

# Noorderpoort

**GEZONDHEIDSZORG EN WELZIJN  
GRONINGEN**

**OPLEIDING VERZORGENDE**

**READER EXPRESSIE MUZIEKACTIVITEITEN**



## **Inhoudsopgave Reader Muziekactiviteiten**

<b>1</b>	<b>Inleiding</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Je eigen rol bij muziekactiviteiten</b>	<b>1</b>
<b>3</b>	<b>Functies van muziek</b>	<b>3</b>
<b>4</b>	<b>Basiselementen van muziek</b>	<b>4</b>
<b>4.1</b>	<b>Noten en notenbalken</b>	<b>5</b>
<b>4.2</b>	<b>Klank en toon</b>	<b>5</b>
<b>4.3</b>	<b>Melodie</b>	<b>6</b>
<b>4.4</b>	<b>Maat, ritme en tempo</b>	<b>8</b>
<b>5</b>	<b>Suggesties voor activiteiten</b>	<b>13</b>
<b>5.1</b>	<b>Productieve activiteiten</b>	<b>13</b>
<b>5.2</b>	<b>Receptieve activiteiten</b>	<b>14</b>
<b>5.3</b>	<b>Voorbeeld muziekactiviteit</b>	<b>15</b>
	<b>In de praktijk</b>	<b>16</b>
	<b>Muziek van toen</b>	<b>17</b>

# Muziekactiviteiten

## 1 Inleiding

Muziek biedt een onuitputtelijke bron voor een groot aantal uiteenlopende activiteiten en voor even zoveel uiteenlopende doelgroepen. Niet zo verwonderlijk dat er bibliotheken zijn volgeschreven over muziek. Je snapt dat we daarom in dit thema een keuze moeten maken. Deze keuze is gericht op basisbegrippen die je nodig hebt voor muziekactiviteiten.

Wanneer je zelf muzikale talenten hebt en bijvoorbeeld goed kunt zingen of een instrument bespeelt, heb je bij muziekactiviteiten beslist een voorsprong. Maar ook met beperkte muzikale gaven kun je toch het een en ander aan muziekactiviteiten uitvoeren. Welke dat zijn, merk je vanzelf als je dit thema leest.

In dit thema en in het algemeen bij het begeleiden van activiteiten kom je het begrip *appèlwaarde* regelmatig tegen. Hiermee wordt bedoeld welke vaardigheden of waarden van een cliënt ermee worden aangesproken.

Appèlwaardes van muziek zijn bijvoorbeeld:

- sociale vaardigheden: samen naar muziek luisteren;
- motorische vaardigheden: een instrument bespelen;
- expressie: je via muziek maken uitdrukken;
- improviseren: creatief zijn met muziek.

Eerst kun je lezen over je eigen rol bij muziekactiviteiten. Daarna gaan we in op verschillende functies en belangrijke basiselementen van muziek. In de laatste paragraaf geven we een aantal suggesties voor muziekactiviteiten.

## 2 Je eigen rol bij muziekactiviteiten

Er zijn maar weinig mensen die helemaal niets met muziek hebben. Muziek is iets van alle tijden, alle landen en culturen en voor iedereen. Als gevolg hiervan zijn er enorm veel muzieksoorten. Het spreekt vanzelf dat je bij de keuze voor muziekactiviteiten rekening houdt met voorkeuren en interesses van je doelgroep.

In principe maak je de keuze in overleg met de cliënt. Je zult meemaken dat cliënten een voorstel van jou niet zien zitten. Probeer dan de redenen boven tafel te krijgen. Soms zijn dat hele begrijpelijke redenen en dan zoek je een alternatief. Soms ook hebben cliënten redenen als: dat kan ik niet, of dat durf ik niet, of ik denk dat ik het niet leuk vind. Probeer dan op basis van je ervaring en inleving in de cliënt in te schatten of je het erbij laat zitten, of dat je probeert de cliënt te overtuigen en te stimuleren toch mee te doen.

De ervaring zal je leren dat er altijd activiteiten zijn die cliënten van tevoren niet zien zitten, maar waarmee ze - eenmaal ermee bezig - toch heel veel plezier hebben.

Kies voordat je een activiteit gaat uitvoeren voor de rol die je daarbij wilt vervullen.

### Eigen rol bij muziekactiviteiten:

- passief, begeleidend
- actief, leidend
- combinatie van passief en actief

#### Passief, begeleidend

In de passieve rol begeleid je op afstand. Je schept voorwaarden als het uitnodigen van cliënten en het regelen van een ruimte en hulpmiddelen. Je legt uit wat de bedoeling is, maar je bemoeit je niet nadrukkelijk met de activiteit. Je grijpt alleen in als het mis dreigt te gaan.

Deze rol kun je vervullen als je te maken hebt met een groep die weet wat er verwacht wordt en die er zelf invulling aan kan of moet geven. Denk aan sommige ontspanningsactiviteiten of aan cliënten die moeten leren zelf initiatieven te nemen.

#### Actief, leidend

In de actieve rol neem je nadrukkelijker de leiding op je. Niet alleen door het scheppen van voorwaarden, maar ook door de leiding te nemen bij de activiteit zelf.

