

3 harmony
healing
hope

Nikola Veljkovic
Bachelorproef
CMO Graphic Design

Nikola Veljkovic

Crossmedia-ontwerp
Graphic Design

Arteveldehogeschool
Academiejaar 2022 - 2023

Bachelorproef

Harmony Healing Hope

Een campagne om Safe and Sound Protocol (SSP)
meer aan het licht te brengen in Vlaanderen.

<https://nikovelj.wixsite.com/bachelorproef>



Voorwoord

Als eerste wil ik graag een paar mensen bedanken die me hebben geholpen bij het schrijven van mijn bachelorproef. Eerst en vooral wil ik Sabine Baeyens bedanken, sensorisch therapeut en ook mijn externe mentor, die me heeft kennisgemaakt met het Safe&Sound Protocol en me altijd heeft gesteund. Ik wil ook Wim Versleyen bedanken, mijn interne mentor, voor zijn feedback en advies. Verder wil ik Lieselore De Cock bedanken voor haar bijdrage aan mijn bachelorproef als geïnterviewde.

Ik wil ook mijn dank uitspreken aan Melisa Ukic, Celine De Fauw, Sevien Hadji Omar, Catalina Schuddinck, Maxima Skuljevic, Tamara Bacic, Danny Sedlic, Jolien Paruys, Zehra Öz, Inneke Gallee, Eren Diril, Ema Siljanoski, mijn zus en mijn moeder voor hun mentale steun. Zonder hen had ik dit eindresultaat niet bereikt en ik ben dankbaar dat ze aan mijn zijde stonden.

Tot slot wil ik ook alle design-docenten van Artevelde bedanken voor hun begeleiding en de kennis die ik de afgelopen 4 jaar heb opgedaan, zowel als ontwerper als persoon.

Inleiding

Muziek heeft altijd al een grote invloed op mijn leven gehad. Ik kan me nog herinneren dat ik op 8-jarige leeftijd mijn eerste CD kreeg en dat ik als tiener altijd bezig was met het volgen van de nieuwste hits, het beluisteren van mijn favoriete nummers onder de douche, het bijwonen van verschillende concerten en het proberen zelf muziek te componeren op de piano. Maar onbewust had muziek ook een grote invloed op mijn mentale gezondheid.

Wanneer ik verdrietig was, vond ik troost in trieste muziek en wanneer ik blij was, luisterde ik graag naar meer up-beat liedjes. Muziek was altijd een uitlaatklep voor mij. In mijn adolescentie kampte ik met mijn mentale gezondheid als gevolg van bepaalde trauma's die ik had meegemaakt. Ik ben daarvoor naar een therapeut gegaan, waarbij ik altijd terecht kon om te praten. Soms vond ik het echter moeilijk om mijn emoties onder woorden te brengen, en daarom gebruikte ik naast mijn therapie nog steeds muziek als middel om me beter te voelen.

Voor mijn bachelorproef wilde ik graag onderzoek doen naar iets wat dicht bij me ligt en waar mijn interesse naar uitgaat: iets waarbij mentale gezondheid en muziek samenkomen. Zo ben ik in aanraking gekomen met muziektherapie, wat me direct aansprak. Als grafisch ontwerper wilde ik graag een bijdrage leveren aan dit onderwerp.

Ik wens je veel leesplezier!



Index

| | | | |
|------------------------------|----|--|-----|
| Voorwoord | 5 | | |
| Inleiding | 6 | | |
| Theoretisch onderzoek | | Visuele uitwerking | |
| Deskresearch muziektherapie | 12 | Kleurenpalet | 64 |
| Interview | 14 | Grafische weergave vlinders | 66 |
| Deskresearch SSP | 17 | Typografie | 69 |
| Zelfervaring SSP | 21 | Logo | 70 |
| Enquête | 28 | Campagneposters | 74 |
| Persona's | 34 | Social media posts | 78 |
| Analyse mentale stoornissen | 37 | Merchandise en collaboraties | 82 |
| Besluit | 40 | | |
| Grafisch onderzoek | | Prijsoffertes | 95 |
| Benchmarking | 44 | Tijdsbesteding en contactmomenten | 99 |
| Conceptualisatie | 47 | | |
| Moodboard | 49 | Bronnenlijst | 107 |
| Voorstudies | 51 | | |



**Theoretisch
onderzoek**

Deskresearch muziektherapie

Wat is muziektherapie?

Muziektherapie is een psychotherapeutische aanpak die zich richt op het gebruik van muziek als non-verbaal middel bij de behandeling van bepaalde stoornissen om negatieve gedachten om te zetten naar positieve gedachten. Het doel is om verandering, ontwikkeling, stabilisatie of acceptatie te bereiken op het gebied van emoties, gedrag, cognitie, sociaal functioneren of lichamelijke gezondheid.

Muziektherapie kan helpen bij psychische problemen. Vaak hanteren muziektherapeuten in Vlaanderen het psychodynamisch denkkader, wat inhoudt dat tijdens de therapie jouw onbewuste gedachten en gevoelens worden blootgelegd (zoals herinneringen uit je jeugd). Het doel van deze therapie is om het onderbewuste zichtbaar te maken, zodat jij meer begrip krijgt voor jouw psychische problemen en er beter mee kunt omgaan of ze kunt verwerken.

Vaak wordt muziektherapie ook gebruikt bij de behandeling van mensen met een verstandelijke beperking. Muziek kan emoties en gedachten oproepen en kan helpen bij het uiten van emoties, aangezien mensen vaak hun gevoelens niet kunnen verwoorden. Het biedt ondersteuning bij diverse problemen zoals neerslachtigheid, verdriet, alzheimer, autisme, depressie, slaapproblemen, onzekerheid, angst, rouw en zelfs woedegevoelens. Bovendien kan muziektherapie ook worden toegepast als onderdeel van palliatieve zorg.

Muziek heeft veel voordelen. Luisteren naar muziek en het bespelen ervan kan de cognitieve ontwikkeling van kinderen stimuleren. Het kan leiden tot een betere samenwerking tussen de twee hersenhelften, verbeterde concentratie en zelfs een verhoging van het IQ. Het kan ook helpen bij pijn, angst en stress door de aanmaak van endorfine (het gelukshormoon).

Ziekenhuizen maken steeds vaker gebruik van muziektherapie om de angst en pijn van patiënten te verminderen. Muziek kan ook invloed hebben op onze bloedsomloop: zachte muziek kan onze hartslag vertragen, terwijl luide muziek ons kan oppeppen en onze hartslag kan verhogen.

Muziek prikkelt ook onze productiviteit en creativiteit. Kijk bijvoorbeeld op café als je een student achter zijn laptop ziet werken, of de jogger in het bos met zijn koptelefoon.

Muziek is dus heel krachtig. Het beïnvloedt onze stemming, biedt de mogelijkheid om onszelf uit te drukken en draagt bij aan sociale verbinding.

Hoe gebeurt muziektherapie?

Er zijn diverse manieren waarop een muziektherapiesessie kan plaatsvinden. Een mogelijkheid is dat de patiënt met zijn of haar muziektherapeut samen naar muziek luisteren en daarna reflecteren hoe de patiënt zich voelt. Samen muziek maken is ook een optie. (Martina de Witte, 2021).¹

Het hangt dus af van muziektherapeut tot muziektherapeut. Ongeacht de manier hoe muziektherapie wordt gevolgd, het heeft hoe dan ook een positief effect op de hersenen (Arthur Jaschke, 2021).¹

Muziektherapie kan in groep of individueel.

¹ "Muziektherapie net zoveel effect als psycholoog". (2021, 14 januari). RTL Nieuws. Geraadpleegd op 2 februari 2023 van <https://www.rtlnieuws.nl/editienl/artikel/5208578/depressie-muziektherapie-muziek-luisteren-stress>



Interview

Ik ging extra kennis verwerven bij een echte muziektherapeute.

Hierbij heb ik Lieselore De Cock leren kennen. Bij het interview ben ik te weten gekomen hoe zij muziektherapie geeft. Uiteindelijk heeft ze me ook een beter beeld gegeven van de psychotherapie, en waar er daadwerkelijk nood naar is in de sector.

Hoe lang bent u muziektherapeute en waar hebt u het gestudeerd?

Ik heb 5 jaar gestudeerd in het Lemmens Instituut Conservatorium in Leuven (bachelor en master). Ik ben afgestudeerd in 2017, en ik ben direct beginnen werken. Ik ben ongeveer 3,5/ 4 jaar aan het werk.

Vanwaar kwam jouw interesse in muziektherapie?

Ik zat op KSO (Kunst Secundair Onderwijs), waar ik de dwarsfluit en piano bespeelde. Initieel wou ik heel graag conservatorium klassieke muziek studeren, om dan in een symfonisch orkest te belanden. Achteraf heb ik beseft dat ik niet gemaakt was om 8 uur op een dag één instrument te studeren. Ik was dan constant verschillende dingen aan het exploreren, waarbij ik uiteindelijk via-via ben terechtgekomen in de muziektherapie. Dit uit in mijn interesse in psychologie, waardoor het een perfecte samenkomst was in mijn beide interesses. Het lessenpakket sprak me ook echt aan.

Hoe gaat u te werk en welke muziek gebruikt u? Hoe is het proces eigenlijk van begin tot einde?

Het is heel gevarieerd. Ik leg mijn sessies niet vast, er is niet echt een bepaald genre waar ik me aan houdt. Het hangt af van wie er voor u zit. Ik kijk hoe het op het moment zelf is, wat het meeste waardevolle is om in te zetten. Eerst begin ik door aan de patiënt uit te leggen wat muziektherapie is, hoe we dat kunnen gebruiken in sessies. Muziek is mogelijk in verschillende verschijningsvormen. Dus dat betekent luisteren, soundhealing, improviseren, spelvormen, songwriting, stemoefeningen, samenzang, etc. Dan ga ik eigenlijk via dat medium de patiënt leren kennen en vaststellen wat er naar buiten moet komen, en hoe ik dit kan aanpakken.

Ik bespeel zelf ook de muziek, maar de patiënt kan dit ook doen. Vermits vind ik het ook belangrijk om mee te geven dat het niet altijd mooi gespeeld moet klinken.

Elk spel is anders, en daar wordt niet geoordeeld als er slecht of mooi werd gespeeld. Veel patiënten komen binnen en zeggen tegen mij “Ik kan helemaal geen muziek bespelen”. Maar daar gaat het eigenlijk niet om.

Welke muziekinstrumenten gebruikt u onder andere?

Piano is belangrijk als basis, orffinstrumenten komen dan later. Ik maak ook gebruik van westerse instrumenten en oosterse instrumenten. De patiënt kan kiezen wat hij/zij wil. Hangt af van de voorkeur bij de patiënt. Ik beperk me niet. Maar ik probeer met verschillende instrumenten kleur binnen te brengen bij mijn patiënten. Bijvoorbeeld de drum wanneer iemand alles wil loslaten, of een shaker omdat de patiënt niet veel lawaai wil maken.

Hoe ervaren uw patiënten het dan? Focus je je op mensen met een bepaalde stoornis of niet?

Ik werk met verschillende doelgroepen, ik ben opgeleid om iedereen te kunnen helpen. Ik sta open voor alles, kinderen bijvoorbeeld ook. Ik werk onlangs ook met mensen die kampen met eetstoornissen.

Muziektherapie gaat dan heel breed. Ze ervaren het allemaal anders. Het hangt af

wat ze hebben meegemaakt en hoe ze zich voelen op het moment. Bijvoorbeeld iemand heeft meer depressievere kenmerken dan de andere. Ik werk ook met ouderen, die eerder een dankbaardere groep zijn die dan te maken hebben met rouwen.

Er zijn weinig tegenindicaties waarom je muziektherapie niet zou kunnen gebruiken. Overprikkeling zou niet lukken als doelgroep, omdat het dan gaat over mensen die nooit met muziek te maken hadden.

Hebt u verandering opgemerkt in het gedrag van uw patiënten na een paar sessies?

Uiteraard is er verandering. Hoe groot of klein hangt af van het proces. Muziek zorgt voor het verwerken. Muziek raakt aan alle aspecten van ons zijn. Muziek wakkert alle deeltjes in ons brein. Ons lichaam (body-mind-soul) is een orkest, alles is samenwerkend.

Een mooi voorbeeld is wanneer een trompet vals speelt in een orkest, dan kan het geheel niet meer meevolgen. Dit kan je dus perfect associëren met ons welzijn, als één ding niet gaat, heeft het invloed op de rest van onze functionaliteit.

De mens is een orkest, heel metaforisch, maar ik vind het dus belangrijk dat muziek wordt geïntegreerd.

Deskresearch SSP

Is er iets in de muziektherapie sector dat je graag zou willen zien voorkomen? Is er een behoefte of nood?

Wetenschappelijk en maatschappelijk is het niet erkend. Dat is één ding waar ze al jaren mee bezig zijn om dat erkend te krijgen, maar het gebeurt niet.

Ten tweede, door zelfstandig te starten hier in West-Vlaanderen, is het niet zo gekend in de samenleving. De reden hiervoor komt grotendeels omdat mensen houden van het gekende en schrik hebben van iets dat niet zo voorkomend is, en daar is verandering voor nodig. De mens grijpt direct naar de dokter als er iets is en die stelt dan voor om naar een psycholoog te gaan.

Het zou mooi zijn moest er het initiatief genomen worden dat ze een muziektherapeut wordt voorgeschreven. Nu, ik probeer de reguliere psychologie niet af te kraken. Voor iedereen is het anders en hebben ze iets anders nodig. Maar er zijn veel mensen die hun gevoelens niet kunnen verwoorden, waardoor er dus sneller kan gegrepen worden naar muziektherapie.

Ik zou graag willen dat de bevolking muziektherapie gewoon geraakt en dat het meer gekend moet worden.

Vindt u dat muziektherapie meer een hulp kan zijn dan normale psychologie dan?

Ik ga dat nooit zeggen, maar ik vind wel dat we moeten wegstappen van het labelen van alles. Voor iedereen is het zo divers. Het kan zijn dat jij heel creatief bent en eerder grijpt naar schilderen. Wat wel belangrijk is dat het naast elkaar kan staan. Muziektherapie en normale psychologie moeten op dezelfde lijn zijn. Het moet allebei even serieus genomen worden. Even waardevol dus.

Ik ga niet zeggen dat het ene beter is dan andere, want ze hebben allemaal éénzelfde doel.

Kortom, stelt Lieselore dat muziektherapie een zeer gevarieerde benadering heeft. Het is niet beperkt tot slechts één methode, maar omvat het spelen van muziek voor de patiënt, samen muziek maken, de patiënt een instrument laten bespelen of simpelweg naar muziek luisteren.

Muziektherapie kan iedereen helpen, ongeacht hun achtergrond. Het is een inclusieve therapie die niemand uitsluit.

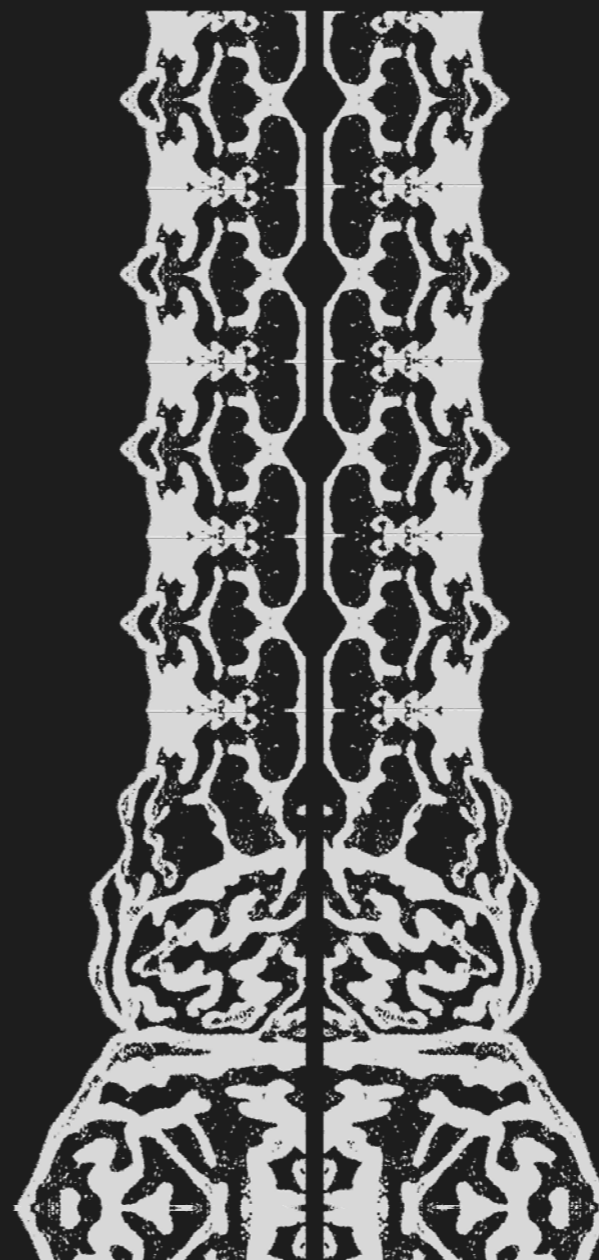
Waar er nood naar is in de sector, is om het erkend te krijgen. Daarbij is het niet bekend in Vlaanderen. Ideaal zou muziektherapie en reguliere psychologie gelijkwaardig moeten worden beschouwd.

Bij mijn zoektocht naar een externe mentor, ben ik in contact gekomen met Sabine Baeyens. Zij is sensorisch therapeut en heeft me kennis doen maken met Safe and Sound Protocol, een vorm van muziektherapie. Daarbij ben ik me verder gaan verdiepen in deze studie.

Wat is SSP?

Safe and Sound Protocol (SSP) is nieuw op de markt, gebaseerd op de nieuwste research van Stephen Porges. Hij heeft SSP ontworpen om de gevoeligheid voor geluid en stress te verminderen. Het protocol werd in eerste instantie ontwikkeld om te werken met mensen met leerproblemen, maar tijdens zijn 20 jaar onderzoek ontdekte Porges dat het ook kan worden gebruikt om angst, stress en emotionele weerbaarheid in het algemeen te behandelen.

Het doel van het Safe and Sound Protocol is om het lichaam te helpen zich weer veilig te voelen. In tegenstelling tot andere vormen van muziektherapie, waarbij er vaak sprake is van het ontwikkelen van een “coping mechanisme”, richt SSP zich op de genezing van het zenuwstelsel door het lichaam te vertellen dat het veilig is. Wat maakt het nu speciaal en wat is het grote verschil met de traditionele muziektherapie?





Bij klassieke muziektherapie wordt er gefocust op het gehoor. Bij Safe and Sound Protocol wordt er muziek toegediend waarbij het uw hersenen traint, en niet per se uw gehoor. Iedereen heeft een “nervus vagus” zenuw die zich bevindt aan de achterkant van de hersenen en zich uitstrekt via de hals, doorheen de borst, tot helemaal in de buik. Deze zenuw staat in verbinding met alle organen in het lichaam.

Wanneer je gestrest bent voelt je lichaam zich onveilig en als je zenuwstelsel overbelast raakt, blijf je vastzitten in deze toestand. Je brein blijft dan geloven dat er gevaar dreigt. Het Safe and Sound Protocol (SSP) gebruikt muziek om de hersenen te kalmeren en te laten denken dat het veilig is, waardoor het lichaam kan genezen.

Het belangrijkste verschil met de traditionele muziektherapie is dat deze slechts een soort coping-mechanisme is en niet geneest. Mensen zullen er steeds weer naar terugkeren als het niet goed gaat. Dit in tegenstelling tot SSP, dat zich richt op genezing.

SSP heeft ook een effect op het verbeteren van de concentratie en het geheugen. Het helpt bij het in evenwicht brengen van uw fysiologische en emotionele toestand, waardoor het gemakkelijker wordt om te leren en dingen te onthouden.

2 Nervus vagus. (2020, 2 september). Praktijk Brouwersgracht. Geraadpleegd op 22 februari 2023 van <https://praktijkbrouwersgracht.nl/nervus-vagus/vagus-nerve-with-painful-stomach-and-digestive-system-3d-medical/>

De Polyvagal Theorie

Zoals eerder aangegeven, kan het zenuwstelsel overbelast raken wanneer iemand zich voortdurend in een staat van stress bevindt. Dit kan resulteren in een vicieuze cirkel waarin het lichaam steeds in een verdedigende staat blijft. Trauma, relaties, de omgeving en angsten kunnen dit proces beïnvloeden en de constante staat van verdediging “Fight-Flight-Freeze” kan weken, maanden of zelfs jaren aanhouden. Het Safe and Sound Protocol (SSP) kan hierbij helpen door het zenuwstelsel uit deze staat te halen.

In de Polyvagal Theorie wordt de “Fight-Flight-Freeze” toestand besproken. Het menselijk lichaam heeft zowel een sympathisch als een parasympathisch zenuwstelsel.

Het sympathische zenuwstelsel is betrokken bij dagelijkse handelingen zoals opstaan, lopen, zitten, eten en drinken.

Het parasympathische zenuwstelsel daarentegen reguleert onbewuste activiteiten zoals slaap, spijsvertering, ademhaling en zuurstofopname.

