

SPECIAL
MUZIEK



**PUNT.
OF HAD
JIJ NOG
WAT?**



Colofon

Punt is een uitgave van Avans Hogeschool en wordt gratis aan studenten en medewerkers ter beschikking gesteld. De redactie werkt volgens beginselen van onafhankelijke journalistiek, zoals vastgesteld in het redactiestatuut.

De redactie wordt terzijde gestaan door een Raad van Advies, die toeziet op de naleving van het redactiestatuut en fungeert als klachteninstantie.

Hoofdredacteur

Susanne de Kroon, 088-5256128,
jcm.dekroon@avans.nl

Eindredacteur

Suzanne Wolters, 088-5258882,
sm.wolters@avans.nl

Redactie Breda

Larissa Gomes Meyer, 088- 5258247,
l.gomesmeyer@avans.nl
Vera van Winkelen, 088-5257813,
v.vanwinkelen@avans.nl
Hogeschoollaan 1 Breda, kamer HA008

Redactie Den Bosch

Sydney Douwes, 088-5255815,
se.douwes@avans.nl
Levie Vriend, 088-5253227,
l.vriend@avans.nl
Onderwijsboulevard 215 Den Bosch, kamer OE002

Raad van Advies

Hans de Brouwer, Mark Hasperhoven, Hans Pekaar

Postadres

Postbus 90116, 4800 RA Breda

E-mail

punt@avans.nl

Landelijke nieuwsdienst

HOP

Ontwerp en vormgeving

Yashar van den Brandt, Nijmegen
www.yasharvandenbrandt.com,
contact@yasharvandenbrandt.com

Fotografie

Loet Koreman, Ilse Wolf

Cover

Loet Koreman

Aan dit nummer werkte verder mee

Sanne van Lierop

Druk

Canon

Inhoud



10

5 | QUIZ
Welk type muziekliefhebber ben jij?

6 | INTERVIEW
Paul Sinha schrijft hit na hit

8 | GOUDEN TIPS
Beter zingen in 7 stappen

10 | MUZIKANTEN VAN AVANS
Hoe maakten zij muziek in coronatijd?



6

16 | ALGORITME
Hoe weet Spotify wat je wil horen?

18 | TRADITIE
Studenten zingen en drinken

24 | MUZIEKTHERAPIE
Hoe het helpt bij mentale problemen

27 | RECEPTEN
De dancing taco's van Sanne

32 | WETENSCHAP
Wat is het effect van muziek op onze hersenen?

VOORWOORD

Het klonk als muziek in onze oren: “...het hbo en de universiteiten. Die kunnen weer les live geven en ook college, waarmee dus het hele onderwijs weer open is”, zei minister-president Rutte in januari van dit jaar op een van zijn persconferenties over corona.

Het openstellen van het onderwijs is hard nodig. Het is vooral voor jongeren een must omdat zij mentaal in de problemen komen door al die beperkingen. Zij missen alles wat het studentenleven zo aantrekkelijk maakt. Beetje bij beetje gaat de samenleving open en kunnen we weer ontmoeten, studeren en zo langzaam corona achter ons laten.

Het was lange tijd vervreemdend: de lege collegezalen, lokalen en gangen op de locaties van Avans. Maar ook de tijdschriftenbakken van het magazine *Punt* waren niet gevuld. Tot nu toe...

Voor je ligt het nieuwste nummer van *Punt*. Het eerste magazine van dit jaar met als thema ‘muziek’. Hoe kan muziek helpen om je leven weer op orde te krijgen? Wat is jouw mooiste muziekherinnering? Hoe is het artiesten in deze coronaperiode vergaan? Je leest het in *Punt*. Wij als redactie hebben ook onze favoriete muziek voor je op een rijtje gezet. Ga dansend de zomer tegemoet en vier feest nu het weer kan. Daar zit toch muziek in!

Susanne de Kroon
hoofdredacteur *Punt*

SUSANNE

Sting - Englishman In New York
Tanita Tikaram - Twist In My Sobriety
Yann Tiersen - Comptine D'un Autre Été
(uit de film *Amélie*)



Levie

Jeff Mills - The Bells
Leon Bridges - Coming Home
The War On Drugs - Strangest Thing



LARISSA

Adele - One And Only
Ed Sheeran - Wake Me Up
Rihanna - Love On The Brain



SUZANNE

Lauryn Hill - Everything Is Everything
Amy Winehouse - Tears Dry On Their Own
Marvin Gaye - What's Going On



OLAF

MIKA - Grace Kelly
KISS - I Was Made For Lovin' You
Lord Huron - The Night We Met



VERA

Muse - Starlight
Lana del Rey - Video Games
De Rêgâhs - Jè bent ut voàh mè

Wat is belangrijk voor jou?

- A. De songtekst. Ik wil mezelf daarin kunnen vinden.
- B. Vrolijkheid. Laat die zielige nummers maar zitten!
- C. De beat. De songtekst boeit mij niet zolang er maar een lekkere beat is!
- D. Rust. Muziek moet mij helpen aan de drukte te ontsnappen.
- E. De boodschap. De tekst in het nummer moet echt iets vertellen.

Wat doe je als je favoriete nummer op de radio komt?

- A. De radio harder zetten en heel hard meezingen!
- B. Niet zoveel, het komt zo vaak op de radio voorbij.
- C. De radio gaat harder en ik denk aan die ene keer dat ik op een feestje stond.
- D. Ik zou het misschien niet eens doorhebben, de radio staat altijd op de achtergrond aan.
- E. Ik begin de attitude te voelen en de woorden rollen zo uit mijn mond.

Waar luister jij het meest naar?

- A. Muziek over de liefde
- B. Feestelijke muziek
- C. Elektronische muziek
- D. Instrumentale muziek
- E. Liedjes waarbij een verhaal verteld wordt

Vrienden noemen jouw muzieksmaak...

- A. Depressief
- B. Mainstream
- C. Ravemuziek
- D. Ouderwets
- E. Gangster

Waar zou je zijn, als er geen coronapandemie was, om je muziek te horen?

- A. Concert
- B. Op stap
- C. Op een festival
- D. Nergens, ik luister het liefst thuis naar mijn muziek.
- E. Met vrienden tijdens een avondje chillen op de bank.



Meeste C - De raver

Al die zangstemmen in nummers hoeven van jou helemaal niet. De perfecte mix van elektronische deuntjes precies goed getimed, maakt jouw perfecte nummer. Jij kan bijvoorbeeld intens genieten op een rave. Ondanks dat er geen tekst is, voel jij het nummer. Je krijgt energie en voelt je blij. Knal er maar een lekkere techno in!

Meeste A - De romanticus

Jij kunt je echt verliezen in een romantisch nummer. Of het nu over liefdesverdriet gaat of juist over de liefde vinden, jij kent bijna elke ballad uit je hoofd. Als het aan jou lag, zou jij deze nummers op repeat hebben en dan met passie hard meezingen tot je schor bent. Helaas moet je ook rekening houden met je huisgenoten en beperkt het meeschreeuwen zich tot onder de douche en in de auto. Maar dat is oké, want dan ga je helemaal los!

Meeste D - De stille genier

Jij gebruikt muziek voor ontspanning. Van klassieke muziek kun jij enorm genieten. Je hebt het vaak op de achtergrond op staan. Het helpt je om je tijdens het studeren of werken te concentreren. Niet te veel afleiding en geen poespas, maar muziek zoals die vroeger gemaakt werd. Daar kun jij in stilte van genieten. Vrienden vinden deze muzieksmaak bijzonder, niet altijd in positieve zin. Toch weten zij ook dat jij in het dagelijks leven snel afgeleid raakt en deze muzieksoort jou helpt te focussen.

Meeste B - De mainstreamer

Jij houdt van de Top40 en daar schaamt jij je niet voor. Mensen noemen jouw muziekstijl saai en niet origineel, maar dat kan jou niet schelen. Jij hoeft geen moeite te doen om jouw favoriete nummers te horen. Overal waar je komt, kun je toevallig jouw liedjes ineens horen. Je gaat met de tijd mee en hoeft niet veel moeite te doen om je afspeellijst up-to-date te houden. Work less, live more!

Meeste E - De strijder

Voor jou telt de boodschap in een nummer. Anders dan de romanticus heb jij een voorkeur voor rauwere muziek. Het agressieve randje van rap/hip-hop spreekt je aan. Het leven is niet eenzijdig, dus moeten songteksten dat ook niet vertellen. Als jij je favoriete nummer hoort, voel jij je stoer en krachtig. Even niet meer beleefd en netjes, maar rauw en eerlijk.

ARTIEST PAUL SINHA OVER ZIJN CORONATIJD: 'HEB JUIST NU DE GROOTSTE HITS GESCHREVEN'

Paul Sinha schrijft hit na hit met zangers als Rolf Sanchez, Emma Heesters en Roxeanne Hazes. Maar hij doet meer. Afgelopen zomer stond hij zingend en dansend op de trappen van Avans Hogeschool. Speciaal voor de studenten produceerde hij het liedje 'Nu ik jullie zie' dat hoop moest geven in deze coronatijd. Maar hoe heeft de 26-jarige artiest zelf deze bijzondere tijden beleefd?

Paul Sinha is producer, schrijver en zanger en geboren in Deventer. Hij studeerde aan de Herman Brood Academie. Paul heeft een eigen muzieklabel en schrijft voor verschillende artiesten. Ook maakt hij eigen muziek. In 2021 ontving hij een Gouden Award voor zijn nummer 'Eigenlijk Wel'.





“Ik heb piano leren spelen, muziektherapie beoefend, ben nieuwe samenwerkingen aangegaan en op dit moment werk ik aan een nummer 1-hit met de Belgische DJ Regi”, somt Paul Sinha in een rap tempo op. Naast enkele huiskamerconcerten heeft de artiest de coronatijd juist gebruikt om zichzelf muzikaal te ontwikkelen. “Als de optredens wegvallen, wil je wel bezig blijven en dus heb ik veel muziek gemaakt.”

