

In 6 schildereringen een piekervrij kind

Juna (7) voelt zich steeds vaker rot, maar wil er niet over praten. Omdat schilderen leuker en makkelijker voor haar is, schakelt haar moeder de hulp in van kunstzinnig therapeut Jacqueline. (Hoe) werkte dit voor Juna, hoe gingen de sessies en wat gebeurt er precies in het kinderbrein?

Productie en tekst: Petra Schouten Tekeningen: privébezit Met medewerking van: Jacqueline van der Zalm (kinderkunstwerkt.nl)

De moeder

Michelle: "Ik hoorde Juna steeds vaker zeggen: 'Wat een stomme dag. Ik heb geen vriendinnen. Ik wil niet naar school. Niemand vindt me aardig. Het is niet leuk in de klas. Daar heb ik geen zin in.' In de herfst van 2010 werd mijn dochter Juna (toen 7) hoe langer hoe negatiever. Niets was goed. Ze had zelfs geen zin meer om met vriendinnetjes af te spreken. Dat viel niet alleen mij op, maar ook haar juf. Juna was volgens haar niet te genieten en toonde nauwelijks initiatief. 'Wat is er toch me je aan de hand?' vroeg ik bijna elke dag. Juna zei: 'Dat weet ik niet.' Het gaf me een gevoel van machteloosheid dat ze niet kon verwoorden wat haar dwarszat."

'IEDEREEN GAAT MAAR WEG'

"Waren het naweën van de scheiding? Drie jaar eerder klapte mijn huwelijk. Sindsdien verliep ook het contact tussen Juna en haar vader stroef. Mijn ex heeft een autistische stoornis. Communiseren is niet zijn sterkste punt. Eind vorig jaar vertelde de moeder van een vriendinnetje ons dat ze gingen verhuizen naar de andere kant van Nederland. 'Iedereen gaat maar weg,' snauwde

Juna toen. Ineens vielen puzzelstukjes op zijn plaats. Het was niet alleen de scheiding, maar een opeenstapeling van gebeurtenissen waarbij Juna telkens iemand verloor: haar vader woonde niet meer bij ons, haar buurmeisje zou verhuizen en haar hartsvriendin was blijven zitten. Na doorvragen, gaf Juna toe dat ze dacht dat het aan háár lag, dat iedereen wegging. Mijn ex had haar óók nog eens verteld dat hij binnen twee jaar naar Frankrijk zou verhuizen. Mijn hart brak toen ik Juna zo verdrietig zag. Ik zocht naar een oplossing. Sinds de scheiding ben ik in therapie. Omdat ik veel heb aan die gesprekken, dacht ik: misschien is dat ook iets voor Juna? Maar mijn therapeut zei dat ik haar alleen naar de kinderpsychiater kon sturen als mijn ex-man daarvoor toestemming zou geven. Maar omdat hij mede de oorzaak van Juna's probleem was, leek me dat absoluut geen goed idee."

AARDIGE MEVROUW

"Ik ging op zoek naar een alternatief en kwam uit bij kunstzinnige therapie. Juna is creatief, ze tekent liever dan dat ze gesprekken voert. Ik had >



1



2



3



4



5



6

Kijk voor de uitleg op bladzijde 85.

‘Ze had zelfs geen zin meer om met vriendinnetjes af te spreken’

Kunstzinnige therapie: wat is het?

Kunstzinnige therapie is een beeldende manier van therapie, waarbij de opdrachten het werk doen. Kinderen hoeven niet te praten; hun schilderijen, tekeningen en kleiwerkjes vertellen het verhaal. De kinderen die bij Jacqueline in therapie komen, hebben een negatief zelfbeeld, last van faalangst of gedragsproblemen. Of ze zijn getraumatiseerd door bijvoorbeeld een scheiding of ongeluk. Door op therapeutische basis te verven, tekenen en boetseren, komt een kind sneller in contact met zijn gevoel. De sessies zijn, vooral ook voor kinderen, toegankelijker dan bijvoorbeeld gesprekstherapie. Het aan jezelf werken gaat spelenderwijs. Een kind mag leuke dingen doen en hoeft zichzelf niet te veranderen. Die verandering, daar zorgen de opdrachten voor.

geen handtekening nodig van haar vader. En ik weet uit eigen ervaring dat het werkt. Zelf heb ik deze therapie ook gevolgd. Bij kunstzinnig therapeut Jacqueline van der Zalm van ‘Kind en Kunstwerkt!’ voelde ik dat ik de juiste keuze had gemaakt. Ze vertelde dat ze Juna al schilderend zou leren haar emoties op te roepen en daarna weer los te laten. Dat klonk goed.