Wanneer iemand zich bevindt in een toestand van “Freeze”, gaat deze persoon als soort van bescherming zich dissociëren en in een zoning-out staat geraken. Letterlijk dus bevroren. Dit is parasympatisch.

Wanneer iemand zich bevindt in een toestand van “Fight or Flight”, is deze persoon heel zenuwachtig en reactief. Hierbij versnelt ook de bloedstroom. Dit is hun lichaam dat vertelt dat ze zich bedreigd voelen. Bij Fight gaat men tegenstrijden, en heeft deze persoon woede, frustratie en irritatie in zich. Bij Flight gaat men weglopen, en hierbij is de persoon in paniek, angstig, bezorgd en bang. Deze toestand is sympathisch.

Wanneer iemand zich veilig voelt, en niet in een staat van “Fight-Flight-Freeze” is, spreken we over de “Social Engagement System”. Dit is een staat waarbij iemand open staat voor communicatie, oogcontact, expressief is en dus eigenlijk in een kalmte bevindt. Dit is dan weer het parasympathische.

Het protocol kan onder andere helpen bij mensen die kampen met:

- PTSD/ trauma
- angsten
- depressie
- burnout
- eetstoornissen
- prikkelbare darmsyndroom
- ASD
- ADD
- ADHD
- SPD
- verslavingen

SSP is een complementaire therapie, dat betekent dat je het dus perfect kunt combineren met traditionele therapie.

Hoe ziet er een sessie SSP eruit?

Er wordt gemoduleerde muziek toegediend. De muziek is behandeld en er zijn frequenties uitgehaald. De muziek gaat een versterkt gevoel van veiligheid geven in uw neurologisch systeem. Dit programma kan zowel op de praktijk als op de smartphone via MyUnyte worden gevolgd, een streamingplatform dat toegankelijk is op Android-en iOS-smartphones.


Bij MyUnyte kan de muziek-of soundtherapeut de voortgang van de cliënt volgen en controleren. De patiënt kan kiezen uit drie programma's, waaronder "Core Adult", dat muziek met zang bevat en als basis dient voor elke sessie. Als alternatief is er de "Classical Flow", die recentelijk is uitgebracht en klassieke muziek zonder zang bevat. Ook is er de "Core Child" voor kinderen, die Disney-liedjes bevat.

Hoewel het oorspronkelijke plan is om de muziek 5 dagen voor een uur achter elkaar te beluisteren, is het belangrijk dat het programma op eigen tempo kan worden gevolgd, omdat sommige factoren dit kunnen beïnvloeden. Kortom, het kan ook over weken of maanden gespreid worden. Na 5 sessies kan de patiënt in overleg met zijn of haar therapeut beslissen om door te gaan met het programma.




Programms

SSP Core: Classical Flow




Select

SSP Core: Adult



Select

SSP Core: Child

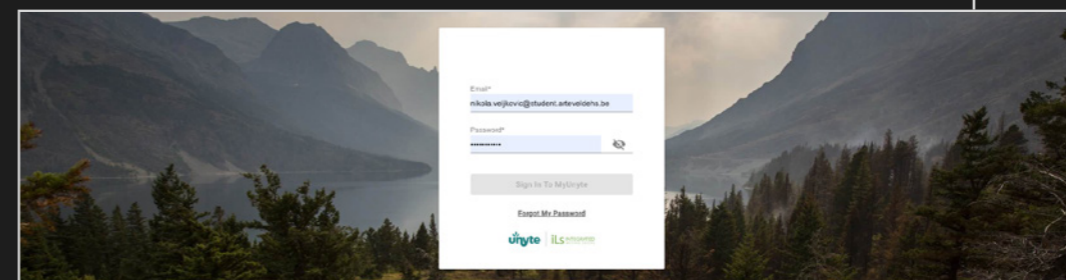


Select

Zelfervaring SSP

Je kunt SSP beter begrijpen door het te ervaren, toch? Sabine had me de kans gegeven om het uit te proberen.

Hierbij moest ik een account aanmaken bij MyUnyte.



Vorbereiding

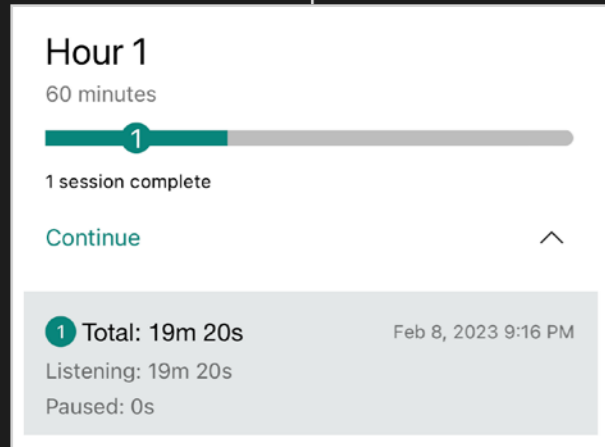
Ten eerste moest ik een vragenlijst invullen. Deze heb ik eind januari ingevuld. Hierbij werd er gekeken naar mijn eetpatronen, eventuele problemen bij mijn spijsvertering en slikken, overgevoeligheid bij licht of geluid, gegeneraliseerde angst, momenten van stress, sociale interacties, affiliatieve afkeer van aanraking...

Ik kon de resultaten van de vragenlijst pas zien eenmaal ik de sessies heb afgewerkt.

Voordat ik aan een sessie SSP mocht beginnen, moest ik korte video's opnemen waarin ik uitlegde wat ik voelde, en niet hoe ik me voelde. Dit moest ik altijd doen vóór en na de sessie, en dan doorsturen naar Sabine. Zo kon ze mijn voortgang volgen.

Bij mijn sessies SSP mocht ik alles doen (schilderen, tekenen, schoonmaken, etc), maar niet meezingen en eten. Dit is omdat mijn stem anders geluid zou maken en de sessie verstoren.

Ook was het belangrijk om de muziek te beluisteren met over-ear koptelefoons, die niet noise-cancelling zijn.



Sessie 1 **08/02/23**

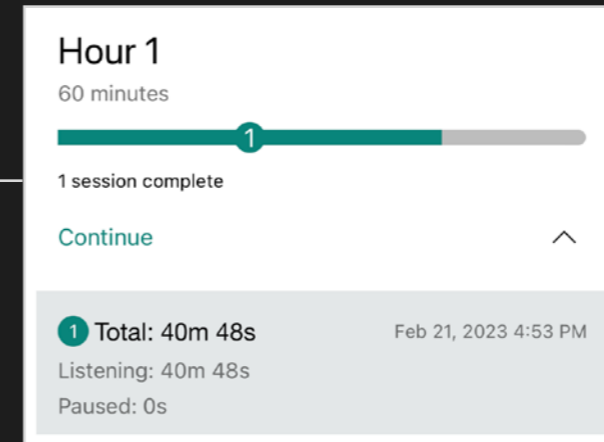
Bij de eerste sessie SSP koos ik voor de “Core Adult”. Voor ik eraan begon, voelde ik een snelle hartslag en ontspanning in mijn schouders. Daarbij had ik ook een rustige ademhaling. Ik had opmerkelijk hoofdpijn, waardoor ik de sessie eerder moest stoppen. Uiteindelijk heb ik maar 19 minuten kunnen luisteren. Mijn hartslag bleef hetzelfde.

De reden van mijn hoofdpijn kwam omdat mijn zenuwstelsel reageerde op iets dat het nog niet gewoon was, en dit was normaal. Sabine raadde me aan om regelmatig de “Vagal Nerve”-hack te gebruiken wanneer ik me ongemakkelijk voelde of het even niet goed met me ging.

Dit is een techniek die ik kon toepassen door mijn hoofd naar de ene kant te draaien en mijn ogen naar de andere kant te richten. Vervolgens moest ik tot 90 tellen terwijl ik rustig bleef ademen.

Deze truc helpt omdat tellen ons denkend brein activeert, wat ons emotionele brein kan overnemen en kalmeren. Het kan ook nuttig zijn om een paniekaanval te beheersen.

Bij de sessies moest ik mezelf niet overhaasten. Ik kon alles perfect op mijn tempo doen. Waardoor ik mijn tweede sessie pas een paar weken later deed.



Sessie 2 **21/02/23**

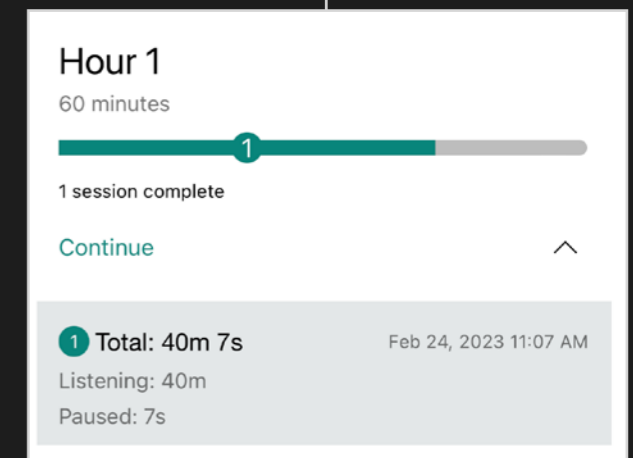
Bij mijn tweede sessie koos ik om de “Classical Flow” uit te proberen, omdat ik de “Core Adult” niet zo aangenaam vond. Voordat ik begon voelde ik drukte in mijn borstkas.

Na de sessie had ik meer ontspanning in mijn schouders, een rustige ademhaling en geen hoofdpijn (zoals ik bij mijn eerste sessie had). Deze sessie lukte me wel om langer te vervolledigen. Ik deed er in totaal 40 minuten over.

Sessie 3 **24/02/23**

Bij mijn derde sessie had ik gekozen voor de “Core Child”. Ik ben bij deze niet gebleven, omdat de “Classical Flow” toch eerder mijn voorkeur had.

Hoofdpijn aan de achterkant van mijn hoofd en spanning in mijn schouders was aanwezig voor ik aan de sessie begon. Erna voelde ik geen spanning meer, maar de hoofdpijn was er nog steeds.



Hour 2

60 minutes



1 session complete

Continue



1 Total: 30m 22s

Mar 4, 2023 5:42 PM

Listening: 30m

Paused: 22s

Sessie 4

04/03/23

Bij mijn vierde sessie, ging ik weer verder met de "Classical Flow". Toen had ik een spanning in mijn borstkas. Na de sessie was de spanning weggegaan en voelde mijn hoofd zich leger. Ik voelde me heel ontspannen.

Deze keer heb ik er een half uurtje over gedaan.

Hour 4

60 minutes



1 session complete

Replay



1 Total: 1h

Mar 6, 2023 8:32 PM

Listening: 1h

Paused: 0s

Sessie 6

06/03/23

Mijn zesde sessie. Hier was er een beetje spanning in mijn hoofd, maar dat was dan ook het enige. Na de sessie was die spanning weg en voelde ik me heel relaxed. Ik heb zelfs getekend tijdens de sessie omdat het me creatiever deed voelen. Deze keer was het me gelukt om een uurlang te luisteren naar de muziek.

Sessie 5

05/03/23

Bij mijn vijfde sessie had ik niet echt specifiek iets wat ik voelde dat me stoorde. Mijn ademhaling was normaal en er was geen spanning in mijn schouders. Na de sessie voelde ik veel rust en ontspanning. Aangezien ik maar 3 sessies deed bij Classical Flow, had Sabine me geadviseerd om 2 extra sessies te doen.

Hour 3

60 minutes



1 session complete

Continue



1 Total: 45m

Mar 5, 2023 2:37 PM

Listening: 45m

Paused: 0s

Hour 5

60 minutes



1 session complete

Replay



1 Total: 1h 8m 8s

Mar 7, 2023 11:59 PM

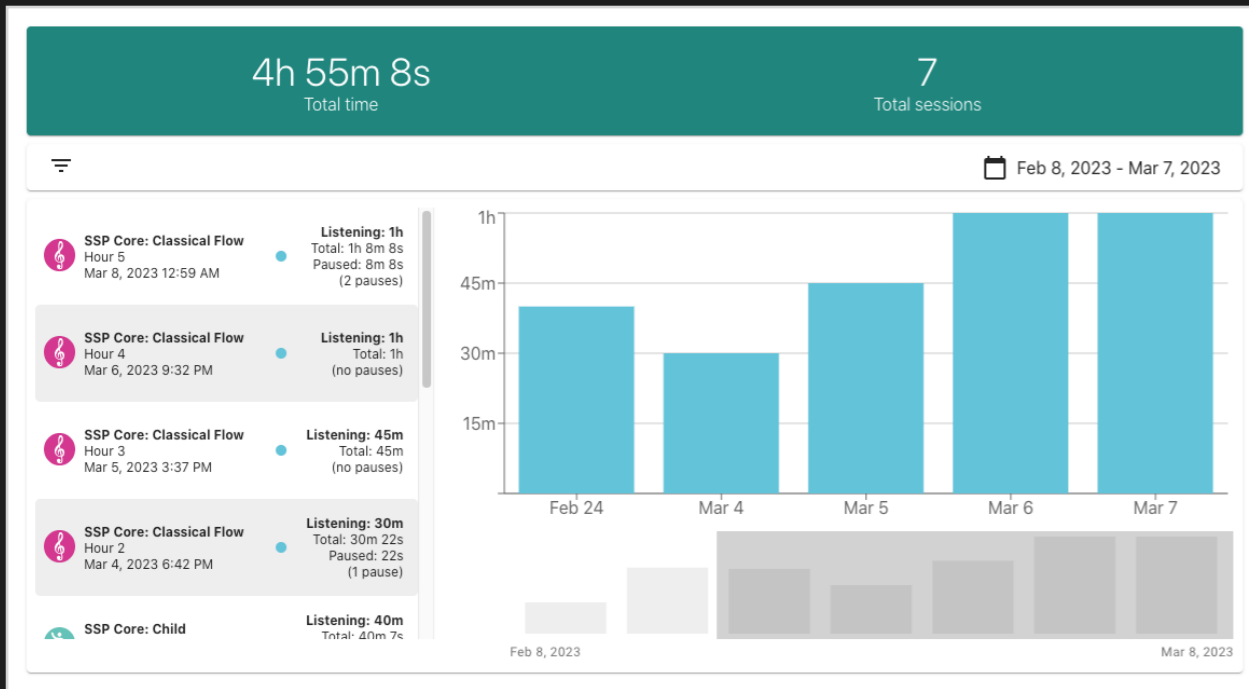
Listening: 1h

Paused: 8m 8s

Sessie 7

07/03/23

Bij mijn zevende en laatste sessie had ik ervoor beetje stijfheid in mijn schouders. Na de sessie was die dan ook weg. Ik deed deze sessie voor het slapen gaan, en kon dan direct in slaap vallen.



Evaluatie

Ik heb de sessies niet binnen 5 opeenvolgende dagen afgemaakt, maar in plaats daarvan heb ik het op mijn eigen tempo gedaan, wat uiteindelijk optimaal voor mij bleek te zijn. Door mijn zenuwstelsel de tijd te geven om zich aan mij aan te passen, heb ik een krachtig resultaat bereikt.

Na de sessies moest ik dezelfde vragenlijst invullen als aan het begin. Uit de resultaten bleek dat ik een aanzienlijke vooruitgang had gemaakt.

In het begin was mijn PTSD-score erg hoog, maar deze was met 48% gedaald na de sessies SSP. Ook mijn stressniveau was afgenomen. Wat opmerkelijk was, is dat mijn "Generalised Anxiety" met 37,5% was gedaald.

Kortom, de sessies SSP hadden een positief effect op mijn zenuwstelsel en ik voelde me daadwerkelijk veiliger in mijn lichaam.

Start: 28/01/2023 -> End: 07/03/2023 : 10 weken

Brain Body Center Sensory Scales (BBCSS)

| | 28/01/2023 | 17/03/2023 | % |
|---------------------------------------|------------|------------|------|
| Selective eating | 10 | 7 | -30% |
| Digestive problems | 6 | 4 | -33% |
| Ingestive problems | 3 | 3 | 0% |
| Visual Hypersensitivity | 14 | 17 | +21% |
| Tactile Hypersensitivity | 22 | 16 | -27% |
| Auditory Hypersensitivity | 17 | 12 | -29% |
| Affiliative touch aversion | 5 | 5 | 0% |
| auditory hypo sensitivity to voices | 5 | 9 | +80% |
| Total for Brain Center Sensory Scales | 82 | 73 | -10% |

PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5) - month

(Initial research suggests that a PCL-5 cutoff score between 31-33 is indicative of probable PTSD across samples)

| Month | 28/01/2023 | 17/03/2023 | % |
|-------|------------|------------|------|
| Month | 29 | 15 | -48% |

Body Perception Questionnaire (BPQ) Short Form - Autonomic Reactivity

| | 28/01/2023 | 17/03/2023 | % |
|-------------------------------|------------|------------|------|
| Subdiaphragmatic Reactivity | 9 | 6 | -33% |
| Supradiaphragmatic Reactivity | 18 | 21 | +16% |
| Total | 27 | 27 | 0% |

Generalised Anxiety Disorder (GAD7)

| | 28/01/2023 | 17/03/2023 | % |
|------------|------------|------------|--------|
| Total GAD7 | 8 | 5 | -37,5% |

Patient Health Questionnaire (PHQ-9)

| | 28/01/2023 | 17/03/2023 | % |
|------------|------------|------------|------|
| Total PHQ9 | 4 | 2 | -50% |

Neuroception of Psychological Safety Scale (NPSS)

Higher scores reflect the evaluation of the environment as non- threatening and safe. Max total score = 145

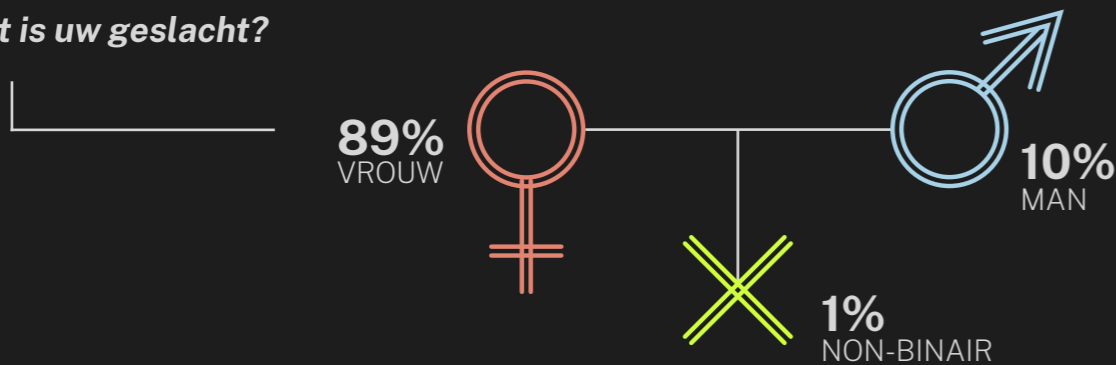
| | 28/01/2023 | 17/03/2023 | % |
|------------|------------|------------|--------|
| Total NPSS | 121 (83%) | 118 | -0,03% |

Enquête

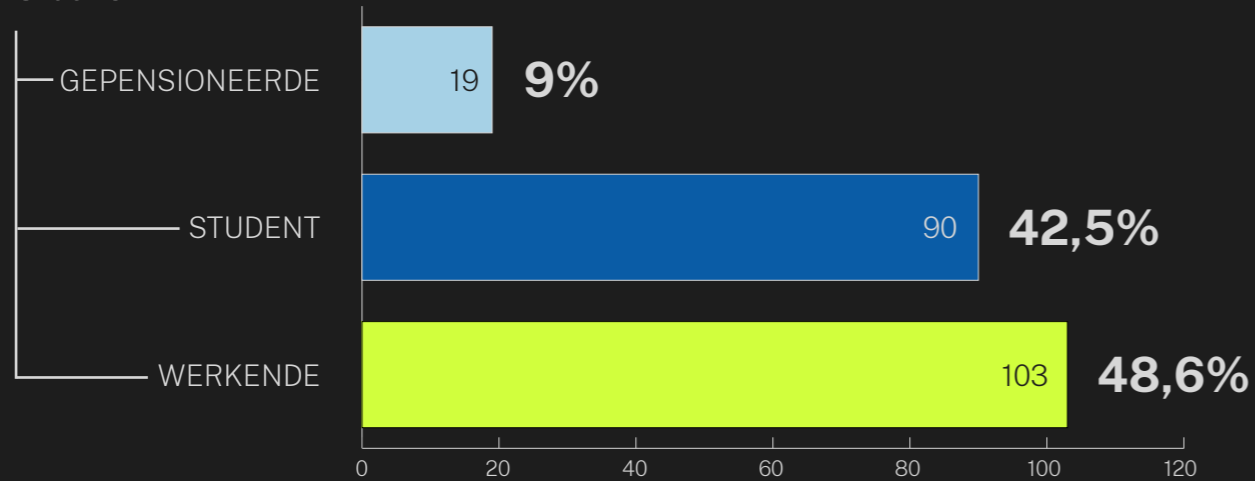
Nadat ik voldoende onderzoek had verricht, informatie had verzameld, en zelfs de muziektherapie heb uitgeprobeerd, wilde ik een gerichte vraag formuleren voor mijn bachelorproef. Mijn doel was om als grafisch ontwerper bij te dragen aan een specifieke nood en een oplossing (of richting naar oplossing) te vinden.

