Vaktherapie bij angststoornissen

Expertisecentrum Angst, Dwang en PTSS Overwaal

Pro Persona
geestelijke gezondheidszorg

Ontdek de kracht van doen

Vaktherapie is een ervaringsgerichte behandelvorm waarin je niet alleen praat over je klachten, maar vooral doet en beleeft.

Samen werken aan nieuw gedrag
Door te spelen, bewegen of met materialen te werken, leer je beter begrijpen wat je voelt en hoe je je gedraagt. Samen met de therapeut kijk je hoe je hiermee anders kunt omgaan, zodat je minder last hebt van angst.

Beeldende therapie
In beeldende therapie werk je met materialen zoals verf, klei, papier en hout.

Je gebruikt ook verschillende gereedschappen en krijgt opdrachten waarmee je creatief aan de slag gaat. Het gaat hierbij niet om het maken van iets moois, maar om wat het proces en het eindresultaat je kunnen vertellen over jezelf.

Beeldend werken helpt je om gevoelens te uiten en zichtbaar te maken. Door te maken met je handen, krijg je meer te weten over je emoties en hoe die een rol spelen in het contact met anderen. Soms werk je met materialen of gereedschappen die je spannend vindt. Juist dat helpt je om op een veilige manier te oefenen met het omgaan met angst.

In de therapie draait het zowel om wat je maakt als om hoe je dat doet. Je wordt uitgenodigd om te experimenteren, de controle los te laten en nieuwe manieren van doen te ontdekken. Zo kun je oefenen met ander gedrag, zowel in opdrachten die je alleen uitvoert als in de samenwerking met anderen.

Vormen van beeldende therapie:
- Schemagerichte beeldende therapie (individueel en in groep)
- Beeldende therapie samenwerkingsgroep

Een cliënt vertelt: “Toen al mijn werkstukken uitgestald lagen, zag ik hoe ik ben veranderd.”

“Nu ik de situatie van een afstand kan bekijken, kan ik mezelf heel anders zien.”

Dramatherapie
In dramatherapie werk je met verschillende vormen van rollenspel. Je gebruikt je houding, stem, gezichtsuitdrukking en gedrag om te communiceren over jezelf, de ander en de wereld.

Je speelt situaties na die je hebt meegemaakt of oefent met verzonnen situaties. Het naspelen helpt je om anders te denken, nieuwe manieren van reageren uit te proberen en beter voor jezelf te zorgen. Een andere vorm van dramatherapie is improvisatie. Hierbij leer je loslaten wat je van tevoren bedacht had en laat je je verrassen door wat er in het moment ontstaat. Spelplezier en het durven vertrouwen op je gevoel en vaardigheden staan hierbij centraal.

Vormen van dramatherapie:
- Module Sociale Angst-dramagroep
- Dramatherapeutische Zelfbeeldmodule
- Schemagerichte dramatherapie (individueel en in groep)
- Individuele dramatherapie

Psychomotorische therapie (PMT)
In psychomotorische therapie draait het om hoe je je lichaam ervaart en hoe je beweegt. Door sport, spel en oefeningen die gericht zijn op je lichaam, kom je letterlijk in beweging of sta je juist even stil bij wat je voelt en ervaart.

Meer informatie
Je volgt vaktherapie als onderdeel van je behandelprogramma. Specifieke modules worden op aanwijzing aangeboden. De vaktherapie wordt gegeven in de kliniek van Expertisecentrum Angst, Dwang en PTSS Overwaal.

Je leert beter herkennen wat je lichaam je vertelt, welke gevoelens je hebt en hoe je daarop reageert. Zo ontdek je hoe je angstklachten samenhangen met je lichaam en gedrag. Dit inzicht helpt je om anders met je angst om te gaan. Door te oefenen met bewegen, werk je stap voor stap aan meer vrijheid, zowel lichamelijk als mentaal.

Vormen van PMT:

- Aandachtsgerichte PMT
- PMT-emotie-exposure
- PMT-paniekmodule
- PMT interactief
- Individuele (verwerkingsgerichte) PMT
- Sportmodule
- Runningtherapie
- Zwemmodule

Een cliënt vertelt: “Doordat ik meer contact heb met mijn lichaam, ben ik mijzelf weer meer gaan vertrouwen.”

TOPGGz-keurmerk

Het Expertisecentrum Angst, Dwang en PTSS Overwaal heeft het TOPGGz-keurmerk. Dit is een landelijk keurmerk voor afdelingen die gespecialiseerd zijn in de behandeling van ernstige, complexe of zeldzame psychische aandoeningen. Zij combineren de behandeling met wetenschappelijk onderzoek en delen hun kennis. Je kunt daarom gevraagd worden om mee te doen aan onderzoek. We bieden vooral behandelingen aan waarvan bewezen is dat ze werken.

Wil je meer weten over het keurmerk? Kijk dan op: https://www.topggz.nl.

Expertisecentrum Angst, Dwang en PTSS Overwaal Kliniek en Deeltijd
Pastoor van Laakstraat 48, 6663 CB Lent
(024) 343 65 10
ambulant.nijmegen@propersona.nl
www.propersona.nl
Pro Persona GGz KvK: 41053219

Pro Persona
geestelijke gezondheidszorg

© Pro Persona 00109-250905