



Keuzehulp

Vaktherapie voor jou

Vaktherapie is een behandelvorm voor mensen met psychosociale of psychische klachten. Het gaat in vaktherapie vooral om doen en ervaren, en minder over praten. Vaktherapie is speciaal geschikt voor mensen die op een praktische en actieve manier aan hun problemen willen werken.

Er zijn 7 vormen van vaktherapie: beeldende therapie, dans- en bewegingstherapie, drama-therapie, muziektherapie, psychomotorische therapie, psychomotorische kindertherapie en speltherapie.

Vaktherapie kun je volgen in een vrijgevestigde praktijk of binnen een (ggz-)instelling. Het kan gecombineerd worden met andere behandelingen, maar ook als zelfstandige therapie worden ingezet. Vaktherapie kan een individuele behandeling zijn of vaktherapeutische behandeling in een groep, relatie of met een gezin.

Wat kun je doen en ervaren in vaktherapie?

Met creatieve werkvormen of gerichte oefeningen onderzoek je jouw problemen en geef je vorm aan je gedachten en gevoelens. Door deze ervaringen werk je aan verandering.

Vaktherapie kan je helpen om anders te reageren op situaties of emoties; nieuwe mogelijkheden te ontdekken; vaste patronen te doorbreken; en te werken aan wat voor jou belangrijk is.

Welke vaktherapie past bij jou?

Deze keuzehulp kan je daarbij helpen. In principe kunnen alle vormen van vaktherapie helpen nieuwe ervaringen op te doen en stappen te zetten naar verbetering.

De keuze is aan jou, eventueel in samenspraak met je behandelaar die op de hoogte is van richtlijnen en verwijsmogelijkheden.

Bekijk de zorgstandaard Vaktherapie voor meer informatie over alle vormen van vaktherapie op ggzstandaarden.nl/zorgstandaarden/vaktherapie of kijk op de website www.vaktherapie.nl voor meer informatie over wat vaktherapie kan betekenen bij verschillende problematieken.

Soorten vaktherapie



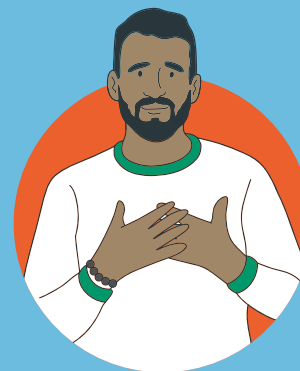
Beeldende therapie

In beeldende therapie werkt de therapeut met beeldende materialen. Je doet tijdens de behandeling lichamelijke, zintuiglijke, emotionele en cognitieve ervaringen op. Bijzonder aan beeldende therapie is dat het werkstuk dat je maakt duidelijk en tastbaar is. Je kunt het loslaten, wegleggen, ernaar terugkijken en ervaren hoe het is om het eens anders te doen.



Dans- en bewegingstherapie

Dans- en bewegingstherapie gaat er vanuit dat klachten terug te zien zijn in jouw lichaam en in jouw beweging. Via dans en beweging kun je jouw gevoelens, gedrag en denkwijzen tijdens de behandeling verwerken, uitwerken en onderzoeken. Nieuwe ervaringen kunnen beklijken en zo effect hebben in jouw dagelijks leven.



Dramatherapie

In dramatherapie wordt gewerkt met zowel fantasie als situaties uit het echte leven. Dit wordt gedaan met bewegingsspel, rollenspel, improvisatiespelen en het maken van zelfbedachte scènes. Je kunt hierin oefenen met ander gedrag door bijvoorbeeld van rol te wisselen of een ander einde te verzinnen van een gespeelde scene. Door te spelen biedt dramatherapie je de ruimte om al doende te leren groeien en met problemen om te gaan.