Zoals eerder vermeld door Lieselore en opnieuw benadrukt door Sabine, is dat muziektherapie niet zo goed bekend is bij het publiek in Vlaanderen. Om dit verder te onderzoeken, heb ik een enquête samengesteld om meer inzicht te krijgen en dit standpunt te versterken. De enquête werd in totaal door 212 mensen ingevuld. Het werd gedeeld op verschillende media kanalen, onder andere: Instagram, What's App, Messenger en verschillende Facebook-groepen. Dit zijn de resultaten.

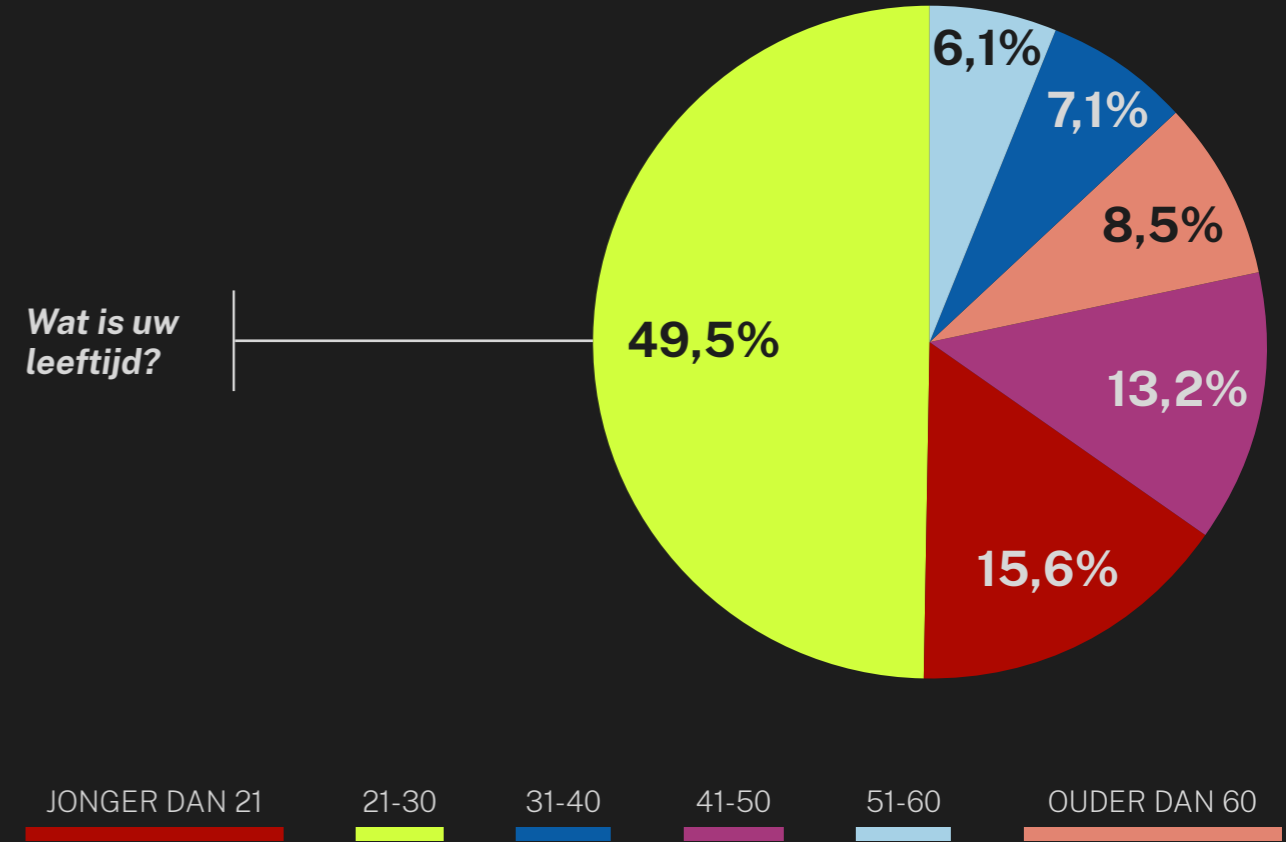
Wat is uw geslacht?



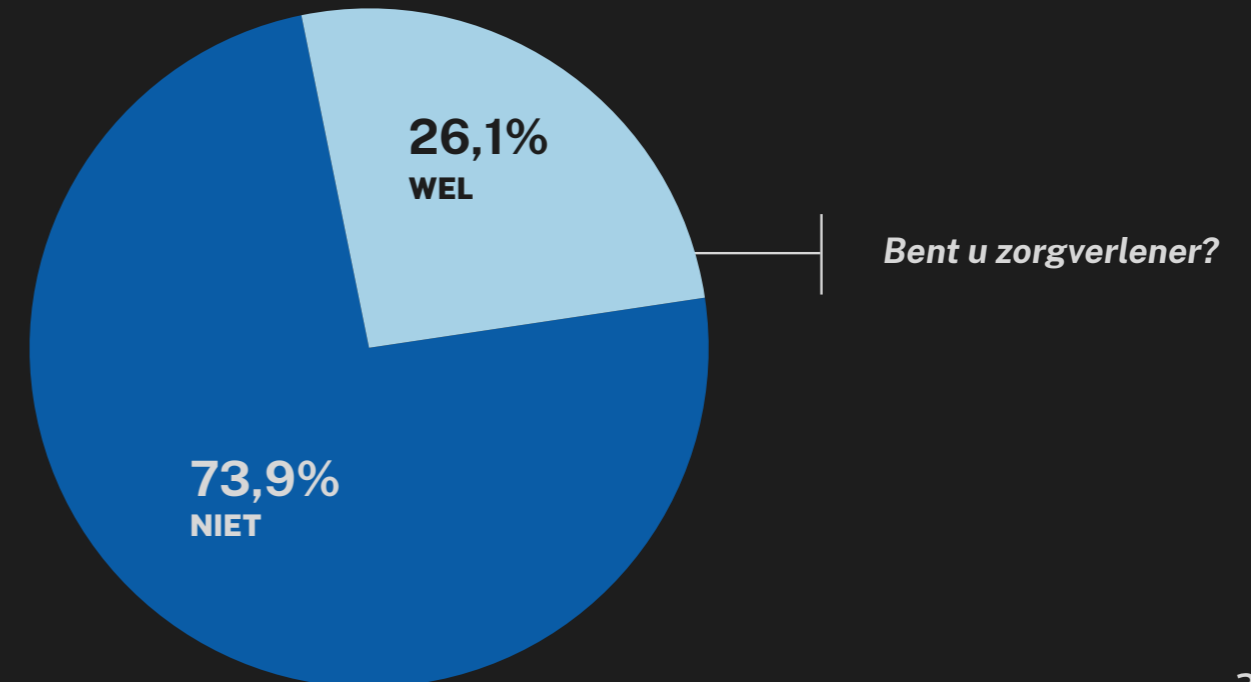
U bent:



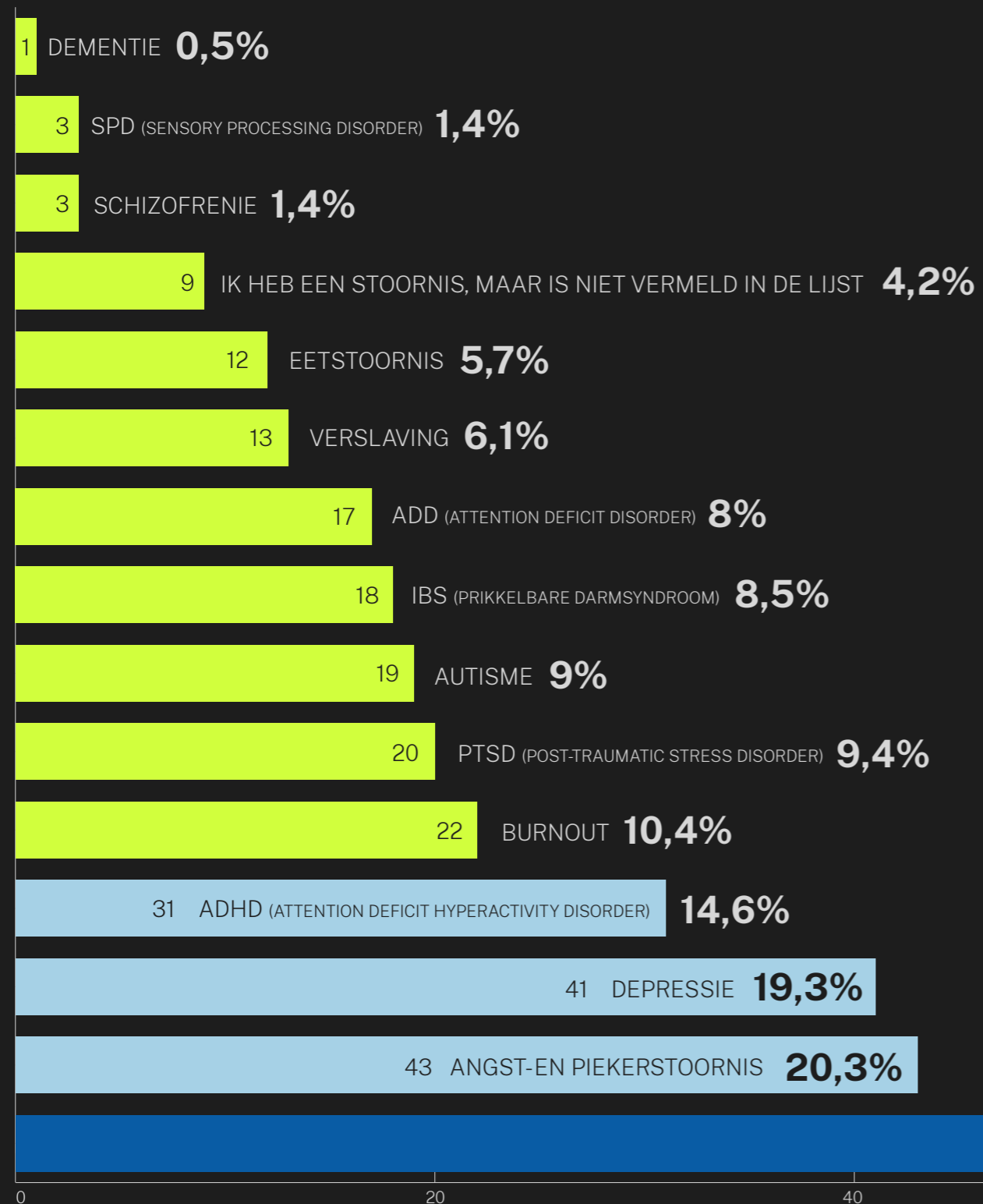
Wat is uw leeftijd?



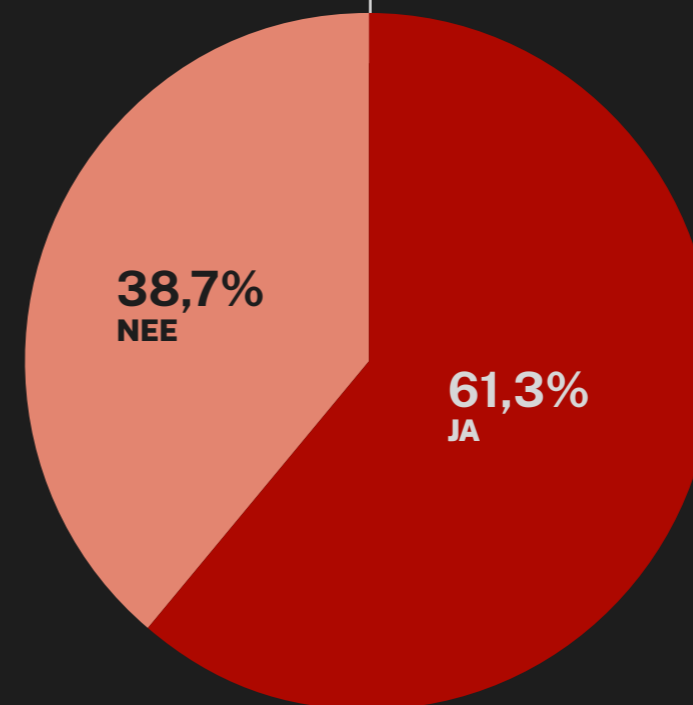
Bent u zorgverlener?



Hebt u te maken met een van volgende stoornissen?



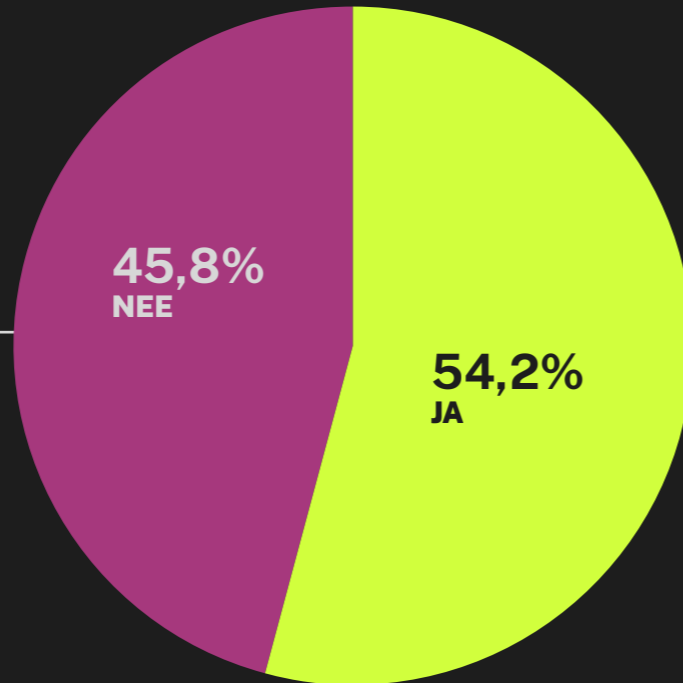
Bent u ooit naar een therapeut/psycholoog geweest?



De enquêteresultaten tonen aan dat 40,6% van de respondenten geen stoornis heeft, terwijl degenen die wel stoornissen hebben, voornamelijk lijden aan:

- Angst-piekerstoornis (20,3%)
- Depressie (19,3%)
- ADHD (14,6%)

Hebt u ooit gehoord van muziektherapie?



Wanneer u aan muziektherapie denkt, waarvoor denkt u dan dat het een oplossing kan bieden?

Ik heb in mijn enquête gevraagd waarvoor muziektherapie een oplossing zou kunnen zijn. De respondenten konden in een invulvak zelf kiezen om iets te antwoorden of niet.

De meerderheid hadden stoornissen vermeld zoals "angst", "trauma's", "depressie", "dementie" en "ADHD".

Veelvoorkomende antwoorden waren ook "tot rust brengen", "ontspanning", "relaxatie", "verminderen van stress", "uiten van emoties", "verduidelijking van emoties" en "het leegmaken van het hoofd".

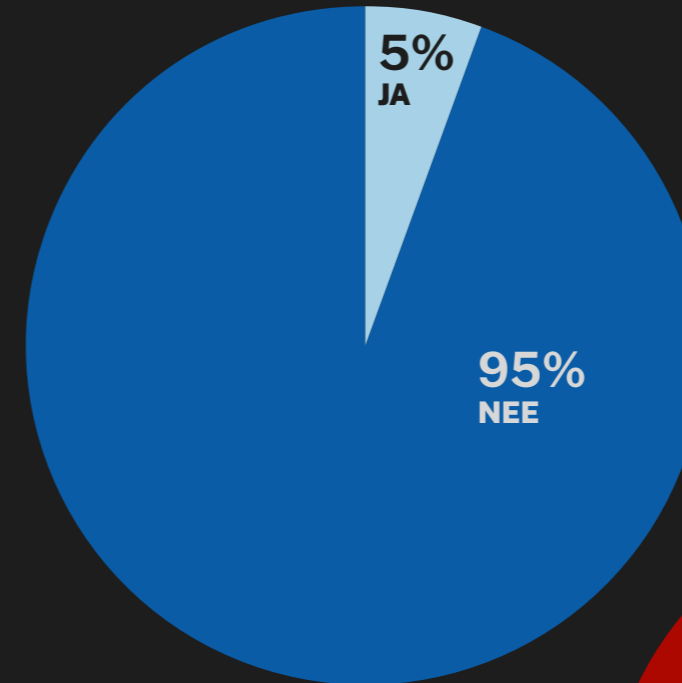
Dit betekent dus wel dat merendeel muziektherapie linkt aan iets positiefs.

Sommigen vernoemden ook spirituele termen zoals "zen", "meditatie", "innerlijke zelfontdekking" en "soundhealing".

Opvallend was dat slechts een klein deel van de respondenten niet wist waarvoor muziektherapie een oplossing kan bieden.

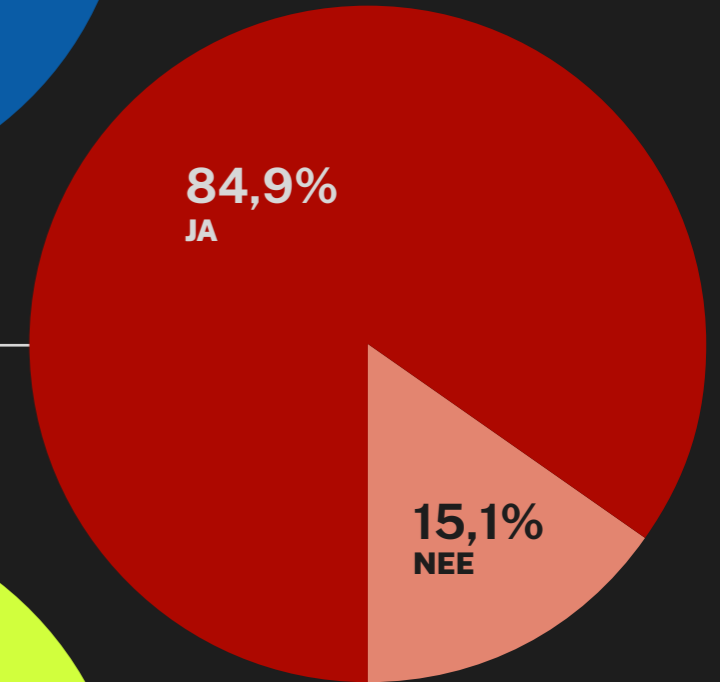
Eén persoon noemde tinnitus als mogelijkheid voor muziektherapie. Hoewel dit technisch gezien geen mentale stoornis is, kan muziektherapie toch helpen bij het minimaliseren van tinnitus.

Ikzelf kamp al bijna 10 jaar met deze ziekte, en bij mijn SSP-sessies had ik opgemerkt dat het geruis wel minder aanwezig was.



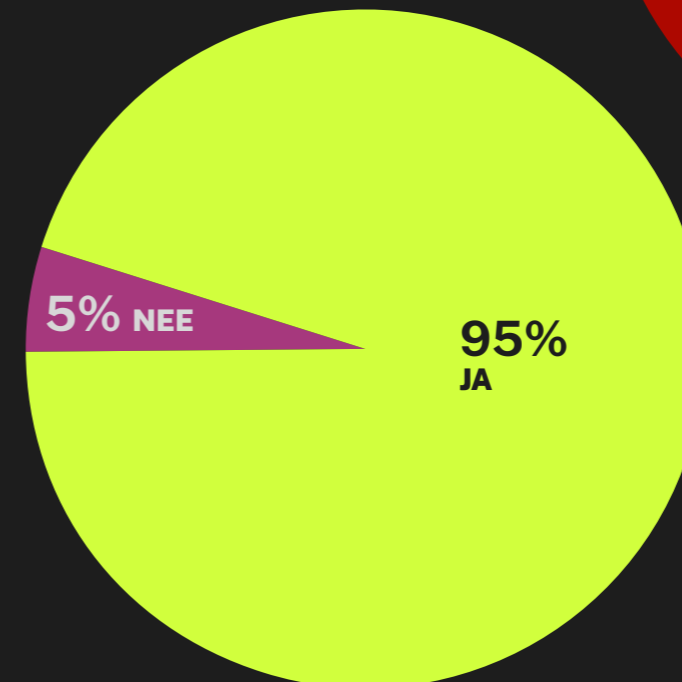
Hebt u ooit gehoord van Safe and Sound Protocol?

Moest u de kans hebben, zou u dan ooit eens Safe and Sound Protocol willen uitproberen?



SSP is een nieuwe studie in de psychotherapie dat niet heel erg bekend is, maar veel potentieel heeft voor de gezondheid van de mens.

Zou u het graag meer in Vlaanderen zien voorkomen?



