

Douche Aubade

Een handleiding voor het gebruik van muziek bij de ochtendverzorging in de verpleeghuiszorg

Inhoudsopgave

1.	**Inleiding**	**3**
2.	**De basis**	**4**
3.	**Effecten van muziek in de dementiezorg**	**5**
4.	**Wanneer kun je muziek inzetten bij de ochtendverzorging?**	**7**
5.	**Welke muziek is geschikt?**	**8**
6.	**De CD**	**9**
7.	**Hoe kun je de muziek toepassen bij de ochtendverzorging?**	**10**
8.	**Tot slot**	**11**

1. Inleiding

In mijn derde jaar van de opleiding heb ik stage gelopen in de verpleeghuiszorg. Ik kwam hierbij in aanraking met de doelgroep dementerende ouderen. Dit was niet de eerste keer dat ik gewerkt heb voor en met deze mensen. Ik heb een tijd gewerkt als ziekenverzorgende in verschillende verpleeghuizen. Ik heb altijd met veel plezier als verzorgende gewerkt; ik voelde dat ik echt praktisch iets voor mijn medemens kon betekenen. Toch was er ook een wat pijnlijkere kant van het vak. Het schrijnende van het werk vond ik de zeer beperkte tijd die ik had voor de bewoners. Er moest veel gebeuren in relatief korte tijd; toiletgang, wassen, aankleden, eventueel wondverzorging en zorgen voor een maaltijd. En dan een x-aantal bewoners op een ochtend met ieder zijn of haar individuele vragen. Het kostte mij soms moeite om iedereen de persoonlijke aandacht te geven die ik graag wilde geven. Ik merkte om mij heen dat collega-verzorgenden hier ook soms moeite mee hadden en het werk op routinematige wijze uitgevoerd werd.
In de zorg voor mensen met een dementie heb je te maken met uiteenlopende problematieken; emotionele en stemmingsproblematiek (waaronder angst), identiteitsproblematiek, gedragsproblematiek, sociale en communicatieve problematiek, specifieke problematiek zoals geheugenstoornissen en verstoord abstract denkvermogen. Deze problematieken zullen in de handleiding verder toegelicht worden. Door het optreden van deze problematieken en stoornissen, wordt het gedrag van mensen met dementie beïnvloed. Ze raken de grip op de realiteit kwijt, weten niet meer goed wat er om hen heen gebeurt en begrijpen niet wat er van ze gevraagd en verwacht wordt. Sommige cliënten worden hierdoor onrustig, angstig en soms zelfs agressief. Soms kan dit gedrag de zorg bemoeilijken en kan de werkdruk verhogen bij verzorgenden.
Hier vind ik mijn insteek voor het ontwikkelen van een product dat verzorgende ondersteunt in de zorg. Een product voor verzorgend personeel dat een bijdrage kan leveren aan het helpen ontspannen van een bewoner met dementie. Vanuit mijn vak, maar nog meer vanuit mijn passie voor muziek, was het niet meer dan logisch om een product te ontwikkelen die op muzikale wijze ondersteuning biedt bij de ADL in de ochtend, bij onrustige bewoners. Ik denk dat iedereen kan beamen dat muziek op vele manieren invloed heeft op onze stemming, op hoe wij ons voelen. Opzwepende muziek kan ons vrolijk maken, of juist onrustig. Melancholische muziek kan ons droevig maken en rustige muziek heeft een kalmerende werking.
Als muziektherapeut vind ik het belangrijk dat er een goede samenwerking is tussen mij en het verzorgend personeel. Ik deel graag mijn kennis en enthousiasme over muziek en dit voor betekenis kan hebben in de zorg voor mensen met een dementie. Door samen te werken met andere disciplines, kan ik op een breder vlak mijn expertise inzetten en kunnen we samen de kwaliteit van leven blijven verbeteren van mensen in verpleeg-/verzorgingshuizen. De handleiding is zo geschreven dat verzorgenden een document met achtergrondinformatie hebben waar ze op terug kunnen grijpen. En natuurlijk zie ik erop toe dat verzorgenden ermee uit de voeten kunnen en ondersteun ik ze waar zij dat graag willen.

Deze handleiding biedt verzorgenden inzicht over en handvatten in het toepassen van muziek bij de verzorgende taken in de ochtend. De CD die hierbij hoort, bevat muziekfragmenten die daarbij te gebruiken zijn.