Ik bracht het voorzichtig: ‘Morgen komt er een aardige mevrouw naar de BSO om met je te schilderen. Je zult zien dat jij je er beter door gaat voelen.’ Omdat Juna graag met haar handen bezig is, begon ze niet meteen te mokken. Maar enthousiast werd ze pas na de eerste ontmoeting met Jacqueline. Die twee hadden meteen een klik. Achteraf ben ik blij. Juna had totaal niet het idee dat er iets ergs met haar aan de hand was. Ze beschouwde de uurtjes met Jacqueline als een extraatje. Door de schilderopdrachten kwam ze uiteindelijk in contact met haar gevoel. Alsof er deurtjes open werden gemaakt en het schilderen de sleutel was. Heel geleidelijk durfde ze te zeggen wat ze voelt en denkt. Juna zelf is vooral heel blij dat er geen nare gedachten meer door haar hoofd spoken. Laatst zei ze het nog: ‘Ik weet nu dat mijn zorgen weggaan als ik erover praat.’ Ze is zo opgelucht. Kort geleden kwam haar vader – hij is tennisleraar op de club waar zij lid is – onverwacht kijken bij een wedstrijd. Ik zag aan Juna dat ze zich geen houding wist te geven. Niet zo vreemd, want ze had hem in geen maanden gesproken. Haar vader liet ze niets merken, maar toen ze thuis was zei ze: ‘Mam, ik vond het niet fijn dat papa kwam kijken. Wil jij tegen hem zeggen dat hij dat niet meer moet doen?’ Ze heeft geleerd om voor zichzelf op te komen. En het mooiste is: ze straalt weer.”

De neuropsycholoog

Hessel Engelbregt, neuropsycholoog bij het Hersencentrum:

“Een theorie is dat je hersenen werken als een computer. In ons geheugen onthouden we wat we meemaken. Een getraumatiseerd kind beleeft de nare gebeurtenis opnieuw in zijn dromen. Maar vaak schrikt zo’n kind wakker, wat verwerking op de ‘harde schijf’ verstoort. Als de informatieverwerking verstoord wordt, wordt het niet goed opgeslagen, of het is moeilijk terug te vinden.”

VERWERKEN

“Stel: een kind is gevlucht uit een oorlogsgebied. Hij slaapt slecht en schrikt ’s nachts wakker. Wordt hij geconfronteerd met zijn verleden, doordat klasgenoten ‘soldaatje’ spelen, dan kunnen zijn hersenen geen verbinding maken met zijn traumageheugen. Terwijl hij zich wel plotseling angstig of misselijk kan voelen of een andere emotie kan voelen. De theorie is, dat verstoord opgeslagen informatie niet goed wordt verwerkt. Gevolgen hiervan kunnen zijn dat het kind blokkeert of psychische problemen krijgt. Voor de verwerking zijn taal of beelden erg belangrijk. Het lijkt erop dat je op die manier alle info op een centrale plek zet, zie het als het aanmaken van een nieuwe harde schijf voor je computer. Omdat kinderen vaak nog niet goed in woorden kunnen uitleggen hoe ze zich voelen, is creatieve therapie een uitstekend alternatief om de gebeurtenis toch ‘woorden’ te geven en hiermee een centrale plek voor de gebeurtenis te creëren. Als het trauma die centrale plek eenmaal heeft, kan het makkelijker verwerkt worden.”

