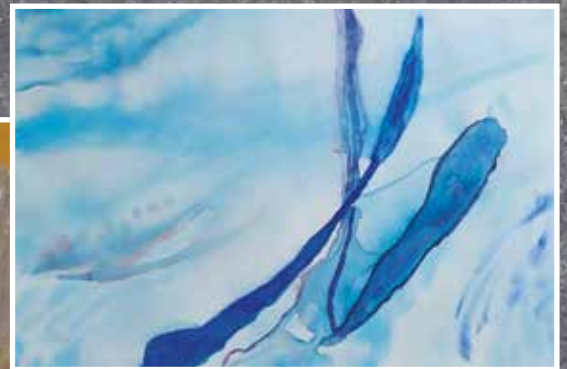


Beeldende therapie

'als we maar niet gaan haken, punniken of breien'





'Hé, ik zie een traantje in je oog', zegt mijn vrouw. Ik voel me betrappt, kijk haar aan. Ze lacht, vindt het wel leuk: haar man van de wetenschap... geroerd door een tekst over beeldende therapie.

Ja, wat raakt me zo in dit gedurfde en knap geschreven boek? Het is de eerlijkheid, denk ik. De droge eerlijkheid van de kinderen en volwassenen die hier vertellen over een heel persoonlijke reis die ze maakten met lijm, klei, steen, krijt, verf of ecoline. Ze vertellen hoe ze worstelden, hoe ongemakkelijk het was. Hoe groot de angst te mislukken, niet aan verwachtingen te voldoen, zichzelf tegen te komen. En hoe ze al doende hun grenzen verlegden en iets wezenlijks over zichzelf ontdekten.

Wat me ook raakt: dat ze er zo open op terugblikken, op die worsteling. Het verraadde dat er onderweg iets is veranderd. Dat ze van hun verdriet en angst en schaamte en woede en controledrift een deel hebben achtergelaten. En interessant: het lijkt erop dat de beelden die ze schiepen - op papier, in steen of keramiek - daarbij behulpzaam zijn. Alsof ze in hun kunstwerk een spiegel vinden om zichzelf te zien.

Overal waar mensen zijn, is en was er altijd kunstzinnige activiteit, hoever je ook terugzoekt in de tijd. Wij mensen scheppen beelden, dat is onze natuur. Waarom? Daar is veel over nagedacht, veel onderzoek naar gedaan ook, en het laatste woord is er zeker nog niet over gezegd. Veel wijst erop dat het bij dit oer-oude mensengedrag draait om wat dit boek zo fraai toont: oefening om in het onbekende te treden en te zien wat er van komt... te durven spelen. Én om te verbeelden, zodat we de wereld en vooral ook onszelf kunnen begrijpen. Dat is een fundamentele menselijke behoefte: wij willen betekenis geven en begrijpen wie wij zijn. Dit boek laat zien hoe wonderwel dat lukt als je mensen laat tekenen, schilderen, boetseren en steenhouwen.

Mark Mieras

Mieras is wetenschapsjournalist gespecialiseerd in hersenonderzoek. Hij schreef onder andere de bestsellers 'Ben ik dat?' en 'Liefde'.

Inhoudsopgave

Uit het hoofd in het lijf	06
Ik ben heel anders naar mezelf gaan kijken	10
Wat ik niet in woorden kon, kon ik wel in beelden	14
Mijn kunst is een vlucht voor de angst	18
Kijken, waarderen en verder werken	22
Ik ben het geel, dat was het uitgangspunt	26
Van tekenen word ik rustig	30
Ik heb het kunnen delen	34
Perfectionisme is ook niet alles	38
Ik heb allerlei kleuren, ook die donkere kant	42

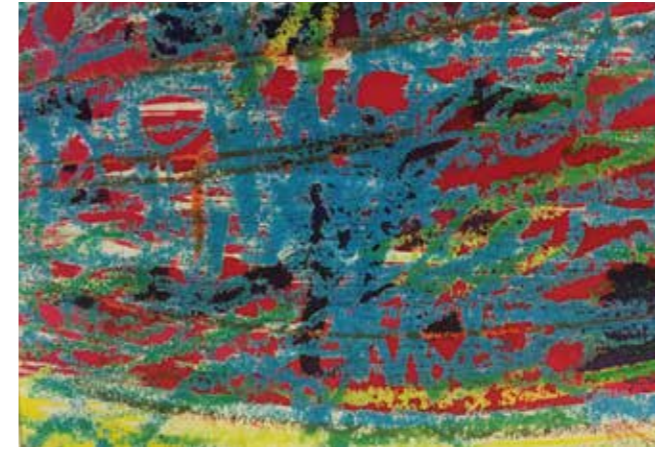
Uit het hoofd in het lijf

Ik ben succesvol behandeld voor borstkanker, maar niet meer te genezen. Daarom weet ik niet of ik nog één jaar heb of tien jaar. **Hoe ga ik hiermee om?** Ik kan moeilijk iedere dag leven alsof het mijn laatste dag is. Dat is niet haalbaar. Met die vraag ging ik naar het maatschappelijk werk van het AvL. Zij stelden beeldende therapie voor. Mijn eerste gedachte was, als we maar niet gaan haken, punniken of breien, want dat is niks voor mij.

Cliënt: **Maddox (52)**

Beeldend therapeut: **Margriet Gordijn**

Instelling: **Antoni van Leeuwenhoek, Amsterdam**



**Detail uit totaalplaatje
(20 x 8 cm, waskrijt en ecoline)**

Met één waskrijtje in mijn rechter- en eentje in mijn linkerhand moest ik met mijn ogen dicht op een vel papier krassen. Margriet zei wat ik moest doen, van kleine naar grote cirkels, harder, zachter, van links naar rechts.

Het was zalig om de regie uit handen te geven, niet na te denken, niets te beredeneren. Heel bevrijdend. Uit het hoofd in het lijf.

Met mijn ogen open probeerde ik er vervolgens een vlinder van te maken, het werd eigenlijk steeds lelijker, ik zat vast, dit wordt niks, het ziet er niet uit. Door de ecoline werd de wasco stralender en kleurrijker. Maar nog steeds geen vlinder.

Ik werd uitgenodigd om met een passepartout net zo lang te schuiven tot ik een mooie uitsnede had. Kijk hoe prachtig! En toen viel het kwartje: zo is het ook in het echte leven. Al is het hele plaatje niet fantastisch, er zijn altijd details waarover je tevreden kunt zijn.

Mijn weerstand over beeldende therapie was verdwenen na deze opdracht. Het was helemaal niet zweverig. Ik was toen gewoon bang om het over mijn gevoel te hebben en dat is nu over.



Kwetsbaar uit evenwicht (15 x 15 cm, klei)

Hoe zit je er nu bij? Waar sta je binnen het traject van kankerbehandeling? Hoe zie je jezelf nu? Dat waren de vragen. Daar zat ik dan met een blok klei.

Op dat moment zag ik mezelf op een tweesprong. Ik was altijd heel sportief geweest. Mega-actief. Maar dit kleifiguur blijft zitten en leunt. Ze is nog te zwak om op te staan, nog niet klaar om haar oude actieve leven weer op te pakken.

Ik probeerde iemand uit te beelden die fragiel is, kijk maar naar de achterkant. De rug is heel kwetsbaar. Het is iemand die bijna klaar is om overeind te komen. Met angst en beven.



**Verleden, heden en toekomst
(100 x 60 cm, collage)**

Deze collage heeft echt een doorbraak teweeggebracht. Het begin van acceptatie en berusting. De opdracht was heel simpel: deel het papier in drie kolommen. Links het verleden, de middenkolom het heden en rechts de toekomst. De vraag was om plaatjes uit te scheuren en te voelen in welke kolom ze pasten. Ik kon alleen maar intuïtief scheuren en plakken zonder erbij na te denken.

In tien minuten was ik klaar en toen moest ik vreselijk janken. Waarom? Omdat ik inzag dat ik helemaal niet terug wilde naar mijn oude stoere leven met mijn werk, de stress en de race tegen de klok. De middenkolom staat voor mijn ziekte: kwetsbaar, aangevreten, de lepels gif.

Ik kon voor het eerst aan mezelf toegeven dat het niet goed met me ging.

Maar ik dacht ook: ik heb nu de kans om echt iets van mijn leven te maken. De rechterkolom liet me een leven zien met lol, genieten, vriendinnen, reizen. Daar ben ik nu.

Nachtmerrie (40 x 25 cm, waskrijt)

Na deze doorbraak kon ik mijn emoties meer gaan onderzoeken. Dit werkstuk gaat over mijn grootste angst tijdens het ziekteproces. Het is een masker met grote ogen en een open mond. Het verbeeldt het gevoel van eenzaamheid toen ik op de intensive care lag en niet meer zelf kon ademhalen. Ik zag mijn familie en vrienden in ontredning om me heen.

Met de ziekte is het inzicht gekomen dat je je vrienden moet meenemen in zo'n ziekteproces. Je moet aangeven wat je nodig hebt. Dat geldt voor alle relaties. Een ander kan niet in jouw hoofd kijken.

De mensen om me heen hebben me er doorheen geholpen. Mijn vrienden, het personeel, iedereen was zo lief en zorgzaam. Er staan altijd mensen voor je klaar. Met een sjabloontje heb ik ze om me heen gezet, in lichte kleuren.



