

Verbeeldingstoolkit



Tekening
van Maria

De Verbeeldingstoolkit (VT) beoogt door middel van een breed scala aan verbeeldingsoefeningen de zelfversterkende vermogens van mensen te mobiliseren voor het vergroten van draag- en veerkracht en

voor ondersteuning bij behandelingen.

Het instrumentarium in de VT bestaat uit negen ingesproken verbeeldingsoefeningen op twee CD's, 60 symboolkaarten (foto's), schrijf- en tekenmateriaal, een uitgebreide handleiding en een CD met muziek.

In het pilotonderzoek naar de ervaringen met en werking van de VT participeerden 24 vrouwen, in de leeftijd van 37 tot 69 jaar, vanuit vier centra: het Toon Herman Huis Amersfoort, het Adamas Inloophuis in Nieuw Vennep, de Stichting Chaja in Oss en de School voor Imaginatie in Amsterdam. Allen waren met kanker geconfronteerd. Van hen zijn 22 mensen geïnterviewd. Tij-

dens drie voorbereidende bijeenkomsten kregen de deelnemers instructie in het werken met de VT, werden oefeningen uitgevoerd en werd gevraagd iedere dag thuis te oefenen en de eigen verbeeldingen daarbij te tekenen. Tijdens de tweede en derde bijeenkomst werden de ervaringen met de oefeningen uitgewisseld en de gemaakte tekeningen besproken. Het interview was een zo open mogelijk gesprek van anderhalf uur over hoe zij met de VT gewerkt hadden, hoe zij dit hadden ervaren en welke waarde dit voor hen had.

“Ik ben op een veerboot, ik zie meeuwen spelen met de wind. Ik voel de wind... Ik hoor en zie het water spatten. Ik voel mijn vader achter mij. Ik hoor hem, ik ruik zijn sigaret. Ik voel me heel veilig en fijn.”

wording – is te downloaden van www.imaginatie.nl.

Ondanks verschillen in achtergrond en ervaring met het doen van verbeeldingsoefeningen laten alle deelnemers zich positief uit over de oefening ‘Imaginatie van de goede plek’. Zij vinden manieren om hier in verschillende situaties vorm aan te geven door even naar de ‘goede plek’ te gaan. De deelnemers zijn blij met de tekeningen die zij gemaakt hebben, die soms een plekje in huis krijgen. Beelden worden niet alleen innerlijk ‘gezien’ maar ook op andere wijzen beleefd. Veel respondenten voelen zich daadwerkelijk aanwezig op de plek die zij zich voorstellen.”

De verbeelding blijkt soms ook te kunnen helpen bij negatieve emoties, zoals angst. Zo beschrijft een deelnemer: “Vanaf een rots duik ik het bruine modderwater in, waar ik het water raak verandert het in blauw. Ik ben opgelucht,

heb mijn angst niet nodig.” Verschillende respondenten geven aan dat de oefeningen bijdroegen aan bewustwording en zelfinzicht.

“Ik kwam bij mijn eerste herinnering dat ik als kind aan de rand van een sloot zit en voor het eerst een dotterbloem zie. En die glanst heel intens... van goud, zo magisch.”

Casus

Maria kiest ‘voor wat ze nodig heeft’ een symboolkaart van een bloem. In het werken daarmee ontwikkelt het beeld zich tot een boom. “Het is mijn boom, die mag groeien. Ikzelf zit onderin de boom en ik wil ook naar boven. Het zijn de kleine rondjes die naar boven komen. Als ik bang onder de grond blijf zitten, dan voel ik me misschien wel veilig

maar dan gebeurt er helemaal niks.”

De bevindingen laten zien dat de VT de verbeeldingskracht stimuleert en het zelfversterkende vermogen mobiliseert, al zijn er ook enkele deelnemers die moeite hebben met het vormen van innerlijke beelden of met het zien van nieuwe mogelijkheden in een gegeven beeld. De resultaten van het pilotonderzoek geven alleszins aanleiding tot een breder opgezet, onafhankelijk vervolgonderzoek, waarin bij voorkeur ook psycho-oncologische centra en oncologische centra in (academische) ziekenhuizen participeren.

NOOT

- Hans Alma is hoogleraar cultuurpsychologie aan de Universiteit voor Humanistiek (h.alma@uvh.nl); Jan Taal is eerstelijns en GZ-psycholoog en directeur trainingen aan de School voor Imaginatie in Amsterdam (JanTaal@imaginatie.nl);
- In het pilotonderzoek werkten de Universiteit voor Humanistiek, de School voor Imaginatie en de stichting Kanker in Beeld samen, in het kader van breder onderzoek naar de relatie tussen verbeelding en zingeving aan de Universiteit voor Humanistiek;
- De Verbeeldingstoolkit is een initiatief van de School voor Imaginatie. Voor informatie over aanschaf van de toolkit, de training voor hulpverleners en de film erover, zie www.imaginatie.nl.



Gedicht van Irene Kramer