Alles Goed!?

‘Alles Goed!?’ We vragen het elkaar voortdurend, maar wanneer is nu écht alles goed? In de gloednieuwe podcastserie van Studio Popcorn en het Muziekgebouw aan ’t IJ vertellen Amsterdamse jongeren over hun eigen moeilijkheden zoals pesten, piekeren en gescheiden ouders. Leeftijdgenoten maken in het SoundLAB zelf de muziek bij de verhalen.

TEKST **FLOORTJE SMEHUIJZEN**

Het mentale welzijn van jongeren is een groeiend probleem: ongeveer één op de vijf jongeren kampt met matige tot ernstige mentale problemen, vooral sinds de COVID-19-pandemie[1]. Luisteren naar muziek kan stemming verbeteren en helpen te ontspannen. Zo schrijft professor Susan Hallam in het *Oxford Handbook of Music and Emotion* dat muziek positieve effecten heeft op de sociale vaardigheden en het mentale welzijn van jongeren[2]. Zelf muziek maken fungeert als een uitlaatklep en helpt om emoties beter te begrijpen en beheersen, terwijl het ook gevoelens bevordert van zelfvertrouwen, prestatie en voldoening. Met name muzikaal samenspel versterkt de sociale vaardigheden en het gevoel ergens bij te horen bij jongeren. Vanuit dit uitgangspunt ontwikkelden het Muziekgebouw en Studio Popcorn samen de podcastserie *Alles Goed!?*

Persoonlijke kwesties

Pestgedrag, een scheiding of zorgen die je wakker houden, kunnen zwaar drukken op het mentale welzijn van jongeren, maar leren om gevoelens te delen maakt een groot verschil. En juist het zelf maken van muziek bij deze thema’s helpt daarbij. De podcastserie ‘Alles Goed!?’, een muziekeducatieprogramma gemaakt voor én met de bovenbouw van het PO (groep 7-8) en de onderbouw van het VO, laat zien dat iedereen het wel eens lastig heeft. De basis is telkens een interview dat Marije Ravelli (Studio Popcorn) afneemt met een leerling uit één van de zeven stadsdelen van Amsterdam over een persoonlijke kwestie – van pesten of piekeren tot armoede of ziekte. Kinder- en jeugdpsychiater Carlijn Welten reflecteert op het gesprek en geeft praktische tips voor kinderen én volwassenen. Fragmenten uit haar toelichting worden afgewisseld met het interview in de uiteindelijke podcast. Een ruwe edit van het interview vormt het uitgangspunt voor de voorbereidende les in de klas.

Neem het verhaal van Quinten waarin hij vertelt over zijn ervaringen met pesten. In een klaslokaal in Amsterdam-Oost luisteren groep 7-leerlingen hier muisstil naar. Ze voelen zijn verdriet en boosheid en veroordelen het pesten: met tien tegen één, dat kan gewoon niet. Sommigen herkennen iets van zichzelf in het verhaal

FOTO: FOPPE SCHUTEN; KLEINE FOTO'S MAARTEN NOUW

– het gevoel van alleen zijn of herinneringen aan eigen ervaringen met pesten. Anderen benadrukken hoe belangrijk het is dat pesters dit horen, omdat ook zij vaak iets meedragen. Wat vooral blijft hangen, is bewondering voor de moed van Quinten. Zijn openheid maakt indruk – en geeft troost aan wie iets soortgelijks heeft meegemaakt.

De workshopleider bespreekt vervolgens met de kinderen de drie onderdelen van een soundtrack en de muzikale vertaling van het verhaal: leitmotiv, spanningsopbouw en special effects. Het *leitmotiv* is een kort muzikaal thema dat verwijst naar een personage of emotie en keert telkens terug. De *spanningsopbouw* beïnvloedt hoe de luisteraar het verhaal ervaart en

'Zelf muziek maken fungeert als een uitlaatklep'

weerspiegelt de spanningsboog. De *special effects* zijn geluidseffecten of omgevingsgeluiden – zoals een hartslag of een dichtslaande deur. In groepjes bedenken de leerlingen welke geluiden bijvoorbeeld passen bij een verhaal over gepest worden.