**Kwetsbaar in evenwicht
(25 x 20 cm, elektra-en staaldraad en tape)**

Dit is van veel lichter materiaal gemaakt dan het eerste beeldje, voel maar; het is van draad en tape. Ik begon met het haar van de hond en toen leek het me wel geinig om mezelf ook een woeste krullenbos te geven. Ik ben twee keer helemaal kaal geweest.

Dit is hoe ik mezelf nu zie. Hoe het nu is. Ik met mijn hond aan de waterkant. Het beeldje straalt rust uit, ontspanning en lol.

Nu werk ik voor mijn eigen stichting - meer uren dan ik had durven hopen. Ik deel mijn dagen zelf in, zoals het mij uitkomt. Ik kies de mensen om me heen die mij goed liggen. Zo leuk kan het leven zijn.

Het helpt me om deze werkstukken in de buurt te hebben. Het totaalplaatje van mijn leven is niet ideaal, maar er zijn veel details die wel mooi zijn en goed lopen. Dat geeft vertrouwen. Ik had natuurlijk liever geen kanker gehad. Maar mijn leven nu met kanker is waardevoller dan het leven dat ik had.

Ik ben heel anders naar mezelf gaan kijken

De beeldende therapie is onderdeel van het zorgprogramma. **Ik had geen keuze, ik moest wel.** Ik had helemaal geen zin in die opdrachten, wilde liever mijn eigen dingen maken. Als iemand vroeg, leg je emoties op tafel, dan zette ik een stip en dan was ik klaar.

Cliënt: **Sjef (29)**

Beeldend therapeut: **Leonie**

Instelling: **Forensisch Psychiatrisch Centrum**



Emotiemasker

(ware gezichtsgrootte, gips, verf)

Ik houd mijn mond dicht over mijn emoties. Mijn ogen hebben geen uitdrukking. Er zijn alleen twee piepkleine traantjes te zien. Het masker heeft constant dezelfde mimiek, het verandert niet.

Leonie heeft mijn gezicht met gips bedekt, het moest even uitharden en toen was het dit. Het was echt een onderdeel van de opdracht, het ging om je eigen gezicht en mimiek. De binnenkant is egaal zwart met rood. Heel veel boosheid, verdriet en angst voor eenzaamheid. Dat deed ik jaar in jaar uit eigenlijk, de clown spelen en niet laten zien hoe je je voelt. Ben je boos, nee hoor, ik ben vrolijk.

Ik zie dit wel als mijn belangrijkste werkstuk. Een soort waarschuwing: als ik daarin terugval is het zaak dat ik hulp zoek. Als iemand iets verkeerd deed, ontplofte ik meteen. Deze fase heb ik afgesloten, dit ben ik niet meer. Het blijft een herinnering, maar ik kan er nu vaak veel beter mee omgaan.

Lichaamstekening (200 x 150 cm, verf)

Hoe voel je de verschillende emoties in je lichaam, was de vraag.

Je ziet dat mijn hoofd heel druk is, maar dat komt ook omdat ik ADHD heb. De boosheid zit echt in mijn hoofd, ik reageer heel snel. En pas daarna verspreidt het zich in mijn lichaam. Als ik veel irritatie voel, dan krijg ik last van mijn schouders, mijn heupen en knie. Dat is oranje en geel, het is geen boosheid, maar ik ervaar daar wel pijn.

Mijn hart is een zwarte kist, zeg maar, het zijn de emoties die ik in mijn hart verborgen houd. Ik deel dingen niet met onbekenden, alleen met wie ik een goeie band heb. Dat gaat automatisch. De lichaamslijn is een soort muur die je hebt. Alles blijft binnen en is van mij.

Ik ben heel anders naar mezelf gaan kijken. Ik was een boze stuitbal. Tijdens de psycho-motorische therapie (PMT) leer je om de emoties te herkennen in je lichaam. En dat neem je dan weer mee naar beeldende therapie.



Proces Schaaap (20 cm, klei, suiker)

Ik heb het schaaap niet zelf gemaakt, hoor, het stond hier altijd op het aanrechtblok. Het is gemaakt door Leonie. Ik zat hier vaak, vooral tijdens de gespreksrondes. Dan was ik wel aan het luisteren, maar tegelijkertijd hiermee bezig. Het was een soort vluchtroute.

Ik ging met klei en suiker de omgeving van het schaaap maken. Ik begon de suiker netjes te verdelen en met de snippers van een roerstokje maakte ik stro voor in het bakje. Zo zorgde ik voor het schaaap.

Als Leonie vroeg of ik wilde aanschuiven, deed ik dat heel even en dan ging ik snel terug naar het aanrecht. Op een gegeven moment ging ik soms even bij de groep zitten maar hier op het hoekje, zodat ik snel terug kon. Pas een half jaar later lukte het me om aan de tafel te zitten tussen de anderen.

Het is een heel proces geweest, vandaar de titel: Proces Schaaap. In maart was de therapie afgerond, maar het schaaap staat er nog steeds.



Levensboek (A4-formaat, potlood)

Deze opdracht ging over de liefde: teken iemand die je dierbaar is. Het is één van de bladzijden uit mijn levensboek.

Het gaat om het gevoel dat ik bij mijn ex had, dat heb ik met potlood getekend. Als ik nu nog aan haar denk, word ik verdrietig, staat er bij geschreven. Ik heb er zelf voor gekozen om geen contact meer met haar te hebben, maar ik houd nog steeds van haar. Dus dit heb ik voor haar gemaakt. Wij zitten op een bankje in de duinen bij Scheveningen. Hier zit meer emotie in dan in de meeste dingen.

In mijn levensboek staat een groot deel van mijn leven. De omslag is een foto van een oog met een traan en op de achterkant staat een foto van het yin-yang teken. Het is de bedoeling dat mijn levensboek meer in evenwicht komt.



Emotielamp (20 x 15 cm, sculpture block, verf, bedrading, lampjes)

Ik was een gesloten boek dat gesloopt moest worden. Daarom noem ik deze lamp: het gesloopte boek. Gisterenavond heb ik het afgemaakt.

De lamp is veel lichter dan je denkt, hè? Hij is helemaal gemaakt van sculpture block, dat is een soort schuim. Ik heb alles zelf gemaakt, de standaard, het boek, zelfs de schroefdraad is van schuim.

Binnenin het boek heb ik heel veel verschillende kleuren geschilderd die steeds door ander licht worden beschenen. Soms komt een kleur helder op, soms is die helemaal weg. Het laat zien dat ik mijn emoties kan tonen, dat ik over mijn emoties kan praten en dat ik me er niet meer voor schaam. Geel is voor mij blijheid. Ik ben heel vaak vrolijk.

Het boek is gesloopt om open te kunnen. Ik zal het niet meer zo gauw sluiten.

Beeldende therapie is altijd een verplicht onderdeel gebleven. Je kunt wel blijven zeggen, nee, nee, nee, maar daar heb je uiteindelijk toch jezelf mee. Ik heb de keuze gemaakt om mee te doen. Je moet er wel voor open staan. Het gaat erom hoe je er zélf in staat, hoe je het zélf ervaart. Het werkstuk hoeft niet mooi te zijn, het moet van je zélf zijn.

Wat ik niet in woorden kon, kon ik wel in beelden

Eén van mijn werken heeft een tijdje in het therapie-lokaal gehangen. Ik vond het vreselijk. Op een gegeven moment gingen mensen er ook naar vragen: van wie is dat en waarom hangt dat hier? Dat was voor mij heel lastig, **maar uiteindelijk ging ik er toch in geloven.** Dus het werkt wel: de duwtjes van de 'juf'.

Cliënt: **Lucy (36)**

Beeldend therapeut: **Fransje Nolet**

Instelling: **GGZ Breburg, Breda**



Mijn veilige plek (50 x 32 cm en 65 x 50 cm; pastelkrijt)

Ik was burn-out en depressief en kwam mijn bed niet meer uit. Een vriendin heeft tegen me gezegd, nu ga je hulp vragen, want het gaat niet goed met je. En zo ben ik begonnen aan de deeltijd-dagbehandeling, drie dagen per week. Beeldende therapie was daar onderdeel van. Dit was een van de eerste opdrachten: maak een veilige plek. Fransje gaf verder heel weinig aanwijzingen. Ik wist eigenlijk niet wat ik moest doen.



Het begon met die rode stip, links onder. Het lijkt alsof ik er niet bij hoor. Onopvallend in een hoekje van het papier. Zo begon ik en daar wilde ik het het liefst bij laten, eigenlijk. Later heb ik mijn hoofd getekend en de stemmetjes die die woorden zeggen. Dat rode is dat het vastzat. Dat ik de woorden er niet uit kon krijgen. Mijn hoofd zat helemaal vol.

Weer later zette ik die rode stip in het landschap, mijn veilige plek, rechtsboven. Dat landschap heb ik later apart uitgewerkt. Mijn veilige plek ziet eruit als Schotland waar ik samen met een vriendin was. We wilden weten waar de bron van het riviertje was en we bleven maar lopen en lopen en lopen. Ik ben in beweging. Je gaat hier niet zitten.