Voor Paul was het een succesvolle periode en dat bleek uit de hitlijsten. Zoals de ‘dikke’ nummer 1-hit ‘Más Más Más’ van Rolf Sanchez. “Maar liefst zeven keer op één”, zegt hij trots. Met in totaal meer dan veertig miljoen streams. “Dat liedje heeft de juiste songstructuur en bovenal een sterk refrein. Ook was het moment van lanceren perfect: precies in een hittegolf. En daarbij kwam ook dat TikTok booming was. Kortom, een hele goede samensmelting van factoren.”

Eigen album

Met zijn talenknobbel schreef Paul ook voor zichzelf. In november 2020 verscheen zijn eigen album Dromen. Dat kwam precies uit in de lockdown. “Om dan je album te pluggen terwijl je niet

kunt optreden, is lastig.” Mensen gaven minder om nieuwe muziek merkte hij. “Maar gelukkig is dat nu, ruim een jaar later, weer anders. Mensen zijn minder bang voor corona en willen ook weer nieuwe muziek.”

Inmiddels is de muziek van Paul 80 miljoen keer gestreamd. Zijn nummer ‘Bootje’ 13,7 miljoen keer. “Ik wil niet zeggen dat ik de absolute top ben, maar een hele solide B-positie heb ik zeker.” De droom die hij had om in de Nederlandse Top 50 op Spotify te komen kwam uit, evenals een gouden plaat in de wacht slepen. “Inmiddels heb ik er al drie”, vult hij aan.

Avans

Paul maakte vorig jaar het nummer ‘Nu ik jullie zie’ voor Avans Hogeschool. Op verschillende Avanslocaties nam hij de clip op. Aan het begin van dit studiejaar werd het nummer gelanceerd. “Studenten van Avans vonden het leuk”, merkte Paul. “Hoewel het niet heel veel gestreamd is, heb ik met mijn nummer een goede sfeer neer kunnen zetten. Het was een mooie ervaring om daar te zijn.”

Genoeg muzikanten hebben financieel zware tijden gekend. “Ik ben me

er zeer van bewust dat veel andere artiesten geen buffer hadden zoals ik. Zo ben ik financieel stabiel gebleven”, licht Paul toe. “Ik verdien mijn geld als auteur en ook de campagne van T-Mobile, waarin ik te zien was, kwam op een goed moment.”

Vrij gevoel

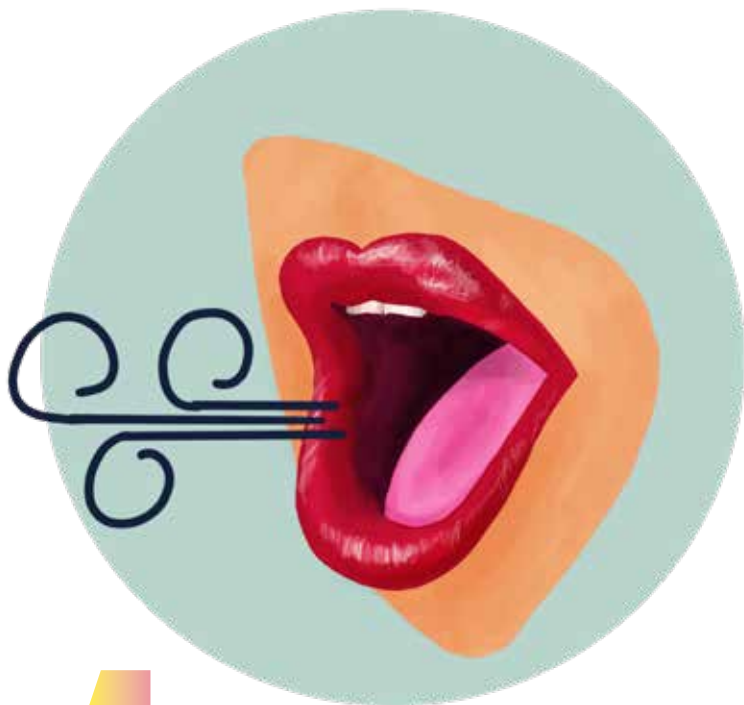
Paul beseft goed dat juist in deze tijd dingen bij hem gelukt zijn. “Wat ik nu doe geeft me een vrij gevoel. Ik werk zo hard als ik kan en dan zie ik wel wat het resultaat is.” Inmiddels heeft hij duizenden uren gestopt in het maken van muziek. “En ik weet: als je veel uren ergens in stopt word je daar alleen maar beter van.”

7 GOUDEN TIPS OM GOED TE LEREN ZINGEN

Tekst Larissa Gomes Meyer
Illustraties Vera van Winkelen

Muziekdocent Anton Wolvekamp geeft drie dagen in de week les aan de Pabo op Avans Hogeschool. Daarnaast geeft hij ook muziekles bij Fontys. Hij is een gepassioneerde muzikant met een missie: muziek en onderwijs samenbrengen. "Ik wil dat de volgende generatie leerkrachten de mogelijkheden ziet om muziek op de kaart te blijven zetten."

Al van jongs af aan is Wolvekamp bezig met muziek. Het zit naar eigen zeggen simpelweg in zijn genen. "Mijn beide ouders houden van muziek. Ik weet nog dat wij van de zolder een studio maakten en daar als gezin optredens gaven voor familieleden en vrienden." Het was voor hem vanzelfsprekend om in de muziek te gaan werken. De Pabodocent is dan ook dé persoon om je zeven gouden tips te geven om je zangkunsten te verbeteren.



1

Train je spieren

"Iedereen kan zingen. Het is gewoon een kwestie van veel doen", zegt Wolvekamp. Volgens de muziekdocent zijn stembanden spieren die je moet trainen. "Natuurlijk heeft de een meer aanleg dan de ander, maar na een goede training kan iedereen zingen."



2

Neem de basishouding aan

De tweede tip die het zingen makkelijker zou moeten maken, is de juiste houding aannemen. "De basis is je lijf. Met je hoofd leer je de teksten en de interpretatie, maar zingen doe je met je lijf. De basishouding is bij zang heel belangrijk." De juiste houding begint al bij de voeten, zet die op heupbreedte. De knieën zijn licht gebogen. Je lijf is recht en de schouders zijn laag. Als laatste duw je je borstbeen een klein beetje omhoog. "Als je dat allemaal doet, sta je ontspannen en goed."



3

Buikademhaling

Wat ook kan helpen om je zang te verbeteren is de buikademhaling. “Ademhalen doen we laag bij zang. Focus je daarop”, zegt Wolvekamp. Maar hoe doe je dat? Je kan oefenen door je handen in je zij te plaatsen. Spreid je vingers zodanig dat je je buik en de onderste ribben voelt. Haal nu een paar keer adem. Als je met je handen je buik en ribben omhoog en omlaag voelt gaan, adem je goed. schouders zijn laag. Als laatste duw je je borstbeen een klein beetje omhoog. “Als je dat allemaal doet, sta je ontspannen en goed.”

4



Door de mond in- en uitademen

Door je mond ademen gaat veel sneller dan door de neus. En in ademnood komen tijdens het zingen is natuurlijk niet zo handig. “Als je bijvoorbeeld een snel nummer hebt of gaat rappen, dan haal je het gewoon niet als je door je neus ademhaalt.”



6

Niet kuchen of schrapen

Op het moment dat je een kriebeltje voelt, moet je vooral niet kuchen of schrapen. Wolvekamp: “Die handeling staat gelijk aan met een stok tegen je schenen slaan. Als je dat maar vaak genoeg doet, krijg je vanzelf zoveel last, dat je op een gegeven moment denkt: nu kan ik niet meer lopen. Met je stem gebeurt hetzelfde, je wordt daar hees van.”



5

Noten halen doe je door je hoofd recht te houden

Het wil weleens helpen om bij hoge noten je kin een klein beetje naar beneden te doen, maar dat geeft Wolvekamp liever niet mee als tip. Volgens hem is het beter om je hoofd recht te houden. “Naar boven of naar beneden kantelen werkt juist averechts. Veel mensen hebben de neiging om bij lage tonen het hoofd naar beneden te doen en bij hoge tonen omhoog te kijken. Juist door die bewegingen lever je noten in.”



7

Durf te zingen

De allerbelangrijkste tip die Wolvekamp studenten mee wil geven is: “Durf te zingen! Vier je fouten en leer ervan, een valse noot zingen is geen doodzonde.” Sterker nog, volgens de muziekdocent ga je door schaamte op slot en dus slechter zingen. “Al ga je de mist in, nou en? Het betekent waarschijnlijk alleen dat alle noten eromheen veel beter klonken, omdat je vol energie en passie hebt staan zingen!”

Studenten Kyra en Leslie en docent Tim maken in hun vrije tijd muziek, in een band of met collega's. Tijdens de pandemie en bijbehorende lockdowns gingen ze daar gewoon mee door, sterker nog: Leslie nam haar eerste nummers op. "We zijn niet bekend en dat maakt niks uit."

Tekst Olaf Knook
Fotografie Loet Koreman

MUZIKANT IN CORONATIJD

Een punkrocker in hart en nieren, dat is Kyra van Lent, derdejaarsstudent Civiele Techniek in Den Bosch. Ze begon ooit met gitaarlessen op de muziekschool en is nu gitarist in een rockband. Tijdens de lockdown zocht ze creatieve manieren om met haar band toch muziek te kunnen maken.

Je speelt al heel wat jaren gitaar. Waar is het allemaal begonnen?

"Een leraar van mijn basisschool was ook docent op de muziekschool. Hij gaf proeflessen en zo ben ik begonnen met gitaarspelen. Ik was toen 12 jaar. Sindsdien heb ik in verschillende bands gespeeld en nu zit ik al vier jaar bij rockband Chronic Time Pressure. De band is opgezet vanuit muziekschool De Lindenberg in Nijmegen en bestaat uit vijf mensen. We zijn begonnen met covers van bijvoorbeeld 'Top Of The World' van The Carpenters. Daar gaven we een ruiger randje aan. Inmiddels staan negen eigen nummers op naam van de band. Ik speel elektrische gitaar en doe achtergrondzang."

Is muziek maken lastig in coronatijd?

"Ja, zeker tijdens de lockdowns, want toen mochten we niet repeteren in de muziekschool. Gelukkig dachten we allemaal: fuck it, we repeteren gewoon bij elkaar thuis. Het is gezelliger met z'n allen. We hebben alleen niet de apparatuur die we in een muziekstudio wel hebben. Ik mis dan de feeling van een repetitieruimte. Dat is jammer. Daarnaast neemt het opzetten en afbreken van de instrumenten veel tijd in beslag. De gitaarlessen gingen ook van fysiek naar online."