Persona's



Emina Aganovic

Leeftijd: **24**
Geslacht: **Vrouw**
Woonplaats: **Leuven**
Burgerlijke staat: **Ongehuwd**
Opleidingsniveau: **Bachelor in Linguïstiek**
Professie: **Tolk voor Spaans-Frans**
Hobby's: **Lezen, piano spelen, bakken**

Emina is een jonge vrouw met een passie voor talen en muziek. Als tolk werkt ze hard om haar klanten te helpen communiceren, maar dit kan soms stressvol zijn. Ze vindt ontspanning in het bespelen van de piano, waar ze van kleins af aan les in heeft gehad. Helaas heeft ze door haar drukke schema niet altijd genoeg tijd om haar hobby uit te oefenen. Naast het bespelen van de piano geniet ze ook van het bakken van lekkernijen en het lezen van boeken.

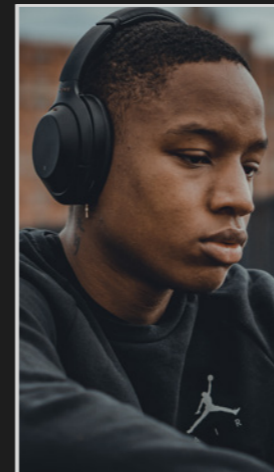
Emina is echter de afgelopen twee jaar in een neerwaartse spiraal beland door haar depressie, wat haar veel frustraties bezorgt. Dit heeft invloed op haar werk en sociale leven. Ze heeft al geprobeerd om verschillende behandelingen te volgen, maar tot nu toe heeft niets echt geholpen. Haar grootste frustratie is dat ze het gevoel heeft dat ze niet genoeg tijd heeft om te werken aan haar genezing en om haar hobby's uit te oefenen.

Zorgen en ergernissen

- Kampt met depressie, dus voelt zich vaak somber en moe.
- Beperkte tijd om haar hobby's uit te oefenen.

Wensen en doelen

- Meer tijd besteden aan het bespelen van de piano.
- Regelmatig live-orkesten bezoeken.
- Genezen van haar depressie.



Abel Janssens

Leeftijd: **23**
Geslacht: **Man**
Woonplaats: **Antwerpen**
Burgerlijke staat: **Ongehuwd**
Opleidingsniveau: **Bachelor in Grafische en Digitale Media**
Professie: **Grafisch ontwerper**
Hobby's: **Tekenen, schilderen, wandelen**

Abel is een sportieve jongen die zijn studies heeft gevolgd aan de kunstacademie in Antwerpen. Hij heeft een passie voor ontwerp en houdt zich graag bezig met het creëren van visuele concepten. In zijn vrije tijd gaat hij graag naar exposities en musea. Hij heeft altijd al een passie gehad voor kunst en heeft hier zijn beroep van gemaakt. Naast design, houdt hij van wandelen in de natuur en basketbal om te ontspannen.

Abel is gediagnosticeerd met ADHD sinds zijn tienerjaren. Hij ervaart echter vaak frustratie tijdens het werk omdat hij zich moeilijk kan concentreren en zijn taken niet altijd af krijgt. Hij ervaart ook vaak overprikkeling en stress van zijn klanten, waardoor hij nog eens te streng is voor zichzelf. Dit allemaal heeft invloed op zijn prestaties. Hij zou graag naast zijn unwind-momenten in het park nog een alternatief vinden om zijn ADHD te kunnen beheersen.

Zorgen en ergernissen

- Moeite met concentreren en organiseren door zijn ADHD.
- Problemen met time management.
- Snel overprikkeld.

Wensen en doelen

- Meer focus hebben om zijn werk af te maken.
- Minder afleiding hebben tijdens werk.
- Minder stress ervaren.

Analyse mentale stoornissen

| | |
|--|--|
|  | Isabelle Gomez |
| | Leeftijd: 28 Geslacht: Vrouw Woonplaats: Hasselt Burgerlijke staat: Gehuwd Opleidingsniveau: Master in Architectuur Professie: Architect Hobby's: Padellen, reizen, naar de cinema gaan |
| <p>Isabelle is een gepassioneerde vrouw die in het buitenland haar diploma heeft behaald. Ze is nu een succesvolle architect en werkt aan verschillende grote projecten. Ze is erg toegewijd aan haar werk en neemt het serieus. Ze vraagt zich wel vaak af of ze haar werk, huwelijk en vriendschappen goed kan balanceren en heeft daarom reassurance nodig.</p> <p>Naast padellen en filmavonden met vriendinnen, houdt Isabelle ook van reizen en nieuwe plekken ontdekken. Ze heeft in haar eentje al verschillende landen bezocht, waaronder Japan, Nieuw-Zeeland en Thailand. Isabelle is een introvert persoon en heeft soms moeite met het ontmoeten van nieuwe mensen, vooral als ze hen niet kent. Ze is ook bang dat mensen haar niet mogen. Dit kan haar angstig maken in sociale situaties, waardoor ze zich soms ongemakkelijk voelt. Ze vindt het leuk om nieuwe vrienden te maken, maar het kost haar tijd om zich op haar gemak te voelen.</p> | |
| Zorgen en ergernissen | Wensen en doelen |
| <ul style="list-style-type: none">— Heeft vaak schrik dat mensen haar niet mogen.— Regelmatig piekeren.— Heeft voor alles reassurance nodig. | <ul style="list-style-type: none">— Nieuwe mensen leren kennen om haar vertrouwen op te bouwen.— Hoofd kunnen leegmaken.— Minder zorgen maken. |

De enquête resultaten bevestigden dat ADHD, depressie en angst-en piekerstoornis de meest voorkomende stoornissen zijn. Om hier meer inzicht in te krijgen, ben ik dieper in deze drie stoornissen gedoken. Ik had al enige basiskennis over deze stoornissen, maar wilde meer weten over de wetenschappelijke achtergrond en de effecten op het dagelijks leven van mensen. Uiteindelijk wilde ik onderzoeken hoe SSP kan helpen als hulpmiddel bij deze stoornissen.

ADHD

ADHD is een afkorting voor 'Attention Deficit Hyperactivity Disorder', een mentale stoornis die zowel bij kinderen als volwassenen kan voorkomen. Mensen met ADHD hebben onder andere moeite met concentreren en focussen op één ding, en hebben daarnaast ook moeilijkheden met hun gevoelens en gedrag. Onderzoek heeft aangetoond dat de hersenen van mensen met ADHD anders werken dan die van mensen zonder deze stoornis, bijvoorbeeld doordat informatie anders wordt doorgegeven in de hersenen.

De diagnose van ADHD kan gesteld worden door een huisarts, die vaak begint met een vragenlijst om een beter beeld te krijgen van het gedrag en de mogelijke oorzaken daarvan. De oorzaak kan beïnvloed worden door de leefomgeving, bijvoorbeeld als een tienerjongen altijd veel ruzie heeft met zijn ouders thuis, of te maken heeft met veel stress van familieleden. Maar het kan ook erfelijk zijn, bij bijvoorbeeld veel stress bij de mama of door drugs-of alcoholgebruik tijdens de zwangerschap.

Medicatie, zoals Ritalin, wordt vaak voorgeschreven om de hersenen te balanceren en het individu beter te laten werken, leren, opletten of rustiger te laten voelen. Het gebruik van medicatie heeft echter ook bijwerkingen, zoals hoofdpijn, hartkloppingen en verminderde eetlust. Een alternatief voor het reguleren van ADHD is vaak het raadplegen van een psycholoog. Tijdens deze sessies wordt besproken hoe de stoornis kan worden aangepakt en geeft de zorgverlener de patiënt tips over hoe ermee om te gaan.

ADHD heeft niet alleen negatieve aspecten, maar het brengt ook positieve kenmerken met zich mee die verschillen van iemand met een niet-ADHD-brein. Zo is er bewezen dat mensen met ADHD meer creatiever zijn, waardoor ze makkelijker "out of the box" kunnen denken. Bovendien hebben ze een empathisch vermogen, een groter doorzettingsvermogen en meer humor in zich.³

³ Mindler AB. (2023, 6 april). Wat is ADHD? De symptomen, kenmerken, behandeling van ADHD. Mindler Nederland. Geraadpleegd op 13 maart 2023, van <https://mindlercare.com/nl/psychische-klachten/adhd/>

Depressie

Depressie is een ernstige psychische aandoening die op elke leeftijd kan voorkomen, zowel bij kinderen, tieners, volwassen als ouderen. De hoofdkenmerken zijn onder andere verlies in vreugde en interesse in activiteiten die een individu eerder heel graag deed, gewichtsverlies of-toename, slapeloosheid, constante vermoeidheid, weinig of geen energie om zelfs op te staan, tanden te poetsen of sociale interacties. Deze ziekte kan nog verder uitlopen tot zelfmoordgedachten als deze persoon zich volledig hopeloos begint te voelen. Dit allemaal heeft een impact op hun dagelijkse activiteiten.

Er is een verschil te zien in de hersenen van mensen met depressie in vergelijking met mensen met een gezond brein. In onze hersenen zijn er verschillende soorten neurotransmitters (stofjes die ervoor zorgen dat alles in je brein met elkaar communiceert), onder andere serotonine en dopamine.⁴



Serotonine wordt door de hersenen gebruikt voor stemming, eetlust, geheugen, slaap of lichaamstemperatuur. Dopamine is belangrijk bij beloning, plezier en beweging.⁵

Bij mensen met depressie is er sprake van een tekort aan deze stoffen in de hersenen, wat zorgt voor een verstoring van de balans. Antidepressiva kunnen hierbij helpen om dit evenwicht te herstellen. Ook een bezoek aan een psycholoog kan een optie zijn.

Angst-en piekerstoornis

Angst-en piekerstoornis (ook bekend als "anxiety") is een mentale stoornis die wordt gekenmerkt door het altijd overdenken, bang hebben voor allerlei dingen uit het dagelijkse leven, vaak in verband met angst hebben wat er in de toekomst zal gebeuren en hoe dingen zullen uitdraaien (met schrik dat het negatief resulteert). Symptomen zijn onder meer piekeren, prikkelbaarheid, gespannenheid, concentratieproblemen en slaapstoornissen.

Deze aandoening kan worden beïnvloed door externe factoren, zoals de leefomgeving, vrienden, werk of school, maar kan ook het gevolg zijn van traumatische ervaringen. Het kan ook erfelijk zijn.

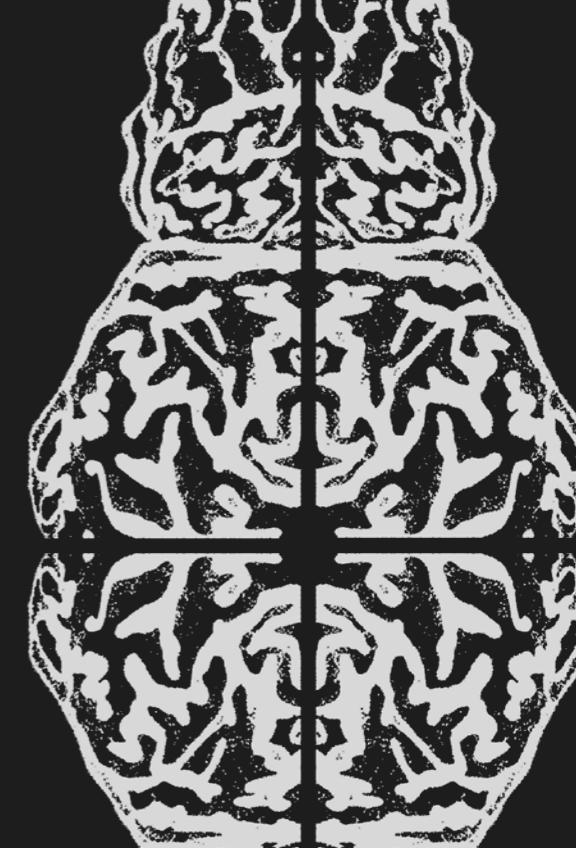
Sociale interacties kunnen ook leiden tot angststoornissen, waarbij een persoon bang is voor wat anderen van hen denken en daarbij onrealistische scenario's in hun hoofd beginnen te vormen. Dit kan leiden tot het vermijden van nieuwe situaties en een constante staat van piekeren.

Behandelingen voor deze stoornis kunnen bestaan uit gesprekken met een huisarts of psycholoog. Er wordt niet direct gegrepen naar medicatie, tenzij het echt niet anders kan voor het individu. Andere hulpmiddelen om deze stoornis te verminderen zijn het vermijden van alcohol en drugs, regelmatig bewegen, een gezond dieet, het verminderen of stoppen van cafeïne en het bijhouden van een dagboek (journaling).

SSP bij de persona's

Eerder had ik drie verschillende persona's gemaakt. Hoe kan SSP nu een meerwaarde bieden bij hun?

Isabelle kan baat hebben bij het Safe and Sound Protocol omdat het kan helpen om haar overprikkeld zenuwstelsel te verminderen, waardoor haar angst en piekeren kunnen verminderen. Bovendien kan het haar emotionele regulatie verbeteren, waardoor ze zich beter kan concentreren op haar taken en minder bezorgd is over wat anderen van haar denken.



Bij Abel kan het helpen bij zijn ADHD door hem te helpen zich beter te concentreren en zijn aandacht te richten op wat belangrijk is. Het kan ook een waardevolle aanvulling zijn op andere therapieën en behandelingen om de symptomen van ADHD te beheersen.

Voor Emina kan het helpen bij haar depressie, waardoor haar stemming kan verbeteren en ze kan genezen. Omdat Emina al van muziek houdt en piano speelt, kan het haar helpen haar emoties op een gezonde manier te uiten en te verwerken en haar creativiteit te gebruiken als een middel om te genezen.

4 Claeys, H. (z.d.). Depressiehulp | Depressie en onevenwichten in de hersenen. Geraadpleegd op 13 maart 2023, van <https://depressiehulp.be/thema/depressie-oorzaken-hersenen>

5 Stevenb. (2021). Wat zijn serotonine en dopamine? DRUGSinfo.nl. Geraadpleegd op 13 maart 2023, van <https://www.drugsinfo.nl/vraag/wat-zijn-serotonine-en-dopamine#:~:text=Deze%20neurotransmitters%20hebben%20allemaal%20andere,bij%20beloning%2C%20plezier%20en%20beweging.>

Besluit

Na mijn uitgebreid onderzoek, het analyseren van de enquête-antwoorden en creëren van verschillende persona's, werd het tijd om een concreet doel te formuleren voor mijn bachelorproef.

Aangezien de helft van de Vlaamse bevolking bekend is met traditionele muziektherapie, maar niet met SSP, zal mijn focus specifiek gericht zijn op deze therapie. Dit gaf me nu een duidelijk afgebakend kader voor mijn grafische uitwerking.

Uit mijn onderzoek is gebleken dat het meest effectief is om een awareness campagne te creëren om meer bekendheid te geven aan Safe and Sound Protocol in Vlaanderen.

Gelukkig heeft de meerderheid van de bevolking geen stoornis (zoals eerder vermeld in mijn enquête). Niettemin zijn depressie, angst-en piekerstoornis, en ADHD de drie meest voorkomende stoornissen in Vlaanderen en daarom mijn belangrijkste focusgebieden en doelgroep geworden.

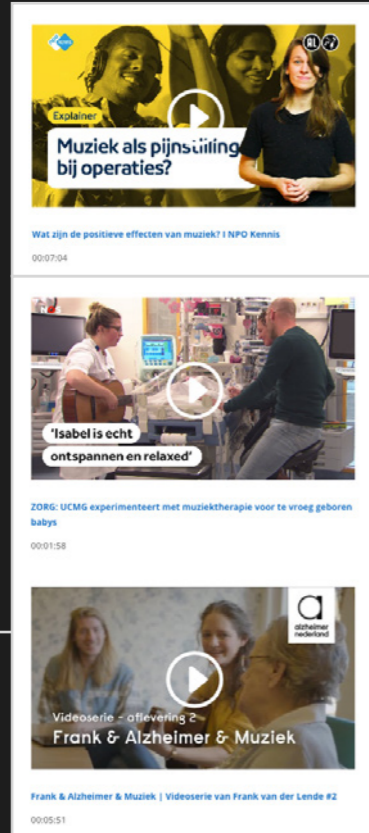
Ik heb alle benodigde vaardigheden ingezet om de campagne tot een succes te maken. In de komende pagina's kunt u het volledige proces zien van hoe ik dit heb bereikt, inclusief het bestuderen van andere awareness campagnes en hoe zij het hebben aangepakt. Ik heb ook inspiratie opgedaan door een uitgebreid moodboard te maken, waarbij ik een spirituele benadering heb gehanteerd om tot een concept te komen.

De campagne zal op verschillende plekken gepromoot worden door middel van in het oog springende posters. Er zal ook merchandise beschikbaar zijn voor mensen die de campagne willen ondersteunen en graag leuke spullen willen bemachtigen. Daarnaast zal de campagne ook digitaal aanwezig zijn via social media-posts en zullen er samenwerkingen worden aangegaan die de campagne ondersteunen.



Grafisch onderzoek

Benchmarking



“Muziek maakt gezond!”

Deze organisatie is gevestigd in Utrecht, Nederland en heeft als doel mensen te informeren over muziektherapie. De naam van de organisatie is “Muziek maakt gezond!” en op hun website kunnen bezoekers explain-videos bekijken, interviews met patiënten lezen en algemene informatie krijgen over de functie van deze therapie. Er is ook de mogelijkheid om contact op te nemen met muziektherapeuten die hun diensten aanbieden.

Grafisch gebruiken ze muzieknoden die samen een tekstballon vormen als logo, wat kan staan voor het bevorderen van de bespreekbaarheid van muziektherapie in gewone gesprekken. De website heeft een eenvoudige lay-out zonder opvallende grafische elementen.

6 Muziektherapie | wat is het, hoe werkt het. (z.d.). Geraadpleegd op 18 februari 2023, van <https://muziektherapie.nl/>

“Meer muziek in de zorg”

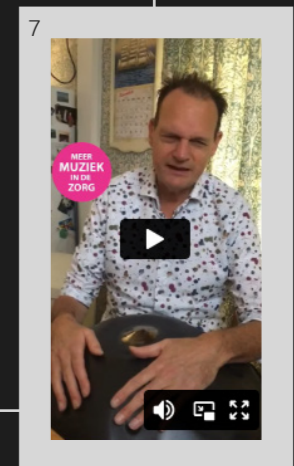
Dit is een campagne van Miracles of Music die werd gelanceerd in 2019. Hun hoofddoel was om muziek meer te interpreteren in de zorg. Om meer blootstelling te ontvangen hebben ze een “challenge” gecreeërd. Deze challenge kan je linken aan de ice-bucket challenge van een paar jaar geleden om awareness te creëren voor ALS.

Om deel te nemen aan de challenge moest je uw visie geven over muziek en wat het kan opbrengen in de zorg, en daarbij 3 mensen nomineren die dat ook moeten doen. Uiteindelijk moest de video gepost worden op Facebook en Instagram met de hashtag #MeerMuziekInDeZorg.

De logo van deze campagne is heel typografisch met gewoon een roze cirkel. Deze kleur zagen we ook voorkomen bij “Muziek maakt gezond!”. Roze wordt in de kleurenpsychologie vaak geassocieerd met barmhartigheid en compassie.

De campagne kon verder steun krijgen door donaties te ontvangen van iedereen die graag een bijdrage zou willen leveren.

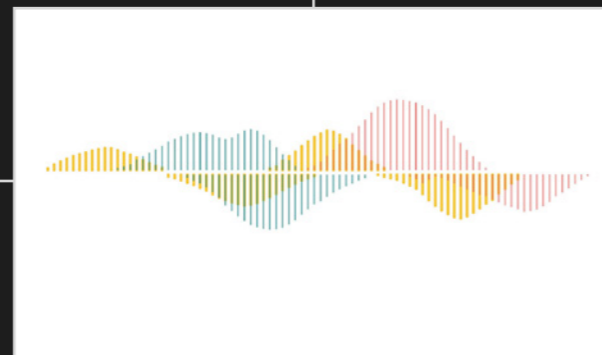
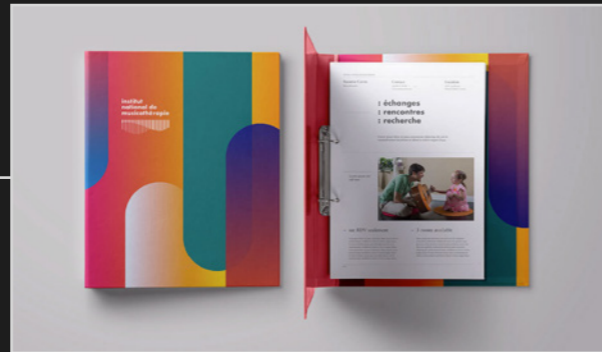
7 Pim. (2019, 13 september). Meer muziek in de zorg - Miracles of Music. Miracles of Music. Geraadpleegd op 18 februari 2023, van <https://miraclesofmusic.nl/meermuziekinzorg/>



Institut National de Musicthérapie

Dit is een branding voor een liefdadigheidsorganisatie die werd opgericht door muziektherapeuten en andere zorgverleners. ByHauseStudio heeft de taak gekregen om een logo te maken om de organisatie te identificeren en de communicatie te formaliseren.

De visuele elementen zijn zeer abstract gehouden en het logo heeft meerdere betekenissen, doordat het kan worden geïnterpreteerd als zowel geluidsgolven als klaviertoetsen en orgelpijpen.



