



**hogeschool**  
**Leiden**

27 mei 2019

## **Beeldende therapie effectief bij angstklachten**

Beeldende therapie is effectief in het verminderen van angstklachten bij vrouwen met een angststoornis. Dit blijkt uit het onderzoek van hoofdonderzoeker Annemarie Abbing (1979), verbonden aan Hogeschool Leiden en promovenda bij Universiteit Leiden. Zij heeft voor het eerst in Nederland een vergelijkend onderzoek (RCT) gedaan naar de effectiviteit van beeldende therapie bij vrouwen met angstklachten. Het onderzoek is vandaag gepubliceerd in het toonaangevende [‘Frontiers in Psychology’](#).

### **Angstklachten komen veel voor**

In Nederland krijgt 1 op de 5 volwassenen gedurende het leven te maken met een angststoornis. Angst heeft een groot effect op het welzijn en functioneren en het gaat niet vanzelf over. Omdat een deel van de mensen geen hulp zoekt, is de Rijksoverheid in april 2019 gestart met de landelijke campagne ‘Hey, het is oké’, om angststoornissen bespreekbaar te maken.

Er zijn effectieve behandelingen, zoals cognitieve gedragstherapie en medicatie, maar deze hebben niet bij alle mensen het gewenste effect. Ook zijn er mensen die liever geen medicatie gebruiken of voor wie een cognitieve benadering niet de voorkeur heeft. Beeldende therapie, een ervaringsgerichte therapie, wordt regelmatig ingezet in de geestelijke gezondheidszorg, maar is tot op heden nog weinig onderzocht. Het onderzoek van Abbing laat zien dat beeldende therapie een effectieve behandeling kan zijn bij angststoornissen.

### **Anders omgaan met je angst**

Beeldende therapie blijkt de angstklachten sterk te verminderen: deelnemers aan het onderzoek ervaren duidelijk minder angstklachten, zijn beter in staat om te gaan met hun emoties en zijn meer tevreden over hun leven en gezondheid, in vergelijking met

mensen die de therapie niet hadden gevolgd. Annemarie Abbing: “Mensen blijken hun emoties meer te accepteren en zijn daarnaast beter in staat om doelen te stellen en te realiseren. Dit draagt bij aan de vermindering van de angstsymptomen.”

Beeldende therapie wordt ingezet voor uiteenlopende klachten, niet alleen voor angst maar ook voor bijvoorbeeld somberheid, burn-out en verliesverwerking. In het algemeen wordt er tijdens beeldende therapie, in tegenstelling tot cognitieve gedragstherapie, weinig gesproken. Het creatieve proces staat centraal. Abbing: “De therapeut geeft specifieke kunstzinnige opdrachten (tekenen, schilderen, boetseren), de cliënt gaat in stilte aan het werk en doet door het geconcentreerd werken ervaringen en inzichten op. De therapie biedt ook een veilige setting waarin vaardigheden geoefend kunnen worden om met emoties om te gaan.”

*Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Els Potma, woordvoerder Hogeschool Leiden, via 06 554 291 04 / [potma.e@hsleiden.nl](mailto:potma.e@hsleiden.nl)*



**Universiteit  
Leiden**

