

Leven met een trauma

Een stabiliserende module binnen de beeldende vaktherapie

In de huidige tijd, waarin trauma kort behandeld moet worden, is er veel vraag naar evenwichtig behandelaanbod. In dit artikel wordt beschreven hoe de beeldende therapie hier een specifieke bijdrage aan kan leveren. De module 'Leven met een trauma' is ontwikkeld voor vrouwen met een incestverleden, die afkomstig zijn uit de ambulante en deeltijdsetting van de geestelijke gezondheidszorg.

In dit artikel ...

- ... een beeldende module over traumabehandeling;
- ... inspirerende opdrachten geformuleerd binnen een thematisch raamwerk;
- ... een casusbeschrijving die inzicht biedt in de kernkwaliteiten van de module.

Inleiding

Sinds 1995 werk ik als beeldend therapeute binnen de Geestelijke Gezondheidszorg Westelijk Noord-Brabant (GG-ZWNB) te Halsteren. De laatste vijf jaar ben ik als therapeut verbonden aan het zorgprogramma 'Persoonlijkheid en Trauma,' waarvoor ik enkele specifieke modules heb ontwikkeld die gericht zijn op zelfbeeld, mindfulness en trauma. Praktijkervaring leert dat dit beeldende aanbod de cliënt enerzijds helpt om vroeger en nu met elkaar in verbinding te brengen, en anderzijds om de regie in handen te hebben om bepaalde ervaringen te parkeren ter wille van de toekomst. In dit artikel beschrijf ik een van de routes die ik heb uitgezet als antwoord op de maatschappelijke tendens om kortdurend en diagnose-specifiek te behandelen.

Het artikel begint met een beschrijving van de module 'Leven met een trauma'. Vervolgens wordt ingegaan op het raamwerk van deze module, dat is opgebouwd uit vier basisthema's waaraan telkens een cluster opdrachten is gekoppeld. Tenslotte zal een casusbeschrijving de kernkwaliteiten van de opdrachten belichten.

De module

De module 'Leven met een trauma' is ontwikkeld voor cliënten in de kortdurende zorg met een posttraumatische stressstoornis (PTSS). Voorwaarde voor deelname is dat de cliënt

Toekomst

*Hoe zal ik kunnen zijn
Hoe zal ik kunnen leven
Zonder de waarheid
Van mijn bestaan.*

*Wie ben ik
In het heden
Zonder het verhaal van mijn verleden*

*Voelen van lichaam en geest
In de diepste lagen
Heelheid die geneest*

*Zo zal ik kunnen zijn
Zo zal ik kunnen leven
De waarheid van mijn bestaan.*

Uit het boek van I. Bosch (2006, p.74)

over een zekere mate van draagkracht en enige vaardigheid tot emotieregulatie beschikt. Bovendien is een bepaalde affiniteit met beeldend werken noodzakelijk. Cliënten met een acute verslaving of aanleg tot psychose kunnen (nog) niet deelnemen aan deze module. In de praktijk worden vooral vrouwen met een incestverleden geïndiceerd die daarbij vaak controlebehoefte en rationeel ingesteld zijn. De groep wordt uiteindelijk door de beeldend therapeut samengesteld na verwijzing van een team of een individuele behandelaar, zoals een psychiater of psycholoog, en bestaat uit maximaal zes cliënten. Het zorgprogramma heeft meerdere locaties in de regio die gebruikmaken van elkaars expertise. Een cliënt kan dan ook meerdere therapiegroepen in verschillende samenstellingen volgen. De beeldende module heeft een gesloten structuur en de groep komt gedurende een jaar wekelijks anderhalf uur bijeen. Doel van de module is bevordering van zelfbewustzijn, veerkracht en stabilisatie. Een viertal thema's vormt het raamwerk van deze module, waaraan steeds een cluster van prikkelende en veelal kunstanalogue opdrachten is gekoppeld. Deze thema's zijn: verbinding, autonomie, integratie en socialisatie. Elk thema draagt als het ware een zijde van het raamvenster dat uitzicht kan bieden op een lichtere en troost biedende horizon. De beeldende opdrachten geven ruimte het persoonlijk verhaal te 'containen' binnen de esthetische illusie van een kunstwerk. Elke opdracht wordt uitvoerig ingeleid met lonkend beeldmateriaal, muziek of inspirerende teksten. Cliënten krijgen bij aanvang van de therapie een eigen dummy om de opdrachten in te noteren, te schetsen en relevante

notities en huiswerkopdrachtjes in te kunnen maken. Het boekje houdt zo de proceslijn (de rode draad) vast en vormt een steeds terugkerend ritueel tijdens de sessies. Na afloop van de therapie houden de deelnemers er een tastbaar naslagwerk aan over.

