Cursusboek Verbeeldingstoolkit 3.0

Mobiliseer je innerlijke krachten.

Jan Taal

Met bijdragen van:
- Jan van der Greef
- Marian Kramers
- Joris Baas
- Christine de Vries

Cursusboek Verbeeldingstoolkit 3.0 | Mobiliseer je innerlijke krachten

Bij dit cursusboek behoren:

- 2 CD's met audioverbeeldingsoefeningen
- Set met 54 symboolkaarten
- Aquarelpotloden + penseel
- Schetsboekje
- Schrijfboekje
- Boetseerklei
- DVD met de films:
  'Zingen voor je Leven' en
  'Aangeraakt door een Engel'
- Reductiebon voor coaching

Schilderij op de voorkant:
Nieuw leven na borstkanker. (Esther van Abswoude)

Cursusboek Verbeeldings Toolkit 3.0

Mobiliseer je innerlijke krachten

Voor bij kanker, chronische ziekte en crisis.

Inhoud

1. **Inleiding** 02
2. **Symboolkaarten** 04
3. **Audio Verbeeldingsoefeningen** 08
4. **Tekenen en schrijven** 16
5. **Boetseren** 21
6. **Zingen en muziek** 28
7. **Fotografie, film en meer** 31
8. **Verbeelding in het gezin** 34
9. **Drie weken cursus** 44
10. **Begeleiding door een verbeeldingstoolkit-coach** 47
11. **De oorsprong en werking van imaginatietherapie bij ziekte** 48
12. **Veerkracht en gezondheid, Jan van der Greef** 68

Comité van aanbeveling 71
School voor Imaginatie 72
Stichting Kanker in Beeld 73
Noten 74
Literatuur 76
Colofon 79

1. Inleiding

De verbeelding is een groot goed. Het is een domein waar onze innerlijke bronnen zich bevinden. Bronnen waaruit we kunnen putten om onszelf te versterken. In de verbeeldingstoolkit zit hoogwaardig 'gereedschap' hiervoor. Dat zijn eenvoudige oefeningen, suggesties en materialen om je verbeelding te gaan benutten, voor het versterken van je draagkracht en veerkracht in moeilijke tijden en voor herstel.
Door met de verbeeldingsoefeningen en je creativiteit aan de slag te gaan schakel je de kracht van je geest in, en ga je je eigen zelfversterkende vermogens benutten als aanvulling op de medische zorg. Het kan je emotionele evenwicht en welbevinden, je rust en zin in het leven aanzienlijk bevorderen. Want het bijzondere van de verbeelding is dat het vrijheid en ruimte geeft aan wat er in je leeft en ook voor wat je nodig hebt of verlangt.

De wetenschap heeft de afgelopen decennia ontdekt dat er in je brein speciale hersencellen (spiegelneuronen) zijn, die actief reageren op dat wat je verbeeldt. Middels deze spiegelneuronen in je brein wordt dat wat je je verbeeldt actief en gestimuleerd. Met de verbeeldingsoefeningen geef je je brein nieuwe input en elke keer als je dat ontspannen herhaalt, ontwikkelt zich dat verder. Met behulp van je verbeelding ga je zodoende je weerbaarheid vergroten en je herstel bevorderen.
We zijn echter zoveel meer dan ons brein[1]. Verbeelding en creativiteit brengt diepere lagen in ons naar boven, uit wat ons 'grotere zelf' genoemd kan worden. De mens gebruikt al minstens 100.000 jaar zijn verbeelding voor helende doeleinden en zingeving en waarschijnlijk al veel langer[2]. Het beeldende vermogen is ingeschapen. Het is ons van nature eigen en de denk- en gevoelsbeelden daarin beïnvloeden voortdurend ons gedrag en onze vitaliteit, meestal zonder dat we dat in de gaten hebben[3].

Met de oefeningen in de verbeeldingstoolkit, die eenvoudig en direct toepasbaar zijn, kun je de buitengewone werking van de verbeelding ten voordele gaan gebruiken. Je mobiliseert er je innerlijke krachten mee en het gevoel dat je (weer) meer regie in je situatie krijgt wordt bevorderd.
In dit cursusboek staan de verschillende oefeningen en creatieve materialen stap-voor-stap toegelicht en worden met voorbeelden geïllustreerd.
Wil je meer weten over de achtergronden en werking van verbeelding en creativiteit bij ziekte lees dan hoofdstuk 11 De oorsprong en werking van imaginatietherapie bij ziekte op pagina 48.
De verbeeldingstoolkit is een doe-het-zelf toolkit. Het kan in elk stadium van

ziekte of crisis en ook daarna worden ingezet.
De oefeningen zijn eenvoudig en worden in dit boek uitgebreid beschreven. Er zijn ook gecertificeerde coaches beschikbaar om op weg geholpen te worden met de verbeeldingstoolkit en - indien gewenst - verder begeleid te worden. Met de reductiebon kunnen met een grote korting twee consulten worden gevolgd. In hoofdstuk 10 op pagina 47 staat meer over de begeleiding door een verbeeldingstoolkit-coach en de reductiebon.

Het 'gereedschap' in de verbeeldingstoolkit bestaat uit zeven onderdelen:

A. Dit cursusboek
B. Symboolkaarten die je kunnen helpen om je te concentreren op wat voor jou goed is en wat je herstel bevordert.
C. Verbeeldingsoefeningen op twee CD's, met tien verschillende thema's (ook te downloaden).
D. Teken- en schrijfmateriaal.
E. Boetseermateriaal
F. Film Zingen voor je Leven, lotgenoten zingen voor lotgenoten, op DVD
G. Film 'Aangeraakt door een Engel' van Beatrijs Hulskes op DVD

2. Symboolkaarten

De symboolkaarten zijn een ingang naar je verbeelding. De symboliek op de foto van de symboolkaart of dat wat je aantrekt in de foto is geheel en al van jou persoonlijk. Wat het je gaat opleveren als je er mee aan de slag gaat is volkomen jouw eigen individuele proces, laat je verrassen.
Aan het eind van dit hoofdstuk staan enkele voorbeelden van hoe er met de symboolkaarten gewerkt is.

- **Kies een symboolkaart**
  Bekijk de stapel beeldkaarten en kies er één uit die je aanspreekt: een beeltenis die jou op de één of andere manier positief aantrekt. Iets waarbij je het gevoel hebt dat het je kan helpen. Dat kan de symboliek zijn die in het plaatje zit of de kleur of vorm. Soms weet je misschien niet precies wat je erin aantrekt, dat is ook goed.
  Je kunt eerst een symboolkaart kiezen voor je huidige situatie, of voor hoe je je nu voelt. En kies daarna een symboolkaart voor dat wat je kan helpen of voor wat je nodig hebt of verlangt. Schrijf als je wilt enkele woorden, associaties en gevoelens op bij elke kaart.

- **Concentreer je op de symboolkaart**
  Als je de symboolkaart gekozen hebt, voor dat wat je kan helpen of voor wat je nodig hebt of verlangt, zet die dan voor je neer, zodat je er goed naar kan kijken. Maak het jezelf gemakkelijk, ontspan en kijk naar de symboolkaart. Zie en voel wat jou zo aantrekt in het beeld dat op de kaart staat. De kleur, de sfeer, de vorm, het symbool... laat het op je inwerken. Laat het beeld bij je naar binnen komen, bijvoorbeeld met iedere ademhaling een stukje meer. Neem het zoals het komt. Het kan dat het beeld verandert, in de verbeelding is immers alles mogelijk.

- **Het je eigen maken van het beeld**
  Als je zo een tijdje (een minuut bijvoorbeeld) ontspannen naar de symboolkaart gekeken hebt, kun je je ogen sluiten... het beeld en het gevoel erbij blijven bij je.
  Je kunt je zelfs gaan voorstellen dat je één wordt met het beeld. Met andere woorden: 'het wordt van jezelf' en je gaat de sfeer en kwaliteit van het beeld nog beter van binnen voelen. Laat het toe - en als je wilt - ga het gevoel ervan nog meer in je lichaam voelen.
  Profiteer van de positieve effecten ervan. Dit is een vorm van meditatie waarbij je dat wat het beeld vertegenwoordigt in jezelf mobiliseert, jezelf eigen gaat maken.

Door de oefening te herhalen zal het beeld - en de kwaliteit waarvoor het symbool staat - steeds meer van jezelf worden en zal het geleidelijk aan steeds makkelijker oproepbaar voor je worden.

- **In dialoog gaan met het beeld**
  Een bijzondere manier om de kracht van een beeld te ervaren is het 'luisteren' naar een beeld. Hiermede wordt een soort van intuïtief luisteren bedoeld, waarbij je je 'innerlijke oren' openstelt. Misschien hoor je of voel je iets, iets wat het beeld zegt of uitstraalt, in de verbeelding is immers alles mogelijk. Het is zelfs ook mogelijk om het beeld antwoord te geven of om iets te vragen (dialoog). Wacht dan geduldig af of er een reactie in de één of andere vorm komt. Laat je verrassen. Deze dialoog-techniek gaat voorbij aan het gewone denken, voorbij aan de ratio. Het is de moeite waard om het eens te proberen, misschien levert het je wat op.

- **Maak je eigen symboolkaart**
  Tijdens de oefening is het beeld meestal al weer enigszins anders geworden dan op de symboolkaart staat. Dat is vaak zo. De symboolkaart was het begin, nu is het iets van jezelf geworden. Na afloop van de oefening kun je het beeld op je eigen manier beschrijven en tekenen. Dan is het helemaal van jou. Schrijf en tekenmateriaal zit in de verbeeldingstoolkit.
  Voor het tekenen geldt altijd dat het geen mooie tekening hoeft te zijn. Je kunt het beeld tekenen, maar ook kun je ervoor kiezen om je gevoel bij het beeld te tekenen. Een eenvoudige schets is genoeg. Maak er geen kunst van, want dat is niet de bedoeling. Het doel van de oefening is dat je de gevoelens en de positieve energie van het beeld expressie geeft. Door het op papier te zetten wordt het nog meer van jezelf en nog meer in je organisme opgeslagen.

- **Zoek je eigen symboolkaart**
  Een heel goed idee is het om in tijdschriften, boeken en op internet te kijken naar een beeld of symbool dat je kunt gebruiken voor de oefening. Of zoek een ansichtkaart die verbeeldt wat jij nodig hebt en gebruik dit als concentratiemiddel. Misschien nog beter: maak zelf een foto.

Enkele voorbeelden

Vuurtoren

(Afb. 1, 2) Reka heeft het zwaar, ze wordt behandeld met chemotherapie en een operatie en hormoontherapie staan haar nog te wachten. Ze denkt er voortdurend aan, wat ze niet wil, en ze is bang voor het uitvallen van haar haar.
Reka kiest de symboolkaart van de vuurtoren. De kracht en stevigheid trekt haar aan, die heeft ze nu nodig. Als ze zich concentreert op de vuurtoren is het haar echter niet genoeg. Ze wil ook vrij zijn en kunnen meegaan met de wind. Daar kiest ze een tweede beeld voor: een vlieger die vrij wappert in de wind en slechts met een dun draadje vastzit aan de vuurtoren. Reka tekent de combinatie van deze twee elementen. De weken daarna kijkt ze vaak naar de tekening, het helpt haar enorm. Want dan wordt ze weer herinnerd aan haar kracht, stevigheid en vrijheid.

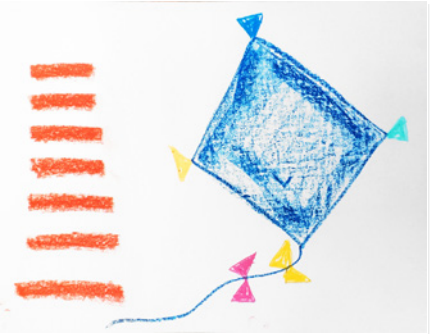
Roos

(Afb. 3, 4) Carla kiest uit de Verbeeldingstoolkit 2.0 symboolkaart de 'bevroren roos'. Ze tekent die na, maar dan wel op haar eigen manier, warmer want warmte heeft ze nodig.

Bloem

(Afb. 5, 6) Maria kiest 'voor wat ze nodig heeft' een symboolkaart van een bloem. Als ze zich erop concentreert en vervolgens haar ogen sluit, 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.'

01 | 02



03 | 04

05 | 06

3. Audio Verbeeldingsoefeningen

Gebruik voor dit hoofdstuk de twee bijgeleverde CD's of download deze van www.verbeeldingstoolkit.nl en gebruik de downloadcode: VT123

Met de audio verbeeldingsoefeningen schakel je op een meditatieve wijze de kracht van je verbeelding in. Er zijn tien oefeningen, elk met een specifiek thema.

Elke oefening begint met ontspannen, een relaxatie voordat je je op het thema richt. In de oefening geeft de stem je suggesties voor het gaan ervaren van de beelden. Daarbij wordt je uitgenodigd om op je eigen manier contact te maken met je verbeelding. Het zijn jouw beelden en het is jouw ervaring, daarin laat de stem je vrij. Tevens is het goed om te weten dat niet iedere persoon bijvoorbeeld heldere visuele beelden heeft. In feite gaat de verbeelding via alle verschillende innerlijke zintuigen: zien, horen, voelen, ruiken, proeven, denken, intuïtie. Soms is het visueel, soms is er geluid of voel je iets intuïtief aan, in het domein van de verbeelding is dat allemaal mogelijk. Ieder beleeft het op zijn volstrekt eigen wijze. In de wereld van de verbeelding gaat het er fundamenteel anders aan toe dan in onze 'gewone' wereld van ruimte en tijd: alles is in principe mogelijk, de 'gewone logica' heeft er weinig invloed. De verbeeldingsoefeningen brengen je in contact met een diepere laag in jezelf waar ongekende krachten en mogelijkheden vertoeven, een gebied waar inspiratie en versterking te halen is.

Kies één van de oefeningen en luister ernaar. Het is aan te raden om met de allereerste oefening 'Imaginatie van de goede plek' te beginnen. Dat is een fundamentele oefening die je helpt om een rustplek in jezelf te verkrijgen, een ankerplaats om je op te laden.

Doe de oefeningen zo ontspannen mogelijk. Zorg dat je niet gestoord wordt tijdens de oefening.

Realiseer je dat in de verbeelding alles mogelijk is. De verbeelding is het domein van de creativiteit en van nieuwe, vrije mogelijkheden.
Doe de oefeningen vooral op je eigen wijze. Volg de stem, maar ga vooral je eigen weg in je beeldenwereld.

Mochten er veel emoties komen dan kun je altijd de oefening onderbreken en er wat over opschrijven.
Aan het einde van elke oefening volgen er enkele minuten stilte zodat je

tijd hebt om de oefening in alle rust te beëindigen. Een zacht gong-geluid geeft aan dat weldra de volgende oefening begint. Het is dan tijd om de CD uit te zetten.

Na de oefening verdient het aanbeveling om aantekeningen te maken van wat je hebt beleefd of om een schets of tekening te maken. Het delen met een naaste die goed kan luisteren of een coach, is ook aan te bevelen.
Ga je beelden niet teveel analyseren. Het schetsen van je beelden of gevoelservaring is meestal veel beter dan er teveel over gaan zitten nadenken. Want met het schetsen maak je het beeld van jezelf op je eigen manier en geef je het meteen al een vervolg.

Aan het eind van dit hoofdstuk staan een voorbeelden van hoe er met de audio-oefeningen is gewerkt.

CD 1

1. **Imaginatie van de goede plek** ..... 9.31 min.
   In deze oefening ga je een goede, veilige plek verbeelden. Een plek in je innerlijke verbeelding waar je tot rust kunt komen en kunt bijtanken. Een ankerplek die helemaal jou toebehoort en waarnaar je regelmatig terug kunt gaan.

2. **Zelfversterkende helende imaginatie** ..... 13.50 min.
   In deze oefening wordt je eigen helende vermogen aangesproken en leer je dat te gebruiken.

3. **De bron** ..... 14.24 min.
   Ontmoeting met een heldere waterbron, met het levenswater.

4. **Innerlijk licht** ..... 12.33 min.

5. **Verkenning van het domein van de dood** ..... 13.47 min.
   Met een ernstige ziekte worden we in meer of mindere mate geconfronteerd met de dood. In deze oefening onderzoeken we hoe dat voor ons is, wat ons kan helpen en wat het ons mogelijk brengt.

CD 2

1. **Imaginatie ter ondersteuning bij chemotherapie** ..... 11.45 min.
   Tijdens chemotherapie kan deze oefening goede ondersteuning bieden en je helpen goede beelden te vormen bij de behandeling, zodat deze zijn genezende werk (nog) beter kan doen.

2. **Imaginatie ter ondersteuning bij bestraling** ..... 10.12 min.
De verbeelding kan je helpen om zo goed mogelijk de bestraling te ondergaan.

3. **Imaginatie ter ondersteuning bij een operatie** ..... 12.36 min.
Als voorbereiding op een operatie kun je hiermee rust, een goed verloop van de operatie en wat die bewerkstelligt verbeelden.

4. **Imaginatie ter verlichting van pijn** ..... 15.10 min.
Met behulp van de verbeelding kan getracht worden pijn te verminderen. In deze oefening worden meerdere manieren daartoe beoefend.