2. De basis

Voor wie is deze handleiding bedoeld?

Deze handleiding is bedoeld voor het verzorgende personeel in verpleeghuizen, die zorg leveren aan bewoners met een dementie die onrustig gedrag vertonen tijdens de ADL in de ochtend.
Het kan zijn dat je als verzorgende al iets met muziek doet tijdens de verzorging, zoals zingen of neuriën, of er staat muziek op van CD of de radio. Deze handleiding kan dan een bevestiging zijn dat deze vorm een goede insteek is om de bewoner te helpen ontspannen en kan je misschien nog wat meer tips geven.
Misschien vind je het lastig om zelf te zingen, is het misschien een beetje eng. Dan kan deze handleiding en de CD die erbij zit je helpen en ondersteunen.

Doelen

Na het lezen van de handleiding:

- de verzorgende heeft kennis van de effecten van muziek bij dementiezorg
- de verzorgende weet wanneer hij/zij muziek kan gebruiken als ondersteuning van de zorg in de ochtend
- de verzorgende weet welke muziek geschikt is voor de individuele bewoner
- de verzorgende is in staat muziek in te zetten als hulpmiddel om deze onrustige bewoner te kalmeren

Randvoorwaarden

- Er is tijd voor de verzorgenden om deze handleiding te lezen
- Er is een (draagbare) CD-speler aanwezig
- Er is een muziektherapeut werkzaam binnen de instelling

Rol van muziektherapeut

Deze handleiding wordt ondersteund door, en is theoretisch verantwoord vanuit, kennis en ervaringen van het muziektherapeutische werkveld. De handleiding is zo geschreven dat verzorgenden zelfstandig te werk kunnen gaan in het gebruik van muziek in de zorg.
De muziektherapeut heeft een sturende rol en is nauw betrokken bij het verzorgend personeel. De muziektherapeut geeft advies en ondersteunt de verzorgenden bij de uitvoering van werken met muziek. Bij vragen voor hulp of ondersteuning kan de muziektherapeut tips en advies geven en hulp bieden bij het vinden van muziekfragmenten.

3. Effecten van muziek in de dementiezorg

Zoals eerder genoemd, heb je in de zorg voor mensen met een dementie te maken met uiteenlopende problematieken. Deze problematieken zijn in grofweg vijf verschillende categorieën te verdelen die in dit hoofdstuk kort worden toegelicht. Verder beschrijft dit hoofdstuk hoe muziek op deze verschillende gebieden invloed kan hebben.

Emotionele en stemmingsproblematiek

Mensen met een dementie raken langzaam het beeld van realiteit kwijt. Ze verliezen controle over de werkelijkheid en raken hierdoor van slag. Ze worden verdrietig, omdat ze hun grip kwijtraken. Hierdoor worden mensen met een dementie vaak angstig en depressief. Daarnaast zorgt de ziekte voor het verlies van het begrijpen en uiten van emoties; mensen met een dementie kunnen bijvoorbeeld gezichtsuitdrukkingen niet meer “aflezen”.

Muziek heeft een sterke werking op ons gevoel. Muziek kan dus een hulpmiddel zijn om emoties weer een plek te geven en om ze weer echt te voelen. Melancholische muziek klinkt in onze oren soms heel droevig en geeft de bewoner de kans om het gevoel van verdriet weer te voelen. Opzwepende muziek wordt vaak ervaren als vrolijk of opgewekt en kan de stemming ombuigen naar blij.

Identiteitsproblematiek

Naast het verliezen van de werkelijkheid, raken mensen met een dementie ook het beeld kwijt van wie zijzelf zijn. Mensen vergeten hun naasten om zich heen, soms vergeten ze hun eigen naam.

Uit onderzoeken blijkt dat het muzikale geheugen (bijvoorbeeld liedjes die vroeger veel gezongen werden) langer intact blijft dan het niet-muzikale geheugen. Op deze manier kan muziek helpen bij het ophalen van herinneringen en gebeurtenissen uit het verleden. Mensen met een dementie kunnen via muziek (door het zingen van herkenbare liedjes, of het luisteren naar bekende muziek van vroeger) weer op verhalen komen die eerst “verloren” leken te zijn.

