



Philadelphia

Het beste uit elkaar



TRAINERSHANDLEIDING MUZIEKBEGELEIDER

Versie 3 - december 2025

Inhoud

1. OVERZICHT VAN DE TRAINING	2
2. ALGEMENE OPZET MUZIEKSESSIES	4
3. UITWERKING PER ONDERDEEL	7
BIJLAGEN	
Bijlage 1 Inhoud muziekbox	14
Bijlage 2 Mogelijke opdrachten warming- up	17
Bijlage 3 Tips om te werken aan doelen muziek sessies	18
Bijlage 4 Opdrachten om te werken aan doelen	19
Bijlage 5 In te vullen sessieplanner	23
Bijlage 6 Informatie over executieve functies	24

1. Overzicht van de training

Inleiding

Mensen met een lichte en matige verstandelijke beperking vormen een belangrijk deel van de doelgroep van Philadelphia. Vanuit de projectgroep Philala is het idee ontstaan om wetenschappelijk onderzoek te doen naar muziek. Voor dit wetenschappelijk onderzoek is een nieuwe muziekinterventie ontwikkeld i.s.m. muziekagogen, muziektherapeuten, cliënten en begeleiders.

Samenvatting muziekinterventie

Samen met de cliënt wordt er actief muziek gemaakt. Dit gebeurt onder leiding van een muziekbegeleider. De muziekbegeleider is een enthousiast en muzikaal persoon, die zich capabel voelt om actief muziek te maken met de cliënt. De muzieksessies vinden gemiddeld 2 keer per week plaats. In totaal zijn er gemiddeld 16 muzieksessies, verdeeld over maximaal 10 weken. Hierdoor is het mogelijk dat er enkele sessies uitvallen vanwege vakantie of ziekte.

Deze trainershandleiding is geschreven voor de muziekbegeleider, die de interventie uitvoert en leidt.

Doelgroep muziekinterventie

Alleen cliënten die aan onderstaande criteria voldoen komen in aanmerking voor deelname:

- Een lichte of matige verstandelijke beperking (IQ 35-70)
- Minstens 18 jaar
- Openstaan voor muzikale activiteiten
- Een interventie van 1 uur kunnen volhouden
- Geen auditieve beperking (waarbij het gehoor niet verbeterd kan worden door een hoortoestel)
- Geen ernstige medische aandoening waardoor participatie niet (of beperkt) mogelijk is, zoals dementie

Doelen muziekinterventie

De muziekinterventie leidt bij cliënten tot:

- Doel 1: Afname probleemgedrag
- Doel 2: Verbetering kwaliteit van leven
- Doel 3: Verbetering zelfvertrouwen
- Doel 4: Verbetering emotioneel welzijn
- Doel 5: Verbetering executieve functies (visueel werkgeheugen, inhibitie en mentale flexibiliteit)

Hulpmiddelen voor muziekinterventies

Om de muziekinterventies succesvol te laten verlopen, is het belangrijk dat onderstaande faciliteiten en hulpmiddelen geregeld zijn:

- Trainershandleiding (alleen voor gebruik door muziekbegeleider)
- Muziekbox met instrumenten (voor een overzicht van deze instrumenten, zie bijlage 1)
- Programma muziek sessie (deze wordt voorafgaand aan elke sessie door de muziekbegeleider gemaakt)
- Klok

Randvoorwaarden

Deze randvoorwaarden dienen van tevoren te worden besproken met de contactpersoon van de locatie:

- Het geluidsmilieu moet kloppen, houd hier rekening mee wat betreft de ruimte voor de muziek sessies die gekozen wordt. Mocht er op de locatie een extra ruimte zijn waar niet zo vaak cliënten komen (bv. een zolder), dan wordt daar de voorkeur aan gegeven. Idealiter hoef je niet telkens op- en af te bouwen en kunnen de instrumenten in de ruimte blijven staan. Tevens is het belangrijk dat er niet teveel afleidende prikkels zijn en dat de televisie/radio uitstaat.
- Op de deur moet vermeld worden dat er tijdens de sessie niet gestoord mag worden. Afspreken dat mobiele telefoons uitgezet worden tijdens de sessie.

2. Algemene opzet muziek sessies

Vaste opzet muziek sessies

Sessievoorbereiding door muziekbegeleider

Inhoud:

- Bedenk van tevoren welke opdrachten je tijdens de sessie gaat doen. Zie bijlage 3 of 4 of kijk op www.philadelphia.nl/muziek bij 'Muziek werkt zo!'. Hier staan veel praktische voorbeelden op!
- Zorg ervoor dat de muziekbox klaar staat om meteen te kunnen beginnen.

Voor de voorbereiding rekenen we maximaal 15 minuten.

Muziek sessie (60 minuten)

Binnenkomst cliënt: 2 minuten

Doel: cliënt voelt zich gezien en welkom.

Inhoud:

- Heet de cliënt persoonlijk welkom.
- Bespreek met de cliënt hoe hij zich voelt. Gebruik hierbij de basisemoties (blij/boos/bang/verdrietig) of meer algemeen prettig/niet-prettig.

Welkomstlied: 2 minuten

Doel: Duidelijk begin van de muziek sessie.

Inhoud: Er wordt begonnen met een startlied/opwarmlied. Dit is telkens hetzelfde lied. Dit kan een bestaand lied zijn of een eigen lied, aangepast voor de cliënt. Maak dit persoonlijk, door de naam van de cliënt te zingen. Begeleid dit op een instrument.

Luisteroefening: 5 minuten

Doel: luisteren/concentratie.