GEEN CRASH

“Op het moment dat kinderen een centrale plek in het geheugen hebben ingeruimd voor een gebeurtenis, is het vaak makkelijker om eraan terug te denken zonder dat ‘de computer crasht’. Dit is het begin van het goed leren omgaan met een trauma.”

De kunstzinnig therapeut

Jacqueline: “Met Juna werkte ik zes weken aan een schilderij van de Kleine Zeemeermin. Het werd een nat-in-nat opdracht: Juna schilderde op nat papier met verdunde aquarelverf. Elke keer gaf ik Juna een opdracht die aansloot op het verhaal dat ik voorlas uit het boek. Tijdens de eerste sessie (1) vroeg ik haar de zee (het vrouwelijke, de emoties) en de zon (de mannelijke kracht) te schilderen. Juna mocht zelf de plek van de zon bepalen. Wat me meteen opviel, waren de fletse kleuren die ze gebruikte. Dat zou erop kunnen wijzen dat Juna zichzelf niet durft te laten zien. Aan de stand van de zon kon ik zien dat ze het liefst aan de oppervlakte bleef. Tijdens onze tweede ontmoeting vroeg ik Juna ‘onder water’ te gaan, naar de vissen en zeemeerminnen. Ook deze keer schilderde ze een horizon (2), terwijl dat niet de opdracht was. De bovenste helft van het vel was bijna leeg, en weer verdunde ze de verf. De week erop vroeg ik haar nog dieper te gaan, naar de bodem van de zee, waar het paleis van Ariëls vader staat. Dat vond ze moeilijk. Haar kunstwerk (3) was nóg lichter van kleur en de vormen lopen helemaal in elkaar over.”

OCTOPUS URSULA

“Om tot een doorbraak te komen, vroeg ik haar de vierde keer om de Kleine Zeemeermin in het

diepst van de oceaan te tekenen, ónder de bodem, daar waar geen zon komt en de gemene octopus Ursula woont. Instinctief voelde Juna dat die plek te maken had met haar weggestopte emoties. Ze zei dat ze bang was en maakte zich er in vijf minuten van af. De horizon was verdwenen, maar nog steeds smeerde ze de verf dun uit. Ik vertelde dat het op de zeebodem altijd donker is en daagde Juna uit verder te gaan. Met een ernstig gezicht begon ze de zee laagje voor laagje donkerder (4) te verven, totdat de plantjes die ze had geschilderd niet meer te zien waren. Alleen rondom de rots, aan de linkerkant, is nog een sprankje licht. Na deze zware sessie was Juna uitgeput en verdrietig. Ze durfde nauwelijks naar haar tekening te kijken.

Vanaf de bodem konden we nog maar één kant op: naar boven. In het verhaal zwemt Ariël naar het strand om de prinses te zoeken. Die woont in een kasteel vlak bij de zee (5). In niets leek deze schildering op die van de weken ervoor. Het blad was niet alleen van onder tot boven gevuld, ze schilderde nu met heldere, vrolijke kleuren. Het verhaal eindigt als de zeemeermin één wordt met het water (6). Op deze schildering – de fleurigste van allemaal – zie we Ariël van een boot af springen. Die beweging klopt met Juna’s gevoel. Ze durft zichzelf weer te laten zien.” ■

En hoe werkt het?

Kunstzinnige therapie komt uit de antroposofie. Volgens grondlegger Rudolf Steiner kun je de manier waarop de mens zich uitdrukt verdelen in drie gebieden: denken, voelen en willen. Schilderen werkt nauw samen met ons gevoel. Als kleuren uitlopen, ‘voel je dat vanbinnen’. Het is een beetje te vergelijken met de uitwerking die kleur op ons heeft. Als je doet alsof je in een knalrode kamer zit, dan krijg je daar een warmer gevoel bij dan wanneer je je voorstelt dat de kamer blauw is. Klei doet een beroep op de tastzin. Het is van nature hard en koud, maar wordt warm en soepel door het te kneden. Een gewaarwording die volgens Steiner doordringt tot in de diepere lagen van je gevoel. Tekenen is juist erg verwant met het denken.

WAAROM DOE JE BIJ HET VOEREN VAN JE BABY ZÉLF JE MOND OPEN?