

## **Bijlage 5.b: Onderbouwing behandelmodule empowermenttraining**

### **I N H O U D S O P G A V E**

<b>I. Algemeen:</b>	<b>1</b>
I.1 Empowerment, zes componenten en kunstzinnige therapie	1
I.2 Centrale thema's empowermenttraining	2
I.3 Hechting	3
<b>II. Beeldende oefeningen en conclusie</b>	<b>3</b>
II.1 Nat-in-nat schilderen, geborgenheid/omhulling	3
II.2 Vormtekenen van oervormen	4
II.3 Pasteltekenen	5
II.4 Meditatief een bol boetsen en veranderingen	6
<b>III. Muziektherapie</b>	<b>7</b>
III.1 Definitie Muziektherapie NVvMT	7
III.2 Kunstzinnige therapie muziek (antroposofisch)	7
III.3 Instrumenten gebruikt tijdens de training	7
III.4 Muzikale elementen	7
III.5 Belangrijk tijdens uitleg aan deelnemers met ASS	8
<b>IV Muzikale oefeningen en conclusie</b>	<b>8</b>
IV.1 Kennismakingsoefening	8
IV.2 Luisteroefeningen	8
IV.3 Emoties herkennen/verklanken	9
IV.4 Klap en stamp	10
IV.5 Improvisatie, soleren met bedding	11
IV.6 Rap met djembé	11
IV.7 Eagle	12
IV.8 Spiegeloefening	12
IV.9 Dirigeren	12
IV.10 Energizer	13
IV.11 Ik hou van.... Ik wil....	13
IV.12 Muzieksmaak jongeren – luisteren of zingen	13
IV.13 Slotlied	14
<b>VI. Algehele conclusie met betrekking tot empowerment</b>	<b>14</b>

## Behandelmodule pilot II – deel III

### Onderbouwing oefeningen tijdens de training Sessie 1 t/m 9

#### I. Algemeen

##### I.1 Empowerment, de zes componenten en kunstzinnige therapie

De empowermenttraining “Vanuit eigen kracht ontmoeten” voor verbetering van zelfkennis en zelfsturing bij jongvolwassenen met LVB en/of ASS is ontwikkeld en uitgevoerd in de pilot. Het zescomponentenmodel van het begrip ‘empowerment’, zoals gehanteerd in het handboek ‘De Vrijbaan-Empowerment-Methode: Zelfregie’ (Koning; Meelker; Scheurink; Veltman; Zaeyen & Nijhuis, 2011) wordt gebruikt ter onderbouwing voor de empowerende aspecten van de gekozen oefeningen en de attitude van de therapeut. ‘Empowerment’ heeft volgens Vrijbaan te maken met het gevoel controle te hebben over je eigen situatie, vertrouwen in je eigen capaciteiten om iets te bereiken en het gevoel, dat wat je wilt bereiken ook bij je past, dat je er zelf voor kiest. De zes componenten worden volgens Vrijbaan beschouwd als de belangrijkste bouwstenen van empowerment. Elke component is representatief voor een specifiek aspect. In hoeverre iemand de componenten heeft gerealiseerd, draagt bij aan de mate waarin het individu in staat is tot het voeren van eigen regie in zijn/haar proces. Deze aspecten zijn zowel belangrijk voor het individu als voor zijn/haar omgeving. Voor de zes componenten van empowerment zijn daarom ook de bijbehorende attitudes van behandelende professionals/therapeuten meegenomen.

De kunstzinnige oefeningen zorgen voor verwerven van controle, het aanscherpen van het kritisch bewustzijn en het stimuleren van participatie.

Hieronder een korte beschrijving waar de zes componenten naar refereren:

De zes componenten	Ten aanzien van de deelnemers	Ten aanzien van de attitude trainers
1.- competentie	Zelfverzekerd, vertrouwen in eigen vaardigheden en kunt eigen doelen bereiken. Weet wat je wel en niet kan, hebt vertrouwen in eigen kunnen en weet aan te geven wanneer je ondersteuning nodig hebt.	De therapeut stelt de deelnemer in staat zijn eigen kwaliteiten te ontdekken zodat hij weet wat hij kan.
2.- zelfbeschikking	Durft keuzes maken over je eigen leven en hebt het gevoel controle over je eigen situatie te hebben. Neemt iemands mening in overweging, maar uiteindelijk beslis je zelf. Niet makkelijk beïnvloedbaar.	De therapeut stimuleert de deelnemer om zelf de verantwoordelijkheid te nemen voor zijn keuzes.
3.- impact	Het gevoel invloed op de eigen situatie te hebben en controleert, stuurt en geeft met je keuzes vorm aan eigen ontwikkeling.	De therapeut geeft de deelnemer het gevoel serieus genomen te worden en stimuleert en inspireert tot zelf meedenken aan oplossingen.
4.- betekenis	Ervaart dat je werk, je persoonlijke of beroepsmatige ontwikkeling en de keuzes die je daarin maakt betekenis hebben, zinvol zijn en aansluiten bij je waarden, opvattingen en gedragingen.	De therapeut geeft de deelnemer de kans zijn verhaal te doen en stimuleert hem hierover te reflecteren.
5.- positieve identiteit	Een positief zelfbeeld, accepteert jezelf zoals je bent en hebt het gevoel dat je vanuit je positieve identiteit het leven aankunt. De omstandigheden spelen geen overheersende rol in de blik naar jezelf.	De therapeut helpt samen zoeken naar mogelijkheden, zodat er ruimte ontstaat voor zingeving, samenwerking en keuze mogelijkheid.
6.- groepsoriëntatie	Eigen gedrag draagt bij en is van waarde voor anderen. Vraagt, aanvaardt en biedt hulp als dat nodig is. Bent je ervan bewust dat enige afhankelijkheid van anderen en	De therapeut stimuleert samenwerken, coöperatief, collegiaal en helpend gedrag en geeft hulp of ondersteuning daar

	samenwerking met anderen nodig is. Gaat er niet op voorhand vanuit dat de omgeving zich volledig zal aanpassen aan jouw situatie.	waar nodig is.
--	---	----------------

Wat muziek en beeldende therapie specifiek te bieden hebben voor de zes componenten van empowerment staat beschreven in de conclusie van de desbetreffende oefeningen in paragraaf II en IV.

## I.2 Centrale thema's empowermenttraining

Ook de centrale thema's van de training 'wie ben ik?... 'wat kan ik?... wat wil ik?... en 'vanuit eigen kracht ontmoeten' zijn gebaseerd op het zescomponenten model.

- **-wie ben ik?:** de componenten bewustwording, keuzes durven maken, zelfonthulling, eigen gedrag draagt bij en is van waarde voor anderen, uitwisseling ervaringen.
- **-wat kan ik?:** alle componenten zijn vertegenwoordigd. Het vraagt onder andere om zelfvertrouwen, keuzes durven maken, zelfonthulling, assertiviteit, eigen gedrag draagt bij en is van waarde voor anderen, uitwisseling ervaringen.
- **-wat wil ik?:** de componenten bewustwording, communicatie, keuzes durven maken, zelfonthulling, eigen gedrag draagt bij en is van waarde voor anderen, uitwisseling ervaringen.
- **-vanuit eigen kracht ontmoeten:** alle componenten komen aan bod.

