

Kunstzinnige therapie

Lichtpuntje in donkere tijden

In het Erasmus MC Kanker Instituut (ook bekend als de Erasmus MC – Daniel den Hoed kliniek) te Rotterdam worden patiënten behandeld tegen kanker.

Gedurende de periodes van opname kunnen deze patiënten gebruikmaken van kunstzinnige therapie. Zij ervaren het tekenen en schilderen als een lichtpuntje tijdens de zware behandelingen. Yvonne Peschier vertelt.



Kunstzinnige therapie

Kunstzinnige therapie gaat uit van de kracht van het beeld, waarin kleur en vorm een belangrijke rol spelen. Het kijken naar beelden laat een bepaalde indruk achter. Beelden kunnen aanspreken en het gevoel raken, ze kunnen afstoten of emoties oproepen; dit is voor ieder mens verschillend. Een zelf gecreëerd beeld spreekt tot de maker, het laat de maker iets zien en kan hem/haar dus ook beroeren; we noemen dit de kracht van beelden. Daarbij wordt bij het zelf creëren van beelden een innerlijke kracht aangesproken, wat enorm waardevol is in een omgeving waarbij de patiënt wordt geleefd.

Kunstzinnige therapie werkt harmoniserend. Het kan ondersteuning bieden wanneer lichaam, ziel en geest uit balans zijn geraakt door de psychische en fysieke belasting die het ziek-zijn met zich meebrengt. Een groot voordeel van kunstzinnige therapie is dat er niet altijd een gesprek nodig is. De beelden zeggen vaak zoveel meer... Dikwijls ontstaat over de beelden toch nog een gesprek. Soms kunnen dan wel de woorden gevonden worden of is er meer rust

doordat de emotie al geuit is via het kunstzinnig werken.

Bij kunstzinnige therapie vormt een hulpvraag of thema het uitgangspunt. Mogelijke thema's kunnen zijn: tot jezelf komen, acceptatie, loslaten, verlichting, ontspanning, op zoek gaan naar het gezonde, verbinding, (adem)ruimte, in beweging komen, het omgaan met emoties enz. Omdat bij kunstzinnige therapie het proces centraal staat, is het niet van belang goed te kunnen tekenen, schilderen of boetseren. Het is wel belangrijk open te staan voor de kracht van het kunstzinnig werken.

Patiënten met kanker

Het Erasmus MC Kanker Instituut is gespecialiseerd in het behandelen van kanker. De vormen van kanker binnen de kliniek zijn vaak complex en de meeste behandelingen zijn zwaar en langdurig. Denk bijvoorbeeld aan patiënten met kanker in het bloed en het lymfatische stelsel of patiënten met tumoren op meerdere plekken in het lichaam. De behandelingen bestaan uit opereren, bestralen, chemotherapie of een combinatie van deze drie.

De bijwerkingen ten gevolge van de behandelingen kunnen onder andere zijn: misselijkheid, vermoeidheid, verminderde eetlust, diarree en pijn. Naast lichamelijke klachten, spelen ook emotionele aspecten een rol, zoals verdriet, boosheid, het niet kunnen bevatten, heimwee, angst of onzekerheid. Een deel van de patiënten (op de afdeling Hematologie) komt wekenlang de kamer niet uit in verband met infectiegevaar. Een raampje mag niet open, bloemen mogen niet naar binnen. Voor de patiënt en zijn/haar naasten heeft dit alles een enorme impact.

Kunstzinnige therapie voor patiënten met kanker

Ik kom op aanvraag van de patiënt zelf of via een doorverwijzing via het multidisciplinair team. Elke kunstzinnige sessie wordt voorafgegaan door een intakegesprek. In het gesprek wordt kennisgemaakt en er wordt gesproken over de hulpvraag en de mogelijkheden. Door de wisselende vitaliteit en gemoedstoestand van de patiënt kan de hulpvraag namelijk per keer veranderen.

