

AFSTUDEERPRODUCT

Praktijkproduct in het kader van
het afstudeertraject aan de opleiding
creatieve therapie - muziek



UIT JE ZELF!

Interventietechnieken om jongeren via zang en rap
tot authentieke expressie te laten komen

Renske van de Leemkolk
Studentnr. 1554511
Hogeschool Utrecht
Mei 2012

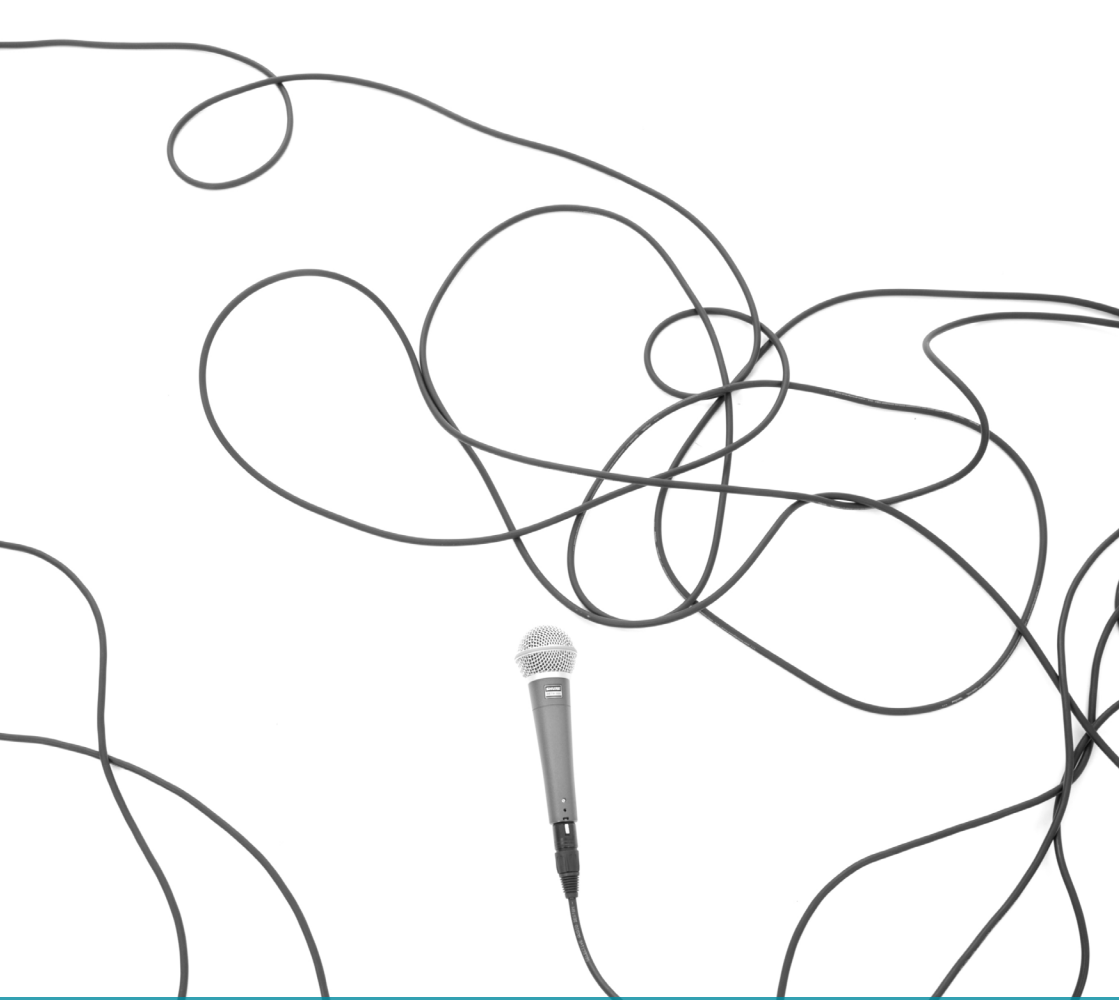
Consulent:
Han Kurstjens
Beoordelaars:
Neel de Haan
Hans van Keeken



UIT JE ZELF!

Interventietechnieken om jongeren via zang en rap tot authentieke expressie te laten komen





DIT BOEKJE IS MEDE TOT STAND GEKOMEN MET DANK AAN:

Rob van Alphen, Frederik Esbach, Linda Heintzbergen, Marieke Hobbelen, Bea Kromhout, Pelle van Mansvelt, Maarten Rienks, Maarten van Veen en Maurice Willems in verband met hun bijdrage in de vorm van een interview.

Sjoukje Henstra, Nan van Leeuwen, Maarten Rienks, Saskia Steenbeek en Roeland van der Velde in verband met het evalueren van het concept.

Tevens dank aan de vele enthousiaste respondenten op het behoeftenonderzoek onder muziktherapeuten naar dit boekje.

Fotografie: Ellen van Doorn / Opmaak: sasontwerp.nl

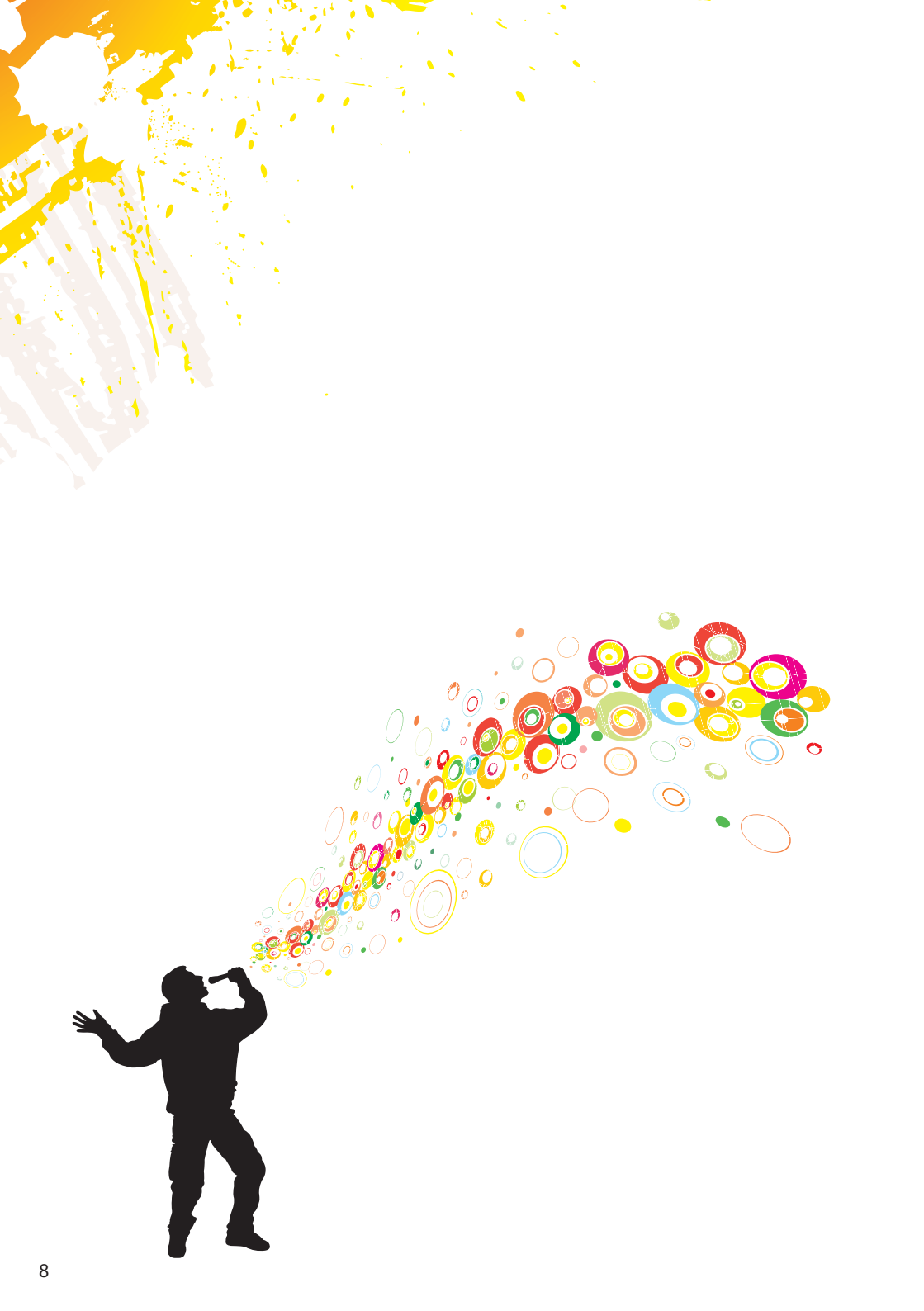
INHOUDSOPGAVE

Inleiding	9
Doel en doelgroep	9
Leeswijzer	10
1 Authentieke expressie in zang en rap	11
De authentieke stem	11
Herkenning van authentiek stemgeluid	12
2 Sturende versus onderzoekende zangmethoden	13
Sturende zangmethoden	13
Onderzoekende zangmethoden	13
Focussen	14
3 Over identiteit en authentiek stemgeluid	16
Incongruentie	16
Ontstaan van identiteit volgens de psychoanalyse	16
Het verband tussen identiteit en authentiek stemgeluid	17
Defensiemechanismen en stemgebruik	18
4 Contra-indicaties	19
Fysiek contact	19
Zelfreflectie en omgang met figuurlijke aanwijzingen	19
5 Houding van de muziektherapeut	20
Openheid en nieuwsgierigheid	20
Startpunt	20
Motivatie van de jongere	20
Meedoen in zang en rap	21

INHOUDSOPGAVE

6 Interventies in zang en rap	23
Indeling	23
1 Oordeelsvrij observeren van het eigen lichaam	24
2 Ademhaling observeren	25
3 Lichaam losmaken	26
4 Gronden	27
5 Gronden en activeren	28
6 Ademhaling verstillen	29
7 Balans vinden in naar binnen en buiten richten	30
8 Bewegend zingen of rappen	31
9 Durven te zingen of rappen	32
10 Luid durven te zingen of rappen	33
11 Werken aan een stevigere houding	34
12 Onderzoeken van eigen stemgeluid I	35
13 Onderzoeken van eigen stemgeluid II	37
14 Luisteren	38
15 Direct volgen van een zanglijn	39
16 Uitnodigen tot spontaniteit	40
17 Ritmegevoel verbeteren	41
18 Freestylen	42
19 Verbeteren van de articulatie	43
20 Vergroten van expressie	44
7 Nawoord	45
8 Begrippenlijst	46
9 Bronnen	48





INLEIDING

Tijdens mijn stages in opleiding tot muziektherapeut ben ik regelmatig jongeren tegengekomen, die tijdens muziektherapie zingen of rappen met andersoortig stemgebruik dan de eigen, natuurlijke stem. Jongeren rappen bijvoorbeeld met een ander accent dan dat van hun spreektaal en vervormen hun stem. Ze overschreeuwen zich in het zingen of zijn juist nauwelijks hoorbaar.