Muziektherapie

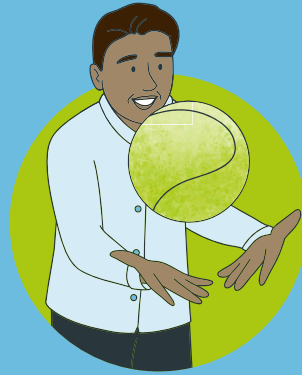
Muziek kan je diep raken en heeft invloed op je emoties en stemming. Muziektherapie maakt hier gebruik van. Bijvoorbeeld door middel van improvisatie, het uitvoeren van bestaande muziek, het luisteren naar muziek en het gebruik van je stem. Door op een gerichte manier met muziek bezig te zijn kan de muziektherapeut helpen om doelen te bereiken, zoals emoties reguleren, motoriek en geheugen verbeteren, aandacht optimaliseren, contact aangaan met anderen of probleemgedrag voorkomen.

Soorten vaktherapie



Psychomotorische kindertherapie (PMKT)

Psychomotorische kindertherapie is een ontwikkelingsgerichte manier van behandelen. Binnen de veilige relatie met de therapeut leert het kind al spelend zijn stress reguleren, zijn emoties verwerken en doet het kind ervaringen op met ander gedrag. De therapeut heeft daarbij keuze uit een breed aanbod aan ervaringsgerichte middelen: bewegen, non-verbaal en lichaamsgericht spel, tekenen, praten, spelen of muziek maken. Het kan allemaal, want ieder kind werkt op zijn eigen manier.



Psychomotorische therapie (PMT)

Bij psychomotorische therapie staan lichaamsbeleving en bewegingsgedrag centraal. Door sport, spel en lichaamsgeoriënteerde oefeningen kom je letterlijk in beweging of sta je juist stil bij jouw ervaringen. Zo leer je om lichaamssignalen, gevoelens en gedragspatronen te herkennen, verwoorden en begrijpen. Vervolgens oefen je om tot nieuwe ervaringen, inzichten en gedrag te komen.



Speltherapie

Spelen helpt je om te ontspannen en te ontdekken. Gevoelens en gebeurtenissen waarvoor (nog) geen woorden zijn, kunnen naar voren komen in spel. In speltherapie krijg je de ruimte om je gedachten, emoties en wensen te uiten. Dat helpt om je omgeving beter te begrijpen of om oplossingen te vinden. Speltherapie biedt de veiligheid en vrijheid om te experimenteren en spelenderwijs patronen te doorbreken of ingrijpende ervaringen te verwerken. De speltherapeut helpt je daarbij.



Individuele behandeling



Behandeling in groepsverband

Welke vorm van vaktherapie past bij jou?

1

Heb je ervaring met een of meer vormen van vaktherapie?

JA

Wellicht kan dit je nu weer helpen. Overweeg ook een andere vorm van vaktherapie, misschien past dat nu beter bij je hulpvraag.

NEE

Geen probleem, dat hoeft namelijk helemaal niet.

2

In alle vormen van vaktherapie kun je nieuwe ervaringen opdoen en stappen zetten naar verbetering.

Kruis aan wat voor jou van toepassing is.

JA/NEE

- Ik weet soms niet goed wat ik voel
- Ik vind het moeilijk om mijn gedachten en gevoelens te uiten of onder woorden te brengen
- Ik ben weinig in contact met mijn lijf
- Ik ben geen prater
- Ik denk veel over dingen na
- Ik begrijp mijn probleem wel, maar het lukt nog niet om tot verandering te komen

JA NEE

- Ik ben vastgelopen in mijn herstelproces
- Welbevinden, plezier en voldoening zijn belangrijk voor mij tijdens de behandeling.
- Nieuwe dingen uitproberen en experimenteren zou ik wel aandurven

JA NEE

3

Zijn alle vormen van vaktherapie bij jou in de buurt beschikbaar?

Kijk op www.vaktherapie.nl of vraag je behandelaar.

JA

Dan kun je uit alle vormen van vaktherapie kiezen. Overleg eventueel met je behandelaar.

NEE

Kijk dan vooral bij de vormen van vaktherapie die er zijn bij jou in de buurt.

4

Heb je een beperking?

