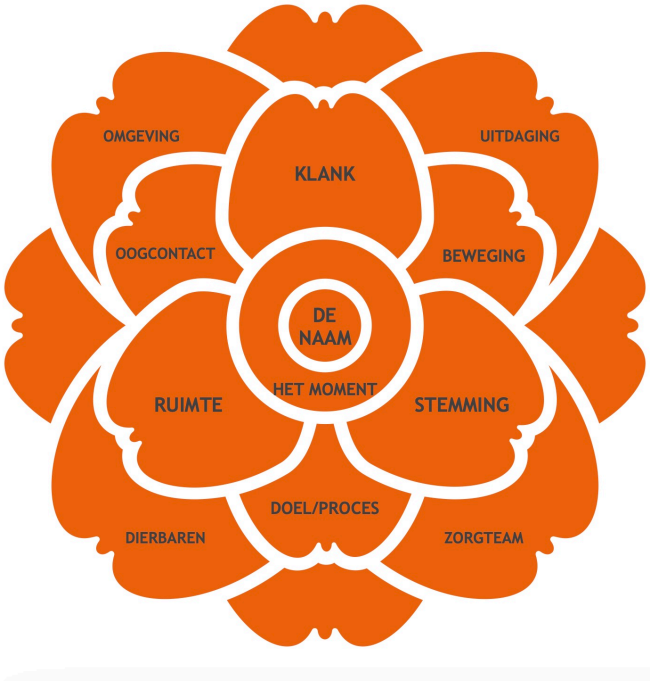
Naam Zingen als interventie

Naam Zingen als interventie is ontwikkeld vanuit Zingen in de Zorg, en de BASE methodiek, ontwikkeld door Maartje de Lint. Bij *Naam Zingen* wordt de naam van de persoon op een bekende of geheel nieuwe melodie toegezongen of samen gezongen. Deze interventie is specifiek ontwikkeld voor volwassenen en jongeren die lijden aan neuro-cognitieve stoornissen zoals autisme, ADHD, of dementie of aanverwante uitdagingen in het brein. Deze interventie maakt gebruik van de eigen zangstem (muzikale begeleiding is niet nodig en kan zelfs overprikkeling geven), en is een krachtig hulpmiddel dat verschillende delen van het brein activeert, om een emotionele en cognitieve respons te stimuleren.

Naamzing model



Waarom *Naam Zingen*?

- **Eenvoud:** De eenvoud van deze interventie is cruciaal voor deze doelgroep. Complexe of over stimulerende interventies kunnen verwarrend en beangstigend zijn voor mensen met neuro-cognitieve stoornissen. Door simpelweg de naam te zingen, wordt een voorspelbare en begrijpelijke interactie gecreëerd, wat veiligheid en vertrouwen bevordert. Deze eenvoud maakt het voor de persoon makkelijker om zich open te stellen en te reageren, wat de effectiviteit van de interventie vergroot.
- **Stimulatie van het brein**: Zingen heeft de unieke eigenschap om meerdere hersengebieden tegelijk te activeren, waaronder gebieden die verantwoordelijk zijn voor taal, emotie en geheugen. Dit kan helpen om hersenfuncties te versterken of te herstellen bij mensen met neuro-cognitieve uitdagingen.
- **Emotionele verbinding:** Door hun naam op een melodieuze manier te horen, voelen mensen zich erkend en persoonlijk aangesproken, wat kan leiden tot een diepere emotionele verbinding en meer openheid in communicatie.
- **Herkenning en reactie**: Bij personen met neuro-cognitieve stoornissen kan het herhaaldelijk zingen van hun naam helpen om hun aandacht te trekken en hen te helpen zich beter te oriënteren in hun omgeving, wat sociale interactie en deelname aan activiteiten bevordert.
- **Verlichting van stress en angst**: Zingen kan een kalmerend effect hebben, wat bijzonder nuttig is voor jongeren die zich overweldigd voelen door sensorische prikkels. Dit kan helpen om stress en angst te verminderen, waardoor ze meer openstaan voor verdere therapeutische interventies.

Beschrijving van de aandachtsgebieden (uitleg Naamzing model)

De Kern van aandacht
- De Naam: Onze eigen naam is persoonlijk en krachtig. Het zingen van de naam versterkt de identiteit en het gevoel van eigenwaarde van de persoon, waardoor men zich erkend en verbonden voelen.
- Het Moment: Het kiezen van het juiste moment om de naam te zingen kan de respons optimaliseren, bijvoorbeeld wanneer de persoon kalm is of behoefte heeft aan geruststelling. Kies een rustig moment op de dag van jouw cliënt/e, of kies juist heel bewust een moment waar jouw cliënt/e onrust ervaart, zodat je deze kunt helpen ‘ombuigen’.