Ik heb gemerkt, dat veel muziektherapeuten niet goed bekend zijn met de mogelijkheden binnen muziektherapie om de jongeren te helpen het eigen stemgebruik te onderzoeken. Hoewel ik zelf veel zing, moest ik ook op zoek naar de inzet van werkvormen rondom stemgebruik in muziektherapie. Methoden zoals ik deze vroeger bij zangles leerde, waren naar mijn idee te normatief en brachten jongeren sterk naar het hoofd: tenslotte moet tegelijkertijd aan ademsteun, ontspanning van het strottenhoofd etc. worden gedacht.

Naar mijn idee kunnen wij als muziektherapeuten jongeren helpen om zichzelf beter te uiten door hen ertoe te bewegen hun eigen, natuurlijke stem te onderzoeken. Wanneer deze beter gekend wordt, kunnen jongeren hun stem bewuster gebruiken. Hiermee werken we aan loslaten van normativiteit en het verkennen en verstevigen van de eigen identiteit.

Het zoeken naar mogelijkheden om de stem meer therapeutisch in te zetten intrigeert me. Sinds ruim een jaar volg ik zanglessen volgens de Lichtenberger methode, een methodiek die naar mijn idee ook therapeutisch inzetbaar is. In de aanloop naar het schrijven van dit boekje heb ik het afgelopen jaar inspiratie opgedaan tijdens verschillende workshops op het gebied van stemgebruik.¹

De input uit de lessen en workshops en mijn ervaringen vanuit mijn stages heb ik verder uitgediept door middel van literatuuronderzoek en interviews. Dit heeft geresulteerd in het boekje dat nu voor u ligt.

Doel en doelgroep

Met dit boekje wil ik handvatten bieden aan muziektherapeuten die met jongeren werken, om de jongeren te helpen door via zang en rap tot meer authentieke expressie te komen.

De reden dat ik dit in eerste instantie op het werken met jongeren richt is, dat ik veel van de oefeningen die ik heb gevonden in literatuur en heb gedaan tijdens workshops, niet

¹ Zie: bronnen

geschikt vond voor het werken met jongeren. Veel stemoefeningen vragen namelijk van je om alle schaamte even opzij te zetten en zijn weinig verbonden aan het productgerichte werken dat jongeren vaak willen: komen tot een lied of rap. De jongeren waarmee ik werk zijn doorgaans beschadigd en belast met diverse sociaal-emotionele problematiek, eventueel in combinatie met een stoornis, wat het vertrouwen in de therapeut en het opzij zetten van schaamte niet gemakkelijker maakt.

Mijn eigen indruk is, dat veel van de werkvormen echter ook toepasbaar zijn bij een iets jongere doelgroep en bij volwassenen. Dit werd bevestigd vanuit de evaluatiegroep die dit boekje kritisch heeft bekeken. Het zal hier en daar dan wel enige afstemming van de muziektherapeut vragen, om de interventie aan te passen op de cliënt.

Leeswijzer

De interventies die in dit boek beschreven staan, zijn los van elkaar te gebruiken of binnen een therapie te combineren. Omdat er in dit boekje geen sprake is van een vaste serie werkvormen die volgens een integrale aanpak moeten worden uitgevoerd, kan ik niet spreken van een methodiek of module. Toch vond ik het belangrijk om theoretische onderbouwing te geven over authentieke expressie, achterliggende methoden, contra-indicaties en houding van de muziektherapeut. Deze informatie kan helpen de oorsprong van de interventies beter te begrijpen en ze met beter resultaat in te zetten.

In principe zijn alle interventies gericht op het werken met individuele cliënten. In een groep zullen veel van de interventies gemakkelijk spanning en ongemak oproepen. Het is aan de muziektherapeut om in te schatten in hoeverre elke interventie toepasbaar is in een groep. Het laten horen van de eigen stem is spannend en kwetsbaar. Een positieve reactie van de groep kan ertoe leiden dat de schroom om te zingen of rappen wordt weggenomen en de jongere zich gehoord en gewaardeerd voelt. Een negatieve reactie van de groep kan ertoe leiden dat de jongere een deuk in zijn zelfvertrouwen oploopt en nooit meer durft te zingen of rappen.

Voor de leesbaarheid wordt in dit boekje uitgegaan van de mannelijke vorm, natuurlijk is ook de vrouwelijke vorm van toepassing (daar waar 'hij' staat kan ook 'zij' gelezen worden). Achterin het boekje is een begrippenlijst opgenomen waarin de betekenis van een aantal termen kan worden nagelezen.

1. AUTHENTIEKE EXPRESSIE IN ZANG EN RAP

Zingen of rappen heeft als prettige eigenschap dat het vrijwel altijd kan: tenslotte heb je je stem altijd bij je. Een andere fijne eigenschap om zang en rap in te zetten in therapie is, dat het uit het eigen lichaam van de jongere voortkomt, er is geen afstand tussen 'het instrument' en het 'ik'. Omdat zang en rap een middel is voor onmiddellijke expressie is het prachtig inzetbaar in therapie.

Ware het niet... dat bovenstaande niet voor iedereen vanzelfsprekend is. Hoewel ieder zijn stem met zich meedraagt voelt deze niet altijd even goed beschikbaar. Wanneer iemand weinig ervaring heeft met zingen of een laag zelfbeeld heeft, moet die persoon vaak een flinke drempel over, voordat hij de eigen stem in zang of rap durft te laten horen? En wat doe je als therapeut, wanneer iemand zich niet durft te laten horen. Of wanneer iemand zijn stem wel laat klinken maar hierbij nauwelijks hoorbaar is, zichzelf juist overschreeuwt of zijn stem vervormt?

Wanneer je er kennis van hebt, kun je terugvallen op zangtechnieken. Deze lenen zich echter niet altijd even goed voor therapeutische doelen. Zoals uiteengezet in hoofdstuk 2 kun je hiermee juist verder van deze doelen af komen te staan. Ook zangoefeningen vanuit stemtherapie lenen zich niet altijd gemakkelijk om in te zetten in therapie met jongeren: sommige oefeningen roepen veel schaamte op en staan te ver weg van het nummer dat de productgerichte jongere wil leren zingen of rappen.

In dit boekje staan een aantal ervaringsgerichte en fysiek gerichte interventies in zang en rap op een rij gezet, die ik zelf met plezier inzet tijdens therapieën. Deze interventies kunnen jongeren helpen om beter in contact met zichzelf te zijn en van daaruit gemakkelijker tot authentieke expressie te komen.

De authentieke stem

Dan komen we echter bij het volgende punt: wat is nu eigenlijk authentieke expressie en hoe herken je dit? Wat levert het jongeren op om vanuit dit authentieke stemgebruik te zingen of rappen?

Over authentiek stemgebruik bestaan diverse opvattingen. Wanneer in dit boekje van authentiek stemgebruik wordt gesproken, wordt bedoeld dat de eigenheid van de jongere erin hoorbaar is. Het hoeft niet zozeer 'mooi' te zijn (wat zeer subjectief is) maar zowel de

muziektherapeut als de jongere zelf zouden de jongere erin moeten herkennen. Zo kan het stemgeluid van een schreeuwende baby of van een rouwende, jammerende vrouw, die beide geluid maken zonder schor te worden, als authentiek worden gezien.

Herkenning van authentiek stemgeluid

Ook over herkenning van authentiek stemgeluid bestaan verschillende zienswijzen. Sylka Uhlig beschrijft dat de eigenheid in de stem meestal door de jongere zelf wel herkend wordt, dat je erop mag vertrouwen dat iemand weet of het stemgebruik wel of niet eigen is.

De muziektherapeuten die in aanloop naar dit boekje zijn geïnterviewd herkennen dit, echter maakt een aantal muziektherapeuten de kanttekening, dat er dan wel een zekere mate van zelfreflectie mogelijk moet zijn. Aangezien het deel van de hersenen, dat zelfreflectie mogelijk maakt, pas rond het 25e jaar is uitontwikkeld, zou dit betekenen dat je dit van jongeren tussen de 12 en 18 jaar niet kun vragen.

Wel geven zij aan, authenticiteit in het stemgebruik te herkennen. Hierbij wordt vooral uitgegaan van herkenbaarheid van de zang- of rapstem ten opzichte van de spreekstem en ten opzichte van wat dat de dynamiek in de muziek van de stem vraagt. Op die manier is herkenbaar of een jongere zich harder of zachter, of met een ongebruikelijk accent laat horen.

Persoonlijk denk ik dat jongeren 'oneigen' stemgebruik bij zichzelf kunnen leren herkennen. Onder andere met de werkvormen die in dit boek beschreven staan, kunnen zij zich meer bewust worden van stemgeluid dat weinig authentiek is maar wat vervormd, zacht of juist hard in verhouding tot wat de muziek vraagt. Door als muziektherapeut oprecht nieuwsgierig te zijn naar hetgeen dat 'werkt' voor de jongere, door vragen te stellen en goed te observeren, kun je hem helpen de eigen stem te onderzoeken en tot authentiek stemgebruik te komen.

2. STURENDE VERSUS ONDERZOEKENDE ZANG-METHODEN

Mijn ervaring is, dat veel muziektherapeuten aarzelen om zang in te zetten tijdens therapie, omdat ze de techniek onvoldoende beheersen. Natuurlijk is het fijn en waardevol om het een en ander van zangtechnieken te weten, net zoals het waardevol is gemakkelijk een aantal drumritmes of verschillende toonladders op de piano te kunnen spelen. Het is echter geen must om zangtechnieken te beheersen, om zang in te kunnen zetten.

Ik sluit me in die zin aan bij wat stemtherapeut M. Willems in een interview aangaf: *“Ik heb een tijdje lesgegeven in Leuven, bij de klassieke zang (...) waar ze tegenaan lopen is het dodelijke van techniek: de techniek doodt de creativiteit, de spontaniteit, het kind in jou.”*

Sturende zangmethoden

Bij het toepassen van klassieke zangmethoden in muziektherapie loop je dus het risico dat onbevangenheid en spontaniteit verdwijnt. Hiervoor in de plaats komt concentratie op bijvoorbeeld ademsteun, ontspannen van het strottenhoofd en dergelijke. Deze concentratie wordt vanuit het denken aangestuurd en werkt, zo is mijn ervaring, averechts in een poging om tot integratie van het denken, voelen en handelen te komen.

Ook bij een andere methode, die momenteel erg populair is in de lichte muziek, de Complete Vocal Technique (CVT), geldt dat je bepaalde technieken toepast om tot een bepaalde klank te komen. Zowel de klassieke zangmethoden als CVT zijn sturende methoden: er zijn een aantal vastomlijnde technieken die je kunt toepassen en daar ga je mee aan de slag. Ik wil hiermee de waarde van deze technieken in een andere setting niet teniet doen. Mijns inziens zijn ze echter in muziektherapie weinig toepasbaar. Willen we tenslotte niet dat de jongere zijn eigen stemgeluid onderzoekt, ontvankelijker wordt voor signalen uit het eigen lichaam en hiernaar leert te luisteren?

