



Vaktherapie

Vaktherapie is een manier van behandelen van psychosociale en psychiatrische problematiek die gericht is op het ervaren. Niet praten, maar juist doen en ervaren staan dus centraal bij vaktherapie.

Wat is vaktherapie?

Vaktherapie is de overkoepelende naam voor beeldende therapie, danstherapie, dramatherapie, muziektherapie, psychomotorische therapie, psychomotorische kindertherapie en speltherapie. Afhankelijk van het soort therapie, maakt de therapeut tijdens de behandeling gebruik van bijvoorbeeld een rollenspel, muziek, dans, bewegings-oefeningen, sport, spelen, tekenen of houtbewerking.



Vaktherapeuten werken met kinderen, volwassenen en ouderen.

Vaktherapeuten bieden individuele behandeling en behandeling aan groepen, echtparen en gezinnen. Vaktherapie kan ook onderdeel zijn van een bredere behandeling. Vaktherapeuten werken in een instelling of hebben een eigen praktijk.

Speltherapie

Kinderen en mensen met een verstandelijke beperking hebben vaak niet de woorden voor alle emoties die ze voelen. In hun spel kunnen ze zich beter uiten. Tijdens speltherapie geeft het spel een kind de gelegenheid om te ontspannen, om gedachten, gevoelens en wensen te uiten, om ervaringen te verwerken en om verschillende vormen van gedrag uit te proberen. De speltherapeut biedt het kind de mogelijkheid om nieuwe ervaringen op te doen. Hierdoor kan een kind emotioneel en cognitief nieuwe inzichten verwerven.



“Speltherapie liet zien wat er daadwerkelijk speelde bij onze zoon. Hierdoor begrijpen we ons kind nu veel beter en kunnen we hem bieden wat hij nodig heeft. Onze zoon heeft geen buikpijn meer, trekt zich niet meer terug en kan weer onbevangen genieten.”

Ouder, 37 jaar, van zoon met somberheidsklachten

Psychomotorische kindertherapie

Psychomotorische kindertherapie is een ontwikkelingsgerichte manier van behandelen. Binnen de veilige relatie met de therapeut leert het kind al spelend om zijn stress te reguleren, om zijn emoties te verwerken en het kind doet ervaringen op met ander gedrag. De therapeut heeft hierbij keuze uit een breed aanbod aan vaktherapeutische middelen: bewegen, non-verbaal en lichaamsgericht spel, tekenen, praten, spelen en muziek maken. Het kan allemaal, want ieder kind werkt op zijn eigen manier.



“Ik snap mezelf nu beter en word minder snel boos en daarom heb ik nu vriendjes.”

Jesse, 9 jaar, agressieproblemen

Beeldende therapie

In beeldende therapie werkt de therapeut met beeldende materialen, gereedschappen en technieken. Denk hierbij aan schilderen, tekenen, textiel, metaal, steen, hout en digitale middelen. Je doet tijdens de behandeling fysieke, zintuiglijke, emotionele en cognitieve ervaringen op. Bijzonder aan beeldende therapie is dat het werkstuk dat je maakt concreet en tastbaar is. Je kunt het dus loslaten, wegleggen, ernaar terugkijken en ervaren hoe het is om het eens anders te doen. Mensen die beeldende therapie hebben gehad geven aan dat ze het hebben beleefd als een rechtstreekse weg naar diepere gevoelslagen. In een veilige situatie confronteert deze therapie je met patronen in jouw denken, voelen en handelen.



“Door het te schilderen, kon ik voelen wat ik had meegemaakt. Ik kon het een plek geven en er meer afstand van nemen.”

Marianne, 33 jaar, getraumatiseerd



Dramatherapie

In dramatherapie wordt gewerkt met zowel fantasie als situaties uit het echte leven. Dit wordt gedaan met bewegingsspel, rollenspel, improvisatiespelen en het maken van zelfbedachte scènes. Je kunt hierin oefenen met ander gedrag door bijvoorbeeld van rol te wisselen of een ander einde te verzinnen van een gespeelde scène. Door te spelen biedt dramatherapie je de ruimte om al doende te leren groeien en met problemen om te gaan.

“Binnen de rol kon ik nieuwe dingen van mijzelf ontdekken. Ik kon kanten van mezelf laten zien die ik nooit eerder had durven tonen en leerde mijn grenzen kennen en aangeven. Nu snap ik wat bedoeld wordt met ‘je veilig genoeg voelen om te experimenteren.’”

Tjitske, 57 jaar, stressklachten

Muziektherapie

Muziek kan je diep raken en heeft invloed op je emoties en stemming. Muziektherapie maakt hier gebruik van. Bijvoorbeeld door middel van improvisatie, het uitvoeren van bestaande muziek, het luisteren naar muziek en het gebruik van je stem. Deze werkvormen bieden je nieuwe mogelijkheden tot interactie en expressie.



“Zonder te hoeven praten kon ik toch communiceren en mezelf uiten. Uiten is voor mij erg moeilijk, maar door de muziek lukt het me goed en dat lucht op.”

Anoniem

Danstherapie

Danstherapie gaat er vanuit dat klachten terug te zien zijn in jouw lichaam en in jouw beweging. Via dans en beweging kun je jouw gevoelens, gedrag en denkwijzen tijdens de behandeling verwerken, uitwerken en onderzoeken. Nieuwe ervaringen kunnen beklijven en zo effect hebben in jouw dagelijks leven.



“Danstherapie confronteert mij met mijn lichaam dat er niet mag zijn van mijzelf. Door mijn gevoelens om te zetten in dans en beweging, leerde ik om ruimte in te nemen en mijzelf te laten horen en zien.”

Dianne, 16 jaar, seksueel misbruikt



Psychomotorische therapie

Bij psychomotorische therapie staan lichaamsbeleving en bewegingsgedrag centraal. Door sport, spel en lichaamsgeoriënteerde oefeningen kom je letterlijk in beweging of sta je juist stil bij jouw ervaringen. Zo leer je om lichaamssignalen, gevoelens en gedragspatronen te herkennen, verwoorden en begrijpen. Vervolgens oefen je om tot nieuwe ervaringen, inzichten en ander gedrag te komen.

“Door te boksen tegen een bokszak leerde ik welke lichaamssignalen te maken hebben met opkomende spanning en woede. Ik heb zo geleerd hoe ik een woedeaanval kan voorkomen en mijn boosheid op een gezonde manier kan uiten.”

Henk, 31 jaar, agressieprobleem



Meer weten
over vaktherapie?
Kijk dan op
www.vaktherapie.nl.

*Meer weten
over vaktherapie?
Kijk dan op
www.vaktherapie.nl.*

Dit is een uitgave van
Vaktherapie Nederland



**vaktherapie
nederland**

Huis voor de Gezondheid

Stationsplein 127

3818 LE Amersfoort

(030) 28 00 432

secretariaat@vaktherapie.nl