



**Beeldende  
therapie  
maakt het  
zichtbaar**





**Beeldend werk heeft een eigen taal. Wat soms moeilijk te verwoorden is, kan met de taal van het beeld worden geuit en zichtbaar worden gemaakt. Want beeldend werk heeft een eigen taal.**

## **Wat is Beeldende therapie?**

Beeldende therapie is één van de zeven vaktherapeutische disciplines en is een ervaringsgerichte therapievorm. Hierbij wordt gebruik gemaakt van allerlei materialen; zoals potlood, verf, hout, steen, klei, textiel en digitale middelen. De keuze voor materiaal, techniek en opdracht wordt zorgvuldig afgestemd op jouw hulpvraag. In het beeldende werk worden jouw kwaliteiten en valkuilen zichtbaar, tastbaar en concreet.

Beeldende therapie biedt je de mogelijkheid om te ervaren en tot expressie te komen. Het geeft inzicht en de mogelijkheid om nieuwe vaardigheden aan te leren. Samen met de therapeut ga je op zoek naar de werkwijze die bij jou past en wordt er een vertaalslag gemaakt naar het dagelijks leven.

# Waarom

Beeldende therapie kan je helpen bij klachten die te maken hebben met:

**Emoties:** leren herkennen, voelen, uiten en reguleren van emoties, zoals bijvoorbeeld frustraties of boosheid gevoelens rondom rouw en depressie.

**Zelfbeeld:** vergroten van zelfvertrouwen en jezelf verder ontwikkelen.

**Gedrag:** leren omgaan met spanning, stress en tegenslagen, oefenen met nieuw gedrag.

**Sociale vaardigheden:** leren samenwerken, bevorderen van assertiviteit, accepteren en stellen van grenzen.

**Cognitie:** vergroten van je concentratie, verbeteren van je doorzettingsvermogen, leren structuur aanbrengen, leren plannen, herkennen van negatieve en helpende gedachten.

“Door beeldend te werken kan ik uit mijn hoofd en bij mijn gevoel”





## Waar

Beeldende therapie is een behandeling die op zichzelf staat. Daarnaast kan het ingezet worden als aanvulling op andere psychologische behandelingen, zoals traumabehandeling of psychotherapie. Zo wordt de therapie vaak aangeboden binnen een instelling.

Ook kan je op onze website zoeken naar één van onze therapeuten met een eigen praktijk.

“Door met mijn handen te voelen en creëren kom ik dichterbij mijzelf en de kern van mijn probleem”

## Voor wie

De therapie is een passende behandelvorm voor kinderen, jongeren, volwassenen en ouderen als je op zoek bent naar psychosociale ondersteuning en hulp. Het kan individueel of in groepsverband plaatsvinden.

Tevens is het mogelijk om samen met je partner, kind of gezin de therapie te volgen.

Beeldende therapie wordt door een groeiend aantal zorgverzekeraars vergoed, mits u een aanvullende verzekering hebt. Via [www.zorgwijzer.nl](http://www.zorgwijzer.nl) kunt u terug vinden welke verzekeraars vaktherapie vergoeden.



“Binnen beeldende therapie heb ik geleerd om mijn emoties te uiten zonder erover te hoeven praten”





Kijk voor meer informatie en een overzicht van de vrijgevestigde  
beeldend therapeuten op onze website:

**[www.nvbt.vaktherapie.nl](http://www.nvbt.vaktherapie.nl)**

**Nederlandse Vereniging voor Beeldende Therapie**