5. **Liefdevolle zorg voor het aangetaste lichaam** ..... 7.18 min.
Zachte, liefdevolle zorg voor het lichaam dat in het ziekteproces en door behandelingen geleden heeft.

VOORBEELD **'Imaginatie van de goede plek' oefening**

(Afb. 06) *Ik heb een plek bedacht waar ik het meest de veiligheid heb gevoeld. Ik ging terug naar mijn jeugd, logeren bij opa en oma. Dat is een heel fijn moment, waar me niks kan gebeuren. Dat heb ik in de tekening geprobeerd weer te geven. Het geel in de gebrandschilderde ramen, heerlijk de warmte van de zon op mijn gezicht. En niet te vergeten de vogels in de tuin. En nu vaak, als ik de vogels buiten hoor zingen, dan ben ik weer heel even terug in dat bed en dan hoor ik de vogels in de tuin van mijn opa en oma. — Tine*

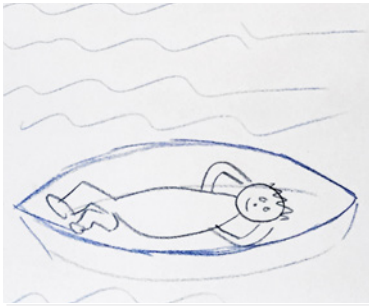
Uiteindelijk kwam ik uit bij mijn eerste herinnering, dat ik als kind aan een rand van een sloot zit met mijn handen op mijn bovenbenen. Ik zit in de zon en ik zie voor het eerst een dotterbloem, dat zijn van die hele grote boterbloemen. En die glanzen heel intens. En ik dacht echt als kind, ik was bijna drie denk ik, dat ze van goud waren, zo magisch als je dan denkt. Maar ik heb dat nu weer bewust gevoeld, hoe mijn handjes op mijn benen liggen en hoe de zon voelt. — Lea

Ik ben op een veerboot, ik zie meeuwen spelen met de wind. Ik voel de wind. Ja alles is ook heel, heel echt, de energie is schoon om mij heen. Ik hoor en zie het water spatten. Ik zie dolfijnen mee zwemmen. Ik voel mijn vader achter mij. Ik hoor hem, ik ruik zijn sigaret. Ik voel me heel veilig en fijn. — Marianne[4]

(Afb. 07) *Helende plek vol licht in de beslotenheid van de bloem. — Pieternella*

06 —

07 —



08 — 09

10 — 11

12 — 13

(Afb. 08, 10, 11, 12, 13) *David heeft de behandeling van darmkanker achter de rug. De behandeling is goed gegaan maar David zit vol zorgen en stress. Hij is bang niet oud te worden en dat hij niet goed voor zijn gezin kan zorgen. David voelt zich schuldig, het gevoel te falen. Hij wil zo snel mogelijk weer aan het werk, zijn carrière vervolgen zoals gepland. Maar hij voelt zich zwak en een mislukking. David voelt een zware druk in zijn borst. Het beeld dat hij bij deze druk krijgt is dat van een tandwiel, een tandwiel dat stil staat* (Afb. 08).
Als hij contact maakt met het tandwiel slaakt hij een diepe zucht. Er zit een 'stilstaand tandwiel' in zijn borst, maar David begrijpt in eerste instantie niet wat het hem te zeggen heeft. Het geeft hem het gevoel van 'nietsheid', iets wat hij juist als uiterst negatief beschouwt. Als David echter langer bij het tandwiel gaat stilstaan – het aan te voelen, hoe het in zijn borst zit - begint hij te ontdekken dat dat stilstaan ook rust geeft. Hij begint in te zien dat het stilstaande tandwiel hem tijd voor zichzelf geeft. Of beter gezegd, het tandwiel vraagt hem om 'stil te gaan staan', zijn zorgen los te laten, vaker eens rustig door te ademen. Kortom, tijd te nemen voor zichzelf en zijn gezin, en zijn carrière even te laten voor wat het is. Het is tijd voor bezinning en 'pas op de plaats', voor verwerking en het hervinden van rust en balans na die roerige ziekte-periode en behandelingen. Wanneer David de audio oefening van de 'goede plek' doet, leert hij te ontspannen. Hij blijkt dat tot zijn verbazing heel goed te kunnen. David krijgt in de oefening het spontane beeld dat hij op een bootje ligt op een voortkabbelende rivier. De rivier voert het bootje langzaam voort, een heerlijk wonderlijk gevoel. (Afb. 09).
David is vervolgens verder gaan oefenen en krijgt dan een aantal hem helpende beelden: drijvend op het water; spelend in een bak vol ballen (Afb. 10)*; ontspannen achterover liggend op een eiland* (Afb. 11)*; heerlijk liggend op een bed van bladeren wat vervolgens 'zittend op een rubberen wolk' wordt* (Afb. 12)*; vrij zwevend als een vogel* (Afb. 13)*. Uit al die beelden kiest David als kernbeeld 'zittend op een wolk'. Hij lijst deze schets in en hangt die prominent in zijn huis. En ook het beeld van 'liggend op de boot in de rivier' gebruikt hij regelmatig. Hij laat dat door zijn borst gaan, zegt hij. Het geeft hem rust.*
Een half jaar later meldt David dat het hem goed gaat. Hij is weer volop aan het werk, maar gunt zich regelmatig rust en doet geen overwerk meer. De oefeningen zijn hem zo goed bevallen dat David nu ook collega's erin coacht.

VOORBEELD **'De bron' oefening**

(Afb. 14) *Ik ben in mijn verbeelding naar de bron gegaan van de rivier in het mooie landschap. Het is in de bergen, waar de zon schijnt, de bloemen in de bergweiden met hun kleuren het groen onderbreken, en het stromen van het water van de rivier als eeuwige muziek in de oren klinkt. Het is een prachtig landschap dat rust en kracht tegelijk uitstraalt. Ik begin langs de stroom omhoog te gaan, richting de bron. Het is flink klimmen, maar de inspanning loont zich. Ik kom bij de gletsjer waar het water ontspringt. Het is helder koud*

water. Het is lekker fris, na het zweten van de klim. De kleur van de gletsjer is als de regenboog waar de zon op schijnt. Het is zuiverend water, ik word er schoon van, aan de buitenkant én aan de binnenkant. — Tine

VOORBEELD **'Innerlijk licht' oefening**

(Afb. 15) *In deze oefening ben ik naar mijn innerlijk licht gegaan. Door het landschap, door de poort naar het licht. Het licht is allesomvattend, warm, zacht, en rustgevend. Het is mijn innerlijk licht. En het komt van mijn beschermengel. Hij waakt over me en is er voor me als ik het nodig heb. Het is mijn overleden man die naar me uitkijkt. Het is de liefde die eeuwig is. — Tine*

VOORBEELD **'Imaginatie ter ondersteuning bij chemotherapie'**

(Afb. 16) *Ik zit lekker op mijn bankje terwijl 'vriend Chemo' zijn werk doet. Ik heb hem gevraagd mijn goede cellen zo min mogelijk kwaad te doen. — Hester*

VOORBEELD **'Imaginatie ter ondersteuning bij bestraling'**

Ik heb mijn eigen versie gemaakt van de oefening 'ondersteuning bij bestraling', met een grote Beer als totemdier, die onder mij lag en mij beschermde tijdens de bestralingen. Ik mocht helemaal in zijn grote lijf 'zakken' en kon zo ontspannen. Ook vormde zich een kring van Sisters om mij heen, die een kaarsje in hun hand hielden, en mij zo bijstonden. Ik heb de bestraling uitgenodigd als helend licht. — Rosa

14 —

15 —

16 —

4. Tekenen en schrijven

Na de oefeningen van de CD's of de oefening met de symboolkaarten word je aangeraden om te gaan schrijven en te tekenen. De verbeeldingstoolkit bevat een schrijfboekje, een schetsboekje en aquarelpotloden daartoe.

Waarom schrijven? Waarom tekenen?

Creatieve expressie kan je enorm helpen. Het actief uiting geven aan je gevoelens en gedachten maakt je sterker, het verbreedt de emotionele grond waarop je staat. Naast schrijven en tekenen kan het ook fotograferen, boetseren, beeldhouwen, knippen, plakken, collage maken, dichten, zingen, dans, spel, drama en tuinieren zijn.
Expressie helpt je om je krachtiger te voelen en meer in evenwicht, om je emoties een plek te geven, zonder het te hoeven uit te leggen, en die te verwerken. En het helpt je om energie en inspiratie op te doen en om nieuwe ideeën te verkrijgen.
Kortom expressie helpt om je energie en vitaliteit te doen stromen. Doe het!

Tekenmateriaal

In de verbeeldingstoolkit zitten aquarel kleurpotloden, een penseel, een schetsblokje, een schrijfboekje en een puntenslijper. Met het tekenmateriaal kunnen eenvoudige tekeningen gemaakt worden.
Tekenen vergroot je contact met je innerlijke beelden en verstevigt de helende werking ervan. De bedoeling ervan is dat je vanuit je beelden schetsjes of tekeningen maakt en dat liefst zo vrij mogelijk. Dus geen mooie tekeningen of kunst. Dat laatste is in geen geval de bedoeling.
Tekenen, en elke creatieve expressie, geeft je een non-verbale stem. Het biedt een medium voor dat wat misschien onzegbaar en (nog) onbegrijpelijk is, een medium voor het irrationele, en doet daarmee recht aan wat van binnen leeft. Poëtische en associatieve taal heeft die eigenschap ook.
Later kun je er nog eens naar kijken en eventueel mee verder werken.
Uiteraard kun je ook zelf teken- of schildermateriaal aanschaffen. En het verdient zeer zeker de aanbeveling om ook op veel groter papierformaat te gaan werken. Fun!

Schrijven in het schrijfboekje

Het opschrijven van wat je meemaakt met de oefeningen helpt: het geeft je ruimte en het versterkt je. Wanneer je na elke oefening een klein stukje schrijft, breng je stap voor stap de weg die je gaat in kaart. Af en toe teruglezen geeft inzicht èn overzicht en het helpt je bij het maken van keuzes die goed voor je zijn.

Op ontdekkingsreis

De combinatie van verbeelding en woorden vormt een rijke bron van inspiratie en inzicht waaruit je steeds opnieuw kunt putten. Wanneer je schrijft in je schrijfboekje gaat het er niet om of je 'mooi' kunt schrijven, maar hoe je de woorden die je vindt ervaart. Onze innerlijke wereld is zo groots en bijzonder, dat je dit nooit precies kunt weergeven op papier. Alles wat je tekent en schrijft is een impressie van wat je beleeft. Het is per definitie niet volledig of perfect, maar een momentopname. Wanneer je zo het schrijven benadert geeft het je ruimte om op ontdekkingsreis te gaan in jouw innerlijke beeldenwereld.

Schrijfoefeningen

De schrijfoefeningen die je hier worden aangeboden hebben een duidelijke structuur en opbouw. Je kunt ze eenvoudig stap voor stap volgen. De structuur van de oefening zorgt er voor dat je op een speelse manier ruimte geeft aan je gevoelens en gedachten. Het biedt je een begin en een afronding aan. In een paar minuten tijd kun je een stukje van je verhaal verkennen, zonder het risico te lopen door gevoelens of gedachten overspoeld te worden.

Enkele tips

1. Zie het schrijven als een middel om bewuster om te gaan met je innerlijke beelden en niet als een doel op zich.
2. Schrijf korte teksten; een paar regels of minuten schrijven is al voldoende.
3. Spelling en grammatica zijn niet belangrijk, het is jouw schrijfboekje en daarin mag en kan alles geschreven worden.
4. Zet de datum erbij, ook als het slechts een paar woorden zijn.
5. Bewaar voorlopig alle teksten, want ze laten je de weg zien waarlangs je bent gekomen.
6. Zorg voor voldoende privacy, zodat jij je vrij voelt om te schrijven wat je wilt zonder dat anderen onuitgenodigd jouw teksten lezen.
7. Schrijf zonder er eerst over na te denken, maar ontdek al schrijvende wat je wilt verwoorden.
8. Ga tijdens het schrijven niets corrigeren, want dat onderbreekt de stroom van inspiratie.

Schrijven èn lezen

Wanneer je veel meemaakt en verschillende indrukken opdoet, moet je ook veel naar buiten brengen om innerlijk in evenwicht te komen en te blijven. Balans en ruimte zijn nodig om nieuwe informatie te verwerken en te integreren, zodat je in de toekomst keuzes kunt maken die bij je passen en die je veerkracht en ontwikkeling ondersteunen.

Door na het schrijven hardop je tekst voor te lezen, precies zoals het op papier staat, zonder al lezend aanvullingen of correcties aan te brengen, breng je

die als het ware naar buiten. Door de woorden te horen en te proeven kun je ook op gevoelsniveau contact maken met wat je net zo snel en spontaan hebt geschreven, zonder er vooraf over na te denken. Alleen door het zelf te doen kun je de waarde ervan ontdekken.

Schrijfopdrachten naar aanleiding van een innerlijk beeld

De onderstaande oefeningen zijn op zichzelf staande oefeningen. Ze kunnen vaak herhaald worden of achter elkaar worden gemaakt.

Schrijfoefening 1

1. Kijk naar de tekening en geef deze spontaan een titel.
2. Noteer de titel op de tekening en noteer de datum er bij.
3. Schrijf de letters van de titel onder elkaar op de linkerkant van de pagina, zodat alle letters op een nieuwe regel komen te staan.
4. Geef bij elke letter kort en bondig antwoord op de vraag: Wat heb ik ervaren (gezien, gehoord, gevoeld) tijdens de verbeeldings-oefening? De eerste letter van ieder antwoord staat al genoteerd. Schrijf snel zonder eerst na te denken.
5. Lees de tekst hardop aan jezelf voor...
6. Wat valt je nu op?
7. Schrijf hier slechts twee regels over.

VOORBEELD **Titel = VERTROUWEN**

Vreugde voel ik als ik naar deze tekening kijk
Er schijnt licht naar binnen
Randen zijn nog erg donker
Toch voel ik nieuwe hoop in mij
Rechtdoen aan wat er wel is
Opnieuw beginnen, elke dag weer
Uiten van gevoelens en gedachten, dat voelt goed
Waarom-vraag achter me laten
Erkenning geven
Nieuwe ogen zien andere dingen

Schrijfoefening 2

1. Kijk naar de tekening en maak een lijstje van trefwoorden over alles wat je ziet.
2. Lees het lijstje hardop en kies er één item uit.
3. Schrijf nu heel gedetailleerd over dit ene item gedurende 5 of 10 minuten.
4. Lees deze tekst hardop en onderstreep een kort fragment of zinsdeel dat je op een speciale manier aanspreekt ...

5. Wat wil je hier nu écht mee zeggen?
6. Geef spontaan in drie regels antwoord op deze vraag.

Schrijfoefening 3.

Kies één van onderstaande zinnen uit en schrijf het begin over in je schrijfboekje. Zonder halverwege na te denken vul je de open zin aan met het eerste dat in je op komt. Bepaal voor dat je begint hoeveel regels tekst je gaat schrijven, bijvoorbeeld 3, 5 of 10 regels tekst.

1. Wanneer ik naar deze tekening kijk…
2. Het verrast me om te …
3. Het innerlijk beeld heeft vooral …
4. Waar ik meer over zou willen weten …
5. Luisterend naar het voorwerp/persoon in mijn beeld/tekening …

Dit hoofdstuk is tot stand gekomen in samenwerking met Christine de Vries.

Meer informatie over het creatief dagboekschrijven kun je vinden op www.shodo.nl en in het boek "Dagboek als spiegel – een handboek vol inspiratie" van Christine de Vries.

Lekker in de Zon

5. Boetseren

Jouw verhaal, jouw inspiratie, jouw veerkracht, maak het met je handen.

In de verbeeldingstoolkit vind je een pak plastiline klei.
Dit is boetseermateriaal dat altijd bewerkbaar blijft. Door het kneden en de warmte van je hand wordt de plastiline zachter. Tijdens het kneden kan je wat wennen aan het materiaal en het gevoel dat het geeft in je hand.
Misschien laat je het bij alleen kneden en geeft dat een goed gevoel. Mogelijk komen er ideeën in je op om te maken met de klei. Als je je concentreert op je thema terwijl je de plastiline door kneedt, gaan je handen mogelijk al vanzelf vormen maken. Laat dit vooral gebeuren en laat je verrassen door wat er ontstaat.
Heb je al een beeld of een gevoel dat je vorm wilt geven? Gebruik dat als uitgangspunt en laat je verrassen door wat er al kleiend ontstaat.
Hieronder staan een aantal oefeningen die je kan inspireren en die je kan helpen voor je welzijn.
Je kan de boetseeropdrachten afronden met één van de schrijfoefeningen uit de handleiding. Ook kan je wat je gemaakt hebt gebruiken om een beeldverhaal te maken of een 'goede plek' (of 'altaar') te creëren.

Basisoefening

Neem een stuk klei in je handen dat niet te groot en niet te klein is voor jouw handen. Kneed de klei een tijdje zodat je kan wennen aan het materiaal. Het zal warmer gaan aanvoelen.

