

# MUS ISP ECT RUM

## Praktijk voor muziektherapie, coaching en training

### Waarom Muziektherapie?

Muziek beweegt, komt binnen, ontroert, verbindt, brengt verandering en geeft ruimte aan gevoelens waar woorden tekort schieten. Muziektherapie kan ingezet worden bij het leren uiten en verwerken van gevoelens en betekenis geven. Het kan inzicht geven in waar je mee worstelt en helpen bij verandering.



### Herken je dit?

Woorden zijn moeilijk te vinden om te vertellen wat mij dwars zit. Ik voel van alles, maar het blijft stil. De gevoelens blijven van binnen en de eenzaamheid besluipt me.

Woorden zijn er altijd genoeg. Ik kan vertellen wat me bezig houdt en ik weet wat ik allemaal zou kunnen doen en wat ik anders wil, maar de gevoelens blijven ver weg.

Ik weet dat ik meer kan en wil en ik zou ook zo graag anders willen, maar het voelt alsof ik gevangen zit in mijn eigen lichaam en denken. Mijn partner is 3 jaar geleden overleden. Mensen zeggen dat ik de draad weer op moet pakken, maar ik voel me zo futloos en somber.

Zomaar wat voorbeelden waarin muziektherapie verandering kan brengen.

### Een praktijkvoorbeeld

We gingen samen achter de piano zitten en een oefening doen in grenzen. Tijdens het samen spelen probeerde de therapeut op verschillende manieren over mijn grenzen te gaan in de muziek. Ik kwam erachter dat ik vaak niet in de gaten heb wanneer iemand over mijn grenzen gaat, totdat het te laat is. We gingen manieren bedenken en uitproberen hoe ik dit voortaan kan voorkomen. Deze manieren gingen we oefenen door middel van muziek. Wat ik toen merkte was, dat ik in het dagelijks leven steeds vaker mijn grenzen begon te herkennen en de manieren toe kon passen die we hadden geoefend tijdens therapie.



## Een andere aanpak

Muziektherapie is een ervaringsgerichte therapievorm waarin de muziek centraal staat en niet het praten. Door het gebruiken en samen bespelen van muziekinstrumenten werken we aan de doelen waarvoor je komt. Een aantal voorbeelden hiervan zijn; nieuwe vaardigheden aanleren, inzicht en begrip, problemen overwinnen, uiten van emoties en het verwerken van traumatische gebeurtenissen. Muziektherapie kan ook helpen in het leren omgaan met problemen die niet zijn op te lossen, zoals beperkingen die ontstaan na letsel of chronische ziekten.



## Waarom werkt het?

Er wordt veel onderzoek gedaan over de werking van muziek op de hersenen. Hieruit komt o.a. naar voren dat het luisteren naar muziek leidt tot veranderingen in hersengebieden die te maken hebben met het verwerken van emoties. Naast de invloed van muziek op emoties, kan muziek maken of luisteren naar muziek de sociale interactie bevorderen. Wat mij vooral raakt, is de puurheid en eerlijkheid in het samen muziek maken. Ik vind het altijd verrassend hoe er inzicht ontstaat en situaties, gevoelens en gedragingen duidelijk worden in de muziek die daarvoor met woorden niet te vatten waren.



## Voor wie?

Muziektherapie is geschikt voor mensen die door middel van ervaringsgerichte therapie willen werken aan hun problemen of doelen. Muziektherapie kan tevens een waardevolle aanvulling zijn bij een psycholoog of andere hulpverlening. Muzikale ervaring is niet nodig. Het gaat er niet om hoe mooi het klinkt, maar wat er klinkt.

## Kosten

Muziektherapie wordt voor een deel vergoed vanuit de aanvullende zorgverzekering. De kosten voor een sessie bedragen € 80,-  
Het kennismakingsgesprek is kosteloos.

Wil je weten of muziektherapie ook bij jouw past?

Maak vrijblijvend een afspraak om de mogelijkheden met muziektherapie te ontdekken.

Jaimie van der Snel  
06-34337031  
[info@musispectrum.nl](mailto:info@musispectrum.nl)  
[www.musispectrum.nl](http://www.musispectrum.nl)