



MuziekKompas:

De juiste snaar raken met muziek

Muziek heeft een enorme impact op onze hersenen, emoties en gedrag. Muziek activeert ons brein en kan zelfs fysieke pijn verzachten. Muziek kan ons ontroeren en perfect aansluiten bij een gevoel dat we hebben. Het kan ons vreugde brengen, ons enthousiast maken, ons aanzetten tot beweging. Voor mensen met een visuele en verstandelijke beperking is dit gevoel wat betreft muziek niet anders, integendeel.

Het MuziekKompas is een persoonlijke vragenlijst waarin je als begeleider samen met de cliënt de muziekvoorkeur vastlegt en beschrijft wanneer muziek helpend kan zijn in de dagelijkse ondersteuning van de cliënt. Door in gesprek te gaan met de cliënt kun je als begeleider inzicht krijgen in de voorkeuren en belevingswereld van de cliënt.

Het muziekKompas is daarom geschikt voor cliënten met een **lichte tot matige verstandelijke beperking**.

De persoonlijke achtergrond van de cliënt heeft vaak een grote invloed op de muzikale voorkeur. Daarom is er in het muziekKompas ook aandacht voor de muziek van vroeger. Het document kan aangepast worden zodra behoeftes en voorkeuren wijzigen in de loop der jaren.

MuziekKompas van:

Ingevuld door:

Functie:

Datum:

Mijn Muziek

Van welke muziek hou je? Welke muziekstijl heeft je voorkeur?

Welke liedjes werden bij je thuis gezongen of afgespeeld?

Zijn er nummers met een speciale herinnering?

Van welke muziek hield je toen je puber was?

Zing of speel je deze nog wel eens?

Heb je een muzikale familie, werd er thuis muziek gemaakt?

Speelde je vroeger een instrument?

Had/heb je muziekles?

Muziek en mijn stemming

Van welke muziek word je blij?

Is er ook een geluid waar je blij van wordt?

Van welke muziek word je rustig?

Helpt muziek jou bij het in slaap komen?

Van welke muziek word je verdrietig?

Is er een muzieksoort/geluid of lied waar je erg onrustig, boos of bang van wordt?

Is er een muzieksoort of lied waar je actief van wordt?

Wat helpt jou bij ADL?

Zet je zelf wel eens een muziekje op om je eigen spanning te verminderen?

of doen anderen dat?

Maak je gebruik van meditatie muziek?

Heeft de CRDL invloed op jouw stemming?

