



Visual thinking strategie

De kunst van het kijken

Door: Yvonne Peschier

Als vaktherapeut ben ik gespecialiseerd in het toepassen van de methode Visual Thinking Strategies (VTS). Ik heb de methode bij verschillende doelgroepen ingezet zowel begeleidend als therapeutisch en zo is de training 'de KUNST van het KIJKEN' ontstaan. In deze Uit de praktijk neem ik u mee in de training aan vaktherapeuten. VTS, een fascinerend eenvoudige methode zo op het eerste gezicht en toch ... voor de coach/facilitator ook fascinerend uitdagend.

VTS, de methode

Stel je de volgende situatie voor: een groep mensen bekijkt met elkaar een kunstwerk. Ze krijgen de tijd om te kijken en een gespreksleider stelt vragen. De antwoorden worden samengevat door de gespreksleider en voorzien van een uitnodigende volgende vraag. Voordat je het weet ben je met elkaar aan het kijken, benoemen, ontdekken en meer.

Visual Thinking Strategies (VTS) is een methode waarin mensen laagdrempelig en begeleid met elkaar in gesprek gaan over kunst. Waar komt deze methode vandaan? In de jaren '90 constateerde Abigail Housen van Harvard University dat bezoekers van het MoMa slechts een klein deel onthielden van de kennis die ze aangereikt kregen. Ze onderzocht de oorzaak en ontdekte dat de educatieve programma's van het museum niet aansloten bij de natuurlijke manier van kijken van de meeste bezoekers. Samen met Philip Yenawine, hoofd educatie in het New Yorkse MoMa, ontwikkelde ze VTS: een laagdrempelige manier van met elkaar in gesprek gaan over kunst. VTS is een methode die de kijkervaring verdiept en uitnodigt tot een onderzoekende houding en actieve deelname. Sinds 2015 wordt de methode ook in Nederland

toegepast. De methode heeft een positief effect op het waarnemingsvermogen, kritisch-analytisch en creatief denken, beeldingskracht en taalvaardigheid, dat is aangetoond door jarenlange ervaring en onderzoek (www.vtsnederland.org & www.vtshome.org/research/).

Visual Thinking Strategies is een kijkmethode die vorm krijgt door de volgende vier stappen:

- Neem de tijd om (naar de afbeelding/dit werk) te kijken.
- Wat gebeurt er (op deze afbeelding/in dit werk)?
- Waar zie je dat aan?
- Wat kunnen we nog meer ontdekken?

Kennis van het kunstwerk/object is niet belangrijk, het gaat erom dat de kijker woorden geeft aan wat wordt gezien en dat dit kan worden verduidelijkt. Dit vraagt van de begeleider, facilitator in VTS, heel wat kunst- en vliegwerk. De facilitator wijst bijvoorbeeld aan wat wordt benoemd en blijft tegelijk in contact met de deelnemers. Hij/zij herhaalt met net iets andere woorden wat gezegd wordt zonder in te vullen, vat samen, koppelt meerdere waarnemingen aan elkaar, gebruikt koepelbegrippen (veelal verrijkend en prikkelend) en no-

digt uit tot het koppelen van waarnemingen tot een context waardoor het geheel steeds weer bekeken wordt.

Of precies andersom: dan nodigt de facilitator uit tot inzoomen zodra deze merkt dat deelnemers te globaal kijken. De facilitator blijft neutraal in zijn reactie (het gaat niet om goed of fout), en is tegelijk uitnodigend enthousiast. De facilitator houdt deelnemers met de aandacht bij het werk, nodigt uit tot steeds verder kijken, verrijkt de taal en houdt het gesprek gaande. Als facilitator voel ik mezelf soms net een acteur als ik voor een groot scherm een groep begeleid in het kijken naar een kunstwerk.

Zelf geniet ik van de ontdekkingen die deelnemers doen, stiekem pas ik VTS ook steeds weer toe op de deelnemers. Zo zie ik soms dat iedereen spontaan op het puntje van de stoel gaat zitten, het hoofd een kwartslag kantelt, in de lach schiet, verliefde glimogjes krijgt of onder de indruk stilvalt. In gedachten zeg ik dan 'wat gebeurt hier? waar zie ik dat aan? wat zou dit kunnen zeggen?'

