

Bloei

praktijk voor beeldende therapie



Je kunt allerlei redenen hebben om op zoek te gaan naar een therapeut of coach. Vanwege psychische, emotionele of lichamelijke klachten. Omdat je vastloopt of omdat je je balans wilt terugvinden. Misschien zoek je ondersteuning bij persoonlijke groei. Soms kan je het gevoel hebben dat woorden daarbij niet afdoende zijn om echt tot de kern te komen. Of vindt je het moeilijk om woorden te geven aan wat je voelt? Het kan ook zijn dat het niet lukt om met gesprekken een patroon te doorbreken of om echt los te laten wat je los moet laten.

In Praktijk Bloei krijg je de mogelijkheid om in een prettige omgeving en onder begeleiding van een ervaren therapeut thema's om te zetten in zichtbare en tastbare beelden. Je kunt werken met teken- en schildermaterialen of ruimtelijke beelden maken met diverse materialen. Beeldende therapie of coaching biedt een actieve, creatieve, ervaringsgerichte manier van werken, met als doel inzicht in je problemen te krijgen en ze los te laten of om te zetten in een positieve kracht. Je hoeft geen ervaring te hebben met beeldend vormgeven, al doende zult je je eigen 'beeldtaal' ontwikkelen.

Beeldende therapie werkt zo

Bij beeldende therapie leer en ontdek je door te doen en door te ervaren. Hierbij wordt gebruik gemaakt van beeldende materialen zoals teken- en schildermaterialen, klei, hout, steen en textiel. Met deze materialen wordt gewerkt aan persoonlijke thema's, geleide fantasie, verhalen en oefeningen. Daarbij is ruimte om te experimenteren en te spelen met de mogelijkheden die het materiaal of de oefening jou biedt.

Het werken met materialen en thema's stimuleert je creativiteit, en hiermee wordt een veranderingsproces op gang gebracht in je emoties, gedachten en gedrag. Het woord 'creativiteit' betekend letterlijk: 'vormgeven aan iets nieuws'. Je gaat in beeldende therapie op zoek naar jouw persoonlijke creativiteit om je leven op een nieuwe manier vorm te geven.

De manier waarop je met de materialen omgaat en wat je er mee uitdrukt, zegt iets over jou. Wat je bezighoudt wordt door het werken met je zintuigen zichtbaar en voelbaar. Dit kan spannend zijn en soms gevoelens oproepen die zijn weggestopt. Het geeft je echter ook de mogelijkheid om met hulp van de therapeut grip te krijgen op je problemen, er anders mee om te leren gaan of het los te laten. Het gemaakte werk en de ervaringen die je daarbij opdoet, bespreken we aan het einde van de zitting. Je leert hierbij verbanden te leggen tussen de ervaring die je opdoet in therapie en je gevoelens, gedachten, herinneringen, toekomstverwachtingen en contacten met anderen in het dagelijks leven. Het bespreken en bewust worden van de betekenis van het gemaakte werk of de ervaring van de oefening die je deed, helpt je om meer inzicht te krijgen in jezelf en je emoties. Dit inzicht maakt het gemakkelijker om je problemen los te laten. Hierdoor ontstaat ruimte voor iets nieuws en uiteindelijk voor evenwicht.

Hoe dat er concreet uit ziet wordt bij iedere zitting afgestemd op jou, je wensen en het therapieproces. Je hoeft niet 'creatief' of een kunstenaar te zijn om deze therapievorm te doen, het is voor iedereen geschikt. Het gaat niet om het maken van mooie dingen, maar om de ervaring, de inzichten die het je biedt, en het leerproces. Deze vorm van therapie kun je

individueel volgen of in een groep en kan gecombineerd worden met andere (psycho)therapieën.

Zo ziet een therapiesessie er uit

De duur van een therapiezitting voor individuele volwassenen is 60 minuten, voor groepen en gezinnen 90 minuten. Na binnenkomst praten we kort over hoe het op dat moment met je gaat. Afhankelijk van eerder gestelde doelen overleggen we wat je gaat doen dat uur. Het kan zijn dat de therapeut een opdracht of thema aanbiedt, of jij komt zelf met een plan. Er is een breed assortiment van materialen aanwezig om mee te werken. Er is een half uur tot drie kwartier de tijd om beeldend te werken. We sluiten af met een nabespreking, wat de gelegenheid biedt om te vertellen wat je vandaag ervaren hebt, of om vragen te stellen. Ook bespreken we wat je van deze ervaring wilt meenemen naar de volgende keer en in je dagelijks leven.

