

Tsui-ken Au

woord in beeld of beeld in woord

THERAPEUTISCH SCHRIJVEN IN COMBINATIE
MET BEELDENDE THERAPIE

Inhoud

Inleiding	4
1 <i>Beeldende therapie</i>	7
- Geschiedenis	7
- Doel	8
- In theoretisch kader	9
- Werkveld en doelgroep	11
- Werkwijzen	12
- Indicaties	13
- Contra-indicaties	14
2 <i>Therapeutisch schrijven</i>	15
- Geschiedenis	15
- Doel	16
- In theoretisch kader	17
- Werkveld en doelgroep	20
- Werkwijzen	20
- Indicaties	22
- Contra-indicaties	22
3 <i>De combinatie</i>	23
- Doel	23
- In theoretisch kader	23
- Beperkingen	24
- Voor- en nadelen	25
- Werkvelden	26
- Indicaties	26
- Contra-indicaties	27

Inleiding

Op mijn elfde verjaardag kreeg ik voor het eerst een dagboek. Het was een echte dagboek, want deze kon op slot. En ik was de enige die de sleutel had. Voor het eerst kon ik al mijn geheimen op schrijven, voor zover ik deze had op elfjarige leeftijd. Al gauw begon ik gretig te schrijven in mijn gloed-nieuwe dagboek. Ik gaf het een naam, zodat ik mijn dagelijkse perikelen aan mijn dagboek persoonlijk kon richten. Mijn dagboek heette Sandy en was mijn beste vriendin. Schrijven was voor mij een manier om mijn dag en ervaringen te overzien. Mijn woordenschat was niet groot op die leeftijd, maar groot genoeg om mijn dagboeken te vullen met dagelijkse worstelingen. Toen Sandy vol was, volgden er vele anderen dagboeken. En ook zij waren mij elke dag trouw. Naast mijn bed, in mijn nachtkastje vond ik elke avond mijn toevlucht in het schrijven. Ik schreef over geluk, liefde, pijn, schaamte, schuldgevoelens, angst, onbegrip, de toekomst, dromen en hoop.

Na een aantal jaren ging schrijven plaats maken voor beeldend werk. Ik bleef schrijven, maar daarnaast leerde ik mezelf kennen in beeldend werken. Ik ging schilderen en abstract werk maken. Ik schilderde portretten van mensen die ik dicht bij mij stonden. In het schilderen kon ik stilstaan bij wat deze mensen voor mij betekenden. Elke verfstreep liet mij overzien hoe mijn gevoelens (positief én negatief), over deze persoon waren. Schilderen bracht orde in de wereld om mij heen. Daarnaast schiep ik met abstract werk een nieuwe wereld waarin ik de baas was. Ik mocht bepalen wat dit inhield. Het onbestemde gevoel wat abstract werk mij gaf, gaf mij ruimte om mezelf te ervaren.

Schrijven en beeldend werken hebben in mijn leven altijd een prominente rol gehad. Deze twee kunstvormen vormen twee steunpilaren, die ik nodig heb in het doorlopen van het grote avontuur, wat het leven heet.

Op dit moment studeer ik af als beeldend therapeut. Ik heb de mogelijkheid gekregen om in deze laatste studeerfase een product te ontwikkelen wat meerwaarde kan hebben voor beeldende therapie. Voor dit product heb ik gekozen voor het toevoegen van een andere kunstvorm, namelijk schrijven, aan beeldende therapie. Mijn keuze is hierop gevallen, omdat ik een product wilde ontwikkelen wat dicht bij mij staat. Als aankomend beeldend therapeut kan ik op deze manier een product met passie maken én overbrengen aan andere professionals en geïnteresseerden.

Toen ik eenmaal wist waar mijn product uit moest bestaan, ben ik gaan onderzoeken of er niet al zo'n product bestaat. Na lang en ver (geografisch gezien) zoeken, heb ik een aantal schrijvers, één beeldend therapeut en een aantal Amerikaanse psychotherapeuten gevonden die werken met schrijven in een therapievorm. In hoofdstuk 2 zal ik hier uitgebreider op in gaan. Wat mij in ieder geval opviel was de onbekendheid van therapeutisch schrijven in therapieland. In schrijfcursussen en workshop wordt het therapeutische element aangetipt, maar behandeling vindt er niet plaats. Behalve één beeldend therapeut, genaamd Anda. Zij is beeldend therapeut, die op dit moment voornamelijk werkt met schrijven als medium. Deze karige vondst was voor mij de reden om therapeutisch schrijven te integreren in beeldende therapie.

De belangrijkste redenen waarom ik schrijven in een behandelsetting wil profileren, is vanuit twee ooghoeken te bekijken. Voor de beeldende therapeut kan dit een verrijking zijn voor de behandeling. Eigenlijk maak je gebruik van een ander medium. Zoals een beeldend therapeut soms gebruik kan maken van drama- of muziektherapie, is er nu ook de mogelijkheid om schrijven als medium te gebruiken. De cliënt die therapeutisch schrijven in een behandeling krijgt aangeboden, kan gebruik maken van een basale

manier van communiceren. Woord is de basis van onze communicatie, in tegenstelling tot beeldend werken. Schrijven kan de stap naar of van beeldend werken verkleinen, makkelijker maken of verduidelijken.

Het doel van dit boekje is enerzijds het theoretiseren van therapeutisch schrijven in combinatie van beeldende therapie. Dit boekje vertelt het verhaal van twee therapie (kunst-)vormen die samen een sterker en breder geheel kunnen vormen. Anderzijds is dit boekje ook bedoeld ter inspiratie. Niet alleen kunnen de opdrachten ter inspiratie gebruikt worden, ook de vertaling van een kunstvorm naar een therapievorm kan vele andere inspirerende mogelijkheden geven. Verder wordt er ook informatie gegeven over de achtergronden van beide therapievormen. Er wordt beschreven voor welke doelgroep dit boekje meer of minder geschikt zou zijn. Zo kunnen de opdrachten in dit boekje gericht toegepast in behandelingen.

Wat mij nog rest te vertellen in deze inleiding, is dat ik overtuigd ben van het feit dat schrijven en beeldend werk onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn; één woord kan de fantasie duizenden beelden geven, maar één beeld kan weer duizenden woorden oproepen.

1 *Beeldende therapie*

Beeldende therapie valt samen met dramatherapie, dans- en bewegingstherapie en muziektherapie onder creatieve therapie. Als er gesproken wordt over creatieve therapie, wordt daarmee het hele vakgebied bedoeld. Verder worden de aparte vaktherapieën genoemd naar hun eigen medium.

Geschiedenis

Creatieve expressievormen worden al lange tijd gebruikt als vorm van dagbesteding en bezigheid naast de behandeling van patiënten, maar sinds de jaren twintig werden musici en beeldend kunstenaars voor het eerst ingezet bij de behandeling zelf. In de jaren vijftig was creatieve therapie tot een aparte therapeutische specialisatie ontwikkeld. De muziek-, beeldende en dramatherapeuten waren de eersten, daarna ontstonden de jongere specialisaties dans- en tuintherapie. Aanvankelijk werden zij uitsluitend als hulpmiddel bij het stellen van een diagnose ingezet. In de jaren zeventig kwamen er geluiden dat de creatief therapeuten zich ondergesneeuwd voelde door de psychiaters. De therapeuten wilden meer de therapeutische kant hun beroep laten zien in plaats van alleen het diagnosticeren. Uiteindelijk vertrokken de psychiaters uit de vereniging NVECT (Nederlandse Vereniging voor Expressieve en Creatieve Therapie). Vanaf dat moment heette de vereniging NVKT (Nederlandse Vereniging voor Kreatief Therapeuten). Er ontwikkelde zich een methodiek die was toegespitst op gerichte behandeling. Daarnaast werden regels en afspraken gemaakt over wat creatieve therapie is. Eind jaren zeventig was creatieve therapie een standaard onderdeel van het behandelaanbod van de gezondheidszorg geworden. De creatief therapeut was een onderdeel van het multidisciplinair team. Eind jaren tachtig kwam aan deze vanzelfsprekende acceptatie een eind. De deinstitutionalisering van de GGZ (Geestelijke Gezondheidszorg) had negatieve gevolgen voor de creatief therapeut. De zorgduur werd korter,

er was minder geld en er werd gekeken waarop bezuinigd kon worden. Het was voor de creatief therapeut zaak om de toegevoegde waarde van hun therapie duidelijk te maken. De toenemende professionalisering leidde tot het ontstaan van specifieke beroepsopleidingen op HBO-niveau (Hogere Beroeps Onderwijs). Sinds 2006 is de vereniging NVCT (Nederlandse Vereniging voor Creatief Therapeuten) veranderd in de FVB (Federatie Vaktherapeutische beroepen). Creatief therapeuten maken sinds 2000 onderdeel uit van de beroepenstructuur in de GGZ onder de noemer ‘vaktherapeutische beroepen’. Ondertussen hebben creatief therapeuten hun werkplek gecreëerd in vele verschillende werkvelden, zoals de geestelijke gezondheidszorg, jeugdhulp-verlening, het speciaal onderwijs, de zorg voor mensen met een verstandelijke beperking, revalidatie, forensische zorg, verslavingszorg, penitentiaire inrichtingen, slachtoffer- en dader-hulpverlening, hulpverlening aan oorlogsslachtoffers en vluchtelingen hulp. Creatieve therapie heeft als beroep meerdere momenten van professionalisering doorgemaakt in zijn geschiedenis. Er kan gesproken worden van een positieve ontwikkeling. Er ligt echter nog een te belopen traject in verdere professionalisering van het beroep in het verschiet.

Doel

In creatieve therapie worden cliënten met psychosociale problemen en/of psychiatrische stoornissen behandeld en daarbij wordt op methodische wijze gebruik gemaakt van beeldende, dans-, drama-, muzikale of psychomotorische interventies. Beeldende therapie is een gerichte therapeutische behandeling die probeert veranderings-, ontwikkelings- en/of acceptatieprocessen te bewerkstelligen. Personen met psychische klachten of stoornissen, lichamelijke handicaps of cognitieve beperkingen komen voor creatieve therapie in aanmerking. Het doel van de therapie is de cliënt te leren om binnen gegeven grenzen en mogelijkheden zelf richting aan zijn leven te geven en zodoende het niveau van functioneren te verhogen. Bij

beeldende therapie wordt daarbij gebruik gemaakt van beeldende materialen zoals verf, krijt, klei, hout, steen, papier, enz. Door middel van ervaren in het materiaal kunnen problemen aan het licht komen en bewerkt worden. Vervolgens kan er wederom door middel van het materiaal geoefend worden met nieuw en/ of ander gedrag. Beeldende therapie geeft de mogelijkheid om op onbewuste en bewuste niveau bezig te zijn met behoeftes, gevoelens en weerstanden. Doelen binnen beeldende therapie kunnen zijn:

- o Ontdekken, leren (h)erkennen van eigen belevingswereld (in relatie tot de problematiek) door middel van materiaal, vormgeving, thematiek
- o Leren vormgeven aan eigen belevingswereld
- o Leren vasthouden van eigen belevingswereld
- o Onderscheid leren maken tussen sterke en zwakke kanten
- o Sterke kanten ontwikkelen; zwakke kanten leren accepteren en/of hanteren
- o Leren omgaan met frustraties
- o Verruimen van gedragsmogelijkheden
- o Genieten van eigen mogelijkheden
- o In groepstherapie: leren reageren op en rekening houden met groepsleden, bevorderen van assertiviteit, vergroten van de autonomie en leren samenwerken.

In theoretisch kader

In het tot stand komen van dit boekje is er gebruik gemaakt van verschillende theorieën en methoden. In de opdrachten die samengesteld zijn, zijn er een aantal theorieën of methoden die ondersteunend zijn; de emotiedriehoek, analoge procesmodel, de humanistische en cognitieve benadering.