VTS, de mogelijkheden

Doelgroepen en toepassing

VTS kan toegepast worden bij verschillende doelgroepen. In de ouderenzorg wordt

het het meest ingezet: bijvoorbeeld bij dagbesteding voor mensen met dementie. Ook in de neuro-revalidatie kan het worden ingezet: verschillende hersengebieden worden gestimuleerd, beeld en taal, detail en context. Mensen met afasie kunnen aanwijzen; de facilitator maakt er dan een complete zin van. In groepen waarbij betekenisgeving een rol speelt, kan VTS eveneens goed werken. Zo zorgde een schildering met de schoenen van Van Gogh, nadat we het werk volgens de VTS-stappen hadden verkend, voor een mooi gesprek over waar de eigen voeten allemaal geweest waren. Prachtig dat de ouderen, die bijna allemaal in een rolstoel zaten, weer in de beleving kwamen van het lopen.

Bij kinderen kan VTS helpen objectief te leren waarnemen, niet snel te oordelen, maar even verder te kijken of dat wat je ziet wel klopt. Als je regelmatig VTS toepast zou het zelfs kunnen dat kinderen minder beïnvloedbaar zijn en meer kijken wat er gebeurt in plaats van in te gaan op impulsen. Bij kinderen kun je VTS al inzetten als je een prentenboek met ze leest, of als introductie van een nieuw thema bij een vak als wereldoriëntatie. Hoe leuk is het als je eerst mag kijken en ontdekken en daarna via de tekst kunt lezen over wat je net hebt ontdekt? Toen ik als leerkracht basisonderwijs (zo ben ik mijn carrière begonnen) VTS toepaste in een bovenbouwgroep, viel het mij op dat kinderen die niet goed waren in leervakken juist floreerden bij het samen kijken naar een afbeelding. Zij werden enthousiast, voelden zich verbonden met de lesstof en konden daardoor beter de tekst lezen en begrijpen. Ik zou ervoor willen pleiten alle leerkrachten op te leiden als facilitator VTS, want het biedt veel mogelijkheden tot beter leren en is eenvoudig te integreren in het lesprogramma.

In de psychiatrie kan VTS bijdragen de stemming positief te beïnvloeden, zeker als de facilitator een werk kiest met bijvoorbeeld kleur en licht. Ook kan het helpen een gesprek te voeren over hoe iemand zich voelt, dat wordt makkelijker als je via het werk kan praten en de ander niet hoeft aan te kijken. Zo kan een cliënt een keuze maken welke afbeelding

aanspreekt, waarna de therapeut en cliënt via de methodiek in gesprek gaan, veilig via de stappen in de objectiviteit. Na wat aftasten kan de therapeut stapje voor stapje meer de beleving erbij pakken in het gesprek. Door deze opmaat kan de vaktherapeut ook de volgende stap aanbieden; misschien wel precies de juiste snaar raken in muziektherapie, de meest aansluitende beweging of de meest passende opdracht voor beeldend werken. Het zou zomaar kunnen dat door dit intensieve kijken de cliënt ook een beetje uit de comfortzone durft te stappen en het vertrouwen voelt iets nieuws te proberen.

” Hoe mooi dat zo'n eenvoudige methodiek zo helpend kan zijn in bewustwording

Ik zet de methode ook in bij lokale projecten in samenwerking met culturele organisaties. Zo heb ik regelmatig een groep kunstkijkers in de bibliotheek of het buurthuis met elkaar in gesprek gebracht. De kunstkijkprojecten breiden zich steeds meer uit: zo hadden we vorige zomer kunstenaars uit het dorp te gast en afgelopen jaar hadden we twee cursussen waarbij elke bijeenkomst bestond uit kunst kijken en kunst maken. De dorpsgenoten gaan nu samen naar musea en passen VTS daar toe. “Je gaat toch anders kijken,” aldus een deelnemer van 'Lang leve Kunst!' in Lansingerland.

