

Social Sticks



**Een drum-methodiek voor mensen met
autisme en aanverwante neurodivergenten**

Introductie

Aan de hand van onderzoek aan King's College in Londen, Ewha Women's University in Seoul en eigen onderzoek aan het Conservatorium van Amsterdam ontwikkelde drummer en onderzoeker Guy Pek een methodiek die zich richt op het ontwikkelen van sociale en cognitieve skills van mensen met autisme (en aanverwante neurodivergenten zoals ADHD en ADD) door middel van drummen.

Onderzoek laat zien dat er een correlatie is tussen de ontwikkeling van motorische vaardigheden, en de ontwikkeling van sociale en cognitieve vaardigheden: ontwikkel je het één, dan ontwikkel je ook het ander. Drummen is bij uitstek effectief omdat het veel vraagt van de coördinatie tussen de ledematen. Daarbij is muziek maken een zeer sociaal gebeuren, waarbij een aanzienlijk deel van de leerweg non-verbaal kan worden afgelegd.

Drummen heeft ook nog bijkomende aantrekkelijke kenmerken: het is een effectieve manier om stress, frustratie en boosheid kwijt te raken en het leren van ritmische patronen heeft een sterk mathematisch en voorspelbaar karakter. Voorspelbaarheid en routine geeft voor veel mensen in deze doelgroep een goede basis om vanuit te kunnen groeien.



Onderzoek

Eerder onderzoek naar de effecten van drumles voor mensen met autisme toonde weliswaar positieve effecten aan, maar er was weinig aandacht voor het methodische en pedagogische aspect van de drumlessen zelf. Vragen als: ‘wat voor soort oefeningen werken het beste?’, ‘Met welke pedagogische blik willen we kijken naar dit soort drumcoaching?’ en ‘hoe gaan we om met de verscheidenheid van het autistische spectrum?’ werden niet of nauwelijks gesteld of beantwoord. Het team van Social Sticks vond het belangrijk om deze vragen te stellen en mede aan de hand van interviews met neurologen, (muziek)pedagogen en psychologen oefeningen op te stellen die effectief zouden zijn voor het helpen ontwikkelen van de sociale en cognitieve vaardigheden. De effectiviteit van deze oefeningen heeft zijn onderzoek op het Orion College voor speciaal onderwijs in Amsterdam, in samenwerking met het Conservatorium van Amsterdam. De uitkomsten van deze interventie zijn te lezen in het onderzoek van Guy Pek:

Drumming and ASD: a way to develop social skills



Pedagogische visie

Het creëren van een methodiek voor mensen met autisme stootte bij een aantal pedagogen die geïnterviewd zijn voor dit onderzoek tegen het zere been: elk mens is immers anders, en zeker als het gaat om autisme is het spectrum breed. Deze methodiek gaat dus niet uit van een 'one size fits all' benadering, maar zoekt veel meer naar de intrinsieke motivatie van de persoon zelf. De persoonlijke (sociale) doelen, dromen en ideeën van de mensen die met deze methodiek gaan werken staat centraal. Het nadenken over intrinsieke motivatie wordt gestimuleerd door middel van oefeningen die focusen op het zelf maken van beslissingen binnen een creatief kader. Storytelling speelt daar een belangrijke rol in. Zo maak je in deze methodiek je eigen ritmische soundtrack bij een film, theaterstuk of dans. Maar ook verhalen uit je eigen leven; hoe je dag was, je week of zelfs je hele levensverhaal zet je om in een ritmische soundtrack. Er zijn ook oefeningen waarbij je je eigen ritmische patronen bedenkt en verdeelt over de drumkit, en oefeningen waarbij ritme als metafoor wordt gebruikt om een gesprek te voeren.



Creativiteit staat dus hoog in het vaandel, maar deze methodiek daagt ook fysiek uit. Door middel van oefeningen waarbij je de onafhankelijkheid van je ledematen traint leer je je focus te verdelen over verschillende taken. Ook leer je wat we in het Engels noemen je 'action planning' en 'spatial awareness' skills te versterken. Deze skills helpen je je beter bewust te zijn van je eigen lichaam, en de ruimte waarin dat lichaam zich begeeft. Dit versterkt je zelfvertrouwen, maar leert je ook in te schatten hoe anderen hun lichaam gebruiken. Dat helpt je dan weer anderen beter te begrijpen.

In het oude Athene was muziek en wiskunde hetzelfde vak op school. Dat was niet voor niets: ritmiek heeft veel mathematische componenten. Dat betekent ook dat je het leren van ritmes heel goed kunt structureren en voorspelbaar kunt maken. In deze methodiek doen we dat ook, maar af en toe verstoppen we een kleine onregelmatigheid in de ritmische patronen. Het dagelijks leven is namelijk vaak helaas niet zo voorspelbaar, soms zelfs chaotisch. Door voorspelbare ritmische patronen soms net een gekke sprong te laten maken leer je stap voor stap omgaan met onregelmatigheden, zonder dat er ineens algehele chaos heerst zoals soms in het echte leven.

Iedereen leert anders. Daar houden we in deze methodiek ook rekening mee. Zo hebben we ritmische patronen, die je zou kunnen lezen in notenschrift, ook vertaald naar kleuren, figuren of cijfercombinaties. Je kunt dus zelf kiezen welke ‘taal’ je het liefste gebruikt. Ook de volgorde van de oefeningen kun je zelf bepalen. Er is geen bepaalde oefening die je eerst moet doen voordat je door kunt naar een andere, wel staan er soms verwijzingen naar andere pagina’s om je te helpen als je moeite hebt met een bepaalde oefening.



Vorm en doelgroep

Social Sticks is bedoeld voor kids, jongeren en volwassenen met autisme en aanverwante neurodivergenten, die op een muzikale manier willen groeien in hun sociale en cognitieve ontwikkeling. Leren drummen is toegankelijk en wetenschappelijk bewezen effectief. Social Sticks werkt het beste in langdurige trajecten van minimaal een half jaar, en wordt op locatie aangeboden in wekelijkse sessies op middelbare scholen, HBO en MBO scholen, zorginstellingen en bedrijven. Ook individuele coaching is mogelijk, bijvoorbeeld voor begeleid woongroepen, of als privé coaching.

