

De muziektherapeut

## Over Aafje

Mensen willen hun eigen leven leiden. In hun eigen omgeving en op de manier die ze zelf het liefste willen. Aafje ondersteunt daarbij. Aafje is altijd in de buurt. Met thuiszorg, huizen en zorghotels. Wij zetten ons iedere dag in om u de zorg te geven, die we onze eigen ouders ook toewensen. Wij bieden zorg in de regio Rotterdam, Ridderkerk en de Drechtsteden. Voor meer informatie kijkt u op [www.aafje.nl](http://www.aafje.nl)

# ‘Meer dan een gesprek alleen’

sinds  
1901

Postbus 8604  
3009 AP Rotterdam

Sigrid Undsetweg 222  
3069 BV Rotterdam

088 8 233 233  
[www.aafje.nl](http://www.aafje.nl)

fol-muziek-20205



**Aafje** thuiszorg  
huizen  
zorghotels

# ‘Meer dan een gesprek alleen’

**Heeft u moeite om uw gevoelens te uiten of wordt u juist overspoeld door emoties? Vindt u het moeilijk om hierover te praten en zoekt u een andere manier van verwerken? Denkt u dan eens aan muziek. De muziektherapeut van Aafje helpt u graag verder.**

## Verminderen van uw klachten

Bij Aafje kunt u gebruik maken van twee soorten vaktherapie: muziektherapie en psychomotorische therapie. Het zijn twee erkende therapievormen om verschillende psychosociale en/of emotionele klachten te verminderen. Deze folder gaat over muziektherapie.

Uw klachten kunnen u in het dagelijks leven behoorlijk bezighouden.

U kunt hierbij denken aan:

- eenzaamheid of onzekerheid;
- gevoelens van angst of boosheid;
- onrust of een gespannen gevoel;
- moeite om u aan een veranderende situatie aan te passen;
- stemmingswisselingen of depressie.

Muziektherapie kan u helpen om deze klachten te verminderen en / of weg te nemen.

## Muziektherapie

Muziek is een taal die iedereen spreekt. Wanneer u moeite heeft om u te uiten, of wanneer u niet meer (goed) kunt praten, bijvoorbeeld door afasie, kan muziektherapie helpen. Wanneer u luistert naar muziek of wanneer u zelf speelt of zingt, roept dit gedachten en gevoelens bij u op. Samen met de muziektherapeut leert u angst, verdriet en spanning te herkennen en te uiten. U leert beter om te gaan met anderen en met (eigen) emoties en grenzen. Hierdoor ervaart u meer uw eigen identiteit en groeit uw zelfvertrouwen.

Tijdens de muziektherapie oefenen we ook met nieuw gedrag zoals het aangeven van grenzen of het opkomen voor uzelf. Vervolgens kunt u dit gedrag beter toepassen in het dagelijks leven.

## Samen met uw muziektherapeut

Uw eerste bezoek begint met een kennismakingsgesprek. Tijdens dit gesprek verkennen wij samen met u de problemen die u ervaart en onderzoeken wij wat uw klachten zijn. Op basis daarvan stellen wij samen met u doelen op, die we vastleggen in een persoonlijk behandelplan.

## Informatie en advies

We helpen niet alleen u, ook uw naasten of andere betrokkenen kunnen bij ons terecht voor begeleiding of advies. In overleg met u en uw huisarts of specialist adviseren wij bij bijvoorbeeld communicatieproblemen of emotionele problemen.

## Praktische informatie

De behandeling van de muziektherapeut vindt plaats bij u thuis of op één van onze locaties. Met een verwijzing van uw huisarts of specialist kunt u altijd bij de muziektherapeut terecht. De vergoeding van de behandeling is afhankelijk van uw zorgverzekering.

De vaktherapeuten van Aafje zijn aangesloten bij de Federatie Vaktherapeutische Beroepen (FVB).

## Meer weten?

Wilt u vrijblijvend meer informatie over muziektherapie of rustig praten over de mogelijkheden? Belt u dan tijdens kantooruren naar Aafje klantenservice op telefoonnummer 088 8 233 233. Wij helpen u graag verder. Meer informatie over de andere vorm van vaktherapie die Aafje te bieden heeft, vindt u in de folder ‘Psychomotorische therapie’.