De hoofdcomponenten waarmee gewerkt is bij beeldend en muziek (b & m)

Wie ben ik? (verleden)	sessie 1: b & m	1. 2. 6.
	sessie 2: m	2. 5. 6.
	sessie 3: b	2. 3. 6.
Wat kan ik? (heden)	sessie 4: b & m	1. 2. 4.
	sessie 5: m	4. 5. 6.
	sessie 6: b	3. 5.
Wat wil ik? (toekomst)	sessie 7: m	2. 3. 5.
	sessie 8: b	2. 3. 6.
	sessie 9: b & m	1. 2. 5. 6.
Vanuit eigen kracht ontmoeten, sessie 1 t/m9		1. 2. 3. 4. 5. 6.

Hieronder in schema waar de zes componenten naar refereren:

	1. Competentie	2. Zelfbeschikking	3. Impact	4. Betekenis	5. Positieve Identiteit	6. Groeps-oriëntatie
Acceptatie					X	
Assertiviteit		X				
Bewustwording	X	X	X		X	
Communicatie	X		X	X		X
Evaluatie						X
Feedback						X
Interpreteren				X		
Inzicht in gedrag						X
Kennismaking						X
Keuzes maken		X				
Ontdekkende beeldvorming				X		
Ontspannings-oefening		X				
Ontwikkelings-gericht denken		X			X	
Samenwerking						X
Uitwisseling ervaringen						X
Vaardigheden oefenen	X					

Vertellen over jezelf	X					
Waarde-toekenning				X		
Zelfonthulling				X	X	

### **I.3 Hechting**

In de eerste 21 levensjaren van een kind wordt het fundament gelegd van het hechtingsproces. De eerste zeven jaar staat in het teken van de belichaming, de tweede zeven jaar in het teken van tijdsgenoot worden en de derde zeven jaar de kernopgave jezelf worden. De hechtingsstijl die gevormd wordt heeft een grote invloed op het verdere leven (Niemeijer, 2009).

Kinderen met een ontwikkelingsstoornis of een handicap zijn veel vatbaarder voor hechtingsproblemen. Door het Landelijk Kennisnetwerk Gehandicaptenzorg LKNG/NIZW Zorg (Anoniem, 2006) is een rapport uitgegeven waar in staat dat moeilijk behandelbaar probleemgedrag in de verstandelijke gehandicaptenzorg volgens onderzoeken van de laatste jaren voor zestig procent veroorzaakt wordt door hechtingsstoornissen, waarbij men zich kan voorstellen dat bij een kind met een verstandelijke beperking het hechtingsproces moeilijk op gang kan komen.

Door aandacht te geven aan het gebied van de hechtingstoornis wordt in de training gewerkt met de lichamelijke aspecten van hechting uitgaande van de vier zintuigen die beschreven zijn door Martin Niemeijer in een reader van de Hogeschool Leiden (2009).

Als een kind geboren wordt is het hulpeloos en afhankelijk van de omgeving. Door een verbinding met de omgeving te krijgen zal een kind zich thuis gaan voelen in het eigen lichaam. Dit noemen ze in de antroposofie het incarnatieproces, het op aarde inburgeren. Om als kind goed te incarneren in het eigen lichaam hebben de vier lichaamsgebonden zintuigen invloed: de tastzin, levenszin, bewegingszin en evenwichtszin. De ontwikkeling van deze vier zintuigen vormt de basis voor het hechten in de eigen lichamelijkeheid, de motoriek en het eigen lichaam in verhouding tot de wereld.

In het boek ‘ontwikkelingsstoornissen bij kinderen’ (Niemeijer, Gastkemper & Kamps, 2005), worden de vier lichaamsgebonden zintuigen beschreven als:

De tastzin: het vertrouwen in de ander wordt tot vertrouwen in zichzelf.

De levenszin: behaaglijkheid in relatie tot de ander wordt tot behaaglijkheid in zichzelf.

De bewegingszin: onderzoeken van de wereld en de eigen plek hierin, ervaren van eigen bewegingsmogelijkheden.

De evenwichtszin: de vrijheid om in de ruimterichtingen de eigen plek in te nemen.

In het aanbieden van de oefeningen in de training zijn de vier zintuigen meegenomen. Deze vier zintuigen zijn uitgesproken innerlijk gerichte zintuigen. Ze zijn nodig als basis voor de verstandelijke en gevoelsontwikkeling en vooral als in de eerste zeven levensjaren hiaten zijn ontstaan. Doel van de kunstzinnige oefeningen is dan ook om de rem op de ontwikkeling weg te nemen, zodat de deelnemer zich voldoende met zichzelf, zijn eigen lichaam en zijn omgeving kan verbinden en op die manier meer zelfinzicht en zelfsturing kan ontwikkelen.

## **II. Beeldende oefeningen en conclusie:**

### **II.1 Nat-in-nat schilderen, geborgenheid/omhulling.**

Doel is het ervaren van geborgenheid en omhulling; door met concentratie bezig te zijn in het hier en nu, ontspannen de mogelijkheid te vinden om het beeld innerlijk te beleven en daarbij de inhoud met vertrouwen te laten ontstaan. Hierdoor kan meer zelfvertrouwen in eigen vaardigheden worden verkregen en bewustwording van wat je kan.

De kleuren zijn met een speciaal doel gekozen: blauw, de glans van de ziel, schikt zich om naar buiten toe af te sluiten, is omhullend en kan de stilte en ruimte ervaren. De opgelichte kleur rood kan de ruimte opvullen, is warm, teder, zacht en vertrouwd. De kleur is ter herinnering aan de jeugd en de belichaming. Blauw lijkt ruimte te scheppen in de binnenwereld voor reflectie en bezinning en lichtrood voor de verinnerlijking (Avelingh, 1995).

De nat-in-nat techniek is een wijze waarbij de deelnemer het beleven van het water, de hantering van de penseel en de terughouding kan ervaren. De kleur zal op deze wijze het meest in zijn essentie worden beleefd (Avelingh, 1995).

Gewerkt wordt aan:

Tastzin: bij het omgaan met de spons, het bevochtigen van het papier en weer afdeppen daarvan, komt onze tastzin aan bod, verbinding met het vlak. De deelnemers doen deze handelingen zelfstandig.

Levenszin: de omgang met de kleuren roept reacties op in het lichaam en daarbij wordt de eigen behaaglijkheid door de deelnemer ervaren, de deelnemer voelt zich verbonden met het werk. Met een goede afwisseling van kleurstemmingen kan de deelnemer een gevoel van een totaliteit te ervaren.

Bewegingszin: met de bewegingszin tasten we met de ogen de vormen die op de schildering zijn ontstaan af en volgt de deelnemer met het oog de penseel en ontdekt de eigen mogelijkheden.

Evenwichtszin: nat-in-nat stelt de deelnemer in staat om de kleur transparant op te brengen. De evenwichtszin van de deelnemer wordt aangesproken door niet te nat en niet te droog, niet te sterk en niet te transparant te werken en neemt dan het eigen evenwicht waar, durft het verleden aan te gaan en ervaart vrijheid om dat in beeld uit te werken.

