

# Kunstzinnige therapie: „Je hoeft geen kunstenaar te zijn”

**Naomi Lamens (31) is kunstzinnig therapeut. In het kader van de Week van de Vaktherapie zet zij op zaterdag 17 november de deuren open van haar praktijk. „Er zou meer aandacht besteed moeten worden aan aanvullende therapieën.”**

Naomi Defoer 13-11-18, 10:34



„Kunstzinnige therapie kent drie vormen: beeldend, muziek, spraak & drama”, legt Lamens uit. Zelf behoort zij tot de beeldende richting. „Ik werk met potlood, krijt, verf, houtskool, klei, speksteen, wol, collagetechnieken, eigenlijk alles wat je kunstzinnig kan inzetten. Elke techniek heeft zijn eigen kwaliteit.” De therapie werkt in de basis op twee manieren. „Via expressie, waarbij gevoelens in beeld en klank worden geuit en impressie, waarbij de cliënt door middel van oefening de gezondmakende werking van kleur, vorm, klank en beweging ervaart.”

## Geen kunstenaar

Lamens ontvangt allerlei soorten mensen in haar praktijk. „Kinderen vanaf vijf jaar en volwassenen met lichamelijke en psychische klachten, kanker, levensvragen, trauma's, burn-out, depressiviteit en gedragsmoeilijkheden. Iedereen kan eraan deelnemen, zelfs als iemand slechtziend is. Via het werken met speksteen kan dan alsnog veel ervaren worden.”

Om deel te kunnen nemen aan de therapie hoef je geen geboren kunstenaar te zijn. „Affiniteit met kunst of creativiteit zorgt ervoor dat mensen sneller open staan voor kunstzinnige therapie. Je hoeft geen kunstenaar te zijn of ervaring te hebben. Zoals voor elke therapie geldt: je moet ervoor openstaan, anders werkt het niet.”

De praktijk van Lamens aan de Vlielandseweg 24 is van 13.00 tot 16.00 open voor publiek. Van 14.00 tot 15.00 wordt er een workshop gegeven. Aanmelden is niet nodig.