Deze rol vervul je als cliënten niet goed weten wat er van hen wordt verwacht of als ze veel instructie nodig hebben. De actieve rol vervul je ook als je te maken hebt met een groep die nog veel leiding nodig heeft, omdat het anders uit de hand loopt. Ten slotte komt de actieve rol vanzelfsprekend om de hoek kijken als je zelf een instrument bespeelt en daarmee de activiteit stuurt.

#### Combinatie van actief en passief

In veel gevallen kies je voor een combinatie tussen een actieve en een passieve rol. Op een actieve manier introduceer je de activiteit en helpt hen op gang. Naarmate de groep er zelf meer raad mee weet, neem je meer afstand.



Heeft de 'leider' een actieve of passieve rol?

### 3 Functies van muziek

Overal en op allerlei manieren kom je muziek tegen die verschillende doelen dient.

#### functies van muziek:

- thuis: sfeermaker, genieten van muziek die je mooi vindt;
- in het winkelcentrum: sfeermaker;
- bij de tandarts: afleiding, angst onderdrukken;
- bij therapie: ondersteuning bij gedragsverandering;
- als iemand is overleden: muziek als afscheidsritueel bij de begrafenis of crematie;
- in de disco: om te dansen;
- concert: live je favoriete muziek beluisteren.

Zo kun je nog een hele serie voorbeelden bedenken. Als je als saw'er voor muziekactiviteiten kiest, wil je daarmee bepaalde doelen bereiken. Om een doel te bereiken, moet je zicht hebben op de verschillende *appèlwaarden* van muziek.

#### Appèlwaarden bij muziekactiviteiten:

- expressie en emotie uiten
- zelfbeheersing
- grove of fijne motoriek oefenen
- genieten
- ontspanning en zinvolle tijdsbesteding
- concentratie en emotie
- gevoel voor detail
- spel
- persoonlijke ontplooiing

Op de eerste drie waarden doe je een appèl door muziek te maken. Genieten doe je door naar muziek te luisteren. Ontspanning, concentratie en gevoel voor detail bereik je zowel door zelf muziek te maken als door die te beluisteren. Daarnaast kun je 'spelen met muziek' en met muziek tot persoonlijke ontplooiing komen.

Muziek als middel tot persoonlijke ontplooiing werken we verder uit in de volgende aspecten.



Samen iets doen

### Aspecten persoonlijke ontplooiing door muziek

#### Creatieve aspect:

- improviseren;
- experimenteren;
- uiteenlopende mogelijkheden benutten;
- leren vormgeven.

#### Motorische aspect:

- grove en fijne motoriek gebruiken;
- coördinatie links/rechts en handen/voeten;
- het lichaam 'beleven' (psychomotoriek).

#### Sociaal aspect:

- samen iets doen;
- luisteren naar anderen en leren openstaan voor kritiek;
- bereidheid tot aanpassingen;
- verantwoordelijk zijn;
- regels en afspraken respecteren.

#### Cognitieve aspect:

- kennis opdoen van kunst, muziek, instrumenten;
- ontdekken hoe je leert (leerstrategieën).

## 4 Basiselementen van muziek

In muziek kun je veel elementen onderscheiden. Denk aan: klank, klankkleur, tempo, maat, ritme, melodie, toon, toonhoogte, volume, dynamiek. Allemaal elementen die elk apart en in hun onderlinge samenhang van invloed zijn op dat wat je uiteindelijk hoort.

Vervolgens kun je elk element weer verder uiteen rafelen. Zo zijn er verschillende tempo's met elk een eigen naam: lento, pianissimo, andante, allegro, vivace, enzovoort. Termen die vooral bekend zijn geworden uit de klassieke muziek.

Zover gaan we muziek niet uitwerken. Je hoeft niet naar het conservatorium. We beperken ons tot een aantal basiselementen van muziek waar je in je werk profijt van kunt hebben.

In deze paragraaf kun je lezen over een aantal basiselementen.

#### Basiselementen muziek:

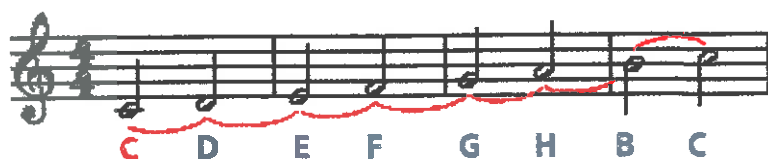
- noten en notenbalken
- klank en toon
- melodie
- maat, ritme en tempo

## 4.1 Noten en notenbalken

Om de volgende onderwerpen te kunnen begrijpen, heb je enig inzicht nodig in de werking van het notenschrift. Dat doen we niet al te technisch.

Een noot is een klank met een toonhoogte en een tijdsduur. Met noten heb je vast al eens kennisgemaakt toen je het volgende rijtje leerde: do - re - mi - fa - sol - la - si. Dit is een standaard rijtje noten, oplopend in toonhoogte. Een serie van do t/m si heet een toonladder. Na de si begint weer een nieuwe toonladder, nu allemaal letterlijk een toontje hoger. In de tijd dat orkestmuziek ontstond, ontstond ook behoefte om de muziek op papier te zetten. Componisten wilden natuurlijk dat hun muziek in elk land hetzelfde zou klinken. Daar waren dus standaard afspraken voor nodig. Zo is het notenschrift ontstaan. Met 'do - re - mi' kun je echter niet zoveel op papier. Daarom kregen de noten een letter en werd een notenbalk ontworpen. Een notenbalk bestaat uit vijf lijnen.

