

Maatwerk



MAATWERK STUDENTENPRIJS 2014: WINNAAR COLIN WEEINK (HAN) SCHRIJFT OVER WETTELIJKE BESCHERMING VAN HET VAK

**ALS IEMAND IN JE OMGEVING ZELFMOORD PLEEGT • ONS BEELDEND
VERMOGEN HEELT • HULP BIJ ONGEWENSTE ZWANGERSCHAP GEDECENTRALISEERD**

IMAGINATIE



‘Stel je voor dat je op een plek bent waar je je heel veilig voelt. Welk beeld hoort daarbij?’ Onze hersenen kunnen een rol spelen bij het versterken van onze draagkracht. Dat principe past Jan Taal in zijn School voor Imaginatie toe op de begeleiding van oncologiepatiënten. Medisch maatschappelijk werker Ilonka Behr vertelt hoe zij met deze methode werkt. DOOR ILOKKA BEHR

In mijn functie als medisch maatschappelijk werker bij MC Zuiderzee werk ik met oncologiepatiënten in de verschillende fasen van de ziekte. Door de oncoloog krijg ik mevrouw Christiana verwezen, een naam die ik haar geef voor dit artikel. Ze is behandeld voor borstkanker, heeft een lumpectomie ondergaan, gevolgd door chemotherapie en radiotherapie. Mevrouw Christiana worstelt met verwerkingsproblematiek, waarbij met name angst een grote rol speelt. Ze is bang dat de ziekte terugkomt. Haar copingstijl kenmerkt zich door een actieve, probleemgerichte instelling, die haar adequaat door de behandeling heeft heen geholpen, maar haar niet zo behulpzaam is in de fase waarin ze zich nu bevindt; het verwerken en integreren van wat ze heeft meegemaakt. Mevrouw Christiana is bang voor haar gevoelens. Dat merk ik ook aan haar lichaamstaal. Wanneer ik haar uit-

nodig om te vertellen wat ze voelt, wat de kanker met haar gedaan heeft, valt ze stil en komt niet uit haar woorden. De tranen lopen over haar wangen, ze kan er niet ‘bij’. Het is alsof haar ‘gevoelsvocabulaire’ niet toereikend is. Ik besluit de beeldkaarten uit de Verbeeldings Toolkit in te zetten.

BARSTEN

De Verbeeldings Toolkit is een initiatief van de School voor Imaginatie in samenwerking met de stichting Kanker in Beeld en de Universiteit voor Humanistiek. De toolkit bevat eenvoudige verbeeldingsoefeningen om mensen met kanker te helpen hun gevoelens te exploreren en hun draagkrachtversterkende vermogens te mobiliseren. Wanneer ik mevrouw Christiana de stapel foto’s overhandig en haar vraag een beeld te kiezen dat uiting geeft aan dat wat zich van binnen afspeelt, is het alsof er licht

Haar copingstijl kenmerkt zich door een actieve, probleemgerichte instelling, maar die is haar niet zo behulpzaam in deze fase

aangaat in de kamer. Het kost haar geen enkele moeite om verschillende beelden uit te kiezen en mij te vertellen wat ze erbij voelt. Deze beelden worden ankers in onze gesprekken.

Zo staan we stil bij wat de kanker bij mevrouw Christiana teweeg heeft gebracht. Hiervoor heeft zij het beeld gekozen van een diepe cirkel van droge, gebarsten aarde. Het beeld staat voor mevrouw voor de barsten die de ziekte heeft achtergelaten in haar leven: zowel aan de oppervlakte (op sociaal gebied) als in de diepte van haar gevoel. Ondersteund door dit beeld kan mevrouw vertellen over die barsten. Ze kan stilstaan bij de vermoeidheid, de vermindering, de fundamentele eenzaamheid die zij voelde tijdens de behandeling, het verlies van haar autonomie en vrouwelijkheid.

HANDEN

In een volgend gesprek kiest mevrouw Christiana een beeld van twee handen die elkaar vasthouden. Dat is haar verbeelding van wat ze nodig heeft. Het staat voor haar voor onvoorwaardelijke liefde; de liefde van haar ouders die ver weg wonen, de liefde van haar partner, die haar al een tijdje niet kan bereiken. Ze kan het verlangen naar hun liefde en hun steun nu goed voelen, juist nu alle barsten naar buiten konden komen. Voorheen kon ze dat niet. In de rouw om haar ziekte keerde ze zich naar binnen en verlangde van zichzelf dat ze het alleen zou oplossen. Het wordt tijd dat ze haar partner gaat vertellen over de barsten en weer steun en geborgenheid van hem gaat aannemen. In de begeleiding heeft ze zich daarvoor kunnen openen en verbinding gemaakt met haar pijn en haar verlangens. Het lukt haar vervolgens ook om verbinding te maken met haar partner en haar ouders.

WARME ROOS

Mevrouw Koster, ook een verzonnen naam, heeft haar behandeling al een tijdje achter de rug. Zij worstelt met eenzaamheid en het gevoel in de steek te zijn gelaten. Als ik de foto's aan haar voorleg, kiest zij voor haar eigen



situatie een foto van een bevroren roos. De waterdruppels op de bladeren zijn bevroren en er zit rijp op de takken en bladeren van de bloem.

We kijken er samen naar en mevrouw Koster vertelt over haar gevoelens. Ik vraag wat ze nodig heeft. Dat weet ze wel: warmte. Als ze de volgende keer komt, pakt ze potlood en papier, die ook in de Verbeeldings Toolkit zitten, en ze tekent zelf een roos. 'Maar dan warmer', benadrukt ze. In de weken erna blijkt ze dit in de praktijk te brengen. Ze heeft weer contact opgenomen met familieleden en ook enkele burens bezocht. Het beeld van de 'warme roos die zich opricht' wordt een leidraad voor haar.

