



Praktijk voor Beeldende therapie,
Rouw en Verliesverwerking en Coaching

A: Leienplein 10-B, 7311 EE, Apeldoorn
M: 06 4181 7524
W: www.inbeeldtherapie.nl
E: info@inbeeldtherapie.nl

In tekenbeweging zijn

Evaringsgericht en dynamisch werken binnen de beeldende Therapie.

Een van de methodieken die ik in mijn beeldende therapie praktijk hanteer is de tekenbewegingsmethode (TBM). Het is een ervaringsgerichte methodiek waarin de focus wordt gelegd op inzicht te krijgen op jezelf, en de wereld om je heen. Er wordt gebruik gemaakt van beeldende materialen en bewegingen om de innerlijke processen op gang te brengen. Hierbij spelen lichaam, emoties en gedachten een belangrijke rol, met als doel de eigen vaardigheden te verbeteren en/of gedragspatronen te veranderen. Ook is het helpend bij het accepteren van wat niet te veranderen is. TBM heeft hierdoor een bevorderende werking op het lichaamsbewustzijn, de ademhaling en concentratie. Het leert je om meer oordeelvrij te reflecteren, helderder te denken en effectief communiceren.

Op het moment dat het lichaam, waarin oude en nieuwe informatie ligt opgeslagen, in beweging komt, kan die beweging verlengd worden door middel van teken- of schilder-materiaal om zo vorm te geven op papier. De bewegingen, die in lijnen zijn omgezet, brengen gevoelens en gedachten naar boven. Door de herhaling ontstaat er een verdiepingsproces; de gevoelens krijgen gestalte en worden zichtbaar omdat je ze direct op het papier projecteert. Waardoor je al bewegend er verbinding mee kan gaan maken en verwerken.

Achtergrond TBM:

De tekenbewegingsmethode is ontwikkeld door twee beeldend therapeuten (Didi Overman en Lida Floor) en ontstaan vanuit een multidisciplinaire behandeling voor trauma- en borderlineproblematiek met dialectische gedragstherapie (DGT). Wat gebaseerd is op de theorie van Linehan (1996) en werkt vanuit de vier modules (kernoplettendheid, intermenselijke vaardigheden, emotieregulatie en omgaan met crisis). Met als doel inzicht te verwerven in het eigen functioneren en de kwaliteit van het leven te verbeteren. Daarnaast wordt er gebruik gemaakt van technieken uit de mindfulnessstraining (Kabat-Zinn, 2010). TBM is gebaseerd op tien elementaire vormen, ook wel oervormen genoemd. Die worden ingezet tijdens het vormgeven. Deze zijn: schaal, boog, cirkel, spiraal, liggende en staande lemniscaat, aardelijn, verticale en diagonale lijn en de zon. Ze vinden hun oorsprong in de natuur als krommen en rechten (Molenaar-Coppens, 1996).

Dat maakt dat TBM een volwaardige, laagdrempelige methode is binnen de beeldende therapie. Als methode vernieuwend, effectief, flexibel en breed inzetbaar. Door de toepassing van de tien oervormen leent het zich voor velerlei vertaling en is het goed te begrijpen voor verschillende doelgroepen. Door de intensieve afstemming tussen therapeut, cliënt en medium ontstaat een veilige werksituatie, die ruimte biedt om de uitdaging van verandering aan te gaan.

Voor wie TBM?

TBM is effectief voor verschillende soorten problematiek. Onder andere: persoonlijkheidsproblematiek, trauma, autisme, verslaving, burn-out, depressie, angst- en dwangklachten en verstandelijke beperking en omgaan met ziekte en rouw.

TBM kan zowel in groepsverband als individueel toegepast worden. Naast een therapeutische toepassing is TBM goed bruikbaar bij coaching, team-building, procesbegeleiding met thema's o.a. als stressmanagement, aandachtstraining, omgaan met emoties, relaties en werk of het ontwikkelen van creativiteit. TBM is niet alleen geschikt voor volwassenen maar ook voor kinderen en adolescenten.

Herken je een van deze onderstaande klachten of wil je meer informatie hebben, neem dan gerust contact op met INBEELD praktijk voor beeldende therapie, rouw en verliesverwerking. Ik sta u graag te woord!

- Je wilt beter met je emoties en gedachten leren omgaan
- Je hebt last van depressie, stress- of burn-out klachten
- Je zoekt hulp bij trauma-, verlies- of rouwverwerking
- Je hebt problemen met relaties, op het werk of op school
- Ter ondersteuning bij herstel van een verslaving
- Je wilt je creatieve blokkades onderzoeken en oplossen

Vanessa Heuvelman