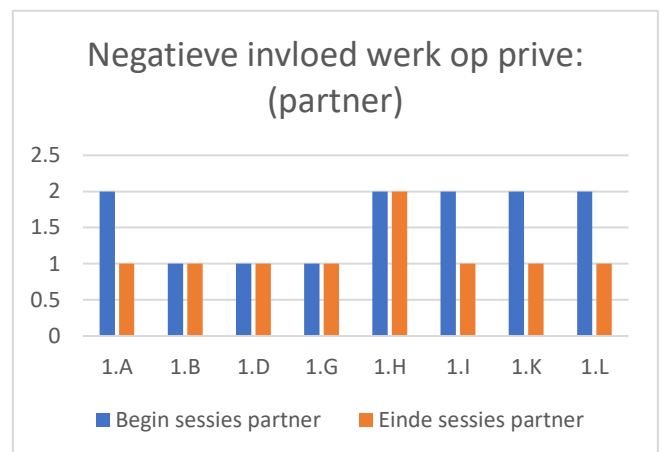
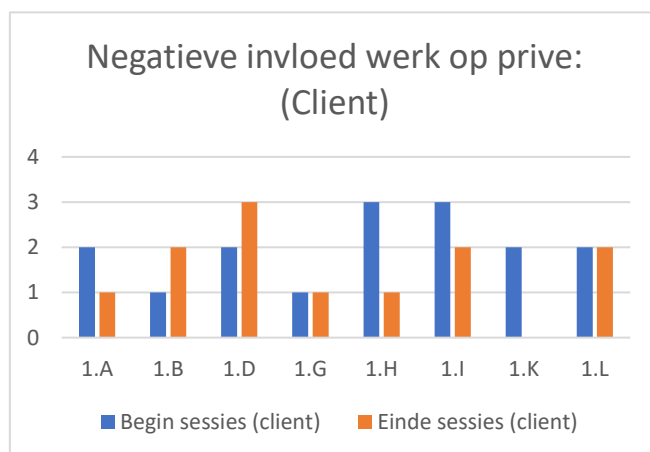
Op de volgende pagina is in de eerste diagram te zien op welke gebieden Carla veranderingen heeft ervaren. Als de oranje balk (resultaat einde van de sessies) *lager* is dan de blauwe balk (resultaat begin van de sessies), dan betekent het dat er een verbetering is opgetreden. Ten eerste is te zien dat ze verbetering ervaart op de vragen 1.A, 1.H, 1.I en 1.K. Er kan dus worden geconcludeerd dat ze zich, na de zes sessies van de TMS methode, thuis minder prikkelbaar voelt (vraag 1.A), ze meer energie heeft om leuke dingen te doen met haar familie, partner en vrienden (1.H), ze meer tijd heeft voor haar hobby's (1.I) en ze zich meer ontspannen voelt thuis (1.K). Het is opvallend dat ze juist een verslechtering heeft ervaren bij de vragen 1.B en 1.D. Dat betekent dat ze meer moeite ervaart in het voldoen aan haar verplichtingen thuis en dat ze met haar hoofd nog veel bezig is met haar werk. De vragen 1.G en 1.L zijn onveranderd en dat betekent dat haar werktijden nog hetzelfde zijn gebleven en haar werk dus nog steeds tijd in beslag neemt die ze liever aan haar privé leven wil besteden.

Als de resultaten worden vergeleken met hoe haar partner het ervaart, is het opvallend om te zien dat hij ook verbetering ziet bij de vragen 1.A, 1.I en 1.K. Haar partner bevestigt dus dat Carla haar gedrag is veranderd op de gebieden van:

- Minder prikkelbaar voelen thuis
- Meer tijd hebben voor hobby's
- Meer ontspannen voelen thuis

Het is verder interessant om te zien dat haar partner verbetering ervaart op vraag 1.L, dus dat Carla's werk minder tijd in beslag neemt die ze liever zou willen besteden aan haar partner, familie en vrienden, terwijl Carla zelf hier geen verandering in ervaart.

De conclusie kan getrokken worden dat er over het algemeen meer verbeteringen te zien zijn dan verslechtingen.



Vraag 1. Hoe vaak komt het voor dat...

0 = (bijna) nooit

1 = Soms

2 = Vaak

3 = (bijna) Altijd

1.A u thuis prikkelbaar bent, omdat uw werk veeleisend is?

1.B u moeilijk aan uw verplichtingen thuis kunt voldoen, omdat u in gedachten steeds met uw werk bezig bent?

1.D u vanwege verplichtingen op uw werk afspraken met uw partner/ familie/ vrienden moet afzeggen?

1.G uw werktijden het moeilijk maken om aan uw verplichtingen thuis te voldoen?

1.H u door uw werk geen energie heeft om met uw partner/ familie/ vrienden leuke dingen te doen?

1.I u zoveel werk te doen heeft, dat u niet toekomst aan uw hobby's?

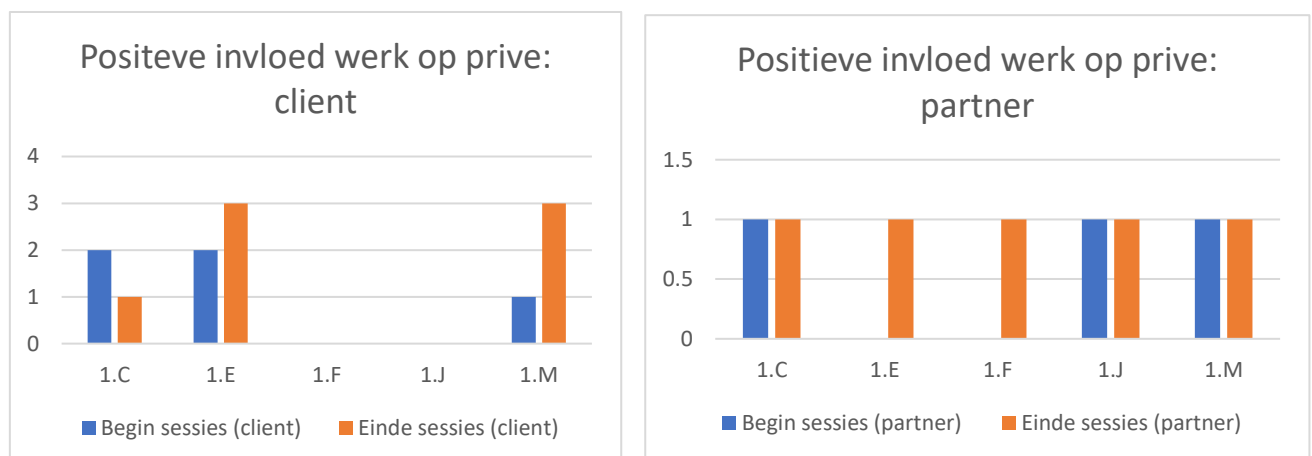
1.K de eisen die uw werk aan u stelt het moeilijk maken u thuis ontspannen te voelen?

1.L uw werk tijd in beslag neemt die u liever aan uw partner/ familie/ vrienden zou besteden?

5.3 Positieve invloed werk op privé resultaten

Integendeel tot de vorige paragraaf, zijn de resultaten bij dit onderwerp positief als de oranje balk *hoger* is aan het einde van de sessies. Als er geen balk te zien is, dan betekent dit dat het antwoord op de vraag 0 (bijna nooit) was.

Het is interessant om te zien dat Carla een verslechtering ervaart op vraag 1.C, dus in haar beleving gaat ze minder efficiënt om met haar tijd thuis door de manier waarop ze haar werk uitvoert. Het is verder opvallend om te zien dat ze op de andere gebieden juist een verbetering ervaart, vooral bij vraag 1.M die er bovenuit springt. Dat betekent dat ze meer zin heeft gekregen om thuis leuke activiteiten te ondernemen na een plezierige werkdag of werkweek. In de diagram van haar partner is het opvallend om te zien dat hij, net zoals Carla zelf, verbetering ervaart bij vraag 1.E. Dit is ook de enige overeenkomst tussen de diagrammen waarin er een gezamenlijke verbetering te zien is. Ze vinden dus beiden dat Carla thuis beter functioneert in haar omgang met haar familie, vrienden en partner door dingen die ze op haar werk heeft geleerd. De conclusie hier is dat er ook meer verbeteringen waar te nemen zijn dan verslechtingen.



Vraag 1. Hoe vaak komt het voor dat...

0 = (bijna) nooit

1 = Soms

2 = Vaak

3 = (bijna) Altijd

1.C u thuis efficiënter met uw tijd omgaat door de manier waarop u uw werk uitvoert?

1.E u thuis beter functioneert in omgang met uw partner/ familie/ vrienden door dingen die u op het werk leert?

1.F u zich thuis beter aan afspraken houdt, omdat dat op het werk ook van u gevraagd wordt?