Eerste thema: verbinding en hechting

Veilige hechting speelt een cruciale rol in een gezonde affectieve ontwikkeling. De hechtingstheorie gaat ervan uit dat een onveilige of ambivalente hechting een zekere mate van ik-zwakke tot gevolg heeft. In een veilige en uitnodigende therapiesituatie leert de cliënt het zelf en het eigen handelen te ervaren, te beseffen en hierop te reflecteren.

Veel incestslachtoffers zijn 'niet-voelers' geworden. Er is een overweldigende angst voor intimiteit en om het stuur over het eigen leven kwijt te raken.

Ervaringen die eerst als hersenspinsels in het hoofd rondspoken, verplaatsen zich in de beeldende therapie al handelend naar het materiaal. Hoofd, hart en handen vormen de driehoek waarlangs verbindingen hersteld worden en communiceerbaar worden via het beeld. In de beginfase van de module gaat er veel aandacht uit naar het ontwikkelen van groepsbinding en contact met de therapeut. De therapeut is integer, egosteunend, structurend en transparant. Vertrouwen is een essentiële voorwaarde voor de cliënt om zich veilig te kunnen voelen in de therapie en van daaruit een onderzoekende relatie met het beeld aan te gaan.

De opdrachten bij dit eerste thema zijn bij voorkeur 'rond' georiënteerd. De cirkel is immers het archetypische en steun biedende symbool voor heelheid en verbondenheid. Weten dat het hier-en-nu veilig is om gevoelens te ondergaan, weten dat we er niet door verslonden zullen worden, dat ze voorbij gaan en dat we ze aankunnen, is een belangrijk onderdeel van het heelwordingsproces. (Bosch 2006)

Opdrachten bij het thema verbinding en hechting:

Een levensloopcollage in mandalavorm

(Drie à vier sessies)

Schrijf midden op een groot vel papier in sierletters jouw voorkeursnaam of een ander krachtwoord dat echt bij jou past. Kies een kleur oliepastel en teken hier een passende omgrenzing omheen. Verdeel daarna de restructuur van het papier in drie geometrische en elkaar omsluitende vormen. Van binnen naar buiten heb je nu een 'begrensde ruimte' gecreëerd om met collagemateriaal uitdrukking te kunnen geven aan het thema: verleden-heden-toekomst.

Zichtbaar worden

(Een sessie)

Teken met aandacht van binnen naar buiten een ronde spiraalvorm met lijm.

Laat de lijm even drogen en verwas het blad met ecoline waardoor de lijmtkening goed zichtbaar wordt. Maak op dezelfde wijze eens een spiraalpatroon van hoekige lijnen.

De koesterstenen

(Een à twee sessies)

Kies enkele kiezelstenen als symbool voor die dingen in jouw leven waaraan jij een positieve waarde toekent. Bijvoorbeeld: talenten, belangrijke anderen en dat waar jij blij mee bent. Plaats elk van de stenen bewust op een groot vel wit papier en omcirkel deze met een passende kleur tekenmateriaal. Schrijf of teken vervolgens onder de steen iets over jouw persoonlijke betekenis. Met aandacht voor de specifieke waarde van elke steen omtrek je steeds opnieuw de contouren. Laat wel een kleine ruimte tussen elke omtrek vrij. Ga door tot de cirkels elkaar als waterkringen ontmoeten en zie hoe het goede verbonden is!

Een stoel voor jezelf

(Drie à vier sessies)

Een stoel/zetel is een plek om op uit te rusten en energie op te doen. Een voorwerp dat je lichaam draagt en ondersteunt. Ze zijn er in alle mogelijke vormen, materialen en stijlen. Maak een miniatuur van jouw lievelingsstoel. Kies bewust je materialen, vormen en kleuren. Denk aan kwaliteiten als: stevig, zacht, plooibaar, natuurlijk of robuust.

