



## WAAR WOORDEN TEKORT SCHIETEN, SPREEKT DE MUZIEK

(Hans Christian Andersen)

**Muziektherapie is een behandelvorm waarbij doelgericht gebruik gemaakt wordt van muziek. Muziektherapie helpt wanneer praten onvoldoende aansluit of wanneer praten alleen niet tot de gewenste verandering leidt. Muziektherapie is voor alle leeftijden.**

### MUZIEK

Muziek helpt om te ontspannen, tot rust te komen en nieuwe energie op te doen. Met behulp van muziek kun je leren in contact te komen met je emoties en gevoelens, deze te uiten of te verwerken. Hierdoor leer je meer rekening te houden met jezelf in relatie tot de ander. Je kunt makkelijker contact maken en beter beslissingen nemen. Door over deze ervaringen te praten, krijg je inzicht in jezelf en kun je ervaringen toepassen in je eigen leef-, school- en werksituatie. Muziek kan ook gecombineerd worden met tekenen, schilderen en verbeeldingstechnieken. Muzikale vaardigheden zijn niet nodig.



### VERWIJZING

U kunt zonder verwijzing terecht. Verwijzing vindt ook plaats via o.a. huisarts, psycholoog, psychotherapeut, psychiater, (bedrijfs)maatschappelijk werk., fysiotherapeut en oefentherapeut Mensendieck.

### WANNEER MUZIEKTHERAPIE

Bij spanningsklachten, overspanning, burn-out, depressieve klachten, rouwproblematiek, angstproblematiek, eetproblemen, problemen in het contact, relatieproblemen, problemen bij het ervaren en uiten van emoties en gevoelens, hoog sensitiviteit, faalangst, negatief zelfbeeld, PDD-NOS, autisme en ADD.

### VERGOEDING

Muziektherapie wordt in een aantal gevallen vergoed vanuit de aanvullende verzekering. Informeer bij uw zorgverzekeraar naar de mogelijkheden. Vermeldt u daarbij de beroepsvereniging Federatie Vaktherapeutische Beroepen (FVB). Wanneer er sprake is van arbeidsgerelateerde problematiek zoals burnout, kan een beroep gedaan worden op de werkgever.

### MEER WETEN

Voor meer informatie of advies kunt u contact opnemen en vrijblijvend kennismaken.

SONJA AALBERS  
Kristalstoep 50  
9403 RZ Assen

TELEFOON  
06 107 420 60

EMAIL  
sonja@aalbers.nu

WEB  
www.aalbers.nu