**Conclusie**: Nat-in-nat brengt rust en ontspanning waardoor de deelnemer in staat wordt gesteld om de competentie, zelfvertrouwen in eigen vaardigheid te creëren. Doordat nat-in-nat een uitvloeiende techniek is vraagt deze om geduld en acceptatie van het materiaal. Door actief mee te doen werkt de deelnemer aan het component competentie en leert wat hij kan of juist niet kan. De nat-in-nat techniek kan voor de deelnemer soms tegenvallen in hoeverre ze sturing kunnen geven aan het beeld. Als de deelnemer het geduld en vertrouwen kan opbrengen is nat-in-nat een techniek waarbij hij de kans krijgt om het innerlijke beeld te beleven en kennis op te doen van het verleden. Bij het schilderen wordt door het werken met kleuren het gevoelsleven verzorgd en verrijkt en krijgen emoties de ruimte zich uit te kunnen drukken. Pas dan is de deelnemer in staat meer empowerend te worden en inzicht te krijgen en zelfkennis op te doen. Door de oefening concretiseren en in kleine stapjes aan te bieden kan helpen en sluit meer aan waar voornamelijk de deelnemers met ASS zijn.

## **II.2 Vormtekenen van oervormen.**

De doelen van vormtekenen binnen de training zijn ontspanning, zelfvertrouwen in eigen vaardigheden, in beweging komen en vorm en rust brengen in de innerlijke wereld. Bovendien is het vormtekenen ingezet in de veronderstelling dat het een harmoniserende werking heeft, nieuwe energie geeft en de ik-krachten versterkt. Vanuit deze nieuwe energie en kracht kan aan de verdere oefeningen begonnen worden<sup>1</sup>.

Vormtekenen is een techniek waarbij een vorm getekend wordt in een vloeiende doorgaande beweging. De vorm wordt een aantal keren herhaald zonder het krijt van het papier te halen. Het wordt gedaan met waskrijt van bijenwas om het gemakkelijk op het papier te kunnen bewegen en dit krijt geeft een rijke en heldere kleur. Met vormtekenen wordt gewerkt aan het creëren van coherentie, het scheidt de samenhang tussen denken, voelen en handelen, wat opwekkend en sterkend op het levenslichaam werkt. Door de balans te vinden in het denken (het vormende), voelen (het ritmische) en willen (de beweging).

Gewerkt is aan:

Levenszin: vormtekenen maakt enthousiast en bevordert de ritmische processen. Het ritmische proces beweegt zich tussen twee polen zoals het denken en handelen, waarbij het voelen een dynamische middenpositie inneemt.

Bewegingszin: met het uiterlijk soepel bewegen en de bewegingen in de vormen innerlijk meebewegen. Aan alle vormen in de natuur, de oervormen ligt beweging ten grondslag en door de beweging in een vorm mee te volgen, roept dat een scheppende kracht op.

Evenwichtszin: met vormtekenen ervaart de deelnemer de balans ten opzichte van de ruimterichtingen boven en onder en links en rechts, maar ook de balans in het denken, voelen en willen.

---

<sup>1</sup> [www.rudolfsteinerschool.nl](http://www.rudolfsteinerschool.nl) (1-12-2012)

**Conclusie:** door de vormtekening meerdere keren te herhalen geeft het de deelnemers veiligheid waarbinnen de deelnemer gevoelens kan loslaten en verkennen. Door het veiligheidsgevoel ontstaat meer verbinding met jezelf en de tekening. Hierdoor krijgen de deelnemers meer zelfvertrouwen in de oefening. Dit geeft capaciteiten, competentie. Door het zelfvertrouwen ontstaat er kracht en nieuwe energie waardoor er ruimte kan ontstaan voor het nemen van eigen keuzes en het bewustzijn daarvan en daardoor meer zelfbeschikking heeft. Door het opbouwen van het zelfvertrouwen middels het vinden van de balans tussen denken, voelen en willen kunnen de doelen die gesteld zijn beter bereikt worden. Door het aanbieden van dezelfde vormtekening wordt er door het gevoel van herkenning ruimte gecreëerd voor verdere stappen. Het vormtekenen kan gebruikt worden om in beweging te komen en als opmaat om aan vervolg oefeningen te beginnen. Zo betekent het herhalen van een handeling dat de hoeveelheid nieuwe informatie die binnenkomt zo gering mogelijk is, het eindeloos herhalen van die handeling geeft dus rust en kalmte. Na vier keer eenzelfde vormtekening te maken met steeds een stapje erbij is de oefening verzadigd, er kan een andere vormtekening gekozen worden als opmaat.

### **II.3 Pasteltekenen.**

#### **Gevoel met twee kleuren weergeven.**

Doel is door pasteltekenen rust en vrede te scheppen. Vanuit deze rust kan er een vertrouwen opgebouwd worden, wat de deelnemer beter in staat stelt de werking te ervaren van de omhullende en verbindende werking van het tekenen met pastelskrijt. De deelnemer maakt in vertrouwen zelf keuzes en neemt sturing over het ontstane beeld.

Pasteltekenen heeft een omhullende, verzorgende en verbindende werking die verwarmen om de beeldenwereld van de ziel te kunnen verrijken (Mees-Christeller, 2005).

Tastzin: de vingertoppen voelen het oppervlakte van het papier met voorzichtige aandacht en het aanbrengen van de juiste hoeveelheid krijt en deze met de vingers uitwrijven. Pasteltekenen spreekt door middel van de tastzin het tere gevoel aan.

Levenszin: de kleuren verschijnen langzaam op het papier zodat er tere tinten ontstaan en de liefdevolle stemming van de kleurmenging kunnen ondergaan. Het omgaan met kleur versterkt de gevoeligheid voor het kwalitatieve. De sfeer, stemming en gebaar maken deel uit van de werkelijkheid die de deelnemer ervaart.

Bewegingszin: de deelnemer ervaart door de rustige ronde bewegingen van zijn vingers de vrijheid en verbondenheid met de vormen die zijn ontstaan op het papier.

Evenwichtszin: het waarnemen van evenwicht in de tekening, met rechts en links en met boven en onder, de plaats van de vorm op het papier en de verhoudingen van de vorm spreken de evenwichtszin van de deelnemer aan.

#### **Landschap met eigen boom.**

Een vervolgoefening met pastel is het tekenen van een landschap. Iedereen heeft wel verbinding met een landschap en het is voor iedereen herkenbaar. Het landschap begeleidt ons door ons individuele leven. Het leeft in onze omgeving en in onszelf (Mees, 2005). De deelnemer leert opnieuw te kijken naar de schoonheid van de natuur en een nieuwe verhouding tot de omgeving. Het driedelig landschap tekenen geeft een gezonde samenhang van de drie zielenfuncties denken, voelen en willen en harmoniseert:

De wil wordt aangesproken door de onderkant van de tekening (zwaarte en duister). Het heldere denken wordt aangesproken in de bovenkant van de tekening (de hemel en het licht). De gevoelsbeleving van de deelnemer is in het midden van de tekening. Daar ontstaat het beeld (stemmingen en emotie).



De evenwichtszin wordt aangesproken doordat de deelnemer de vrijheid ervaart om een eigen plek te kiezen voor de boom in het landschap wat de zelfstandigheid bevordert en de deelnemer aanmoedigt vertrouwen te hebben in die zelfstandigheid.

