

MUZIEK TOOLKAART



Stap 1: Voor wie?

Weet de favoriete of herkenbare muziek van uw naaste

- Vraag dit indien mogelijk aan uw naaste of ga zelf op onderzoek uit (gebruik hierbij het muziekpaspoort).
- Niet te achterhalen? Kies populaire muziek uit de periode waarin uw naasten tussen de 15 en 25 jaar oud was en kijk hoe hij/zij reageert.

Kijk hoe uw naaste erbij zit

- Stem af op wat hij/zij nu nodig heeft.

Stap 2: Kies uw doel:

Bedenk met uw naaste in gedachte ‘Wat wil ik bereiken met de inzet van muziek?’ Contactmoment, rust, activatie (bewegen op muziek), welzijnsmoment, herinneringen ophalen, uiten van emotie etc.

MET UW DOEL IN GEDACHTTE KIES DAN:

Wat

Hoe

Waar



Stap 3: Wat voor muziek?

De keuze van muziek hangt samen met het doel dat u wilt bereiken. Soms zijn het specifieke elementen van de muziek – zoals tempo, ritme of klankkleur – die ondersteunen bij het bereiken van het gewenste doel.

Rustgevende muziek

- Rustig tempo
- 3/4 maat (wals)
- Minder instrumenten
- Instrumentale muziek
- Weinig verschil in dynamiek

Activerende muziek

- Sneller tempo
- 4/4 maat (makkelijk op te marcheren)
- Meer instrumenten
- Met zang
- Meer verschil in dynamiek (hard/zacht)

Stap 4: Hoe zet u de muziek in?

Bedenk eerst in welke setting u de muziek gebruikt: één-op-één of laat u uw naaste (deels) alleen luisteren?

Kies daarna het middel: een muziekboxje, telefoon, tv, cd- of platenspeler, of maak zelf muziek door te neuriën of te zingen.

Tenslotte bepaalt u de vorm:

gebruikt u muziek voor sfeer (achtergrondmuziek), om actief te luisteren of in combinatie met beweging, tekst of beeld?

Muziek als ingang tot gesprek

- Praten over herinneringen
- Praten over opgeroepen emotie
- Praten over artiest en tijdsbeeld
- Praten over thema's uit het lied die raken aan het leven van uw naaste

Stap 5: Waar zet u muziek in?

Kies een rustige plek, met zo min mogelijk omgevingsprikkels. Een goede voorbereiding helpt: zorg dat uw muziekboxje opgeladen is en dat er een fijne zitplek is voor jullie allebei. Let ook op uw positie: ga naast of (schuin) tegenover uw naaste zitten, zodat er contact en veiligheid kan ontstaan.