Bij een band denk je aan optredens. Treden jullie ook op?

"Tot corona wel. De muziekschool regelt vier optredens per jaar voor ons. Twee op de muziekschool, eentje in een skatepark en eentje bij

verschillende cafés in het Nijmeegse centrum. Een paar klasgenoten van Avans zijn ooit bij een optreden geweest. Maar we staan nu twee jaar stil. Zelf regelen we geen optredens. We zochten in coronatijd wel naar locaties waar ze graag een bandje te gast hebben, maar niks ging door."

Wat is het leukste aan muziek maken?

"Ik blijf leren van anderen. Het is tof om muziek te maken met nieuwe mensen. De opnames in poppodium De Pul in Uden vorig jaar zijn het hoogtepunt van de band. Daar namen we onze eigen nummers op. Dat was vet. Er staan veel liedjes op de lijst die nog opgenomen moeten worden. Maar de band is nu aan het reorganiseren en we zijn op zoek naar nieuwe vocalisten."

Volg Chronic Time Pressure
op Instagram.



A woman with long dark hair is playing a black and white electric guitar in a dark room. She has her eyes closed and a focused expression. She is wearing a black t-shirt with a graphic design. The background is dark with some out-of-focus lights.

**‘Fuck it,
we repeteren
gewoon bij
elkaar
thuis’**

‘Het belangrijkste van muziek is dat ik ervan kan genieten’



In het dagelijks leven studeert Leslie de Waal aan de Pabo in Breda. Daarnaast schrijft de vierdejaarsstudent uit Roosendaal haar eigen muziek. Ze lanceerde al twee nummers en er staan er meer op de planning. En dat allemaal in coronatijd. Voor het eerst vertelt ze over haar muziek.

De nummers van
LEJO zijn te beluisteren
op SoundCloud



Je bent nog geen jaar bezig met je eigen nummers. Hoe is het zover gekomen?

“Door corona voelde ik me geïsoleerd. Ik wilde graag jammen met iemand en plaatste vorig jaar een bericht op Facebook. Toen reageerde Jorden, een jongen uit Roosendaal, en we zijn samen gaan repeteren. De klik was meteen goed. Nu maken we onze eigen nummers onder de bandnaam LEJO. Ik schrijf de tekst, zing de lyrics en speel gitaar. Jorden speelt ook gitaar en maakt één geheel van het lied. Dat was allemaal nooit gebeurd zonder corona.”

Hebben de nummers een speciale betekenis?

“Ons eerste nummer heet ‘Summer Vibes’. Dat is sowieso een bijzonder nummer omdat het ons eerste lied samen is. Het gaat over de beleving van zon en strand in coronatijd. Het tweede nummer heet ‘Safety Zone’. Dat gaat over het verlaten van je comfortzone. Er liggen vijf tot zes nieuwe liedjes klaar, maar die zijn nog niet opgenomen.”

Wil je bekend worden met je muziek?

“Nee, het belangrijkste is dat ik kan genieten van muziek. Ik heb meer energie sinds ik muziek maak. We zijn niet bekend en dat maakt niks uit. We hebben lol met elkaar. Het lijkt ons nog wel tof om een drummer en pianist te hebben in onze band. Bijna niemand op Avans weet dat ik muziek maak. Daarom vind ik het best spannend om erover te praten.”

Waar ben je het meest trots op?

“De ontmoeting met Jorden. Zonder hem was ik nooit geweest waar ik nu ben. Daarnaast was ons optreden met publiek bij graffitihal The Loods in Roosendaal echt top. We hadden een lijst met twaalf nummers, waaronder ‘Sweet Child O’ Mine’ van Guns N’ Roses. Aan ieder lied hebben we onze eigen draai gegeven. We hebben geen eigen stijl en zijn nog aan het ontdekken.”

‘Studenten een hart onder de riem steken met onze muziek’

Tim Leeijen-van Geelen (37) is meer dan alleen docent Communication & Multimedia Design (CMD) in Den Bosch. Met vier andere docenten maakt hij muziek voor studenten van de creatieve opleiding. Allemaal digitaal. Door corona werken ze nog creatiever dan eerst.





Check de muziekvideo's
op hun YouTube-kanal
The CMD-C, CMD-V's



Julie doen dit nu een paar jaar. Hoe is het ooit begonnen?

“Met een collega bedacht ik dat we een video konden maken aan het einde van een studieblok om studenten te bedanken en de vakantie in te sturen. Daar is het mee begonnen. Nu maken we de video's met vijf CMD-docenten. We hebben pas twee nieuwe docenten verwelkomd en een collega is vertrokken.”

Alles gebeurt bij jullie digitaal. Hoe gaan jullie te werk?

“Door corona is het niet makkelijker geworden. Daarvoor kwamen we weleens fysiek bij elkaar, maar dat kan niet meer. We moeten alles via berichtenapp Signal regelen. Het opnemen deed iedereen altijd al thuis. Voor iedere video moeten we een aanleiding hebben. Dan appen we elkaar wat ideeën van bestaande nummers die ons leuk en haalbaar lijken. We verdelen wie wat gaat doen en dan neemt iedereen zijn deel op. In het begin heb ik een aantal docenten uitgelegd hoe ze dat moesten doen. De basgitaar is mijn hoofdinstrument, maar ik speel ook elektrische gitaar en synthesizer. Op mijn bureau staan voornamelijk muziekinstrumenten.”

Hoe reageren de studenten?

“Ze vinden het leuk om te zien dat wij iets voor ze doen. We krijgen alleen maar positieve reacties. De muziek is echt voor de Avansstudenten. Eén keer voor een collega die ons ging verlaten. Maar verder voor niemand anders. Wij hebben niet de ambitie om beroemd te worden op YouTube. We willen gewoon de studenten een hart onder de riem steken met onze muziek. En we doen van alles wat: van elektronische muziek tot een punk kerstnummer.”

Hoe ziet de toekomst eruit voor de CMD-band?

“Als het aan mij ligt gaan we vier tot zes keer per jaar iets maken. Maar één of twee keer is ook geen probleem. Ieder nummer moet 'educational' zijn. Niet gewoon een leuk Justin Bieber-nummer. Het moet de studenten een boodschap meegeven. We willen studenten meer inspraak geven op onze muziek. Dus ze mogen ons altijd tips en suggesties sturen.”

Met een muziekstreamingdienst als Spotify heb je al je favoriete muziek altijd bij de hand. En weet je even niet wat je moet luisteren? Dan is er altijd nog de Discover Weekly-lijst. De aanbevelingen zijn zó spot on, dat je je soms afvraagt of Spotify je muzieksmaak beter kent dan jijzelf. Hoe werkt dat? En waarom gaan we zo goed op die aanbevelingen?

HOE SPOTIFY PRECIES WEET WAT JIJ WILT HOREN

De tijd dat we het aanraden van muziek overlieten aan een slungelige puber achter de toonbank van de Free Record Shop is al lang en breed voorbij. Tegenwoordig zijn het de afspeellijsten van streamingdiensten die ons op ideeën brengen voor nieuwe muziek.

Om zo'n unieke lijst samen te stellen, gebruiken streamingdiensten artificial intelligence (AI). Een algoritme bepaalt welke nieuwe track perfect bij jou past op basis van de nummers die jij eerder luisterde of juist oversloeg. Ook het luistergedrag van andere gebruikers én de kenmerken van liedjes in de database worden meegenomen. Je wekelijkse mix op Spotify mag dan vol staan met nieuwe muziek, toch zijn het altijd nummers waar jij net zin in had. Knap toch? En lekker makkelijk!

Aanbevelingssysteem

Voor die hyperpersonalisering gebruiken de muziekdiensten wat in AI-terminen een aanbevelingssysteem heet. Hoewel het systeem van elke streamingdienst anders in elkaar zit en de precieze formule vaak een goed bewaard geheim is, legt Erco Argante uit hoe deze systemen over het algemeen werken.

Krijg jij een nummer te zien van Snelle, of van Justin Bieber? Dat bepaalt het algoritme door overeenkomsten te zoeken. Daarvoor maakt het systeem gebruik van twee technieken, vertelt Argante.

Bij content-based filtering bepaalt AI de eigenschappen van een nummer, zoals het genre en het aantal beats

per minuut. Daarnaast vergelijkt het nummers met behulp van Natural Language Processing. Dat houdt in dat het algoritme informatie uit bijvoorbeeld de songtekst, metadata of commentaren gebruikt om nummers te zoeken waarin vergelijkbare woorden terugkomen.

Niet alleen de muziek wordt door het algoritme door de mangel gehaald, ook de gebruikers moeten eraan geloven. Dat noem je collaborative filtering. Het systeem vergelijkt jouw profiel met dat van andere luisteraars. Zijn er bijvoorbeeld honderd gebruikers die net als jij naar 'Drivers License' van Olivia Rodrigo luisterden en klikten zij daarna 'Oh My God' van Adele aan? Dan is de kans groot dat dat jouw volgende aanbeveling is. Hoe langer en vaker je luistert, hoe beter het systeem jouw muzieksmaak leert kennen.

Niet oneindig

Een aanbeveling van een algoritme werkt in principe beter dan een tip van iemand in de muzikwinkel, zegt Alexander van den Bulck. "Een medewerker is beïnvloed door persoonlijke voorkeur en input van andere klanten." En hoeveel muziekkennis een persoon ook heeft, het aantal nummers dat hij of zij kan aanraden, is uiteindelijk niet oneindig. Het algoritme van Spotify kan gebruikmaken van alle patronen van klanten in de database (365 miljoen actieve gebruikers) en heeft keuze uit meer dan 70 miljoen nummers. "Mensen zijn simpelweg niet intelligent genoeg om al die data te analyseren, managen en vergelijken", vult Erik Kluijtmans aan. "Bij big data kun je niet zonder AI."

De schaduwkant van aanbevelingssystemen

AI is een perfect middel om aanbevelingen te doen die bij jou passen. Maar aanbevelingssystemen hebben ook een schaduwkant. De lijn tussen aanbevelen en manipuleren is dun en gaan bedrijven die grens over, dan dreig je zonder dat je het door hebt de zeggenschap en controle over je eigen keuzes te verliezen. Hoe dit werkt en welke nadelen het gebruik van algoritmes door streamingdiensten met zich mee kan brengen, lees je in het artikel op onze website.