Zo ziet een therapieproces er uit

Na een kennismaking, intake en eventuele diagnostische observatietests, maken we samen een behandelplan. Hierin worden opgenomen: jouw hulpvraag, wensen en doelen die binnen de mogelijkheden van Praktijk Bloei te behalen zijn. Ook het te verwachten traject wordt beschreven. Je krijgt hiervan een schriftelijk verslag.

Als je geen ervaring hebt met beeldende therapie, geeft de therapeut je in de startfase graag een aantal opdrachten met diverse materialen en werkwijzen, om zo te ontdekken wat bij jou past. In deze opdrachten kom je thema's tegen waarbij je jezelf onderzoekt en waarbij je je problemen maar ook je krachten definieert. Deze fase omvat gemiddeld drie zittingen, en wordt afgerond met een schriftelijk verslag. Hierna plannen we een eerste bespreking om het behandelplan vast of bij te stellen. Vaak merk je dat deze eerste fase ook nodig is om te wennen aan 'in therapie zijn'. Het tijd nemen voor jezelf kost energie. Neem hiervoor ook thuis tijd en rust, om dat wat innerlijk los komt te kunnen laten bezinken. Het bijhouden van een dagboek met bijvoorbeeld tekst en tekeningen kan hierbij een goede ondersteuning zijn. Het helpt je om door de weken heen de rode draad te blijven zien en je therapieproces toe te passen in je dagelijks leven. Bovendien is het prettig om ter voorbereiding op een evaluatiemoment terug te kunnen kijken en lezen over de afgelopen periode.

In de hoofdfase van de therapie ligt de focus op je hulpvraag en de gestelde doelen. Hoe dit in zijn werk gaat is voor iedere deelnemer anders. Het is een persoonlijk proces, waar soms ook niet veel over te zeggen valt. Het gebeurt in de ervaring. Voor sommigen zit dit in individueel thematisch werken, voor anderen in samen oefenen. Om je toch een indruk te geven hieronder wat ervaringen van deelnemers uit de hoofdfase van hun therapie:

"Iets weggeven hoort typisch bij mij, dat is mijn kracht. Het was een hele ervaring om iets voor mezelf te maken. Ik maakte met veel zorg en betrokkenheid een cadeau dat vooral mooi moest zijn, want... ik ben het waard." (vrouw van 45 jaar met depressieve klachten)

"In een groep vind ik het moeilijk om echt mezelf te laten zien en te zeggen wat ik wil. In oefeningen waarbij we samen gingen schilderen heb ik spelenderwijs geleerd hoe ik mijn grenzen kan aangeven in contact met anderen. Door nieuw materiaal te onderzoeken heb ik ontdekt wat bij mij past." (vrouw van 29 jaar met fobische klachten)

"Eigenlijk voelde ik helemaal niets. Totdat de therapeut mij vroeg om dit in beeld te brengen. Door het verbeelden van wat mij is aangedaan kon ik mijn gevoel serieus nemen en aan de buitenwereld laten zien hoe angstig ik mij had gevoeld." (man van 23 jaar met een traumatische ervaring)

In de afrondingsfase is het tijd om afscheid te nemen van dat wat je achter je wilt laten. Dat kunnen gedachtenpatronen zijn of bepaalde dingen die je doet in je leven. In het geval van rouwverwerking neem je afscheid van iets of iemand waar je veel van houdt. Hoewel dit verdrietig kan zijn, zal het ook goed voelen. Het zal ruimte maken voor iets nieuws. Iets wat goed en

inspirerend is voor jou, en waar je mee verder kunt in je leven.

Is beeldende therapie geschikt voor jou?

Ben je snel geëmotioneerd en/of vind je het moeilijk om je emoties onder woorden te brengen? Of ben je een vlotte prater maar heb je moeite met het voelen van je emoties? En heb je in combinatie daarmee last van een of meer van de volgende problemen:

- * lichamelijke klachten door stress of ziekte
- * gebrek aan zelfvertrouwen, moeite met contact maken
- * moeite met nee zeggen en grenzen aangeven
- * relatieproblemen of problemen in het gezin
- * problemen op het werk
- * zingevingsproblemen
- * structuurproblemen
- * hooggevoeligheid
- * niets voelen, te veel rationaliseren en relativiseren
- * innerlijke conflicten
- * depressieve of verdrietige gevoelens
- * rouw om het verlies van een dierbare of de eigen gezondheid
- * posttraumatische spanningsklachten, traumatische ervaringen
- * angsten en nachtmerries

En zou je dat willen veranderen in bijvoorbeeld een of meer van de volgende doelen?

