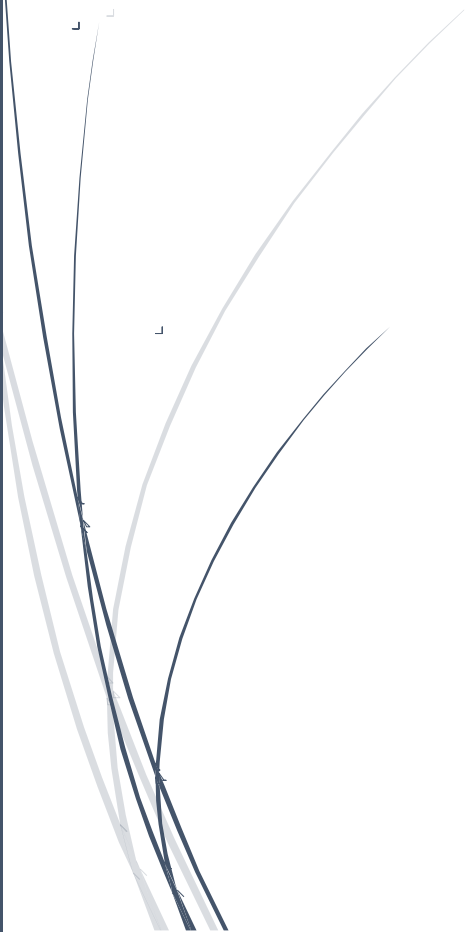


A dark blue vertical bar runs down the left side of the page. A blue arrow points to the right from the bar, containing the text 'Juli 2021'.

Juli 2021

Op reis

*artistiek onderzoek naar de rol van
kunst in het leven van mensen in
herstel*

An abstract line drawing in the bottom left corner, featuring several thin, curved lines in dark blue and light grey that sweep upwards and to the right.

Angélique de Waard

STUDENTNUMMER 012029, MASTER KUNSTEDUCATIE,
HANZEHOGESCHOOL GRONINGEN & NHL STENDEN
HOGESCHOOL

Voorwoord

Toen ik mij in 2018 aanmeldde voor de master kunsteducatie in Groningen, had ik een droom die ik als volgt omschreef:

Ik zou graag op basis van onderzoek aannemelijk willen maken waarom kunsttuitingen en kunsteducatie een plek moeten krijgen in de behandeling voor mensen met verslavingsproblematiek of psychiatrische problemen. Ik kan me voorstellen dat ik onderzoek ga gebruiken om een krachtig open atelier op te zetten waarin door diverse mensen zelfstandig gewerkt kan worden aan eigen doelen. Ze mogen elkaar dingen leren, ze mogen gastdocenten inhuren mits daar financiële middelen voor zijn en ze mogen mensen uitnodigen om de voortgang te bewonderen. Dit alles in dienst van herstel en het geven van waarde aan het eigen leven(sverhaal).

Na aanmelding heb ik een jaar gewacht met de start van de opleiding; ik kreeg een nieuwe functie en wilde tijd nemen om daaraan te wennen. In 2019 was het zover, ik startte met de opleiding en was de aanmelding inmiddels vergeten. Totdat ik de papieren opdiepte uit mijn digitale bureau. Ik was verbaasd te lezen hoe ik al in 2018 omschreef wat ik in de master heb gedaan: onderzoek naar de rol van kunst in het leven van mensen in herstel. Persoonlijk doel: bewust bekwaam worden als kunstenaar met ervaringsdeskundigheid. Maatschappelijk doel: een basis vinden waarop een herstelacademie gebouwd kan worden, met ruimte voor een living museum. Sinds juni 2020 ben ik in gesprek met verschillende partners om dit laatste te realiseren. Tegelijk met het opbouwen van een netwerk, deed ik artistiek onderzoek waarvan u hier de verslaglegging kunt lezen.

Het is een rijke verslaglegging geworden, naar aanleiding van een rijk onderzoek waarin ik ook van mijn werkgever ruimte kreeg om mij dagelijks bezig te houden met het thema. Hoe ik het onderzoek heb verricht, wat ik ben tegengekomen en hoe het mij persoonlijk en als professional heeft gevormd, wordt duidelijk in dit verslag en de doorwerking die na deze verslaglegging tot stand zal komen.

Samenvatting

Ziekte is een reactie van het lichaam op een verwonding; dit is een persoonlijke kernovertuiging. En het klopt, als het gaat om een bacteriële infectie, een virus, een hersenschudding. In die gevallen zoekt de gezondheidszorg altijd naar de oorzaak van de ziekte alvorens deze te bestrijden. Ziekte als reactie van het lichaam op een verwonding; ik geloof dat dit ook opgaat in de geestelijke gezondheidszorg. Daarom stel ik als werker in die vorm van zorg altijd aan iemand de vraag: Wat is je overkomen? Wat maakt dat je hele dagen onder invloed bent? Dat je niet meer op je zintuigen kan vertrouwen? Dat je pleinvrees hebt? Depressief bent? Eigenlijk interesseert een diagnose mij niet. Wel het verhaal dat heeft geleid tot die diagnose: de reis die iemand in zijn leven heeft afgelegd en die niet zo voorspoedig als gewenst is verlopen.

In mijn werk, verslavingszorg, heeft ervaringskennis geleid tot het opzetten van een diagnosevrije ruimte: De Werkplaats. Een plek waar 'mensen in zorg' mogen maken, spelen en verzamelen. Waar ze mogen leren van elkaar. Omdat ze zichzelf in de ander herkennen. Ze zijn allemaal op reis door een landschap van kunst en herstel. Ze maken, spelen en verzamelen. In De Werkplaats werk ik als ervaringsdeskundige. En ik denk dat maken, spelen en verzamelen helpt bij herstellen van een ontwrichtende ervaring. Ik denk dat kunst in het algemeen iets doet voor het herstel van mensen. Maar dat is wat ik denk.

Wat vertellen mensen met een (doorgemaakte) existentiële ervaring, werkend met kunst, zelf over de rol van kunst in hun leven en herstel?

In dit onderzoek is bewust gekozen voor het perspectief van mensen met een (doorgemaakte) existentiële ervaring. In het bijzonder mijn eigen perspectief. Hoe dit leidt tot (zelf)onderzoek en een antwoord op de onderzoeksvraag is te lezen en te zien in dit verslag. Geen onderzoek naar het effect van een interventie, maar een onderzoek waarin de maker aan het woord komt; omdat deze zelf de regie heeft over zijn of haar herstel.

Summary

'Illness as a bodily response to being hurt'; I know for a fact it's true. Bacterial infections, viruses, concussions will all be treated once the root cause is known. It is my belief that, 'Illness as a bodily response to being hurt' is also applicable to mental health issues. That's why, as a professional in mental healthcare, I am always curious to know how a client ended up in such a situation; what caused them to be intoxicated all day long; why did they lose sensory perceptions; which caused agoraphobia and depression? How the mental illness is diagnosed is not really of interest to me. I am interested though in how the story of their life unfolds. How come there was a deviation in their journey of life? How come they were not able to pursue their dreams?

As a social worker with experiential knowledge on mental health of addicts, I created a space where they were not diagnosed. This so called The Workplace¹ catered for 'people in need'. The Workplace provides a safe environment for just being you, for playing, for creating art and even for learning from one another by mirroring. If they recognize familiarities and feel comfortable they will walk the path of recovery via making art together. They build, play and collect. As a social worker with experiential knowledge I guide them throughout their journey. Multiple times I have experienced that the environment and tools used in The Workplace are beneficiary. I strongly belief that recovery from disruptive life experiences is possible via de art of an Artwork. Not only addicts can relate to art, art in general helps people to overcome life issues. But, that's my believe.

What stories are told by those who experienced existential challenges and those who utilized art for the purpose of regaining quality of life?

My research is based on the stories of people who lived through existential queries. Their perspective and more specific my own perspective form the main basis for concluding. Creating art showed me how to self-examine. I would love to share with you the journey I made through lives' experiences as a young adult. This research is not about generating data by means of interventions, but it is all about the author sharing her deepest emotions via the word of Art. Because, control over life's motions and the choice to restore is reserved for her only.

¹ Dutch: De Werkplaats

Dit onderzoeksverslag kan worden gezien als een reisverslag. Een artistieke reis door het land van 'kunst en herstel'. Een landschap dat wordt bevolkt door makers die zelf hersteld of herstellend zijn van een existentiële ervaring.

Zoals bij elke reis zijn voorpret en nagenieten van wezenlijk belang. Tijdens de voorpret wordt het idee van 'op reis gaan' verkend, er worden reisgidsen bekeken en er ontstaat een plan. Zo ook bij deze reis. De periode van voorpret (Fase 1) ontstaat op 1 september 2020 en duurt 8 weken. Het is een periode waarin makend, spelend en formulerend een onderzoeksvoorstel tot stand komt. Tevens een periode die aanvangt met een onverwachte en nare gebeurtenis die mij persoonlijk (onderzoeker en reiziger in dit verslag) een terugval in eigen herstel bezorgt, waarover meer in hoofdstuk 4. Fase 2 in dit verslag begint op 26 oktober en duurt 10 weken: het onderzoeksvoorstel is goedgekeurd en inhoudelijk kan de reis beginnen. Na het doormaken van fase 1 voel ik mij voldoende stabiel voor een groot avontuur dat even logisch als verrassend inhoud krijgt. Ik maak, speel, formuleer, reflecteer en houd persoonlijke observaties van producten die ontstaan en de processen die daarmee gepaard gaan nauwkeurig bij. Terwijl ik als onderzoeker en reiziger door het landschap van 'kunst en herstel' op reis ben, houd ik twee thuisblijvers wekelijks op de hoogte van mijn avonturen. Er ontstaan weekverslagen die als reisverslag van deze periode gelezen kunnen worden en die (geanonimiseerd) als bijlage zijn toegevoegd aan dit verslag. Op 1 januari 2021 komt de reis ten einde en ontstaat fase 3, een periode van vier weken waarin mijn persoonlijk herstel vorm heeft gekregen en nieuw perspectief is ontstaan. De reiziger in mij pakt uit, ordent, doet de was, geniet van de opgedane ervaringen en foto's. Langzaam maar zeker leg ik de routines af die in fase 2 zijn aangewend om ervaringen op te doen, vast te leggen en van betekenis te voorzien. Eén routine houd ik vast: het dagelijks maken en spelen. En daarmee ontstaat fase 3: de napret. Een periode waarin makend en spelend een artistiek antwoord op de onderzoeksvraag ontstaat.

Hoofdstukken in dit verslag hebben namen die passen bij het maken van een reis. Een beknopte verantwoording voor de titel vormt telkens de inleiding voor het onderdeel van de reis dat wordt besproken. Tenslotte is het van belang te schrijven dat de fasen van het onderzoek worden onderbroken door een korte tekst die de sfeer van het landschap compleet maakt: "C'est le ton qui fait la musique."

In vogelvlucht leidt dit verslag langs:

Prelude, een eerste kennismaking met de bevolking van het landschap.

Zin om op reis te gaan, fase 1: de voorpret. Over de aanleiding om tijd te willen maken voor het vinden van een veronderstelde relatie tussen kunst en herstel. Langs welke vraag leidt de reis? Wat is het doel?

De reisgids, eveneens fase 1, geeft zicht op het landschap en de bestemming van de reis. Wat voor reis zal het worden? Welke bronnen worden aangeboord, welke

data verzameld en hoe zal de analyse leiden naar een antwoord op de onderzoeksvraag?

Bagage, op de drempel naar fase 2. De reiziger verkent eerder opgedane kennis, leest zich in, verdiept zich en onderzoekt wat nodig is om mee te nemen op reis, in de rugzak of als handbagage.

Sonate, een kennismaking met een bezoeker van het landschap.

Reisverslag, fase 2, het avontuur is begonnen en leidt mij als reiziger en onderzoeker langs bedoelde en onbedoelde bestemmingen. In dit hoofdstuk ontstaat de keuze voor de lezer om over te stappen naar het lezen van de bijlage: de weekverslagen die de kern van het onderzoek beschrijven.

Duet, over de waarde van een werkbepreking.

Thuiskomen, fase 3: de napret ontstaat. Een fase waarin de bagage wordt uitgepakt, bekeken, geordend, en op waarde geschat. Er ontstaan twee soorten antwoorden op de onderzoeksvraag: een talig antwoord op basis van verzamelde talige reisgegevens en een antwoord in beeld op basis van een artistieke routine die tijdens de reis al vruchtbaar bleek; passend bij artistiek onderzoek, waarin maken en spelen in elke fase de kern vormt.

Souvenirs, een hoofdstuk over tastbare en niet tastbare ervaringen, opgedaan tijdens de reis.

Terugblik, in deze fase aandacht voor de reisbegeleiders en vrienden onderweg. Eveneens aandacht voor het hervonden persoonlijk herstel en hoe dit zich verhouden heeft tot de periode van onderzoek en de gekozen methodiek (artistiek onderzoek).

Postludum, een persoonlijk slotakkoord.

Tot slot twee belangrijke aanwijzingen voor het lezen van de tekst: in elke agenda is het jaar verdeeld in weken en heeft elke week een nummer. In dit verslag zijn de weeknummers van het schooljaar 2020/2021 gehanteerd, de periode waarin deze reis heeft plaatsgevonden. Tenslotte vindt u in de tekst, woorden die *cursief in blauw* zijn weergegeven: kernwoorden voor het landschap van kunst en herstel.

Inhoudsopgave

	<i>Prelude</i>	10
1.	Zin om op reis te gaan	11
1.1	Inleiding	11
1.2	Aanleiding	12
1.2.1	Praktijkprobleem	12
1.2.2	Oriëntatie op het onderzoeksveld	13
1.2.3	Oriëntatie in het artistieke veld	14
1.3	Onderzoeksvraag	15
1.4	Onderzoeksdoel	16
1.5	Begrippenlijst	16
2.	De reisgids	18
2.1	Artistiek onderzoek	18
2.2	Dataverzameling	20
2.2.1	Artistiek werk	20
2.2.2	Interviews	22
2.2.3	Literatuur	23
2.3	Data-analyse	23
2.3.1	Artistiek werk	23
2.3.2	Interviews	25
2.3.3	Literatuur	26
3.	Bagage	27
3.1	In de rugzak	27
3.1.1	Over herstel	27
3.1.2	Over het belang van spelen	29
3.1.3	Hutspot	30
3.1.4	Over kunst	31
3.1.5	In het kleine vakje	33
3.2	Handbagage	33
3.3	Zonder censuur	34
	<i>Sonate</i>	37
4.	Reisverslag	38
4.1	Vlak voor vertrek	38
4.2	Artistiek werk	39
4.2.1	Tijdlijn	39
4.2.2	Dagelijks maken, spelen en schrijven. Fase 1	43
4.2.3	Dagelijks maken, spelen en schrijven. Fase 2	45
4.2.4	Uitstapjes	58

4.2.5	Logboek	60
4.2.6	Weekverslagen	61
4.2.7	Analyse van artistiek werk	62
4.3	Interviews	62
4.3.1	Analyse van de interviews	63
4.4	Literatuur	64
4.4.1	Analyse van de literatuur.....	65
	<i>Duet</i>	<i>66</i>
5.	Thuiskomen	67
5.1	Een talig antwoord op de onderzoeksvraag	67
5.2	Een artistiek antwoord op de onderzoeksvraag. Fase 3	67
6.	Souvenirs	70
6.1	Soorten vrienden	70
6.2	Herinneringen aan de reis	70
6.3	Gevolgen voor de rollen	71
6.4	Gevolgen voor het landschap	72
6.5	Mogelijkheden voor volgende reizen	72
7.	Terugblik	74
7.1	Reisbegeleiders	74
7.2	Vrienden onderweg	74
7.3	Persoonlijke rijkdom	75
	<i>Postludum</i>	<i>76</i>
8.	Referenties	77
9.	Bijlage	80
9.1	Essay: Kom je spelen?	80
9.2	Enkele weekverslagen	86

Praten over problemen. Of: de kracht van begrepen worden

Tegenover mij zit 'n verslagen mens met 'n baard van drie dagen. Meer 'n rasp en zo klinkt hij ook. "Weet je, praten wordt zwaar overgewaardeerd. Op z'n gunstigst ga jij anders naar mijn problemen kijken. Maar oplossen kan je ze niet. Ik ook niet, anders had ik 't allang gedaan. En dan moet ik ook nog positief zijn en naar m'n gevoel luisteren." Hij zucht en schenkt 'n mok jenever in. "Ik luister m'n leven lang al. Eerst naar m'n ouders die echt rotte dingen deden. Dat wil jij niet voelen. Nee, woorden... dat willen jullie hulpverleners. Als ik jou laat voelen wat mijn ouders deden, zat je er beroerder bij dan ik." Twee groene ogen kijken recht in mijn ziel.

Ik twijfel of ik inzet op ervaringskennis. Ik zoek geen competitie; meer de nuance. Zal hij 't begrijpen? Ik waag het erop. Hij wil erkenning en dat ga ik hem geven. Al is het op 'n onorthodoxe manier. "Was jij ook de reden waarom ze abortus moesten legaliseren?"

Z'n ogen worden groot, z'n mond valt open. Hij knikt en lacht schamper. "Je kan dan 'n wijf zijn, je hebt wel ballen."

Ik knik, laat 'n spierbal zien.

"Heb ik ook," zegt hij. "Heb je geen reet aan. Koffie, of wat sterkers?"

"Doe maar koffie, zwart."

Praten over problemen. Of: de kracht van begrepen worden.

Hoofdstuk 1: **Zin om op reis te gaan**

Over de aanleiding om tijd te willen maken voor het vinden van een veronderstelde relatie tussen kunst en herstel. Langs welke vraag leidt de reis? Wat is het doel?

1.1 Inleiding

In een herstelproces leert iemand om (opnieuw) te leven met (de restverschijnselen van) een aandoening. Hierdoor is het een ander proces dan 'beter worden', met mogelijk ook een andere uitkomst. Ter illustratie: in de geestelijke en traditionele gezondheidszorg werd jarenlang gericht behandeld op de symptomen die een patiënt vertoonde. Er werd voor zover mogelijk, met de patiënt overlegd, maar deze was niet leidend in het proces. In herstelondersteunende zorg, die tegenwoordig wordt geboden, staat de patiënt centraal en is deze leidend (Akwa GGZ, zd). Wat heeft iemand nodig om een leven te leiden dat als zinvol wordt ervaren? Welke krachten en talenten heeft iemand, naast de klachten die als belemmerend worden ervaren? Deze en andere vragen staan centraal in herstelondersteunende zorg.

Hoe herstel vorm krijgt is voor ieder mens anders. Het is een uniek proces met vallen en opstaan, met afleren van oude gewoontes en aanleren van nieuwe, met *zoekend proberen* en *lerend ontdekken* of iets bij het gewenste leven past. Een leven waarin het accent niet langer ligt op wat iemand niet kan (de ziekte), maar op wat iemand mogelijk wel kan (Hendriksen-Favier, Nijnsens, & Van Rooijen, 2012). Zodra iemand de smaak te pakken heeft van het proberen, ontdekken en zelf kiezen welke vaardigheden het leven waarde geven, ontstaat trots en het begin van een persoonlijk herstelproces (persoonlijke ervaring).

Iemand die in zo'n uniek proces helpend kan zijn is een ervaringsdeskundige. Deze is geschoold om op grond van eigen en gedeelde herstelervaring voor anderen ruimte te maken voor herstel (Van Bakel et al, 2013). Ik ben zo'n ervaringsdeskundige, geschoold als beeldend therapeut (HNL Stenden Hogeschool) met ervaringsdeskundigheid (hogeschool Windesheim). Aan hogeschool Windesheim volgde ik in 2016 met succes de module 'Professionele zorg- en dienstverleners met ervaringsdeskundigheid'. Ik kreeg zicht op unieke en gedeelde competenties, opgedaan door als kind een gezinsleven te overleven waarin huiselijk geweld als gevolg van alcohol en medicijnmisbruik de norm was en leerde deze competenties professioneel in te zetten voor het herstel van anderen. Ik werk in de zorg voor mensen met een verslaving en ontdekte dat cliënten in behandeling voornamelijk bezig zijn met hun probleem (de verslaving), het beheersen daarvan en het vechten ertegen. Collega's bieden vooral talige behandelingen en noemen verslaving een ziekte (KOEN, 2018). Als ervaringsdeskundige bied ik *vrije ruimte* waarin cliënten mogen werken aan *betekenisgeving*, *zelfbeeld & zingeving*, *verbondenheid*, *perspectief & hoop*, en *grip* (Van Erp, Boertien, Van Rooijen, Van Bakel & Smulders, 2015, p. 12-14).

1.2 Aanleiding

1.2.1 Praktijkprobleem

Werkgever Verslavingszorg Noord Nederland (VNN) biedt herstelondersteunende zorg en definieert verslaving als een ziekte. Volgens mijn overtuiging is ziekte een reactie van het lichaam op een verwonding (Weisfelt, 2007). Werkzaam als ervaringsdeskundige bied ik daarom cliënten de gelegenheid uiting te geven aan die verwonding, *spelend en makend* te *komen tot herstel*. In het volste vertrouwen dat een ziek lichaam zelf in staat is te herstellen of aan te geven waar ondersteuning in dit proces gewenst is.

In april 2017 zette ik binnen VNN De Werkplaats op. Dit is een diagnosevrije ruimte waarin cliënten zonder afspraak of verwijzing zelf mogen werken aan herstel. Op de eerste flyer schreef ik: “Als je uitgepraat bent”. En dat is wat ik toen beoogde: *ruimte*, *tijd* en *materialen* bieden aan mensen die makend en spelend willen werken aan herstel. Omdat ze uitgepraat zijn over diagnoses en medicatie. Omdat ze het accent willen verleggen *van praten* over ziekte *naar ervaren* wat ze zelf kunnen. Om op die manier een leven in te richten dat als zinvol wordt ervaren; ook als dat betekent dat iemand niet ‘beter’ wordt.

Omdat ik iemand ben die, ook in mijn werk, grondig documenteert, kon ik in december 2019 een rapportage overhandigen aan mijn leidinggevende waarin het belang van De Werkplaats door deelnemers zelf werd toegelicht. De rapportage is vanwege privacygevoelige informatie niet toegevoegd aan deze verslaglegging. Twee belangrijke ontdekkingen waren: in De Werkplaats komen per uur meer mensen uit zichzelf dan een hoofdbehandelaar op afspraak ziet en volgens deelnemers helpt kunst bij herstel. Dit laatste leidde ik af uit antwoorden die vijf deelnemers gaven op een vraag naar hoe de ateliertijd werd ervaren: “Je maakt dingen met je gevoel”, “Ik merk vooruitgang” en “Soms krijg ik een opdracht en dan ga ik dingen voelen”. Het meest nieuwsgierig makende antwoord kreeg ik van een vaste bezoeker die over de periode van een jaar wekelijks kwam: “De Werkplaats heeft mijn creatieve kant naar boven gehaald. Ik heb er veel aan bij mijn herstel.” Deze formulering deed mijn hart sneller kloppen: hoe helpt kunst bij herstel? Ik vroeg het aan deze vaste bezoeker: “Als ik ooit onderzoek ga doen naar kunst en herstel, wil jij dan vertellen over de rol van kunst in jouw leven en herstel?” Hij vroeg me uitdagend hoeveel tijd ik daarvoor wilde nemen. Mijn nieuwsgierigheid kreeg een *boost* en nu is het zover; ik doe onderzoek naar kunst in relatie tot herstel. Wat weet ik uit persoonlijke ervaringskennis? Wat vertellen *peers* over de rol van kunst in hun leven en herstel? Wat weet ik over herstel als fenomeen en kan ik dat in relatie brengen met eigen en gedeelde ervaringskennis?

Graag had ik voor dit onderzoek De Werkplaats ingezet; mijn zelf opgezette heterotopie waarin iedereen (in behandeling) welkom is. Probleem was echter dat ik van elke deelnemer het dossier kende of kon inzien. Dit zou mijn belangstelling, mijn luisterend vermogen en het vermogen om verhalen van *peers* te interpreteren

beïnvloeden. Mijn zoektocht naar een vergelijkbare ruimte bracht mij bij The Living Museum Nederland (in Bennebroek), door Rokus Loopik opgezet naar Amerikaans voorbeeld: “Een alternatief voor de nieuwe eigentijdse wijze van zorgverlening met een focus op het ontwikkelen van artistieke mogelijkheden voor mensen met een (complexe) hulpvraag” (www.thelivingmuseum.nl). Tijdens een oriënterend bezoek in juli 2020 voelde ik me direct thuis, geen bezoeker. Nu ben ik iemand die op basis van levenservaring een groot aanpassingsvermogen heeft ontwikkeld. Maar ook de slogan die in Bennebroek bij de voordeur stond, werd overtuigend geleefd door de kunstenaars: “Leave your diagnosis and your job title by the doorstep”. Ik was één met de anderen, kunstenaar tussen kunstenaars. Ik raakte geïnspireerd: hier kon ik ervaren hoe het is om onderdeel te zijn van een diagnosevrije ruimte. Hier kon ik onderzoeken wat *peers* vertellen of laten zien over de rol van kunst in hun leven en herstel. Hier kon ik ontdekken welke invloed The Living Museum heeft op mijn rol als kunstenaar, onderzoeker en educator. Door persoonlijke omstandigheden en opgelegde maatregelen rondom Covid-19, werd ik gedwongen om een andere route te kiezen.

1.2.2 Oriëntatie op het onderzoeksveld

Onderzoek doen naar de rol van kunst in het leven van mensen in herstel vraagt om een oriëntatie op het onderzoeksveld: wat is er al onderzocht op het gebied van kunst in relatie tot herstel? Welke invalshoeken zijn gekozen en welke doelgroepen zijn benaderd? Deze vragen brachten me achtereenvolgens in contact met Jenny Boumans (wetenschappelijk medewerker Zorg en Participatie aan het Trimbos), Alie Weerman (lector Ggz en Samenleving, Windesheim) en Kaj Glasbergen (beeldend therapeut en docent aan De Opstap, Amsterdam). Jenny Boumans vond het een interessant gegeven voor onderzoek, vooral als ik er een actie-onderzoek van zou maken waarin ik een Living Museum zou opzetten en ontwikkelingen vanaf dag een zou volgen. Dat bleek niet haalbaar in de gegeven tijd voor onderzoek, rapportage en doorwerking. Alie Weerman vond mijn vraag interessant en zegde toe materiaal over dit onderwerp te sturen. Kaj Glasbergen vond mijn vraag eveneens interessant en wilde helpen zoeken naar mogelijke respondenten uit de Vrije Werkplaats van De Opstap.