Erik Kluijtmans, Alexander Van den Bulck en Erco Argante (v.l.n.r.) zijn docent bij de minor Artificial Intelligence. Kluijtmans en Argante zijn daarnaast verbonden aan het lectoraat Data Science & ICT.

Minder populaire songs

Er is goed nieuws voor muziekliefhebbers met een afwijkende muzieksmaak. Reserveerde de cd-winkel de beperkte ruimte in de rekken vooral voor artiesten die het goed doen bij een breed publiek, Spotify heeft dat probleem niet. En een slimigheidje in het algoritme zorgt ervoor dat jij eerder op verrassingen stuit.

Algoritmes zijn zo ingeregeld dat het systeem per nummer kijkt wat een perfecte manier is om een aanbeveling te doen. Collaborative filtering zorgt ervoor dat nummers niet ondersneeuwen onder heel populaire tracks. Stel je voor dat er een groepje luisteraars is dat houdt van harde metal met teksten die gaan over het milieu. Van den Bulck: "Dan heb je een niche, een klein groepje met specifiek luistergedrag. Op het moment dat jij ook zo'n nummer aanklikt, krijg je de andere nummers die deze groep luistert als aanbeveling en kom je al snel terecht in de zee van 'impopulaire' muziek. Dat zou in een muziekwinkel niet zo snel gebeuren."

Een nieuw nummer daarentegen staat nog bij niemand in een afspeellijst en kan niet aangeraden worden door collaborative filtering. Dan schakelt het systeem over op content-based filtering. "Luister jij veel muziek in hetzelfde genre? Dan krijg je die nieuwe track aangeraden."

Lui brein

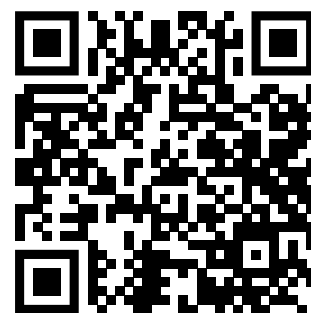
Het is het gemak van een lijst aanbevelingen waar we zo verzot op zijn en streamingdiensten spelen daar

handig op in. Kluijtmans legt uit dat de werkwijze van aanbevelingssystemen is gebaseerd op neurowetenschap. "Ons brein is lui. Bedenken wat je écht wilt luisteren, kost meer energie dan op de eerste aanbeveling klikken. Dus neigen we naar dat laatste."

Het algoritme is er ook gewoon heel goed in om jouw nieuwe favoriete nummer te vinden. Dat 'Human Touch' omhoogkomt als aanbeveling na het luisteren van een dancetrack van Tiësto en dat we daar dan lekker lui op klikken, is dus niet zo gek. Maar ook de meer avontuurlijke luisteraar komt aan z'n trekken. Kluijtmans: "Als het algoritme leert dat jij graag nieuwe muziek ontdekt, dan is dat wat je voorgeschoteld krijgt."

Uit je bubbel

Maar wat als je uit je bubbel wilt breken en op zoek bent naar iets heel anders qua muziek? De docenten raden aan om dan vooral de zoekbalk te gebruiken. Hoewel ook daar een zekere mate van personalisatie in zit, is het effect minder groot. En zijn jouw aanbevelingen nog steeds gebaseerd op emomuziek, omdat je dat drie jaar geleden op repeat had staan? Dan kun je het beste een nieuw profiel aanmaken om weer met een schone lei te starten. Het algoritme zal jouw muzieksmaak dan opnieuw leren kennen.



Kijkje in de keuken bij Spotify

Hoe hun algoritmes werken, houden techreuzen vaak geheim. Onlangs bracht Spotify daar verandering in. Het bedrijf geeft in een video een inkijkje in hoe het jouw luisterervaring personaliseert. Dat is een unicum volgens Argante, Kluijtmans en Van den Bulck. Benieuwd? Je bekijkt de video via YouTube, of door deze code te scannen.



EEN LANGE TRADITIE VAN ZINGEN EN DRINKEN

**Als student 'hoor' je je klassiekers te kennen.
Zodat je in de kroeg of tijdens een cantus uit
volle borst mee kunt brullen.**

Studenten en muziek, ze horen bij elkaar als twee trommelstokken. Studenten zingen onder de douche, in de kroeg, bij de vereniging en op een cantus. Dat laatste is een fenomeen dat populair is onder studenten. Dat blijkt ook wel in de studentenstad Breda. Afgelopen najaar werd er voor het eerst een cantus gehouden waar zo'n 300 studenten op afkwamen.

De setting is te vergelijken met die van de Duitse oktoberfeesten. Een cantus stamt al uit de late middeleeuwen. Studenten kwamen samen om te praten, te drinken en te zingen. Die bijeenkomsten waren nog niet georganiseerd. De echte ontstonden in de tijd van de industriële revolutie.

Liederenboek

Deze traditie, met veel Latijnse invloeden, kent een heel eigen werkwijze. Een cantus (Latijn voor gezang) maakt gebruik van een band. Zij spelen de nummers die staan in een liederenboek of studentencodex. "We starten altijd met het Wilhelmus.", legt Tim Gouweleeuw, grondlegger van de Bredase cantus, uit.

Bekende nummers zoals 'Jan Klaassen De Trompetter' van Rob de Nijs, 'Sweet Caroline' van Neil Diamond en 'Piano Man' van Billy Joel volgen daarna. "En na elk nummer wordt het Duitse drinklied 'Ein Prosit' of 'Trink Trink Bruderlein Trink' gezongen." In totaal zingen de studenten in Breda zo'n 15 nummers. Er gelden ook regels. De belangrijkste: meezingen is verplicht en drinken tijdens het zingen is verboden.

Traditionele cantus

"Wij organiseren een echt traditionele cantus met lange banken en tafels", zegt Nienke Lapien van de TOP Week in Tilburg. Tijdens de introductieweek in Tilburg vindt daar een van de grootste cantussen van Nederland plaats. Zo'n 4.500 studenten, onder wie studenten van Avans, komen er bijeen om te zin-



gen en te drinken. "Het is een mooi en vooral gezellig event, heel anders dan een festival", vervolgt ze.

Lijflied

En studenten zingen wat af! Naast deze georganiseerde bijeenkomsten brengen studenten die aangesloten zijn bij een studentenvereniging, vaak luid het lijflied van hun vereniging ten gehore. Ook dat gaat ver terug in de tijd. Al in de middeleeuwen sloten studenten zich bij een groep aan en zongen hun eigen lied.

Sinds 1989 gebeurt dat ook bij studentenvereniging Totus uit Tilburg. Daar zingen ze elke donderdagavond om 12 uur 's nachts uit volle borst 'Totus Vooruit'. "En iedere keer blijft het mooi", zegt oud-voorzitter Stijn op 't Hoog. Wie het lied geschreven heeft, is niet te herleiden. "Het lied zou zijn aangeboden door het eerste bestuur van 1989-1990." Wel is duidelijk dat het lied staat voor eenheid, gerechtigheid en

vriendenband. "Dat zijn de drie pijlers. Je bouwt hier een vriendenband op voor de rest van je leven", zegt Stijn.





Tekst en foto Susanne de Kroon

HET MYSTERIE VAN DE SYNTHESIZER

Bouwjaar: 1975. Synthesizer ETI international 4600. Status: defect. Het zijn de ingrediënten voor het mysterie van de synthesizer die staat op St. Joost School of Art & Design in Breda.

Al een decennium lang dwaalt de synthesizer, een 'oud beestje' dat ooit door een docent voor niets op de kop is getikt, door de academie. Werkplaatsmeester Berry de Jong ontfermt zich erover. "Wat ermee aan de hand is? Geen idee. Hij doet wel wat, maar niet helemaal wat hij zou moeten doen."

Berry maakt muziek en instrumenten. Sinds vijf jaar werkt hij in de technologiewerkplaats van de Bredase kunstacademie. Hij ondersteunt lessen zoals Virtual Reality, Motion Capture en Physical Computing. Tussen zijn werk door sleutelt hij aan de synth. Hij pluist de gebruiksaanwijzing door en doorzoekt de boel onder de 'motor-kap'. "Ik zie dat iemand ooit het solderwerk heeft gedaan maar dat laat wat te wensen over, dat kan beter", zegt Berry. Er zijn functies die niet lijken te werken. De audio-uitgangen en de knoppen zijn gammel. "Ze behoeven wat liefde, er moet nieuw leven in komen."

Naast dat de synthesizer af en toe als demo in de workshop sound design wordt gebruikt, staat het instrument voor meer. "Het staat symbool voor samenwerking. Ik wil meer docenten en studenten hier laten samen komen. Rommelen, dingen maken en kennis delen."

Daarnaast wil Berry met de synthesizer studenten wijzen op duurzaamheid. "Liever iets repareren dan consumeren. We hebben de neiging kapotte spullen weg te gooien en iets nieuws te kopen." Berry wil studenten meegeven dat spullen te maken zijn. "We moeten nog langer met deze planeet door."

Ooit zal het mysterie opgelost worden, daar is Berry zeker van. Hij wil de synthesizer compleet gaan reviseren. "Ik heb sinds kort contact met mensen die kennis hebben van synthesizers. Mochten mensen zich getriggerd voelen dan wil ik graag de kennis delen." Wie weet zal het oude beestje ooit weer klinken als vroeger.

Wil je zelf ook meer leren over synthesizers en ben je niet in de gelegenheid om langs te komen? Bekijk dan dit gratis programma: vcvrack.com. Daar vind je software om synthesizers te onderzoeken.

DE FAVORIETE MUZIEK VAN AVANSSTUDENTEN

Zoveel studenten, zoveel muziekmaken. Studenten uit alle Avanssteden vertellen over hun lievelingsmuziek, waar ze blij van worden, wat ze opvrolijkt en waar ze uren naar kunnen luisteren.