(auditieve, visuele of tactiele beperking, beperking van het bewegingsapparaat)

JA

Dan zou je hulpmiddelen nodig kunnen hebben of is een van de vormen van vaktherapie niet geschikt voor je. Overleg met je behandelaar.

NEE

Dan kun je in principe met elke vorm van vaktherapie aan de slag gaan. Overleg eventueel met je behandelaar.

Welke vorm van vaktherapie past bij jou?

- 5 Affiniteit** Het kan je in je behandeling helpen als je interesse hebt in het gebied waarmee een vaktherapeut werkt. Je hoeft dan geen drempel over en kunt waarschijnlijk meteen aan de slag. Neem dit aspect mee in je beslissing voor welke therapie je kiest. Let wel: een therapievorm die je leuk vindt is niet automatisch de best werkende vorm voor jou. Kijk dus ook bij 'Uitdaging' en weeg goed af wat voor jou belangrijk is.

A
Spreekt een van de vormen van vaktherapie je aan?

JA

Welke?

NEE

Ga verder met de volgende vraag of ga direct naar vraag 6.

B
Wat doe je graag in je vrije tijd?
Bespeel je een instrument? Doe je aan sport?
Tekenen, knutselen, bewegen, dansen of speel je graag?
Houd je van theater? Wat doe je graag en welke vaktherapie past daarbij?

Wat doe je graag?

Welke vaktherapie past hierbij?

C
Kijk je op tv, internet of in boeken graag naar items over kunst, theater, spel, sport, dans of muziek?

JA

Wat spreekt je het meest aan en welke vaktherapie past daarbij?

NEE

Ga verder met de volgende vraag of ga direct naar vraag 6.

D
Ben je geschoold in muziek, beeldende vormgeving, dans of drama/theater?

JA

Als je heel ervaren of geschoold bent, dan is het aan te raden om een vorm van vaktherapie te kiezen waar je wat minder thuis in bent.

NEE

Geen probleem, dat hoeft ook niet, (het is soms zelfs beter) omdat het niet om een prestatie gaat, maar om het proces en de ervaringen die je opdoet.

Vind je het belangrijk dat de vorm van vaktherapie aansluit bij jou interesses, dan zal de meest genoemde vorm van vaktherapie een goede keuze voor je zijn. Zoek je toch wat meer uitdaging? Ga dan naar vraag 6.

Welke vorm van vaktherapie past bij jou?

- 6 Uitdaging** Afhankelijk van de fase van de behandeling waarin je op dit moment zit (crisis, behandelfase, rehabilitatie, therapie op eigen initiatief) kan het handig zijn wat meer uitdaging aan te gaan waardoor je je behandeldoelen kunt behalen en misschien nog andere dingen leert die je verder kunnen brengen. Met de vragen bij Affiniteit en bij Uitdaging kun je zien welke vorm van vaktherapie je vertrouwd is en waar je minder mee hebt. Neem dit mee in je beslissing.

Welke vaktherapie spreekt je het minst aan?

Bij welke vaktherapie voel je je het minst thuis?

Welke vaktherapie zou een uitdaging voor je zijn?

Waar verwacht je de meeste angsten/problemen?

De vorm van vaktherapie die je het meest bij deze vraag hebt opgeschreven zou voor jou een uitdaging kunnen zijn, maar het zou je ook veel kunnen opleveren. Heb je uitdaging nodig dan is de meest genoemde vaktherapie wellicht een goede keuze. Heb je meer veiligheid nodig, kijk dan bij Affiniteit.

Welke vorm van vaktherapie past bij jou?

7 Groeps- of individuele behandeling

Elke vorm van vaktherapie kan individueel of in een groep (bijvoorbeeld gezins-, systeem- of relatietherapie) aangeboden worden. Denk, eventueel samen met je behandelaar of verwijzer, na over onderstaande vragen en over wat het beste bij jou en jouw situatie past. Kijk ook naar wat bij jou in de buurt of in de instelling mogelijk is.

A

Zijn je behandeldoelen gericht op bijvoorbeeld het maken van contact met anderen, jezelf laten zien en sociale angsten verminderen?

