*Programma*

*Songwriting in muziektherapie*

9:45 – 10:00 Inloop met Koffie

**10:00 – 10:45 Actieve start + introductie**

**10:45 – 12:00 Gezamenlijke start songwriting**

**Bestaande tekst die je hebt meegenomen**

**Vragen stellen aan elkaar Hoe doe je dat?**

**Muziek componeren, hoe doe je dat?**

12:00 – 13:00 Lunch

**13:00 – 14:30 Songwriting!**

14:30 – 14:45 koffie en thee

**14:45 – 16:00 Nummers laten horen en hoe ging het proces.**

16:00 – 16:15 Evaluatie en een drankje

Je hebt deelgenomen aan de cursus *“Songwriting in muziektherapie”.*

Deze informatie dient als naslagwerk om later nog eens terug te lezen.

***Mogelijke procesbeschrijving :***

* Mensen moeten er aan toe zijn. Vaak is een vertrouwensband nodig voordat mensen hiervoor open staan. Ook het stadium van verwerking is belangrijk. Soms is het nog te pijnlijk hierover na te denken.
* Samen muziek luisteren. Wat vind je mooie muziek hoe moet jou nummer klinken? (Besteed hier de tijd aan die nodig is) Schrijf mee.
* Ga voor de volgende keer op zoek naar nummers waarvan de tekst je raakt.
* Print eventueel bestaande teksten uit en arceer met een stift de zinnen die raken, waar hij/ zij herkenning in vindt, of gewoon een mooie zin vindt. Of vraag: “Wat is nu jouw zin?” en benoem deze of schrijf deze op.
* Kom voor het schrijven in de stand van brainstormen door een associatie oefening te doen. Noem om de beurt een woord op. Waar denk jij aan bij ….Prikbord…. de volgende zegt bijvoorbeeld…. Briefje…. Jij zegt dan bijvoorbeeld weer ….postbode….enz.

Geef mee dat alles wat je te binnenschiet de moeite waard is om te noemen.

* Zet de naam van de persoon of een thema in een zonnetje en houd een brainstorm over deze persoon. Wat hoort bij deze persoon, welke associaties heeft de patiënt bij zichzelf en welke associatie heb jij bij deze persoon. Wat zijn belangrijke thema’s.
* Lukt het vervolgens om hier een kern uit te halen of misschien is dat er niet zijn er diverse thema’s.
* Daarna is het samen knutselen met woorden, lettergrepen, rijmwoorden, melodie en intonatie.

Maak na iedere sessie een klad opname zodat je de keer er na nog weet welke melodie je hebt bedacht. Het voelt het meest veilig om dit met de mobiel van de patiënt te doen.

* Neem de tijd voor het schrijven. Vaak schrijf je een paar zinnen per keer. Tijdens het schrijven stel je vooral veel vragen over de ervaringen/gevoelens van de patiënt en denken we samen na over de muzikale vorm.
* Maak een eindopname dit geeft de patiënt de gelegenheid om het aan anderen te laten horen. Ook dit kan soms een hele stap zijn.
* Soms kan het waardevol zijn voor het proces om af te sluiten met een live optreden. Bijvoorbeeld bij ontslag van de patiënt.

***Muziek componeren hoe doe je dat:***

-     Je kunt er voor kiezen om een tekst te maken op een bestaande song. Zorg ervoor dat de tekst lekker loopt.

* Een begeleiding te maken door een akkoordenschema te bedenken die mogelijk bij het thema past. (Laat de patiënt meedenken met dit proces en de sfeer van het nummer.)
* Luister naar een nummer die de patiënt mooi vindt, hoe het nummer ongeveer zal moeten klinken. Speel in hetzelfde ritme andere akkoorden.
* Improviseer een melodie op het akkoorden schema (hoe minder akkoord wisselingen hoe makkelijker)
* Een tekst maken met melodie en hier later een akkoordenschema bij maken kan natuurlijk ook.

***De opbouw van een popsong:***

Een popsong is opgebouwd uit coupletten, refreinen en eventueel een brug. Alle volgordes zijn mogelijk en kun je invullen naar de artistiek vrijheid van jou en je patiënt. Hieronder een veel voorkomende opbouw.

*Couplet:*

Meestal begint een song met een couplet. Het is de eerste kennismaking met het lied. Het vertelt iets over de situatie waar het over gaat.

Het couplet kan een vertellend karakter hebben.

Ook beeldspraak en metaforen kun je gebruiken.

*Refrein:*

Daarna komt het refrein. In het refrein komt dezelfde tekst op dezelfde melodie steeds terug. Wellicht het belangrijkste onderdeel van het nummer. Zorg dat de woorden lekker lopen. Hier wordt het belangrijke thema verwoord, de kern de essentie van het nummer

*Couplet:*

Ongeveer de melodie van het eerste couplet wordt herhaald, maar dan met een andere tekst. Het thema kan hierin verder uitgelegd worden of een chronologisch verhaal wordt hier verder verteld. Of een nieuw onderdeel van het thema wordt verwoord.

*Refrein:*

Hetzelfde refrein wordt precies herhaald.

*Brug:*

Je kunt er voor kiezen om een brug in het lied te maken. Dit is een nieuwe melodie op een nieuw schema. Vaak gaat de melodie iets omhoog, is dit de uitspatting van het nummer. Maar ook kan het juist het rustmoment in de song zijn. De brug is heel geschikt om de emotie die bij het thema hoort te verwoorden en te verklanken. Hier kun je je cliënt op bevragen.