De emotiedriehoek (Fink 1992)

In de emotiedriehoek worden voelen (affectie), denken (cognitie) en doen

(gedrag) met elkaar in relatie gebracht. Elk van de drie processen hebben invloed op de andere twee. En samen vormen ze de emotie die ervaren wordt. In de meeste beeldend opdrachten (uit het boekje ‘Woord in beeld of beeld in woord’) wordt er gestreefd naar een betere samenwerking tussen deze drie processen. Door de opdracht enkel te richten op beleving, denken of gewoon doen, kunnen deze afzonderlijk uitgelicht worden. Wanneer de werking van de drie afzonderlijke processen duidelijk is, kunnen ze weer met elkaar laten samenwerken. Acceptatie van alledrie is een belangrijk begin.

Analoge procesmodel

Een model waar in beeldende therapie gebruik van gemaakt wordt, is het analoge procesmodel. In de model worden mediumgedrag en psychische betekenis van dit mediumgedrag met elkaar geïntegreerd. In de opdrachten uit het boekje wordt hier continue naar gestreefd. Het beeldend werk wordt altijd in relatie gebracht met de beleving en zo ook de betekenis van het werk. De betekenis komt echter wel van de maker zelf. Er is geen sprake van interpretatie. De maker heeft daar zelf een betekenis bij en dit kan in de vorm van een gevoel, verklaring of uitleg zijn. Door de betekenis van beeldend werk te laten benoemen, brengt het werk en het proces tot ander (ongeëxploreerd) niveau. De betekenis brengt de ervaring dichterbij de praktijk; het dagelijks leven.

De cognitieve benadering

Binnen de cognitieve benadering komt onder andere het waarnemen en de cognitie binnen de beeldende therapie naar voren. In beeldend werken is waarneming cruciaal. De interpretatie daarvan is geheel persoonlijk. Het zien van een beeld kunnen verschillende associaties, belevingen en herinneringen opleveren. Hoe deze geïnterpreteerd worden door de kijker (en maker) zegt iets over het denken. Beeldende therapie is hiervoor een goed

medium. De reactie op hetgeen wat en hoe iemand iets maakt, geeft aan welke cognitieve processen verbonden zijn daaraan.

Net zoals de Gestaltpsychologen tracht beeldende therapie te laten zien en ervaren dat er meerdere oplossingen (mogelijkheden) zijn voor één probleem (functionele fixatie). In beeldend werk kan er gezocht worden naar de verschillende mogelijkheden. Er kan geoefend worden met mogelijkheden en oplossingen vinden.

De humanistische benadering

Het belangrijkste uit de humanistische benadering is de cliëntgerichte therapie van Carl Rogers. In deze vorm van psychotherapie is de cliënt degene die richting van therapie bepaald. De therapeut is daarin een begeleider en maakt gebruik van zijn kennis om de richting meer inhoudt en verdieping te geven. De beeldende opdrachten in het boekje hebben vaak een open structuur. In grote lijnen is de opdracht duidelijk, maar binnen de opdracht blijft de cliënt de 'baas'. Er is genoeg ruimte voor de cliënt om de opdracht zo in te vullen, zodat deze op zijn behoeften aansluit.

Verder sluiten de theorieën van het schrijven ook aan bij het beeldend werken. In beide mediumvormen overlappen de uitgangspunten elkaar. In het volgende deel zal dit verder duidelijk worden.

Werkveld en doelgroep

Zoals eerder vermeld, is de creatief therapeut in verschillende werkvelden actief, zoals de geestelijke gezondheidszorg, jeugdhulpverlening, het speciaal onderwijs, enz. De beeldend therapeut is op al deze verschillende werkplekken te vinden:

- o Volwassenenpsychiatrie
- o Kind- en jeugdpsychiatrie
- o Vrouwenhulpverlening

- o Verslavingszorg
- o Asielzoekers
- o Ouderenzorg
- o Moeilijk opvoedbare kinderen
- o Verstandelijk gehandicapten
- o Justitiële inrichtingen

Om gericht te kunnen behandelen kunnen deze groepen onderverdeeld worden in behandeldoelen, zoals:

- o Structureren
- o Ontdekken
- o Verwerken

Uiteindelijk wordt er gesproken van ‘doelgroep volwassenen-psychiatrie, gericht op verwerking’. Dit maakt de doelgroep specifiek en de werkwijze duidelijker.

Werkwijzen

De behandeldoelen die ik hierboven noem, zijn te vertalen naar werkwijzen die de beeldend therapeut toepast in zijn behandelingen. Structureren, ontdekken en verwerken zijn drie werkwijzen, die in elke behandeling kunnen terugkomen. Het kan zijn dat er met name gericht wordt op één manier van werken, maar meerdere zijn ook mogelijk. Dit is sterk afhankelijk van de problematiek van de cliënt. Bij de structurerende werkwijze is de therapeut actief in het begrenzen van gevoelsuitingen. Er worden materialen en thema's aangeboden waarbij een cliënt constructieve ervaringen kan opdoen. De zichtbaarheid en tastbaarheid van materialen en vormgeving worden gebruikt om gevoelens en gedrag te ordenen en te begrenzen. Bij de ontdekkende werkwijze biedt de therapeut materialen en thema's aan waarin de cliënt zich vrij kan uiten. Er is ruimte om te experimenteren met materialen en vormgeving. Het uitgangspunt is het ontdekken van en vorm-

geven aan de zichtbare en voelbare eigen belevingswereld, gekoppeld aan de problematiek. Tot slot staat bij de verwerkende werkwijze het beeldend handelen, in materiaalbeleving, vormgeving en thematiek, in het kader van verwerking; bijvoorbeeld van trauma, acceptatie en integratie van grenzen en mogelijkheden van de cliënt. Naast deze drie werkwijzen zijn er nog andere werkwijzen te benoemen zoals de supportieve creatieve therapie of re-educatieve creatieve therapie (Smeijster, 2000). Deze werkwijzen zijn ieder te herleiden naar één van de drie werkwijzen. Smeijsters heeft de drie werkwijzen gespecificeerd in meerdere werkwijzen (bovengenoemde zijn slechts twee van de zes werkwijzen), om gericht behandelen mogelijk te maken.

Indicaties

Voor beeldende therapie zijn er een aantal indicaties opgesteld om de verwijzprocedure helder te laten verlopen. Hiermee wordt de kans kleiner dat de cliënt behandeld wordt door de beeldend therapeut, terwijl hij niet de capaciteiten heeft.

- o Cliënten die (sterk) zintuiglijk zijn ingesteld
- o Cliënten die een concrete zintuiglijke ervaring kunnen gebruiken om eigen emoties te kunnen waarnemen en uiten
- o Cliënten die moeite hebben met verbaal abstraheren en reflecteren of juist te sterke verbaliteit en rationalisering als afweer gebruiken
- o Cliënten die moeite hebben contact te maken met hun eigen belevingswereld
- o Cliënten die moeite hebben continuïteit in het contact te ervaren (het beeld blijft bestaan)
- o Cliënten die via experimenteren met materialen en in vormgeving het eigen handelen en het eigen gedrag kunnen ervaren
- o Cliënten die via materiaalervaring en vormgevingsprocessen emoties en gedrag kunnen leren ordenen en begrenzen

- o Cliënten voor wiens problematiek of ervaringen geen woorden te vinden zijn of cliënten waarbij sprake is van een taboe op praten of het benoemen van bepaalde ervaringen
- o Cliënten waarbij de verbale communicatie moeilijk verloopt.

Contra-indicaties

Naast indicaties zijn contra-indicatie van belang. Deze zijn opgesteld om cliënten te beschermen tegen verergering van klachten.

- o Cliënten die overspoeld raken door de prikkels die het materiaal of onderwerp oproepen
- o Cliënten die geen affiniteit met materiaal en/of therapeut kunnen opbouwen
- o Cliënten met een te hoog angstniveau ten aanzien van verandingsprocessen.

2 *Therapeutisch schrijven*

Geschiedenis

De grondlegger van schrijftherapie is James Pennebaker. Sinds 1977 is Pennebaker werkzaam op de universiteit van Virginia en de universiteit van Texas (College of Liberal Arts), beide in de Verenigde Staten. Samen met zijn studenten doet hij onderzoek naar de verbanden tussen traumatische ervaringen, expressief schrijven, natuurlijke gebruik van taal en fysieke en mentale gezondheid. Uit zijn onderzoek komt naar voren dat fysieke gezondheid en werkprestaties verbeterd kunnen worden door te schrijven en/of praatoefeningen. De wetenschappelijke zoektocht naar de waarde van expressief schrijven staat nog steeds in de kinderschoenen. Toch zijn er al verschillende benaderingen van schrijftherapie gevonden die een bijdrage kunnen leveren aan de fysieke en mentale gezondheid.

Naast Pennebaker hebben er twee Amerikaanse psychologen, James Kaufman en Janel Sexton, een uitgebreid literatuuronderzoek gedaan naar de therapeutische werking van dichten. Hun conclusie is dat gedichten een ongestructureerde vorm heeft, waardoor emotionele ervaringen, traumatische gebeurtenissen niet gestructureerd neergezet worden. Daardoor kan een gedicht niet de therapeutische werking bieden wat narratief (verhalend) schrijven wel kan bieden. Narratief schrijven vraagt om een begin, kern en einde, wat meer betekenis, structuur en houvast biedt aan de schrijver. In Nederland zijn er ook schrijvers actief in therapeutisch schrijven, zoals Theodor Holman. Holman is een schrijver, columnist, werkt voor de televisie en radio. Holman staat bekend om de sterk persoonlijke karakter van zijn columns. Hierin schrijft hij bijvoorbeeld openhartig over zijn relatie met zijn dochter. Voor een televisieprogramma heeft Holman een cursus 'therapeutisch schrijven' ontwikkeld. In het programma laat hij de cursisten via schrijven ontdekken wat de dieperliggende redenen zijn van hun problemen.

Ook Jef Aerts, auteur en docent van diverse workshops creatief schrijven, erkent de kracht van het woord en het opschrijven van het woord op papier. Eén van zijn workshops is de cursus intuïtief schrijven. Hij gebruikt liever het woord intuïtief dan therapeutisch. 'Bij het schrijven duikt iedereen in zichzelf. Het proces van het schrijven is het belangrijkste. Schrijven kan een opstapje zijn naar meer diepgang in je leven en dat is precies waar het in die cursus om draait.', aldus Aerts. Verder legt hij ook een link tussen schrijven en andere kunstvormen: 'Dichten is voor mij één vorm van schrijven, net als proza of toneel. En voor mij is schrijven dan weer niet zo heel anders dan muziek maken of schilderen. Het gaat erom je creativiteit de vrije loop te laten. Jezelf ergens in durven te zetten. Het medium dat je daarvoor kiest is minder belangrijk. Ook in bloemschikken, koken of borduren zou je dat kunnen doen.' Tot slot zegt Aerts: 'Schrijven is dan een manier om vorm te geven aan het te veel aan opgekropte werkelijkheid dat je absorbeert.'

Naast schrijvers die cursussen geven in therapeutisch schrijven of intuïtief schrijven, is er ook een beeldend therapeut die hierin al actief is Anda. Anda is beeldend therapeut en gebruikt schrijfopdrachten om ingrijpende of traumatische gebeurtenissen te bewerken en verwerken. Daarbij maakt zij ook gebruik van beeldende middelen om hetgeen wat niet in woorden uit te drukken is, toch een beeld te geven. Anda heeft via een schrijfopleiding haarzelf toegelegd op (auto-) biografisch schrijven. Verder geeft ze ook cursussen en workshops hierin.