Een waarnemingsinstrument

VTS is heel geschikt voor scholing. Zo geef ik in het hbo een aantal lessen in het keuzevak 'Kunst als medicijn' en is VTS daar een onderdeel van. Studenten ontdekken hoe snel ze invullen en hoe vluchtig ze kijken. Door VTS neemt een student verpleegkunde nu meer tijd om nog even rond te kijken bij haar patiënt (wat kan ik nog meer ontdekken), een student PABO past VTS toe als er iets emotioneels speelt bij kinderen (wat gebeurt hier, waar zie ik dat aan) en ook een student medische hulpverlening kon VTS toepassen in haar stages (wat gebeurt hier, waar zie ik dat aan).

Naast studenten heb ik ook dagbestedingscoaches opgeleid; zij konden daarna met mensen met dementie zinvolle gesprekken voeren en door het beeld iedereen 'bij de les' houden. Deze facilitators zijn zo enthousiast dat er jaarlijks een training wordt aangevraagd. Vrijwilligers van inloophuizen en hospices vonden het eveneens een leerzame scholing: “Je wordt je bewust van eigen kleuring en oordeel en ook van even de tijd nemen om te kijken, dus niet altijd gelijk in actie.”

Naast dat VTS-scholing als leerzaam wordt ervaren, is het ook heel leuk. Er wordt veel gelachen tijdens de trainingen. Dat doet de kunst, die is immers vaak multi-interpretabel. Maar, zeker ook de methode en de goede facilitator. Door neutraal te blijven en te parafraseren (terug te vragen) wordt het soms hilarisch, omdat alles in twijfel kan worden getrokken. Na het VTS'en blijven er bij expressivistische en surrealistische kunst vaak veel vragen hangen. En dat maakt het extra leuk, want dan komen deelnemers in beweging om het zelf uit te zoeken.

Het spreekt voor zich dat de training met vaktherapeuten een van de leukste is, omdat je met elkaar zo de diepte in kan. Ook word je als cursist in het diepe gegooid, want je gaat direct de eerste dag een afbeelding voor de groep VTS'en. Gewoon doen en ervaren (zoals vaktherapie bedoeld is) en daarvan leren. Natuurlijk gaat er nog veel 'fout', maar dat maakt het leuk en daar leren we met elkaar van. De eerste dag leer je de methode toepassen voor de cursusgroep. Daarna ga je ermee aan de slag in je werksituatie. De tweede dag onderzoeken we de therapeutische inzetbaarheid van VTS en leggen we de link met antroposofisch en holistisch denken. De training werd in 2020 drie keer gegeven en had mogelijkheden om ook online en op afstand met cliënten op een prettige manier contact te hebben. Online kunst kijken haalt het niet bij fysieke bijeenkomsten, maar toch is het fijn dat het kan.

Enkele resultaten uit de VS

Toen ik zelf de opleiding volgde (bij Reade in Amsterdam) vertelden docenten dat

ze de methodiek uit de Verenigde Staten hadden 'opgepikt' en mogelijkheden zagen voor neurorevalidatie. In de VS werd de methode vooral toegepast in het onderwijs. Zo vertelde een docent dat er scholen zijn die elke maand een VTS-les doen (met drie afbeeldingen) en eens per jaar een museumles, gedurende de gehele schooltijd; dat dit effect had op de resultaten 'begrijpend lezen' (er wordt immers kritisch gekeken) en dat kinderen in de puberteit minder geneigd zijn tot meelopen (ook hier speelt kritisch kijken en denken een rol). Hoe mooi dat zo'n eenvoudige methodiek zo helpend kan zijn in bewustwording!

” Het neutraal blijven en telkens verder vragen is ook toepasbaar in therapie of het dagelijks leven

VTS en vaktherapie

Attitude, wat vraagt het van je?

