Muziek op de rug

5-10 minuten **individueel** **OUD**

Doel

Aanraken is een levensbehoefte en een manier van contact maken. Omdat aanraken ook beladen kan zijn is deze activiteit een mooie manier om afgebakend contact te maken. Door op het ritme van de muziek over de rug te gaan met je handen is het contact voorspelbaar. Ook het contact met het eigen lichaam wordt op deze manier gestimuleerd. Tot slot hebben clienten die dementeren ook meer behoefte aan aanraking. Daar speelt deze activiteit op in.

Dit heb je nodig

- Het liedje 'Muziek op de rug' op de pagina Muziek
- Kijk eventueel het filmpje op de pagina Film
- De beschrijving op het werkblad op de volgende pagina

Zo doe je het

- De client zit het liefst op een kruk, armen bijvoorbeeld op tafel.
- Als dit niet gaat kan het ook liggend worden gedaan of op de voorkant van het lichaam.
- Zet de muziek aan.
- Doe de beschrijving op het werkblad. Stem af op het tempo van de muziek.

Tips

- Praat niet tijdens deze activiteit. Het gaat om de muziek en de aanraking.
- Doe deze activiteit, als het lukt, wanneer een client gespannen is. Deze activiteit geeft vaak ontspanning.
- Doe het meerdere keren in de week zodat de client er aan kan wennen.
- Probeer de activiteit te doen met muziek die de client mooi vindt. Het liefst instrumentale muziek zodat iemand niet gaat meezingen. Dit leidt af van de ervaring van het contact.

Muziek op de rug

1. Begin altijd met stevige druk. Een licht aanraking geeft meer prikkels en kan als niet prettig ervaren worden.
2. Beweeg je volle handen, vingers naar elkaar toe, rustig om de beurt van boven naar beneden, op de maat van de muziek. Wanneer de ene hand onder aan de rug is, gaat de andere hand in een doorgaande beweging omhoog. Er is dus altijd een hand op de rug.
3. Wanneer de muziek verandert, verander je ook de beweging van je handen. Bijvoorbeeld door vanaf de ruggengraat van binnen naar buiten te bewegen. Van boven naar beneden. Ook weer op de maat van de muziek.
4. Andere variaties in bewegingen zijn: cirkels op de rug draaien, van beneden naar boven en weer terug, tikken met de vingers, met een vinger, duwen van beneden naar boven en weer terug.
5. Eindig zoals je bent begonnen: met de handen bewegend van boven naar beneden.