



# Wijzer met muziek

Handleiding voor De MuziekWijzer

kennis   
over zien



# Inleiding

De MuziekWijzer is een kort document waarin je weergeeft hoe je muziek in kan zetten voor een individuele cliënt op verschillende momenten in de dagelijkse zorg. Het biedt jou als begeleider in de woning of op de dagbesteding handvatten om laagdrempelig muziek in te zetten op allerlei momenten gedurende de dag. Muziekactiviteiten inzetten of zingen helpt je ook gericht je aandacht bij de cliënt te houden. Hierdoor ervaart de cliënt je betrokkenheid en voelt zich gezien.

De muziekwijzer is bedoeld voor **cliënten met een visuele en een (zeer) ernstige verstandelijke beperking**. Daarnaast kan het ook gebruikt worden voor cliënten die gaan dementeren en niet meer zelf hun behoeftes kenbaar kunnen maken.

Belangrijk is dat je de wijzer samen invult met mensen die de cliënt goed kennen in verschillende situaties. Denk daarbij aan ouders, familieleden, begeleiders van wonen en dagbesteding, de paramedici, muziekagogen en pastoraal werkers. Cliënten kunnen in dezelfde situatie andere behoeftes hebben. Zo kan de ene cliënt alert worden van een stevige beat, terwijl een ander daar alleen maar onrustig van wordt. De muziekwijzer is dus een persoonlijk document van de cliënt. Je kunt het ook gebruiken als groeidocument waar dingen aan toegevoegd of weggehaald worden als behoeftes in de loop der tijd veranderen.

Omdat muziek verschillende functies kan hebben, maken we gebruik van de volgende indeling:



Muziek helpt me **goed in mijn vel** te zitten.



Muziek geeft me soms ontspanning en maakt me op andere momenten juist **alert**.



Muziek levert mij **contactmomenten** op met mensen om mij heen.



Muziek zorgt ervoor dat ik situaties kan gaan **herkennen, verwachtingen** krijg als ik de muziek hoor, of er **vertrouwd** mee raak.



Muziek geeft mij leuke **activiteiten** waar ik van kan genieten en/of actief aan deel kan nemen.



We geven eerst een korte toelichting bij de vijf functies van muziek die we gekozen hebben. Daarbij worden muzieknootjes geplaatst zodat je kunt nadenken of dit van toepassing is op jouw cliënt èn of je dat moet beschrijven in de Muziekwijzer.



Niet alle onderdelen van de MuziekWijzer hoeven gebruikt en ingevuld te worden. Als de cliënt bijvoorbeeld 's morgens al uit bed is, ga je niet meer een liedje zingen om bij wakker te worden. Gebruik wat relevant is.

Daarnaast worden per onderwerp aandachtspunten uitgewerkt om goed rekening te houden met de combinatie van de visuele en verstandelijke beperking van de cliënt. De aandachtspunten zijn veelal voor alle onderdelen van belang. Om niet in herhaling te vallen worden ze niet steeds opnieuw genoemd, maar gebruik ze wel bij alle onderdelen.

In een aparte bijlage vind je per functie concrete informatie en suggesties d.m.v. YouTube filmpjes, websites en materialen die je in kunt zetten. Laat je hierdoor inspireren en gebruik wat aansluit bij de behoeftes van jouw cliënt. Voor medewerkers van Bartiméus en Visio is een bijlage met ondersteunende filmpjes beschikbaar van cliënten die wonen bij Visio en Bartiméus. Hierin is te zien hoe in de dagelijkse praktijk muziek ingezet wordt. Deze filmpjes zijn helaas niet toegankelijk voor externen i.v.m. privacy regels.

We adviseren om wat kleine muziekinstrumenten aan te schaffen die voor iedereen makkelijk te gebruiken zijn en binnen handbereik op de woning liggen. Een tamboerijn, sambaballen, rammelaar, triangel, regenbuis, muziekdoosje etc.

Ervaar hoe leuk het is om muziek in te zetten in de dagelijkse zorg, zowel voor de cliënt als voor jou als begeleider. Veel plezier!

Expertisegroep **V**isuele & **V**erstandelijke **B**eperking van Bartiméus

Expertisegroep **V**isuele & **V**erstandelijke **B**eperking van Koninklijke Visio



## Muziek om bij te ontspannen bij onrust en/of pijn\*1

- Vaak zijn dit liedjes of muziek waar de cliënt heel vertrouwd mee is. De muziekvoorkeur van de client speelt hierbij een grote rol.
- New Age muziek, relax muziek, ontspannende muziek.
- Licht klassieke muziek.
- Zachtjes zingen of neuriën van vertrouwde liedjes.
- Laten horen van zachte muziekinstrumenten zoals triangel of regenbuis.
- Voor oudere cliënten kunnen dit bekende liedjes van vroeger zijn.
- Stress verminderen door de cliënt met muziekinstrumenten te laten spelen; rammelen met sambaballen, slaan op tamboerijn.
- Bewegen, klappen of (samen) dansen op muziek.

