



Creatieve therapie

Problemen aanpakken
met drama en dans



Een leuke manier om met moeilijke dingen om te gaan. Dus niet alleen praten over wat je moeilijk vindt, maar ook doen, op een manier die bij jou past.

Voor wie is het?

Creatieve therapie kan helpen bij allerlei soorten problemen. Voorbeelden hiervan zijn:

- Je weet niet hoe je je moet gedragen in situaties die je lastig vindt.
- Je voelt je onzeker of wordt snel boos.
- Je vindt het spannend om ergens alleen heen te gaan of bepaalde dingen te doen.
- Je hebt het gevoel dat niemand je begrijpt.
- Je zit niet lekker in je vel.
- Je wil veranderen, maar dat lukt niet alleen.
- Je hebt iets meegemaakt dat in je hoofd blijft zitten.
- Je hebt iets meegemaakt waar je niet over durft te praten.

'Ik heb geleerd wat ik kan doen als ik verdrietig ben.'

Hoe werkt het?

Creatieve therapie is gericht op het bereiken van veranderingen in je denken, je doen en je handelen. Dit met als doel om de problemen aan te pakken:

- in je hoofd (psychisch)
- in je gedrag of contact met anderen (sociaal)
- met je gevoel (emotioneel)

We helpen jou om deze problemen te verminderen of te laten verdwijnen. Of om er beter mee om te gaan. De therapie is niet moeilijk of eng. Je hoeft er helemaal niet goed te kunnen dansen of toneelspelen. We gaan gewoon samen aan de slag.





Drama

Bij drama laat je via toneelspel zien wat je dwars zit. Dit doen we o.a. via rollenspel, spel oefeningen improvisatie en het naspelen van situaties. We maken verhalen, werken met teksten en spel materiaal en verkleden ons.

Dans

Bij dans laat je zien wat er in je omgaat door je lichaam te gebruiken. Klachten zijn namelijk altijd terug te zien in het lichaam en in beweging. Het doen en ervaren staat centraal. We gaan aan de slag met bewegingsspel, balspel, muziek en nog veel meer. Door te bewegen brengen we veranderingen op gang.

Hoe vonden anderen het?

Enkele reacties van kinderen die creatieve therapie volgden:

- Ik durf nu te voelen wat ik voel.
- Wow! Nu begrijp ik waarom ik zo snel boos word.
- Ik heb geleerd wat ik kan doen als ik verdrietig ben.
- Doordat ik mijn lichaam beter begrijp heb ik meer controle over mijn angst.
- Ik ben nu trots op mezelf.
- Die vervelende ervaring heb ik eindelijk een plek kunnen geven.
- Ik durf nu dingen zelfstandig te doen.
- Eindelijk even niet al dat gezeur.
- Ik zie nu dat het niet mijn schuld is.
- Door rollen te spelen ontdekte ik wat ik allemaal kan.

Samen op eigen kracht.

Meer informatie en aanmelden

Cliëntenbureau
Zuid-Limburg
046 - 477 52 93
clbpolilimburg@koraal.nl

Cliëntenbureau Noord- en
Midden-Limburg
0475 - 57 99 53
clbpolilimburg@koraal.nl

koraal.nl