

DRAMATHERAPIE

Informatiefolder voor jongeren

Soms is het lastig om te zeggen wat je voelt. Maar wat als je het kunt laten zien, voelen en beleven – zonder woorden? Dramatherapie biedt een veilige en speelse manier om jezelf beter te leren kennen. Door te spelen, bewegen en fantaseren ontdek je wat voor jou waardevol is en ervaar je hoe sterk je eigenlijk al bent.

Wil jij ook eens dramatherapie proberen? Of wil je eerst wat meer informatie? Lees dan deze folder!



Dramatherapie

Hou je niet zo van praten? Dan is drama therapie misschien wat voor jou.

Spelen om je sterker en veerkrachtiger te voelen!

Welkom in de wereld van spel en fantasie!

Ontdek hoe je door spel meer zelfvertrouwen kunt krijgen.

Wat is Drama- therapie?

Dramatherapie is een vorm van therapie waarin we samen bewegen, spelen en verhalen maken. Het spelen helpt om:

- Je gevoelens te begrijpen.
- Creatieve oplossingen te vinden.
- Je sterker en vrijer te voelen.
- Met plezier nieuw gedrag uit te proberen

Hoe werkt het?

- Je stapt samen met een drama- therapeute het speelvlak op.
- Ieder mag zelf ideeën verzinnen of verschillende rollen spelen.
- Op het speelvlak kan van alles gebeuren, we doen alsof
- Er is geen goed of fout. Het draait om plezier en leren!

Leuk weetje:

We gebruiken fantasie! Je kunt bijvoorbeeld een influencer, een crimineel, een robot, of een superheldin zijn. Alles kan! Je kunt dingen uitproberen in spel die je in werkelijkheid niet zo gauw zal doen.

Waarom is Dramatherapie goed voor jou?

- Voel je levendiger: Spelen maakt je vrolijk.
- Word sterker: Je leert omgaan met moeilijke dingen.
- Word sociaal vaardiger: spelenderwijs ontdek je hoe je vrienden kunt maken en houden
- Ervaar meer zelfvertrouwen: Al doende durf je steeds meer met vertrouwen avonturen aan te gaan

Voor wie is het?

- Voor jongeren vanaf 10 jaar, die willen ontdekken, spelen en leren.
- Ook geschikt als je je soms verdrietig, boos of bang voelt.

Wat doen we in een sessie?

1. Opwarmen: Even stil staan bij hoe je erbij zit en wat je bezighoudt.
2. Fantasie aanzetten: Samen een speel- avontuur meemaken.
3. Afsluiten: Even stil staan bij wat je bezig houdt en hoe je weer vertrekt

Doe je mee?

Kom een keer proberen! Je hoeft niets mee te nemen, alleen je fantasie.

Informatie:

Martijn Hell, Dramatherapeute
INTER-PSY
Wielingenstraat 85
Purmerend
m.hell@inter-psy.nl

INTER-PSY

INTER-PSY biedt psychische hulp in de vorm van diagnostiek en behandeling aan infants, kinderen, volwassenen en ouderen met psychische klachten. Onze zorg is altijd professioneel, persoonlijk en dichtbij.

INTER-PSY heeft in totaal 14 locaties verspreid over Nederland. 11 locaties bevinden zich in het noorden van het land, namelijk in Groningen, Friesland en Drenthe.

Daarnaast beschikt INTER-PSY Noord-Holland over 3 locaties.

INTER-PSY

050-3643409

www.inter-psy.nl

info@inter-psy.nl

Verlengde Meeuwerderweg 5
9723 ZM Groningen

INTER-PSY Noord-Holland

0299-607459

www.inter-psy.nl

informatie@inter-psy.nl

Wielingenstraat 85
1441 ZN Purmerend