BOEKRELEASE

Handboek vaktherapie voor ouderen

Ouderen met depressieve klachten en stoornissen

Sonja Aalbers en Mariëtte Broersen

Muziektherapie, beeldende therapie en psychomotorische therapie

18 september 2026

Waarom dit hoofdstuk ertoe doet

Depressieve klachten bij ouderen blijven onzichtbaar.

Somberheid verschijnt niet altijd in woorden.

Lichamelijke signalen en terugtrekking vragen aandacht.

Vaktherapie biedt toegang via doen en ervaren.

Stress en emotieregulatie

Langdurige stress kan emotioneel evenwicht verstoren.

Verlies, ziekte en eenzaamheid verhogen belasting.

Emoties herkennen en reguleren wordt moeilijker.

Herstel vraagt aandacht voor deze samenhang.

De breedte van vaktherapie

Drie disciplines bieden verschillende ervaringsgerichte ingangen.

Beeldende therapie stimuleert expressie en succeservaringen.

Psychomotorische therapie versterkt lichaamsbewustzijn en activering.

Muziektherapie werkt met klank en afstemming.

Wat weten we over muziektherapie?

Reviews tonen vermindering van depressieve symptomen.

Ook ouderen zijn onderzocht in studies.

Angst en functioneren kunnen eveneens verbeteren.

Specifieke toepassingen vragen nog verder onderzoek.

Hoe werkt muziektherapie in praktijk?

De muziektherapeut sluit muzikaal zorgvuldig aan.

Ritme, tempo en dynamiek ondersteunen afstemming.

De oudere krijgt ruimte voor initiatief.

Improvisatie en reflectie wisselen elkaar af.

Een voorbeeld interventie - EIMT

Emotieregulerende improvisatorische muziektherapie.

Kortdurende, wetenschappelijk onderbouwde interventie.

Emotieregulatie bevorderen en depressieve klachten verminderen.

Improvisatie, synchronisatie en reflectie.

Sjaan: van terugtrekking naar contact

Sjaan ervaart leegte, somberheid en angst.

Haar eerste klanken zijn zacht, aarzelend.

De muziektherapeut spiegelt haar muzikale initiatief.

Gaandeweg ontstaat een wederkerig muzikaal gesprek.

Van muzikale ervaring naar herstel

Muzikaal initiatief kan eigen regie versterken.

Afstemming biedt veiligheid voor emotionele expressie.

Reflectie verbindt muziek met dagelijks leven.

Herstel omvat meer dan klachtenvermindering alleen.

Onderbouwen, samenwerken en blijven leren

Behandeldoelen worden samen met ouderen vastgesteld.

Klachten en kwaliteit van leven tellen.

Vragenlijsten worden aangevuld met systematische observaties.

Het behandelteam deelt ervaringen en bevindingen.

Wat willen wij meegeven?

Kijk verder dan de depressieve symptomen.

Vaktherapie maakt verandering ervaarbaar en zichtbaar.

Muziektherapie biedt daarvoor een eigen ingang.

Samen versterken disciplines passende ouderenzorg verder.

Bedankt voor uw aandacht

Vragen?

Sonja Aalbers en Mariëtte Broersen

Handboek vaktherapie voor ouderen