

Wat is Creatieve (*vak) therapie?

Creatieve therapie is een behandelmethode voor mensen met psychosociale problemen en psychiatrische stoornissen. De therapie kan individueel plaatsvinden, maar er kan ook worden gewerkt in groepen of in zorgsystemen zoals ouder-kind, gezin of relatie. De creatief therapeut gebruikt verschillende therapeutische invalshoeken, variërend van gedragstherapeutisch tot psychoanalytisch. Kenmerkend is de inzet van kunstvormen (drama, beeldend of b.v. muziek), de therapie is een ervaringsgerichte therapie, waarbij sprake is van een concreet werkproces en eindresultaat. De problemen worden door het werken met/in de verschillende kunstvormen ervaren en zichtbaar, en daarmee helder en bespreekbaar. Het aanbod dat de therapeut op u afstemt en de daarbij passende interventies, zorgen ervoor dat er een proces in het werken op gang wordt gebracht dat gelijk loopt met het door u beoogde psychische proces. De therapeut stemt zijn aanpak en behandeling af op uw hulpvraag, levensfase en draagkracht.

Na aanmelding volgt een intake en observatie waar de aard en oorzaak van de problemen wordt onderzocht. Aansluitend wordt, op grond van de hulpvraag, in samenspraak met u, een behandelplan opgesteld. De therapie richt zich bijvoorbeeld op het oefenen van alternatief gedrag, het ervaren van gevoelens en gedrag, of op verwerking. Nadat de behandeling is gestart, wordt op vaste momenten met u geëvalueerd. De therapie wordt in overleg met u afgerond als het gestelde doel bereikt is.

Wat kan ik met creatieve therapie bereiken?

Doelen worden o.a. gesteld op de volgende gebieden:

- Emotionele problemen
Het verwerken van traumatische ervaringen of het leren uiten en vormgeven van emoties.
- Gedragmatige problemen
Het leren structuur aanbrengen, leren chaotisch gedrag tegen te gaan, verminderen van probleemgedrag, leren beter om te gaan met frustraties, leren om controle te verminderen, concentratie leren verhogen, doorzettingsvermogen vergroten.
- Conflictverwerking
Om leren gaan met tegenstellingen, conflicten leren vormgeven en verwerken.
- Egoversterking
Ontdekken en uitbreiden van mogelijkheden en onmogelijkheden, vergroten van zelfvertrouwen en zelfbeeld, leren accepteren van grenzen en beperkingen, ontwikkelen van eigenheid en identiteit.
- Sociaal functioneren
Leren samenwerken, leren kijken en luisteren naar anderen, bevorderen van assertiviteit, leren grenzen te stellen, rekening leren houden met anderen.

* Creatieve therapie is ook wel bekend onder de naam Vaktherapie