Gedragsproblematiek

Mensen met een dementie kunnen hun impulsen vaak niet meer goed beheersen en kunnen daardoor ontremd of antisociaal gedrag vertonen. Dit kan zich uiten in schreeuwen, grof taalgebruik, fysiek geweld (slaan, schoppen, bijten, etc.), maar ook in dwaalgedrag (onrustig heen en weer blijven lopen). Met name deze problematiek maakt de verzorgende taken lastig om uit te voeren bij bewoners.

Muziek kan een kalmerende werking hebben op het gedrag van bewoners die onrustig zijn. Muziek heeft een bepaalde structuur, liedjes hebben bijvoorbeeld coupletten en een terugkerend refrein. Ook klassieke muziek is opgebouwd uit een bepaalde structuur (toonsoort, thema, herkenbare melodie, etc.). Deze structuur zorgt voor een bepaalde rust als wij naar muziek luisteren en biedt ons houvast: we voelen vaak aan wanneer het slot van een stuk is, wanneer het refrein weer in gezet kan worden. Deze kenmerken van muziek lijken een grote invloed te hebben op ons gevoel en stemming en kan bij mensen met een dementie de onrust verminderen.

Sociale en communicatieve problematiek

Mensen met een dementie raken hun “taal” kwijt. Hun woordenschat wordt kleiner, maar ook de spraakfunctie raakt aangetast. Hierdoor kunnen mensen met een dementie zichzelf minder goed in woorden uitdrukken en vertellen wat ze bedoelen. Dit kan leiden tot een (sociaal) isolement.
Muziek kan, in de vorm van het zingen van liedjes, een bijdrage leveren aan het verbeteren van uitspraak en het vinden van woorden. Doordat het muzikale geheugen nog lang intact blijft, kunnen mensen die last hebben van afasie vaak nog wel liedjes zingen die ze in hun kindertijd hebben aangeleerd. Ook kunnen mensen die moeite hebben met het uitspreken van woorden zingend wel de woorden “zeggen”. Dit geeft weer nieuwe ingangen om de communicatievaardigheden zo lang mogelijk te behouden.

Specifieke problematiek

Mensen met een dementie krijgen te maken met geheugenstoornissen, ze raken vergeetachtig. Daarnaast raakt het abstracte denken ontregeld, waardoor het lastig wordt om ingewikkelde situaties te begrijpen (bijvoorbeeld verandering van leefomgeving) en taken op een planmatige manier uit te voeren (bijvoorbeeld het aantrekken van een trui).
Zoals al eerder beschreven is, blijft het muzikale geheugen bij mensen met een dementie langer intact dan het niet-muzikale geheugen. Hierdoor kan muziek een brug zijn naar het verleden toe; muziek kan herinneringen en ervaringen van vroeger oproepen.
Ook kan muziek een ondersteunende werking hebben bij het verrichten van taken. Een liedje waarin gezongen wordt wat er gebeuren gaat of moet, geeft de bewoner het signaal van wat hij/zij kan verwachten. Denk hierbij bijvoorbeeld ook aan liedjes die op de basisschool worden geleerd: “smakelijk eten” op de melodie van “Vader Jacob” wordt vaak gezongen ter aankondiging van een maaltijd. Dit is ook een (muzikale) vorm van structuur bieden.

4. Wanneer kun je muziek inzetten bij de ochtendverzorging?

In het vorige hoofdstuk is al kort aangestipt wanneer muziek inzetbaar is in de zorg voor mensen met een dementie. Dit hoofdstuk zal wat meer ingaan op het inzetten van muziek tijdens de ochtend ADL.

Tijdens de normale ochtendverzorging kunnen bewoners zich fysiek en emotioneel niet zo lekker voelen. Dit is bijvoorbeeld te zien aan:

- een ingezakte houding, trage en moeizame bewegingen en lusteloosheid;
- beperkt bewustzijn van persoonlijke ruimte en de fysieke omgeving;
- weinig expressie in het gezicht;
- weinig fysieke kracht;
- problemen met lopen en evenwicht;
- niet goed en zelfstandig kunnen uitvoeren van handelingen voor zelfzorg;
- niet reageren wanneer de verzorgende iets zegt of een vraag stelt;
- agressief gedrag tegen de verzorgende.

Dit laatste kan komen doordat de verzorgende tijdens de zorg binnen de persoonlijke lichaamsruimte komt van de bewoner.