De noten worden A B C D E F en G genoemd naar de eerste 7 letters van het alfabet. Na de G komt dan weer A. Voor het gemak begin je met de lage C omdat je die makkelijk kunt vinden. In opklimmende volgorde krijg je: C D E F G A B C (D E F G A B C,) enzovoort. De toon gaat iedere keer een halve lijn omhoog/omlaag.



Naast de maat heb je ook nog de duur van een noot.



hele noot	halve noot	kwart noot	achtste noot	16 <sup>e</sup> noot	32 <sup>e</sup> noot	noot met punt
4 tellen	2 tellen	1 tel	½ tel	¼ tel	1/8 tel	3 tellen

Je weet nu voldoende over noten en notenbalken om de volgende subparagrafen te kunnen begrijpen.

## 4.2 Klank en toon

In de muziek ligt de betekenis van veel begrippen erg dicht tegen elkaar. Zo ook bij de begrippen klank en toon. Ze lijken veel op elkaar, maar betekenen toch iets anders. We leggen de verschillen uit.

### Klank

Overall om je heen hoor je de hele dag door klanken. Elk muziekinstrument brengt zijn eigen specifieke klank voort. Een piano klinkt anders dan een saxofoon. Maar klanken hebben niet alleen betrekking op muziek. Het geloei van een koe heeft een andere klank dan het geblaat van een schaap. Een doorgetrokken wc klinkt anders dan een vaatwasmachine.

Alles wat geluid kan produceren heeft dus zijn eigen klank waaraan je het kunt herkennen. Ook stemmen van mensen bijvoorbeeld hebben allemaal een eigen klank waaraan je de stem kunt herkennen.

Bij klank gaat het dus om eigen, specifieke verschillen.

### Toon

Elke klank heeft een bepaalde toon(hoogte). Mensen kunnen hoog praten of met een hele diepe stem. Op een piano kun je hele hoge tonen produceren en hele lage. Met andere woorden: op een instrument met dezelfde klank kun je zowel hoge als lage tonen produceren. Dit geldt vooral voor de zogenoemde melodie-instrumenten waarop we hierna terugkomen.

Neem een groot orkest met dertig verschillende instrumenten. Die instrumenten hebben allemaal een verschillende klank. Maar... als je het orkest vraagt een C-noot of een D of welke dan ook te spelen, is de toon van al die verschillende klanken gelijk; even hoog of even laag. Dit ondanks al die verschillende klanken.

Aan dit voorbeeld zie je dat je eenzelfde toon kunt horen, ondanks allemaal verschillende klanken.

Het is niet voor niets dat bands en orkesten voor de aanvang van een optreden altijd moeten stemmen. Bij snaarinstrumenten worden bijvoorbeeld de snaren in de loop van de tijd slapper. Daardoor ontstaan toonverschillen. Een E bij een goed gestemde gitaar, klinkt lager als de snaar slapper is, en dan is het dus geen E meer. Stemmen is nodig om bij alle instrumenten de E en daardoor ook de andere noten dezelfde toon te laten hebben.

### 4.3 Melodie

Na de wat technische uitleg hiervoor gaan we kijken naar waar het in de muziek allemaal om draait: de melodie.

Een melodie maakt een soort golvende beweging. Simpel gezegd kun je stellen dat wat je een zanger of zangeres solo hoort zingen de melodie is. Hetzelfde geldt voor instrumenten die solo spelen of voor instrumentgroepen in een orkest die solopartijen spelen.

In principe kun je een melodie zingen of spelen zonder verdere begeleiding, maar dat klinkt meestal niet zo mooi. Om allerlei redenen wordt er daarom ondersteunende begeleiding en ritme aan toegevoegd.

De melodie is dus de basis voor het muziekwerk. Melodie kan wel zonder begeleiding, maar alleen begeleiding zonder melodie is doorgaans niet om aan te horen.

We gaan nu in op de melodie-instrumenten en op de begeleiding van de melodie.

#### Melodie-instrumenten

Je kunt een melodie ten gehore brengen met alle instrumenten waarmee je een toonladder kunt spelen; en dat zijn er nogal wat. We noemen er enkele om een indruk te krijgen.

##### melodie-instrumenten:

- de menselijke stem
- toetsinstrumenten: piano, keyboard, accordeon
- snaarinstrumenten: gitaar, viool, chello, spinet
- houten blaasinstrumenten: klarinet, fluit, hobo
- koperen blaasinstrumenten: trompet, hoorn, saxofoon



Je mist in de opsomming de slaginstrumenten en andere ritme-instrumenten als triangel, rasp en sambaballen. Dat komt omdat je daar niet echt een melodie mee kunt spelen. Probeer maar eens op een drumstel 'Vader Jacob' of een ander liedje te spelen. Als je dat doet, terwijl je het in jezelf zingt, lijkt het wel alsof je het liedje drumt. Maar in feite zing je in jezelf de melodie en begeleid je er ritmisch bij. Daardoor ontstaat de indruk dat je het liedje drumt. Op ritme-instrumenten komen we hierna nog terug.

