

Muziek in de GGZ:

”Schaduw van de

Met AI



AI en Muziek: Meer Impact in de GGZ?

Kan AI helpen bij het maken van muziek die therapie ondersteunt?

Liedjes raken mij altijd.

Als ik melancholisch ben zet ik bijvoorbeeld **Everybody hurts** op van R.E.M., **I will survive** van Gloria Gaynor als ik in mijn kracht wil komen en **Brand new day** van Diana Ross als ik energie wil (vergroten).



Birgit Booij
ai4ggz.nl



AI en Muziek: Meer Impact in de GGZ?

Ik had al zelf een Spotify-lijst gemaakt met bestaande liedjes die ik passend vind voor therapie ondersteuning en deel met mijn cliënten.

Maar kan ik dit zelf ook maken?
Ik ben aan het experimenteren gegaan en ben aangenaam verrast.

De gebruikte tools zijn gratis.
Ervaring met AI is gewenst voor het maken van een lied. Het gaat mij om het laten zien van de mogelijkheden.

Dit is het proces achter mijn lied
"Waarheid van de schaduw".



Birgit Booij
ai4ggz.nl



Stap 1: De Tekst (ChatGPT)

Elk lied begint met een verhaal.

Met ChatGPT schreef ik een tekst over de worsteling van iemand met anorexia of boulimia nervosa.

Het vertekende zelfbeeld, de onzichtbare strijd maar ook de weg naar herstel.

De woorden moesten raak zijn, confronterend én hoopvol.



Birgit Booij
ai4ggz.nl



Stap 2: De muziek (Udio)

Een gedicht kan al krachtig zijn.
Maar tekst met muziek kan dieper raken.

Met Udio genereerde ik een instrumentale basis:
Akoestische ballad in singer-songwriterstijl. Zachte gitaar als fundament, emotioneel en kwetsbaar.

Ik wilde een eenvoudige melodie die de emotie draagt.



Birgit Booij
ai4ggz.nl



Stap 3: Stem bewerken (Voice.AI)

Om de zang te isoleren en verder te bewerken, gebruikte ik Voice.AI.

Hiermee kon ik:

- De zang en instrumenten splitsen om te corrigeren wat Udio niet mooi had gedaan.
- Individuele elementen aanpassen om de emotie nog beter over te brengen.



Birgit Booij
ai4ggz.nl



Stap 4: Alles samenbrengen (GarageBand)

Nu moest alles één geheel worden.
In GarageBand heb ik:

- De zang en muziek gemixt.
- De balans en dynamiek verbeterd.
- Een eindmix gemaakt.

Garageband werkt alleen met macOS en iOS.
Maar er zijn alternatieven voor Windows:
Cakewalk by BandLab, Tracktion Waveform
Free of Audacity.

In totaal ben ik ongeveer 3 uur hiermee bezig
geweest omdat dit de eerste keer was voor
me. Ik denk dat met meer oefening het een
uur tijd kost.



Birgit Booij
ai4ggz.nl



Waarom dit werkt

Muziek kan iets extra's bieden in behandeling.

Door tekst en muziek te combineren, ontstaat mogelijk:

- Meer emotionele impact.
- Een diepere verbinding met de boodschap.
- Ruimte voor verwerking en expressie.

Muziek raakt soms waar woorden tekortschieten.



Birgit Booij
ai4ggz.nl



Luister en ervaar

Wil je horen hoe het eindresultaat klinkt?

Luister naar "Waarheid van de schaduw" en ervaar zelf hoe muziek en tekst samen meer kunnen betekenen.



[Schaduw van de waarheid](#)

Of....



Birgit Booij
ai4ggz.nl



Kijk en ervaar

Nu ik toch bezig was met Capcut een video gemaakt zodat je meteen de tekst kan zien tijdens het luisteren. De afbeeldingen zijn gemaakt in ChatGPT.

Dit kostte ook wel weer een uur tijd, maar je kan maar een hobby hebben 😊



Schaduw van de waarheid



Birgit Booij
ai4ggz.nl



Waarheid van de schaduw

In de spiegel sta ik stil,
zie een beeld dat ik niet wil.
Lijnen scherp, maar in mijn blik,
blijft het altijd veel te dik.

Refrein

Spiegelbeeld, vertel me hoe,
ik verdwijn steeds meer, weet niet hoe.
Wat is echt en wat is waan?
Ik wil breken met de schijn,
maar hoe moet ik bestaan?



Birgit Booij
ai4ggz.nl



Waarheid van de schaduw

Tellen, meten, nooit genoeg,
cijfers dwingen, dag na dag.
Iedere hap een schuldgevoel,
gevangen in mijn eigen doel.

Refrein

Langzaam voel ik weer wat licht,
een stem die zegt: “je bent niet niets.”
Handen reiken, halen mij,
uit de kou en nachten zonder tijd.

Refrein



Birgit Booij
ai4ggz.nl



Waarheid van de schaduw

Spiegelbeeld, ik kijk je aan,
voor het eerst durf ik te staan.
Geen vervorming, geen bedrog,
ik ben mens, ik ben genoeg.

Refrein

Spiegelbeeld, vertel me hoe,
ik verdwijn niet meer, ik weet nu.
Wat is echt en wat is waan?
Ik mag leven, ik mag gaan.



Birgit Booij
ai4ggz.nl



AI een aanvulling in de GGZ

AI is geen vervanging van een therapeut, maar het kan een waardevolle aanvulling zijn om cliënten zelfstandiger te laten oefenen met belangrijke vaardigheden, je eigen kennis te verdiepen en je administratief te laten ondersteunen.

Wil je meer weten hoe je AI kunt inzetten in jouw sessies, rekening houdend met beperkingen en wetgeving, zodat je bent voorbereid op de toekomst?

In mijn geaccrediteerde e-learnings kun je wat je leert toepassen voor elke vorm van therapie.

Ga naar ai4ggz.nl

Birgit Booij
ai4ggz.nl