Inhoud: Luisteren met een luisteropdracht

Laat een muziekstuk horen (zorg dat dit telkens varieert, zodat er verschillende muziekstijlen aan bod komen) en stel daarna één of meerdere van de volgende vragen:

- Wat heb je nou gehoord?
- Is de muziek vrolijk of juist iets anders?
- Hoor je een verhaal in de muziek? (bij instrumentale muziek)
- Klinkt de muziek vaak hetzelfde of hoor je verschillen? (bij instrumentale muziek)
- Welke instrumenten hoor je?

- Aan welk gedeelte van de dag denk je?
- Wat voor een gevoel krijg je erbij?

Warming-up: 5 minuten

Doel: opwarmen lijf/stem.

In bijlage 2 staat een aantal oefeningen die je kunt gebruiken. Maar je mag er ook een eigen invulling aan geven. Pas de warming-up aan op wat je erna, in het actieve stuk, gaat doen. Ga je vooral actief bezig zijn, doe dan een warming-up waarin meer bewogen wordt. Ga je vooral zingen, doe dan een warming-up waarin vooral de stem wordt opgewarmd.

Actief muziek maken: 35 minuten

Doel: Actief met muziekinstrumenten aan de slag

Inhoud: In dit gedeelte ga je samen met de cliënt actief muziek maken. Je gebruikt de muziekinstrumenten hiervoor uit de muziekbox. Je mag een eigen invulling hieraan geven. Voor tips en inspiratie voor oefeningen zie bijlage 3 en 4.

Per sessie wordt er extra aandacht gegeven aan een thema. Zie hiervoor hoofdstuk 3 (uitwerking per onderdeel).

Ontspannende oefening: 5 minuten

Doel: Cooling-down

Inhoud: Biedt iets aan waardoor de sessie eindigt op een rustige manier. Het zou mooi zijn als dit vloeiend overloopt vanuit actief muziek maken.

Afsluitlied: 2 minuten

Doel: Afsluiten muzieksessie

Inhoud: Dit lied is elke keer hetzelfde. Dit lied bedenkt je zelf. Je bespreekt samen met de cliënt hoe hij zich nu voelt. Gebruik hierbij de basisemoties (blij/boos/bang/verdrietig) of meer algemeen prettig/niet-prettig.

Aandachtspunten muzieksessies

• Persoonlijke voorkeuren en interesses van de cliënt

Werk zoveel mogelijk met de persoonlijke voorkeuren van de cliënt. Gaandeweg kan dit uitgebreid worden met andere muziekstijlen die hij nog niet zo goed kent. Dit kan bijvoorbeeld d.m.v. een educatief element. Ook is het leuk om per sessie/meerdere sessies volgens een bepaald muzikaal thema (bv. smartlappen/rock/volksmuziek) te

werken. Geeft houvast/herkenning/plezier/vertrouwen. Zo komt de cliënt in aanraking met meerdere muziekstijlen.

- **Positief bekrachtigen en afsluiten**

‘Goede inzet’ is belangrijk. Mee laten denken voor de volgende keer: ‘Heb je een leuk idee rondom het thema dat we gedaan hebben?’ / ‘Wil jij voor de volgende keer eens nadenken over een thema, wil je het uitbeelden met muziek?’

3. Uitwerking per onderdeel

Vorbereidend gesprek (30 minuten)

Aanwezig: Muziekbegeleider, contactpersoon van de locatie, cliënt (evt.)

Doel: Afspraken maken over de planning. Belangrijke overige informatie uitwisselen.

Inhoud:

- Logistiek/planning: maak een planning voor de 16 sessies. Kies een geschikt tijdstip en dag voor zowel de cliënt als de muziekbegeleider. Vul het schema hiervoor in bijlage 5 in. Houd alvast rekening met vakanties. Uiteraard kunnen er altijd onvoorziene omstandigheden zijn en kan een sessie verzet worden.
- Praktische zaken: welke ruimte, voorbereiding van de sessie door begeleiding (wat heeft de cliënt hierin nodig?), beheer muziekbox.
- Bespreek hoe jullie contact met elkaar kunnen onderhouden, wanneer er vragen of onduidelijkheden zijn.
- Bijzonderheden cliënt doornemen.
- Voorbereidingsopdracht cliënt bespreken.

Vorbereidingsopdracht: Met welk lied of muziekstuk wil de cliënt zichzelf voorstellen? Als dit niet op YouTube te vinden is, dan neemt de cliënt het mee op CD of usb-stick. Hij mag ook zelf iets spelen, als hij dit wilt.

1e muzieksessie (60 minuten)

Aanwezig: Muziekbegeleider, cliënt

Aandachtsgebied: Contact maken/ kennismaken

Inhoud: Zie hieronder en zie hoofdstuk 2 'Algemene opzet muzieksessies' voor de vaste indeling van elke sessie.

- Tijdens de 1e sessie zal het welkomstlied vooral een voorstellied zijn.
- De tijd van 'luisteroefening' en 'warming-up' wordt gebruikt voor het voorstellen. Het voorstellen gebeurt a.d.h.v. een eigen gekozen muziekfragment/geluid/lied. De deelnemer mag iets van internet of een cd laten horen, maar mag ook zelf iets spelen. Vervolgens worden hier vragen over gesteld: Wanneer luister je dit? Wat doet dit met jou? Etc.
- Duidelijk aangeven wat de bedoeling is van de 16 sessies, wat van de cliënt wordt verwacht, etc.

- Kennismaking met instrumenten. Sommige cliënten zijn wat meer afwachtend en willen nog niet actief deelnemen: is ook oké. De eerste sessie moet vooral erg belonend en leuk zijn.
- Vervolgens activiteiten, waarbij de cliënt al eens laagdrempelig in aanraking komt met een muziekinstrument naar eigen keuze.

