

## **Resonating hope: exploring emotion regulation in improvisational music therapy for depression**

Hoop weerklinkt: Ontdekken van emotieregulatie in improviserende muziektherapie voor depressie

### **Sonja Aalbers**

The workshop 'Resonating hope' is designed to introduce music therapists and other professionals to an innovative programme aimed at addressing depression through improvisational music therapy. The programme is named: emotion regulating improvisational music therapy (EIMT).

Depression is a profound challenge. People often find themselves experiencing profound sadness, feeling that they are going through dark times. Music, especially the sense of playing together, can bring lightness and hope, suggesting that there is room for change and feeling better or different. This workshop offers a fresh perspective on how improvisational music therapy can be a helpful tool in the realm of mental health.

The EIMT programme was thoroughly described based on theory and practice and then evaluated using a multiple-case design with young adult students experiencing severe depressive symptoms. The students found the programme to be effective and feasible for improving their emotional regulation skills. They reported feeling better and also felt heard during the therapy sessions. The programme is a ten-session individual programme and incorporates music therapeutic improvisation and verbal reflection as two central elements to improve emotion regulation. A defined set of musical instruments is used, namely djembe, marimba, and cello. A group programme has been developed together with young adult students.

Participants in the workshop will gain insights into the influence of music as an agent for emotional expression, with a focus on the Bruscia synchronisation technique and verbal

reflection. In the workshop both an individual and a group programme will be experienced. Through a series of hands-on exercises, attendees will experience the programme's key elements, learn to apply the synchronisation technique, and discover how to reflect on significant moments during improvisation. By attending the workshop, you will gain a deeper understanding of this approach and acquire practical skills for implementing it in your own music therapeutic practice.

### **Hoop weerklinkt: Ontdekken van emotieregulatie in improviserende muziektherapie voor depressie**

De workshop 'Resonating Hope' is bedoeld om muziektherapeuten en andere professionals kennis te laten maken met een innovatief programma gericht op het aanpakken van depressie met improvisatorische muziektherapie. Het programma heet Emotieregulerende improvisatorische muziektherapie (EIMT).

Depressie is een enorme uitdaging voor mensen. Mensen bevinden zich vaak in een diep ervaren somberheid en hebben het gevoel dat ze door donkere tijden gaan. Muziek, vooral het gevoel van samen spelen, kan lichtheid en hoop brengen, suggererend dat er ruimte is voor verandering en om zich beter of anders te voelen. Deze workshop biedt een frisse kijk op hoe improviserende muziektherapie een waardevolle methode kan zijn om geestelijke gezondheid te bevorderen.

Het EIMT-programma werd grondig beschreven en geëvalueerd met een multiple-case design bij jongvolwassen studenten met ernstige depressieve symptomen. De studenten ervoeren het programma als effectief en bruikbaar om emotieregulatie vaardigheden te verbeteren. Ze vertelden dat zij zich beter voelden en het gevoel hadden gehoord te worden tijdens de therapie sessies. Het programma omvat tien individuele sessies en brengt muziektherapeutische improvisatie en verbale reflectie samen als twee centrale elementen om emotieregulatie te bevorderen. Een afgebakende set muziekinstrumenten wordt gebruikt in EIMT, namelijk djembé, marimba en cello. Samen met jongvolwassen studenten is een groepsprogramma ontwikkeld.

Deelnemers aan de workshop krijgen inzicht in de invloed van muziek voor expressie, met nadruk op de synchronisatietechniek en verbale reflectie. In de workshop krijg je de gelegenheid om het individuele en het groepsprogramma te ervaren. Met een reeks praktische oefeningen zul je de belangrijkste elementen van het programma ervaren, leren hoe de synchronisatietechniek toe te passen en ontdekken hoe te reflecteren op betekenisvolle momenten tijdens improvisatie. Door de workshop bij te wonen, krijg je een dieper begrip inzicht van deze aanpak en verwerf je praktische vaardigheden om deze in de eigen muziektherapiepraktijk toe te passen.

## Biography

**Sonja Aalbers** is a postdoctoral researcher, lecturer, and supervisor on the Bachelor of Arts Therapies at NHL Stenden University of Applied Sciences, Academy of Health. She is also a guest lecturer at the Master of Arts Therapies at HAN University of Applied Sciences (Nijmegen, NL). She accomplished her PhD at the Open University of the Netherlands in 2021, in partnership with the research group Small-N Designs at NHL, Stenden, the Dutch research group of Arts Therapies (KenVak), and ArtEZ University of the Arts. Her research focuses on the development and evaluation of the innovative music therapy programme emotion-regulating improvisational music therapy and implementation of EIMT in education and clinical practice. She has more than 25 years of experience as a certified music therapist in several mental healthcare institutions in the North of the Netherlands. She has worked with children, adolescents, adults and elderly and a wide range of mental health conditions.

## Recent publications and conference presentations

Aalbers, S. (2023, September 29). **Research into music and emotion: Let's have fun!** [Workshop]. Research day, Codarts Rotterdam, University of the Arts, Rotterdam, Nederland.

Aalbers, S. (2021). **Beating depressive symptoms: Towards the development of Emotion-regulating improvisational music therapy (EIMT) for young adults.** Open University of

the Netherlands/ NHL Stenden University of Applied Sciences.

<https://research.ou.nl/en/publications/beating-depressive-symptoms-towards-the-development-of-emotion-re>

Aalbers, S., & Backer, H. (2022, May 12). **Therapy: There is music in it!** [Workshop]. Spring conference, Dutch Association for Psychiatry, Maastricht, the Netherlands.

Aalbers, S., Spreen, M., Pattiselanno, K., Verboon, P., Vink, A., & van Hooren, S. (2020). **Efficacy of emotion-regulating improvisational music therapy to decrease depressive symptoms in young adult students: a multiple-case study design.** *The Arts in Psychotherapy*, 71, Article 101720. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2020.101720>

Aalbers, S., Vink, A., de Witte, M., Pattiselanno, K., Spreen, M., & van Hooren, S. (2021). **Feasibility of emotion-regulating improvisational music therapy for young adult students with depressive symptoms: a process evaluation.** *Nordic Journal of Music Therapy*, 31(2), 133-152. <https://doi.org/10.1080/08098131.2021.1934088>

Aalbers, S., Vink, A., Freeman, R. E., Pattiselanno, K., Spreen, M., & van Hooren, S. (2019). **Development of an improvisational music therapy intervention for young adults with depressive symptoms: An intervention mapping study.** *The Arts in Psychotherapy*, 65, Article 101584. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2019.101584>