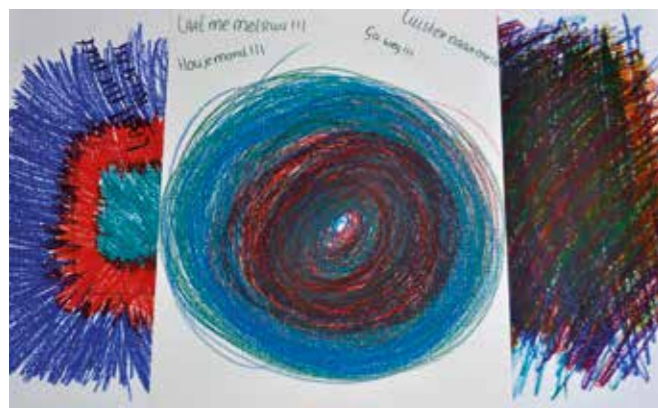


De straffer (65 x 50 cm; pastelkrijt/oliekrijt)

Ik moest de straffende gedachtes die ik had, in beeld brengen. Het zijn de boodschappen die ik van buitenaf heb meegereggen. Ik ben gepest op school. Mijn ouders gaven ook niet altijd een even positieve boodschap, zeg maar. Je voldoet niet. Je bent niet goed genoeg. Zo ziet dat er uit voor mij.

De volgende vraag was: wat heb je nodig om dat tegen te gaan? Toen heb ik een tweede versie gemaakt met kleuren en woorden.

Het groene hart is mijn kracht. Eerst deed ik het omdat Fransje zei dat ik het moest doen. Ik dacht, het zal wel. Het groen komt ook naar buiten. Het heeft heel lang geduurd voordat ik die kracht ook echt kon voelen.



Tegenspreken (65 x 50 cm; oliekrijt)

Dit gaat over boosheid uiten en buiten de lijnen gaan. Ik moest vakjes tekenen en net zo lang krassen tot je de lijnen niet meer zag. Ik was vooral bezig met kleuren kiezen en hoe ga ik het dan toch nog netjes doen, zeg maar. Ik heb er heel lang over gedaan om die woorden erop te schrijven. Ik moest staand werken achter de ezel. Alleen, los van de groep, terwijl de rest aan tafel zat. Stond ik daar in mijn eentje. En het maakte natuurlijk ook heel veel herrie, dat krassen. Maar op een gegeven moment kon ik het loslaten, toen kon het me niet meer schelen. Ik begon te merken dat ik wél iets te zeggen had en dat het er wél toe doet.



Groei (65 x 50 cm; acrylverf)

Anderen waren met acrylverf bezig geweest en ik dacht, o, dat is gaaf. Het duurde wel een paar weken voordat ik het durfde te vragen. Ik voelde die drempel.

Ik ben het gele bolletje achter de muur in een hoekje. Dit is de voor mij gevaarlijke buitenwereld, dat was heel moeilijk voor mij om te maken, om eraan te beginnen.

En toen moest ik dat gevaarlijke op de een of andere manier gaan tegenspreken. Ik maakte mezelf groter en groen. Later werd dat gele bolletje de zon en kon de groene plant gaan groeien. Net als de plant moet ik dingen gaan dóén en er niet te veel over nadenken. Want anders kruip ik weer terug.



Proces (65 x 50 cm, 50 x 32 cm; 32 x 25 cm; pastelkrijt)

Dit is de terugblik op de therapie. Links onder zit ik in mijn donkere hoek. Ik had eerst deze mooie grens gemaakt, maar dat was geen echte harde grens. Zo zouden mensen toch weer over me heen stappen. Later heb ik die hardere grens gemaakt.

Daarna moest ik naar de 'gezond volwassene'. Dat vond ik heel eng, ik kwam in dat rode stuk vol angst en gevaar. En ook kwam dat lege gevoel weer terug. Nu heb ik geleerd: ik mag het eng vinden, dat is normaal, die negativiteit is niet helemaal het einde. Het is niet allemaal meteen mislukt.

Mijn vangnet is wat ik nodig heb: veel mooie kleuren en woorden, hoe ik vriendelijk kan zijn voor mezelf.

Fransje zei: teken jezelf er maar in. Mijn reactie was, dat kan ik helemaal niet, een figuur die op een mens moet lijken, dat lukt me nooit. Ik begon met een klein grijs vormpje en dat heb ik laten groeien, de benen en de armen. Later ben ik hem gaan omlijnen. En toen stond er uiteindelijk een stevig mens. Ik leerde dat ik er met kleine stapjes ook kom.

Ik ben deels weer goedgekeurd en kan de stap naar reïntegratie gaan zetten. Ik weet nog niet precies wat ik wil gaan doen. Vanmiddag ga ik beginnen met vrijwilligerswerk in een verzorgingstehuis met demente ouderen. Ik ga helpen bij de crea-club, dat is wel heel erg leuk!

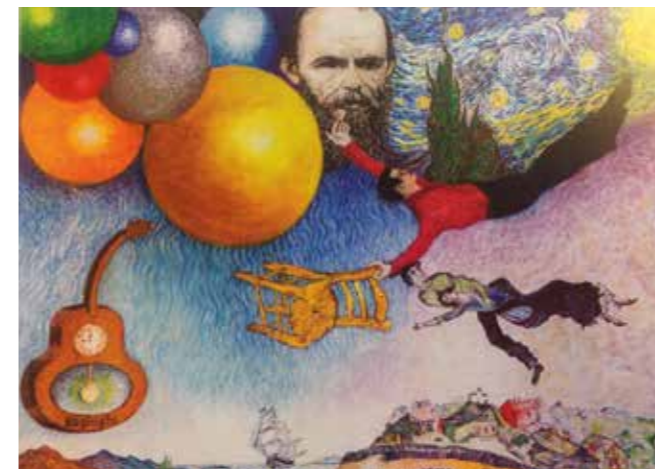
Mijn kunst is een vlucht voor de angst

Ik denk heel beeldend, dat is mijn kracht als kunstenaar, maar ook mijn zwakte. Soms word ik overvallen door een gevoel van achtervolging. Ik heb vaak gezegd, ik zou hier wel willen wonen, **hier kan ik maken en praten**. In het atelier van I-Psy voel ik me veilig.

Clïënt: **Yousef (61)**

Beeldend therapeut: **Nina Valtcheva**

Instelling: **I-Psy, Almere**



Levenstherapeuten en ik
(60 x 80 cm; oliepastel en potlood op doek)

Waarom zijn wij bij I-Psy? Wat doet I-Psy in onze ziel? Dat was de vraag. Ik was een politieke constructiemachine geworden. Ik was de kunst vergeten. Ik had op de kunst-academie in Iran gezeten. Maar Iran en ik pasten niet meer bij elkaar. Ik moest vluchten.

Kunst is hoger dan politiek. En met dit schilderij kwam de kunst weer terug in mijn leven. Chagall, Van Gogh, Dostojevski, Dalí: zij geven esthetiek, kijkwijzers, moraal. Het zijn niet alleen mijn therapeuten. Ik durf te zeggen: ze zijn er voor de hele wereld.

Die man in het rode overhemd ben ik, voordat ik me bezighield met politiek. Ik besluit naar de zon te kijken. Naar Van Gogh. Hij brandt. Hij was vuur. Hij vocht voor de hele wereld.

En die ballen? Hahaha, dat is schoonheid. Vrijheid. Pure kleuren. Ik houd van de ronde vormen.



Verliefdheid (100 x 200 cm; olieverf op doek)

Ik had grote behoefte aan liefde, dat zat diep in mij. Ik wilde tonen wat ik zocht. Ik houd van de ronde vrouwen van Renoir. Ik ben snel afgeleid, maar niet bij het schilderen. Blijven zitten, niet weggaan, in de sfeer blijven - dat kan alleen als het onderwerp belangrijk voor je is en een diepe betekenis heeft. Voor zo'n groot doek is uiterste concentratie nodig. Ik had nog nooit zo groot gewerkt, ik heb het doek zelf op het paneel gespannen.

Ik ben in de richting van de grote meester gekomen, ja, ik durf te zeggen dat ik voor 60% Renoir heb benaderd. Dat was een succes voor mij. Ik heb dit schilderij in mijn huis als bron van energie. Het geeft mij een gevoel van zekerheid. De voeten van de vrouw heb ik de laatste avond afgemaakt. De volgende ochtend kwam Nina het ophalen voor een tentoonstelling. Het schilderij was nog nat.

Onze dagen en nachten (50 x 50 cm; olieverf op doek)

Ik was 17 en ging met mijn gespaarde zakgeld naar een boekhandel in het rijke gedeelte van Abadan, daar zag ik een boek over Vincent van Gogh. Ik wist niet wie dat was. Bij Van Gogh draait het allemaal om het vrijmaken van het gevoel en niet in de kooi van de techniek blijven hangen. Van Gogh leerde ons dat er geen pure kleuren bestaan, iedere kleur is altijd afhankelijk van zijn omgeving. Dag en nacht staan niet los van elkaar. Alles hangt af van het licht. Het spel van het licht, dat moet ons niet bedroefd maken. Echte nacht bestaat niet.



Bij het schilderen moest ik de leiding nemen over de verf, ik moest blijven bewegen, terwijl ik met mijn kwast op het doek sloeg. Dikke streken maken op het doek. Niet waar Meneer Verf heen wil, maar waar ik heen wil. Meneer Yousef is de baas - over de verf.