2e muziek sessie (60 minuten)

Aanwezig: Muziekbegeleider, cliënt

Aandachtsgebied: Emoties

Inhoud: zie hieronder en zie hoofdstuk 2 ‘Algemene opzet muziek sessies’ voor de vaste indeling van elke sessie.

- Tijdens deze sessie staat ‘muziek en emoties’ centraal en dan specifiek wat bepaalde muziek met je doet. In deze sessie komt mooi/niet-mooi aan bod. Bespreek met de cliënt wat hij mooie muziek vindt. Laat verschillende soorten muziek horen en/of speel dit zelf. Schakel vervolgens over naar wat de cliënt niet-mooie muziek vindt.
- Kijk voor tips om te werken aan emoties in bijlage 3 en voor voorbeeldopdrachten in bijlage 4. Of kijk op www.philadelphia.nl/muziek bij ‘Muziek werkt zo!’.

3e muziek sessie (60 minuten)

Aanwezig: Muziekbegeleider, cliënt

Aandachtsgebied: Emoties

Inhoud: zie hieronder en zie hoofdstuk 2 ‘Algemene opzet muziek sessies’ voor de vaste indeling van elke sessie.

- Tijdens deze sessie staat ‘muziek en emoties’ centraal en dan specifiek wat bepaalde muziek met je doet. In deze sessie komt spanning versus ontspanning aan bod.
- Kijk voor tips om te werken aan emoties in bijlage 3 en voor voorbeeldopdrachten in bijlage 4. Of kijk op www.philadelphia.nl/muziek bij ‘Muziek werkt zo!’.

4e muziek sessie (60 minuten)

Aanwezig: Muziekbegeleider, cliënt

Aandachtsgebied: Emoties

Inhoud: zie hieronder en zie hoofdstuk 2 ‘Algemene opzet muziek sessies’ voor de vaste indeling van elke sessie.

- Tijdens deze sessie staat ‘muziek en emoties’ centraal en dan specifiek wat bepaalde muziek met je doet. In deze sessie komt de emotie ‘blij’ aan bod.

- Kijk voor tips om te werken aan emoties in bijlage 3 en voor voorbeeldopdrachten in bijlage 4. Of kijk op www.philadelphia.nl/muziek bij ‘Muziek werkt zo!’.

5e muziek sessie (60 minuten)

Aanwezig: Muziekbegeleider, cliënt

Aandachtsgebied: Emoties

Inhoud: zie hoofdstuk 2 ‘Algemene opzet muziek sessies’ voor de vaste indeling van elke sessie.

- Tijdens deze sessie staat ‘muziek en emoties’ centraal en dan specifiek wat bepaalde muziek met je doet. In deze sessie komt de emotie ‘verdriet’ aan bod.
- Kijk voor tips om te werken aan emoties in bijlage 3 en voor voorbeeldopdrachten in bijlage 4. Of kijk op www.philadelphia.nl/muziek bij ‘Muziek werkt zo!’.

6e muziek sessie (60 minuten)

Aanwezig: Muziekbegeleider, cliënt

Aandachtsgebied: Emoties

Inhoud: zie hoofdstuk 2 ‘Algemene opzet muziek sessies’ voor de vaste indeling van elke sessie.

- Tijdens deze sessie staat ‘muziek en emoties’ centraal en dan specifiek wat bepaalde muziek met je doet. In deze sessie komt ‘alertheid’ aan bod.
- Kijk voor tips om te werken aan emoties in bijlage 3 en voor voorbeeldopdrachten in bijlage 4. Of kijk op www.philadelphia.nl/muziek bij ‘Muziek werkt zo!’.

7e muziek sessie (60 minuten)

Aanwezig: Muziekbegeleider, cliënt

Aandachtsgebied: Executieve functies: inhibitie

Inhoud: zie hoofdstuk 2 ‘Algemene opzet muziek sessies’ voor de vaste indeling van elke sessie.

- Kijk voor tips om te werken aan executieve functies in bijlage 3 en voor voorbeeldopdrachten in bijlage 4. Of kijk op www.philadelphia.nl/muziek bij ‘Muziek werkt zo!’.
- Kijk voor uitleg over executieve functies in bijlage 6.

8e muziek sessie (60 minuten)

Aanwezig: Muziekbegeleider, cliënt

Aandachtsgebied: Executieve functies: mentale flexibiliteit

Inhoud: zie hoofdstuk 2 'Algemene opzet muziek sessies' voor de vaste indeling van elke sessie.

- Kijk voor tips om te werken aan executieve functies in bijlage 3 en voor voorbeeldopdrachten in bijlage 4. Of kijk op www.philadelphia.nl/muziek bij 'Muziek werkt zo!'.
- Kijk voor uitleg over executieve functies in bijlage 6.

9e muziek sessie (60 minuten)

Aanwezig: Muziekbegeleider, cliënt

Aandachtsgebied: Executieve functies: werkgeheugen

Inhoud: zie hoofdstuk 2 'Algemene opzet muziek sessies' voor de vaste indeling van elke sessie.

- Kijk voor tips om te werken aan executieve functies in bijlage 3 en voor voorbeeldopdrachten in bijlage 4. Of kijk op <http://www.philadelphia.nl/muziek> bij 'Muziek werkt zo!'.
- Kijk voor uitleg over executieve functies in bijlage 6.

10e muziek sessie (60 minuten)

Aanwezig: Muziekbegeleider, cliënt

Aandachtsgebied: Executieve functies: inhibitie

Inhoud: zie hoofdstuk 2 'Algemene opzet muziek sessies' voor de vaste indeling van elke sessie.

- Kijk voor tips om te werken aan executieve functies in bijlage 3 en voor voorbeeldopdrachten in bijlage 4. Of kijk op www.philadelphia.nl/muziek bij 'Muziek werkt zo!'.
- Kijk voor uitleg over executieve functies in bijlage 6.