Tweede thema: autonomie

Beeldende therapie is gericht op het herwinnen van een zekere autonomie en zelfbepaling. Poston en Lison (1990) stellen in navolging van de psychiater E. Erikson: 'Het ik moet zich verstevigen om het wezenlijke conflict tussen fundamenteel vertrouwen en fundamenteel wantrouwen op te lossen. (...) Hierop bouwt het kind zijn identiteit.' (p. 89)

'Iets' vanuit jezelf maken/scheppen is bij uitstek een daad van autonomie. Belangrijk in de beeldende therapie is het terugwinnen van de 'eigen plek' (het menselijk territorium) in de meest basale vorm, aldus Haeyen (2007, p. 28)

Deze module is erop gericht dat de cliënt een verbinding gaat zien tussen de klachten van nu en het trauma van toen. De symbolische uitingsvorm geeft mogelijkheden het trauma te onthullen of te verhullen en tegelijkertijd het ik-besef al handelend te laten groeien.

De wezensvragen 'Wie ben ik?' en 'Wat wil ik?' komen steeds weer aan de orde. Veel incestslachtoffers voelen zich een 'ding' in de wereld van anderen en zijn zich gaan pantsersen. De cliënt zal zich gaan realiseren dat ze ten tijde van het trauma onmachtig was maar dat zij hier en nu de macht over haar eigen levensvulling heeft. Er wordt een keuze gemaakt omtrent loslaten versus vasthouden en veranderen versus accepteren.

Haeyen (2007) stelt: 'De kern van ieders territorium is het zelf, je identiteit.' (p. 21)

Opdrachten bij het thema autonomie:

Je eigen hand

(Twee sessies)

Kijk met aandacht naar je handen en volg het lijnenspel in je handpalm. De mens maakt via zijn handen fysiek contact met de omringende wereld. Met diezelfde handen maakt hij mooie en nuttige dingen om het leven te vergemakkelijken.

Laat je gedachten eens gaan over de volgende spreekwoorden:

- Met de hand op het hart.
- Vele handen maken licht werk.
- De helpende hand bieden.
- Twee handen op een buik.

Teken nu op een zwart-wit kopie van jouw hand(en) een indruk/landschap van hetgeen jouw handen voor jou in positieve zin vertegenwoordigen.

Zelfportret/zelfbeeld

(Twee sessies)

Maak op papier een werkstuk rondom het thema zelfportret/zelfbeeld.

Het beeld dat je heden ten dage van jezelf hebt, kan vele invalshoeken hebben.

Het kan gaan over je uiterlijk, maar ook over je talenten, je dromen, je idealen, je hoop.

De uitwerking kan een expressief zelfportret of een meer abstracte vormgeving zijn.

Laat je inspireren door de volgende zinnen:

- Ik ben wie ik ben.
- Ik ben meer dan dat wat je ziet.
- Ik laat niet zomaar alles zien.
- Misschien ben ik alleen maar dat wat je ziet.

(uit *kunsttijdschrift Dada: zelfportret*)

Muziekinstrument

(Drie à vier sessies)

Maak een muziekinstrument voor en over jezelf met materiaal naar keuze.

Kies die materialen en klanken die bij jou als persoon passen. Laat je binnenste horen. Denk aan een (pan)fluit van klei, een tamboerijn van flessendoppen, een trommel van conservenblik bespannen met zeemleer, gevulde schudkokers of een gong van leistenen.

Plattegrond van jouw belevingswereld

(Vier sessies)

Elke cliënt maakt vanuit toevalstechnieken een eigen landkaart van de belevingswereld.

De eerste sessie wordt gewijd aan toevalstechnieken en action painting zoals het rollen van knikkers in een verfbak, dripping, marmeren, nat-in-nat, monotypen, lijm en ecoline. Deze experimenten hebben in resultaat vaak veel weg van een wegenkaart of een landschap. Het resultaat gebruiken we dan ook als basis om een eigen plattegrond/landkaart te maken. Probeer steeds een verband te creëren tussen een emotie/gedachte en een landschapselement; bijvoorbeeld door de gebieden beeldende namen te geven als 'woestijn van verveling' of 'bron van passies.' Creëer eventueel ook een (toevluchts)haven of veilige droomplek. Gebieden kunnen begrensd en zelfs geïsoleerd worden. Maak een ontdekkingsreis in een eigen landschap, vanuit je eigen geschiedenis maar vooral met uitzicht op de toekomst.