Oorlog is begonnen (50 x 70 cm; acrylverf op karton)

Nederland heeft me alles gegeven: veiligheid, water, onderdak, slaap, vrijheid. Maar mijn geest is nog steeds in Iran, ik kan niet loskomen van de oorlog. Nina vroeg of ik de oorlog wilde schilderen.

De vrouw in het schilderij is belangrijk, zij houdt het leven gaande met kleine dingen, voeden, kinderen. Mijn stad zal niet ten onder gaan. De vrouw staat symbool voor het gevoel. Geen grote filosofie. Gevoel. Van hen kunnen we levenslust leren. Ik moet ook nog eens schilderen over mijn vader en moeder, waarom mijn vader mijn moeder sloeg.

Dat is een grote vraag die mij veel zal brengen. En over het douchen, ik durf niet te douchen. Ik probeer dat te schilderen, maar dat lukt nog niet.

Mijn kunst is een vlucht voor de angst. Het geeft rust. Zo kan ik mijn rare gedachten loslaten.



Melancholisch Landschap (20 x 70 cm; acryl op karton)

Heel lang geleden was de vrouw de baas in de wereld. We hebben een mannelijke wereld gecreëerd, die eigenlijk tegen de mensnatuur ingaat. Tegen ons beginsel. Vrouwen waren de leiders. Nu zijn ze gedeformeerd, door de politiek en de economie. Alle zware problemen rusten op de schouders van de vrouwen.

Dit schilderij gaat over de reis door het donker naar het licht. De zwakheid van de mens tegenover de kracht van de natuur. Het weinige licht geeft de vrouw hoop om deze reis in deze donkere tijd te doorstaan. Zoals liefde hoop geeft om de dood te accepteren. Hoe kan de liefde dat doen? Hoe kan de liefde zo'n succes zijn?

Schoonheid bestaat niet zonder pijn. Het hoort bij elkaar zoals dag en nacht.

Ik wil graag lesgeven in de kunst. Papieren kennis is belangrijk, maar ik heb échte kennis te bieden. Dat is mijn droom. Kunst is het enige werk dat kapitaalvrij is, daarom houd ik zoveel van kunst.

Kijken, waarderen en verder werken

Mijn moeder vergat weer dat ze de werkstukken gemaakt had en was er dus ook niet speciaal trots op. **Zo beschermde ze zichzelf.** Als wij haar een compliment gaven, haalde ze haar schouders op. Dat was een spel dat ze de hele tijd speelde in de buitenwereld.

Clïënt: **Irene (88, inmiddels overleden)**
Geïnterviewde: **Linda, dochter van Irene**
Beeldend therapeut: **Daphne Ritzen**



Mozaïek (papier collage, A4 formaat)

Als je het niet wist, merkte je niet aan mijn moeder dat ze de ziekte van Alzheimer had. Ze woonde nog zelfstandig met mijn vader, al werd dat later wel een wankel evenwicht. Het meest voor de hand liggende was om haar naar de dagbesteding te sturen, maar we kregen haar gewoonweg het huis niet uit, haar verzet was te groot.

Vroeger kon ze prachtige dingen naaien, maar op een gegeven moment wist ze niet eens meer hoe ze de draad in de machine moest krijgen. Ook het orgel spelen lukte niet meer. Daphne heeft anderhalf jaar lang een keer per week met mijn moeder gewerkt. Later zelfs twee keer per week. Bij mijn ouders thuis. Mijn moeder had een klik met haar. Ze vertrouwde Daphne, dat was belangrijk.

Deze collage had alles met ordening te maken. Haar achtergrond als scheikundige, haar voorliefde en besef dat cijfers en rechte lijnen haar domein waren, speelden ook een rol. Mijn moeder was iemand die haar leven tot in de puntjes geordend had, dus alzheimer was dan ook een behoorlijke ramp voor haar.

Ordering (waterverf, A4 formaat)

Daphne gaf geen duidelijke opdrachten, volgens mij, ze begonnen samen ergens en van het een kwam het ander. Vanuit een kleur, een lijn, wat vind je mooi. Mijn moeder kreeg de volle ruimte om zelf te kiezen, zodat ze even uit de frustratie van alzheimer was. Dat mijn moeder Daphne toeliet, was best uniek.

Mijn vader had niet altijd even fijnzinnig kritiek op haar werkstukken. Wat een kleuterdingetjes, zei hij bijvoorbeeld. En dat vond ze eigenlijk zelf ook. In het begin moesten we echt tegen mijn vader zeggen dat hij zich er niet mee moest bemoeien. Na een tijdje werd hij toen gelukkig minder negatief.

Zo kreeg zij iets voor zichzelf. Als ze ermee bezig was kon ze er helemaal in opgaan en ook gewaardeerd worden voor wat ze deed. Die positieve sfeer was belangrijk en ook de fysieke ontspanning die het haar gaf.



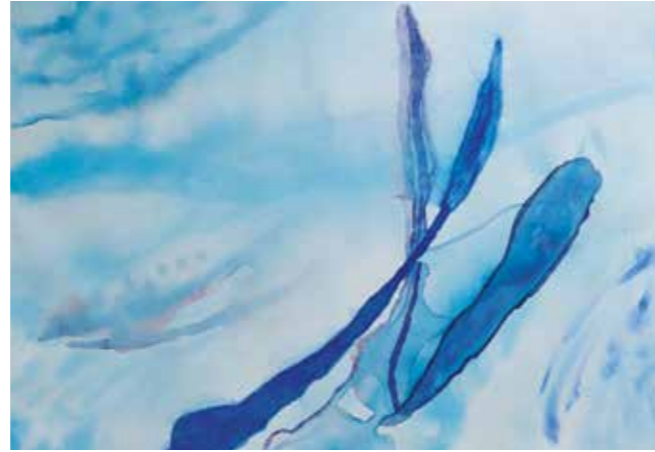


Landschap (waterverf, A4 formaat)

Ook dit schilderij ontstond gaandeweg, ze deed er meerdere dagen over. Eén lijn. Dan nog een lijn. En zo ontstond er geleidelijk aan een landschap. Van een vooropgezet plan zou ze opstandig zijn geworden.

Voor mij zijn het de uiterwaarden van de Nederrijn, zoals je die ziet vanaf de Wageningse Berg. Mijn ouders hebben daar lang gewoond en er veel gewandeld.

Na haar dood hebben we alle drie enkele werken uitgezocht. Ik heb dit landschap in mijn werkkamer hangen. Het is toch anders dan een foto. Ik vind het rustgevend. Een mooie tastbare herinnering.



Vogel (waterverf, A4 formaat)

Deze stond op haar kist, tijdens de crematieplechtigheid. Blauw was haar lievelingskleur, dat stond haar ook goed.

Je kunt de techniek van nat-in-nat duidelijk zien. Het toeval speelt daarbij een grote rol, kijken wat er gebeurt. Het materiaal gaat voor je werken, en daar kan je dan weer op reageren. Het symboliseert het in-het-moment bezig zijn. Tussendoor hadden we regelmatig contact met Daphne. Soms had mijn moeder van te voren helemaal geen zin om Daphne of wie dan ook, te zien. Dan maakte ik me bezorgd. Maar zodra Daphne er eenmaal was, ging het geweldig. Daphne heeft me ook wel eens gemaald dat mijn moeder had zitten huilen. Ze voelde zich verdrietig en onmachtig en bij haar kon ze het uiten. Dat was bij mijn vader niet voortdurend mogelijk.



Nieuwsgierige ganzen (waterverf, A4 formaat)

Deze gansjes vind ik heel geinig. Eerst waren het streepjes. Later kwamen er oogjes in en pootjes. En toen waren het opeens gansjes die nieuwsgierig zijn naar wat er achter die struik gebeurt. Dat zie je ook wel vaak in kinderboeken, die associatieve plaatjes. Alles is mogelijk.

Mijn ouders zijn opgevoed met de mentaliteit dat je moest voldoen, er waren veel verplichtingen. Mijn moeder vond dat ze mijn vader moest verzorgen en het huishouden draaiende moest houden, maar dat lukte op een gegeven moment niet meer. Ik kan het zelf wel, zei ze vaak.

Wat Daphne deed, leek eigenlijk op het werken met een jong kind. Kijken, waarderen en verder werken. Je ziet iets, het is niet gek wat je ziet, het is leuk. Een mooie eenvoud.

Het was geen therapeutisch proces, in de zin dat er ergens naar toe werd gewerkt; het was steeds hetzelfde, het gaf mijn moeder fysieke en geestelijke rust, via de schilderijen nam ze meer ruimte voor zichzelf. Alleen maar met kleur en vorm bezig zijn. Niet resultaatgericht - dat hoefde niet.

Het belangrijke van werken met Daphne was dat mijn moeder waardering kreeg, dat ze in het moment kon zijn, zich geaccepteerd voelde - niet belemmerd door verplichtingen.

Ik ben het geel, dat was het uitgangspunt

Beeldende therapie was voor mij best wel een heftige drempel. Het is vaak voorgekomen dat ik helemaal niks maakte. **Ik moest van te voren precies weten wat het zou worden.**

Cliënt: **Fenna (16)**

Beeldend therapeut: **Jacqueline de Bruijn**

Instelling: **Triversum, Alkmaar**



Regenboog (A4 formaat, waterverf)

Ik heb me bij Triversum aangemeld omdat ik vastliep in mijn ontwikkeling, emotioneel en in het contact met anderen. Mijn angsten en paniek werden steeds groter, het was echt kiezen tussen leven en dood, ik was een gevaar voor mezelf geworden. Die vrijwillige opname was best een grote stap.

