

“Ook de ziel moet worden gevoed”



Een dierbare herinnering laat zich soms gemakkelijker tekenen, schilderen, of boetsen. Wat met woorden moeilijk of niet gaat, kan met Kunstzinnige Therapie op de deeltijdbehandeling van Respect worden geuit. Anne-Wil Zwart, kunstzinnig therapeut, vertelt vol vuur over haar bijzondere sessies.



De bevrijdende werking van Kunstzinnige Therapie

“Kunstzinnige therapie richt zich op de psychische beleving van de mens en heeft als doel daarin veranderingen op gang te brengen. Deze veranderingen kunnen betrekking hebben op psychische en of lichamelijke problematiek. Bij psychische problemen kun je denken aan ouderdomsdepressie, angsten, onzekerheid, onverwerkt verdriet en/of rouwverwerking. Voorbeelden van lichamelijke problematiek zijn: een beroerte, afasie, ziekte van parkinson, multiple sclerose en reumatische aandoeningen. Kunstzinnige therapie kan ook ondersteuning bieden bij terminale zorg.” Anne-Wil Zwart wordt omringd door tekeningen, schilderijen, kleivormen en kunstboeken. Ze legt uit hoe haar therapie werkt.

Persoonlijke stimulans

“Met kunstzinnige therapie kun je gericht oefeningen aanbieden, die de levenskrachten van de mens versterken en invloed hebben op het psychische welbevinden, waardoor lichamelijke klachten afnemen. Zo kan iemand met reuma (koude ziekte) baat hebben bij warme kleuren, en iemand met een longaandoening met blauw lucht krijgen. Bij het dementieproces is het moeilijk keuzes maken. Ik stimuleer iemand toch juist zelf te laten kiezen in bijvoorbeeld een kleur. Elke eigen impuls, hoe klein ook, maakt weer even

dat iemand soms letterlijk rechtop gaat zitten, en naar zijn werk kijkt. Als ik dan de blik in de ogen zie, weet ik dat ik mijn doel heb bereikt.”

Werken met herinneringen

“Ik werk aan de hand van thema's ook met dierbare herinneringen. Met poëzie, verhalen, kringgesprek en afbeeldingen wek ik herinneringen op en richt ik mij op het reacteren en hergenieten van levensherinneringen. Bij het thema 'de handen' staat hard werken centraal. Door afbeeldingen van bijvoorbeeld de nettenboedsters van Josef Israëls op tafel te leggen, komen beelden van vroeger naar boven. Een kopje thee drinken met moeder bijvoorbeeld. Als mensen niet meer weten hoe een thee kopje eruit ziet, laat ik afbeeldingen zien of teken ik het even voor. Uiteindelijk overstijgt de herinnering het beeld!”

Kopiëren van kunst

“Voorbeelden geven mensen houvast, zorgen voor zekerheid. Dat geldt ook voor het natekenen of naschilderen van klassieke kunst. Zo werk ik regelmatig met de beelden van zee en duinen van Mesdag. Maar ook bloemrijk landschap, impressionisme of het joodse bruidje van Rembrand. Warme kleurovergangen kunnen

rustgevend zijn, zuivere kleuren kunnen een harmoniserende werking hebben op emoties. Door gericht met vormen en kleuren te werken, probeer ik als therapeut ervaringen van cliënten positief te beïnvloeden. Want elk kunstwerk is een teken van menselijke ervaring. Kunstenaar Paul Klee zegt altijd: 'Kunst geeft niet het zichtbare weer, maar maakt het zichtbaar.' Het gaat om het verhaal erachter, en dat haal ik naar boven.”

Individueel en klassikaal

“Kunstzinnige therapie vindt individueel en klassikaal plaats. En twee keer per week is er open atelier, waarbij zes mensen om een grote tafel zitten en met hun eigen unieke kunstzinnige proces bezig zijn. Dat staat los van de therapie, maar heeft wel een therapeutische werking! Een groep heeft een stimulerende werking. Je ziet dat mensen meer uit zichzelf durven te halen, dat ze geestelijk sterker worden. We weten allemaal dat het lichaam verzorgd en gevoed moet worden, maar het is niet zo belangrijk om de ziel te voeden.”

Wilt u meer weten?

Stuur uw vraag naar Anne-Wil Zwart: a.zwart@rzgs.nl.



“Het is alsof ik door de belangstelling wakkerder wordt. Als ze thuis vragen wat ik gedaan heb, zeg ik dat ik geleerd heb te zien. Dat is prettig voor mij om te zeggen.”

Clïent Kunstzinnige therapie