



St. Anna Ziekenhuis

Theatertherapie

WWW.ST-ANNA.NL



| bijzonder betrokken |

Inleiding

Iedereen kent het wel:

- zich niet prettig voelen.
- het gevoel van zelfvertrouwen kwijt raken.
- moeilijker contact kunnen leggen met andere mensen dan normaal, of dit willen verbeteren/veranderen.
- moeizamer of minder in “beweging” kunnen komen dan normaal. Doordat u bijvoorbeeld minder energie hebt, meer moeite met sociale gelegenheden of dat u zich minder betrokken voelt bij andere mensen.
- verminderde concentratie.

Als u een dergelijk gevoel heeft, kan het helpen om deel te nemen aan **“theatertherapie”**.

Wat is theatertherapie

1. Theatertherapie is gericht op het oefenen en verbeteren van uw vaardigheden ten aanzien van communicatie, zelfvertrouwen, sociale interactie en zelfpresentatie.
2. Theatertherapie werkt ‘ik’-versterkend en inzichtgevend, maar richt zich daarnaast ook op het opnieuw kunnen ervaren van plezier en ontspanning. Bemerken dat dit weer mogelijk is, is al een stap vooruit in uw herstelproces.
3. Deze therapievorm kan u helpen om u beter te voelen als u al een tijdje niet lekker in uw vel zit, en kan ingezet worden naast andere behandelingsmethoden. Theater kan mensen helpen om weer in beweging te komen, daar waar zij tot stilstand zijn gekomen. Het kan u weer positieve energie geven!

Tijdens theatertherapie gaat u aan de slag met:

- Spelen om zinvol met elkaar bezig te zijn; om plezier te ervaren en om de mogelijkheden tot het leggen van sociale contacten te bevorderen.
- Spelen om uzelf te ontplooien en uw creativiteit te ontwikkelen; om zicht te krijgen op persoonlijke kenmerken/kwaliteiten en deze te leren benutten en het leren vormgeven van eigen ideeën.
- Spelen om te oefenen; als middel tot voorbereiding van bepaalde (nieuwe) situaties.
- Spelen om bepaalde dingen te leren begrijpen zoals bv conflictsituaties en het verloop daarvan in te leren zien om er vervolgens beter mee om te kunnen gaan.

Wat is het doel

Hoofddoel van theatertherapie is dat deze 'ik'-versterkend werkt en inzicht geeft in uw eigen mogelijkheden. Met in het bijzonder aandacht voor:

- sociale interactie;
- bevorderen van het zelfvertrouwen;
- verbeteren van communicatie en/of zelfpresentatie;
- ervaren van plezier en ontspanning;
- bevorderen van de concentratie.

Werkwijze

Theatertherapie duurt 1 uur en 45 minuten en is in groepsverband (minimaal 2 tot maximaal 8 deelnemers).

Wij starten met een warming-up en kennismaking. Dit zijn vaak kringspelen.

Na de pauze volgt een spel, waarbij wij kijken naar de behoeften en mogelijkheden binnen de groep.

De verschillende spel-vormen

- **Vertelpantomime**
luister en doe spel: gericht op concentratie en verbeeldingsvermogen.
- **Tableau vivant**
levend schilderij: gericht op concentratie en samenwerking.
- **Improvisatiespelen**
gericht op onderlinge communicatie: concentratie en samenwerking.
- **Rollenspel**
gericht op communicatie: bevorderen van zelfvertrouwen.

Na het spel vindt altijd een evaluatie plaats. Dit is een moment waarin u de mogelijkheid wordt geboden om te benoemen wat u prettig / minder prettig heeft gevonden en wat u eventueel geleerd heeft.

Het gaat er bij theatertherapie niet om of u goed kunt toneelspelen maar om het leren omgaan met bepaalde situaties, het leren (her)kennen van uw eigen reacties en het oefenen met uw mogelijkheden hierin.

Voor wie

Deelnemers moeten opgenomen zijn op de afdeling psychiatrie of in dagbehandeling zijn van de polikliniek psychiatrie.

Theatertherapie is laagdrempelig, dus voor veel mensen toegankelijk. Er zijn geen specifieke vaardigheden voor nodig.

Door wie

De theatertherapie is onder begeleiding van een activiteitenbegeleidster die gekwalificeerd is voor het geven van theatertherapie.

Duur

De theatertherapie wordt één keer per week aangeboden op woensdag van 9.30 - 11.30 uur met een korte pauze van 15 minuten.

Locatie

Oefenzaal psychiatrie.

Kosten

Er zijn voor u geen directe kosten verbonden aan deze therapievorm.

Aanmelden

Verwijzing vindt plaats via uw behandelend psychiater. Deze beoordeelt samen met de begeleidster van theatertherapie of deze vorm van therapie geschikt voor u is.

Het kan zijn dat u na opname nog nazorg krijgt in de vorm van dagbehandeling. Ook dan is het mogelijk om theatertherapie te blijven volgen als dat voor u geïndiceerd is. Dit gebeurt in overleg met uw behandelend psychiater.

Heeft u nog vragen

Neem dan contact op met de **afdeling psychiatrie, telefoonnummer: 040 - 286 4836.**



St. Anna Ziekenhuis

locatie Geldrop

Bogardeind 2
5664 EH Geldrop

locatie Eindhoven

Antoon Coolenlaan 1-03
5644 RX Eindhoven

T 040-286 40 40

COLOFON

Opmerkingen, suggesties of aanvullingen op de folder kunt u kenbaar maken bij patiëntenvoorlichting:
patiëntenvoorlichting@st-anna.nl

WWW.ST-ANNA.NL



**PSY010
07-16**