



15 Zorgmodule
Muziek-
therapie

Zorgmodule Muziektherapie



Onder begeleiding van de muziektherapeut is het mogelijk door het luisteren naar muziek of door muziekinstrumenten te laten klinken, levenskrachten in je te wekken die het verstoorde evenwicht in jezelf weer in balans kunnen brengen.

Ieder mens heeft een eigen persoonlijkheid en staat op zijn "eigen wijze" in het leven. Hoe je dingen beleeft en verwerkt heeft invloed op je lichaam. Door spanning en stress kunnen bijvoorbeeld klachten ontstaan, waardoor je niet meer kunt functioneren. Soms zijn er al heel lang klachten waarvan de oorzaak

niet te vinden is. Als je ziek wordt, biedt muziek mogelijkheden om er achter te komen hoe je in elkaar zit. Je kunt ontdekken dat er nog andere manieren zijn om iets te doen. Muziek kan daarbij een hulpmiddel zijn, omdat muziek meestal onbewust werkt.

Hoe werkt muziektherapie ?

Mensen hebben altijd muziek gemaakt om hun dagelijkse leven te ondersteunen, bijvoorbeeld bij rituelen en feesten. Muziek kan iets vertellen wat niet in woorden of schilderijen uitgedrukt kan worden.

Op muziek kun je dansen, maar het kan je ook ontroeren of op andere gedachten brengen.

Er zijn verschillende muzikale elementen zoals bijvoorbeeld maat, ritme, melodie, maar ook de keuze voor een bepaald instrument of een muziekstuk.

Muzikale middelen

De muziektherapeut gebruikt muziekinstrumenten die eenvoudig te bespelen zijn: slag-, strijk-, blaas- en tokkelinstrumenten. Muzikale ervaring is niet nodig.

De eerste kennismaking laat zien waar de sterke en zwakke punten zitten. Vervolgens maakt de therapeut een gerichte keus uit de instrumenten waarmee geëfend kan worden.

Vaak wordt de eigen zangstem daarbij ook gebruikt. Het is belangrijk dat er herkenning is bij het aangeboden muzikale middel. Naar muziek wordt ook geluisterd(receptief).



Voor wie is muziektherapie?

Muziektherapie kan bijdragen aan de groeiomgelijkheden voor kinderen met ontwikkelingsproblemen, zowel psychisch als lichamelijk, evenals voor jongeren met psychische - en/of gedragsproblemen.

Bovendien werkt het ondersteunend voor mensen met contact- of concentratiestoornissen, voor mensen met medische klachten, bijvoorbeeld allergie, astma of slaapproblemen. en voor mensen met burn-out klachten. Muziektherapie wordt ook gegeven bij ster-

vensbegeleiding en ouderdomsklachten zoals vergetachtigheid, stijfheid en/of somberheid.

Werkwijze

De muziektherapeut gaat uit van 14 therapeutische sessies van ieder 30 of 45 minuten.

Aan het eind van de periode wordt de therapie geëvalueerd.

Met ouders en/of eventuele begeleiders wordt een eindgesprek gevoerd.

Na een rustperiode kan in overleg besloten worden de therapie te herhalen.

De muziektherapeut heeft de antroposofische beroepsopleiding gevolgd tot muziektherapeut aan de Academie 'De Wervel'.

