

Knutselen, tekenen en kleien: de meeste kinderen vinden het heerlijk om creatief bezig te zijn. Maar wist je dat het een kind ook kan helpen om steviger in zijn schoenen te staan? Onder leiding van een gespecialiseerde therapeut creëert beeldende therapie balans en zelfvertrouwen

Laat de **beelden** voor je **spreken**

Bij de ervaringsgerichte therapie staan creatieve oefeningen centraal. Via deze oefeningen kan het kind uiting geven aan wat er van binnen speelt. De therapie bestaat uit creatieve oefeningen die worden ingezet om obstakels van psychische, emotionele of sociale aard te overwinnen.

Kunst als communicatiemiddel

Met name voor kinderen kan het vaak lastig zijn om bepaalde gevoelens en emoties onder woorden te brengen. Dan is het soms fijn dat ze het op een andere manier kunnen vertellen. Door middel van kunst wordt gelijk concreet en zichtbaar wat er speelt en waar eventuele obstakels liggen. Niet alleen door wat er op papier of in de klei tevoorschijn komt, maar ook aan de manier van werken kun je veel aflezen. Net als aan de manier waarop wordt omgegaan met tegenslagen of hoge verwachtingen.

Individuele opdrachten

Margareth Krul-Schnezler is beeldend therapeut. Ze vertelt over de werkzaamheid van de therapie: 'Ik heb er zelf voor gekozen om beeldende therapie te geven aan kinderen en jongeren, maar het mooie is dat de therapie voor bijna iedereen geschikt is. Van ouderen met dementie tot mensen met een verstandelijke beperking. Welke materialen en technieken worden ingezet is afhankelijk van de ontwikkelingsvraag. Ik stel een passende reeks opdrachten samen door te kijken naar de hulpvraag en de achtergrond van degene die voor me zit. Bij de oefeningen wordt gebruik gemaakt van de technieken van schilderen, tekenen of boetseren.'

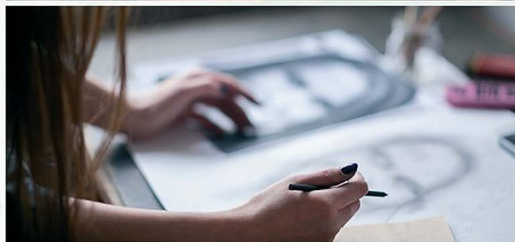
mARTherapie

Margareth
Krul-Schnezler
Zeestraat 64
2518 AC Den Haag
06-57924032
info@martherapie.nl
www.martherapie.nl



Goed om te weten

Beeldende therapie is een goede aanvulling op de reguliere zorg en wordt door meerdere zorgverzekeraars vergoed, wanneer je verzekerd bent voor alternatieve geneeswijzen. Wil je weten of jij de kosten ook gedeeltelijk of geheel kunt terugvragen? Informeer dan bij je zorgverzekeraar naar de mogelijkheden!



Gerichte opdrachten

'Naar aanleiding van mijn bevindingen aan de hand van de eerste opdrachten kan ik iemand met gerichte opdrachten uitdagen in leerpunten en de persoonlijke ontwikkeling. Ook kunnen we via de gemaakte oefeningen gemakkelijk terugkijken naar het proces om te zien wat er al bereikt is. Omdat iemand zelf de veranderingen en vooruitgang ook merkt, werken de oefeningen erg positief voor het zelfvertrouwen.'

Holistisch

'Ik geef beeldende therapie met een antroposofische basis. Dat betekent dat niet het probleem centraal staat, maar het kind in z'n geheel. Het is een holistische vorm van behandelen. Ook heeft deze benadering als voordeel dat je kunt aansluiten bij waar het kind op dat moment is. We werken dus niet vanuit het einddoel, maar nemen kleine stapjes vanaf het punt waar het kind op dat moment is. Het kind geeft het tempo aan en werkt op speelse, laagdrempelige wijze en in stapjes toe naar het einddoel.'

