

BR IN CARE



VAN BRIESEN NAAR BRUISEN

Uitleg van het maken van een Zandbak en boom tekening:

Doel van de zandbak

De zandbak (analyse) is een vorm van zandspel therapie. Zandspel therapie is een ervaringsgerichte therapievorm, waarbij gebruikt gemaakt wordt van zand, een grote diversiteit aan miniatures en natuurlijke objecten. In de zandtafel zet je scènes op, waardoor beelden en ervaringen uit het onbewuste naar voren komen en ontplooit kunnen worden. Het oermateriaal zand en de veiligheid die de therapeut en de ruimte bieden, zorgen ervoor dat er een passende toegang tot je eigen diepste gevoelens ontstaat, die terug kunnen gaan naar ervaringen van het hele jonge kind. Bewuste en onbewuste aspecten van de psyche worden verbonden, waardoor een proces van heling en ontwikkeling plaatsvindt. De beelden die ontstaan zijn soms verdrietig of blijken een vorm van woede of pijn, daarnaast ontstaan er vaak beelden van een verrassende schoonheid die troost en plezier bieden. Het gebruik maken van de zandbak geeft toegang tot de algemene aspecten van de menselijke ervaring, zoals het ontwikkelen van zelfstandigheid, het aan kunnen gaan van grenzen, het hanteren van verlies, en maakt daarmee de eigen ervaringen minder eenzaam en beter te verdragen.

Vooraf aan de zandbak sessie is er een focusmoment. Hierin begeleiden we je naar een rustmoment, waardoor we jouw aandacht meer naar jouw lichaam terugbrengen, waardoor jij meer naar jouw gevoel gaat. Eigenlijk halen we jou uit je hoofd zodat je meer vanuit het bewuste naar het onbewuste gaat. Je gaat de zandbak opstelling aan de hand van je gevoel maken en niet vanuit je gedachten waardoor we een eerlijk beeld creëren.

Doel van de boomtekening:

Eén van de methodieken is therapeutisch tekenen. Voor iedereen kan het soms moeilijk zijn om woorden te geven aan wat er binnenin jou speelt. Met tekenen kan je jezelf uiten en kunnen er dingen naar boven komen, die anders niet aan de oppervlakte waren gekomen. Zo kunnen er bijzondere wensen of conflictsituaties aan het licht komen. De boom weerspiegelt hoe jij staat in de buitenwereld. Neem je bijvoorbeeld veel of weinig ruimte in? Kan je je grenzen aangeven? Kan je jezelf zijn, hoe durf jij jezelf neer te zetten?

Informatie die we halen uit een boomtekening?

- De stam: De stam staat voor jouw lijf/ jouw gevoel. Hoe de stam is getekend kan veel zeggen over hoe stevig je in de wereld staat. Is het een stevige stam, recht/krom, dikke lijnen of juist dunne lijnen, staat het op de grond en zijn er wel of geen wortels getekend.
- De kruin: De kruin staat voor je hoofd/ jou denken. De grote van de kruin kan aangeven of je meer vanuit het hoofd/denken leeft of meer vanuit je lijf/gevoel. Hoe de kruin getekend wordt kan ook iets vertellen over de prikkelverwerking en de interactie met de buitenwereld.
- De plek: De plek op het papier waar de boom is getekend geeft ons veel informatie over bijvoorbeeld het verleden of juist toekomstgericht.
- De omgeving: Is er een omgeving getekend of staat de boom alleen?