Een kritische noot kwam van Marlieke de Jonge (stafmedewerker empowerment bij Lentis Groningen). Waarom wilde ik op zoek naar informatie over kunst in het leven van mensen in herstel? Waarom zocht ik die informatie niet bij iedereen die met kunst werkt? Marlieke is een vrouw die vanuit doorgemaakt herstel strijdt voor inclusie. Doordat zij zichzelf weigert te zien als exclusief, begeeft ze zich in situaties waarin ze ervaart of en in hoeverre de maatschappij inclusief is. Hierover en over hoe de maatschappij inclusief te maken is, schrijft en praat zij op verschillende niveaus (De Jonge, 2020). Zij was een van mijn gesprekspartners in deze oriënterende fase van het onderzoek en ik begreep en voelde wat ze bedoelde met haar vragen. Ook voelde ik een strijd in mij omhoogkomen. Een strijd die ik kende van lang geleden, die mij had vermoeid en boos gemaakt en heel onplezierig in de samenwerking. Een strijd die mij had geleerd dat ik mijn energie maar een keer kan

besteden: aan iets dat energie oplevert, of iets dat energie kost. Ik had geleerd dat strijden energie kost. Nu, samen met Marlieke, strijden voor inclusie zou ten kosten gaan van de mogelijkheid om te onderzoeken wat ik in De Werkplaats had gezien, gehoord en waarover ik had geschreven in de rapportage aan mijn leidinggevende. Ik wilde mijn energie besteden aan onderzoek naar de rol van kunst in het leven van mensen in herstel. Niet omdat ik zo graag een inclusieve samenleving wil, of omdat ik kunst op recept wil kunnen voorschrijven. Wel omdat ik oprecht benieuwd ben naar wat mensen in herstel zelf vertellen over de rol van kunst in hun leven. Ik wilde de regie leggen waar hij vanuit herstelondersteunende zorg hoort: bij de mens in herstel. Ik wilde ook de mogelijkheid openlaten dat deelnemers aan De Werkplaats niet geheel representatief waren geweest voor mijn veronderstelling dat kunst helpt bij herstel. In mij ontstond een proces dat leidde tot de onderzoeksvraag. Feitelijk zorgde wrijving tot aanscherping.

Via het LKCA, ZonMW en Movisie ontdekte ik dat er momenteel veel aandacht is voor kunst en cultuur in relatie tot het vergroten van welbevinden en kwaliteit van leven. In het algemeen kan hierover worden gezegd dat kunst enerzijds wordt onderzocht als interventie in relatie tot zorg (Van Campen, Rosenboom, Van Grinsven & Smits, 2017; Van Dijk & Schlaman, 2019; Beautiful Distress & Het Vijfde Seizoen, 2018) en anderzijds wordt ingezet als middel tot participatie (Trienteskens, 2016). In feite las ik over opgelegde interventies om mensen met een 'ziekte' te helpen herstellen. In mij groeide afkeer die ik blij vlagen formuleerde als een vorm van het mishandelen van de kunsten door ze op recept te verkopen. Nergens las ik publicaties waarin mensen met een (complexe) uitdaging zelf vertellen over de rol van kunst in hun leven en herstel. Vanuit werk en persoonlijke ervaring kende ik *kunst als communicatiemiddel, een manier om het eigen verhaal te vertellen en daarmee een plaats in het leven in te nemen*. Het mogen vertellen (door middel van beeld, taal, muziek, dans) helpt bij gezien worden, wat weer helpend is bij herstellen. Juist zij die spelen en maken in herstel wilde ik aan het woord laten.

1.2.3 Oriëntatie in het artistieke veld

Oriëntatie in het onderzoeksveld riep een nieuwe vraag op: welke mensen ga ik benaderen en wie ben ik zelf in dit onderzoek? Vanuit welke rol en functie ben ik benieuwd naar een antwoord op de onderzoeksvraag die steeds scherper geformuleerd kon worden?

Als beeldend therapeut heb ik altijd te maken met een hulpvraag, behandeldoelen, methodieken en rapportages die bij voorkeur aantonen dat er vanuit de behandeling alles aan gedaan wordt om gestelde doelen te behalen. De cliënt is vrijwillig in behandeling, maar de behandeling op zichzelf is niet automatisch vanuit vrijwilligheid. Een behandeling vloeit voort uit een diagnose die is gesteld, wordt vanuit diezelfde diagnose vergoed door de zorgverzekeraar en daarmee verondersteld helpend te zijn bij het tegengaan van de symptomen die hebben geleid tot de diagnose. Omdat eenieder in behandeling het liefst 'beter' wil worden of in elk geval geen last meer wil ervaren van de ziekmakende symptomen, ontstaat

onderwerping aan de behandeling die alleen al vanuit dat oogpunt niet vanuit gelijkwaardigheid plaatsvindt. De cliënt heeft een probleem en de behandelaar (in dit geval de beeldend therapeut die ik in functie soms ben) heeft kennis.

Omdat het praktijkprobleem voortkomt uit De Werkplaats en deze diagnosevrije ruimte is ontstaan vanuit ervaringsdeskundigheid (ik zette De Werkplaats op vanuit persoonlijk ervaren noodzaak naar een diagnosevrije ruimte in een behandelsetting en raakte vanuit *peer*-perspectief nieuwsgierig naar de rol van kunst in het leven van mensen in herstel) is een logisch gevolg dat ik dit onderzoek zou ingaan vanuit de rol van ervaringsdeskundige. Alleen vanuit dat perspectief ben ik *peer*, lotgenoot in de unieke weg van herstel, met (in dit specifieke geval) expertise op het gebied van het inzetten van kunstzinnige middelen, materialen en technieken. Een *peer* met de overtuiging dat ziekte een reactie is op een verwonding, dat elk lichaam zijn best zal doen om zo fijn mogelijk te leven met die verwonding en dat de regie voor dit herstelproces ligt bij de persoon in herstel. Als ervaringsdeskundige faciliteer ik herstel, daarbij zet ik al het denkbare in om iemand in beweging te krijgen zodat een ander perspectief op de verwonding kan ontstaan en daarmee lijden kan veranderen in leiden. Hierbij maak ik 'op gevoel' gebruik van ervaringskennis, opgedaan als mens, kunstenaar, educator en beeldend therapeut.

Met het vooruitzicht om bewust bekwaam te kunnen worden als kunstenaar met ervaringsdeskundigheid, koos ik mijzelf als object voor dit onderzoek en zou ik anderen in herstel bevragen over ervaringen met kunst in het eigen leven en herstel, om zodoende persoonlijke ervaringen woorden te kunnen geven en in het juiste perspectief te kunnen zetten.

1.3 Onderzoeksvraag

In dit onderzoek ga ik actief op zoek naar de rol van kunst in het leven van mensen in herstel. Vanuit behandelaren en ziektekostenverzekeringen wordt alles aangegrepen om door middel van een behandelmodule bij te dragen aan herstel, maar:

Wat vertellen mensen met een (doorgemaakte) existentiële ervaring, werkend met kunst, zelf over de rol van kunst in hun leven en herstel?

Om deze vraag te beantwoorden zal achtereenvolgens aandacht worden besteed aan:

- Welke rol speelt kunst in mijn leven en herstel?
- Welke rol speelt kunst in het leven van anderen in herstel?
- Wanneer spreken we, in artistiek opzicht, over herstel?

1.4 Onderzoeksdoel

Aan het einde van MWP2 formuleerde ik te zijn gegroeid van *peer* naar educator in De Werkplaats. Ik begreep wat ik te bieden had als kunsteducator en er groeide een idee hoe ik dat het liefste doe: faciliterend, zonder opgelegde leerdoelen. Met dit onderzoek sla ik een weg in waarin ik bewust bekwaam probeer te worden als kunstenaar met ervaringsdeskundigheid op het gebied van kunst en herstel. Opgedane kennis verrijkt mijn positie als ervaringsdeskundig zorgprofessional en kan worden ingezet om kunst(ervaringen) van *peers* een podium te geven.

1.5 Begrippenlijst

Herstel

Er zijn verschillende omschrijvingen van het woord herstel in omloop. De meest gehanteerde definitie van herstel luidt als volgt:

“Herstel is een uiterst persoonlijk, uniek proces waarbij iemand zijn of haar inzichten, waarden, gevoelens, doelen, vaardigheden en/of rollen verandert. Het is een manier waarop je een prettig, hoopvol en waardevol leven kunt leven, zelfs binnen de beperking van je ziekte. Herstel vergt een nieuwe kijk op hoe je leven betekenis- en zinvol kan zijn” (Anthony, 1993, geciteerd in Verween & Abts, 2015, p. 19).

‘Iets’ maken

De term ‘iets’ maken komt uit het gelijknamige boek van Muijen & Van Marissing (2011). In dit boek onderscheiden de auteurs drie soorten makers: de Speler, de Ziener en de Verzamelaar. De Speler heeft een vrije en onbevangen manier van omgaan met materialen en beweging met als voornaamste doel het beleven van het moment. Bijvangst van deze manier van werken, opgedaan door eigen ervaring: het verdragen van tijd (in herstel een prettig en gezond middel). De Ziener weet wat hij wil maken, hij externaliseert een beeld dat tot dat moment in het hoofd ‘woonde’. De Ziener zet daarbij in wat nodig is aan materialen, kennis en gereedschappen. De Verzamelaar, tenslotte, is het type maker dat verzamelend te werk gaat. Hij vindt, soms zonder zoeken, legt verzamelingen aan, ordent en rangschikt en vindt op deze manier verbanden en combinaties.

In het eerste half jaar van de masterstudie, waarin de rol van Kunstenaar centraal staat, deed ik onderzoek naar wie ik ben als kunstenaar. In heb ontdekt dat ik als kunstenaar een maker ben die het liefst spelend te werk gaat. In dit onderzoek vormen de Speler, Ziener en Verzamelaar samen de Kunstenaar.

Andere rollen die in dit verslag worden genoemd en eveneens zijn onderzocht in het eerste jaar van de masterstudie zijn de Onderzoeker en de Educator. De Onderzoeker kijkt, observeert, leest literatuur en gaat met anderen in gesprek met als voornaamste doel het vinden van antwoorden op onderzoeksvragen. De

Educator is gericht op het delen van persoonlijke en gedeelde ervaringen. Daarmee heeft ze tot doel om herstel en/of (emotionele) groei te faciliteren. De Educator is in staat tot het overbrengen van kennis op het gebied van kunst, kunstzinnige materialen, technieken en herstel.

Existentiële ervaring

Een existentiële ervaring doet een appèl op instinctieve reacties zoals vechten, vluchten of bevriezen. In een dergelijke ervaring maakt het lichaam zich klaar om te doden of te vluchten en verlaat met deze reactie de comfortabele zone waarin tot dan toe werd geleefd. Het kunnen terugkeren naar de veilige zone is belangrijk en de manier waarop dit tot stand komt lijkt van invloed op het wel of niet ontstaan van een posttraumatische stressreactie (PTSS) (Van der Kolk, 2017; Levine, 2011). In dit onderzoek heeft het woord 'trauma' de betekenis van existentiële ervaring. Deze betekenis doet recht aan de doodsangst die, in dit onderzoek, mensen in herstel hebben doorgemaakt. In de reguliere geneeskunst staat trauma voor elke verwonding die het lichaam kan oplopen, van een snee in de huid tot een hersenschudding als gevolg van een val. Van dergelijke trauma's is in dit onderzoek geen sprake.

Critical friend

Bij het ingaan van de onderzoeksperiode wordt vanuit de opleiding gevraagd na te denken over het belang van een *critical friend*. Dit is iemand die vanuit persoonlijke betrokkenheid bij het onderwerp, genegen is mee te wandelen in het onderzoek en kritische vragen te stellen vanuit persoonlijke belangstelling en de wetenschap dat dit leidt tot een hoger niveau van het onderzoek. De *critical friend* die in dit onderzoek mee wandelt heet Paul. Ik heb hem leren kennen als zeer betrokken docent bij het formuleren van de 'Pedagogische visie in wording', een product dat wordt geschreven in MWP2 en waarin de eigen pedagogische visie wordt onderzocht en geformuleerd. Paul bleek in staat mij te bevragen zonder dat ik erdoor in de war raakte; zijn manier van vragen stellen leerden mij dat er een verschil is tussen vragend leren en discussiërend je gelijk willen halen. Iets wat mij tot dat moment onbekend was. Hij was genegen in dit onderzoek mijn *critical friend* te zijn.

Metaforen

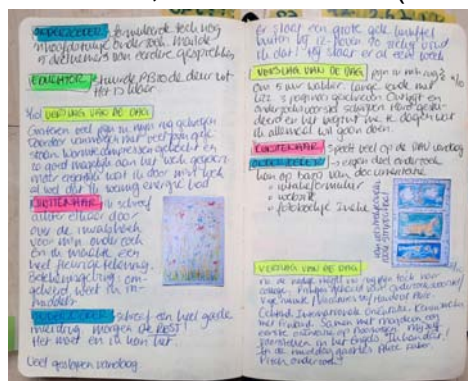
In dit onderzoeksverslag zijn twee metaforen belangrijk. 'De reis' is symbool voor dit onderzoek wat gaandeweg een avontuur is gebleken; en de ontwikkeling die mijn herstel doormaakt gedurende dit onderzoek. 'Tuinen' staan symbool voor de plek waar opgedane kennis en levenservaring opgeslagen ligt. Ze vormen het uitgangspunt, de analyse en bestemming van de reis.

Hoofdstuk 2: De reisgids

Onderdeel van de voorpret, met zicht op het landschap en de bestemming van de reis. Wat voor reis wordt het? Welke bronnen worden aangeboord, welke data verzameld en hoe zal de analyse leiden naar een antwoord op de onderzoeksvraag?

2.1 Artistiek onderzoek

Sinds maart 2020 oefen ik mijzelf in dagelijks 'iets' maken. Directe aanleiding was de start van de tweede helft van het eerste leerjaar in de opleiding master kunsteducatie (MKE). De MKE duurt twee leerjaren en is verdeeld in vier periodes die master werkplaats (MWP) worden genoemd. Elke MWP heeft zijn eigen onderwerp waarin een belangrijk facet met betrekking tot kunsteducatie wordt onderzocht. Bij aanvang van MWP2 werd de aandacht verlegd van artistiek vermogen (MWP1) naar kunstpedagogisch vermogen (MWP2). Na een als fijn ervaren periode van makend, spelend, observerend en onderzoekend komen tot inzichten in mijzelf, mijn artistiek vermogen en werk, brak een periode aan die in het teken leek te staan van talig studeren. Bronnen lezen, bestuderen, reflecteren en positie innemen dreigden dagelijkse realiteit te worden. De Kunstenaar in mij raakte in de verdrukking. In de wetenschap dat *spelend maken mij helpt bij nadenken en formuleren* (zie hiervoor bijlage 1, essay 'Kom je spelen?') besloot ik, liefst dagelijks, iets te maken en te onderzoeken wat ik mijzelf naast talige inzichten te bieden heb. Ik legde mijzelf twee regels op: dagelijks 'iets maken', een discipline waarin ik mijzelf moest oefenen omdat luiheid graag voorziet in vrije dagen; en 'zonder censuur' om te voorkomen dat ik gemaakte dingen zou weggooien. Ik gaf mijzelf de ruimte om te kiezen tussen beeldend, muzikaal of talig maken. Voor zover mogelijk, nam ik foto's van het gemaakte werk, plakte de afbeeldingen in een logboek en begon notities te maken langs een stramien dat zich gaandeweg ontwikkelde van dagboekachtige ervaringen naar observaties met een koppenstructuur die ik codeerde (zie afbeelding 1). In eerste instantie (MWP2) om bij nazoeken niet te verdrinken in een veelheid aan Informatie, in later stadium (MWP3) als manier van analyseren.



Afbeelding 1.

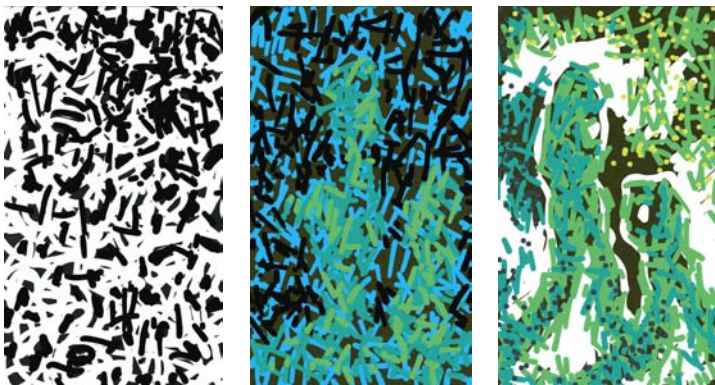
Pagina uit het logboek, 3 oktober 2020

De kleurcodes koos ik associatief uit een beperkte voorraad kleuren. Het is van belang deze keuze toe te lichten omdat hiermee een eerste *taal* ontstond tussen mij en mijn beeldend werk.

Op deze manier ontstonden:

- Verslag van de dag: kleurcode geel. Geel associeer ik met 'belangrijk', in het zonlicht zetten. Ik noteerde in deze categorie alleen het hoogstnoodzakelijke.
- Kunstenaar: kleurcode roze. Roze associeer ik met 'vrouwelijk', ik ben vrouw en kunstenaar.
- Onderzoeker: kleurcode blauw. Blauw associeer ik met lucht en nadenken. De Onderzoeker is in mijn beleving observator en denker.
- Educator: kleurcode groen. Groen associeer ik met groei en natuur. De Educator richt zich op groei, van zichzelf en van anderen.
- Overige aantekeningen, waaronder veldnotities kregen de kleur oranje. Deze kleur zou in de latere analyse van mijn beeldend werk geen rol spelen.

Makend en spelend ontwikkelde ik (in MWP2) zicht op wat mij bezighield, hoe ik naast talige communicatie een artistieke manier van communiceren heb. Ik ontdekte een onderscheid in *hoe* ik beelden maak en *wat* uiteindelijk zichtbaar wordt. Zo werkte ik lange tijd vanuit beweging, zette ik stippen en strepen en ontdekte ik in een periode van enkele weken hoe er steeds vaker iets uit de strepen en stippen naar voren kwam (zie afbeelding 2). Ik ontdekte dat ik mijn beelden 'gewoon' mooi of lelijk mag vinden en dat ik mijn handen kan laten maken zonder dat mijn hoofd bewust bezig is met het externaliseren van een beeld. In mijn logboek formuleerde ik: "De Onderzoeker kijkt over de schouder van de Kunstenaar naar wat deze maakt." Ik leerde mij verwonderen over de wijsheid die mijn handen lijken te hebben zonder dat mijn hoofd zich daar bewust van is. Een proces waarmee ik mij rijk voel, omdat ik daarmee mijn eigen gesprekspartner kan zijn.



Afbeelding 2. Zonder titel, digitale tekeningen, maart 2020 (MWP2)

Ik ontwikkelde inzicht in een persoonlijk proces, een manier van 'zijn' die zich bij elke herhaling verdiepte. Het begon met de Ziener, de Speler of de Verzamelaar. Door te maken en te spelen en het werk dat ontstond, kwam een bewust denkproces op gang. Door te beschouwen en te noteren, te reflecteren en te delen met anderen, bleek ik in staat om mijzelf te positioneren ten opzichte van het maken en het gemaakte. Waarna ik met nieuwe inzichten verder kon maken, spelen en verzamelen. Een proces dat lijkt op een gesprek met een ander mens, een gesprek dat ik ken uit mijn werk, tussen een cliënt en de hulpverlener.

In de aanloop naar het formuleren van de onderzoeksvraag ging ik artistiek te werk. In het werk dat ontstond, zag ik het belang van het onderzoeksveld: kunst en herstel, ik was er dagelijks mee bezig. Dankzij dit proces en het werk dat ontstond, was ik in staat mijn terugval in persoonlijk herstel te stoppen, te stabiliseren en in herstel te gaan. Door dagelijks te maken en te spelen gaf ik mijn dagen inhoud, ontwikkelde ik mijn beeldtaal, leerde ik mijzelf beter verstaan en stelde ik mijzelf gerust met muziek die ik maakte. Op artistiek gebied leek mijn onderzoek al te zijn begonnen voordat ik het in woorden had kunnen vatten. Terwijl ik woorden vond voor de onderzoeksopzet, mijzelf koos als object voor een groot deel van dit onderzoek, werd de keuze voor artistiek onderzoek als methodiek naast zeer aantrekkelijk ook logisch: ik was er al een jaar mee aan het oefenen en het paste als een jasje.

In artistiek onderzoek staan maken en spelen centraal (zie hiervoor onder andere Borgdorff, 2016; Mak, 2017). Het vormt het onderwerp, de context, de methode en de uitkomst. Daarbij krijgt dit artistieke onderzoek verdieping door bestudering van literatuur in de vorm van boeken en artikelen over kunst, ziekte en herstel, en medereizigers in herstel. Het geheel heeft geleid tot een persoonlijke blik op artistiek handelen in een educatieve maatschappelijke context. Of, zoals ik het formuleerde tijdens een wandeling met *critical friend* Paul: “Ik ga mijn artistieke tuin bestuderen, zo hier en daar omploegen en voorzien van mest. Dan kan er in het voorjaar iets moois gaan groeien (de doorwerking, MWP4).”

2.2 Dataverzameling

Met de tuin als metafoor voor de plek waar opgedane kennis en levenservaring ligt opgeslagen, ontstond het perspectief waarin dit onderzoek gezien kan worden: een landschap van kunst en herstel, bestaande uit tuinen omgeven door paden en water. Een landschap waarin mijn tuin uitgangspunt is, de tuin van de burens van belang en literatuur noodzakelijk om in te vinden wat ik tegenkom en niet herken.

In dit onderzoek verzamel ik artistiek werk, interviews en literatuur. Het artistiek werk komt makend en spelend tot stand, getuigt van het omploegen van mijn eigen tuin en belangstelling voor de rol van kunst in mijn leven en herstel. Interviews die worden afgenomen van medereizigers in herstel, vormen de blik op de tuin van de burens. Hiermee onderzoek ik de rol van kunst in het leven van anderen in herstel. Literatuur in de vorm van boeken en artikelen gaan als bagage en naslagwerk mee op reis, om in op te zoeken wat ik tegenkom en niet herken. Om in te vinden wanneer we, in artistiek opzicht, kunnen spreken over herstel.

2.2.1 Artistiek werk

De verzameling artistiek werk is te verdelen in een tijdlijn, beeldend/talig artistiek werk, uitstapjes, een logboek en weekverslagen. Hieronder een uiteenzetting over het ontstaan van deze verzameling.

Tijdlijn

Niet gewend aan 'ploegen en spitten' begon ik tijdens fase 1 van de reis (de voorpret) met het graven van een diepe kuil in mijn artistieke tuin. Door meerdere lagen werd een tijdlijn van mijn leven zichtbaar. Geboeid door de diepte van de put, de lagen en fossielen die ik tegenkwam, ontstond de noodzaak van weergave op papier. De voorkant van deze tijdlijn op papier bevat herinneringen aan artistiek werk in de meest brede zin van het woord. Herinneringen van spelend in de zandbak komen tot het bouwen van hekjes, tot schoolkunst en wat daaruit voortgekomen is, vinden een plek op de lijn van 1967 (mijn geboortjaar) tot 2019 (het jaar waarin ik start met de MKE). In kernwoorden staan ze onder de lijn genoteerd. Boven de lijn is geprobeerd periodes aan te geven die vormend zijn geweest. Achterop de tijdlijn zijn deze vormende periodes (scholing, life-events en herstelperiodes) kort geformuleerd.

Beeldend en talig artistiek werk

Makend, spelend en schrijvend ontstond een grote verzameling artistiek werk: tekeningen, kleiwerkstukjes, verhalen en observaties die ik voor het overzicht bij elkaar plaatste per week en fase van het onderzoek. Door mijn terugval in eigen herstel werd ik benieuwd naar wat er, door artistiek te werk gaan, zichtbaar zou worden van mijn herstel. Ik maakte foto's van mijn beeldend werk en drukte deze in het klein af op een vel A4 per week. Zo ontstond een deelverzameling die in dit verslag [plaatjesdagboek](#) wordt genoemd. Ze vormen een overzicht van 22 weken vrijwel dagelijks maken en spelen met beeldende middelen en materialen. Om ook mijn gedachten ten aanzien van mijn artistieke en persoonlijke proces te vangen, zocht ik naar een manier die bij mij paste. Door te luisteren naar de podcast *De Makers* (www.didevonk.nl) kwam ik in aanraking met het schrijven van 'drie pagina's in de ochtend' een concept dat is uitgewerkt door Cameron (2020). Bewust zonder mij te verdiepen in het concept, ben ik ermee gaan werken. Ik wilde zelf ontdekken wat het mij zou brengen. Zo ontstond een [geschreven dagboek](#) waarin ik regelmatig terugblikte op het beeldend werk dat de vorige dag was ontstaan en waarin ik verbanden beschreef tussen kunst en herstel die ik ontdekte. Het werd een rommelig geheel waarin ik al na enkele weken schrijvend een codering aanbracht voor woorden waarvan ik meende dat ze later van belang zouden kunnen worden tijdens de analyse van het artistieke werk.

Om de reis interessant te houden en na verloop van tijd van nieuwe ervaringen te voorzien maakte ik vier [uitstapjes](#). Ervaringen, opgedaan in deze uitstapjes, zijn opgetekend in het logboek en keren als verhaal terug in hoofdstuk 4.2.4. Zo werkte ik in de onderzoeksperiode van 22 weken regelmatig een week of enkele dagen in The Living Museum in Bennebroek. Het werk dat in deze dagen ontstond is meegenomen in het plaatjesdagboek, het geschreven dagboek en vindt tenslotte zijn eindbestemming in de profileringsruimte van de MKE, een onafhankelijk product van MWP4. Een tweede uitstapje betreft een workshop waarin ik mocht kleien met grote hoeveelheden klei. Een wens die ik al langer had en waarin ik hoopte te verkennen wat beweging doet in artistiek werken en herstel. Een derde uitstapje dat ik maakte is beschreven onder de titel 'Dansen met Miranda' en komt voort uit de wens naar een

volgende stap in persoonlijk herstel. Zowel Van der Kolk (2017) als Levine (2019) beschrijven een concept waarin ze ervan uitgaan dat trauma zich vastzet in het lichaam. Omdat ik ergens in mijn leven ben gestopt met klassiek en jazzballet en zelfs een afkeer ontwikkelde van dansend bewegen, leek het me interessant om in een individuele sessie te onderzoeken of ik in staat ben dansend te bewegen zonder daarbij te worden overvallen door herinneringen die spontaan zouden kunnen opkomen. Studiegenoot Miranda Hania van Toor was bereid mij hierin te faciliteren. Een vierde en laatste uitstapje maakte ik door een week te werken in klooster Casa Carmeli. The Living Museum was als gevolg van maatregelen ter voorkoming van Covid-19 gesloten en ik had behoefte aan een werkplek buiten mijn atelier. Bekend met het klooster heb ik vijf dagen gewerkt aan het thema 'zelfbeeld en zingeving'. Ook in het klooster maakte ik dagelijks artistiek werk.

Zoals al genoemd heb ik gedurende de onderzoeksperiode van 22 weken een [logboek](#) bijgehouden. In dit logboek heb ik ervoor gekozen om langs een koppenstructuur dagelijks aantekeningen te maken en afbeeldingen op te nemen van gemaakt werk. Zo vormt het logboek een rijke bron van gegevens waarin elke bijzonderheid is terug te vinden en waarmee dit onderzoek inclusief de tijd ervoor en de tijd erna te reconstrueren is.