8 Institut National de Musicthérapie. (2021, 17 maart). Geraadpleegd op 18 februari 2023, van <https://www.behance.net/gallery/115571029/National-Music-Therapy-Institute-identity>

Conceptualisatie

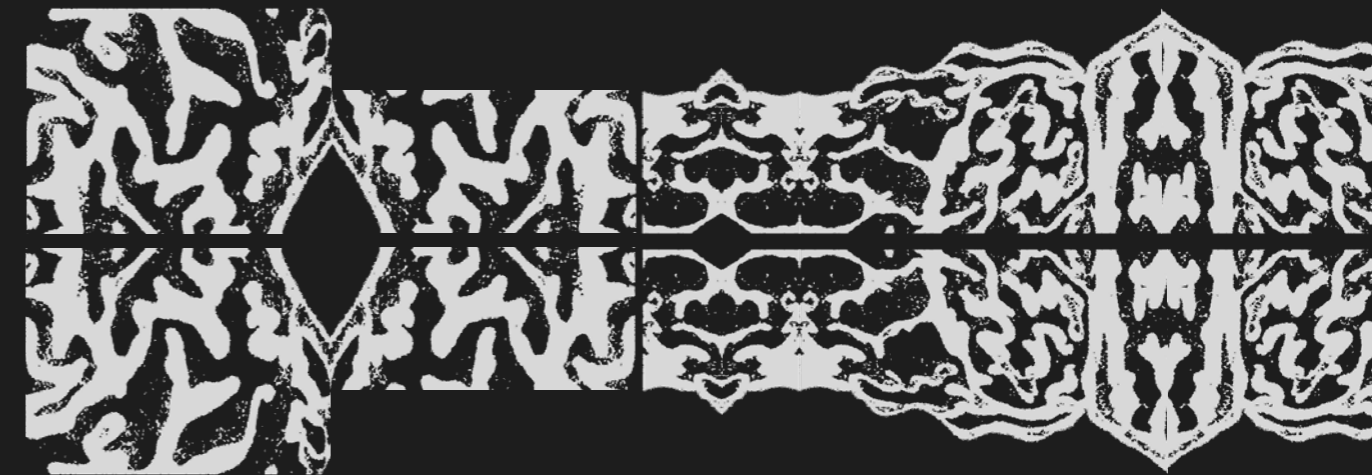
Er zijn nauwelijks campagnes over muziektherapie en al helemaal niet over SSP, waardoor ik veel vrijheid kreeg bij het bedenken van de campagne. Het was een uitdagende brainstormsessie: hoe kan ik SSP visualiseren en tegelijkertijd de drie stoornissen behandelen?

Om hierop een antwoord te vinden, heb ik het menselijk brein bestudeerd, van de vorm tot de kronkels die erin lopen. Uiteindelijk ontdekte ik twee helften die samen op vleugels lijken. Vanuit mijn spirituele achtergrond weet ik dat vlinders symbool staan voor twee dingen. Namelijk, dat je veilig bent en dat alles goed zal uitdraaien.

Toen viel alles op zijn plek voor mij:

- SSP zorgt voor een veilig gevoel in het brein
- Het brein lijkt op vleugels
- Het spirituele symbool van vlinders

Na dit inzicht kreeg ik meteen een idee over hoe ik de campagne verder zou ontwerpen en heb ik het concept vastgesteld.



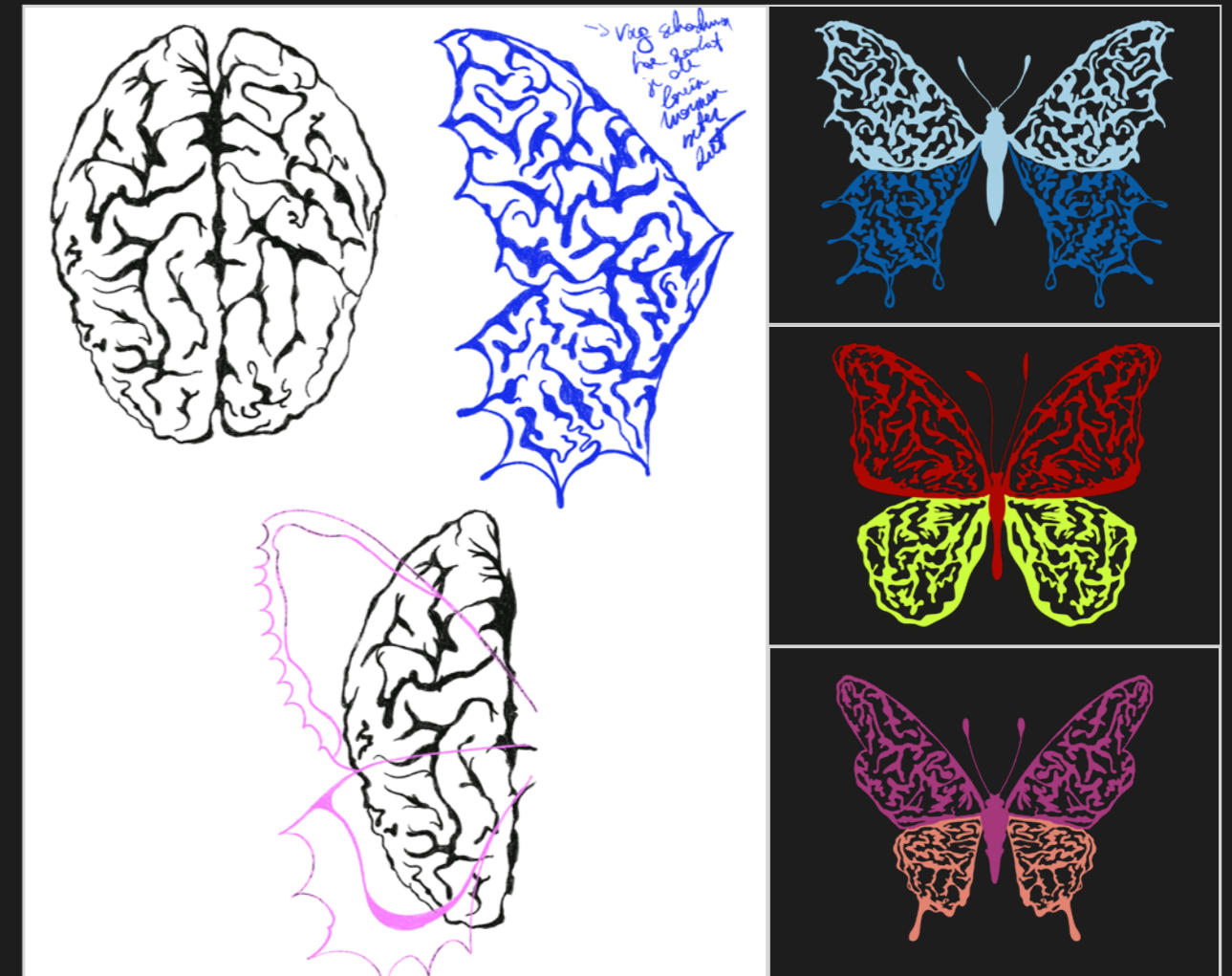
Moodboard

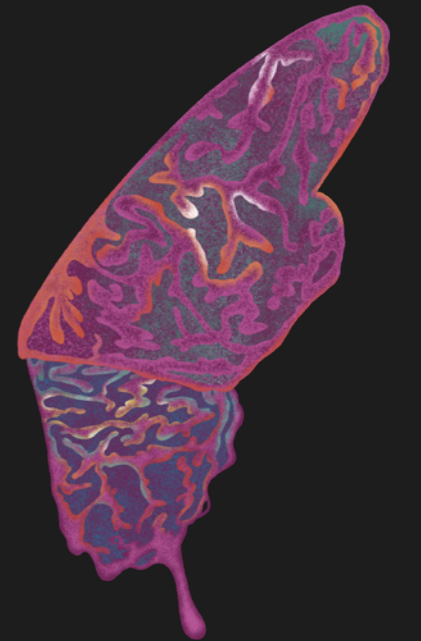
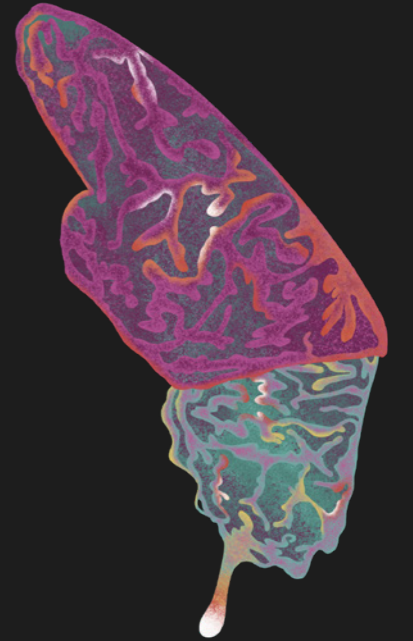


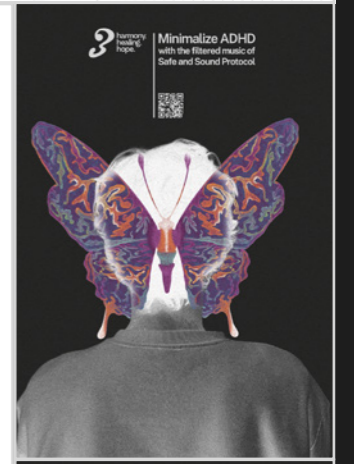
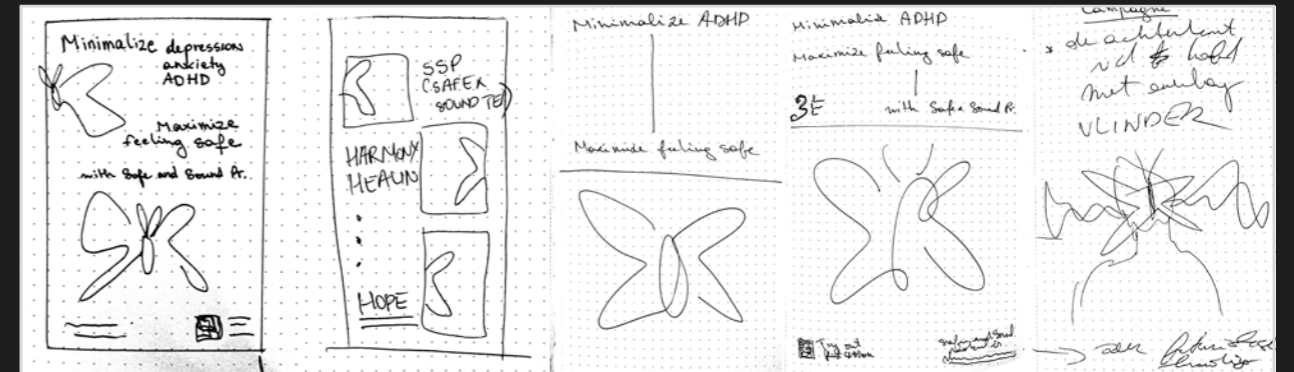
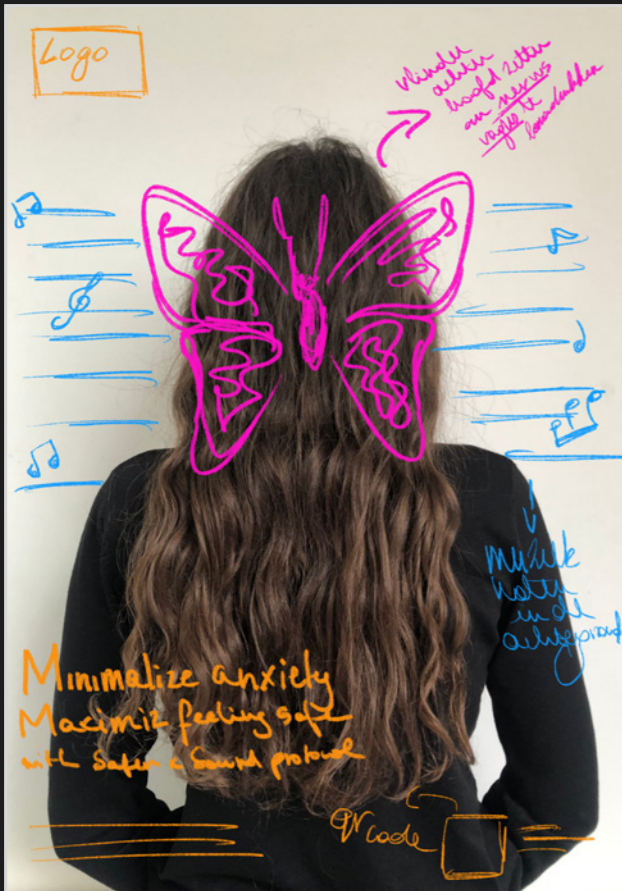
Tijdens het conceptualiseren heb ik een ruwe schets gemaakt van een combinatie van een brein en een vlinder, waarmee ik mijn visie heb weergegeven. Vervolgens kwam ik op het idee om het brein om te vormen tot een vlinder. Voordat ik daarmee aan de slag ging, heb ik eerst een moodboard samengesteld om meer creatieve inspiratie op te doen.

Vorstudies

Bij elke geslaagde grafische realisatie horen uiteraard schetsen van het uiteindelijke resultaat. Hierbij krijg je een inzicht in het proces van start tot finish.







Harmony.
Healing.
Hope.

Harmony.
Healing.
Hope.

harmony.
healing.
hope.

hhi

HARMONY.
HEALING.
HOPE.

harmony.
healing.
hope.

harmony
healing
hope

...

with safe and sound protocol

harmony.
healing.
hope.



Minimalize ADHD
Maximize feeling safe
with Safe and Sound Protocol



Safe and Sound Protocol is a form of music therapy which aims to boost the nervous system and help with various mental disorders.

Try out your first session on MyUnyte

Minimalize anxiety
Maximize feeling safe
with Safe and Sound Protocol



Safe and Sound Protocol is a form of music therapy which aims to boost the nervous system and help with various mental disorders.

Try out your first session on MyUnyte

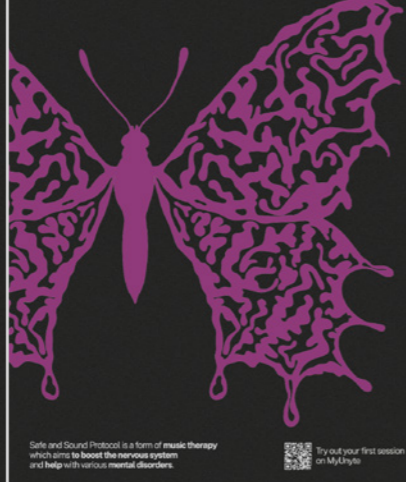
Minimalize ADHD
Maximize feeling safe
with Safe and Sound Protocol



Safe and Sound Protocol is a form of music therapy which aims to boost the nervous system and help with various mental disorders.

Try out your first session on MyUnyte

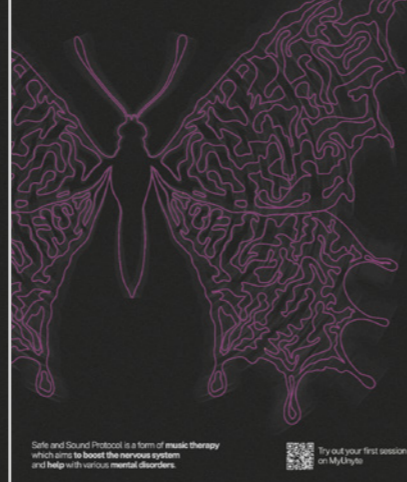
Minimalize ADHD
Maximize feeling safe
with Safe and Sound Protocol



Safe and Sound Protocol is a form of music therapy which aims to boost the nervous system and help with various mental disorders.

Try out your first session on MyUnyte

Minimalize ADHD
Maximize feeling safe
with Safe and Sound Protocol



Safe and Sound Protocol is a form of music therapy which aims to boost the nervous system and help with various mental disorders.

Try out your first session on MyUnyte

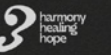
Minimalize depression
Maximize feeling safe
with Safe and Sound Protocol



Safe and Sound Protocol is a form of music therapy which aims to boost the nervous system and help with various mental disorders.

Try out your first session on MyUnyte

Minimalize depression
Maximize feeling safe
with Safe and Sound Protocol



Safe and Sound Protocol is a form of music therapy which aims to boost the nervous system and help with various mental disorders.

Safe and Sound Protocol is a form of music therapy which aims to boost the nervous system and help with various mental disorders.

Try out your first session on MyUnyte

Minimalize depression
Maximize feeling safe
with Safe and Sound Protocol



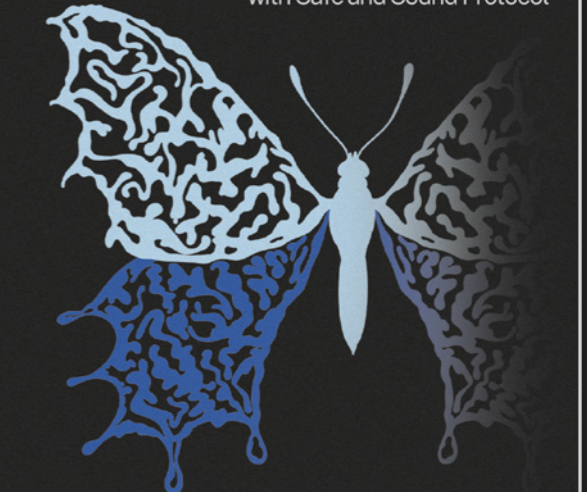
Minimalize depression

Maximize feeling safe

with Safe and Sound Protocol

Safe and Sound Protocol is a form of music therapy which aims to boost the nervous system and help with various mental disorders.

Try out your first session on MyUnyte



Safe and Sound Protocol is a form of music therapy which aims to boost the nervous system and help with various mental disorders.

Try out your first session on MyUnyte

Minimalize ADHD
Maximize feeling safe

with Safe and Sound Protocol

Minimalize ADHD
Maximize feeling safe

with Safe and Sound Protocol

Minimalize ADHD
Maximize feeling safe

with Safe and Sound Protocol

Minimalize ADHD
Maximize feeling safe

with Safe and Sound Protocol

Safe and Sound Protocol is a form of music therapy which aims to boost the nervous system and help with various mental disorders.

Minimalize ADHD
Maximize feeling safe

with Safe and Sound Protocol

Minimalize ADHD
Maximize feeling safe

with Safe and Sound Protocol

Minimalize ADHD
Maximize feeling safe

with Safe and Sound Protocol

Minimalize ADHD
Maximize feeling safe

with Safe and Sound Protocol

Safe and Sound Protocol is a form of music therapy which aims to boost the nervous system and help with various mental disorders.

Minimalize ADHD
Maximize feeling safe

with Safe and Sound Protocol

Minimalize ADHD
Maximize feeling safe

with Safe and Sound Protocol

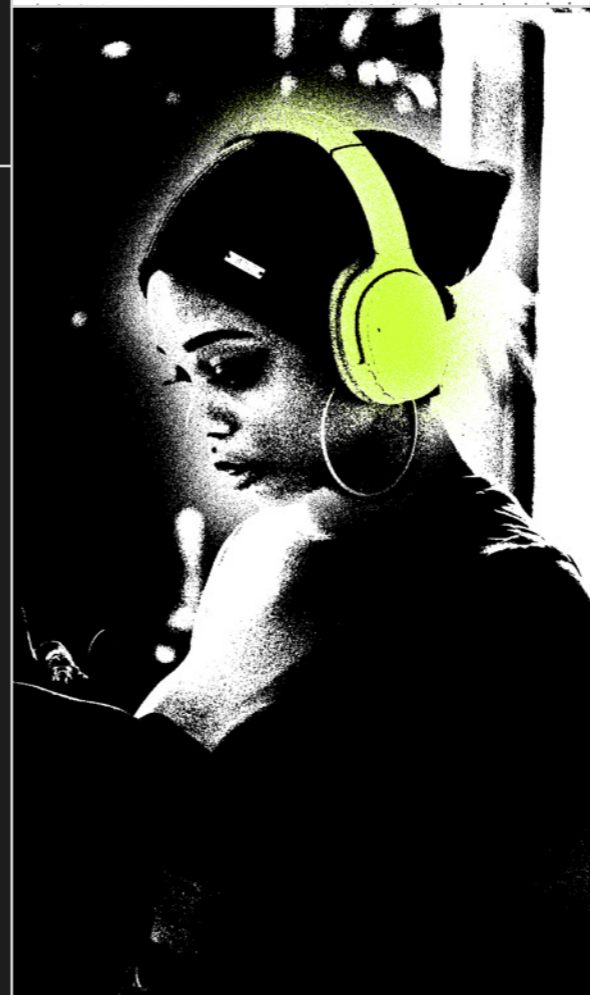
Minimalize ADHD
Maximize feeling safe

with Safe and Sound Protocol

Safe and Sound Protocol is a form of music therapy which aims to boost the nervous system and help with various mental disorders.