- * je in evenwicht en rustig voelen
- * je emoties herkennen, begrijpen en kunnen uiten
- * meer zelfvertrouwen hebben; contact durven maken met anderen, maar ook voor jezelf durven opkomen als dat nodig is
- * meer geduld en vertrouwen hebben in anderen maar vooral in jezelf
- * je problemen overzien, loslaten of accepteren
- * het verleden achter je laten en met vertrouwen de toekomst in gaan

Maak dan een afspraak voor kennismaking door te mailen of te bellen. Mocht je hulpvraag niet duidelijk zijn, dan is er de mogelijkheid tot observatie. Als je elders onder behandeling bent (geweest) dan is het raadzaam de beeldende behandeling hierop af te stemmen. Overleg met de andere behandelaar(s) is dan wenselijk.

De mogelijkheden bij Praktijk Bloei

Individuele beeldende therapie

Na de intake en eventueel overleg met andere behandelaars maken we een speciaal op de hulpvraag afgestemd behandelplan en doelstelling. De sessies kunnen wekelijks of tweewekelijks plaatsvinden. Na tien sessies vindt er een evaluatie plaats waarbij we kijken of de doelen behaald zijn, of de doelen bijgesteld moeten worden en wat er nog nodig is aan behandeling. Ook kan er gekozen worden voor vervolg in een van de onderstaande groepen.

Individuele coaching

Bij arbeidsgelateerde problemen is er soms de wens tot coaching. Die kan vanuit jezelf komen of vanuit je werkgever. Het kan ook zijn dat je niet echt een probleem hebt maar een persoonlijk thema wilt uitwerken of dat je een nieuwe richting zoekt in je werk of in je leven. Beeldend werken geeft jou de mogelijkheid tot het exploreren van deze wensen op een creatieve en zelfstandige manier.

Individuele beeldende observatie

Als de hulpvraag en de doelstelling niet meteen duidelijk zijn, kan het nodig zijn om eerst enkele observatiezittingen te laten plaatsvinden. Meestal zijn drie sessies genoeg om tot een duidelijker beeld te komen voor een behandelplan. Na observatie kan er gestart worden met behandeling bij Praktijk Bloei. Het kan ook zijn dat er wordt geadviseerd om een beter aansluitende behandeling elders te volgen. Er wordt dan bijvoorbeeld doorverwezen naar een andere therapeutische discipline, de huisarts, maatschappelijk werk of een (gespecialiseerde) GGZ-instelling. Observatie kan ook geboden worden aan cliënten die elders in behandeling zijn, maar waar de problematiek en mogelijkheden van een cliënt niet helder zijn, of waar de wens tot een second opinion aanwezig is.

NB: Beeldend werken in een groep zoals deze op de site nog staan vermeld is momenteel helaas niet mogelijk.

Workshop of lezing

Ben je geïnteresseerd in beeldende therapie en het creatieve proces, dan kan er een workshop of lezing op maat gemaakt worden. Een workshop is een korte introductie en een krachtige, leuke, inspirerende ervaring met deze beeldende werkwijze. Te denken valt aan:

- * een workshop in het team van een bedrijf of instelling om de kwaliteit van (samen)werken en de creativiteit te inspireren
 - * een workshop of leermodule op een basisschool of in het voortgezet of beroepsonderwijs
 - * een lezing voor een geïnteresseerde beroepsgroep met een andere discipline in de GGZ.
- Een workshop met een klein groepje of individueel in praktijk bloei.

Omdat beeldende therapie en het creatieve proces een ervaringsgerichte manier van leren en onwikkelen is, zal er altijd een beeldende opdracht geïntegreerd zijn in het geheel. Dit kan een kleine of een wat uitgebreidere opdracht zijn, afhankelijk van de doelgroep en de omstandigheden ter plekke. De benodigde materialen zijn inbegrepen in de kosten. De prijs is op maat.