Een veel gebruikt melodie-instrument om melodieën te leren spelen, is de blokfluit. De blokfluit is niet duur in aanschaf en relatief makkelijk te bespelen. Er zijn veel zelfstudieboeken voor blokfluit te koop waardoor je niet eens de deur uit hoeft voor een les. Veel mensen vinden de blokfluit echter geen spannend instrument. Dat is een kwestie van smaak. Maar we raden aan het instrument in overweging te nemen als een cliënt nog geen instrument kan bespelen en eens wil proberen of hij het leuk vindt.

### **Geduld is een schone zaak**

Veel mensen raken geïnspireerd door een ander die heel goed kan spelen. Ze denken dan: 'Dat wil ik ook.' Helaas beseffen ze niet dat voor de meeste melodie-instrumenten veel vaardigheid ontwikkeld moet worden en dat er vooral heel veel geoefend moet worden. Zo belandt menige gitaar, dwarsfluit of welk instrument dan ook al na een paar weken in een bergkast om er nooit meer uit te komen. Houd daarmee rekening bij je eigen keuzen voor een instrument en bij adviezen hierover aan cliënten.

### **Begeleiding van de melodie**

We hebben geschreven dat je in principe de melodie alleen kunt spelen of zingen zonder verdere begeleiding. Maar dat is meestal niet mooi. Om de melodie voller of spannender te maken, wordt de melodie begeleid; op hetzelfde instrument of door andere instrumenten.

Wat doet die begeleiding precies? Begeleiding kan verscheidene doelen dienen:

- ondersteunen van de melodie;
- opvullen van lege stukken in een melodie;
- effecten aanbrengen, bijvoorbeeld muzikale spanning vergroten;
- de melodie meer 'body' geven.

In principe kun je de begeleiding spelen met alle instrumenten waarmee je ook de melodie kunt spelen. De ritmeliefhebbers moeten dus nog even wachten tot de volgende subparagraaf. Ritmische begeleiding is van een andere orde dan melodiebegeleiding.

Veel instrumenten kunnen zowel worden ingezet voor de melodie als voor de begeleiding. Toch zijn er ook veel instrumenten die, op een enkele solo na, vooral voor begeleiding worden gebruikt. Denk aan een trombone, klarinet, saxofoon, mondharmonica, xylofoon, groepen violen en een bas.



Begeleiding van de melodie

### Mogelijkheden om de melodie te begeleiden

Er zijn allerlei combinaties denkbaar om de melodie te begeleiden.

Wanneer een instrument de melodie speelt, kan een ander instrument de begeleiding spelen. Bijvoorbeeld:

- één gitaar speelt de melodie en een andere gitaar de begeleiding;
- een blokfluit speelt de melodie en een gitaar en een accordeon de begeleiding;
- een stem zingt de melodie en een piano speelt de begeleiding;
- een stem zingt de melodie, violen spelen de begeleiding en andere stemmen zingen de begeleiding (backing vocals).

Dit zijn voorbeelden met verschillende instrumenten.

Vooral op toetsinstrumenten als orgel, piano en keyboard kun je op hetzelfde instrument zowel de melodie als de begeleiding spelen. Zo kun je op een piano of keyboard met je rechterhand op het middendeel van het toetsenbord en hoger de melodie spelen. Met je linkerhand speel je op het lagere deel gelijktijdig de begeleidingsakkoorden.

Overigens hoor je zelden dat twee verschillende instrumenten gelijktijdig dezelfde melodie spelen; gewoon omdat het niet mooi klinkt.

### 4.4 Maat, ritme en tempo

Weer drie begrippen waarvan de betekenis dicht bij elkaar ligt, maar waarbij er toch verschillen zijn. We zullen ze apart behandelen en daarna behandelen we enkele instrumenten die bepalend zijn voor maat, ritme en tempo. Gemakshalve vatten we ze samen onder de noemer ritme-instrumenten.

## Maat, ritme en tempo:

- maat
- ritme
- tempo
- ritme-instrumenten

### Maat

De maat van een muziekstuk wordt, simpel gezegd, bepaald door het aantal tellen binnen een eenheid. Kijk even naar de notenbalk die je eerder in dit hoofdstuk hebt gezien. Daar zie je dat de vijf horizontale notenlijnen steeds met eenzelfde regelmaat worden onderbroken door twee verticale lijntjes. Dit zijn de maatstreepjes. Het deel tussen deze lijntjes heet een maateenheid. De maateenheid, en dus de maat, is voor een gemiddeld muziekstuk steeds hetzelfde.

Het aantal tellen per maateenheid kun je afleiden uit de cijfers aan het begin van de allereerste notenbalk. Daar staan twee vetgedrukte cijfers boven elkaar.  $\frac{4}{4}$  betekent 4 tellen per maat.