De methode is relatief eenvoudig, toch komt er voor de facilitator heel wat bij kijken. Zo is het een uitdaging jezelf in te houden (in oordeel en aanwezigheid) en tegelijk uitnodigend en enthousiasmerend over te komen. Daarin een balans vinden,

waarbij je ruimte geeft en tegelijk de aandacht bij het werk houdt. Dat doe je door lichaamstaal, mimiek, stemgebruik, woordkeuze en soms stiltes te laten vallen (zonder de aandacht te verliezen). Niet oordelen en neutraal blijven, ook al klopt een waarneming niet of ben je enthousiast omdat iemand het goed gezien heeft. Door je neutraliteit laat je overkomen dat alles goed is wat benoemd wordt, kunnen deelnemers zich vrijer uiten en zichzelf (op eigen initiatief) corrigeren. Je zet deelnemers meer in hun kracht hierdoor. Ik zie mezelf vaak een beetje als een presentator die alles bij elkaar pakt wat gezegd wordt, verdiepende vragen stelt, aanwijst en niet stuurt qua inhoud. Hoewel, dit kun je wel subtiel doen: als meerdere observaties gedaan zijn, hoef je niet alles te parafaseren, daarin kun je keuzes maken. Ook kun je later, in je samenvatting ook subtiel sturen of een uitnodigende vraag stellen 'laten we eens uitzoomen en een ander plek weer inzoomen' of 'is er nog een deel van het werk wat je graag van dichtbij wil bekijken, waar ik op in mag zoomen?'

Wat levert het op voor de facilitator?

VTS faciliteren versterkt je ik-kracht, je bewustzijn. Je staat in het hier-en-nu, met je aandacht bij de deelnemers

en het werk, je houdt overzicht. Je staat helemaal in je kracht. Je bent in verbinding met deelnemers en via hen ook in verbinding met het werk. Je traint je presentatievaardigheden, zoals enthousiasmeren en toch terughoudend zijn. Je wordt je bewust van je eigen neutraliteit/kleuring, omdat je niet mag invullen of oordelen. Je verrijkt je eigen taal en koepelbegrippen. En, je krijgt inzicht in de manier van kijken van anderen. Door deelnemers te observeren, kun je mogelijk iets ontdekken wat je later (in de therapie of bij een vervolgvacatie) kunt meenemen. Verder leer je je eigen interpretatie (en kennis) terughoudend in te zetten, je leert te spelen met mimiek, houding en stem. Wat het eveneens oplevert zijn verrasmomenten door de waarnemingen van de deelnemers; een afbeelding kan een totaal andere gesprek opleveren met een andere groep, in een andere setting of in een andere tijd. Zo werden de schilderwerken van Edward Hopper in tijden van corona-maatregelen met heel andere ogen bekeken. VTS blijft interessant: je gaat steeds beter kijken, leert meer van en over kunst. Het neutraal blijven en telkens verder vragen is ook toepasbaar in therapie of het dagelijks leven. Je merkt iets op (iets wat je ziet, voelt, hoort, ruikt, proeft) en



onderzoekt waaraan je dat ziet/voelt/hoort/enzovoorts. Vervolgens vraag je je af wat dit zou kunnen zeggen over het geheel. Ik zet VTS vaak in om een situatie in te schatten, als observatie in de therapie. En dat waarnemen doe ik dan niet alleen met de ogen, ook met de oren, reuk (soms smaak) en zelfs in de energie die ergens hangt. Wat voel ik, waar merk ik dat aan en wat zou dit mogelijk kunnen zeggen over deze situatie. Door VTS (onbewust) toe te passen heb ik vaak als therapeut al iets op energieniveau kunnen waarnemen wat later uit blijkt te komen.

Wat levert het de deelnemer op?

Voor de deelnemers kan VTS veel bieden, zoals meer rust in het hier-en-nu, beter kijken, anders kijken, meer lef, jezelf (leren) uitspreken, jezelf en de ander beter leren kennen, ontdekken van patronen, ontdekken van eigenheid en interesse, een zinvol gesprek voeren waarbij het niet gaat om kennis maar om beleving, daardoor dichterbij het gevoel, ontspanning. Het brengt in beweging, inspireert om zelf meer (kunst) te gaan kijken en zelf (kunst) te creëren, objectiever waarnemen, bewust worden van oordeel/kleuring, meer genuanceerd leren denken en uitspreken, (beter) leren onderbouwen, overzicht houden, leren kijken naar het geheel, stimulerend voor het kritisch analytisch denkvermogen. Maar ook: verrijkend qua taal; VTS zou ook prima ingezet kunnen worden in combinatie met taal- en cultuuronderwijs of (ik noemde het al eerder) als standaard werkvorm in het basisonderwijs.