11e muziek sessie (60 minuten)

Aanwezig: Muziekbegeleider, cliënt

Aandachtsgebied: Executieve functies: mentale flexibiliteit

Inhoud: zie hoofdstuk 2 'Algemene opzet muzieksessies' voor de vaste indeling van elke sessie.

- Kijk voor tips om te werken aan executieve functies in bijlage 3 en voor voorbeeldopdrachten in bijlage 4. Of kijk op www.philadelphia.nl/muziek bij 'Muziek werkt zo!'.
- Kijk voor uitleg over executieve functies in bijlage 6.

12e muzieksessie (60 minuten)

Aanwezig: Muziekbegeleider, cliënt

Aandachtsgebied: Executieve functies: werkgeheugen

Inhoud: zie hoofdstuk 2 'Algemene opzet muzieksessies' voor de vaste indeling van elke sessie.

- Kijk voor tips om te werken aan executieve functies in bijlage 3 en voor voorbeeldopdrachten in bijlage 4. Of kijk op www.philadelphia.nl/muziek bij 'Muziek werkt zo!'.
- Kijk voor uitleg over executieve functies in bijlage 6.

13e muzieksessie (60 minuten)

Aanwezig: Muziekbegeleider, cliënt

Inhoud: zie hieronder en hoofdstuk 2 'Algemene opzet muzieksessies' voor de vaste indeling van elke sessie.

- Het maken van een eindlied staat tijdens de 13^e, 14^e, 15^e en 16^e sessie centraal. Het eindlied kan zowel instrumentaal als met zang zijn. Hobby's/interesses/bijzonderheden in laten terugkomen.

14e muzieksessie (60 minuten)

Aanwezig: Muziekbegeleider, cliënt

Inhoud: zie hieronder en hoofdstuk 2 'Algemene opzet muzieksessies' voor de vaste indeling van elke sessie.

- Het maken van een eindlied staat tijdens de 13^e, 14^e, 15^e en 16^e sessie centraal. Het eindlied kan zowel instrumentaal als met zang zijn. Hobby's/interesses/bijzonderheden in laten terugkomen.
- Bespreek alvast met de cliënt of hij mensen willen uitnodigen voor de presentatie van het eindlied tijdens de laatste sessie.

15e muzieksessie (60 minuten)

Aanwezig: Muziekbegeleider, cliënt

Inhoud: zie hieronder en hoofdstuk 2 ‘Algemene opzet muzieksessies’ voor de vaste indeling van elke sessie.

- Het maken van een eindlied staat tijdens de 13^e, 14^e, 15^e en 16^e sessie centraal. Het eindlied kan zowel instrumentaal als met zang zijn. Hobby’s/interesses/bijzonderheden in laten terugkomen.
- Bespreek met de cliënt of hij het eindlied wilt laten opnemen of niet.

16e muzieksessie (60 minuten)

Aanwezig: Muziekbegeleider, cliënt

Inhoud: zie hieronder en hoofdstuk 2 ‘Algemene opzet muzieksessies’ voor de vaste indeling van elke sessie.

- Het maken van een eindlied staat tijdens de 13^e, 14^e, 15^e en 16^e sessie centraal. Het eindlied kan zowel instrumentaal als met zang zijn. Hobby’s/interesses/bijzonderheden in laten terugkomen.
- Eindlied presenteren en eventueel opnemen als de cliënt hiervoor gekozen heeft.
- Eventueel USB-stick met gebruikte muziekfragmenten uitdelen.
- Dankjewel-lied: het normale afscheidslied met extra cachet eraan (‘Bedankt voor je inzet. Ik heb het fijn gevonden, ik hoop jij ook. Wie weet tot een volgende keer’).

Praktisch:

- Als de cliënt een opname wilt hebben van het eindlied, zorg dan dat je opnameapparatuur bij je hebt (dit kan ook op je smartphone).

Afrondend gesprek (30 minuten)

Aanwezig: Muziekbegeleider, contactpersoon, evt. cliënt, evt. muziekcoach

Doel: Bespreken hoe de muzieksessies zijn bevalen en hoe nu verder te gaan.

Inhoud:

- Evalueren
Bespreek hoe de muzieksessies zijn bevalen. Wat vond de cliënt fijn en wat vond hij niet-fijn? Wat vond de muziekbegeleider en contactpersoon fijn of niet-fijn? Wat kan beter een volgende keer? Is er verschil gemerkt in gedrag van de cliënt?

- Voortzetting

Mocht cliënt graag muziek willen blijven maken, bespreek dan ideeën hoe de locatie hiervoor kan zorgen. Kunnen zij dit zelf? Wie kunnen zij hiervoor anders benaderen? De muziekcoach kan hierin ook goed meedenken.








- Muziekcoach

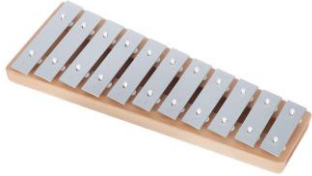







De muziekcoach van de regio kan aansluiten bij dit gesprek. Zo is hij/zij ook op de hoogte van hoe muziek is ervaren en beleefd op de locatie. In één van de eerste mails, waarin je alle documenten en informatie hebt ontvangen, staan de contactgegevens van de muziekcoach. Wanneer je de begeleider en cliënt uitnodigt voor het eindgesprek, kunnen jullie ook gelijk vragen of de muziekcoach wilt aanschuiven.



Bijlagen

Bijlage 1 Inhoud muziekbox

Om muziek te maken kun je aan onderstaande muziekinstrumenten denken. Het is niet nodig om al deze instrumenten te kunnen aanbieden. Is het verzamelen van muziekinstrumenten lastig? En werk je bij Philadelphia? Neem dan contact op met de muziekcoach in jouw regio.