Ook de bewegingszin wordt bij deze oefening aangesproken waardoor de deelnemer onderzoekt en ervaart wat de bewegingsmogelijkheid is van zijn eigen landschap en het neerzetten van de boom in het landschap. De plek die men in de wereld inneemt zegt iets over de mate van zelfvertrouwen waarmee men de wereld instapt. Deze oefening wordt dan ook in relatie getrokken met de eigen plek die de deelnemer inneemt in zijn omgeving. De deelnemer en de omgeving worden hierdoor in kaart gebracht.

### **Eigen kwaliteiten in beeld zetten.**

Deze oefening heeft als doel de kwaliteiten van de deelnemers in beeld te brengen. De doelgroep van de training heeft als risico te vervallen in passiviteit en/of boosheid en/of dwang door alle onzekerheden in de omgeving en in henzelf. Het in beeld brengen van kwaliteiten moedigt de deelnemers juist aan in de bewegingszin. Hierdoor krijgt de deelnemer de mogelijkheid de wereld om zich heen te onderzoeken en de eigen plek hierin te ontdekken. Het zelfvertrouwen kan dan worden versterkt doordat de eigen bewegingsmogelijkheden aan het licht komen. Het pasteltekennen gebruiken als een doorschijnend tegenwicht, een houvast dat de wereld van de zintuiglijke ervaring, zoals beweging, kleur en vorm, in haar essentiële uitwerking op de deelnemer doorzichtig maakt (Petersen, 1990).

**Conclusie:** pasteltekennen is geschikt materiaal om een stemming en sfeer neer te zetten en de tastzin aan te spreken. Het materiaal geeft de deelnemer zelfvertrouwen in eigen vaardigheid, omdat pasteltekennen in vergelijking met nat-in-nat, die uitvloeit, doet wat je wil en dat geeft de deelnemer houvast en meer competentie in het werk. Door de kleuren langzaam te laten opdoemen en de ervaring van rust en ontspanning die pasteltekennen geeft kan de vorm geleidelijk ontstaan en kan de deelnemer met zijn zelfbeschikking meer sturing aan geven. Door de nabesprekingen kan de tekening geïnterpreteerd worden en kan de deelnemer zich verbinden en de zingeving en betekenis van zijn handelen ontdekken.

Er wordt gesproken en gekeken naar de componenten zelfbeschikking, impact en betekenis van de gemaakte keuzes en door ze aan te moedigen kan de deelnemers zijn sociale gevoel versterken, zijn gevoel van eigenwaarde en zelfvertrouwen. Daarmee stimuleren tot groei en ontwikkeling, zodat er bewustwording en ruimte voor acceptatie van de zelfkennis plaats kan vinden om daarna zelf te kunnen gaan sturen. Dit geeft gevoel van eigen invloed, impact en geeft een positieve identiteit.

## **II.4 Meditatief een bol boetsen en veranderingen.**

Doel van de boetseeroefening is door het aanspreken van de wil een verandering te durven aanbrengen in een bestaand beeld van iemand anders en omgaan met de onvoorspelbare dingen/veranderingen uit je omgeving die op je pad komen.

Om de klei kunstzinnig te scheppen vraagt dat om wilskracht en daarom is het van belang om te aarden om in je lijf te kunnen zakken, verankeren van de deelnemer. Wanneer we ons gegrond voelen in het eigen lichaam geeft dit een veilig en zeker gevoel waardoor de deelnemer beter in het handelen kan komen en zich meer durft over te geven voor keuzes en daar zelf richting aan durft te geven. Door op deze manier te boetsen kan er aan de groei van de persoonlijkheid gewerkt worden. De natuurlijkheid van de klei doet goed en gezond aan, zodat de deelnemer in contact komt met een zo oorspronkelijk mogelijke substantie, waarin water en materie in evenwichtige verhouding met elkaar verbonden zijn (Hoefsloot, 1999).

De tastzin wordt aangesproken doordat de vingertoppen de textuur van de klei voelen met voorzichtige aandacht. Door het sluiten van de ogen kan het materiaal afgetast worden en de oneffenheden door de vingertoppen worden waargenomen en kunnen vereffend worden.

De bewegingszin is de klei in beweging te krijgen, de vormen die uit de klei komt waarnemen en het gevoel ervaren van vrijheid en verbondenheid met het werk.

Ook de evenwichtszin komt aan bod. Het waarnemen van een goed evenwicht in de vorm, maken van een vrije zelfstandige positie ten opzichte van de zwaartekracht van boven & onder en voor & achter die we aftasten. De vorm in de ruimte oriënteren.

**Conclusie:** boetseren spreekt aan, door de boetseeropdracht met de ogen dicht aan te bieden kan er in rust en in ontspanning een vorm ontstaan. Door de deelnemer te laten aarden brengt het hem in de gelegenheid meer via de beleving te kunnen handelen. Hierdoor komt de handeling van binnenuit en kan er door meer zelfbeschikking bewust gemaakt worden. Gedurende de sessie de deelnemers stimuleren bij het overwinnen van drempels en het doorbreken van patronen waardoor de component impact aangesproken wordt. Een verandering in andermans werk heb je moed voor nodig en kan zowel terughoudendheid als onbedachtzaamheid brengen. Door samen met de deelnemers naar de oefeningen te kijken en de ervaring daarvan te bespreken kan het zelfinzicht groeien en de deelnemer kan meer positieve identiteit en groepsoriëntatie ervaren.

### **III. Muziektherapie**

#### **III.1 Definitie Muziektherapie NVvMT.**

“ Muziektherapie is een methodische vorm van hulpverlening waarbij muzikale middelen binnen een therapeutische relatie gehanteerd worden om verandering, ontwikkeling, stabilisatie of acceptatie te bewerkstelligen op emotioneel, gedragsmatig, cognitief, sociaal of lichamelijk gebied” <sup>1</sup>.

#### **III.2 Kunstzinnige therapie muziek (antroposofisch).**

In de antroposofische muziektherapie zijn (en worden) werkwijzen ontwikkeld die zowel de gezondheidsbevorderende als probleemverwerkende werkwijze in zich dragen. Om dat mogelijk te maken wordt er gewerkt met de tegenstelling van zogenaamde impressieve en expressieve werkwijze en technieken. (Damen, 2009)

- impressieve muziektherapie: cliënt laat muzikale elementen op zich inwerken om tot nieuwe ervaringen te komen, zoals receptieve als actieve werkwijze.
- expressieve muziektherapie: cliënt drukt eigen ervaringen en gevoelens uit in de muziek om tot verwerkings- en veranderingsproces te komen.

Muziek kan het zelfgenezend vermogen ondersteunen vanuit de activiteit van de cliënt zelf.

#### **III.3 Instrumenten gebruikt tijdens de training.**

- slag-/ritme instrumenten: djembé, allerhande ritme instrumenten.
  - spreekt de wil aan, activeert en zet in beweging.
- blaasinstrumenten: sopraan blokfluit.
  - spreekt het denken aan en de voorstellingsactiviteit in combinatie met het gevoel.
- snaarinstrumenten: gitaar, sopraanlied, bourdonlied, altviool- en cello-chrota, strumstick<sup>2</sup>.
  - spreekt centraal het gevoel aan en daarnaast is het afhankelijk van het muzikale spel, bij melodisch spel
- toetsinstrumenten: accordeon, keyboard.
- stem, body-percussie: zang, klap/stamp, body-percussie tijdens djembé oefening.