Soundtrack componeren

Een week later bezoekt de klas het SoundLAB in het Muziekgebouw, waar ze kennis maken met de collectie unieke instrumenten. Deze zijn laagdrempelig voor iedereen te bespelen, voorkennis is niet nodig. "Die ene ronde met die knopjes, die is zó vet!" zegt een jongen over de Toonpad. "Deze zeurt zo…" zegt een ander over de Theremin. De eerste opdracht is: ontdek alle instrumenten en bedenk welk gevoel bij de instrumenten past. Klinkt de Toonpad juist verdrietig of blij? En als je hem op een andere manier bespeelt, kan je er dan ook een andere emotie mee laten horen? Sommige leerlingen vinden dat de Prepared Piano – een piano waarvan de snaren bewerkt zijn met schroeven en andere materialen

– heel zielig klinkt. Maar een ander speelt hem juist op een heel boze manier.
Na het ontdekken gaan de leerlingen aan de slag met de compositieopdrachten die zijn gebaseerd op de werkbladen uit het lesbezoek. Alle emoties en moeilijke thema's worden besproken en omgezet in muziek. Aan het einde van deze workshop worden de composities en geluiden opgenomen. Zo worden lastige thema's bespreekbaar en leren zij om herkenbare emoties om te zetten in muziek: 'Hoe klinkt boosheid voor jou? En hoe zou je dat spelen?'

'Een klas leert herkenbare emoties om te zetten in muziek"

Laagdrempelig

Het verhaal en de door de leerlingen gemaakte soundtrack vormen samen een krachtige, hoopvolle slotversie van de podcast. De afdeling Educatie van het Muziekgebouw monteert de muziek onder het verhaal, uitsluitend met muzikaal materiaal van de klas zelf. De aflevering verschijnt op de bekende podcastplatforms en wordt in de klas beluisterd en nabesproken. Ook andere scholen kunnen de podcast met lesmateriaal gebruiken om het gesprek over emoties en muziek aan te gaan.

Via de beschreven stappen laat *Alles Goed?!* jongeren ervaren dat soundtrack én muziek maken helpt bij het omgaan met lastige gevoelens. De podcastserie biedt een laagdrempelige manier om emoties bespreekbaar te maken – in de klas én thuis. Daarbij leren leerlingen emoties om te zetten in muziek door samen te componeren. Zoals professor Susan Hallam beschrijft, bevordert muzikaal samenspel de sociale verbondenheid en het mentaal welzijn van jongeren. Na de eerste afleveringen geeft driekwart van de leerlingen aan zich door deelname meer bewust te zijn dat ze niet de enigen zijn met zorgen of lastige situaties.

Alles Goed!? laat zien dat muziek niet alleen troost biedt, maar ook verbindt. Door te luisteren, praten en samen te componeren ervaren jongeren dat ze niet alleen staan – en dat muziek een krachtige vorm van veerkracht kan zijn.

Meer informatie? Zie ***allesgoed.nu****.*

Floortje Smehuijzen *is Hoofd Artistieke Zaken en Educatie bij Muziekgebouw aan 't IJ en Hoofd Educatie bij het BIMHUIS in Amsterdam.*

Dit artikel kwam tot stand m.m.v. team educatie van het Muziekgebouw (Anneke Brakenhoff, Zephyra van Rood, Temo Gonzalez en Jasper van den Berg) en Marije Ravelli en Eva Zwaving van Studio Popcorn.

Noten

1. Onderzoek KU Leuven Mentaal welzijn bij jongeren: preventie en snelle hulp zijn cruciaal – Nieuws (2024)
2. Susan Hallam, 'Music Education: The Role of Affect,' in *Oxford Handbook of Music and Emotion: Theory, Research, Applications*, ed. Juslin N. Patrick (Oxford: Oxford University Press, 2010).

Beluisteren

De eerste drie afleveringen van *Alles Goed!?* zijn nu te beluisteren, via **allesgoed.nu** en alle podcastkanalen.

#1 Schoolziek is ook ziek – Manar vertelt hoe het is om gepest te worden
#2 In de nacht wordt alles erger – Liz vertelt over angst voor de oorlog
#3 Een ziekte die alles verpest – Jack vertelt over zijn leven met een beperking

Begin 2026 worden de volgende afleveringen verwacht.

In een aflevering van Studio Buurtbazen over muziek en emoties is door AT5 het programma *Alles Goed!?* uitgelicht. Bekijk de video: **tinyurl.com/Studio-Buurtbazen**

Meedoen

Wil je zelf met je klas meedoen met *Alles Goed!?* Dat kan, ook als je school niet in Amsterdam staat! Mail dan naar **educatie@muziekgebouw.nl**