

Muziek
maakt
gezond!



NVvMT

Nederlandse Vereniging
voor Muziektherapie

muziektherapie.nl !

Nederlandse Vereniging voor Muziektherapie • info@nvmt.nl • info@muziektherapie.nl • www.nvmt.nl



Muziek
maakt
gezond!

Muziek speelt een grote rol in ons dagelijks leven. Met muziek wordt werken plezieriger en lijkt de file veel korter. Muziek maakt ook je emoties los en brengt je in een andere stemming. Door muziek komen opeens herinneringen naar boven. Meestal staan we niet lang stil bij de werking van muziek. Maar onderzoek maakt duidelijk: muziek is goed voor je brein, geen enkele andere activiteit beïnvloedt zoveel hersengebieden. Muziek is prima voor je lijf, je gaat erdoor bewegen. Iedereen kan de kracht van muziek zelf inzetten, door bewust naar muziek te luisteren, een instrument te bespelen of te zingen. Ook hiervan is het positieve effect op onze gezondheid aangetoond. En: muziek verbindt. Door samen met muziek bezig te zijn, versterk je het effect van muziek enorm. Kortom: muziek maakt gezond!

“Het positieve effect
van muziek op
onze gezondheid is
aangetoond”

Wat is muziektherapie?

Muziektherapie is het gericht inzetten van muziek bij behandeling, onderbouwd vanuit onderzoek. De therapie wordt aangeboden aan kinderen met een verstandelijke beperking, ADHD, autisme of een gedragsstoornis. Muziektherapie is tevens geschikt voor volwassenen met een depressie, trauma of angst(stoornis). Ook mensen met de ziekte van Parkinson of Alzheimer kunnen veel baat hebben bij muziektherapie. Van muziektherapie merk je snel effect en er zijn geen vervelende bijwerkingen! Muziektherapeuten zijn de specialisten in het toepassen van muziek bij gezondheidsvragen. Ze werken met individuele cliënten, groepen, echtparen en gezinnen. Muziektherapeuten kunnen hun kwaliteiten ook inzetten voor persoonlijke coaching en het trainen van teams.

Hoe werkt muziektherapie?

Een muziektherapeut stemt zijn werkwijze af op elke individuele cliënt. Want als er iets is wat je persoonlijk raakt, dan is dat wel muziek! Een muziektherapeut doet altijd eerst een intake. Hij praat met de cliënt (mantelzorgers, ouders of verwijzer) niet alleen over de problemen of beperkingen die ervaren worden, maar ook over zijn wensen en mogelijkheden. Eventueel vindt nader muziektherapeutisch onderzoek plaats. Vervolgens stelt de muziektherapeut behandeldoelen op.

VOORBEELDEN VAN BEHANDELDOELEN

- Uitbreiden van contactmogelijkheden
- Vergroten van eigenwaarde, zelfvertrouwen en inzicht
- Verminderen van destructief gedrag
- Verbeteren van concentratie
- (Weer) kunnen verrichten van bepaalde handelingen
- Beter kunnen uiten van emoties
- Soepeler bewegen of vloeiender spreken
- Verwerken van traumatische ervaringen
- Verbeteren van de stemming
- Loslaten van verliezen
- Verzachten van pijn

De muziektherapeut biedt verschillende muzikale werkvormen aan. Hij zal muzikaal en verbaal uitnodigen, ondersteunen en soms uitdagen met het oog op de te behalen doelen. Muzikale kennis of vaardigheden zijn niet nodig om aan muziektherapie deel te nemen.

WAT GEBEURT ER IN MUZIEKTHERAPIE?

- beluisteren van muziek
- bespelen van (soms aangepaste) muziekinstrumenten
- zingen en stemoefeningen
- bewegen op muziek
- specifieke samenspelvormen

Tijdens de therapie praat de muziektherapeut met de cliënt over de ervaringen die hij opdoet. Soms is verbaal contact niet goed mogelijk of wenselijk. Dan let de muziektherapeut op de (subtiel) lichamelijke reacties van de cliënt. De therapie wordt regelmatig geëvalueerd en waar nodig bijgesteld.

In muziektherapie bekijkt de therapeut altijd hoe de

cliënt de vaardigheden of inzichten die opgedaan zijn in zijn dagelijks leven kan toepassen. Muziektherapie kan in veel situaties ondersteuning bieden: thuis, op school, op het werk, bij vrije tijdsbesteding, enzovoort. De muziektherapeut geeft de cliënt en zijn omgeving hierin adviezen.

Wat is het effect van muziektherapie?