Warming up
- Maak een bal van de klei
- Sla of druk de bal tot een pannenkoek
- Rol de plak op
- Rol een sliert uit door de klei tussen je handen te wrijven
- Maak er weer een bal van.

Oefening 1 | De goede plek

Dit is een plek waar je je op je gemak voelt en die goed voor je is, een plek die er helemaal voor jou is en waar je met niemand rekening hoeft te houden. Je kunt er naar toe om te herstellen en tot jezelf te komen. Een plek om innerlijke rust te vinden en om bij te tanken. Je kunt meteen gaan kleien en het uit je handen laten komen. Je kunt ook vanuit een idee of beeld dat je al hebt gaan werken. Als voorbereiding op het kleien kan je de eerste audio-oefening van CD 1 doen (Imaginatie van de goede plek) en je daar door laten inspireren om te kleien.
Begin met het kneden van de klei en maak er dan een bal van.
Laat je handen werken met de klei en ga de plek maken. Het hoeft niet mooi te zijn. Je kan er andere materialen aan toevoegen als je dat wilt, zoals cocktailprikkertjes, steentjes, draad of stof etcetera.
Als de plek klaar is neem je er als het ware plaats in, vereenzelvig je je er mee. Voel of het zo goed voor je is. Als je dat wilt, verander er dan nog wat aan. Neem de tijd om te ervaren en te voelen hoe het hier is. Neem de tijd om hier helemaal in je beleving te zijn. Laat het je inspireren. Je bent zelf de schepper ervan en hebt daarmee een groot cadeau aan jezelf gegeven. En je kunt er nog meer profijt van hebben door er regelmatig je aandacht aan te geven.
Geef het werkstuk een passende plek in je huis. Je kan in je verbeelding altijd naar deze plek terug en het erbij horende gevoel en kwaliteit beleven.

Oefening 2 | Krachtdier of hulpwezen

Begin met het kneden van de klei en maak er dan een bal van.
Maak een dier of wezen met de klei: een dier of wezen dat jou kan bijstaan of waarvan jij zin hebt om het te maken. In de verbeelding is alles mogelijk! Als je het gemaakt hebt, geef het dan een goede plek in huis of waar je ook bent. Vervolgens kan je de volgende schrijfoefening doen.

1. Heeft het dier of wezen een naam of wil je dat geven?
2. Hoe kan het dier of wezen je helpen?
3. In welke situaties wil je dat het je helpt, je bijstaat?

Je kan meerdere hulpdieren of –wezens maken en je laten bijstaan.

18 | 19

De gouden bal staat voor alles wat me dierbaar is. — Jerry

20 | 21

Voorbeelden van steunfiguren

22
—
23

24
—
25

26
—

Samen de klus klaren.

Oefening 3 | Plek voor goede dingen (ook wel 'het altaar' genoemd)

Begin bijvoorbeeld met een doos, een doek, en een plek in je huis als basis. Je kan gebruik maken van alles wat jij passend vindt.
Als je met klei gaat werken, begin dan met kneden en laat ondertussen je gedachten gaan over de plek met goede dingen (altaar) en het voorwerp dat je wilt maken.
Je kan van de klei iets bouwen waar je voorwerpen op of in legt. Maak voorwerpen of symbolen die voor jou belangrijk zijn in deze fase van je leven. Voorwerpen die jou kracht geven en je bepalen bij het goede. Besteed aandacht aan de plek die je ieder voorwerp geeft. Als je wilt, vul je het regelmatig aan met nieuwe dingen. Zo houd je er contact mee.

VOORBEELD **De goede plek, het altaar**
(Afb. 22, 23, 24, 25)

Oefening 4 | Steunende familie, vrienden, voorouders of belangrijk personen

Welke persoon of personen kunnen je bijstaan in moeilijke tijden, je steunen en verder helpen of inspireren? Het kan je bijzonder helpen om deze persoon (of personen) te verbeelden en vorm te geven. Je kan op deze manier hun kwaliteit en energie een tastbare plek geven en je doen inspireren.

Boetseer één of meer personen, bijvoorbeeld familie, vriend, voorouder (symbolisch of in deze werkelijkheid), of een inspirerende persoon die je persoonlijk of uit de geschiedenis of media kent, die je kan bijstaan in moeilijke tijden en die je steunt.
Zoek er zo mogelijk foto's bij of andere aandenken aan die personen. Geef ze een plek, bijvoorbeeld in 'de plek voor goede dingen' ('het altaar').

27 | 28

29 |

30 |

Oefening 5 | Hoe sta je nu in het leven

Maak drie beelden. Één die voorstelt hoe jij een jaar geleden of vroeger in het leven stond. Dan één die symboliseert hoe het leven nu voor je is. In het derde beeld geef je uitdrukking aan je verwachtingen voor de toekomst en wat je verlangt.
Deze oefening helpt je inzicht te krijgen in hoe je nu in je leven staat en in wat je nodig hebt.
Het kan heel steunend zijn om je beeldenreeks te delen met een vertrouwd persoon.

VOORBEELDEN

(Afb. 27) *Mijn ziekte en ik*
(Afb. 28) *Ik en mijn ziekte*
(Afb. 29) *Steun*

Oefening 6 | Zorg voor je aangetaste lichaam

Deze oefening is voor als je behandeld bent en er nog gevolgen van ondervindt.
Doe de warming-up met de plastiline. Maak vervolgens een troost- en zorgbeeld, een beeld dat jou en je lichaam troost en zorg geeft.
Tijdens het boetseren ga je dan vanzelf op zoek naar dat waar jij behoefte aan hebt. Op die manier zorg je voor jezelf en geef je je lichaam dat het zo zwaar gehad heeft wat het nodig heeft. (Afb. 30)

Dit hoofdstuk kwam tot stand in samenwerking met vaktherapeut Marian Kramers.

6. Zingen en muziek

Muziek is misschien wel de meest directe weg tot het innerlijk. Goede muziek roert ons, biedt troost en heelt. Het beweegt en heelt ons van binnen. Advies: luister vaak naar muziek die jou raakt en goed doet. Het is er voor gemaakt.

Heb je zelf een instrument: speel!
De stem is het instrument dat misschien wel het diepst onszelf raakt en in beweging kan zetten. Door te zingen word je een wandelende klankkast, je gevoelens, verlangens en energie komen in beweging. Samen zingen kan dat nog eens enorm versterken.
De stichting Kanker in Beeld organiseert 'Zingen voor je Leven' koren. Er is een groot netwerk van koren ontstaan die over heel Nederland is verspreid. Iedereen kan meedoen, het plezier in zingen staat voorop.

Behalve het gegeven dat zingen en muziek maken een helende uitwerking hebben, bieden de koren een buitengewone solidariteit, steun en troost. In Wales is sinds 2010 een soortgelijk zangkorenproject van start gegaan, met vergelijkbaar succes. Onderzoekers van de School of Healthcare Studies van de Cardiff University[5] hebben de effecten van het zingen op de kwaliteit van leven bij de deelnemers aan de koren bestudeerd. In de pilot werden opmerkelijke verbeteringen gevonden op het gebied van vitaliteit, sociaal functioneren, mentale gesteldheid en vermindering van pijnklachten. Indicaties van vermindering van angst en depressie werden eveneens gevonden[5]. In een tweede, groter onderzoek in Wales werd aangetoond dat zingen naast positieve effecten op het emotionele welbevinden ook positieve effecten heeft op componenten van het immuunsysteem.[6]

In de verbeeldingskoolkit zit op DVD de film Zingen voor je Leven, speciaal gemaakt voor de toolkit m.m.v. vijf koren van het netwerk. Laat het u inspireren! Op www.kankerinbeeld.nl vindt u de lijst met adressen van de koren.

Dit zeggen de koorleden: "Voor ons allemaal speelt kanker een grote rol. Soms praten we er over, vaak ook niet. Maar het is heel voelbaar als we zingen. Het geeft alle liedjes een grote emotionele lading.
"Iedereen mag meedoen, ook al heb je geen zangervaring. Elke stem en inbreng is mooi en goed genoeg. Wij zijn een gezellig koor dat elkaar door dik en dun steunt."
"Kanker hoeft niet het einde van het lied te betekenen, het kan ook het begin van een lied zijn of zelfs een heel repertoire."

31 —

32 —

33 —

Foto's Billie-Jo Krul

7. Fotografie, film en meer

De moderne media bieden ongelooflijk veel interessante mogelijkheden om met beelden te werken. Zo is fotograferen met de huidige camera's en smartphones een gemakkelijke aangelegenheid geworden. Jongeren spreekt video, vloggen en film enorm aan. Fotoseries of een filmpje maken is een prima vorm voor het verankeren en concretiseren van innerlijk beelden en gevoelens.

Maak foto's van wat jou aanspreekt en die op de één of andere manier iets weergeven van wat jij goed kunt gebruiken.
Print zo'n foto en hang hem prominent in zicht in je huis.
Nog een tip: zet de foto op het startscherm van je smartphone of tablet.

VOORBEELD **Boom van nieuw leven.**

(Afb. 34) *Deze boom zag ik telkens weer tijdens mijn fietstocht naar het ziekenhuis. Voor de operatie stond de tak in de rechterborst voor een ziek stuk wat niet meer meekon en ik moest afstaan, achterlaten. In het voorjaar, vijf maanden na de operatie, kwamen er blaadjes aan de tak, blaadjes van nieuw leven. — Barbara Verhoef*[7]

Allerlei materialen nodigen uit om je verhaal uit te werken: bijvoorbeeld een collage of een foto-verhaal van de moeilijkheden die je meemaakt en van de mogelijkheden die je ziet of wilt. Anna maakte daarvoor een kijkdoos.

VOORBEELD **Kijkdoos van Anna**

(Afb. 35) *Ik heb de kijkdoos gemaakt toen ik een traject chemotherapie had gehad en ik voor de zeer intensieve vervolgbehandeling stond.' – Anne*

(Afb. 36) *Het ziekenhuis: u bent ziek; wij helpen u. Kom binnen.*

(Afb. 37) *Hier moet u zijn voor uw volgende afspraak*

(Afb. 38) *Ik moet de sprong wagen (chemo, operatie, bestraling etc.). Een sprong in het duister.*

(Afb. 39) *We rennen samen door de gangen van het ziekenhuis. We willen weg, weg, weg*

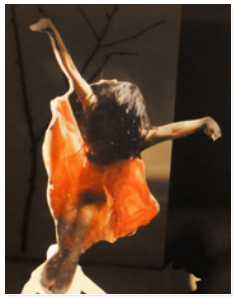
(Afb. 40) *Naar het licht, naar buiten. Naar de boom die weer mag uitlopen.*

(Afb. 41) *Dit is de boom een half jaar Weer kleur en groen. De buitenkant lijkt normaal, van binnen is er wond. Maar de boom is stevig geworteld.*

(Afb. 42) *Een jaar later. De boom is compacter geworden. Er steken wat dode takken uit. De boom gaat behoedzamer om met de energie die er wel is. Er is meer levendigheid en kleur gekomen.*

35 — 36

37 — 38



39 — 40

41 — 42

8. Verbeelding in het gezin

Verbeelding en creativiteit met kinderen is een thuiswedstrijd. Het beeldend vermogen is een terrein waar kinderen vanzelfsprekend thuis zijn. De meeste kinderen hebben nog een open contact met de wereld van de verbeelding en worden nog niet belemmerd door de stress en verantwoordelijkheden van het volwassen leven en de beknottingen die opvoeding, school, maatschappij en cultuur in de loop van het leven hebben aangebracht.

Het ruimte geven aan de verbeelding kan de verwerking en het emotioneel kunnen dragen van al het ingrijpende wat er in een gezin dat met kanker wordt geconfronteerd geweldig goed helpen. Met name in de creatieve expressie van de verbeeldingen geven kinderen (en ouders) hun emoties erkenning en een fysieke plek waarmee de draagkracht, de solidariteit en de hechting versterkt worden. Ze zetten zich actief in, met en voor elkaar. En dat wat niet altijd en niet goed in woorden gezegd kan worden, krijgt plaats in de verbeeldingen. Dat doet zoveel meer dan woorden. Elke verbeelding, elke expressie opent de innerlijke wereld van gevoel en als het met zorg omlijst wordt, kan dat het geweldig veel kracht en voldoening geven.

Schilderen: de vrije loop van de verbeelding

De ouders van Stijn en zijn zus Iris, respectievelijk zes en elf jaar oud, wilden de kinderen zo min mogelijk belasten met de ziekteperikelen. Maar als de vooruitzichten op genezing van moeder Melanie nagenoeg verdwenen zijn, willen zij de kinderen er meer in gaan betrekken.
Het blijkt dan dat de kinderen er allang mee bezig zijn. Stijn heeft al vele geluksbommen en gelukskanonnen getekend, zonder er over te praten, maar de gelukskannonen gaan wel op full power als er slecht nieuws uit het ziekenhuis is. En Iris doet het op haar manier, ze maakte briefjes en gelukskaartjes met tekeningen en foto's van mooie momenten die we samen hebben beleefd (Afb. 43).
Samen met de kinderen gaan moeder Melanie en vader Joris schilderen. Zo maar, zonder plan. Het leidt tot ongekende creativiteit en plezier. Er ontstaat in korte tijd een grote schildering vol met symboliek (Afb. 44).

Boven vliegt Stijn in zijn vliegtuig en schiet geluksbommen op de boze wolk. Rechts ervan is een gelukskleurenbom. Rechtsonder staat de geluksboom en in het midden schildert Iris zwevende, magische filters waarin moeder gaat om de kankercellen kwijt te raken. Links is de gelukszon en daaronder de geluksfontein.
Het schilderen heeft ongelooflijk veel plezier gegeven. Het wordt midden

43 —

44 —

in huis opgehangen, de kinderen zijn blij en trots.
Weken later, als moeder overleden is, komt de schildering voorop de rouwkaart te staan. Bij de afscheidsdienst in de kerk staat de schildering midden op het podium.

Het schilderen van de kist

(Afb. 45, 46) *Samen met de kinderen werd de kist beschilderd. Door alle verdriet heen gaf het schilderen met elkaar een soort positief werkgevoel. Alsof je de kamer aan het opknappen bent. Tussendoor kwamen ook momenten van grote emotie, maar dat mocht er gewoon zijn. Op de kist kwamen ook de stippellijntjes voor die we later in schilderingen tekenden. Ze verbeelden het contact tussen ons en de plek waar Melanie nu is. Ik heb Melanie getekend in een bootje op weg naar de overkant. De zon schijnt, ze zwaait en is blij want ze heeft haar kapotte lichaam afgelegd. — Joris (vader)*

De tweede schildering: De witte ballonen

(Afb. 47, 48, 49) *Op de begrafenis werden witte ballonnen opgelaten, voor het contact met de hemel, voor het contact met mama.*
De witte ballonnen staan ook linksboven op de schildering die met z'n drieën een paar weken na de begrafenis maakten. De stippeltjes zijn gelukssstof, de verbinding tussen moeder en met elkaar. Ze verbinden maar omringen ook. De aarde staat ernaast afgebeeld omringd door geluk. Deze stippeltjes staan ook op de kist. Via het trappetje kunnen we naar boven, naar moeder gaan. Middenonder is de gelukswinkel. Het is een soort van kermiskraam waar potjes vol geluk te krijgen zijn (Afb. 50).

In de dramatische periode na het overlijden van Melanie, bleken de kinderen heel goed te zijn in het uiten van wat er aan de hand was. De schilderijen die we maakten bevatten allerlei magische elementen om Melanie te helen en later om Melanie te bereiken op de nieuwe plek waar ze was aangekomen.
Talloze beelden van geluksfontijnen, gelukskanonnen, geluksmannetjes en wegen om de hemel te bereiken kwamen daarbij aan bod. Op een bepaald moment mocht ik in de gelukswinkel, gelukssstof kopen. Gewoon in een potje. Over je kussen strooien en klaar. Het moet wel een beetje praktisch blijven. Er werden door de kinderen oude jampotjes voor gebruikt.
— Joris

De derde schildering

(Afb. 51) *Rechtsonder zitten we met z'n vieren op een terrasje in een klein dorpje in Italië aan zee. We zijn daar in het echt geweest, met z'n tweeën en later met z'n vieren en, nadat dit geschilderd werd, ook weer met z'n drieën. Het is een plek van geluk en van grote betekenis voor mij. Toen ik er*

45 —

46 — 47

48 —

49
—
50

51
—

met de kinderen terugkwam na de dood van Melanie, dacht ik er afscheid van te moeten nemen. Onder elke stoeptegel lag een herinnering, overal stroomden de tranen. Maar juist in die vakantie kregen de kinderen zoveel plezier in het snorkelen en voelden ze zich zo vrij in zee, dat ik inzag dat zelfs daar of juist daar het leven niet stopt, maar verder ging. De stippellijnen zijn steeds symbool van de verbinding met Melanie die we nog steeds voelen, hier verbeeld als het groene hart. — Joris

Op school

Kort na het overlijden van moeder Melanie wilde de juf in de klas aandacht geven aan haar overlijden. Ze vroeg Stijn een foto van moeder mee te nemen. Ook de andere kinderen in de klas werden uitgenodigd om een foto mee te nemen van dierbaren die ze verloren hadden.. Dat kon een familielid zijn maar ook een huisdier. De één bracht een foto van oma mee, de ander van het dierbare konijn dat plotseling dood was gegaan. Ieder vertelde zijn verhaal en er werd met overgave geluisterd. Het werd een hele mooie, warme ochtend in de klas.