*Refrein:*

Besluit met het refrein. Eventueel de laatst zing herhalen of slot zin toevoegen.

Punchline:

Het kan mooi zijn om in de tekst een punchline te hebben. Dit is een zin in de tekst die in 1 zin de essentie van de hele song vat. De clue eigenlijk. Dit kan de boodschap van het lied zijn, of een positief besluit het goede voornemen voor de toekomst. De zin kan overal in de tekst staan in het refrein in de brug of als besluit.

***Vragen stellen aan elkaar: Hoe doe je dat?***

Oprecht nieuwsgierig zijn en meeleven met de cliënt. Het klinkt vanzelf sprekend, maar zo waardevol!

Alle geleerde gesprekstechnieken kunnen hier van pas komen.

Hieronder een paar eenvoudige technieken die veel voor komen waar je niet zonder kunt in songwriting in muziektherapie.

* Doorvragen op een onderwerp. Stel een vraag over wat de cliënt net verteld heeft.
* Stel open vragen. Een open vraag geeft de cliënt alle ruimte om zijn/haar verhaal te vertellen. Een open vraag begint met een vraagwoord.
* wie
* wat
* waar
* wanneer
* hoe

Gebruik geen waarom. Een waarom vraag klinkt vaak als een verwijt. “Waarom heb je dat zo aangepakt?”

En maak dus zo min mogelijk gebruik van gesloten vragen. Op een gesloten vraag kun je alleen ja of nee antwoorden. En ze zijn suggestief. Het antwoord zal dan slechts een bevestiging of ontkenning van jou verhaal worden en we zijn natuurlijk op zoek naar het verhaal van onze cliënt.

* Verander zo nodig, jij in ik, als dat veilig genoeg voelt voor de patiënt. Hierdoor wordt de tekst persoonlijker. Bijv. Tja en als je dan naar huis gaat…. Wordt Tja, en als ik dan naar huis ga….

(Hoe is het voor je als je deze zin in de ik vorm uitspreekt.)

* Vragen in dienst van het lied:
* Soms kan een vraag in dienst van een lied veiliger zijn en luchtiger aanvoelen. Je bent samen iets moois aan het maken. Dat je aan het knutselen bent met woorden, maakt het dat de woorden soms meer verdraagbaar worden.
* (Kun je hier nog iets verder over vertellen? Dit couplet moet nog een beetje langer).
* Leg aan de hand van de opbouw van een popsong uit wat er nog nodig is voor het lied en bevraag hierop.
* Soms is het fijn voor een patiënt zijn/haar verhaal chronologisch te verwoorden. Hier kun je vanzelfsprekend op doorvragen.
* Soms kun je sturen naar een positief besluit of punchline

***Lied klaar en dan?***

Een lied schrijven?....Maar ik kan helemaal niet zingen!

Vaak bij aanvang denken mensen al na over de uitvoering!

Niet kunnen of durven zingen hoeft een patiënt zich er niet van te weerhouden om een lied te schrijven. Als muziektherapeut laat je iemand zelf doen wat lukt en vul je aan waar nodig.

Soms kan het wel zinvol zijn om de patiënt hier nieuwe stappen in te laten zetten.

Voorbeeld:

*Ik werkte met een patiënt. Ze wist nog niet waar ze over wilde schrijven. Ze vond het nummer Photograph van Ed Sheeran mooi. Ik gaf aan dat dit nummer over herinneringen gaat en vroeg of zij ook herinneringen heeft die haar dierbaar zijn. Ze vertelde over het gezin thuis hoe het vroeger was. Toen was haar vader er nog. Haar ouders zijn inmiddels gescheiden. Ze was eigenlijk boos op hem dat hij is weg gegaan. Ik zag haar in een groep. Ze wilde het nummer niet laten horen aan de groep het was haar nummer. De groep haalde haar over om het toch te laten horen en op te nemen. Het voelde toch goed om dit te delen. Als m’n vader het maar niet hoort….Wat zou er gebeuren als hij het wel zou horen, was mijn vraag. Dat zette haar aan het denken… Met de CD op zak is ze naar huis gegaan. Hoe het verder gegaan…….?*

De herinnering kwam boven n.a.v. een bestaande tekst. Hierna zette ze steeds verder een stapje in het delen van haar verhaal.

Ook heb ik vaak met kinderen gewerkt die het lied gebruiken om te communiceren met thuis. Wat soms niet lukte door beperkingen in communicatiemogelijkheden of doordat het onderwerp te beladen was om te vertellen.

Soms kan dit in de vorm van een Cd-opname of een opname op de mobiel. Een andere keer houden we een gezinsbijeenkomst om het lied te presenteren. Een uitvoering op een diploma-uitreiking.

En soms wil de patiënt het lied alleen voor zichzelf houden.

Niet iedereen houdt van zingen. Wellicht vindt iemand het fijner om met een instrument mee te spelen.

Hoe is het om je eigen tekst hardop voor te lezen?

Mogelijke vormen van uitvoeringen: (zelf zingen hoeft niet!)

* Hardop voorlezen
* Tekst spreken op muziek
* Het nummer begeleiden op een instrument
* Een optreden

*(Als afscheidsritueel, in de vorm van een sessie met familie, op de diploma-uitreiking)*

* Opnemen *(als video of geluidsopname)*
* Je eigen nummer laten horen aan mensen die belangrijk voor je zijn.