Mohammad Kazzaz
tweedejaars Ad Finance & Control in Den Bosch

Mohammad pakt zijn laptop en zoekt op YouTube een live concert van de Arabische artiest Wael Kfoury op. "Ik kan wel uitleggen wat er zo goed aan is, maar ik kan het beter laten horen", vertelt hij terwijl de eerste tonen klinken. "Alles van deze artiest vind ik fantastisch. Ik begrijp ieder woord en het heeft grote emotionele waarde. Zijn stem is voor mij perfect, zowel in de studio als on stage."

Kom bij Mohammad niet aan met Nederlandstalige of Engelse muziek. Hij heeft er niets tegen, maar kan er niet zoveel mee. Dat is bij Arabische muziek wel anders. "Misschien klinkt het gek, maar die vertrouw ik. Ik

ken de achtergronden, het gaat écht ergens over. En daarbij is het ook gewoon heel mooi", vertelt de student, die vooral de variëteit van de muziek waardeert. "Als je naar Arabische muziek luistert, luister je naar muziek uit 23 verschillende landen. Soms luister ik Egyptische nummers, dan weer Nigeriaanse of in dit geval Libanese."

Anders dan bij veel westerse artiesten is het volgens Mohammad zo dat veel bekende Arabische artiesten zich focussen op één bepaald genre. Daardoor kan hij makkelijk kiezen waar hij zin in heeft. "Sommige artiesten hebben alleen vrolijke muziek, geschikt voor bruiloften, anderen voor wanneer je boos bent."

"Muziek staat voor mij voor plezier, emotie en herinneringen. Muziek waar ik nu veel naar luister is house, en in het speciaal naar de artiest Fisher. Dat is altijd lekker. Op feestjes, in de trein naar school en soms ook om mee wakker te worden", vertelt Sophie.

Het liefst luistert ze naar house op festivals of in de kroeg. Door corona zit dat er echter al een tijdje niet in. "Maar gelukkig woon ik in een leuk studentenhuus in Tilburg met 16 meiden. Daar hebben we soms huisfeestjes waar iedereen dan even dj is", zegt de Avansstudent, die dat leuk, maar niet hetzelfde vindt als dansen op een festivalterrein. "Muziek komt dan niet hetzelfde binnen, het is gemoedelijker."

De nummers van Fisher die ze het meest luistert zijn 'Crowd Control', 'Ya Kidding' en de grote hit 'Losing It'. "Daar word ik vrolijk van en ze halen gelijk herinneringen bij me naar boven. Het brengt me terug naar de tijd waarin iedereen van mijn vriendengroep nog thuis woonde", vertelt Sophie, die in dat genre ook veel naar de Nederlandse dj Bakermat luistert. "Die muziek doet me denken aan warme zomerdagen, waarbij ik met vrienden ergens naartoe onderweg ben."



Sophie Houben
eerstejaars Commerciële Economie in Breda



Amine Ait Moulay Ahmed
eerstejaars Technische Bedrijfskunde in Tilburg

“‘Greece’ van Drake is met afstand het nummer dat ik het meeste luister. Alles van hem vind ik hard, maar dit is wel een van mijn favorieten”, vertelt Amine. “Het is een rustig nummer, maar wel échte hiphop.”

De Avansstudent, die dagelijks zo aan drie uur muziek luisteren per dag zit, is groot fan van de Amerikaanse rapper. “Zijn cijfers spreken voor zich. Hij breekt alle records met zijn muziek, en dat al een aantal jaar”, zegt Amine, met zijn oortjes in. “Ik kan er op elk moment van de dag naar luisteren. Als ik in de trein zit naar school, maar ook als ik thuis ben of ga sporten. Het goede aan zijn nummers vind ik dat ze straathard kunnen zijn, maar ook emotioneel. Huilen doe ik door de nummers niet, maar sommige komen wel echt binnen. Zeker die over struggles.”

“Mijn leven zou een stuk saaiër zijn zonder muziek. Mijn oortjes heb ik het grootste gedeelte van de dag in en ik luister zo een paar uur achter elkaar.”

“Ik word niet snel emotioneel van muziek, behalve als het om filmmuziek gaat. Pas keek ik The Unforgivable, waar na een tijdje een akoestische pianoversie van ‘Everything In Its Right Place’ wordt ingezet. Dat is een nummer van Radiohead. Nou, dan heb je me hoor”, zegt Isabelle. “Zulke muziek doet echt wat met me.”

Het luisteren van muziek doet ze overal. Vanaf het moment dat ze wakker wordt tot ze weer naar bed gaat: muziek is altijd dichtbij. “Maar vooral als ik creatief aan het werk ben, zoals nu”, vertelt ze tijdens het schilderen in het atelier. “Met mijn koptelefoon op werk ik het meest geconcentreerd. Ik sluit me dan af voor de wereld om me heen. Het is niet zo dat ik dan afgeleid raak door de muziek, meestal up-tempo zoals funk, ik filter het naar de achtergrond. Dat werkt goed.”

De kunststudent staat open voor elk muziekgenre en laat zich graag verrassen. “Mijn vriend en ik hebben een gezamenlijke lijst en ik heb vrienden met een goede muzieksmaak. Zij laten me vaak nieuwe nummers horen. Heel leuk.”

Isabelle Hoendervangers
derdejaars New Design & Attitude aan
St. Joost School of Art & Design in Breda



Ramon Witjes
vierdejaars Business Innovation in Den Bosch



“In coronatijd heb ik Melody’s Echo Chamber ontdekt. Experimentele muziek, heel mooi om in op te gaan. Elk nummer van ze vertelt een verhaal”, zegt Nena. “Vooral het nummer ‘Shirim’ heb ik het afgelopen jaar veel geluisterd. Het is het perfecte nummer voor mij en zorgt voor een brain itch. Het maakt echt iets bij me los.”

Melody’s Echo Chamber, het hoofdproject van de Franse zangeres Melody Proches, is waar Nena vooral naar luistert als ze opgewekt is of moet worden. “Wanneer ik naar school ga, bijvoorbeeld. Dat is een half uur vanuit Breda en dan heb ik die muziek echt wel even nodig”, vertelt ze lachend. “Het is ook niet zo gek dat de groep hoog stond in mijn Spotify Wrapped. Op een gegeven moment luisterde ik er dagelijks naar.”

Muziek speelt een grote rol in het leven van de afstudeerder. Het versterkt haar emoties. “Ik ben sowieso goed in het uiten van mijn gevoelens en muziek helpt daarbij. Het zorgt ervoor dat ik me beter uit kan drukken”, aldus Nena, die een hoop genres luistert maar wel een aantal favoriete heeft. “Indie en alternative, dat luister ik het meest.”

Nena van Kleef
vierdejaars Communication & Multimedia
Design in Den Bosch



“Als ik aan muziek denk, is harddance en techno het eerste wat me te binnen schiet. Daar ga ik goed op”, vertelt Ramon. “Ik ben dj en organiseer weleens feestjes, dus die muziek staat dicht bij me.”

Dj zijn in coronatijd is geen goede combinatie, zou je denken. Toch maakt Ramon er het beste van, door soms illegale raves te organiseren ergens in Brabantse bossen. In eerste instantie kwam daar zo’n veertig man op af. “Het begon als idee voor mijn broertje, die al twee jaar mag uitgaan maar dat door corona niet kan. Ik heb de apparatuur en wilde iets voor hem doen, dus organiseerde ik een feestje in de buitenlucht. Daar raak je minder snel besmet”, vertelt de Avansstudent, die het aantal gasten op zijn feestjes snel zag groeien. “Op het grootste feest in de zomer, in tijden van minder besmettingen, waren er 300. Dat was echt heel vet.”

De muziek die Ramon het meest luistert en draait is harde techno, van artiesten als Fjaak en Parfait. “Ik dwing je te dansen. Voor corona had ik het gevoel dat iedereen de muziek op festivals een tijdje voor lief nam, waardoor iedereen maar wat stilstond en stond te praten. Ik wil dat iedereen losgaat. Dat kan op deze muziek.”



“Ik kan me de dag dat mijn moeder vertelde dat ze ziek was nog heel goed herinneren”, vertelt Annika van ’t Hoog, laatstejaarsstudent New Design & Attitude in Den Bosch. Ze volgt inmiddels al vier jaar muziektherapie. De eerste jaren had de student met regelmaat een sessie, nu alleen als ze het weer nodig heeft.

‘ZONDER MUZIEKTHERAPIE ZAT IK HELEMAAL KLEM’

Annika heeft het mentaal af en toe zwaar en volgt daarom muziektherapie. Maar ze is niet de enige met psychische problemen. Meer dan de helft van de studenten heeft klachten, blijkt uit een onderzoek van het RIVM, Trimbos-instituut en de GGD GHOR Nederland. De meeste mentale klachten ontstaan voor het 24e levensjaar.

De twintigjarige student aan St. Joost School of Art & Design vertelt: “De keuken van het huis waar ik ben opgegroeid, kan ik me goed herinneren. Net als bepaalde gebeurtenissen die daar hebben plaatsgevonden, bijvoorbeeld het gesprek waarin mijn moeder ons vertelde dat ze kanker had.” Annika zat op dat moment in groep acht. Wat zij toen nog niet wist, was dat dat moment haar leven voorgoed zou veranderen.

Situatie

Annika woonde met haar zus en broertje bij haar moeder. Om het weekend en elke dinsdag bezochten ze met z’n drietjes hun vader en stiefmoeder, die ook drie kinderen had. “Maar die zagen wij nauwelijks, omdat zij vaak tijdens dat weekend weer bij hun vader waren.” Toen Annika’s moeder aan haar behandeltraject begon, logeerden de kinderen vaker bij hun vader. “Eerst slieden we met z’n drieën op een kamer, gelukkig werden er uiteindelijk slaapkamers bijgebouwd en hadden we ons eigen plekje.”

“Tot twee keer toe leek de kanker weg te zijn, maar het kwam steeds terug op een andere plek”, vertelt Annika met een verdrietige blik in de ogen, “De kanker zat op een gegeven moment

**Uit Annika's lied
voor haar moeder**

‘Taking too much photographs, something felt different. She gave me forget-me-nots and said: “Just making memories”’

in haar blindedarm en daar hadden ze niet de juiste geneesmiddelen voor. Het was gewoon klaar voor haar, dat kon je zien. Toen koos ze voor euthanasie.” Annika is veertien jaar oud als ze haar moeder verliest.