In het begin vond ik alle therapieën eng, ik was bang voor alles en iedereen, ik hield het liefst mijn mond en verdween het liefst gewoon. Ik had last van een controleprobleem.

Beeldende groepstherapie was heel goed voor mij, juist omdat het ging over de controle loslaten en zichtbaar worden ook voor anderen. Het legde bloot waarom ik daar was. Wat ik ook deed, het viel op. Ook als ik niks deed.

Deze regenboog was niet zoals ik wilde. Die vlekken vond ik verschrikkelijk, worst case scenario. Meestal gooide ik mijn werk weer weg. Toch wel goed dat ik de tekening heb bewaard, want ik vind het nu leuk om terug te zien.

Streep (A4 formaat, stift)

Het grootste probleem was om te beginnen. Het is een wonder dat ik dit bewaard heb. Het is een wonder dat het er gekómen is!

Ik móést wat maken, anders werd de aandacht weer op mij gevestigd en dat wilde ik niet. Ik begon te huilen, ik kon niet meer praten van de stress. Hoe kon ik vertellen wat er aan de hand was? Het lukte niet, er stond een Mount Everest voor me, voordat ik kon beginnen. In de laatste twee minuten is dit gebeurd.

Heel symbolisch: ik heb iets gedaan, iets kleins. Hoe moeilijk ik het ook vond, hoe bang ik ook was, ik heb toch twee strepen gezet. Het ging om het idee. Het was iets. Het was iets.

Het gaat niet om mooi, dat heeft Jacqueline misschien wel honderdduizend keer herhaald. Het gaat om het proces van aan de slag gaan.





Mijn zus en ik (A4 formaat, plakkaatverf)

Naast de groepstherapie, heb ik ook een tijdje individuele beeldende therapie gehad. Dit werkstuk was een enorme overwinning, omdat ik over de tienduizend drempels voor mijn neus ben gestapt. Het gaat over de relatie tussen mij en mijn zus.

Ik had dissociaties en zweefde weg. Jacqueline trok me er doorheen en zei, doe mij maar gewoon na. Dat was voor mij op dat moment heel goed, anders was ik helemaal niet in beweging gekomen.

Ik ben het geel en mijn zus is het rood. Via de kleuren werd onze relatie helderder. Rood staat meer op de voorgrond dan geel, is overheersender. Dat geel ben ik blijven gebruiken, steeds als ik iets maakte. Als ik het geel ben, hoe sta ik dan in verhouding met de rest? Dat was voor mij heel fijn. Ik ben het geel, dat was het uitgangspunt.



Denkwolk (A3 formaat, plakkaatverf)

Dit werk is aanwezig en groter dan alle andere dingen die ik heb gemaakt. Qua formaat en vooral qua kleuren is het veel sprekender.

Het is gewoon een enorme denkwolk. Ik ben gaan inzien hoezeer ik kom vast te zitten in mijn eigen gedachten. Ik ben dat kleine poppetje dat overspoeld wordt door eigen gedachten en gevoelens en dingen die zich allemaal in het hoofd afspelen. Ik ben echt een piekeraar.

Die druppels zijn de symbolische regen, het verdriet dat uit deze hele troep voortkomt.

Dit is het Mount-Everest-gevoel, het is zo groot, er is geen beginnen aan. Ik weet zelf niet eens wat er aan de hand is, alleen dat het in de weg zit en dat ik niet weet wat ik ermee moet.



Geel omrand (A4 formaat, ecoline)

Ik dacht, zoals het voelt, ga ik het ook maar maken, een beetje kriskras, ingekaderd in die zwarte rand eromheen. Met het zwart ben ik begonnen, het geel kwam later. Het laat zien hoe ik opgesloten zat in mezelf. Alles wat er speelde bleef binnen, het kon er niet uit. Heel gesloten, die chaos.

Wat vinden anderen ervan? Hoe zullen anderen op mij reageren? Ik wist dat niet van tevoren. Als ik mijn werk in de groep liet zien, dan moest ik er ook iets over vertellen. Dat heb ik gaandeweg wel meer aangedurfd.

Wat vind ik er zelf van? Het was lastig voor mij om het gewoon goed te vinden. Het was nooit wat het moest zijn. Ook dit werkstuk werd niet zoals ik het wilde. Nooit is het goed genoeg, het heeft echt lang geduurd voordat ik daar overheen was. Nu sta ik meer op voor mezelf en de dingen die ik belangrijk vind, maar het gaat niet vanzelf.

Aan het eind heb ik een brief aan Jacqueline geschreven, ik zag in hoeveel ik eraan had gehad. Ik kreeg het inzicht hoe moeilijk ik het vond om zichtbaar te worden en hoe erg ik blokkeerde als er iets van mij werd verwacht. Tijdens beeldende therapie wordt er altijd iets duidelijk, over jezelf of over hoe je met iets omgaat.

Van tekenen word ik rustig

Ik ging één uur in de week naar Marit. **Ik vond het leuk.** Soms ben ik een beetje druk en met haar deed ik dingen waar ik rustig van word. Aan het eind van het uur praatte mamma soms alleen met Marit, soms met mij erbij.

Cliënt: **Kasper (8)**

Geïnterviewden: **Kasper en zijn moeder**

Beeldend therapeut: **Marit van Vliet**



Dubbele kop (50 x 70 cm, pastelkrijt)

Kasper: Marit liet me dingen doen die ik goed kon. Ze schoof meestal een blad voor mijn neus en dan gingen we tekenen. Van tekenen word ik rustig.

Ik ben best wel snel boos. Meestal loop ik dan weg. Maar als ik écht boos word, dan ga ik slaan. Ook mijn vriendjes. Ook Berry, mijn allerbeste vriend, daardoor hebben we best vaak ruzie.

Je kunt deze tekening van twee kanten bekijken. Ik heb hem samen met Marit gemaakt. We zaten tegenover elkaar. We gingen tegelijk werken. Marit begon met tekenen en dan deed ik het na. Ik tekende een leeuw. En zij ook. Zij keek naar mij, ik keek naar haar.

Moeder: Kasper heeft de neiging om op alle prikkels in te gaan. Hier werd zijn fantasie aangesproken en dat werkte heel goed. We merkten al snel effect. Kasper vond het zelf ook fijn om naar Marit gaan. Hij werd gewaardeerd voor wat hij deed. Er was aandacht voor wat hij te vertellen had.



Chris en Kas (50 x 70 cm, pastelkrijt)

Kasper: Mijn broer Christijan wilde ook wel eens mee. Hij was nieuwsgierig naar wat ik daar deed. Hij wilde er ook een keertje bij zijn. We gingen 'samenwerken' oefenen, samen het vel delen.

Chris en ik hadden allebei een cirkel getekend. Links ging ik tekenen, rechts mijn broer. We gingen er tegelijk aan werken. We gingen elkaars idee stelen. Ik maakte een kerstboom en Chris ook. Toen een paardje met een kindje in de buik.

Toen dachten we, we gaan een mop tekenen. Het is bruin en het glijdt de berg af. Weet je wat het is? Hahaha, een skiwi. Die zie je onderaan de tekening, in het midden.

Moeder: Marit en Kasper konden het zo goed met elkaar vinden dat het soms niet helemaal meer duidelijk was waarom hij ook alweer kwam. En daarom was zijn broertje er soms bij, om het drukke gedrag bij Kasper te triggeren en dan te kijken hoe je ermee kan omgaan.



Mengen (150 x 70 cm, plakkaatverf)

Kasper: Dit zijn drie hele grote vellen aan elkaar geplakt. Alle kleuren zijn helemaal gemengd. Roze is rood met wit, soms weinig, soms heel veel. Blauw is donkerblauw en lichtblauw door elkaar. Dat rode, daar zit een beetje zwart en beetje wit doorheen, zo blijft het mooi rood. Soms deed ik zelfs mengsels in mengsels. En dat donkergrijze? Dat zijn alle kleuren door elkaar.

Moeder: Ik ging tussendoor weg. En als ik terugkwam, dan gingen Marit en Kas vertellen wat ze gemaakt hadden en wat ze geïmagineerd hadden. Dingen als de ruimte nemen, samenwerken, rustig luisteren en niet meteen alle impulsen volgen.



Haaiantand (9 x 5 x 3 cm, speksteen)

Kasper: Het is van speksteen. Eerst heb ik er een stuk afgezaagd. En daarna heb ik de steen geslepen met een vijl. We deden er een soort botervet op, zodat ik het goed kon polijsten. Dan wordt het extra glad. Soms schoot het weg uit mijn handen. Ik vond het leuk om te doen. Marit was met een eigen steen bezig, een hele andere. En dan gingen we ondertussen samen kletsen. Ik heb er meerdere gemaakt. Christijan heeft ook een steen gedaan.

Moeder: Er werd altijd gezegd dat Kasper geen concentratie had, maar hier heeft hij vier weken over gedaan. Hij is achter elkaar doorgegaan, echt een doorzetter. Deze haaiantand heeft hij voor mij gemaakt, die staat op mijn nachtkastje. Heel bijzonder.



Denkwolken (50 x 70 cm, viltstift)

Kasper: Ik had een film gezien, Zootropolis, ik heb een eng stukje van die film getekend, en later heb ik dat stuk helemaal met goud overgeschilderd, tot je het niet meer zag. Dat hielp wel.

