

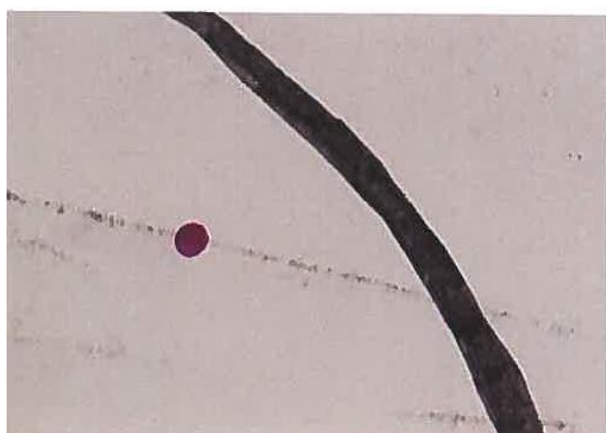
Wat ik niet in woorden kon, kon ik wel in beelden

Eén van mijn werken heeft een tijdje in het therapielokaal gehangen. Ik vond het vreselijk. Op een gegeven moment gingen mensen er ook naar vragen: van wie is dat en waarom hangt dat hier? Dat was voor mij heel lastig, maar uiteindelijk ging ik er toch in geloven. Dus het werkt wel: de duwtjes van de juf.

Cliënt: Lucy (36)

Beeldend therapeut: Fransje Nolet

Instelling: GGZ Breburg, Breda



Mijn veilige plek (50 x 32 cm en 65 x 50 cm; pastelkrijt)

Ik was burn-out en depressief en kwam mijn bed niet meer uit. Een vriendin heeft tegen me gezegd, nu ga je hulp vragen, want het gaat niet goed met je. En zo ben ik begonnen aan de deeltijd-dagbehandeling, drie dagen per week. Creatieve therapie [nu vaktherapie, red.] was daar onderdeel van. Dit was een van de eerste opdrachten: maak een veilige plek. Fransje gaf verder heel weinig aanwijzingen. Ik wist eigenlijk niet wat ik moest doen.

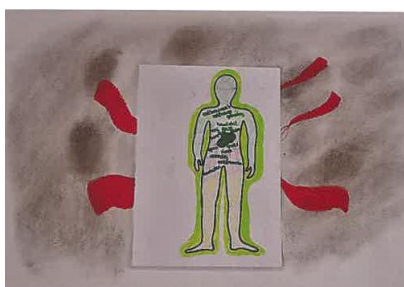


Het begon met die rode stip, links onder. Het lijkt alsof ik er niet bij hoor. Onopvallend in een hoekje van het papier. Zo begon ik en daar wilde ik het liefst bij laten, eigenlijk. Later heb ik

mijn hoofd getekend en de stemmetjes die die woorden zeggen. Dat rode is dat het vastzat. Dat ik de woorden er niet uit kon krijgen. Mijn hoofd zat helemaal vol.

Weer later zette ik die rode stip in het landschap, mijn veilige plek, rechtsboven. Dat landschap heb ik later apart uitgewerkt. Mijn veilige plek ziet eruit als Schotland waar ik samen met een vriendin was. We wilden weten waar de bron van het riviertje was en we bleven maar lopen en lopen en lopen. Ik ben in beweging. Je gaat hier niet zitten.

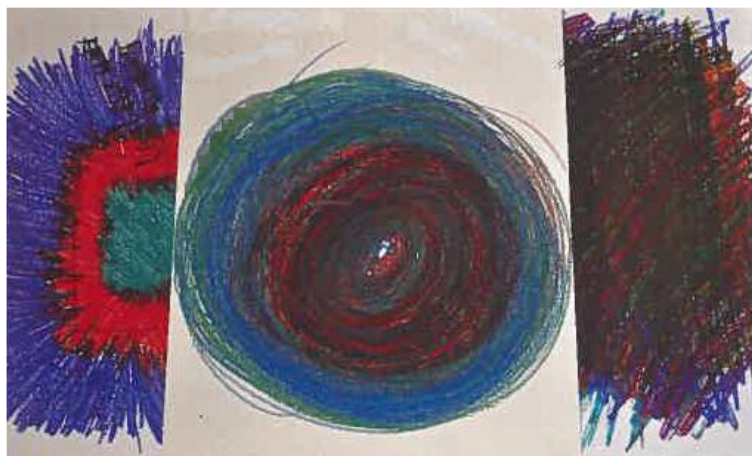
De straffer (65 x 50 cm; pastelkrijt/oliekrijt)



Ik moest de straffende gedachtes die ik had, in beeld brengen. Het zijn de boodschappen die ik van buitenaf heb meegekregen. Ik ben gepest op school. Mijn ouders gaven ook niet altijd een even positieve boodschap, zeg maar. Je voldoet niet. Je bent niet goed genoeg. Zo ziet dat er uit voor mij.

