

**Praktijkadres**  
Mauritspark 1a  
6163 HM Geleen

**Dependances**

 Toon Hermans Huis Sittard  
Paardestraat 31  
6131 HB Sittard  
T (046) 451 64 74

 Toon Hermans Huis Parkstad  
Wilhelminaplein 24  
6411 KW Heerlen  
T (045) 542 77 88

[www.virginehartmann.nl](http://www.virginehartmann.nl)

De meeste ziektekostenverzekeraars hebben beeldende therapie opgenomen in hun pakket. Vanuit het basispakket (2de lijns in de verlengde arm) onder de noemer 'vaktherapie' en vanuit de aanvullende verzekering als 'creatieve therapie', 'alternatieve geneeswijze' of 'overige psychologische zorg' (wijzigingen voorbehouden).



**VirgineHartmann**  
*beeldend therapeut*

## Vervang woorden door beelden

Een oplossing voor psychische problemen, conflicten of klachten waar u niet makkelijk over praat, kunt u vinden bij de beeldende therapie. Tijdens individuele sessies gaat u woorden vervangen door werkstukken die worden gemaakt, met onder andere klei, verf, steen of potlood. De manier waarop u werkt en het werkstuk zelf, zullen een afspiegeling zijn van uw gevoelens, gedachten en handelingen. De dialoog die ontstaat tussen u en het beeld helpt om bewust te worden van wie u bent, wat u nodig heeft en wat u kunt doen.

**Beeldende therapie** richt zich op:

- Het uiten van gevoelens
- Onderzoeken van gedachten
- Verwerken van ervaringen

Als vaktherapeut stem ik de opdrachten en materialen af op uw persoonlijke situatie. Geïnspireerd door mindfulness en gesterkt door levenservaringen zorg ik vanuit een betrokken, vriendelijke en open houding voor een veilig verloop van het proces wat u doorloopt.

**Praktijk voor vaktherapie beeldend en aandachtgerichte beeldende training**

 **VirgineHartmann**  
*beeldend therapeut*

Praktijk voor vaktherapie beeldend en  
aandachtsgerichte beeldende training

T 06 228 235 12  
E [info@virginehartmann.nl](mailto:info@virginehartmann.nl)



### Mijn specialisaties zijn:

#### **Rouw- en verliesverwerking**

Verdriet, pijn en het gemis van iemand, zijn gevoelens die u uw leven lang blijft voelen. Ook bij echtscheiding, ontslag of een lichamelijke ziekte of letsel kunt u overvallen worden door gevoelens die te maken hebben met verlies. Beeldende therapie bij rouw- en verliesverwerking maakt veel gebruik van symboliek en rituelen om u te helpen weer uzelf te durven zijn, nieuwe kanten van uzelf te ontdekken, uw zelfvertrouwen te (her)vinden en uw leven opnieuw op te pakken.

#### **Stervensbegeleiding**

Beeldende therapie bij stervensbegeleiding kan in de laatste fase van het leven verlichting bieden van psychische onrust. Er wordt ruimte gecreëerd voor ontspanning, verwerking, acceptatie, loslaten, afsluiten en berusting. Het is ook mogelijk om samen met familie of vrienden te werken aan een werkstuk.

*Voor beeldende therapie bij stervensbegeleiding kom ik naar het ziekenhuis, het hospice of thuis met een uitgebreid assortiment aan beeldende materialen.*

#### **Mindfulness**

Bij beeldende therapie en mindfulness ligt het aandachtig aanwezig kunnen zijn in het hier en nu, zonder uzelf te (ver)oordelen, centraal. Indien angstgedachten, angstgevoelens, piekergedachten, somberheid, depressieve gevoelens en of burn-out klachten een belemmerende rol in uw dagelijks leven spelen, dan kan deze therapievorm een mogelijkheid voor behandeling zijn.

#### **Aandachtsgerichte beeldende training en workshops**

Tijdens 'Mindfulness in Beeldend©' gaat u ontdekken hoe u ook kunt mediteren tijdens alledaagse activiteiten. De training en workshops vinden plaats in groepen tot max. 8 personen of individueel.

#### **Training Mindfulness in Beeldend**

Deze verdiepende training is geschikt voor iedereen die al langere tijd vertrouwd is met het mediteren. Gedurende 8 weken gaat u ervaringen opdoen met mindful beeldend werken. Indien u weinig of geen ervaring heeft met mediteren kan het trainingsprogramma op individueel niveau worden afgestemd. De verschillende beeldende oefeningen hebben elk hun eigen meditatieve waarde. Deze ondersteunen de in totaal acht thema's en kwaliteiten vanuit de mindfulness. Aan het einde van de training is de syllabus 'Mindfulness in Beeldend' compleet. In dit naslagwerk staan alle oefeningen nogmaals uitgebreid beschreven.

#### **Workshops Mindfulness in Beeldend**

Tijdens deze workshop maakt u kennis met de basis van beeldend mediteren. Hierbij krijgt één werkvorm (thema, beeldend materiaal en techniek), afgeleid vanuit de mindfulness, alle aandacht. Indien u kiest voor de Introductie-workshop Mindfulness in Beeldend, dan krijgt u vier korte kennismakingswerkvormen aangeboden. Enkele werkvormen zijn: Zendruppen, 'point zero' schilderen, 'touch drawing' en meditatief boetseren.

#### **Workshop Art Journal**

Leer in een of enkele workshops hoe u uw eigen unieke Art Journal maakt en thuis kunt aanvullen. Een Art Journal is als het ware een dagboek vol herinneringen, gedachten en ervaringen in beelden en sferen. Zonder veel woorden vertelt het verhaal in een Art Journal zichzelf en, als u ervoor openstaat, ook over uzelf. Het kan een echte eye-opener zijn. Dit boek wordt uw plek om te spelen, uiten, ontspannen, herinneren en experimenteren met technieken en materialen. De diverse creatieve opdrachten zijn inspirerend, verrassend veelzijdig en eenvoudig, dus ervaring is niet nodig.