#### **III.4 Muzikale elementen:**

- Melodie spreekt het denken aan en verbindt de gevoelens met het denken. Door melodie wordt het hoofd toegankelijk voor het gevoel. Melodie spreekt in de eerste plaats het denken aan, maar het denken wordt doordrongen door de beweging. Melodie zet een stemming neer en dat staat in verbinding met het gevoel.
  - Klankkleur: zit tussen melodie en harmonie in, verbonden met element toon met gevoelselement.
- Harmonie spreekt het gevoel aan en verbindt melodie en ritme met elkaar. Het zet een sfeer neer van mineur-majeur, dissonant-consonant.



- Dynamiek: zit tussen harmonie/voelen en ritme/handelen in, brengt afwisseling tussen kracht en ontspanning, activiteit en rust, is verbonden met binnen-buiten dynamiek van de psyche.
- Maat/Ritme spreekt de wil aan/zet in beweging en heeft speelsheid in zich. Ritme is de drager van de muziek en is zowel activerend als ontspannend.

<sup>1</sup> [www.nvvt.nl](http://www.nvvt.nl) (20-12-12)

### III.5 Belangrijk tijdens uitleg aan deelnemers met ASS, uit het boek ‘geef me de vijf’ (Bruin, 2009):

Wat	hoe	wanneer	waar	Wie
-----	-----	---------	------	-----

## IV Muzikale oefeningen en conclusie

### IV.1 Kennismakingsoefening.

#### **Muzikaal voorstellen, ritme taal**

**Oefening:** benoemen van voor en achternaam, deelnemer wordt hiertoe uitgenodigd door de therapeut. De lettergrepen van de vraag en het antwoord worden ritmisch ondersteund.

**Instrumenten:** allerhande ritme instrumenten, zoals membranofonen en idiofonen van hout en enkele van metaal.

#### **Onderbouwing**

Via muzikale middelen elkaar leren kennen. Element van speelsheid erin brengen en sociale interacties zichtbaar maken. Zicht krijgen op ieders mogelijkheden m.b.t. ritme (Gunster & Goossens, 2012).

Ritme is de levensstroom in de muziek en is verbonden met de vitale krachten van ons handelen (adem, hartslag, ledenmaten, motoriek), (Damen, 2009).

#### **Conclusie**

Ritme ontstaat bij activiteit en ritme vraagt om activiteit. Het bewustzijn en de beweging worden met elkaar verbonden. Het ritme spelen tijdens het uitspreken van de naam werkt ondersteunend en geeft houvast, dat is belangrijk bij de eerste oefening die wordt aangeboden tijdens de training. (component: competentie om te vertellen over jezelf en zelfbeschikking, voor communicatie en bewustwording)

### IV.2 Luisteroefeningen.

**2.1 Klankschaal:** gevuld met water, fontein is zichtbaar.

**Onderbouwing:** de resonans van de klankschaal werkt rustgevend en heeft na aanslag een lange naklank waarbij boventonen hoorbaar zijn in ritmisch pulserende klank met een uitdijend karakter. Door de klankschaal te vullen met water is er een fontein zichtbaar als de klopper de klankschaal raakt, een oefening om in het hier en nu te komen door de klank en verwondering van de fontein.

**Conclusie:** De klankschaal werkt rustgevend, heeft een uitdijende klank met veel boventonen. Contra-indicatie: mensen met een gevoeligheid voor een psychose kunnen vanwege de uitvloeiende klank buiten zichzelf raken. (component: zelfbeschikking een ontspanningsoefening)

**2.2 Now I walk in beauty** (zie bijlage 5.d)

a) instrumentaal voor twee sopraanlieren.

b) zang en gebaar: in de kring.

c) zang en lopen in de kring/ ritme van de maat.

d) zang en vrij in de ruimte lopen/in het ritme van de maat. Oefening om ‘Je eigen weg te lopen en eigen richting te kiezen’.

nb: variaties in verschillende sessies/kleine stappen opbouwen.

**Onderbouwing:** lied is een Indianengebed, bewustzijn van voor, achter, boven en onder je worden bezongen, de gebaren versterken dat bewustzijn. Lopend zingen, om je eigen weg en eigen tempo te kiezen.

**Conclusie:** Herkenbaar beginlied/ritueel geeft herkenning/gevoel van veiligheid en roept een open stemming op waarin de groep zich als geheel kan beleven. Voor oefening 2.2d is het prettig als de trainingsruimte genoeg loopruimte biedt voor de deelnemers. (component: zelfbeschikking een ontspanningsoefening)

### **2.3 Für Alina – Arvo Pärt (zie bijlage 6.d)**

*Instrumenten:* twee sopraanlieren, gespeeld door therapeuten.

*Extra oefeningen:*

**2.3a:** luisteroefening zonder opdracht.

**2.3b:** opdracht, verschil beluisteren tussen consonant en dissonant.

*Vraag:* Is er verschil te horen tussen klanken die ‘botsen’ en die ‘niet botsten’?

**2.3c:** observatie en invullen van drie meerkeuze vragen. (zie bijlage 6.d/vragen-formulier)

**2.3d:** muzikale begeleiding tijdens vormtekening Für Alina – Arvo Pärt voor twee sopraanlieren tijdens de vormtekening 1. cirkel, 2. kruis en 3. lemniscaat, met Stockmar krijgt op A3 formaat.

#### **Onderbouwing:**

**2.3a:** Für Alina – Arvo Pärt is een verstillend muziekstuk, dit wordt nog versterkt door de dromerige en rustgevende klank van de sopraanlieren.

**2.3b:** na de luisteroefening de link leggen met onrust/rust in een gesprek en het muziekstuk. Woorden van twee mensen kunnen ‘botsen’(dissonant), maar in hetzelfde gesprek kunnen mensen het ook weer eens worden met elkaar(consonant). In het muziekstuk is dit te beluisteren.

**2.3c:** focussen en gericht luisteren door meerkeuze vragen.

**2.3d:** verstillende klank van het muziekstuk ondersteund door de rustgevende klank van de sopraanlieren ter ondersteuning van het vormtekenen.

### **2.4 Onderbouwing luisteroefening algemeen.**

Doel is verdiepen p&p oefening, ontspanning en rust bieden als overgangsmoment van werk/dagelijkse bezigheden naar de training. Leersituatie creëren waarin de deelnemer kan oefenen om tot innerlijke rust te komen en zo controle over zichzelf kan ervaren (component: zelfbeschikking) Herkenbaar beginritueel/lied, basisveiligheid. Verdieping kan bereikt worden als deze oefening verschillende sessies uitgevoerd wordt en met kleine stappen uitgebouwd.

Arvo Pärt schrijft over zijn muziek: "I could compare my music to white light which contains all colours. Only a prism can divide the colours and make them appear; this prism could be the spirit of the listener<sup>1</sup>". De compositiestijl van Arvo Pärt is Tintinnabuli (Latijn, tintinabulum is bel) is een exacte wiskundige verbinding van de ene met de andere melodielij<sup>2</sup>.