Derde thema: integratie

De gevolgen van een trauma blijven zich gedurende de gehele levenscyclus manifesteren. Het is van belang dat de cliënt zich hiervan bewust is om te voorkomen dat ze het gevoel krijgt in haar behandeling gefaald te hebben. De kernervaring bij dit thema is dat de cliënt zich verbonden gaat voelen met zichzelf en de haar omringende wereld.

In de tijd dat het trauma plaatsvond zijn gedrag, gevoel, waarnemingen en kennis ernstig verstoord en van elkaar gescheiden geraakt. Dit resulteerde in dissociatie en andere afweermechanismen. In de therapie is dit vaak herkenbaar door het gebruik van tegenstrijdige elementen/polariteiten of een overweldigende faalangst. Meestal is er sprake van een haperende vormgeving die uit evenwicht is. Vaak is de cliënt de draad kwijt van haar eigen verhaal, waarna het verhaal zich stuurloos en machteloos lijkt te vervolgen. In deze fase van de therapie gaan we dan ook het 'woud' in om op zoek te gaan naar de verloren draad, zodat de cliënt over het verdere verloop van haar leven kan gaan beschikken.

'Hoe gezonder vrouwen met incestervaringen worden, des te meer beseffen zij dat hun keuzes vaker een rijk geschaakte kleur grijs zijn dan de dualiteiten van zwart en wit', aldus Poston en Lison (1990, p. 213).

Opdrachten bij het thema integratie:

Cirkels van de geest (oplettendheidsleervijzer)

(Een à twee sessies)

Teken op papier met pastels twee cirkels die elkaar voor een deel overlappen.

De linkercirkel staat symbool voor de redelijke geest: het rationeel en logisch nadenken. De rechtercirkel staat symbool voor de emotionele geest: het voelen.

Het overlappende middengebied staat voor de 'wijze geest'. De wijze geest is een integratie van de redelijke en emotionele geest maar voegt tevens het intuïtieve weten toe.

Toelichting: ieder geheel is opgebouwd uit tegenstellingen. Verandering komt tot stand door het laten samengaan van tegenstellingen. Vermijd symboliek maar probeer heel basaal in beweging, vorm en kleurgebruik de cirkels een persoonlijke invulling te geven.

De klaagmuur

(Een à twee sessies)

Ieder werkt op een flink stuk bruin pakpapier. Dit is een persoonlijke graffiti-klaagmuur. Op deze muur mag je bidden en klagen. Neem de ruimte om alles erop te zetten wat je dwarszit of waar je tergend naar verlangt. Doe dit ongecensureerd met oliepastels. Beschouw vervolgens je muur eens als de Berlijnse muur die een scheiding optrekt.

De tijd is nu gekomen dat je een blik mag werpen op het leven achter de muur.

Begin maar eens een steen los te wrikken door een kleine opening te scheuren waarachter je een stuk wit papier plakt waarop je met softpastels een emotie zichtbaar maakt.

Breek (scheur) vervolgens een flink gat in de muur en plak hier eveneens een wit vel achter. Dit is je zicht op vrijheid, op hoop, op eenheid en op vrede. Hoe ziet dit er voor je uit? Probeer geen symboliek te gebruiken maar een beeld van kleur en beweging te maken.

Weefwereld

(Vier à vijf sessies)

Maak een weefraam of drager van takken, latten, ijzer of een ander stevig materiaal.

Span hierop stevige scheringdraden waartussen straks de inslagdraden worden geweven. Probeer je levensverhaal eens te zien als een groot tapijt. Iedere draad, elke steek, elke kleur heeft een betekenis, maar alle draden samen vormen een onlosmakelijk en sterk geheel.

Jouw levensverhaal is de rode draad. Het is een houvast, waarlangs je terug kunt kijken of waarmee je een lijntje uit kan werpen naar de toekomst. Behalve een rode draad kan je weefmaterialen zoals wol, repen stof, touw, herfstbladeren, sieraden of brieven gebruiken.