Vanaf week 44, de week nadat mijn onderzoeksvoorstel werd goedgekeurd en fase 2 van de reis begon, ontstond een nieuw fenomeen: [weekverslagen](#). Op zoek naar een manier om de *critical friend* en de onderzoeksbegeleider te blijven betrekken bij mijn artistieke ontdekkingen, omzwervingen en diepere gedachten, besloot ik wekelijks een terugblik te schrijven en die per mail te versturen naar beide 'thuisblijvers'. Goed bekend met het schrijven van artikelen (ik werk sinds 2016 als redacteur en sinds 2018 als hoofdredacteur voor het *Tijdschrift voor vaktherapie*) ontwierp ik een structuur waarlangs ik wekelijks een terugblik formuleerde. In deze terugblik besteedde ik aandacht aan: Welke praktische persoonlijke gebeurtenissen vonden plaats in de afgelopen week? Wat maakte ik? Hoe maakte ik? Wat creëerde ik nog meer? Wat waren belangrijke gebeurtenissen? Welke verbanden leg ik? Zijn er overtuigingen of theorieën die me in dit kader bezighouden? Reflecties op de rollen: Kunstenaar, Onderzoeker, Educator. De weekverslagen vormen een verslag waarin chronologisch te lezen en te zien is hoe de reis is verlopen, welke ervaringen wanneer zijn opgedaan, welke literatuur werd geraadpleegd en hoe dit een plek zou krijgen in de daaropvolgende week.

2.2.2 Interviews

In een herstelproces zijn *peers* belangrijk, herstel gaat over het opnieuw innemen van een plek in de wereld, een plek tussen anderen die als waardevol wordt ervaren (Van Erp et al, 2015). In dit onderzoek naar de rol van kunst in het leven van mensen in herstel vond ik mede daarom de ervaringen van *peers* van belang: de blik op de tuin van de burens. Op basis van verhalen van *peers* zou ik woorden kunnen vinden voor eigen ontdekkingen, een referentiekader vol waardevolle informatie. In mijn zoektocht naar een manier van interviewen, koos ik voor het narratief interview, een

manier die dicht ligt bij mijn manier van contact met cliënten in behandeling. Een contact waarin het niet van belang is om als ‘behandelaar’ mijn kennis uit te strooien over de nood van anderen, maar vooral te luisteren naar en ruimte te geven aan de ervaringen van anderen.

De medereizigers in dit verslag vormen een bonte verzameling van mensen in herstel die zich bezighouden met kunst. Ze zijn als vanzelf op mijn pad gekomen, doordat ik uitstapjes maakte naar omgevingen met anderen in herstel. Wel koos ik bewust voor het interviewen van een amateur kunstenaar, een professioneel kunstenaar en iemand die kunst in beeldende therapie kreeg aangeboden. Om kwalitatieve data te genereren die zo dicht mogelijk liggen bij de geleefde werkelijkheid is ervoor gekozen deze medereizigers narratief te interviewen (Bisschop Boele, 2011, p. 58).

2.2.3 Literatuur

In mijn honger naar kennis, de wil om te herstellen en opnieuw aansluiting te vinden bij anderen, las ik boeken en artikelen over ‘trauma’, herstel, kunst, en kunst gemaakt door mensen in herstel. Literatuur over ‘trauma’ maakte dat ik mij zekerder voelde over de ingeslagen weg: het zou geen ‘vage’ reis worden vol spirituele ervaringen. Kennis opgedaan door persoonlijke ervaring en teruggelezen in literatuur komt op verschillende plekken in dit onderzoek naar voren en is te herkennen als bronvermelding in lopende tekst. Literatuur over ‘herstel’ is zo verweven met mijzelf en mijn werk dat ik heb geprobeerd een analyse te maken die relevant is voor dit onderzoek. Het is te lezen in hoofdstuk 3, ‘Bagage’. Literatuur over kunst heb ik gezocht in samenhang met wat we kunnen leren door kunst, het maken en beleven ervan. Ook hiervan is een analyse gemaakt die te lezen is in hoofdstuk 3. Tenslotte las ik vier boeken over kunst in het leven van mensen in herstel. Een bespreking en analyse van deze boeken, te lezen in hoofdstuk 4.4, geeft een antwoord op de vraag: [Wanneer spreken we, in artistiek opzicht, van herstel?](#)

2.3 Data-analyse

2.3.1 Artistiek werk

Verzamelde data zijn geanalyseerd en geven zo een antwoord op de deelvraag: [Welke rol speelt kunst in mijn leven en herstel?](#) Hoe ik tot een analyse ben gekomen van mijn artistieke data leg ik hieronder per deelverzameling uit.

Tijdlijn

Tijdens het maken van de Tijdlijn gebeurden er verschillende dingen: ik haalde herinneringen op aan artistieke ervaringen en ik bracht deze onder bij het jaartal dat ik mij herinnerde. Bekend met existentiële ervaringen en het vormende karakter daarvan verdeelde ik mijn tijdlijn in periodes. In de analyse van deze tijdlijn heb ik vervolgens geprobeerd kunst in relatie te brengen met deze periodes. Het levert een bijdrage aan het antwoord op de hierboven genoemde vraag naar de rol van kunst in

mijn leven en herstel. Herinneringen die terugkwamen bij het maken van de Tijdlijn zijn gevat in beelden en verhalen die een plek krijgen in de doorwerking, waarover meer in hoofdstuk 6.5. 'Mogelijkheden voor volgende reizen'.

Beeldend en talig artistiek werk

Hoe analyseer je een grote hoeveelheid data bestaande uit beeld en taal? Allereerst was ik mij bij het ontstaan ervan bewust van het belang van het proces; dit heb ik daarom nauwkeurig bijgehouden. Ik reflecteerde op vrijwel alles wat ik deed en maakte. Een gewoonte die ik vermoedelijk aangeleerd heb door vele gesprekken met hulpverleners. Ik ben in staat om mijzelf in een gesprek met de ander, door de ogen van ander waar te nemen en deze voortdurend te scannen op de vraag: komt het over wat ik zeg en doe, hebben we het over hetzelfde? Hierdoor kon ik gedurende het 'dagelijks iets maken zonder censuur' veelvuldig reflecteren op deze routine en de betekenis ervan voor een herstelproces, het ontstaan van het werk (hoe maak ik?) en op de inhoud van het werk (wat maak ik?). Het leverde een proces op van in gesprek zijn met mijzelf: een constante dialoog tussen hoofd en handen, tussen mijzelf en het gemaakte, tussen de Kunstenaar en de Onderzoeker, soms vergezeld door de Educator. Deze dialoog is terug te lezen op verschillende plekken:

- Als geschreven tekst in het beeldend werk, vrijwel gelijktijdig met het beeld ontstaan.
- Als titel onder het beeldend werk, waaruit blijkt welke betekenis ik het werk geef en hoe ik mijzelf (soms letterlijk) positioneer ten aanzien van het werk.
- Als reflectie op het beeldend werk, geschreven op een vel papier dat bij het beeldend werk werd bewaard. De reflecties zijn van wisselende inhoud en kwaliteit, bevatten vaak een herinnering die het werk opriep, soms een opmerking ten aanzien van hoe het beeld tot stand kwam en soms een beschrijving van verbanden die ik legde tussen artistiek werk en herstel.
- Als aantekening in het *logboek*, voorzien van (kleur)codering.
- Als overdenking in het *dagboek*, voorzien van codering in de vorm van hashtags die vervolgens in de weekverslagen terugkeerden.
- Als onderdeel van de *weekverslagen*.

De analyse van deze reflecties is verwerkt in *onderzoekstuinen* die het best te omschrijven zijn als woordvelden met pictogramachtige tekeningen, waarin schrijvend, tekenend en spelend met houten poppetjes het onderzoeksveld van dat moment werd verkend. Elke fase wordt gekenmerkt door een of meerdere tuinen. Ter illustratie: Fase 1 leidde tot enkele tuinen die het uitgangspunt van de reis in het landschap van kunst en herstel vormen (zie hiervoor hoofdstuk 3.3. 'Zonder censuur'). Fase 2 leidde tot tuinen met verschillende thema's die voortkwamen uit persoonlijke behoefte, ervaringskennis en literatuur, achtereenvolgens: 'herstel' (week 44), 'bewegen' (week 45), 'veilige plek' (week 46), 'vrije ruimte' (week 48), 'verbinding of verbondenheid met anderen' (week 49), 'betekenisgeving' (week 50), 'perspectief en hoop' (week 52), en 'grip' (week 53). Twee weken vormen een uitzondering: week 47 en week 51. Week 47 was themavrij; ik maakte een uitstapje. Ik schreef observaties en reflecties; de analyse kreeg een plek in de tuinen van de

voorafgaande weken: 'herstel', 'bewegen' en 'veilige plek'. Week 51, met het thema 'zelfbeeld en zingeving', kon ik niet van een tuin voorzien. Het lukte eenvoudig niet. Hoe ik dit betekenis geef, beschrijf ik in hoofdstuk 4.2.3. (bij 'Week 51'). Fase 3 tenslotte leverde een tuin op met perkjes: elk perkje is een idee voor de doorwerking. Samenvattend leveren de tuinen een beeld van de analyse. De ontstane reflecties vinden hun weg in de doorwerking, die na het afronden van dit onderzoeksverslag zal worden gemaakt.

Ervaringen, opgedaan tijdens de *uitstapjes* zijn opgetekend in veldnotities, uitgewerkt tot kort verslag en terug te lezen in hoofdstuk 4.2.4. Tijdens het optekenen en uitschrijven viel op, evenals bij het overige artistieke werk, dat bepaalde thema's terugkeerden, zoals: vertrouwen, regie, veilige plek, bewegen. Die woorden zijn meegenomen in de onderzoekstuin passend bij het thema van de week waarin het uitstapje werd gemaakt. Ter illustratie: tijdens een week werken in The Living Museum bestudeerde ik het thema 'bewegen', in beeldend werk. Ik schreef reflecties, analyseerde deze en nam kernwoorden mee in een onderzoekstuin van die week met het thema bewegen (zie hoofdstuk 4.2.3. 'Week 45').

De inhoud van het *logboek* wordt in hoofdstuk 4.2.5 sterk samengevat weergegeven. Feitelijk hebben alle coderingen een plek in de verschillende 'tuinen' gekregen. Om te voorkomen dat er toch enkele verfrissende ontdekkingen verloren zouden gaan, heb ik het logboek nogmaals doorgelezen. Na analyse is een lijst bijzonderheden toegevoegd aan deze verslaglegging.

De *weekverslagen* vormen een werkvorm op zichzelf. Ze zijn een handvat voor het uitschrijven van dit onderzoeksverslag en bevatten vragen die ik mijzelf gedurende de onderzoeksperiode heb gesteld. Omdat ze telkens een terugblik vormen op de voorafgaande week, zijn analyses er deels in opgenomen. Deze nogmaals uitschrijven voegt niets toe aan het formuleren van een antwoord op de onderzoeksvraag. Wel is ervoor gekozen om in dit verslag een beschrijving te geven van de weekverslagen als fenomeen (zie hiervoor hoofdstuk 4.2.6); omdat het iets toevoegt aan mijn manier van leren: reflecterend, denkend over wat ik heb gedaan.

2.3.2 Interviews

De afgenomen interviews zijn met toestemming van de geïnterviewde personen opgenomen op audio, woord voor woord uitgewerkt tot een transcript. Het transcript is vervolgens omgezet in schrijftaal (Basten, 2020), gecodeerd en middels een membercheck aan de geïnterviewde voorgelegd met de vraag of deze zichzelf in de tekst herkende. Er is bewust gekozen om de geïnterviewde de tekst in schrijftaal voor te leggen. De doelgroep waarmee ik werk is gewend te twijfelen aan zichzelf en zichzelf buiten spel te zetten. Omdat een transcript ons confronteert met hoe we feitelijk met onze spreektaal omgaan (zoekend naar woorden, met onderbrekingen en getuigend van gedachtesprongen) vond ik het niet verstandig de herstellende medereiziger te treffen op een kwetsbare plek. Niet gewend aan het lezen van een transcript zou de onterechte conclusie getrokken kunnen worden dat er nog een

lange weg in herstel te gaan is. De tekst in schrijftaal, met codering, is vervolgens geïnterpreteerd tot een antwoord op de vraag: [Welke rol speelt kunst in het leven van anderen in herstel?](#) Om te voorkomen dat ik met deze heel eigen interpretatie van een interview geen recht zou doen aan het verhaal van de geïnterviewde, is ook het antwoord met de passant besproken voordat het werd opgenomen in dit verslag.

2.3.3 Literatuur

Naast de literatuur die inhoudelijk van belang is voor dit onderzoek en waarover ik schreef in hoofdstuk 2.2.3., is gebruikgemaakt van literatuur over artistiek onderzoek, terminologie en data-analyse. Tijdens voorbereidende lessen in de MKE en literatuur zoals Borgdorff (2016), Mak (2017) en Mortelmans (2013) is de kennis gevonden waarlangs dit onderzoek zich heeft afgespeeld.

Hoofdstuk 3: **Bagage**

De reiziger bevindt zich op de drempel naar fase 2. Ze verkent eerder opgedane kennis, leest zich in, verdiept zich en onderzoekt wat nodig is om mee te nemen op reis, in de rugzak of als handbagage.

3.1 In de rugzak

Gedurende MWP1 en MWP2 is actief onderzoek gedaan naar herstel en het belang van spelen. Er is 'hutspot' ontstaan uit twee functies (ervaringsdeskundigheid en beeldende therapie) en er is gepoogd grip te krijgen op het fenomeen kunst. De kennis gaat als bagage mee op reis.

3.1.1 Over herstel

In cliëntcontact formuleer ik 'herstel' graag als volgt: "Herstellen is zo fijn mogelijk (leren) leven met dat wat je hebt." Daarmee beoog ik dat iemand zich bewust wordt van zijn klachten en krachten (dat wat je hebt). De klachten zijn niet automatisch gelijk aan de diagnose. Mensen in zorg bij de afdelingen waar ik werkzaam ben, zijn over het algemeen langdurig onderweg en spreken de taal van de hulpverlener die ze voor zich hebben. Ze noemen hun diagnose en weten precies wat ze willen: beter zijn. In herstel gaan is accepteren dat je lichaam (en geest) een verwonding heeft opgelopen, manieren heeft ontwikkeld om daarmee om te gaan (ziekte in de vorm van verslaving en/of psychiatrie) en dat dit niet hetzelfde is als wie je bent als mens. In de kern is herstellen een uniek avontuur langs fasen die door verschillende bronnen worden beschreven als: overweldigd worden door het probleem, worstelen met het probleem, leven met het probleem en leven voorbij het probleem (Verween & Abt, 2015; Akwa GGZ, zd; Gagne, 2004, in Hendriksen-Favier, Nijnsen en Van Rooijen, 2012). In behandeling maak ik cliënten bekend met deze fasen, zodat ze weten dat er perspectief is. Zodat ze gaan inzien dat de weg in herstel soms een worsteling is die eveneens trots maakt. Mensen prijzen voor hun acties en ze bewust maken van hun eigen kracht, maakt dat het brein (vaak langdurig bekend met slachtofferschap) een andere weg kan inslaan: regie nemen (ervaringskennis).

Met betrekking tot het woord 'ervaringskennis' is het van belang te vertellen dat in herstelondersteunende zorg, zoals gegeven in de geestelijke gezondheidszorg (ggz) en verslavingszorg, gebruik wordt gemaakt van drie bronnen: ervaringskennis, professionele kennis en wetenschappelijke kennis (Akwa GGZ, zd). Daar waar in dit verslag wordt gesproken over ervaringskennis, wordt bedoeld: persoonlijke en (met andere ervaringsdeskundigen) gedeelde ervaringskennis die professioneel kan worden ingezet in de herstelondersteunende zorg.

Van der Stel (2015) onderscheidt vier soorten herstel (klinisch, maatschappelijk, functioneel en persoonlijk) die elk een gebied markeren van de zorg die kan worden gegeven aan iemand in herstel. Zo richt klinisch herstel zich op het terugbrengen van symptomen van de ziekte en mogelijk ook genezing. Maatschappelijk herstel richt

zich op de gebieden wonen, werk, inkomen en sociale relaties. Functioneel herstel richt zich op de functies die als gevolg van de aandoening zijn aangetast. Persoonlijk herstel richt zich op betekenisgeving aan verleden, heden en toekomst.

In 2017 ontwierp ik voor mijn werkgever een poster waarop de vier vormen van herstel zichtbaar zijn (zie afbeelding 3) en waarin hun onderlinge relatie duidelijk wordt. Voor het goed begrijpen van dit verslag is het belangrijk te weten dat in de hedendaagse zorg voor mensen met psychiatrische problemen en/of



middelenmisbruik veelal wordt ingestoken op klinisch herstel (Van der Stel, 2015), waarin therapie en medicatie worden verstrekt op basis van diagnostiek. Dit hoeft op zichzelf geen probleem te zijn, als er oog is voor de andere aspecten van herstel. De zorg in zijn geheel is hierin lerend; herstelondersteunende zorg is een relatief nieuw concept (Akwa GGZ, zd) en nog niet iedereen is geschoold volgens dit model. De ervaringsdeskundige houdt zich traditioneel bezig met persoonlijk herstel. Door mijn vaktherapeutische, medische en ervaringsdeskundige achtergrond heb ik oog voor alle vier elementen van herstel.

Afbeelding 3. Poster voor VNN over herstel, 2017, 60x84.

Elk herstelproces is uniek. Zoals elk wezen een unieke reis maakt door het leven, ontstaan ook problemen op verschillende momenten in het leven, met uiteenlopende gevolgen. In een herstelproces neemt het leren van anderen, *peers* in herstel, een belangrijke plaats in (www.deervaringsdeskundige.nl).

In een online webinar (Stichting Sympopna, 2002-2019), onderscheidt Maaïke van der Werf, ervaringsdeskundige bij GGZ Noord-Holland-Noord zeven manieren van leren die ze in haar eigen herstelproces voorbij heeft zien komen. Hieronder eerst haar woorden, gevolgd door mijn reflectie in blauw cursief gezette tekst:

- Wennen: leren verdragen dat is wat er is. *Een proces dat bij maken en spelen benoemd kan worden als manier van tijd verdragen. Door te maken en te spelen gaat de tijd voorbij die anders vaak wachtend op de specialist, wordt doorgebracht. Een concept dat door Janos Marton, oprichter en founder van het eerste Living Museum ter wereld (www.rokusloopik.com) wordt aangegrepen om patiënten te laten deelnemen aan een Living Museum, zichzelf te oefenen in nieuwe vaardigheden en ze te laten transformeren van patiënt naar kunstenaar.*
- Imiteren: leren van *peers* en nadoen wat anderen voordoen; iets dat alleen lukt door te delen. *In het artistiek proces is dit terug te vinden in reproduceren wat anderen eerder maakten.*

- Verbanden leggen: gaan zien hoe alles met elkaar in verbinding staat. *Een onderdeel dat te herkennen is in terugkerende werkbесprekingen.*
- Trail & error: veel nieuwe dingen proberen en laten liggen wat niet werkt. *In maken en spelen kan experimenterend de grens van het eigen kunnen worden verkend.*
- Belonen versus straffen: leg de lat laag zodat er vooral beloond kan worden, dat helpt in herstel. *Kies een techniek die je beheerst en focus op wat je kunt!*
- Inprenting: veelal de oorzaak waardoor iemand op latere leeftijd in herstel gaat. Er is in het jonge leven op een niet gezonde manier ingeprint of er is ongezonde kennis ingeprint. *In werkbесprekingen wordt vaak duidelijk hoezeer iemand gewend is in het werk te zien wat hij herkent. De maker wijzen op een andere interpretatie kan helend werken. Zoals bij het zien van een groepje getekende bomen: “Ik kan niet alleen zijn”, in plaats van “Ik ben graag met anderen samen.”*
- Inzicht: verandering van perspectief doet leren. *In beeldend werk terug te vinden in het aanleren van perspectief en het actief innemen van een ander positie ten aanzien van het gemaakte werk.*

In het document ‘Pedagogische visie in ontwikkeling’, geschreven aan het einde van MWP2, formuleerde ik op basis van (zelf)onderzoek enkele overtuigingen waarvan er twee meegaan als bagage. Allereerst: herstel vraagt eigen regie omdat alleen de herstellende persoon het eigen leven kan leiden. Ten tweede: herstel vraagt tijd; om te verdragen dat leven soms pijn doet en om te leren spelen met mogelijkheden en deze te oefenen als vaardigheden. Deze overtuigingen zijn verweven met mijzelf, mijn werk en dat wat ik deel met lotgenoten. Ze vormen de basis waarop ik naar mensen kijk. Het document ‘Pedagogische visie in ontwikkeling’ is opvraagbaar bij de auteur van dit onderzoeksverslag.

3.1.2 Over het belang van spelen

In januari 2020 schreef ik een essay met de titel ‘Kom je spelen? Over het belang van spelen, ook als je groot bent’ (zie bijlage 1). Hierin beschreef ik als inleiding een persoonlijke ervaring die een belangrijke perspectiefwisseling met zich meebracht: Ik realiseerde mij het verschil in hoe ik heb leren muziek maken óp mijn instrument en hoe mijn zoon heeft leren spelen mét zijn drumstel. Ik moest eerst leren noten lezen voordat ik muziek ‘kon’ maken; daarmee leerde ik dat ik pas dingen kan als ik daar eerst iets anders voor geleerd heb. En dat de waardering voor mijn prestaties afhangt van wat anderen vinden. Mijn zoon daarentegen begon te spelen mét zijn instrument en leerde gaandeweg het notenschrift. Hij werd geprezen bij elke roffel die hij maakte en leerde feitelijk dat hij al muziek kon maken voordat hij het notenschrift kende. Gedurende mijn herstelproces heb ik leren spelen mét mijn instrument, mijn beeldend vermogen en taal. Ik heb geaccepteerd dat ik het anders heb aangeleerd, ben spelenderwijs in herstel gegaan en geprezen om mijn ontdekkingen en ‘maaksels’. Ik heb geleerd te experimenteren en te improviseren; zonder plan iets te maken en te ervaren dat ik er blij van word, dat het mij verwondert

wat mijn hand tot stand brengt. Deze en andere kennis ligt in mij opgeslagen en komt in verschillende onderzoekstuinen naar voren; omdat ik ze gedurende het onderzoek vind bij het omspitten van mijn artistieke tuin.

In hetzelfde essay haalde ik twee bronnen aan die meer informatie geven over spel. Allereerst beschreef ik hoe Stuart Brown (2008) in zijn TedTalk het belang van spel voor de persoonlijke ontwikkeling benadrukt. Hij geeft aan dat spelen een manier kan zijn om problemen tegemoet te treden en te overleven. Hij vertelt dat hij ontdekte dat spel het tegenovergestelde is van depressie en dat spel de verbindende factor is tussen hoofd en hand, tussen binnen- en buitenwereld. Het verschil tussen onzichtbaar blijven of zichtbaar worden. In mijn artistieke werk kregen de woorden van Brown vorm; ze werden mijn dagelijkse onderzoekspraktijk.

Vervolgens haalde ik Gadamer (2010) aan die mij liet kennismaken met kunst als spel, symbool en feest. Dit zorgde er onder andere voor dat ik definitief drie type kunstenaars in mijzelf onderscheidde (speler, ziener en verzamelaar). Ik ontdekte dat spelen een feest is, dat kunst in feite ontstaat in de speelruimte tussen het gemaakte en de beschouwer. Dat deze confrontatie zowel spel als feest kan zijn en dat het gemaakte zowel symbool als feest van herkenning kan opleveren. Door de beschrijving van persoonlijke ervaringen in hoofdstuk 4 zal duidelijk worden hoe en op welke manier spel een onderdeel is geworden van mijn leven.

3.1.3 *Hutspot*

Min of meer gedwongen tot het innemen van een positie als mens met twee functies die door de omgeving nog weleens worden beschouwd als in strijd met elkaar, schreef ik in het *Tijdschrift voor vaktherapie* (FVB) een column waarin ik ‘hutspot’ maak van vaktherapie en ervaringsdeskundigheid. De kern van de column luidt dat ik

“... uit persoonlijke ervaring weet dat natuur heelt, dat spelen helpt om problemen tegemoet te treden, dat muziek helpt om emoties even heel duidelijk te voelen, dat iets maken helpt bij het op de een of andere manier zien van de realiteit. Daar hoeft je geen kunstenaar voor te zijn. Vanuit diezelfde ervaring weet ik dat je als cliënt soms uitgepraat bent... In mijn studie leerde ik de waarde kennen van in beweging komen (iets maken), voelen (tactiel), ruiken, zien, horen en een enkele keer: proeven. Ik heb geleerd materialen aan te bieden waarmee iemand zijn vaardigheden kan oefenen, zijn beperkingen kan leren hanteren en zijn trauma's zelf van betekenis voorzien... Bied aan: een ruimte die op vaste tijden open is, met diverse materialen om mee te werken. Vraag een doel en faciliteer... De beste hutspot die ik ken” (De Waard, 2018, p. 11).

Hoe deze ‘hutspot’ in de vaktherapeutische praktijk vorm kreeg, werd me in de schoot geworpen door een deelnemende cliënt. Deze van origine sceptische deelnemer vertelde na zes bijeenkomsten aan nieuwe deelnemers het volgende: “Beeldende therapie is niets anders dan in beweging komen, waarnemen en

betekenis geven. Nou dat was het wel zo ongeveer.” Zelf geef ik de onderdelen iets meer inhoud en nuance. Zo zie ik ‘bewegen’ als breken, bouwen of bedenken (bij voorkeur in beeld). Waarnemen doe je met je zintuigen en je ervaart: wat maakte ik? Wat beleefde ik daaraan? Betekenis geven is beschouwen, van verschillende kanten bekijken en actief bepalen hoe het gemaakte een plek gaat krijgen in het leven van de maker.

3.1.4 Over kunst

In de onderzoeksvraag formuleer ik dat ik op zoek ga naar de rol van kunst. Dit veronderstelt voldoende kennis om kunst te kunnen herkennen. Bij aanvang van dit onderzoek beseft ik echter dat ik grote moeite heb om mijzelf te wagen aan een definitie van kunst. Ik verschuilde mij achter de gedachte dat het misschien precies is waarnaar ik op zoek ben in dit onderzoek. Helemaal veilig voelde ik me er niet onder. Daarom zocht ik verdieping in verschillende teksten over kunst die gedurende de opleiding zijn verstrekt en vond ik houvast in producten die gedurende de opleiding door mij zijn gemaakt.

Een van die producten is de *Pedagogische visie in wording*, geschreven in MWP2, de periode waarin het kunst-pedagogisch vermogen centraal staat. In dit visiedocument formuleer ik achtereenvolgens wat mij aanspreekt in het gedachtengoed van Dewey en Kant, wat we kunnen leren van kunst volgens Van Heusden (2010) en hoe ik in De Werkplaats zie dát er wordt geleerd ‘door’ kunst en dat er ‘anders’ wordt geleerd door kunst. Ik licht het hieronder toe.

In het tijdens de studie aangeboden materiaal over Dewey, is te lezen dat deze leren ziet als een gevolg van doen én denken. De labscholen, die voortkwamen uit zijn gedachtengoed, lijken gevoelsmatig op De Werkplaats: een plek waar wordt geleerd door te doen en te denken (over het gedane). Een andere denker waarvan het gedachtengoed mij aanspreekt is Kant. Deze filosoof omschrijft emancipatie als het afwerpen van onmondigheid waardoor in vrijheid gebruik gemaakt kan worden van eigen wijsheid. Dit komt overeen met de eigenlijke pedagogische opdracht die ik omschrijf voor mijzelf als ervaringsdeskundige: De cliënt ‘onderwijzen’ zodat deze de regie kan nemen over het eigen herstelproces, om te komen tot een leven dat als zinvol kan worden ervaren.