## Aandachtspunten:



- Zorg voor een rustige plek om naar de muziek te luisteren zonder storende omgevingsgeluiden.
- Dim het licht tot een niveau waarbij de cliënt kan ontspannen (is per persoon verschillend). Zorg voor voldoende licht bij verplaatsing van de cliënt.
- Kondig de muziek verbaal aan. Kies een passend geluidsniveau: Zachtjes om te ontspannen, soms harder om stress te verminderen en bij te bewegen.

## Muziek om bij in slaap te vallen.

- Elke avond hetzelfde liedje en/of muzikje voor het slapen gaan, zorgt voor een vast ritueel bij het afsluiten van de dag. Dit geeft rust en herkenning. Denk aan een slaapliedje en vervolgens een muziekdoosje wat steeds langzamer gaat spelen \*2 en \*3.
- Opzetten van een standaard verhaaltje ingesproken door een vertrouwde stem.
- Muziekkussens waarin bepaalde muziek afgespeeld kan worden bij inslaapproblemen \*4.
- Muziekapp die muziek speelt om bij in slaap te vallen en reageert op (roep) geluiden en gaat spelen \*4.



## Aandachtspunten:

- Zing rustig en herhaal een kort liedje een aantal keren.
- Houd fysiek contact met de cliënt als je zingt, zodat deze je ook kan voelen. Verbreek na het zingen langzaam het voelbare contact, bijvoorbeeld door je hand over de arm, via de hand van de cliënt, af te laten glijden.
- Wanneer de cliënt fysiek contact niet prettig vindt, laat je voelen dat je er bent door kort, stevige druk te geven op de bovenarm.



# Alertheid



## Muziek om 's morgens mee wakker te worden

- Zingen van een vast morgenliedje \*5.
- Afspelen van een standaard muziekje.

## Aandachtspunten:

- Klop op de deur van de kamer.
- Kom dichterbij en zeg de naam van de cliënt.
- Raak de cliënt aan bij de schouder en zing / laat je horen.
- Zing eerst een keertje zachtjes en daarna nog een keer wat harder.
- Trek daarna rustig de dekens van de cliënt af we en vertel wat je doet.



## Alert maken vóór een verzorgingsmoment:

- Benader de cliënt tot binnen een meter.
- Spreek de cliënt aan bij de naam en zing een kort melodietje waar de naam in voorkomt \*6.
- Raak de cliënt vervolgens aan bij de bovenarm en laat voelen wat je wilt.



## Maak mij overdag regelmatig weer even meer alert door

- Zingen van een liedje waar de cliënt blij van wordt. Varieer in langzaam/snel, hoge/lage stem.
- Zingen van een voelbaar liedje op het lijf (daar komt een muisje..., ritmisch kloppen op het lijf tijdens het zingen, aanraken van het lijf tijdens het zingen met een handschoen, laten voelen van luchtstroom, een bal of zachte borstel) \*7.
- Zingen met gebaren (in de maneschijn).
- Zingen en bewegen (hoofd-schouders-knie en teen, schuitje varen).
- Laten horen en voelen van een muziekinstrument (bellen, sambabal, tamboerijn, etc.). Varieer in ritme en geluidsniveau.
- Luisteren naar muziek waar de cliënt blij van wordt.
- Ervaren van trillingen via het tafel- of rolstoelblad.
- Luisteren naar muziek met een beat die gevoeld kan worden via een boxje op het lijf of rolstoelblad.
- Samen maken van muziek > samen muziek instrument vasthouden, om de beurt geluid maken, allebei geluid maken.





# Contactmomenten



**Samen aandacht hebben voor geluiden:** Dat kan via een instrument zoals een sambabal of trommel, maar kan ook voor een muziekdoosje of regenbuis, een opgeblazen ballon (evt. met iets erin), een koker met een pingpongbal erin, een beker met een lepeltje of een krakende tas \*7.

## Aandachtspunten:

- Laat horen dat je er bent, noem je naam, kom dichterbij en laat zo nodig voelen of ruiken wie je bent.
- Kondig verbaal het 'instrument' aan. Laat het van nabij zien of voelen op bovenarm of bovenbeen. Wacht af of de cliënt het gaat pakken en onderzoeken. Laat vervolgens het geluid horen en wacht af. Laat het opnieuw horen en voelen. Bouw het contact langzaam op \*8.
- Varieer in zachte en harde geluiden, bij het ene en het andere oor.
- Laat de cliënt het geluid en de bewegingen die het instrument veroorzaken ervaren \*9.
- Probeer samen het geluid te maken en laat voelen hoe je dat doet (hand onder hand).
- Volg het spel met je stem en juiste intonatie: Daar komt ie..... tralalalala..... jaaaaa, dat is mooi.....  
Bevestig verbaal wat je ziet ('je moet erom lachen hè) en laat dit voelen aan het lijf - wrijf over de borst-  
Zullen we het nog een keertje doen?? Daar komt ie hoor.....