Veranderingen

De eerste jaren na haar overlijden wilde de student niet in therapie. “Ik dacht altijd dat ik het zelf wel kon oplossen, maar op een gegeven moment werd het me gewoon te veel.” Buiten de rouw om, veranderde namelijk ook haar complete thuissituatie. Annika, haar broertje en zus gingen permanent bij hun vader wonen. “Opeens werden we een samengesteld gezin bestaande uit zes kinderen, een stiefmoeder en een vader. Heel veel mensen in een huis, maar geen moeder.”

Volgens Annika was dat proces heel heftig. “Op een gegeven moment kon ik het gewoon niet meer kwijt in mijn hoofd en liet ik het mezelf allemaal niet voelen. Ik stopte alles weg. Ik wist niet eens meer wat ik voelde”, zegt Annika. Daar schrok ze van. Uit angst voor een depressie, ging ze toch nog in therapie.

Geen zielenknijper

Ondanks haar besluit, had ze geen zin om bij een ‘zielenknijper’ terecht te komen. Haar zus liep bij een psycholoog die naast de standaard therapie sessies ook muziektherapie aanbood. “Mijn zus volgde dat niet, want zij is niet zo muzikaal. Toch was ze er heel enthousiast over. Ook mijn vader vond deze vorm van therapie beter bij me passen.”

Daarvoor had de student nog nooit van muziektherapie gehoord. “Ik vond het een fijne optie, omdat het creatiever is dan gewone therapie. Ik was echt heel slecht in mijn gedachten onder woorden brengen. Ik vind het makkelijker om mijn emotie door muziek te begrijpen, dan erover te praten.”

Toen Annika met de therapie startte, lag de focus voornamelijk op het verwerken van haar verlies. “We begonnen dan met een gesprekje over hoe het ging. Daarna pingelden we op de piano of speelden gitaar. In principe richt je een

sessie in op een manier die voor jou fijn is. Dat werkte wel voor mij.”

Naast het verwerken van het verlies, kwam de student er tijdens de therapie achter waarom ze haar emoties begroef. “Mijn zus en broertje waren aan het rouwen en ik had min of meer de rol van moeder aangenomen. Ik duwde mijn eigen emoties aan de kant om er voor hen te zijn. Ik luisterde niet naar mezelf, omdat ik vond dat zij mij harder nodig hadden.”

Een lied voor haar moeder

Dat gedrag zorgde er op latere leeftijd voor dat ze zich soms ineens, zonder duidelijke reden, neerslachtig voelde. “Eens in de zoveel maanden had ik een week waarin ik aan één stuk door huilde en me heel slecht voelde. De emmer zat dan gewoon vol en liep op dat moment over. Toch wist ik toen niet goed waarom ik zo van slag was. Ik kon het maar niet plaatsen. Tijdens de therapie kreeg ik daar meer inzicht in.” Dat kreeg ze door het schrijven van een lied over haar moeder.

“Wat mij erg interesseert, is de taal van de bloem”, vertelt de student. Toen ze achttien werd, heeft ze zelfs een bloem laten tatoeëren die symbool staat voor ‘ik zal je nooit vergeten’. “Ik hou van symboliek. Tijdens de therapie besloten we de taal van de bloem ook in het nummer te verwerken.” Volgens Annika was dat een fijn en creatief proces. “We waren dan teksten aan het schrijven en bespraken hoe het was toen mijn moeder nog leefde. Daar associeerde ik vervolgens bloemen bij en die verwerkte ik in een liedje.”

Ook al speelt Annika piano en basgitaar, toch vond ze het spannend om tijdens de sessies te spelen. “Je bent bang dat het misschien niet gaat klinken. Maar het ding van muziektherapie is dat dat ook niet hoeft. Het gaat erom dat je bezig bent. Als je dat besef hebt en met je emotie speelt, dan voel je je een stuk vrijer.” Je kunt de sessies ook volgen zonder dat je een instrument speelt of kan zingen. Het gaat erom wat muziek met je doet.

Een jaar later

Na twee jaar intensieve therapie, voelde Annika zich weer opgeknapt. Ze begreep haar emoties beter. Ze ging elke dag naar school, sportte twee keer in de week en had op zaterdag haar bijbaan-
tje in de horeca. Haar leven was weer op de rit.

Toen begon de coronapandemie. “Ik was altijd veel bezig en ineens kon ik niets meer. Toen dat allemaal wegviel, kwamen die emoties weer naar boven. Ik had wel veel geleerd met therapie, maar was er nog niet helemaal. Emoties voelen en verwerken vind ik gewoon heel lastig.” Daarom besloot Annika opnieuw in therapie te gaan.

Zij ontwikkelde improvisatorische therapie om de emotieregulatie bij deze jongvolwassenen te verbeteren. Het onderzoek werd onder elf hbo-studenten uitgevoerd. Na de behandeling bleken negen deelnemers veel minder last van depressieve klachten te hebben. Daarbij konden alle studenten hun emoties beter reguleren en hadden zij minder negatieve gevoelens. Ook zouden de deelnemers meer energie hebben en beter slapen.

Volgens Annika gaan meerdere mensen uit haar omgeving door corona “mentaal niet helemaal lekker”. Omdat ze zelf goede ervaringen heeft,

Uit Annika's lied voor haar moeder

**‘Striped carnation primrose.
Striped carnation and a
primrose. Standing on the
table in the kitchen. No, I refuse
to believe you. Because
I can't live without you.
Why is this happening?’**

Jongeren gevoelig voor mentale klachten

Annika is zeker geen uitzondering, blijkt uit het onderzoek van het RIVM, Trimbos-instituut en de GGD GHOR Nederland. De pandemie heeft er bovendien voor gezorgd dat studenten meer last hebben van onder andere somberheid en angst. Op die leeftijd zijn jongeren extra gevoelig voor psychische klachten.

Het onderzoek werd in het voorjaar van 2021 uitgevoerd. Ruim 28.000 studenten van 15 Nederlandse hogescholen namen hieraan deel. 80% van de onderzochte jongvolwassenen gaf aan gevoelens van eenzaamheid te hebben ervaren. Ongeveer driekwart van de studenten voelde prestatiedruk. Ook zouden de jongeren veel stress (62%) en slaapproblemen (41%) hebben.

Dat herkent Annika. “Mijn hele structuur viel weg toen de lockdown begon”, vertelt ze. Doordat ze ineens niets meer te doen had en er een hoop veranderde, raakte ze ontregeld. “Als je continu bezig bent, heb je geen tijd om bij je emoties stil te staan en precies te voelen wat je voelt.” Toen ze opnieuw muziektherapie volgde, kreeg ze weer meer grip op haar emoties.

Emotieregulatie

Sonja Aalbers, muziektherapeut en promovenda, onderzocht het effect van muziektherapie op jongeren met depressieve klachten.

adviseert de student mensen die het moeilijk hebben om in therapie te gaan. “Kijk welke vorm van therapie het beste bij jou past. Ik raad het echt iedereen aan. Je hebt dan gewoon iemand die buiten de situatie staat en je helpt bij je emoties.”

Annika is de muziektherapie heel dankbaar. “Als ik die stap niet had genomen, zat ik denk ik helemaal klem. Ik zou dan antisociaal zijn, ik kon echt niet met mensen praten over gevoelens. Zonder therapie had ik ook nu ook geen vriend gehad. Nu ben ik gewoon vrolijk.”

Video

Benieuwd hoe muziektherapie werkt? Punt was dat ook, daarom heeft redacteur Levie Vriend een sessie gevolgd. Een uur lang ging hij aan de slag met Anneke Naaijkes - Doek, muziektherapeute bij Piu Mosso in Tilburg. Scan de QR-code om de video te zien.



RECEPTEN

In deze muziekspecial twee swingende recepten van Sanne van Lierop. Eet smakelijk!



DANCING TACO'S

Ingrediënten voor 2 personen

4 taco-wraps of glutenvrije tacomshellpen
250 gr zoete aardappel
1 zoete puntpaprika
4 tl paprikapoeder gerookt
0,5 limoen geperst
75 gr mais
2 handen veldsla
160 gr (vegan) kipstukjes
1 avocado
40 gr plantaardige of griekse yoghurt
Verse peterselie
Snuf zout en peper

Bereiding

Snijd de zoete puntpaprika in blokjes en de zoete aardappel in frietjes. Doe samen in een ovenschaal met het limoensap, een scheutje olijfolie en 2 tl paprikapoeder. Zet voor 15 minuten op 185 graden in de oven. Voeg na 15 minuten mais toe, schep alles goed om. Zet nogmaals 15 minuten in de oven. Bak ondertussen de kip met 2 tl paprika poeder en eventueel kipkruiden. Prak een halve avocado met de yoghurt en wat zout en peper. Verdeel de avocadospread en de groenten over de taco's en top af met de kip, stukjes avocado, peterselie en evt. chiliflakes.

Variatietip

Vegetariër? Gebruik vegetarische of vegan kipstukjes. Extra lekker? Je kunt eventueel ook wat geraspte kaas & chilisaus toevoegen.

Tekst en fotografie Sanne van Lierop



FRUITIGE ALCOHOLVRIJE MOJITO'S

Ingrediënten voor 2 stuks

350 ml ginger ale of Spa rood
80 ml ice tea green
6 ijsblokjes
2 takjes munt
4 partjes limoen
2 tl agavesiroop of suiker
4 passievrucht diepvries blokjes of 4 blokjes ijs
handje diepvries blauwe bessen

Bereiding

Verdeel de ginger ale/Spa rood over de glazen. Knijp 2 partjes limoen uit in het glas en doe vervolgens het partje erin. Verdeel hierover de ice tea green. Voeg de agavesiroop toe en de munt. Doe dan de diepvries passievrucht blokjes en blauwe bessen in het glas en steek een schijfje limoen op de rand.

Variatietip

Voor alcohol voeg 50 ml witte rum toe.



Meer recepten van Sanne zien? Kijk op foodbysann.com of volg @foodbysann op Instagram

In het Avansgebouw aan de Onderwijsboulevard in Den Bosch staat hij te glimmen: een zwarte vleugel. Wie dat wil, mag erop spelen. Twee studenten vertellen over hun liefde voor het instrument.

