

Burn-out, somberheid,  
spanningsklachten,  
onzekerheid, geremdheid,  
slaapstoornis,  
verliesverwerking,  
concentratieproblemen,  
agressie, pesten,  
grenzeloosheid, negatief  
zelfbeeld, dwangmatigheid,  
oorlogstrauma,  
lichamelijke klachten,  
lichamelijk trauma,  
angstklachten, seksueel  
misbruik, anorexia, boulimie,  
verslaving, realiteitsverlies,  
gedragsproblematiek,  
relatieproblematiek,  
gezinsproblematiek.

## NVDAT

De Nederlandse Vereniging voor Danstherapie (NVDAT) vertegenwoordigt danstherapeuten met een erkende opleiding. Deze zelfstandige beroepsvereniging is lid van de Federatie Vaktherapeutische Beroepen (FVB). Voor opname in het beroepsregister (SRVB) van de FVB worden eisen gesteld aan opleiding, werkervaring, bij- en nascholing, intervisie en supervisie.

Erkenning van een zelfstandig gevestigde danstherapeut door de NVDAT vindt plaats na registratie in het beroepsregister (SRVB). Binnen de aanvullende pakketten van verschillende ziektekostenverzekeraars wordt danstherapie vergoed. Doel van de FVB is o.a. om vaktherapie bij alle ziektekostenverzekeraars vergoed te krijgen. In sommige gevallen kun je een beroep doen op het PGB (Persoons Gebonden Budget), of op je werkgever wanneer het om arbeidsgerelateerde problematiek gaat.

Danstherapie,  
iets voor jou?

### Informatie

Deze folder is een uitgave van de Nederlandse Vereniging voor Danstherapie (NVDAT). Informatie over de NVDAT is te vinden op [www.nvdat.nl](http://www.nvdat.nl)

Voor meer informatie over vaktherapie kun je contact opnemen met het federatiebureau van de FVB:

Fivelingo 253  
3524 BN Utrecht  
T 030-280 04 32  
E [info@vaktherapie.nl](mailto:info@vaktherapie.nl)  
I [www.vaktherapie.nl](http://www.vaktherapie.nl)



**NVDAT**

Nederlandse Vereniging voor Danstherapie

## Is danstherapie iets voor jou?

Danstherapie is geschikt voor behandeling bij o.a. lichamelijke klachten, eetstoornissen, verliesverwerking, arbeidsgerelateerde problematiek, angsten, trauma's, concentratieproblemen, onzekerheid, agressie en somberheid. Klachten zijn altijd terug te zien in het lichaam en in de beweging. Dit betekent dat je ook via het lichaam en de beweging veranderingen op gang kunt brengen. Binnen danstherapie staat het 'doen en ervaren' centraal: daarmee is het zowel een geschikte therapie voor mensen die verbaal en rationeel heel sterk zijn, als voor mensen die gemakkelijker ervaringen opdoen via de non-verbale kant. Het kan ook een goede toevoeging zijn naast de verbale therapieën zoals psychotherapie.

*“Danstherapie komt meteen tot de kern: namelijk dat wat je vasthoudt in je lichaam”*

## Hoe werkt danstherapie?

Danstherapeuten hebben geleerd om te kijken naar het lichaam en de beweging en dit te koppelen aan de hulpvraag. Veel danstherapeuten gebruiken hiervoor een specifiek observatiesysteem (Laban Movement Analyse en/of de Kestenberg Movement Profile). Door deze observatiemethoden kunnen zij snel en efficiënt aan het lichaam zien waar de problemen liggen en wat er nodig is om hier verandering in te brengen. Zij gaan er daarbij vanuit dat nieuwe ervaringen moeten worden eigengemaakt en geïntegreerd in het lichaam om effect te hebben. Een danstherapeut maakt hiervoor gebruik van verschillende dans- en bewegingsmethoden en technieken. De vertaalslag naar het dagelijkse leven is heel simpel: denk maar aan het 'jezelf laten horen en zien via beweging en stem, leren door bewegingen ruimte in te nemen, leren bij jezelf (je lichaam) te blijven zonder

steeds met de omgeving bezig te zijn'. Omdat er heel direct met het lichaam en de beweging gewerkt wordt, komt men snel in contact met zijn emoties en leert men deze te uiten en waar nodig te verwerken.

Dit houdt in dat danstherapie confronterend kan zijn maar ook structurerend en ervaringsgericht. De behandeling kan gericht zijn op situaties uit het 'heden' en/of uit het 'verleden'. Danstherapie richt zich op kinderen, jeugd, volwassenen, ouderen, gezinnen, relaties en is uitermate geschikt voor behandeling individueel of in een groep.

*“Door danstherapie leerde ik om ruimte in te nemen en mijzelf te laten horen en zien”*

## Wat kun je met danstherapie bereiken?

Binnen danstherapie leer je zicht te krijgen op je gedrag, je valkuilen, je gevoelens, je lichaam en lichaamssignalen.

Je leert hier anders mee om te gaan waardoor het makkelijker wordt om situaties uit het dagelijkse leven aan te gaan. Het kan je tevens helpen om situaties en ervaringen uit het verleden te verwerken en een plek te geven. Het vermindert of heft klachten op, en waar nodig leer je om te gaan met de beperkingen en de mogelijkheden die je hebt.

## Waar vind je danstherapie?

Danstherapeuten werken veelal binnen diverse instellingen in de geestelijke gezondheidszorg, verstandelijk gehandicaptenzorg, forensische psychiatrie, psychogeriatric, oncologie, jeugdhulpverlening, kinder- en jeugdpsychiatrie, speciaal onderwijs, revalidatie, vluchtelingenwerk en wijkgerichte gezondheidsprojecten. Daarnaast zijn er danstherapeuten die een eigen praktijk hebben. Kijk voor een adressenlijst op [www.nvdat.nl](http://www.nvdat.nl)

*“Danstherapie heeft mij weer in beweging gezet”*