

Leer al doende beter om te gaan met klachten en emoties

Beeldende therapie

Volgt u bij In de Bres een behandeling? Bijvoorbeeld om een traumatische ervaring een plaats te geven of vanwege emotionele problemen? Dan biedt In de Bres beeldende therapie als aanvulling op uw behandeling. Bij beeldende therapie gaat het vooral om wat u ervaart. De nadruk ligt dan ook meer op 'doen' en 'beleven', dan op praten. Zo ontdekt u al doende hoe u beter met uw emoties en problemen kunt omgaan.

Creatief aan de slag

Aan de hand van opdrachten gaat u aan de slag met verschillende creatieve materialen, zoals verf, krijt, hout, textiel, klei of steen. Daarbij kan een creatief werk ontstaan, maar dat is geen doel op zich. De weg er naar toe, het creatieve vormgeven, is in de therapie minstens zo belangrijk als het eindwerkstuk. Voor deelname aan deze therapie hoeft u dus niet uitgesproken creatief te zijn.

Werken aan verlichting van uw klachten

Het beeldend bezig zijn is een middel om in contact te komen met uw innerlijke beleving. Door te verbeelden wat u innerlijk ervaart, wordt u zich bewuster van uw eigen gedachten, gevoelens en gedrag. Dankzij dit inzicht kunt u leren anders met uzelf en anderen om te gaan. Tijdens de beeldende therapie oefent u zich anders te gedragen en ervaart u wat dit betekent voor uw problemen. Door deze ervaring toe te passen in uw eigen leefsituatie werkt u aan verlichting of verandering van uw klachten. De therapie is geschikt voor iedereen die wil werken aan:

- **Emoties**
Wilt u beter omgaan met uw emoties, zoals het leren begrijpen en uiten ervan, of juist meer controle erover ervaren? Of met het verwerken van een verlies of een traumatische ervaring? Beeldende therapie laat zien hoe u met innerlijke tegenstellingen en conflicten kunt omgaan en hoe u deze kunt vormgeven en verwerken.
- **Gedrag**
Denk hierbij aan het leren om structuur in uw leven aan te brengen, minder op controle van situaties gericht te zijn of uw doorzettingsvermogen te vergroten.

- **Zelfbeeld en identiteit**
Ontdekken en uitbreiden van uw mogelijkheden, vergroten van zelfvertrouwen, leren accepteren van grenzen en beperkingen, ontwikkelen van eigenheid en identiteit.
- **Sociaal functioneren**
Beter samenwerken en rekening houden met anderen, leren opkomen voor uzelf en grenzen stellen.

Beeldende therapie afgestemd op uw hulpvraag

Beeldende therapie vindt altijd plaats in samenspraak met uw behandelaar. Als u denkt dat deze therapie u kan helpen, dan kunt u dit bespreken met uw behandelaar. Bij verwijzing volgt een intakegesprek en aansluitend wordt samen met u een traject afgesproken. De beeldende therapeut stemt de aanpak en behandeling af op uw hulpvraag, levensfase en wat u aan kunt.

Individueel werken of samen met anderen

De beeldende therapie kunt u zowel individueel volgen, als in een (vaste) groep of in familieverband, zoals een ouder met zijn kind, met het gezin of met de partner. De afronding van de therapie vindt in overleg plaats als het gestelde doel bereikt is.

Meer informatie

Neem voor meer informatie contact op met In de Bres:

T. 088 277 88 81 | E. info@indebres.nl | I. indebres.nl