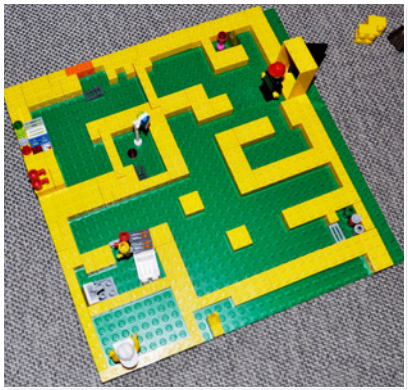
Het lego ritueel

(Afb. 52, 53, 54, 55) Een half jaar na het overlijden van Melanie spelen we vaak het lego ritueel, vertelt vader Joris. Er is door de kinderen een doolhof gemaakt en vader Joris staat voor de deur.

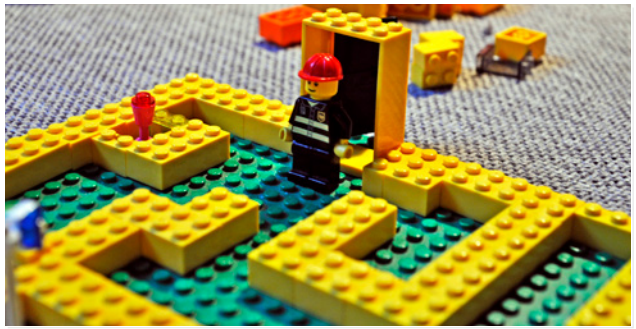
We hebben een soort van 3D Pacman-spel gedaan, waarbij ik door een doolhof moest gaan. Ik ben de brandweerman, zo wordt me verteld, die de brandweervrouw moet redden. Dat is mams!, ik vermoedde al zo iets. Er zijn geen spelregels, het enige dat ik weet is dat mams ergens in het doolhof zit. Ik laat me in deze bijzondere wereld leiden door de kinderen. Ik moet allerlei poortjes openen, soms zelfs met een granaat, en er zijn ook trappetjes, alarmbellen en airco's. Om te helpen. Ondertussen ben ik overigens in de 'gewone wereld' aan het koken, het huishouden moet ook zijn voortgang hebben immers. Ik moet het doolhof in om mams te redden uit haar benarde positie. Ik roep, nadat ik nog even in de pannen heb geroerd, help kinderen, wat moet ik doen? Ik krijg dan een walkie talkie waardoor ik instructies van de kinderen krijg. "Pak uit je rugzak een handgranaat en blaas de deur op", roept Stijn. Uiteindelijk heb ik mams gered en eten we met z'n vieren vis. De legopoppetjes gaan vis eten! Een ritueel dat de kinderen vaak willen spelen. — Joris

Verbeelding met kinderen kent geen grenzen

Een essentieel kenmerk van de verbeelding is dat in principe alles mogelijk is, het kent geen grenzen. Enkele voorbeelden hiervan.
Op een morgen heeft Iris met Melanie in de hemel gebeld met mijn hand als telefoon, vertelt Joris. Het werd een heel natuurlijk gesprekje.



52



53

54
55

'Kijk je goed mee, als we in de herfstvakantie naar Ameland gaan?' Dat soort dingen zei Iris. Toen Stijn wakker werd, heeft hij ook nog even gebeld. Ook heel vanzelfsprekend. 'Vet, jongen!' riep hij in de telefoon. Dat bleek te slaan op een nieuwe geluksstraal. Melanie bleek die straal te kunnen bedienen.

Hoe kom je in de hemel en terug

(Afb. 56) Soms, 's avonds laat, ziet Stijn de rode knop. Hij ligt dan in bed en ineens is ie er. De knop brengt je op een heel speciale plek...

Als je 'm hebt ingedrukt, wordt de muur langzamerhand doorzichtig en komt de roltrap tevoorschijn. Die brengt je naar de raket. Deze raket brengt je naar de planeet met het kleine huisje erop. Je gaat dan het kleine huisje in en zoekt achter de keuken de kelder op. Doe de deur maar open.
Zie je de trap? Dat is niet zomaar een trap naar de kelder, er is een heel diep gat. Wees niet bang, spring er maar in. Je valt en valt, maar wees niet bang, je landt zacht in 'de rivier waar je niet nat van wordt'. Nu ben je in de hemel. Gelukkig had je eraan gedacht de sleutel mee te nemen. Daarmee kun je altijd terug als je het paaltje aan de rivier kan vinden met het sleutelgat.

De tranenfabriek

Stijn bedenkt veel apparaten. Een daarvan is de tranenfabriek. Tranen zijn de grondstof van deze fabriek en gaan er aan de linkerkant in. Via allerlei buisjes, drukvaten en leidingen worden ze bewerkt. Aan de rechterkant straalt een zender het eindproduct uit de fabriek: geluk.
Stijn zegt dat de geluksplaneet begin bij het puntje van het melkwegstelsel. Zo is eerder vast komen te staan dat de geluksantenne eindigt in het hoekje van het heelal.
"Het is goed dat Melanie er ooit geweest is want dat was het begin van alle geluk, wist je dat, pap?"
Iris maakte een tijdschriftje met behulp van software die je helpt van één A4-tje een miniboekje te vouwen. Er staan herinneringen in, foto's en interviews met vriendinnen van Melanie (Afb. 57).

Herdenkingsbijeenkomst met de kinderen

(Afb. 58) Een half jaar na het overlijden organiseren Joris, Iris en Stijn een herdenkingsbijeenkomst met vriendinnen van Melanie. De schilderingen hangen aan de muur en Iris en Stijn zij geven uitleg en toelichting. Sfeer van de bijeenkomst is heel mooi en zacht. Toch hebben we ook hard gelachen om Melanie's eigenaardigheden en de mooie dingen die we hebben meegemaakt.

De appelboom

(Afb. 59) *Bij goede vrienden van Melanie hebben we in 2011 een appelboom geplant in de tuin. Mele betekent appel in het Italiaans. Na afloop hebben we er gelukwensen op briefjes ingehangen en het boek 'Onder*

56 —

57

58 —

59 —

> *de Appelboom' van Rutger Kopland erbij voorgelezen. Hier hebben we een jaarlijks terugkerend ritueel van gemaakt. Liefst in de schemering, de kinderen zetten er dan lantaarns omheen en tijdens het lezen van telkens weer dat ene gedicht is het dan heel stil. Met een beetje geluk hoor je daadwerkelijk de ganzen overkomen. Inmiddels geeft de boom ons in de herfst zeer ruim haar appels.*

Inspiratie door de kinderen

Verwerking is gevoelens een plaats geven en een nieuwe relatie met het leven aangaan èn een nieuwe relatie opbouwen met de overledene. Ieder kan dat op de eigen wijze doen. In de voorbeelden in dit hoofdstuk deden de kinderen het met hun verbeelding. Dat bracht veel meer dan fantasievolle bedenksels. Het zijn waarachtige psycho-energetische creaties met een grote gevoelswaarde, die helpen om een nieuwe relatie met de overledene en wat die voor plek heeft in het innerlijk, op te bouwen. Het helpt het emotionele evenwicht te behouden en te hervinden. Kinderen kunnen hierin een belangrijke inspiratiebron zijn, want zij hebben meestal nog een veel beter en opener contact met het beeldende domein.

> *Ik heb van de kinderen geleerd de verbeelding serieus te nemen. Het heeft me heel veel opgeleverd. Ik zou alle ouders willen aanraden de verbeelding en het spel van de kinderen serieus te nemen, niet alleen om de kinderen te helpen, maar ook om jezelf te helpen. Al die verbeeldingen en spel momenten zijn louterend voor me geweest. Geef je over, kinderen weten de weg. Maar ik heb ook gezien dat ieder het op zijn eigen manier doet. Zo heeft één van mijn vrienden alle emoties en herinneringen aan dierbare overledenen in een doosje en op slot gedaan en weggezet. Dat helpt haar om het te dragen, weten dat het doosje er is. Zo kan het ook.*
> *— Joris*

Reflectie na zeven jaar

Nu, in de zomer van 2017, is het bijna zeven jaar geleden dat Melanie is overleden. Het heeft er enorm ingehakt en is nog vaak in mijn leven. De kinderen doen het wonderbaarlijk goed. Ze excelleren op school en zijn levenslustig. Het contact tussen ons drieën is nog steeds goed en diepgaand. Af en toe komen herinneringen boven aan Melanie en de tijd dat we met z'n vieren waren. Mijzelf raakt dat het hardst. De kinderen hebben er minder moeite mee. Zitten midden in de stormachtige ontwikkelingen die scholieren nu eenmaal doormaken, maar zonder uit balans te raken. Melanie is altijd bij ons. — Joris

Dit hoofdstuk kwam tot stand in samenwerking met Joris Baas.

9. Drie weken cursus

Hoe om te gaan met ziekte of crisis daar is geen vaststaand recept voor. Je weg ermee vinden en stappen ondernemen om je veerkracht te vergroten is immers een geheel eigen proces. Deze 'drie weken cursus' geeft een richtsnoer voor de te volgen stappen, die je desgewenst kan aanpassen op je eigen manier. Immers in het algemeen geldt, dat de oefeningen die je aantrekken of goed voor je voelen het juiste is om te doen. Doe het vooral op je eigen manier.

De oefeningen in de verbeeldingstoolkit krijgen een succesvolle uitwerking door herhaling en verdieping. Hierbij geldt dat een oefening ook elke keer weer nieuws oplevert, immers je proces ermee gaat verder en verdiept. Nieuwe elementen zullen verschijnen. Het innerlijk is een dynamische wereld en dat gaan de verbeeldingen je tonen.
Doe de oefeningen altijd vanuit rust. Alle audio-oefeningen beginnen daarom met een stuk ontspanning. Merk je dat het geforceerd aanvoelt of dat er oplopende spanning ontstaat, pauzeer dan om eerst weer te ontspannen.
Naarmate je vaker oefent zul je merken dat je gemak toeneemt waarmee je in en met de verbeeldingswereld handelt.

Geef je schetsen een prominente plek in je huis en ook op je smartphone.

Het kan heel goed helpen als je wat je meemaakt in de oefeningen deelt met een goede vriend of partner die goed kan luisteren.
Het beste is om de oefeningen in de ochtend te doen.
Samengevat zijn er twee stappen te onderscheiden:

Eerste stap
Het vinden van een nieuw rustpunt en houvast, als ankerplek en om energie bij te tanken, energie te putten uit je innerlijke bronnen. Met name de 'goed plek' oefening is hier geschikt voor. Maar ook de 'zelfversterkende helende imaginatie', de 'bron' en 'innerlijk licht' zijn dat.

Tweede stap
Dat wat je nodig hebt of wat je kan helpen bevorderen door je erop te richten met behulp van de specifieke oefeningen.

Week 1

1. 'Goede plek' audio-oefening
   Doe dit elke dag een keer.
   Schrijf op wat je beleeft in het schrijfboekje. Maak een schetsje van je beelden in het schetsblok. Het kan ook zijn dat je bepaalde gevoelens hebt gekregen, die kan je ook met een kleur tekenen (abstract).
2. Doe de oefening met de symboolkaarten op dag 3, 5 en 7.
   Kies eerst een symboolkaart voor 'hoe het nu met je is'.
   Kies daarna een symboolkaart voor 'wat je nodig hebt of verlangt'.
   Soms wil je meerdere symboolkaarten kiezen, dat is prima.
   Schrijf je gedachten, gevoelens en associaties bij elke kaart. Concentreer je vervolgens op de symboolkaart voor 'wat je nodig hebt of verlangt'. En wacht af hoe het beeld zich ontwikkelt als je je ogen dicht doet.
   Schrijf op wat je beleeft, de beelden, gevoelens, gedachten en associaties. Maak een schetsje ervan in het schetsblok.
   In hoofdstuk 2 wordt deze oefening uitgebreid toegelicht.
3. Doe schrijfoefening 1 uit hoofdstuk 4.
4. Lees de hoofdstukken 1 tot met 5.

Optioneel:
Indien je in behandeling bent of gaat krijgen doe dan één van de oefeningen van CD 2: ondersteuning bij chemotherapie, bestraling of een operatie. Indien je pijn hebt doe dan de audio oefening 'Imaginatie ter verlichting van pijn' van CD2.

Week 2

1. Ga door met de 'goede plek' oefening. Doe dit elke dag een keer. Indien je de 'goede plek' oefening een week lang gedaan hebt zijn de beelden je vermoedelijk vertrouwd geworden.
   Vaak zijn er één of twee beelden die regelmatig terugkomen. Dan kun je als je dat wilt nu ook de 'goede plek' oefening zonder de CD doen. Vind je het prettiger om het met de CD te doen blijf dan dat doen.
   Schrijf op wat je beleeft. Maak een schetsje ervan in het schetsblok. En maak een keer de 'goede plek' of de 'plek voor goede dingen' met de plastiline klei zoals in hoofdstuk 5 beschreven staat.
2. 'Zelfversterkende imaginatie' audio-oefening van CD1.
   Doe deze oefening een paar keer deze week. Schrijf op wat je beleeft. Maak een schetsje ervan in het schetsblok.
3. Doe één of twee keer deze week 'de bron' audio-oefening van CD1. Schrijf op wat je beleeft. Maak een schetsje ervan in het schetsblok.
4. Doe schrijfoefening 2 uit hoofdstuk 4.
5. Kies elke dag een moment om wat langer naar je schetsen te kijken.

6. Lees de hoofdstukken 6 en 7.

Optioneel:
Indien je in behandeling bent of gaat krijgen doe dan één van de oefeningen van CD 2: ondersteuning bij chemotherapie, bestraling of een operatie. Indien je pijn hebt doe dan de oefening 'Imaginatie ter verlichting van pijn' audio-oefening van CD2.

Week 3

1. 'Goede plek' oefening met of zonder de audio-oefening. Elke dag een keer. Probeer gedurende de dag eens kort bij of in de 'goede plek' te zijn. Een kort intermezzo van een paar minuten is voldoende. Dit zal je helpen dit rustpunt in je leven te verankeren.
2. Herhaal de 'Zelfversterkende helende imaginatie' audio-oefening.
3. Doe de 'Innerlijk licht' audio oefening van CD1.
   Schrijf erover, maak een schets.
4. Doe de 'Liefdevolle zorg voor het aangetaste lichaam' audio oefening van CD 1. Schrijf erover, maak een schets.
5. Maak een krachtdier of hulpwezen met de plastiline klei. Dit is oefening 2 uit hoofdstuk 5.
6. Kies elke dag een moment om wat langer naar één van je schetsen te kijken.
7. Doe schrijfoefening 3 uit hoofdstuk 4.
8. Maak een beeldverhaal van je schetsen, van van foto's die je hebt gemaakt of van knipsels uit tijdschriften.

Optioneel:
Indien je in behandeling bent of gaat krijgen doe dan één van de oefeningen van CD 2: ondersteuning bij chemotherapie, bestraling of een operatie. Indien je pijn hebt doe dan de audio oefening 'Imaginatie ter verlichting van pijn' van CD2.

Wil je meer weten over de achtergronden van het werken met de verbeelding? Lees dan hoofdstuk 11, De oorsprong en werking van imaginatietherapie bij ziekte.

Tip: Overweeg om twee sessies te doen met een gecertificeerde verbeeldingstoolkit-coach. In de Verbeeldingstoolkit 3.0 zit een reductiebon hiervoor. In het volgende hoofdstuk staat hiermeer over.

10. Begeleiding door een verbeeldingstoolkit-coach

De oefeningen kun je op jezelf doen en ook in groepsverband. Zeker als je ermee begint is begeleiding van een deskundige verbeeldingstoolkit-coach aan te raden.

De coach is immers getraind in imaginatie en weet hoe de verbeelding werkt. Zij of hij kan je helpen je weg met de oefeningen te vinden en verdere aanwijzingen geven. In het Register van verbeeldingstoolkit-coaches zijn de namen adressen van gecertificeerde coaches, te vinden op www.verbeeldingstoolkit.nl en op www.imaginatie.nl.

In de verbeeldingstoolkit zit een **reductiebon** voor twee sessies met een gecertificeerde verbeeldingstoolkit-coach. De bon is een jaar geldig na aanschaf van de verbeeldingstoolkit.

Let op: als een oefening onverhoopt veel emoties losmaakt, ga dan schrijven en tekenen en deel je ervaringen met een persoon die je vertrouwt of een coach. Zijn de emoties erg heftig of belastend, neem dan in alle gevallen contact op met een coach.

11. De oorsprong en werking van imaginatietherapie bij ziekte

Mensen die geconfronteerd worden met kanker en chronische ziekte realiseren zich dat ze niet onkwetsbaar en veilig zijn zoals het gezonde leven hun misschien deed geloven. Het ervaren van regie in het leven, zelfvertrouwen en zingeving, de belangrijkste pijlers onder levensgeluk en welbevinden, worden veelal in hoge mate ondermijnd. De ziekte confronteert menigeen ook geheel onverwachts met de eindigheid van het bestaan, met alle gevoelens van dien. Imaginatie en creatieve expressie bieden een 'non-verbale stem' ervoor en doen daarmee recht aan wat van binnen leeft.