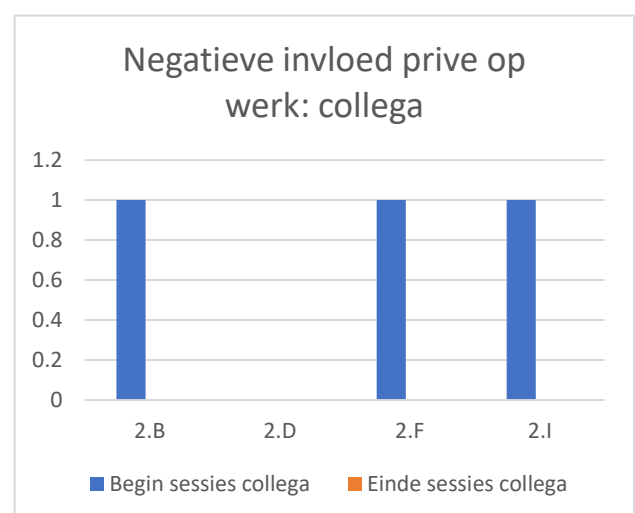
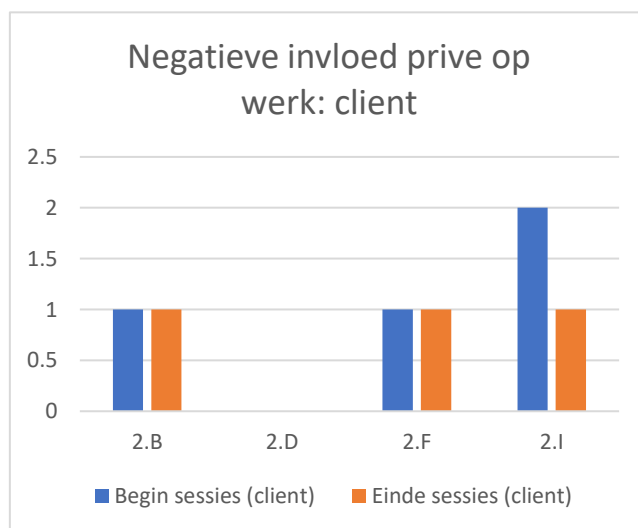
1.J u thuis beter uw verantwoordelijkheden nakomt, omdat u dat op uw werk ook geleerd heeft?

1.M u na een plezierige werkdag/ werkweek meer zin heeft om met uw partner/ familie/ vrienden activiteiten te ondernemen?

5.4 Negatieve invloed privé op werk resultaten

Op welke manier de thuissituatie van Carla invloed heeft op haar werk, kan alleen door Carla zelf en een collega beoordeeld worden. Daarom zullen de resultaten van Carla en haar collega in deze paragrafen met elkaar vergeleken worden, zie de staafdiagrammen hieronder. Hierbij is het een verbetering als de oranje balk aan het einde van de sessies *lager* is dan de blauwe balk.

Ten eerste zijn er geen verslechtingen waarneembaar. Carla zelf ervaart een verbetering op vraag 2.I. Aan het begin van de sessies had ze 'vaak' geen zin om te werken door problemen thuis. Aan het einde van de sessies heeft ze 'soms' ingevuld. Haar collega heeft bij deze vraag ook een verbetering ervaren. Aan het begin vulde ze 'soms' in en aan het einde '(bijna) nooit'. Carla heeft verder op de andere gebieden geen verbetering of verslechting ervaren, terwijl haar collega op de vragen 2.B, 2.F en 2.I een duidelijke positieve verandering ziet. Volgens haar collega kan Carla zich beter concentreren, zijn haar prestaties beter en heeft ze meer zin om aan het werk te gaan.



Vraag 2. Hoe vaak komt het voor dat...

0 = (bijna) nooit

1 = Soms

2 = Vaak

3 = (bijna) Altijd

2.B u zicht moeilijk kunt concentreren op uw werk, omdat u zich druk maakt over zaken in uw thuissituatie?

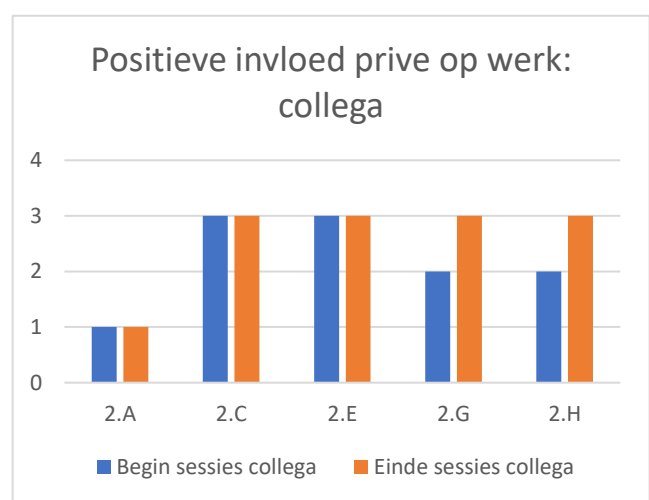
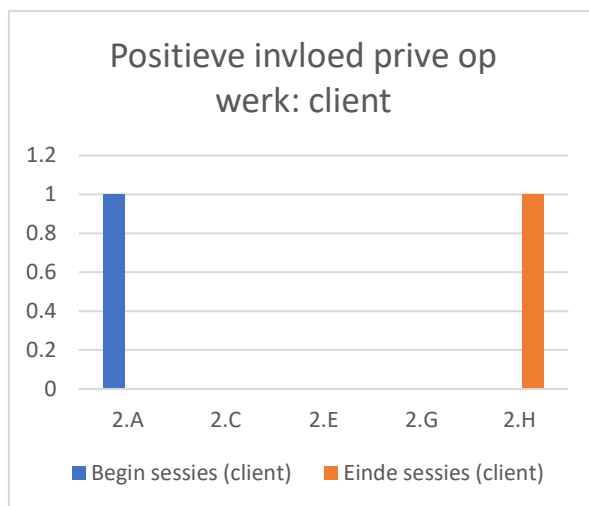
2.D uw thuissituatie irritaties veroorzaakt die u op uw collega's op het werk afreageert?

2.F uw prestaties op het werk verminderen door problemen met uw partner/ familie/ vrienden?

2.I u geen zin heeft om aan het werk te gaan vanwege problemen met uw partner/ familie/ vrienden?

5.5 Positieve invloed van privé op werk resultaten

Hier gaat het om de positieve invloed die de thuissituatie heeft op Carla haar werk, dus de resultaten zijn positief als de uitkomsten van de oranje balk *hoger* zijn dan het begin. Het is opvallend om te zien dat de antwoorden van Carla erg miniem zijn. Ze heeft of een 1, of een 0 ingevuld. Dat kan betekenen dat ze vindt dat haar thuissituatie weinig (positieve) invloed heeft op haar werk. Ze heeft wel een kleine positieve verandering ervaren op vraag 2.H, dus in haar ervaring voert ze haar werk met iets meer zelfvertrouwen uit, omdat thuis alles beter geregeld is. Haar collega beaamt dit met haar antwoord op dezelfde vraag, alleen een stuk hoger, zij vindt namelijk dat Carla '(bijna) altijd' met meer zelfvertrouwen haar werk uitvoert, omdat ze thuis alles goed geregeld heeft. Daarbij heeft haar collega ook een verbetering gezien in het gedrag van Carla op vraag 2.G, waarin ze aangeeft dat Carla efficiënter met haar tijd omgaat, omdat ze dit thuis ook doet.



Vraag 2. Hoe vaak komt het voor dat...

0 = (bijna) nooit

1 = Soms

2 = Vaak

3 = (bijna) Altijd

2.A u na een gezellig weekend met uw partner/ familie/ vrienden met meer zin uw werk uitvoert?

2.C u op uw werk beter uw verantwoordelijkheden nakomt, omdat u dat thuis ook moet doen?

2.E u zich op het werk beter aan afspraken houdt, omdat dat thuis ook van u gevraagd wordt?

2.G u op uw werk efficiënter met uw tijd omgaat, omdat u de tijd thuis ook goed moet indelen?