Tekst Levie Vriend
Fotografie Ilse Wolf

DE PIANISTEN VAN AVANS

“Als ik ergens voor het eerst kom, wil ik altijd weten hoe de omgeving eruitziet. Toen ik dus bij Avans ging studeren, maakte ik een rondje door het gebouw in Den Bosch. Daar zag ik die grote zwarte vleugel staan. Dat was echt fantastisch, want dat is een heel mooi instrument”, vertelt Roos van Vliet, derdejaarsstudent Verpleegkunde in Den Bosch, bij de piano.

Vroeg opstaan

Roos wilde niets liever dan spelen op de vleugel, want thuis heeft ze die niet. Daar heeft ze weliswaar een akoestische en elektrische piano, maar dat is volgens de Avansstudent niet hetzelfde als een vleugel. Wel was er een probleem: spelen voor publiek deed ze liever niet. “En dus stond ik ’s ochtends drie kwartier eerder op, om nog voor de eerste colleges begonnen te kunnen spelen. Ik kroop om 8 uur achter de piano, waar ik dan in alle rust speelde. Heerlijk vond ik dat”, vertelt de muzikale student, die dat wekelijks een aantal keer deed. “Zeker op drukke, stressvolle dagen. De dag beginnen met pianospelen werkt dan heel ontspannend en zorgt voor rust in mijn hoofd.”

Ludovico Einaudi

Over het beoefenen van haar hobby bij Avans is Roos zeer te spreken. Het instrument klinkt goed, mede doordat de beheerder van Instagram-account @pianistenavans de piano recentelijk heeft laten stemmen. “Ik speel er veel van Ludovico Einaudi, maar ook nummers als ‘Hall of Fame’ van The Script en ‘Mooi’ van Marco Borsato. Ik probeer altijd mijn eigen versie van het origineel te maken, er altijd een component van mezelf in te verwerken. Dat vind ik heel leuk.”

Mede door corona heeft Roos al een tijdje niet meer op Avans gespeeld. De laatste keer dat ze haar muziek heeft laten horen, is twee jaar geleden. “Ik kijk uit naar het moment dat het weer kan. Het werkt gewoon heel ontspannend”, legt Roos uit, die overigens niet stil zit. “Thuis kan ik gelukkig muziek maken en ik speel bij het Keldonkse koor Bel Canto. Hoewel dat ook al even niet mag door corona.”

Wanneer ze bij het koor speelt, zit er overigens wel publiek in de zaal. “Da’s heel anders. Die mensen komen speciaal naar een zaal toe om te luisteren naar muziek. Als ik op Avans speel, doe ik dat voor mezelf. Mijn medestudenten zitten dan niet te wachten op een gratis concert, haha!”





‘De dag beginnen met pianospelen werkt heel ontspannend’



‘Ik leer het liefst muziek die niet iedereen leert’

In zijn jongere jaren moest Alexander niets weten van de piano, het instrument dat zijn moeder thuis bespeelde. Hij had er geen enkele interesse voor, hoe vaak zijn moeder het ook vroeg. Tot zijn elfde, toen hij haar hoorde spelen. “Dat klonk toch eigenlijk wel heel erg mooi”, vertelt de derdejaarsstudent Civiele Techniek in Den Bosch, die vanaf toen thuis het instrument leerde kennen. “En daar ben ik nooit meer mee gestopt. Het mooie aan de piano is dat je er veel geluid mee kunt maken. Geen lawaai, maar een hoop tonen tegelijk. Je kunt er zelfs jezelf mee begeleiden, dat is heel bijzonder. In al die jaren ben ik steeds meer van de piano gaan houden, nu kan ik me niet meer voorstellen dat ik niet speel.”

Zelfvertrouwen

Alexander zit in zijn derde jaar Civiele Techniek, maar volgde daarvoor de studie Werktuigbouwkunde bij Avans. In die tijd ontdekte hij de Avans-piano, waar hij 's ochtends of laat in de middag op speelde. Zonder publiek, het liefst alleen. “In die tijd had ik nog niet genoeg zelfvertrouwen om voor anderen te spelen. Ik had nog weinig ervaring”, aldus de pianist, bij wie dat veranderde toen hij aan zijn huidige studie begon.

Instagram

Rond die tijd begon hij ook het Instagramaccount @pianistenavans. Daarop laat hij weten wanneer hij of andere studenten van plan zijn te spelen op de Avans-vleugel. Mede door de daarbij verworven bekendheid binnen Avans, werd hij ooit gevraagd te spelen op een P-uitrei-

king, in een volle zaal. “Heel spannend. De mensen kwamen niet voor mij naar de zaal, maar ze hoorden me wel allemaal. Gelukkig ging het goed en was het heel leuk.”

Pink Panther

Waar collega-pianisten vooral klassieke muziek spelen, gaat Alexander het liefst zijn eigen weg. Hij valt met zijn ‘aparte muziekeuze’ soms uit de toon bij anderen, vertelt hij. “Zo speelde ik vroeger graag het intro van The A-Team. Dat vond ik echt geweldig”, vertelt hij lachend. “Soms speel ik wel klassiek, maar de laatste tijd vooral anime-nummers, of The Pink Panther. Ik leer het liefst muziek die niet iedereen leert.”

De Avansstudent is als het op corona aankomt voorzichtig, waardoor hij al een tijdje niet meer op Avans heeft gespeeld. Wanneer hij het weer veilig vindt, hoopt hij snel weer te gaan spelen én een community op te bouwen van collega-pianisten. “Zodat we samen kunnen spelen en avonden kunnen organiseren voor publiek. Stuur me dus vooral een berichtje. Dat zou erg leuk zijn!”

MUZIEK IS GYMNASTIEK VOOR JE HERSENEN

Muziek doet wat met je. We houden ervan, dansen erop en pinken een traan weg als we dat gevoelige nummer horen dat werd gedraaid op de begrafenis van een vriend of familielid. Dat komt omdat muziek effect heeft op die grijze massa in ons hoofd.

Het is vrijdagmiddag. Na een lange week studeren, sleep je jezelf naar de sportschool voor een groepsles body-pump. Eigenlijk heb je geen zin, maar je kunt moeilijk de hele avond op de bank blijven hangen. Met tegenzin sta je in de zaal. Waar ben je aan begonnen? Maar dan gaat de stereo-installatie aan. Opzweepende beats beuken uit de speakers en je kunt niet meer stoppen met bewegen. Herkenbaar? Onderzoekers zijn het erover eens dat muziek inwerkt op verschillende gebieden in de hersenen. Je brein verwerkt auditieve prikkels, er komen emoties bij kijken, en ritmes en klanken. De hersengebieden die geactiveerd worden bij het luisteren, en zeker tijdens het spelen van muziek, liggen ver uit elkaar en zijn door zenuwbanen aan elkaar verbonden. En je raadt het al: hoe groter de afstand, hoe complexer de verbinding. Muziek zet je brein dus flink 'aan het werk' en maakt netwerken in je hersenen sterker.

Kalm of juist opzweepend

Maar hoe komt het dat kalme pianoklanken van Einaudi je helpen om rustig te studeren? Daar zijn meerdere verklaringen voor. Een daarvan legt professor in de neuropsychologie Erik Scherder uit in een van zijn colleges voor de Universiteit van Nederland. Muziek komt het brein binnen in de hersenstam, het gebied dat onze vitale functies regelt, zoals hartslag,

bloeddruk en ademhaling. Luister je rustige muziek dan past je lichaam zich aan het ritme aan. Je hartslag en de snelheid van je ademhaling dalen. Onderzoekers vermoeden dat dit een overblijfsel is uit de oertijd. Voor onze verre voorvaders was afstemming op de ritmes om hen heen van levensbelang. Bij gevaar moesten ze vlot in actie kunnen komen. Snelle muziek zweept je juist op. Dat is handig als je nog net een paar seconden harder wilt hardlopen!

Maar daar stopt de 'reis' van muziek in je hersenen niet, volgens Scherder. Tegelijkertijd wordt het motorische gebied geprikkeld dat ervoor zorgt dat je bewegingen kunt uitvoeren en coördineren. Weet je meteen waar die onbedwingbare neiging om lekker te gaan dansen vandaan komt. Ook gebieden in het brein die te maken hebben met emoties gaan 'aan' wanneer je op play drukt, geen wonder dus dat een liedje je kan raken.

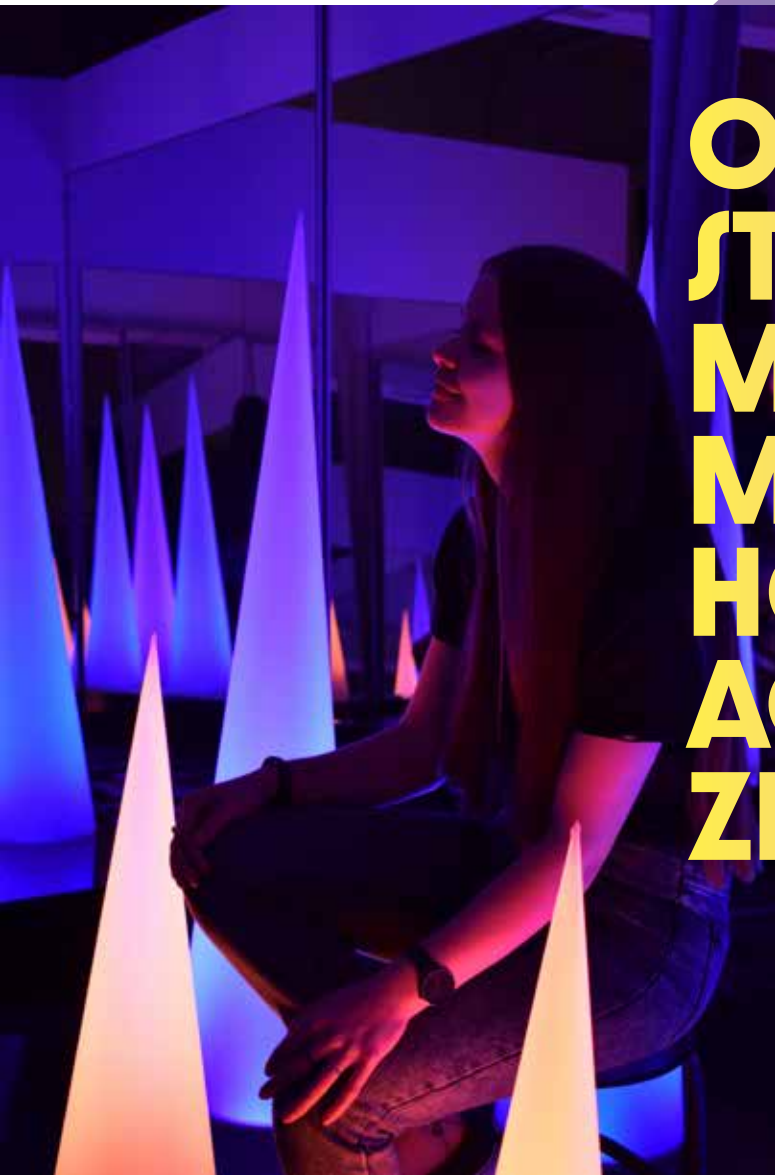
Kippenvel

Canadese wetenschappers ontdekten dat muziek waar we van houden ons beloningssysteem activeert.