De innerlijke beeldenwereld is de centrale arena van wie we zijn en van onze mogelijkheden. Verbeelden, imagineren, is een kernfunctie van de psyche. Elke actie, elke nieuwe ontwikkeling wordt aangestuurd door het beeld ervan. Imaginatie en creativeit zijn krachtige middelen om het emotionele en psychische evenwicht te herstellen of verder op te bouwen en om de veerkracht te versterken.

"Heb je iets in de thee gedaan?", zegt Sylvia verbaasd. Sylvia, die in een behandeltraject zit met chemotherapie voor haar borstkanker, heeft de goede plek oefening gedaan (de eerste audio oefening van CD1) en is zojuist in haar verbeelding in een prachtige tuin geweest en voelt zich euforisch. Er was uiteraard niets bijzonders in haar thee gedaan, maar de oefening had haar geholpen zich open te stellen voor haar innerlijke wereld en zij was daarin even heel geconcentreerd op een goede plek geweest.

Dagen later voelt Sylvia nog steeds de lichamelijke effecten ervan, een wonderlijk gevoel van rust. Zo sterk kan imaginatie zijn, het brengt ons in een andere dimensie, waar ongekende krachten vertoeven, een dimensie voorbij tijd en ruimte. Maar het is ook een dimensie met valkuilen, als we niet sterk genoeg zijn om de grote krachten die er heersen aan te kunnen.

Kenmerkend voor imaginatie is het dat het de persoon in een diepere bewustzijnsstaat kan brengen. Naarmate hij meer betrokken raakt bij zijn beelden ontstaat een soort van natuurlijke trance, net als wat kan gebeuren bij een meeslepende film, boek of muziek, je gaat op in het verhaal, je wordt erdoor begeesterd en vergeet de tijd. Carl Jung zei er over: als je contact maakt met een beeld dan wordt het zwanger. Het 'beeld' ontvouwt zich en openbaart de energie die het in zich heeft, als een 'window' dat zich op je computerscherm opent als je er op klikt.

Krachtig psychologisch middel

Hoe belangrijk beelden zijn blijkt uit het feit dat mensen voortdurend beelden gebruiken om situaties en hun beleving te beschrijven: 'ik zit in de put'; 'het was alsof ik vleugels kreeg'; 'ik ging als een speer', 'die affaire stinkt'; 'de zon schijnt weer', 'de concurrent is ons deel van de koek aan het oppeuzelen', 'hij sprak met een mierzoet stemmetje', 'het was zuur', enzovoorts.

Verbeelden, imagineren, is een kernfunctie van de psyche. Elke actie, elke nieuwe ontwikkeling wordt aangestuurd door het beeld ervan.
De innerlijke beeldenwereld is de centrale arena van wie we zijn en van onze mogelijkheden.

Mensen spreken, denken en voelen in beelden en handelen vanuit hun beelden. Wat mensen werkelijk zijn is dan ook te vinden in hun bewuste en onbewuste innerlijke beelden. Verbeelden is waarschijnlijk het krachtigste psychologische middel dat er bestaat. Het is het terrein waarop psyche, lichaam en concreet gedrag het meest beïnvloed (kunnen) worden. Volksmenners, politici en reclamecampagnes maken dan ook uitbundig gebruik van de verbeelding.
Drie van de belangrijkste auteurs op het gebied van de moderne imaginatietherapie, Sheikh, Assagioli en Jung, noemen de verbeelding één van de meest invloedrijke spontane functies van de psyche, die toegang geeft tot het creatieve domein, waar we de grootste vrijheid bezitten. Het is de centrale arena waar de persoonlijke identiteit gevormd wordt en waar toegang verkregen kan worden tot verrassende oplossingen.[8]
Neuroloog Ramachandran zegt het zo: beeldvorming behoort tot het meest eigene wat de mens bezit. Het kleurt en vormt de beleving van zichzelf en van de wereld.[9]

Bij kanker en andere chronische ziekte blijken imaginatie en creatieve werkvormen – tekenen, schilderen, beeldhouwen, schrijven, zingen, dichten, musiceren, spelen, beweging en dans – een belangrijke bijdrage te kunnen leveren aan het vergroten van draag- en veerkracht, waaronder de verbetering van levenskwaliteit, meer welbevinden en zingeving en de vermindering van angst, vermoeidheid, stress, pijn en depressie.[10]

De vijfde dimensie: het grotere zelf

Tijd en ruimte vertegenwoordigen voor het 'gewone' bewustzijn de vertrouwde vier dimensies. In imaginatie is er sprake van een vijfde dimensie, waar tijd en ruimte betrekkelijke gegevens blijken te zijn, het is een dimensie waar in principe alles mogelijk is, in de verbeelding is alles mogelijk. Hier is het waar de mens volledig vrij kan zijn. Het is de arena van het grotere zelf, waar de manier waarop hij in het leven staat gevormd wordt. Het is in dit grotere zelf waar bronnen gevonden worden om uitdagingen aan te gaan, zoals het

ontwikkelen van draag- en veerkracht bij ziekte.

De kenmerken van de vijfde dimensie, het grotere zelf zijn:
– intens bewustzijn;
– trance-achtig; alsof je droomt (dagdromen); visioenen;
– ervaring van tijdloosheid en ook in ruimtelijk opzicht lijken er geen grenzen te zijn;
– beelden geladen met symbolische, psychische energie;
– ervaring van een energie- of subtiel-lichaam;
– contact met vitale, vernieuwende krachten ontstaat, maar hetzelfde geldt voor het contact met onverwerkte psychische delen.

Voor student Fabian (22), die getroffen was door teelbalkanker, was het kennismaken met de verbeeldingsoefeningen een grote verrassing.

Het was een onvoorstelbaar verschrikkelijke periode voor me. Mijn leven stond stil en tegelijkertijd werd ik geconfronteerd met grote angsten, onzekerheid en hardhandig geconfronteerd met mijn sterfelijkheid. Aanvankelijk was ik sceptisch over imaginatie, maar de oefening met een 'goede, veilige plek' gaf me de rust die ik nodig had en de moed om naar mijn angsten te gaan kijken.

(Afb. 60) De goede veilige plek. Ik lig in het midden van een bos op het gras op een plek zonder bomen. De zon schijnt en geeft me warmte en energie van boven. Het laadt mijn lichaam op. Voor even verdwijnen de zorgen en voel ik me ontspannen.

(Afb. 61) Het is nacht en ik probeer op kracht te komen in een rustgevende plek. Ik lig in een meer in een bos en het is vredig. Ik krijg een aanwijzing: ik zie een pijl die omhoog wijst. Daarop zweef ik liggend omhoog en eenmaal boven het bos en het meer zwevend, wordt ik omringd door vuurvliegjes die nog meer rust en een veilig gevoel geven. Ik voel me goed.

(Afb. 62) Ik stel mij wederom voor dat ik in de nacht in de lucht zweef en de vuurvliegjes om mij heen zie en voel. Langzamerhand worden de vuurvliegjes één met de omtrek van mijn lichaam en plotseling krijg ik een visioen. Om mijn lichaam is fel goud licht. Ik zie het heel helder. Het licht straalt een grote hoeveelheid positieve kracht en levensenergie uit. Ik voel ook in mijn lichaam veel kracht en positieve energie en dit gevoel zal ook enige dagen na het einde van deze meditatie aanhouden.

(Afb. 63) Ik ga op zoek naar mijn angsten en onzekerheden en zie een grot. De grot is aartsdonker en ik neem slechts een kleine ruimte bij de ingang waar. Ik ga naar binnen en hoor en zie allemaal monsters en nare wezens. Ik weet dat er een pad is dat verder de grot ingaat, maar daar wil ik nog

60 —

61 —

62 — 63

64 |

65 |

niet in. Plots krijg ik een ander visioen: ik zie mijzelf in Boeddha-houding mediterend in de grot zitten. Ditmaal is niet alleen de omtrek van mijn lichaam verlicht, maar bestaat mijn gehele lichaam uit fel goud licht. Wederom voel ik de kracht van het licht en voel me nog enige dagen na de meditatie heel sterk en goed, ondanks al mijn zorgen.

(Afb. 64) Het lukt mij om dieper in de grot door te dringen waar mijn angsten en onzekerheden zich bevinden. Ik draag het licht bij me dat mijn positieve kracht en mijn levensenergie voorstelt en het licht het pad in de grot op. Het pad in de grot eindigt in een grote ruimte boven een diepe afgrond. Ik ben één met het licht en het maakt mij sterk.

(Afb. 65) Ik bereid me voor om af te dalen in de afgrond. Nog steeds ben ik één met het licht en draag het licht bij me. Om goed te kunnen afdalen stel ik me voor dat ik vleugels heb en er verschijnen twee fel gouden vleugels op mijn rug. Ik daal af door een enorm lange en grote koker die eindeloos naar beneden lijkt te gaan. Uiteindelijk kom ik uit in een gigantische ruimte die eindeloos groot lijkt. Een stuk onder het uiteinde van de koker zweeft een platform waar ik op ga zitten. Om me heen in het donker verneem ik opnieuw allemaal nare geluiden en wezens die mij angst geven. Ik zit op het platform, mediteer en voel de kracht van het licht. Plots realiseer ik mij dat de geluiden om me heen zich slechts in mijn fantasie bevinden. Ik begeef mij in het absolute niets en ik creëer mijn angsten om me heen. Dit besef geeft mij een rustgevend gevoel en langzamerhand maak ik deze plek eigen: het platform en het absolute niets om mij heen. Ik creëer ook het licht en voel me sterk en veilig.

De oorsprong van verbeelding en creativiteit

In zoverre het aan ons bekend is, heeft het beeld, het visioen, de dagdroom, het verhaal, de mythe en het symbool in alle tijdperken en culturen een belangrijke rol vervult voor sociale, politieke en therapeutische doeleinden. Tot in de verre prehistorie en in alle werelddelen zijn afbeeldingen te vinden van symbolen in grotten en graven, op botten en potscherven, in beeldhouwwerken, in mythen en verhalen. Symbolische kunst en therapeutische rituelen bestaan minstens al 100.000 jaar en hoogstwaarschijnlijk al veel langer.[11]
In alle werelddelen zijn fascinerende uitingen te vinden. In Europa zijn enkele van de mooiste hiervan te vinden in de grotten van Chauvet (35.000 jaar oud) en Lascaux (17.000 jaar oud).

Lang is gedacht dat scènes uit het dagelijkse leven (zoals de jacht) werden afgebeeld, maar die theorie is inmiddels wetenschappelijk onhoudbaar gebleken voor de meeste prehistorische kunst. De meeste archeologen zijn er nu van overtuigd dat de grotten in Spanje en Frankrijk 'heiligdommen' zijn, waar de kunst diende voor sociale en spirituele doeleinden en rituelen. Maar

66 —

67 —

welke? De laatste twintig jaar heeft de 'sjamanistische' theorie steeds meer aanhangers in het wetenschappelijke forum gekregen. Volgens deze theorie trachtte de prehistorische mens middels de schilderingen in contact te komen met de 'andere wereld', de innerlijke wereld van de geest. De afgebeelde dieren zijn niet bedoeld om de 'gewone' werkelijkheid van tijd en ruimte weer te geven maar vertegenwoordigen het domein van de vijfde dimensie.

(Afb. 66) Schildering in de grot Chauvet
(Afb. 67) Mythische ontmoeting van vogelmens en bison; Lascaux

Archeoloog David Lewis-Williams, specialist op het gebied van prehistorische kunst en van de San, het oudste volk ter aarde, noemt veranderende bewustzijnstoestanden, zoals de ervaringen van 'een andere wereld', visioenen, hallicinaties en dromen, universeel voor alle culturen en de oorsprong van alle religies.[12] Het vermogen toegang te hebben tot andere bewustzijnsstaten dan de 'gewone' vier-dimensionale is in alle werelddelen en in alle aan ons bekende tijden te vinden, het behoort tot de outfit en het dna van de mens. Voor de San, net als voor alle sjamanistische samenlevingen, is trance-bewustzijn niet een bijkomstige activiteit, het is de essentie van het leven zelf.[13]
Ook de moderne mens heeft toegang tot die dimensie, tot wat we 'het grotere zelf' kunnen noemen, de plek in zijn innerlijk met een potentieel aan mogelijkheden voor veerkracht en het aangaan van uitdagingen. Joseph Beuys noemt creativiteit een geheime plek, die voor iedereen beschikbaar is en die vervulling van het leven kan verschaffen wanneer we er actief, positief mee in participeren, met de vanzelfsprekendheid van het kind. Een vervulling die verder gaat dan het materiaal waarmee we creëren.[14]

Mythologie van natuurvolken en moderne natuurkunde

Bijzonder interessant zijn de bevindingen van antropoloog Claude Lévi-Strauss in zijn onderzoek bij natuurvolken. Hij vond een dermate grote overeenkomst tussen de mythen van natuurvolken en de taal en begrippen waarvan de moderne natuurkunde zich bedient, dat hij de bevindingen van de quantum-mechanica onze moderne mythe noemt.
De werkelijkheid van de materie is niet 'vaststaand', zoals we in ons 'gewone' bewustzijn ervaren, maar is meer als 'een veld van mogelijkheden' die door de manier van meten (perceptie) wordt bepaald. De wetenschap heeft door haar steeds verder reikende berekeningen inzichten over de micro- en macro-werkelijkheid verkregen die het 'normale' bewustzijn verre te boven gaan. De wetenschapper kan het grote publiek dan ook enkel en alleen uitleg geven over de onvoorstelbare micro- en macro-werkelijkheid middels mythische uitspraken. Big bang, uitééndijende en imploderende universa, deeltjes die op verschillende plaatsen tegelijk kunnen zijn of buiten tijd en ruimte om communiceren, het zijn allemaal uitspraken van een mythische aard. De moderne fysicus lijkt het domein van de mystiek te hebben betreden,

schoorvoetend maar onmiskenbaar. De snaartheorie bijvoorbeeld voorziet al in minstens 11 dimensies.
Levi-Strauss noemt het de terugkeer van de mythe in de moderne fysica. Mythen geven volgens Lévi-Strauss kostbare aanwijzingen over de wijze waarop de geest van alle mensen functioneert. Mythen vertegenwoordigen transcendente kennis over de grote vraagstukken van de mens, zoals over leven en dood, sociale relaties, zingeving en zijn plaats in de kosmos.[15]
Evenals het geval is in alle godsdienstige tradities staat ook de christelijke mythologie bol van imaginaties van de vijfde dimensie, om te beginnen met het wonder van de onbevlekte ontvangenis en te eindigen met de opstanding van Christus.

(Afb. 68) De verering van Maria en het kind; het wonder van de onbevlekte ontvangenis. Geertgen tot Sint Jans, circa 1450. Museum Boijmans van Beuningen, Rotterdam.

(Afb. 69) Opstanding Christus. Fresco door Giovanni Ganavesio, 1491, Notre-Dame des Fontaines Chapel, La Brigue, Frankrijk

Verbeelding, geneeskunst en neuropsychologie

In de geneeskunde is imaginatie waarschijnlijk het oudste diagnostische en curatieve middel. Het vormt de basis voor de helende rituelen die sinds mensenheugenis zijn verricht.[16]
Het moderne neuropsychologische onderzoek heeft de centrale functie die de verbeelding in leerprocessen en in het ontwikkelen van nieuw gedrag inneemt herontdekt. Sinds 1996 is er met de ontdekking van het fenomeen spiegelneuronen een toenemende stroom van bevindingen die de centrale rol van de verbeelding aantonen bij het tot stand komen van nieuw gedrag.[17]
Spiegelneuronen zijn hersencellen die geactiveerd worden zowel door wat we waarnemen als door wat we verbeelden. Het innerlijk verbeelden van een actie creëert bijna net zoveel hersenactiviteit (90%) als het waarnemen of doen van een dergelijke actie.[18]
Met verbeelden worden nieuwe neurale patronen (chemische verbindingen en elektrische impulsen) gevormd en gedrag dat correspondeert met hetgeen we verbeelden wordt gestimuleerd.[19]
Elke nieuwe ontwikkeling begint met het beeld ervan. Spieren bijvoorbeeld behouden aanzienlijk hun kracht door verbeeldingsoefeningen[20], zelfs als ze in het gips zitten maar ook badminton, pianospelen, golven, kompaslezen, een taal leren, het begrijpen van anderen en vele andere activiteiten worden beter geleerd en uitgevoerd door toegepaste verbeelding.
In de revalidatie bij lichamelijk letsel en in de sport wordt dit door middel van motorische verbeelding inmiddels veelvuldig toegepast.[21]

68 —

69 —

Placebo en het theater van de geneeskunde

Het is misschien wel het grootste mysterie in de moderne geneeskunst, dat een pilletje waar geen werkzame stof in zit (placebo) een genezende werking kan bewerkstelligen. En een nep-injectie en een nep-operatie kunnen dat ook.[22] Schijn doet wonderen.[23]

De werking van placebo's op een rijtje:

- De heilzame werking van placebo's wordt vergroot als de arts (genezer, sjamaan, etc.) enthousiast en overtuigd is over de werking;
- hoe meer de arts sympathieke belangstelling voor de patient heeft, hoe beter het werkt;
- hoe hoopgevender en optimistischer hij is, des te groter is de heilzame werking.
- hoe meer aanzien de arts heeft, des te beter werkt het placebo;
- het placebo-effect is groter wanneer zowel arts als patiënt geloven dat de behandeling effectief is;
- hoe groter de neppil is, hoe beter het werkt;
- als de neppil een bekende merknaam heeft, dan werkt het beter;
- hoe duurder de placebo is, hoe beter het werkt';
- een rode kleur werkt stimulerend, koele kleuren werken kalmerend;
- gangbare medicijnen worden minder effectief op het moment dat er nieuwe beschikbaar komen;
- twee tabletten werken beter dan één tablet.
- een (willekeurige) behandeling werkt beter dan geen behandeling.
- bijwerkingen van de toegediende placebo verhogen het effect.