Ik moest leuke denkwolken maken met lieve mensen, zoals opa Tom en opa Jopie; of Jesse en Guus mijn vrienden; of met de katten en honden die ik ken, zoals Banjer. En ook is er een wolk met de dingen die ik graag doe, zoals kaarten en voetballen. Als ik iets eng vind, moet ik aan die leuke dingen denken.

Nu ben ik klaar bij Marit. Het heeft wel echt geholpen.

Moeder: Zijn creativiteit is weer aangeboord, hij heeft nu meer kanalen om zich te uiten, in plaats van er meteen bovenop te springen. Hij speelt weer met lego, ook alleen op zijn kamer. Marit vond dat het tijd was om te stoppen, Kasper heeft alles in huis om het alleen te kunnen, zei ze.

*Ik heb mijn tekeningen
alleen laten zien aan papa
en mama en opa en oma.
Verder niet. Met mijn
vrienden ga ik liever
meteen voetballen.*

Ik heb het kunnen delen

Door mijn verstandelijke beperking ging ik naar het speciaal onderwijs. Mijn vrienden zaten op de havo. Hierdoor voelde ik me anders. Met mijn donkere huid viel ik nog eens extra op. **Nu weet ik, dat heeft niks met mij persoonlijk te maken.**

Clïënt: **Gebre (25)**

Beeldend therapeut: **Marianne Lanz**

Instelling: **'s Heerenloo, Apeldoorn**



Moeder met kind in draagdoek (50 x 65 cm; conté en houtskool)

Vijf jaar geleden was ik depressief en kwam ik bijna mijn bed niet meer uit. Ik verborg mijn gevoelens. Ook gebruikte ik drugs en alcohol. Het ging niet goed met me. Ik was onzeker over mijn adoptieverhaal.

Ik dacht heel vaak, als ik nou eens één dag in Afrika kon zijn bij mijn biologische ouders en als zij nou eens één dag hier bij mij konden zijn. Het voelde ongemakkelijk om een adoptiekind te zijn. Ik wist nog niet zo veel over mezelf. Ik moest mezelf leren kennen.

Al vanaf dat ik een kind was had ik een droom, die me de kriebels gaf. Het was een beeld dat ik achterop de rug van mijn moeder zat in een draagzak. Ik heb het visioen getekend als een soort tunnel zonder kleuren of details. Het is een beeld dat opkomt uit het niets. Ik heb het opgevuld met zwart, dat benadrukt het droomachtige.

Was het mijn moeder? Of was het een droom? Dat is een groot vraagteken voor mij. Ik weet niet wat de waarheid is.

Ik ben geen snelle prater, ik houd de dingen een hele poos voor mezelf, dan ga ik piekeren - tekenen is veel directer en makkelijker.



Met liefde gegeven (10 x 17 cm; klei)

Dit is een kommetje van twee handen met een kindje erin. Het baby-tje heeft een klein hoofdje, dunne armen en benen en een luchtbuik door ondervoeding. Dat ben ik. In Ethiopië heeft mijn moeder mij het leven gegeven. Daarna heeft ze me afgeleverd in het tehuis en toen ben ik bij mijn adoptieouders terechtgekomen in Nederland.

Hierdoor kon ik blijven leven. Dat is een geschenk. Ik heb dat niet altijd zo ervaren, maar toen dit werkstuk af was, kon ik het écht zo voelen.

Eerst wilde ik het beeld van hout snijden, maar dat leek ons toch te moeilijk. Ik heb het van klei gemaakt, dat kon ik makkelijker bewerken, je kunt aan klei stukjes toevoegen of weglaten.

De binnenkant van de handen is wit, kijk maar, net als mijn eigen handen. Het glazuur glanst mooi. Het moest twee keer gebakken worden. Dat was heel spannend want het kon scheuren. Dat zou heel naar zijn geweest. Ik hoopte wel dat alles heel zou blijven. Gelukkig is het zonder barstjes uit de oven gekomen.

Ik heb er ook nog een Ethiopische draagtas bij gemaakt, om de hand met het kind in te leggen. Het werkstuk ligt nu bij mijn ouders op de vensterbank. Als geschenk.



Afrika (40 x 18 x 12 cm; steen)

Ik heb de steen zelf uitgezocht in een stenenwinkel in Soest. Deze steen komt uit Afrika. Eerst heb ik het ontwerp in klei gemaakt, want als je meteen in steen hakkt, is het weg.

Het hakken, slijpen en doorbeitelen was heel emotioneel. De steen biedt weerstand, je moet er doorheen. Het is veel werk, het kost kracht, energie en tijd. Het kostte moeite om de vorm te hakken, van het beginpunt naar het eindpunt.

Er kwam nogal veel woede naar boven. Tijdens de dagen dat ik aan de steen werkte kon ik mijn negatieve gevoelens kwijt op een goeie manier. Ik had de steen ook kapot kunnen slaan, maar dat deed ik niet. Het zijn gewoon mooie vormen geworden.

Aan het eind van de therapie heb ik een tentoonstelling georganiseerd. Ik besloot zelf wie daarbij mochten zijn: mijn ouders, mijn zus en iemand van de groepsleiding. Ik heb al mijn werkstukken opgesteld en mijn verhaal erbij verteld. Ik was trots en kreeg goede reacties.

Door deze dingen te maken, werd ik rustiger. Oké, ik weet niet alles over mijn achtergrond, dat is gewoon zo. Dat kan ik nu accepteren. Het zit niet meer alleen in mijn hoofd. Ik heb het kunnen delen.

Perfectionisme is ook niet alles

Dochter: Ik wilde het weer gezellig hebben thuis. Er was geen echte verbinding meer. We zaten ieder op ons eigen eilandje. Er werd niet meer gelachen.

Cliënten: **vader Jos (57) moeder Annemiek (51) en dochter Naomi (18)**
Beeldend therapeut: **Marloes Wentink, in samenwerking met Rianne Bos**
(**MultiDimensionele FamilieTherapie**)
Instelling: **Lijn 5, Utrecht**



Berglandschap (schoenendoos; hout, watten, karton, ijzerdraad)

Dochter: Er gebeurde heel veel tegelijk bij ons thuis. Mijn oma overleed en vlak daarna mijn oom. En we moesten de hond laten inslapen.

Vader: Ik was in twee weken mijn moeder en mijn broer kwijt.

Dochter: En toen kwam ik ook nog uit de kast. Daar heb ik best mee geworsteld. Mijn vriendin vond mij heel gesloten als het over gevoelens ging. Ik kon niet open zijn in mijn persoonlijke relaties. Dat gaat nu veel beter.

Vader: Het was een opeenstapeling van factoren. Je hebt het niet zo door als je er middenin zit.

Moeder: We dachten zelf niet direct aan beeldende therapie. Ik had er wel eens van gehoord, maar kon me er niets bij voorstellen. Het werd ons geadviseerd om beter te leren samenwerken en onderling te communiceren. In het begin dacht ik, wat is dit nou, moet dit helpen.

Dochter: Maak samen een berglandschap met een lift en een sneeuwhut, dat was de opdracht. Heel specifiek.

Vader: Ik maakte de skilift en toen plakte Annemiek er zomaar een stuk papier overheen, zonder met mij te overleggen. Ik ging zitten mokken, maar dat helpt je niet verder. Als we meer praten met elkaar dan weet je ook beter wat de ander wil.

Dochter: Ieder deed zijn eigen ding. Voor mij was het toen een teleurstelling dat we helemaal niet met elkaar hadden samengewerkt.



Skyline (27x 27 cm; hout, verf)

Moeder: Er lag een kist met hout klaar. En een plaat hout. We moesten stukjes zagen en die tegen elkaar plakken.

Vader: Ik ging meteen aan de slag, lekker zagen en boren.

Moeder: Hout is echt Jos zijn ding. Maar ik wilde óók. Alleen was ik bezorgd dat het zou mislukken en Jos gaf me helemaal geen bevestiging. Ik wilde van hem horen, probeer het maar, het maakt niet uit.

Vader: Eigenlijk zoeken we dat nog steeds, de bevestiging dat je goed genoeg bent, ook als je fouten maakt.

Dochter: We zijn alle drie perfectionisten, ja, dat kwam er wel uit.

Moeder: Die perfectie daar werd ik onzeker van.

Dochter: Ik vond het eng om te zagen. Later dacht ik, vind ik het nou echt zo eng, of is het een excuus om er onderuit te komen.

Vader: Het komt door onze eigen opvoeding, hoe goed ik ook mijn best deed, ik kreeg nooit een complimentje of een knuffel.

Moeder: Tijdens de therapie voelde ik me erg bekeken. Ik was ook steeds aan het kijken wat de anderen deden.

Vader: Waren we nou alleen maar op elkaar aan het letten?

Of waren we aan het samenwerken? Dat was de vraag.

Moeder: Nu kan ik veel beter accepteren dat Jos sommige dingen beter kan dan ik.



Fantasiebeest (20 x 40 cm; hout, bont, karton)

Vader: Een fantasiebeest, dat is niks voor mij. Het moet er toch een beetje echt uit zien. Is het een paard? Een kip? Een teckel? Waar lijkt het op?

