

Vaktherapie Eerdelaan

Op de locatie Eerdelaan in Zwolle bieden wij verschillende vormen van vaktherapie: dramatherapie, psychomotorische therapie en muziektherapie. Het belangrijkste doel van elke vorm van vaktherapie is om samen met u de kwaliteit van uw leven te verbeteren.

Bij vaktherapie staat de cliënt centraal. We bieden zorg op maat die aansluit bij uw behoefte. Elke vorm van vaktherapie is uniek en elk medium heeft zijn specifieke mogelijkheden. We werken zowel individueel als in groepen. In overleg met u en uw hoofdbehandelaar wordt vaktherapie aangeboden. Zodra de behandeldoelen zijn bereikt stopt de therapie of worden er nieuwe doelen geformuleerd.

Doel

We werken samen met u aan het verminderen van angst, depressie en andere psychische aandoeningen. U leert omgaan met grenzen, emoties en spanningen. Samen gaan we op zoek naar mogelijkheden om de kwaliteit van uw leven te verbeteren.

Creatieve Therapie Drama

Bij creatieve therapie drama gebruikt u uw houding, stem, zintuigen, beweging, emoties, gedachten en fantasie. Door deze te ervaren onder-zoekt u uw mogelijkheden en beperkingen. Zo krijgt u contact met en inzicht in uw eigen problemen. Ook worden zo eigenschappen en vaardigheden versterkt waar u zich goed bij voelt.

Door iets te doen dat uw verbeeldingskracht aanspreekt, ontdekt u verschillende kanten van uzelf en leert u zich te uiten.

Mogelijke werkvormen

- (Rollen)spel;
- begeleid toneeltekst;
- verhalen;
- ontspanningsoefeningen;
- begeleide fantasie;
- expressie- en communicatieopdrachten

Psychomotorische therapie

In de psychomotorische therapie wordt gebruik gemaakt van activiteiten, opdrachten en oefeningen gericht op het bewegingsgedrag en het ervaren van uw eigen lichaam. Deze zijn afgeleid van sport- en spelactiviteiten en van lichaamsgerichte activiteiten.

Mogelijke thema's

- Samenwerking;
- grenzen;
- vertrouwen;
- nee zeggen;

- verantwoordelijkheid;
- ontspanning.

Muziektherapie

Muziektherapie raakt een gevoelige snaar en heeft vaak een positief effect op uw stemming. Muziektherapie wordt ingezet om een veranderingsproces op gang te brengen. Het vindt plaats in de daarvoor speciaal ingerichte ruimtes. Er is van alles te ontdekken en beleven. Wij sluiten aan bij uw mogelijkheden, voorkeuren en muzieksmaak. Er wordt gewerkt met diverse ritmes, improvisatie, de blues, ontspanningsmuziek en songteksten. Muziektherapie kan u helpen bij het verwerken van emoties. Daarnaast kan het ingezet worden om uw emoties beter te leren hanteren en spanning te verminderen. Muziek kan u helpen bij het opbouwen van een positief zelfbeeld. Praten over muziek is leuk, maar het zelf beleven is nog veel mooier!

De vaktherapeuten

We zitten op de gang van de eerste verdieping. We staan open voor vragen en geven graag uitleg over ons vak. Iedere therapeut is geregistreerd of werkt hieraan. We werken volgens de beroepscode voor vaktherapeuten en zijn aangesloten bij de landelijke vereniging voor vaktherapie.

Contact

Dimence / Vaktherapie

Eerdelaan 43 - 45

8043 RR Zwolle

T 038-4691 000