INSTRUMENT		AANTAL	BIJZONDERHEDEN
Schellenraam		2	
Handtrom		1 kleine (20 cm) en 1 grote (25 cm)	
Bongo		1	
Triangel		1	Inclusief 1 metalen staafje
Percussie ei		2	
Rainmaker		1	
Kazoo		variabel	Elke cliënt een eigen kazoo, i.v.m. hygiëne.

Klokkenspel		1	Inclusief 2 stokjes
Djembé		1 kleine (30 cm. hoogte) en 1 grote (60 cm. hoogte)	
Woodblock		2	Inclusief 1 rubber stokje
Boomwackers		1 set	
Cajon		1	
Maracas		1 paar	
Handguiro		2	Inclusief 1 houten stokje
Microfoon met bluetooth en box		1	Inclusief kabel om de speakers bv. aan te sluiten op een tablet.

Klein keyboard		1	Inclusief standaard en adapter
Gitaar		1	

Bijlage 2 Mogelijke opdrachten warming- up

- Laat je nu maar horen
Spreek onderstaande tekst met de cliënt. Speel na de zin 'luister naar het ritme' een bodypercussieritme voor dat bestaat uit drie elementen (XXX) of laat de cliënt dit doen. Na de zin 'laat je nu maar horen' doet de cliënt (of jij) dit ritme na. Gebruik drie keer hetzelfde geluid of wissel juist af.
Luister naar het ritme: XXX
Laat je nu maar horen: XXX
Evt. kan dit ook gedaan worden met slaginstrumenten. (Uit: 5 minuten muziek)

- Vrieskast
Speel een liedje waar de cliënt lekker wild op kan bewegen met heel zijn lichaam. Zodra de muziek stopt, moeten de cliënt bevroren in de stand zoals hij dan staat. Als de muziek weer verder gaat, mag de cliënt weer bewegen. Wie niet stil kan staan, is af. (Uit: Ontspan je pan).

- Expressief zingen
Laat een deelnemer een bekend lied zingen en zing het eerst normaal na. Daarna kiest de cliënt (of jij) een variatie: zacht, sterk, snel en langzaam liggen voor de hand. Andere ideeën: als een robot, als een baby, als een deftige dame, als een oud mannetje, als een heks, als een dier. Zing het lied samen in de gekozen variant. (Uit: 5 minuten muziek).

Bijlage 3 Tips om te werken aan doelen tijdens muziksessies

Hoe werk je normaal gesproken aan een vermindering van emotionele problemen/afname van probleemgedrag?

Stemming verbetert vaak al door muziek te horen en/of te maken/zingen. Is inherent aan de interventie. Als wat je aanbiedt bij de ander past, is de kans groot dat hij zich beter gaat voelen. Wat je moet aanbieden is per persoon verschillend. Observeren hoe je activiteit aankomt en hierop afstemmen. Als het niet goed aankomt, dan is het belangrijk om de oefening makkelijker te maken en de muzikale parameters (tempo, maat, toonsoort, toonhoogte, ritme, volume, dynamiek, klankkleur) aan te passen. Het is blijven zoeken naar wat de persoon raakt, waardoor gaat hij open.

Hoe werk je normaal gesproken aan een toename in zelfvertrouwen?

Voor de cliënt het instrument vinden wat bij hem past qua voorkeur en mogelijkheden, en aanpassen bij zijn niveau, erop gericht om succeservaringen te laten opdoen. Liederen waarbij de cliënt een instrument heeft, hem solo laten spelen in een improvisatie, dit nadrukkelijk aanmoedigen en waarderen helpt zelfvertrouwen bouwen. Het bouwen van zelfvertrouwen zit vooral in de houding van de muziekbegeleider. Alle activiteiten kunnen gelegenheid geven tot versterking van het gevoel van eigenwaarde en reducering van de angst om te falen. Zeker muziekactiviteiten lenen zich daar goed voor omdat het durf vraagt, en omdat mensen kunnen scoren op een manier die niet cognitief is. De muziekbegeleider is ervoor om zo'n atmosfeer te creëren en te bewaken waar de cliënt zich veilig voelt en dingen durft te gaan doen.

Hoe werk je normaal gesproken aan een verbetering in executieve functies?

Canon: vraagt inhibitie en aandacht erbij kunnen houden.

Luisteroefeningen werken aan EF (aandacht).

Bij de huidige variant van 5-minuten-muziek zat een aantal oefeningen meer gericht op cognitieve flexibiliteit (bij bepaalde nummers op bepaalde lichaamsdelen tikken en dat erna variëren). Ook 'if you're happy and you know it clap your hands' zou hierop een variant kunnen zijn. Kan elke keer terugkomen, bv. bij opwarming. Zou ook bij het actieve gedeelte kunnen.

Variante met muziekinstrumenten: op zelfde moment ophouden met spelen of juist beginnen.

Of 'hoofd, schouders, knie en teen' en dan een lichaamsdeel variëren.

Terug naar de basis en dan iets heel kleins veranderen. Een aantal sessies aan hetzelfde liedje werken en dan een volgende sessie een aspect van dat liedje veranderen (bv. hoofd, schouders, knie en neus ervan maken).

Of een klappelletje (1, 2, 3, 4) en dan de 4 weglaten. Vervolgens bv. de 1 weglaten. Je wilt dus klappen, maar je moet hem inhouden.

Een liedje dat heel bekend is en dan het laatste woord mag niet gezongen worden. Of een belangrijk woord in een lied niet mogen zingen.

