

## Stressvermindering door muziek voor LVB cliënten

We gaan samen muziek maken door bijvoorbeeld te zingen of instrumenten te bespelen aan de hand van eenvoudige opdrachten. Ook bewegen kan een onderdeel zijn van de behandeling. Ik stem me af op wat jij nodig hebt en op wie jij bent. Vanuit vertrouwen werken we vanuit jouw mogelijkheden. De begeleiding kan zowel individueel als in groepen plaats vinden. Je hoeft geen muzikale voorkennis te hebben.

### Voor wie:

Mensen met een **lichte verstandelijke beperking**, al of niet met psychische of psychiatrische problematiek.

### Wat: Stressvermindering door muziektherapie en (specialistische) begeleiding.

- Muziek helpt je om stress te verminderen.
- Je verkleint hiermee de kans op psychische problemen.
- Onrust en overbelasting verminderen.
- Positieve gevoelens over jezelf nemen toe.
- Zelfstandig langer thuis blijven wonen wordt gemakkelijker.

**Voor verwijzers:** Muziektherapie gaat uit van de ervaring. Uit meerdere recentere onderzoeken \* is gebleken dat muziek veel invloed heeft op de mate van arousal en het ervaren van stress. Ook is muziek van invloed op onze emoties, het heeft daarop een regulerende werking. Het draagt bij aan de sociale interactie. Daarnaast heeft het een motiverende en faciliterende werking. Emotieregulatie verbetert bij LVB cliënten die muziektherapie en/of specialistische begeleiding hebben ontvangen. De analoge processen tussen de muziek (o.a ritme, dynamiek, melodie) en het psychisch functioneren liggen ten grondslag aan de behandeling.

\*Pelletier; 2014, Hooper; 2011, Sloboda & Juslin; 2010, Schafer; 2013, Laukka & Quick, 2013.

**Waar:** We werken op mijn werkadres in de Horstacker 1235 te Nijmegen, bij jou thuis en/of op locatie.

**Tarieven en vergoedingen:** wij houden de geldende tarieven aan die voor vergoedingen in aanmerking komen.

Onze behandelingen worden als therapie (gedeeltelijk) vergoed door een aantal zorgverzekeraars vanuit de aanvullende verzekering en via de WMO.

Voor meer informatie [Klik hier.](#)

[www.muzeikhof.nl](http://www.muzeikhof.nl)  
[info@muzeikhof.nl](mailto:info@muzeikhof.nl)

Helma Hafkamp  
Horstacker 1235,  
6546 EC Nijmegen.  
T. 024 3786989

