



(Jong) Volwassenen

Als (jong)volwassene heb je al heel wat levenservaring, je bent gegroeid naar wie je nu bent. Toch lijkt het alsof je in het dagelijks leven niet helemaal mee kan komen, onze maatschappij lijkt steeds meer van jou te vragen. Jouw gezin, werk, vriendschappen, familie, alles vraagt je aandacht, maar hoe zit dat bij jezelf. Waar sta jij en wie ben jij eigenlijk?

Praat je moeilijk over gevoelens, of ben je juist geneigd jouw gevoelens opzij te zetten of weg te stoppen? Of ben jij een makkelijke prater, maar heb je geen contact meer met jouw gevoelens of schieten woorden te kort?

Dan kan beeldende therapie het gesprek op gang brengen. Terwijl je in de klei knijpt of een kleurrijk schilderij maakt, ben jij je bewust van wat jij op dat moment ervaart.

Problemen worden zichtbaar voelbaar en daardoor ook bespreekbaar.

Hulp bij sociaal emotionele problemen, gedragsproblematiek, verminderen van spanningen, Burn-out, trauma, seksueel misbruik, rouw - en verliesverwerking, behandeling van angsten zoals faalangst, stemmings- en dwangklachten. versterken van je zelfbeeld en zelfvertrouwen, of behandeling van identiteitsproblemen, eetstoornissen, pesterijen, communicatieproblemen en concentratieproblemen

In deze link wordt uitgelegd wat de werking van beeldende therapie is en wat het voor jou kan betekenen.

<http://vimeo.com/83180471>