



Beeldende therapie

Algemeen

Beeldende therapie is een vorm van vaktherapie waarin doen en ervaren centraal staan. Materialen zoals klei, verf en krijt worden ingezet in oefeningen, waarin je lichamelijke, emotionele en cognitieve ervaringen opdoet.

Doel

Beeldend werken dient als communicatiemiddel en helpt gevoelens en gedachten zichtbaar te maken. Dit geeft inzicht en bevordert verandering, verwerking of acceptatie. Mogelijke doelen zijn: emoties leren uiten, trauma verwerken, positiever zelfbeeld ontwikkelen, copingstrategieën leren en interacties verbeteren.

Voor wie?

Voor mensen met psychische of psychosociale problemen die baat hebben bij een ervaringsgerichte aanpak. Ervaring met creativiteit is niet nodig.

Wat kunt u verwachten?

Na een intakegesprek worden persoonlijke doelen vastgesteld. Sessies duren 60 minuten, meestal individueel, 1x per 1–2 weken. Er wordt gewerkt met proces en product. Oefeningen zijn o.a. masker binnen/buitenkant, levenslijn tekenen en kleivormen.