Doel

Het doel volgens Pennebaker van schrijftherapie is met name het ordenen van ervaringen, herinneringen en gevoelens. Er worden linken gelegd met het verleden en onderzocht wat je identiteit nu is. Pennebaker: 'The words we use reflect who we are. Word choice can serve as a key to people's personality and social situations.' Doelen gesteld kunnen worden binnen

therapeutisch schrijven, zijn:

- o Structureren van ervaringen, gevoelens en herinneren
- o Bewustwording van eigen gevoel en gedrag
- o Ontdekken van mogelijkheden en kwaliteiten
- o Uiten van emoties
- o Acceptatie
- o Verwerking
- o Verruimen van gedragsmogelijkheden

In theoretisch kader

‘Schrijftherapie kan ervaringen, herinneringen en gevoelens ordenen’. Dit is volgens James Pennebaker, de grondlegger van schrijftherapie, het doel van therapeutisch schrijven. Door het schrijven van (korte) verhalen over je ervaringen, krijgt het structuur, een begin en een eind.

In schrijven zijn met name kenmerken te herkennen uit de cognitieve en humanistische benadering. De cognitieve benadering omsluit onderwerpen zoals denken en handelen, waarneming en cognitie, leren en geheugen, probleem oplossen en taal. De uitgangspunten van het boekje ‘woord in beeld of beeld in woord’ liggen met name in het denken en handelen, probleem oplossen en taal.

Denken en handelen

In een verhaal worden elementen, gevoelens, situatie, plaats, tijd, enz. met elkaar in verband gebracht. Er ontstaat een volledig beeld van de ervaring. Daarbij wordt het ook duidelijk welke reactie waarop heeft gevolgd en welk gevoel daarbij ervaren is. Hierin wordt de samenwerking van denkprocessen met de uiting van deze denkprocessen duidelijk. Door de ervaring vanuit je eigen herinnering op te schrijven, wordt het duidelijk hoe de situatie heeft plaatsgevonden. De gedachtegang en reactie van de persoon wordt daarmee blootgelegd. Op dat moment is er ook ruimte voor inzicht

of verandering. Het denken en handelen wordt als één gezien, wat uiteindelijk in de praktijk ook nagestreefd kan worden.

Probleem oplossen

Wanneer er een probleem wordt ervaren, betekent dit dat er vraag is naar een reactie die niet bekend is. Er doet zich een probleem voor en de oplossing is nog niet bekend. Gestaltpsychologen beschouwen probleemoplossingen als een proces waarbij je je perceptie van een situatie verandert om tot oplossing te kunnen komen. Hierbij is 'inzicht' een sleutelwoord. Het schrijven van een verhaal kan voor dit inzicht zorgen. Een herinnering kan zich beperken tot vlagen of hoogte- en dieptepunten. Door het uitschrijven van een situatie kan er op een andere manier (veranderde perceptie) gekeken worden naar de situatie. Het uitgeschreven verhaal kan een bron zijn van oplossingen die anders niet te vinden zijn. Verder zeggen Gestaltpsychologen dat een probleem niet opgelost kan worden, als de informatie niet op een adequate manier wordt geordend.

Taal

Door middel van taal kunnen we communiceren en ons voordeel doen met de ervaringen van anderen. Cognitieve onderzoekers beschouwen taal als symboolsysteem dat een rol vervult in denkprocessen. Benjamin Worf (1956) beweert dat de wijze waarop taal is gestructureerd, invloed heeft op hoe we de wereld waarnemen; 'de taal vormt de gedachte'. Hij meent ook dat onze manier van denken afhangt van de woorden die we tot onze beschikking hebben. We denken dus voornamelijk in woorden. We gedragen ons naar wat we onder andere denken. En gedrag leidt ons naar de beleving en gevoelens. Met andere woorden leidt schrijven ons dichterbij ons gevoel.

Naast de cognitieve benadering zijn er in therapeutisch schrijven ook kenmerken te herkennen uit het humanisme; het ideale zelf, congruentie en incongruentie, zelfactualisatie, (on)voorwaardelijke acceptatie en behoeftenhiërarchie. De uitgangspunten van het boekje liggen in de lijn van het ideale zelf, congruentie en incongruentie en onvoorwaardelijke acceptatie.

Het ideale zelf, congruentie en incongruentie

Het zelf is de beleving van ons eigen zijn, gebaseerd op een georganiseerde cognitieve structuur. Het ideale zelf heeft betrekking op onze ideeën over wie we graag zouden willen zijn en de doelen die we voor ons leven hebben. Wanneer het zelf en het ideale zelf overeenkomen, spreken we van congruent. Wanneer dit niet het geval is, wordt er gesproken van incongruentie. In het schrijven kan deze (in)congruentie naar voren komen. Een herinnering en gevoel aan een situatie kan verschillen van hetgeen wat daadwerkelijk is gebeurd. Naast subjectieve elementen zijn er in een verhaal ook feiten. Deze twee kunnen de schrijver vertellen in hoeverre zijn ideale zelf overeenkomt met zijn zelf. En in hoeverre hierin bijgeschaafd moet worden om bijvoorbeeld minder vaak teleurgesteld te worden.

Onvoorwaardelijke acceptatie

Volgens Carl Rogers is de behoefte aan positieve waardering een universeel gegeven. Onvoorwaardelijke acceptatie houdt in dat je geaccepteerd en gewaardeerd wordt enkel en alleen omdat je een menselijk wezen bent. In de praktijk hebben on- en voorwaardelijke acceptatie beiden een rol. In sommige situaties is een voorwaardelijke waardering sterker aanwezig, bijvoorbeeld in werk of sport. Schrijven kan een gevoel van onvoorwaardelijke acceptatie geven. Het papier zal geen oordeel geven, het stelt zich ondergeschikt aan de schrijver. De pen is het instrument, waar de schrijver de controle over heeft. In het schrijven wordt de schrijver geaccepteerd, mag hij zijn verhaal doen en krijgt zijn verhaal net zoveel bestaansrecht als hij.

Samengevat zijn er twee psychologische stromingen die te verbinden zijn aan therapeutisch schrijven; de cognitieve en humanistische benadering. Beide benaderingen hebben hun eigen kenmerken die het schrijven op een ander niveau brengt; het niveau van de therapeutische behandeling.

Werkveld en doelgroep

In Nederland wordt er met name in trainingen, cursussen en workshop gewerkt met therapeutisch schrijven (mogelijk wordt het onder een andere naam vernoemd). Dit vindt plaats in centra gericht op kunst en cultuur of er is sprake van workshops. De deelnemers melden zich aan vanuit een voorliefde voor schrijven. Slechts in enkele gevallen, zoals bij Anda, wordt therapeutisch schrijven aangeboden in een behandelsetting. Anda heeft de mogelijkheid om in haar eigen praktijk deze behandelvorm toe te passen. De therapie is met name gericht op trauma- of rouwverwerking. Wat James Pennebaker betreft, is schrijftherapie geschikt voor iedereen die woorden kan gebruiken. Hij stelt wel een aantal voorwaarden waar de deelnemer zich aan moet proberen te houden, als je alleen aan de slag wilt:

- o Zoek een plek waar je niet gestoord kan worden
- o Beloof jezelf dat je minimaal 15 minuten achter elkaar schrijft, voor drie of vier aansluitende dagen
- o Als je schrijft, schrijf zo constant mogelijk. Stop niet om de gram-matica of spelling. Als je niets meer weet te schrijven, herhaal wat je al geschreven hebt.

Verder is er nog weinig bekend over mogelijke werkvelden of doelgroepen die therapeutisch schrijven in hun behandeling hebben opgenomen.

Werkwijzen

Pennebaker had bij aanvang van de schrijftherapie een aantal instructies, zoals; ‘In de komende vier dagen schrijf je over je diepste emoties en ge-dachte over de meest heftige ervaring in je leven. Terwijl je schrijft probeer

je een link te leggen met je jeugd, je relatie met je ouders, mensen waar je van houdt en je werkcarrière. Probeer daarbij los te laten en bij je diepste gevoelens en gedachten te komen.' Hij geeft daarbij een waarschuwing: 'Sommige mensen voelen zich na het schrijven somber of verdrietig worden. Dit gaat weg over een paar uur. Als je extreem verdrietig bent over het onderwerp waarover je het geschreven, stop dan met schrijven of verander van onderwerp.' Deze manier van aanbieden is weinig structurerend en begeleidend. De deelnemer wordt aan zijn lot overgelaten. Er is hier geen veilige situatie gecreëerd waarin de deelnemer de mogelijk krijgt om open te staan voor zijn gevoelens en gedachten.

Pennebaker heeft naast het hierboven beschrevene ook een programma ontwikkeld, genaamd LIWC (Linguistic Inquiry and Word Count). In 1990 heeft Pennebaker in samenwerking met Roger Booth en Martha Francis een programma ontworpen die een tekst kan analyseren op basis van de gekozen woorden. Woorden worden gecategoriseerd onder; emotiegerelateerde woorden (positieve, negatieve emoties, optimisme, verdriet, boosheid, angst), cognitief proces woorden (oorzaak, zelfreflectie, zelfdiscrepanties), sociaal proces woorden, fysieke thema's (lichaam, eten, seks) en recente zorgen (werk, school, geloof, overlijden, thuis, vrije tijd). De woorden geteld per categorie. Het resultaat vertelt iets over de inhoud van het geschreven stuk. Het programma kan dit op elke tekst toepassen en het resultaat is binnen enkele seconden te zien.

Een eenduidige werkwijze is niet terug te vinden. De strekking is duidelijk; schrijven therapeutisch toepassen. Hoe dit het beste gedaan kan worden, wordt in de volgende hoofdstuk enigszins duidelijker. Op de vragen 'wat heb je nodig, voor wie en hoe wordt het aangeboden' zal er een poging gedaan worden om een werkbaar antwoord te vinden.

Indicaties

Voor therapeutisch schrijven is er weinig bekend over indicaties of contra-indicaties. Toch zijn deze belangrijk voor het transparant maken van deze werkvorm. Ook bij schrijven zal er gekeken moeten worden of een cliënt in staat is om hiermee te werken en tot een effectief resultaat kan komen.

- o Cliënten die in staat zijn te schrijven
- o Cliënten die zich in woorden uiten kunnen uiten.
- o Cliënten die in staat zijn tot zelfreflectie.
- o Cliënten die moeite hebben contact te maken met hun eigen bele-
vingswereld.

Contra-indicaties

Naast de indicaties zijn er ook contra-indicaties die voor een heldere door-
verwijzing kunnen zorgen.

- o Cliënten gediagnosticeerd met psychiatrische stoornissen zoals
schizofrenie, psychotische stoornissen en dementie
- o Cliënten die zich moeilijk of niet uiten kunnen in woorden en ver-
halen
- o Cliënten die niet in staat zijn tot zelfreflectie
- o Cliënten die in een andere taal spreken en schrijven dan Nederlands
- o Cliënten die overspoeld raken door de prikkels die het materiaal of
onderwerp oproepen
- o Cliënten die een te hoog angstniveau ten aanzien van veranderings
processen hebben.

3 *De combinatie*

Nu de twee afzonderlijke behandelvormen zijn besproken, kunnen we nu de samenwerking tussen deze twee gaan bekijken.

Doel

Het doel van dit samenspel kan bekeken worden vanuit twee oogpunten; de cliënt en de therapeut. Het doel van de combinatie tussen therapeutisch schrijven en beeldende therapie is voor de cliënt een nieuwe werkvorm zodat de behandeling nog persoonlijker ingevuld kan worden. Tegenwoordig spreekt de regering over ‘zorg op maat’. Hiermee wordt geduid op dat ieder mens anders is en andere behoeftes heeft. Voor elke andere behoefte zou er aangepaste zorg verleend moeten worden. Het is een idealistisch beeld, maar het streven naar is al begonnen. Nu is therapeutisch schrijven introduceren in de wereld van de zorg, met name in de geestelijke gezondheidszorg, een uitbreiding van het behandelaanbod. Dat betekent dat de cliënt een keuze erbij krijgt om zijn of haar behoeftes qua zorg zo persoonlijk mogelijk te kunnen invullen.

