

# KUNST als medicijn

VOEL JE BETER DOOR  
CREATIEVE EXPRESSIE

Kunst is meer dan een schilderij in een museum. Het kan ook worden ingezet om emoties te verwerken, bijvoorbeeld als je ziek bent. Niet alleen door te kijken of te luisteren, maar juist door zelf aan de slag te gaan. 'Het zorgt dat je weer een beetje baas wordt over je leven.'

< TEKST DEBORAH LIGTENBERG | BEELD GETTY IMAGES, RUUD POS (PORTRAIT) >

IN DE COLLAGE die de vrouw had gemaakt, was een bankje te zien. Het was een bankje vlak bij het ziekenhuis, het bankje waar ze altijd ging zitten nadat ze was bestraald. Even rust, even tot zichzelf komen na de hectiek van het ziekenhuis en de confrontatie met haar ziekte. Op het kunstwerk was ook een weg getekend: haar pad dat door de diagnose kanker opeens heel anders was geworden en waarvan de bestemming onbekend was.

Beeldend therapeut Harriët Teeuw herinnert zich dit werk van een cliënt nog goed. "Het is me bijgebleven omdat een op het oog simpele collage zoveel vertelde. Ziekte zet iemands leven op de kop. Dingen die je graag deed, vaak zonder erbij na te denken, de onbezorgdheid, je gezondheid, alles is opeens anders. Ik hoor vaak van mensen dat hun hoofd zo vol is. Ze ervaren angst, eenzaamheid en controleverlies. Als therapeut help ik

hen om al die gevoelens creatief te uiten. Daarvoor leggen ze verbinding met zichzelf, met dat ene stukje diep van binnen dat nog heel is en niet is gegrepen door ziekte. Dat maakt ze mens in plaats van patiënt."

## Tik op de triangel

Creatieve expressie draagt bij aan de verwerking van ziekte. Het helpt om emoties, uitdagingen, alle nare dingen die ziekte met zich meebrengt, te uiten. Vaak zonder woorden. Zingen, spelen, dansen, schrijven, muziek maken, schilderen, beeldhouwen, kleien, tekenen, tuinieren; als het om creatieve expressie gaat is alles goed volgens prof. dr. Susan van Hooren. Zij is hoogleraar klinische psychologie en lector vaktherapie aan Zuyd Hogeschool en heeft veel onderzoek naar dit onderwerp gedaan. "Kunstzinnig talent is niet noodzakelijk om op een creatieve manier je >



gevoelens te uiten”, vertelt ze. “Het gaat er niet om dat er iets moois wordt gemaakt, maar dat het van betekenis is. Je hoeft niet schitterend te kunnen zingen om muziek te maken. Misschien ben jij net degene die op een cruciaal moment op een triangel slaat waardoor een muziekstuk een meesterwerk wordt. Door je kunstzinnig te uiten kun je in een flow terecht komen en even uit die malle molen van je ziekte stappen. Dat maakt dingen wat lichter, geeft een positief gevoel en kan daardoor helpen bij de acceptatie van en het omgaan met je ziekte.”

### Train je flexibiliteit

Bij creatieve expressie wordt van alles in beweging gezet, vooral tussen de oren. “Als je kunst maakt, zijn de hersenen hard aan het werk”, weet Susan van Hooren. “Je gaat iets maken, iets doen, waarvan je bij de start vaak niet weet hoe het er uiteindelijk uit gaat zien. Om tot dat resultaat te komen, zul je oplossingsgericht te werk moeten gaan. Als de verf niet mooi gemengd is, moet er iets nieuws worden bedacht. Het tekenen van een gezicht moet je plannen. Wat wordt de afstand tussen de ogen? Hoe positioneer je de neus? Bij dit soort dingen wordt het voorste deel van de hersenen geactiveerd. Dat deel heeft te maken met flexibiliteit, het aanpassingsvermogen. Bij ziekte komt dat heel goed van pas. Juist dan moet je flexibel zijn en proberen te accepteren wat je overkomt. Als je dat kunt, maakt dat je leven wat gemakkelijker.”

### Baas over je leven

In een video voor de stichting Kanker in Beeld legt neuropsycholoog prof. dr. Erik Scherder op heldere wijze uit waarom creativiteit zo goed is voor ons brein, wat het effect is op het omgaan met ziekte en hoe dat precies werkt in de hersenen. “De hersenen reageren ongelooflijk goed als ze worden uitgedaagd”, vertelt hij enthousiast. “Als iets nieuw is, iets waarover moet worden nagedacht, iets wat je nog nooit hebt gedaan, is dat heel mooi voor de

hersenen. De voorzijde, de frontale lob, reageert goed op het oplossen van nieuwe dingen. Dat heeft een controlerende en regulerende werking op de amygdala, de amandelkern in de hersenen. Hier worden positieve en negatieve emoties verwerkt. Alles wat wij meemaken en wat ons verdriet doet, slaan wij onder meer op door middel van de amygdala. Door die frontale lob superactief te krijgen, worden emoties dus beter verwerkt. Het houdt de emoties onder controle, zonder ze weg te duwen. Door je creatief te uiten genees je



**Creatieve expressie helpt je niet alleen ontdekken wat jou bezighoudt, maar ook om dit te delen met je omgeving.**

ziekte niet, maar het zorgt ervoor dat je weer een beetje baas wordt over je leven. Dat is pure winst.”