Dochter: Ik wilde graag iets doen zonder strak vooropgezet plan. Gewoon zomaar iets doen. En zonder dat papa steeds op de tijd zou letten. We wilden dat papa die onzekerheid

van ons óók een keer zou ervaren.

Moeder: Weet je nog? We hebben heel lang gepraat over de oren. En die rode tong.

Vader: Ja, dat is wel iets geweest.

Dochter: Daar heeft mama jou nog mee geholpen.

Vader: Voor mij was het een moeilijk ding. Ik zoek zekerheid, ik wil liever iets namaken. Nu is het geen paard en geen hond. Dat idee moest ik echt loslaten. Dat was best confronterend.



Carnaval (50 x 70 cm; papier, verf, glitters, stof)

Moeder: We begonnen ieder in een eigen hoek van het papier en deden elkaar na.

Dochter: Het onderwerp was carnaval. Ik begon met de carnavalsvlag.

Vader: Ik zat gelijk weer in die strakke lijnen te denken: ik wilde een plan hebben, een beeld. Maar het lukte me gaandeweg om dat los te laten.

Dochter: Ik zag jou op een gegeven moment van die glitters plakken. Grappig.

Vader: En reepjes behang scheuren en plakken.

Moeder: Heel leuk om te doen.

Dochter: Er waren gewoon geen regels.

Moeder: Het gaf een vrij gevoel.

Vader: Dit hebben we echt met zijn drieën gemaakt.

Dochter: We hebben geleerd dat perfectionisme ook niet alles is.

Kwaliteiten (50x 70 cm; karton, stift)

Dochter: Graag wilde ik iets maken dat ons zou herinneren aan wat we hadden geleerd. We verzonnen ieder drie complimentjes die we aan elkaar konden geven.

Moeder: Mooie eigenschappen benoemen naar aanleiding van wat we hadden geleerd.

Dochter: Bedachtzaam. Wijs. Neemt zichzelf in bescherming. Dat zeiden jullie over mij. Ik wil mezelf constant verbeteren en dat maakt me ook zelfverzekerd.

Vader: Dat zeg je goed.

Dochter: Over papa schreef ik 'een sterke man met een groot hartje'. Ik heb het gezegde aangepast, hij heeft namelijk helemaal geen klein hartje. Als man van de familie beschermt hij ons liefdevol.

Moeder: Jos was blij met 'flexibel', dat vond hij fijn om te horen. Jos kan zich heel makkelijk aanpassen.

Vader: Ik ben wat dat betreft heel makkelijk.

Dochter: De therapeuten waren ontroerd om te zien hoe makkelijk we complimentjes aan elkaar gaven. Eerder lukte dat niet.

Vader: Het zijn woorden die we misschien wel wat eerder tegen elkaar hadden mogen zeggen. Maar dat kwam niet in ons op.

Moeder: Dit was heel waardevol. Het was mooi om te geven en om te ontvangen. Ja, dit werkstuk bewaren we goed.



Moeder: Onze kinderen zijn al zó ver met hun wijsheid.
Dochter: Naar mijn idee ontwikkel ik me nog elke dag.
Vader: De kinderen houden ons steeds weer een spiegel voor.

Ik heb allerlei kleuren, ook die donkere kant

Ik tekende eerst en dan volgde pas later het gevoel. Beeldende therapie werkte als een soort omgekeerd kompas. **Ik vond het lastig, maar ik moest er wel naar toe.** Dat was het mooie.

Clïënt: **Harke (51)**

Beeldend therapeut: **Julia Molenaar**

Instelling: **PAAZ Diaconessenhuis, Meppel**

Grens (65 x 50 cm; acrylverf)

De dagbehandeling was vier dagen per week en beeldende therapie was er een onderdeel van. Ik kwam daar terecht vanwege een depressie en een burn-out. Ik moest vooral leren omgaan met die depressieve kant.

Wat was ik boos op mezelf! Zat ik als grote kerel van 47 jaar te kleuren op een stuk papier alsof het de kleuterschool was. Hier had ik helemaal geen zin in. Ik deed het eerste half uur niks. Iedereen om me heen was bezig, en toen ben ik ook maar wat gaan schilderen. Zo'n groep slaapt je toch mee.

Dat blauw-zwarte is de burn-out. Daar zit totaal geen energie in. Het is een levenloos blok. Bij een burn-out voel je niks. Een vierkant, een driehoek en verder niks. Ik voelde me puur rationeel. Koud als een ijskast.

Ik kan het gevoel zo weer oproepen als ik er naar kijk. Het is hard geschilderd. Zit niks in. Komt niks uit.



Sluipwegen - Gevoelslandschap I (65 x 100 cm; pastel- en oliekrijt)

Op het moment dat de burn-out minder werd, stak de depressiviteit prompt de kop op. Ik kreeg kennelijk weer energie om me rot te voelen. De onderkant van dit werkstuk is donkerpaars en verbeeldt mijn depressieve kant.

De kronkellijn is mijn levenspad zoals het had moeten zijn, maar ik maakte steeds shortcuts, ik liep nooit het hele pad. Ik ben behoorlijk succesvol geweest, eerst als projectmanager en later als ondernemer. Ik heb me daar een tijd goed bij gevoeld, maar uiteindelijk leidde het allemaal naar niets.

Ik was op weg naar een onduidelijke toekomst. Het was totaal niet geloofwaardig wat ik deed. Ik zat vast in structuren die ik niet zelf had gekozen. Ik ben overal gekomen door toeval en mazzeltjes. Het voelde als fake. Ik moest mezelf echt opnieuw gaan uitvinden.



Vulkaan - Gevoelslandschap 2
(130 x 100 cm; pastel- en oliekrjijt)

Dat ben ik, bovenop een vulkaan. De depressiviteit werkt als een soort kurk, je hoeft dan niks te voelen. Linksonder zit alle boosheid en rechtsonder zit het verdriet om mijn overleden zuster. Het mag er niet uit, het mag er niet uit, het mag er niet uit. Nu zie ik in dat ik eigenlijk heel bang was maar destijds dacht ik dat ik helemaal geen angst kende.

Ja, dit werkstuk raakt me nog steeds. Het is heel krachtig. Daarom bewaar ik hem ook.

Het heeft met mijn opvoeding te maken, ik moest altijd het brave jongetje zijn. Gevoelens mochten er niet zijn en dat maakte me tot een volwassene die nooit boos was. Al had ik soms alle recht om kwaad te zijn, dan nog zocht ik het compromis, de oplossing.

Het kostte veel energie om die emoties eronder te houden, vandaar ook die burn-out.



Ik en mijn omgeving
(65 x 100 cm; pastel- en oliekrjijt)

Ik had helemaal geen zin meer om een rots te zijn. Ik wilde veel liever een zwerver zijn zonder motto en zonder plan.

Mijn zus die nog leeft, staat hier achter me. Mijn vader is er ook, naast mijn hond en mijn overleden zus. Mijn ex-vrouw zit vast in haar onvermogen om mij bij te staan. Dat was voor haar heel frustrerend.

Ik heb allerlei kleuren, ook die donkere kant. Het is onderdeel van mijn zijn, van mijn karakter. Als het tegenzit of als ik te lang alleen ben, dan komt die wolk soms weer opzetten. Ik weet nu wat ik moet doen om te zorgen dat de depressie niet gaat overheersen. Onder de mensen komen en erover praten, of juist alleen zijn en erover schrijven of tekenen.

In dit werkstuk heb ik nog niet veel energie, maar er is wel veel meer rust en overzicht. Het is een mooi vertrekpunt voor een zwerftocht. Ik ben niet de rots, nee, ik zit óp de rots.



Pleisterplaats (65 x 50 cm; pastel- en oliekrjijt)

Bij beeldende therapie ging het allemaal over mijn innerlijke wereld. Het ging om mijn beleving en mijn gevoelens. De beelden waren metaforen die me hielpen om toegang te krijgen tot mijn binnenwereld.

Mijn veilige plek is een zolderkamer met een eenvoudig eenpersoonsbed, meer heb ik niet nodig. Ik wil natuurlijk niet letterlijk alleen zitten, maar ik wil wel een veilige plek in mijzelf hebben, zonder angst of boosheid. De kleuren zijn warm en er schijnt zonlicht door de ramen. Deze tekening gaf mij het gevoel, ik kom er wel. Er is hoop en licht.

Het woord 'pleisterplaats' treft het goed. Het past ook bij dat beeld van 'zwerver'. Een zwerver gaat lopen, het leven weer in. Af en toe raak ik de plek even kwijt, maar ik weet waar die zit en kan er altijd weer naar toe.

Het verbeeldt behoorlijk goed hoe ik me nu voel. Ik ben hier.

Met verf kan ik niks. Ik kan veel beter uit de voeten met zacht krijt en oliekrjijt. Dat is echt mijn materiaal, dat werkt voor mij het beste. Ik teken thuis nu nog steeds. Dan ga ik zitten en kijken wat er komt. De spullen liggen gewoon klaar. Het ligt niemand in de weg, toch?

Vrijheid en weerstand

het atelier als veilige plek

In de periode tussen mei en juli 2017 interviewde ik tien hele verschillende mensen. Wat hen bond was dat ze allemaal beeldende vaktherapie hadden gevolgd. Wat die therapie inhield, wist ik eigenlijk niet precies - al kon ik me er natuurlijk wel wat bij voorstellen.