Bij de zorg voor mensen met een dementie moet rekening worden gehouden met de gezondheid en het welzijn van desbetreffende persoon. Bewoners kunnen dikwijls zelf niet meer aangeven wat ze willen, wat ze fijn vinden en wat niet. “Simpele” handelingen, zoals wassen of toiletgang, kunnen soms heel tijdrovend zijn vanwege onrustig en/of agressief gedrag (niet mee willen werken, schreeuwen, fysiek geweld), omdat de bewoner geen andere manier weet om aan te geven wat wel en niet prettig is. Dit maakt het werk voor de verzorgende zwaarder en heeft een negatieve invloed op het welzijn van de bewoner én de verzorgende.
Muziek zou hierbij een goede ingang zijn om de sfeer te verbeteren en ervoor te zorgen dat de bewoner zich prettiger voelt. Wanneer iemand zich prettig voelt, zal hij/zij zich makkelijker kunnen ontspannen en zullen de verzorgende taken vergemakkelijken.

Mensen met een dementie kunnen ook erg depressief zijn, of last hebben van stemmingswisselingen. Ze kunnen erg verward zijn of erg verdrietig. Ook hier moet rekening mee gehouden worden tijdens de verzorgende verrichtingen. Wanneer een bewoner erg verdrietig is of angstig, is het lastig om hem/haar te helpen met wassen en aankleden.
Ook hierbij kan muziek helpen om de bewoner te kalmeren en bij te staan in zijn/haar emotie. Er wordt erkenning gegeven aan het verdriet of de angst, de bewoner kan zich begrepen voelen. Muziek kan er eventueel ook voor zorgen dat de stemming omgebogen wordt en dat de bewoner zich prettiger voelt.

Uiteindelijk zou het ideale beeld zijn dat muziek een vast onderdeel is van het ochtendritueel. Elke ochtend worden toegezongen of kunnen luisteren naar mooie muziek zou toch een mooi begin van de dag zijn! En zoals het spreekwoord luidt: “*een goed begin is het halve werk”*.

5. Welke muziek is geschikt?

Muziek roept bij iedereen wel reactie op: je vindt iets mooi of juist heel lelijk. Iedereen kan wel aangeven wat zijn of haar favoriete liedje of genre is en wat muziek met hem of haar doet. Dit geeft meteen aan dat iedereen zijn eigen smaak heeft en dat het dus heel persoonlijk is welke muziek welk effect bij iemand heeft. Wat de een mooi vindt, kan de ander wel heel verschrikkelijk vinden. Of waar de een rustig van wordt, kan de ander juist onrustig van worden. Toch zijn er bepaalde "ingrediënten" die ervoor zorgen dat (bijna) iedereen hetzelfde ervaart bij het horen van bepaalde muziek.

Rustgevende muziek heeft een traag en vast tempo. De melodie is een vloeiende lijn en heeft een zekere voorspelbaarheid[1]. De muziek is harmonieus en niet te uitbundig in volume.
Bij klassieke muziek kun je denken aan stukken met strijkinstrumenten[2] en houtblazers[3]. Bekende componisten die o.a. zulke muziek geschreven hebben, zijn Mozart en Beethoven.
Bij de populaire muziek kun je denken aan een 'ballad[4]' of 'new-age'-muziek van bijvoorbeeld Enya.
Muziek die gebruikt kan worden in de zorg voor ouderen met een dementie is natuurlijk afhankelijk van de (culturele) achtergrond van de bewoner. Belangrijk is om achter de smaak te komen van de bewoner, het is natuurlijk het beste om muziek te gebruiken die de bewoner mooi vindt en kent. Je eigen ervaring met de bewoner en zijn/haar muzieksmaak is hiervoor een goede graadmeter. De muziektherapeut is er om je te begeleiden bij het uitzoeken van muziek. En verder is het verstandig om de bewoner en/of familieleden te betrekken bij de muziekkeuze.
Licht klassieke muziek van bijvoorbeeld Mozart, en de wijsjes die gespeeld worden door André Rieu zijn voorbeelden van klassieke, instrumentale stukken. Er moet bij deze muziek wel rekening worden gehouden met dat het soms als wat bombastisch en onrustig kan worden ervaren op de vroege ochtend. Vertrouw hierbij ook op je eigen gevoel: hoe ervaar je zelf bepaalde muziek?
In het niet-klassieke genre kun je denken aan liedjes die de bewoners vroeger geleerd hebben. Herkenbare liedjes, zoals bijvoorbeeld "*word wakker, het zonnetje is al op*" [5], kunnen zorgen voor alertheid en herkenning van de verwachte handelingen (opstaan, wassen, aankleden, etc.) bij de bewoner.
Uit onderzoek is gebleken dat wanneer de verzorgende zingt gedurende de ochtendverzorging, het een gunstige uitwerking heeft op de (onrustige) bewoner met dementie. Motorische vaardigheden verlopen soepeler, bewustzijn van zichzelf en de omgeving is groter, een grotere mentale alertheid en de communicatie tussen verzorgende en bewoner verloopt beter.
Ook met behulp van achtergrondmuziek kan de verzorging soepeler verlopen, de bewoner kan zich makkelijker ontspannen dan tijdens de verzorging zonder muziek. Toch lijken de verbeteringen groter te zijn wanneer de verzorgende de bewoner toezingt.