Volgens Erik Scherder heeft je kunstzinnig uiten niet alleen invloed op het voorste deel van de hersenen en de amandelkern, maar ook op het achterste deel: de pariëtaal lob. Zo zet het de hersenen enorm in beweging. “Bij alles wat je doet, of je nu schildert, beeldhouwt, danst of tekent, noem maar op, speelt de pariëtaal lob een geweldige grote rol. De informatie die hier binnenkomt wordt doorgesluist naar de frontale lob, het deel dat helpt bij het verwerken van emoties. Prikkel de hersenen dus gerust door creativiteit op te pakken. Je bepaalt zelf of dat schilderen, zingen, dansen, dichten of acteren is.”

### Kijk eens wat ik voel

Het klinkt gemakkelijk: húp, aan de slag met muziek, klei, potlood of wat dan ook. Toch kan creatieve expressie ook heel kwetsbaar voelen, juist omdat het zo over

gevoel gaat. Hoe eng het misschien ook is om gevoelens kunstzinnig te uiten, het is een mooi middel om niet alleen te ontdekken wat jou bezighoudt, maar ook om dit te delen met je omgeving. Hoogleraar Susan van Hooren: “Soms is het voor mensen heel moeilijk om onder woorden te brengen wat ze voelen en hebben meegemaakt. Dat kan een eenzaam gevoel geven. Het kan ook zwaar zijn, iets wat je alleen draagt. Door het in een creatief product tot uiting te brengen, kun je het overbrengen zonder het uit te spreken. Als je het resultaat vervolgens aan je naasten laat zien, kunnen zij erop reageren. Dit kan leiden tot een goed gesprek dat zorgt voor begrip, waarin emoties worden uitgewisseld en verbinding met elkaar wordt gemaakt.”

### Dansen, zingen of beeldhouwen

De keuze is reuze als het om creativiteit gaat. Er is nog niet onderzocht welke vorm van creatieve expressie het beste werkt. “Het gaat erom dat je doet waar je je het beste bij voelt en waarmee je je goed kunt uiten”, aldus Susan van Hooren. “Als dat zingen is, is dat zingen. Past beeldhouwen beter, dan ga je beeldhouwen. Het kan ook allemaal gewoon thuis. Maar mensen die bij ziekte het gevoel hebben dat emoties hun de baas zijn en die begeleiding zoeken bij het verwerken van hun ziekte, adviseer ik om naar een erkend vaktherapeut te gaan. Iemand die hiervoor een gedegen hbo-opleiding heeft afgerond en daardoor kennis van zaken heeft. Zeker bij mensen die het moeilijk vinden om te praten en zich te uiten, kan dat ontzettend goed werken.” <

*Beeldend therapeut Harriët Teeuw is verbonden aan het netwerk Beelden voor je Leven van de stichting Kanker in Beeld. Deze stichting stimuleert creatieve expressie voor mensen die betrokken zijn bij kanker. In het hele land én online kun je meedoen met zingen, schilderen, schrijven en toneelspelen. [www.kankerinbeeld.nl](http://www.kankerinbeeld.nl)*



**‘Het ging er niet om dat ik iets moois maakte, maar dat ik mijn gevoel liet spreken.’**

**KARIN SCHOENMAKER (52)**

kreeg twee jaar geleden borstkanker. Ze zette haar creativiteit in om hiermee om te gaan en het te verwerken. “Borstkanker. Jeetje, ik had borstkanker. Ik reageerde vrij laconiek op de diagnose, ook doordat ik hoorde dat het goed te behandelen was. Chemo, immunotherapie, operatie, ik ging dat wel even fiksen en dan kon ik daarna weer verder met mijn leven. Gewoon, als dezelfde Karin. Maar na alle behandelingen merkte ik dat ik niet helemaal meer dezelfde was. Ziekte doet wat met je, niet alleen met je lichaam maar ook met jou als mens. Mijn hoofd was wattig, mijn geheugen een zeef, ik was snel moe. Ik heb altijd graag getekend en kwam via via in contact met een beeldend therapeut van stichting Kanker in Beeld. Dat heeft me ontzettend geholpen, vooral bij de acceptatie van mijn nieuwe ik. Tijdens die sessie ging ik al tekenend, schilderend en kleiend aan de slag met wat er in mij leefde. Dat was fijn, heel fijn. Het ging er niet om dat ik iets moois maakte, maar dat ik mijn gevoel liet spreken. Heel intuïtief. Vaak vertelde een tekening of schilderij mij meer dan waar ik me van bewust was. Zoals bij de opdracht om een bootje te schilderen. Ik dacht dat ik zomaar een bootje had gemaakt, maar toen ik er goed naar keek, zag ik dat het met de wind in de zeilen naar mij toe kwam. Het voer niet de zonsondergang tegemoet, maar koerste naar de veilige haven. Naar mij. Zo kwam ik in verbinding met mezelf. Het gaf lucht en ruimte om op deze manier mijn emoties te laten spreken. Daardoor kon ik dingen doorleven, er verdrietig om zijn en ze ook weer loslaten, zodat plaats kwam voor iets nieuws. Voor mijn nieuwe ik, Karin 2.0.”