Try out your first session on MyUlyte

instagram posts x stories



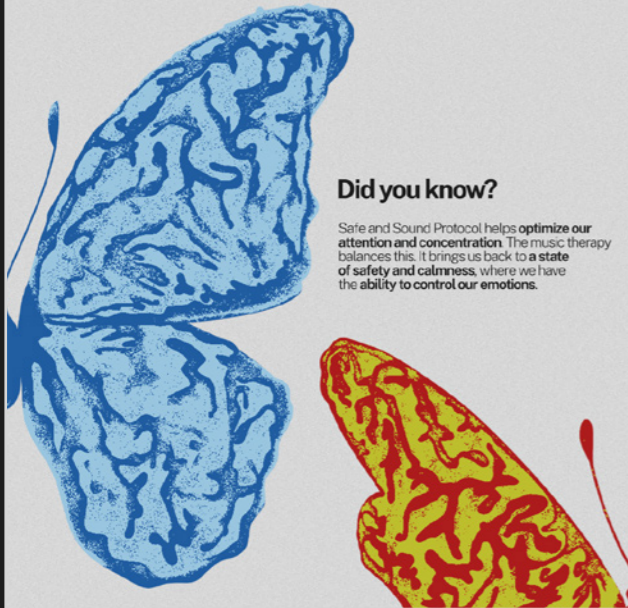
How to prepare for your first SSP-session

Swipe for more info →



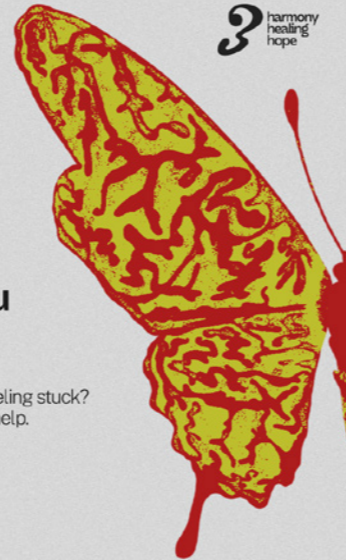
If you want to improve the world, start by making people feel safe.

- Dr. Stephen Porges



Did you know?

Safe and Sound Protocol helps **optimize our attention and concentration**. The music therapy balances this. It brings us back to a **state of safety and calmness**, where we have the **ability to control our emotions**.



It's time for you to feel safe.

Struggling with anxiety and feeling stuck? Safe and Sound Protocol can help.



Struggling with ADHD?

Safe and Sound Protocol is a music therapy practice which is proven to help. Give it a chance and start feeling safe...





Visuele uitwerking

Kleurenpalet

Het kleurenpalet is niet zomaar samengesteld. Om de kleuren te kiezen, heb ik PET scans bekeken van een depressief brein, ADHD-brein en een brein met angst-en piekerstoornis. Aangezien deze er anders uitzien dan een gezond brein, heb ik de kleuren uit de PET scans gebruikt om een opvallend palet samen te stellen.

Met het samengesteld kleurenpalet was ik in staat om de vlinders te illustreren. Elk vertegenwoordigd één van de drie stoornissen die ik wil benadrukken.

#D7D7D7

#1D1D1D

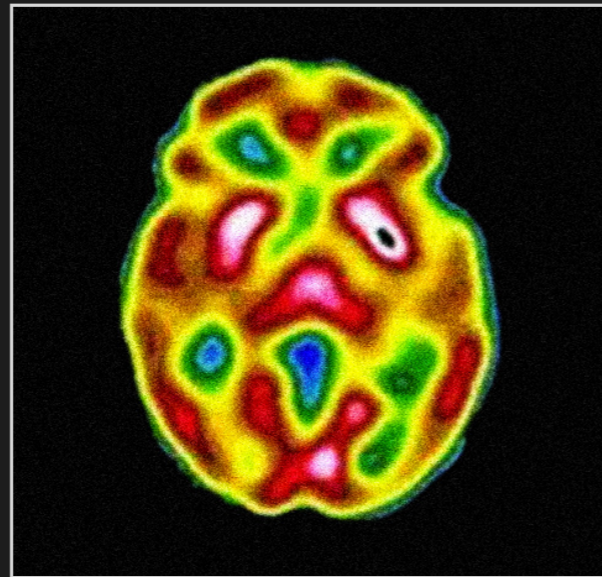
In de campagne worden deze twee kleuren gebruikt in de typografie als achtergrondbeelden.

PET-Scan: brein met angst-en piekerstoornis ⁹

#D0FF3E

#AD0800

Angst-en piekerstoornis wordt vertegenwoordigd door neongroen en rood. Rood wordt vaak geassocieerd met gevaar, wat kenmerkend is voor iemand die aanhoudende angsten en zorgen heeft.



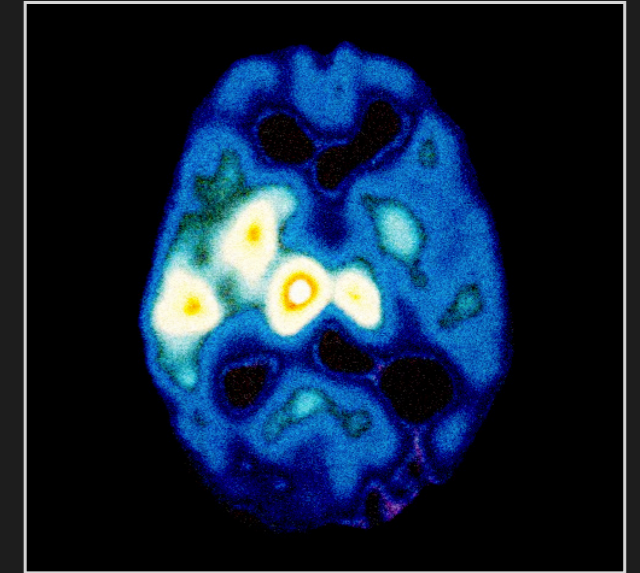
9 Danielle Garrier, K. D. G. (z.d.). Mental Health -Normal Brain vs. Disorders. All rights reserved ©DixieKristen

PET-Scan: brein met depressie ¹⁰

#A6D1E6

#095CA5

De licht-en donkerblauwe kleuren representeren depressie in de campagne. Ik legde de nadruk op het melancholische aspect van de stoornis.



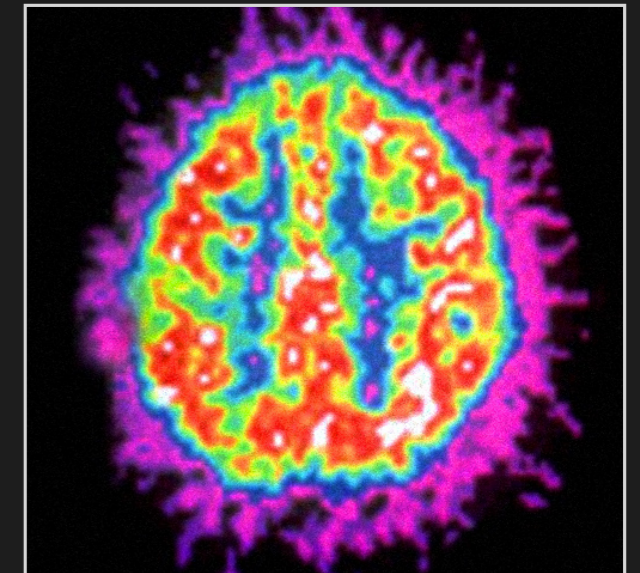
10 PET scan of the brain for depression. (2020, 25 maart). Mayo Clinic. Geraadpleegd op 21 februari 2023, van <https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/pet-scan/multimedia/-pet-scan-of-the-brain-for-depression/img-20007400>

PET-Scan: brein met ADHD ¹¹

#E28471

#A5387C

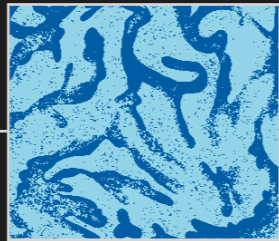
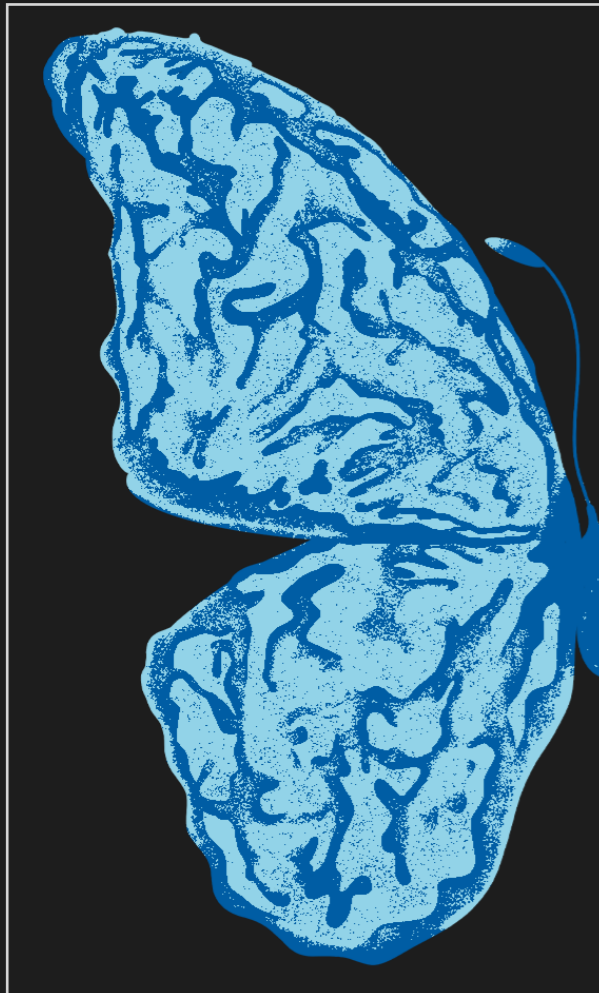
Oranje en paars vertegenwoordigen ADHD. Bij de scan is te zien dat het brein wat "chaotischer" is, wat ook tot uiting komt in de vleugels van de vlinder.



11 Nophsker, C. (2018). Differences In Brain Structure For Children With A.D.H.D. ADD & ADHD Solutions. Geraadpleegd op 21 februari 2023, van <https://www.addsolutionsnj.com/differences-in-brain-structure-for-children-with-a-d-h-d/>

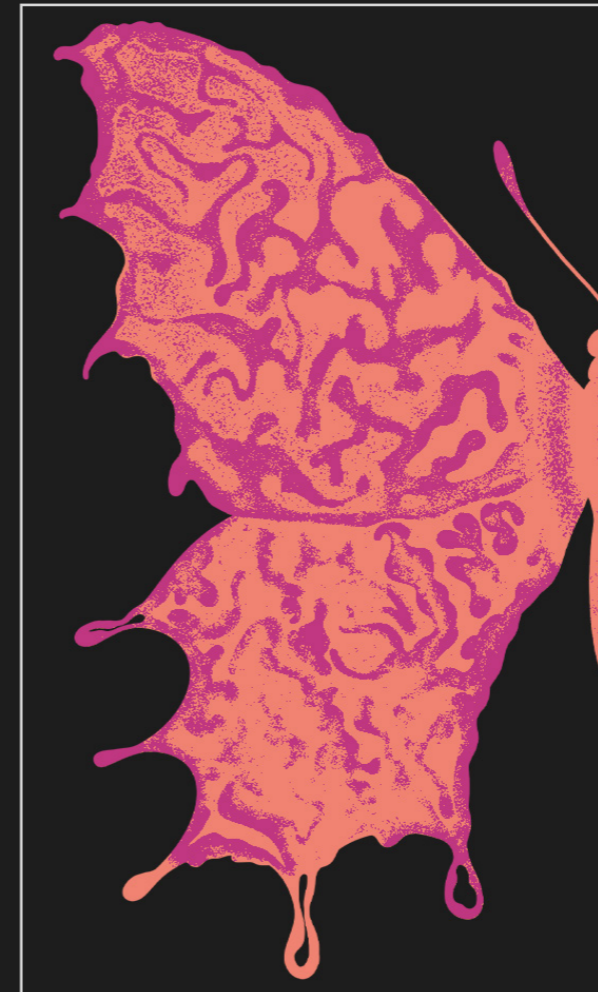
Grafische weergave vlinders

Dit zijn de drie vlinders die elke mentale stoornis vertegenwoordigen. Elke vlinder heeft een unieke vorm en is verschillend van de andere. De vleugels tonen duidelijk de kronkels van de hersenen. De vlinders mogen niet worden gewijzigd en moeten hun onderscheidende vorm behouden. Ze kunnen worden gedownload als assets en verder worden gebruikt in digitale media, of print.



Depressie

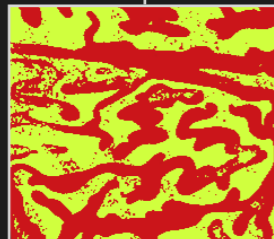
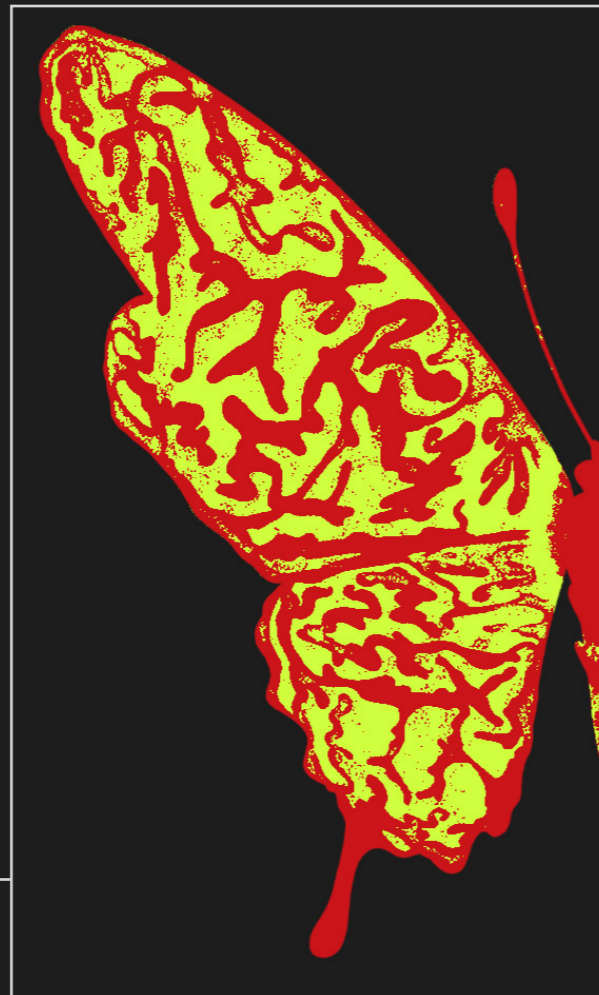
De sombere sfeer, gecombineerd met een blauw-duotoon, symboliseert het gevoel van leegte dat iemand ervaart met depressie.



ADHD

Bij de eerder getoonde PET-scans was duidelijk te zien dat het brein van iemand met ADHD er wat “verward” of “wanordelijk” uitziet. Deze kenmerken zijn ook duidelijk te zien in de patronen van de vlindervleugels waarbij ze een beetje uitsteken.

Typografie



Angst- en piekerstoornis

De vleugels van deze vlinder zijn korter dan die van de andere twee, wat symboliseert dat iemand zich steeds minder en minder op zijn/haar gemak voelt en constant aan het overdenken is.

Public Sans

Deze font is het primaire lettertype voor de titels, ondertitels en body text. De keuze voor deze font is voornamelijk gebaseerd op zijn sterke en neutrale uitstraling, die simpel is en bijdraagt aan een rustige en kalme sfeer. Daarnaast is het ook een goed leesbaar font. Het kan geïnstalleerd worden via Google Fonts.

Aa Bb Cc Dd Ee
Ff Gg Hh Ii Jj Kk
Ll Mm Nn Oo Pp
Qq Rr Ss Tt Uu
Vv Ww Xx Yy Zz

PUBLIC SANS BOLD

**The quick brown fox jumps
over the lazy dog**

PUBLIC SANS SEMIBOLD

**The quick brown fox jumps
over the lazy dog**

PUBLIC SANS ITALIC

*The quick brown fox jumps
over the lazy dog*

PUBLIC SANS EXTRALIGHT

The quick brown fox jumps
over the lazy dog

Aa Bb Cc Dd
Ee Ff Gg Hh
Ii Jj Kk Ll Mm
Nn Oo Pp Qq
Rr Ss Tt Uu Vv
Ww Xx Yy Zz

DX-Rigraf

Deze font wordt gebruikt als secundair lettertype voor het weergeven van quotes, bij voorkeur in het cursief. Het is een robuuste font met opvallende kenmerken in de klinkers, terwijl het nog steeds zeer goed leesbaar blijft. Het is beschikbaar in zowel de standaardvorm als een uitgebreide (expanded) versie. Deze font is verkrijgbaar via DirtyLineStudio.

DX-RIGRAF ITALIC

*The quick brown fox jumps
over the lazy dog*

DX-RIGRAF EXPANDED ITALIC

The quick brown fox jumps over the lazy dog

Logo



De naam

“Harmony” komt eerst, als symbool voor het muziektherapie-aspect.

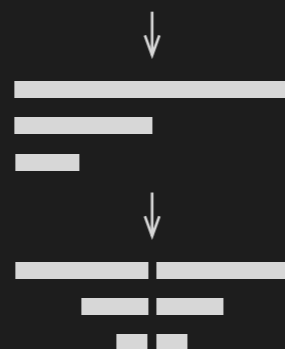
“Healing” vertegenwoordigt vervolgens wat een individu ervaart bij het volgen van SSP, namelijk de uiteindelijke genezing van hun aandoening of sensorische handicap.

“Hope” staat tot slot voor de uitkomst van alles, het gevoel van hoop dat ontstaat na het volgen van de sessies. Hierdoor voelen personen zich dan veiliger, optimistischer en zelfverzekerder.

De volgorde van de woorden in het logo is bewust gekozen en volgt een duidelijk patroon dat een verhaal vertelt van begin tot eind. Het is belangrijk dat het logo niet wordt aangepast door bijvoorbeeld de woorden in een andere volgorde te zetten, zoals “Healing Hope Harmony” of “Hope Harmony Healing”.

Het logo is gemaakt met behulp van het DX-Rigraf lettertype in vetgedrukte stijl. Om een visueel samenhangend geheel te creëren, werd de tekstspatiëring en regelafstand nauw bij elkaar gehouden. De drie woorden zijn gerangschikt in een patroon dat een trap naar beneden vormt. Dit patroon kan ook worden geïnterpreteerd als een halve vlindervleugel of een volledige als je het horizontaal weerspiegelt. Ter verduidelijking, zie je hiernaast de visuele uitleg van de uitlijning.

harmony
healing
hope



Constructie

Het logo bestaat niet alleen uit de drie woorden, maar ook uit een grafisch ornament dat is geïnspireerd op de basleutel (basicclef) muzieknoot. De afmetingen zijn aangepast, waardoor het ook op een oor lijkt. Dit symboliseert het belang van het gehoor tijdens het luisteren naar muziek tijdens het Safe and Sound Protocol.

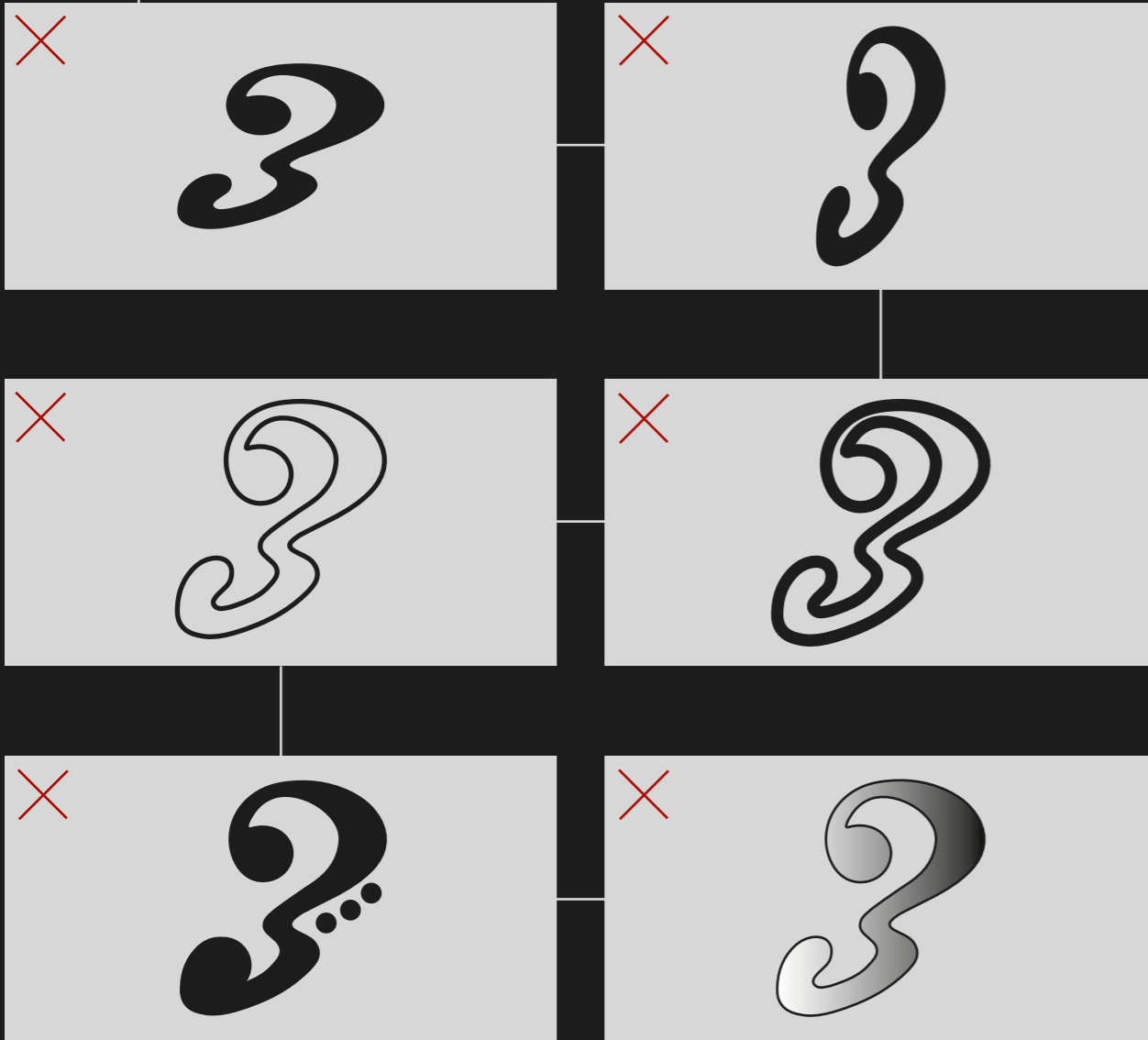
Het grafische ornament bevat ook de alliteratie van de drie key-points van de campagne: Harmony, Healing en Hope, die samen een 3 vormen.