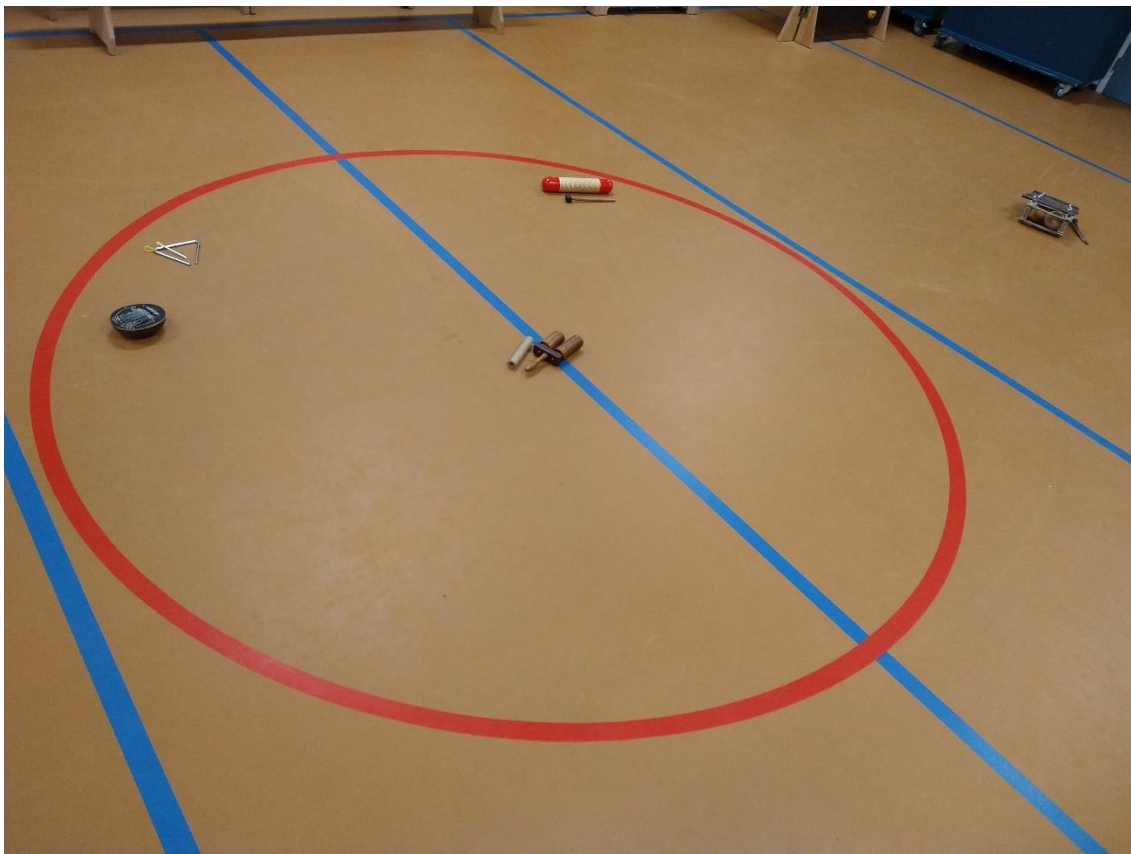
2.H u met meer zelfvertrouwen uw werk uitvoert, omdat u alles thuis goed geregeld heeft?

5.6 Resultaten uit de sessies

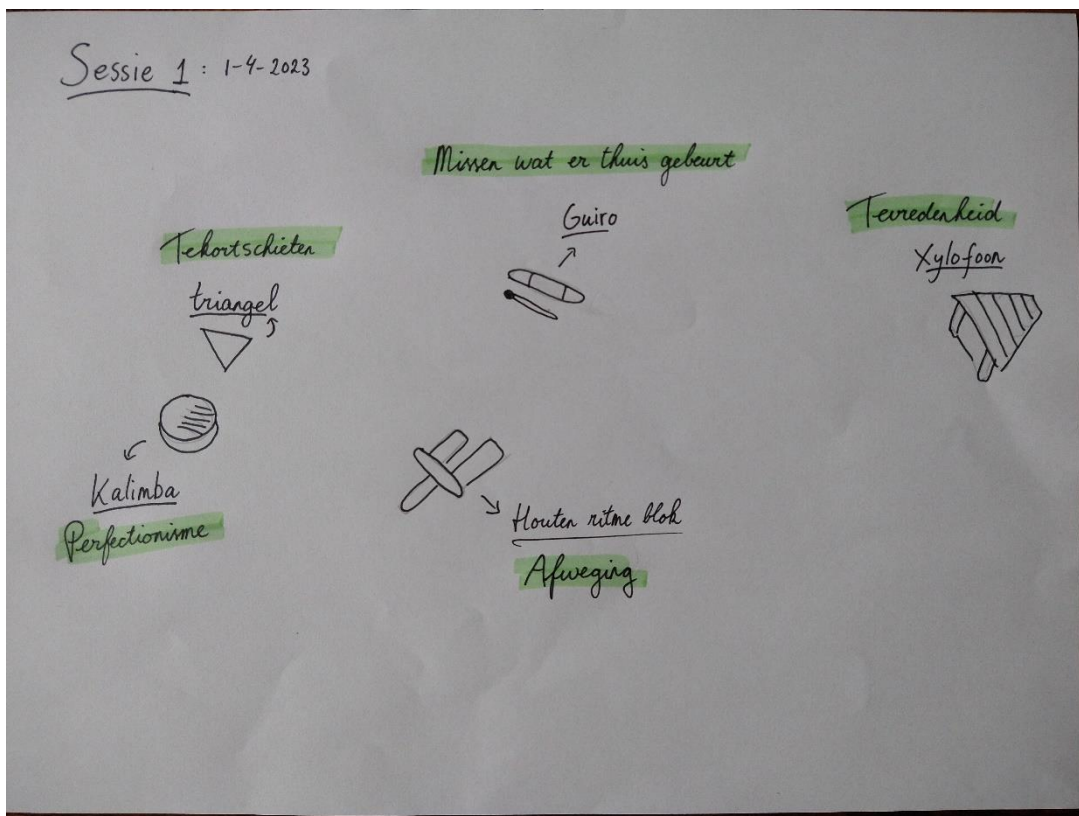
Tijdens de behandelingen zijn er observaties gedaan die zijn opgeschreven in documenten, zie bijlagen 1 t/m 3 voor meer details. De resultaten zullen zich vooral richten op de drie deelvragen. Er is gekeken of Carla veranderingen heeft ervaren in haar gedachtes, gevoelens en gedrag. Bij gedachtes gaat het er vooral om of ze tot bepaalde inzichten is gekomen en welke dat zijn, bij gevoelens gaat het om haar belevingen en bij gedrag gaat het erom op welke manier ze heeft gehandeld tijdens de improvisatie momenten van de sessies.

Om de hoeveelheid te beperken is er alleen gekozen voor een aantal schetsen en sessies, degenen waarin er veel veranderingen waarneembaar waren. Tijdens een aantal sessies vond er namelijk ook herhaling en doorwerking plaats, vandaar dat het niet nodig is alle zes sessies uitgebreid te bespreken in de resultaten.

Foto sessie 1



Schets sessie 1

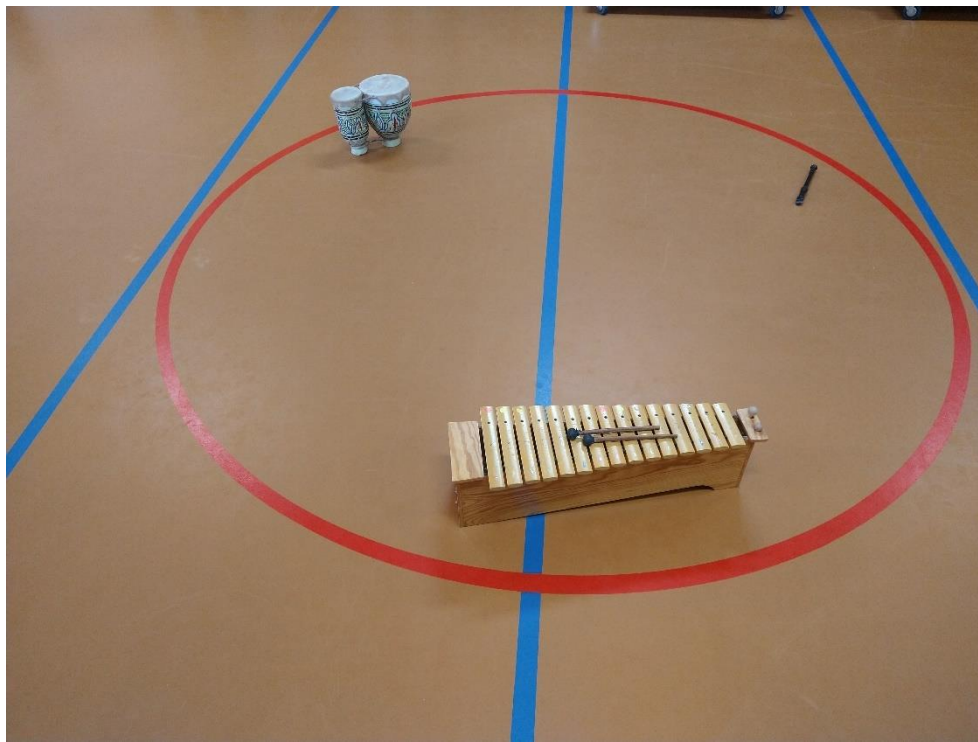


Haar hoofdthema was 'hoe kan ik de balans tussen mijn werk en privé leven terugvinden?' De elementen die daarbij hoorden en waarvoor ze instrumenten heeft uitgekozen waren tijdens sessie 1 (zie foto's hierboven) waren:

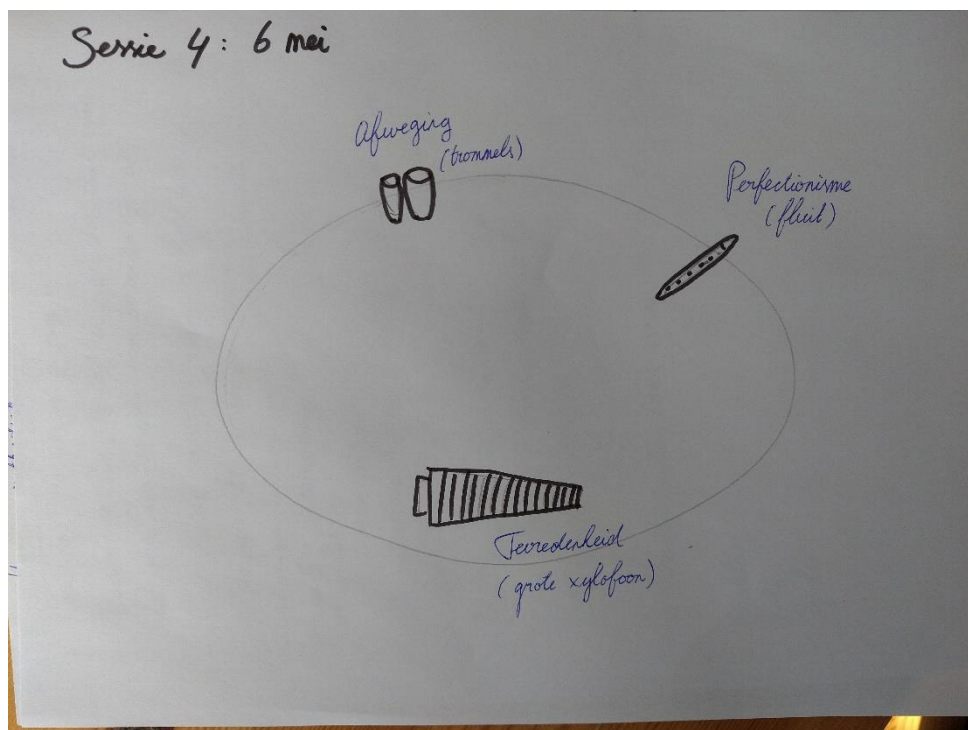
- Afweging
- Perfectionisme
- Missen wat er thuis gebeurt
- Tekortschieten
- Tevredenheid

Zoals in hoofdstuk 2 van dit verslag is besproken, zijn de eerste twee sessies de *oriëntatiefase*. Carla heeft elementen bij het hoofdthema uitgezocht, deze zijn tijdens de eerste twee sessies van plek veranderd en er zijn muzikale dialogen aangegaan. Het viel hierbij op dat de xylofoon (tevredenheid) steeds dichterbij de andere instrumenten werd neergezet en deze ook vaak werd bespeeld in majeur (vrolijke) tonen. Het element 'tekortschieten', de triangel, werd steeds meer buiten de cirkel gezet. Ze kwam erachter dat het element 'afweging' een grote rol speelde, omdat dit 'alles bepaalde', dat het element 'perfectionisme' veel frustratie naar boven bracht en de 'valse boventoon' voerde en dat 'tevredenheid' een stabiele factor was in dit alles.

Foto sessie 4



Schets sessie 4



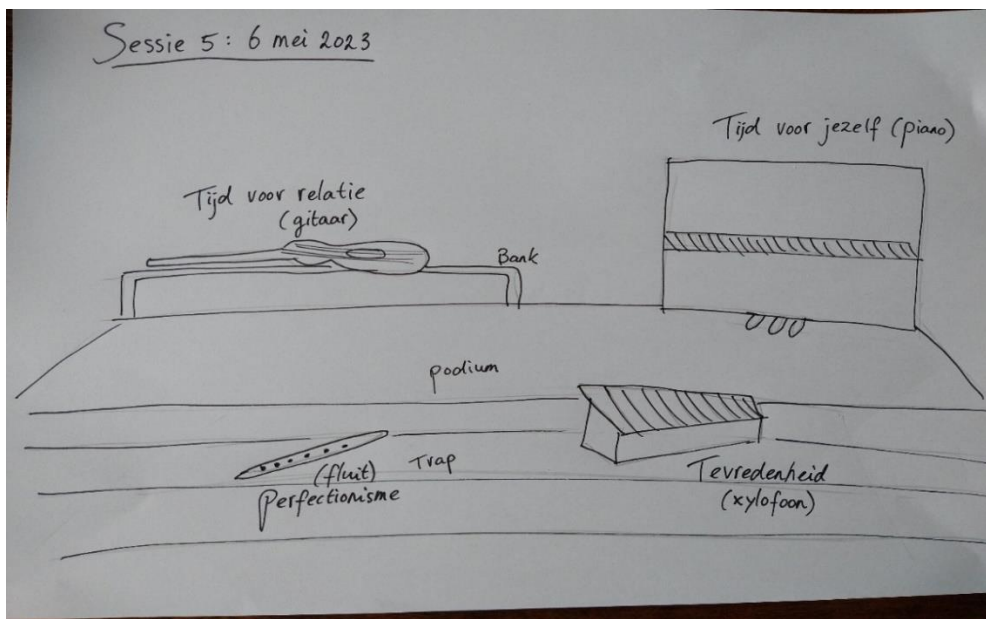
De tweede fase, sessie drie en vier, gaat om de *doorwerking*. Veranderingen kunnen worden aangebracht en er kan worden geoefend met bepaalde elementen (instrumenten). Tijdens

sessie drie en vier viel het op dat de elementen 'gemiste kansen thuis' en 'tekortschieten' geen duidelijke rol meer speelden (zie foto's hierboven). Deze werden daarom door Carla weggehaald. De drie elementen die overbleven stonden in gelijke verhouding tot elkaar. Carla noemde het zelfs 'trinity', een drie-eenheid. De instrumenten werden ook veranderd. De xylofoon (tevredenheid) werd ingeruild voor een beter klinkende xylofoon, het houten ritme blok (afweging) werden trommels en de vals klinkende kalimba (perfectionisme) werd een beter klinkende fluit. Tijdens deze fase kwam Carla erachter dat alle drie de elementen een belangrijke functie hadden.

Foto sessie 5



Schets sessie 5



Sessie vijf en zes gaan over de *bestendinging*, hier gaat het erom of de veranderingen in bepaalde mate bevredigend zijn en of het traject goed kan worden afgesloten. Tijdens de laatste twee sessies is de sculptuur hetzelfde gebleven. In de gymzaal van de basisschool stond een piano op een podium. Dit werd een nieuw element 'tijd voor haarzelf'. Het was niet een bewuste keuze van Carla om de sculptuur op het podium te plaatsen. Toch vond ze het wel een goede plek.

Het kan voorkomen dat er nieuwe elementen naar boven komen tijdens de laatste sessies. In het geval van Carla was dat zo, want er kwamen twee nieuwe elementen bij:

- Tijd voor haarzelf
- Tijd voor haar relatie met haar partner

Deze twee elementen brachten veel emoties bij haar teweeg, maar hadden niets met het hoofdthema 'verstoring werk-privé balans' meer te maken. Dit thema was volgens haar afgesloten.

Conclusie van de observaties tijdens de sessies:

In sessie twee kwam Carla er achter dat ze bewust meer heeft kunnen loslaten (handelen), dat gaf haar een gevoel van rust (beleving) en verbaasde haar, omdat het niet 'typisch' is voor haar om iets zo snel los te kunnen laten (inzicht). Tijdens sessie drie begon het element 'tevredenheid' een grote rol te spelen in haar leven (inzicht). Dit begon ze te zien als een krachtbron. In de vierde sessie kwam het element 'perfectionisme' naar de voorgrond. Het instrument was veranderd naar een minder vals instrument en ze vond dat ze wel meer fouten mocht maken (inzicht). Tijdens sessie vijf gebeurde er iets opvallends. Het thema waar het eigenlijk om ging, leek opeens geen rol meer te spelen. Ze ervoer 'tevredenheid' in alle elementen hiervan. Echter, er kwam een ander thema naar boven dat haar emotioneel dieper leek te raken, namelijk haar relatie met haar partner. Tijdens de laatste sessie was het element 'perfectionisme' geen negatief element meer. Ze had belangrijke beslissingen gemaakt (handelen) die haar veel rust gaven (beleving). Ze had namelijk besloten om niet meer cum laude te willen afstuderen. Ze kwam er ook achter dat ze zich helemaal geen zorgen meer maakte om haar kinderen (inzicht) en het goed voelde om dit los te kunnen laten. Ze voelde zich ook alsmat tevreden (beleving).

Tijdens de laatste sessie bracht het nieuwe thema, dat niet meer bij het oude thema hoorde, veel emoties omhoog. Tijdens de afsluiting is daarom het advies aan Carla gegeven dat ze eventueel een vervolg behandeling kan ondergaan, waarin het nieuwe thema 'tijd voor haar relatie' behandeld zou kunnen worden. Jack, de opdrachtgever, bood deze zelf aan.

5.7 Resultaten uit de interviews

Bij de volgende resultaten zijn de woorden die tussen haakjes zijn geschreven letterlijk overgenomen uit de transcripties van de interviews.

Interview met Carla (client)

Uit het half gestructureerde interview met Carla (zie bijlagen 7, 8 en 9 voor de transcripties) is interessant om op te merken dat ze na de behandeling meer stil staat bij het maken van keuzes. Ze neemt ook meer ruimte om na te denken voordat ze handelt. Ze heeft er bijvoorbeeld bewust voor gekozen om niet meer cum laude te willen afstuderen.