**Conclusie:** Herkenbaar beginlied/ritueel geeft gevoel van veiligheid, en roept een open stemming op waarin de groep zich als geheel kan beleven, uitbouwen in kleine stappen geeft verdieping. (component: zelfbeschikking een ontspanningsoefening)

## **IV.3 Emoties herkennen/verklanken.**

*Doel:* emoties herkennen, assertiviteit, bewustwording.

*Attitude:* bewust van de voorbeeldfunctie, creëert leersituaties, trainingsopbouw aansluiten bij leerdoelen deelnemers.

### **3.1 Herkennen van stemming/gevoel.**

Bedroefd: mineur cadens Am – Dm – E7 – Am.

Blij: majeur cadens A – D – E7 – A.

---

<sup>1</sup> [www.arvopart.info](http://www.arvopart.info) (28.12.'12)

<sup>2</sup> <http://en.wikipedia.org/wiki/Tintinnabuli> (28.12.'12)

Zelfgemaakte tekst zingen, toegespitst op bijvoorbeeld de woonomgeving van de deelnemers, eerst mineur dan majeur. Dezelfde woorden, maar twee stemmingen.

**Instrument:** twee gitaren, begeleiding door twee therapeuten.

**Onderbouwning:** Verklanken dat eenzelfde situatie door verschillende mensen divers ervaren kan worden. Beleefbaar maken door dezelfde tekst te zingen in twee verschillende stemmingen.

**Conclusie:** sluit aan bij het niveau van de deelnemers, ze kunnen onderscheid leren maken in verschillende muzikale stemmingen en dit in nagesprek met eigen gevoelens vergelijken. (component: betekenis om te waardetoeckenning te oefenen en ontdekkende beeldvorming)

### **3.2 Emoties/gevoel verklanken.**

**Instrumenten:** deelnemers kiezen slag-, snaar- of blaas- instrument. Therapeut uitnodigt deelnemers uit om een emotie/gevoel te verklanken/laten horen.

Ieder speelt tegelijkertijd, therapeut geeft begin en eind aan.

**Onderbouwning:** Jongvolwassenen met LVB en/of ASS vinden het vaak lastig om hun gevoel naar buiten te brengen. Een eerste stap om dit te oefenen is klank geven aan gevoelens.

**Conclusie:** emoties/gevoelens herkennen in muzikale klanken leert de deelnemers afstemmen op de gevoelens van zichzelf en de ander. Het zelf verklanken van emoties is vrij moeilijk voor deze doelgroep, het is abstract. (component: betekenis voor waardetoeckenning en ontdekkende beeldvorming)

*Tip voor een volgende keer:* Mogelijk is het concreet te maken aan de hand van herkenbare situaties.

## **IV.4 Klap en stamp**

**Doel:** empowerment ‘laat van jezelf horen’, luisteren naar jezelf en afstemmen op de ander.

### **Handen**

**Oefening: klappen in je hand, doorgeven in de kring.**

**4.1a:** klap doorgeven, gezichten naar elkaar.

**4.1b:** klap doorgeven, ruggen naar elkaar.

**4.1c:** klap doorgeven/grens aangeven (gezichten of ruggen naar elkaar), twee klappen veranderd de klapprochting.

**Oefening: voeten, stampen doorgeven in de kring.**

**4.2a:** voeten, stamp/rechts, stamp/links, ‘aarden’. Instructie: alsof je jezelf hoort lopen.

**4.2b:** voeten, stamp/rechts, stamp/links. Stampt iemand sneller/nog sneller, stampt iemand langzamer/nog langzamer ritme stampen, ‘afstemmen’.

**Onderbouwning:** empowerment: laat van je horen.

‘Tast’, aanspreken van onderste vier zintuigen, het boek ‘De twaalf zintuigen’, (Soesman, 1998).

- **Tastzin:** is een grensbeleven door ‘af te tasten’. Het is nodig voor een realiteitsbesef, het beoordelen van kwaliteiten, een bewuste oordeelsvorming en je omhuld te voelen. Dit is de basis voor het ontwikkelen van verdere vaardigheden, waaronder rekening houden met anderen. In deze oefening zijn hand en voet de tast, ritmische herhaling is hierbij ondersteunend.
- **Levenszin:** is de lijfelijke ervaring hoe iemand zich voelt en het gebied waar pijn waargenomen wordt. De levenszin is belangrijk voor de existentiële zekerheid in onszelf. Als deze goed ontwikkelt is, geeft dit een gevoel van basisveiligheid. In de klap/stamp oefening gaat het om het oefenen van nabootsing en innerlijk waarnemen.
- **Bewegingszin:** het gevoel dat je van binnenuit beweegt is de fysieke functionering. Het heeft te maken met alles wat zich in het ledenmaten/spierstelsel afspeelt. De uitwerking op het psychische gebied, een goed ontwikkelde bewegingszin helpt tot een juiste afstemming te komen in het sociale. Klap/stamp zet ieder fysiek in beweging,

kwaliteitsbeweging kan geoefend worden door de klap/stamp oefening in de groep te laten ‘stromen’ door juiste afstemming in het sociale (de klap/stamp voor en na de desbetreffende persoon)

- Evenwichtszin: evenwicht is nodig voor complementaire bewegingsimpulsen boven/onder, achter/voor, groter/kleiner en maat in alle dingen. Het helpt ons waar te nemen hoe we onszelf in evenwicht houden, zowel fysiek als psychisch. Als de onderste ledenmaten in harmonie zijn met de bovenste helpt dit het afwegen, het oordelen, het zoeken naar balans en rechtvaardigheid. Je neemt gepaste ruimte in. De fysieke balans heeft zijn weerslag op het psychische evenwicht. Met klap/stamp worden de complementaire bewegingsimpulsen geoefend, maar tegelijkertijd gepaste ruimte innemen binnen de groep, in afstemming op het juiste tempo en dynamiek bij gebruik bovenste of onderste ledenmaten.

**Conclusie:** klap en stamp oefeningen sluiten goed aan bij deze doelgroep, activeert door middel van een stevige beweging, creëert een leersituatie, bevordert inzicht in verband met leerdoel en trainingsactiviteit met betrekking tot het thema empowerment. De onderste vier zintuigen worden met deze oefening aangesproken dat is belangrijk bij een gevoel van veiligheid/goede hechting, maar kan ook ondersteunend zijn bij hechtingsproblematiek. Klappen maakt alert in het luisteren, zet in beweging waarbij ieder van zichzelf laat horen in afstemming op de gehele groep. De oefeningen brengen hilariteit en plezier met zich mee. Dezelfde oefening meerdere sessies uitvoeren, maar iedere keer een stap uitbouwen geeft herkenning en vertrouwen in zichzelf en de groep. De oefening met de ruggen/luisterend uitvoeren werkt empowerend, door te vertrouwen op je oren maar tegelijkertijd af te stemmen op jezelf en je omgeving. (component: competentie voor bewustwording, zelfbeschikking voor het oefenen van assertiviteit en keuzes maken, groepsoriëntatie voor inzicht in gedrag, samenwerking en communicatie)

## **IV.5 Improvisatie, soleren met bedding.**

**Doel:** luisteren naar jezelf en afstemmen op de ander.

**Oefening:** Twee rijen van vier jongeren tegenover elkaar. Muzikaal samenspel met de overbuur, waarbij de één soleert en de ander ondersteunt. (bizon en springmuis) De solist kiest beide instrumenten, geeft tempo en dynamiek aan. Zo de rij langs en vervolgens de rollen wisselen.