Bij antidepressiva blijken de bijwerking van de medicijnen een placebo effect te hebben. Kirsch (2002) vroeg alle onderzoeksresultaten op van zes bekende antidepressiva, waaronder Prozac, Paxil (Seroxat), Zoloft en Effexor. De middelen waren op basis van deze 47 gecontroleerde studies goedgekeurd door de Amerikaanse Food and Drug Administration. Ze schenen inderdaad een positief effect te hebben. Kirsch constateerde echter dat wel 75 procent van dit effect ook te vinden was in de placebogroep. Het verschil tussen beide groepen had klinisch beschouwd weinig waarde. Bovendien bleek dat indien een placebo-middel werd gegeven dat alleen bijwerkingen heeft, deze placebo's even effectief waren als de erkende antidepressiva.[24]
Dat bijwerkingen ook een positief placebo effect kunnen hebben zou bij chemotherapie en andere behandelingen bij kanker ook wellicht het geval kunnen zijn. Bij onderzoek naar de effectiviteit van chemotherapie wordt echter nog zelden rekening gehouden met het placebo effect. De belangrijkste reden hiervoor is dat de meeste chemotherapieën dermate ernstige bijwerkingen hebben dat dubbelblind onderzoek, waarbij aan de patiënt niet bekend is of hij een actieve chemotherapie of een placebo krijgt, zowel praktisch als ethisch moeilijk uitvoerbaar is.[25]

Innerlijke dokter

De gevonden werking van placebo's wijst erop dat de suggestie van werkzaamheid, het geloofwaardige beeld ervan, een psychische drijfkracht in werking kan brengen, die de totstandkoming van de lichamelijke toestand die er mee geassocieerd is stimuleert. Kennelijk hebben mensen de mogelijkheid om bij zichzelf een soort van 'innerlijke dokter' of 'interne apotheek' aan te spreken: een genezings- en helingspotentie die werkt op verwachtingen en verbeelding.
Zelfs als het mensen in het onderzoek naar de werking van placebo's verteld wordt dat ze een placebo krijgen nemen klachten af. Er was ze verteld dat de placebo-pillen uitvoerig waren getest en dat ze het zelfversterkend vermogen sterk konden verhogen.[26]
In het 'theater van de geneeskunde' zijn geloof en overtuiging krachtige bronnen voor zelfmedicatie met echte lichamelijke effecten. In onderzoek naar pijnbehandeling door placebo's blijken opioïden werkelijk te worden aangemaakt in het lichaam, de verlichting van de pijn is niet alleen maar fantasie. Wanneer een helende werking van het placebo wordt verwacht, gaan er signalen naar een hersendeel dat opioïden aanmaakt en vervolgens worden deze opioïden via de ruggengraat verspreidt.[27]
Zodra we bij een dokter komen of een ziekenhuis binnen gaan reageert onze geest en ons lichaam op allerlei signalen waarvan we ons nauwelijks bewust zijn. Die beïnvloeding blijkt subliminaal te zijn, dat wil zeggen zonder dat we het ons bewust zijn.
Ook de informatie die we van anderen krijgen beïnvloedt sterk. Sommige onderzoekers denken zelfs dat wat we zien en horen van anderen over een aandoening of klacht de belangrijkste factor in 'het theater' is. De beïnvloeding, positief èn negatief, door anderen om ons heen, door groepsdruk en heersende opvattingen is groot. Gebedsgenezingen en het geloof in bedevaartsoorden zouden dus wel eens niet onzinnig kunnen zijn. Maar dat geloof dient wel onvoorwaardelijk te zijn. En dan zou Karl Marx toch nog gelijk hebben, religie is waarlijk opium voor het volk.[28]
De gehele context van behandeling, alle suggesties waarmee de behandeling omgeven is, zijn van belang voor genezing of verlichting van klachten. Dit pleit natuurlijk enorm voor het creëren van een 'helende omgeving' een omgeving die welbevinden en genezing bevordert. Met helende omgeving wordt in ziekenhuizen meestal een aangename architectonische omgeving bedoeld, waarin de elementen natuur, daglicht, frisse lucht en stilte een prominente rol spelen. Maar het is zonneklaar dat de werking van placebo's aantoont dat persoonlijke aandacht, sympathie en optimisme minstens zo veel, of zelfs wellicht nog meer, kunnen bijdragen aan herstel en genezing en dus een integraal en prominent bestanddeel van de geneeskundige praktijk dienen te zijn.[29]

Overeenkomsten en verschillen tussen placebo's en imaginatie

Imaginatie en placebo's bewegen zich op hetzelfde terrein. Beiden benutten de kracht van het beeldend vermogen. Het is het prachtige vermogen om met behulp van suggestie en beeld in jezelf nieuwe neurale en gedragspatronen aan te maken. Het beeld is het begin van elke ontwikkeling. Wil je mensen boten doen bouwen? Doe ze verlangen naar de zee.
In zekere zin is imaginatie-therapie dan ook wel placebo-therapie te noemen. Er is echter ook een groot verschil.
Het placebo werkt *onbewust*, want de persoon weet (meestal) niet dat het een placebo betreft. Door de placebo wordt in de psyche van de persoon, en daarmee in diens brein, die gedeelten van het genezend vermogen geactiveerd waarop het placebo gericht is.
Bij imaginatie wordt *bewust* gebruik gemaakt van het beeldende vermogen. Bij imaginatie is overigens een enkele voorstellingsactie van wat er bereikt wil worden zelden voldoende. Het beeld dient diepgaand eigen gemaakt te worden. Het beeld dient zodanig wortels (waaronder stevige neurale patronen) te krijgen dat het een vanzelfsprekend deel van de persoon gaat worden. Om dat doel te bereiken is er een grote verscheidenheid aan imaginatie-technieken.[30]
Dit brengt meteen ook de valkuil in zicht van het oppervlakkige of geforceerde gebruik van imaginatie (en visualisatie en dergelijke): men wil zich graag iets positiefs gaan verbeelden, maar als men dat niet iets echt van zichzelf maakt, dan kan dat negatieve effecten hebben. Men heeft weliswaar kortstondig een positief beeld met positieve emoties erbij. Maar vervolgens neemt men genoegen met die kortstondige emotionele beleving en verzuimt daardoor tot verdere actie over te gaan om het nieuwe ervan zich eigen te maken en er handen en voeten aan te geven in de praktijk van het leven.[31]
Met name bij ernstige ziekte is het een gevaarlijke valkuil dat er opgelegde, voorgeprogrammeerde beelden worden nagestreefd, zonder dat er voldoende rekening gehouden wordt met 'hoe de gesteldheid van de voedingsbodem' bij de persoon is. Zijn de beelden 'eigen' aan de persoon of is het geforceerd? Als het geforceerd is kan de persoon het idee krijgen dat hij het niet goed doet, omdat zijn eigen beelden anders zijn of omdat het gespannen aanvoelt. Dit kan zich ook uiten in onrust of schuldgevoel. Kwalitatieve aandacht voor rust en ontspanning en voor de spontane beelden is hier de remedie.
Spontane beelden zijn per definitie van de persoon zelf, zijn hem eigen en hebben 'wortels' die voorgeprogrammeerde beelden nu eenmaal ontberen. Die wortels kunnen uiteraard wel ontwikkeld worden, maar dat dient immer in nauwe samenhang met de persoon en zijn mogelijkheden te geschieden.[32]

De drie stadia van imaginatie

Om bewust de wereld van de vijfde dimensie, het grotere zelf, te kunnen betreden is kundigheid en kracht nodig. De vakterm hiervoor is ik-sterkte of ik-vaardigheid. Ben ik capabel om me te begeven in de wonderlijke innerlijke wereld en behoud ik dan mijn autonomie, of krijgen krachten in dat immense terrein mij in hun macht?
In de verbeeldingstoolkit zijn twee basisoefeningen die specifiek de ik-sterkte kunnen versterken. In de audio oefening 'de goede plek' leer je een veilige plek te vinden of te creëren in de innerlijke wereld. Een ankerplaats waar men kan bijtanken en waar in moeilijke tijden rust gevonden kan worden.
De symboolkaarten zijn ook een uitstekend medium om de ik-sterkte te vergroten. Door een symboolkaart of een gedeelte ervan te kiezen voor emotionele balans en kracht en daar op te focussen, ga je dat wat op de kaart staat je beginnen eigen te maken. Door herhaling en door het in een schets of met klei of ander materiaal op je eigen manier vorm te geven, versterk je dat proces.
In het kundig worden met imaginatie zijn drie stadia te onderscheiden.

Het eerste stadium

Imaginatie begint met de ontdekking dat innerlijke beelden een grote impact hebben. Het zijn met name onze onbewuste zelfbeelden èn het beeld dat we van de wereld hebben, die voortdurend onze gevoelens en gedrag beïnvloeden. Te zien wat er zich allemaal in je afspeelt is vaak een grote ontdekking en vaak ook confronterend. Het is de eerste stap in het proces met imaginatie.
In het begin worden de beelden waargenomen als scènes in een theater en men kan het daarbij laten, schreef Carl Jung. Maar als de waarnemer begrijpt dat zijn eigen drama op dit innerlijke toneel wordt uitgevoerd, kan hij niet onbewogen blijven. Hij begint in te zien dat zijn onbewuste tot hem spreekt en dat de beelden een betekenisvolle relatie hebben met zijn bewuste levenssituatie. Door onze beelden werkelijk te ontmoeten en ermee in contact te gaan, leren we aspecten van onze natuur kennen die we anders nooit in ons bewustzijn zouden toelaten.[33]

Het tweede stadium

Dat er invloed op de beelden uit geoefend kan worden en dat je in de innerlijke beeldenwereld kunt handelen, aanpassen en zelfs transformeren is het volgende stadium. Het is het terrein waarop de meeste therapie en coaching zich afspeelt. Het terrein waar je leert te navigeren in de enorme arena van bewuste en onbewuste zelfbeelden, drijfveren en potentiële talenten. Het terrein waar ware autonomie ontwikkeld wordt en waar imaginatie vele technieken voor biedt.[34] [35]

Het derde stadium

Dat je mogelijk zelf mede de schepper van je innerlijke wereld bent en daarmee van je gevoelens, je gedrag en je leven, is een goed bewaard geheim. Een oud geheim dat hedentendage ook door sommige neuropsychologen wordt omarmd. Zo meent Ramachandran dat we voortdurend hallucineren als we

naar de wereld kijken.[36]
In dit derde stadium wordt gerealiseerd dat je 'binnenwereld' van gevoelens, overtuigingen, complexen en zelfbeelden feitelijk de beleving van de 'buitenwereld' bepaalt. Door dit bewust te worden kan je capabele eigenaar worden van alles wat er in je zit aan emoties, neigingen, overtuigingen, psychische delen en energieën. Je leert er mee te dealen en ontdekt de scheppende functie waarmee het leven in al zijn facetten wordt gecreëerd. In het geval van ziekte of crisis kan je je er van bewust worden dat er mogelijkheden in je zitten voor zelfversterking en dat je die innerlijke bronnen kan aanboren voor je verwerking en voor je welzijn.[37]

> (Afb. 70) In de 'landkaart van de psyche' omvat 'het kleine zelf' onze gedachten en gevoelens, de beleving van ons lichaam, de ideeën over ons zelf en hoe de wereld in elkaar steekt. Het 'grotere zelf' omvat alles wat er nog meer in ons aan aanwezig is zoals onbewuste complexen, trauma's, verlangens, mogelijkheden en talenten.
>
> (Afb. 71, 72) Indien we ik-sterk contact maken met het beeld, het symbool of het ritueel, dan zal de intrinsieke kwaliteit ervan zich aan ons openbaren. Het zal ons kracht en verlichting geven en helpen onszelf te versterken.
>
> Fabian in het voorbeeld op pagina 50 t/m 53 was erdoor in staat zijn angsten te overwinnen. Het hielp hem zijn psychische evenwicht te herstellen en rijker en met meer zelfvertrouwen in het leven te staan.

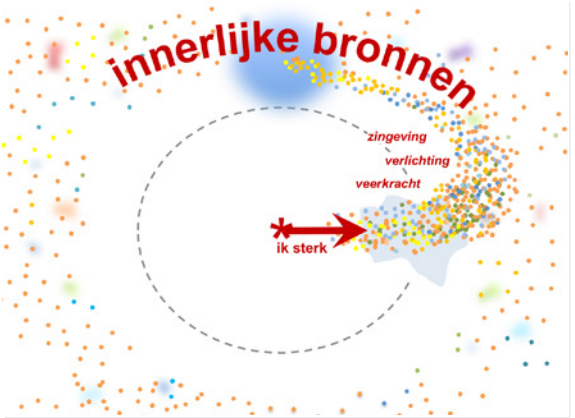
Confrontatie met het leven
In de confrontatie met levensbedreigende ziekte zijn verbijstering, paniek, verdriet, machteloosheid, angst en woede normale reacties. En naast dat het lichaam is aangetast, er zijn littekens en vaak chronische vermoeidheid of andere blijvende lichamelijke gevolgen van de ziekte en van de behandelingen, zijn er allerlei gevolgen voor het gezins-, relationele en werkzame leven en voor het toekomstperspectief.
Dinie Kanters-Schreuders maakte het beeldje, getiteld Wanhoop-Verdriet-Kanker-Ik!, dat immens veel voor haar betekende. Het gaf haar kracht en voldoening (Afb. 73). [38]

Kijken in een diepe put
Het hebben van een levensbedreigende ziekte is als balanceren tussen hoop en vrees. En beseffen dat we niet alles onder controle kunnen hebben. Aan de andere kant moeten we ons realiseren dat ook negatieve ervaringen positieve aspecten in zich kunnen bergen. Of zoals een patiënte het verwoordde: "Kanker hebben, was voor mij als het kijken in een diepe put, waardoor ik uiteindelijk nieuwe prioriteiten kon gaan stellen." [39]

70 —

71 —

72 —



Clara Tameling tekent haar draagkracht:
Er was een wonderlijk gevoel, ik ga voor het eerst helemaal alleen op reis en weet niet wat de weg me brengen zal. De weg eindigt in een splitsing van leven en dood. Ik was bereid die weg te gaan en voelde daarin gedragenheid en vertrouwen (Afb. 74). [40]

Cis Bouten werd verscheurd door twijfel:
Moet ik vechten tegen de ziekte of moet ik die accepteren. In het contact met het beeld ontdekte zij zowel 'oud zeer' als ook een hernieuwd contact met iets kostbaars in zichzelf.
Alsmaar vechten tegen kanker, maar dat schijnt de kankercellen niet te deren, ze lachen (Afb. 75).
Nu ik het vechten loslaat, val ik als een baby, zo klein voel ik me, in een diep zwart gat, maar de zonnestralen blijven doordringen (Afb. 76).
Door het schilderen van het embryo en dit kinderhoofd ben ik het kindzijn in mijzelf gaan ontdekken. In mijn dromen ben ik al vaak zwanger geweest. Aan de ene kant is er het kind dat in mijn jeugd knel zat, aan de andere kant het kind dat ik graag had willen hebben. Ik heb het gevoel dat ik het aandacht moet geven, verwennen en vertroetelen. — Cis Bouten (Afb. 77) [41]

Technieken en de attitude van coach

De oefeningen in de verbeeldingstoolkit zijn zodanig ontworpen dat een ieder die dat wil de oefeningen zelf kan uitvoeren. Maar begeleiding door een coach kan met name in het begin zinvol zijn. In het register van gecertificeerde verbeeldingstoolkit-coaches staan de namen en adressen van gekwalificeerde coaches in de meeste regio's van Nederland. Informatie: www.verbeeldingstoolkit.nl.

