

oktober 2009 | nummer 3 | jaargang 11



Muzikaments

Contactblad voor werkers met muziek in de zorg



Muziek als fundament voor het welzijn van de mens

www.muzikaments.nl



› door Robbert Schuster

STERREKE is de onderneming van Jetske Veenstra. In Amersfoort en omgeving verzorgt ze cursussen en workshops 'Spelen met Muziek' en 'Bijzondere Vieringen'.

Haar eenmanszaak is opgericht in oktober 2008. Vanaf 2002 heeft Jetske praktijkervaring opgedaan en hierover weet ze inspirerend te vertellen.

In de naam STERREKE zit ster - stralen, schitteren, twinkelen - en sterk - krachtig -. Haar logo is gevend en ontvangend, groter dan haarzelf. Vanuit de scherpe punten van de ster (brekend ijs) rijst een zachte, vrouwelijke lijn in overgave aan wie ze is en wat ze te brengen en te ontvangen heeft op deze aarde. Deze kwetsbare kracht verwijst naar Jetske. Het logo is omhuld door een detail van een Franse boomstronk die voor de helft rond een steen ter grootte van een voetbal is gegroeid.

Spelen met Muziek

"Dit kan ik ook en lijkt me heel leuk om te doen" dacht Jetske toen ze met haar dochter een cursus 'Muziek op Schoot' volgde en zo is ze met 'Spelen met Muziek' begonnen.

Ze zingt al van jongs af aan, is speels en creatief en dol op kinderen. Plezier staat bij haar voorop. Haar enthousiasme werkt aanstekelijk. Met muziek, spel en beweging maakt ze de eenvoudige liedjes aantrekkelijk. Jetske gebruikt bewust zelfgemaakte instrumentjes en materiaal uit de dagelijkse omgeving zodat iedereen er thuis gemakkelijk mee door kan gaan. Ze richt zich op de kinderen maar neemt hierin graag de ouders mee. Het is een cursus voor de kleintjes, maar ook het kind in de volwassene komt zo aan bod.

Leeftijden lopen door elkaar. Ieder kind pakt op zijn niveau dingen mee: absorberend, producerend, scharrelend, kijkend. De oudere kinderen zijn vaak een inspirerend voorbeeld voor de kleintjes.

Haar raamwerk ziet er als volgt uit:

- * Spelen tot aan de start van de les
- * Opruimliedje: 'sip sap sop ruim het speelgoed maar op'. Dit liedje komt steeds terug als er weer iets moet worden opgeruimd, 'speelgoed' wordt dan vervangen door: trommels/flesjes/belletjes enz.
- * Begroetingsliedje met handpop: poesje Joris
- * Zichzelf versieren met belletjes en zingen, spelen en bewegen in de kring, liefst met handen vast (verbinding)
- * Trommeliedjes

- * Beweegliedje
- * Diverse liedjes, seizoensliedjes, evt. verjaardagsliedje
- * Tijd voor verzoeknummers
- * Afscheidsliedje met handpop poesje Joris
- * Koffie/thee/limonade

Er zijn acht kratten vol met materiaal. Rustig en actief worden afgewisseld. Handpop poesje Joris is toegankelijk en gemakkelijk de ontmoeting.

De liedjes

Alle liedjes zijn leuk, maar een aantal nemen een bijzondere plek in:

'Huil Maar'

Over het ruimte geven aan pijn en tranen.

Instructie: vraag wie ergens pijn heeft (gehad)? De knie van Piet! Houd allemaal je knie maar vast, dan gaan we voor de zere knie van Piet zingen:

*Huil maar, huil maar
Huil maar even uit
Je knie doet pijn, dat is niet fijn
Huil maar uit (2x)*

Als vanzelf begint iedereen te wiegen tijdens 't zingen. De golvende melodie, het wiegen en het vasthouden van de zere plek, heeft een kalmerend en ontspannend effect (niet alleen op de kinderen).

Sommige liedjes werken door op het gevoel van *eigenwaarde*, bijv. 'We bouwen een huis' en 'Hoge bommen'.