De technieken die ik verzameld heb om met jongeren aan de slag te gaan zijn verzameld vanuit diverse stromingen in stemgebruik. Een aantal werkvormen heb ik zelf verzonnen en met goed resultaat uitgetoetst.

Onderzoekende zangmethoden

Een van de stromingen waarop ik een aantal oefeningen heb gebaseerd is de Lichtenberger Methode. Deze methode is ontwikkeld op wat nu het Institut für angewandte

Stimmpshysiologie heet. Dit instituut is ontstaan aan het begin van de jaren tachtig en komt voort uit een wetenschappelijk project waaraan natuurkundigen, artsen, zangers, muziekpedagogen en lichaamstherapeuten samenwerkten aan een analyse van het functioneren van de stem (Rienks, 2010).

Binnen de Lichtenberger Methode wordt niet gesproken van het doen van zangoefeningen maar wordt gewerkt met 'stimulaties'. Een stimulatie verschilt van een oefening, in die zin dat geen specifiek doel, geen vooraf vastgesteld effect wordt nagestreefd. In plaats daarvan is er de wens om elementen binnen het zingen in beweging te krijgen, om lichaam, zintuigen, verbeelding, psyche en geest tot een eenheid te laten versmelten.

Belangrijk in het werken met stimulaties is om continu 'volgend' te observeren. De jongere moet dus proberen de eigen klank niet met de wil te sturen maar te observeren in het lichaam en als het ware uit te nodigen om een bepaalde ruimte of richting te nemen.

Binnen de Lichtenberger Methode wordt uitgegaan van het zelforganiserend vermogen van de klank. Onder meer 'brilliance' heeft hierin een ordenende functie. Ruis in het stemgebruik wordt vaak als lelijk ervaren maar kan een voorbode zijn van deze brilliance. Door stimulaties kan een functieverandering op gang komen in het lichaam, die de klank tot een andere ordening brengt: er ontstaat een fijne bewegelijkheid in de stem, die vol en duidelijk is. Kleine stimulaties kunnen de grootst mogelijke uitwerking hebben, waarbij het resultaat niet exact voorspeld kan worden (Rienks, 2010).

Een andere methode, waarbij onderzoekend en open met de stem wordt gewerkt is Werbeckzang. Met deze zangmethode, die op antroposofische basis is gefundeerd, worden ook diverse, veelal lichaamsgerichte, oefeningen ingezet, om het stemgeluid in beweging te krijgen.

Wat de Lichtenberger Methode en Werbeckzang met elkaar gemeen hebben is, dat ze geen sturende technieken als uitgangspunt hebben. Ze gaan beiden uit van het bestaan van een puur stemgeluid, vrij van normen en waarden, dat slechts nog bevrijd moet worden. Het gebruik van de stem wordt niet zozeer als naar buitengericht maar juist naar binnen en naar achteren gericht ervaren. Voor beide methoden zijn geen vaststaande concepten en voorschriften beschreven. Voor de Lichtenberger Methode geldt dat deze vandaag de dag nog steeds doorontwikkeld wordt.

Via vragende pedagogiek, of zoals in de Lichtenberger Methode genoemd: stimulaties, wordt het eigen stemgeluid onderzocht en krijgt deze steeds meer ruimte. Mijn ervaring is dat dit traject gepaard gaat met een groeiend bewustzijn van de eigen lichaamshouding,

verschillende sensaties in het lichaam (zoals spanning) en omgang hiermee, stemgebruik en wensen hieromtrent. Met deze technieken leer je een jongere dus niet alleen zingen maar leer je de jongere ook meer over zichzelf. Bovendien geldt voor veel jongeren, dat zij zich via fysieke bewustwording, zoals gevoel van spanning en ontspanning, kou en warmte, ook beter bewust worden van hun eigen gevoel. Met deze methoden help je jongeren zowel tot de kern van de eigen klank als tot de kern van henzelf te komen.

Focussen

Een ondersteunende methode, die gebruikt kan worden om in te zoomen op fysieke sensaties is 'focussen', een techniek die voortkomt uit client-centered werken (Gendlin, 2010). Focussen kan gezien worden als de bewuste observatie van een lichamelijke ervaring, welke kan helpen inzien hoe je in een bepaalde situatie staat. Je start vanuit een vaag en ondoorzichtig lichamelijk gevoel. Wanneer je hier aandacht aan besteedt, dan leidt dit tot woorden en/of beelden. Focussen leidt vaak tot kleine veranderingstappen en een nieuwe manier van kijken naar de situatie.



3. OVER IDENTITEIT EN AUTHENTIEK STEMGELUID

Als we middels stemgebruik zeggen tot meer authentieke expressie te willen komen, dan zullen we eerst moeten kijken waar die authenticiteit vandaan komt, waar het zich ontwikkelt. In de psychologie zijn verschillende stromingen, waarbij verschillend over de vorming van identiteit en authenticiteit wordt gedacht. Een aantal hiervan wil ik uitlichten vanwege hun verband met (het ontstaan van) de beschreven interventies.

Incongruentie

Carl Rogers (humanist) was van mening, dat incongruentie kan leiden tot psychopathologie (Verhofstadt-Denève, 2003). Incongruentie onderscheidt hierin het verschil tussen het zelfbeeld van de jongere en het beeld waaraan de jongere wil voldoen. Het is normaal, dat een persoon zichzelf wil ontwikkelen en dat deze beelden daarom wellicht niet altijd overeenstemmen. Zou een jongere echter het idee hebben, dat hij uitblinkt in sociale omgang met anderen, terwijl hij daar juist nog veel in te leren heeft, dan kan op den duur een psychopathologisch beeld ontstaan. De jongere zal zijn onvolkomenheden verborgen moeten houden voor de omgeving.

Om tot verdere ontwikkeling te komen zal de wijze waarop de jongere zichzelf beleeft door de muziektherapeut aan de orde kunnen worden gesteld in de therapie. De incongruentie kan met afweermechanismen in stand worden gehouden, waarbij je je als muziektherapeut moet afvragen of, op welk moment en hoe je deze in de therapie onder de aandacht brengt.

Ontstaan van identiteit volgens de psychoanalyse

Erik Erikson richtte zich op de psychoanalyse en beschreef een aantal stadia die mensen in hun leven moeten doorlopen, conflicten die daarbinnen tot een uitkomst moeten hebben geleid, voordat zij toe zijn aan een volgend stadium. Uitgaande van deze eriksoniaanse fasen is voor te stellen, dat soms eerst een aantal andere stappen doorlopen moeten worden, voordat aan onderzoek en versteviging van de eigen identiteit kan worden gewerkt.

De eerste vijf eriksoniaanse fasen:

PSYCHOSOCIALE CRISES	PSYCHOSOCIALE MODALITEITEN
1. vertrouwen vs. wantrouwen	geven en nemen
2. autonomie vs. schaamte en twijfel	vasthouden en loslaten
3. initiatief vs. schuld	iets 'maken' en 'namaken'
4. handvaardigheid vs. minderwaardigheid	iets planmatig construeren
5. identiteit vs. identiteitsverwarring	zichzelf zijn

Het verband tussen identiteit en authentiek stemgeluid

Er zijn verschillende denkwijzen over de betekenis van puur en authentiek stemgeluid. Zo geeft M. Willems aan, dat zang een rechtstreekse uiting van de ziel is. Dit gaat nog dieper dan identiteit, dat volgens hem bestaat uit een opeenstapeling van concepten, passend bij een bepaalde context. Onder die concepten vindt je echter een diepere laag: de ziel. Pas wanneer iemand zich in het zingen kan losmaken van deze concepten, kan hij tot de eigen kern komen en is het meest pure stemgeluid te horen. Het stemgeluid dat vanuit deze kern gemaakt wordt zal doorgaans geen grote podia halen maar verdient het toch om mooi gevonden te worden. Is het niet om de puurheid erin te waarderen, dan wel om de persoon die het voortbrengt aan te moedigen en ondersteunen in zijn proces.

Ook vanuit de Lichtenberger Methode wordt een stapje verder gemaakt: Maarten Rienks, coach en stempedagoog vanuit de Lichtenberger Methode, geeft aan dat het werken met de Lichtenberger Methode niet leidt tot de authentieke stem maar tot een (meer) universeel stemgeluid. Zo geeft hij aan *“Authentieke stem, dat is nog verbonden aan ego, aan achtergrond en cultuur, dus ook aan normen en waarden. De authentieke stem is gewoon een geconditioneerde stem. Bij de Lichtenberger Methode zijn we die conditionering aan het afbreken. (...) Voor veel zangers klinkt dat als gruwel, eigenheid verliezen. Ik houd ze altijd voor dat ze altijd weer naar hun authentieke stem terug kunnen, maar ik voorspel je, als je met de Lichtenberger Methode bezig bent geweest, dan wil je niet meer anders.”*

Ik kan me vinden in beide opvattingen. Zeker wanneer je samen zingt, is mijn ervaring dat stemmen zodanig kunnen versmelten, dat je haast niet meer het onderscheid tussen je eigen stem en die van de ander kunt maken. Echter is mijn ervaring ook, dat afzonderlijke stemmen, los van elkaar goed van elkaar te onderscheiden zijn. De afzonderlijke, eigen combinatie van boventonen, het gebruik van houding en diverse lichaamsdelen hebben allemaal invloed op de klank. Pas wanneer je zeer ver geschoold bent in zang, zal dat leiden tot een meer universele klank. Tijdens het proces dat daarnaar toe leidt, zal je alle opvattingen rondom zang, normen en waarden, gedrag en denkbeelden die het zingen verstoren moeten loslaten.

Juist dat laatste maakt de methoden uit stemtherapie en de Lichtenberger Methode zo interessant voor therapie: je bent niet alleen aan het zingen of rappen maar doet parallel hieraan een onderzoek naar je zelf: hoe zit ik eigenlijk in elkaar, wat is het dat mijn stem hindert, waar in mijn lichaam voel ik dat, hoe kan ik dat meer ruimte geven? Dit zijn wezenlijke vragen die ik in het werken met jongeren vrijwel continu tegenkom. Vaak zijn de hulpvragen waarmee zij naar therapie komen gericht op het onderzoeken van de eigen identiteit, het verstevigen van het zelfbeeld en vergroten van zelfvertrouwen.

Defensiemechanismen en stemgebruik

Doorgaans heeft een jongere, die kampt met een stoornis en/of sociaal-emotionele problematiek, allerlei defensiemechanismen gecreëerd waarmee hij als het ware lijkt te dissociëren van de eigen identiteit. Denk aan meiden die jarenlang misbruikt zijn en geen contact meer met hun gevoel hebben, soms zelfs tot aan het fysieke gevoel van de tast aan toe. Of uit de klei getrokken Hollandse jongens, die in gesprek ABN praten maar bij de start met een rap overgaan op een Marokkaans accent, omdat ze anders niet bij de scene horen. Of jongens die al jarenlang van de ene naar de andere instelling verhuizen en zich in contact met anderen onzeker en onveilig voelen, hun spieren aanspannen en een hoge ademhaling hebben.

