

PURMEREND - Therapie door te schilderen, boetseren of hout te bewerken. Veel mensen zijn hier wellicht niet bekend mee, maar in instellingen wordt deze vorm van therapie al decennia lang succesvol toegepast. Beeldende therapie maakt gebruik van materialen om bewustwording bij cliënten te realiseren en dit om te zetten in nieuw gedrag. Patricia Aarts is GZ-vaktherapeut en begeleidt in haar praktijk De Beeldend Therapeut mensen met een hulpvraag.
Door Kelly van Roosmaelen

Voelen door te doen



Beeldend therapeut Patricia Aarts in haar praktijk. (Foto: Han Giskes)

Vaktherapie is niet nieuw. In instellingen, de verslavingszorg, speciaal onderwijs, TBS-klinieken, jeugd- en volwassenen detentie en soms ook binnen bedrijven wordt deze vorm al therapie al ongeveer 60 jaar toegepast. Voor particuliere praktijken is het relatief nieuw om vaktherapie aan te bieden. Patricia Aarts is GZ-vaktherapeut en heeft in het verleden onder andere bij Dijk en Duin, Reakt, Actief Talent en een TBS kliniek gewerkt. 'Achter gesloten deuren wordt vaktherapie vaak toegepast, maar voor het grote publiek is het nog niet echt bekend. Ik ben in 2013 gestart met mijn praktijk, De Beeldend Therapeut. Ik was bij mijn vorige werkgever boventalig geworden, maar ik had al langer de wens om vaktherapie aan te bieden aan particulieren', zo vertelt Aarts.

Voelen

Bij vaktherapie worden materialen gebruikt om bewustwording van oud gedrag te bewerkstelligen en nieuw gedrag te gaan inzetten. Een vaktherapeut kan dans, muziek, drama, psychomotorische en beeldende therapie inzetten. Patricia Aarts richt zich op het laatste. 'Een psycholoog legt de focus op het cognitieve. Die probeert gedragsverandering te stimuleren in het denken. Een vaktherapeut zet materialen in om gedrag te observeren, patronen bloot te leggen en cliënten te triggeren. Het werken met materiaal brengt bij cliënten vaak emoties naar boven. Dat moet je als therapeut goed begeleiden. Een mens is een denkend en voelend wezen. Meestal wordt er aandacht besteedt aan het cognitieve, maar denken en voelen moeten in balans zijn. En je kan mensen laten voelen door te doen.'

Spiegel

Mensen die met een hulpvraag bij De Beeldend Therapeut komen, krijgen eerst een gratis intake gesprek. Daarna volgen er drie observatiesessies waarbij er gebruik wordt gemaakt van materialen. 'Afhankelijk van de hulpvraag zet ik een bepaald materiaal in. Stel dat iemand in de praktijk komt die vrij besluiteloos is en hier iets aan wil doen. Dan kan ik er voor kiezen om met was te gaan werken. Als je was te lang vasthoudt, dan is het niet meer vormbaar. Dus een cliënt wordt dan min of meer 'gedwongen' om snellere keuzes te

maken. Ondertussen observeer ik wat er gebeurt, ik pleeg interventies en ik kijk hoe de cliënt daarop reageert. Hoe je handelt met materiaal toont vaak hoe je handelt in de maatschappij. En dat is voor cliënten vaak confronterend, want ik houd ze als het ware een spiegel voor. Ik spiegel terug wat het gedrag van de cliënt is en wat deze er aan kan doen om dit te veranderen', zo legt Aarts uit.

Albast

Naar aanleiding van de observaties wordt er een werkhypothese gemaakt, een plan van aanpak. Hierin wordt de hulpvraag geconcretiseerd, wat de doelen zijn en hoe deze bewerkstelligd gaan worden. Vervolgens wordt de behandeling ingezet en na afloop vindt er een afronding plaats. Aarts: 'Elke hulpvraag vraagt om een specifiek soort materiaal. Verf of juist ecoline, potloden, hout, klei, scheerschuim of albast. Het zijn geen hapklare brokken, het is therapie op maat en breed inzetbaar. Zo komen mensen in de praktijk met psychische problemen, een burn out, posttraumatische stressstoornis, revalidatie, pestgedrag, angststoornissen, rouw- en verliesverwerking en borderline. Tijdens de therapie wordt een vertrouwensband opgebouwd zodat mensen zich in de praktijk veilig voelen en zich kunnen overgeven aan de opdracht. De werkhypothese biedt hierbij houvast.'

Collectief

Aarts heeft samen met enkele collega's het Collectief Vaktherapie Noord-Holland opgericht. Het collectief streeft ernaar om vaktherapie meer bekendheid te geven en de mogelijkheden die vaktherapie biedt optimaal in te zetten. 'Binnen het collectief werken de therapeuten samen. Wij verwijzen cliënten soms naar een andere therapeut door, want ieder heeft zijn eigen expertise. Gelukkig raken steeds meer mensen bekend met deze vorm van therapie. Daar ben ik erg blij mee, want ik zie dat het werkt. Er zit veel meer achter vaktherapie dan men veelal denkt', zo besluit Aarts.

De Beeldend Therapeut is gevestigd aan de Aztekenstraat 5 in Purmerend. Kijk voor meer informatie op: www.debeeldendtherapeut.nl.