Op verbale communicatie na, is schrijven voor de meeste mensen een basale manier van communiceren. De hele dag door wordt er gebruik gemaakt van woorden, verhalen, teksten, kreten, enz. Juist omdat schrijven een alledaags verschijnsel is, kan het drempelverlagend zijn voor beeldende therapie. Schrijven kan verhalen, emoties of blokkades openleggen, zodat dit in beeldende therapie ervarings- en belevingsgericht verder bewerkt kan worden.

In theoretisch kader

Uiteindelijk in de strekking van het boekje ‘Woord in beeld of beeld in woord’ dat therapeutisch schrijven wordt gecombineerd met beeldende therapie. Ook de onderliggende uitgangspunten worden met elkaar verweven

om tot één product te kunnen komen. Om deze verweving helder weer te geven, zal ik in een schema de kenmerken geven van beide medium. In de laatste kolom is dan duidelijk welke kenmerken terugkomen in de combinatie van schrijven en beeldend werken.

Therapeutisch schrijven	Beeldende therapie	In combinatie
Denken en handelen	Emotiedriehoek	Denken, doen en voelen
Probleem oplossen	Opheffen functionele fixatie	Oplossingen herkennen en toepassen
Onvoorwaardelijke acceptatie	Waarneming en cognitie	Accepteren van het zelf
Het ideale zelf, congruentie en incongruentie	Cliëntgerichte therapie	
Taal	Analoge procesmodel	Verbinden met praktijk

Samengevat zijn denken, voelen en doen, oplossingen herkennen en toepassen, accepteren van het zelf en het verbinden met de praktijk de vier uitgangspunten van dit boekje.

Beperkingen

Dit boekje is geen almanak voor therapeutisch schrijven en beeldende therapie. Hiermee wordt bedoeld dat in deze werkwijze een aantal beperkingen te vinden zijn. De eerste beperking is de doelgroep. Het boekje is geschreven voor de doelgroep volwassenen. Deze doelgroep kan verder onderverdeeld worden in revalidatie, herstellingsoorden, geestelijke gezondheidszorg, ouderen, verslavingszorg en klinieken gericht op specialisti-

sche zorg. Dit boekje is bedoeld voor volwassenen, omdat deze manier van werken bepaalde vaardigheden en reflectiecapaciteiten vraagt. Dit betekent niet dat taal en woorden niet gebruikt kan worden bij kinderen en jeugd. Het is zelfs heel goed mogelijk dat deze groep gebruik maakt van therapeutisch schrijven. Een kleinere woordenschat hoeft niet te betekenen dat men zich niet kan uiten in taal. Vooralsnog is dit boekje gericht op volwassenen. De therapeut is echter vrij in het passend maken van de opdrachten aan de andere, niet vermelde doelgroep.

De beperking in thema's geeft aan dat er zeker gebruik gemaakt kan worden van thema's; gericht doelen stellen en opdrachten aanbieden. Daarnaast betekent het niet dat er geen andere thema's of opdrachten mogelijk zijn. Ook kan het zijn dat bepaalde opdrachten in bepaalde behandelsetting meer thuishoort in een ander thema dan aangegeven. Ook hierin is de vrijheid om dit aan te passen op de behandelsituatie.

Tot slot is het belangrijk om te vermelden dat dit boekje behalve informatie verstrekt, praktisch uitvoerbaar is, ook een inspiratiebron kan zijn. De opdrachten zijn uitgeschreven, maar niets staat vast. De therapeut kan dit boekje gebruiken om zelf passende opdrachten te formuleren voor de cliënt.

Voor- en nadelen

Gezien de vele mogelijkheden binnen de combinatie van woord en beeld zijn er voornamelijk voordelen te noemen. Het geschreven woord kan hetzelfde effect hebben als een beeld. Door jouw verhaal op papier te zien en terug te lezen, kan de cliënt afstand nemen. Daarmee kan de cliënt vanuit een ander oogpunt en perspectief zijn eigen ervaring, herinnering of beleving bekijken. Afstand kan ruimte bieden om te veranderen. Een ander voordeel is dat taal een rijk medium is voor de weergave van emoties en ervaringen. Taal is oneindig, voor elke gevoel kan een woord worden gevonden en de combinatie van woorden (zinnen) kan de losse emoties (woorden) tot een geheel (verhaal) brengen. Dit kenmerk geeft voor iedere cliënt

de mogelijkheid een persoonlijk stuk te schrijven, binnen hun eigen tempo, capaciteiten en behoeftes. Het derde voordeel is de krachten van woord en beeld. Beide kunstvormen hebben hun eigen kracht wat betreft van het overbrengen van informatie. In de inleiding wordt er al gesproken over ‘één woord kan de fantasie duizenden beelden geven, maar één beeld kan weer duizenden woorden oproepen’. In dit boekje wordt er gebruik gemaakt van beide krachten. In therapie kan dit betekenen dat beeld of woord versterkt wordt door beeld of woord.

Toch is er één nadeel te benoemen: tijd. Beide vormen kunnen een behoorlijke tijd in beslag nemen, waardoor het gebrek aan tijd tekort kan doen aan de opdrachten. Het is echter niet mogelijk om de opdrachten aan een tijds-pad te verbinden. Het is aan de therapeut om de opdracht passend te maken aan de beschikbare tijd.

Werkvelden

Zoals er al eerder is benoemd is deze combinatie op verschillende werkvelden toegepast kan worden. Deze werkvelden liggen in dezelfde lijn als voor beeldende therapie; geestelijke gezondheidszorg, volwassenenpsychiatrie, kind- en jeugdpsychiatrie, vrouwenhulpverlening, verslavingszorg, asielzoekers, ouderenzorg, moeilijk opvoedbare kinderen, revalidatie en justitiële inrichtingen.

Indicaties

De indicaties en contra-indicaties bestaan uit een verzameling van de indicaties en contra-indicaties van de therapeutisch schrijven en beeldende therapie.

- o Cliënten die in staat zijn om in Nederlandse taal te schrijven en lezen
- o Cliënten die in staat zijn te werken met beeldende materialen en kan zich hier in uiten

- o Cliënten die in staat zijn tot zelfreflectie
- o Cliënten die moeite hebben contact te maken met hun eigen bele-
vingswereld
- o Cliënten die moeite hebben continuïteit in het contact te ervaren
(het beeld blijft bestaan)
- o Cliënten die via experimenteren met materialen en in vormgeving
het eigen handelen en het eigen gedrag kunnen ervaren
- o Cliënten die via materiaalervaring en vormgevingsprocessen emo-
ties en gedrag kunnen leren ordenen en begrenzen.

Contra-indicaties

- o Cliënten die gediagnosticeerd zijn met psychiatrische stoornissen
zoals schizofrenie en psychotische stoornissen.
- o Cliënten die zich moeilijk of niet kunnen uiten in woorden en ver-
halen
- o Cliënten die niet in staat zijn tot zelfreflectie
- o Cliënten die in een andere taal spreken en schrijven dan Nederlands
- o Cliënten die zich moeilijk of niet kunnen uiten in beeldend werk
- o Cliënten die overspoeld raken door de prikkels die het materiaal of
onderwerp oproepen
- o Cliënten die geen affiniteit met materiaal en/of therapeut kunnen
opbouwen
- o Cliënten die een te hoog angstniveau ten aanzien van veranderings
processen hebben.

4 *Opdrachten*

De opdrachten die in dit hoofdstuk zijn beschreven kunnen zowel praktisch als ter inspiratie gebruikt worden. Met praktisch wordt bedoeld dat de opdrachten letterlijk aangeboden kunnen worden. Binnen de gegeven kaders is er ruimte voor eigen ideeën en variaties op de opdracht. Een aantal opdrachten zijn in de praktijk aangeboden. Hiervan worden er voorbeelden gegeven in hoofdstuk 5. Deze voorbeelden kunnen een beter beeld geven van het resultaat en eventueel effect van de opdrachten.

De opdrachten zijn onderverdeeld in thema's:

- Zelfbeeld
- Eigen geschiedenis
- Afscheid nemen en loslaten
- Overgangen
- Nieuwe begin
- Tegenstellingen en conflicten
- Verwerking

De komende pagina's kunnen op deze manier gelezen worden: op elke pagina staan twee (of meerdere) opdrachten, die opeenvolgend aangeboden kunnen worden. De volgorde van aanbieden van boven naar beneden. De eerste vijf opdrachten vallen niet onder een thema. Deze zijn aan te bieden ter observatie. Aan het eind van de hoofdstuk worden er nog voorbeelden gegeven van tegenstellingen en thema's.

-OBSERVATIE-OPDRACHTEN-

Beeld

Opdracht	Concentratieoefening
Doel	Stilstaan bij beleving
Beschrijving	Met ogen open of dicht, in een stuk klei kneden tijdens een ontspanning- en concentratieoefening of geleide fantasie. Beeld kan abstract of concreet worden.
Evaluatievragen	Hoe was het om met je ogen open of dicht te werken? Kon je je concentreren op het verhaal/ de oefening? Lukte het om bij een bepaald gevoel, gedachte of beleving te komen?

Woord

Opdracht	Schrijf over het beeld
Doel	Verwoorden en structuren van beleving
Beschrijving	Zet het beeld voor je neer en schrijf een kort verhaal erover; over je gevoel erbij, je ervaring ermee, wat het betekent voor jou, wat het voorstelt, wat het gaat beleven, waar staat het beeld.
Evaluatievragen	Wil je jouw verhaal voorlezen? Wat is de boodschap van je verhaal? Heeft het verband met je beleving toen je het beeld aan het maken was? Of heeft je beleving bij het beeld een andere wending gekregen? Wat is je duidelijk geworden door het verhaal op te schrijven?

-OBSERVATIE-OPDRACHTEN-

Beeld

Opdracht	Doen met wat je hebt
Doel	Doorgaan op gekozen structuur
Beschrijving	Noem een voorwerp, een handeling en een kleur wat je om je heen ziet. Maak hiermee een werkstuk. Je mag andere materialen en technieken erbij gebruiken. Je uitgangspunt is de keuze die je hebt gemaakt.
Evaluatievragen	Wat heb je gemaakt? Wat is goed gegaan en wat is minder goed gegaan? Hoe was het iets te moeten maken met dat wat je eerder (misschien om een andere reden) hebt uitgekozen? Herken je dit in je dagelijks leven?

Woord

Opdracht	Schrijven met drie woorden
Doel	Improvisatie
Beschrijving	Neem het gekozen voorwerp, handeling en kleur wat je om je heen ziet. Schrijf met deze drie woorden een kort verhaal.
Evaluatievragen	Wat betekent dat voor jou? Wat gebeurt er in het verhaal? Hoe verhoudt het werkstuk tot het verhaal? Versterken deze elkaar of juist niet? Zegt dat iets over jou?

-OBSERVATIE-OPDRACHTEN-

Woord

Opdracht	Zintuiglijk schrijven
Doel	Ervaren vanuit een zintuig
Beschrijving	Schrijf vanuit een geluidsbeleving. Noem een aantal 'mooie' geluiden of een muziekstuk waar je aan gehecht bent. Kies er één van en schrijf daar een kort verhaal over. Omschrijf het geluid en wat het met jou doet.
Evaluatievragen	Welk geluid heb je gekozen? Wil je jouw verhaal voorlezen? Waarom heb je voor dit geluid gekozen? Wat doet dit geluid met je en wanneer heb je dit op deze manier ervaren? Waar heb je dit geluid gehoord?

Beeld

Opdracht	Jij en je geluid
Doel	In beeld brengen van de ervaring
Beschrijving	Beeld de omgeving uit (in een tekening, schilderij, met kosteloos materiaal) waarin jij dat geluid ervaart. En maak jezelf in deze omgeving. Wat betekent het geluid voor je? Waar plaats je het geluid? Wat gebeurt er? Waar ben jij? Wat ervaar jij bij dat geluid? Hoe sta jij erbij? Wat doe je?
Evaluatievragen	Hoe is het om jezelf daar te zien staan? Waar ben je tevreden over? Wat zou je anders willen zien? Klinkt het geluid nog hetzelfde?