We geven enkele voorbeelden van maatpatronen. Tellers die een accent krijgen, zijn vetgedrukt.

wals:	<b>een</b> - twee - drie
mars:	<b>een</b> - twee - drie - vier
basis rock:	<b>een</b> - <b>twee</b> - drie - <b>vier</b>
cha-cha-cha:	<b>een</b> - twee - <b>een</b> - twee - drie
tango:	<b>een</b> - twee - drie-e - vier

We kunnen nu ook het verschil uitleggen tussen 'wijs houden' en 'maat houden'. Wijs houden wil zeggen dat je de melodie precies volgt. Maat houden wil zeggen dat je op de juiste manier telt, of - volgens een oud gezegde - dat je op je tellen past.

### Ritme

Wat ritme precies is, is lastig te beschrijven. We houden het erop dat ritme ontstaat door een vloeiende verbinding tussen de tellen van de maat. In muzikale termen is het niet juist, maar je zou ook kunnen zeggen dat ritme de melodie is van de maat.

De combinatie van maat en ritme vind je terug in het drumstel. Om dit te begrijpen, moet je eerst weten waaruit de basisuitvoering van een drumstel bestaat.

#### samenstelling basissuitvoering drumstel

footdrum:	de grote trom die op de grond staat en met een pedaal bediend wordt.
hi-hat:	twee bekkens op een metalen statief die met een pedaal van en op elkaar gebracht kunnen worden.
snaredrum:	trommel met aan de onderkant een set snaren die op een statief tussen de knieën van de drummer staat.
grote tomtom:	staande paukachtige trom met zware klank.
kleine tomtom:	meestal met twee op de footdrum gemonteerd; hogere tonen dan de grote tomtom.
bekken:	op een statief of op de footdrum gemonteerd.

De drummer heeft verscheidene mogelijkheden om de accenten in de maat (vetgedrukte tellen in het eerdere voorbeeld) aan te brengen. Standaard gebruikt de drummer de footdrum om het accent in de maat aan te geven. Daarnaast kan hij het accent extra kracht geven door bijvoorbeeld gelijktijdig een flinke slag op de snaredrum te geven. De trommelstok raakt dan gelijktijdig het trommelvel van de snaredrum en de rand van de trommel.

Zo gebruikt de drummer zijn instrument om de maat en, zoals je hierna zult zien, het tempo aan te geven.

Nu het ritme nog. Het ritme ontstaat door voor, na of gelijktijdig met het maataccent andere onderdelen van het drumstel te gebruiken. Bijvoorbeeld ritmisch slaan of roffelen op de snaredrum; variërend in lengte en volume. Ritmisch slaan of roffelen op de tomtoms, op de hi-hat terwijl die opent en sluit. Of met de trommelstokken 'wandelen' langs alle onderdelen van het drumstel.

#### Tempo

Als laatste noemen we het niet onbelangrijke tempo van de muziek. Ofwel: de snelheid waarmee je de maat telt. Een wals tel je bijvoorbeeld als: een - twee - drie ; een - twee - drie ; enzovoort. Door het tempo waarin je telt te veranderen, krijg je een langzame wals of juist een vlugge. Hetzelfde effect krijg je bij andere maten.

Het zal duidelijk zijn dat de drummer of andere slagwerker, naast het aangeven van tellen en accenten, ook een belangrijke rol vervult bij het aangeven van het tempo.

#### Ritme-instrumenten

Ritme-instrumenten ondersteunen de melodie door de maat en het tempo aan te geven en door het ritmisch element toe te voegen aan het geheel.

#### Ritme-instrumenten:

- drumstel
- losse trommels in soorten en maten
- bekkens
- rasp
- triangel
- sambaballen
- houtblok
- bellen
- bas

Tegenwoordig zijn er ook allerlei Afrikaanse trommels, waaronder voor al de djembé heel populair is.

De bas(gitaar) is een beetje een vreemde eend in de ritme-bijt. De bas is een maatgevend instrument omdat de basgitarist net als de drummer door scherpe, luidere aanslagen de accenten in de maat aangeeft. Daarnaast levert hij door akkoorden en 'loopjes' een bijdrage aan het ritme en het tempo. Maar de bas kan in de lagere tonen ook een toonladder spelen. In die zin zou je de bas kunnen zien als een verbinding tussen de ritme-instrumenten en de begeleiding van de melodie die we eerder hebben besproken.



Een ritme-instrument: bongo

### Volume

Tot slot nog een woord over het volume of de geluidssterkte. Volume geldt niet alleen voor de ritmesectie maar voor de muzikale uitvoering als geheel, dus ook voor de melodie en de begeleiding.

#### Het volume stem je af op:

- het soort instrument en de instrumenten onderling
- het muziekstuk
- de ruimte
- de burens

### Soort instrument en onderlinge afstemming

Sommige instrumenten klinken onversterkt niet of niet mooi als je ze te zacht of juist te hard bespeelt. Kies dus een volume waarbij het instrument, waaronder begrepen de stem, het meest tot zijn recht komt. Houd daarbij rekening met het muziekstuk en de ruimte waarin je speelt.

