

Expressieve Kunsttherapie is een **multimodale, holistische gezondheidsinterventie die creatieve expressie mobiliseert** ten behoeve van de genezing van zowel lichaam als geest. Het is een **psychotherapeutisch proces** dat gebaseerd is op de geleidelijke integratie van levenservaringen via het gebruik van verschillende kunstvormen, zoals **beelden, beweging, ritme en muziek, verhalen of zelfs de ervaring van stilte** (als bv. gebed of meditatie).



Expressieve Kunsttherapie (EXAT) werd in de jaren 70 ontwikkeld door Shaun McNiff, Paolo Knill en andere experts die destijds verbonden waren aan de Lesley University Graduate School in Cambridge, MA (VS). Tegelijkertijd behoort kunst echter tot alle menselijke culturen, waar zij al duizenden jaren succesvol wordt gebruikt in overgangsrituelen, ter viering van belangrijke gebeurtenissen en voor het vertellen van verhalen.



Expressieve Kunsttherapie

Expressive Arts Therapy

bevordert mentaal, emotioneel en fysiek welzijn,

helpt je nieuwe hulpbronnen aan te boren,

moedigt gezonde expressie en zelfbewustzijn aan,

herstelt je waardigheid, zelfrespect en zorgt voor verbinding.



In EXAT komen verschillende kunstvormen samen om een **diepere verbinding met het lichaam, emoties en de buitenwereld te bevorderen**.

Kunst is een universele taal. Ze brengt je terug naar een natuurlijke staat van ontspanning. Naast typische therapeutische interventies creëert EXAT nieuwe mogelijkheden voor effectieve psychosociale ondersteuning in uiteenlopende contexten.



Expressieve kunsttherapie helpt bij het oplossen van innerlijke en externe conflicten. Het bevordert je gevoeligheid, leert je zelfcompassie en ondersteunt je bij het ontwikkelen van een coherente visie op de wereld.

Het biedt individuen en gemeenschappen ook wat diep menselijk is: **waardigheid, respect, een gevoel van verbondenheid en hoop**. Wanneer woorden te kort schieten, helpt EXAT mensen hun verhalen te vertellen.

Het lichaam voelen, emoties uiten en zoeken naar nieuwe betekenissen met behulp van de rationele geest creëren de ruimte van de EXAT. Voelen wat er aanwezig is, ondersteunt het proces van het integreren van verschillende levenservaringen en belangrijke veranderingen die zich voordoen bij individuen, groepen en hele gemeenschappen. Een gedeelde ervaring van wat authentiek en menselijk is, kan de sleutel zijn tot wederzijds begrip.



EXAT stimuleert de verbeelding, moedigt creatief spel aan (een natuurlijke manier van leren, niet alleen voor kinderen maar ook voor volwassenen), bevordert spontaniteit en wekt de natuurlijke vitaliteit. Iedereen, ongeacht afkomst, opleiding of ervaring met kunst, kan deelnemen aan en profiteren van deze activiteiten. **De taal van de kunst wordt een universeel instrument** voor het opbouwen van een dialoog die nieuwe perspectieven opent.



Tijdens sessies van Expressieve Kunsttherapie kunnen elementen van andere therapeutische methoden en hulpmiddelen succesvol worden geïntegreerd. Dit kan onder andere met de polyvagaaltheorie, body-mapping, visualisatietechnieken, elementen van EMDR en BMDR, speltherapie, Integratieve Gezinstherapie (IAFT) of Traumatherapie via Kunsttherapie (TT-AT).



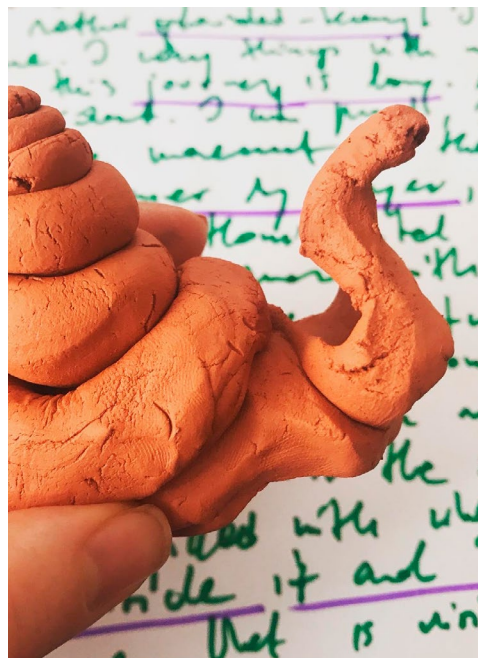
EXAT besteedt veel aandacht aan de interculturele aspecten van therapeutisch werk. Voor expressieve kunsttherapeuten, is het belangrijk om ruimtes te creëren die zijn aangepast aan de cultuur en die deelnemers uitnodigen om allerlei inzichten te verwerven. Dankzij de universele taal van kunst is het gemakkelijker om raakvlakken te vinden tussen mensen en culturen die ogenschijnlijk weinig gemeen hebben.

Individuele sessies, workshops en trainingen op basis van deze methodiek richten zich op de psychosociale ondersteuning van diverse doelgroepen. Verschillende thema's komen aan bod als bv. leren begrijpen hoe emoties zich manifesteren in het lichaam of effectieve en gezonde communicatie met kinderen. De interventies zijn cultureel aangepast en afgestemd op de behoeften van de specifieke groep of gemeenschap.



Dit zijn de mogelijkheden voor jou, je werknemers en je organisatie zijn:

individuele sessies,
psycho-educatieve workshops,
trainingen voor
gemeenschapsleiders
en ouders,
intensieve 'train-de-trainer'-
sessies, voorzien van
gedetailleerde scripts van
expressieve kunsttherapie
sessies.



Ik geef zowel **virtuele als contact sessies en workshops en trainingen op locaties**. Het trainingsmateriaal bestaat doorgaans uit presentaties, sessiescripts en gedetailleerde facilitatiescenario's voor specifieke doelgroepen.

Het uurtarief voor organisaties bedraagt **€129**, een prijs die, afhankelijk van de omvang van de samenwerking, bespreekbaar is.



Expressieve kunsttherapie is een waardevolle manier om **ondersteunende relaties, wederzijds begrip en een gevoel van geborgenheid op te bouwen**, zowel in persoonlijke als professionele contexten.

Neem gerust contact met me op.

Joanna Wróblewska

PhD in beeldende kunst
gecertificeerd creatief therapeut

+32 475 38 86 30
contact@artstudiojw.com
artstudiojw.com