De therapeut



Suzanne van Zutphen 1970
beeldend therapeut en vormgever

Achtergrond

1989-1992 Koninklijke Academie voor Beeldende Kunsten in Den Haag

1994-1998 HBO-opleiding voor Vaktherapie, specialisatie beeldende therapie

Werkervaring sinds '98 in diverse instellingen voor volwassenpsychiatrie en jeugdhulpverlening met diverse doelgroepen, werkvormen en zeer uiteenlopende problematieken. Naast mijn praktijk werk ik momenteel ook in een ambulante behandelsetting in Amsterdam.

2001 geregistreerd in het Nederlands Register voor Creatief therapeuten.

Nascholing in observatie en diagnostiek met behulp van een tekeninstrument (DDS), werken met therapiegroepen en sexespecifiek werken binnen therapiegroepen.

2003 gastdocente HBO-opleiding voor sociaal pedagogische hulpverlening.

2006 start eigen praktijk.

Mijn specialisaties zijn het bewerken van angst, verdriet en spanning veroorzaakt door stress, persoonlijke geschiedenis, trauma en rouw. Deze onderliggende problemen kunnen zich in diverse klachten uiten zoals depressie, burn-out, borderline, relatieproblemen, fysieke klachten, gebrek aan zelfvertrouwen, moeite met contact maken, grenzen aangeven, en het gevoel grip te verliezen op het leven. Naast het bewerken van de problematiek stimuleer ik mijn cliënten in hun persoonlijke groei en steun hen bij het versterken van het zelfbeeld.

Missie en motto

Mijn missie is mensen in balans brengen met zichzelf, met hun heden en verleden, met hun stemmingen en emoties. Door hen te steunen in hun emotionele ontwikkeling geef ik de ander de kans meer kracht en plezier te ervaren. Ik hoop dat ze daardoor meer hun hart durven volgen en zich vrij voelen te kiezen wat bij hen past in dit leven. Daar is moed voor nodig. Moed om oude gewoontes los te laten. Mijn motto is: durf jezelf te zijn, gebruik je talenten, verbloem jezelf niet en bloei!

Van start gaan...

...met therapie en coaching, individueel of in de groep

Een therapie- of coachingproces is een zeer persoonlijk proces. Daarom starten we met een intakegesprek. Hierin bespreken we op basis van de hulpvraag het te volgen traject. Indien nodig maken we extra afspraken voor observatie met gebruik van beeldende opdrachten. Na deze intake krijg je een schriftelijk verslag met een trajectplan op maat. Indien je het prettig vindt, kan je voordat de intake plaatsvindt een afspraak maken voor een kennismakingsgesprek. Deze kennismaking is vrijblijvend en gratis. In dit gesprek krijg je informatie over beeldende therapie, en krijgen we een eerste indruk van elkaar. Indien jij en de therapeut hierna beiden denken dat beeldende therapie passend zou zijn dan maken we een afspraak voor de intake.

...met individuele beeldende observatie

Wellicht ben je door je huisarts of een andere behandelaar naar Praktijk Bloei doorverwezen voor observatie. We kunnen hiermee direct beginnen zonder intakegesprek, je mag dan enkele beeldende opdrachten en een tekentest doen, verspreid over maximaal drie sessies. Na de observatie maak ik hiervan een verslag dat ik met je bespreek en naar je verwijzer toestuur. In het evaluerende gesprek kunnen we tevens bespreken of je in beeldende therapie wilt en wat je doelstellingen dan zouden zijn.

Het kan ook zijn dat je voor een intakegesprek bent geweest en dat we hebben besloten om onderzoek te doen naar je hulpvraag en mogelijkheden voordat je met therapie begint. Ook dan krijg je enkele beeldende opdrachten en een tekentest en zullen we in een evaluerend gesprek het behandelplan vormen. In beide gevallen is deze observatieperiode een mooie gelegenheid om op een rustige manier kennis te maken met beeldende therapie.

...met contact opnemen

Maar het begint allemaal met contact opnemen. Bel of mail voor vrijblijvend advies of een afspraak. Doorgaans kun je binnen twee weken terecht voor een eerste afspraak.



Suzanne van Zutphen
Kruithuisstraat 146
1018 WW Amsterdam
06-44842470
info@praktijkbloei.nl
www.praktijkbloei.nl

Lid van:
Federatie Vaktherapeutische Beroepen (FVB)
Nederlandse Vereniging voor Beeldende Therapie (NVBT)
Zelfstandig Gevestigde Creatief Therapeuten (ZGCT)

Opgenomen in het register Creatief Therapeuten (SRCT) onder registratienummer: 000562
AGB-code of zorgverlenersnummer: 90.035020