



60 minuten



individueel

ASS

### Doel

Voor mensen met een autismespectrumstoornis kan het soms moeilijk zijn iets zelfstandig te doen. Muziek kan helpen om iets dat lastig is of stress veroorzaakt toch te doen. Deze muziekactiviteit helpt je hierbij.

### Dit heb je nodig

- Een tablet/smartphone/telefoon
- Oortjes, koptelefoon of muziekbox
- Een activiteit die moeilijk is om zelfstandig te doen

### Zo doe je het

- Bepaal samen met de cliënt welke activiteit de cliënt moeilijk vindt om zelfstandig te doen. Vraag ook of de cliënt kan aangeven waarom het moeilijk is. Of wat hij denkt en wat hij ervaart in zijn lichaam? Waar voelt de client stress of angst etc.
- Bepaal welke muziek hem helpt om zich prettig te voelen. Heeft hij drukke of juist rustige muziek nodig? Muziek met of zonder zang?
- Zoek een nummer of playlist uit met muziek die aansluit bij de behoefte van de cliënt. Je kunt hiervoor bijvoorbeeld YouTube of Spotify gebruiken.

### Tips

- Als de activiteit te groot is, probeer het dan eerst met een kleinere activiteit.
- Maak keuzes in wat je wilt ontdekken b.v. eerst een hele poos iets doen op ritme en daarna een poos op zingen en tekst. Zo kun je ontdekken wat het beste werkt.
- Als de activiteit aanslaat probeer het dan uit te breiden naar andere activiteiten die lastig zijn voor de client.