

Week van de Vaktherapie 14 tot en met 20 november 2022

14 nov 2022, 9:02 • [Nieuws](#)



Praktijk KindVerbindt in Drunen is een praktijk voor kinderen, jongeren en hun gezin. KindVerbindt werkt vanuit haar visie dat het de beste effecten geeft wanneer je aansluit bij het systeem, de omgeving waarbinnen je leeft. Onze missie is om het gezinssysteem (daar waar je vandaan komt) op een gezonde manier met elkaar te blijven verbinden.

Wat is dat eigenlijk, vaktherapie?

Vaktherapie is een non-verbale behandelvorm voor mensen met psychosociale problematiek, zelfbeeld, emotie-regulatie en psychische aandoeningen. Voorbeelden hiervan zijn angstklachten, gedragsproblemen, trauma of verliesverwerking. De term 'vaktherapie' is de overkoepelende naam voor beeldende therapie, danstherapie, dramatherapie, muziektherapie, psychomotorische therapie, psychomotorische kindtherapie en speltherapie.

Bij vaktherapie ligt de nadruk meer op het doen en ervaren (non-verbaal) en minder op het praten (verbaal). Door gerichte (beeldende & creatieve en lichaamsgerichte) oefeningen en werkvormen kun je jouw problematiek onderzoeken en jouw emoties en gedachten daarbij vormgeven. Door de ervaringen die je bij deze werkvormen

opdoet, werk je aan bewustwording en kun je nieuwe inzichten verwerven. Je kunt bijvoorbeeld leren om op andere manieren te reageren op situaties of gevoelens. Zo kun je nieuwe mogelijkheden ontdekken en vaste patronen doorbreken. In sommige gevallen ligt de nadruk van de therapie op het oplossen van het probleem, in andere gevallen ligt de nadruk meer op de acceptatie ervan of op het beperken van de gevolgen van een aandoening.

Beeldende therapie

Tijdens de therapie doe je oefeningen of maak je werkstukken. Terwijl je bezig bent oefen je met emoties en gedrag. Ook kan beeldende therapie helpen om minder te piekeren. Uiteindelijk is het doel dat iemand zich in het dagelijks leven prettiger gaat voelen

Bij het woord 'therapie' wordt vaak gedacht aan praten. Beeldende therapie is een vorm van therapie waarbij minder wordt gepraat, maar waar je juist bezig bent. Hierbij wordt gewerkt met beeldende materialen, zoals tekenen, schilderen, speksteen en klei. Tijdens het werken met deze beeldende materialen kunnen er verschillende gedachten en gevoelens opkomen. Die kun je vervolgens op een veilige manier, samen met de therapeut, bekijken en onderzoeken. Je kunt ook gedachten en gevoelens die je hebt in het dagelijks leven laten zien, zonder daar woorden voor te hoeven gebruiken. En soms gaat de therapie over andere dingen. Dan kijken we bijvoorbeeld naar situaties die je (vaak) meemaakt, of naar hoe je om kunt gaan met andere mensen. De beeldend therapeut bij KindVerbindt kan naast de bovengenoemde problematieken ook helpen bij rouw na een verlies door overlijden, scheiding, gezondheid, uithuisplaatsing en adoptie. Op een creatieve manier kun je werken aan de moeilijke en verdrietige dingen in het leven. Alle Sterren Van De Hemel is een therapeutisch bordspel dat speciaal ontwikkeld is voor therapeuten die werken met mensen die een dierbare hebben verloren door overlijden. Het doel is (op drempelverlagende wijze) contact te maken over het verlies. Binnen een gezin is het doel vooral de communicatie onderling te stimuleren. KindVerbindt biedt deze tool aan.

Psychomotorische (kinder)therapie

De psychomotorische therapie richt zich op de klachten die jouw lichaam aangeeft. Vervolgens zul je door middel van lichaamsgerichte oefeningen de **signalen** van je eigen lichaam en je gevoelens beter leren herkennen en begrijpen.

Tijdens psychomotorische therapie zul je leren anders naar jezelf te kijken en je zelfbeeld te verbeteren. Ontspanningsoefeningen kunnen je helpen beter met spanning om te gaan en beter te slapen. De oefeningen zullen je helpen je aandacht te verleggen. Daardoor zullen lichamelijke spanningen afnemen en zal je concentratie verbeteren. Het kan bijvoorbeeld nuttig zijn voor kinderen en jongeren om hun zelfvertrouwen te versterken, hun weerbaarheid te vergroten of

hun eigen grenzen en die van anderen te verkennen. PMT helpt ook voor degenen die met pesten te maken hebben of spanningen thuis hebben. En ook kun je leren je boosheid te beheersen of beter om te gaan met angstgevoelens.



Vaktherapie voor gezinnen

Bij psychomotorische gezinstherapie en beeldende gezinstherapie werken een vaktherapeut en de systeemtherapeut samen om de gezinsrelaties te verbeteren en beter om te leren gaan met problematisch gedrag. Deze therapie is een goed alternatief voor gezinnen die moeilijk met elkaar in gesprek komen of voor gezinnen die juist veel praten en zich meer willen richten op beleving en ervaren.

In de week van de vaktherapie nemen de vaktherapeuten Nancy en Sietske je dagelijks mee in een stukje praktijk en verdieping. Kijk op de website www.kindverbindt.nl en volg KindVerbindt op Facebook.