**Gesprekstof na afloop:** ondersteuning zoeken, grenzen bepalen. Hoe maak je aan de ander duidelijk wat je wilt/hoe jij het wilt laten klinken?

**Onderbouwing:** in deze oefening kiest de deelnemer wie hem zal ondersteunen en hoe hij ondersteund wordt, in gesprek wordt de link met het dagelijks leven en het verhaal gelegd.

**Conclusie** De oefening ‘solo en ondersteunen’ sluit goed aan bij het onderdeel van het Springmuisverhaal, maar de tijd van 8 minuten is hiervoor te kort en het wachten op de andere deelnemers te lang.

Tip voor een volgende keer: één deelnemer kiest bijvoorbeeld twee of drie deelnemers/instrumenten die hem/haar ondersteunen, dan zijn meerdere deelnemers van de groep actief. (component: groepsoriëntatie voor samenwerking, communicatie, inzicht in gedrag en uitwisselen ervaringen)

## **IV.6 Rap met djembé.**

**Doel:** ‘Jezelf hoorbaar en zichtbaar maken’, moed tonen, grenzen verleggen. Oefenen in maat houden en eigen ritme laten horen. Positieve ervaringen opdoen, deelnemers elkaar positieve feedback geven, leersituaties creëren waarin waarden-, normen- en gedragspatronen inzichtelijk worden.

**Thema:** herkenning, ‘ik ben ok’, ‘je mag zijn zoals je bent’, ‘accepteer jezelf’.

**Oefening:** Rap, ‘Zijn’ – Gers Pardoel, met regelmatig ritme in 4/4 maat op de djembé.

Ritme op de djembé: 4/4 maat - 1/bas – 2/bovenbeen – 3/bas – 4/bovenbeen, met de rechter hand (linkshandigen links)

Tekst van het refrein staat op het bord.

Refrein ‘Zijn’:

Het maakt niet uit wie je bent, je kan alles zijn. (alles zijn 3x)

Het maakt niet uit wat je doet, je kan alles doen, alles doen.

Zolang je maar, jezelf was, jezelf bent, jezelf blijft.

Zolang je maar, jezelf was, jezelf bent, jezelf blijft, voor altijd.

**Stap 1:** ‘Zijn’ cd versie zang/muziek, met keyboard of piano begeleiding. Deelnemers spelen het ritme op de djembé en zingen het refrein mee.

**Stap 2:** ‘Zijn’ cd versie muzikaal, met keyboard of piano begeleiding.

Deelnemers spelen het ritme op de djembé, ‘rappen’ of lezen om beurten hun kwaliteiten voor die ze van twee andere deelnemers hebben ontvangen. Refrein wordt met allen gezongen.

**Instrumenten:** Djembé, keyboard, cd ‘Zijn’-Gers Pardoel versie zang/muziek en muzikale versie.

**Onderbouwing:** Met rappen aansluiten bij de leeftijdsgroep, djembé is een laagdrempelig instrument het ritme werkt ondersteunend bij zang.

In stap 1 zingt ieder tezamen, de deelnemers hebben ondersteuning door middel van de muziek, elkaars stem, het regelmatige ritme van de djembé dat aardend werkt en stevigheid biedt. Het refrein komt vier keer voor tijdens de rap, geeft herkenning en saamhorigheidsgevoel, tekst met de boodschap ‘ik ben ok’ en ‘je mag zijn zoals je bent’.

Stap 2 wat blijft is de muzikale en djembé ondersteuning en het terugkerende refrein dat tezamen gezongen wordt, dit is de basis waarop ieder solerend zijn kwaliteiten rapt.

Het ritme van de rap is voor de deelnemer de basis om gevoelens en kwaliteiten te benoemen. “Onderzoek van de *National Institutes of Health* toont aan dat spontane tekstuele improvisatie de prefrontale cortex in je hersenen – het deel van je brein dat zorgt voor creativiteit – stimuleert. Door dit deel van je hersenen aan het werk te zetten vergroot je je kans op nieuwe inzichten en creatieve uitspattingen, zo suggereert het onderzoek”<sup>3</sup>.

**Conclusie:** Het is een krachtige en dynamische oefening waarbij de deelnemers hun moed en kracht tonen. Het djembéspel en ‘rappen’ van hun eigen kwaliteiten geeft de deelnemers zelfvertrouwen, kracht, moed, enthousiasme, plezier en saamhorigheid. Deelnemers moedigen elkaar aan als een deelnemer niet durft te ‘rappen’. Na afloop wordt ieders rap beloont met enthousiasme van de mede deelnemers, een compliment of duim in de lucht. (component: competentie voor bewustwording en vertellen over jezelf, component betekenis voor zelfonthulling en waardetoekenning, component positieve identiteit voor acceptatie)

#### IV.7 Eagle

**Doel:** aansluiting bij het verhaal Springmuis. Luisteren naar jezelf en afstemmen op de ander. ‘Ieder is uniek’.

**Oefening:** lied, ‘can you fly like an eagle’, (zie bijlage 6.d)

Lied voor aanvang van de zang vertalen, toelichten en kort bespreken.

Zang met djembé begeleiding. De kwaliteit van het dier uit het lied laten horen in zang en spel.

**Onderbouwing:** De vier elementen die worden bezongen, lucht (eagle), vuur (fire fly), water (salmon) en aarde (bison) vormen een link met het verhaal Springmuis.

**Conclusie:** Symboliek van het lied sluit goed aan bij het verhaal Springmuis, tweede gedeelte van het lied is de melodie te moeilijk voor de doelgroep. Door de djembé ondersteuning klinkt het lied toch krachtig.

(component: betekenis om te interpreteren en component groepsoriëntatie voor samenwerking, inzicht in gedrag, samenwerking)

#### IV.8 Spiegeloefening

**Doel:** moed, van jezelf laten horen.

**Oefening:** deelnemers zitten in de kring met de ruggen naar elkaar toe, ieder met een djembé in de buitenste kring. Eén deelnemer bedenkt/speelt een ritme, de groep spiegelt/speelt het ritme na.

---

<sup>3</sup> [www.menshealth.nl](http://www.menshealth.nl) (28.12'12)



**Onderbouwing:** In het verhaal van Springmuis is de muis blind, in aansluiting op het verhaal spelen de deelnemers luisterend/’blind’.

**Conclusie:** Doordat de deelnemers met de ruggen naar elkaar zitten voelen ze zich veilig, een jongere die normaal gesproken verlegen en teruggetrokken is in de groep laat een krachtig, vol en regelmatig ritme horen. (component: betekenis voor communicatie en interpreteren, component groepsoriëntatie voor inzicht in gedrag, feedback en uitwisseling ervaringen)

#### **IV.9 Dirigeren**

Doel: ‘IK-kwaliteit’ laten zien, in woord en gebaar laten zien ‘wat ik wil’.