Met De Werkplaats als fysiek uitgangspunt voor het ontstaan van de onderzoeksvraag, vind ik in het visiedocument tevens een beschrijving van hoe ‘we’ op verschillende manieren leren in relatie tot kunst. Zo leren we van en over kunst door te beschouwen. Dit te verbeelden, te conceptualiseren en te analyseren. Vier basisvaardigheden die genoemd worden in *Cultuur in de spiegel* (Van Heusden, 2010). Gaandeweg dit onderzoek vind ik ze terug in mijn artistiek werk: ik signaleer de situatie waarin ik mij bevind, ik verbeeld, conceptualiseer, analyseer en breng het gemaakte in relatie tot mijn leven in herstel.

Tenslotte formuleer ik in het visiedocument het ‘anders’ leren door kunst. Kunst biedt informatie die we anders niet tot ons zouden nemen. Het biedt mogelijkheden tot maken, beleven en betekenis geven. Persoonlijk heb ik veel geleerd door kunst te maken. Ik kreeg status ten opzichte van anderen doordat ik leerde borduren, breien, pottenbakken, kleien, timmeren, boren. Ik kreeg technieken aangereikt en leerde dingen maken. Ik leerde verbeelden en creëren vanuit spel en fantasie en dankzij uitleg over mogelijkheden van materialen en technieken (ambacht). Wat ik gemaakt had, gaf ik betekenis door de titel en een plek aan de muur of op een sokkel. Kunst wandelde met mij door het leven en vormde een warm bad bij het verdragen van het onverdraagbare. Het ‘anders’ leren zit in het leren door te doen en te ervaren.

Eenmaal beschreven dát er wordt geleerd van en door kunst, werd ik benieuwd naar wat er bekend is over kunsteducatie en leerdoelen die ermee behaald kunnen worden. Ook was ik benieuwd naar wat er bekend is over kunsteducatie en empowerment, een begrip dat in herselondersteunende zorg met regelmaat naar voren wordt gebracht. Ik vond een masteronderzoek van Zwaan (2009) en een literatuuronderzoek van Moor (2017).

Zwaan (2009) beschrijft in haar masteronderzoek de kern van kunsteducatie en leerdoelen die daarmee behaald kunnen worden. In een poging meer grip te krijgen op kunsteducatie en de frictie die in mijn beleving bestaat tussen ‘onderwijs’ en ‘leren’ (wie zegt er dat je leert in onderwijs?), neem ik het volgende mee in mijn rugzak: “De kern van kunsteducatie is dat het leerlingen helpt om het vermogen te ontwikkelen om aan ideeën, gevoelens en ervaringen vorm te geven” (Schönauf 2007, geraadpleegd in Zwaan, 2009). Enkele leerdoelen die Zwaan vervolgens formuleert, zijn: het ontwikkelen van technische vaardigheden, betrokkenheid en doorzetten, reflecteren en grenzen opzoeken en verkennen. De effecten die kunsteducatie heeft, verdeelt Zwaan in primair en secundair; het directe gevolg en het daaruit voortvloeiende gevolg. Ik noem in dit verband: reactieve denkvaardigheden, zoals het denk- en probleemoplossend vermogen; leren verkennen, onderzoeken en uitdrukking geven; emoties (leren) ervaren en het herkennen en toepassen van het geleerde in andere contexten. Van bovenstaande doelen is eveneens sprake bij de transformatie van patiënt (lijdend mens) naar medemens, een deel van de weg in herstel.

Het literatuuronderzoek van Moor (2017) naar de waarde van actieve kunstbeoefening voor empowerment bij mensen met een beperking levert enkele uitspraken op die eveneens meegaan in de rugzak, zoals: Kunstuitingen vormen een communicatiemiddel en bieden een aanknopingspunt bij het contact maken met anderen. Het versterkt het zelfbeeld en gevoel van zelfstandigheid. Het biedt keuzevrijheid en mogelijkheden tot meer openheid.

Hoewel ik het belang van beide onderzoeken erken merkte ik iets onbevredigends in mijzelf: het is niet wat mensen in herstel zelf vertellen over de rol van kunst in hun leven. Het gaat over wat ‘men’ heeft onderzocht en voor anderen als leerdoel

formuleert. Daarmee lijkt het op therapie met doelen die behaald moeten worden voordat iemand mag spreken van herstel. Het klinkt als noten moeten leren lezen voordat er gespeeld mag worden.

De kroon op deze gedachte vormt het misschien wel het meest prikkelende artikel van Deijen (2018) dat eveneens meegaat in de rugzak. Onder de kop 'Kunst als geneesmiddel' onderbouwt Deijen een nieuwe manier van naar kunst kijken: als therapie. Een manier die volgens haar vol oplossingen zit voor tal van levensvragen. Ze benoemt vervolgens zeven functies van kunst: herinneren, hoop, leed, balans, zelfinzicht, ontwikkeling, waardering. Hoewel het artikel interessante uitspraken bevat, wringt het omdat kunst wordt neergezet als geneesmiddel. Een 'door de dokter' opgelegde vorm van 'beter worden' die we in de herstelondersteunende zorg niet meer hanteren omdat we uitgaan van gelijkwaardigheid (Akwa GGZ, zd).

3.1.5 In het kleine vakje

In het kleine vakje voorop de rugzak prop ik *Traumasporen* (Van der Kolk, 2017), *'lets' maken* (Muijen & Van Marissing, 2011) en *Basiscurriculum Ervaringsdeskundigheid* (Van Erp et al, 2015). Ze vormen belangrijke naslagwerken in dit onderzoek, omdat ze mijn ervaringskennis bevestigen, aanvullen en aanscherpen.

3.2 Handbagage

Zoals de inhoud van elke handtas, vormt de handbagage een bij elkaar geraapt rommeltje aan overtuigingen waarvan de oorsprong niet altijd te achterhalen is.

Mijn persoonlijk mensbeeld is in de loop van mijn leven ontstaan als eclectische en bewegende massa. Belangrijke waarden zijn:

- De mens is een beschreven blad en niet los te zien van zijn systeem.
- Mensen zijn flexibel.
- De mens is geschapen naar Gods beeld en ik ben niet degene die oordeelt over de persoonlijke levenswandel van iemand of zijn systeem.
- Mensen krijgen mogelijk, naast DNA, herinneringen mee van biologische (voor)ouders.

Een paar boeken voor onderweg:

- *De zin van het leven* (Obbema, 2019): ik leer eruit dat elk mens, in herstel of niet, naar zin zoekt in zijn of haar leven. Tijdens het lezen van dit boek noteerde ik quotes, ze helpen me op weg.
- *Ingewikkeld* (Magiels, 2016) vertelt het verhaal van Sven; hoe hij een weg vindt in herstellen van een psychotische episode in zijn leven en daarin zowel veel eigenheid toont als kunstzinnigheid verwerkt. Hij is tuinarchitect en dat vind ik met betrekking tot mijn onderzoekstuinen een geestige overeenkomst.

- *KunstWerkt!* (Geels & Glasbergen, 2015) vertelt het verhaal van Cultuurhuis Wherelant, waar kunst de verbindende factor is tussen mensen met een zekere 'kwetsbaarheid', en in verbinding zijn met de maatschappij.
- *De kunst van het boven blijven drijven* (Het Diepwater collectief, 2015) gaat over een kunstenaarscollectief dat wordt geleid door mensen met veel talent voor herstel.

3.3 Zonder censuur

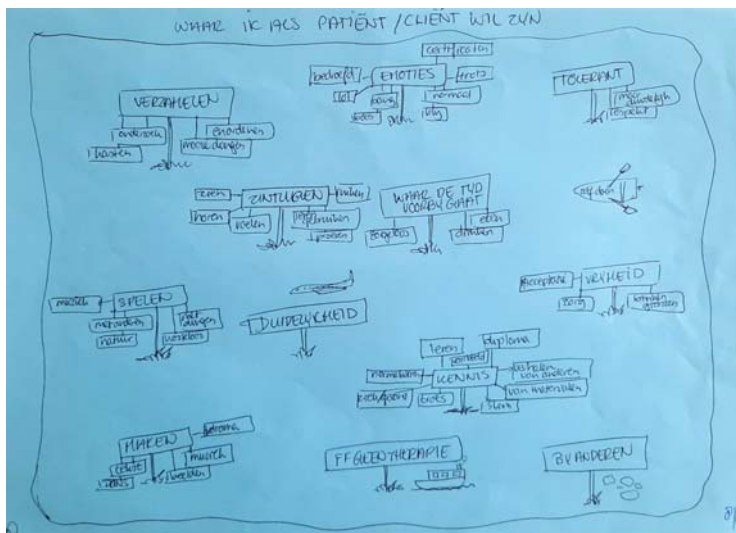
Zoals bij elke reis dringt de realiteit pas door als de bagage ingepakt klaarstaat voor vertrek. Ik heb me georiënteerd, ingelezen, geformuleerd en besloten dat dit onderzoek te zien is als een reis. Een reis die qua tempo te vergelijken is met een wandeling; met een vertrekpunt, een terugblik, een afgebakende periode van dagelijkse observatie van mijzelf als maker. Belangrijkste afspraak met mijzelf: zonder censuur. Ik zal dagelijks maken, spelen, noteren zonder censuur. Op dit moment, vlak voor vertrek, kan ik nog niet overzien hoe waardevol deze afspraak zal worden.

Het vertrekpunt is mijn huidige leven met de kennis die ik tot nu toe heb opgedaan als mens, kunstenaar, beeldend therapeut en ervaringsdeskundige. Terwijl de periode van dagelijks maken is begonnen, zoek ik naar een manier waarop ik bij mijn kennis kan. Mijn ervaring heeft geleerd dat externaliseren helpt bij nadenken. Ik neem een blauw gekleurd vel papier en besluit woorden die in mij opkomen met betrekking tot herstel en kunst in mijn leven op te schrijven. Zonder censuur. Zonder mijzelf te straffen voor wat mijn pen schrijft. Er verschijnen woorden die mij trots maken: zintuigen, vrije ruimte, materialen, stilte, betekenis geven, perspectief. En



Afbeelding 4. Mijn onderzoekstuin kunst.

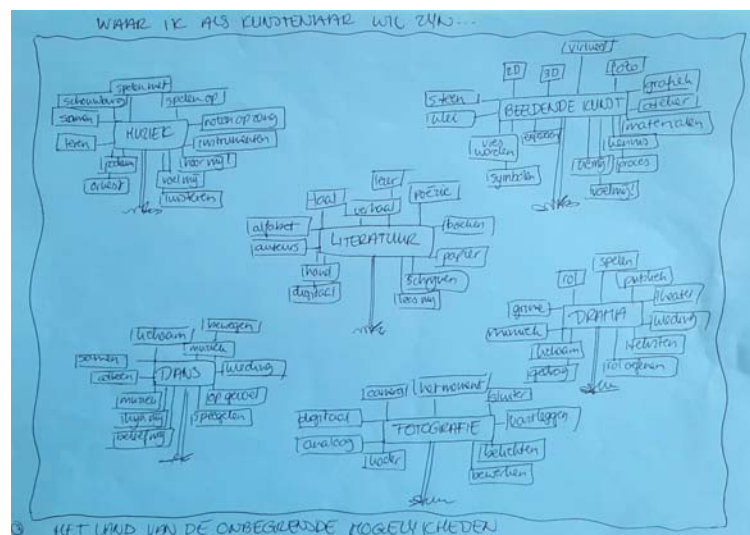
woorden die minder blij maken: parallelproces, rouw, mantelzorg, dans, herinneren. Om de woorden heen teken ik naambordjes. Ze staan schots en scheef, als in een pas ingezaaide tuin. Ik teken een kader en zo ontstaat een eerste verbeelding die ik later 'tuin' zal noemen: een onderzoekstuin (zie afbeelding 4).



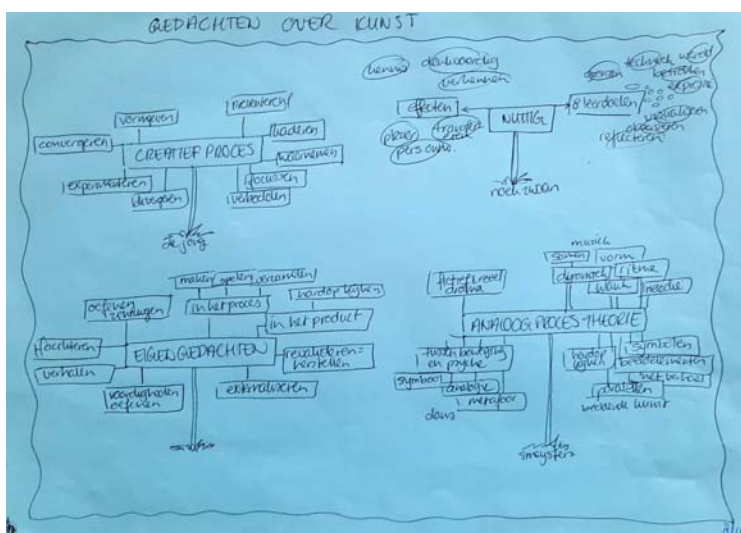
Afbeelding 5. Waar ik als patiënt had willen zijn.

tekeningen: een vliegtuigje boven het woord 'duidelijkheid', een motorbootje bij 'ff geen therapie' en een roeibootje met de naam 'Zelfdoen'. Zonder censuur geef ik mijzelf machtige cadeautjes! (zie afbeelding 5).

De tuin van de Kunstenaar is onaangelegd al fantastisch, ik ga erin op en schrijf: muziek, literatuur, beeldende kunst, dans, fotografie, drama. Zonder censuur geef ik de kunstenaarstuin een naam: 'Het land van de onbegrensde mogelijkheden' (zie afbeelding 6).



Afbeelding 6. Waar ik als kunstenaar wil zijn.



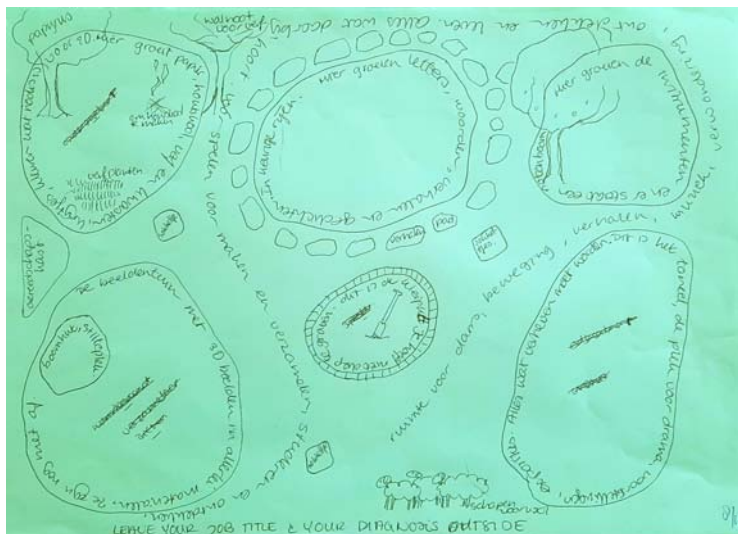
Afbeelding 7. Gedachten over kunst.

Gedreven door deze manier van kennis 'opgraven' maak ik nog twee 'tuinen': een waar ik als patiënt had willen zijn (verleden tijd) en een waar ik als kunstenaar wil zijn (tegenwoordige tijd). Ik besef het verschil in tijd en vanuit die positie ontstaat de tuin waar ik in het verleden had willen zijn. Met naambordjes en woorden als: verzamelen, zintuigen, emoties, tolerant, duidelijkheid, bij anderen, spelen en maken. Terloops maak ik kleine

In de wetenschap dat ik er voor deze reis niet zal komen met een beetje freewheelen zonder onderbouwing, denk ik aan mijn bagage en alles wat ik niet heb ingepakt, maar wat wel meegaat in mijn hoofd. In een vierde tuin (zie afbeelding 7) noteer ik woorden als: creatief proces, analoog procestheorie, eigen gedachten en nuttig.

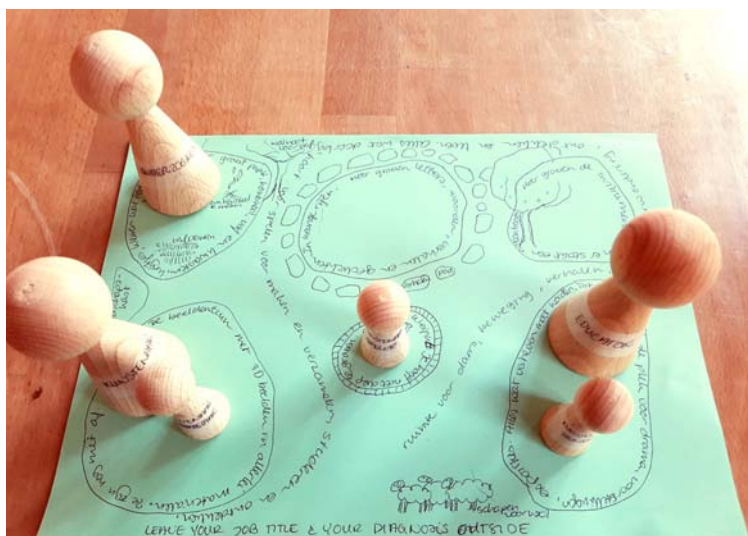
Tevreden met vier rommelige tuinen verplaatst mijn aandacht zich naar mijn fysieke tuin: eveneens rommelig. Hoe zou mijn tuin er aangelegd uitzien? Omdat ik iemand ben die associërend, makend en reflecterend stappen zet in onderzoek, en artistiek onderzoek deze ruimte biedt, besluit ik een vijfde tuin te schetsen: een tuin waarin ik

heden en verleden met elkaar verenig (zie afbeelding 8). Ik leg borders aan: muziek met een notenboom, taal met letters die groeien, beeldend 2D met verplanten, beeldend 3D met een boomhut, een kleiput in het midden en een open ruimte voor samenzijn. Zo hier en daar een sokkel en enkele schapen, voor wol. Mijn vertrekpunt in artistiek onderzoek. Met een stip aan de horizon.



Afbeelding 8. Tuin waarin ik heden en verleden met elkaar verbind.

Getroffen door de metaforen die in deze manier van werken naar voren komen, neem ik drie grote houten poppetjes die ik namen geef: Kunstenaar, Educator, Onderzoeker. Omdat ik drie typen kunstenaars onderscheid geef ik drie kleine houten poppetjes namen als Ziener, Speler, Verzamelaar. Associërend en spelend geef ik ze plekken in deze vijfde tuin (zie afbeelding 9). De Kunstenaar voelt zich thuis in beeldend 3D, de Onderzoeker voelt zich thuis in beeldend 2D, de Educator kiest de vrije ruimte waar ze anderen kan ontmoeten. Tot mijn eigen verbazing voelt de Speler zich thuis in de kleiput, de Verzamelaar past naast de Kunstenaar in beeldend 3D en de Ziener sluit aan bij de Educator in de open ruimte. Ik heb mijzelf gepositioneerd en mijn rollen verkend.



*Afbeelding 9.
Associërend en spelend in de vijfde tuin.*

Dan valt mijn oog op de gebruikte kleuren en ik realiseer mij: blauw voor de onderzoek en groen voor groei. Het is 8 november, fase 1 is afgesloten en fase 2 is begonnen.

Ook onder invloed ben je welkom

De Werkplaats is een diagnosevrije ruimte, leg ik altijd als eerste uit aan nieuwe deelnemers. Dat betekent onder andere dat iedereen welkom is, mits hij of zij op zijn of haar benen kan staan.

"O?" zei een nieuwe deelnemer deze week. En ik zag haar denken.

"Dat betekent dus dat iemand onder invloed hier ook mag zijn," vulde ik aan.

"Echt?" Haar wenkbrauwen gingen vol ongeloof omhoog.

"Ja, maar daar wordt dan wel over gepraat. Ook in de groep. Daar gaan we niet geheimzinnig over doen, of zo. En ook niet beschuldigend."

Terwijl de nieuweling het tot zich door liet dringen, legde een deelnemer van het eerste uur haar pen neer.

"Dan moet ik even zeggen dat ik vandaag niet nuchter ben." Ze liet een gepaste stilte vallen. "Ik heb vanmorgen een joint op."

"Waarom?" vroeg de nieuweling vol verbazing. Dit was overduidelijk haar middel niet.

"O, tegen de pijn," was het nonchalante antwoord.

"Ik wist niet dat dat daartegen hielp," zei de nieuweling en ze keek me aan met een blik van 'moet je nou toch horen wat ik ontdekt heb!'

"Daar hebben we hier in huis ook héél andere middelen voor," voegde ik toe. De nieuweling lachte. Ze begreep de hint. En ze is gaan kleien.

Hoofdstuk 4: Reisverslag

Fase 2 is aangebroken, het avontuur gaat van start en leidt de reiziger langs bedoelde en onbedoelde bestemmingen. Om een goed beeld te krijgen van hoe artistiek werk zich tijdens het onderzoek heeft ontwikkeld, hoe het een plek kreeg, werd benut en leidde tot een artistiek antwoord, is ervoor gekozen in dit hoofdstuk in te gaan op alle drie fasen van de reis: de voorpret, het avontuur, de napret.

4.1 Vlak voor vertrek

Als ervaringsdeskundige ben ik *peer* in herstel. Dat is iets anders dan persoonlijke problemen delen met mensen in zorg. Met cliënten deel ik herstelervaringen, bronnen vol inspiratie. Tot begin september waande ik mijzelf in fase vier van herstel: ik leefde voorbij mijn probleem. Ik werkte hard en met overgave aan diagnosevrije ruimte voor anderen in herstel. Dit had al geresulteerd in een MiniBieb, klinische lessen door cliënten, herstelverhalen die aan elkaar werden verteld en een herstelkrant met de naam 'PrutsBerichten'. In de voorliggende vijf jaren hadden steeds meer cliënten een stem gekregen, hun verhaal een podium en een toenemend aantal durfde regie te nemen over het persoonlijk herstelproces. Door hard werken was een stagiair toegevoegd aan het team en zijn eerste leerjaar zou binnenkort aflopen. Terwijl de positie van ervaringsdeskundigen steviger werd binnen het bedrijf, bleken ook collega's gegroeid. Bij een aantal was echter ook onbegrip gegroeid. Zorgvuldig opgebouwde spanningen hadden de werkvloer toenemend onveilig gemaakt; een gevoel dat zijn hoogtepunt bereikte op 8 september. Het studiejaar (MWP3) was een week oud.

Die ochtend kwam ik voor overleg naar kantoor. Met een fijne onderzoeksperiode voor de boeg gaf ik mijn vrije dag op en reisde 1,5 uur naar het werk voor overleg. Eenmaal op kantoor bleek ik als enige niet op de hoogte dat de afspraak niet doorging. De lichamelijke pijn die tot dan toe op de loer had gelegen, die mij feitelijk had moeten waarschuwen voor naderend onheil, kroop omhoog naar mijn schouderblad, linkerarm en keel. Ik wankelde letterlijk toen een collega vertelde dat ze het naar vond maar er niets aan kon doen. Terwijl ik me realiseerde dat mijn lichaamssignalen zowel paniek als een naderende hartaanval konden betekenen, maakte ik mij het meest zorgen over mijn gedachte: het interesseerde me niet als ik ter plekke zou overlijden. Dit was het waardoor ik mij bewust werd, dat ik in een fractie van een seconde cliënt was geworden. Een gevaar dat voor elke hulpverlener op de loer ligt, maar voor ervaringsdeskundigen net iets spannender terrein is, omdat eigen ervaring de bron is voor hulp aan anderen.

De telefonische ziekmelding was onplezierig, er was geen begrip voor wat zich in mij had voltrokken en ik kreeg te verstaan dat ik me na een vrije dag opnieuw kon melden voor werk. Ik trilde, rilde, ijsbeerde en liep na dit contact dissociërend naar de trein die me naar huis zou brengen. In de trein bevestigde ik mijn ziekmelding per

e-mail. Per omgaande kreeg ik te lezen dat ik niet ziek was, maar een conflict had. Terwijl mijn lichaam zichzelf in veiligheid bracht (bibberen, rillen, verstijven en ontspannen in de vorm van een loden deken die op mij neer leek te vallen) besepte ik dat een psychologische oorlogsvoering was begonnen. Ik zou alle zeilen bij moeten zetten om niet volledig terug te vallen in de diagnose die ik ondanks goede behandeling bij me draag: complex ptss (een posttraumatische stressstoornis die als gevolg van opeenstapelend trauma is ontstaan in het vroege leven).

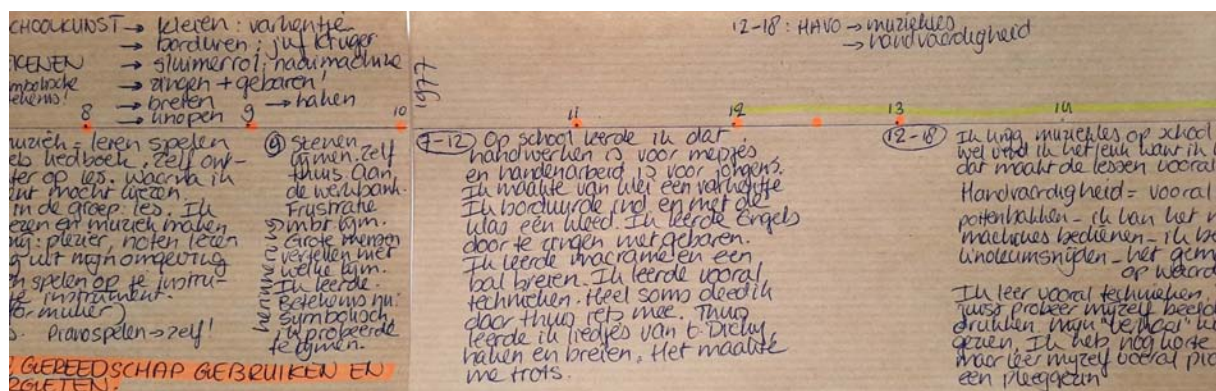
Zoals ik vroeger heb overleefd, zo overleefde ik ook van 8 september tot eind december 2020. Ik bouwde emotionele maar voelbare muren, waarachter ik kon werken, ik liet mij glijden in dissociatie wanneer dit de enige veilige plek leek te zijn, ik raakte tijd kwijt en kon uren nietsdoen zonder te beseffen waar ik me bevond. Het zijn bekende patronen voor mij. Een ding was anders dan voorheen, ik had dit al eens meegemaakt en overleefd, en dat maakte dat ik me realiseerde dat ik *bewust regie* moest *nemen*. Ik bouwde deze keer geen muren om mijzelf, maar om de onveilige plek. Ik riep hulptroepen in (huisarts, maatschappelijk werk, jurist) en besloot deze periode vruchtbaar te maken voor onderzoek en daarmee voor mijzelf. Ik wist dat ik was teruggevallen in fase twee van herstel (worstelen met de aandoening). Ik realiseerde me ook dat ik in staat ben tot overleven. Naast een stevige doorzetter, ken ik mijzelf als iemand die signalen niet herkent die voor anderen vaak logisch zijn. Ik had al een half jaar kunnen zien aankomen dat dit zou gaan gebeuren en ik had het niet bewust opgemerkt. Wel onbewust want ik had last gekregen van een terugkerend beeld: een aanrijding met een van rechts naderende auto. Het beeld had zich steeds vaker levensecht afgespeeld in mijn hoofd en had mij zo nu en dan ontregeld. Ik had er geen betekenis aan kunnen geven en had het ook niet durven delen. Het beeld was verdwenen na 8 september. De 'aanrijding' had plaatsgevonden, ik had het overleefd en besepte voor het eerst dat ik het mijzelf in beelden vertel, als er iets te gebeuren staat. In de eerste periode van het onderzoek, de voorpret, was ik in staat enkele afspraken te maken met mijzelf. *Ik koos vóór onderzoek doen* en *tegen oorlogvoering*. Alle energie die een mens steekt in oorlog kan niet worden besteed aan het opbouwen van fijne dingen. Omgeven door externe 'hulpstroepen' ben ik gaan *maken, spelen, observeren en reflecteren*. De voorpret werd een fase waarin ik *makend en spelend* zou *komen tot resultaat*: het onderzoeksvoorstel en de eerste tuinen.