**Om de beurt een geluid maken.** Maak eerst zelf het geluid en stimuleer de cliënt dit ook te doen door te laten voelen wat de bedoeling is en daarbij te vertellen en te laten horen. Doe het eerst samen. Neem als begeleider steeds minder initiatief en wacht of de cliënt zelf tot actie komt. Beloon dit zelf-doen door complimenten te geven en (als de cliënt dit fijn vindt) een voelbaar gebaar zoals een schouderklopje, streling over arm of been \*10.



**Samen zingen:** Zing een bekend liedje meerdere keren rustig. Wanneer je denkt dat de cliënt vertrouwd is met het liedje kun je bij elke zin voor het laatste woord stoppen en afwachten. Dat bouwt de spanning op. Vul dan pas het woord aan. Voor cliënten die kunnen praten, geeft dit hen de mogelijkheid zelf de zin aan te vullen. Liedjes met dierengeluiden zijn daarvoor ook heel geschikt \*11.



**Zingen en bewegen:** Zelfde als hiervoor, maar dan maak je samen met de cliënt bewegingen op het lijf van de cliënt.



# Vertrouwen, verwachten en herkennen (communicatie)



Een melodie of liedje kan na verloop van tijd herkenning gaan geven. Wanneer een liedje met een 'eigen' melodie gezongen wordt aan het begin en tijdens een bepaald verzorgingsmoment, kan de cliënt aan het liedje (gaan) herkennen wat er staat te gebeuren. En wanneer echt herkennen mogelijk nog teveel is, kan het vaak wel een vertrouwd gevoel geven \*13.

## Aandachtspunten:

- Zorg dat alle spullen die je bij het verzorgingsmoment nodig hebt, klaarliggen. Je voorkomt dan dat je na het zingen van het liedje weer weg moet lopen.
- Maak contact door de naam te noemen en de cliënt aan te raken bij bijv. bovenarm of schouder.
- Zorg dat de verlichting aan is en er geen storende geluiden zijn in de ruimte.
- Gebruik contrastrijke gebruiksvoorwerpen (washand, spons, handdoek)
- Houdt een laag verzorgingstempo aan. Slechtziende en blinde mensen hebben veel meer tijd nodig om informatie te verwerken.



- Ook op de dagbesteding kan een liedje ingezet worden, bijvoorbeeld om de dag mee te beginnen en mee af te sluiten. Daarin wordt iedere cliënt bij de naam aangesproken, even voelbaar contact gemaakt, een kort liedje gezongen en het contact weer langzaam (soms voelbaar) verbroken.



- Wachtijd afbakenen met muziek: >Bijvoorbeeld: als de CD afgelopen is, gaan we wandelen.
- >Of: als het muziekdoosje afgelopen is, kom ik je van het toilet halen. En **doen** wat je belooft.





# Activiteiten



Plezier beleven aan muziek is heel erg belangrijk voor het welbevinden van cliënten met een visuele en verstandelijke beperking. Je kunt plezier beleven aan ritme, hard/zacht, meebewegen, trillingen voelen, geluid afgewisseld met stilte etc. Eigenlijk is elke muzieksoort geschikt, zolang je merkt dat de cliënt er plezier aan beleeft.

Voor de een is dat een Hollandse meezinger, voor de ander een stevige beat, of klassieke muziek. De praktijk leert dat klassieke Jazz vaak minder aansluit, mogelijk omdat het weinig voorspelbaar is?

Naast alleen luisteren, is het voor veel cliënten met een visuele en verstandelijk beperking activerend om ook de tast/ beweging in te zetten tijdens de muziekbeleving \*14



## Om de inzet van korte muziekactiviteiten zo makkelijk mogelijk te maken geven we de volgende suggesties:

- Verzamel in een doos een sambabal, belletjes, een koker met pingpong bal, ballon met bonen, trommeltje, deksel met houten lepel. Bouw langzaam het contact op en biedt de geluiden aan.
- Leen bij de spelothek eens een actie-reactie spel met dierengeluiden en onderzoek op welke manier de cliënt hieraan plezier kan beleven.
- Er zijn allerlei (spel) materialen op de markt met geluiden die je in kunt zetten voor onze doelgroep \*15



- Maak een playlist met de favoriete muziek van jouw cliënt.
- Neem contact op met het Fablab van Bartiméus of het Visiolab om te onderzoeken of er geschikte knoppen zijn waarmee de cliënt zelf muziek aan kan zetten \*16.

## Aandachtspunten:



- Spreek de cliënt aan bij de naam en maak daarna voelbaar contact.
- Laat horen en voelen wat de bedoeling is.
- Stimuleer mee te doen door samen het muziekinstrument te gebruiken of mee te bewegen/gebaren te maken met/bij de muziek.
- Wacht regelmatig even of de cliënt het initiatief overneemt.
- Geef complimenten bij het nemen van initiatieven.
- Las regelmatig een pauze in om de ervaring te verwerken, bijvoorbeeld rustmoment na elk liedje/ muziekstuk.