



Beeldende therapie

Beeldende Therapie is gericht op ervaren en beleven. Voelen, denken en handelen komen allemaal aan bod. Het is niet noodzakelijk om creatief of kunstzinnig te zijn om toch veel profijt van beeldende therapie te hebben! Het belangrijkste is dat je ervoor open staat om 'iets te maken'. Veiligheid, vertrouwen en acceptatie van alle gevoelens en gedachten is het uitgangspunt. Bij rouw en verlies kan beeldende therapie een brug vormen tussen je binnenwereld en de buitenwereld. De band met je dierbare kun je omvormen naar een nieuwe verbinding waar je nu en in de toekomst steun aan kunt hebben. Daarnaast versterk je de band met je eigen kracht en je omgeving zodat je zelfstandig verder kunt en weer kunt genieten van kleine of grote dingen in het leven.



Contact

Nienke Beukers
Beeldend Therapeut
ninoc88@hotmail.com
06 42663925



Beeldend Therapeut Nienke Beukers (1973)

Binnen de opleiding Creatieve Therapie (HU Amersfoort) heb ik me gespecialiseerd op het gebied van rouw- en verliesbegeleiding met behulp van beeldende therapie.

Wat ik bij de Beeldende therapie-module 'Omgaan met verlies' belangrijk vind om helder te krijgen is; Wie was jij voor je verlies, hoe ben je nu, en hoe wil je zijn? Hoe was je band met de ander? Wat wil je daarvan hervinden, bewaren en voortzetten in de toekomst? Waar kun jij troost en steun (in) vinden en bij wie?

Met aandacht voor je persoonlijkheid, je mogelijkheden en sterke kanten, werken we samen aan de verbetering van je draagkracht die van belang is om het rouwproces echt door te maken.



Omgaan

met

Verlies



Wat is verlies?

Vanaf het moment dat je geboren wordt leer je jezelf, je lichaam en andere mensen kennen. Je gaat je hechten aan voor jou belangrijke anderen, aan je vaardigheden, je gevoelens, gedachten, activiteiten en werkzaamheden.

Op elke leeftijd kun je familie, een vriend of geliefde verliezen door dood, scheiding of emigratie. Je kunt je gezondheid verliezen, een lichaamsdeel (of functie) of iets waar je goed in was. Je kunt ook je baan verliezen, je zelfvertrouwen of je gevoel van eigenwaarde en zelfs hoop, idealen en dromen kun je kwijtraken.

Verlies brengt de onvrijwillige opgave met zich mee om je aan te passen aan een nieuwe situatie; zonder hetgeen je verloor of de overledene. Om tot aanpassing te komen is het noodzakelijk om bepaalde rouwtaken te verrichten of fasen in de rouw te doorlopen. Er is geen vaste volgorde voor die taken, en soms gaan ze gelijk op. Ieder rouwt op zijn eigen wijze.

Wat is rouw?

Rouwen kun je zien als jouw proces om jezelf aan te passen aan die totaal veranderde situatie. Dat valt niet mee, het is een zware opgave. In veel gevallen lukt het mensen op eigen kracht, met steun uit de omgeving, een rouwproces door te maken.



Wat als het niet lukt?

Er zijn ook omstandigheden waaronder dit aanpassen je teveel kan worden en het lijkt of er geen einde komt aan het gevoel te wankelen of emotioneel telkens snel uit balans te raken.

- Heb je één of meerdere ingrijpende verliezen geleden?
- Ben je meerdere jaren later nog steeds snel uit balans gebracht als iets aan je verlies herinnert?
- Roept de gedachte aan het verlies hevige (angst)gevoelens op?

Dan kan er sprake zijn van vastzittende (gestagneerde) rouw of complexe rouw. Maar dat hoeft niet. Het is dan in ieder geval belangrijk om advies te vragen aan een professional. Een psychiater of psycholoog kan met je kijken of je er baat bij hebt om je rouwproces onder begeleiding te doorlopen.



'Omgaan met verlies' Beeldende module rouw- en verliesbegeleiding

Deze module is bedoeld voor (jong) volwassenen waarbij mogelijk sprake is van (gedeeltelijk) gestagneerde of gecompliceerde rouw bij (meervoudig) verlies.

Als je jezelf in bovenstaande vragen herkent is de beeldende module 'Omgaan met verlies' misschien iets voor jou.

Inhoud module 'Omgaan met verlies'

Deze beeldende therapie-module begint met een kennismakingsfase. Aan de hand van beeldende opdrachten (collage, tekenen, schilderen etc.) maken we kennis met elkaar en de verschillende aspecten van het verlies. In de sessies daarna wordt er stilgestaan bij wat het verlies voor effect op je heeft en waar je steun, troost en betekenis in kunt vinden. Reflectie op je werkproces, in de nabespreking, vergroot het inzicht en verstevigt je ontwikkeling. Als je wilt kun je een afscheidsritueel vormgeven en uitvoeren, met of zonder mensen in je omgeving.

Tot slot volgt er een terugblik op de module; wat er in deze periode is gebeurd.

Er wordt gebruik gemaakt van een 'Beeldend dagboek rouw- en verlies', waarin gedurende de hele periode dagelijks op een bladzijde met symbolen en korte teksten de beleving van die dag wordt verbeeld.

Huiswerkopdrachten helpen de verbinding te maken tussen de beeldende therapie en het dagelijks leven.

Beeldende opdrachten kunnen bijvoorbeeld zijn:

- Geef een kleur aan boos, blij, bang, bedroefd en beschaamd
- Geef in grootte en intensiteit aan wat je meer en minder voelt
- Maak een collage van jouw steun, troost en afleiding
- Maak iets van klei dat je wilt veranderen, verander het in klei
- Doe iets waar je zin in hebt met het aanwezige materiaal

Met welk doel?

Het hoofddoel is het (weer) op gang brengen van het rouwproces. Andere belangrijke doelen kunnen zijn:

- Algemeen dagelijks functioneren verbeteren
- Ongewenst isolement opheffen
- Mogelijkheden tot steun en afleiding vergroten
- Zelfbeeld/eigenwaarde versterken
- Inzicht krijgen in eigen wijze van omgaan met verlies
- Emoties uiten/vormgeven
- Lotgenotencontact tot stand brengen
- Aanpassing aan de nieuwe situatie bevorderen
- Sociale vaardigheden verbeteren

Hoe lang duurt het?

- Individuele sessie: 1 uur
- Groepsessie: 1,5 uur
- Duur module: 10 sessies