-OBSERVATIE-OPDRACHTEN-

Beeld

Opdracht	In beeld brengen van gevoel
Doel	Openleggen van gevoel
Beschrijving	Bepaal welke emotie op dit moment een belangrijke rol speelt. Geeft dit gevoel in een werkstuk weer, abstract of concreet. Gebruik bijvoorbeeld verf of kosteloos materiaal.
Evaluatievragen	Hoe heb je het gevoel beleefd tijdens het maken van het werkstuk? Wordt het sterker of juist minder sterk? Waar zou je dit werkstuk willen neerzetten? Wat zou je willen doen met dit werkstuk? Wat zie je in dit werkstuk? Wat valt je op?

Woord

Opdracht	Plek geven aan gevoel
Doel	Ordenen van gevoel
Beschrijving	Probeer een moment te herinneren waar dit gevoel een belangrijke rol speelde. Schrijf in een kort verhaal wat er gebeurde, waar je was, wie erbij betrokken waren, wat jij en andere mensen deden, wat je dacht, wat je voelde, enz.
Evaluatievragen	Wat ging goed in deze situatie en wat ging er minder goed? Wat zou je anders hebben willen doen? Hoe had je dat anders willen doen? Kun je herleiden waarom je dit gevoel op dat moment kreeg? Hoe kun je jouw beeldend werkstuk daarbij gebruiken?

-OBSERVATIE-OPDRACHTEN-

Woord

Opdracht	Wat er in je opkomt
Doel	Intuïtief schrijven
Beschrijving	Schrijf in 2 minuten zo veel mogelijk op. Haal je hand zomin mogelijk van het papier af. Het maakt niet uit wat je schrijft. Als je niet meer weet wat je moet schrijven, herhaal je hetgeen wat je al ge schreven hebt.
Evaluatievragen	Kon je op schrijfmateriaal komen? Hoe waren je gedachten; gestructureerd, allerlei flarden of verha- lend? Wat is voor jou de boodschap van je tekst?

Beeld

Opdracht	Hoe ziet je intuïtie er gestructureerd uit?
Doel	Structuren van intuïtie
Beschrijving	Geef de voor jou belangrijkste boodschap van je tekst weer in een tekening (krijt/ kleurpotloden). Als je boodschap uit meerdere delen bestaat, maak je meerdere tekeningen (in stappen, scènes van een verhaal).
Evaluatievragen	Kon je van een warboel aan tekst een boodschap halen? Kon je hiermee een tekening maken? Wat zie je op je tekening? Wat zegt het werkstuk jou?

–ZELFBEELD–

Beeld

Opdracht	Hoe zie ik mezelf?
Doel	Zelfbeeld verkennen
Beschrijving	Maak een zelfportret. Hoe zie je jezelf? Een contourtekening (1:1) en vul vervolgens de contour op (abstract of concreet). Waar ga je jezelf mee opvullen? Waar besta jij uit?
Evaluatievragen	Vertel hoe jij je eigen contouren hebt opgevuld? Wat was moeilijk? Wat wist je gelijk? Waar ben je tevreden over en waarover minder?

Woord

Opdracht	Schrijf een brief naar jezelf
Doel	Zelfreflectie
Beschrijving	Schrijf een brief naar jezelf. Wat wil je tegen jezelf zeggen? Heb je vragen? Wil je iets verduidelijken? Wat wil je kwijt? Wil je brief opsturen naar jezelf?
Evaluatievragen	Wat was het belangrijkste wat je tegen jezelf hebt gezegd? Wat zegt dat over jou? Wat wil je daarmee doen? Wil je jouw brief opsturen naar jezelf? Wat wil je met de brief doen?

-ZELFBEELD-

Woord

Opdracht	Smartlap
Doel	Gebruiken van humor
Beschrijving	Schrijf een smartlap over jezelf. Neem als startpunt een moment waarop je een heel sterk gevoel hebt ervaren (boosheid, verdriet, schaamte, schuldgevoel, eenzaamheid, enz.). Een smartlap is een tekst waarin het alle gevoelens overdreven worden neergezet. Dit bereik je door veel bijvoeglijke naamwoorden te gebruiken. Schrijven in tegenwoordige tijd maakt het sterker.
Evaluatievragen	Lees je smartlap voor. Hoe kijk je nu tegen dat moment aan? Is je gevoel van dit moment veranderd?

Beeld

Opdracht	Zelfportret
Doel	Zelfreflectie in beeld
Beschrijving	Neem één zin uit de smartlap, wat het meest over jezelf zegt. Deze zin is de basis van je zelfportret. Daarna kies je nog drie woorden uit je smartlap, die je in je portret verwerkt. Schilder of teken je portret.
Evaluatievragen	Wat zie je in je zelfportret? Wat zegt jou dat? Wat betekent dat voor jou? Herken je dingen uit je schilderij terug in je dagelijks leven?

-ZELFBEELD-

Woord

Opdracht	Mijn naam
Doel	Verkennen van eigen identiteit
Beschrijving	Schrijf een kort verhaal over je voor- of achternaam. Wat vind je van je naam? Hoe beleef je jouw naam? Is er ooit een bijzondere situatie geweest waarin je naam een rol speelde? Welk gevoel heb je bij je naam?
Evaluatievragen	Wat betekent jouw naam voor jou? Zou je een andere naam willen? Waarom? Zie jij je naam als een deel van jou en je persoonlijkheid? Wat betekent een naam voor je?

Beeld

Opdracht	Hoe ziet mijn naam eruit?
Doel	Identiteit in beeld brengen
Beschrijving	Geef je naam letterlijk weer in een werkstuk (met krijt). Verwerk daarin het gevoel wat je beschreven hebt erover. Laat het terugkomen in kleur, vorm, versieringen, enz.
Evaluatievragen	Hoe heb je naam weergegeven? Heb je nagedacht wat er bij jouw naam en bij jou past? Waar zie je dat aan? Hoe is het om zo intensief bezig te zijn met je naam?

-ZELFBEELD-

Woord

Opdracht	Ik en de ander
Doel	Jezelf in relatie zien tot de ander
Beschrijving	Beschrijf een persoon uit je leven, die je kent, die je intrigeert. Schrijf het in de ik-vorm. Hoe ervaar ik die persoon? Wat betekent hij voor mij? Hoe ga ik daarmee om? Welk effect heeft het op mijn leven? Ga in dialoog met die persoon.
Evaluatievragen	Is jouw relatie met deze persoon herkenbaar in andere relaties? Waar zie je de herkenning in? Waarom is deze relatie uniek?

Beeld

Opdracht	Ik en de ander
Doel	Jezelf in relatie zien tot de ander
Beschrijving	Maak voor de gekozen persoon en voor jezelf een symbool in klei. Laten deze twee in je werkstuk een interactie aangaan. Hoe staan ze ten opzicht van elkaar? Schuif met de symbolen. Welke positie nemen jullie aan?
Evaluatievragen	Wat zeggen verschillende houdingen en afstanden over jullie relatie? Is er een ideale situatie die je graag ziet in jullie relatie? Wat is deze dan en waarom? Hoe zou je tot deze ideale situatie kunnen komen?

-EIGEN GESCHIEDENIS-

Woord

Opdracht	De andere persoon
Doel	Indirect bekijken van jezelf
Beschrijving	Schrijf over een belangrijke gebeurtenis uit jouw leven vanuit het perspectief van iemand anders, die er ook bij was of op een andere manier ermee te maken heeft gehad. Schrijf over jouw situatie op afstand.
Evaluatievragen	Wat heb je ontdekt via de andere? Wat heb je gezien, ervaren via de ogen van een andere? Is de kijk van de andere heel anders dan je eigen kijk op de situatie?

Beeld

Opdracht	Vogelperspectief
Doel	Gedachten over jezelf
Beschrijving	Maak een doos, waarvan de buitenkant gaat over hoe andere jou zien en de binnenkant gaat over hoe jij jezelf ziet. Buitenkant: bekijk jezelf vanuit een vogelperspectief. Hoe zien andere mensen jou, denk jij?
Evaluatievragen	Is er een groot verschil tussen de binnen- en buitenkant van de doos? Hoe komt het dat er een verschil is? Zou je het anders willen zien? Hoe zou het er dan uit komen te zien? Waarom denk je dat andere mensen zo naar je kijken?

-EIGEN GESCHIEDENIS-

Woord

Opdracht	Het jaar van de...
Doel	Ordenen van herinneringen
Beschrijving	Maak een lijst van jaartallen, die voor jou van belang zijn geweest. Schrijf daar kort achter wat er belangrijk was. Kies één jaartal uit en maak daar mee deze zin af: 'het was het jaar van...'
	Begin met deze zin een kort verhaal over dat jaar.
Evaluatievragen	Wil je het verhaal voorlezen? Waarom heb je voor dit jaar gekozen? Wat voor invloed heeft dat jaar voor jou gehad? Zijn er dingen of situaties in het heden die voortgekomen zijn uit de gebeurtenissen van dat jaar?

Beeld

Opdracht	Drieluik
Doel	Verband leggen met heden
Beschrijving	Maak in een doos, verdeeld in 3 vakken, het verleden, het heden en de toekomst. In één van die vakken komt het gekozen jaar terug. Geef in de vakken bijvoorbeeld weer wat er gebeurt, de emoties zijn, wie er aanwezig zijn, enz.
Evaluatievragen	Vertel wat er in elk vak gebeurt. Zijn er elementen uit vak 'heden' die herkenbaar zijn in je dagelijks leven? Vak 'toekomst': Hoeveel ben je bezig met je toekomst? Hoe ziet dat eruit? Wat doe je eraan om te bereiken wat je wilt? Zijn er punten waarbij je denkt dat hulp nodig zal zijn?

-EIGEN GESCHIEDENIS-

Woord

Opdracht	Mijn kleren
Doel	Ervaring vanuit een ander perspectief bekijken
Beschrijving	Stel je kledingkast voor. Kijk er even rond en neem in je op welke kledingstukken je allemaal hebt. Neem één kledingstuk in je gedachten. En sta er even bij stil. Wat is er met dat kledingstuk? Bedenk één gebeurtenis met dit kledingstuk en schrijf daar een kort verhaal over. Als het kon praten, wat zou het zeggen?
Evaluatievragen	Wil je jouw verhaal voorlezen? Heb je dit kledingstuk nog? Waar heb je het bewaard? Waarom heb je voor dit kledingstuk gekozen?

Beeld

Opdracht	Monument
Doel	Boodschap doorgeven
Beschrijving	Maak van je kledingstuk een monument. Zet je kledingstuk op een voetstuk. Waar gaat dit monument over: verdriet, overwinning, boosheid, schaamte, geluk, plezier, enz. Wat gaat jouw kledingstuk op zijn voetstuk aan toeschouwers vertellen?
Evaluatievragen	Wat vertelt jouw kledingstuk? Hoe heb je zijn boodschap duidelijk proberen te maken? Denk je dat de boodschap overkomt? Heeft het misschien nog een titel nodig, om het duidelijker te maken?

-AFSCHEID NEMEN EN LOSLATEN-

Woord

Opdracht	Intuïtief schrijven
Doel	Verkennen: Hoe neem ik afscheid?
Beschrijving	Neem een moment van afscheid voor je. Schrijf voor elke categorie een aantal woorden op, wat iets te maken heeft met dat moment. De categorieën zijn ‘voorwerp, gevoel, tijd, plaats en handeling’. Schrijf met deze woorden een kort verhaal over afscheid nemen.
Evaluatievragen	Wil je jouw verhaal voorlezen? Wat betekent afscheid nemen voor jou? Hoe komt dat bij jou tot uitdrukking? In een bepaalde handeling, gedrag, gevoel, woordgebruik, enz.?

