

Verven, kleien en boetseren

Kunstzinnige therapie helpt bij het uiten van verdriet, woede of angst, bij het verwerken van emoties en zelfs bij lichamelijke klachten als misselijkheid en pijn. Dat blijkt uit een onderzoek in de Daniel. Creatief of niet; elke patiënt kan meedoen. TEKST: ANNEKE AALDIJK

“Ik geef iemand die heel onrustig is door bijvoorbeeld verdriet of woede om wat hem overkomt, weleens het advies om verf rechtstreeks op doek aan te brengen, zonder erbij na te denken”, zegt kunstzinnig therapeut Yvonne Peschier. Haar behandelwijze - onderdeel van de afdeling Activiteitenbegeleiding - is gebaseerd op

het holistisch mensbeeld; de totale mens is daarbij belangrijk, niet alleen het deel van het lichaam dat ziek is.

“Als het evenwicht tussen lichaam, ziel en geest is verstoord, bijvoorbeeld door een ernstige ziekte, geeft dat klachten. Kunstzinnige therapie werkt harmoniserend en herstelt de balans tussen

hoofd, hart en handen. We gaan uit van thema's als: tot jezelf komen, acceptatie, loslaten, ademruimte en omgaan met emoties. De therapie wordt ook ingezet om lichamelijke klachten te verlichten. Schilderen met blauwe verf kan bijvoorbeeld afkoeling geven bij koorts. Iemand met een ondertemperatuur kan juist weer baat hebben bij rode kleuren. Dat verwarmt. Ander voorbeelden? Ronde vormen helpen te ontspannen, hoekige vormen maken wakker. Boetseren met de handen stimuleert de bloedsomloop en de fijne motoriek.”

Doen

Patiënten hoeven volgens Peschier absoluut niet creatief te zijn om deel te nemen aan deze therapie. “Het gaat om het doen. Wij kijken op basis van de hulpvraag welke technieken en welk materiaal we kunnen inzetten. Iemand die heel zwak is, kan bijvoorbeeld gaan schilderen. Dat vergt niet zoveel energie en het werkt ontspannend. Acryl, klei en bijenwas zijn juist weer heel geschikt voor iemand die meer energie heeft.

Kunstzinnige therapie kan mensen - letterlijk - weer in beweging zetten en hen verbinden met bijvoorbeeld het thuisfront. Pas begeleidde ik een mevrouw die veel piekerde en dat van zich af wilde schilderen. Haar man heeft het doek dat ze heeft gemaakt, thuis opgehangen. Het mooie is dat mevrouw zich niet alleen heeft kunnen uiten, maar dat zij en haar man door dit schilderij toch weer een beetje bij elkaar konden zijn terwijl zij nog opgenomen was.”

Tastbare herinnering

In de Daniel loopt op dit moment een onderzoek naar kunstzinnige therapie. De vraag: kan deze therapie iets bijdragen voor patiënten van de Palliatieve Zorg en Symptoom Controle?

Peschier: “Het onderzoek loopt nog, maar de eerste resultaten laten zien dat vooral het nalaten van een tastbare herinnering als heel waardevol wordt ervaren. Daarom gebruiken we ook goede materialen; patiënten moeten iets blijvends kunnen maken.”


Kunstzinnige therapie wordt aangeboden in de Daniel en in de centrumlocatie op afdeling 5 Zuid. Meer weten of een patiënt doorverwijzen? Kijk op erasmusmc.nl/activiteitenbegeleiding/kunstzinnige-therapie 



FOTO: LEVIEN WILLEMSE