

Beeldende therapie

Bij het woord therapie denkt u misschien aan praten. Logisch, want dat is vaak ook zo. Maar lang niet altijd kunt u met woorden uitdrukken wat er in u omgaat. Het is soms lastig om erachter te komen wat u voelt en waarom deze gevoelens uw leven negatief beïnvloeden. Sommige mensen zijn juist zo vaardig met taal dat hun gevoel wordt ondergesneeuwd door hun verstand. Ook dan is praten misschien niet de meest voor de hand liggende vorm van therapie.

Er zijn ook andere manieren om uzelf beter te leren kennen en een veranderingsproces op gang te brengen. Bijvoorbeeld door te werken met beelden, want beelden zeggen vaak meer dan woorden. Ze zijn vaak directer, confronterender en begrijpelijker dan woorden alleen. Van dat gegeven maken we gebruik in beeldende therapie. Hier staat 'doen' centraal. We werken met beeldende middelen, zoals klei, verf, krijt en tekenmaterialen maar ook met fantasie en verhalen. Door de confrontatie met uw eigen beelden aan te gaan, kunt u pijnlijke ervaringen verwerken en zien waarom u in bepaalde situaties handelde zoals u deed, waardoor u tot meer begrip en compassie voor uzelf kunt komen. Ook legt u hiermee uw eigen kracht bloot en kunt u ontdekken hoe u zelf uw problemen kunt oplossen. Uw eigen beelden inspireren u om eens te proberen of u dingen niet anders, positiever kunt aanpakken.

Voor wie

Beeldende therapie is heel geschikt voor mensen met psychische problemen die het moeilijk vinden om over hun gevoelens te praten of de neiging hebben alles verstandelijk te beredeneren en hierdoor hun gevoelens onderdrukken. Het gebruik van beelden kan dan opening brengen.

Een voorbeeld:

'Een meneer met een depressie komt naar de beeldende therapie. Hij is somber, heeft nergens zin in en komt moeilijk in beweging. Hij stelt hoge eisen aan zichzelf en is nooit tevreden over wat hij maakt. De beeldend therapeut kan voorstellen om met waterverf of krijt te gaan werken in plaats van met potlood en liniaal. Het werken met waterverf of krijt kost minder energie en nodigt meer uit tot een lossere beweging. Kleur en vorm kunnen zijn stemming positief beïnvloeden. Tevens kan de cliënt ervaren dat een werkstuk niet altijd perfect hoeft te worden om er plezier aan te beleven. Leren om meer te genieten van het leven en minder perfectionistisch te zijn kunnen zorgen (ook in de thuissituatie) voor minder stress, meer tijd, tevredenheid en een verbeterde stemming.'

Behandeldoelen

U kunt in de beeldende therapie werken aan één of meerdere doelen:

- zelfvertrouwen vergroten of hervinden
- nieuwe mogelijkheden onderzoeken
- structuur en rust leren aanbrengen
- beperkingen leren accepteren
- weer in beweging komen
- gevoelens uiten
- ontdekken waar uw kracht ligt
- inzicht krijgen in uzelf en uw levenservaringen
- sociale vaardigheden vergroten

Mogelijkheden

De therapie wordt zowel klinisch als ambulant aangeboden, aan zowel groepen als individuen. Een groep bestaat uit maximaal negen cliënten.

Beeldende therapie binnen de kliniek

Na het opnamegesprek volgt een indicatie voor één van de drie therapiegroepen.

Beeldende therapie binnen de deeltijdbehandeling

Binnen het deeltijdprogramma krijgen cliënten één keer per week beeldende therapie in de vorm van opdrachten.

Beeldende therapie individueel

Als u aan bepaalde doelen wilt werken in een meer besloten, veilige omgeving in verband met verhoogde prikkelgevoeligheid, schaamte of angst, bij gestagneerde rouw of bij verwerking van traumatische ervaringen kan dat bij 'beeldende therapie individueel'.

Duur van de behandeling en locatie

De duur van de behandeling is afhankelijk van de aard van de stoornis, de behandelsetting en de hulpvraag.

Aanmelden

Als u opgenomen bent op één van de klinische afdelingen of deelneemt aan de deeltijdbehandeling dan is de beeldende therapie een vast programmaonderdeel. Als u ambulant in behandeling bent, verwijst uw behandelaar u door als hij of zij vermoedt dat u baat kunt hebben bij beeldende therapie.