

CONTACTINFORMATIE

Naam en adres

Sonja Aalbers
Kristalstoep 50
9403 RZ Assen

Telefoon

06 107 420 60

E-mail

sonja@aalbers.nu

Web

www.aalbers.nu



DEPRESSIEF?

Muziektherapie helpt uw stemming te verbeteren
en meer plezier te beleven



MUZIEKTHERAPIE BIJ DEPRESSIE

Muziektherapie bij depressie is een methodische vorm van hulpverlening waarbij luisteren naar muziek en improviseren op instrumenten binnen een therapeutische relatie gebruikt worden om tot verandering te komen.

Muziektherapie is ervaringsgericht en handelingsgericht. Door samen te luisteren en te musiceren komt u in beweging en in contact met emoties en gevoelens. Samen met de muziektherapeut leert u hoe u emoties en gevoelens kunt uiten. U krijgt handvatten hoe u zelf actief uw stemming kunt verbeteren, energie krijgt en plezier kunt beleven.

De kracht van muziek

Muziek herinnert je aan een bepaald moment of roept een emotie of gevoel op, en daarom raakt het je. Zij nodigt uit tot expressie en samenspel. Door ritmische impulsen, tempo, dynamiek en frequenties van de muziek resoneert muziek in het lichaam. Zij beïnvloedt hierdoor de hartslag, bloedsomloop, ademhaling en spierspanning, zorgt voor neurologische en fysiologische reacties, beïnvloedt emotie, zet in beweging of zorgt voor ontspanning.

Muziek werkt

Het is bewezen dat muziektherapie bijdraagt aan het verminderen van symptomen van depressie. Cliënten zijn na een muziektherapeutische behandeling minder angstig, functioneren beter in het dagelijks leven en hebben een betere stemming.

Individueel en groep

Het is mogelijk om zowel individueel als in een groep muziektherapie te krijgen. Een groep bestaat uit 3 tot 6 personen.

Verwijzing

U kunt zonder verwijzing terecht. Verwijzing kan ook plaatsvinden in overleg met uw huisarts, psycholoog, psychotherapeut, psychiater, maatschappelijk werk of andere hulpverleners.

Doelgroep

Cliënten met depressieve klachten, maar ook cliënten met spanningsklachten, angstklachten en burnout.

Kosten

De kosten voor een individuele muziektherapie sessie zijn 65 euro inclusief BTW. De kosten voor een groeps sessie muziektherapie zijn 25 euro inclusief BTW.

Duur van een muziektherapeutische behandeling

Een individuele sessie duurt 3 kwartier.

Een individuele muziektherapiebehandeling duurt 10 tot 15 sessies.

Een groeps sessie duurt 1 uur. Een groepsbehandeling duurt 5 bijeenkomsten en kan in overleg verlengd worden met nog eens 5 bijeenkomsten.

Tijdstip en start groepsmuziektherapie

Donderdag van 19.00 tot 20.00 uur.

Februari, maart, april, mei, oktober en november. De groep start bij minimaal 3 deelnemers.

Frequentie

Individuele muziektherapie vindt wekelijks of 1 keer in de 14 dagen plaats.

De groepsmuziektherapie is wekelijks.

Vergoeding

Muziektherapie kan vergoed worden via uw aanvullende verzekering.

Kijk voor informatie op www.aalbers.nu of informeer bij uw zorgverzekeraar.

Vermeld daarbij altijd de beroepsvereniging Federatie Vaktherapeutische Beroepen (FVB).

Meer weten

Voor meer informatie of advies kunt u contact opnemen en vrijblijvend kennismaken: 06 107 420 60 of sonja@aalbers.nu



SONJA AALBERS
Kristalstoep 50
9403 RZ Assen

TELEFOON
06 107 420 60

EMAIL
sonja@aalbers.nu

WEB
www.aalbers.nu