

# Vaktherapie angststoornissen

Vaktherapie is een ervaringsgerichte therapie waarin ervaren en voelen centraal staat. Door deze ervaringen te verbinden aan uw probleem of klacht kunt u nieuwe inzichten verwerven. Samen vertalen we deze inzichten naar nieuw gedrag zodat u beter met uw angstklachten kunt omgaan. Hieronder volgt een beschrijving van de drie soorten vaktherapie.

## Beeldende therapie

Materialen zoals verf, klei, papier en hout, gereedschappen en beeldende opdrachten vormen de basis van het beeldend therapeutisch werken. Het is een therapie waarbij sprake is van een zichtbaar werkproces en eindresultaat.

Beeldend werken nodigt uit tot uiten en vormgeven van gevoelens in materialen. Door beeldend te werken krijgt u meer inzicht in uw emoties en wat die emoties doen in contact met anderen. Werken met 'belastende' materialen en gereedschappen, helpt u om met die angst te leren omgaan.

Bij beeldende therapie gaat het zowel om het proces als om het resultaat. Doel is niet het maken van een perfect of mooi werkstuk. Beeldend werken stimuleert om te experimenteren, om controle en vaste patronen los te laten en om nieuwe mogelijkheden te ontdekken en nieuw gedrag in te oefenen. Dit gebeurt zowel bij individuele als samenwerkingsopdrachten.

## Vormen van beeldende therapie

- Schemagerichte beeldende therapie, individueel en groepsgericht
- Beeldende therapie samenwerkingsgroep

## Uitspraken van cliënten over beeldende therapie

*'Via mijn tekeningen lukte het mij steeds beter om te vertellen over mijn misbruikervaringen.'*

Vrouw, 42 jaar, individuele beeldende therapie

*'Ik wist niet dat ik het zo lekker vond om met mijn handen te verven.'*

Vrouw, 50 jaar, met smetvrees in individuele beeldende therapie

*'Vroeger wilde ik een perfect werkstuk, nu zie ik wel wat er uitkomt.'*

Man, 41 jaar, beeldende therapie samenwerkingsgroep

*'Toen al mijn werkstukken uitgestald lagen, zag ik hoe ik ben veranderd.'*

Vrouw, 38 jaar, schemagerichte beeldende therapie

## **Dramatherapie**

Binnen dramatherapie wordt gebruik gemaakt van allerlei vormen van rollenspel. Via uw houding, stemgebruik, mimiek en gedrag communiceert u over uzelf, de ander en de wereld. Opdrachten binnen dramatherapie gaan over u bewust te worden hoe uw gedrag is en overkomt en hoe u uw gevoelens kunt leren voelen en uiten.

Het uitspelen van fictieve situaties of situaties die u heeft meegemaakt helpen u cognities bij te stellen. U kunt nieuw gedrag uitproberen dat u helpt de opgedane ervaringen te verwerken en beter voor uzelf te zorgen.

Een andere vorm van dramatherapie is leren improviseren waarin spelplezier en de controle leren loslaten belangrijke doelen zijn. Leren improviseren betekent niet vast zitten aan wat u bedacht heeft, maar u laten verrassen in het hier en nu door te vertrouwen op uw gevoel, vaardigheden en kennis.

## **Vormen van dramatherapie**

- Module Sociale Angst-dramagroep
- Dramatherapeutische Zelfbeeldmodule
- Schemagerichte dramatherapie, individueel en groepsgericht
- Individuele dramatherapie

## **Uitspraken van cliënten over dramatherapie**

*'Nu ik de situatie vanaf een afstand kan bekijken, kan ik mezelf heel anders zien.'*

Man, 32 jaar, Dramatherapeutische Zelfbeeldmodule

*'Door deze rol van moeder te spelen, voel ik wat ik zelf tekort gekomen ben.'*

Vrouw 36 jaar in schemagerichte dramatherapie

*'Het was fijn te oefenen hoe ik me zelf kan steunen als ik weer wil gaan dwangen.'*

Vrouw, 22 jaar, individuele dramatherapie

## **Psychomotorische therapie (PMT)**

Bij psychomotorische therapie staan lichaamsbeleving en bewegingsgedrag centraal. Door sport en spel of lichaamsgeoriënteerde oefeningen komt u letterlijk in beweging of staat u stil bij uw ervaringen.

Zo leert u om lichaamssignalen, gevoelens en gedragspatronen te herkennen en begrijpen. U kunt dan ervaren hoe uw angstklachten samenhangen met uw lichaamsbeleving en uw bewegingsgedrag. Dit inzicht helpt u om anders en beter met uw angstklachten om te gaan. U kunt op deze manier letterlijk en figuurlijk werken aan het terugwinnen van uw bewegingsvrijheid.

## **Vormen van PMT**

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

## **Uitspraken van cliënten over PMT**

*'Doordat ik meer contact heb met mijn lichaam, ben ik mijzelf weer meer gaan vertrouwen.'*

Individuele verwerkingsgerichte PMT

*'Ik heb mijn plezier in sport teruggevonden.'*

Sportmodule

*'Ik durf weer overal te gaan en staan.'*

PMT-paniekmodule

*'Door mijn eigen kracht te voelen, voel ik mij weerbaarder.'*

PMT interactief

*'Ik laat me in het contact met de ander minder door angst leiden.'*

PMT- emotie-exposure

*'Ik durf mijzelf te laten zien, mijn angst voor smet heeft plaatsgemaakt voor plezier.'*

Zwemmodule

## **Waar en wanneer?**

U volgt vaktherapie als onderdeel van uw programma en specifieke modules op indicatie. De vaktherapie wordt gegeven bij de kliniek en deeltijd in Lent.

## **Meer informatie**

Pro Persona Nijmegen  
Overwaal, centrum voor angststoornissen  
Deeltijd en Kliniek  
Pastoor van Laakstraat 48  
6663 CB Lent/Nijmegen-Noord  
(024) 82 00 800

Polikliniek  
Tarweweg 2  
6534 AM Nijmegen  
(024) 383 78 00

[receptie-overwaal@propersona.nl](mailto:receptie-overwaal@propersona.nl)  
[www.propersona.nl/overwaal](http://www.propersona.nl/overwaal)