Bijlage 4 Opdrachten om te werken aan doelen*

* De doelen komen automatisch aan bod als je met muziek bezig bent. Echter, per sessie staan telkens specifieke doelen centraal, zie 'hoofdstuk 4 Uitwerking per onderdeel'. Hiervoor kun je de opdrachten gebruiken die staan in deze bijlage. Maar je mag ook een eigen invulling hieraan geven, zolang je maar aan het doel dat in die sessie centraal staat, werkt. Heb je hier twijfels over, neem dan contact op met de onderzoekers.

Kijk ook eens op www.philadelphia.nl/muziek bij 'Muziek werkt zo!'. Hier staan veel praktische voorbeelden op!

Vermindering emotionele problemen/afname van probleemgedrag

Emoties verkennen

Sessie	Specifiek thema	Tijdens sessie	Individuele opdracht
2	Mooi/ Niet mooi	Oefenen en ervaren wat bepaalde muziek met je doet.	Zoek 1 (of meerdere) nummer dat jij erg mooi vindt. Beantwoord de volgende vragen: Op welke momenten luister je hiernaar? Hoe voel je je als je ernaar luistert?
3	Spanning (onrust)/ Ontspanning	Oefenen en ervaren wat bepaalde muziek met je doet. Gebruik snelle en langzame nummers met veel/weinig ritme-instrumenten. Gaat de melodie omhoog of omlaag?	Zoek 1 (of meerdere) nummer waar jij ontspannen door wordt. Beantwoord de volgende vragen: Hoe klinkt deze muziek (zwaar-licht/vrolijk-droevig/saai-boeiend)? Op welke momenten luister je deze muziek? Wat zou jij muzikaal kunnen inzetten op moment dat je je onrustig voelt?
4	Blij	Oefenen en ervaren wat bepaalde muziek met je doet. Denk aan een film bij die muziek: wat zie je dan voor je? Beschrijf dat of schilder/teken het.	Zoek 1 (of meerdere) nummer waar jij blij van wordt. Beantwoord de volgende vragen: Hoe klinkt deze muziek (zwaar-licht/vrolijk-droevig/saai-boeiend)? Op welke momenten luister je deze muziek? Waar merk je aan dat je er blij van wordt?
5	Verdriet	Oefenen en ervaren wat bepaalde muziek met je doet.	Zoek 1 (of meerdere) nummer waar jij verdrietig van wordt. Beantwoord de volgende vragen: Hoe klinkt deze muziek (zwaar-licht/vrolijk-droevig/saai-boeiend)? Op welke momenten luister je deze muziek? Heb je er speciale herinneringen aan? Waar merk je aan dat je er verdrietig van wordt? Wat zou jij muzikaal kunnen inzetten op moment dat je je verdrietig voelt?
6	Alert	Oefenen en ervaren wat bepaalde muziek met je doet.	Zoek 1 (of meerdere) nummer waar jij alert van wordt. Beantwoord de volgende vragen: Hoe klinkt deze muziek (zwaar-licht/vrolijk-droevig/saai-boeiend)? Op welke momenten luister je deze muziek? Waar merk je aan dat je er alert van wordt?

Andere ideeën:

- Aan de cliënt wordt gevraagd een aantal gevoelens op te noemen (blij, boos, bang, verdrietig, jaloezie, eenzaamheid, enz.). Deze worden op blaadjes genoteerd en op de grond gelegd. De muziekbegeleider pakt een kaartje, zonder te laten zien wat erop staat. Vervolgens kiest de muziekbegeleider een instrument naar keuze, dat wel genoeg expressiemogelijkheden heeft. De muziekbegeleider begint het gevoel van zijn kaartje zo duidelijk mogelijk uit te drukken, met behulp van het instrument. Het is nu de bedoeling dat de cliënt raadt welk gevoel wordt uitgebeeld. Vervolgens kan men ruilen en de cliënt de emotie laten uitdrukken met een instrument naar keuze (als dit mogelijk is).
- Een nummer laten horen en daarbij de volgende drie vragen stellen;
 - o Aan wat voor film denk je bij dit nummer (actie, romantisch, tekenfilm, humor etc.
 - o Aan welke kleur moet je denken bij dit nummer?
 - o Aan welke weertype moet je denken (zonnig, regenachtig, sneeuw, mistig, donker, onweer etc.)

De vraag doet er niet zoveel toe. Wat er wel toe doet is dat de cliënt, min of meer, gedwongen wordt om iets bij een bepaald nummer te voelen en er goed naar te luisteren. Tevens is er geen goed of fout antwoord mogelijk want het is je eigen interpretatie.

- De cliënt kan geholpen worden in het maken van een persoonlijk lied, de tekst gaat over zijn/haar leven of wat diegene ook maar zou willen uitdrukken. Je kunt een bestaande melodie nemen voor het gemak, het hoeft ook geen lang lied te zijn, soms is 4 regels al voldoende. Het kan een tekst zijn wat bij hen leeft, het kan ook een lied worden van iets of iemand waar ze van houden of die ze missen.
- De cliënt mag iets vertellen over een gebeurtenis van de afgelopen week. Hij kiest muziek die daarbij past, bv. droevige muziek als het iets verdrietigs was. Dat wordt zacht op de achtergrond gespeeld. Dan mag diegene vertellen alsof hij op de radio is of tv. Variatie: Je kunt het simpeler maken door een gebeurtenis/ervaring te laten kiezen van die dag en dan mag die persoon een instrument kiezen en hierop een improvisatie spelen die past bij zijn gevoel daarbij.