Allerlei voorbeelden van defensiemechanismen die prettig en authentiek zingen of rappen in de weg kunnen staan. Via interventies in zang en rap, zoals beschreven in dit boekje, kun je de jongeren helpen om weer beter in contact met het eigen lichaam te komen en van hieruit in contact met het eigen gevoel. Dit helpt jongeren om, door betere integratie van denken, voelen en handelen, aan te geven wat zij leuk vinden, wat hen beweegt, wat spanning oproept en waar hun grenzen liggen.



4. CONTRA-INDICATIES

Het is lastig om contra-indicaties te benoemen voor het werken met de interventietechnieken, zoals omschreven in dit boekje. De grens is namelijk niet arbitrair en afhankelijk van de vertrouwensrelatie tussen de jongere en therapeut en de context van de jongere.

Wat naar mijn idee echter een belangrijke contra-indicatie kan zijn is, wanneer defensiemechanismen, die blokkerend zijn in zingen en rappen, nog functioneel zijn. Laat ik het voorbeeld nemen van het misbruikte meisje, dat het contact met het eigen gevoel niet meer heeft. Het kan zijn dat haar situatie zo instabiel is, dat het niet verstandig is om aan herstel van de balans tussen denken, voelen en handelen te werken. Voor dit meisje zou het belangrijk kunnen zijn om eerst mooie kanten van het leven te leren kennen, een vangnet om zich heen te ervaren en perspectieven voor de toekomst te krijgen.

Fysiek contact

Eigenlijk geldt voor alle interventies, dat een bepaalde vanzelfsprekendheid of losheid van de muziektherapeut en vertrouwen in de oefening van belang is voor de uitwerking die deze heeft. Staat fysiek contact in de oefening beschreven maar zit dat niet in jouw aard en manier van werken, dan is het onverstandig om dat op die manier aan te pakken. Waarschijnlijk ten overvloede, lijkt het me dat je je als therapeut hoe dan ook bewust moet zijn van de mogelijke gevolgen van fysiek contact, voor zowel de jongere als jezelf.

Zelfreflectie en omgang met figuurlijke aanwijzingen

Beperkingen in het cognitief vermogen en een onvermogen om met figuurlijke aanwijzingen om te gaan zal een aantal interventies in eerste instantie moeilijk toepasbaar maken. Mijn ervaring is echter, dat wanneer je hier creatief mee omgaat, de aanwijzingen meer concreet maakt en geen verwachtingen oplegt, de interventies alsnog tot heel waardevolle ervaringen bij de jongere kunnen leiden.

Eenzelfde nadeel kan door de therapeut ervaren worden in het doen van fysiek gerichte interventies met lichamelijk beperkten. Met wat creativiteit kunnen veel interventie echter aan de situatie worden aangepast.

Gebruik de interventies dan ook vooral als inspiratie, niet als vaststaand gegeven.

5. HOUDING VAN DE MUZIEKTHERAPEUT

Zingen en rappen zijn in muziek de meest directe uitingsvormen. Dit maakt dat het door de meeste jongeren als heel spannend ervaren wordt. Doorgaans hebben jongeren allerlei ideeën rondom normen waaraan zang of rap moet voldoen. Deze normen kunnen in sommige gevallen het proces ondersteunen maar staan het veelal in de weg.

Openheid en nieuwsgierigheid

Het werkt in je voordeel wanneer je je als therapeut open, onderzoekend, oprecht nieuwsgierig en vol vertrouwen opstelt. Vol van vertrouwen in de ontwikkelmogelijkheden van de jongere, in je eigen observaties en in de interventies die je doet. Hoewel de interventies in dit boekje natuurlijk ter inspiratie dienen is het goed om zo min mogelijk te werken vanuit vooropgezette ideeën maar ruimte te geven aan wat zich in het zingen en rappen aandient. Probeer dus vanuit een observerende houding te werken.

In het onderzoek van het stemgeluid van de jongere kun je bijdragen door zoveel mogelijk open, nieuwsgierige vragen te stellen. Dit helpt de jongere om de eigen houding, stemgeluid en plaatsing van dit stemgeluid te onderzoeken.

Startpunt

Persoonlijk doe ik vrijwel nooit een warming up van de stem, met oefeningen uit de klassieke zangmethoden. Veel jongeren ervaren deze als vreemd en voelen zich er ongemakkelijk bij. Dit is echter voor mij niet direct de reden om het achterwege te laten. Mijn ervaring is, dat als je het rappen of zingen vanuit een bescheiden volume opbouwt en eventuele 'kraak of ruis' in de stem probeert te volgen, zoals beschreven staat in een aantal interventies, het zingen of rappen vanzelf loskomt.

Het uitgangspunt is vaak een nummer dat de jongere zelf gekozen (of wellicht zelfs zelf geschreven) heeft. Laat de jongere dat een keer zingen of rappen en complimenteer achteraf op wat goed ging. Positieve feedback is zeer belangrijk om de jongere het eigen vertrouwen in het stemgebruik te laten krijgen en/of behouden! Omdat dit vertrouwen gemakkelijk beschadigd raakt is het verstandig om terughoudend te zijn met kritische feedback.

Motivatie van de jongere

Zelf spreek ik liever van punten waarin ik nog mogelijkheden voor ontwikkeling zie, waarbij ik de jongere wel wil helpen. Ik spreek hen aan op de motivatie om een nog betere zanger of rapper te worden. Als het ware zeg ik 'dit is al heel goed, wil je dat ik je help om nog beter te worden?'. Tenslotte zal de jongere door de interventies zelf kunnen ervaren dat het zingen of rappen makkelijker gaat.

Deze manier van werken houdt de jongeren gemotiveerd: zij kunnen aan hun 'doel' werken, zoals het komen tot een goede opname van hun lied of rap. Daarnaast zijn ze zich in meer of mindere mate bewust van hetgeen dat zij over zichzelf leren, over de manier waarop ze met situaties omgaan en met hun lichaam in verbinding zijn.

Wanneer een bepaalde interventie geen beweging brengt in de houding en het stemgebruik van de jongere, dan is mijn ervaring dat het goed is om daar niet te lang bij stil te staan en een andere ingang te zoeken. Het vergt voor jongeren vaak enige oefening om 'niet teveel te willen', wat bij veel van de interventies van hen verlangd wordt. Anderzijds vergt het afstemming en vertrouwen van de muziektherapeut om lang genoeg bij een interventie stil te staan zodat deze tot resultaat kan leiden, zonder onbedoelde spanning of weerstand op te roepen.

Meedoen in zang en rap

Het begeleiden van een proces in zingen of rappen kan een wat andere houding vragen. Uitgangspunt is natuurlijk om alleen dat te doen wat bij je past: mee rappen ter ondersteuning van de jongere heeft weinig zin wanneer de tekst je te snel gaat. Meebewegen op de beat, je inleven in de achtergrond van de rap kan echter helpen om aansluiting bij de jongere te houden. Je kunt jezelf ontwikkelen in rap door freestyle-oefeningen, bijvoorbeeld met jabbertalk of met dat wat op dat moment in je opkomt. Op internet zijn hiervoor diverse beats te vinden maar je kunt natuurlijk ook jezelf hierbij begeleiden of meer lichaamsgerichte ondersteuning hierbij zoeken, zoals stampen of overgooien van een balletje.²

Ook in zang kun je diverse keuzes maken: wel of niet meezingen, eventueel een tweede stem of echo zingen. Meezingen kan zeer drempelverlagend werken voor de jongere om te starten. Niet voor niets bestaat de term 'backing vocals', waarbij deze mensen echt als een vangnet kunnen aanvoelen voor de leadzanger, als het ware 'at his back' te zijn.

² Zie interventie nrs. 17 en 18



6. INTERVENTIES IN ZANG EN RAP

In dit hoofdstuk staat een serie interventiemogelijkheden benoemd om jongeren in zang en rap tot meer authentieke expressie te laten komen.

Bij elke interventie die op papier gezet wordt is het de vraag in hoeverre deze op de beschreven wijze ingezet kan worden. Zowel in verband met de mogelijkheden van de muziektherapeut als die van de jongere. Het vraagt dus om enige afstemming van de muziektherapeut om deze interventies op een doeltreffende manier in te zetten: namelijk zodanig dat het bewustzijn van de eigen stem, van het eigen lichaam, de eigen houding en wellicht zelfs het eigen gevoel, vergroot wordt. Het hebben van enige ervaring met zingen en rappen werkt hierbij in het voordeel van de therapeut.

Voor de meeste interventies is het van belang, dat de jongere de eigen klank niet probeert te sturen. Vraag de jongere daarom om niet te veel voor te bereiden voordat hij het zingen of rappen inzet.

Veel van deze interventies zijn sterk gericht op voelen, echter zijn er ook interventies die meer gericht zijn op handelen en bewegen of luisteren. Werkt het gericht werken aan voelen niet? Mogelijk zit 'de wil om te voelen' de jongere dan in de weg. Je kunt dan proberen met een interventie aan de slag te gaan, die minder gericht is op voelen en meer op andere zintuiglijke waarnemingen.

Indeling

In dit hoofdstuk zijn de interventies verdeeld in drie delen:

<i>1 tot en met 11</i>	<i>zijn gericht op algemene verbetering van het zingen of rappen, of de voorbereiding hierop</i>
<i>12 tot en met 16</i>	<i>hebben betrekking op zingen</i>
<i>17 tot en met 20</i>	<i>hebben betrekking op rappen</i>

1 OORDEELSVRIJ OBSERVEREN VAN HET EIGEN LICHAAM

Observatie

De jongere lijkt zich weinig of niet bewust van de eigen houding, van het eigen lichaam en/of is gehaast.

Interventie

- Vraag de jongere een moment aandacht te hebben voor de eigen houding.
- Als therapeut geef je hierbij aan waarvoor de jongere aandacht kan hebben. Benoem rustig, stap voor stap:
 - o Om even aandacht bij de voeten te hebben. Op welk deel van de voet staat het meeste gewicht?
 - o Wat is de stand van de benen? Zijn de knieën recht of iets gebogen?
 - o Nodig de jongere uit (doe evt. zelf mee) om de romp boven de benen te draaien, om evenwicht te vinden en eventuele stijfheid te ontdekken.
 - o Hoe voelt de romp aan? Voelt het prettig, of doet het ergens pijn?
 - o Ga met de aandacht naar de schouders en nek. Voelt dit gebied ontspannen? Naar eigen wens kan de jongere zich nog wat losschudden.

DOEL	• Bewustworden van het eigen lichaam, houding, eventuele spanning of pijn • Oordeelsvrij leren observeren
AANDACHTSPUNTEN	• Deze oefening is laagdrempeliger wanneer je als therapeut meedoet.

2 ADEMHALING OBSERVEREN

Observatie

De jongere lijkt zich weinig of niet bewust van de eigen houding, heeft een oppervlakkige ademhaling en/of is gehaast.