Beeld

Opdracht	Moment van afscheid
Doel	Verkennen: Waar neem ik afscheid van?
Beschrijving	Neem hetzelfde moment van afscheid voor je. Wat was erg belangrijk op dat moment van afscheid; een boom, boekje, de lucht, het weer, persoon, geluid, geur, gevoel, enz.? Kies een element en maak dit van papier en karton. Hoe groot moet het worden, heeft dit te maken met hoe belangrijk het was?
Evaluatievragen	Wat betekent dit element voor jou? Is het iets waar je afscheid van moet/ wilt nemen of wil je dit koesteren? Afscheid: hoe wil je er afscheid van nemen? Wil je een afscheidsritueel doen? Koesteren: welke plek krijgt het; letterlijk en in je leven?

-AFSCHEID NEMEN EN LOSLATEN-

Woord

Opdracht	Verhaal uit verhaal
Doel	Loslaten en opnieuw beginnen
Beschrijving	Schrijf een kort verhaal over actuele gebeurtenis en kies daar drie mooiste/ beste/ intrigerende/ interessantste/ meest passende zinnen uit, Deze drie gebruik je om een nieuw verhaal te schrijven. Herhaal dit nog een keer.
Evaluatievragen	Hoe was het om hetzelfde verhaal meerdere malen te moeten schrijven? Zie je verschillen in de drie versies; in toon, verhaallijn, perspectief, persoonsvorm, enz.?

Beeld

Opdracht	Het vervolg
Doel	Doorgaan op bestaande structuur
Beschrijving	Schilder de gebeurtenis. Als je ‘klaar’ bent, bedenk je (of je weet) wat er gaat gebeuren; schilder de volgende scène in hetzelfde schilderij. Herhaal dit nogmaals.
Evaluatievragen	Hoe was het om het vervolg te schilderen op het vel waar de originele situatie staat? Wat is het resultaat? Waar liep je wel of niet tegenaan?

-AFSCHEID NEMEN EN LOSLATEN-

Woord

Opdracht	Afscheidsbrief
Doel	Loslaten
Beschrijving	Schrijf een afscheidsbrief. Van wie of wat wil je afscheid nemen? Wat wil je zeggen, wat wil je vragen? Wil je de brief opsturen?
Evaluatievragen	Hoe kun je het afscheid uitvoeren? Wat heb je daarvoor nodig? Zou je dit ook in het echt kunnen doen?

Beeld

Opdracht	Gereedschap
Doel	Hulpmiddel bij loslaten
Beschrijving	Maak hetgeen wat je nodig denkt te hebben om afscheid te nemen (klei, kosteloos materiaal). Het kan een soort symbool (soort gereedschap) worden van afscheid nemen van die persoon, dat ding of die situatie.
Evaluatievragen	Symboliseert jouw gereedschap jouw manier van loslaten? Denk je het voldoende is om daadwerkelijk los te laten? Wat heb je nog meer nodig? Hoe denk je dat je kan volbrengen?

-OVERGANGEN-

Woord

Opdracht	Drieluik
Doel	Verkennen van mogelijkheden van jezelf
Beschrijving	Schrijf een drieluik: ideaalbeeld van jezelf/ actueel zelfbeeld/ mogelijkheden en kwaliteiten. Schrijf drie woorden/ citaten/ zinnen naar aanleiding van deze drie termen. Begin eventueel met 'ik wil..., ik heb... en ik kan...'.
Evaluatievragen	Welk verband zie je tussen de drie luiken? Wat is confronterend en wat is prettig? Wat heb je nodig om de drie luiken meer met elkaar te verbinden?

Beeld

Opdracht	Drieluik
Doel	Woorden verbeelden
Beschrijving	De drie woorden/ citaten/ zinnen vormen de titels voor je afzonderlijke luiken, die je gaat maken (schilderen, krijt, klei, collage).
Evaluatievragen	Wat zie je? Welk gevoel geeft je dat? Werken de luiken met of tegen elkaar? Is er een verbinding? Waar zie je dat aan?

Woord

Opdracht	Titel geven
Doel	Samenvoegen
Beschrijving	Geef het drieluik in totaal een titel. Hoe noem je dit proces? Wat is een overkoepelende naam?
Evaluatievragen	Wat voegt de titel toe aan je drieluik? Heb je beter zicht gekregen op hoe je jouw ideaalbeeld zou kunnen bereiken?

-NIEUW BEGIN-

Woord

Opdracht	Nieuw leven
Doel	Oude situatie veranderen
Beschrijving	Neem een object/ voorwerp met grote emotionele waarde in je gedachten. Sta stil bij waarom een betekenis voor jou heeft. Geef dit voorwerp of object een nieuw leven. Wat zou dit voorwerp kunnen gaan beleven? Schrijf hierover een kort verhaal.
Evaluatievragen	Waarom heb je voor dit voorwerp gekozen? Welk nieuw leven gaat dit voorwerp aan? Wat betekent dat voor jou? Wat zegt dat over jou? Waar ben jij in dit nieuwe leven?

Beeld

Opdracht	Vervormen
Doel	Veranderen
Beschrijving	Object of voorwerp tekenen (met originele betekenis). Daarna vervorm je het voorwerp stap voor stap tot het de vorm (abstract of concreet) heeft die in zijn nieuwe bestaan (verhaal).
Evaluatievragen	Welke stappen zijn er nodig om tot de complete verandering te komen? Hoe is het om in zulke (kleine) stappen te ontwikkelen? Welk gevoel geeft jou dat? Ben je tevreden van de uiteindelijke vorm?

-NIEUW BEGIN-

Woord

Opdracht	Nieuw einde
Doel	Controle ervaren
Beschrijving	Neem een moeilijke situatie waarin je nu zit. Schrijf dit verhaal in het kort op en maak het af zoals jij dat wilt. Welk einde krijgt jouw verhaal?
Evaluatievragen	Hoe was het om invloed te kunnen uitoefenen op de situatie? Heb je in de echte situatie ook wel eens het gevoel gehad dat je invloed kon uitoefenen? Waarom denk je dat je wel/ geen invloed kan uitoefenen? Herken je dit in andere situaties?

Beeld

Opdracht	Het gewenste resultaat
Doel	Invloed uitoefenen op het resultaat
Beschrijving	Maak een object (concreet of abstract) met metaal-draad. Maak gebruik van de flexibiliteit van het materiaal. Zoek naar een vorm wat voor jou een betekenis heeft en als prettig wordt ervaren.
Evaluatievragen	Wat laat jouw object zien? Ben je tevreden over het resultaat? Wat heb je ervoor moeten doen, om het naar je zin te krijgen? Denk je dat je die methode ook kan toepassen in je dagelijks leven?

-NIEUW BEGIN-

Woord

Opdracht	Wens, droom of hoop
Doel	Stilstaan bij jezelf
Beschrijving	Denk na over je dromen, wensen of hopen. Is er iets wat je altijd al hebt willen doen, maar nooit hebt gedurfd? Schrijf in het kort verhaal wat en hoe je het zou doen.
Evaluatievragen	Wat stopt jou om je droom of wens na te streven? Zou je het anders willen doen? Hoe zou het anders kunnen doen? Hoe ziet je leven eruit als je wel je droom of wens nastreeft?

Beeld

Opdracht	Ontkiemen zaadje
Doel	Stilstaan bij jezelf
Beschrijving	Teken een lijn van links naar rechts op je vel papier. Onder die lijn teken je een zaadje. Dit zaadje staat voor de wens, droom of hoop die je hebt. Laat dit zaadje ontkiemen. Hoe ziet de plant eruit? Hoe ziet jouw wens eruit? Maak daarna een omgeving rondom deze plant. Waar staat de plant en wat is daar nog meer aanwezig? En teken vervolgens jezelf in die omgeving.
Evaluatievragen	Wat betekent de plant voor jou? Wat heeft de plant nodig om te groeien? In welke omgeving staat de plant? Is dit een bekende omgeving voor jou? Waar sta jij en wat doe jij?

-TEGENSTELLINGEN EN CONFLICTEN-

(zie voorbeelden op pagina 56)

Woord

Opdracht	Tegenstelling
Doel	Omgaan met tegenstellingen
Beschrijving	Schrijven vanuit een tegenstelling. Bedenk verschillende tegenstellingen. 'Het is...of...' (10x). Kies er één uit en schrijf daar een kort verhaal over.
Evaluatievragen	Wil je jouw verhaal voorlezen? Wat betekent deze tegenstelling voor jou? Zijn er momenten geweest in je leven waar deze tegenstelling een grote rol heeft gespeeld? Hoe ga je er mee om?

Beeld

Opdracht	Tweeluik
Doel	Omgaan met tegenstellingen
Beschrijving	Maak twee schilderijen (abstract of concreet) over de tegenstelling. Denk daarbij aan het gevoel wat je krijgt bij de tegenstelling.
Evaluatievragen	Hoe dicht staat deze tegenstelling of elk afzonderlijk schilderij bij jou? Staat er een dichterbij jou dan de andere? Wat betekent dat? Zie je hier ook iets van terug in het dagelijks leven?

-VERWERKING-

Woord

Opdracht	Het reisverhaal
Doel	Overzicht aanbrenen
Beschrijving	Schrijf een kort reisverhaal; over de reis van je l leven, je gevoel, je groei, je lichaam, je ziekte, enz. Deze thema's kunnen verbonden worden een aan periode, tijd of plaats om de opdracht meer structuur te geven.
Evaluatievragen	Hoe is de reis voor jou gegaan? Ben je obstakels tegengekomen? Wanneer verliep de reis soepel? Wat is je voertuig van de reis?

Beeld

Opdracht	Het voertuig
Doel	Mogelijk- en onmogelijkheden ontdekken
Beschrijving	Maak het voertuig die jou vervoert op deze reis van klei. Bedenk of je ook attributen no- dig hebt voor deze reis, die je aan je voertuig kan vastmaken. Het kan ook de functie van basis, vei- lige haven hebben. Als je even moe bent, kun je jezelf even terugtrekken. Denk aan de bestuurder en waar je voertuig zich bevindt.
Evaluatievragen	Wat vertelt jouw voertuig over jou? Zegt je voer- tuig over de reis die je aan het maken bent? Zegt je voertuig ook iets over je behoeftes?

-VERWERKING-

Woord

Opdracht	Nieuwsbericht
Doel	In ander perspectief plaatsen
Beschrijving	Schrijf een nieuwsbericht over een opmerkelijke gebeurtenis uit jouw leven. Een opmerkelijke gebeurtenis kan: onverwachts, ongeloofwaardig, plotseling, bizar, toeval, enz. Geef het een titel.
Evaluatievragen	Waarom heb je voor deze gebeurtenis gekozen? Wat doet het met je als je er op deze manier over schrijft? Verandert er iets aan de herinnering?

Beeld

Opdracht	Krant
Doel	In groter geheel zien
Beschrijving	Bepaal in welke krant dit nieuwsbericht komt te staan, op welke pagina, onder welk rubriek, samen met welke andere artikelen. Maak deze (of meerdere) pagina('s) met krantenpapier en de collage techniek.
Evaluatievragen	Waarom heb je gekozen voor deze krant en deze artikelen eromheen? Wat zegt dat over jouw nieuwsbericht en jezelf?

-VERWERKING-

Woord

Opdracht	Dubbel
Doel	Ervaring omzetten in lering
Beschrijving	Bedenk een situatie waarin je iets meemaakte en tegelijkertijd iets leerde. Noteer deze twee punten en schrijf een kort verhaal hierover. Bedenk waardoor je er iets van leerde.
Evaluatievragen	Welke invloed heeft deze gebeurtenis gehad in je leven? Heb je nog gebruik gemaakt van hetgeen wat je hebt geleerd?

Beeld

Opdracht	Twee kanten
Doel	Integreren
Beschrijving	Gebruik kleine, stevige vellen papier; beide met dezelfde cirkel in het midden). Maak een tekening van de situatie, hoe jij het ervaren hebt (niet in de cirkel, maar eromheen) Maak op het ander vel papier een tekening van hetgeen wat je geleerd hebt (in de cirkel, niet eromheen). Plak deze twee tegen elkaar aan, met daartussen een rietje of stokje. Door de snel draaien aan het stokje, ontstaat er integratie tussen de twee tekeningen.
Evaluatievragen	Hoe was het deze twee uit te beelden? Hoe was het om deze twee geïntegreerd te zien? Wat doet dat met jou? Zou integratie ook in het echt kunnen plaatsvinden?