Aannames

Enkele van mijn aannames over deze vorm van therapie bleken behoorlijk goed te kloppen. De therapie is concreet, expressief en werkt met verschillende materialen. Je kunt je handen volgen, in plaats van ronddolen in je eigen gepieker. Het is persoonlijk en tegelijkertijd concreet. Maddox: *'Het was zalig om de regie uit handen te geven, niet na te denken, niets te beredeneren. Heel bevrijdend. Uit het hoofd in het lijf.'*

Je kunt je laten verrassen door verschillende materialen, zoals verf, klei, hout of krijt. Ieder materiaal boort weer andere aspecten van jezelf aan. 'Met verf kan ik niks,' zegt Harke. *'Ik kan veel beter uit de voeten met zacht krijt en olie-krijt. Dat is echt mijn materiaal, dat werkt voor mij het beste.'*

Je kunt uitdrukking geven aan wat er in je leeft en daardoor ook nieuwe dingen ontdekken. Zoals Sjef stelt: *'Ik ben heel anders naar mezelf gaan kijken. Ik heb geleerd om mijn emoties te herkennen.'*

Vrijheid en weerstand

Er waren twee dingen echter die ik me niet had gerealiseerd over beeldende therapie. Allereerst het belang van de expressieve vrijheid die de therapeut geeft met betrekking tot het eindresultaat; en ten tweede de weerstand die die vrijheid kan oproepen.

De therapeut benadrukte telkens dat het niet ging om het eindresultaat. Mooi of lelijk was geen criterium. Alle tien geïnterviewden kwamen daar op terug. Het hoeft niet mooi te zijn, werd hen verteld. In wezen kregen ze daarmee de boodschap aangereikt: 'Ik hoeft niet perfect te zijn. Ik ben goed zoals ik ben.'

Fenna: *'Het gaat niet om mooi, dat heeft Jacqueline misschien wel honderdduizend keer herhaald. Het gaat om het proces van aan de slag gaan.'*

Sjef: *'Het gaat erom hoe je er zélf in staat, hoe je het zélf ervaart. Het werkstuk hoeft niet mooi te zijn, het moet van jezelf zijn.'*

Hoe moeilijk is het om met deze creatieve vrijheid om te gaan! Het kan aanvankelijk enorme weerstand oproepen. In veel instellingen is vaktherapie een vast onderdeel van het zorgprogramma; in die situatie is de weerstand nog wel te verwachten, cliënten zijn namelijk verplicht om het te doen.

Maar ook cliënten die vrijwillig deze vorm van therapie kiezen, blijken vaak diezelfde weerstand te ervaren.

Maddox: *'Als we maar niet gaan haken, punniken of breien, want dat is niks voor mij.'*

Of Annemiek die zegt: *'In het begin dacht ik, wat is dit nou, moet dit helpen.'*

En Harke: *'Zat ik als grote kerel van 47 jaar te kleuren op een stuk papier alsof het de kleuterschool was. Hier had ik helemaal geen zin in.'*

Vaktherapeuten respecteren die weerstand bij hun cliënten en nodigen hen uit om er uiting aan te geven. Omgaan met weerstand blijkt een integraal onderdeel van de therapie te zijn.

Fenna: *'Beeldende groepstherapie was heel goed voor mij, juist omdat het ging over de controle loslaten en zichtbaar worden ook voor anderen. Het legde bloot waarom ik daar was. Wat ik ook deed, het viel op. Ook als ik niks deed.'*

Professionaliteit

Vrijheid bieden en omgaan met de weerstand die dat oproept, vereist goede begeleiding. De vaktherapeuten hebben niet alleen verstand van het creatieve proces en het materiaal



waarmee ze werken; het zijn ook zeer professionele therapeuten die weten wat ze bij hun cliënt losmaken en dat heel zorgvuldig begeleiden.

Daardoor kan het atelier een veilige plek worden om op ontdekkingsreis te gaan, waarbij creatieve expressie en het therapeutisch proces hand in hand gaan.

Yousef: *'Ik heb vaak gezegd, ik zou hier wel willen wonen, hier kan ik maken en praten. In het atelier van I-Psy voel ik me veilig.'*

Maddox: *'Mijn weerstand over beeldende therapie was verdwenen na deze opdracht. Het was helemaal niet zweverig. Ik was destijds gewoon bang om het over mijn gevoel te hebben en dat is nu over.'*

Amsterdam, augustus 2017
Jeanet van Omme (het Schrijfatelier)

Wat is dat nou - beeldende therapie?



Die vraag krijgen we regelmatig over ons vak. Er is veel onduidelijk over wat beeldende therapie, vaktherapie beeldend, creatieve therapie, non-verbale en kunstzinnige therapie inhoudt, maar er zijn nog meer vooroordelen. Hoe kunnen we daar meer helderheid in verschaffen was de vraag die we onszelf, als redactie van dit boek, stelden. In ieder geval wilden we concreet iets doen aan het vage, 'creatief met kurk' imago van beeldende therapie, omdat wij weten hoe doeltreffend deze vorm van therapie is.

Aanleiding voor dit boek was een cliënt, die na tien jaar verschillende behandelingen te hebben gevolgd, ondervond dat beeldende therapie haar uiteindelijk hielp in het verwerken van haar trauma. Zij gaf aan dat ze geïnterviewd wilde worden over haar verwerkingsproces met als doel om anderen met soortgelijke problematiek een dergelijk lange zoektocht te besparen. Zo'n interview maakt, naar ons idee, meer concreet dan welk artikel dan ook over een behandelingsmethode. (Dit interview staat niet in dit boek).

Ook al denken wij veel van ons vak te weten – het lezen van de interviews met de twijfel, angst, schaamte, aannames, weerstand, kwetsbaarheid, onzekerheid, boosheid, onbegrip, het schoorvoetend in actie komen, een doorbraak, bewustwording, acceptatie, en het zien van de bijbehorende werkstukken raakte ons. Het bekrachtigt des te meer het belang van ons bijzondere vak.

De werkstukken zijn met zorg gefotografeerd door de cliënten en hun beeldend therapeuten. Wij danken hen voor hun vertrouwen, openhartigheid en samenwerking.

Suzanne Clerx, Kaj Glasbergen, Esther Hendriks en Ilse Rijke-Huisman

*Redactie
Augustus 2017*



De GGZ trilt op zijn grondvesten en is zichzelf opnieuw aan het uitvinden. Er is veel onzekerheid bij personeel en in de sector. Alles moet efficiënter, effectiever en transparanter. Bij voorkeur op eigen kracht, want dat is goedkoper.

Beeldend therapeuten moeten en gaan mee in deze slingerbeweging in de tijd. Ze schrijven mee aan generieke modules, zorgstandaarden, productbeschrijvingen en doen mee aan kwalitatief en kwantitatief onderzoek. Wij hebben als kleine en relatief jonge beroepsgroep een achterstand in te halen. Daar zijn we als bestuur heel druk mee. Het initiatief van Kaj tot dit boek kwam wat dat betreft ongelegen. Toch was het bestuur van de NVBT vanaf dag één enthousiast over het idee van dit boek.

Dit boek laat vanuit het perspectief van de cliënt de kracht van ons beroep zien. De cliënt als ambassadeur van ons beroep. De cliënt die een inkijkje geeft in het eigen therapieproces. Het toont ons de werkelijkheid die oneindig veel genuanceerder is dan een beschreven module ooit kan doen, waarbij probleem A opgelost wordt met interventie B welke dan leidt tot resultaat C.

Vaktherapie beeldend gaat over cliënten die worstelen met problemen en middels beeldend werken op zoek gaan naar antwoorden. Het is belangrijk dat we dit niet vergeten en dat maakt dit boek belangrijk. Jezelf laten zien in een beeldend werk en dan de beelden laten spreken. Jezelf toestaan om de betekenis van je werk te doorleven. Dan kom je tot woorden waar andere mensen zich in herkennen.

Het is fijn dat de cliënten en hun therapeuten willen meewerken. Dapper ook. Het verhaal kan nu anderen inspireren om ook hun problemen samen met goed geschoolde therapeuten aan te pakken. Mijn vurige wens is dan ook dat dit boek doorgegeven wordt, achtergelaten in de wachtkamer van de huisarts, Centrum voor Jeugd en Gezin of waar dan ook. Het is te belangrijk om in de kast te verdwijnen.

Mijn wens is dat de verhalen in dit boek, geïnspireerd en nieuwsgierig gemaakt hebben. En dat we er nog vele gaan vastleggen.

*Henk Aartsma
Voorzitter Nederlandse Vereniging voor Beeldende Therapie*

Colofon

Interviews: Jeanet van Omme van het Schrijfatelier
www.schrijfatelier.nl
Vormgeving: Esmé Vahrmeijer van Studio 3bis
www.studio3bis.nl
Drukker: Keetman, Sneek
www.keetmandrukprint.nl
Uitgave: Van de Nederlandse Vereniging voor
Beeldende Therapie t.b.v. het tienjarig jubileum.
Augustus 2017
www.beelndetherapie.org
Oplage: 1250 stuks

Redactie en initiatiefgroep: Suzanne Clerx, Kaj Glasbergen,
Esther Hendriks, Ilse Rijke-Huisman.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd,
opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of
openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze hetzij
elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen,
of enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke
toestemming van de NVBT. www.beelndetherapie.org



NVBT

Nederlandse Vereniging voor Beeldende Therapie