Eerste cirkel van aandacht
- Klank: Richt je (als jouw cliënt/e spontane klanken maakt) op de toonhoogte en het volume van jouw cliënt/e. Spiegel direct met jouw toon en melodie. Een warme, rustige klank kan kalmeren en veiligheid bieden, terwijl een vrolijke toon de stemming kan verbeteren en energie kan geven.
- Stemming: De emotionele toestand van de cliënt/e is cruciaal. Het afstemmen van de zang op de huidige stemming helpt om een passende emotionele verbinding te maken en kan de stemming positief beïnvloeden.
- Ruimte: De fysieke omgeving waarin de interventie plaatsvindt, speelt een rol in het succes. Een rustige, comfortabele ruimte zonder veel afleiding zorgt ervoor dat de persoon zich veilig voelt en beter kan reageren.

Tweede cirkel van aandacht
- Oogcontact: Oogcontact tijdens het zingen kan de band versterken en vertrouwen opbouwen. Het helpt om de aandacht van de persoon vast te houden en bevordert non-verbale communicatie. Bij cliënten waar oogcontact het gevoel van onveiligheid juist activeert (bv. Bij autisme spectrum) vermijd je natuurlijk juist oogcontact. Stem goed af voor de behoefte. Ook bij iemand met dementie kan mogelijk de behoefte aan oogcontact afnemen of zelfs niet meer wenselijk zijn.
- Beweging: Lichte bewegingen, zoals ritmisch wiegen of handen vasthouden tijdens het zingen, kunnen de zintuiglijke ervaring verdiepen en de persoon helpen zich fysiek en emotioneel verbonden te voelen. Spiegel de beweging van jouw cliënt/e, dit zal jullie vertrouwensband versterken.
- Doel/Proces: Het is belangrijk om duidelijk te hebben wat het doel van de interventie is, bijvoorbeeld kalmeren of activeren. Het proces zelf moet flexibel zijn, aangepast aan de behoeften en reacties van de persoon.

Derde cirkel van aandacht
- Omgeving: Naast de directe ruimte is ook de bredere omgeving van belang. Factoren zoals temperatuur, licht en geluid zijn idealiter in de juiste balans om een optimale sfeer te creëren voor jouw cliënt/e en de interventie.
- Uitdaging: Stem af op het neuro-cognitieve niveau van jouw cliënt/e. Dit betekent dat de moeilijkheidsgraad van de stimulatie (bijvoorbeeld klank en timing) passend moet zijn om hen uit te dagen zonder overweldigend te zijn.
- Dierbaren: Betrokkenheid van familie of geliefden kan de effectiviteit vergroten. Hun aanwezigheid kan extra emotionele steun bieden en het gevoel van veiligheid versterken. Overdracht naar familie van succes momenten en uitdagingen kunnen nieuwe inzichten geven en de positieve communicatie versterken.
- Zorgteam: De samenwerking met het zorgteam is cruciaal. Het team kan waardevolle inzichten bieden en van jou ontvangen over de voorkeuren en behoeften van de persoon, waardoor de interventie beter kan worden afgestemd of overgedragen op andere zorg professionals zoals logopedisten, psychologen, fysiotherapeuten of zorgmedewerkers van de ADL.

Voorbeeld met een bekende melodie

Als basis lied kan ‘This little light of mine’ goed ingezet worden.

Hier het origineel inclusief twee voorbeelden

This little light of mine
I’m gonna make it shine

This little light of mine
I’m gonna make it shine

This little light of mine
I’m gonna make it shine

Make it shine
Make it shine
Make it shine

Voorbeeld 1: Lied van twee dochters voor hun vader met Alzheimer die hun naam vergat

Marijke is donkerblond en
Ellen heeft een bril

Marijke is donkerblond en
Ellen heeft een bril

En als we nu samen zijn
Als we samen zijn

Dan ken ik
Dan ken ik
Het verschil

Voorbeeld 2: Samen zingen of voor iemand zingen

Vertel me wat is je naam (of: Ik noem je bij je naam)
…. is mijn naam (of: …. Is jouw naam)

Vertel me wat is je naam?
…. is mijn naam

Vertel me wat is je naam?
…. is mijn naam

Oh wat mooi
Wat een
prachtige naam!

Wees creatief en bedenk je eigen tekst of zelfs eigen melodie.
Veel plezier gewenst!