Muziektherapie bij kinderen

- > Muziektherapie helpt om contact te maken met *te vroeg geboren kinderen* en hen te stimuleren in hun ontwikkeling.
- > Kinderen met *ADHD* kunnen zich door muziektherapie beter concentreren en tot rust komen.
- > Kinderen met *autisme* maken door muziektherapie beter contact met hun omgeving en kunnen zich vrijer uiten.
- > Muziektherapie helpt kinderen met *gedragsstoornissen* hun spanningen kwijt te raken, zodat ze lekkerder in hun vel zitten.

Muziektherapie bij mensen met een beperking

- > Mensen met een *verstandelijke beperking* kunnen zich met muziektherapie beter uiten en ernstige gedragsproblemen kunnen zelfs afnemen.
- > Mensen met een *lichamelijke* en *zintuiglijke* beperking kunnen via een aangepast instrumentarium vaak toch muziek maken en op die manier met anderen communiceren.

Muziektherapie bij psychische problemen

- > Bij *depressie* kan muziektherapie ertoe leiden dat de stemming verbetert, omdat muziek, soms als enige middel, nog wél 'binnenkomt' en activeert.
- > Muziektherapie kan mensen met een *psychotische stoornis* helpen om meer energie te krijgen en plezier te beleven.
- > Muziektherapie kan zelfwaardering en zelfvertrouwen vergroten bij mensen met *angst- en dwangklachten*.
- > Bij *persoonlijkheidsproblematiek* kunnen mensen door muziektherapie inzicht krijgen in wie ze zijn en waar hun grenzen en mogelijkheden liggen.

Muziektherapie bij neurologische aandoeningen

- > Mensen met *afasie* kunnen door muziektherapie (in combinatie met logopedie) beter leren spreken.
- > Bij *hersenschadigingen* kunnen door neurologische muziektherapie allerlei lichamelijke functies geoefend en versterkt worden.

Muziektherapie bij Parkinson en dementie

- > Mensen met *Parkinson* gaan door muziektherapie (soms in samenwerking met fysiotherapie) veelal soepeler bewegen.
- > Dankzij muziektherapie voelen mensen met *dementie* zich veel prettiger en komen verloren herinneringen zelfs weer terug.

Muziektherapie bij rouw en verwerking

- > Mensen met *kanker* kunnen baat hebben bij muziektherapie door bijvoorbeeld in liedteksten uitdrukking te geven aan de gevoelens die zij doormaken.
- > In een *hospice* leveren muziektherapeuten op muzikale wijze een bijdrage aan een waardig einde van het leven.

Muziektherapie bij trauma's en pijn

- > Muziektherapie kan helpen bij het verwerken van een *trauma*. Muziek kan het brein kalmeren, waardoor bepaalde reacties losgekoppeld worden van herbelevingen.
- > Muziektherapie helpt *vluchtelingen* de oorlog even te vergeten. Muziek kan als universele taal mensen die elkaar niet kunnen verstaan met elkaar verbinden.
- > Muziektherapie kan dienen als *pijnbestrijding*, waardoor de noodzaak van medicatie vermindert en bijdragen aan herstel direct na *operaties*.

“Muziek is de kortste weg naar je gevoel”

Waar zijn muziektherapeuten werkzaam?

Muziektherapeuten zijn vaak verbonden aan ggz-instellingen, het speciaal onderwijs, de jeugdzorg, de zorg voor mensen met een verstandelijke of lichamelijke beperking, revalidatie-instellingen, verpleeghuizen en hospices, de verslavingszorg en justitiële instellingen.

Er zijn steeds meer geaccrediteerde vrijgevestigde muziektherapeuten, waarbij iedereen terecht kan. Muziektherapeuten komen aan huis om bijvoorbeeld mantelzorgers bij te staan in de zorg voor hun naaste. Het aantal zorgverzekeraars dat muziektherapie vergoedt in het aanvullende pakket neemt verder toe.

Nederlandse Vereniging voor Muziektherapie

De NVvMT is de beroepsvereniging van muziektherapeuten in Nederland. NVvMT muziektherapeuten hebben een erkende hbo- of masteropleiding gevolgd om muziek op een verantwoorde wijze in een behandeling toe te passen. De meeste muziektherapeuten zijn ook opgenomen in het (kwaliteits) register vaktherapie. De NVvMT is aangesloten bij de Federatie Vaktherapeutische Beroepen (FVB).



CONTACT

Heb je vragen? Wil je meer weten over muziektherapie, of waar je een muziektherapeut in de buurt kunt vinden? Kijk dan op www.muziektherapie.nl.

Nederlandse Vereniging voor Muziektherapie

Fivelingo 253, 3524 BN Utrecht
T 030 - 280 04 32