De CD die bij deze handleiding hoort, bevat muziekfragmenten waarvan in hun algemeenheid aangenomen wordt dat zij een rustgevend, kalmerend effect hebben. De stukken zijn uitgekozen op hun ritme, tempo en dynamiek. Deze fragmenten zijn goed bruikbaar bij het rustig ontwaken en zijn geordend op genre (zang, klassiek, niet-klassiek).

[1] Je kunt *aanvoelen* wanneer de melodie begint en eindigt.
[2] Viool, cello.
[3] (Dwars)fluit, klarinet, hobo, fagot.
[4] Een rustig nummer met een melancholische melodie en tekst, vaak over de liefde.
[5] Nummer 1 op de bijgevoegde CD.

6. De CD

In dit hoofdstuk licht ik toe welke muziek er op de CD staat.

Omdat gebleken is dat zingen de beste resultaat oplevert, is het merendeel van de muziekstukken bekende liedjes van vroeger. Er staan 6 liedjes op de CD en 4 instrumentale stukken, dus zonder zang.

Gezongen

1. Wordt wakker, het zonnetje is al op
2. Het zonnetje schijnt zo heerlijk schoon
3. Langs berg en dal
4. Hoe zachtkens glijdt ons bootje
5. In het groene dal, in het stille dal
6. Klein Vogellijn

Instrumentaal

7. Enya – No Holly For Miss Quinn (piano, niet-klassiek)
8. “Morning” uit de Peer Gynt Suite van Edvard Grieg (orkest, klassiek)
9. Romance van Ludwig von Beethoven (viool en orkest, klassiek)
10. Adagio uit het klarinetconcert van Amadeus Mozart (klarinet en orkest, klassiek)

De liederen die op deze CD staan komen uit het liedbundel “Kun je nog zingen, zing dan mee” en zijn liederen die vroeger vaak op school gezongen werden in de kindertijd van deze bewoners. Ze zijn herkenbaar en zijn goed te gebruiken in de ochtend bij het ontwaken.
De instrumentale stukken zijn lichtklassiek (op nummer 7 na). Sommige bewoners zullen de melodie misschien herkennen. Het zijn rustige, kalmerende stukken die in de ochtend aangenaam kunnen zijn. Er staat één niet-klassiek stuk op, voor de bewoner die niet van klassieke muziek houdt.

7. Hoe kun je de muziek toepassen bij de ochtendverzorging?

Er is al het een en ander verteld over wat je kunt doen tijdens de verzorgende taken met muziek. In dit hoofdstuk staat alles helder samengevat bij elkaar en hoe je als verzorgende aan de slag kunt gaan met muziek.

Nagaan van de huidige situatie

Constateer hoe op dit moment de ochtendverzorging verloopt bij de bewoners. Zijn er bewoners die erg onrustig zijn, of waarbij de verzorging soms moeizaam verloopt? Om je te helpen kun je misschien het lijstje met punten in hoofdstuk 4 gebruiken.
Kun je bedenken of er bewoners zijn die baat zouden kunnen hebben bij het gebruik van muziek? Ken je bewoners die erg van muziek houden?