Maak je eigen weefwereld waarin je met kleur en materialen symbolen verwerkt voor jouw herinneringen, ankers, talenten en wensdromen.

Vierde thema: socialisatie

Schaamtegevoelens brengen de vrouw in een maatschappelijk isolement en vormen het struikelblok tot contact en intimiteit. De enige manier om het isolement te doorbreken is tevens de weg naar intimiteit: namelijk het leren uiten en delen van gevoelens.

In deze fase gaat het om het steunen, herkennen en erkennen binnen de lotgenotengroep.

De cliënt leert haar eigen behoeftes af te stemmen op haar

rol als vrouw in de samenleving. Poston en Lison verwoorden dat als volgt:

“Veel vrouwen met incestervaringen worden later in hun leven perfectionisten. Ze hebben het gevoel dat ze hun omgeving en al wat daarin gebeurt precies moeten kunnen sturen. Ze stellen vaak onmogelijk hoge eisen aan zichzelf om te bewijzen dat ze goed en waardevol zijn. Perfectionisme is echter een bijzonder vermoeiende manier van zelfvernietiging” (Poston en Lison, 1990, p. 124).

Het gaat nu om effectieve strategieën: om te vragen wat men nodig heeft, om ‘nee’ te leren zeggen en om te kunnen gaan met conflicten. De cliënt leert om het vechten tegen en afwijzen van de werkelijkheid los te laten. In het proces van coping met de werkelijkheid ontstaat er een bewegend patroon van relaties en veranderende kaders.

Haeyen (2007) citeert Molenaar (1992) op p. 28: ‘Eerst zal er contact moeten zijn met het eigene voordat iemand weer contact met het andere aan kan gaan.’

Opdrachten bij het thema socialisatie:

Groepsmonument

(Een sessie)

Vandaag gaan we allemaal een steentje bijdragen aan een ‘lotgenoten-monument’

Ieder groepslid maakt van klei een flinke ‘kiezelsteen’ die goed in de handen ligt.

Vervolgens maken jullie gezamenlijk een monument waarin elke steen een eigen plek in het geheel krijgt. Denk hierbij aan een toren of een steencirkel zoals je die vaak in de bergen ziet.

Ansichtkaarten

(Een sessie)

Op tafel liggen tientallen kunstkaarten uitnodigend gerangschikt. De opdracht luidt:

1. Kies een kaart voor jezelf die iets zegt over hoe jij op dit moment in de wereld staat.
2. Kies een kaart voor jezelf die iets zegt over wie jij zou willen zijn over ca. zeven jaar.
3. Kies voor je linker- en je rechterbuurvrouw een kaart die iets zegt over wat jij een positieve en prettige eigenschap van die persoon vindt.
4. Geef en ontvang de kaarten om de beurt aan/van de burens en zeg heel kort iets over de inhoud. Bijvoorbeeld: “Ik geef je deze kaart omdat.....”

Maak nu voor jezelf een werkstuk/tekening waarin de kernboodschap van zowel de gekozen als ontvangen ansichtkaarten een plek hebben.

Indiaanse talking stick

(Twee à drie sessies)

De oorspronkelijke indianen gebruikten in hun stamvergaderingen vaak een ‘talking stick’ om op ordelijke wijze heilige standpunten te verdedigen.

Een talking stick, of praatstok, is een houten stok, versierd met symbolische krachtvoorwerpen als veren, bont en schelpen. Alleen degene die de stok in zijn handen heeft mag spreken. De anderen luisteren! Een talking stick verbindt en laat ons luisteren en spreken vanuit het hart. Maak een eigen talking stick. Welke vormen, kleuren en materialen passen bij jouw persoonlijkheid en talenten? Je kunt de stok inbranden of beschilderen en versieren met persoonlijke voorwerpen. Denk ondertussen na over een maatschappelijk onderwerp waarover jij vijf minuten zou willen spreken in deze groep.

Huiswerk: Schrijf je betoog in je dummy.

Evaluatie: In kringopstelling spreekt iedere deelnemer met in de hand de eigen praatstok.

Loslaten en vasthouden

(Een à twee sessies)

Kies bewust twee kiezelstenen van tafel en laat je gedachten over het thema gaan.

