

Verslag over de enquête over het effect van therapie bij Queeste na afsluiting betreffende muziektherapie, spraaktherapie, euritmitherapie en kunstzinnige therapie.

Dit jaar (2009) hebben we op Queeste de module antroposofische therapie (zie hierboven) willen onderzoeken op haar effect. Deze module wordt weliswaar minder ingezet als gesprekstherapie en speltherapie maar het leek ons van belang om juist het effect van deze therapie over het voetlicht te brengen.

Er zijn 15 vragen uitgezet waarop 13 vragenlijsten ingevuld zijn geretourneerd

Persoonlijke gegevens:

- Man : 1
- Vrouw : 12
- Gemiddelde leeftijd : 43 jaar
- Reden voor behandeling:
 - o Stemmingsstoornis : 9
 - o Angststoornis : 3
 - o Anders, namelijk : ADHD & Persoonlijkheidsstoornis NAO

Gegevens over de therapie:

Welke van de vier boven (nu onder)staande therapieën heeft u gehad?

- muziektherapie : 3
- spraaktherapie : 2
- euritmitherapie : 3
- kunstzinnige therapie : 5

Hoeveel keer heeft u dit gehad?

- Gemiddeld : 25 keer

Welke mogelijke therapie kreeg u hiernaast?

- Psychotherapie
- EMDR Therapie
- Schema gerichte therapie GGZ
- Gesprekstherapie 5
- Oefeningen met arts
- Biografische therapie
- Psychotherapie
- Spraaktherapie

Effect van de therapie:

Welk cijfer zou u uw algemeen welbevinden geven voordat u met de therapie begon?

1	1x	6	2x
2		7	
3	2x	8	1x
4	5x	9	
5	2x	10	

Score algemeen welbevinden voordat de therapie begon = gemiddeld 3,6

Welk cijfer zou u zichzelf nú geven?

1	6	4x
2	7	2x
3	8	6x
4	9	1x
5	10	

Score algemeen welbevinden na de therapie = gemiddeld 7,3

Heeft deze therapie hierin een rol gespeeld?

Ja	: 12x
Nee	: 1x

In welke mate heeft deze therapie hierin een rol gespeeld?

Weinig	: 1x
Veel	: 11x
Goed	: 1x

Wilt u toelichten tot in hoeverre deze therapie iets met u heeft gedaan?

- *Het was gezellig om samen muziek te maken en/of te zingen. De woorden van Christa waren soms een toevoeging (naast Inez) en hebben me meer inzicht gegeven.*
- *Door de therapie ben ik minder angstig, kan veel duidelijker en beter mijn grenzen aangeven. Heb deze ook eerder leren signaleren. Ik ben mij bewuster geworden van wat ik voel en durf dit ook beter te uiten. Meer vertrouwen in mijzelf en wat ik voel. Ik sta sterker in mijn schoenen.*
- *Dat ik na een begin waarin ik alles moeilijk vond het leuk ben gaan vinden om iets nieuws te leren en thuis met plezier het zingen oefende.*
- *Ik heb meer leren concentreren op 1 punt en rust vinden is concentreren, wil nog verder leren, de concentratie toe te passen en uit te breiden*
- *Ik heb meer bodem, rust gekregen en handvaten om mezelf terug te roepen.*
- *Deze therapie heeft de basis gelegd voor een betere verdeling tussen werk en activiteiten voor mijzelf. Het heeft een warmte in mij ontwikkeld die ik zal blijven voelen, oa door het maken van dingen vanuit mijn gevoel. Ik gun deze ervaring iedereen.*
- *Rust.*
- *Euritmie: dingen wat beter 'los' kunnen laten.*
- *Kunstzinnige therapie: Mezelf beter staande kunnen houden, alles wat meer op zijn plek minder gejaagdheid, minder emotioneel.*
- *M'n zelfvertrouwen en zelfbewustzijn zijn zeker gegroeid. ik weet weer wie ik ben. `natuurlijk heeft mijn scheiding ook te maken met m'n "herstel". Verder vind ik het erg fijn de gelegenheid te krijgen of te hebben gehad om iets met mijn creativiteit te doen.*
- *Euritmie bij Margret heeft mij steeds, na afloop van de gesprekken bij J. Linthorst, gronding, het in bezit nemen van mijn lichaam en ook veiligheid gegeven.*
- *Het zorgde ervoor dat ik minder snel in emotionele buien schoot.*
- *Ik ben overtuigd van het effect van bewegingseuritmie. `sommige van deze klankbewegingen kan ik letterlijk voelen.*

Heeft u het idee dat deze therapie de goede keuze was voor u?

Ja : 12x
Nee : 1x

Hoe heeft u de therapeut ervaren?

- *Vriendelijk, warm en begripvol*
- *Als een begripvolle warme vrouw, die echt achter mij stond*
- *Vriendelijk en bemoedigend*
- *Positief, uitleggen, enthousiast, mee denkend en als voorbeeld bij muziek maken/zingen*
- *Prima, lief, begripvol, begrijpend*
- *Deskundig, warm, respectvol*
- *Professioneel, goed*
- *Beide als zeer prettig en vakkundig*
- *Heel prettig, ik voelde me direct bij Marian op m'n gemak, ze is een fijne therapeute waar ik heel veel aan heb gehad.*
- *Als zeer prettig, voel mij altijd welkom bij haar!*
- *Zeer kundig*
- *Hartelijk, bevlogen en zeer kundig. Ik ga zeker nog op herhalingsoefening.*

Heeft u nog iets te melden?

- *Emotioneel is er weinig veranderd. Het doel? De diepere lagen? Zijn helaas niet bereikt. Het doel was mij niet echt duidelijk, ik heb het op me af laten komen.*
- *Ik had nog wel wat langer door willen gaan.*
- *Ik wil graag opnieuw behandeling muziek therapie aanvragen, i.v.m. doelstelling ADD concentratie verhogen nog niet helemaal behaald.*
- *Vormtekenen doe ik nog steeds als mijn energie te laag zit. Ik pas het geleerde dus nog steeds toe met goed resultaat. Het positieve van deze therapie zit hem o.a. denk ik in het feit (ook) dat het zelf genezende vermogen van geest en dus lichaam wordt geactiveerd en gestimuleerd tot ontwikkeling.*
- *Het is fijn dat de gesprekstherapie/biografie en de euritmie/kunsthoudende therapie elkaar aanvullen!*
- *Marian bedankt voor je therapie, in vond het superfijn om op deze "kunsthoudende" manier therapie van je te krijgen, bedankt voor de fijne gesprekken, je helpt me er echt mee! Ik kijk al uit naar de volgende "werkjes" die ik bij je kan maken.*
- *Hoop van harte dat de euritmie door zal gaan, zolang ik de gesprekken bij Inez Linthorst volg.*
- *Queeste heeft zijn maatschappelijke meerwaarde wat mij betreft absoluut bewezen.*