Daarnaast is er ook een vlinder te vinden in het logo, die verwijst naar de drie stoornissen die worden benadrukt in de campagne: ADHD, depressie en angst-en piekerstoornis.



Dont's

Het is niet toegestaan om het logo te vervormen, noch horizontaal, noch verticaal, of in welke andere vorm dan ook. Daarnaast mag het logo niet in een outline worden geplaatst en mag het niet worden gewijzigd met enige vorm van ornamenten of andere visuele aanpassingen.



Uiteindelijke logo

Het logo is hier nogmaals gepresenteerd zonder toegevoegde informatie, om het visueel te verduidelijken en te tonen in een "clean" versie. Dit in combinatie met het kleurenpalet.

Campagneposters

Minimalize ADHD
Maximize feeling safe

with Safe and Sound Protocol

Minimalize depression
Maximize feeling safe

with Safe and Sound Protocol



Safe and Sound Protocol is a form of music therapy which aims to boost the nervous system and help with various mental disorders.

Try out your first session on MyUnyte

Safe and Sound Protocol is a form of music therapy which aims to boost the nervous system and help with various mental disorders.

Opbouw van de poster

Harmony Healing Hope heeft een passende slogan: Minimalize X Maximize Feeling Safe. Waarbij X wordt vervangen door een mentale stoornis.

Met “minimaliseren” wordt bedoeld om aan te geven dat er gestreefd wordt naar het verminderen van de impact van een bepaalde mentale stoornis tot het laagst mogelijke niveau. Het uiteindelijke doel is om het gevoel van veiligheid te “maximaliseren”, wat betekent dat er wordt gestreefd naar het hoogst haalbare niveau ervan.

Op de campagneposters zijn de drie herkenbare vlinders afgebeeld. Onderaan de posters is er een korte uitleg over wat SSP is, en een bijbehorende barcode die mensen kunnen scannen om doorverwezen te worden naar MyUnyte.

Om de doelgroep effectief te bereiken worden de campagneposters verspreid in wachtzalen bij de huisarts, psychologenpraktijken, muziekscholen, en op banners van concert- en orkestgebouwen

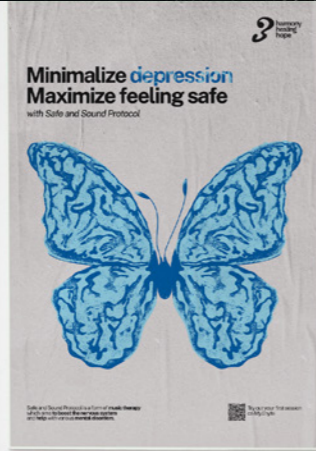




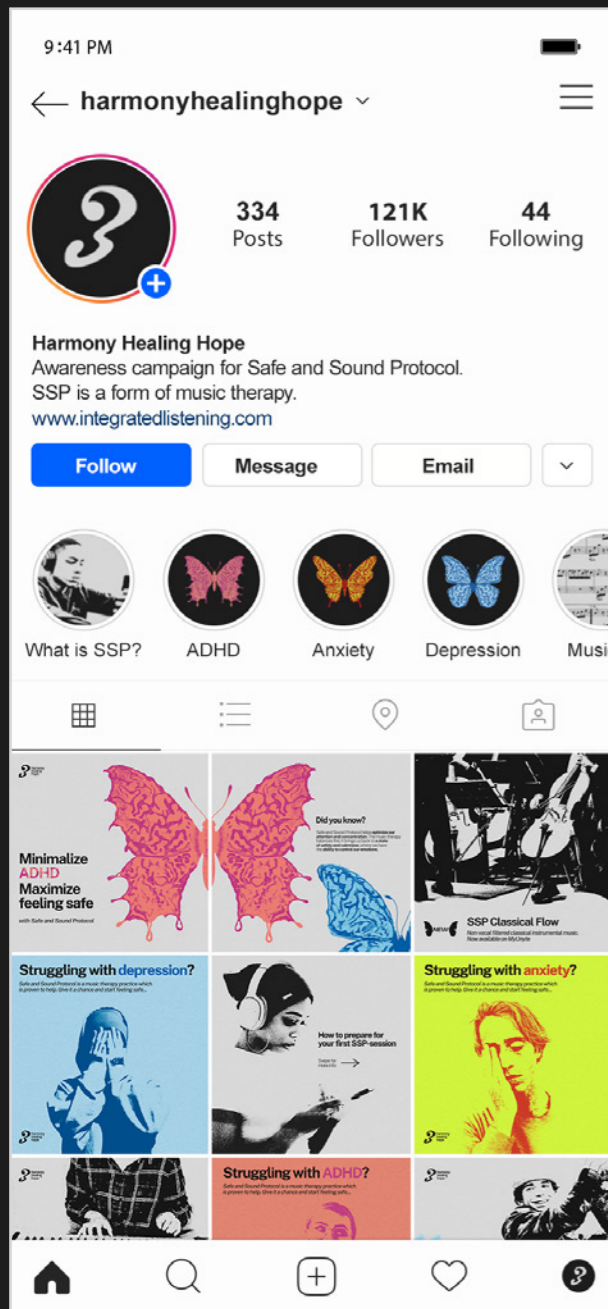
DRUMHOUSE
979
MUZIEKSCHOOL

LESSEN ELKE
MAANDAG EN
DONDERDAG

OPEN 9:00
CLOSE 17:00



Social media posts



Essentiële elementen

Op Instagram zal Harmony Healing Hope ook te vinden zijn. Bezoekers kunnen ook in de bio een link vinden, die hun doorverbindt naar MyUnyte.

Het profiel zal hoogtepunten hebben die onder andere elke stoornis aankaart en een beknopte samenvatting geeft van SSP.

De kernprincipes zijn erop gericht om SSP ook meer bekendheid te geven op sociale media. Om de zichtbaarheid van de campagne bij de doelgroep te vergroten, zal er gebruik gemaakt worden van hashtags, waaronder:

#SafeAndSoundProtocol / #SSP
 #HarmonyHealingHope
 #MaximizeFeelingSafe

Voor de mentale stoornissen:

#MinimizeDepression
 #MinimizeADHD
 #MinimizeAnxiety

Het profiel zal bestaan uit een mix van bepaalde grids om een samenhangende en visueel aantrekkelijke lay-out te creëren.



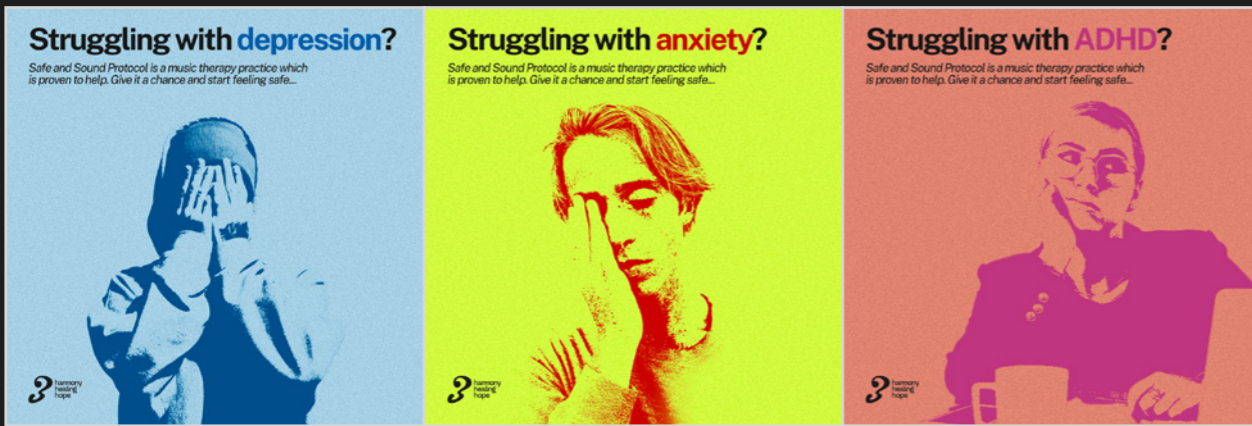
Connection grid

Het gebruik van deze specifieke compositie van grids wordt steeds populairder. Hierdoor wordt het Instagram-profiel eigenlijk één samenhangend bulletin board. Visueel kan dit bezoekers ook aansporen om actie te ondernemen omdat ze bijvoorbeeld een "onvolledig" puzzelstukje van een post zien op hun explore-pagina, wat hen motiveert om het profiel te bezoeken.

Updates

Nieuwigheden van SSP zullen ook worden gedeeld. Op die manier blijven bezoekers niet alleen geïnformeerd over wat SSP inhoudt en hoe het werkt, maar worden ze ook op de hoogte gehouden van de laatste ontwikkelingen en verbeteringen binnen het protocol. Zo blijft de campagne relevant en actueel voor zowel nieuwe als bestaande volgers en wordt de betrokkenheid en interesse vergroot.



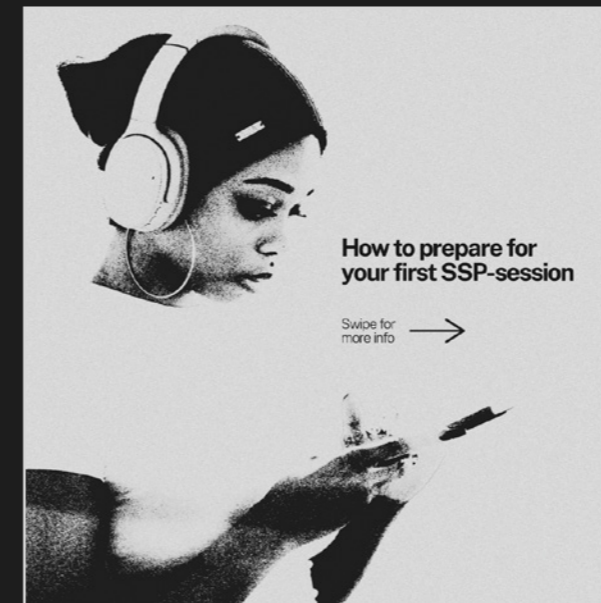
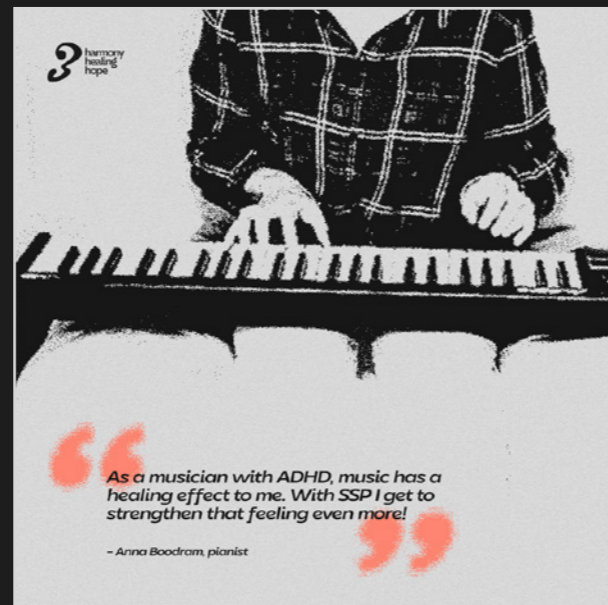
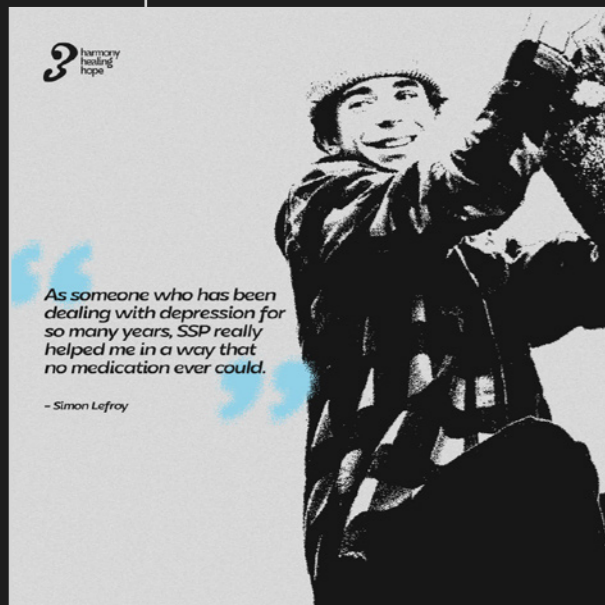


Opvallende posts

Door middel van emotie en lichaamstaal van personen kan een krachtig effect worden bereikt. Dit effect kan nog eens worden versterkt door de stoornis te benadrukken met dezelfde kleur, wat zorgt voor een consistente en coherente boodschap.

Quotes

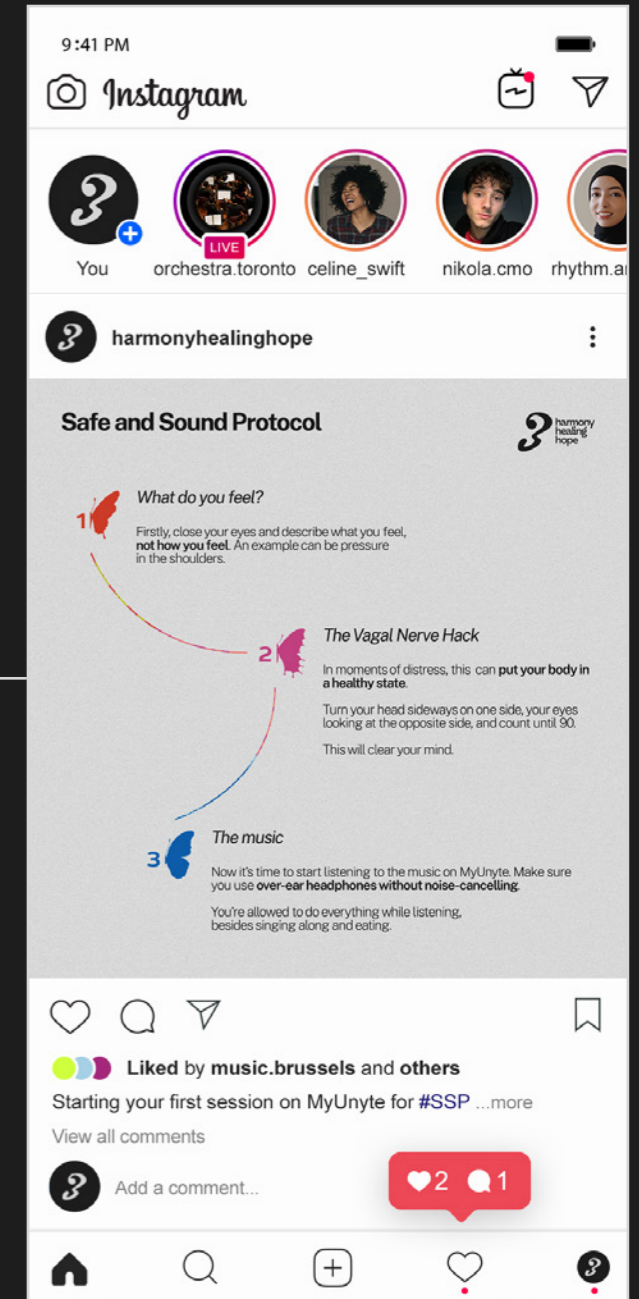
Om een meer persoonlijke sfeer te creëren, zullen er op het Instagram-profiel regelmatig quotes of algemene opvattingen van mensen hun ervaringen met SSP worden gepost.



“Swipe for more info”

Bezoekers kunnen snel en gemakkelijk informatie verkrijgen door middel van infographics die in minder dan 5 minuten kunnen worden bekeken, door simpelweg te swipen. Deze soort posts zijn zeer effectief en gemakkelijk te begrijpen.

Het menselijk aandachtsvermogen is de afgelopen jaren verkort, dus de posts moeten direct en beknopt zijn. Lange, ingewikkelde teksten hebben steeds minder effect en kunnen leiden tot afhaken of verlies van interesse bij de lezer.



Merchandise en collaboraties

Om de campagne extra te ondersteunen zal er merchandische beschikbaar zijn. Hierbij onder andere stickers, wristbands, t-shirts, hoodies, maar ook zelfs koptelefoons.

Stickers

De stickers zullen te vinden zijn bij de balies van zorgpraktijken en muziekscholen, op de tafels van wachtzalen waar er vaak ook tijdschriften en postcards zijn, maar ook op speciale evenementen.

Iedereen neemt vaak graag een leuke sticker mee om deze dan op hun laptop, fiets of schoolmappen te plakken. Daarom maakt dit een ideaal onderdeel voor de promotie van SSP.

De stickers zullen ook op straat worden verspreid als onderdeel van de mystery marketingstrategie. Dit houdt in dat ze te zien zullen zijn op bushaltes, treinstoelen, of lantaarnpalen.

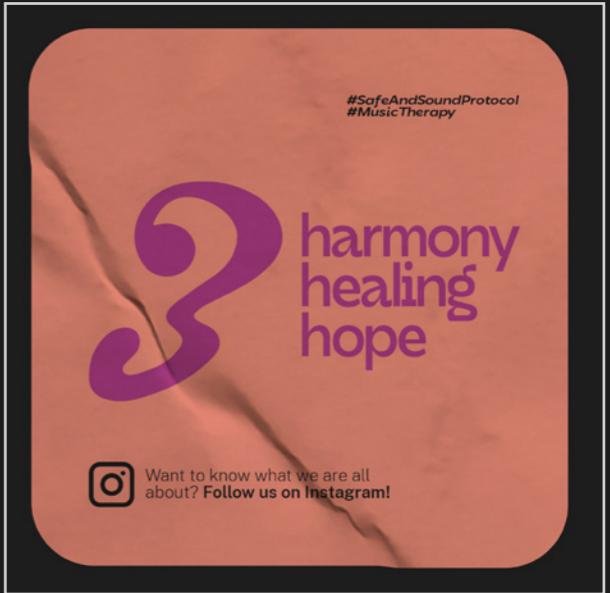
Op het eerste gezicht is het voor de voorbijganger gewoon een grafisch ontwerp dat hun aandacht trekt, maar door de krachtige woorden zoals “depressie” en “anxiety” erop, wordt het een echte blikvanger. Bovendien is de barcode op de sticker een call-to-action.



Minimalize anxiety
depression
ADHD

Maximize feeling safe





Harmony Healing Hope X JBL

Bij de campagne zal er een samenwerking worden aangegaan met JBL. Zij verkopen geluidsapparatuur, zoals radioluidsprekers, bluetooth speakers, oortjes en koptelefoons. Ze zijn de perfecte sponsor, aangezien ze de afgelopen jaren hun merkbekendheid hebben vergroot door partnerships aan te gaan met verschillende DJ's, zoals Martin Garrix, en artiesten zoals Doja Cat. Dit maakt JBL het ideale kanaal om een breed publiek te bereiken, waaronder ook mensen met mentale stoornissen.