Beschilder de ene steen tot een ankersteen; verbeeld wat je wilt vasthouden. Op de andere steen laat je zien wat je wilt loslaten of veranderen.

We kennen het gezegde dat iets als een steen op je maag ligt, maar je kunt ook je steentje bijdragen om iets lichter te maken. Hoe zie jij dit?

Huiswerk: Beide stenen worden meegenomen naar huis. De opdracht is om de steen over loslaten bewust weg te gooien of ergens achter te laten. Schrijf hierover in je dummy. Zoek voor de steen van vasthouden een mooi plekje om deze steen te bewaren en bedenk: een verloren illusie is een gevonden waarheid.

Terugkijken en afscheid nemen

Afscheid nemen betekent letterlijk: ‘afgescheiden worden’ en is een ervaring waar PTSS-cliënten veel moeite mee hebben. In de therapie wordt daarom uitgebreid stilgestaan bij het ritueel en de betekenis van afscheid nemen. Doordat ‘iets’ uit je leefwereld verdwijnt waar je je mee verbonden hebt gevoeld, is er sprake van verlies. Het is belangrijk om goed en bewust afscheid te nemen. Goed afscheid nemen is een verankering voor het leven.

Slot-opdracht: een expositie

(Drie sessies)

Verzamel al jouw werkstukken (of foto's ervan) en kies een aantal werkstukken die karakteristiek zijn voor het proces dat jij hier in therapie hebt doorlopen.

Maak nu een ‘flyer’ van de gekozen werkstukken. Geef elk werkstuk een eigen titel en beschrijf welke groei-stappen

je hebt gemaakt. Waarom heb je dit werkstuk gekozen? Richt ergens in de ruimte een eigen plek in tot een mini-expositie van de gekozen werken. Zorg dat de producten optimaal tot hun recht komen. Leg de catalogus ter inzage eraan.

Groepsgewijs wandelen we door het 'museum'. De cliënt vertelt als gids over haar proces.

Elke cliënt bepaalt tenslotte wat zij met haar werkstukken en haar dummy wil doen. Het werk kan mee naar huis genomen worden maar het is ook mogelijk dat de therapeute het een afgesproken tijd in bewaring neemt. Sommige cliënten zijn namelijk bang het in een emotionele impuls te zullen vernietigen. Soms wordt ervoor gekozen het werk door middel van een afscheidsritueel te verbranden. Het is belangrijk dat de cliënt beseft dat wanneer zij kiest voor verbranding, dit een onomkeerbaar proces is. Foto's kunnen dan een tastbare nalatenschap zijn.

Een procesbeschrijving

Karin heeft ten gevolge van een incestverleden moeite met haar emotieregulatie en is daarom voor deze module aangemeld. Vol enthousiasme gaat zij aan de slag met de collageopdracht.

Zij plakt twee grote vellen papier aan elkaar en gebruikt opvallende en sprankelende beelden. Centraal staat met dikke zwarte letters, niet haar naam maar haar geboortjaar: 1973 (Afbeelding 1). Daarboven staan teksten geplakt die iets zeggen over haar persoonlijkheid: 'anders dan alle anderen', 'verstand versus intuïtie' en 'dwarsliggen'. De collage is vervolgens verdeeld in opvallende links-rechts tegenstellingen. Op de linkerkant staan symbolen die iets vertellen over haar introversie en afweermechanismen: een kreeft, een egel, een draak, een ui met rits. Aan de rechterkant zien we een onstuimige energie, daadkracht, fantasie en eigenzinnigheid. Het meest in het oog springende van zowel het product als de presentatie in de groep is wel de impressie van 'groots en meeslepend.' De functie is het scheppen van een positief zelfgevoel.

Bij de opdracht 'Een stoel voor jezelf' (Afbeelding 2), schetst Karin een comfortabele zweef-ligstoel. Zij vindt het bij de uitwerking heel lastig het evenwichtspunt van de stoel te vinden. Karin wilt geen concessies doen in de vormgeving en raakt gefrustreerd als het haar niet lukt. Uiteindelijk krijgt zij het met enige hulp van mij toch voor elkaar. Echter het resultaat voldoet niet aan haar torenhoge eisen en is dus in haar ogen onwaardig. Pas veel later kan zij zien dat juist hier de belangrijke leermomenten zaten in het kader van (zelf) acceptatie.

