

Creativiteit helpt iedereen!

Regio - De meeste mensen weten de eerstelijnszorg wel te vinden. Een bezoek aan een psycholoog of psychiater is algemeen geaccepteerd. Er zijn echter nog veel meer manieren hoe je hulp kunt krijgen van een professional.

Ook in onze regio zijn er meerdere alternatieven te vinden voor als je zoekende bent en het niet precies weet. Kunstzinnige therapie is een van die manieren waarbij mensen geholpen worden met hun levensvragen. Al een paar jaar werkt kunstzinnig therapeut Astrid van Zelst met kinderen en volwassenen vanuit haar praktijk Kleur is kracht te Uithoorn. In deze praktijk bundelt zij alles samen rondom het centrale thema 'creativiteit'. In 2011 is Astrid afgestudeerd aan de Hogeschool van Leiden, richting kunstzinnige

therapie. En sinds die tijd heeft zij niet stilgezeten.

Zo is Astrid regelmatig te vinden in het Adamas Inloophuis in Nieuw Vennep. In het inloophuis worden mensen begeleid die te maken hebben of hebben gehad met kanker. Zij staan ook open voor kinderen met bijvoorbeeld een vader of moeder met kanker. De kinderen hebben daar een eigen ruimte, kunnen chillen oftewel niks hoeft, veel kan en mag. Astrid geeft daar regelmatig creatieve workshops. De laatste keer hebben zij dromenvangers gemaakt, om alle boze dromen te vangen. En vanuit zo'n creatieve activiteit is er alle ruimte en openheid om verder te praten als daar behoefte aan is. De beelden kunnen dan de aanleiding zijn om wel te kunnen praten.

Voorbeeld

Dit is een mooi voorbeeld hoe creativiteit een goede ingang kan zijn. Praten helpt niet altijd. Soms zijn er namelijk geen woorden voor hoe je je voelt of wat in de weg zit. Door te gaan tekenen, schilderen of boetsen komen eigen beelden naar boven die meer zeggen dan duizend woorden!

Je gaat je verhaal handen en voeten geven in beelden. Wat je op papier doet is vanuit je onbewuste en van daaruit kun je thema's herkennen en gaan bespreken. Voor kinderen is het een speelse manier om te leren omgaan met problemen. Je gaat namelijk werken vanuit het gezonde gedeelte en van daaruit kun je komen tot dingen die je wilt veranderen. En wat geldt voor kinderen gaat ook op voor volwassenen.

Workshops

Inmiddels is Astrid naast haar diverse workshops en individuele klantenwerk ook alweer bezig met een nieuw project. Dit nieuwste project heet Schrijfkunst en is een kunstzinnige training voor kinderen die schrijven moeilijk vinden. In de training Schrijfkunst worden kinderen spelenderwijs uitgedaagd om bewegingsoefeningen en kunstzinnige oefeningen te doen, die bevorderend zijn voor de ontwikkeling van de fijne motoriek. De oefeningen worden grotendeels met beide handen (en soms voeten) uitgevoerd, waardoor beide hersenhelften worden gestimuleerd. Hierdoor maken de hersenen nieuwe verbindingen en zenuwbanen aan. Deze verbindingen zijn blijvend en vormen een goede basis voor de ontwikkeling van het schrijven en leren. Astrid is

ervan overtuigd dat Schrijfkunst een goede basis kan zijn voor het verder leren. "Kinderen met leerproblemen zoals dyslexie hebben vaak ook een slecht ontwikkelde motoriek. Bij deze leerproblemen werken de hersenen vaak nog niet goed samen. Door Schrijfkunst worden nieuwe verbindingen aangemaakt tussen beide hersenhelften. Schrijfkunst is dus een prima basis voor het verder leren."

Momenteel vinden try-outs plaats van onderdelen van deze training. In schooljaar 2013-2014 volgt een pilot Schrijfkunst zowel in de regio Rotterdam/Lansingerland (Yvonne Pechier) als in de regio Amsterdam/Amstelland (Astrid van Zelst). Als u nieuwsgierig bent hoe creativiteit u kan helpen in uw leven neem dan een kijkje op de website van Astrid, het adres is www.kleuriskracht.nl.