4.2 Artistiek werk

4.2.1 Tijdlijn

Bij het bestuderen van de rol van kunst in mijn leven (en herstel) hoort een terugblik op het geleide leven. Ik besloot een tijdlijn te maken van mijn leven (zie afbeelding 10). Doordat ik weet dat herinneringen telkens een beetje veranderen zodra ze (opnieuw) worden opgehaald (Bohlmeijer, Mies & Westerhof, 2007), heb ik eerder gemaakte persoonlijke documentatie gebruikt bij het rangschikken van de herinneringen.

Na verschillende kladjes te hebben volgeschreven, sneed ik een vel kraftpapier in stroken van 10 x 42 cm. Ik maakte *afspraken* met mijzelf en besloot dat elke strook 10 jaar van mijn leven zou bevatten en dat ik niet diep zou ingaan op trauma: littekens moet je niet open krabbelen. Signaleren en noteren was het uitgangspunt; bij voorkeur in steekwoorden. Ik was op zoek naar kunst in mijn leven en niet direct naar een relatie tussen kunst en herstel. Die zou ik pas kunnen leggen als ik had beschreven hoe en wanneer ik in mijn leven te maken had gehad met kunst. Dankzij vele verhuizingen in mijn leven tot 21 jaar, kon ik deze periode voorzien van veel ijkpunten. Ook mijn leven vanaf 21 jaar bevat ervaringen en periodes die ik mij goed herinner: kunstacademie, kinderboeken, huwelijk, het krijgen van een zoon en meer.



Afbeelding 10. Detail van de tijdlijn.

Vanaf het moment waarop ik afspraken met mijzelf had gemaakt en de stroken had voorzien van jaartallen en leeftijden, kwamen herinneringen in raptempo omhoog. Ik had met de tijdlijn een plek gecreëerd waarin herinneringen ruimte kregen. Ik faciliteerde het herinneren en verbond er regels aan (feiten en gericht op herstel). Hierdoor was het veilig genoeg om te weten dat ik niet zou verdrinken in een vloedgolf aan herinneringen. De eerste herinneringen aan maken en spelen betreffen het spelen in een zandbak. Ik vroeg me af of deze herinnering paste in dit onderzoek en hakte vrij snel de knoop door: zonder censuur! Daarna popten de herinneringen achter elkaar op aan maken, spelen, schoolkunst, muziekles, stenen verzamelen, handvaardigheid, linosneden, pottenbakken. Ik schreef ze op kladjes en rangschikte ze langs de tijdlijn; kreeg er plezier in en werkte enkele dagen aan de tijdlijn. Totdat een herinnering zo levendig naar voren kwam dat ik hem in zijn geheel wilde noteren. Zonder censuur ben ik 'mijn' verhalen gaan verzamelen, want na deze eerste kwamen er meer. Ze bleken in taal even krachtig als in beeld in mijn hoofd. Een enkel verhaal *deelde* ik door het voor te lezen, waardoor ik het effect ervan terugzag. Ik koos mijn toehoorders zorgvuldig zodat ik op de reactie kon vertrouwen. En ik stelde vast dat ik niet alleen onthoud op volgorde van het gebeurde, maar ook (of misschien wel vooral) zintuigelijk. Ik sla herinneringen op aan de hand van tactiele waarneming, geluid, geur, zicht, smaak. Ik onthoud omstandigheden (context) en ben in staat daar een verhaal van te maken dat als keurig opgevouwen wasgoed een plek krijgt in mijn hoofd.

Gedurende de hele onderzoeksperiode heb ik herinneringen genoteerd, een enkel experiment van vroeger deed ik opnieuw, ik maakte foto's van bewaard gereedschap en verzamelde afbeeldingen bij de herinneringen. Dit deel van het onderzoek zal worden verwerkt in de doorwerking. Want hoewel de inhoud van mijn herinneringen uniek is, roepen zorgvuldig geformuleerde verhalen ook bij anderen herinneringen op. Waardevol voor een gevoel van *verbondenheid met anderen*, omdat ze over herkenbare situaties gaan.

Na het noteren van de kunstzinnige ervaringen verdeelde ik de tijdlijn in periodes. Ook markeerde ik jaartallen die hoorden bij heftige ervaringen. Langzaam maar zeker kreeg ik *grip* op kunst in mijn leven, op de invloed van scholing en het belang van zintuigelijke waarneming bij het ontdekken van de wereld. Naast zintuigelijke waarneming ontdekte ik nog een aspect in de tijdlijn: *beweging*. Zonder beweging was ik niet in de zandbak beland, had ik niet leren blokfluiten, had ik geen schilderijen gemaakt. Ik was altijd in beweging gebleven, behalve toen de energie op was. Ik was 14 jaar, niet depressief maar net niet getroffen door de bliksem tijdens een nachtelijke fietstocht van de stad naar het dorp waarin ik woonde. Mijn bewegingloze toestand die enkele weken duurde was mijn lichamelijke reactie op een onvoorstelbare gebeurtenis. Als ik toen niet zo eigenwijs was geweest, had ik mij antidepressiva laten voorschrijven en was ik overtuigd geraakt van een diagnose die feitelijk niet aan de hand was. Deze wetenschap neem ik altijd mee in cliëntcontact: *zijn ze mogelijk onderweg verkeerd begrepen en heeft dat geleid tot de toestand waarin ze zich nu bevinden?* Ik maak tijdlijnen met cliënten.

Vier weken na de start van de tijdlijn probeerde ik deze samen te vatten. De ontstane samenvatting is waardevol voor inzicht in de rol van kunst in mijn leven:

- In de eerste vier levensjaren leer ik de wereld kennen door mij te *bewegen* en *zintuigelijke ervaringen* op te doen. Mijn omgeving begeleidt deze ervaringen met woorden waardoor ik toenemend in staat ben zelf *woorden* te *geven aan* wat ik doe, laat en beleef.
- Van mijn vierde tot mijn zesde levensjaar ontdek ik *verschillen in cultuur*. Ik verhuis van Rotterdam via Groningen naar een klein dorp onder Groningen en maak kennis met een houtwerkplaats (Groningen) en bos (Eelde).
- Gedurende de basisschoolperiode maak ik kennis met schoolkunst. Ik zit jaarlijks op een andere school en zo nu en dan in een ander gezin. Ik leer veel technische vaardigheden zoals naaien, breien, haken, schilderen, kleien. Ik ga op muziekles en word thuis stil; lawaai in huis wordt niet gewaardeerd. Praktisch ben ik in deze periode aan het overleven. Door school en privé van elkaar te *scheiden* ben ik in staat op beide fronten zo goed mogelijk te functioneren. Dit scheiden deed ik door bewust minder te voelen: ik draaide letterlijk mijn hoofd af, 'mijn ogen naar binnen', of ging bewust iets heel anders doen. Pas op veel latere leeftijd zou ik ontdekken dat deze manier van mijzelf afsluiten ook leidde tot het niet kunnen voelen van fijne dingen en het niet leren opmerken van subtiele signalen die anderen in mijn omgeving vaak zo

goed lijken te verstaan. Er is in deze periode geen relatie tussen kunst en herstel, wel tussen kunst en verdragen: door veel buiten de deur te zijn en in de omgeving (bos en waterkant) te spelen en te maken verdraag ik tijd, leer ik van natuur en andere gezinnen. Dit komt wellicht eenzamer over dan het was. Ik stond niet lang stil bij wat er gebeurde, het overkwam me eenvoudig.

- In de puberteit staat kunst gelijk aan *cultuur*. Ik maak van mijzelf een kunstwerk. Met een bijzonder kapsel vol kleur, extreme make-up, een hondenhalsband als ketting, strakke gestreepte broeken, een legerjasje en heftige muziek geef ik uiting aan groeiend ongenoegen met de situatie thuis, in mijzelf en de wereld.
- Van mijn 16^e tot mijn 18^e is kunst voornamelijk een *examenvak*. Terwijl ik het zelf aanwend om te *communiceren* ontdek ik dat ik niet word gehoord. Ik krijg onvoldoendes op mijn examenwerk en ik kan niet mondeling toelichten waarom en hoe ik tot iets ben gekomen. Groot geworden met de gedachte dat ik pas muziek kan maken nadat ik noten heb leren lezen, trek ik de conclusie dat mijn werk geen kunst is. Ik krijg er immers een onvoldoende voor.
- Tot aan de kunstacademie is kunst in toenemende mate een vorm van communiceren. Ik verbeeld mijn ideale leven (*'stijve' schilderijtjes* vormen een verhaal) in verf en ik begin te schrijven, een eerste boek dat ik niet af maak.
- In zes jaar studie aan de kunstacademie werk ik hard. Ik schilder en teken *dagelijks*, ik bewerk hout, metaal, klei en ontdek dat ik niet *aansluit* bij mijn klas- en studiegenoten. Ik snap niet waarom ze bepaalde dingen leuk vinden, ik ben regelmatig spullen en tijd kwijt. Achteraf zal ik deze periode definiëren met het zichtbaar worden van symptomen van PTSS. Ook hier lukt het niet om voldoende te halen; ik zak twee keer voor het examen.
- Na de academie maak ik illustraties in opdracht, ik begin met het maken van *kinderboeken* en het lukt me om ze uitgegeven te krijgen. Door te schrijven en te tekenen leer ik communiceren. *Kunst staat in dienst van herstel*.
- Na mijn 34^e levensjaar schilder ik veel, ik zoek *eigenheid* in beeld. Terwijl ik een goede traumabehandeling krijg, leer ik in de *opleiding* tot beeldend therapeut kunst inzetten voor eigen en andermans herstel. Ik ontdek *metaforen*; zie *parallellen tussen werk en leven* en start met een bijzondere vorm van communiceren, namelijk 'met mijzelf via kunst'. Ter illustratie: tijdens een les medium (beeldend werken) krijgen we de vraag iets te maken van kosteloos materiaal. Terwijl om mij heen de bouwwerken ontstaan bij klasgenoten realiseer ik mij dat ik maar een manier ken van materialen met elkaar verbinden: lijmen. Direct ervaar ik de relatie met mijn leven, de scheiding van mijn ouders, de verwijdering van leeftijdgenoten. Ik realiseer me dat ik niet heb geleerd verbanden te leggen tussen gebeurtenissen en dat ik niet in staat ben me te *verbinden met anderen* en mijn eigen werk. Ik neem mij voor dit te oefenen in het beeldend werken en erop te vertrouwen dat ik (door er bewust mee te oefenen) meer verbanden zal leren maken.

Verrast door zoveel rijkdom aan kunst en herstel in mijn leven, besef ik dat het bovenstaande geen antwoord geeft op de vraag naar de 'rol' van kunst in mijn leven

en herstel. Het zijn aanwijzingen in de richting een rol. Ofwel: als kunst een rol is die door een persoon vervuld zou kunnen worden, als in 'een rol op het toneel', dan heb ik zojuist de karaktereigenschappen horend bij die rol geformuleerd.

Analyse met betrekking tot de rol van kunst in mijn leven en herstel

De mogelijkheden van kunst in mijn leven is divers: van *zintuigelijk* in *beweging* de wereld leren kennen tot gevaar en tijd leren *verdragen*. Het onderscheidt *culturen* en het biedt *materialen* en *technieken* om mijzelf te *onderscheiden* van anderen. Het biedt mogelijkheden tot communiceren, een taal die ik op de *kunstacademie* had kunnen leren, als ik niet ziek was geweest. Door het toepassen van kunst in de vorm van *kinderboeken* leer ik *communiceren* met anderen op een begrijpelijke manier. In het *schilderen* biedt kunst de mogelijkheid tot het vinden van een *eigen stijl*, in kleur, vorm, formaat. De *opleiding* voor *beeldende therapie* geeft handvatten om kunst als taal in te zetten in therapeutisch contact tussen cliënt en hulpverlener. De rol van kunst in *opleidingen*, *werkplekken* en *traumabehandeling* zijn *helend*. Als kunst zoveel mogelijkheden in zich heeft, hoe ga ik dan een antwoord op de deelvraag geven? Ik stel het uit tot ik de volledige dataverzameling van artistiek werk heb geanalyseerd.

4.2.2 Dagelijks maken, spelen en schrijven. Fase 1

Een van de producten van fase 1 (de voorpret) is het onderzoeksvoorstel. Zonder dagelijks maken, spelen en schrijven was het me niet gelukt om tot artistiek onderzoek te komen. Het was niet gelukt om te *stabiliseren* van de gebeurtenis die vlak voor vertrek plaatsvond (zie hoofdstuk 4.1). Ik had niet ontdekt *hoe kunst met mij meeloopt* in leven en herstel. Omdat deze fase naast een onderzoeksopzet en enkele tuinen (zie hoofdstuk 3.3) ook van persoonlijke waarde is gebleken, beschrijf ik hieronder het proces van fase 1.

Vanaf 1 september 2020 (week 36) startte ik met dagelijks maken en spelen, in beeld, taal en soms muziek. Ik maakte *beelden* en zocht naar mijn *positie ten aanzien van het gemaakte* zonder de beelden af te keuren en te verscheuren. Ze *mochten er allemaal zijn*, ook al ontwikkelde ik een zekere voorkeur voor mooi en lelijk. Ik worstelde met de *Ziener* die dwingend kon zijn in het terug willen zien van wat zich in mijn hoofd afspeelde. De Ziener bleek een lastig type om mee om te gaan, hij legde de lat hoog! Doordat het vaak niet lukt het beeld in mijn hoofd via de hand naar buiten te brengen (te *externaliseren*) ontstond wrijving met de belangrijkste afspraak in dit onderzoek: *zonder censuur*. Ik besloot daadwerkelijk zonder censuur te maken, te spelen en te schrijven en voegde alle beeldende werkstukken vanaf 1 september toe aan de dataverzameling die ontstond.

In taal bleek het lastiger, want hoe kon ik zonder censuur drie pagina's per dag schrijven als ik tegelijk de traumatische ervaring van vlak voor vertrek bewust geen aandacht wilde geven? Was dat een vorm van *regie* nemen in herstel of toch censuur? En wat zou het mij eigenlijk brengen: drie pagina's elke dag? Had ik misschien behoefte aan vier of twee pagina's? Hoeveel tijd zou dat kosten?

Ik gaf mijzelf de ruimte die ik ook aan cliënten geef: ik mocht ervaringen en gevoelens noteren, maar er niet in zwelgen. Ik zou het de aandacht en daarmee de tijd geven die het verdiende: weinig. Ik richtte mij op waardevolle zaken die zich aan mij voordeden als reddingsboei. Ik *klokte de tijd* als ik ging schrijven en ontdekte dat ik met drie pagina's ongeveer een kwartiertje bezig was en besloot er niet moeilijk over te doen. Ik gaf mijzelf de *ruimte* uit te breiden naar vier pagina's als er toch nog iets belangrijks uit mijn pen kwam. Ik gaf mijzelf niet de ruimte voor minder dan drie pagina's. Een enkele keer was dat lastig, ging ik nadenken over wat ik wilde schrijven en ontdekte zo dat schrijven een langdradig proces kan worden als je er lang over na moet denken. *Drie pagina's was precies genoeg*, voor mij en kennelijk ook voor Cameron (2020) die het concept heeft uitgewerkt.

Gedurende fase 1 nam ik de *Speler* tot mijn vaste reisgenoot. Ik dompelde mijzelf onder in The Living Museum Bennebroek waar ik mocht werken tot het einde van het jaar. In deze *omgeving* vol *peers*, kunst, verhalen, ruimte, tafels, materialen en koffie voelde ik mij als een vis in het water: *kunstenaar tussen kunstenaars*. We kenden het klappen van de zweep en maakten kunst. Terwijl ik m'n baan dreigde te verliezen, namen maken, spelen en formuleren de tijd in die ik daarvoor in de plaats kreeg. Ik leerde makend en spelend te denken, de dagen te verdragen en ik voorkwam daarmee dat ik onderging in twijfel, dissociatie, slaapttekort als gevolg van nachtmerries en enorme boosheid die bij vlagen de kop opstak. Ik heb gebibberd en ben de weg kwijt geweest, *het maken en spelen was er elke dag. Zonder oordeel*.

In deze periode ontdekte ik: Om een cijfer te begrijpen moet ik leren rekenen. Om een letter te begrijpen moet ik leren lezen. *Om een vorm te begrijpen hoef ik helemaal niets te leren*. Ik geef het helemaal uit mijzelf *betekenis* en kan ermee werken. Om mijn beeldend werk meerwaarde te geven, het werkelijk te laten bestaan heb ik *anderen* nodig. Ik plaats het op Instagram, in een gesloten account, voor een gevoel van veiligheid. *Schrijven is een proces dat meer bewustzijn vraagt dan beeldend spelen*. Zoals ik 'rommel' met materialen en technieken in beeldend werk, zo kan ik niet 'rommelen' met letters en woorden. Wel lukt het mij om te komen tot een soort *automatisch schrift*; dan maak ik met mijn pen schrijvende bewegingen van rechts naar links en vul het papier van onder naar boven. Het maakt me nieuwsgierig naar wat ik mijzelf vertel, maar ik kan het schrift niet ontcijferen. *Vies worden is een tastbaar bewijs van in het hier-en-nu zijn*. Ik vind het heerlijk en zet mijn smerige hand op de foto en op Instagram. Tijdens het beeldend werken de ondergrond draaien, zorgt voor perspectiefverandering en leidt daarmee tot (andere) betekenisgeving. Kunst 'bedrijven' is oefenen met het vinden van een houding in het leven en *papier scheuren levert geluid op*, niet elke papiersoort klinkt fijn. In de titel van het werk schuilt de betekenisgeving van dat moment. Soms verander ik een titel na een dag en krijgt een werk onbedoeld twee titels, want: zonder censuur.

Er is bewust gekozen om niet inhoudelijk in te gaan op beeldend werk. Dit werk zal, voor zover illustratief voor 'de weg in herstel', een plek vinden in de doorwerking.

4.2.3 Dagelijks maken, spelen en schrijven. Fase 2

Deze fase omvat een periode van tien weken. Het onderzoeksvoorstel was ingediend en goedgekeurd. Ik had mijzelf gevonden als onderzoeksobject, ik had keuzes gemaakt en veel vrije tijd. Ik had mijzelf omringd met hulp en een routine aangeleerd waarmee ik mijn dagen *zinvol* kon vullen. Hoewel het emotioneel nog niet goed ging, had ik mijzelf makend en spelend gestabiliseerd. Ik was klaar voor een avontuur met kunst en herstel, met een extra dimensie: ik wilde terug naar een leven voorbij de aandoening. Ik wist dat ik nog een weg te gaan had; een weg waarin ik antwoorden zou vinden op gestelde vragen en een nieuw perspectief ten aanzien van kunst en herstel. In deze fase startte ik met het schrijven van de weekverslagen die mij de mogelijkheid gaven om wekelijks te overzien wat ik al had onderzocht en welke route ik zou gaan.

In de verslaglegging is ervoor gekozen om fase 2 van het onderzoek (het avontuur) van week tot week samen te vatten. Enkele weekverslagen zijn teruggebracht tot de kern en geanonimiseerd toegevoegd aan dit verslag (zie hiervoor bijlage 2).

Week 44

In het beeldend werk ontdek ik steeds meer details en om deze ontdekkingen vast te



Afbeelding 11.

houden ontstaan er reflecties in of naast het werk. Het eerste werk in deze week krijgt de hoopvolle titel 'Look at me: Groei!' (zie afbeelding 11). Ik heb de *kleur* groen opgemerkt en betrek deze in de titel. De dag erna maak ik me zorgen om hoe ik cirkels teken: tegen de klok in. Dit *symboliseert* voor mij achteruitgang en in hetzelfde werkstuk oefen ik mij vervolgens in het tekenen met de klok mee. Feitelijk voegt dit niets toe aan mijn herstel, maar ik word mij er wel van *bewust*. Er ontstaat een manier van betekenisgeven die voor mij persoonlijk steeds duidelijker wordt en die iets te maken heeft met *kleurgebruik* en *richting*. Ik worstel met symboliek, weet heel goed dat ik zelf degene ben die betekenis geeft aan mijn werk; maar hoe ik mijzelf actief in een

andere positie moet zetten, weet ik nog niet. Reflecties ontstaan vanuit de Onderzoeker, een rol die helpend blijkt in deze fase van het onderzoek waarin het avontuur zoveel parallellen vertoont met de geleefde werkelijkheid. Er ontstaat werk dat even heftig als duidelijk is; met titels als 'Victim blaming' en 'Halloween zonder kostuums', waarin ik mijn persoonlijke afkeer van diagnostiseren verwerk tot een collage van pagina's uit de DSM-4 (een naslagwerk met ziektebeelden, 'gereedschap' voor psychiaters). Ik word strijdbaar in mijn werk en terwijl ik op een dag zin krijg in het maken van druksels verbeeld ik een boot, met een redder aan boord (zie afbeelding 12).



Afbeelding 12.

In mijn dagboek (drie pagina's per dag) ontstaan al schrijvend hastags. Woorden met een dergelijk teken ervoor noteer ik na het schrijven boven of onderaan het geschreven stuk. Terwijl ik overzie wat me bezighoudt, besluit ik te gaan werken met thema's.

In het eerste weekverslag noteer ik een vraag die met dit onderzoek niet wordt beantwoord: *Het is mij duidelijk geworden dat er een denkproces op gang komt als ik maak en speel. Komt een dergelijk proces ook op gang als een arm extern tot beweging wordt gebracht? Door een auto aan te duwen kan de motor starten... kan dat ook met herstel?*

Week 45: 'Bewegen'

Voor de tweede keer sinds de start van dit onderzoek ga ik een week werken in The Living Museum Bennebroek. Tijdens de eerste werkweek had ik gelogeerd in een trekkershut. Omdat de hut in verband met de naderende kou gesloten is, vind ik een plek in Casa Carmeli, klooster in Vogelenzang, vlakbij Bennebroek (meer hierover in 4.2.4. 'Uitstapjes') waar moederoverste me in contact brengt met twee medereizigers in herstel (meer hierover in 4.3. 'Interviews'). Het thema voor deze week komt voort uit de persoonlijke overtuiging dat je alleen van standpunt kunt veranderen als je in beweging komt. Door werk deze week bewust en letterlijk vanuit beweging te maken, ontdek ik dat *bewegen* helpt in mijn herstelproces. Er ontstaat *dynamisch werk* met veel roze (Kunstenaar), groen (groei) en blauw (Onderzoeker). Ik onderzoek *grote en kleine bewegingen*; *automatisch en doelbewust bewegen*. In mijn logboek schrijf ik *reflecties* waaruit blijkt hoe belangrijk de met mijzelf gemaakte afspraken met betrekking tot *kleur* zijn. De *betekenis* ervan krijgt een plek in mijn beleving van het betreffende werk en is soms terug te lezen in een titel. Ik noteer hoe ik smerend met mijn handen (*tactiel*) de kleuren over het papier verdeel, hoe ik verf laat drogen en geniet van het *geluid* van papier dat ik verscheur. Hoe ik keuzes maak en ook daarvan geniet, omdat ik me realiseer dat ik dit (*keuzes maken*) zes jaar geleden nog niet durfde. Ik schrijf de volgende tekst bij afbeelding 13:

Ik heb het werk verlegd naar een tafel waar ik omheen kan lopen. En waarop minder fel zonlicht en schaduw valt. Kees kwam langs en zag er een 'hond' in. Voor mij was het een paard maar feitelijk maakt het niet uit. Ik kies positie ten aanzien van het gemaakte. Met krijt breng ik accenten aan. Ik wissel hoge druk af met rustige lichte druk. Er ontstaat een verhaal en ik hoop van harte dat ik mijzelf mag positioneren in het dier. Dat ik wegloop/ren van de zwarte bloem. Een engel die de weg wijst en eentje achter mij. Kunst en religie?!



Afbeelding 13.

Week 46: 'Veilige plek'

In traumatherapie bestaan de eerste bijeenkomsten uit het leren kalmeren van het lichaam. Het lichaam moet een veilige plek vormen om in te durven 'zijn', voordat er actief wordt gewerkt aan het trauma (Van der Kolk, 2017). Deze week vraag ik mij af hoe *mijn veilige plek* in beeld eruitziet. Vol herinneringen aan het klooster, ontstaat naast dit alles, hoop op een nieuwe werkplek, binnen dezelfde organisatie. Nog steeds loopt het persoonlijk herstel *parallel* met de reis in onderzoek.

Het eerste werk van deze week noem ik 'Roze Sneeuw' (zie afbeelding 14). Het is niet de eerste keer dat ik een iglo-achtige vorm maak bij het denken aan een veilige plek. Maar door de roze bolvormige stukken papier die ik over het gemaakte heen plak, weet ik dat ik mijzelf als Kunstenaar veilig voel in dit maaksel en in deze manier van werken. Deze week gebruik ik eveneens klei en nadat ik eerst wat flapjes heb omgebogen tot hulsjes, ontstaan er bollen met een opening (zie afbeelding 15). Ik maak ze erg graag deze week: heel veilige plekken. Door mijn verblijf in het klooster heeft *religie* terrein gewonnen. Door de plek en gevoerde gesprekken heb ik het gevoel gekregen dat ik er niet alleen voor sta. Dit gevoel leg ik vast door de aankoop van een armband met een kruis erop. Elke keer als ik ernaar kijk, weet ik dat ik er



Afbeelding 14. Roze sneeuw.

niet alleen voor sta. Ik doe een experiment: ontmoeting met een boek (een bijzonder kunstwerk met ruimtelijke illustraties). Ik heb er hoge verwachtingen van, maar blijkt (nog) niet in staat de beleving te ervaren. Wel schrijf ik over ruimtelijke beelden beleven, ze aan willen raken. Tactiele ervaringen zijn belangrijk voor mij. Ik schrijf er het volgende over:

Kunst beleven heeft te maken met het moment. En met aanraken en aangeraakt worden. Kunst die raakt, zoals bijvoorbeeld het beeld in Rotterdam van Zadkine, vraagt om aangeraakt te mogen worden. De betovering van koud marmer... en de betovering die alle zintuigen raakt. Raken en aangeraakt worden.



Afbeelding 15. Veilige plek in klei.

Week 47: Themavrij

Deze week staat onverwacht in het teken van nieuwe kansen. Beeldend blijf ik *collages* maken; samenraapsels van *gescheurd papier* (het klinkt zo fijn), *verf* en *krijt*. Ik schilder met mijn *handen* en *lapjes stof*. Ik gebruik alleen kwasten om lijm mee uit te smeren. Doordat ik spelend maak, kan ik zonder censuur blijven beschouwen. Ik verwacht immers niets anders dan de pret van het spelen.

