



Ouderen

Op uw leeftijd heeft u al heel wat meegemaakt en verwerkt. Toch kan het zijn, dat u in uw verleden nare momenten heeft meegemaakt, die u niet heeft kunnen verwerken. Soms merkt u dat deze momenten, in de omgang met anderen, zich aan u opdringen.

Bij het wat ouder worden komen ook het afscheid nemen van uw dierbaren en/of een verslechterde gezondheid op uw pad. Uit ervaring weet ik, dat dit moeilijke momenten zijn. Soms blijft het een moeilijk onderwerp en lijkt het invloed te hebben op uw dagelijks functioneren.

Het kan ook juist prettig zijn te werken aan een afscheid- of herinnerboek voor uw kinderen of kleinkinderen.

Wat wilt u of kunt u vertellen aan uw kinderen en kleinkinderen?
Hoe zag uw jeugd eruit?

Beeldende therapie doet vooral een appèl op uw gevoel en beleving.

U heeft te horen gekregen dat uw vergeetachtigheid te maken heeft met een beginnende dementie.

Tijdens bijvoorbeeld het schilderen kunt u uw aandacht richten op het hier en nu in plaats van op het verleden of de toekomst.

Uw blik is geconcentreerd op het werkstuk. Hierdoor kunt u helderheid ervaren.

Terwijl u aan het werkstuk werkt, bepaalt u wat u wilt en hoe u het wilt.

Ook wordt u verleid om nieuwe ervaringen op te doen en zo kleur aan uw bestaan te geven.

Het kan zijn, dat u met uw levensvragen worstelt. Terwijl u beeldend werkt, kunnen uw vragen zichtbaar gemaakt worden. Wat voelt u daarbij? Uw levensvragen worden bespreekbaar.

Goed kunnen tekenen is voor Beeldende Therapie helemaal niet nodig.