Met veel plezier werkt Karin vervolgens aan de opdracht 'Je eigen hand'. Haar grafische tekenstijl verraaft een voorliefde voor tatoeages en symboliek.



Afbeelding 1: Levensloopcollage. De cliënte is een zeer creatief persoon en maakt graag een eigenzinnige indruk. Zij maakt haar entree groots en meeslepend.



Afbeelding 2: Een stoel voor jezelf. Het beeld oogt comfortabel en evenwichtig maar het tegendeel is waar. Cliënte beheerst de kunst een illusie te scheppen.

Trots en zelfbewust toont zij de groep haar lichaamsversieringen en vertelt op authentieke wijze over het verhaal achter elk van de tatoeages. Na deze zelfonthulling lijkt Karin haar draai en veiligheid in de groep gevonden te hebben en is haar stemming meer stabiel.

Voor de opdracht 'Plattegrond van de belevingswereld' heeft zij de toevalstechniek van het marmeren gebruikt. Met viltstift zijn er stromingen en gebieden uitgewerkt die klinkende



Afbeelding 3: Weefwereld. Cliënte worstelt zichtbaar met vragen rondom macht en onmacht, verzet en overgave, stoer en kwetsbaar.



Afbeelding 4: Interpretatie met gebruik van handafdrukken voor opdracht loslaten/vasthouden: Een vlinder die zich bevrijdt uit een emotionele wervelstorm. 'Vrijheid is wat je doet met wat jou is aangedaan.'

namen hebben als 'vurige vlakten', 'lege landen' en 'machtige moerassen.' Opmerkelijk is wederom de scheiding tussen boven en onder, tussen vol en leeg, tussen angst en verlangen.

Vanwege ziekte en verhuizing mist Karin een aantal opdrachten en blijkt het lastig haar aansluiting terug in de groep te maken. Haar stemming is mat en lusteloos en er is veel weerstand de therapie te vervolgen. Door haar uit te nodigen en te valideren breekt het schild en rollen er dikke tranen over haar wangen. Karin vertelt dat zij zich thuis erg alleen en verloren heeft gevoeld maar zij is trots dat zij haar oude valkuil van drugsgebruik het hoofd heeft geboden. Met hernieuwde energie stort zij zich op de opdracht 'Weefwereld' (Afbeelding 3).

Van oude planken maakt zij een vierkant raamwerk waar-tussen zij met rode raffia een stevig maar warrig web weeft. Tussen de raffiadraden steekt zij losse elementen als schors en veren. In de hoeken bevestigt zij vluchtig een stuk wit bont als symbool voor haar kwetsbaarheid. De hele rechterkant wordt omsloten met een rond gebogen wal van roestig metaalplaat.

Het werkstuk maakt door het materiaalgebruik een stoere, weerbarstige indruk maar het geheel is in werkelijkheid weinig geïntegreerd en mist soliditeit.

Karin refereert naar haar terugkomst in de groep en geeft aan dat zij gevangen zat in een cocon om zich zo te weren tegen de wervelstorm van emoties en oude pijnen. Ze is bang zich aan mensen te hechten en weet niet wat ze aan moet met een nieuwe verliefdheid. Karin voelt zich verstrikt in haar angsten en poogt impulsief haar oude illusie van controle te herwinnen door de muren van haar overlevingsstrategie te stutten. Uiteindelijk doorziet ze dit patroon. Na de voltooiing van de opdracht 'Loslaten en vasthouden' maakt Karin thuis nog een geheel eigen interpretatie. Met verf maakt zij een aantal afdrukken van haar eigen handen, die zij vervolgens verknipt en verplakt tot een nieuw geheel: het beeld van een vlinder die zich bevrijdt uit een wervelstorm (Afbeelding 4). De vlinder is gevormd van de afdrukken van haar handpalmen en laat een spoor achter van oude pijn en verdrietige ervaringen (de uitgeknipte vingertopjes) Karin kiest nu voor vrijheid. Zij wil dolgraag de machteloze fase van rups (kind) en cocon (harnas) achter zich laten en de wereld in openheid en vertrouwen (vlinder) tegemoet treden.

