Voorafgaand aan de les zocht ik meer informatie over de verschillende fases en hoe je in die fases contact kunt maken. Dat probeerde ik te vertalen in repertoirekeuze en inzet van muziek als middel.

In alle fases is het natuurlijk fijn om de muzikale voorgeschiedenis van de persoon te weten, de muzikale voorkeuren. Dat heb ik niet steeds genoemd.

Niveau 4: Bedreigde ik	
Kenmerken	Persoon merkt dat geheugen begint te haperen, probeert dit vaak te verbloemen naar de buitenwereld. Verwerking van diagnose. Kan zich onzeker, onveilig, bedreigd, gespannen voelen, achterdochtig zijn. Uit zich mogelijk in verkrampte houding en mimiek, felle blik in ogen.
Benadering en repertoire	- Bij zingen nadruk op ontspanning. Liederen met een vrolijke, rustgevende sfeer voor fysieke en mentale ontspanning. Muziek die prettige herinneringen oproept. - Mee kunnen zingen van bekende liederen biedt veiligheid en versterking van eigenwaarde. - Liederen die mensen tot beweging aanzetten kunnen helpen om spanning los te laten: duidelijk ritme (marsritme, walsritme). - Liederen met betekenisvolle teksten over het leven. - Succeservaringen laten opdoen door nieuwe liederen leren.
Voorbeeldliederen	- *Zo heerlijk rustig van Wim Sonneveld* (een favoriet lied van mij om iemand tot ontspanning te laten brengen, vooral het samen zuchtend/uitademend zingen van 'Zo heerlijk rustig. Jaa, jaaaa!' Daarop volgt bijna altijd een ontspannen lach) - *You are my sunshine* - *Ik heb eerbied voor jouw grijze haren* - *Het zijn de kleine dingen die het doen* - *Ik zou wel eens willen weten*

Niveau 3: Verdwaalde ik	
Kenmerken	Iemands denkvermogen neemt af. Vroeger en nu lopen door elkaar. Prikkels komen ongefilterd binnen. Steeds minder vermogen tot emotieregulatie.
Benadering en repertoire	Benadering belevingsgericht, validerend, meegaan in belevingswereld van de ander. Versterking van eigenwaarde en identiteit door aanspreken van langetermijn(muziek)geheugen. - Liederen die mensen uit het hoofd kunnen meezingen. - Liederen die positieve herinneringen opwekken. - Liederen met een duidelijk ritme (of zelf ritme aanbrengen) om meebewegen te stimuleren. - Liederen die handelingen of dagstructuur ondersteunen. Dus vooral: Gouwe ouwe meezingers. Oude school- en volksliederen, streekliederen. Religieuze liederen uit de jeugd.
Voorbeeldliederen	- *Daar bij die molen* - *Ik trek mijn wandelschoenen aan* - *My bonny is over the ocean* - *Waar de blanke top der duinen* - *De zilvervloot* - *Mama 'k wil een man he* - *Kerstliederen*

Niveau 2: Verborgen ik	
Kenmerken	Besef van tijd, plaats en persoon verdwijnt. Moeilijk te verstaan. Veel herhalende bewegingen en geluiden waarmee basale behoeftes en emoties worden geuit. Sneller overstuur, boos. Drukte, plotselinge geluiden etc. geven onrust. Van sloffend lopen tot rolstoelafhankelijk.
Benadering en repertoire	- Contact maken door herhalen van woorden die degene zelf gebruikt, spiegelen van bewegingen en geluiden – daar een lied van maken. - Neuriën, snoezelen, klanken maken, naam bezingen. Zacht aanraken, vasthouden. Je kan zelfs iemand muziek op het lichaam laten beleven door klankeigenschappen in aanrakingen te vertalen (zie ook filmpjes over BiM-methode, maar dan wat subtieler). - Benoemen van emoties. Muziek aangepast aan de stemming. - Wanneer iemand zich ontspannen en opgewekt voelt, kan hij of zij zich zomaar ineens heldere dingen zeggen of liedjes meezingen. - Betekenisvolle liederen uit iemands jeugd. Schoolliederen (uit 'Kun je zingen, zing dan mee'). Religieuze liederen. Populaire liederen met simpele tekst. Tekst mag hierbij losgelaten worden. Ook liederen die handelingen of dagstructuur ondersteunen.
Voorbeeldliederen	*- Knaapje zag een roosje staan* *- Langs berg en dal* *- Hoe zachtkens glijdt ons bootje* *- God groet u zuiv're bloeme* *- Daar ruist langs de wolken* *- O sapperdiosia* *- Tulpen uit Amsterdam* *- Zonnetje gaat van ons scheiden*

Niveau 1: Verzonken ik	
Kenmerken	Persoon ervaart de wereld alleen nog zintuiglijk: geluiden, geuren, beelden, aanraking. Taal is betekenis verloren. Er kan wel spanning of ontspanning zijn (door bv. pijn, honger, kou, overprikkeling). In kuiprolstoel of bedlegerig (foetushouding).
Benadering en repertoire	- Het gaat niet meer zozeer om wat je zegt of zingt, maar vooral om hóe je dat doet. Toon, klank en volume moeten zacht, koesterend en rustgevend zijn. - Neuriën, klanken maken of naam van degene zingen. - Muziek kan je afstemmen op iemands ademhaling. Als die onrustig is eerst daarin meegaan en dan zelf vertragen en ontspannen. - Aanraking en nabijheid zijn erg belangrijk. Hiernaast kan je nog andere zintuiglijke prikkels inzetten (geur, kleur, warmte, sfeerlicht) om soms toch nog contact te kunnen krijgen. Heel soms krijg je iets terug: een glimlach, duidelijke ontspanning, een hand die jouw hand even knijpt. - Rustige liederen uit iemands jeugd. Simpele klassieke melodieën. Koesterende wiegeliederen. Tekst kan losgelaten worden.
Voorbeeldliederen	*- Osewiesewose* *- Guten Abend gut' Nacht* *- Te Lourd' op de bergen (m.n. refrein herhalen)* *- De bloempjes gingen slapen* *- Buiten waait de noordenwind*