



Vaktherapie

Bij vaktherapie gaat het niet om praten, maar om dingen doen en ervaren. GGZ Rivierduinen biedt vier soorten vaktherapie:

- beeldende therapie;
- dramatherapie;
- muziektherapie;
- psychomotorische therapie (PMT).

Is onze vaktherapie iets voor u?

Vaktherapie als onderdeel van uw behandeling bij GGZ Rivierduinen is heel geschikt als u:

- moeilijk in woorden kunt uitdrukken wat u ervaart;
- niet durft of kunt praten over ingrijpende ervaringen en emoties;
- gemakkelijk kunt praten maar moeilijk emoties kunt toelaten;
- actief ander gedrag wilt uitproberen en oefenen.

Wat is het doel van vaktherapie?

Het doel van vaktherapie is dat u anders leert denken, voelen of doen. Zo kunnen uw klachten verminderen of verdwijnen. Is dat niet mogelijk? Dan leert u om uw klachten te accepteren. En u leert hoe u beter met uw klachten kunt omgaan.

Hoe werkt onze vaktherapie?

U hoeft niet goed te kunnen bewegen, spelen, muziek maken of werkstukken maken. We verwachten alleen dat u actief meedoet.

Beeldende therapie

Bij beeldende therapie maakt u werkstukken. Werkstukken kunnen bijvoorbeeld zijn: een schilderij, een tekening of een beeld van klei. Het gaat niet om een mooi resultaat. Als u een werkstuk maakt, komt uw gevoel naar buiten. Soms is iets maken makkelijker dan iets zeggen. We kijken hoe u het werkstuk maakt en hoe het er uitziet. Dat zegt iets over wie u bent en hoe u zich voelt. Een beeldend therapeut begeleidt de therapie.

Dramatherapie

Toneelspel, fantasie, acteren en het 'doen alsof' zijn de belangrijkste elementen van dramatherapie. U leert uw eigen, persoonlijke verhaal te vertellen en te delen met anderen. Zo leert u bijvoorbeeld:

- meer zelfvertrouwen krijgen;
 - uw eigen emoties leren herkennen en deze laten zien;
 - makkelijker met andere mensen omgaan.
- Een dramatherapeut begeleidt de therapie.

Muziektherapie

De therapie bestaat uit bewust naar muziek luisteren en muziek maken. Muziek kan gevoelens bij u losmaken. Ook kunt u ontspannen als u naar muziek luistert. U leert:

- contact maken met uzelf en met andere mensen;
- laten zien wie u bent en hoe u bent;
- samenwerken;
- keuzes maken;
- initiatief nemen;
- uw gevoel herkennen, over uw gevoel praten en accepteren dat u dat gevoel heeft.

Een muziektherapeut begeleidt de therapie.

Psychomotorische therapie (PMT)

Bij psychomotorische therapie richten we de aandacht op het lichaam. Want in uw lichaam en in uw bewegen laat u iets van uzelf zien. Ook hoe u zich voelt. Daarnaast geeft uw lichaam signalen af als u dingen doet of meemaakt. Dat kan bijvoorbeeld een snelle ademhaling of spanning in uw spieren zijn als u last heeft van stress. U krijgt opdrachten en oefeningen op het gebied van ademen, ontspannen, bewegen en luisteren naar uw lichaam. Een psychomotorisch therapeut begeleidt de therapie.

Voor vervolg zie achterzijde

Praktische informatie

- Vaktherapie is altijd ondersteunend aan uw behandeling. U kunt geen vaktherapie volgen als u geen behandeling krijgt.
- Vaktherapie kan in een groep of individueel.

Uw behandelaar overlegt met u welke behandeling het beste aansluit bij uw klachten en problemen. Ook vertelt hij/zij op welke locaties GGZ Rivierduinen de behandeling aanbiedt. Al onze behandelingen zijn erop gericht waar mogelijk uw klachten en problemen te verminderen. Om het effect van uw behandeling te volgen, meten wij regelmatig uw klachten en problemen.

Voor vragen over vaktherapie kunt u contact opnemen met uw behandelaar.