Toen mijn moeder de toenmalige deeltijdopleiding Kunstzinnige Therapie, die nu Vaktherapie Beeldend heet, ging volgen in Leiden, zei ze dat het ook wel iets voor mij was. Ik deed dat jaar mijn eindexamen VWO en wist niet precies wat ik daarna wilde gaan doen, maar in ieder geval níét iets dat mijn moeder voorstelde. Nadat ik geslaagd was, heb ik een jaar vrijwilligerswerk gedaan in Nepal. Daar ging ik ook nadenken over de toekomst. Ik wist altijd al dat ik iets in de zorg wilde doen. Ik ben zelf Indisch en onze cultuur is erg gericht op de medemensen en zorgen voor elkaar, dus misschien was het idee van mijn moeder zo gek nog niet.

Bij thuiskomst besloot ik het daarom toch een kans te geven en ik wist al na de eerste dag dat ik helemaal op mijn plek zat. Waarom? Het is de combinatie van meerdere dingen, die het vak voor mij zo interessant maakt. De antroposofische benadering is er één van. Die houdt in dat je bij de behandeling kijkt naar de mens in het geheel en niet zozeer naar het probleem. Deze benadering voelde voor mij gelijk heel vertrouwd en fijn, omdat ik de manier waarop mijn ouders me hebben opgevoed erin herkende. Ook het creatieve spreekt me erg aan. Als kind was ik zelf ook altijd bezig met tekenen en schilderen. Ik was er niet per se goed in, maar ik vond het heel leuk om te doen.

Het belangrijkste aspect is voor mij het feit dat ik er kinderen en jongeren mee kan helpen. Op een manier die beter bij me past dan geneeskunde, wat een andere opleiding was die ik heb overwogen. Bij geneeskunde ben je vooral met het lichaam bezig, terwijl in mijn werk de psyche van de mens veel meer centraal staat. Je bevindt je in de gevoelswereld van iemand en staat veel meer met iemand in contact. Dat maakt het voor mij echt perfect.

Een sessie is voor mij daarom geslaagd als ik merk dat ik echt in contact ben geweest met de ander: als we elkaar begrepen hebben en als iemand ook naar huis gaat met het gevoel dat het hij iets aan de sessie gehad heeft. Of dat nu is omdat diegene tot een inzicht is gekomen of zich gewoon even heeft kunnen ontspannen door te genieten van waar hij mee bezig was. Ik zie er dan ook echt een uitdaging in om dit te bereiken. Bij beeldende therapie is er geen protocol of standaard werkwijze. Ik kijk vooral naar iemands interesses en achtergrond en besluit aan de hand daarvan welke oefeningen ik uit mijn rugzak haal om te helpen. Hierbij probeer ik het probleem niet weg te halen, maar met creatieve oefeningen het zelfvertrouwen van het kind aan te wakkeren.

Ik geloof dat je niets hoeft te veranderen aan jezelf, maar als je toch ergens aan wilt werken omdat je er zelf last van hebt, dan wil ik je daar graag bij helpen. Vroeger was ik zelf erg onzeker, maar op de een of andere manier zijn mijn ouders erin geslaagd om non-verbaal aan mij duidelijk te maken dat ze vertrouwen in me hadden. Ik kreeg de ruimte om me te voelen zoals ik me voelde en dingen op te pakken als ik er zelf aan toe was. Dit gevoel van vertrouwen is ook belangrijk in mijn sessies.

'Je hóéft **niets** te veranderen aan jezelf'

NAAM: Margareth Krul-Schnezler
EIGENAAR VAN: mARTherapie
DOET IN HAAR VRIJE TIJD: te weinig creatieve dingen, maar spreekt wel graag af met vrienden en familie en houdt van lekker eten.

Je bent al goed zoals je bent

In de toekomst wil ik me graag specialiseren in traumaverwerking. Ik werk, naast in mijn eigen praktijk, op de Opvoedpoli in Den Haag. Hier kom ik veel in aanraking met trauma's. Het lijkt me heel mooi om me zodanig te specialiseren in dat onderwerp dat ik er echt alles vanaf weet. Daarnaast hoop ik uiteindelijk mijn hele leven zó te kunnen inrichten dat ik altijd kan klaarstaan voor degenen die het nodig hebben. Ik moet er nog een beetje aan werken dat ik mezelf daarin niet vergeet, maar het is echt mijn doel om zoveel mogelijk mensen te helpen inzien dat ze goed zijn zoals ze zijn.

mARTherapie

Margareth Krul-Schnezler
 Zeestraat 64
 2518 AC Den Haag
 06-57924032
 info@martherapie.nl
 www.martherapie.nl