Zorgzangers Academy

Blog #8

Ontdek de Kracht van Creativiteit als Zorg-Zanger/es

Als cursist/e van deze opleiding heb je waarschijnlijk al gemerkt hoe krachtig samen zingen kan zijn in het leven van mensen met een uitdaging in het brein. Maar er is een dieper niveau dat we kunnen bereiken door contact te maken met onze eigen creatieve bron. Creativiteit is niet alleen een geschenk dat we aan onze cliënten kunnen geven, het is ook een essentiële tool die ons helpt om onze rol als Zorg-Zanger/es ten volle te vervullen.

Waarom creativiteit belangrijk is

Creativiteit in ons werk betekent dat we flexibel kunnen inspelen op de behoeften van onze cliënten. Geen twee mensen zijn hetzelfde, en hun reacties op samen zingen kunnen even divers zijn. Door onze creativiteit te gebruiken, kunnen we op unieke manieren contact maken met elke persoon. Dit maakt onze sessies niet alleen effectiever, maar ook betekenisvoller voor zowel de cliënt als voor onszelf.

De wetenschap achter creativiteit en samen zingen

Wetenschappelijke studies hebben aangetoond dat creativiteit en samen zingen samen een krachtige invloed kunnen hebben op het brein. Samen zingen kan bijvoorbeeld helpen om nieuwe neurologische verbindingen te vormen, wat essentieel is voor mensen met dementie. Het stimuleert het brein op manieren die andere vormen van communicatie niet kunnen bereiken. Wanneer we creatief zijn in onze benadering, kunnen we deze effecten maximaliseren.

Een studie gepubliceerd in het *Journal of Alzheimer's Disease* toonde aan dat samen zingen niet alleen het geheugen en de cognitieve functie kan verbeteren, maar ook het emotionele welzijn van mensen met dementie kan verhogen. Creatieve muzikale activiteiten helpen bij het activeren van verschillende hersengebieden die betrokken zijn bij emoties, geheugen en motorische vaardigheden.

Creativiteit in de praktijk

Hoe kunnen we deze creativiteit daadwerkelijk inzetten tijdens onze sessies? Een paar tips:

1. Improvisatie: Heb de moed om af te wijken van het geplande programma. Als je merkt dat een bepaald lied of ritme goed aanslaat bij een cliënt, speel hier dan op in. Laat het samen zingen je leiden en improviseer waar nodig.

2. Gebruik van verhalen: Samen zingen is een geweldige manier om verhalen te vertellen. Gebruik liedjes die een verhaal vertellen of moedig je cliënten aan om hun eigen verhalen te delen door middel van zang. Dit kan helpen om een diepere emotionele verbinding te maken.

3. Experimenteren met -kleine en zachte- instrumenten: Hoewel we voornamelijk onze stem gebruiken, kan het toevoegen van eenvoudige instrumenten zoals shakers of een trommel een nieuwe dimensie aan de sessies toevoegen. Dit kan vooral effectief zijn voor cliënten die moeite hebben met verbale communicatie.

4. Visuele Elementen: Combineer samen zingen met visuele elementen zoals tekeningen, schilderijen of zelfs diavoorstellingen. Dit kan helpen om de aandacht van de cliënten vast te houden en hun verbeelding te stimuleren.

5. Samenwerking: Werk samen met andere zorgprofessionals, familieleden of zelfs andere cliënten. Deze samenwerking kan leiden tot nieuwe ideeën en een rijkere ervaring voor iedereen.

De innerlijke bron van creativiteit

Om contact te maken met onze creatieve bron, is het belangrijk om ook zelf zorg te dragen voor onze eigen welzijn en creativiteit. Dit kan betekenen dat je tijd vrijmaakt voor je eigen muzikale of artistieke hobby's, regelmatig reflecteert op je ervaringen en openstaat voor nieuwe ideeën en benaderingen.

Slotgedachte

Als Zorg-Zanger/es heb je de unieke kans om een positieve impact te hebben op het leven van mensen met een uitdaging in het brein. Door creativiteit te omarmen en te integreren in je werk, kun je niet alleen je eigen werkplezier verhogen, maar ook diepere en meer betekenisvolle verbindingen maken met je cliënten. Blijf exploreren, blijf creatief en zie hoe je samen zingen tot nieuwe hoogten kunt brengen.