



# Verbeeldingstoolkit

Door Jan Taal

De Verbeeldingstoolkit is een initiatief van de School voor Imaginatie en de stichting Kanker in Beeld. Het bevat een breed scala aan verbeeldingsoefeningen om mensen met kanker te helpen hun zelfversterkende vermogens te mobiliseren, voor verwerking, ondersteuning bij behandeling en het vergroten van draagkracht. Het kan een aanvulling zijn op de medische zorg tijdens de acute, chronische en palliatieve fase. Het is een 'doe-het-zelf toolkit', maar begeleiding is in het begin veelal gewenst. Gedurende drie jaar is de try-out versie getest. In juni 2012 verscheen de nieuwe toolkit.

## Beeldend vermogen en het brein

Uit het vele onderzoek naar het placebo-effect blijkt dat beeldvorming klachten kunnen verlichten en verhelpen. Mensen

bezitten een soort intern zelfversterkend vermogen<sup>1-3</sup>. De ontdekking van spiegelneuronen in de neuropsychologie

bevestigt de centrale rol die de verbeelding heeft in leerprocessen en bij herstel van letsel<sup>4-6</sup>. Wat we verbeelden, wordt gerepresenteerd en geactiveerd in het brein en het corresponderende gedrag wordt gestimuleerd. De reclame- en porno-industrie weten er alles van. Maar ook in revalidatie en sport wordt motorische verbeelding veelvuldig toegepast<sup>7-9</sup>. Het gereedschap in de toolkit is bedoeld om te helpen bewust gebruik te gaan maken van het beeldend vermogen voor verwerking en welzijn. Ook het gevoel van regie van de persoon kan ermee worden bevorderd. De theoretische achtergronden, interventiemogelijkheden en casuïstiek kwamen in eerdere publicaties uitgebreid aan de orde<sup>10-15</sup>. Dit artikel beperkt zich tot een beschrijving van de toolkit.



PRAKTIJK | PROFESSIE

Anne heeft acute leukemie en net een stamceltransplantatie, chemotherapie en bestraling achter de rug. Ze is 33 jaar, getrouwd en heeft drie jonge kinderen. Anne maakt zich enorme zorgen over haar toekomst en dat van haar gezin. Ze heeft paniekaanvallen. Om weer rust en stevigheid in haar bestaan proberen te krijgen, kiest ze uit de toolkit de symboolkaart met een opgaande zon en de kaart waarop twee handen elkaar vasthouden. Ze neemt de toolkit mee naar huis met de opdracht om zo nu en dan deze twee symboolkaarten aandachtig op zich in te laten werken. Ook doet ze thuis de oefening van 'de goede plek' van de cd. Hierin wordt de persoon uitgenodigd om zich voor te stellen op een plek te zijn die 'goed voor je is, prettig en veilig; dat kan in de natuur zijn, of bij je grootmoeder of thuis op de bank, in de verbeelding is alles mogelijk'. Die imaginaire plek blijkt voor Anne een warm bad te zijn. Anne vindt er rust en totale overgave. Even geen zorgen meer. Het helpt haar om een rustpunt in zichzelf te vinden, een anker voor in woelige tijden. Enkele weken later kiest Anne 'voor wat ze nodig heeft' een symboolkaart met opengaande bloem met stuifmeeldraden. Die bloem tekent ze, met de zon erboven, ze maakt het haar eigen beeld. Het geeft haar hoop en kracht. Door de beelden krijgt Anne langzaam meer zelfvertrouwen, haar angsten zijn niet weg, maar het lukt haar om meer rust te verkrijgen.

## Inhoud van de toolkit

- Zestig symboolkaarten met een grote verscheidenheid aan thematiek.
- Twee cd's met negen ingesproken verbeeldingsoefeningen: imaginatie van de 'goede plek', ondersteuning bij chemotherapie, bestraling, operatie, ter verlichting van pijn, helende imaginatie, zorg voor het aangetaste lichaam en meer.
- Schrijf- en tekenmateriaal, om gedachten en emoties een plek te geven en om zich de beelden verder eigen te maken.
- De cd *Muziek met hart en ziel*, die de zieke kan beluisteren om innerlijke rust, troost en kracht te vinden, speciaal voor de toolkit samengesteld in samenwerking met onder andere Carel Kraayenhof, Combattimento Consort Amsterdam, Eric Vaarzon Morel, Cello 8ctet Amsterdam en Bram van Sambeek.

In de handleiding worden de oefeningen stap voor stap toegelicht. Meer informatie over de toolkit: [www.imaginatie.nl](http://www.imaginatie.nl).

## Noot

Jan Taal is eerstelijns- en gz-psycholoog, leidt de School voor Imaginatie en is docent aan de Postmaster Opleiding Psychosociale Oncologie van de NVPO. E: [JanTaal@imaginatie.nl](mailto:JanTaal@imaginatie.nl). De literatuurverwijzingen kunt u vinden op [www.nvpo.nl](http://www.nvpo.nl)