



[NL] CREATIEVE THERAPIE MET JOANNA WRÓBLEWSKA

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) bevestigt dat artistieke expressie een belangrijke rol speelt in onze communicatie, het uiten van onze emoties, opbouwen van relaties en het herstellen van moeilijke levenservaringen. Kunst biedt een unieke kans om onze eigen kwaliteiten te ontdekken, onze moeilijkheden te doorgronden en nieuwe kennis over onszelf te integreren. De helende kracht van kunst is een cruciaal onderdeel van creatieve therapie.

Wat is creatieve therapie?

Het is een creatieve praktijk die een psychotherapeutische benadering combineert met ons natuurlijk uitdrukkingsvermogen. Via verschillende kunstzinnige activiteiten – zoals beeldende kunst, beweging, geluid, verhalen, of zelfs stilte – biedt creatieve therapie mensen de mogelijkheid om zich te verbinden met hun behoeften, zichzelf te herstellen en te genezen.

Wat kan je verwachten?

Ik werk regelmatig met mensen met een migratie achtergrond en personen die tot een plek willen behoren in deze wereld, zoals cliënten die door een proces van transformatie gaan. Ik heb meer dan 800 uur therapeutische ervaring met mensen van diverse culturele, sociale en professionele achtergronden en ben gespecialiseerd in diepgaand trauma-geïnformeerd, intercultureel en interdisciplinair therapeutisch werk. Ik bied mijn cliënten een inclusieve, niet-veroordelende en uitnodigende ruimte aan waarin ze zich kunnen ontspannen, herstellen en genezen.

Elke sessie is afgestemd op de individuele behoeften van mijn cliënten in relatie tot hun achtergrond en interesses. Dit kan bestaan uit ademwerk, eenvoudige ontspanningstechnieken, meditatieve visuele begeleiding, zachte bewegingen, spelen met ritmes en/of muziek, en beeldende kunst. Tijdens de sessies ondersteun ik je in jouw creatief proces door mijn aanwezigheid, mijn uitnodiging om kunstzinnig aan de slag te gaan en mijn inspirerende feedback. Het enige wat je nodig hebt zijn een open houding en een gezonde portie nieuwsgierigheid!

Mogelijke voordelen:

- * Verhoogt zelfkennis en zelfbewustzijn
- * Helpt gezonde grenzen stellen
- * Verhoogt fysieke, mentale en emotionele flexibiliteit
- * Helpt om te gaan met moeilijke ervaringen
- * Vermindert angst en voorkomt burn-out
- * Ondersteunt copingmechanismen en bouwt veerkracht op
- * Helpt bij jezelf nieuwe hulpbronnen te ontdekken
- * Bevordert openheid voor nieuwe ervaringen
- * Leert gezonde gewoonten aan
- * Stimuleert creativiteit en voedt de verbeelding
- * Brengt herstel, troost en innerlijke rust
- * Helpt bij het vinden van een plaats waar men zich kan thuis voelen