Uitzoeken van muziek

Probeer na te gaan wat de muzikale voorkeur is van de bewoner. Waar luistert hij/zij graag naar? Welke liedjes zingt hij/zij graag? Probeer de bewoner te betrekken in deze muzikale zoektocht. Als dat lastig gaat, kun je familieleden of bekenden van de bewoner vragen of zij weten welke muziek favoriet is. De CD is een mooi startpunt. Je kunt de CD opzetten en meezingen met de liedjes die erop staan, misschien samen zingen met de bewoner. Het kan zijn dat het zingen juist voor wat onrust zorgt, dan kun je samen luisteren naar de instrumentale (klassieke) muziekstukken. Op deze manier kom je er langzaam achter welke muziek voor welke bewoner prettig is en kun je op zoek gaan naar vergelijkbare muziekstukken. En natuurlijk staat de muziektherapeut voor je klaar om je te begeleiden bij het zoeken van de juiste muziek. Zij kan je CD's aanreiken met liederen en instrumentale stukken die je kunnen helpen tijdens de zorg.

Houding van de verzorgende

Als verzorgende weet je als geen ander dat de ochtendverzorging een intieme gebeurtenis is. Het is belangrijk dat de bewoner zich prettig en comfortabel voelt. Het is daarom van belang dat je een rustige, vriendelijke houding hebt naar de bewoner toe. Betrek de bewoner in alles wat je doet, leg uit wat er gaat gebeuren en geef de bewoner de tijd om zich voor te bereiden op wat komen gaat. Deze basishouding is ook van belang wanneer je muziek wilt gebruiken of gaat zingen. Als je muziek op zet, vertel de bewoner dan wat er gaat gebeuren en waar hij/zij naar gaat luisteren. Als de muziek plotseling aangaat, kan de bewoner daarvan schrikken. Als je gaat zingen, pas je stemvolume dan aan op de sfeer die er hangt.
Blijf letten op de houding en lichaamstaal van de bewoner. Zie je ontspanning, of juist spanning? Hoe verlopen de bewegingen, soepel of juist stroever? Pas hierop de muziek aan; zet de muziek wat zachter, of juist harder. Stop met zingen, of ga wat dichter bij het oor van de bewoner zingen.
Het is ook belangrijk om het fysieke contact niet te vergeten. Pak zijn/haar hand vast, streel zachtjes de huid. Wees je ook bewust van hoe jezelf in je vel zit. Jouw stemming heeft invloed op de stemming van de bewoner

Wees alert

Het is goed om je te bedenken dat muziek soms averechts kan werken, dus juist meer onrust veroorzaakt. En soms werkt muziek de ene keer beter dan de andere keer.
Waar het in deze handleiding om gaat, is dat je als verzorgende wat muzikale bagage hebt die je kan helpen de zorg soepel te laten verlopen.

8. Tot slot

Muziek is een makkelijke en directe interventie[6] om de verzorging te versoepelen. Het is een "medicijn" zonder nare bijwerkingen en bevordert de sfeer. Het zorgt voor ontspanning en een prettig gevoel bij bewoners. En, ook niet onbelangrijk, de verzorgende zal zich ook fijner voelen!

Ik hoop dat deze handleiding je handvatten biedt om je te helpen bij het gebruik van muziek in de ochtendverzorging. Vind je het lastig om te zingen, of weet je niet zo goed welke muziek je kunt gebruiken, dan helpt deze handleiding en de CD je verder. Schakel ook de hulp in van de muziektherapeut, zij kan je hierbij begeleiden en ondersteunen.
Misschien doe je al iets met muziek, misschien zing je tijdens de verzorging. Dan hoop ik dat deze handleiding als een bevestiging is voor deze manier van werken en kun je hiermee je *repertoire* uitbreiden.

Wat ik als laatste nog wil zeggen, is dat je met elkaar je ervaringen deelt. Niet alleen met verzorgenden onder elkaar, maar ook met de muziektherapeut en andere disciplines. Iedereen ervaart muziek weer anders en je zult merken dat iedereen ook weer andere reacties krijgt van bewoners op muziek. Door ervaringen met elkaar te delen, leert iedereen de bewoner weer op een andere manier kennen. Deze kennis en ervaringen kunnen heel behulpzaam zijn bij andere disciplines, zoals bijvoorbeeld fysiotherapie. Het leuke van het delen van je ervaringen, is dat je ervan kunt leren en dat je het plezier bij elkaar kunt zien. Het mooiste van muziek – vind ik, in ieder geval – is het delen van het plezier in het samen maken van en luisteren naar muziek!

Ik wens je veel muzikaal plezier toe!

Andrea Liebrand

[6] Een actie of activiteit die de huidige situatie helpt verbeteren.