

MUZIEK TOOLKAART



Stap 1: Voor wie?

Weet de favoriete of herkenbare muziek van je bewoner

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

Kijk hoe je bewoner erbij zit

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

Stap 2: Kies je doel:

Bedenk met je bewoner 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 JE DOEL IN GEDACHTTE KIES DAN:

Wat

Hoe

Waar



Stap 3: Wat voor muziek?

De keuze van muziek hangt samen met het doel dat je 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 je de muziek in?

Bedenk eerst in welke setting je de muziek gebruikt: één-op-één, in een (kleine) groep, of laat de cliënt (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 bepaal je de vorm:

gebruik je muziek voor sfeer (achtergrondmuziek), om actief te luisteren, ondersteunend tijdens de ADL 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 bewoner

Stap 5: Waar zet je muziek in?

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