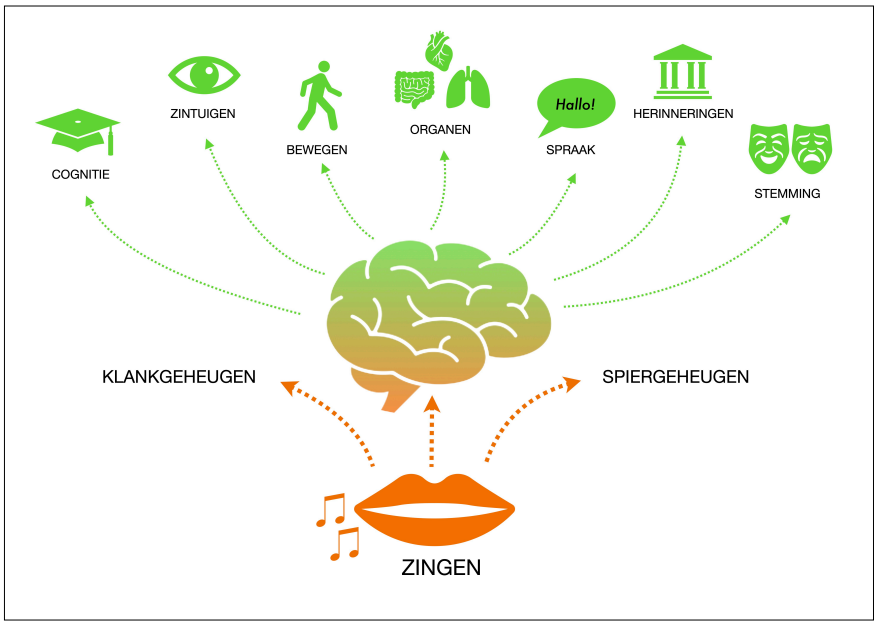
Zorgzangers Academy

Huiswerk Les 3>4

De menselijke zangstem kan oneindig veel positieve effecten hebben op mensen met geheugen problemen. In het onderstaande model zie je daar een aantal belangrijke voorbeelden voor. We zullen komende les dieper in gaan op deze positieve effecten.

Voor de komende les mag je drie liederen voorbereiden met de volgende thema's:

Stemming-Emotie. Voor iemand zingen met dementie of nog beter, samen zingen heeft direct effect op het emotionele leven van de persoon met dementie. Zingen opent en geeft, in een veilige sfeer aangeboden, een veilige haven om de emotie te tonen. Emotie is ook vaak vastgezette spanning die loskomt. Welk lied zou jij aanbieden om deze emotie ruimte te kunnen geven?
Tip: Denk aan zachte liefdevolle rustige muziek met eventuele mooie herinneringen.

Herinnering. Aan een lied of melodie die iemand ooit heeft gehoord in zijn/haar leven zit een herinnering. Sommige liederen geven hele specifieke herinneringen aan een levens gebeurtenis. Vaak komen na het zingen dan ook hele verhalen los en gaan mensen die niet of bijna niet meer praten, hele verhalen vertellen. Welk lied zou jij aanbieden om de herinnering weer levend te maken?
Tip: Je mag ook een lied kiezen dat juist voor JOU een speciale herinnering heeft.

Beweging. Als je gaat zingen gaan mensen vaak automatisch meebewegen, wiegen of mee 'dirigeren'. Dat komt omdat muziek direct het bewegingsgebied in het brein stimuleert. Een lied kan dus ook heel goed gebruikt worden om dit bewust in te zetten bij mensen die niet veel meer -kunnen- bewegen. Welk lied zou jij inzetten om het bewegen bij mensen bewust te stimuleren?
Tip: Je mag zelf een kleine beweging (choreografie) toevoegen of een 'looplied' nemen; een lied om specifiek het lopen te activeren.