De volgende vraag was: wat heb je nodig om dat tegen te gaan? Toen heb ik een tweede versie gemaakt met kleuren en woorden.

Het groene hart is mijn kracht. Eerst deed ik het omdat Fransje zei dat ik het moest doen. Ik dacht, het zal wel. Het groen komt ook naar buiten. Het heeft heel lang geduurd voordat ik die kracht ook echt kon voelen.



Tegenspreken (65 x 50 cm; oliekrjijt)

Dit gaat over boosheid uiten en buiten de lijnen gaan. Ik moest vakjes tekenen en net zo lang krassen tot je de lijnen niet meer zag. Ik was vooral bezig met kleuren kiezen en hoe ga ik het dan toch nog netjes doen, zeg maar. Ik heb

er heel lang over gedaan om die woorden erop te schrijven. Ik moest staand werken achter de ezel. Alleen, los van de groep, terwijl de rest aan tafel zat. Stond ik daar in mijn eentje. En het maakte natuurlijk ook heel veel herrie, dat krassen. Maar op een gegeven moment kon ik het loslaten, toen kon het me niet meer schelen. Ik begon te merken dat ik wél iets te zeggen had en dat het er wél toe deed.



Groeï (65 x 50 cm; acrylverf)

Anderen waren met acrylverf bezig geweest en ik dacht, o, dat is gaaf. Het duurde wel een paar weken voordat ik het durfde te vragen. Ik voelde die drempel.

Ik ben het gele bolletje achter de muur in een hoekje. Dit is de voor mij gevaarlijke buitenwereld, dat was heel moeilijk voor mij om te maken, om eraan te beginnen.

En toen moest ik dat gevaarlijke op de een of andere manier gaan tegenspreken. Ik maakte mezelf groter en groen. Later werd dat gele bolletje de zon en kon de groene plant gaan groeien. Net als de plant moet ik dingen gaan dóén en er niet te veel over nadenken. Want anders kruip ik weer terug.



Proces (65 x 50 cm, 50 x 32 cm; 32 x 25 cm; pastelkrijt)

Dit is de terugblik op de therapie. Links onder zit ik in mijn donkere hoek. Ik had eerst deze mooie grens gemaakt, maar dat was geen echte harde grens. Zo zouden mensen toch

weer over me heen stappen. Later heb ik die hardere grens gemaakt.

Daarna moest ik naar de 'gezond volwassene'. Dat vond ik heel eng, ik kwam in dat rode stuk vol angst en gevaar. En ook kwam dat lege gevoel weer terug. Nu heb ik

geleerd: ik mag het eng vinden, dat is normaal, die negativiteit is niet helemaal het einde. Het is niet allemaal meteen mislukt.

Mijn vangnet is wat ik nodig heb: veel mooie kleuren en woorden, hoe ik vriendelijk kan zijn voor mezelf.

Fransje zei: teken jezelf er maar in. Mijn reactie was, dat kan ik helemaal niet, een figuur die op een mens moet lijken, dat lukt me nooit. Ik begon met een klein grijs vormpje en dat heb ik laten groeien, de benen en de armen. Later ben ik hem gaan omlijnen. En toen stond er uiteindelijk een stevig mens. Ik leerde dat ik er met kleine stapjes ook kom.

"Ik ben deels weer goedgekeurd en kan de stap naar re-integratie gaan zetten. Ik weet nog niet precies wat ik wil gaan doen. Vanmiddag ga ik beginnen met vrijwilligerswerk in een verzorgingstehuis met demente ouderen. Ik ga helpen bij de crea-club, dat is wel heel erg leuk!"

Interview genomen uit:

Beeldende therapie 'als we maar niet gaan haken, punniken of breien', uitgegeven door de NVBT.