Interventie

- Deze oefening doe je rustig zittend, eventueel kun je eerst een grondingsoefening doen.³
Vraag de jongere een moment aandacht te hebben voor de eigen ademhaling.
- Als therapeut geef je hierbij aan waarvoor de jongere aandacht kan hebben. Benoem rustig, stap voor stap:
 - o Probeer de adem te volgen: de neus of mond in, volg welke weg het aflegt naar binnen toe en daarna weer naar buiten toe.
 - o Legt de adem een rechte weg af of moet de lucht bochtjes maken?
 - o Voel hoe koud of warm de adem is bij in- en uitademing.
 - o Tot waar kun je je adem voelen?
 - o Kun je voelen hoe je longen zich vullen met lucht?
 - o Zijn er nog meer lichaamsdelen die meebewegen met de adem, zoals het middenrif, de buik en het bekkenbodemp?
 - o Voelt de ademhaling vrij of gespannen?

DOEL

- Bewustworden van het eigen lichaam, houding, eventuele spanning of pijn
- Oordeelsvrij leren observeren
- Ademhaling verstillen
- Tot zichzelf komen, leren ergens even bij stil te staan

AANDACHTSPUNTEN

- Deze oefening is laagdrempeliger wanneer je als therapeut meedoet.
- Als de jongere zijn ogen dicht durft te doen, kan dit helpen om de adem beter te volgen.

³ Zie interviews nr. 4

3 LICHAAM LOSMAKEN

Observatie

De jongere lijkt zich weinig of niet bewust van de eigen houding, van het eigen lichaam en/of voelt zich moe of passief.

Deze eenvoudige losmaakoefening kan echter altijd worden toegepast.

Interventie

- Als fysieke warming up is heel veel mogelijk, zowel staand als zittend. Hieronder een aantal voorbeelden van wat je samen met de jongere kan doen:
 - o Hoofd 'rollen' over de schouders linksom en rechtsom
 - o Uittrekken
 - o Losmaken van de romp door vanuit de heup draaien, met de armen iets opgetild of losjes meezwaaiend
 - o Strekken van armen en benen
 - o Losschudden van armen en benen
 - o Gapen (voel je vrij om hierbij ongegeneerd geluid te maken)
 - o Diep inademen en/of zuchten (laag inademen, tot aan de buik en/of bekkenbodemp)
- Heb je de ruimte en attributen tot je beschikking? Dan kun je een warming up nog speelser maken. Hoepelen bijvoorbeeld helpt om gedachten los te laten, het buikgebied en de adem vrijer te maken en leidt vaak simpelweg tot plezier.

DOEL	• Bewustworden van het eigen lichaam, houding, eventuele spanning of pijn • Activeren en van het lichaam • Loslaten van gedachten • Tot zichzelf komen, leren ergens even bij stil te staan
AANDACHTSPUNTEN	• Losmakende oefeningen zijn er op vele gebieden te vinden, niet alleen in bijvoorbeeld stemtherapie en haptonomie maar natuurlijk ook bij diverse sporten.

4 GRONDEN

Observatie

De jongere lijkt zich weinig of niet bewust van de eigen houding, van het eigen lichaam en/of is gehaast.

Interventie

- Doe deze oefening als je beide zit.
- Vraag de jongere de rechterhand onder de eigen rechterbil te leggen: tussen de stoel en het eigen zitvlak. Met deze oefening kun je zelf meedoen.
- Wiebel je hand wat. Kan de bil de afzonderlijke vingers voelen en door je hand heen voelen hoe hard of zacht de stoelbekleding is? Voelt de hand warm of koud aan?
- Als de jongere even zo gezeten heeft en probeert het e.e.a. te voelen vanuit zijn bil, mag hij de hand weghalen. Hoe voelt dat?
De meeste jongeren ervaren dat de bil waaronder de hand lag veel dieper is 'weggezakt' in de stoel.
- Doe daarna hetzelfde met de andere hand onder de andere bil en kijk ook hierna weer wat het verschil is.

DOEL	• Bewustworden van het eigen lichaam, houding, eventuele spanning of pijn • Gronden • Tot zichzelf komen, leren ergens even bij stil te staan
AANDACHTSPUNTEN	• Deze oefening kun je spelenderwijs doen terwijl je zittend in gesprek bent met de jongere.
ACHTERGROND	• Deze oefening komt uit de haptonomie. Meer soortgelijke oefeningen zijn o.a. in deze leer te vinden.

5 GRONDEN EN ACTIVEREN

Observatie

De jongere lijkt zich weinig of niet bewust van de eigen houding, van het eigen lichaam en/of voelt zich moe of passief.

Interventie

Deze oefening kan goed gedaan worden met jongeren die regelmatig moe en passief binnenkomen. Het is een goede oefening, om wat speels en spontaan mee te starten. Bijvoorbeeld in reactie op het antwoord op de vraag 'heb je er zin in vandaag?'. Grote kans dat het antwoord 'nee' is. Je kunt samen op onderzoek uit gaan in hoeverre er zin te maken is.

- Maak een wrijvende of samenknijpende beweging met je handen in elkaar. Nodig de jongere uit om mee te doen. Het is het gebaar van, 'ik heb er zin in!'
- Wrijf vervolgens de armen 'wakker', de schouders, heupen, benen en voeten. Kijk zelf wat hierin goed voelt. De onderkant van je voeten kun je wakker maken door op de grond te stampen.
- Je kunt het wrijven ook afwisselen met een kloppende beweging, met een bolle hand, zoals ook bij massages wel eens wordt gedaan. Vooral bij de schouders kan dit prettig zijn.

DOEL	• Bewustworden van het eigen lichaam, houding, eventuele spanning of pijn • Gronden • Activeren, doorbreken van passiviteit
AANDACHTSPUNTEN	• Deze oefening is goed spontaan inzetbaar als de jongere net binnenkomt voor therapie. • Deze oefening werkt – naar mijn ervaring – het beste als het met enige luchtigheid en humor wordt gebracht. • Wordt humor niet dankbaar ontvangen? Dan kun je de oefening natuurlijk ook uitleggen als een middel om je wakkerder, prettiger in je vel te voelen en het wrijven van de eigen lichaamsdelen rustig zittend afgaan. Spreek bijvoorbeeld af om eerst alleen de linkerarm flink wakker te wrijven. Voelt de jongere daarna verschil tussen links en rechts, als de armen langs het lichaam hangen?

6 ADEMHALING VERSTILLEN

Observatie

De jongere heeft een hoge ademhaling (vooral borstademhaling), de ademhaling domineert het rappen of zingen.

Interventie

Door de jongere te helpen de ademhaling te verstillen kan hij tot een rijkere klank komen.

- Vraag de jongere om zachter te zingen of rappen en het (innerlijke) gezoem en geruis van de stem te volgen. Door drukvermindering wordt een meer efficiënte sluiting van de stembanden mogelijk. Dit leidt tot een rijkere en langer aangehouden klank.
- Als ondersteuning kun je de jongere vragen de linkerhand op de rechterschouder te leggen en de rechterhand op de linkerschouder. Door de armen nu los op de borst te laten hangen, wordt de hoge ademhaling belemmerd en worden de buik en het bekken gestimuleerd om bij te dragen aan de ademhaling. De spanning op het strottenhoofd kan hierdoor afnemen.

DOEL	• Ademhaling tot rust (minder lucht per inademing) en/of naar beneden brengen • Ademhaling minder dominant maken aan het zingen of rappen. • Tot zichzelf komen, leren ergens even bij stil te staan
AANDACHTSPUNTEN	• Het gaat hier niet om een betere beheersing van de ademhaling. De oriëntatie blijft gericht op de klank en het effect daarvan. Het verstillen van de ademhaling gebeurt terloops. • Het bewust benoemen, dat je aan de ademhaling werkt kan averechts werken (spanning oproepen in bijvoorbeeld middenrif en strottenhoofd).
ACHTERGROND	• Deze oefening is gebaseerd op stimulaties uit de Lichtenberger Methode. Meer soortgelijke stimulaties zijn in deze methode te vinden.

7 BALANS VINDEN IN NAAR BINNEN EN BUITEN RICHTEN

Observatie

De jongere is in het rappen of zingen sterk in zichzelf of juist naar buiten gekeerd. Deze interventie kan tevens worden gebruikt als onderdeel van de warming up.

Interventie

- Vraag de jongere te briesen met de lippen (zoals een paard). Lukt dat? Vraag de jongere dat dan nog eens te doen, waarbij hij de klank zoveel mogelijk naar buiten richt, alsof hij iemand die voor hem zit ergens van moet overtuigen (met luid volume, verschillende toonhoogten).
Dit voelt doorgaans oncomfortabel aan, alsof de jongere hard moet werken om het geluid voort te brengen.
- Vraag de jongere daarna om het nog eens te doen maar dan juist zoveel mogelijk in zichzelf te keren, zo zachtjes mogelijk geluid te maken.
Je zult merken, wanneer je zelf meedoet, dat het lastig is om de lippen voldoende op spanning te houden. Het briesen stopt hierdoor gemakkelijk.
- Tot slot vraag je de jongere om nog eens te briesen, echter dit maal met een balans in het naar binnen-buiten keren.
Welke van de drie varianten was het prettigst?

DOEL	• Balans vinden in het naar binnen en buiten gericht zijn • Ademhaling tot rust en/of naar beneden brengen • Ademhaling minder dominant maken aan het zingen of rappen. • Tot zichzelf komen, leren ergens even bij stil te staan
AANDACHTSPUNTEN	• Deze oefening is laagdrempeliger wanneer je als therapeut meedoet. Je kunt bijvoorbeeld doen alsof je briesend met elkaar in gesprek bent. • Het gaat makkelijker wanneer je de oefening wat speels en met humor brengt. Laat de jongere bijvoorbeeld denken aan een kind dat doet alsof hij op een vrachtwagen rijdt.
ACHTERGROND	• Deze oefening komt uit de stemtherapie. Meer soortgelijke oefeningen zijn o.a. in deze leer te vinden.

8 BEWEGEND ZINGEN OF RAPPEN

Observatie

De jongere heeft een gespannen lichaamshouding tijdens het zingen of rappen en/of lijkt zich ongemakkelijk te voelen.

Interventie

Deze oefening is voor veel jongeren spannend. Het helpt wanneer je als therapeut meedoet.

- Nodig de jongere uit om de gezongen of gerapte tekst nog een keer door te nemen, echter dit keer beweeg je erbij. Alle soorten van beweging zijn goed:
 - o Loop door de ruimte alsof je een stevige wandeling maakt
 - o Dans erbij
 - o Doe alsof je de favoriete sport van de jongere beoefent tijdens het zingen of rappen
- Zijn grote bewegingen te spannend? Dan is 'wiegen' soms al een hele vooruitgang: zittend vanuit je heupen wiegend, of staand vanuit je benen.

DOEL	• Van het 'denken' in het 'doen' komen • Spanning en gedachten loslaten • Ruimte geven aan de ademhaling • Afleiding bieden
AANDACHTSPUNTEN	• Probeer de bewegingen op het ritme van de muziek te maken. • Houdt de bewegingen voldoende rustig om te voorkomen dat je buiten adem raakt.

