

Nicky van den Boogaard – De kracht van haar stem

Dit project verkent de kracht van muziektherapie als ondersteuning voor het herstelproces van jongvolwassen vrouwen die te maken hebben gehad met huiselijk geweld.

Het project heeft als doel om door middel van muzikale expressie, identiteitsherstel en toekomstgericht werken bij te dragen aan hun herstel. Het eindproduct is een dummywebsite die fungeert als prototype voor mijn toekomstige praktijk, waar ervaringsgerichte begeleiding en traumasensitief werken centraal staan.

De thematiek van mijn project is geïnspireerd op zowel wetenschappelijke inzichten omtrent huiselijk geweld, trauma en muziektherapeutische methodieken, als persoonlijke ervaring. Muziek blijkt een krachtige manier om emoties te reguleren, lichaamsbewustzijn te versterken en (zelf)vertrouwen op te bouwen. Met deze onderneming wil ik een veilige plek creëren waar vrouwen kunnen werken aan hun herstel en zelfexpressie.

[Home | De Kracht Van Haar Stem](#)

Op de volgende pagina's vind je de flyer van Nicky's project





Muziektherapie voor jongvolwassen vrouwen die te maken hebben gehad met huiselijk geweld.

Een project van MeloDiëlle.

De Kracht Van Haar Stem biedt een veilige plek om trauma te verwerken en (zelf)vertrouwen op te bouwen via muziektherapie.

Bij **De Kracht Van Haar Stem** staat de kracht van muziek centraal om te helen, te verbinden en weer in contact te komen met jezelf. In de sessies is er ruimte om te praten, te zingen, te luisteren en te improviseren, op een manier die bij jou past.

Samen werken we stap voor stap aan jouw herstel. Je hoeft het niet alleen te doen.

Meer informatie:

Site: <https://nickyvdbogaard.wixsite.com/dekrachtvanhaarstem>

Mail: info@melodielle.nl

dekrachtvanhaarstem@melodielle.nl

Tel: +31 6 33 17 84 58

Wil je meer weten of je aanmelden? Neem dan contact op!



Werkwijze

Tijdens de sessies wordt er gewerkt vanuit verschillende invalshoeken die passen bij jouw proces. De genoemde basispunten geven een indruk van de werkwijze, maar er is altijd ruimte om af te stemmen op wat jij nodig hebt. Samen ontdekken we wat voor jou het beste werkt, waarbij veiligheid, lichaamsbewustzijn en creativiteit centraal staan.



Veilige ruimte

Een plek waar je zonder oordeel jezelf kunt zijn en emoties veilig kunt uiten.



Lichaamsgericht

Werken met je lichaam om emoties en spanning te voelen en te verwerken.



Traumasesensitief

Rekening houden met je verleden, in een veilige en begripvolle omgeving.



Groepstherapie

Samen delen, ondersteunen en herstellen in een veilige groepsomgeving.

Sessies

De sessies worden afgestemd op jouw behoeften en kunnen verschillende vormen aannemen. De genoemde voorbeelden geven een indruk van de mogelijkheden, maar er is altijd ruimte om te ontdekken wat voor jou werkt. Samen creëren we een veilige inspirerende omgeving waarin muziek en expressie centraal staan.



Songwriting

Je verhaal in muziek omzetten en woorden vinden voor wat je voelt.



Produceren

Muziek creëren, opnemen en vormgeven met digitale audio en instrumenten.



Improviseren

Vrij spelen en creëren zonder vast plan, vanuit gevoel en inspiratie.



Mindfulness

Aandacht geven aan het hier en nu, met rustige ademhaling en bewustzijn.