Verbetering zelfvertrouwen

- De dirigent.
Er wordt afgesproken wat de gebaren betekenen. Bv.
 - o Vinger verticaal voor de mond: zachter
 - o Met de handpalmen omhoog rondjes van binnen naar buiten draaien: harder
 - o Handpalmen naar beneden en met de handen op middenrif hoogte naast elkaar zijwaarts bewegen: stop
- De muziekbegeleider begint als dirigent en vervolgens wordt de cliënt de dirigent. De dirigent bepaalt dus hoe het muziekstuk klinkt en wanneer het is afgelopen.
- Speel een lied dat de muziekbegeleider heeft gemaakt en waarbij er wordt gewerkt aan 'ik-versterking'. Kernwoorden als ik:
 - o Ik doe het goed
 - o Ik ben mooi
 - o Ik kan goed ...

Je mag zelf kiezen welke kwaliteit voor hem/haar geldt.

- Je noemt iets op wat je waardeert aan de cliënt. Daarna kun je dit laten uitspelen op instrumenten terwijl die opgenoemde aspecten nog eens uitdrukkelijk uitgesproken worden door de muziekbegeleider, naar de cliënt toe.

Verbetering executieve functies (visueel werkgeheugen, inhibitie en mentale flexibiliteit)

Executieve functies: Werkgeheugen

- Geluiden onthouden
De cliënt gaat ontspannen op de stoel zitten en sluit zijn ogen. De muziekbegeleider maakt niet te snel achter elkaar, gedurende een aantal minuten, een aantal geluiden met voorwerpen uit de ruimte (bv. op de verwarming tikken, op een flesje blazen, met de gordijnen schuiven, enz.). Na afloop moet de cliënt de geluiden die hij zich herinnert opnoemen. Liefst ook in de juiste volgorde. (Uit: Muzikaal spelenboek - Ger Storms)
- Kom in actie
Zing met elkaar een bekend lied, evt. ondersteund door een muziekinstrument. Spreek met elkaar af dat bij een bepaald woord in een liedje (dat vaak terugkomt) een bepaalde handeling wordt uitgevoerd. Dit kan bv. een klap op de knieën zijn, zwaaien, snel gaan staan en weer zitten, enz. Evt. uit te breiden met het uitvoeren van een andere handeling na een tijd.
- Telkens iets erbij
De muziekbegeleider speelt een bepaald ritme voor, de cliënt speelt dit na. Vervolgens voegt de muziekbegeleider hier telkens een slag aan toe, de cliënt speelt het lied van het begin af aan, met de nieuwe slag erachter aan. Bouw dit heel langzaam op. Als het te moeilijk is, houd het dan bij het basisritme. Variatie: De muziekbegeleider en de cliënt hebben beiden een percussie instrument. De muziekbegeleider speelt een kort ritme daarop voor, en laat hetzelfde terug spelen. Of de cliënt verzint zelf een ritme en de muziekbegeleider speelt dit terug.
- Tweetallen
De muziekbegeleider en de cliënt vormen een tweetal. Het tweetal zegt om de beurt een getal tot en met drie: een-twee-drie-een-twee-drie enz. In de tweede ronde wordt één vervangen door een klap, dan krijg je: klap-twee-drie-klap-twee-drie enz. In de derde ronde wordt 'twee' vervangen door iets van bodysound, dus klap-bodysound-drie-klap-bodysound-drie, enz.

Executieve functies: Mentale flexibiliteit

- Het geluidsvierkant
De muziekbegeleider tekent een groot vierkant op een flap-over en verdeelt het in tien hokjes. De cliënt wordt verzocht geluiden te bedenken en de muziekbegeleider noteert dat in een van de hokjes. Voorbeelden zijn: dierengeluiden, klok, toonladder, enz. De overige hokjes worden gevuld met een muzieknoot, dat staat voor het spelen op een muziekinstrument naar keuze. Ook moet er minstens 1 hokje open blijven. Pas evt. het aantal hokjes hierop aan (maak er bv. 12 aan). Het resultaat wordt nu als een partituur beschouwd. Deze kan gespeeld worden van links naar rechts, te beginnen in het eerste hokje linksboven. Hierbij wijst de muziekbegeleider in een regelmatig tempo één voor één de hokjes aan terwijl de cliënt de in de aangewezen hokjes genoteerde geluiden maakt. Let op de open hokjes: daar mag natuurlijk géén geluid klinken! Geleidelijk aan wordt het tempo opgevoerd. (Uit: Muzikaal spelenboek - Ger Storms)
- De wereld op z'n kop

Het is de bedoeling dat de cliënt het tegenovergestelde doen van wat de muziekbegeleider doet. Speelt de muziekbegeleider zacht, speelt de cliënt hard. Speelt de muziekbegeleider snel, speelt de cliënt langzaam. Gaat de muziekbegeleider staan, blijft de cliënt zitten, enz. Vervolgens kunnen de rollen ook omgedraaid worden. (Aangepast uit 'Wijzer in executieve functies').

- Hoofd, schouders, knie en...

Zing met z'n tweeën 'hoofd, schouders, knie en teen' een aantal keer. Na een paar keer verander je een lichaamsdeel en doe dit wederom een aantal keer. Laat vervolgens de cliënt weer een ander lichaamsdeel kiezen.

Executieve functies: Inhibitie

- Naspeelspelletje

De muziekbegeleider heeft twee duidelijk verschillende instrumenten die echter voor de cliënt niet zichtbaar zijn. De cliënt heeft ook een instrument. Er wordt afgesproken dat de cliënt slechts met één van de twee instrumenten mag meespelen. Op het gehoor moet hij dus bepalen wanneer hij wel mag meespelen en wanneer niet. De muziekbegeleider speelt voortdurend afwisselend op beide. Dit spel kan natuurlijk ook heel goed door de cliënt zelf geleid worden. (Uit: Muzikaal spelenboek - Ger Storms)

- Stop!