9 DURVEN TE ZINGEN OF RAPPEN

Observatie

De jongere wil wel maar durft zich niet in zang of rap te laten horen.

Interventie

- Durft een jongere helemaal niet te zingen of rappen? Begin dan met het lezen van de tekst van het lied, al is het maar zachtjes. Als de drempel heel hoog is, kun je afspreken om bijvoorbeeld om en om een zin te lezen of zeggen.
Is er geen songtekst? Pak dan iets dat de jongere uit het hoofd weet, dat laagdrempelig en voorhanden is, zoals 'vader Jacob'.
- Bedenk je hoe kwetsbaar het laten horen van zichzelf voor de jongere is, dus luister naar hetgeen dat goed gaat en complimenteer de jongere hierop. Kritisch zijn zal hier alleen maar averechts werken. Wel kun je de jongere vragen hoe hij het vond gaan, wat hem opviel aan zijn eigen spreekstem.
- Vraag de jongere waar in zijn lichaam hij zijn stem voelt (bv. als trilling in de keel, borst, buik) en vraag de jongere nog eens om te observeren hoeveel ruimte de klank in dat gebied heeft. Nodig de jongere uit om de songtekst nog eens (deels) te vertellen en daarbij de klank meer ruimte in dat lichaamsgebied te geven. Dit werkt het beste als de jongere dit niet probeert te forceren maar als het ware 'wenst' dat de klank meer ruimte mag innemen in het lichaam.
- Deze oefening vormt vaak een goede eerste aanzet naar het zingen of rappen toe. Van hieruit zou je – al sprekend – kunnen variëren met dynamiek en volume, of met het aan houden van bepaalde klanken, om stap voor stap meer als rapper of zanger te klinken.

DOEL	• Zichzelf durven laten horen • Ruimte geven aan de eigen klank • Van het 'denken' in het 'doen' komen
AANDACHTSPUNTEN	• Als de jongere weerstand heeft tegen zingen of rappen, dan is het verstandig om dit niet af te willen dwingen. • Wanneer de jongere veel moeite heeft de klank in het lichaam te voelen, kan hij zijn handen op zijn borst-been leggen om de trilling van de klank te voelen.
ACHTERGROND	• Sprekend zingen wordt binnen diverse stromingen (o.a. stemtherapie, Lichtenberger Methode) gebruikt. • De oefening om meer ruimte te geven aan de klank is gebaseerd op de Lichtenberger Methode. Meer soortgelijke stimulaties zijn in deze methode te vinden.

10 LUIDER DURVEN TE ZINGEN OF RAPPEN

Observatie

De jongere wil wel maar durft zich nauwelijks in zang of rap te laten horen, het stemgeluid klinkt zeer zacht.

Interventie

Heeft de jongere wel de stap genomen om te zingen of rappen maar durft hij zich nauwelijks te laten horen of geeft hij aan een bepaald volume of toonhoogte niet te kunnen maken? Dan zou je onderstaande interventies kunnen inzetten.

- Laat de jongere een moment in gedachten nemen, dat hij iemand in de verte riep. Misschien zelfs wel enthousiast of juist boos. De toonhoogte en het volume zijn bij roepen meer uiteenlopend dan bij de dagelijkse spreekstem. Vraag de jongere om eens te roepen naar de andere kant van de ruimte (of bij een raam, richting de verte).
Roept de jongere vervolgens heel zachtjes? Zou die ander dat dan wel gehoord hebben? Probeer het nog maar eens!
- In plaats van 'uit het niets roepen' kun je ook een 'vraag-antwoord-lied' gebruiken, waarbij je bv. als therapeut start en de jongere antwoord laat geven. Gaat het goed? Probeer het dan eens andersom.
Voorbeelden van deze liedjes zijn bijvoorbeeld 'Ayo' of 'het hondje van de slager'. Je kunt ter inspiratie op internet zoeken naar avondvierdaagsliedjes maar ook bij de sport capoeira worden veel vraag-antwoord-liedjes gebruikt.
- Het roepen kan gebruikt worden als eerste aanzet naar het zingen of rappen toe. Je kunt de jongere bijvoorbeeld vragen eerst te roepen en – met dezelfde adem – drie tonen van een toonladder omhoog en weer terug te zingen. Of vraag de jongere een roepende klank te maken, die gelijk is aan het eerste woord(en) van de songtekst, om dit in een adem door te rappen. Bijvoorbeeld:
 - o "Aa!!-La-la-la-la" (de eerste 3 tonen gaan omhoog, de laatste 2 tonen gaan weer in hoogte naar beneden)
 - o "Aa!!-Waar was je nou, ik heb je overal gezocht..." etc.

DOEL	• Zichzelf durven laten horen • Ruimte geven aan de eigen klank • Van het 'denken' in het 'doen' komen
AANDACHTSPUNTEN	• Deze oefening is laagdrempeliger wanneer je als therapeut meedoet.

11 WERKEN AAN STEVIGERE HOUDING

Observatie

Het stemgeluid van de jongere klinkt tijdens het zingen zacht en weinig krachtig. De houding van de jongere is 'klein' of instabiel.

Interventie

- Vraag de jongere opnieuw het stuk te zingen/rappen en geef aan dat je wat tegenwerken de krachten geeft (indien mogelijk: beide staan). Vraag de jongere hierbij stevig te blijven staan en door te zingen.
- Ga schouder aan schouder bij de jongere staan en geef druk tegen de schouder. Geef meer druk wanneer je merkt dat meer expressie nodig is.
- Observeer in hoeverre je verschil bemerkt in houding en expressie. Verifieer dit bij de jongere.

DOEL	• Bewustwording van de eigen houding • Tot meer fysieke stevigheid komen • Zichzelf durven laten horen • Van het 'denken' in het 'doen' komen
AANDACHTSPUNTEN	• Deze oefening zal je niet met iedereen gemakkelijk kunnen doen i.v.m. het fysieke contact. Maak zelf een inschatting van wat mogelijk is en vraag de jongere of het ok is dat je hem bv. bij de schouders aanraakt. • Stem de druk die je geeft af op hetgeen dat de jongere kan hebben. De jongere moet voldoende tegendruk kunnen geven.

12 ONDERZOEKEN VAN EIGEN STEMGELUID I

Observatie

Het stemgeluid van de jongere klinkt tijdens het zingen klinkt weinig eigen (zacht, overschreeuwend, met oneigen accent, etc.).

Interventie

- Nodig de jongere uit om het eigen geluid verder te onderzoeken.
- Laat de jongere een klank maken op 1 toon, welke hij een aantal keer herhaalt om deze te kunnen observeren. Bv. een klank als 'oo' of 'oe'.
Vraag de jongere de klank niet te sturen maar te laten komen zoals hij is, evt. rauw en met ruis.
- Vraag de jongere te onderzoeken, in het lichaam proberen te voelen, waar deze klank klinkt. Is dat op 1 plek, in een groter gebied of bv. stromend?
- Belangrijk is om niet uit te zijn op een mooie toon maar juist eventuele ruis of kraak in de stem te volgen in het lichaam.
- Zijn bovengenoemde stappen gelukt? Vraag de jongere dan om de consistentie van de klank te bepalen, op de plek waar de klank fysiek voelbaar is: is het warm of koud, flexibel of stug, welke vorm heeft het?
- Verifieer observaties m.b.t. houding en klank bij de jongere.

DOEL	• Onderzoeken van de eigen stem en de houding die hierop van invloed is • Stukje van de eigen identiteit onderzoeken • Kwetsbaar op durven stellen • Het eigen gevoel onderzoeken
AANDACHTSPUNTEN	• Probeer uit de normativiteit te blijven: juist krakende, ruisende klanken maken dat je dichterbij je eigen stemgeluid komt. • Moedig de jongere aan de klank niet te sturen maar juist te volgen • Niet iedereen denkt gemakkelijk in beelden. Het is dus heel persoonlijk hoe de jongere dit onder woorden brengt. Bv. 'bruin, drabberig, moerasachtig geluid' of 'scherpe, snijdende, schelle klank'.
ACHTERGROND	• Deze oefening is gebaseerd op stimulaties uit de Lichtenberger Methode. Meer soortgelijke stimulaties zijn in deze methode te vinden. • Bij het bepalen van de 'consistentie' van de klank kan gebruik worden gemaakt van de techniek van het 'focussen' zoals beschreven door Gendlin (1989)

13 ONDERZOEKEN VAN EIGEN STEMGELUID II

Observatie

Het stemgeluid van de jongere klinkt tijdens het zingen weinig eigen (zacht, overschreeuwend, met oneigen accent, etc.)

Interventie

- Nodig de jongere uit om het eigen geluid verder te onderzoeken.
Laat de jongere een klank maken op 1 toon.⁴ Vraag de jongere de klank niet te sturen maar te laten komen zoals hij is, evt. rauw en met ruis.
- Vraag de jongere de klank in het lichaam te volgen. Kan de jongere benoemen in hoeverre de klank naar voren of naar achteren gericht is?
Als de klank naar voren gericht wordt ervaren, vraag dan of de jongere zich voor kan stellen, zich kan wensen, dat de klank naar achteren gericht is en nodig hem opnieuw uit een aantal keer op dezelfde toon te zingen.
Als dit lukt, kan dit het gevoel geven dat de klank meer ruimte krijgt, dat de jongere minder hard hoeft te werken om de klank voort te brengen. Wanneer je goed luistert zul je dit verschil als therapeut ook kunnen horen.
- Bovenstaande oefening kan ook worden gedaan met de vraag in hoeverre de klank naar binnen of naar buiten is gericht. Nodig de jongere uit om de klank eens meer naar binnen te richten. Waar in zijn lichaam voelt hij nu de klank?

DOEL	• Onderzoeken van de eigen stem en de houding die hierop van invloed is • Stukje van de eigen identiteit onderzoeken • Kwetsbaar op durven stellen • Het eigen gevoel onderzoeken • Tot zichzelf komen, leren ergens even bij stil te staan
AANDACHTSPUNTEN	• Probeer uit de normativiteit te blijven: juist krakende, ruisende klanken maken dat je dichter bij je eigen stemgeluid komt. • Moedig de jongere aan de klank niet te sturen maar te volgen • Merk de jongere geen verschil, blijf er dan niet te lang bij stilstaan en probeer een andere oefening.
ACHTERGROND	• Deze oefening is gebaseerd op stimulaties uit de Lichtenberger Methode. Meer soortgelijke stimulaties zijn in deze methode te vinden.

⁴ Als bij interventie nr. 12

14 LUISTEREN

Observatie

De jongere heeft moeite om naar zichzelf te luisteren of zich te focussen tijdens het zingen.

Interventie

- Om te kunnen zingen en rappen en om het eigen stemgebruik naar eigen wens aan te passen is het van belang dat de jongere goed luistert naar zichzelf. Je kunt de jongere meer van het luisteren bewust maken door gericht te vragen voor hoeveel procent de oren meedoen.
- Stel dat de jongere in antwoord hierop aangeeft: voor 10%, dan kun je hem vragen om eens in die 10% te verblijven. Dit kan door als het ware de aandacht binnen in de oren te richten.
- Een rijkere klank kan ontstaan, wanneer de klank minder naar voren en meer naar achteren gericht wordt. Heeft de jongere moeite om zich voor te stellen dat het eigen stemgeluid ook achter hem hoorbaar is? Ter ondersteuning kun je de jongere vragen de beide handen, iets gebold, voor de oren te plaatsen, om het geluid achter hem te kunnen beluisteren.