Imaginatie kent een een breed spectrum aan verschillende type technieken. Dit spectrum gaat van 'met een zekere afstand waarnemen van of praten over een beeld' tot aan 'het diepe integratieve contact met de psychische, energetische inhoud met hetgeen zich in de innerlijke arena aandient'.
Waarnemen van een beeld, dialoog, vereenzelviging ermee, creatieve expressie, inzicht, lichamelijke en concrete integratie en toepassing in de praktijk van het leven; het zijn allemaal technieken in imaginatie. Welke techniek een coach toepast dient af te hangen van het proces van de cliënt. Wat speelt er, wat heeft deze cliënt nodig, wat dient hem of haar, wat versterkt de draag- en wellicht de veerkracht? Daarop dient de coach zich zonder vooringenomenheid op te richten. Ernstige ziekte roept echter veel eigen proces op bij een coach (tegenoverdracht), te meer als het gaat over leven en dood en pijn. Een te grote focus op lichamelijk genezen kan daar uit voort komen, maar die dient volgens deze auteur vermeden te worden, hoe welkom een genezing uiteraard ook is. Door een te eenzijdige focus op lichamelijk genezen wordt de therapie beperkend en krampachtig, terwijl

73 — 74

75 — 76

77 —

78 —

vaak de existentiële, spirituele essentie van het leven aan de orde is en met name hart en ziel alle aandacht nodig hebben. Toen Cis Bouten het vechten tegen de kanker losliet ontdekte zij het kind in zichzelf, hetgeen zij als een groot geluk ervoer (Afb. 77).

> (Afb. 78) *Mijn armen strekken zich naar voren om een houvast te zoeken en tegelijkertijd de wereld af te weren. Mijn handen reiken naar hulp, maar duwen anderen weg. Een verminkt lijf op zoek naar balans tussen verblijven en vertrekken, liefde vragen en afwijzen. Leven door dood en verderf heen.*[42]

Tot slot

Het faciliteren en stimuleren van zelfversterking en veerkracht zijn bij ziekte essentieel voor de verwerking en voor het herstel. Ze behoren tot de kernfuncties in gezondheidszorg. In het bedrijf dat de gezondheidszorg geworden is, verdienen verbeelding en creativiteit vanwege hun grote merites een centrale plaats. De verbeeldingstoolkit is voor dit doel ontwikkeld: het grote goed van de verbeelding en de immense mogelijkheden die er in mensen zit te helpen mobiliseren. Daarbij is de grootste zorg besteed aan het zo eenvoudig en effectief mogelijk maken van de oefeningen en het creatieve materiaal.

12. Veerkracht en gezondheid

Door: Jan van der Greef [43]

De moderne geneeskunde heeft zich voornamelijk ontwikkeld en succes geboekt op het gebied van de bestrijding van symptomen. De succesvolle ontdekking van penicilline heeft aan deze benadering veel bijgedragen. De gedachte dat een ziekte (bacterie) ons lichaam binnendringt vraagt om afweer. Ziekte wordt in dit model gezien als iets dat vernietigd of tenminste afgeremd moet worden. De meeste moderne medicijnen hebben dan ook in de naam het woord 'anti', 'blocker' of 'inhibitor'. Deze strategie is succesvol als de nood hoog is, dus in acute situaties, maar laat steeds meer te wensen over bij chronische ziekten zoals bij diabetes type 2 en reuma, maar ook bij kanker (chemo, bestraling, operatie) en veel andere chronische ziektes is veel van de behandeling gebaseerd op bestrijding (chemo, bestraling, operatie). Het is tijd om ook andersoortige benaderingen meer aan te gaan bieden.

Wat is gezondheid?

Het is zeer opmerkelijk dat we geen goede definitie voor gezondheid paraat hebben. Hoe kan je geneeskunde beoefenen als het begrip gezondheid je niet duidelijk voor ogen staat? Vanuit een reductionistische visie was tot voor kort de gedachte dat de genetische code alle openingen bood om niet alleen de diagnose maar ook de oplossing voor alle ziekten te vinden. De natuur leert ons wat anders. Een rups eet en eet en wordt plots een prachtige vlinder, toch is er aan het DNA niets verandert. Het is hetzelfde dier maar is een totaal andere verschijning geworden. Er moet dus meer zijn dan de genen alleen. Het systeem is meer dan genen, de context is essentieel. Zo ook blijken eeneiige tweelingen toch verschillende ziektebeelden en levens te ervaren. Wat zet genen dan aan en uit? Dit is het terrein van de systeembiologie, maar vanuit de genetica wordt de term epigenetica gebruikt, de zoektocht naar welke omgevingsfactoren de regulatie van genen kunnen beïnvloeden. Het blijkt dat allerlei factoren genactiviteiten kunnen beïnvloeden : voeding, ziekten, ouder worden, chemicaliën, roken, stress, geneesmiddelen, drugs, leefstijl, etc.

Gezondheid is dus afhankelijk van vele factoren en na de eeuwwisseling is er veel nagedacht over een verandering van de oude definitie van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) uit 1948, die nog steeds gebruikt wordt. De oude definitie is: 'Gezondheid is een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en maatschappelijk welzijn en niet slechts de afwezigheid van ziekte of andere lichamelijk gebreken.' Vanuit deze definitie zijn we eigenlijk

allemaal ziek. In de systeembiologie wordt gekeken naar verbindingen en dynamische patronen in plaats van naar een enkel symptoom. Veerkracht komt centraal te staan en er is voorgesteld om de definitie van gezondheid aan te passen tot een 'vermogen tot aanpassen' (editorial Lancet 2009).
Recent is een nog genuanceerdere definitie voorgesteld: 'Gezondheid als het vermogen om zich aan te passen en een eigen regie te voeren, in het licht van de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven.' [44] Hieraan kunnen we natuurlijk ook een spirituele dimensie toevoegen. Het verschil met de WHO-definitie is dat in dit concept de potentie benadrukt wordt om gezond te zijn of te worden, zelfs wanneer er sprake is van ziekte. Daarbij zijn persoonlijke groei en ontwikkeling en het vervullen van persoonlijke doelen in het leven net zo belangrijk.'[45]

Uit onderzoek blijkt dat van de top 10 meest gebruikte medicijnen in de Verenigde Staten maar voor maximaal 25% (en soms maar 4%) van de behandelde personen er sprake is van een verlichtende werkzaamheid. Alle overige 75% (of meer) krijgen natuurlijk wel de neveneffecten en zo wordt de kwaliteit van leven maar ook de kosten van de gezondheidzorg negatief beïnvloed.[46]
Bij chronische ziekte is het daarom juist van belang het zelfgenezende vermogen te stimuleren door de eigen veerkracht en weerbaarheid te ondersteunen.

Veerkracht en het zelfversterkend vermogen.

Het is noodzakelijk om ons te realiseren dat ons eigen systeem een ongelofelijk krachtig regulatievermogen heeft. Gezondheid gaat in de eerste plaats om deze veerkracht. Het is het vermogen om adequaat te reageren op externe en innerlijke uitdagingen. Dit betekent dat in plaats van ziekte bestrijden de aandacht gericht moet worden op gezondheidsbevordering, op het versterken van de veerkracht van het eigen systeem. Het placebo effect is wat dit betreft een groot voorbeeld van wat het eigen interne vermogen tot gezondheidsbevordering vermag.

Het nieuwe systeembiologische model.

De nieuwe manier om te kijken naar gezondheid en ziekte is een verschuiving van het kijken naar moleculen, chemie en symptomen, naar het kijken naar het vermogen van de mens om adequaat om te gaan met zijn externe en innerlijke omgeving en de veranderingen en uitdagingen daarin.
Dit nieuwe systeembiologische model betrekt zowel het lichaam, de fysieke omgeving, de culturele en sociale omgeving als de innerlijke, psychische en spirituele hoedanigheden (componenten) van de mens in zijn analyse, diagnose en benadering van preventie en behandeling. Het is een bio-psycho-sociaal-spiritueel model waarin wordt gekeken naar verbindingen en dynamische patronen in plaats van naar een enkel symptoom.

Zeer relevant zijn de bevindingen in het placebo-onderzoek van de laatste jaren. Enorme vooruitgang is gemaakt in een beter begrip hiervan. Werden placebo-effecten vroeger al snel ter zijde geschoven als niet relevant, tegenwoordig beseft men dat deze effecten bijvoorbeeld in depressie-studies wel 75% of meer van de positieve effecten kan verklaren. Er zijn veel indrukwekkende studies, die diverse effecten voor placebo-effecten identificeren variërend van de vorm van pillen, de kleur, de prijs, de plaats van behandeling etc. maar ook de autoriteit van de behandelend arts en de toon waarop de behandeling wordt aan geboden. Een bijzonder illustratief voorbeeld is een studie waarin patiënten met prikkelbaar darmsyndroom uitdrukkelijk verteld werd dat ze een placebo kregen (op het potje stond ook placebo met grote letters) en dit werd vergeleken met niet behandelen. De effecten kunnen dan alleen worden toegeschreven aan de context, en deze bleek belangrijk want de placebo-groep liet een klinische verbetering zien ten opzichte van de niet behandelde groep, terwijl er geen farmacologisch actieve stof is toegediend. Dit onderstreept nog eens dat het genezingsproces in een bredere ook psychosociale context - het ritueel van de behandeling - moet worden bezien.[47]
De mens in contact met zijn eigen zelfhelende vermogen is derhalve een cruciaal onderdeel bij herstel. Het beeld dat de context, het ritueel van de behandeling oproept, heeft een werking en kan de weerbaarheid bevorderen. Het is een creatief proces dat geleid wordt door beelden van mogelijkheden. En beelden kunnen je ook helpen om te komen bij de drempels die de veerkracht in de weg zitten en daar dan mee in contact gaan en zelfs mogelijk verandering in aanbrengen. De kracht van de verbeelding wordt dan een kompas voor welbevinden en herstel.

Auteur van dit hoofdstuk is prof. dr. Jan van der Greef, hoogleraar Analytical BioSciences Universiteit van Leiden en voormalig Principal Scientist TNO.

Comité van Aanbeveling Verbeeldingstoolkit

Prof. dr. Hans Alma	Hoogleraar Cultuurpsychologie Universiteit voor Humanistiek te Utrecht
Prof. dr. J.G. Bloem	Professor of Health care consumers & experienced health Nyenrode Business University
Prof. dr. Ernst Bohlmeijer	Hoogleraar Geestelijke Gezondheidsbevordering Universiteit Twente Faculteit BMS, Vakgroep Psychologie, Gezondheid en Technologie
Patricia Deiters-Rahusen MLitt	Voormalig voorzitter Stichting Kanker in Beeld
Dr. Sylvia Dermout	Gynaecoloog; oud voorzitter St. Olijf, netwerk voor vrouwen met gynaecologische kanker
Dr. Piero Ferrucci	Filosoof, psychotherapeut en auteur Florence, Italië
Prof. dr. Jan van der Greef	Hoogleraar Analytical BioSciences Universiteit van Leiden en voormalig Principal Scientist TNO
Prof. dr. Rokus de Groot	Emeritus Hoogleraar Muziekwetenschap, Universiteit van Amsterdam
Drs. Cora Honing	Voorzitter Stichting Kanker in Beeld
Dr. J.K. (Hanneke) Muthert	Assistent Professor Psychologie van Religie & Spirituele Zorg Rijksuniversiteit Groningen, Faculteit Godgeleerdheid en Godsdienstwetenschap
Prof. dr. Erik J.A. Scherder	Hoogleraar Klinische Neuropsychologie Vrije Universiteit Amsterdam
Prof. dr. Anees A. Sheikh	Professor Emeritus Department of Psychology Marquette University, Milwaukee; veelvoudig auteur over imaginatie
Drs. G.J. Witvoet	Voorzitter Nederlandse Vereniging Psychosociale Oncologie, Medisch psycholoog Comprehensive Cancer Center van het UMC Groningen

School voor Imaginatie

De School voor Imaginatie werd in 1985 in Amsterdam opgericht door gezondheidszorg-psycholoog Jan Taal om scholing te bieden in het vakkundig en respectvol gebruiken van het innerlijke beeld.

Visie

Het innerlijke beeld is een bepalende, leidende factor in het menselijke functioneren en in leerprocessen, hetgeen door de bevindingen van de hedendaagse neuropsychologie steeds meer wordt bevestigd. Het is derhalve van groot belang om overal waar menselijke handelen plaatsvindt, rekening te houden met de invloed en wetmatigheden van innerlijke beelden.
Het vakkundig en doelgericht hanteren van innerlijke beelden (imaginatie; beelddenken) maakt menselijke handelen effectief. Het met respect omgaan met de innerlijke beeldenwereld kan mensen tevens op een vanzelfsprekende wijze bij hun zingevende, spirituele bronnen brengen.
Vanuit bovenstaande visie heeft de School zich in de loop der jaren ontwikkeld tot het gespecialiseerde centrum in Nederland voor de toepassing van imaginatie op vele terreinen. Tot die terreinen behoren psychologische behandeling, coaching, psychotherapie, supervisie, loopbaanbegeleiding, teambuilding, organisatie-ontwikkeling, projecten in de gezondheidszorg en onderwijs.
Vanaf het begin heeft de begeleiding aan mensen in crisis met behulp van het innerlijke beeld en creativiteit een bijzondere plaats ingenomen.
Informatie over cursussen, opleiding, psychologische begeleiding en coaching zijn te vinden op www.imaginatie.nl en op www.verbeeldingstoolkit.nl

De **Leergang Coachen met de verbeeldingstoolkit** is bestemd voor hulpverleners die met behulp van de Verbeeldingstoolkit 3.0 mensen met kanker, chronische ziekte of crisis willen begeleiden.

Doel van de Leergang:
- de verwerkingsprocessen en de imaginaties van mensen met kanker, chronische ziekte en crisis vakkundig willen kunnen begeleiden en bij te kunnen sturen waar nodig is;
- mensen met kanker, chronische ziekte en crisis willen kunnen helpen zelfstandig de oefeningen uit de Verbeeldingstoolkit te doen voeren en hen daarbij te kunnen coachen.

Voor meer informatie:
www.imaginatie.nl

Stichting Kanker in Beeld

De stichting Kanker in Beeld ondersteunt en initieert initiatieven voor creatieve expressie zoals zingen, toneelspelen, beeldende kunst en schrijven. De stichting brengt (ex)kankerpatiënten, vrienden en familie in contact met deze mogelijkheden en ondersteunt vakprofessionals in het opzetten en ontwikkelen van nieuwe initiatieven.

In het hele land kan met zingen, schilderen, schrijven en toneelspelen meegedaan worden. De sfeer is ongedwongen en laagdrempelig, ervaring is niet nodig.
De stichting bevordert de kwantiteit en kwaliteit van vaktherapeuten door het organiseren van bijeenkomsten en het stimuleren van een keurmerk en pleit ervoor dat creatieve en (ver)beeldende expressie onderdeel wordt van de reguliere oncologische zorg.
Het beeldmerk van Kanker in Beeld is een dahlia. Dahlia's kunnen tegen een stootje, maar hebben wel bescherming nodig in de winter. Samen vormen ze een veelkleurig en dynamisch palet dat toch een sterke eenheid vormt.
Al deze aspecten vertegenwoordigen datgene waar Kanker in Beeld voor staat: kracht, creatie en verbinding.

Ontstaan en ontwikkeling

In 1997 heeft de School voor Imaginatie aan de wieg gestaan van Kanker in Beeld. Samen met een groep vrijwilligers werd in 1998 de eerste grote landelijke manifestatie in de magnifieke Oude Kerk in Amsterdam georganiseerd.
In 2003 werd de tweede grote manifestatie georganiseerd, wederom onder leiding van de School voor Imaginatie en ditmaal financieel gesteund door KWF/Kankerbestrijding.
In 2009 vond de derde grote landelijke manifestatie plaats in de Grote Kerk in Den Haag.
In de loop der jaren ontwikkelde en faciliteerde de stichting Kanker in Beeld vele creatieve initiatieven waarbij de verwerking van kanker centraal staat, waaronder de verbeeldingstoolkit.
Op initiatief van Patricia Deiters-Rahusen werd voor de grote manifestatie in 2003 het projectkoor Zingen voor je Leven opgericht. Het succes van dit koor was groot. Het heeft geleid tot oprichting van koren in het gehele land. In 2017 bestaat dit unieke korennetwerk van Kanker in Beeld inmiddels uit 30 koren. Bekijk de film over de koren op de DVD in deze verbeeldingstoolkit.

Activiteiten

De activiteiten van de stichting bestaat uit vier pijlers:
- Beelden voor je Leven
- Zingen voor je Leven
- Spelen voor je Leven
- Schrijven voor je Leven

Voor informatie over de activiteiten en de locaties:
www.kankerinbeeld.nl

Noten

[1] Hoewel de kennis over het brein de afgelopen decennia spectaculair is toegenomen en we steeds meer erover te weten komen, zijn we niet ons brein zoals heden ten dage door veel wetenschappers wordt gepropageerd. Het is andersom, het brein zit in ons. Gelijk een radio waaruit muziek komt, is het brein te vergelijken met een transmitter. Het brein vermag veel, het is een bemiddelaar met een grote invloed op onze beleving en gedrag, maar de werkelijke bronnen liggen dieper in ons energiesysteem. Bij muziek uit de radio denken we toch ook niet dat het orkest in het kastje van de radio zit?

[2] De gevonden bewijzen van symbolische kunst en van rituele therapeutische vormen zijn minstens 100.000 jaar oud en mogelijk zelfs 500.000. Er is zelfs een vondst die 3.000.000 jaar oud is, maar over de vraag of dit object (de Makapansgat steen met de meerdere gezichten) symbolische waarde heeft gehad voor de toenmalige mens wordt onder archeologen getwist. (Giblin & Spring, 2016; Eliade, 1952; Campbell, 1983; Clottes & Lewis-Williams, 1996.