In titels bij het werk lees ik de betekenis die ik eraan geef:

- “Vanuit mijn schuilplaats, uitzicht vanuit de veilige plek”
- “Verhaal van een engel: gevallen, opgestegen, weggevlogen”
- “Het regent blaadjes”
- “Hoop”

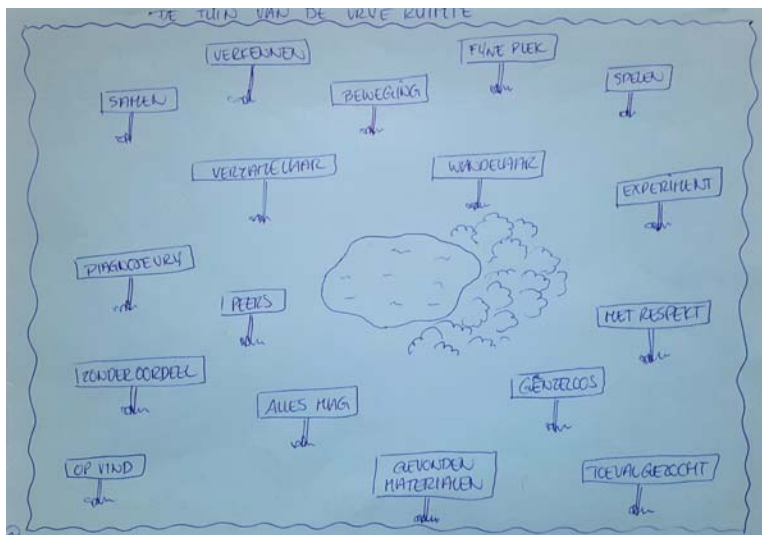
Er komen opnieuw bootjes langs in het beeldend werk. Ik beschouw ze als hoopvolle beelden.

Ook maak ik in deze week een uitstapje in klei (zie hiervoor 4.2.4. 'Uitstapjes') en er ontstaan overdenkingen, zoals: In de wetenschap dat trauma ligt opgeslagen in het lichaam (Van der Kolk, 2017; Levine, 2019), is er dan een reden te bedenken waarom ik niet durf te dansen? Deze gedachte leidt tot een nieuw uitstapje: 'Dansen met Miranda', eveneens beschreven in hoofdstuk 4.2.4.

In taal ontstaat een reflectie op stenen verzamelen, iets wat ik van jongs af aan doe: ik beschouw stenen als persoonlijke schatten. Het verhaal dat ontstaat uit deze overdenking zal worden verwerkt in de doorwerking. Ik ontdek dat schrijven zonder censuur, naast soms schaamtevol taalgebruik, waardevolle herinneringen oplevert. Verhalen die in taal even sterk zijn als de beelden in mijn hoofd.

Week 48: 'Vrije ruimte'

Na weken zoeken naar een ‘juiste’ ingang voor dit avontuur (Vanuit kunst? Herstel?) vind ik mijzelf terug bij de inleiding van dit onderzoek. Daarin schrijf ik wat ik bied als ervaringsdeskundige: *vrije ruimte* waarin cliënten mogen werken aan *betekenisgeving*, *zelfbeeld & zingeving*, *verbondenheid*, *perspectief & hoop*, en *grip* (Van Erp et al, 2015). Dit worden de thema’s voor de aankomende weken. Toelichtingen op de thema’s lees ik in de bijhorende week, veelal aan het einde ervan, om niet te worden beïnvloed. Deze week kies ik voor ‘Vrije ruimte’. Ik onderzoek het in beeld, taal, muziek, reflecterend, schrijvend, betekenis gevend.



Afbeelding 16. Tuin van de vrije ruimte.

Ter verkenning van de ‘vrije ruimte’ spit ik mijn artistieke tuin om waarna een nieuwe ‘tuin’ op papier ontstaat (zie afbeelding 16). In een woordspin zoek ik naar verbanden. De *Verzamelaar* komt langs als ik een middag ga wandelen in het *bos* en thuiskom met een stapel *takken*. Ik realiseer het mij pas als ik zwaar vermoeid excuses bedenk om niet meer te hoeven ‘maken’ die

dag. Ik ken de Verzamelaar niet zo goed en heb hem daardoor niet herkend. Terwijl ik mijn verzameling fotografeer, herinner ik me hoe ik als kind van zes in een drooggevallen sloot *bootjes* maakte van takken. Ik vang de herinnering in een verhaal en neem deze mee in de doorwerking.

Teruggeworpen op oude *herinneringen* haal ik een oude techniek uit te kast: ik ga kiezelstenen *plakken* tot grote keien. Ik wil ontdekken of het nu zal lukken. Toen ik 9 jaar was, lukte het niet. Het maakte mij boos omdat ik de juiste lijm niet had en niemand vertelde welke lijm geschikt was voor *kiezelstenen*. Ik had een theorie achter de plakwerkzaamheden: “In de ijstijd waren grote keien naar Nederland gekomen, onderweg waren ze stuk gegaan en kiezels geworden. Ik zou ze weer plakken tot *keien*.” Her-makend realiseer ik mij de *symboliek*: ik was een kind van net gescheiden ouders, leefde met een ernstig zieke moeder en mijn vader woonde acht kilometer verder. Later, in mijn opleiding tot beeldend therapeut, zou ik mij realiseren dat ik maar een manier ken van materialen met elkaar verbinden: lijmen.

Ook in taal zoek ik naar vrije ruimte, en ik vind onder andere:

“ . . . verwijst in de eerste plaats naar de ruimte die ieder mens in zich heeft om . . . levenskracht te hervinden, eigen keuzes te maken en nieuwe mogelijkheden te zoeken en te vinden. . . ” (Boertien & Van Bakel, 2012, in Van Erp et al, 2015).

Ik neem drie vellen papier en geef ze elk een onderwerp (persoonlijk, kunst, herstel); de vellen plak ik aan elkaar en vul ik achtereenvolgens met activiteiten die horen bij het thema. Er ontstaan relaties zoals: naar het bos gaan (persoonlijk), land-art (kunst), verzamelen gaat over een proces (herstel). Een andere associatie die ontstaat: emoties mogen ervaren wanneer ze er zijn (persoonlijk), emoties verbeelden (kunst), emoties oefenen in situaties is oefenen in het nemen van regie (herstel). Dit blijkt een intensieve manier van onderzoeken, die ik twee weken zal volhouden, waarna ik de moed verlies. Ik houd me liever bezig met maken en spelen; dit ‘talig verbanden leggen’ kan ik ook doen na het voltooien van het onderzoek. In mijn dagboek leg ik *verbanden* tussen mijn fysiek vrije plek (het atelier) en mijn innerlijk vrije plek (denken en voelen; betekenis geven aan waarnemingen).

Week 49: ‘Verbondenheid met anderen’

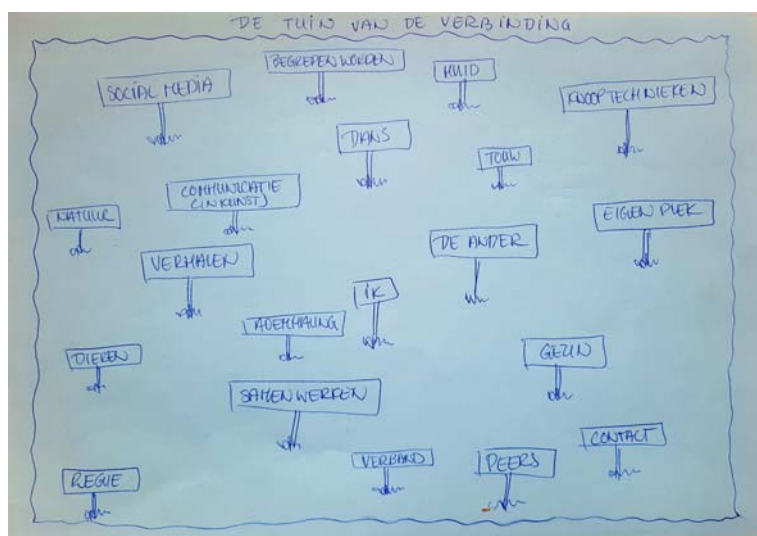
In het *Basiscurriculum Evaringsdeskundigheid* (Van Erp et al, 2015) vind ik een citaat bij dit thema:

“Verbondenheid met anderen is een belangrijk aspect van herstelprocessen. Zoals met familieleden, burens, vrienden, collega’s enzovoort. Die verbondenheid ervaren sommigen vooral in contacten met mensen die vergelijkbare ervaringen hebben gehad . . . Verbondenheid met anderen gaat echter niet alleen over contacten met lotgenoten en naasten, het gaat over meedoen in de samenleving, net als andere burgers . . . zonder de persoonlijke kwetsbaarheden te hoeven verstoppen. Het gaat om ‘volwaardig

burgerschap', waarbij mensen ervaren dat zij op basis van hun eigen, unieke inbreng geaccepteerd en erkend worden als waardevol lid van de samenleving" (Van Hoof e.a., 2014, gelezen in Van Erp et al, 2015).

Terwijl ik het citaat lees, realiseer ik me dat ik sinds een week dagelijks een hoofdstuk *voorlees* uit een kinderboek, aan mijn neefje en nichtje in Sydney. Ik was blij met het ontdekken van deze mogelijkheid tot het vinden van verbinding met de kinderen van mijn broer en schoonzus. Nu lees ik het terug in bovenstaand citaat als: verbondenheid met familieleden.

Ter verkenning van het thema spit ik opnieuw een stuk in mijn artistieke tuin en schets wat ik tegenkom. Wat ontstaat noem ik 'De tuin van de verbinding' (zie afbeelding 17). Gedurende de week ontstaat een woordspin en nog eenmaal zoek ik



Afbeelding 17. De tuin van de verbinding.

talig naar verbanden tussen persoonlijk, kunst en herstel op de manier die ik in de voorgaande week ben gestart. Het levert mooie vondsten op, zoals: wakker worden met een liedje in mijn hoofd (persoonlijk), zingen, geluid maken, *muziek maken* (kunst), van je laten horen (herstel). En: knooptechnieken (persoonlijk), ambachten (kunst), craftfulness (herstel) (Davidszon & Tahsin, 2018).

In beeld ontstaat eerst nog een nawee van de vrije ruimte met als titel 'Onzinverhaal': een drieluik met een verhaal in beeld van onder naar boven en onleesbaar automatisch schrift van rechts naar links. Daarna ontstaat 'Gebroken wit en goud, volslagen gek', een verbeelding waarmee ik mij met een schok realiseer dat deze de *verbondenheid met mijn moeder* voorstelt. Zij droeg graag wit en goud. Zonder plan grijp ik terug op een al jong aangeleerde *techniek*: macramé.

Deze week vertellen mijn handen mij dat *knopen maken* kennelijk passend is bij het thema. Onder een zwart werk gemaakt in houtskool schrijf ik de titel 'Het lijkt er toch op dat ik mijzelf verhalen probeer te vertellen' en ik lees de *verbinding tussen mijzelf en mijn werk. In deze fase van het onderzoek leer ik de taal van mijn artistieke werk steeds beter te verstaan.*

Spelend met lijnen en voornamelijk de kleur blauw ontstaat een tekening van een gezin waarin ik ogenblikkelijk het *gezin* van herkomst herken (zie afbeelding 18).



Afbeelding 18.

Ik maak een uitstapje: Dansen met Miranda (waarover meer in 4.2.4. 'Uitstapjes'). De dag erna denk ik na over het verband tussen artistiek onderzoek en persoonlijke groei, tussen leren in therapie en leren in dans. Makend en spelend ontstaat opnieuw een bootje (zie afbeelding 19), met een reflectie:

Verbinding maken

Voelen, een krachtige manier om verbinding te maken in het hier-en-nu. Om uit een naar gevoel of herinnering te komen. Als je voelt kan je alleen maar bedenken wat je voelt. De rest van de hersenen doet even niet mee. Ik maak #iets van twee lapjes stof en een stuk papiertape. Het lijkt weer verdacht veel op een bootje. Morgen toch maar eens een maken van een houten tak? Eerst eens ontdekken of mijn lijm stevig genoeg is. En anders... gebruik ik Velpon.



Het is vast blijven zitten. En ik vind het een mooi 'ding' geworden. Weer een bootje. Afbeelding 19.

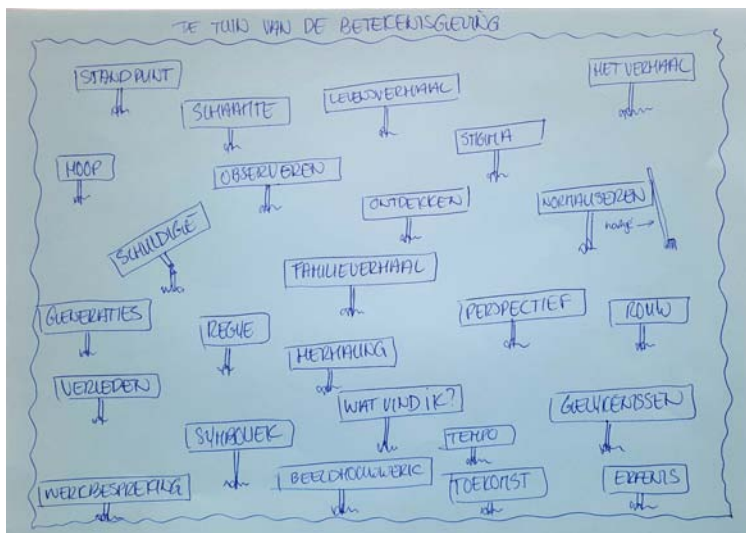
Onverwacht ontvang ik van collega's een bloemstuk met een liefdevolle tekst die mij meteen doet realiseren dat ik ook met hen in verbinding stond. Na een persoonlijk proces waarin ik in eerste instantie verbanden zocht tussen mijzelf en mijn artistieke werk, vind ik in deze week steeds vaker de [verbinding met mijn omgeving](#).

In mijn dagboek ontstaan deze week overdenkingen met hastags, zoals: #verbinden is een werkwoord, #de weg waarlangs, #verhalen, #betonbos en de man aan het kanaal, #natuur, #hond, #mijn kind, #volgorde van de dingen. De hastags leveren verhalen op bij het thema van deze week. Ik neem ze mee in de doorwerking.

Week 50: 'Betekenisgeving'

"Hierbij gaat het om betekenisgeven aan de eigen psychische of verslavingsproblemen, aan gebeurtenissen in het eigen leven, aan de relaties daartussen en aan de manier waarop dit heeft geleid tot de huidige situatie . . . De problematiek wordt niet meer zozeer beschouwd als een op zichzelf staand kenmerk van de persoon, maar raakt meer geïntegreerd in het levensverhaal. Daarbij worden beperkingen die door de aandoening bestaan niet ontkend; wel krijgen zij een andere plaats in het levensverhaal en leven van betrokkenen. In persoonlijke verhalen . . . wordt aangegeven hoe de bron van het eigen lijden soms . . . tot een bron van kracht en eigenwaarde kan worden . . ." (Van Erp et al, 2015).

Zonder vooraf het citaat over dit thema te lezen, verken ik het eerst in de vorm van een 'tuin' (zie afbeelding 20). In de woordspin die volgt, onderzoek ik de samenhang tussen muziek, dans, beeld, toneel. Ik concludeer: dankzij kunst kunnen alle zintuigen worden ontdekt. En ik bedenk dat [kunst een totale beleving mogelijk maakt](#).



Afbeelding 20. Tuin van de betekenisgeving.

dat het gelukt is: volstrekt betekenisloos'. Iets wat feitelijk onmogelijk is, want als ik een werkstuk een titel geef, krijgt het betekenis. Ik bedoel met deze titel dat ik de betekenis niet in woorden kan vatten; het werkstuk is te vol.

In klei maak ik deze week verschillende werkstukken: een voelvorm, een innige omhelzing, een moeder-kindvorm die vaker terugkomt in mijn werk, en een portretje. Tevens maak ik mijn versie van *De verwondering* (zie afbeelding 21). Het origineel is een bronzen beeld van Bert Kiewiet, geplaatst in het UMCG in Groningen.



Afbeelding 21.

Op muzikaal gebied ontstaat een nieuwe ervaring: een vriendin blijkt blokfluitles te hebben gehad op dezelfde muziekschool als ik. Zij heeft haar fluit en leerboekjes nog. Uit nostalgie en het plan om in de nabije toekomst samen te spelen, koop ik een nieuwe blokfluit die ik spelend verken. Ik blijf nog steeds te kunnen fluiten. *Jong geleerd wordt nieuwe realiteit.*

Talig onderzoek ik de betekenis van *levensverhalen* (Bohlmeijer, Mies & Westerhof, 2007). Ik realiseer me met een schok dat ik eigenlijk niet weet hoe ik kunst moet definiëren en ik begin een zoektocht naar definities die anderen al hebben geformuleerd: op internet, via google. Ik vind niets passends en in een gesprek met mijn *critical friend* laat ik me uitdagen om te komen tot een heel eigen omschrijving. Vanaf week 50 tot week 4 (2021) houdt dit gegeven mij bezig. En zo nu en dan realiseer ik mij dat ik daarmee vooruitloop op het beantwoorden van de onderzoeksvraag.

Langzaam maar zeker ontwaakt de Educator in mij: ik verzamel werkvormen voor als ik in het nieuwe jaar mijn praktijk als beeldend therapeut ga hervatten. En ik realiseer me dat de werkvormen nu voortkomen uit beeldende kunst in plaats van beeldende therapie. Door mij te verdiepen in mijn eigen artistieke tuin, mijzelf en mijn werk te onderzoeken, heeft een verschuiving plaatsgevonden. Het stemt mij zeer tevreden.

In mijn dagboek schrijf ik over art-brut; ik vind de term her-traumatiserend voor de makers. In The Living Museum is iedereen gelijk, kunstenaars onder kunstenaars, wel of niet geschoold. Waarom moet werk, gemaakt door mensen met talent voor herstel, worden gekwalificeerd als art-brut? Ik denk na over 'betekenis geven' en noteer onder andere een overtuiging uit ervaringskennis: "Mensen leren betekenis te geven aan ervaringen door hun opvoeders. Als een opvoeder 'ongunstige' betekenissen toekent aan ervaringen, of als een kind niet goed wordt begrepen, zal een basis in het leven van het kind ontstaan, die garant staat voor een moeizaam leven." In verslavingszorg wordt regelmatig gesproken over *trans-generatieel*, wat vrij vertaald inhoudt dat een kind van een verslaafde ouder een groot risico loopt om op basis van genetische overdracht eveneens een verslaving te ontwikkelen. Ik heb dit altijd ervaren als stigmatiserend omdat ik denk dat er in genen veel meer besloten ligt dan alleen een mogelijkheid op verslaving: namelijk ook een kans op niet overdoen wat ouders al hebben ontdekt (verslaafd raken is ongezond en sloopt je lichaam). Door te beschrijven hoe ik denk dat betekenisgeving van generatie op generatie door 'taal' en 'voordoen' wordt doorgegeven, verwoord ik hoop: het zit mijns inziens niet in de genen, maar in de manier waarop een kind aanleert betekenis te geven aan een situatie of object.

Week 51: 'Zelfbeeld & zingeving'

Per week gun ik mijzelf een keuze uit de thema's, deze week valt mijn keuze op 'Zelfbeeld & Zingeving'. Ik probeer opnieuw een tuin te maken, maar het lukt niet. Ik krijg beide onderwerpen niet aan elkaar geknoopt en heb een vermoeden waardoor dit komt, maar ik wil er niet te lang bij stilstaan. Ik wil vertrouwen op wat mijn lichaam mij vertelt: komt er geen tuin, dan komt er geen tuin. Later zal ik daaraan betekenis kunnen geven, is de geruststellende gedachte waarop ik door de afgelopen weken gaandeweg heb leren vertrouwen. Wat wel ontstaat zijn twee afzonderlijke woordspinnen: een over zingeving en een over zelfbeeld.

Volgens de planning zou ik opnieuw een week werken in The Living Museum in Bennebroek. Het blijkt onmogelijk vanwege maatregelen ter voorkoming van Covid-19. Omdat ik wel behoefte heb aan een week werken in een andere omgeving, besluit ik een week door te brengen in Casa Carmeli. Ik nodig mijn vader uit om eveneens kennis te maken met het klooster en de omgeving. Deze week word ik me bewust van enkele problemen in mijn zelfbeeld. De oorzaak voor het niet kunnen maken van een tuin rond dit thema.

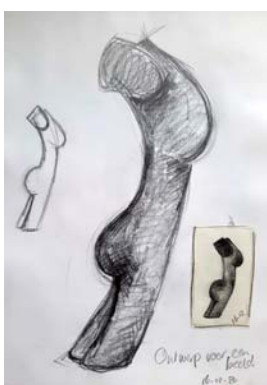


Afbeelding 22.

In het beeldend werk start ik deze week met het maken van een zelfportret en ik noteer in de tekening: *“Een zelfbeeld heeft over het algemeen niks te maken met een zelfportret. Toch... zegt dit portret iets over wat ik vind van mijzelf.”*

Mijn vader zegt dat hij vindt dat het portret niet op mij lijkt. En op dat moment realiseer ik mij dat ik een eigen mening heb: ik ben het niet met hem eens. Vanuit een ander zelfportret (mislukt, verscheurd en opgeplakt

in stukjes) ontstaat nieuw werk (zie afbeelding 22). Ik kan het werk op dat moment niet duiden, maar vind het wel ontzettend mooi. Later die week zal ik mijzelf erin zien, mijn zoon en vrijheid. Tijdens een moeizame online vergadering die ik volg vanuit het klooster, maak ik een schets voor een zeer krachtig vrouwenbeeld. De vergadering



Afbeelding 23.

gaat onder andere over mijn positie als hoofdredacteur. Als ik na afloop de schets bekijk, realiseer ik mij hoe krachtig ik de afgelopen maanden ben geworden (zie afbeelding 23).

Rommelend en spelend ontstaat op 17 december een werk waardoor ik plotseling het thema van deze week in zijn geheel zie: zelfbeeld en zingeving (zie afbeelding 24). Bij aanvang van het maken ben ik in een boze stemming. Bij voltooiing zie ik dat ik zelfbeeld en zingeving met elkaar heb verbonden: de grote boom ben *ik*, de kleine boom is *mijn zoon*. Er ontstaat nieuw perspectief en twee nieuwe krachtige verbeeldingen.



Afbeelding 24.

Gedurende de week werk ik ook 3D aan een beeld: twee vissen, gebeeldhouwd uit steen. Het verbeeldt mijn zoon en mij. Aan het einde van de week is het niet af. Wel toont het opnieuw de *verbinding* tussen zelfbeeld en zingeving. Een verband dat ik bij aanvang van deze week niet had kunnen leggen (zie afbeelding 25).



Afbeelding 25. Ik en mijn zoon.

In mijn talige werk kijk ik deze week veelvuldig terug naar *vroeger*. Het levert weinig herstel en even weinig reflectie in het werk. Wel realiseer ik mij dat ik in de afgelopen weken ben hersteld van ‘worstelen met’ naar ‘leven met’ en dat mijn streven (‘leven voorbij de aandoening’) steeds dichterbij komt. Ik lees boeken uit de handbagage en bezoek twee medereizigers die ik in een

eerder stadium heb geïnterviewd. In mijn dagboek verdwijnen de hashtags voor belangrijke woorden. Er is niet zoveel meer wat ik wil coderen.

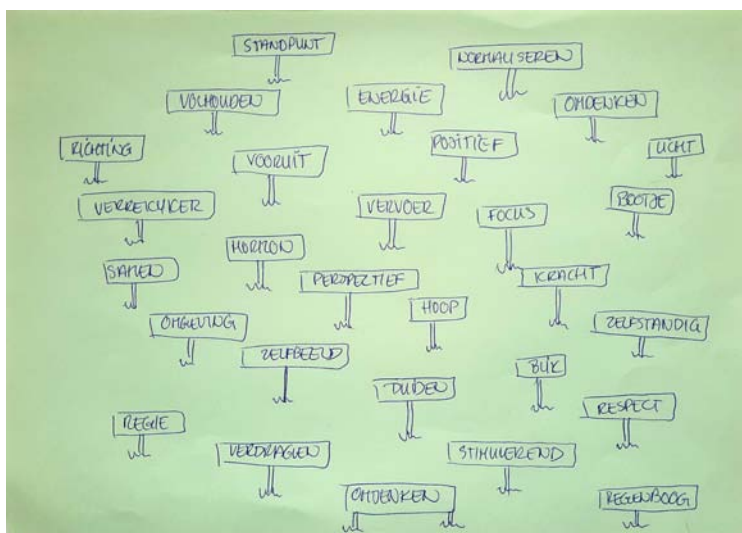
Voor de zekerheid lees ik aan het einde van de week toch de toelichting bij dit thema in het *Basiscurriculum Evaringsdeskundigheid*:

“Hernieuwde betekenisgeving aan eigen klachten en kwetsbaarheden gaat vaak samen met een proces waarbij achter de identiteit en het zelfbeeld van de ‘psychiatrische patiënt’ of ‘de verslaafde’ weer een unieke persoon tevoorschijn komt, nog steeds met kwetsbaarheden maar ook met een uniek verhaal en persoonlijke wensen en ambities . . . Daarmee ontstaan ook weer nieuwe mogelijkheden tot het ontwikkelen van vaardigheden, het oppakken van betekenisvolle relaties, het uitproberen van vergeten rollen en het oriënteren op persoonlijke wensen en doelen . . . Daarnaast staan begrippen als autonome zelfbepaling, het ontwikkelen van eigen waarden, vergroten van zelfrespect, zelfwaardering en zelfvertrouwen, en het ontwikkelen van nieuwe doelen en strategieën centraal in ieders herstelproces” (Van der Stel, 2012; Van der Stel & Van Gool, 2013 in Van Erp et al, 2015).

Week 52: ‘Perspectief & hoop’

Uit het thema van deze week ontstaat opnieuw een ‘tuin’ (zie afbeelding 26). Deze keer een tuin *zonder kader* en op *groen* papier, realiseer ik mij als het af is. De symboliek hiervan spreekt mij aan: geen kader (ik weet nog niet waar het heen zal gaan met mijn nieuw verworven perspectief op een andere baan), op groen papier in plaats van blauw (van Onderzoeker naar Educator). Het stemt *hoopvol*. In de woordspin die volgt zoek ik naar een relatie tussen *perspectief*, *hoop* en *herstel* en enkele *projecten* die ik in het verleden deed op kunstzinnig gebied.

In beeld (2D) maak ik een *groot vuur* met de titel ‘Hoop’. Vanuit diezelfde hoop ontstaat de verbeelding van een eigen Living Museum in het noorden van het land. Ik



Afbeelding 26. Tuin van perspectief en hoop.

(zie afbeelding 27). In de bijhorende reflectie schrijf ik onder andere dat het gebruikte behangplaksel niet heel sterk is. Ik ervaar dit als een geestige metafoor voor mijn persoonlijk herstel.