Verder heeft ze aangegeven dat het element 'perfectionisme' steeds minder een rol ging spelen en ze de 'functie' ervan ging inzien. Ze denkt dat dit te maken heeft gehad omdat ze dingen steeds meer los kon laten. Ze vond dit een 'sleutelmoment' voor haarzelf.

Carla vertelt ook dat ze meer ruimte en tijd heeft genomen voor haarzelf. Ze laat dingen wat meer 'bezinken' voordat ze een keuze maakt. Ze ervaart dat ze daarom 'echt anders handelt'.

Ze heeft ook meer zelfvertrouwen ontwikkeld, en dat had 'eigenlijk op alle elementen invloed'. Ze gaf ook aan dat het element 'tevredenheid' een 'behoorlijke rol' speelt en continu aanwezig is.

Uiteindelijk geeft Carla aan dat ze 'milder' is gaan worden voor haarzelf, en dat ze dat 'nooit heeft gekund'. Ze ervaart het als 'een hele grote stap' waar ze erg emotioneel van werd. Ze voelt zich na de zes sessies meer ontspannen op alle gebieden, ze noemt het als het hebben van 'meer lucht'. Ze geeft aan dat al deze veranderingen misschien niet perse het balans hebben hersteld van haar werk en privé leven, maar wel een positieve invloed hebben gehad op zowel haar thuissituatie als haar werk.

Interview met haar partner

Tijdens het interview met haar partner komt het element perfectionisme ook naar boven. Hij geeft aan dat ze 'behoorlijk streberig' is en het hem verbaast dat ze tevreden was met een 7.7 voor een toets, terwijl ze meestal het liefst een 9 wil halen. Hij vertelt ook dat Carla thuiskwam en hem vertelde dat ze niet perse meer cum laude hoefde af te studeren. Hij vindt wel 'een goed inzicht' van haar. Hij vindt dat haar 'focus is veranderd' en ze meer 'rust' lijkt te hebben.

Hij vertelt ook dat ze structureel meer vrije tijd voor haarzelf inplant en 'meer ruimte' inneemt. Waar ze zich 'voorheen over de vos heen werkte', heeft hij gezien dat dat is veranderd. Hij vindt dat goed van haar, want dat heeft ze volgens hem 'hard zat nodig'. Hij heeft ook gemerkt dat haar gedrag rustiger is. Voorheen kon ze nog weleens 'heel veel

informatie in een korte tijd uitstorten', terwijl ze dingen nu 'op een wat rustiger manier vertelt'.

Het is hem ook opgevallen dat ze meer ruimte neemt voor haar hobby's en om leuke dingen te doen en dat ze meer tijd neemt voor haar gezin. Het is uiteindelijk interessant om op te merken dat haar partner benoemt dat alles invloed heeft op hun relatie, een nieuw thema dat tijdens het einde van Carla haar sessies ook naar boven is gekomen.

Interview met haar collega

Uit het interview met haar collega kwam naar boven dat ze Carla vooral meer ontspannen en 'relaxter' vindt. Volgens haar collega kan Carla 'dingen gemakkelijker loslaten' en denkt ze dat dit komt omdat Carla hier bewust voor heeft gekozen. Ze heeft bijvoorbeeld een vak van haar studie laten vallen om meer rust te ervaren en ze lijkt minder met haar thuissituatie bezig te zijn omdat ze nu 'minder op haar telefoon kijkt' tijdens het werk. Ze maakt nu ook meer bewuste keuzes om dingen af te maken zonder dat ze daar gestrest over is, wat in het begin, voordat de sessies begonnen, wel zo was.

Over het algemeen vindt ze Carla 'meer ontspannen' en is ze 'minder controle behoeftig'. Dit uit zich volgens haar collega in het 'meer fouten durven maken'. Haar collega geeft ook aan dat ze Carla 'milder naar haarzelf toe' vindt. Dit is interessant, omdat Carla dit zelf ook een paar keer heeft aangegeven tijdens haar interview.

Haar collega heeft ook verandering gezien in haar gedrag op het element 'perfectionisme'. Ze zegt dat Carla dit meer lijkt los te kunnen laten. Ze geeft als voorbeeld dat Carla voorheen graag om kritische feedback vroeg om haarzelf te kunnen verbeteren, terwijl ze de laatste tijd juist ook om meer positieve feedback vraagt. Haar collega geeft aan dat Carla na de behandeling vaker 'goed is goed' heeft gezegd, terwijl ze voorheen meer gericht was op perfectie.

Haar collega vindt Carla's gedrag naar anderen toe ook veranderd. Voorheen 'was ze in de pauzes erg aanwezig', want ze vertelde 'veel verhalen'. Nu maakt ze 'meer ruimte voor de ander'. Verder geeft ze aan dat ze denkt dat de behandeling 'een perfect moment geweest is voor haar', omdat ze, net voordat de sessies begonnen er helemaal doorheen zat. Haar situatie thuis bleek toen erg ingewikkeld te zijn en veel van haar tijd op te eisen. Uiteindelijk vindt haar collega dat Carla in de tijd van de behandeling veel bewuste keuzes heeft gemaakt om haarzelf 'te ontlasten'.

5.8 Samenvatting van de resultaten per databron

Ten eerste zal per databron worden weergegeven wat de bevindingen zijn op de drie deelvragen, namelijk 'op welke manier heeft de thematische muzieksculptuur methode invloed op *gedachtes*, *gevoelens* en *gedrag*'.

Veranderingen vanuit de resultaten van de nulmetingen op Carla haar:

Gedachtes:

- Ze kan zich beter concentreren op haar werk
- Ze heeft meer zin om aan het werk te gaan

Gevoelens:

- Ze is meer ontspannen thuis
- Ze is minder prikkelbaar thuis
- Ze heeft meer zelfvertrouwen op het werk

Gedrag:

- Ze heeft meer energie om leuke dingen te doen met haar familie/ partner/ vrienden
- Ze heeft meer tijd genomen voor haar hobby's
- Ze heeft meer zin om thuis leuke activiteiten te ondernemen na een plezierige werkdag of werkweek
- Haar werkprestaties zijn verbeterd
- Ze gaat efficiënter met haar tijd om
- Ze functioneert thuis beter in haar omgang met familie, vrienden en partner door dingen die ze op haar werk heeft geleerd

Veranderingen vanuit de rapportages van de behandelsessies op Carla haar:

Gedachtes

- Ze kan meer loslaten
- Ze ziet tevredenheid als een krachtbron
- Ze neemt meer ruimte om fouten te maken
- Ze wil niet meer cum laude afstuderen

Gevoelens

- Ze ervaart meer rust

- Ze is meer tevreden

Gedrag

- Ze kan dingen beter loslaten
- Ze staat haarzelf toe om fouten te maken
- Ze staat meer bij dingen stil om bewuste keuzes te maken

Veranderingen vanuit de half gestructureerde interviews op Carla haar:

Gedachtes

- Het maken van keuzes is een belangrijk thema
- Perfectionisme is minder op de voorgrond
- Perfectionisme is zowel negatief als positief, heeft een functie
- Tevredenheid speelt een grote rol

Gevoelens

- Meer zelfvertrouwen
- Opgelucht, meer lucht, lichter
- Milder naar haarzelf
- Meer ontspannen
- Meer rust

Gedrag

- Het maken van bewuste keuzes
- Meer ruimte innemen voor haarzelf
- Meer kunnen loslaten
- Meer tijd voor hobby's
- Meer tijd nemen om leuke dingen te doen met haar familie, partner, vrienden
- Meer ruimte om fouten te mogen maken
- Milder naar haarzelf

5.9 Conclusie en integratie van de resultaten

Deelvraag 1: Op welke manier heeft de thematische muzieksculptuur methode invloed op gedachtes:

In dit onderzoek heeft de thematische muzieksculptuur methode invloed gehad op Carla haar gedachten. Uit de nulmetingen, rapportages van de sessies en de interviews is gebleken dat Carla tot inzicht is gekomen op verschillende gebieden. Ze is tot de ontdekking gekomen dat het maken van bewuste keuzes een belangrijk thema is en dat dit invloed heeft op alle andere elementen. Ook is gebleken dat ze zich beter kan concentreren op haar werk, en dat ze meer zin heeft om naar haar werk te gaan. Ze ziet tevredenheid namelijk als een krachtbron. Ze kan meer loslaten en staat haarzelf toe om fouten te mogen maken. Perfectionisme ziet ze niet meer als iets negatiefs, maar heeft een functie gekregen.

Deelvraag 2: Op welke manier heeft de thematische muzieksculptuur methode invloed op gevoelens:

Volgens de verschillende databronnen is gebleken dat de methode ook invloed heeft gehad op Carla haar gevoelens. In eerste instantie is ze meer ontspannen, zowel thuis als op haar werk. Ze ervaart meer rust en is daardoor minder prikkelbaar. Ze is tevreden en heeft meer zelfvertrouwen gekregen. Over het algemeen voelt Carla zich lichter en ervaart ze meer mildheid naar haarzelf toe.