BEELDEND VERMOGEN

Zoals blijkt uit de verhalen van mevrouw Christiana en mevrouw Koster, kunnen beelden veel losmaken. De Verbeeldings Toolkit is gebaseerd op ontdekkingen in de neuropsychologie die bevestigen dat de verbeelding een grote rol speelt bij de totstandkoming van nieuw gedrag, psychologisch en fysiek. Ook komt de rol van verbeelding in leerprocessen en bij herstel van lichamelijk letsel steeds nadrukkelijker naar voren. Daarbij zijn de zogenaamde 'spiegelneuronen' van invloed (Taal, 2010; Iacoboni, 2008). Spiegelneuronen zijn hersencellen die geactiveerd worden zowel door wat we waarnemen als door wat we verbeelden of denken (Taal, 2010).

Met verbeelding kunnen onze hersenen nieuwe neurale patronen – chemische verbindingen en elektrische impulsen – vormen en corresponderende gedrag stimuleren.

In de revalidatie bij lichamelijk letsel en in de sport wordt motorische verbeelding inmiddels veelvuldig toegepast (Ramachandran 2000; Mulder, 2001).

Het gereedschap in de toolkit is bedoeld om te helpen bewust gebruik te maken van deze eigenschappen van het beeldend vermogen. Met de verbeeldingsoefeningen bevordert iemand ook zijn of haar gevoel van regie, wat de verwerking van de ziekte, het welbevinden en de draag- en veerkracht ten goede komt.

ONDER DE APPELBOOM

Het 'gereedschap' in de toolkit bestaat uit verbeeldingsoefeningen die mensen met kanker zelf kunnen gebruiken, thuis of tijdens een behandeling. In de uitgebreide handleiding worden de oefeningen stap voor stap toegelicht. Het is een 'doe-het-zelf toolkit', maar begeleiding bij het gebruik is in het begin wenselijk.

Eén van de belangrijkste oefeningen uit de toolkit is de imaginatie van 'de goede plek'. In deze oefening nodig je iemand uit om zich voor te stellen dat hij of zij zich in een aangename omgeving bevindt, op een plek 'die goed voor je is en waar je je prettig en veilig voelt'. Het kan in de natuur zijn, onder de appelboom van oma of thuis op de bank. In verbeelding is alles mogelijk. Deze oefening kan mensen helpen een rustpunt in zichzelf te vinden, een anker in woelige, emotionele tijden (Nørgaard e.a. 2013; Taal, 2003, 2012a).

In de postacademische leergang 'Verbeeldings Toolkit voor bij kanker' van de School van Imaginatie worden hulpverleners getraind in de oefeningen uit de toolkit. Ze leren hoe zij de toolkit in hun beroepspraktijk kunnen inzetten. Na afronding van het programma kunnen hulpverleners opgenomen worden in het register van gecertificeerde verbeeldingstoolkit-coaches.

Ilonka Behr werkt als medisch maatschappelijk werker en Boswijk-therapeut vanuit haar eigen praktijk LEAF. Ze is daarnaast onder meer gastdocent aan de School voor Imaginatie en redacteur van Psychosociale oncologie. Contact: welkom@leaftherapie.nl

Met dank aan Jan Taal, eerstelijns- en gz-psycholoog, directeur van de School voor Imaginatie en docent aan de Postmaster Opleiding Psychosociale Oncologie van de NVPO. Voor meer informatie over de Verbeeldings Toolkit en het onderzoek naar de effectiviteit ervan in samenwerking met de Universiteit voor Humanistiek, zie www.imaginatie.nl en www.kankerinbeeld.nl



Bronnen

- Dijksterhuis, A. (2007). *Het slimme onbewuste*. Amsterdam: Bert Bakker.
- Iacoboni, M. (2008) Het spiegelende brein. Amsterdam: Nieuwezijds.
- Mulder, T. (2001). *De aangeboren aanpasser*. Amsterdam: Contact.
- Nørgaard, M.W., Werner, A., Abrahamsen, R., Larsen, B., Darmer, M.R. & Pedersen, P.U. (2013). Visualization and attentive behavior for pain reduction during radiofrequency ablation of atrial fibrillation. *Pacing Clin Electrophysiol.* 36 (2): 203-213.
- Ramachandran, V.S. (2000). *Mirror Neurons and Imitation Learning as the Driving Force behind "The Great Leap Forward" in Human Evolution*. Edge, 69.
- Taal, J. & Krop, J. (2003). Imagery in the treatment of trauma. In: Sheikh, A. A. (ed.) *Healing Images. The Role of Imagination in Health*. New York: Baywood.
- Taal, J. (2003). Verbeeldingsprocessen en de verwerking van kanker. In: C. Holzenspijs, J. Taal. *Kanker in Beeld. Verwerking door creatieve expressie*. 8-20. Amsterdam: Stichting Kanker in Beeld.
- Taal, J. (2010). Spiegelneuronen, revolutionaire ontdekkingen in de werking van brein en verbeelding. Zie: www.imaginatie.nl/documents/Spiegelneuronen_001.pdf
- Taal, J. (2012a). *Het placebo mysterie onttrafeld*. Zie: www.imaginatie.nl
- Taal, J. (2012b). *Verbeeldings Toolkit. Psychosociale Oncologie*. nr. 2.