Bij andere liedjes speelt *vertrouwen* een belangrijke rol bijv. 'Schommelen, schommelen' (liggend in een doek heen en weer geschommeld worden). Langzaam zie je de kinderen meer durven.



'Ik vind jou lief' is een mooi voorbeeld van contact maken en aanraken:

*Ik vind jou lief
Ik vind jou lief
Wil jij een knuffel van mij?
Ik vind jou lief
Ik vind jou lief
(naam van 't kind of volwassene) kom eens gauw
Een knuffel voor jou*

Leren aanraken op een goede manier leidt tot minder ruzie maken en pesten. Ook 'Hanse Panse kevertje' en 'Daar komen 2 spinnetjes aan' zijn hiervoor goed bruikbaar.

Uit het één ontstond organisch het ander. Zo geeft Jetske sinds vorig jaar ook succesvol workshops 'Spelen met Muziek' aan begeleiders van peuterspeelzalen, kinderdagverblijven en docenten van de laagste groepen in het basis- en ZMLK onderwijs.

Bijzondere Vieringen

Als er iets in je leven gebeurt wat je niet zó maar voorbij wilt laten gaan of waarbij je van de traditionele vorm wilt afwijken, dan kun je bij Jetske terecht voor een 'Bijzondere Viering'. Naast een huwelijk, uitvaart en verjaardag, kun je denken aan geboorte, erkenning van een kind, nieuwe baan, verhuizing, scheiding, andere levensfase, afgebroken zwangerschap en nog veel meer.

Windekind, een weekend voor vrouwen die stil wilden staan bij hun miskraam, abortus of vroeggeboorte, is een voorbeeld waarin STERREKE verbijzondert:

In de ruimte was een sterrenhemel gemaakt. Er kon hemelpost op een sterretje, hartje of engeltje 'verstuurd' worden naar het kindje dat nimmer in de armen is gehouden. 'Contact maken met dit kind' nam sowieso een belangrijke plek in. In diverse vormen werd er de mogelijkheid gegeven om zich innerlijk naar 't kind te openen, alle vragen, verwarring, boosheid, verdriet enz. zo eertlijk mogelijk te uiten en om helder te krijgen wat dit kind hier te brengen heeft.

Iedere vrouw had iets meegenomen waaruit de verbinding met haar kindje sprak. Aan de hand hiervan werden de verhalen gedeeld en de (soms nauwelijks erkende) kinderen opgenomen in de kring. Onder de 'sterrenhemel' kregen de meegebrachte voorwerpen een plek, waardoor een prachtig altaar ontstond. Naast contact en verbinding maken met het kind, nam vormge-

ven aan afscheid een belangrijke plek in. Voorzichtig en zorgvuldig aanraken en de helende werking van de natuur, speelden hierbij een belangrijke rol.

Samen zingen liep als een rode draad door 't geheel. Er werd zachtjes gewiegd (letterlijk en figuurlijk) bij: **'Kom en wieg mij'**:

*Kom en wieg mij
Kom en koester mij
Kus mij heel zachtjes op mijn hoofd
Zo zacht op mijn voorhoofd
Zodat ik voel
Dat je me kust
Aan de verandering in mijn ziel*

Een vrouw die meerdere miskramen had gehad, voelde zich intens verbonden met haar kinderen en tot tranen toe ontroerd tijdens het zingen van **'Sneeuwvlokje'**. Dit winterliedje werd haar kinderliedje:

*Sneeuwvlokje
Wit rokje
Waar kom jij vandaan?
Ik kom uit de hemel
Naar beneden gegaan*

*Daal neer op mijn handen
Kleine lieflijke ster
En breng mij een groetje
Uit de hemel zo ver*

Het is onmiskenbaar...

Jetske wil graag 'raken en geraakt' worden, schuwt geen moeilijke, confronterende situaties. Ze noemt zich geen therapeut, maar is zich bewust van het therapeutische effect wat haar werk kan hebben. STERREKE is op haar best:

"als er van binnen iets mee gaat trillen en de ziel begint te zingen"



Meer informatie, foto's en ervaringsverhalen kun je vinden op www.sterreke.nl