-VERWERKING-

Woord

Opdracht	Zoektocht naar de bron
Doel	Kern van de hulpvraag onderzoeken
Beschrijving	Vul de lege plekken in: Ik heb last van... Omdat... Omdat... Omdat... (15x, of minder) Van alle zinnen maak je een verhaal van. Hiervoor kun je alle ‘omdat’s’ weglaten.
Evaluatievragen	Wat is de kern van je hulpvraag? Had je dit verwacht? Wat wist je al en wat is nieuw voor je? Wat denk je dat de volgende stap is, om dit aan te pakken?

Beeld

Opdracht	Troostbron
Doel	Zorgen voor jezelf
Beschrijving	Maak van klei een troostbron voor jezelf naar aanleiding van het verhaal. Wat kan jou troost bieden? Dit kan in een abstracte vorm, een object of voorstelling.
Evaluatievragen	Wat, van dit beeld, geeft jou troost? Waar bestaat deze troost uit? Hoe zou dit in het dagelijks leven eruit kunnen zien? Heb je op dit moment een troostbron? Wie of wat is dit? Zo niet, hoe kun je een troostbron voor jezelf ontwikkelen?

-VERWERKING-

Woord

Opdracht	Ik wil anders zijn
Doel	Kern van de hulpvraag onderzoeken
Beschrijving	Vul de lege plekken in: Wie wil ik zijn? Ik wil ...zijn. Omdat... Omdat... Omdat...(15x, of minder) Van alle zinnen maak je een verhaal van. Hiervoor kun je alle 'omdat's' weglaten.
Evaluatievragen	Had je de 'uitkomst' van je verhaal verwacht? Kun je het plaatsen in je dagelijks leven? Wat doet dit verhaal met je? Welk gevoel krijg je hierbij? Wat zegt het gevoel jou?

Beeld

Opdracht	Kleine stappen
Doel	Inzicht krijgen in de weg tot veranderen
Beschrijving	Maak een (kleine) tekening van de laatste zin (de uitkomst). En maak vervolgens steeds een nieuwe tekening, waarin je de stap laat zien die je maakt om dichterbij je wens (ik wil...zijn) te komen. Zo ontstaat er een reeks van tekeningen.
Evaluatievragen	Wat valt je op aan je reeks? Kon je voor elke tekening een verandering bedenken? Heb je met de laatste je doel bereikt? Zijn er stappen die voor jou heel moeilijk zijn? Waarom?

-VERWERKING-

Woord

Opdracht	Zintuiglijk schrijven
Doel	Waarnemen vanuit andere perspectief
Beschrijving	Neem een opvallend moment voor je van de afgelopen week en maak de volgende zinnen af: Ik zie... Ik hoor... Ik ruik... Ik proef... Ik voel... Ik denk... Maak van alle of sommige zinnen een kort verhaal.
Evaluatievragen	Wil je jouw verhaal voorlezen? Wat valt je op? Is er iets veranderd aan de situatie? Zijn er nu dingen opgevallen, die je eerst niet waren opgevallen?

Beeld

Opdracht	Zintuiglijk tekenen
Doel	Waarnemen vanuit andere perspectief
Beschrijving	Neem drie zinnen (het liefst die je nog niet gebruikt hebt) uit het rijtje en maak daar een tekening van krijgt mee.
Evaluatievragen	Is er een verschil tussen je verhaal en je tekening? Zijn er overeenkomsten? Wat vertelt de tekening anders dan je verhaal? Welk gevoel krijg je bij de tekening? Komt dit overeen met je oorspronkelijke gevoel en je gevoel bij het verhaal?

-VERWERKING-

Woord

Opdracht	Emotie
Doel	Loskomen van focus
Beschrijving	Beschrijf een emotie, zoals boosheid, verdriet, angst, eenzaamheid, blijheid enz. zonder het woord zelf te noemen. Neem een emotie die je moeilijk kan ervaren of tonen.
Evaluatievragen	Is het gelukt om de emotie over te laten komen? Wat heb je gedaan om dit voor elkaar te krijgen? Hoe lees je het verhaal nu? Wat valt je op?

Beeld

Opdracht	Dezelfde emotie
Doel	Exploreren van emotie
Beschrijving	Kies uit de beschrijving 5 woorden die de emotie beschrijven. Maak van deze 5 woorden een schilderij. Gebruik de woorden (letterlijk en figuurlijk), kleur, vorm, afbeelding, enz.
Evaluatievragen	Geeft dit werkstuk nog steeds de emotie weer waarmee het verhaal begon? Welke emoties komen nog meer naar voren? Waar zie je dat aan?

Woord

Opdracht	Titel
Doel	Opnieuw bekijken van situatie
Beschrijving	Geef het schilderij een titel. Hoe zou je het schilderij nu noemen?
Evaluatievragen	Waarom heb je deze titel gegeven? Wat betekent dat voor je?

Lijst van tegenstellingen

(te gebruiken voor de opdracht op pagina 48)

- o Licht en donker
- o Hard en zacht
- o Organisch en anorganisch
- o Open en dicht
- o Mooi en lelijk
- o Boven en onder
- o Drager en vracht
- o Rond en vierkant
- o Binnen en buiten
- o Dag en nacht
- o Moeten en willen
- o Goed en slecht
- o Hemel en hel
- o Water en vuur
- o Lucht en aarde
- o Kat en muis
- o Muis en olifant
- o Dik en dun
- o Zonsopgang en zonsondergang
- o Lente en herfst
- o Jong en oud
- o Warm en koud
- o Macht en onmacht
- o Noord en zuid
- o Oost en west

Schrijven vanuit een thema

Naast de opdrachten die al beschreven zijn, zijn er een aantal thema's die zeer geschikt zijn, voor zowel de schrijf- als beeldende opdrachten. Deze thema's zijn:

- Isolement en verbondenheid
- Lichamelijkheid en seksualiteit
- Rouw en verlies
- Geboorte
- Vallen en opstaan
- Afstand en nabijheid
- Grenzen

5 Voorbeelden

In het St. Anna ziekenhuis in Geldrop zijn er een aantal opdrachten aangeboden aan ambulante en klinische patiënten op de polikliniek psychiatrie. De resultaten zijn in dit boekje opgenomen. Om privacyredenen komen de namen niet overeen met de werkelijkheid.

Voorbeeld 1 ‘Tegenstelling-Tweeluik’

Twan heeft 20 jaar lang een eigen bedrijf gerund. Dit heeft hij altijd met veel plezier gedaan, totdat hij een burn-out kreeg en depressief werd. Twan wordt meerdere malen opgenomen en komt bij de beeldende therapie. Twan heeft zijn leven heel rationeel geleefd. Bij beeldende therapie leert hij bewust te worden en rekening te houden met zijn gevoel.

Twan heeft veel moeite met het accepteren van de veranderingen in zijn leven. Voor een hele lange tijd kon Twan zich alleen bezig houden met zijn bedrijf. Voor hem is zijn gevoel een onbekend en ongeëxploreerde terrein. Om deze tegenstelling en tegenstrijdigheid voor hem inzichtelijker te maken, wordt deze opdracht aangeboden.

Twan maakt een rijtje met tegenstellingen, die iets over hem zeggen of voor hem op dit moment een grote rol spelen:

<i>Groen</i>	<i>Rood</i>
<i>Stilte</i>	<i>Lawaai</i>
<i>Voorop</i>	<i>Achteraan</i>
<i>Zwart</i>	<i>Wit</i>
<i>Gericht</i>	<i>Doelloos</i>

Hij kiest één tegenstelling (voorop- achteraan) en schrijft daarmee een kort verhaal:

‘De afgelopen 20 jaar voortdurend bezig geweest met het realiseren van mijn doelstelling. Hiervoor heb ik alles opzij gezet en het is gelukt. De doelen waren het opzetten van een bedrijf waarin een nieuwe technologie de motor was. Deze combinatie heeft ervoor gezorgd dat ik technologisch voorop liep en dat binnen het bedrijf verwezenlijkt heb.
Door de burn-out voel ik dat ik persoonlijk daardoor achterop ben geraakt. Erger is dat ik de speerpunt niet meer ben en achteraan loop m.b.t. de zelf-ontplooiing die ik nastreef.’

Tot slot maakt Twan een tweeluik over de gekozen tegenstelling. De eerste tekening (fig. 1) staat voor ‘voorop’ en de tweede tekening (fig. 2) voor ‘achteraan’.

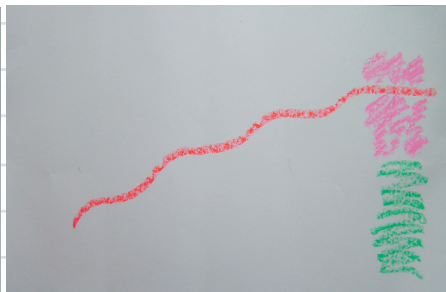
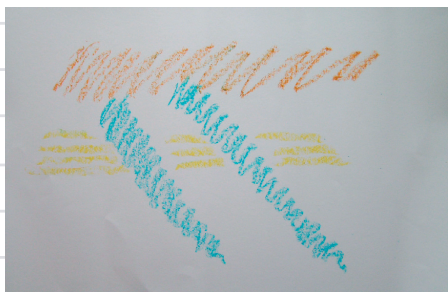


Fig. 1

Fig. 2

In dit tweeluik laat Twan zien hoe hij de tegenstelling ziet. Opvallend is dat de positieve tekening een dalen lijn laat zien. De negatieve tekening vertoont een stijgende lijn. Om meer duidelijkheid te krijgen in hoe Twan deze tegenstelling ervaart, wordt Twan gevraagd deze twee tekeningen te combineren (fig. 3).



Fig. 3

In deze laatste tekening laat Twan zien dat hij deze tegenstelling op een vel papier kan zetten, maar niet kan integreren. Het blijven de twee eerste tekeningen in elkaar gevoegd.

Voorbeeld 2 ‘Intuïtief schrijven-Moment van afscheid’

Janneke is een jonge vrouw, die sinds kort is gediagnosticeerd met schizofrenie. Al vanaf jonge leeftijd kampt Janneke al met depressies. De diagnose geeft haar rust. Nu kan ze haar leven gerichter organiseren.

De behandeling van Janneke loopt op z'n eind, omdat ze doorverwezen is naar de geestelijke gezondheidszorg. Daar wordt Janneke verder behandeld en begeleid. In het kader van haar afscheid wordt er stilgestaan bij afscheid nemen.

Samen met de therapeut wordt er intuïtief gezocht naar woorden die met afscheid te maken kunnen hebben.

<i>Voorwerp</i>	<i>Gevoel</i>	<i>Handeling</i>	<i>Tijd/ plaats</i>
Bosje bloemen	Verdriet	Omhelzen	Vertrek van vriend
Kaartje	Eenzaamheid	Hand geven	Vliegveld
Cadeau	Verlangen	Kus geven	Station
Brief	Blijheid	Zwaaien	Thuis
Auto	Boosheid	Huilen	Elk moment van de dag
Schilderij			Straat
Foto			Oostenrijk

Daarna schrijft Janneke een kort verhaal over afscheid nemen, terwijl de therapeut woorden opnoemt uit de rijtjes. Deze woorden voegt Janneke direct toe aan haar verhaal.

‘Afscheid nemen in Oostenrijk

Als ik in Oostenrijk afscheid neem, geef ik daarbij een hand en natuurlijk een omhelzing. Ik zie ze dan pas een jaar later en neem dan meestal een bosje bloemen mee. We kunnen elk moment van de dag vertrekken, maar meestal vertrekken we in de ochtend. Het maakt me boos dat ik weer terug moet naar het dagelijkse leven. Oostenrijk laat ik niet graag achter me. We verlaten Oostenrijk altijd met de auto. Als ik Oostenrijk verlaat, laat ik mijn familie achter en dat geeft me een gevoel van eenzaamheid. Ik zwaai Oostenrijk dan uit. Tegen de tijd dat ik thuis aankom, zit er nog een stukje van mij in Oostenrijk.’