De technieken die bij kunstzinnige therapie kunnen worden aangeboden zijn: tekenen, schilderen en boetsen. Een combinatie van deze technieken is ook mogelijk, evenals het maken van collages. De materialen die worden gebruikt zijn divers: pastelkrijt, aquarelpotlood, aquarel- en acrylverf, bijenwas of klei. Samen met de patiënt overleg ik welk materiaal en welke techniek op dat moment het beste bij past.

Als de vitaliteit van de patiënt erg laag is, is het niet altijd mogelijk zelf actief iets te creëren. Ik kijk dan welke mogelijkheden er nog meer zijn. Zo kan het fijn zijn om samen naar kunstafbeeldingen te kijken en daarover in gesprek te gaan of te luisteren naar een voorgelezen verhaal of gedicht. Het is ook mogelijk dat ik voorschilder of voorteken. Dan hoeft

de patiënt alleen maar te liggen en te kijken om het effect van kleur en vorm te mogen ervaren.

*Verbeeldingskracht
Ik kan alleen maar liggen
en wachten op betere tijden
Mijn energie is totaal verdwenen
ik moet elke inspanning nu vermijden
Van douchen raak ik uitgeput
eten en drinken smaakt me niet meer
Het moet met kleine beetjes
mijn ogen sluiten zich telkens weer
Gelukkig kan ik wel genieten
van een voorgelezen verhaal of gedicht
Ik kan dan rustig blijven liggen
het brengt me een beetje licht
De woorden en de zinnen
vormen beelden in mijn hoofd
Hoe ziek ik ook mag wezen
van mijn verbeeldingskracht
ben ik niet beroofd*

Als de patiënt bezoek heeft, stel ik het bezoek voor mee te doen. Zo kunnen patiënten en hun naasten samen de gedachten verzetten en een mooie herinnering creëren. Afhankelijk van de persoonlijke wensen en de mogelijkheden wordt kunstzinnige therapie aangeboden in de kamer (indien gewenst aan bed), in de familiekamer op de afdeling of in de ruimte voor Welzijn & Ontspanning.

Het is dankbaar werk om mensen die zich op zo'n cruciaal moment in hun biografie bevinden een stapje verder te mogen helpen. Ik houd de therapiedoelen klein en kijk per keer wat nodig is en waar ik op aan kan sluiten. Een glimlach of twinke-

ling in de ogen van een patiënt is soms al genoeg. Ik ben altijd op zoek naar het gezonde in de mens. Naar iets wat iemand nog wel kan, naar iets wat kracht geeft en het vertrouwen doet groeien.

Effecten bij patiënten

Kunstzinnige therapie kan ontspanning en afleiding bieden. Het kan ondersteuning bieden bij lichamelijke klachten, emotionele momenten en existentiële vraagstukken. De effecten kunnen wisselend zijn per patiënt en moment.

Een patiënte was heel misselijk en voelde zich erg duizelig. Ik bood haar een oefening aan met pastelkrijt met zachte kleuren die ze ritmisch op het papier aanbracht. Tranen stroomden tijdens het tekenen over haar wangen. Na afloop zei ze: 'Ik voel me niet misselijk meer, ik ervaar ruimte, rust en meer bodem. Wat een fijne oefening!'

Een patiënte schilderde eerst heel expressief; haar innerlijke onrust kwam er uit. De keer erna heb ik haar een oefening aangeboden met blauw en groen en hebben we alles op een uitademing geschilderd. Het werd een ritmisch, dromerig geheel. De patiënte werd er helemaal rustig van en ging daarna weer lekker slapen.

Een patiënte had graag nog naar Hawaii gewild. Dat leek haar een fijne plek voor vakantie. Terwijl zij in bed lag, liet ik Hawaii voor haar verschijnen met pastelkrijt. Ze genoot ervan en droomde er werkelijk naar weg.



Yvonne Peschier is kunstzinnig therapeute in het Erasmus MC Kanker Instituut.

Over deze lichtpuntjes en over de ontmoetingen met patiënten heeft zij het boek 'Voor even weer gezond' geschreven. www.kunstzinnigetherapie.info en www.voorevenweergezond.nl