[3] Het vele dat bekend is over het placebo effect toont onomstotelijk aan dat ook als we onze verbeelding niet bewust gebruiken, de invloed ervan voortdurend onbewust zijn werking doet. (Brody, 1997; Enck et al, 2008; Nanninga, 2002; Mittendorf, 2009); Taal, 2014).

[4] Alma & Taal, 204, p. 14.

[5] Gale et al, 2012.

[6] Fancourt et al, 2016.

[7] Uit Vos, Flore-Deiters & Evelein, 2009, p. 61.

[8] Sheikh, 2003; Assagioli, 1982; Jung, 1963; Taal, 2015a,1994.

[9] Ramachandran, 2000.

[10] Achterberg, 1985; Sheikh 2003; Linz, 2014; Behr, 2014; Visser & Op 't Hoog, 2008; Taal, 1994, 2002, 2012; Taal & Krop, 2003; Alma & Taal, 2014, 2015; Nørgaard et al, 2013; Gale et al 2012; Fancourt et al, 2016.

[11] Eliade, 1952; Campbell, 1949, 1983; Jung, 1961; Walsh, 2007; Clottes & Lewis-Williams, 1996; Giblin & Spring, 2016.

[12] Lewis-Williams, 2002, p. 135.

[13] Lewis-Williams, 2002, p.142.

[14] Multi-kunstenares Julie Oakes beleeft de vanzelfsprekende, aangeboren creativiteit in haar kleinkinderen. "Nu ik niet meer de dagelijkse besognes en zorgen van het ouderschap heb zie ik het kristalhelder: die wonderlijke bronnen in de spontane beweging en groei van het kind. Bij mezelf maak ik het vuur uit mijn creatieve bronnen wakker door me schoon te maken, door elke morgen met volle aandacht te lopen in de natuur, en dan zo veel mogelijk ongefilterd door gedachten waar te nemen. Daarna wacht ik af wat er naar boven bubbelt. Ik word dan opgeladen door wonderlijke creatieve bronnen, die in ieder van ons zitten en die zo helder in de spontaniteit van het kind te herkennen zijn" (uit een persoonlijke brief aan de auteur).

[15] In *Het wilde denken* (1962) schreef Lévi-Strauss: "Het streven naar objectieve kennis is één van de meest ontkende aspecten van het denken van mensen die we primitief noemen. De wetenschappelijke ratio waar de westerse samenleving zo prat op gaat is slechts één uiting van ons denken. Net zo belangrijk en 'wetenschappelijk' zijn mythen, familiesystemen en rituelen, die bovendien al zo oud als de mensheid zijn en ons daarom meer vertellen over de menselijke natuur." www.filosofie.nl

[16] Achterberg, 1985.

[17] Rizzolatt, Fadiga, Gallese & Fogassi, 1996.

[18] Kosslyn & Moulthon, 2009.

[19] Jacoboni, 2008; Markman, Klein & Suhr, 2009.

[20] Clark et al, 2014.

[21] De Vries & Mulder, 2007.

[22] Cobb,1959; Diamond, 1960; Moseley, 2002.

[23] Nanninga, 2002.

[24] Nanninga, 2002.

[25] Design Dilemma: The Debate over Using Placebos in Cancer Clinical Trials. Post 3 mei 2011. National Cancer Institute. https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/research/placebo-clinical-trials.

[26] Kaptchuk, 2010.

[27] Vance, 2016.

[28] Vance, 2016

[29] Roberts,1993; Moerman & Jonas, 2002; Gaymans, 2012.

[30] Taal, 1994, 2002.

[31] Oettingen & Mayer, 2002.

[32] Taal, 2003, 2012.

[33] Jung, 1963, p. 495.

[34] Taal, 1994, 2015c; Taal & Krop, 2003.

[35] Voor een overzicht van imaginatie-technieken zie: www.imaginatie.nl/imaginatie-technieken.

[36] Ramachandran, 2010, p. 229.

[37] Taal, 2015a.

[38] Warners-Kleverlaan et al, 1998.

[39] Taal, 2003.

[40] In: Holzenspies & Taal, 2003, p. 62.

[41] In: Taal, 2003, p. 13 en 16.

[42] Irma van der Meer in: Holzenspies & Taal, 2003, p.97.

[43] Dit hoofdstuk is gebaseerd op de tekst van Jan van der Greef, Een systeemvisie op gezond en ziek, 2016. Volledige tekst zie: www.imaginatie.nl/achtergrondartikelen

[44] Huber, van Vliet, & Boers, 2016.

[45] Huber, van Vliet, & Boers, 2016.

[46] Schork, 2015.

[47] Kaptchuk et al, 2010.

Literatuur

Achterberg, J. (1985). *Imagery in healing: Shamanism and modern medicine*. Boston: Shambala.

Alma, H & Taal, J. (2014). *VerbeeldingsToolkit bij het omgaan met kanker. Rapportage van een pilotonderzoek*. Utrecht: Universiteit voor Humanistiek.

Alma, H & Taal, J. (2015). VerbeeldingsToolkit. *Psychosocial Oncologie*, 23, nr. 1, 16.

Assagioli, R. (1965). *Psychosynthesis: a manual of principles and techniques*. New York: Hobbs, Dorman & Company.

Behr, I. (2014). Imaginatie; werken met de verbeeldingstoolkit. *Maatwerk, vakblad voor maatschappelijk werk*, 5, oktober.

Brody, H. (1997). The Doctor as a Therapeutic Agent. *In: A. Harrington (ed). The Placebo Effect. An Interdisciplinary Exploration*. Harvard University Press.

Campbell, J. (1983). *Historical atlas of world mythology, Vol. I: The way of the animal powers*. Londen: Times Books.

Clark, B. C., Mahato, N.K., Nakazawa, M., Law, T. D. & Thomas, J. S. *The power of the mind: the cortex as a critical determinant of muscle strength/weakness*. Journal of Neurophysiology. December 2014, 112 (12) 3219-3226.

Clottes, J. & Lewis-Williams, D. (1996). *Les Chamanes de la Prehistoire*. Paris: Ed. Du Seuil.

Cobb, L.A. et al. (1959). An evaluation of internal-mammary artery ligation by a double blind technic. *The New England Journal of Medicine*, vol. 260, p. 1115-1118.

Diamond, E.G., C.F. Kittle & J.E. Crockett (1960). Comparison of internal mammary lagation and sham operation for angina pectoris. *Am. J. Cardiol*. vol. 5, p. 484-486.

Eliade, M. (1952). *Images et symboles*. Paris: Gallimard.

Enck, P., Benedetti, F., Schedlowski, M. (2008).New Insights into the placebo and nocebo responses. *Neuron*, 59: 159-206.

Fancourt, D., Williamon, A., Carvalho, L., Steptoe, A., Dow, R., & Lewis, I. (2016). Singing modulates mood, stress, cortisol, cytokine and neuropeptide activity in cancer patients and carers *ecancer* 10 631.

Gale, N.S., Enright, S., Reagon, C., Lewis, I & Deursen, R van. (2012). A pilot investigation of quality of life and lung function following choral singing in cancer survivors and their carers. *Ecancermedicalscience* 6, nr. 261.

Gaymans, R. (2012). Het doet wel wat en soms heel veel. *Pijnperiodiek*, 18-20.

Giblin, J. & Spring, C. (2016). *South Africa the art of a nation*. London: British Museum/ Thames & Hudson.

Hall, H. (2003). Imagery and cancer. In: Sheikh, A. A. (ed.). (2003). *Healing Images: The role of imagination in health*. p. 3-26. New York: Baywood.

Huber, M., Van Vliet, M. & Boers, I. (2016) - Heroverweeg uw opvatting van het begrip 'gezondheid' - *Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde*, 160:A7720

Iacoboni, I. (2008). *Het spiegelende brein*. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.

Jung, C.G., (1963). *Mysterium Coniunctionis: An Inquiry into the Separation and Synthesis of Psychic Opposites in Alchemy*. London: Routledge. New York: Bollingen Foundation.

Kaptchuk T.J., Friedlander E, Kelley J.M., Sanchez M.N., Kokkotou E., et al. (2010). Placebos without Deception: A Randomized Controlled Trial in Irritable Bowel Syndrome. *PLoS ONE* 5(12): e15591. doi:10.1371/journal.pone.0015591.

Keysers, C. & Fadiga, L. (ed.). (2009). *The Mirror Neuron System*. Special issue of the journal Social Neuroscience.

Kissane, D. W., Grabsch, B., Clarke, D. M., Smith, G. C., Love, A. W., Bloch, S., & Li, Y. (2007). Supportive-expressive group therapy for women with metastatic breast cancer: survival and psychosocial outcome from a randomized controlled trial. *Psycho-Oncology*, 16(4), 277-286.

Koban, L., Kross, E., Woo, C., Ruzic, L. & Wager, T.D. (2017). Frontal-brainstem pathways mediating placebo effects on social rejection. *Journal of Neuroscience*, 37, (13), 3621-3631.

Kosslyn, S.M. & Moulthon, S.T. (2009). Mental Imagery and Implicit Memory. In: Markman, K.D., Klein, W.M.P. & Suhr, J.A. *Handbook of Imagination and Mental Simulation*. 35-51.

Lewis-Williams, D. (2002). *The mind in the cave*. London: Thames & Hudson.

Linz, D. (2014). *The effects of art therapy interventions in cancer care*. Nijmegen: HAN University of Applied Sciences.

Markman, K.D., Klein, W.M.P. & Suhr, J.A. (2009). *Handbook of Imagination and Mental Simulation*.

Mittendorff, C. (2009). *Dromen of tranen. Wat coaches kunnen leren van de resultaten uit psychotherapeutisch onderzoek. Lulu.com*.

Moerman, D.E. & Jonas, W.B. (2002). Deconstructing the Placebo Effect and Finding the Meaning Response. *Ann. Intern Med*,136, 471-476.

Moseley, Bruce J. Et al. (2002). A controlled trial of arthroscopic surgery for osteoarthritis of the knee. *The New England Journal of Medicine*, vol. 347(2), p. 81-88.

Nanninga, R. (2002). Schijn doet wonderen. *Skepter*, 15, 4.

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 and Clinical Electrophysiology* 36(2): 203-213.

Oettingen, G & Mayer, D. (2002). The Motivating Function of Thinking About the Future:

Expectations Versus Fantasies. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 83, 5, 1198-1212.

Ramachandran, V.S. (2010). *The Tell-Tale Brain: A Neuroscientist's Quest for What Makes Us Human*, p. 229. Noida: Random House India.

Rizzolatti G, Fadiga L, Gallese V, Fogassi L. (1996). Premotor cortex and the recognition of motor actions. *Brain Res Cogn Brain Res*. 3, 131–141.

Roberts, A.H., Kewman, D.G., Mercier, L. & Hovell, M. (1993). The power of nonspecific effects in healing: implications for psychological and biological treatment. *Clinical Psychology Review*, 13, 375-391.

Schork, N.J. (2015). Personalized medicine. Time for one-person trials. In Nature 520, 609–611.

Sheikh, A. A. (ed.). (2003). *Healing Images: The role of imagination in health*. p. 3-26. New York: Baywood.

Simonton, O.C., Matthews-Simonton, S. & Creighton, J.L. (1983). *Op weg naar herstel*. Nijkerk: Intro.

Spiegel, D., Bloom, J. R., Kraemer, H. C., & Gottheil, E. (1989). Effect of psychosocial treatment on survival of patients with metastatic breastcancer. *Lancet*, 2 888-891.

Taal, J. (2016). Imaginatie en creatieve expressie bij kanker. *Tijdschrift Positieve Psychologie*. nr. 2. april. 72-80

Taal, J. (2015a). *De drie stadia van imaginatie*. www.imaginatie.nl

Taal, J. (2015b). VerbeeldingsToolkit. *Psychosociale Oncologie*, 23, nr. 1, 16.

Taal. J. (2015c). Verbeelding en bewustzijn; de drie stadia van imaginatie. *Mantra*. 4. 60-69.

Taal, J. (2014). *Placebo effect en imaginatie*. www.imaginatie.nl

Taal, J. (2012). VerbeeldingsToolkit. *Psychosociale Oncologie*. nr. 2, 22

Taal, J. (2003). Verbeeldingsprocessen en de verwerking van kanker. Beeldende therapie en imaginatie. In: C. Holzenspies,

J. Taal. *Kanker in Beeld. Verwerking door creatieve expressie*. 2003. 8-20. Amsterdam: Stichting Kanker in Beeld.
Taal J. (2002) Creatieve therapie, beeldende therapie en imaginatie. *Tijdschrift Psychosociale Oncologie*, 10, 14-15.
Taal, J. (1994). Imaginatietherapie. *Tijdschrift voor Psychotherapie*, 20 (4), 227-246.
Taal, J. & en 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.
Vance, E. (2106). De kracht van de geest. *National Geographic,* December, 32-53.
Visser A., Op 't Hoog M. (2008). Education of creative art therapy to cancer patients: evaluation and effects. *Journal of Cancer Education*, 23(2), 80-84.
Vos, P., Flore-Deiters P. & Evelein, A. (2009). *Kanker in Beeld*. Amsterdam: Stichting Kanker in Beeld.
Vries, S. de, Mulder, T. (2007). Motor imagery and stroke rehabilitation: A critical discussion. *Journal of Rehabilitation Medicine*. 39: 5–13.
Walsh, R. (2007). *The World of Shamanism: New Views of an Ancient Tradition*. Llewellyn Publications.
Warners-Kleverlaan, N., Zwart, K., Mes, E. (1998). *Kanker in Beeld. Verwerking door creatieve expressie*. p. 55. Amsterdam: Stichting Kanker in Beeld.

Dankwoord

Aan de tot standkoming van de Verbeeldingstoolkit 3.0 werkten velen enthousiast mee. Allen hartelijk dank!

Enkelen wil ik graag in het bijzonder noemen: Constance Varekamp, Marian Kramers, Joris Baas, Bridget Ashburn, Christine de Vries, Friso Dijkstra , Fred Kosters, Marco Sweering, Gijs Fluijters, Jan van der Greef, Philip en Guillaume Plisson,
Veel dank, Jan Taal

Met dank aan de sponsoren	Bruynzeel De Beeldhouwwinkel iL Luster Productions

Colofon

Concept, tekst en productie	Jan Taal
Vormgeving	Friso Dijkstra, www.studio-friso.com
Fotografie	Jan Taal, Jan van der Greef, Constance Varekamp, Philip en Guillaume Plisson, Marja Ligterink, Jacqueline de Valk, Jacqueline Kors, Imad Brahi, Billy-Jo Krul, Edward van Mieghem
Verbeeldingsoefeningen op CD's	Jan Taal
Opnamestudio	Oterlook Recording
Film Zingen voor je Leven	Regie en productie Marco Sweering en Jan Taal
Film Aangeraakt door een engel	Regie Beatrijs Hulskes, iL Luster Productions
Tekst over schrijven	Christine de Vries, www.shodo.nl
Hoofdstuk Gezondheid & veerkracht	Jan van der Greef
Drukwerk	Nederlof, Cruquius
Copyright ©	Jan Taal

De Verbeeldingstoolkit 3.0 is te bestellen via de webwinkel op www.verbeeldingstoolkit.nl

De set symboolkaarten en de CD's Geestkracht Plus 3.0 zijn tevens apart te bestellen.

De Engelstalige editie van de Verbeeldingstoolkit – Imagery Toolbox - is eveneens via de webwinkel te bestellen.

© Jan Taal, 2017

Jan Taal is gezondheidszorg- en eerste-lijnspsycholoog BIG NIP NVPO, sinds 1980 werkzaam in de psycho-oncologische zorg, en leidt de School voor Imaginatie sinds 1985. Zijn therapie- en coachingspraktijk is in Amsterdam.

Contact JanTaal@imaginatie.nl
Website www.imaginatie.nl

Bruynzeel® HOLLAND

De Beeldhouwwinkel

Illyster

School voor Imaginatie
Sinds 1985 in Amsterdam
info@imaginatie.nl
020-6731395

www.imaginatie.nl
www.verbeeldingstoolkit.nl

De verbeelding is een domein waar onze innerlijke bronnen zich bevinden. Bronnen waaruit we kunnen putten om onszelf te versterken.

In de Verbeeldingstoolkit zit hoogwaardig 'gereedschap' hiervoor. Dat zijn eenvoudige oefeningen, suggesties en materialen om je verbeelding te gaan benutten, voor het versterken van je draagkracht en je veerkracht in moeilijke tijden en voor herstel.

Door met de verbeeldingsoefeningen en je creativiteit aan de slag te gaan schakel je de kracht van je geest in, en ga je je eigen zelfversterkende vermogens benutten als aanvulling op de medische zorg. Het kan je emotionele evenwicht en welbevinden, je rust en zin in het leven aanzienlijk bevorderen. Want het bijzondere van de verbeelding is dat het vrijheid en ruimte geeft aan wat er in je leeft en ook voor wat je nodig hebt of verlangt.