Deelvraag 3: Op welke manier heeft de thematische muzieksculptuur methode invloed op gedrag:

Het is opvallend om op te merken dat de thematische muzieksculptuur methode het meeste invloed lijkt te hebben gehad op Carla haar gedrag. De overeenkomsten die te zien zijn in de resultaten van de verschillende databronnen zijn hier het meest aanwezig. Carla toont verandering in gedrag thuis, maar ook op haar werk. Ten eerste toont ze meer energie om leuke dingen te doen met mensen uit haar thuisfront na een leuke werkdag of werkweek. Ze heeft meer tijd genomen voor hobby's, ze gaat efficiënter met haar tijd om en plant bewust vrije tijd in voor haarzelf. Ze neemt letterlijk meer ruimte in voor haarzelf en kiest hier dus bewust voor. Zowel haar partner als haar collega hebben aangegeven op verschillende manieren dat ze zien dat Carla dingen beter kan loslaten en ze haarzelf toestaat om meer fouten te mogen maken. Ze vinden haar ook milder naar haarzelf toe. Hierdoor zijn haar werkprestaties volgens haar collega verbeterd en functioneert ze beter thuis in omgang met familie en vrienden volgens haar partner.

Hoofdstuk 6: Conclusie & aanbevelingen

6.1 Conclusie

De hoofdvraag van het onderzoek luidde:

‘Hoe kan het werken met de thematische muzieksculptuur methode bijdragen aan een betere balans tussen werk en privé leven?’

Het interessante is dat de methode niet perse heeft bijgedragen aan een betere balans tussen werk en privé leven, maar wel een positieve invloed heeft gehad op deze twee gebieden. Uit het vooronderzoek is gebleken dat de werkvorm effect zou hebben op gedachtes, gevoelens en gedrag (Verburgt, 2022). Uit het voorgaande hoofdstuk is uitgebreid beschreven hoe deze methode effect heeft gehad op deze drie gebieden. Het is lastig voor respondenten om echt te kunnen zien wat er omgaat in iemand qua gedachtes of gevoelens, daarom is het niet geheel onverwacht dat de veranderingen vooral te zien waren in het *gedrag* van de deelnemster.

Het antwoord op de hoofdvraag is daarom dat iemand, door te reflecteren op bepaalde belevingen die de sculptuur en de muzikale dialogen oproepen, relatief snel tot inzichten kan komen. Door de muzikale interacties en het verplaatsen of weglaten van de elementen (instrumenten) kan er geoefend worden in het veranderen van gedrag. Zoals Stern vanuit de ontwikkelingspsychologie al aangaf, zie paragraaf 2.4, is er duidelijk een verband te zien tussen de muzikale processen en de psychische processen van de client in dit onderzoek (Smeijsters, 2006). Het kan dus bijdragen aan het thema ‘verstoring werk-privé balans’ door een positieve invloed te hebben op zowel het werk als het privé leven van iemand. Deze positieve invloed op beide gebieden kan het balans uiteindelijk herstellen.

Een interessant gegeven is dat er in het begin een miscommunicatie was tussen onderzoeker en opdrachtgever over het aantal sessies. De onderzoeker had verkeerd begrepen dat het om zeven sessies zou gaan, terwijl het om zes sessies ging. Uiteindelijk heeft de onderzoeker zeven sessies gedaan waarvan de zevende een herhaling was van de zesde en er niets nieuws naar boven kwam. Hieruit kan dus geconcludeerd worden dat er echt maar zes sessies nodig zijn.

Discussiepunten

De deelnemster gaf aan dat ze het fijner had gevonden als er twee weken tussen *alle* sessies had gezeten, ze vond dat een perfecte tijd voor een goede doorwerking. Verder gaf

ze aan dat de laatste paar sessies een beter effect op haar hadden, omdat de therapeut, tevens de onderzoeker, toen meer zelfvertrouwen leek te hebben. Het blijft daarom belangrijk dat de therapeut die deze behandeling geeft, voldoende geschoold en ervaren is.

6.2 Aanbevelingen

De TSM methode wordt nog niet veel toegepast in de bedrijfswereld. Een interessante aanbeveling voor zowel de beroepspraktijk als voor de opdrachtgever is daarom:

Het toepassen van de thematische muzieksculptuur methode als een tool voor herstellen werk-prive balans:

Medewerkers die een verstoring ervaren in hun werk-privé balans kunnen een traject van zes sessies ondergaan. De inzichten, veranderingen in gedachtes en gedrag zou een burn-out of ander ziekteverzuim kunnen voorkomen. Het kan als individueel coaching traject ingezet worden, maar eventueel ook als groepssessies gegeven worden bij verschillende bedrijven waar de werkdruk bijvoorbeeld hoog is.

Het toepassen van de thematische muzieksculptuur methode als tool voor teambuilding:

Als er een spanning heerst in het team, of er speelt een bepaald thema, dan kan dit ingebracht worden. De muzieksculptuur methode is abstract, want door het medium van instrumenten en muziek kunnen de deelnemers iets 'verder' van het thema afstaan. Dit kan daarom ook op een speelse manier inzichten geven aan een team en dienen als een teambuilding workshop.

Het toepassen van de thematische muzieksculptuur methode als tool voor leidinggevendenden, managers en andere kantoor medewerkers:

Managers of leidinggevendenden kunnen tegen problemen of bepaalde thema's aanlopen. Tijdens een aantal sessies kan dit thema ingebracht worden en de nodige inzichten geven. Het kan individueel of als groepsbehandeling.

Stapeling van N=1 methode

Een andere aanbeveling is het doen van verdere vervolgonderzoeken. In dit onderzoek is er maar één persoon onderzocht, maar stapeling van N=1 onderzoeken kan meer interessante en meer betrouwbare data opleveren. Al deze onderzoeken kunnen met elkaar vergeleken worden om de effectiviteit van de muzieksculptuur nog meer onderbouwing en geloofwaardigheid te geven.

Bronnenlijst

Burnout poli. (z.d.). Alle feiten en cijfers over Burn out klachten in Nederland. Geraadpleegd op 12 juli, van <https://www.burnoutpoli.com/feiten-en-cijfers-burn-out/#:~:text=De%20nieuwste%20cijfers%20over%20Burn%20Out%20van%20TNO%2FCBS&text=In%202022%20betekent%20dit%2C%20volgens,inmiddels%20tot%20langdurend%20verzuim%20leidt.>

Centraal Bureau voor de Statistiek. (z.d.). Bij wie zijn werk en privé vaak uit balans? Nederland in cijfers. Geraadpleegd op 13 juli 2023, van <https://longreads.cbs.nl/nederland-in-cijfers-2021/bij-wie-zijn-werk-en-privé-vaak-uit-balans/#:~:text=In%202020%20ervoer%20gemiddeld%207,enkele%20keer%20een%20disbalans%20ervaren.>

Centraal Bureau voor de Statistiek. (z.d.). Ziekteverzuim. Geraadpleegd op 12 juli 2023, van <https://www.cbs.nl/nl-nl/visualisaties/dashboard-arbeidsmarkt/werkenden/ziekteverzuim#:~:text=Het%20ziekteverzuim%20onder%20werknemers%20van,voorgaande%20jaren%20nog%20steeds%20hoger.>

Derks, D.A.J.A. (2015). *Dossier werk-privé balans*. Arbokennisnet. Geraadpleegd op 10 juni 2023, van <https://www.arbokennisnet.nl/kennisdossiers/werk-en-privé/werk-privé-balans/>

Hogewind, H. (2006). *Gezin in muziek. Een kwalitatieve effectstudie naar de muzikale familiesculptuur in de behandeling van cliënten met persoonlijkheidsproblematiek* [afstudeeronderzoek]. Hogeschool van Arnhem en Nijmegen.

Instituut voor psychodrama. (z.d.). *Wat is Psychodrama? Volgens de grondlegger J.L. Moreno*. Psychodrama.nu. Geraadpleegd op 15 april 2023, van <https://www.psychodrama.nu/psychodrama/>

iScreen. (2005). SWING. Geraadpleegd op 9 mei 2023, van <https://www.iscreen.nl/>

Nascholing in Muziektherapie. (z.d.). Het NIM. Geraadpleegd op 28 juli 2023, van <https://hetnim.nl/over-ons/>

Nederlandse Vereniging voor Arbeids- en Bedrijfsgeneeskunde (2023). *Multidisciplinaire preventieve richtlijn werk-privé balans*. Geraadpleegd op 9 mei 2023, van <https://nvab-online.nl/content/werk-priv%C3%A9-balans>

Postma-van Sloten, C., Bootsma, M. & Spreen, M. (2013). Klinkende klanken. Een voorbeeld van een systemisch N=1-onderzoek naar behandelresultaten van muziektherapie. *Tijdschrift voor vaktherapie*, 9(3), 11-18.