Bij meer instrumenten tegelijk is het de kunst om de volumes zo op elkaar af te stemmen dat instrumenten ten opzichte van elkaar niet dominant zijn. Populair gezegd: dat ze elkaar niet wegdrukken. Als je met versterkers werkt, kun je dat regelen met de volumeknop. Werk je niet met versterkers, dan kun je het door repetities zodanig afstemmen dat iedereen op het juiste volume speelt.

### Het muziekstuk

De aard van het muziekstuk en de muzieksoort hebben ook invloed op het volume. Een rustige ballade speel je niet keihard en een hardrocksong speel je niet heel stilletjes. Ook binnen hetzelfde nummer kun je wisselingen hebben in volume. Volume kan bijvoorbeeld gebruikt worden om de spanning op te voeren. De muziek klinkt dan langzaam steeds luider: het spanningsmoment. Dit eindigt met een accent, bijvoorbeeld een korte harde toon, waarna het volume weer normaal wordt en de ontspanning ingaat. Je kent dit effect wel van filmmuziek.

### De ruimte

In grote ruimten moet je de volumeknop harder zetten dan in kleine ruimten. Daarnaast heb je te maken met (weer)klankeffecten in een ruimte; de akoestiek. Zo klinken veel instrumenten in een ruimte met gladde muren, lamellen voor de ramen en zeil op de vloer vaak erg schel. Ruimten met stoffen gordijnen en vloerbedekking, veel hout en dempend materiaal op het plafond, dempen ook het volume.

Artiesten doen voor hun optreden altijd een zogenoemde sound-check om het volume van alle instrumenten apart en onderling af te stemmen op de specifieke eigenschappen van een ruimte. Het verdient aanbeveling dat zelf ook te doen als je een voorstelling verzorgt.

### De bureu

Tot slot heb je in verband met het volume ook nog met bureu te maken. Bij bureu kun je denken aan aangrenzende ruimten in een instelling of woonhuis of aan mensen in de wijk als je op het instellingsterrein bijvoorbeeld een braderie organiseert.

Bedenk verder dat repeteren of alternatief gebruik van muziekinstrumenten voor bureu vaak niet om aan te horen is. Neem maatregelen om overlast te beperken:

- kies een ruimte die zo weinig mogelijk overlast veroorzaakt;
- houd rekening met het volume;
- als het echt niet anders kan, informeer je de bureu over mogelijke geluidsoverlast op een bepaald tijdstip.



Let op de ruimte met optreden

## 5 Suggesties voor activiteiten

In de laatste paragraaf geven we enkele suggesties voor activiteiten. Aan het eind werken we één activiteit wat verder uit. We maken onderscheid tussen productieve en receptieve activiteiten.

### Suggesties voor activiteiten:

- productieve activiteiten: actief, zelf iets doen
- receptieve activiteiten: passief, bijvoorbeeld luisteren

### 5.1 Productieve activiteiten

We geven hierna enkele voorbeelden van productieve activiteiten. Daarna lichten we de muziekinstrumenten toe.

#### Productieve activiteiten:

- zingen en meezingen;
- soundmix, playback en karaoke;
- andere teksten maken bij een bestaande melodie en die zingen;
- (klassieke) muziek of songteksten analyseren;
- zelf instrumenten bespelen;
- zelf instrumenten maken en bespelen.

Muziek of songteksten analyseren is een combinatie van actief en passief. Passief in de zin dat je naar de muziek moet luisteren. Actief in de betekenis dat je iets met de muziek of de teksten doet. Analyseren heeft alleen zin bij muziek of teksten waar ook iets te analyseren valt. Er moet meer te vertellen zijn dan 'I love you' of 'Why did you leave me?'

### Muziekinstrumenten

Als cliënten zelf een instrument willen bespelen, heb je keuze uit:

- bestaande instrumenten;
- zelfgemaakte instrumenten;
- lichaamsinstrumenten;
- nepinstrumenten.

Op de laatste drie gaan we nu in.

#### Zelfgemaakte instrumenten

Veel instrumenten kun je ook zelf maken, of althans aardig nabootsen. Dat geldt vooral voor de ritme-instrumenten. Zo kun je eenvoudig sambaballen maken door wat rijst in een kartonnen koker te doen, de koker dicht te maken en eventueel leuk te beschilderen. Door verschillen in de hoeveelheid rijst die je erin doet en de grootte van de koker krijg je klankverschillen. Ook door bijvoorbeeld een leeg blik te gebruiken, krijg je een andere klank dan bij een kartonnen koker.



Neem een kist van niet te dik hout, een plank van ongeveer 2 meter lang en 10 cm breed en vier stevige touwen of een set echte snaren. Kijk op een plaatje hoe een (contra)bas eruit ziet en maak de vorm na van de genoemde attributen. Je hebt dan een klankkast waarmee je aardig een echte bas kunt imiteren.

Zo kun je met een beetje fantasie verscheidene muziekinstrumenten namaken. Dat ze niet zo fantastisch klinken als een echt instrument is voor veel muziekactiviteiten van ondergeschikt belang. Als ze maar klank kunnen produceren.

### Lichaamsinstrumenten

Onder lichaamsinstrumenten verstaan we alle delen van het lichaam waarmee je klanken kunt voortbrengen.