Oefening: Dirigeren en spelen in het ‘orkest’ met de deelnemers.

Instrumenten: piano, keyboard of accordeon, altviool twee djembé’s, twee sopraanlieren, twee blokfluiten, chrotta- en chrotta cello, gitaar en strumstick, mand met ritme instrumenten.

**Onderbouwing:** dirigeren vraagt om concentratie, jezelf zichtbaar maken voor de groep, aangeven ‘wat je wilt horen’ uit het orkest, non-verbaal afstemmen/contact maken met je omgeving, overzicht houden. De klank die je uit ‘het orkest’ komt is een spiegeling van datgene wat de dirigent aangeeft.

**Conclusie:** Dirigeren sluit goed aan bij het thema empowerment, vraagt moed, kracht, concentratie en focus van de dirigent. (competentie impact en daarmee het gevoel invloed te hebben op een situatie, competentie groepsoriëntatie, inzicht in gedrag en na afloop uitwisseling van ervaringen )

#### **IV.10 Energizer.**

Doel: energizer.

Oefening: ‘ping pong bal & A-klank’.

Raakt de bal de vloer > laat een A-klank horen. Deze oefening herhalen, als dit goed gaat de bal laten stuiteren, A-klank zal steeds sneller klinken.

**Onderbouwing:** energizer, na het luisteren van een verhaal dat de cognitie aanspreekt, geeft deze oefening focus, bundelt de kracht/klank van de menselijke stem, het versnellende ritme zet in beweging en geeft energie. Door de vraag om een plotselinge krachtige klank te laten horen, komt de klank vrijwel altijd uit de onderbuik of ‘powerbelt’.

**Conclusie:** Korte oefening die de kracht in iemand aanspreekt. Twee deelnemers raken bij deze oefening in een enorme lachstuipt, ze dachten aan heel andere dingen, zoals ze zeiden. (component: zelfbeschikking het vraagt om assertiviteit)

#### **IV.11 Ik hou van.... Ik wil....**

Doel: aanbieden van ontwikkelingsgerichte oefeningen, veiligheid bieden en ‘positief labelen’.

Oefening: uitwerking verhaal over moed en goede voornemens:

Lied: “I like the flowers” (zie bijlage 6.d), jongeren maken eigen tekst en zingen om beurt, a) ‘Ik hou van...(eten)’, b) ‘Ik hou van...(mensen, dieren) c) ‘Ik wil...(sport, hobby, werk).

Instrument: keyboard en altviool-chrotta, ter ondersteuning.

**Onderbouwing:** Bedenken en uitspreken waar je van houdt en wat je wilt, dit in solozang aan de groep laten horen/zingen werkt empowerend. Door naar buiten te brengen of te zingen waar ze van houden en laten horen wat ze willen laten zij hun innerlijke kracht zien aan de buitenwereld.

**Conclusie:** De deelnemers waren belangstellend naar elkaar toe, wat ieder zou vertellen. Ze vinden het spannend om in de groep solo te zingen, maar zijn trots als het gelukt is. (component: zelfbeschikking omdat ze keuzes hebben gemaakt waar ze van houden en wat ze willen, component, impact vanwege bewustwording wat je wil en de component positieve identiteit, acceptatie en zelfonthulling)

#### **IV.12 Muzieksmaak jongeren – luisteren of zingen**

**Doel:** luisteren naar jezelf en afstemmen op de ander, muzieksmaak kenbaar maken aan mede deelnemers, moed, eigen grens aangeven.

Attitude: positieve ervaringen signaleren en positieve feedback geven.

**Oefening:**

1. Therapeuten zingen/rappen de kwaliteiten van individuele deelnemers.
2. Pop liederen zingen met allen of solo, sessie 7 uitgekozen door deelnemers.

**Instrumenten:** cd speler, uitgekozen muziek door deelnemers incl. songteksten, ritme instrumenten incl. djembé's.

**Conclusie:** Vier popliederen achter elkaar zingen is teveel voor de tijd die beschikbaar was. Per sessie 1 poplied laten uitkiezen per deelnemer, dan krijgt ieder meer aandacht. Twee deelnemers kunnen de songteksten niet lezen, waarbij één deelnemer teruggetrokken raakt, de andere zes deelnemers zijn wel betrokken. (component: zelfbeschikking de deelnemer maakt eigen keuzes, bij zowel muziekkeuze als bij de keus 'wel of geen' solozang, component impact daarbij wordt initiatief nemen geoefend bij wel of niet meezingen/instrument pakken en geeft zijn eigen mening/laat eigen muzieksmaak horen, component groepsoriëntatie bij samenzang/afstemmen op de ander met popliederen/canon. deelnemers vertellen eigen ervaringen en aanvaard hulp/aanwijzingen)

### **IV.13 Slotlied**

**Lied:** 'The river is flowing', allen zingen mee. (tekst op bord)

Instrumenten: zang/ melodie, twee gitaren/ akkoordbegeleiding, Dm – C – Am – Dm.

**12.a** samenzang.

**12.b** twee-stemmige canon, ieder stem krijgt zang/gitaar begeleiding trainer.

**12.c** liplezend zingen.

### **Onderbouwing:**

**12.a** samenzang werkt verbindend. Het stromende lied gaat over het stromen van de rivier en sluit daarmee aan bij het Springmuis verhaal. De tekst 'mother earth is carry me = moeder aarde draagt me' wekt vertrouwen.

**12.b** canon, vraagt kracht om bij je eigen 'stem' te blijven, maar tegelijkertijd luisteren/af te stemmen op de andere stem/je omgeving.

**12.c** liplezen, vraagt om beheersing en innerlijk luisteren.

**Conclusie:** Het stromende lied en vaste eindritueel geeft een gevoel van vertrouwen. (component: competentie, groepsoriëntatie samenwerking en afstemmen op de ander bij samenzang/canon)

## **VI. Algehele conclusie met betrekking tot empowerment**

Belangrijk is gebleken dat het herhalen van de oefeningen zelfvertrouwen biedt. Ook geldt bij alle oefeningen dat de deelnemer gebaat is bij het stap voor stap meenemen in de oefening door de therapeut. Pas met het opgebouwde zelfvertrouwen kan er gewerkt worden aan zelfkennis en zelfsturing.

Bij de nabespreking in groepjes kan iedereen persoonlijk meer aan bod komen en krijgt elke deelnemer de kans zijn verhaal te doen. Bij een empowermenttraining voor deze doelgroep is een empowerende attitude van de therapeut heel belangrijk. De therapeut heeft een voorbeeldfunctie, stelt vragen, creëert een leersituatie, bevordert inzicht in verband met leerdoel en trainingsactiviteit met betrekking tot het thema empowerment. De therapeut benoemt de positieve intentie van de deelnemer, respecteert de normen en waarden en stelt de deelnemer in staat zijn eigen kwaliteiten en beperkingen te ontdekken. Zo kan de deelnemer beleven wat hij wel en niet kan en wordt gestimuleerd hierover te reflecteren.

---

<sup>1</sup> [www.nvvt.nl](http://www.nvvt.nl) (20-12-12)