Samen met *peers* maak ik de eerste 'PrieelVogel' (opvolger van 'PrutsBerichten'). Eveneens deze week maak ik kleibeeldjes van vrouwen. Niet zomaar, maar als gevolg van een stuk dat ik las op het internet over Dakinis, vrouwfiguurtjes die door kunstenares Marieke Ploeg worden gemaakt en waarin ze zichzelf uitdaagt om met zo weinig mogelijk handelingen te komen tot een beeld van een vrouw



Afbeelding 27. Perspectief 3x

(www.mariekeploeg.nl). Ik vind het een leuke oefening maar het voegt op dit moment niets toe. Wel kom ik opnieuw in aanraking met het boek *De weg van de kunstenaar* (Cameron, 2020). Terwijl ik de titel op een verlanglijst plaats, realiseer ik me het naderende einde van deze reis en het gegeven dat dit onderzoek een antwoord op de onderzoeksvraag moet opleveren. Enigszins gespannen voor het naderen van een interpretatie van de analyse van alle gegevens, probeer ik te vertrouwen op de titel van het boek: *De weg van de Kunstenaar* (in mij).

In mijn dagboek blik ik terug op de afgelopen periode van persoonlijk herstel. Wat is er met mij gebeurd? Wat heb ik me ervan aangetrokken? Hoe ben ik ermee omgegaan? Ik realiseer me: ik heb regie genomen en geluk gehad. In een reflectie op het thema van deze week voeg ik het woord '*focus*' toe en dan begin ik voor het eerst in taal te *associëren*. Ik heb er ruimte voor. Ik nader het einde van dit avontuur.

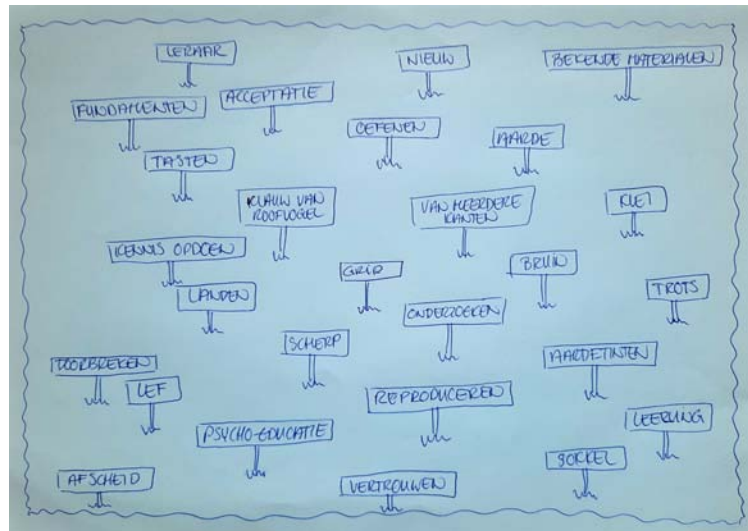
"Perspectief en hoop: kenmerkend voor herstelprocessen is ook het doorbreken van stilstand. Wat tot stilstand was gekomen, komt weer in beweging en met die beweging ontstaat ook weer perspectief en hoop. De

ben er sinds juni 2020 mee bezig, netwerkend en via gesprekken met instanties die ik graag wil verbinden aan dit initiatief. Het past bij een mogelijke doorwerking van dit onderzoek en in de vrije ruimte die aan MWP3 en MWP4 is gekoppeld. *Scheurend, plakkend en schilderend* ervaar ik dat er *weinig diepte* in het nieuw ontstane perspectief aanwezig is. Persoonlijk kom ik tot rust en ik scheur 'Perspectief 3x'

grenzen die door de eigen psychische kwetsbaarheden worden opgelegd, worden niet meer als vanzelfsprekend geaccepteerd. Dát die grenzen er zijn, wordt erkend en wordt vaak nog dagelijks ervaren. . . Alleen als je verlangt, gaat er wat gebeuren” (Van Hoof e.a., 2014 in Van Erp et al, 2015).

Week 53: ‘Grip’

In de laatste week van het jaar is er nog een thema om te onderzoeken: Grip. Deze week zal staan in het teken van ervaren dat ik grip heb hervonden. Nog eenmaal spit ik mijn artistieke tuin om. Nog eenmaal maak ik een tuin op papier. Zonder titel maar met een kader (zie afbeelding 28). Hoewel ik liever weg wil kruipen, pak ik al snel een dikke zwarte stift. Er ontstaan tekeningen in stevige zwarte lijnen, ingekleurd. Alsof ik met de lijnvoering wil zeggen: Zo, dat (herstel) zit erop, ik heb grip hervonden!



Afbeelding 28.

Ik teken een engelachtige figuur met hond (mijn naam betekent engel en ik heb een hond die belangrijk voor me is). In een volgende tekening zoek ik uit hoeveel detail er getekend moet worden om te komen tot de verbeelding van een vrouwfiguur. Er ontstaat een tekening van een boom met flinke wortels, een hand die grip heeft en



Afbeelding 29.

opnieuw een boot. Een kanjer deze keer, van hout (zie afbeelding 29). Ik ben klaar met dit onderzoek; ik voel me goed, voldaan en hernieuwd. Nog eenmaal smeer ik verf en teken ik iets. Er ontstaat een vogel en een prooidier. Ik realiseer me dat ik me deze keer identificeer met de vogel. Ik ben niet langer prooi en kan op weg naar het formuleren van een antwoord op de onderzoeksvraag.

“Herstelprocessen kenmerken zich tenslotte door het doorbreken van de ervaring overgeleverd te zijn aan de aandoening en aan diegenen die de taken en rollen hebben overgenomen die men zelf niet (meer) kan vervullen. Mensen hervinden vaak weer een zekere grip op het eigen leven. De ervaring keert terug zelf keuzen te kunnen maken. Die zelfbeschikking wordt vervolgens ook weer een bron van kracht en eigenwaarde” (Van Erp et al, 2015).

Analyse van artistiek werk, gemaakt in fase 2

In het hierboven beschreven proces over de totstandkoming van artistiek werk en de betekenisgeving eraan, is te lezen hoe ik kunst gebruik als middel om te herstellen en te onderzoeken wat ik als ervaringsdeskundige faciliteer. Voorzichtig formuleer ik in deze fase in een gesprek met mijn *critical friend* dat kunst weleens de Educator zou kunnen zijn. Om terug te komen op de woorden van Maaïke van der Werf (zie p. 28-29): ik heb *leren verdragen* wat er is, *gereproduceerd*, *verbanden gelegd* en veel *nieuwe dingen geprobeerd*, de *lat haalbaar laag gelegd*, ziekmakende *inprenting bewust geparkeerd* en mijn *perspectief* (op gemaakt werk) regelmatig veranderd, *zodat mijn werk mij optimaal kon onderwijzen*.

4.2.4 Uitstapjes

The Living Museum

Het oorspronkelijke plan was dat ik in fase 2 van het onderzoek verschillende keren een week zou gaan werken in The Living Museum in Bennebroek (TLM). De realiteit werd anders. Na een eerste oriëntatie tijdens fase 1 van het onderzoek (voorpret) werkte ik eerst een week en later een halve week in TLM. Ik was onderdeel van een diagnosevrije ruimte vergelijkbaar met De Werkplaats en ik voelde mij thuis. Nu gaat dat bij mij vrij gemakkelijk als gevolg van vele verhuizingen en plaatsingen in pleeggezinnen in mijn jonge leven. Volgens behandelaren een indicatie voor het ontwikkelen van een hechtingsstoornis, volgens mij een indicatie om flexibel te worden (*betekenisgeven*). En dat laatste bleek het geval. Ik maakte *contact* met *peers*, *werkte*, sprak met mensen in plaats van wandelende diagnoses. Ik schreef gedetailleerde observaties en leerde mijzelf kennen als *luisteraar*. Een waardevolle ontdekking voor de interviews die ik zou afnemen. TLM is vooral een omgeving, mensen geven de inhoud; en *de rol van kunst is er even veelzijdig als de mensen die er werken*. Ik leerde dat TLM geen goedkope atelierplek is, noch een plek voor outsiderart. Ik leerde dat de 'mensen mét hun verhalen' zelf het museum vormen. Dat hun verhalen gezien mogen worden als erfgoed. En ik formuleerde dat ik van mening ben dat elke ggz een dergelijke plek zou moeten hebben. Want, als je mensen werkelijk wilt helpen herstellen, geef je ze *een plek om tot rust te komen*, de brokstukken te *overzien* en *lijm te vinden*.

Kleien met grote hoeveelheden klei

Op 21 november 2020 reis ik in de vroege ochtend naar Amsterdam waar ik een workshop zal volgen waarin ik ga werken met grote hoeveelheden rivierklei. Ik ga op onderzoek naar het thema 'bewegen' in kunst. Klein detail: ik heb deze dagen veel rugpijn en weet niet of ik lang kan staan. Na een eerste kennismaking start de workshop met het doorkneden van vijf emmers vol klei. Samen met twee anderen doe ik er bijna de hele ochtend over. Mijn *houding* wordt gecorrigeerd zodat ik het kan *volhouden* en optimaal van mijn *kracht* gebruik kan maken. En ik ontdek dat de docent een antroposofische achtergrond heeft waarmee elke uitspraak is doordrenkt. Vlak voor het middaguur bouw ik een kubus van klei op twee manieren: vanuit een bolletje *duwend* met mijn handen en *opbouwend* uit stukjes klei in de palm van mijn

hand. De theorie die erbij wordt verteld laat ik bewust aan mij voorbijgaan. Ik ken ze deels uit de verwarde toestandsbeelden van mijn moeder en ben niet van plan mijzelf hieraan ten prooi te laten vallen (*regie*). Na de pauze bouwen we elk een grote hoekige toren van stukjes klei. Eenmaal op ellebooghoogte (vanaf de tafel) mag ik een van mijn handen als vuist erop leggen, deze voorzien van een denkbeeldige wens en de toren verder opbouwen zodat mijn (wens)hand erin verdwijnt. Omdat ik het daar een beetje benauwd van krijg bouw ik mijn wenshand niet heel stevig in en *beweeg* ik deze regelmatig om *ontsnappingsmogelijkheden* te blijven ervaren. Als de toren hoog genoeg is, mag ik mijn wenshand eruit halen en het ontstane gat sluiten. Volgens de docent zit de wens nu in de klei. Dit zorgt ervoor dat ik mij in de pauze afvraag hoeveel wensen er al in deze klei zitten, de klei wordt namelijk bij elke workshop opnieuw gebruikt. Ik neem de aanwijzingen serieus en mijn *fantasie* doet de rest, dat is duidelijk. Na de middagpauze mag ik de toren het uiterlijk geven dat past bij de wens die in klei zit. Hoewel de docent mij verbaal al lang kwijt is omdat ze theorieën verkondigt waaraan ik me echt niet kan conformeren, wordt de situatie pas echt lastig als ze suggereert dat ik de toren één. Juist op dat moment wilde ik de toren flink ombuigen en zelfs knakken omdat ik verwachtte dat dit een mooi effect zou opleveren. Volgens de docent kan ik mijzelf beter niet breken. Op dat moment passeert ze een grens die ik niet over mijn kant kan laten gaan: *mijn gedachten zijn van mij persoonlijk en niemand vertelt mij welke betekenis ik moet geven aan mijn gedachten*. Na een stevig gesprek kan ik mijn gang gaan en wat ontstaat is de vorm die ik wil maken, die alleen ik kan maken (zie afbeelding 30). Ik ben er ontzettend *trots* op! En ik ben *voldaan* en *moe*. Ik fotografeer het werk en daarna voel ik geen enkel probleem met het opruimen van het werkstuk. *Het ging om de beweging en niet om het resultaat*.



Afbeelding 30.

Uit deze workshop ervaar ik de waarde van in beweging komen en zijn. Kunst maken is in beweging komen, andere perspectieven innemen (ten opzichte van het werk), keuzes maken en deze toelichten. Ik leer die dag dat ik sterk ben vanbinnen.

Dansen met Miranda

De vraag naar dansen met Miranda (studie- en klasgenoot in de MKE) ontstond toen ik mij realiseerde: als trauma zich vastzet in het lichaam (Van der Kolk, 2017; Levine, 2019), ligt daar dan mogelijk een relatie met het gegeven dat ik op jonge leeftijd niet meer wilde dansen, terwijl ik op balletles zat? Als puber ben ik nog wel op jazz balletles gegaan, maar ik was een hork, paste niet bij de anderen. In MWP1 tekende ik een verhaal dat ik ooit dansend zou willen uitvoeren. Iets weerhoudt mij ervan: keiharde oordelen in mijn eigen hoofd en de *angst* dat er *'iets' kan 'loskomen'* waarop ik wellicht niet ben voorbereid.

Op 3 december 2020 (themaweek voor ‘verbondenheid met anderen’) ga ik dansen met Miranda. Diezelfde middag heb ik een kennismakingsgesprek met collega’s op een mogelijk nieuwe werkplek. Ik bedenk dat ik beide activiteiten prima op een dag kan plannen. Als leerling in de individuele workshop ervaar ik verschillende dingen: *als de ander een duidelijke en stabiele educator is, kan ik mij daartoe veilig verhouden als leerling*. Ik ontdek dat ik het meest comfortabel beweeg vanuit een zittende *positie* op de vloer. Ik ervaar in dans wat ik ook in beeld ervaar: *synesthesie*. Want, als Miranda zichzelf over haar arm wrijft, voel ik dat in mijn arm. En ik ervaar *mijn grens: mijn huid*. Ter illustratie: een van de oefeningen is met een denkbeeldig balletje. Het rolt denkbeeldig over mijn lichaam en ik beweeg ermee. Totdat Miranda suggereert dat het balletje denkbeeldig in mijn lichaam beweegt, daar raakte ze me kwijt. Feitelijk gebeurt hier hetzelfde als in de kleiworkshop: *mijn grens wordt overschreden*. Kom niet aan mijn gedachten, blijf af van mijn vermogen tot visualiseren. Deze les bevestigt voor mij dat ik *geen verschil wil formuleren tussen leren in therapie en leren in een lessituatie*. Niet zolang ik regie heb.

Werken in een klooster

Een volle week werk ik in Casa Carmeli, klooster in het dorp Vogelenzang. TLM is dicht en ik heb materialen meegenomen om mee te werken. Doordat ik in een eerder stadium al eens twee nachten in het klooster heb geloged, ken ik de weg. De zusters kennen mij en Lizz, mijn hond, en we zijn altijd welkom. Aan de ontbijttafel ontmoet ik een andere gast van het klooster. Door het gesprek dat ontstaat formuleer ik twee zeer beknopte analyses van eerdere interviews die ik heb afgenomen. Ik noteer het meteen en gebruik het bij de interpretatie van de analyse van beide interviews. Door het *open* en *veilige* karakter van de zusters en het klooster ervaar ik opnieuw dat het klooster een thuis is voor mij. Ik ben *welkom*, mag er *werken*, *zijn*, mijn *gedachten vormen* en *tijd verdragen*. Werken in het klooster geeft mij hetzelfde als werken in TLM: een fijne plek om diagnosevrij te mogen zijn. Extra dimensie aan het klooster vormt de *tuin*: naast een mooi onderhouden landschap, ook een landschap waarin de zusters *spelend komen tot grappige en ontroerende taferelen* waarvan ik er enkele op de foto zet (zie afbeelding 31).

De uitstapjes zijn over het algemeen nieuwe verfrissende ervaringen die ervoor zorgen dat ik kan formuleren waar ik mij bevind in mijn persoonlijk herstel. Daarnaast is een belangrijke ervaring dat ik een *grens* heb: mijn huid. Een grens die ik *bewaak*.



Afbeelding 31.

4.2.5 Logboek

In het logboek, bijgehouden vanaf week 36 (2020) tot en met week 4 (2021) maakte ik notities langs een koppenstructuur. In fase 1 van het onderzoek werd het stramien gevormd, op basis van de literatuur verstrekt tijdens de lessen (Van Beilen, MWP3). In fase 2 paste ik de koppenstructuur gedisciplineerd toe. In fase 3 ontstaat een

toestand waarin ik de structuur langzaam loslaat, de discipline verdwijnt. Het logboek is te zien als het dagboek van het artistieke leven van de Maker, Onderzoeker, Educator. Waar ik in persoonlijke dagboeken vooral schreef over moeilijke ervaringen, houd ik in dit logboek met grote ijver bij wat ik maak, hoe ik maak, wat ik erbij denk, lees en veronderstel. Het logboek geeft direct zin aan het onderzoek, het wordt een tastbaar bewijs van de reis met een schat aan ontdekkingen waarvan ik er enkele in dit verslag wil weergeven, voorzien van de datum die erbij hoort.

- 200904: onderzoeken is stilstaan, observeren, noteren en herkauwen totdat er iets overblijft.
- 200909: mijn hand pakt krijtjes en ik maak zonder plan een tekening die ik direct een titel geef "Vol verwachting". Alsof mijn handen mij iets geven.
- 200925: ik maak werk zonder censuur maar plaats een afbeelding niet op Instagram. Toch censuur?
- 201007: soms werken rollen samen en geef ik twee kleuren aan notities die ik maak. Bijvoorbeeld roze en blauw, als ik maak en de Onderzoeker over mijn schouder meekijkt.
- 201030: in gesprek met werk, heet dat *voice dialogue*?
- 201104: in de tuin van het klooster zijn takken zo neergezet dat ze mij doen denken aan de beelden van Louise Bourgeois.
- 201109: onder druk grijpen we terug op wat we kunnen. In hulpverlening gebeurt hetzelfde: als iemand in herstel onder druk staat, grijpt hij terug op bekende gewoonten. In veel gevallen betekent dit 'terugval'. Hier ontstaat een rechtvaardiging voor waarom mensen vanaf jonge leeftijd zouden moeten leren maken en spelen. Dan kunnen ze leren om ander gedrag te onderzoeken en te ervaren.
- 201208: ik leer argumenteren.

4.2.6 Weekverslagen

Door weekverslagen te maken, maak ik mijzelf in eerste instantie begeleidbaar: ik blik terug en vooruit. Dankzij een opleiding tot bureauredacteur werk ik langs een stramien dat logisch en navolgbaar is. In deze paragraaf geen analyse van de verslagen; het zou niets toevoegen. Wel zinvol is het om te benoemen hoe ik in de verslaglegging zoek naar een manier waarop ik mijn beeldend werk meer betekenis kan geven in de reis. In de weken 46, 47 en 48 gebruik ik hiervoor een manier die wordt toegelicht in *Hardop kijken* (De Visser, 2009): werk beschouwen aan de hand van beeldaspecten. Na drie weken concludeer ik dat deze manier van werken geen meerwaarde heeft voor het onderzoek; ik blijf niet in staat de methode los te zien van mijn werk als beeldend therapeut. En de insteek voor dit onderzoek is mijn werk als ervaringsdeskundige.

Door het nauwkeurig bijhouden van de weekverslagen, ontstaat een zichtbare grens als de inhoud van de reis verandert van fase 2 naar fase 3: in week 1 (de start van fase 3) verandert de inhoudsopgave van het weekverslag. Tot slot vermeld ik hier

graag dat ik in de weekverslagen bronnen vermeld die zijn gebruikt in de onderzoeksperiode: als naslagwerk, als verdieping, als uitbreiding van kennis.

De weekverslagen vormen een werkvorm op zichzelf. Voor dit onderzoek zijn ze helpend omdat er chronologisch is vastgelegd wat wanneer wordt onderzocht en ontdekt. Voor beantwoording van de onderzoeksvraag zijn ze niet van toegevoegde waarde; omdat de analyses van het artistieke werk al verwerkt zijn in de 'tuinen'. Interessante kanttekening: door verslaglegging op deze manier aan te pakken ontstaat niet alleen een terugblik, maar ook een 'weten': dit heb ik onderzocht, dit heb ik ontdekt en dit wil ik gaan onderzoeken. Vergelijkbaar met Dewey's theorie over leren: door doen en denken over het gedane (zie p. 31). Het onderzoekstraject wordt zichtbaar als een reis.

4.2.7 Analyse van het artistieke werk

De grote rijkdom aan data, beschreven in dit hoofdstuk vanaf 4.2, levert geen direct antwoord op de vraag: *Welke rol speelt kunst in mijn leven en herstel?* Ik moet het daarom hebben van een interpretatie van opgedane ervaringen, vastgelegd in de tuinen en ik kom tot de volgende formulering. Ik ben tot stilstand gebracht en heb terugval ervaren. Ik ben in *beweging* gekomen en heb mijn herstel gefaciliteerd zoals ik als ervaringsdeskundige het herstel van cliënten faciliteer. Ik zocht en vond in artistiek werk een *veilige plek*, *vrije ruimte*, *verbinding* met anderen, *betekenisgeving*, *zelfbeeld en zingeving*, *perspectief en hoop*, en *grip*. De rol van kunst is daarmee die van *zelfgekozen hulpverlener*; ik kan er dagelijks mee in gesprek.

4.3 Interviews

Tijdens mijn eerste verblijf in het klooster introduceerde moederoverste mij bij twee medereizigers in herstel. Ik heb mijzelf aan ze voorgesteld, verteld over mijn onderzoek en ze de vraag voorgelegd of ik met ze in gesprek mag over de rol van kunst in hun leven en herstel. En, of ze ermee akkoord kunnen gaan dat ik het gesprek zal opnemen, uitwerken en analyseren tot een antwoord op de vraag naar de rol van kunst in hun leven en herstel. Ik heb ervoor gewaakt geen ingewikkelde termen te gebruiken, ik wil mijn medereizigers gelijkwaardig tegemoet treden. Beide medereizigers zijn akkoord gegaan, ik noem ze in deze verslaglegging P1 en P2. Later in de onderzoeksperiode ontmoet ik op eigen initiatief een derde reiziger in herstel. Ook zij gaat akkoord en haar noem ik P3. Hieronder hun verhaal, sterk samengevat.

P1 is een vrouw van begin 50. Ze werd enkele jaren geleden geconfronteerd met een situatie die haar ernstig uit evenwicht bracht: haar man kreeg een hersenbloeding, haar rol veranderde volledig en hun gezamenlijk leven hing aan een zijden draadje. Juist vóór deze gebeurtenis had ze de zolder, haar atelierplek waar ze quilts maakte, opgeruimd. Ze verwachtte een nieuwe fase in te gaan omdat de kinderen deels uit huis waren gegaan. De opgeruimde zolder zou ze lange tijd niet meer betreden

omdat ze een nieuwe en zware taak kreeg: het verzorgen van haar man. Totdat ze, radeloos en moe van alle zorgen, op een dag besloot de zolder weer eens op te gaan. Haar man was na een gecompliceerde beenbreuk opnieuw opgenomen in een revalidatiecentrum en ze had behoefte aan een plek voor zichzelf. Hoewel ze feitelijk het hele huis had, vond ze haar plek op zolder. Ze voelde de stof, ervoer emoties en kon haar verdriet evenals waardevolle herinneringen aan de man die in de hersenbloeding was verdwenen, vastleggen in nieuwe quilts die ze vanaf dat moment ging maken. De analyse van haar verhaal met betrekking tot de gestelde deelvraag is als volgt te interpreteren: door kunst te willen maken ontstond *de noodzaak tot het vinden van een eigen plek*. Door *het tactiele aspect in het maken* van de quilts ontstond *de mogelijkheid om ook vanbinnen te voelen, te rouwen en weer te gaan beleven*.

P2 is een man van eind 50. Hij is zijn leven lang kunstenaar geweest. Hij heeft kunst gemaakt, geleefd en uitgedragen als leraar. Tot hij op een dag als gevolg van een verwaarloosde longontsteking werd gevonden in zijn atelier. Meer dood dan levend. Hij werd met spoed opgenomen op de intensive care van het dichtstbijzijnde ziekenhuis en na een geslaagde behandeling moest hij revalideren, opnieuw leren ademen, spreken en conditie opbouwen. Alle vaardigheden die voor de longontsteking zo vanzelfsprekend waren geweest, moesten worden hervonden. Vanaf dat moment is hij een dagboek gaan bijhouden. De dagboeken getuigen van herstel (door toenemend kleurgebruik en een route van beginnende woorden naar complete beeldverhalen), kunst als communicatie, manier om te onderzoeken en te leven. Interpretatie van de analyse levert op dat kunst voor deze kunstenaar *een voertuig* is, *een taal* en *een manier van leven*.

P3 is een jonge vrouw van halverwege de 30. Door het aangaan van beeldende therapie in een langdurige behandeling is ze in aanraking gekomen met een diepgewortelde noodzaak om te maken. In de therapie was het een manier om niet te hoeven praten en wel te kunnen ervaren en uitdrukken. Ze heeft geleerd om materialen te gebruiken en technieken toe te passen vanuit wat ze noemt 'een gevoel'. In de beelden die ze toont, benoemt ze de ervaringen die zij erin heeft gelegd en ook terugziet. Na de periode van beeldende therapie grijpt ze terug op beeldend maken als ze het gevoel heeft dat er 'iets uit moet'. Haar werk is abstract, kleurrijk en vol beweging. De analyse van haar verhaal met betrekking tot de gestelde deelvraag is als volgt te interpreteren: kunst is voor deze vrouw *een vorm van therapie*; het werk zelf lijkt geen andere betekenis te kunnen krijgen dan die ze er tijdens het maken zelf in heeft gelegd. Daarmee vormt het in mijn ogen een verslaglegging van een fase in haar therapie.

4.3.1. Analyse van de interviews

Bovenstaande data leveren een steeds duidelijker beeld op van de rol van kunst in het leven van anderen in herstel. Maar, nog steeds kan ik geen eenduidig antwoord formuleren op de vraag: *Welke rol speelt kunst in het leven van anderen in herstel?* Wel kan ik eigenschappen formuleren die horen bij de rol van kunst. Zo maakt kunst

het noodzakelijk om er een eigen ruimte voor in te richten, biedt het mogelijkheden om tactiel te voelen en daardoor verbinding te maken met voelen vanbinnen. Kunst is allesomvattend, een voertuig, een manier van leven en soms een vorm van therapie.

4.4 Literatuur

Naast bronnen die zijn meegenomen als bagage, zijn er ook vier boeken mee gegaan op reis die gaan over ervaringen van *peers*. In die boeken zocht en vond ik de bevestiging die ik ook in de verhalen van de medereizigers had ervaren: inhoudelijk is mijn werk uniek, maar de reis en dat wat kunst mij kan bieden is niet uniek. Hieronder beschrijf ik in het kort de inhoud van de gelezen literatuur. Een analyse zal leiden naar antwoord op de vraag: [Wanneer spreken we, in artistiek opzicht, van herstel?](#)

De zin van het leven (Obbema, 2019).

In 2017 maakt schrijver en journalist Obbema een hartstilstand mee; hij zal deze ingrijpende gebeurtenis op het nippertje overleven en moet zijn leven daarna drastisch aanpassen. Hij gaat op zoek naar de zin van het leven en gaat daarbij in gesprek met uiteenlopende gesprekspartners. Allemaal stelt hij ze dezelfde vraag: “Wat is voor jou de zin van het leven?” Tijdens het lezen van de gespreksverslagen die als verhalen zijn opgenomen in het boek, noteer ik quotes die ik ervaar als inspirerend en herkenbaar. Zoals: “Tastend in het duister bewegen we ons voort, terwijl we doen alsof ons pad helder wordt verlicht” (p. 22).