DOEL	• Leren luisteren naar de eigen stem • Kwetsbaar op durven stellen • Ruimte geven aan de eigen klank • Tot zichzelf komen, leren ergens even bij stil te staan
AANDACHTSPUNTEN	• Deze oefening is gebaseerd op stimulaties uit de Lichtenberger Methode. Meer soortgelijke stimulaties zijn in deze methode te vinden.

15 DIRECT VOLGEN VAN EEN ZANGLIJN

Observatie

De jongere heeft moeite om naar zichzelf te luisteren of zich te concentreren tijdens het zingen.

Interventie

Deze oefening kan zowel bij het individueel werken als in een groepssituatie worden ingezet.

- Neurie een eenvoudige rustige zanglijn en vraag de jongere dit direct, zonder vertraging, mee te zingen. Je kunt ter ondersteuning met je hand aangeven of je in toonhoogte omhoog of omlaag gaat.
- Gaat dit goed? Dan kun je de jongere vragen om hierin eens de leiding te nemen. Jij volgt. En wat blijkt achteraf? Vond de jongere dat je hem goed volgde?

DOEL	• Leren luisteren naar de eigen stem (en die van de ander) • Kwetsbaar op durven stellen • Oefenen in leiden en volgen
AANDACHTSPUNTEN	• Is het belangrijk dat de jongere tot een succeservaring komt? Zorg dan dat de zanglijn eenvoudig en zo voorspelbaar mogelijk. Begin bijvoorbeeld met rustige overgangen binnen 3 tonen van een toonladder en bouw dit uit naarmate de jongere het kan volgen.
ACHTERGROND	• Deze techniek is afgeleid uit de Werbeckzang. Vervolg oefeningen kunnen uit deze methode worden afgeleid.

16 UITNODIGEN TOT SPONTANITEIT

Observatie

De jongere klinkt ingehouden of weinig spontaan in het zingen of rappen.

Interventie

Dit is een interventie die je goed bij binnenkomst van de jongere zou kunnen doen, eventueel kun je hierbij vooraf twee microfoons klaarzetten.

- Maak een lied waarin je de jongere bevraagt. Het hoeft niet mooi te worden of te 'kloppen', zing of rap datgene dat in je opkomt, zoals 'hé, fijn je weer te zien, gaat het goed met je vandaag?'. Als de jongere het goed oppakt en in de muziek reageert zou je ook open vragen kunnen stellen in de muziek.
- Reageert de jongere niet of zeer moeizaam in de muziek, dan kun je dat benoemen in het lied dat je dat merkt, het lied afronden en met iets anders starten, zoals een freestyle-oefening.⁵

DOEL	• Zichzelf durven laten zien en horen • Van het 'denken' in het 'doen' komen • Vergroten van het zelfvertrouwen • Kwetsbaar op durven stellen • Oefenen in leiden en volgen
AANDACHTSPUNTEN	• Is het belangrijk dat de jongere tot een succeservaring komt? Maak het dan niet te lang en stel gesloten vragen, zodat de jongere zich niet opgelaten hoeft te voelen als hij niet meer weet te antwoorden dan 'ja' of 'nee'. • Duidelijke muzikale begeleiding kan het voor de jongere makkelijker maken om mee te doen.

⁵ Zie interventie nr. 18

17 RITMEGEVOEL VERBETEREN

Observatie

De jongere heeft moeite met het voelen van ritme.

Interventie

- Probeer de jongere niet het ritme te laten tellen. Dit brengt de aandacht van het voelen naar het denken, wat doorgaans het gevoel van ritme nog slechter maakt. Meer lichaams gerichte interventies werken goed, zelfs bij jongeren die in eerste instantie zeer a-ritmisch zijn in het rappen.
- Ga op zoek naar een mogelijkheid om het ritme spelenderwijs fysiek te voelen, bv.:
 - o overgooien van schudeitjes of jongleerballen in het ritme
 - o al wandelend met de jongere het ritme stampend
 - o overspelend met een voetbal het ritme makend
- Probeer eerst samen in het juiste ritme te komen, jabber evt. op het ritme van een deel van de tekst ter ondersteuning. In een later stadium kun je deze oefening ook gebruiken om op te freestylen of om de bestaande tekst op te rappen.
- Observeer in hoeverre je verschil bemerkt in houding en expressie. Verifieer dit bij de jongere.

DOEL	• Bewustwording van de eigen houding • Verbeteren van ritmegevoel • Tot meer fysieke stevigheid komen • Zichzelf durven laten zien en horen • Van het 'denken' in het 'doen' komen • Vergroten van het zelfvertrouwen
AANDACHTSPUNTEN	• Probeer de interventie af te stemmen met de interesse van de jongere en de mogelijkheden binnen therapie. Bv. wanneer voetbal een grote passie is en er mogelijkheid is om een bal over te trappen binnen therapie. • Probeer te voorkomen dat de jongere de maat/het ritme 'denkt' of telt in gedachten. Probeer het juist (in het spel, of door het stampen) meer fysiek te maken.

18 FREESTIJLEN

Observatie

De jongere blijft steken in eigen gedachten, normen en waarden en heeft moeite met improvisatie en spontaniteit in het rappen.

Interventie

- Freestylen kan op allerlei manieren. De jongere zal zich waarschijnlijk het meest gesteund voelen in de muziek, wanneer je een beat opzet. Om vrijer te worden is het echter ook goed om met slechts akoestische begeleiding of het ritme van een bal of stampende voeten te freestylen.⁶
- Niets moet, alles mag qua tekst bij freestylen. Er is geen noodzaak dat het 'ergens over gaat' of dat het rijmt. Jongeren hebben zelf vaak wel het idee dat dit moet. Probeer de jongere ervan te overtuigen, dat het ze helpt een betere rapper te worden wanneer ze die overtuiging in deze oefening loslaten. Het zal ze helpen meer spontaan, expressiever te worden in raps.
- Geen idee waar te beginnen? Soms helpt het om even 'in de beat' te komen, eenvoudig te starten met 'oh.. yeah... Tom is in da house... let's go!'. Luister maar eens naar een aantal bekende raps, waarin ook vaak op soortgelijke manier gestart wordt (vervolgens kun je naar wens gewoon in het Nederlands verder).

DOEL	• Van het 'denken' in het 'doen' komen • Spanning en gedachten loslaten • Zichzelf durven laten zien en horen • Vergroten van het zelfvertrouwen • Kwetsbaar op durven stellen
AANDACHTSPUNTEN	• Deze oefening is laagdrempeliger wanneer je als therapeut meedoet en in eerste instantie het initiatief neemt, zodat je om en om een stukje kunt freestylen. Heeft de jongere de smaak te pakken? Dan kun je hem evt. vragen te starten.

⁶ Zie interventie nr. 17

19 VERBETEREN VAN DE ARTICULATIE

Observatie

De jongere struikelt over zijn woorden of heeft moeite met articulatie.

Interventie

Bij moeizame articulatie spelen verschillende elementen een rol: wellicht gaat de beat te snel, is deze met de tekst niet bij te houden voor een amateurrapper. Een stevige houding, rustige ademhaling en het sprekend doornemen van de tekst kunnen bijdragen aan goede articulatie.⁷

- Vraag de jongere om de tekst eens sprekend door te nemen, met aandacht voor de stem. Je kunt hem echter ook vragen eens de aandacht bij de eigen houding te houden of bijvoorbeeld bij de lippen tijdens het spreken: soms is er meer lipspanning nodig. Ook het observeren van wat er in de mond nodig is of wat de ademhaling doet kan helpend zijn. Neem hier de tijd voor.
- Vraag de jongere om, al sprekend, het accent eens op andere woorden te leggen. Dit vraagt een ander soort concentratie van de jongere en bereidheid tot verandering. Ook kun je de jongere vragen om de pauze in een zin op een ander moment te nemen.
- Soms helpt het om de jongere te vragen de tekst eens twee keer zo langzaam voor te lezen, dit op te nemen en terug te luisteren. In veel gevallen zal de jongere het idee hebben dat hij veel langzamer sprak dan in werkelijkheid.

DOEL	• Tot verbeterde articulatie komen • Tot zichzelf komen, leren ergens even bij stil te staan • Ademhaling tot rust en/of naar beneden brengen
AANDACHTSPUNTEN	• Deze oefening is laagdrempeliger wanneer je als therapeut meedoet en in eerste instantie het initiatief neemt, zodat je om en om een stukje kunt freestylen. Heeft de jongere de smaak te pakken? Dan kun je hem evt. vragen te starten.

⁷ Zie interventie nr. 1, 2, 6 en 11

20 VERGROTEN VAN EXPRESSIE

Observatie

De jongere klinkt vlak in het rappen en staat er wat gespannen bij.

Interventie

- Om zich bewuster te worden van de eigen houding kun je de jongere vragen om eens op een heel andere manier te rappen. Bijvoorbeeld door erbij te staan als een standbeeld, niets dan de mond mag bewegen. Maakt dit het rappen makkelijker of juist moeilijker?
- Vraag de jongere vervolgens om juist meer te bewegen, bijvoorbeeld de accenten in de tekst kracht bij te zetten met armbewegingen. Met wat lossere knieën te staan en vanuit de benen mee te bewegen op de beat.
Als oefening is het prima om te overdrijven. Let echter op dat de jongere niet de gewoonte aanneemt om zich te 'overschreeuwen' in de bewegingen: het is goed om het bij hemzelf te houden en met meer subtiele bewegingen te starten. Het kan helpend zijn om eerst een ritmeoefening te doen.⁸
- Maak eens een opname van beide raps en luister deze terug. Welke klinkt expressiever volgens de jongere?
- Vraag de jongere om te variëren met het leggen van accenten, door:
 - o De lengte van bepaalde woorden in de tekst korter of langer te maken. Zo kan 'nee' bijvoorbeeld 'neeee' worden.
 - o Te variëren met de toonhoogte van woorden
 - o Pauzes in of tussen de zinnen op een ander moment te nemen
 - o Te variëren met het volume van woorden

Door hier eerst een aantal keer flink in te overdrijven, zonder dat het mooi of goed hoeft te klinken, wordt het rappen met meer expressie gemakkelijker.

DOEL	• Tot meer expressie komen • Bewustwording van de eigen houding • Zichzelf durven laten zien en horen • Van het 'denken' in het 'doen' komen • Vergroten van het zelfvertrouwen
AANDACHTSPUNTEN	• Deze oefening is laagdrempeliger wanneer je als therapeut mee beweegt of dingen voordoet. • Geen inspiratie voor 'echte rap-moves'? Zoek op internet dan eens naar een clips van rappers en kijk de kunst af.

