

Angst?

Boos?

Depressief?

Stress?

Burn-out?

Vragen?



Katrien Bruneel
Eentveldstraat 47
9910 Knesselare

Tel: 0468 166 113
(op woensdag en zaterdag
of 's avonds na 18u)

katrien@ayudarte.be
www.ayudarte.be



Creatieve therapie
Beeldende therapie
Psycho therapie

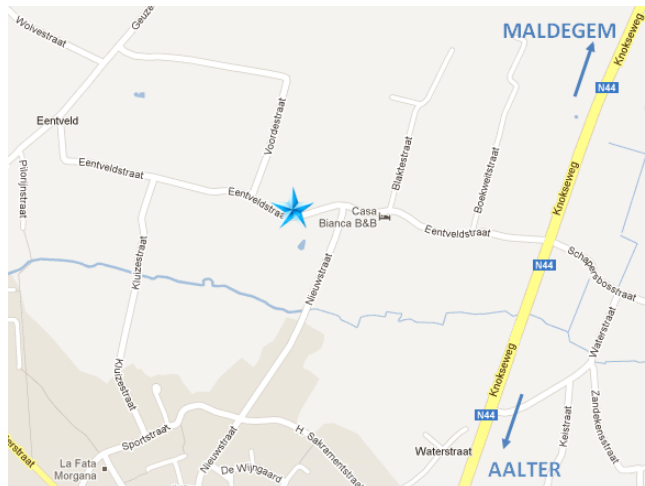
En het lukt
niet om dit te
verwoorden...



Dan is

**CREATIEVE
THERAPIE**

de
oplossing!



Op weg met



UW verhaal

Hoe werkt beeldende therapie?

Als beeldend therapeut gebruik ik verschillende kaders, variërend van gedragstherapeutisch tot psychoanalytisch.

Kenmerkend is de inzet van **BEELDENDE MIDDELEN**, zoals teken- en schildertechnieken en ruimtelijke materialen zoals stof, klei, steen,...

Beeldende therapie is een **ERVARINGSGERICHTE THERAPIE**, waarbij sprake is van een concreet werkproces en eindresultaat. Uw hulpvraag wordt door het beeldend werken ervaren en zichtbaar en daarmee helder en bespreekbaar. Ideaal dus voor mensen die hun ervaringen en emoties moeilijk kunnen verwoorden.

Het aanbod wordt op u **AFGESTEMD** en de daarbij horende interventies zorgen ervoor dat er een proces in het beeldende werken op gang wordt gebracht dat gelijk loopt met het door u beoogde psychische proces.

De aanpak en behandeling worden afgestemd op uw hulpvraag, levensfase en draagkracht.

Na aanmelding volgt een **INTAKE** waar de aard en de oorzaak van de problemen worden onderzocht. Aansluitend wordt, op grond van uw hulpvraag en in samenspraak met u, een **BEHANDELPLAN** opgesteld.

De therapie richt zich op het oefenen van alternatief gedrag, het ervaren van gevoelens of op verwerking.

Nadat de behandeling is gestart, wordt op vaste momenten met u geëvalueerd.

De therapie wordt afgerond als het gestelde doel is bereikt.

Iets voor u?

Iedereen draagt in zijn leven een rugzak mee. In deze rugzak kan je allerhande dingen vinden. Mooie herinneringen, overtuigingen, ideeën, dromen, verlangens maar ook frustraties, pijn, verlies, emoties die lastig te verdragen zijn....

Kortom we komen heel wat tegen op ons pad.

In de sessies beeldende therapie gaan we op pad om deze rugzak eens van dichtbij te bekijken, oude spulletjes te verwijderen en zo plaats maken voor nieuwe zaken maar ook gebroken voorwerpen te koesteren en een plaatsje te geven.

De tocht is soms lastig, soms luchtig maar gelovend in je eigen kracht, kom je al een heel eind!

Wat kan u met beeldende therapie bereiken?

Beeldende therapie kan helpen om:

- stress het hoofd te leren bieden
- je sociale vaardigheden uit te breiden
- jouw drive en energie te herwinnen
- belangrijke keuzes te exploreren en zo richting te geven aan je leven
- verandering te brengen in vicieuze cirkels en bepaalde gedragspatronen
- het contact met je lichaam en emoties te herstellen en versterken
- meer in het hier en nu aanwezig te zijn en te kunnen ontspannen
- je zelfbewustzijn, zelfvertrouwen en zelfbeeld te vergroten
- moeilijke thema's in je leven onder de loep te nemen en te verwerken
- jouw gefragmenteerde gedachten en emoties te integreren en tot één geheel te maken
- uw belangrijke (verstoorde familiale) interacties te verkennen
- emotionele problemen op te lossen die vaak het gevolg zijn van sterke, maar met elkaar in strijd zijnde, verlangens

Voor welke problemen kan u bij mij terecht?

- sociaal-emotionele problemen:

- . burn-out
- . (faal)angst
- . onzekerheid
- . spanningsklachten, hyperventilatie en stress
- . psychosomatische klachten
- . laag zelfbeeld, weinig zelfvertrouwen
- . zich eenzaam voelen
- . depressie(ve gevoelens)
- . emoties moeilijk kunnen verwoorden
- . contactproblemen of sociale onhandigheid
- . wie ben ik? Wat kan ik? Wat wil ik?
- . moeilijk grenzen kunnen aangeven
-

- persoonlijke problemen:

- . relatieproblemen en echtscheiding
- . traumatische ervaringen
- . leren omgaan met talenten en beperkingen
- . begeleiding bij ziekte
- . verlieservaringen en rouw
- . problemen op het werk
- . slaapproblemen
-