Training

De kunst van het kijken

Een training voor vaktherapeuten duurt twee dagen. Tussen deze dagen krijg je oefentijd. Voor elke trainingsdag krijg je artikelen die je vooraf doorneemt. De trainingen zijn vooral ervaringsgericht; als deelnemer, facilitator en therapeut. Door het doen en ervaren komen we ook tot het theoretisch kader waarin we de methode zowel begeleidend als therapeutisch onderzoeken. De dagen zijn gezellig, het voelt veilig te oefenen en dat geeft lucht en humor. Deelnemers zijn enthousiast over het inzetten van

de methode in hun beroepspraktijk en nemen VTS mee in het dagelijks leven.

Een training aan vaktherapeuten

Voor vaktherapeuten is de training extra leuk omdat je niet alleen een methodiek leert die breed toepasbaar is, maar je traint ook je eigen bewustwording. De training is daardoor zeer de moeite waard, ook voor wie verwacht het niet toe te passen; je komt jezelf namelijk heel wat keren tegen.

Een reactie van een vaktherapeut: "Ik heb het ervaren als een middel om terughouding van oordelen te beoefenen, om te scholen in waarneming van de voorstelling, zonder invulling, om bewustzijn op het geheel te richten en overzicht te bevorderen. In de groep als middel om elkaar aan te vullen, vanuit respect en objectiviteit, maar ook de mogelijkheid tot uitdagen van elkaar, waardoor het een heel plezierig en humoristisch karakter kan krijgen, wat heel verbindend kan werken. Ook het langer verwijlen bij een kunstwerk brengt verdieping, verrassing, innerlijk rust doordat het beeld steeds completer wordt."

Enkele opbrengsten uit de praktijk

"Zo leuk dat je nu ook echt anders gaat kijken, eigenlijk naar alles."

"Ik ben me veel bewuster geworden dat ik veel stuur en invul, door de VTS-training kan ik nu neutraler mijn vragen stellen in de therapie als ik met een cliënt naar het werk kijk."

"Ik pas de VTS toe in mijn verpleegkundige beroepspraktijk, waardoor ik soms eerder symptomen zie en van daaruit kan handelen en zo ernstiger kan voorkomen."

"Het is zo genieten om de VTS toe te passen, mensen met dementie ervaren het als zinvolle gesprekken, iedereen kan meedoen op zijn/haar manier en het blijft ook echt hangen."

Een feestje

VTS heeft mij meer handvatten gegeven om als beeldend therapeut te kunnen aansluiten bij diverse doelgroepen. Daarbij prikkelt de methode mijn creativiteit, omdat ik steeds weer op zoek ga naar passende afbeeldingen om te bespreken. Hierdoor is mijn kunstkennis flink uitgebreid; wat overigens niet altijd handig is tijdens het faciliteren (in verband met neutraal blijven). Daarnaast heeft het me mogelijkheden opgeleverd om met lokale partners samen te werken (dagbesteding, bibliotheek, maatschappelijke organisaties), hoe leuk is dat! Ook hogescholen zijn enthousiast; zo merkte ik dat een docententeam 'diëtetiek' interesse had via kunstwerken met studenten in gesprek te gaan over eetproblematiek. De mogelijkheden zijn eindeloos doordat je VTS daadwerkelijk overal kunt toepassen. Ik oordeel minder, ben me bewuster van het oordeel van anderen en van wat dat oordeel met mij doet. Naast bewuster kijken om mij heen, kijk ik ook bewuster naar binnen: wat gebeurt er in mijn lichaam? Zo wordt de VTS een waarnemingsinstrument dat ik inzet ten behoeve van zelfzorg. Hoe geweldig is dat! Door regelmatig te VTS'en voel ik mij rustiger wat ik weer meeneem in het contact naar anderen. Je kunt iedereen toch wel zijn/haar VTS-momentjes, omdat leren ontzettend leuk kan zijn, een feestje! Kom je ook eens mee feesten? Dan zoek ik leuke kunstwerken voor je uit! ■

OVER DE AUTEUR

Yvonne Peschier is geregistreerd vaktherapeut AG. De VTS past Yvonne zo goed omdat ook het lesgeven haar in het bloed zit; ooit begonnen als leerkracht basisonderwijs, nu gastdocent in het hbo en docent en trainer in het kunstkijken. Yvonne biedt de training en lessen aan op maat. Naast vaktherapie geeft ze ook yogalessen en verzorgt zij een yoga-retreat met de insteek 'De kunst van het naar binnen kijken'.