Dit verlangen zet zij op symbolische wijze centraal in de slotopdracht: expositie.

De groep is unaniem ontroerd door de klinkende slogan van haar expositie:

'Vrijheid is wat je doet met wat jou is aangedaan.'

Conclusie

Het blijkt zeker mogelijk te zijn om als beeldend therapeute in te spelen op de maatschappelijke vraag om diagnosegericht en kortdurend te behandelen.

De stabiliserende module 'Leven met een trauma' biedt de cliënt in een jaar tijd via een reeks van inspirerende

opdrachten inzicht en bewustwording op het gebied van emoties en gedrag.

Cliënten die de module hebben doorlopen geven aan zich in het algemeen prettiger te voelen, een beter zelfbeeld te hebben en in de dagelijkse realiteit meer ontspannen en flexibel te zijn.

Het heden functioneert beter als brug tussen het verleden en de verdere toekomst. De cliënt zelf is de brugwachter die bepaalt hoe vaak en wanneer de brug open en dicht gaat. Dit wil zoveel zeggen als dat zij weer macht en regie over haar eigen bestaan ervaart.

Literatuur

- Bosch, I. (2006). *De herontdekking van het ware zelf: Een zoektocht naar emotionele harmonie*. Amsterdam/Antwerpen: Veen.
- Haeyen, S. (2007). *Niet uitleven maar beleven: Beeldende therapie bij persoonlijkheidsproblematiek*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Poston, C. & Lison, K. (1990). *Incest overleven: Ervaringen van slachtoffers en therapeutische hulp*. Utrecht/Antwerpen: Kosmos.
- Swaaij, L. van & Klare, J. (2001). *Atlas van de belevingswereld*. Amstelveen: Volcano publishers.

Over de auteur

Carola Mussche studeerde in 1993 af als beeldend therapeute aan de Hogeschool Arnhem en Nijmegen (HAN). Een jaar later vond ze een baan bij de GGZWNB te Halsteren waar ze ervaring opdeed in de verslavingszorg, de forensische psychiatrie en een afdeling voor stemmingsstoornissen. Sinds 2009 is Mussche verbonden aan het zorgprogramma 'Trauma en Persoonlijkheid', waarvoor zij een aantal beeldende modules heeft ontwikkeld.

Naast haar werk in de GGZ heeft Mussche een eigen praktijk in Zeeland voor beeldende coaching en cursussen. Sinds 2013 verzorgt zij bijscholingsworkshops voor vakgenoten; 'Belevings-landkaarten' en 'Sporen in reliëf.'

I: www.beeld-element.nl

E: Info@beeld-element.nl

Samenvatting

Dit artikel beschrijft de stabiliserende module 'Leven met een trauma'. Het denkkader van deze module is opgezet rond een raamwerk van thema's waar weer specifieke werkopdrachten aan zijn gekoppeld. De opdrachten zijn eclecticisch en veelal kunstanaloog geïnspireerd.

De praktijkervaring leert dat dit beeldende aanbod de cliënt helpt om enerzijds vroeger, nu en later met elkaar in verbinding te ervaren en anderzijds hier en nu de regie te hebben om bepaalde ervaringen te parkeren. De module helpt de cliënt het huidige leven vorm te geven met oog voor de toekomst. Een korte casusbeschrijving illustreert tenslotte de kernkwaliteiten van de opdrachten. ■

advertentie

RINO

Mindfulness en cognitieve therapie

www.rino.nl/429 start 2 september 2014

Schematherapie en vaktherapie

www.rino.nl/825 start 6 oktober 2014

Interpersoonlijke psychotherapie (IPT) en vaktherapie

www.rino.nl/829 31 oktober en 14 november 2014

Doelgericht werken in de vaktherapie

www.rino.nl/803 5 en 26 november 2014

Affectregulatie meten

www.rino.nl/252 6 en 27 november 2014

Basisopleiding psychotrauma

www.rino.nl/340 www.rino.nl

Cognitieve gedragstherapie en vaktherapie I

www.rino.nl/810 start 2 februari 2015

www.rino.nl

Leidseplein 5 - 1017 PR Amsterdam - (020) 625 08 03 - info@rino.nl