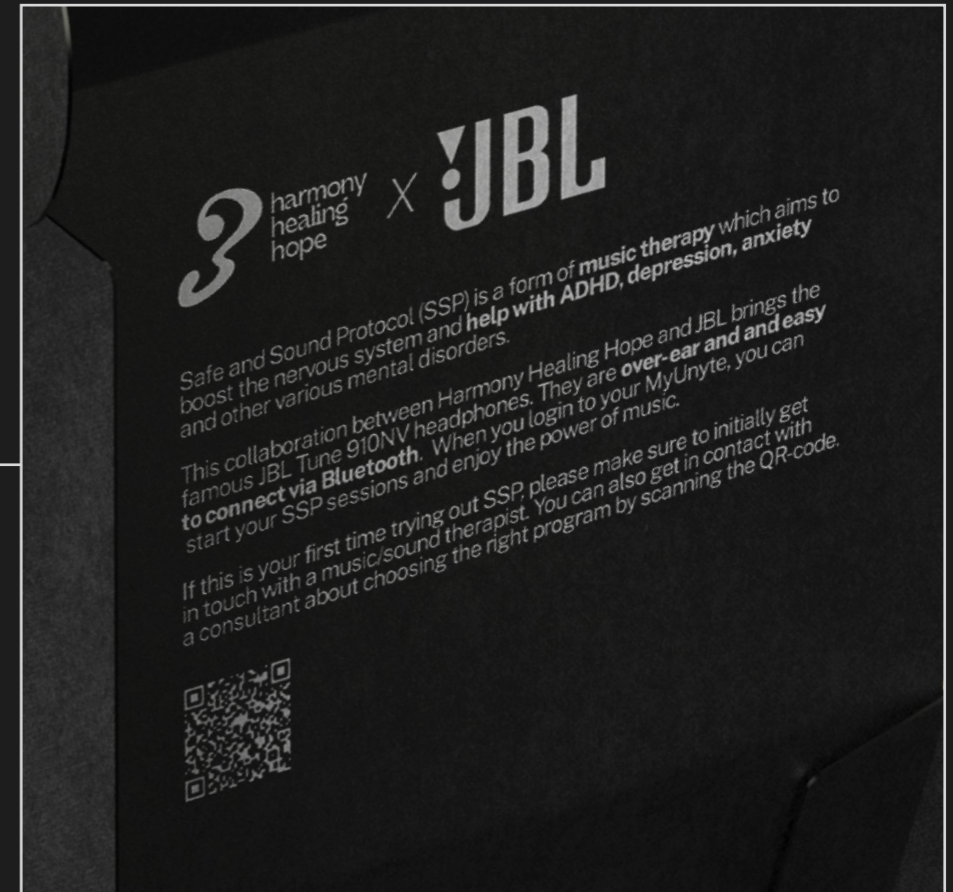
De samenwerking met Harmony Healing Hope en JBL is een optimale manier om de campagne te promoten en meer bewustwording te creëren over SSP.

Er zullen 3 koptelefoons beschikbaar zijn in de kleuren die corresponderen met de mentale stoornissen die in de campagne worden aangepakt. Deze koptelefoons zijn verkrijgbaar op de website van JBL, maar ook zullen er winacties worden gehouden op de sociale media van Harmony Healing Hope waar mensen aan kunnen deelnemen.



De verpakking van de koptelefoons heeft een statement aan de buitenkant, namelijk "It's time for you to feel safe". Dit zal de aandacht van de klant trekken. Op de doos zijn ook de drie vlinders afgebeeld, met ornamenten die het zenuwstelsel van de hersenen representeren.





Zodra de doos wordt geopend, bevat deze informatie over wat SSP is, evenals een QR-code die verwijst naar MyUnyte. Daarnaast staat er een quote van Dr. Stephen Porges, de neurowetenschapper achter deze psychotherapie.



Harmony Healing Hope op festivals

Eerder heb ik al gesproken over “speciale evenementen”, dit omdat de campagne ook aanwezig zal zijn op festivals zoals Pukkelpop of Rock Werchter. Festivals zijn de ideale plek om de combinatie van therapie en muziek te presenteren, gezien het publiek op festivals vaak bestaat uit muzikliefhebbers. Bovendien zullen er ongetwijfeld ook mensen aanwezig zijn met ADHD, depressie of angst-en piekerstoornissen.

Tijdens festivals zijn er vaak niet alleen food trucks aanwezig waar mensen lekker eten kunnen halen, maar ook andere organisaties zoals Amnesty International en media bedrijven zoals StudioBrussel of MNM, die hun eigen tenten hebben.

Daarbij zal Harmony Healing Hope aanwezig zijn met een eigen standje. Waar er informatie over SSP zal worden verstrekt. Ook zullen bezoekers merchandise zoals t-shirts, hoodies, wristbands en de eerder genoemde stickers kunnen krijgen.



De t-shirts hebben een duotoon en een kleurrijke, vintage uitstraling. In tegenstelling tot het t-shirt, heeft de hoodie alle drie de vlinders op de rug en is deze uitgevoerd in zwart-wit. Op het label van het t-shirt en hoodie staat de slogan en het logo vermeld.





Prijsoffertes

| Item | Bedrijf | Aantal | Prijs | | | | |
|--|---------------------|--|--------------|----------------------------|---------------|---------------------------------------|------------------|
| DX Rigra Full Family Font | dirtylinestudio.com | 1 | €40,00 | Muurprint 252 x 356,4cm | wallyprint.be | 1 | €2,250 |
| Public Sans Font Family | fonts.google.com | 1 | €0,00 | Op steen/ beton | | | |
| Campagneposter 420 x 594mm (A2) | peterprint.be | 300 | €368,72 | T-shirts (unisex) | drukland.be | 100 | €635,18 |
| MC (matte strijklaag) 170gr Enkelzijdig mat lamineren | | | | Voorzijde | | 25 (S) 25 (M) 25 (L) 25 (XL) | |
| Spandoek 243 x 121cm | deposterigigant.nl | 12 | €351,00 | Hoodies (unisex) | drukland.be | 100 | €910,98 |
| 510gr/m ² | | | | Voorzijde + achterzijde | | 25 (S) 25 (M) 25 (L) 25 (XL) | |
| Outdoor stickers 7,4 x 10,6 cm (A7) | drukland.be | 400 | €112,45 | | | | |
| Harmony Healing Hope X JBL koptelefoon | be.jbl.com | 3 | €179,97 | | | | Totaal |
| Creative copywriter social media | fiverr.com | 1 | €33,09/maand | | | | €5 282,81 |
| Presentatiewand (standje festival) | drukland.be | 6 | €129,17 | | | | |
| Hardcase | | | | | | | |
| Wristbands 202 x 12 x 2 mm | promofit.nl | 750 | €272,25 | | | | |
| Silicone | | 250 (BLAUW) 250 (ROOD) 250 (PAARS) | | | | | |



Tijdsbesteding en contactmomenten

Tijdsbesteding

| <i>Datum</i> | <i>Tijd</i> | <i>Omschrijving</i> | | | |
|--------------|-------------|---|------------|-------|--|
| 27/09/2022 | 3u | Brainstormen over keuze onderwerp BaP | 10/02/2023 | 4u | Schetsen + zoektocht fonts |
| 05/10/2022 | 2u | Onderzoek onderwerp | 11/02/2023 | 7u | Kleurenpalet samenstellen + eerste vlinders designen |
| 09/10/2022 | 3u | Deskresearch: muziektherapie | 14/02/2023 | 1u | SvZ met Sabine |
| 15/10/2022 | 30min | Mailen naar muziektherapeuten | 17/02/2023 | 1u | Feedback van Sabine over het concept |
| 17/11/2022 | 30min | Mailen naar muziektherapeuten | 20/02/2022 | 4u | Eerste grafische uitwerking campagne: posters |
| 01/12/2022 | 30min | Mailen naar muziektherapeuten | 21/02/2022 | 40min | Tweede sessie SSP |
| 08/12/2022 | 1u | SvZ Wim | 24/02/2022 | 40min | Derde sessie SSP |
| 13/12/2022 | 45min | Mailen naar muziektherapeuten | 25/02/2022 | 5u | Logo schets + slogan + afwerking campagneposters |
| 14/12/2022 | 2u | Roughsketch: visualisatie muziektherapie | 01/03/2022 | 5u | BaPboek: start met lay-out |
| 19/01/2023 | 20min | Mailen naar muziektherapeuten | 02/03/2022 | 7u | Alle vlinders grafisch afwerken |
| 24/01/2023 | 20min | Mailen naar muziektherapeuten | 03/03/2022 | 4u | Afwerking logo + begin social media posts |
| 27/01/2023 | 1u | Kennismakingsgesprek Sabine + deskresearch SSP | 04/03/2022 | 30min | Vierde sessie SSP |
| 28/01/2023 | 15min | Invullen vragenlijst van Sabine + enquête opstellen | 05/03/2022 | 45min | Vijfde sessie SSP |
| 30/01/2023 | 3h | BaP pitch | 06/03/2022 | 1u | Zesde sessie SSP |
| 01/02/2023 | 2h | Verder theoretisch onderzoek SSP | 07/03/2022 | 1u | Zevende sessie SSP |
| 02/02/2023 | 1h | Zoom call met Sabine voor advies | 10/03/2022 | 5u | Afwerking social media posts + aanpassing posters |
| 05/02/2023 | 3h | Grafisch onderzoek: moodboard en benchmarking | 11/03/2022 | 6u | T-shirt en hoodie ontwerpen |
| 08/02/2023 | 20min | Eerste sessie SSP | 16/03/2022 | 15min | Invullen vragenlijst van Sabine (deel 2) |

| | | | | | | |
|------------|----|---|------------|-------|--------------------|--|
| 17/03/2023 | 4u | Ontwerp BaPboek: inleiding + theoretisch onderzoek | 04/12/2022 | | Het Poorthuis | Aanvraag externe mentor via mail |
| 20/03/2023 | 6u | Merchandise verder grafisch uitwerken | 05/12/2022 | | Manon Misonne | Aanvraag externe mentor via mail |
| 25/03/2023 | 7u | Collaboratie concept samenstellen + visueel uitwerken | 08/12/2022 | 1u | Wim Vandersleyen | Eerste SvZ |
| 29/03/2023 | 3u | Feedback Wim + aanpassen vlinders en posters | 13/12/2022 | | Randolf Smeets | Aanvraag externe mentor via mail |
| 01/04/2023 | 5u | Ontwerp BaPboek: grafisch onderzoek | 05/01/2023 | | Lieselore De Cock | Aanvraag interview via mail |
| 04/04/2023 | 5u | Ontwerp BaPboek: grafisch onderzoek | 21/01/2023 | | Charlotte Cornelis | Aanvraag externe mentor via mail |
| 05/04/2023 | 7u | Visuele uitwerking: laatste aanpassing (compleet set) | 25/01/2023 | | Ineke Hulselmans | Aanvraag externe mentor via mail |
| 06/04/2023 | 6u | Ontwerp BaPboek: visuele uitwerking | 25/01/2023 | | Sabine Baeyens | Aanvraag externe mentor via mail |
| 07/04/2023 | 8u | Ontwerp BaPboek: visuele uitwerking | 26/01/2023 | | An Adriaens | Aanvraag externe mentor via mail |
| 10/04/2023 | 5u | Mockups (merchandise en collaboraties) | 27/01/2023 | 1u | Sabine Baeyens | Intake gesprek |
| 11/04/2023 | 5u | Ontwerp BaPboek: opmaak laatste drie hoofdstukken | 28/01/2023 | 15min | Sabine Baeyens | Vragenlijst SSP |
| 12/04/2023 | 6u | Wix website | 29/01/2023 | 5min | Sabine Baeyens | Enquête doorsturen |
| 13/04/2023 | 3u | Alles controleren en drukklaar maken | 30/01/2023 | 15min | Wim Vandersleyen | BaP pitch |
| | | Totaal: 169u30min | 02/02/2023 | 1h | Sabine Baeyens | Advies SSP |
| | | | 08/02/2023 | 3min | Sabine Baeyens | Eerste sessie SSP (video's doorsturen) |
| | | | 14/02/2023 | 10min | Sabine Baeyens | SvZ eerste sessie |
| | | | 17/02/2023 | 1h | Sabine Baeyens | Feedback concept |

Contactmomenten

| <i>Datum</i> | <i>Duur*</i> | <i>Persoon</i> | <i>Onderwerp</i> |
|--------------|--------------|------------------|------------------------------------|
| 29/09/2022 | 1u | Wim Vandersleyen | Intake gesprek interne mentor |
| 17/10/2022 | | VZW Bleekweide | Aanvraag externe mentor via mail** |

| | | | |
|------------|-------|------------------|--|
| 21/02/2023 | 3min | Sabine Baeyens | Tweede sessie SSP (video's doorsturen) |
| 24/02/2023 | 2min | Sabine Baeyens | Derde sessie SSP (video's doorsturen) |
| 04/03/2023 | 2min | Sabine Baeyens | Vierde sessie SSP (video's doorsturen) |
| 05/03/2023 | 3min | Sabine Baeyens | Vijfde sessie SSP (video's doorsturen) |
| 06/03/2023 | 2min | Sabine Baeyens | Zesde sessie SSP (video's doorsturen) |
| 07/03/2023 | 2min | Sabine Baeyens | Zevende sessie SSP (video's doorsturen) |
| 16/03/2023 | 15min | Sabine Baeyens | Vragenlijst SSP deel 2 |
| 20/03/2023 | 10min | Sabine Baeyens | Bespreking resultaten SSP |
| 24/03/2023 | 20min | Sabine Baeyens | Feedback visuele uitwerking |
| 29/03/2023 | 1u | Wim Vandersleyen | Feedback visuele uitwerking |

* Als de kolom leeg is, betekent dit dat de communicatie plaatsvond via e-mail.

** Soms kwam er echter geen reactie meer van de persoon nadat er een verzoek was ingediend voor een externe mentor, of werd het verzoek vriendelijk afgewezen. Ik had geluk dat mijn zoektocht stopte toen ik Sabine Baeyens vond, die mijn verzoek aanvaardde.



Bronnenlijst

Bronvermelding volgens APA

6 effecten van muziek op ons lichaam en onze geest -bouwenwonen.net. (z.d.). Geraadpleegd op 9 oktober 2022, van <https://www.bouwenwonen.net/artikel/6-effecten-van-muziek-op-ons-lichaam-en-onze-geest/42845>

Claeys, H. (z.d.). Depressiehulp | Depressie en onevenwichten in de hersenen. Geraadpleegd op 13 maart 2023, van <https://depressiehulp.be/thema/depressie-oorzaken-hersenen>

Collins, K. (2022, 5 december). Spiritual Meaning of Butterflies. Karina Collins. Geraadpleegd op 29 januari 2023, van <https://karinastarot.com/butterflies-spiritual-meaning/#:~:text=The%20spiritual%20meaning%20of%20butterflies%2C%20is%20that%20you%20are%20safe,emerges%20eventually%20as%20a%20butterfly.>

Danielle Garrier, K. D. G. (z.d.). Mental Health -Normal Brain vs. Disorders. Geraadpleegd op 22 maart 2023. All rights reserved ©DixieKristen

Een vage zenuw -mbraining. (2020, 7 mei). mbraining. Geraadpleegd op 30 januari 2023, van <https://www.mbraining.nl/een-vage-zenuw/>

Gezondheid en wetenschap. (2019, 25 juli). Depressie · Gezondheid en wetenschap. gezondheidenwetenschap.be. Geraadpleegd op 13 maart 2023, van <https://www.gezondheidenwetenschap.be/richtlijnen/depressie#:~:text=Depressie%20is%20een%20psychische%20aandoening,grootste%20deel%20van%20de%20dag.>

Heatherrichey, H. (2022, 16 november). Safe and Sound Protocol | MyUnyte App for SSP Providers | Unyte. Unyte Integrated Listening. Geraadpleegd op 29 januari 2023, van <https://integratedlistening.com/products/ssp-safe-sound-protocol/myunyte/>

Hersenstichting. (2022, 29 augustus). Wat is ADHD? ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) -Hersenstichting. Geraadpleegd op 13 maart 2023, van <https://www.hersenstichting.nl/hersenaandoeningen/adhd/>

Ik heb een angst-en piekerstoornis | Thuisarts.nl. (z.d.). thuisarts.nl. Geraadpleegd op 13 maart 2023, van <https://www.thuisarts.nl/angststoornis/ik-heb-gegeneraliseerde-angststoornis#:~:text=Een%20angst%2D%20en%20piekerstoornis%20veroorzaakt,gezond%20en%20regelmatig%20te%20leven.>

Institut National de Musicthérapie. (2021, 17 maart). Geraadpleegd op 18 februari 2023, van <https://www.behance.net/gallery/115571029/National-Music-Therapy-Institute-identity>

Janssen, N. (2022). Kleurenpsychologie – de betekenis van kleuren. Linku. Geraadpleegd op 11 februari 2023, van <https://linku.nl/kleurenpsychologie/#:~:text=Roze%20is%20de%20kleur%20van,een%20kalmerend%20effect%20teweeg%20brengen.>

JBL. (z.d.). JBL België. Geraadpleegd op 20 maart 2023, van <https://be.jbl.com/> ©2023 Harman International Industries, Incorporated. All rights reserved.

JBL Logo. (c. 2010, november 17). BrandsOfTheWorld. Geraadpleegd op 20 maart 2023, van <https://www.brandsoftheworld.com/logo/jbl>

Meeuwissen, W. (2016, 14 oktober). Muziek en autisme. Geraadpleegd op 24 januari 2023, van <https://fiorettipws.files.wordpress.com/2017/03/wies-meeuwissen-muziek-en-autisme.pdf>

Muziektherapie | wat is het, hoe werkt het. (z.d.). Geraadpleegd op 18 februari 2023, van <https://muziektherapie.nl/>

Muziektherapie: leren omgaan met nare gevoelens. (z.d.). Geraadpleegd op 9 oktober 2022 van, <https://www.amstelring.nl/muziektherapie-in-verpleeghuis>

“Muziektherapie net zoveel effect als psycholoog”. (2021, 14 januari). RTL Nieuws. Geraadpleegd op 10 oktober 2022, van <https://www.rtlnieuws.nl/editienl/artikel/5208578/depressie-muziektherapie-muziek-luisteren-stress>

Nophsker, C. (2018). Differences In Brain Structure For Children With A.D.H.D. ADD & ADHD Solutions. Geraadpleegd op 29 maart 2023, van <https://www.addsolutionsnj.com/differences-in-brain-structure-for-children-with-a-d-h-d/>

Parasympatisch zenuwstelsel stimuleren. (2019, 12 april). School of Touch. Geraadpleegd op 30 januari 2023 <https://www.schooloftouch.nl/waarom-tactiel-stimulering/parasympatisch-zenuwstelsel-in-balans/>

PET scan of the brain for depression. (2020, 25 april). Mayo Clinic. Geraadpleegd op 21 februari 2023, van <https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/pet-scan/multimedia/-pet-scan-of-the-brain-for-depression/img-20007400>

Pim. (2019, 13 september). Meer muziek in de zorg -Miracles of Music. Miracles of Music. Geraadpleegd op 18 februari 2023, van <https://miraclesofmusic.nl/meermuziekindezorg/>

Psychodynamische Therapie. (2021, 28 januari). Lentis GGZ Groningen -Specialistische en basis GGZ. Geraadpleegd op 13 december 2022, van <https://www.lentis.nl/behandeling/psychodynamische-therapie/>

QRCode Monkey -The free QR Code Generator to create custom QR Codes with Logo. (z.d.). QRCode Monkey. Geraadpleegd op 1 maart 2023, van <https://www.qrcode-monkey.com/>

Safe and Sound Protocol: a Return to Safety-Therapy Brussels. (2022, 2 maart). Therapy Brussels. Geraadpleegd op 30 januari 2022, van <https://therapy.brussels/sound-therapy/safe-and-sound-protocol/>

SE and SSP Infographic. (z.d.). [Presentatieslides; Somatic Experiencing® and the Safe and Sound Protocol + The SPP for Children]. unyte. Geraadpleegd op 3 februari 2023, van <https://integratedlistening.com/somatic-experiencing/>

Stevenb. (2021). Wat zijn serotonine en dopamine? DRUGSinfo.nl. <https://www.drugsinfo.nl/vraag/wat-zijn-serotonine-en-dopamine#:~:text=Deze%20neurotransmitters%20hebben%20allemaal%20andere,bij%20beloning%2C%20plezier%20en%20beweging.>
Unyte-iLs. (2022, 20 oktober). Simplifying the SSP with Ibrahim Fahmi -October 19, 2022 [Video]. YouTube. Geraadpleegd op 1 februari 2023, van https://www.youtube.com/watch?v=s_RaeEdRw8A

Webmin, W. (2022, 30 januari). Safe and Sound Protocol (SSP). Auditory Processing Center. Geraadpleegd op 27 januari 2023, van <https://auditorycenter.com/services/therapy-intervention-services/safe-and-sound-protocol-ssp/>

Wikipedia-bijdragers. (2022, 2 november). Muziektherapie. Wikipedia. Geraadpleegd op 17 november 2023, van <https://nl.wikipedia.org/wiki/Muziektherapie>

Wisniewski, H. (z.d.). Outcomes, Benefits, and Drawbacks of Music Therapy | Incadence Music Therapy Blog. Geraadpleegd op 25 september 2022, van <https://www.incadence.org/post/outcomes-benefits-and-drawbacks-of-music-therapy>

Alle afbeeldingen en mockups die niet door mij zijn gemaakt, komen van Unsplash, MockupWorld en Pexels. Ze zijn volledig royalty-free. Het gebruik van deze foto's is toegestaan voor zowel commerciële als niet-commerciële doeleinden.

a:artevelde
hogeschool

Grafische en Digitale Media
Academiejaar 2022 - 2023