Rijnders, P. B. M. & Nicolai, N. J. (1992). Systeemtheorie en systeemtherapie: een paar apart. *Tijdschrift voor Psychotherapie*, 1992(18), 46-56. Geraadpleegd op 15 april 2023, van <https://hu.on.worldcat.org/search?queryString=systeemtheorie%20en%20systeemtherapie>

Smeijsters, H. (2006). *Handboek muziektherapie. Evidence based practice voor de behandeling van psychische stoornissen, problemen en beperkingen*. Bohn Stafleu van Loghum.

TNO. (z.d.). *Factsheet week van de werkstress*. TNO innovation for life. Geraadpleegd op 12 juni 2023, van <https://www.monitorarbeid.tno.nl/nl-nl/publicaties/factsheet-week-van-de-werkstress-2022/>

Van der Molen, H. T., Simon, E., Van Lankveld, J. (2015). *Klinische psychologie. Theorieën en psychopathologie* (3^e druk). Noordhoff Uitgevers.

Verburgt, J. (2010). Beperkt zicht. Werken met muzikale gezinssculpturen. *Groepen*, 5(4), 9-19.

Verburgt, J. (2022). Wat werkt? Onderzoek naar de werkzame elementen van de muzieksculptuur. *Tijdschrift voor vaktherapie*, 18(1), 12-17.

Verburgt, J. (2008). Werken met muzikale gezinssculpturen. *Psychopraxis*, 10(4), 158-162.

Verburgt, J., Van Deursen, I. & Eggen, S. (2016). *Thematische muzieksculpturen. Ik ben, ik ben wat jij niet bent...* (2^e druk). Verburgt1956@gmail.com

Verhoeven, N. (2016). *Wat is onderzoek? Praktijkboek voor methoden en technieken* (5^e druk). Boom uitgevers Amsterdam.

Week van de werkstress. (2022, 14 november). *Persbericht: Stijging zet door: 1.3 miljoen werknemers zitten thuis met burn-out klachten*. Geraadpleegd op 12 juni 2023, van <https://www.wvdws.nl/nieuws/persbericht-stijging-zet-door-1-3-miljoen-werknemers-zitten-thuis-met-burn-out-klachten#:~:text=Tilburg%2C%2014%20november%202022%20%E2%80%93%20E%C3%A9n,miljoen%20meer%20dan%20in%202020.>

Bijlage 1: Rapportages sessie 2

Sessienummer: 2

Datum: 16-4-2023

Thema:

'Hoe kan ik de balans tussen mijn werk en privé leven terugvinden?'

Terugblik:

Carla geeft aan dat ze de afgelopen twee weken heel weinig is bezig geweest met het thema. Ze vertelde dat ze op de weg terug, na de eerste sessie, in de auto een audio reflectie heeft opgenomen, maar het daarna bewust heeft losgelaten. Het gaf haar een soort van rust, ze vond het 'fijn'. Ze vindt het ook opmerkelijk en verbaast haarzelf erover. Het is 'niet typisch' voor haar om iets zo los te laten.

Sculptuur:

Toen ze terugkeek naar de foto van de vorige sculptuur, zegt ze direct dat 'afweging' (ritme blok) niet meer centraal staat. 'Gemiste kansen' (guiro) staat nu centraal in haar leven. Ik merk op dat ze het element 'Missen wat er thuis gebeurt' nu opeens 'gemiste kansen' noemt. Ze geeft aan dat het 'gemiste kansen' van thuis zijn, en niet van haarzelf.

Als ze de sculptuur voor het eerst opnieuw samenstelt, dan ligt 'gemiste kansen' in het midden, maar als ik haar vraag of alles goed staat, legt ze deze uiteindelijk toch iets dichterbij 'tekortschieten'. Nu staat 'gemiste kansen' ineens niet meer centraal. We maken een tweede foto van de sculptuur (zie foto sessie 2).

Vergeleken met sessie 1 ligt het element 'tevredenheid' (xylofoon) nu dichterbij, binnen de cirkel. "Ik wil nu toch de cirkel wel gebruiken, dat is wel fijn, want structuur hoort bij mij", zegt Carla. Ze zegt ook dat de xylofoon eigenlijk de akoestische piano zou moeten zijn, maar deze kunnen we niet verplaatsen.

Veranderingen:

Als ik 'gemiste kansen' (guiro) uit de cirkel haal, dan zegt ze gelijk "dat geeft me rust". Als ik 'afweging' (ritme blok) weghaal, dan begint ze hard na te denken en zegt ze dat alles nu impulsief is. Ze begint te analyseren en hardop te denken. Ik vraag haar naar de emotie. Ze zegt dan: 'Het gevoel dat daarbij hoort is onrust. Ook al staat hij niet meer centraal, toch moet hij in de cirkel blijven. Hij heeft een functie'.

Dialogen:

Carla wil gelijk graag 'tevredenheid' (xylofoon) spelen. Ze vraagt of ik zelf een instrument/ element wil uitkiezen. Ik zeg dat ik het gevoel heb geen keuze te hebben, dat het 'gemiste kansen' moet zijn. Carla zegt dat dat klopt en zij dat ook zo ervaart.

Als 'tevredenheid' met 'gemiste kansen' speelt, voelen we beiden dat 'tevredenheid' een constante basis geeft, het speelt en licht aanvoelt, dat er interactie en contact is en dat 'gemiste kansen' soms voor wat afleiding zorgt met de harde en scherpe uitvallers. Het valt me op dat Carla veel contact maakt en ook veel lacht. We stoppen op het moment waarop we beiden hardop beginnen te lachen.

Ze zegt dat ze een beeld had waarin ze zichzelf zag koorddanseren, af en toe haar evenwicht een beetje verloor en het spannend werd, maar het over het algemeen aangenaam en goed aanvoelde.

Als 'tevredenheid' met 'perfectionisme' speelt is er geen tot nauwelijks oogcontact. Carla, die 'perfectionisme' (kalimba) speelt, vindt het lastig om een emotie te benoemen. Ze was veel aan het analyseren en ik begon daarom meer door te vragen welk gevoel of emotie daarbij past. Het duurde een tijdje voordat ze op het woord frustratie kwam. Ik zeg dat ik dat ook ervoer. Ik vertel dat bij mij het gevoel van ondersteuning vooral naar boven kwam, dat ik graag haar spel wilde helpen om het perfect te laten klinken. Carla zegt dat het woord 'ondersteunen' haar triggert en haar dieper raakt.

Uiteindelijk speelt 'tevredenheid' voor een derde keer, dit keer met 'afweging'. Carla zegt nogmaals dat 'tevredenheid' een grote rol speelt op dit moment. "Maar 'afweging' kunnen we er niet uit laten", zegt ze. Carla speelt 'afweging' (ritme blok) en ik blijf 'tevredenheid' spelen. Carla geeft aan dat ze het fijn vond dat 'tevredenheid' zo'n stabiele factor lijkt te zijn. We eindigen weer met een hardop lachen. Carla lijkt te stralen.

Ze zegt dat 'tekortschieten' op dit moment niet meespeelt. Deze is er wel, maar die speelt nu geen rol.

Aandacht punt(en):

Ik heb aan Carla gevraagd om de komende week te kijken welke elementen van het thema het makkelijk, moeilijk of juist waardevol maken. Ik gaf aan dat ze alles ook los mag laten, als ze daar meer behoefte aan heeft.

Vragen aan Jack

1. In hoeverre mag je iemand zijn praatje laten houden? Carla wilde uitleggen hoe ze iets had ervaren en daar hoorde een beeld bij, maar we wisten even niet of we dan teveel aan het analyseren waren.
2. In het boek staan huiswerkopdrachten, iets waar ze de komende tijd op kan letten en de vraag om een kort verslagje te schrijven. Jij gaf de vorige keer aan dat ze ook alles los mag laten; wat is nu de juiste benadering? Wel huiswerk meegeven of alles helemaal loslaten? Of is dat afhankelijk van de situatie en de client?

Bijlage 2: Rapportage sessie 4

Sessienummer:4

Datum: 29-4-2023

Thema

“Hoe kan ik de balans tussen mijn werk en privé leven terugvinden?”

Terugblik

Carla had behoefte om te delen wat er op dat moment speelde. Het ging vooral over haar thuissituatie en haar oudste zoon die moeite heeft op school en gepest wordt. Ze gaf aan dat ze hier veel mee bezig is geweest en dit haar veel energie heeft gekost. Haar thuissituatie stond op de voorgrond. Ik heb haar haar verhaal laten doen, omdat ik geloofde dat het goed was voor haar om de ruimte te mogen ervaren dit te mogen uiten. Er waren wel momenten geweest waarin tevredenheid op de voorgrond bleef staan. Ze gaf aan dat dit haar krachtbron blijft.

Sculptuur:

Ik geef aan dat er ruimte is voor veranderingen van elementen, instrumenten en de sculptuur. Carla geeft aan dat ze dit fijn vindt. Ze maakt een nieuwe sculptuur met dit keer maar drie elementen. Ze kiest ook nieuwe instrumenten uit. Er zijn geen nieuwe elementen bijgekomen. Ze heeft eerst twee elementen/ instrumenten in de cirkel staan (tevredenheid en perfectionisme) en ze staat nadenkend te kijken en zegt dat twee te weinig is. Afweging moet er toch bij, die hoort er bij. Op het laatst pakt ze de trommels voor afweging. Nu staan ‘afweging’ (trommels), ‘Perfectionisme’ (fluit) en ‘tevredenheid’ (grotere xylofoon) in de cirkel. Net een ‘trinity’ zegt Carla. Ze staan allemaal precies even ver van elkaar alsof ze een drie eenheid vormen. Er worden wat grapjes gemaakt over de bijbel en het christendom.

