

## Creatief uit je hoofd



Door Yinthe Loos  
Zorgboerderij De Hooiberg

***Creativiteit kan helend werken. Creatief bezig zijn kan helpen om op een veilige manier in contact te komen met je gevoel en uit te drukken wat met woorden soms moeizaam gaat. Heftige emoties als verdriet, angst, woede en afschuw kunnen verminderen wanneer ze tastbaar worden gemaakt. Vanaf een letterlijke afstand via je kunstwerk, kun je je gevoelens verkennen, herkennen en erkennen.***

Creaties weerspiegelen vaak persoonlijke ervaringen en waarden. Kunst heeft dan ook de kracht om ons te raken en verhalen te vertellen. Creatieve groepsactiviteiten kunnen daarom helpend zijn om op een niet-oordelende manier na te denken en in gesprek te gaan over moeilijke ervaringen.

Bij creatieve herstelactiviteiten ligt de nadruk op het doen en ervaren. Het gaat dus niet om het neerzetten van een mooi resultaat, maar om het proces daarnaartoe. Het leren ruimte te geven aan wat lastig én belangrijk voor je is. Door het creatief uiten van wat je diep van binnen voelt, werk je aan bewustwording en kun je nieuwe inzichten opdoen. Je kunt je emoties beter leren begrijpen en patronen leren herkennen.

Creativiteit gaat over het breken van vertrouwde patronen in denken, voelen en handelen. Door te reflecteren op het proces en te kijken naar het resultaat, leer je afstand te nemen van je ervaringen. Wat zegt het over jou? Wat betekent dat voor je leven, voor je herstel? En hoe kan je ermee verder gaan?

Je kan bijvoorbeeld iets maken wat je herstel symboliseert en dat geven aan iemand die belangrijk voor je is geweest in je herstelproces. Of in deze tijd van het jaar: een mooie kerstgedachte voor iemand die je waardeert.



De emotionele betekenis van een werkstuk kan een blijvende indruk achterlaten. Niet alleen jijzelf, maar ook anderen kunnen zich hierin herkennen. Daarom kunnen creatieve groepsactiviteiten verbondenheid en onderlinge waardering creëren. Door samen creatief bezig te zijn, leer je dingen bovendien op een andere manier te bekijken; een positievere manier. Dat kan helpen om nieuwe mogelijkheden te ontdekken en uitdagingen aan te gaan. En dat draagt weer bij aan je herstelproces.

“Kunst heeft de kracht om ons te raken en verhalen te vertellen”

# Warme zorg