Uit dit verhaal haalt Janneke een belangrijk element waar haar herinnert aan het afscheid of het gevoel geeft. Janneke tekent een berglandschap

uit Oostenrijk (fig. 4). Nadat ze klaar is, merkt ze op dat deze bergen haar verdrietig en hoopvol maken. Verdriet om het vertrekken uit Oostenrijk en hoop voor het weerzien in de toekomst.



Fig. 4

Voorbeeld 3 ‘Het was het jaar van...-Drieluik’

Anne is net opgenomen wanneer ze deze opdracht doet. Ze is opgenomen vanwege depressieve klachten. Anne zit in een groep bij beeldende therapie. In deze groep wordt er onder andere inzichtelijk gewerkt.

De groep krijgt de opdracht om terug te gaan in de tijd en jaartallen te noteren die voor hun belangrijk zijn geweest. Anne schrijft deze jaartallen op:

1974	<i>Het was het jaar van mijn geboorte</i>
1986/1987	<i>Het was het jaar van de ziekte van mijn moeder en scheiding ouders</i>
1993	<i>Het was het jaar van mijn eerste depressie</i>

Vervolgens kiest Anne één van deze jaartallen om er een kort verhaal over te schrijven.

‘1993> Het was het jaar van mijn eerste depressie. Ik was een Hbo-opleiding begonnen, had een nieuw huis, een vriend, allemaal positieve ontwikkelingen zou je denken. Toen is het licht uitgegaan en was ik tot niets meer in staat. Ik kon het niet meer opbrengen om de opleiding te volgen. Ik kon nergens meer van genieten. Het was alleen maar huilen en angstig zijn en nare gedachten. Een groot zwart gat.

‘Naderhand maakt Anne een drieluik (fig. 5) met het gekozen jaartal geplaatst in het meest linkerpaneel (het verleden). De overige twee panelen staan voor het heden (midden) en de toekomst (rechterpaneel). In dit werk laat Anne zien dat ze in 1993 zeer eenzaam en afgesloten van de wereld voelde. Op dit moment ervaart ze enige ruimte in contact. En in de toekomst zou zich graag wat meer verbonden kunnen voelen met andere mensen.



Fig. 5

Voorbeeld 4 ‘Het was het jaar van...-Drieluik’

Brit zit ook in de groep voor beeldende therapie en heeft dezelfde opdracht aangeboden gekregen. Brit is opgenomen vanwege een time-out. De oorzaak ligt in de relationele sferen.

De groep krijgt de opdracht om terug te gaan in de tijd en jaartallen te noteren die voor hun belangrijk zijn geweest. Brit schrijft deze jaartallen op:

1967 't was 't jaar van mijn geboorte

1986 't was 't jaar dat ik mijn vriend leerde kennen

2007 't was 't jaar dat ik me rot voel

Vervolgens kiest Brit één van deze jaartallen om er een kort verhaal over te schrijven.

‘2007> 't Jaar dat alle gebeurtenissen weer naar boven komen. Na alles weggeduwd te hebben, komt de bekende ‘druppel’ en wordt het een waterval waar ik niet onderuit kan komen. Woede, verdriet, angst. Wanneer houdt het op?’

In het verhaal is Brit erg behouden in het vertellen over haar verdriet, woede en angst. In het beeldende werk (fig. 6) is al meer te zien over de achtergrond van haar verhaal.



Fig. 6

Voorbeeld 5 'Het was het jaar van...-Drieluik'

Linda is een vrouw van middelbare leeftijd, die opgenomen is vanwege een depressie. Linda heeft thuis veel problemen gekend en heeft na vele behandelingen en therapieën dit nog niet geheel verwerkt. Linda is de derde persoon die in de groep deel heeft genomen. Ook zij heeft de opdracht gedaan. De lijst van jaartallen die Linda heeft gemaakt:

1994 Overlijden broer

1995 Scheiding

1992 Iste uithuisplaatsing zoon

Haar verhaal:

'In 1992 werd mijn zoon voor de eerste keer uit huis geplaatst. Vanaf zijn geboorte was het al mis. Hij hilde dag en nacht. Wat ouder moesten wij al met 2 man een luier omdoen. Hij verzette zich overal tegen. Nog wat ouder kwam de echte problematiek, altijd negatieve aandacht en overactief. Dus thuis niet meer handelbaar.'

Linda wordt zeer emotioneel bij het schrijven en vertellen van haar verhaal. De herinnering aan de ellende uit haar leven, maakt veel bij haar los. In haar drieluik (fig. 7) zijn de belangrijke gebeurtenissen uit haar leven te zien: het overlijden van haar broer (zwarte cirkel), de scheiding met haar man (bliksem), geluk met nieuwe vriend (zon) en de problemen rondom haar zoon (hart).

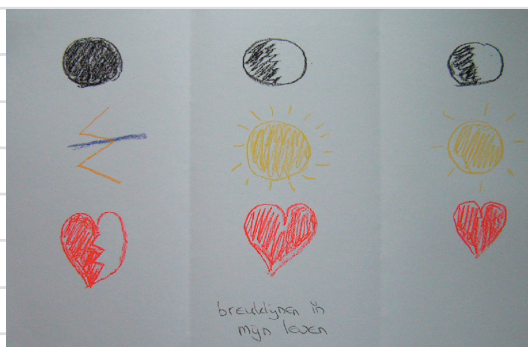


Fig. 7

Voorbeeld 6 'Zoektocht naar de bron'

Maria heeft al jarenlang last van straatvrees. Toch heeft ze een redelijk normaal leven kunnen leiden; gezin en werken. Tot er op een moment (na 30 jaar straatvrees) een crisissituatie van woedeuitbarstingen plaats heeft gevonden. Maria wordt opgenomen en geïndiceerd voor individuele beeldende therapie.

Maria heeft weinig inzicht in haar problemen en de aanpak ervan. Ze begrijpt dat ze problemen heeft waar ze aan moet werken, maar het lukt haar niet om hier orde en overzicht in te krijgen. Ook heeft Maria moeite met het leggen van verbanden met het verleden, waarin ze meerdere negatieve ervaringen heeft opgedaan. Om Maria meer inzicht te geven in haar emoties krijgt ze de opdracht om te zoeken naar de kern.

*'Ik heb last van: woede en boosheid,
Omdat ik weet wat ik moet veranderen, alleen ik heb een berg en die moet
ik in kleine rotsblokken opgelost worden,
Omdat ik niet weet waar te beginnen,
Omdat ik daar hulp bij nodig heb,
Omdat ik die nog niet heb,
Omdat ik vanmiddag pas de intake heb,
Omdat ik niet weet of ik aangenomen word,
Omdat ik niet weet hoelang de wachttijd is,
Omdat niemand me verder kan helpen,
Omdat ik weet dat ik het zelf moet doen,
Omdat niemand de angst begrijpt,
Omdat ie eigenlijk ook niet bestaat.'*

Nadat Maria dit heeft opgeschreven, viel op dat ze begonnen is met woede en boosheid, maar eindigde bij haar angst. Door verder te praten over deze relatie, schrijft Maria uiteindelijk op:

‘Ik ben boos op de angst die niet bestaat. De angst bestaat, maar hetgene waar ik bang voor ben weet ik niet.’

Vervolgens werd er gezocht naar hetgeen waar Maria bang voor is. Ze geeft zelf aan bang te zijn voor:

‘Niet begrepen worden, verlaten worden en een ongeluk krijgen.’

Maria heeft zich nooit geaccepteerd gevoeld in het verleden. Ze geeft aan dat ze nu nog vaak ervaart dat ze gekleineerd wordt. Ze ziet in dat een hele belangrijke stap genomen moet worden:

‘M’n eigen accepteren zoals ik ben.’

Uiteindelijk kan ze aangeven wat een eerste stap kan zijn in het bereiken van haar doel:

‘Complimenten leren ontvangen’

Maria heeft veel tijd besteed aan het schrijven. Er is geen beeldend werk gemaakt.

Dankwoord

In het tot stand komen van dit boekje heb ik gebruik gemaakt van verschillende bronnen. Deze bronnen zijn onder andere boeken, internet en andere informatieverstrekkers, zoals familie, vrienden en begeleiders. Deze familie, vrienden en begeleiders wil ik graag dank zeggen door een aantal inspirerende uitspraken te citeren:

‘Schrijf je makkelijk, vloeiend of moet je lang nadenken over een zin? Weeg je ieder woord, voordat je het opschrijft. Wat schrijf je? Waarom schrijf je? Is het voor je plezier, of om iets van je af te schrijven?’ Anda (16-10-2007)

‘Ik ken jou als een gedreven student.’ Gemmy Willemars (02-01-2008)

‘Schrijven is altijd jouw passie geweest’ Marly Huibregtse (september 2007)

En zo zijn er nog meer woorden en zinnen geweest die mij inspireerden om dit boekje te schrijven. Bij deze wil ik iedereen bedanken die mij heeft gesteund.

Tsui-Ken Au

Bronvermelding

Literatuur

- Beer, W.de (2005), Anorexia, nu jaren nog steeds een zware strijd, Egodocument, Uitgeverij Free Musketeers
- Beknopte handleiding bij de diagnostische criteria van de DSM-IV (1995), Swets & Zweitlinger, Lisse
- Brands en Edelschaap, W. en M. (2007), Briefgeheimen, Nieuw Amsterdam Uitgevers
- Budde, E. (2000), Wat woorden niet kunnen zeggen. Creatieve middelen in begeleiding en hulpverlening, Bohn Stafleu Van Loghum, Houten/Diegem
- Smeijster, H. (2003), Handboek Creatieve therapie, Uitgeverij Coutinho, Bussum
- Stuurgroep module-ontwikkeling (2000), Handleiding module-ontwikkeling voor creatieve therapie, NVKT, de beroepsvereniging van creatief therapeuten
- Queneau, R. (2001), Stijloefeningen, De bezige bij, Amsterdam

Artikelen

- Baan, A. (1998/2), Perspectief voor creatieve therapie. Trends en ontwikkelingen in de gezondheidszorg, Tijdschrift voor Creatieve therapie
- Kureishi, H. (26 juni 2006), The writing cure, New Statesman Magazine, United Kingdom
- Molenaar, J. (2003/3), Slikken zonder kauwen. Kortdurende creatieve therapie onder de loep, Tijdschrift voor Creatieve therapie
- Ruigrok, C. (2000/3), Beelden als poort naar het land van je ervaring, Tijdschrift voor creatieve therapie
- Vereecken, K. (2001), 'Wilfried Roels: Ik heb meteen gezegd: Ik zal niet klagen. Ik zal schrijven', Leven
- Thernstrom, M. (18 april 2004), The writing cure, The New York Times, United States of America

Website

www.bibliotherapie.nl

www.correctie.net

www.deheliotroop.be

www.homepage.psy.utexas.edu

www.intuitieschrijven.be

www.maartenstevens.nl

www.muse.jhu.edu

www.nederlands.nl

www.newstatesman.com

www.nytimes.com

www.stichtingpandora.nl

www.rvu.nl/clubvan100

www.tegenkanker.net

www.utopia.knoware.nl

www.wikipedia.nl

www.vaktherapie.nl

Overige

Anda, (2007) Ervaringen van beeldend therapeut, die werkt met therapeutisch schrijven, Nijmegen

Bogaerts, H. 'Schrijven en blijven. Wie schrijft, die blijft gezond?' www.test2.kuleuven.be

Bruin, E. (2006), Dichten is geen goede therapie, NRC Handelsblad

Schotanus, Y. (2003) Opdrachten uit Cursus 'Autobiografisch schrijven' Centrum voor de Kunsten Eindhoven