Hoogtepunten in de muziek kunnen zelfs een lichamelijke reactie veroorzaken waar je geen controle over hebt: een rilling over je rug of kippenvel op je armen. De knappe koppen keken wat er gebeurt in je hersenen op het moment dat je dat ervaart. De neurotransmitter dopamine blijkt de aanstichter, dat is een soort boodschapperstofje dat je een geluksgevoel geeft.

De onderzoekers denken dat muziek het beloningssysteem activeert door het al dan niet inlossen van verwachtingen. Je brein is continu op zoek naar patronen, zodat je bijvoorbeeld een onheilspellende situatie kunt herkennen, en houdt ervan als voorspellingen uitkomen. Maar volgens de onderzoekers wil het brein ook leren: dat gebeurt wanneer een voorspelling niet uitkomt en er iets onverwachts plaatsvindt. Dat lekkere kippenvelgevoel treedt op als er in een song een perfecte balans is tussen wat we verwachten én verrassende wendingen van bijvoorbeeld het ritme of het volume.





OUD-AVANS- STUDENT KIM MAAKT MUZIKALE HERSEN- ACTIVITEIT ZICHTBAAR

Tekst Vera van Winkelen

Het kippenvel dat muziek oproept, interesseert muziekfanaat en grafisch ontwerper Kim Westerlink mateloos. Ze onderzocht wat het ultieme kippenvelnummer is en wat er in de hersenen gebeurt als je daarnaar luistert.

Twee jaar geleden studeerde Kim af bij de opleiding New Design & Attitudes aan St. Joost School of Art & Design met een kunstproject over de reactie van onze huid op muziek. In de ruimte die ze bouwde kan iedereen met eigen ogen aanschouwen wat muziek doet in het brein. Bezoekers luisteren met een EEG-scanner op naar speciaal gecomponeerde muziek en zijn omringd door zelfgebouwde lampen die reageren op hersengolfdata. Zodra de eerste klanken de hersenen bereiken, reageren de lichten. Kim: "Je ziet letterlijk wat er gebeurt in je eigen huid."

Ze ontdekte dat kippenvel bij het luisteren ontstaat door een soort 'schrikreactie' op een verrassend stuk in de muziek. "Je lichaam heeft al snel door dat het

geen enge situatie is en draait het om naar iets positiefs: er komt dopamine vrij. Je hersenen zetten dit om in een reactie in de huid die wij kippenvel noemen." Bij het uitvoeren van het project viel op dat de voorste lampen het hevigst knipperden. Kim: "Iedere rij was gekoppeld aan een hersengebied. Het voorste gedeelte van je brein is heel actief bij het luisteren van muziek en dat was goed te zien."

Kims favoriete kippenvelmuziek op dit moment? "Het bandje Nothing but Thiefs! De zanger heeft een groot bereik en wisselt hoge zang af met lage noten. Maar of je kippenvel krijgt, hangt ook af van smaak en van de omgeving. Ik heb het bijvoorbeeld ook vaak tijdens liveconcerten. Fijn dat dat weer kan!"

Wat is het ultieme kippenvelnummer?

Voor haar project ging grafisch ontwerper Kim Westerlink samen met een producer op zoek naar het ultieme kippenvelnummer. Kim: "Ongeveer 50 procent van de mensen krijgt wel eens kippenvel van muziek. Daarvoor zijn twee factoren belangrijk in een nummer: akoestische factoren, zoals volumeveranderingen, of een verbreding van de frequentie, als er veel bas of hoge tonen bijkomen. En muzikale factoren, bijvoorbeeld het toevoegen van instrumenten, een abrupte verandering in tempo, of het terugkeren van een melodie."

Muziek maakt alles leuker

Ook in de zorg wordt gebruikgemaakt van muziek om het werk van verzorgenden makkelijker te maken en het leven van cliënten leuker. In het GET-lab van Avans Hogeschool is een muzikspeler beschikbaar met de gezellige naam 'Joy'. De radio is speciaal ontwikkeld voor mensen met dementie en heeft voorgeprogrammeerde muziek die zij leuk vinden. 's Ochtends worden ouderen prettiger wakker met rustige muziek en ook dagelijkse handelingen als douchen verlopen beter met een deuntje op de achtergrond. Maartje Vermeer van het GET-lab: "De muziek brengt rust en herkenning. Avansstudenten die interesse hebben, kunnen Joy lenen om uit te proberen op hun stageadres."

WAT IS DE FAVORIETE MUZIEK VAN AVANS-STUDENTEN?

Om erachter te komen waar studenten het liefst naar luisteren, hielden we een kleine – niet representatieve – steekproef onder Avansstudenten. Hoe luisteren ze naar muziek en hoe lang? Zetten ze de radio nog weleens aan? En wat is hun ultieme guilty pleasure?

Van de studenten die de vragenlijst invulden...

... is **38,9%** vrouw, **59,7%** man en **1,4%** zegt dat liever niet.

... is de gemiddelde leeftijd **21,9 jaar**.

... doet **93,1%** een voltijd bachelor, **4,2%** deeltijd en **2,8%** volgt een Associate degree.

... is bijna een derde eerstejaars.

... volgt bijna een kwart een technische opleiding, **22,2%** een economische studie en ruim **15%** een opleiding in het domein gezondheid.

... studeert **45,8%** in Breda, **48,6%** in Den Bosch en **5,6%** in Tilburg.

Welke streamingsdienst gebruiken ze?

Veruit de meesten gebruiken Spotify voor het luisteren van muziek: **81,9%**. YouTube volgt met **6,9%**, Apple Music wordt maar door **2,8%** gebruikt en een enkele student luistert via verschillende diensten of streamt niet maar downloadt mp3's.

Radio

70,8% van de studenten luistert nog naar de radio.

538 is het populairste station, gevolgd door QMusic, 3FM en NPO Radio 2. Ook SLAM!, NPO Radio 1 en Radio 10 worden genoemd. Sommige studenten luisteren overal naar.

Hoe luisteren ze muziek?

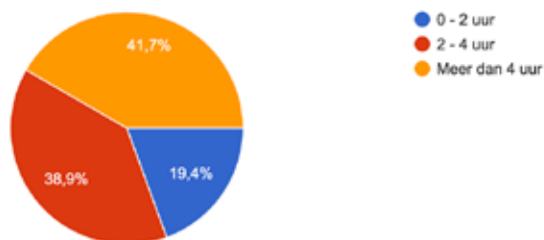
De meeste studenten (**73,6%**) luisteren muziek op hun telefoon en op hun laptop (**13,9%**) of op allebei. Een enkeling luistert vooral in de auto, ook zijn er studenten die een Xbox, Chromecast of platenspeler gebruiken.

Spotify

Luister de favoriete nummers van Avansstudenten én de redactie in de PuntAvans-afspeellijst.



Hoe lang luister je dagelijks naar muziek?
72 antwoorden



Favoriete muziekgenre

19,4% van de studenten luistert het liefst rock
15,3% pop
9,7% dance/elektronisch
Andere genres die vaker worden genoemd:
indie, hiphop, metal en klassiek.
Bijzondere genres die studenten noemen: acid
jazz, frenchcore, early rave en industrial metal.

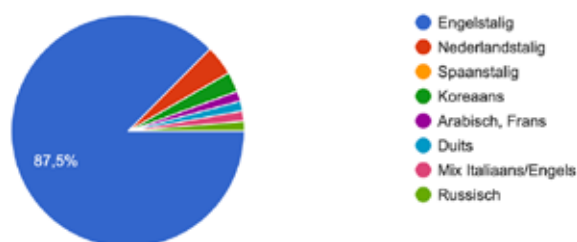
Muzikale Avansstudenten

Een aantal studenten dat de enquête invulde, speelt een of meer instrumenten.

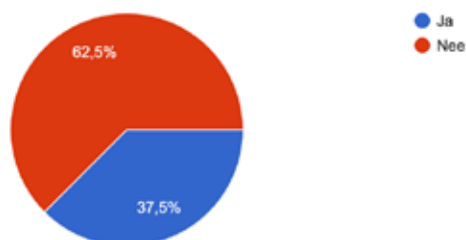
Gitaar	15
Piano	8
Basgitaar	3
Ukelele	2
Dwarsfluit	2
Drums	2

Verder werd nog genoemd: keyboard, klarinet, slagwerk en hurdy gurdy.

De meeste muziek die ik luister is...
72 antwoorden



Bespeel je een muziekinstrument?
72 antwoorden



De opvallendste guilty pleasures

- Après-skimuziek in de auto naar werk
- One Direction
- ABBA
- Bee Gees - You Should Be Dancing (uit Saturday Night Fever)
- André Rieu
- Britney Spears - Backstreet Boys - *NSYNC
- De soundtrack van de game Midnight Club II
- Hyperpop
- Musicals
- Disney-liedjes
- Kraantje Pappie
- George Michael - Careless Whisper
- Ierse drinkliederen
- Eurovisie Songfestival
- Reggaeton
- Phil Collins - You'll Be In My Heart

STUDENT VAN HET JAAR VERKIEZING

Punt

2022

WIE WIL JIJ NOMINEREN?



Kijk voor meer informatie op
punt.avans.nl