I: www.kunstzinnigetherapie.info

E: yvonne@kunstzinnigetherapie.info

Dit artikel is verschenen in:

Tijdschrift voor vaktherapie

2022/4 Jaargang 18

Theorie, onderzoek, praktijk

Oplage: ca. 4.500 ex.

ISSN 1871-5052

Copyright

© Tijdschrift voor vaktherapie 2022. Onder de volgende voorwaarden bent u vrij om materiaal uit het Tijdschrift voor vaktherapie te delen met (toekomstige) vakgenoten en andere professionals in het kader van kennisdeling:

- Het materiaal is niet bewerkt.
- Er is geen sprake van een commercieel oogmerk.
- Vermelding van:
 - het Tijdschrift voor vaktherapie als bron;
 - de betreffende auteur(s);
 - de titel van het betreffende artikel;
 - de betreffende editie, jaargang en paginanummers.

In alle andere gevallen is voorafgaand toestemming van de redactie nodig.

Missie

Het Tijdschrift voor vaktherapie is bedoeld voor vaktherapeuten en andere professionals die met vaktherapie te maken hebben.

Het Tijdschrift voor vaktherapie publiceert artikelen over theorie, onderzoek en praktijk op het gebied van vaktherapie: beeldende therapie, danstherapie, dramatherapie, muziektherapie, psychomotorische therapie, psychomotorische kindtherapie en speltherapie. Het Tijdschrift dient in de bredere zin de verspreiding van kennis

over de verschillende vaktherapeutische beroepen binnen de diverse werkvelden. Daarnaast wil het Tijdschrift aanzetten tot kritische discussie. Aan de orde komen bijdragen over vaktherapie in engere zin. Ook relevante theoretische bijdragen of onderzoeken op andere gebieden dan vaktherapie worden geplaatst. Daarnaast biedt het Tijdschrift voor vaktherapie ruimte voor artikelen over de inhoud en positie van de vaktherapeutische beroepen, opleidingen, buitenlandse ontwikkelingen en recent verschenen literatuur.

Uitgever

Het Tijdschrift voor vaktherapie is een uitgave van de FVB (Federatie Vaktherapeutische Beroepen). Hierbij zijn aangesloten: Nederlandse Vereniging voor Beeldende therapie; Nederlandse Vereniging voor Danstherapie; Nederlandse Vereniging voor Dramatherapie; Nederlandse Vereniging voor Muziektherapie; Nederlandse Vereniging voor Psychomotorische therapie; Nederlandse Vereniging voor Psychomotorische Kindertherapie; Nederlandse Vereniging van Speltherapeuten.

Ontwerp

Ontwerpburo Suggestie & Illusie

Hoofdredactie

Angélique de Waard, Corinne van Scheppingen, Susanne van der Lugt (bladcoördinator)

Redactieraad

Jooske van Busschbach, Suzanne Haeyen, Artur Jaschke, Martine Noordegraaf, Eva Prick, Gerben Roefs, Céline Schweizer

Abonnement

Leden van de beroepsverenigingen ontvangen het tijdschrift gratis. Geïnteresseerden kunnen zich abonneren op het Tijdschrift voor vaktherapie. Zie fvb.vaktherapie.nl/abonnee-woorden.

Redactie-adres

FVB

T.a.v. Tijdschrift voor vaktherapie

Faveling 253, 3524 BN Utrecht

T: (030) 28 00 432

E: tijdschrift@vaktherapie.nl

Kopij

Richtlijnen voor kopij kunt u op de website vinden: fvb.vaktherapie.nl/richtlijnen-voor-bijdragen. Kopij of een idee voor een bijdrage kunt u mailen aan tijdschrift@vaktherapie.nl.

De redactie doet haar uiterste best artikelen op kwaliteit, verantwoording en bruikbaarheid te toetsen. Zij is echter niet aansprakelijk op de inhoud.

