



# Vaktherapie

Soms loopt het leven anders dan gedacht, is het contact met anderen moeizaam of zijn er situaties uit je verleden die nog steeds om aandacht vragen. Kunstzinnige middelen, zoals beeldende vormen, muziek of beweging, kunnen daar een antwoord op geven. Met vaktherapie leer je flexibeler met veranderingen om te gaan, je vergroot je zelfvertrouwen, leert omgaan met emoties en sociale contacten of leert gebeurtenissen uit het verleden een plek te geven.

Met vaktherapie ga je creatief of sportief aan de slag. Toch is het resultaat niet het doel, maar een middel om jezelf te ontwikkelen en verandering te brengen. In een veilige omgeving kun je ervaring opdoen met het uiten van je emoties of onderzoeken hoe je een situatie anders kunt aanpakken. Door creatief bezig te zijn, kijk je op een andere manier naar problemen en oplossingen.

## Op maat

Op basis van jouw hulpvraag, bepalen we samen met jou welke vorm van vaktherapie bij jou past. Bij jonge kinderen is het soms niet mogelijk om door een gesprek te onderzoeken welke therapie past. Dan zetten we een spelobservatiemethode in. We observeren daarmee de manier van spelen van het kind. Het spel zegt namelijk veel over hoe het kind omgaat met de werkelijkheid. Op basis van de observatie kunnen we een concreet behandel- en begeleidingsadvies bieden.

De therapievormen:

- **Beeldende therapie**

Je maakt een werkstuk door te schilderen, tekenen of te werken met klei, textiel, steen en hout. Je doet tijdens het werken fysieke, zintuiglijke, emotionele en cognitieve ervaringen op. Het stuk dat je hebt gemaakt kun je loslaten, weggleggen, ernaar terugkijken en ervaren hoe het is om het eens anders te doen.





*“Ik heb een échte olifant gekleid! Ik wist niet dat ik dát kon. Ik ben meestal niet goed in dat soort dingen. Mooi hè?”*

- **Muziektherapie**

Muziek kan diep raken en heeft invloed op je emoties en stemming. Muziektherapie maakt daarvan gebruik, onder andere door middel van improvisatie, het uitvoeren van bestaande muziek, het luisteren naar muziek en het gebruik van de stem.

- **Psychomotorische Therapie**

Door sport en spel of lichaamsgeoriënteerde oefeningen kom je letterlijk in beweging of sta je juist stil bij je ervaringen. Zo leer je om lichaamssignalen, gevoelens en gedragspatronen te herkennen en begrijpen.

Vaktherapie kan individueel, in groepsverband of binnen het gezin aangeboden worden. Het is niet nodig om ‘artistiek talent’ te hebben.

## **Verwijzing en financiering**

Voor de behandeling van een vaktherapeut is geen verwijzing nodig. Lees op [www.siza.nl](http://www.siza.nl) meer over de financiering van eerstelijnszorg.

*“Ik weet nu welke lichaamssignalen te maken hebben met opkomende spanning en woede. Eindelijk kan ik mijn woedeaanvallen voorkomen.”*

### **Vaktherapie**

#### **Afspraak maken of meer informatie:**

Neem contact met ons om te bespreken wat wij voor je kunnen betekenen of om een afspraak te maken.

088-377 91 99  
[sizaentree@siza.nl](mailto:sizaentree@siza.nl)

[www.siza.nl/behandeling](http://www.siza.nl/behandeling)