Er wordt levendige, maar niet te wilde muziek opgezet. De muziekbegeleider kan dit ook zelf spelen. De cliënt beweegt, loopt of danst vrij door de ruimte op een manier die past bij de muziek. Plotseling wordt de muziek stop gezet. Op dat moment moet de cliënt blijven stilstaan in de houding die hij op dat ogenblik aannam ('bevrozen'). De muziekbegeleider controleert of hij niet meer beweegt en na bv. 20 seconden gaat de muziek weer aan en wordt er verder gedanst. Tot de volgende stop. (Uit: Muzikaal spelenboek - Ger Storms)

- Hardstyle

Er wordt hardstyle-muziek opgezet, dat bestaat uit wilde en rustigere gedeelten (bv. Explode - Jordan & Baker). De cliënt tikt hard mee of speelt hard op zijn muziekinstrument wanneer hij harde muziek hoort en speelt zacht/rustig wanneer er een rustiger stuk is. De cliënt mag zelf een muziekinstrument kiezen.

Variatie: Geef de cliënt twee verschillende muziekinstrumenten. Het ene instrument hoort bij het harde deel, het andere bij het zachte. Het is ook leuk om erover te praten welk instrument hij waarvoor kiest.

- 1,2,3,4

Doe een klapspelletje op 1,2,3,4. Dit kan ook met instrumenten worden gedaan. Vervolgens spreek je af dat je op de 4 niet meer mag klappen/het instrument mag bespelen. Je kunt dit ook variëren door na een tijdje niet meer op bv. de 2 te mogen klappen/spelen.

- Verboden woord

Met z'n tweeën wordt een bekend lied gezongen, evt. begeleid op een muziekinstrument. Vervolgens spreek je af dat het laatste woord van elke zin niet gezongen mag worden. Of je spreekt af dat een bepaald telkens terugkerend woord in het lied niet meer gezongen mag worden.

Bijlage 5 In te vullen sessieplanner

Sessie	Aanwezigen	Datum	Evt. bijzonderheden
1	Muziekbegeleider, cliënt		
2	Muziekbegeleider, cliënt		
3	Muziekbegeleider, cliënt		
4	Muziekbegeleider, cliënt		
5	Muziekbegeleider, cliënt		
6	Muziekbegeleider, cliënt		
7	Muziekbegeleider, cliënt		
8	Muziekbegeleider, cliënt		
9	Muziekbegeleider, cliënt		
10	Muziekbegeleider, cliënt		
11	Muziekbegeleider, cliënt		
12	Muziekbegeleider, cliënt		
13	Muziekbegeleider, cliënt		
14	Muziekbegeleider, cliënt		
15	Muziekbegeleider, cliënt		
16	Muziekbegeleider, cliënt		
Afrondend gesprek	Muziekbegeleider, contactpersoon, cliënt (evt.), muziekcoach (evt.)		

Vul dit schema samen in en geef dit ook door aan de cliënt. Uiteraard worden de muzieksessies gepland op een geschikt moment voor zowel de muziekbegeleider, de locatie/begeleiding als de cliënt. Zet de data in de agenda van de locatie.

Bijlage 6 Informatie over executieve functies

Executieve functies zijn de regel- en aansturingsfuncties van de hersenen. Je hebt ze nodig in de dagelijkse praktijk, om doelgericht en efficiënt te handelen. Ieder mens heeft hierbij zijn eigen combinatie van sterke en zwakkere executieve functies. De executieve functies staan niet op zichzelf, maar hebben invloed op elkaar en werken met elkaar samen. Bij alles wat je doet is een samenwerking nodig tussen meerdere executieve functies en er wordt dus bijna nooit een beroep gedaan op een enkele functie.

Sommige wetenschappers zijn van mening dat alle functies onder te brengen zijn in slechts drie 'hoofd' executieve functies, te weten: inhibitie, werkgeheugen en flexibiliteit. Anderen gaan uit van wel elf functies, of zelfs meer. In de onderstaande tabel worden de executieve functies uitgelegd die in dit onderzoek centraal staan:

	Definitie	Wat kun je zien in de dagelijkse praktijk bij mensen die hier moeite mee hebben
Inhibitie	Het vermogen om je impulsen van binnenuit en prikkels van buitenaf te remmen, waardoor je eerst kunt nadenken, voordat je doet.	<ul style="list-style-type: none"> • Niet korte tijd kunnen wachten zonder de orde te verstoren. • Ergens doorheen praten, bv. door de instructie. • Moeite met het oppikken en onthouden van een opdracht. • Snel wisselen van activiteiten zonder deze af te maken.
Werkgeheugen	De vaardigheid om informatie in je geheugen vast te houden en te bewerken bij het uitvoeren van taken. Daarnaast gebruik je het om eerder geleerde Vaardigheden of ervaringen toe te passen in een actuele of toekomstige situatie.	<ul style="list-style-type: none"> • Moeite met het onthouden en opvolgen van taken die meerdere stappen vereisen. • Opdrachten niet correct of volledig uitvoeren. • Sneller het overzicht verliezen bij een taak, maar ook in sociale situaties. • Moeite met het ophalen van informatie uit het langetermijngeheugen.
Flexibiliteit	De vaardigheid om soepel om te gaan met veranderingen, te schakelen tussen activiteiten en waar nodig je gedrag en gedachten aan te passen aan nieuwe omstandigheden.	<ul style="list-style-type: none"> • Emotioneel reageren/van slag zijn bij veranderingen. • Moeite met het wisselen/schakelen van activiteit. • Moeite het wisselen van strategie. • Relatief veel tijd nodig hebben om te wennen aan onbekende situaties.

(Bron: *Coachen van kinderen en adolescenten met zwakke executieve functies* – Dawson en Guare en *Wijzer in Executieve Functies* – Houtman, Losekoot, van der Waals en Waringa)