

## DANSTHERAPIE

Danstherapie is een creatieve, ervaringsgerichte therapie, die focust op het op gang brengen van verandering of verwerking via het lichaam. Daarbij wordt gebruik gemaakt van dans en beweging, om nieuwe ervaringen eigen te maken en die in het lichaam te integreren. De therapievorm wordt zowel in het buitenland als in ons land steeds vaker toegepast, en wordt door wetenschappelijk onderzoek ondersteund.

## WIE BEN IK?

Als danstherapeut ben ik, letterlijk en figuurlijk, geboeid door wat mensen beweegt. Ik geloof dat elke mens uniek is, en dat unieke weerspiegelt zich ook in onze bewegingen. Jouw verhaal en jouw persoonlijke hulpvraag staan bij mij dan ook altijd voorop. Samen kijken we hoe we jouw specifieke klachten draaglijk kunnen maken, en hoe we terug beweging kunnen brengen, daar waar jij vastgelopen bent.

Dankzij mijn specifieke BanaBa-opleiding in danstherapie en een uitgebreide stage in het PTC Rustenburg in Brugge, beschik ik zowel over een stevige theoretische onderbouwing als over voeling met een grote verscheidenheid aan problematieken, met praktijkervaring in het danstherapeutisch werken met diverse doelgroepen. Je kan bij mij terecht bij depressie, angst- en stressklachten, maar ook bij eetstoornissen, wanneer je worstelt met een negatief zelfbeeld, verslaving, agressie, burn-out,... Bij al deze psychische klachten speelt het lichaam een belangrijke rol. Ik heb daarnaast ook ervaring in het werken met jongvolwassenen met de duale diagnose autisme en verstandelijke beperking.

In PsychO2 bied ik zowel individuele therapie als groepssessies in kleine groepen aan. In een kennismakingsgesprek kijken we samen wat voor jou de beste keuze is.

## WERKWIJZE

Na een eerste kennismakingsgesprek gaan we samen ontspannen, dansen, creëren, spelen en vorm geven aan wat jou vanbinnen beweegt. We kunnen hier woorden aan geven, maar de focus in deze therapie ligt op het doen, het ervaren. Zo krijgen we zicht op bepaalde patronen, op jouw angsten en verlangens. In beweging werken we aan jouw lichaamsbeleving, jouw zelfbeeld, het verminderen van spanning, het voelen van weerstanden, het leren begrenzen, het durven uiten van gevoelens,... Gaandeweg kunnen deze aandachtspunten evolueren. Je krijgt meer voeling met je lichaam, en wordt gestimuleerd om niet alleen met je hoofd te werken, maar om ook jouw lichaam te laten spreken.

Danservaring is helemaal niet vereist. We vertrekken niet vanuit een bepaalde dansstijl, maar vanuit jouw eigen manier van bewegen, en dat in een veilige experimenteerruimte.