

# Mondharmonicatherapie



**informatie voor cliënten**

**Heeft u zin in ontspanning? En vindt u het leuk om op een mondharmonica te spelen? Dan is de mondharmonicatherapie iets voor u.**

**Mondharmonicaspelen is wereldwijd bekend als effectieve therapie voor cliënten met chronische longziekten. De mogelijkheid om dit instrument te leren bespelen wordt u nu ook aangeboden.**

**Hierbij wordt gebruik gemaakt van de unieke eigenschappen van de mondharmonica in relatie tot uw specifieke klachten.**



## Waarom de mondharmonica?

De mondharmonica is een uniek blaasinstrument, omdat er zowel in- als uitademend op gespeeld wordt. Door de mondharmonica te bespelen, leert u een goede ademhalings-techniek aan. Harmonica spelen is namelijk niets anders dan goed ademen, maar dan met muziek als resultaat! Een leuke bijkomstigheid is dat u leert om een muziek-instrument te bespelen. Bent u niet erg muzikaal en heeft u nog nooit iets met muziek gedaan? Dat maakt helemaal niet uit. Mondharmonicaspelen is niet moeilijk en heeft u snel onder de knie. Iedereen kan het en u hoeft niet muzikaal te zijn.

## Voor wie?

De mondharmonicatherapie is bedoeld voor mannen en vrouwen van alle leeftijden die last hebben van angst-, paniek- of psychotische klachten. Bij angst en paniek kunnen tal van nare lichamelijke klachten optreden, zoals transpireren, duizeligheid, hartkloppingen en hyperventilatie. Vaak roept de ene klacht de andere op of is daar een rechtstreeks gevolg van. Oefeningen die gericht zijn op het verbeteren van de ademhalings-techniek, hebben mogelijk een gunstige invloed op deze klachten. Bijkomend effect is dat muziek maken ontspannend is en ontspanning is een belangrijk wapen tegen angst, paniek en psychotische klachten. Er is geen leeftijdsgrens om mee te kunnen doen met de therapie.

## Opzet van de therapie

We werken met groepen van 5 tot 8 deelnemers. Er zijn 10 wekelijkse bijeenkomsten van een uur. Afhankelijk van de wensen van u en de andere deelnemers kunnen groepen langer doorgaan. Daarnaast neemt u deel aan een onderzoek naar de effecten van deze therapie.

## De docent

De therapie wordt gegeven door Herman van der Knaap. Hij heeft zowel een verpleegkundige achtergrond als een conservatoriumopleiding. Hij is werkzaam als Sociaal Psychiatrisch Verpleegkundige op een polikliniek van Delta. Als harmonica docent is hij verbonden aan de SKVR in Rotterdam; sinds 2007 geeft hij harmonicalessen aan mensen met longklachten in het Maasstad Ziekenhuis te Rotterdam.

## Hoe kunt u zich aanmelden?

U kunt zich aanmelden via uw behandelaar.

Locatie, dagen en tijden worden nader vastgesteld.

## **Delta Psychiatrisch Centrum**

### **Postadres**

Postbus 800  
3170 DZ Poortugaal

### **Bezoekadres**

Albrandswaardsedijk 74  
3170 AA Poortugaal  
t 010-503 1313  
f 010-503 1414

[www.deltapsy.nl](http://www.deltapsy.nl)

