

Persoonlijke beschrijving

Als persoon ben ik iemand die sterk vanuit mijn gevoel vertrekt, bij het beluisteren van jouw verhaal. Een directe, eerlijke aanpak is iets wat mij typeert. Daarnaast ben ik iemand die heel sterk geloofd in de krachten van mensen en ga vooral zoeken waar jouw kracht zit om deze zoveel mogelijk tot uiting te laten komen, wat helpend kan zijn in jouw verhaal.

Cliënten omschrijven mij meestal als iemand die goed aanvoelend, niet-veroordelend, eerlijk, confronterend en goedlachs is.

Ik ga vooral op zoek wat jouw pad is in het leven en in therapie en bekijk met jou wat jouw verlangens en wensen zijn en hoe je zo ten volle als mogelijk jouw eigen levenspad kan bewandelen!

Door mijn beide opleidingen zet ik in begeleiding zowel gespreks- en ervaringsgerichte technieken in.

Mijn therapieopleiding die ik volgde, is namelijk dramatherapie. Dramatherapie richt zich op psychische, sociale en emotionele problemen. Binnen de meeste therapieën wordt er veel gepraat. Maar niet altijd kan je met woorden uitdrukken wat er gaande is of kan je het wel verwoorden maar blijft het daar bij... Binnen dramatherapie wordt er daarom op een creatieve en ervaringsgerichte wijze gewerkt. Het Griekse woord 'drama' betekent 'doen' en daar ligt het accent ook op binnen de sessies. Door op een 'speelse' wijze aan de slag te gaan met uw problemen, kan het u helpen er op een andere manier mee om te gaan. Binnen de sessies wordt er gebruik gemaakt van theater- en speltechnieken of wordt er gewerkt met bepaalde opdrachten. De 'alsof' situatie biedt de mogelijkheid te experimenteren met gevoelens en gedrag. Deze ervaringen bieden u ondersteuning om in het dagelijks leven verandering aan te brengen. Let wel: je hoeft hiervoor zeker geen acteur te zijn. Als dramatherapeut help ik zoeken naar welke werkwijze en werkvorm het best schikt voor u.

Werkwijze

Naast gesprekstechnieken zet ik dus ook drama-therapeutische technieken in. Binnen dramatherapie bestaan heel wat methodieken en werkvormen. Bijvoorbeeld: psychodrama, storymaking-storytelling, sociodrama, terugspeeltheater, interactiedrama, begeleid toneel, poppentherapie...

Samen met jou zoek ik welke techniek voor jou het meest helpend kan zijn (binnen gesprek of via dramatechnieken).

Het inzetten van ervaringsgerichte oefeningen kunnen de volgende meerwaarde hebben:

- Het 'ervaringsgerichte' kan een manier zijn om je verhaal te leren uiten.
- Je kan inzicht krijgen in de eigen situatie en de eigen interacties.
- Je kan oefenen met ongekende interactiemogelijkheden binnen een veilige experimenteer ruimte.

- Je kan oefenen voor toekomstige gebeurtenissen, wat de drempel kan verlagen om dit erna toe te passen in de werkelijkheid.
- Je kan leren op een gezonde manier de emoties te uiten.
- Bewust worden, uitbreiden van en experimenteren met de rollen die je opneemt in het dagdagelijkse leven.

Ik help met jou te zoeken welke werkwijze (gesprek of andere technieken) het best past bij jou. Jouw tempo en grenzen worden hierin gerespecteerd!

Doelgroepen

- Volwassenen (individueel, koppels en gezinnen), ook kinderen en jongeren

Problematieken

Met mijn opleiding als dramatherapeute geef ik zowel dramatherapie binnen individuele therapie, in groep, met partner of andere gezinsrelaties (bijvoorbeeld het ganse gezin, ouder-kind, brussentherapie...).

Voorbeelden van doelen waar we via dramatherapie rond kunnen werken:

- Beter functioneren op vlak van communicatie, inlevingsvermogen, sociale interactie/vaardigheden
- Vergroten van het zelfvertrouwen
- Veranderen van het zelfbeeld
- Verminderen van gedragsproblemen
- Bewerken van een bepaalde emotionele, cognitieve en psychische toestand
- Trauma- en rouwverwerking
- Verandering van verhoudingen binnen relaties allerhande (partner-, werk-, gezinsrelatie)

Binnen dramatherapie kunnen we dus werken rond angst- en stemmingsstoornissen, verslaving, burn-out, negatief zelfbeeld, pestproblematiek, eetproblematiek, trauma's allerhande, relationele problemen, passiviteit, moeite met voelen, moeite met grenzen,

Werkervaring

In combinatie met het therapie geven in Psycho2, heb ik ook in verschillende settings werkervaring opgedaan op vlak van begeleiding en therapie geven, namelijk:

- Medisch Pedagogisch Instituut (kinderen, jongeren en volwassenen met een verstandelijke beperking, al dan niet in combinatie met andere problematieken).
- Bijzondere jeugdzorg
- Volwassenpsychiatrie (individuele en groepstherapie op een opname- en behandel eenheid)
- Centrum Geestelijke Gezondheidszorg (individuele en groepstherapie)

Daarnaast ben ik ook docent aan de Vives Kortrijk en Tielt, waar ik volgende vakken geef:

- Het vak Creativiteit in de Praktijk: lesgeven en begeleiden van studenten Orthopedagogie in het plannen, bedenken en geven van creatieve sessies (drama, dans, beeldend en muziek) aan een doelgroep.
- Stagebegeleiding binnen de opleiding bachelor kleuter- en lager onderwijs.
- Verzorgen van volgende vakken in functie van het afstudeertraject 'welbevinden/wellness' binnen de opleiding bachelor kleuter- en lager onderwijs: zelfzorg - zelfcoaching - stresshantering, relaxatie met kinderen, kinderyoga, werkveldverkenning.

Extra

Publicatie over mijn onderzoek

- Terugspeeltheater bij brussen. Onderzoek naar de meerwaarde van terugspeeltheater voor broers en zussen van een verstandelijk beperkt kind.
- In Tijdschrift voor Vaktherapie, januari 2014.

Het geven van workshops en lezingen rond volgende thema's

- Angststoornissen (Psycho2)
- Sprookjesterapie (Psycho2)
- Burn-out bij artsen (Psycho2)
- Wat is dramatherapie? (Psycho2)
- Liefde is een kaartspel van jokers en pokers: over destructiviteit binnen relaties. (Psycho2)
- Terugspeeltheater als methode (Hogeschool Vives Kortrijk)
- De kanjertraining, een methode waarin men drama gebruikt om te werken rond pestproblematieken allerlei (Hogeschool Vives Kortrijk)
- Het vlaggensysteem binnen dramatherapie. Een assessmentinstrument bij seksueel grensoverschrijdend gedrag (4arts)
- Weerbaar opvoeden (CM)
- Burn-out (CM, Vormingplus)
- Burn-outtraining: communicatie op de werkvloer, relaxatie- en ontspanningstechnieken, leren neen zeggen, positief denken (CM)
- Energie doseren (CM Kazou-leiding)
- Straffen en belonen (BSBO De Vlier)
- Omgaan met afwijzing en frustraties bij het zoeken naar werk voor 50+-werkzoekenden (ACV)
- Budgetspel 'Paystation' i.s.m. CAW en BIZ (leerlingen 3de graad secundair onderwijs)