



Ervaringen vaktherapie beeldend

**Het gevoel dat iemand echt naar je luistert
en uit je verhaal datgene haalt waar je mee worstelt.**

Melanie heeft een bijzonder prettige manier van aanwezig zijn. Haar intuïtie gebruikt ze heel goed in haar werk als vaktherapeut. Subtiel, fijngevoelig, met en zonder woorden op zoek naar kracht. Het beeldend werken gaf me inzicht in mijn neiging om te lang te vriendelijk te blijven. In het rouwproces na een scheiding bracht het me meer in contact met mijn vitale kracht om waar nodig, duidelijker grenzen te stellen

- Melle -

Bij het intakegesprek klikte het gelijk met Melanie wat voor mij heel belangrijk was, daardoor kon ik me openstellen en mijn gevoelens van rouw en alle daarbij horende emoties uiten. Het gevoel dat iemand echt naar je luistert en uit je verhaal datgene haalt waar je mee worstelt. Door beeldende activiteiten: tekenen, verven, boetsen, kwamen er veel diep weggestopte emoties naar boven. Heel verrassend, heel verrijkend. De diepste, grootste ervaring was de manier waarop ik heb geleerd heb los te laten en de eye-opener dat je boos en verdrietig mag zijn. Allen nu weet ik hier mee om te gaan. Nog vaak denk ik terug aan deze sessies en heb het best gemist na onze afsluiting.

- Trijntje -

Een fijne plek met deskundige creatieve begeleiding heeft me goed gedaan. Weinig woorden, veiligheid, openheid en vooral 'tijd' om tot rust te komen en in contact te komen met mijn ondergesneeuwde gebieden. Het kind in mijn kan weer een beetje ademen en zorgen voor wat plezier.

- Hans -

Ik heb de therapie als persoonlijk ervaren. Melanie maakte voor mijn gevoel alle tijd voor me vrij. De werkwijze vond ik prettig. Soms met plaatjes en woorden en een andere keer met krijt en klei. Ik merk dat ik hierdoor steeds weer andere emoties uit voort kwamen, waarschijnlijk veel meer dan wanneer het beperkt was gebleven tot gesprekken. Melanie probeerde meer emoties naar buiten te krijgen, zonder te veel te pushen. Dit vond ik soms ongemakkelijk, maar was wel nodig om verder te komen. Het fijne hieraan vond ik dat Melanie dan even wat ging pakken, zodat ik me niet zo bekeken voelde. Ik kan het iedereen aanraden om jezelf tijd te gunnen om jezelf weer beter te leren kennen. IK sta tenslotte centraal in MIJN leven en daar mag/wil ik best wat beter voor zorgen!

- Hanneke -

Ik kon om de kleinste dingen huilen, kon niet zo lang mijn geduld bewaren als voorheen en was snel geprikkeld. Ik voelde me ook onzeker op professioneel gebied, ik vroeg me af of ik nog wel verpleegkundige wilde zijn. Gaande weg bleek de therapie zijn vruchten af te werpen. Ik werd zelfverzekender, ging meer aan mezelf denken en mijn grenzen aangeven zowel privé als in het werk. Ik ging weer mijn eigen beslissingen maken zonder na te denken wat de ander hiervan vond. Dit was in het begin even wennen, maar nu voelt het goed. Sommige sessies waren heftig en emotioneel. Andere sessies waren bevrijdend en kon ik mij even weer wanen in mijn kindertijd om creatief bezig te zijn

- Rochelle -