Veranderingen:

Het was interessant om op te merken dat ze eerst ‘afweging’ er helemaal niet meer bij wilde hebben omdat deze ‘eigenlijk geen rol meer speelt’. Maar toen moest hij er toch bij, omdat deze er ‘toch bij hoort’ en alles weer in balans brengt. Carla geeft aan dat ze wil oefenen met tevredenheid op de voorgrond zetten, dat tevredenheid de boventoon blijft voeren.

Dialogen:

Tevredenheid (Carla) met perfectionisme (Sarah). We wisselden ook onze rollen om en ervoeren beiden dat als we de fluit spelen (perfectionisme) er voortdurend een balans wordt gezocht tussen het gevoel van frustratie en het gevoel van ok en vrolijkheid. Als we de xylofoon bespelen (tevredenheid) ervoeren we beiden het gevoel van lichtheid en vrolijkheid. Dat alles ok is en er fouten mogen worden gemaakt. We vonden het ook mooi dat het instrument van tevredenheid zoveel mogelijkheden heeft. Het is ritmisch, melodieus, harmonies en liefelijk. Het kan dominant aanwezig zijn, maar dit hoeft ook niet.

Wat bij het dialoog tussen afweging (trommels) en tevredenheid (xylofoon) interessant was, is dat het gevoel van stabiliteit en aardsheid sterk naar boven kwam. Het gaf een soort krachtig aspect aan het dialoog, als een continuïteit die alsmat door blijft gaan.

Er was veel vraag en antwoord, uitdaging tussen de dialogen. Het was speels en vrolijk, we hebben veel gelachen. Carla gaf weer aan (de vorige sessie ook) dat het echte pure lachen voor haar iets is wat heel lang geleden is en nu langzaam weer naar boven aan het komen is.

Aandacht punt(en)

Wat wil je veranderen de komende week?

Bijlage 3: Rapportage sessie 6

Sessienummer: 6 - bestendinging

Datum: 27-05-2023

Thema

Hoe kan Carla haar balans tussen werk/ privé weer terugvinden?

Terugblik

Ze gaf in eerste instantie aan dat ze er niet veel mee bezig is geweest, dat er geen elementen zijn teruggekomen. Toen keek ze naar de schets van de sculptuur van de vorige keer en gaf ze aan dat er toch wel een element was die sterk terug is gekomen en dat was 'perfectionisme'. Ze zei dat ze een sterke keuze heeft gemaakt dat ze niet meer cum laude wil afstuderen om dit niet te willen gaf haar veel rust.

Sculptuur:

Ze zette de sculptuur neer, alles precies op dezelfde plek. Het verbaasde haar dat de kinderen geen rol meer speelden in het geheel. Ze gaf aan dat dat wel goed voelde en het tijd is om ze los te laten.

Veranderingen:

Toen ik 'perfectionisme' wat meer naar boven zette vond Carla niet fijn. Toen ik hem helemaal weghaalde vond ze dat het allerfijnst.

Dialogen:

Perfectionisme (fluit) en Tevredenheid (xylofoon). Ik speelde tevredenheid, Carla perfectionisme. Het viel mij op dat Carla nog iets lager ging zitten en ik iets hoger. Carla speelde vanaf het begin tot het einde met gesloten ogen. Het dialoog was in onze beide beleving speels, vrolijk, elkaar uitdagen, veel majeur noten en staccato. Carla vond het opvallend dat ze zich alsmaar tevreden voelde terwijl ze 'perfectionisme' speelde. We eindigden beiden op een verrassende manier. Ik ging van de xylofoon af en speelde op het houten gedeelte dat een hard geluid gaf en precies op datzelfde moment vloog Carla met haar fluit ook uit de toon en stopten we in een schaterlachen.

Dialoog 'tijd voor relatie' (gitaar) en 'tevredenheid' (xylofoon). Carla werd emotioneel toen ze naar de gitaar keek. Het spel was vol nostalgie, verdriet, afstand tot elkaar. Toen we stopten waren we beiden stil, we vonden het beiden lastig om gelijk te gaan praten. Er heerste veel emotie. Carla bleef het woord 'gelatenheid' herhalen. Ze moest huilen. Ze voelde verlangen tijdens het spel, en het was niet vrolijk. Tijdens het spel was Carla met haar stokjes op de xylofoon aan het spelen, alsof ze elkaar wilden aanraken, maar het niet lukte. De gitaar (tijd voor relatie) had de boventoon. Wat me opviel is dat ze alsmaar herhaalde dat dit element helemaal niet bij het thema hoort. Toen vroeg of tijd voor haar relatie invloed heeft op haar werk, of dat werk invloed heeft op tijd voor haar relatie. Ze zei dat dit heel veel invloed heeft, maar dat ze dit eigenlijk niet wil. Carla moest even 'ontrollen', en ging een stukje wandelen door de ruimte en wat water drinken.

We stopten met een laatste dialoog tussen 'perfectionisme' (fluit) en 'tijd voor haarzelf' (piano). Carla speelde tijd voor haarzelf op de piano, ze speelde erg zacht en ervoer het als kalmerend en rustgevend. Ik speelde perfectionisme op de fluit, ik voelde me vooral gefrustreerd, en bang om te overheersen. Ik wilde mezelf (de fluit) niet horen, maar het liefst tijd voor haarzelf. Dat maakte me kalm.

Aandacht punt(en)

Carla gevraagd of ze de komende week wil opletten of bepaalde thema's en elementen van vandaag terugkomen, en of ze hier dan eventjes stil wil blijven staan.

Bijlage 4: Leeg voorbeeld formulier toestemmingsverklaring

TOESTEMMINGSVERKLARING | INFORMED CONSENT

Afstudeeronderzoek Thematische Muzieksculptuur

‘Hoe kan het werken met de thematische muzieksculptuur methode bijdragen aan een betere balans tussen werk en privé leven?’

Door het geven van zeven thematische muziek sculptuur sessies aan vrijwilligster Carla, zal onderzocht worden op welke manier deze methode een bijdrage levert aan een betere balans tussen werk en privé leven.

Het onderzoek begint met een nulmeting vragenlijst, deze zal na afloop van het onderzoek weer ingevuld worden door Carla, haar partner en een collega.

Na afloop van de zeven sessies zal er een diepte interview gehouden worden met Carla, haar partner en haar collega.

De gegevens die uit de interviews en vragenlijsten komen, zullen verwerkt worden in het afstudeer verslag. Als de deelnemers niet akkoord gaan met het delen van deze gegevens in verband met privacy wensen, zullen hun namen niet genoemd worden.

Toestemming

1. Ik geef toestemming voor het verzamelen, verwerken, gebruiken en bewaren van mijn persoonsgegevens voor de doelen die in de informatiebrief vermeld staan. Mocht er een reden zijn om mijn persoonsgegevens voor een ander doel te gebruiken, dan zal opnieuw aan mij toestemming worden gevraagd.

- ☐ Ja
- ☐ Nee

2. Ik geef toestemming om mijn persoons- en onderzoeksgegevens 10 jaar na afloop van het onderzoek te bewaren, waarbij deze persoons- en onderzoeksgegevens gebruikt kunnen worden voor verdere analyse in het kader van dit onderzoek.

3. Ik wil mee doen aan dit onderzoek.

- ☐ Ja
- ☐ Nee

4. [indien van toepassing] Ik geef toestemming voor het maken van geluidsopnames / foto's en/of video-opnames* of bewerkingen daarvan voor de doelen zoals deze in de informatiebrief vermeld staan.

*(Doorhalen wat niet van toepassing is)

☐ Ja

☐ Nee

5. [indien van toepassing] Ik geef toestemming om mijn verzamelde en verwerkte persoonsgegevens na afronding van dit onderzoek op te nemen in een databank voor onderzoeksgegevens. Hierbij worden de erkende ethische normen en beveiligingsvoorschriften in acht genomen.

☐ Ja

☐ Nee

Naam betrokkene/deelnemer: _____

Handtekening betrokkene/deelnemer

Datum: __/__/__ _____ Plaats: _____

Ik, de onderzoeker, verklaar dat ik deze deelnemer volledig mondeling en schriftelijk heb geïnformeerd over het genoemde onderzoek. Ik zal resterende vragen over het onderzoek naar vermogen beantwoorden. De betrokkene/deelnemer zal in geval van een voortijdige beëindiging van deelname aan dit onderzoek geen nadelige gevolgen ondervinden. Als er tijdens het onderzoek informatie bekend wordt die de toestemming van de deelnemer zou kunnen beïnvloeden, dan zal ik contact opnemen met de betrokkene/deelnemer.

Naam onderzoeker (of diens vertegenwoordiger): _____

Handtekening

Datum: __/__/__