JA

Dan kan vaktherapie samen met anderen een goede keuze zijn.

NEE

Heb je andere doelen waar je het beste in een groep mee aan de slag kunt? Dan kun je alsnog voor een vorm van vaktherapie in een groep of individuele vaktherapie kiezen.

B

Is de behandeling gericht op doelen voor jou en je gezin? Of heb je graag dat je familie of bekenden betrokken zijn?

JA

Dan kan vaktherapie met gezinsleden (vaktherapeutische systeemtherapie) een goede keuze zijn.

NEE

Dan kun je ook kiezen voor individuele behandeling of in een groepstherapie met voor jou onbekende groepsleden aan de slag.

C

Zijn je behandeldoelen gericht op het onderzoeken en uiten van emoties en het verwerken van heftige ervaringen zoals bijvoorbeeld een trauma?

JA

Dan kan een individuele behandeling een goede keuze zijn. Verder in je proces kun je opnieuw kijken of een groepsbehandeling bij je behandeldoelen past.

NEE

Dan kun je voor een groepsbehandeling kiezen. Kijk wel wat voor jou nu het beste voelt en wat het meest bij je behandeldoelen past.

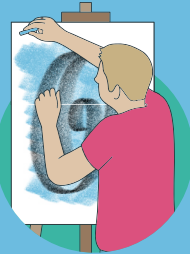
De keuze is aan jou

Kruis na het beantwoorden van de vragen aan of een vaktherapie geschikt of ongeschikt voor je is en maak vervolgens de balans op. Kijk op vaktherapie.nl voor een vaktherapeut met een eigen praktijk bij jou in de buurt of vraag jouw behandelaar naar vaktherapieën binnen de instelling.

Welke vorm van vaktherapie past bij jou?

Bespreek met je naasten en je eventuele behandelaar welke vorm van vaktherapie passend is voor jou

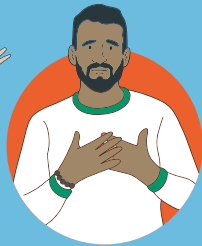
Kijk op www.vaktherapie.nl voor een vaktherapeut met een eigen praktijk bij jou in de buurt of vraag jouw behandelaar of verwijzer naar de mogelijkheden van vaktherapie binnen de instelling.



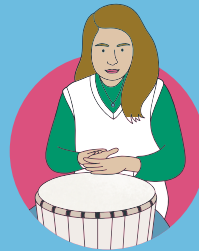
Beeldende therapie



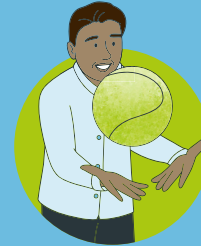
Dans- en bewegingstherapie



Dramatherapie



Muziektherapie



Psychomotorische therapie (PMT)



Speltherapie



Psychomotorische kindtherapie (PMKT)

Waar kan iemand last van krijgen en wat kan iemand verwachten?

Elke vaktherapeut is zich bewust van mogelijke bijwerkingen zoals het opkomen van onaangename emoties of spierpijn. De vaktherapeut ziet er vanzelfsprekend op toe dat je in de therapieruimte veilig bent.

Een geregistreerd vaktherapeut is vakbekwaam en voldoet aan hoge eisen op het gebied van werkervaring en nascholing, zie het Kwaliteitsregister Vaktherapie. Elke vaktherapeut handelt volgens de Beroepscode voor de Vaktherapeutische Beroepen.



Bekijk het **Kwaliteitsregister Vaktherapie**



Bekijk de beroepscode voor de **Vaktherapeutische Beroepen**



Bekijk de **zorgstandaard Vaktherapie** voor meer informatie over alle vaktherapeutische beroepen



Bekijk de website **www.vaktherapie.nl** voor meer informatie over wat vaktherapie kan betekenen bij verschillende problematieken.

Akwa
GGZ Alliantie kwaliteit
Geestelijke
Gezondheidszorg



**vaktherapie
nederland**

FEDERATIE VAN VAKTHERAPEUTISCHE BEROEPEN