Voorbeelden zijn:

- je stem (zingen of andere geluiden maken);
- klakken met je tong;
- knippen met je vingers;
- trommelen met je vingers;
- in je handen klappen;
- ritmisch met je voeten op de grond stampen;
- dijenkletsen.

### Het groot lichaamsorkest

Je kunt een leuke muzikale expressie-oefening doen door in een groep de 'lichaamsinstrumenten' onderling te verdelen. Wijs aan wie de ritme-instrumenten bespelen en dus moeten zorgen voor de maat en de accenten. Vervolgens kun je dan meespelen met een nummer van een cd of gewoon door tellen in een maat.

### Nepinstrumenten

Nepinstrumenten worden ook wel vindinstrumenten genoemd. Dit zijn 'instrumenten' die niet zijn gemaakt als instrument, maar waarmee je wel klanken kunt laten horen. Twee deksels van een pan zijn een bekend voorbeeld van een nep-slaginstrument. Zo kun je van alles zoeken waarmee je klanken kunt voortbrengen zonder dat het voorwerp met die bedoeling gemaakt is.

## 5.2 Receptieve activiteiten

Receptief betekent ontvangend. De cliënt neemt een passieve houding aan en ontvangt de informatie; laat het over zich komen. Passief wil in dit verband niet zeggen: er niets mee doen of geen emoties hebben. Passief naar muziek luisteren, kan wel degelijk emoties oproepen en de stemming of het gedrag beïnvloeden. Hieronder enkele voorbeelden van receptieve activiteiten.

### Receptieve activiteiten:

- muziek beluisteren;
- concert bezoeken en evalueren;
- optredens en try-outs organiseren.



### 5.3 Voorbeeld muziekactiviteit

In deze laatste subparagraaf werken we een voorbeeld van een muziekactiviteit wat verder uit.

De appèlwaarden van deze activiteit zijn:

- concentratie;
- expressie;
- samen doen;
- naar elkaar luisteren;
- experimenteren, onderzoeken;
- improviseren.

#### Introductie muziekactiviteit:

- 1 Vorm een kring met de cliëntgroep en ga zelf ook in die kring zitten.
- 2 Leg in het midden van de kring een verzameling bestaande, zelfgemaakte of nepinstrumenten.
- 3 Vraag de cliënten naar het midden te gaan en er ieder één instrument uit te kiezen. Bij een 'wilde' groep laat je de cliënten natuurlijk één voor één een instrument pakken. Neem zelf ook een instrument. Vervolgens kun je één of meer van de volgende activiteiten uitvoeren.

#### Musiekactiviteiten:

- a Laat iedereen gelijktijdig zijn instrument uitproberen en onderzoeken welke klanken het kan voortbrengen. Geef na een paar minuten een stopteken.
- b Wijs nu iemand aan die met zijn instrument een klank ten gehore brengt. Nodig daarna iedere cliënt om beurten uit om met zijn instrument die klank (dus niet de toon) zo dicht mogelijk te benaderen. Herhaal af en toe de oorspronkelijke klank, zodat die niet vergeten raakt. Kies tot slot met elkaar wie met zijn instrument de gevraagde klank het dichtst benaderd heeft.
- c Afhankelijk van de tijd en de grootte van de groep kun je dit herhalen door beurtelings andere cliënten de eerste klank te laten horen en de anderen die te laten nadoen.
- d Laat cliënten demonstreren wat ze allemaal met hun instrument kunnen doen.
- e Speel met het hele 'orkest' een nummer van een cd mee. Of: zing met elkaar een lied dat begeleid wordt door de eigen instrumenten. Of: speel een ritme door de maat te tellen.

#### Aandachtspunten:

- zorg dat cliënten regelmatig van instrument kunnen wisselen;
- let bij onderzoeken van de klanken van het instrument ook op mogelijkheden als: erop slaan, erover wrijven of strijken, erop tikken, het instrument schudden, enzovoort;
- laat de cliënt niet alleen de mogelijkheden horen, maar laat hem ook vertellen wat hij de beperkingen van het instrument vindt.

## In de praktijk

Hierna lees je enkele tips voor muziekactiviteiten.

### Tip 1 Gebruik een keyboard

Bij allerlei muziekactiviteiten kun je veel plezier hebben van de digitale maten, ritmes en tempo's die een keyboard kan produceren. Je hoeft er nog niet eens een keyboard voor te kunnen spelen. Als je de knoppen weet te vinden om alleen de ritmes aan te kunnen zetten, ben je al een heel eind. Een beetje experimenteren met knopjes, instellingen en schuifjes en je beschikt over een volwaardige ritmesectie bij je activiteiten. Een keyboard dat je alleen voor dit soort doelen gebruikt, hoeft niet duur te zijn.

### Tip 2 Nodig een koor of muziekvereniging uit

In elke plaats zijn er wel koren of muziekverenigingen. Die moeten vaak repeteren. Als ze vlak voor een uitvoering moeten repeteren, is het best om aan te horen. Nodig bijvoorbeeld een koor uit om in jouw instelling te komen repeteren. Dat is dan nog wel niet een echte voorstelling, maar vooral ouderen vinden het vaak geweldig om naar mooie live koormuziek te kunnen luisteren.