⁸ Zie interventie nr. 17

7. NAWOORD

Ik hoop van harte dat je interesse is gewekt en enige schroom is overwonnen om zang en rap in te zetten tijdens muziektherapie. Veel van de oefeningen zoals beschreven in dit boekje kun je zelf oefenen om er meer vertrouwd mee te raken. Het loont daarnaast om zelf inspiratie, ideeën en vaardigheid op te doen door deel te nemen aan een stemworkshop of cursus. Deze worden door het hele land op verschillende gebieden en vanuit verschillende methoden gegeven.

Indien je vragen of opmerkingen hebt naar aanleiding van dit boekje, ben ik daarvoor bereikbaar via info@renskezingt.nl.

Renske van de Leemkolk

Mei 2012



8. BEGRIPPENLIJST

Ademsteun	Een techniek waarbij het middenrif, de buikspieren en bekkenbodem gebruikt worden om luchttoevoer te doseren tijdens spreken, zingen en rappen.
Antroposofie	Een filosofie gebaseerd op de ideeën van Rudolf Steiner. De filosofie vormt de basis van onder andere kunstzinnige therapie.
Articulatie	Het door juiste beweging van de mond- en keelholte komen tot de gewenste uitspraak van specifieke klanken. Articulatie bepaalt de mate waarin de woorden in een lied of rap verbonden worden.
Authentiek	Trouw aan de eigen persoonlijkheid en handelend vanuit eigen drijfveren.
Boventonen	Een geluidscomponent met hoge frequentie, meestal herkend als een hoge fluittoon in het geheel van de klank. Boventonen zijn er op verschillende frequenties. Ze worden ook wel formanten genoemd.
Brilliance	Hiermee wordt de specifieke klank van boventonen of formanten bedoeld.
CVT	Complete Vocal Technique: een zangmethode ontwikkeld in Denemarken door Cathrine Sandolin. Het bevat technieken voor alle zangstijlen, waarmee alle gewenste klanken gemaakt worden zonder het stemapparaat te beschadigen.
Focussen	Een techniek waarbij je, door je aandacht naar binnen te keren, je op fysieke ervaringen probeert te concentreren. Vanuit deze fysieke observatie kun je te weten komen hoe je in bepaalde situaties staat (Gendlin, 1989).
Freestylen	Freestylen is het op een vrije manier brengen van een geïmproviseerde raptekst, met of zonder beat (zie interventie 18).

Haptonomie	Een leer waarin het contact met het gevoelsleven een belangrijk aspect is. Binnen de hieruit afgeleide haptotherapie staan aanraking en lichaamsgerichte oefeningen centraal.
Incongruentie	Gebrek aan overeenstemming. In de psychoanalyse wordt met deze term het fenomeen bedoeld wanneer het zelfbeeld of de uiting van het zelf afwijkt van wat zich daadwerkelijk van binnen afspeelt.
Jabbertalk	Het gebruik van onherkenbare woorden in spraak (zoals in dramatechnieken) of rap. Met timing, intonatie en lichaamstaal kan via jabbertalk zonder woorden een boodschap worden gebracht.
Lichtenberger Methode	Een in Duitsland ontwikkelde zangmethode waarbij wordt uitgegaan van het zelforganiserend vermogen van de klank. Vanuit stimulaties kan tot grote klankrijkheid en moeiteloos zingen worden gekomen.
Normativiteit	Het denken vanuit normen, met gerichte aandacht voor wat goed of fout is.
Psychoanalyse	Vanuit deze door Freud ontwikkelde leer wordt voorondersteld dat mensen zich niet bewust zijn van de oorzaken van hun emotionele problemen. Oorzaken daarvan zijn in laatste instantie terug te voeren op conflicten uit de vroege jeugd, ook latere levensfasen hebben hierin betekenis.
Stemtherapie	Een therapievorm die hulp biedt bij stem-, keel- en ademklachten.
Stimulaties	De benaming voor de onderzoekende, vragende interventies binnen de Lichtenberger Methode. Met deze stimulaties wordt geen vooraf gesteld resultaat nagestreefd.
Werkbeckzang	Een door Valborg Werbeck ontwikkelde zangmethode, welke op kunstzinnig, therapeutisch en pedagogisch vlak wordt ingezet. Werkbeckzang is gegrond op antroposofische ideeën.

9. BRONNEN

Experts

Met de volgende mensen heb ik een interview gehad in aanloop naar het schrijven van dit boekje:

- *Rob van Alphen*, muziektherapeut Inforsa in Amsterdam
- *Frederik Esbach*, muziektherapeut bij Den Hey-Acker in Breda
- *Marieke Hobbelen*, gedragskundige OG Heldringstichting in Zetten
- *Linda Heintsbergen*, gedragskundige OG Heldringstichting in Zetten
- *Bea Kromhout*, kunstzinnig therapeut met eigen praktijk in Tiel
- *Pelle van Mansvelt*, muziektherapeut bij Altrecht in Den Dolder
- *Maarten Rienks*, zangpedagoog (vanuit de Lichtenberger Methode) en coach in Den Haag
- *Maarten van Veen*, muziektherapeut bij FPC Veldzicht
- *Maurice Willems*, psycholoog en stemtherapeut in Nijmegen

Daarnaast ben ik geïnspireerd tijdens de volgende cursussen en workshops:

- *Adem en stem cursus*, door Borg Diem Groenveld
- *Keuzevak STEM!* aan de Hogeschool Utrecht, door Kees van Haaster
- *Basis stemdag*, door Maurice Willems
- *CVT workshop*, door Cordula Klein
- *Lichtenberger Methode workshop en studiedag*, door Maarten Rienks
- *Zanglessen*, door Liduin Stumpel

Literatuur

Broek, M. van den (2008). *De stem, je eigen instrument. Over de methodologische inzet van de stemvorming binnen muziektherapie*. Amersfoort: Hogeschool Utrecht.

Doornik, J. van, Rietman H. (2010). *Stemgebruik binnen muziektherapie. Handleiding met praktische werkvormen voor het gebruik van zang en stem in muziektherapie*. Amersfoort: Hogeschool Utrecht.

Elligan, D. Ph.D. (2004). *Rap therapy. A practical guide for communicating with youth and young adults through rap music*. New York: Kensington Publishers Corp.

Gendlin, E. (1989). *Focussen. Gevoel en je lijf*. Haarlem: Uitgeverij De Toorts.

Hadley S., Yancy, G. (2012). *Therapeutic uses of rap and hip-hop*. New York: Taylor & Frances Group.

Hakvoort, L. (2008). *Rapmuziektherapie*. In: Tijdschrift voor Vaktherapie 4/2008 (p. 15-21)

Newham P. (1998). *Therapeutic Voicework. Principles and practice for the use of singing as a therapy*. Londen: Jessica Kingsley

Ravenstijn, A. van (2005). *Klankgeoriënteerde stempedagogiek*. In: Logopedie en foniatrie 10/2005 (p. 302-308)

Rohmert, G. (1992). *Der Sänger auf dem Weg zum Klang*. O. Schmidt.
Geraadpleegd vanuit de vertaling van deel 1, door Rienks, M. (1996).

Smeijsters, H., (2003). *Handboek creatieve therapie*. Bussum: Uitgeverij Coutinho.

Smeijsters, H., (red) (2006). *Handboek muziektherapie. Evidence based practice voor de behandeling van psychische stoornissen, problemen en beperkingen*.
Houten: Uitgeverij Bohn Stafleu van Loghum.

Uhlig, S. (2006). *Authentic voices, authentic singing. A multicultural approach to vocal music therapy*. Gilsum: Barcelona Publishers.

Uhlig, S. (2011). *Voicework in Music therapy. Research and practice*. London: Jessica Kingsley Publishers.

Veen, M. van (2009). *Meer dan woorden. Praktijkonderzoek in het kader van het afstudeerprogramma voor Creatieve therapie muziek*. Amersfoort: Hogeschool Utrecht.

Verhofstadt-Denève, L., Geert, P. Van & Vyt, A. (2003). *Handboek ontwikkelingspsychologie: grondslagen en theorieën*. Bohn Stafleu Van Loghum, Houten.



Lucky twilight

Verse 1
Chorus
Verse 2
Chorus
Verse 3
Chorus
Verse 4
Chorus
Verse 5
Chorus
Verse 6
Chorus
Verse 7
Chorus
Verse 8
Chorus
Verse 9
Chorus
Verse 10
Chorus
Verse 11
Chorus
Verse 12
Chorus
Verse 13
Chorus
Verse 14
Chorus
Verse 15
Chorus
Verse 16
Chorus
Verse 17
Chorus
Verse 18
Chorus
Verse 19
Chorus
Verse 20
Chorus
Verse 21
Chorus
Verse 22
Chorus
Verse 23
Chorus
Verse 24
Chorus
Verse 25
Chorus
Verse 26
Chorus
Verse 27
Chorus
Verse 28
Chorus
Verse 29
Chorus
Verse 30
Chorus
Verse 31
Chorus
Verse 32
Chorus
Verse 33
Chorus
Verse 34
Chorus
Verse 35
Chorus
Verse 36
Chorus
Verse 37
Chorus
Verse 38
Chorus
Verse 39
Chorus
Verse 40
Chorus
Verse 41
Chorus
Verse 42
Chorus
Verse 43
Chorus
Verse 44
Chorus
Verse 45
Chorus
Verse 46
Chorus
Verse 47
Chorus
Verse 48
Chorus
Verse 49
Chorus
Verse 50
Chorus
Verse 51
Chorus
Verse 52
Chorus
Verse 53
Chorus
Verse 54
Chorus
Verse 55
Chorus
Verse 56
Chorus
Verse 57
Chorus
Verse 58
Chorus
Verse 59
Chorus
Verse 60
Chorus
Verse 61
Chorus
Verse 62
Chorus
Verse 63
Chorus
Verse 64
Chorus
Verse 65
Chorus
Verse 66
Chorus
Verse 67
Chorus
Verse 68
Chorus
Verse 69
Chorus
Verse 70
Chorus
Verse 71
Chorus
Verse 72
Chorus
Verse 73
Chorus
Verse 74
Chorus
Verse 75
Chorus
Verse 76
Chorus
Verse 77
Chorus
Verse 78
Chorus
Verse 79
Chorus
Verse 80
Chorus
Verse 81
Chorus
Verse 82
Chorus
Verse 83
Chorus
Verse 84
Chorus
Verse 85
Chorus
Verse 86
Chorus
Verse 87
Chorus
Verse 88
Chorus
Verse 89
Chorus
Verse 90
Chorus
Verse 91
Chorus
Verse 92
Chorus
Verse 93
Chorus
Verse 94
Chorus
Verse 95
Chorus
Verse 96
Chorus
Verse 97
Chorus
Verse 98
Chorus
Verse 99
Chorus
Verse 100
Chorus

Lucky twilight
warm
take them back
but they can
beat the height
of heights
your hands
are the widest
though
if you walk
it's like for me
hit with - then go
dearest yourself
company
remember
set me
don't talk
see how
morning light

telephone
smiling
pull you down
don't you know
call me up

get me
like
good times
tangerine
wildcat