### Tip 3 Stem de muziekkeuze af op je doelgroep

Het lijkt vanzelfsprekend dat je je muziekkeuze afstemt op je doelgroep, en dat is het natuurlijk ook. Toch komen we in de praktijk nog vaak tegen dat de begeleider zijn eigen muziekvoorkeuren gebruikt om met cliënten iets te doen. Het blijkt dus geen overbodige tip te zijn om er nog eens op te wijzen.

### Tip 4 Muziek en stemming

Bedenk dat muziek, vooral luisteren, sterk afhankelijk is van stemming. Een depressieve cliënt maak je niet blij met zware klassieke muziek. Daardoor kan iemand nog somberder worden. Maar het tegenovergestelde werkt ook vaak niet: een depressieve cliënt oppeppen met vrolijke muziek. Soms helpt het, soms ook niet. Dan ontvlucht de cliënt de ruimte waar de muziek wordt afgespeeld. Het is een kwestie van, samen met de cliënt, onderzoeken wat het prettigst is.

### Tip 5 Muziek en dementie

Ouderen zijn vaak gek op muziek uit de tijd dat ze nog jong waren. Het roept herinneringen op die ze prettig vinden. Of ze vinden de muziek gewoon mooi. Bij dementerenden is deze 'oude' muziek vaak een goed middel om contact te krijgen. Ze reageren er nog lang op; ook al laten ze dat niet altijd merken.

### Tip 6 Muziek begrijpen

Samen met cliënten kun je proberen muziek te begrijpen. We noemden al het analyseren van songteksten. Maar ook klassieke muziek leent zich heel goed om te analyseren. Klassieke muziek heeft een betekenis; het gaat ergens over. Het is niet zomaar muziek om mooi te zijn. Zo is er bijvoorbeeld 'Die Moldau' van de componist Smetana. Het is een symfonisch gedicht over de rivier de Moldau in Tsjechië. De Moldau is een rivier die nu eens rustig voortkabbelt door het landschap en dan weer verandert in woeste stroomversnellingen. Als je dat weet, en je luistert dan naar de muziek, wordt de muziek mooier; begrijpelijker. Op internet kun je makkelijk veel achtergrondinformatie vinden over allerlei muziek.

### Tip 7 Luistermiddagen

Voor allerlei doelgroepen kun je luistermiddagen organiseren. Bijvoorbeeld op een vast tijdstip eens in de veertien dagen. Je vraagt één cliënt een soort spreekbeurt te houden over zijn favoriete muziek. Hij kan er dan over vertellen en nummers aan de anderen laten horen. De volgende keer is er weer een andere cliënt aan de beurt.

Persbericht, 26 september 2013

[www.MuziekVanToen.nu](http://www.MuziekVanToen.nu)

## Muziek als Sleutel tot Contact met mensen met dementie

*De herinnering aan muziek, en ook aan de tijd waarin je die muziek hoorde, blijft nog lang.*

Stichting Beeldkracht ontwikkelde in het kader van de Campagne DementieEnDan de interactieve site MuziekVanToen.nu. Mantelzorgers en professionals uit de zorg luisteren samen met hun naaste/cliënt naar muziek om te kijken wat het oproept. De historische feiten die we bij de muziek hebben gezet, kunnen het begin van een betekenisvol gesprek zijn.

### Het idee achter de game

Sommige liedjes nemen je meteen terug naar je jonge jaren. De herinnering aan muziek, en ook aan de tijd waarin je die muziek hoorde, blijft. Ook bij mensen met dementie. Zij koppelen melodieën meteen aan gebeurtenissen, hoe klein ook. Dus dankzij muziek is het goed mogelijk om nog een gesprek te voeren. De website [www.muziekvantoen.nu](http://www.muziekvantoen.nu) helpt daarbij.



### Hoe werkt het?

Op de website kan je kiezen uit drie verschillende periodes: 1940-1949, 1950-1959 en 1960-1969. Vervolgens kan je kiezen over welk thema je het liefst wil praten met de patiënt. Over het koningshuis? Over familie? Over werk of toch liever over de liefde? Na een keus te hebben gemaakt, verschijnt er een lijst met liedjes. Bij elk liedje hoort specifieke achtergrondinformatie. Kies je bijvoorbeeld voor 'Daar bij de waterkant' van Eddy Christian, dan krijg je informatie over de tijd waarin dit liedje een hit was. Ook staat er een aantal vragen bij, waarmee je het gesprek op gang kan brengen. Zoals 'Ging u vaak naar het strand?'

### Persoonlijk profiel

Het is ook mogelijk een persoonlijk profiel aan te maken voor degene met wie je in gesprek bent. Daarin kun je opslaan welke liedjes goed aansloegen. Over welke onderwerpen spreekt iemand graag? Welke vragen maakten veel los? Zelf vragen en muziek toevoegen kan natuurlijk ook. Hierdoor wordt de game persoonlijk en kan een ander de opgeslagen informatie weer gebruiken voor een nieuw gesprek.

### Contact

Voor meer informatie over MuziekVanToen kunt u contact opnemen met Stichting Beeldkracht. Mail: [info@stichtingbeeldkracht.nl](mailto:info@stichtingbeeldkracht.nl), telefoon: 020 3143100