Mijn oog was op dit boek gevallen tijdens een bezoek aan The Living Museum. Daar lag het op een grote stapel boeken die een muur vormde om een werkplek van een kunstenaar. Ik begon erin te bladeren en raakte gefascineerd omdat ik las over een zoektocht van in mijn ogen gewonde mensen die niet de ‘afslag’ hadden genomen naar psychiatrie of verslaving. Ik las het in een ruk uit en kwam tot de conclusie dat de zoektocht inhoudelijk niet verschilt van de *peers* die ik ken uit De Werkplaats. We zoeken allemaal naar ‘zin’ in het leven, gewond of niet.

Ingewikkeld (Magiels, 2016)

Ingewikkeld vertelt het verhaal van Sven, een jongeman die in een psychose raakt als direct gevolg van medicatie tegen een chronische blaasontsteking. In zijn eerste opnameperiode (hij krijgt een tweede psychotische periode, eveneens met opname) vraagt een psychiater hem of hij een ontwerp wil maken voor de binnentuin van de instelling. Terwijl Sven daarmee start, hij is opgeleid tot tuinarchitect, ervaart hij hoe het fysiek opmeten van de ruimte hem grip geeft op het hier-en-nu. Hij leert zijn psychosebeelden te beheersen en zijn leven in regie te nemen door langs metaforen zijn wanen te lijf te gaan. Bijvoorbeeld: door als medewerker van een elektronicazaak televisies aan en uit te zetten neemt hij actief de regie over beelden en informatie die in psychose door diezelfde beeldbuis bij hem binnekomen. Hij ontwerpt installaties en performances waarin hij enerzijds de strijd aangaat met zijn ‘waanzin’ en

anderzijds volwaardig kunstenaar is. Het werk dat hij maakt heeft meerdere lagen waarmee het te vergelijken is met literatuur onder de beeldende kunsten. Kunst (maken) is redding voor Sven. Zonder kunst had hij wellicht een leven lang in een instelling moeten verblijven. Kunst als vorm van communiceren met het 'zelf' en met de ander.

KunstWerkt! (Geels & Glasbergen, 2015)

Dit boek trof mij vanwege de titel. Met deze woorden was ik dit onderzoek ingegaan. Ik had immers geformuleerd dat kunst werkt in De Werkplaats. In dit boek las ik terug hoe kunst zichzelf kan blijven en tegelijk kan bijdragen aan herstel. Hoe mensen na een (existentiële of) ontwrichtende ervaring mogen thuiskomen in een Basisatelier. Hoe ze mogen leren in een Inloopatelier, mogen integreren middels een Coachingatelier en zich persoonlijk mogen verdiepen in een Werkatelier. In dit boek komen kunstenaars aan het woord en geven ze zelf antwoord op de vraag naar de rol van kunst in hun leven en herstel. Zonder de vele verhalen en invalshoeken te kort te doen: een boek met een veelzijdig antwoord op de onderzoeksvraag.

De kunst van het boven komen drijven (Het Diepwater Collectief, 2015)

Dit boek vertelt het verhaal over een nog steeds bestaand kunstenaarscollectief dat volledig wordt geleid door mensen in herstel. Ze komen aan het woord, vertellen over het collectief en hun rol daarin en over kunst in hun leven en herstel. In alle gevallen laat dit boek zien hoe kunst helpt bij het geven van betekenis aan het leven. In het Diepwater Collectief is elke deelnemer kunstenaar met een podium en is kunst naast kunst ook werk.

4.4.1. Analyse van de literatuur

Bovengenoemde boeken heb ik verschillende keren gelezen. Ik heb woorden onderstreept, aantekeningen gemaakt en merkte dat ik niet wist waarnaar ik zocht. Ik las de bevestiging van ervaringen die ik uit artistiek onderzoek zelf al had opgedaan. Totdat ik mij realiseerde dat literatuur een fase verder gaat. Door ervaringen te verwerken in een boek dat wordt uitgegeven en herdrukt, wordt een algemeen belang zichtbaar. Wat eerst de kennis van een eenling is, wordt breed gedeeld en blijkt de moeite van herdruk waard. Ik zoek naar een antwoord op de vraag: [Wanneer spreken we in artistiek opzicht over herstel?](#) En ik meen dat antwoord te kunnen geven op basis van bovenstaande literatuur in vergelijking met het verhaal van P3: In artistiek opzicht is sprake van herstel als maken, spelen en/of verzamelen de maker steunt en uitdaagt in het nemen van regie en in het verkennen van nieuwe mogelijkheden. Als het artistieke product eveneens betekenis kan worden gegeven door anderen, is er in artistiek opzicht ook sprake van kunst door herstel.

Werkbespreking in De Werkplaats

Ze heeft al twee weken griep. Bezorgd bel ik haar op. Dan komt de aap uit de mouw: ze heeft een terugval.

“Dan moet je juist komen!” zeg ik oprecht. “Dit vind je zo leuk: lekker schilderen.”

Klopt, maar hoe komt ze op 't atelier in deze toestand? Ik bied aan haar te halen, volgende week want ik heb geen auto geregeld. Dat snapt ze. We hangen op, ik geef de afspraak door aan de casemanager die het aangrijpt als kans voor 'n afbouwschema.

Een week later haal ik haar op. Niet nuchter, wel aan het afbouwen. Ze schaamt zich. We rijden naar De Werkplaats waar we koffiedrinken, werk bekijken, geen aandacht besteden aan 't afbouwschema. Wel aan haar verdrietige ogen en hoe graag ik beter voor haar zou willen zorgen. Ze geniet, lacht, huilt, laat weten dat ik genoeg doe.

We eindigen met veel werk dat weg kan, een klein stapeltje dat ze gaat recyclen en 'n flinke stapel waardevol werk. We rekenen ons rijk, bepalen de koers voor de komende weken. Dan breng ik haar thuis. De casemanager zal haar later bezoeken.

Twee dagen later, op de app: “Bedankt, dat ik mocht komen. Dat je me wilde halen. Mag ik volgende week weer? Dan gaat het beter.”

Werkbespreking in De Werkplaats, de waarde van werk en oprechte aandacht. Een mooi een-tweetje met de casemanager.

Hoofdstuk 5: **Thuiskomen**

In fase 3, de napret, wordt de bagage uitgepakt, bekeken, geordend, en op waarde geschat. Er ontstaan twee soorten antwoorden op de onderzoeksvraag: een talig antwoord op basis van verzamelde reisgegevens en een antwoord in beeld op basis van een artistieke routine die tijdens het avontuur al vruchtbaar bleek.

5.1 Een talig antwoord op de onderzoeksvraag

In januari 2021 kwam ik thuis van een lange reis. Voldoende hersteld om het leven weer op te pakken en aan het werk te gaan, ontstond fase 3 in artistiek onderzoek: komen tot een antwoord op de onderzoeksvraag. [Wat vertellen mensen met een \(doorgemaakte\) existentiële ervaring, werkend met kunst, zelf over de rol van kunst in hun leven en herstel?](#)

Tijdens fase 2 had ik mij gerealiseerd dat ik geen idee had wat ik moest verstaan onder 'rol' en in fase 1 had ik mij zelfs gerealiseerd dat ik niet wist hoe ik kunst moest omschrijven, laat staan herkennen. Ik had mijzelf in een avontuur gestort met veel onduidelijkheden, en ik had vertrouwd op kunst in de vorm van 'maken' en 'spelen'. 'Maken' en 'spelen' hebben mij op mijn reis vergezeld, ik heb het ondergaan en onderzocht. Het heeft data opgeleverd en analyses, die leiden naar een antwoord op de onderzoeksvraag. Nu ik zover ben dat ik de analyses kritisch kan beschouwen, raak ik in de war met taal en beeld. De talige analyses zouden moeten leiden tot een talig antwoord. Het blijkt niet zo te werken.

In taal heb ik kunst voorzichtig de rol van educator en zelfgekozen hulpverlener toegeschreven: kunst heeft mij gefaciliteerd in herstel. Het heeft me laten maken en spelen. Het heeft me materialen geboden die dagelijks lagen te wachten op mijn werktafel en nooit afgewezen als ik niets wilde maken. Dat is precies wat ik anderen bied met De Werkplaats. Dankzij de interviews kon ik formuleren dat de rol van kunst in het leven van anderen in herstel niet wezenlijk verschilt met de rol van kunst in mijn leven en herstel. Medereizigers hadden het alle drie anders geformuleerd, passend bij wie ze zijn. Alsof kunst zich aanpast aan wie het voor zich heeft. Tot slot had ik ontdekt dat er in artistiek opzicht sprake is van kunst in herstel als dit wederkerig is. Iets met gelijkwaardigheid... Denkend, tekenend en delend met anderen kon ik geen talig antwoord formuleren op de onderzoeksvraag. Ik zocht het in de onderzoeksmethode en nam mijn toevlucht opnieuw tot maken en spelen.

5.2 Een artistiek antwoord op de onderzoeksvraag. Fase 3.

Terwijl ik mijzelf op talig gebied afbeulde, zocht naar passende woorden, afgeleid uit de reis die ik zo zorgvuldig had beschreven, hield mijn artistiek vermogen zich bezig met een antwoord dat geen taal nodig heeft. Mijn werkhouding veranderde en er ontstond een beeldverhaal als antwoord (zie afbeelding 32).

In fase 2 van het onderzoek had ik dagelijks gemaakt en gespeeld. Er was artistiek werk ontstaan dat dagelijks 'nieuw' was. Het had niets met het werk van voorgaande dagen te maken. Ik had dagelijks gemaakt waar mijn handen zin in hadden. Ook op muzikaal gebied: ik speelde met mijn instrument en zette dit voornamelijk in om mijzelf gerust te stellen. Er ontstonden geen opeenvolgende muziekstukken.

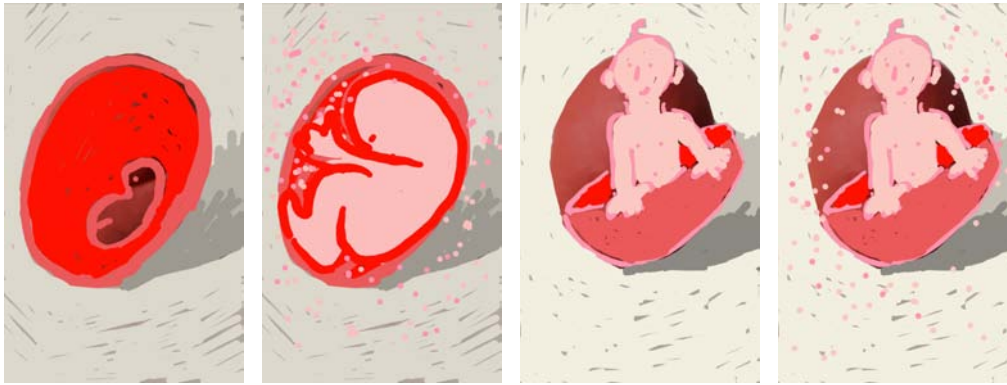
Fase 3 zorgde voor een verandering. Ik blikte terug op een avontuur en langzaam maar zeker stopte ik de aangeleerde routines. Ik verzamelde niet langer talige data. Ik wilde laten bezinken, in het volste vertrouwen dat het meest waardevolle boven zou komen drijven. Ik kauwde, herkauwde, schikte gegevens, maakte mapjes. Ik stopte met het schrijven van uitgebreide weekverslagen. Maar, ik stopte niet met dagelijks maken! Het was de kern van mijn artistiek onderzoek: iets maken, elke dag, zonder censuur. Ik voegde zelfs nog een spelregel toe: volgend werk moet voortkomen uit het voorgaande. Ik begon op beeldend gebied met associëren.

In de loop van enkele weken ontstond een vloot van bootjes. Ik kantelde artistiek werk en zag (door veranderd perspectief) een volstrekt andere voorstelling. Ik realiseerde mij dat het letterlijk kantelen van mijn werk ook een beweging was die in mij plaatsvond. Iets in mij kantelde en gaf mij daarmee de mooiste cadeautjes: ik kon mijn werk titels geven die ik er bij het maken ervan niet bewust in had gelegd. Ik begon te vermoeden dat mijn geest gebruikmaakt van een onbewust reservoir waarvoor ik alleen de weg vrij hoeft te maken door letterlijk te maken en te spelen.

Begin januari ontving ik van enkele collega's een cadeautje: zelfdrogende klei. Hierdoor ontstond in enkele dagen de serie werk die leidde naar een artistiek antwoord op de onderzoeksvraag (afbeelding 32):

[Wat vertellen mensen met een \(doorgemaakte\) existentiële ervaring, werkend met kunst, zelf over de rol van kunst in hun leven en herstel?](#)





Afbeelding 32, een serie werk als artistiek antwoord op de onderzoeksvraag

Ik interpreteerde:

Kunst is de vriend waarvoor je ruimte wilt maken in je huis en in je leven.

En ik wist dat ik het antwoord op de onderzoeksvraag, beeldend had geformuleerd.

Hoofdstuk 6: **Souvenirs**

Over tastbare en niet tastbare herinneringen aan de reis.

6.1 Soorten vrienden

Maken en spelen heeft mij vergezeld op mijn reis in het leven en in mijn herstel. Het heeft me doen nadenken en cadeautjes opgeleverd. Waardevolle ontdekkingen die ik in woorden, sprekend met anderen, niet had kunnen vinden. Een beeld vertelt mij meer dan duizend woorden. Toch wil ik dieper ingaan op de rol van kunst als vriend. Want, er zijn verschillende soorten vrienden: boezemvrienden, beste vrienden, kennissen; maar ook ex-vrienden en vrienden die na een ruzie nooit meer terugkeren. Vriendschap wordt woordeloos gesloten en kan door de invloed van woorden genadeloos kapotgaan. Vrienden helpen elkaar en aanvaarden vaak meer van elkaar dan in andere relaties het geval is. Persoonlijk gun ik ieder mens een vriend. En omdat kunst zo'n geduldig karakter heeft, ligt het voor de hand om iedereen van jongs af aan bekend te maken met de eigenschappen van kunst (en herstel) die in de voorgaande hoofdstukken beschreven zijn en die extra herkenbaar zijn doordat ze *blauw cursief* zijn weergegeven. Ik zie het niet als een vak op school, wel als een ruimte waarin kunst als vriend gefaciliteerd wordt. Waarin eenieder op vrijwillige basis mag maken, spelen en verzamelen. Waarin ambachten geleerd worden en er naar hartenlust geëxperimenteerd kan worden. Een ruimte zoals ontworpen in hoofdstuk 3.3, afbeelding 8. Een ROTO: ruimte om (vaardigheden) te oefenen (zie hiervoor de doorwerking).

Na het formuleren van een artistiek antwoord op de onderzoeksvraag, herken ook ik kunst als vriend in mijn leven. Zoekend naar een woord voor 'kunst' dat ik niet kon vinden, had ik het de naam van zelfgekozen hulpverlener gegeven. Maar, kunst als vriend is zoveel beter. De mogelijkheden om te bouwen, te breken, te bedenken, zijn legio en altijd aanwezig. Ook als ik geen kunstzinnige materialen tot mijn beschikking heb, kan ik door verzamelen, spelend dingen maken. Ik kan tijd verdragen en verdriet vormgeven. Ik kan blijdschap tonen en trots zijn op mijn werk. Kunst is een dierbare vriend gebleken. Een vriend die ik heb leren kennen (fase 1), begrijpen (fase 2) en waarderen (fase 3). Zonder de thema's die ik in het onderzoek heb gehanteerd en onderzocht, was niet de blik ontstaan waardoor ik het gemaakte van betekenis had kunnen voorzien: kunst als de vriend waarvoor je ruimte wilt maken in je huis en in je leven.

6.2 Herinneringen aan de reis

Dit onderzoek heeft veel opgeleverd, naast tastbaar artistiek werk en verhalen, ook praktisch 'werken' en vriendschappen. Ik heb vrienden gemaakt en vrienden gekregen. Ik sloot vriendschap met kunst en met reisgenoten die mij zonder dubbele agenda vertelden over existentiële ervaringen in hun leven. Ik heb leren luisteren

door niet te vragen, maar te wachten tot iemand uit zichzelf ging vertellen. Door gesprekken onderweg met de onderzoeksbegeleider en de *critical friend* kwam ik tot een andere manier van communiceren. Probeerde ik voor dit onderzoek nog met halve woorden iemands reactie in kaart te brengen, tijdens dit onderzoek begon ik pratend te zoeken naar woorden. Een proces dat mij tot dan toe onbekend was, maar wat ik wel bij anderen had bewonderd omdat het rust geeft in een gesprek. Omdat het de indruk wekt dat er wordt nagedacht over wat er gezegd gaat worden. Iets wat ik niet kende, omdat ik altijd een 'leeg hoofd' heb en mijn gedachten pas hoor als ik ze hardop uitspreek, bij voorkeur naar anderen.

Ook en misschien wel de belangrijkste ontdekking: ik ben door dit onderzoek Kunstenaar geworden. Ik heb mij makend en spelend verdiept in kunst. Ik heb mijzelf uitgedrukt in kunst en mijzelf gepositioneerd ten opzichte van kunst. Twee keer zakken voor de kunstacademie heb ik met dit onderzoek gevoelsmatig ruimschoots goed gemaakt. Ik heb prachtige beelden gevisualiseerd en een taal ontdekt in beeld; een taal die zelfs met mij spreekt! En ik verklaar mijzelf niet voor gek. Ik ben een kunstenaar geworden met ervaringsdeskundigheid. En daarmee is een belangrijk persoonlijk doel behaald.

6.3 *Gevolgen voor de rollen*

Bij aanvang van de studie heb ik mijn uiterste best moeten doen om de rollen van Kunstenaar, Onderzoeker en Educator in mijzelf te ontdekken. Ik vond het vergezocht en lastig te hanteren materie. In MWP1 heb ik mij vooral toegelegd op het verenigen van 'schema's' (aangeleerd als beeldend therapeut) met de rollen die ik in deze studie kreeg aangereikt.

Ik ontdekte spelend en schrijvend dat de Kunstenaar het beste vergeleken kon worden met het schema 'kwetsbare kind'. In een essay beschreef ik:

De kunstenaar maakt, ervaart. Ze komt in beweging en gebruikt haar zintuigen. Ze werkt impulsief in verschillende disciplines: schilderen, beeldhouwen, taal en muziek. Angélique de kunstenaar laat zich leiden door spel, spelen. Liefst binnen grenzen die vooraf duidelijk zijn aangegeven.

Na dit onderzoek durf ik te schrijven dat de Kunstenaar spelend het beste tot haar recht komt. Ze kent verschillende disciplines en zet ze in voor verschillende doelen. En die grenzen... die maken haar niet zoveel meer uit. De huid is de grens.

De Onderzoeker leek in MWP1 het meest overeen te komen met het schema 'afstandelijke beschermer'. Haar rol beschreef ik in het eerdergenoemde essay als volgt:

De onderzoeker begeeft zich op twee terreinen, het terrein van zelfonderzoek en het terrein van onderzoek dat al door anderen gedaan is, noem het voor het gemak 'boekenwijsheid'. Zelfonderzoek kan opgevat worden als een gebied dat vlak naast dat van de kunstenaar ligt. Ze werken echter niet direct samen! De kunstenaar

maakt. De onderzoeker observeert, bekijkt het gemaakte en registreert heel soms tijdens het maken wat er vanbinnen gebeurt. Of er iets wordt gevoeld of ervaren. Maar echt samenwerken, dat doen ze niet.

In de samenwerking tussen de Onderzoeker en de Kunstenaar is veel veranderd. Tijdens het maken en spelen bleek ik in staat mijzelf te bestuderen: wat maakte ik en hoe? De Kunstenaar stoorde zich er in het geheel niet aan als er even werd gepauzeerd om tot talige notities te komen. Juist door te maken werd taal grijpbaar.

De Educator vergeleek ik het liefst met het schema 'gezonde volwassene'. Ik schreef er in MWP1 het volgende over:

De educator/beeldend therapeut is gericht op aanbieden van ervaringen die door middel van beweging opgedaan worden. Bewegen, beleven en betekenis geven, zijn de drie B's die van belang zijn in haar praktijk. Ze stemt af op haar doelgroep en biedt passend gereedschap in een veilige omgeving. De gezonde volwassene biedt . . . net iets meer. Passend overigens in de rol van beeldend therapeut. Ze biedt veiligheid, inzicht en bescherming.

Door dit onderzoek te doen vanuit de rol van ervaringsdeskundige en mijzelf te oefenen in spelend komen tot maken, heb ik van mijzelf het beeld gekregen dat ik als Educator meer ben dan een beeldend therapeut. Ik zet mijn educatieve kwaliteiten in als redacteur, *peer*, en beeldend therapeut. Nu echter niet langer gevoed vanuit beeldend therapeutische visies en methodieken, maar vanuit ontdekkingen die ik als Kunstenaar heb mogen doen.

6.4 Gevolgen voor het landschap

Bij aanvang van dit onderzoek schetste ik een 'tuin' van een ideaal landschap. Bij het afsluiten van dit onderzoek voel ik de behoefte om dit landschap in een groot beeld om te zetten. Er een 'maquette' van te maken of in elk geval een grote tekening waar met behulp van de houten poppetjes (zie hoofdstuk 3.3) in kan worden verkend waar iemand zich het meest thuis voelt. Ik hoop van harte dat door het op groot formaat uitwerken van dit beeld (de aangelegde tuin) een blauwdruk ontstaat voor nog meer invullingen van vrije ruimtes waarin met kunst kan worden gewerkt aan herstel. Invullingen die niet alleen op papier hoeven ontstaan, maar die evengoed een plek kunnen krijgen in gesprekken die ik sinds een half jaar voer met partners in de ggz.

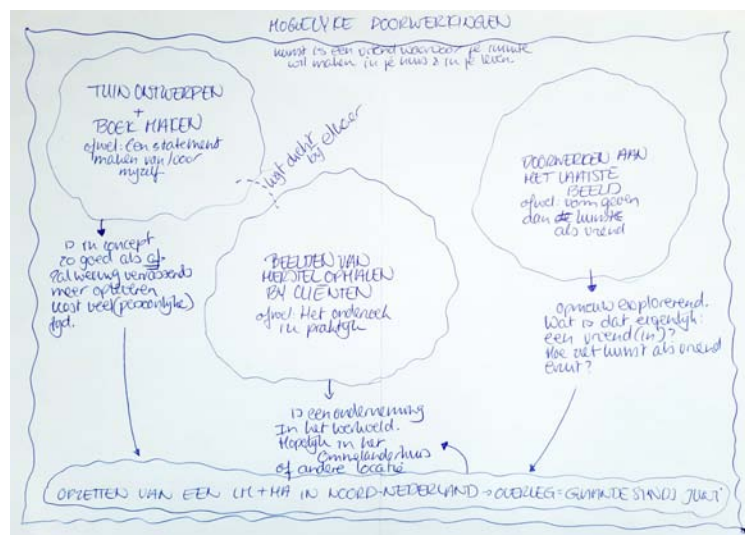
6.5 Mogelijkheden voor volgende reizen

Aan het einde van fase 3 ontstond een tuin op wit papier. Ik tekende en beschreef enkele mogelijkheden voor doorwerking van dit onderzoek (zie afbeelding 33). Na overleg met de onderzoeksbegeleider en *critical friend* kan ik schrijven dat de doorwerking van dit onderzoek zal bestaan uit de hierboven genoemde vijfde tuin op groot formaat en een boek met als werktitel: De reiziger, beelden van herstel. In deze doorwerking krijgen herinneringen (opgedaan tijdens het maken van de tijdlijn) een

plek, evenals reflecties die zijn ontstaan bij beeldend werk. De inleidende tekst die ik bij dit idee schreef luidt:

Door mijn reflecties aan de hand van gemaakt werk te 'laten gaan' in taal, ontstaat een bron van herkenning of van hernieuwde en nieuwe inzichten.

*Ik ben niet zo uniek.
Mijn route is uniek, maar het feit dat ik dit pad bewandel is niet zo bijzonder. Dankzij de combinatie van beeld en taal ontstaat een wereld vol herkenning.
Een bron van herstel.
Gedeeld.*



Afbeelding 33. Mogelijke doorwerkingen.

Hoofdstuk 7: **Terugblik**

In dit hoofdstuk aandacht voor de reisbegeleiders en vrienden onderweg. Eveneens aandacht voor hervonden herstel dat groter is dan in dit verslag is beschreven.

7.1 Reisbegeleiders

Dit onderzoek had nooit op deze manier plaats kunnen vinden zonder de reisbegeleiders die ik trof. Daarom richt ik mij hier speciaal tot mijn onderzoeksbegeleider Rhea Hummel en *critical friend* Paul Jeunhomme.

Rhea, dank je wel voor je niet aflatende stimulerende woorden, je medeleven en je vertrouwen. Wekelijks nam je de moeite om mijn verslagen te lezen zodat je er in de gesprekken op terug kon komen. Aan je vragen en je opmerkingen merkte ik hoezeer je meeleeftde en mij aanmoedigde vanaf de zijlijn. Dankzij jouw begeleiding, voelde ik mij veilig in een vorm van onderzoek die een groot avontuur was. Dank je wel.

Paul, dank je wel voor je vertrouwen, je stroom aan vragen en het delen van persoonlijke ervaringen met kunst, God en pedagogiek. Dankzij de vele vragen die je stelde en de antwoorden die ik moeiteloos gaf, leerde ik vertrouwen op een reservoir aan kennis waarvan ik de inhoud tijdens dit onderzoek ontdekte. We hebben gelachen en onze hersens gekraakt, koffiegedronken en een eekhoorn door de tuin zien rennen. Je was een ware *critical friend*, waarvoor dank.

Naast Paul en Rhea wil ik hier bedanken:

Bas Venema, zoon en trouw aanhoorder van mijn hersenspinsels.

Tom Venema, ex-genoot en vriend voor het leven. Altijd bereid om 'iets' te doen op het gebied van 'plaatjes schieten' en teksten vormgeven.

Carla van den Veen, voor het dagelijks aanhoren van waar ik me nu weer mee bezighield.

Claire de Waard-Kemperman, voor haar bijstand in lastige tijden en een fraaie Engelse vertaling van de samenvatting.

Alies Kimkes, 'partner in crime', altijd bereid om er voor me te zijn, plezier te maken en hardop te denken over toffe plannen ten aanzien van herstelondersteunende zorg.

7.2 Vrienden onderweg

Onderweg heb ik vrienden gemaakt, medereizigers in herstel. Mijn aandacht gaat naar de deelnemers van The Living Museum Bennebroek, evenals Rokus, degene die TLM vanuit New York naar Nederland haalde. Lieve mensen, zonder jullie warme ontvangst, open houding, belangstelling naar mij en mijn werk, was dit onderzoek niet tot stand gekomen en had ik wellicht nooit de kans gekregen te ervaren hoe het is om onderdeel te zijn van een diagnosevrije ruimte waarin je gewoon je makende,

spelende en verzamelende zelf kunt zijn. Ik zou jullie allemaal op willen noemen, maar weet niet zeker of jullie dat op prijs zullen stellen. Lieve mensen, bedankt.

7.3 *Persoonlijke rijkdom*

In de gesprekken met Rhea en Paul kreeg ik ruimte om een taal te ontwikkelen die beter bij mij aansluit dan ik tot dan toe had gebezigd. Ik kreeg de wens compleet te zijn in mijn woorden en anders mijn mond te houden. Ik ervoer de noodzaak mijzelf volledig uit te drukken en kreeg vragen die mij daartoe uitnodigden. Ergens onderweg, in fase 2, formuleerde ik: *Ik maak met dit onderzoek een cirkel rond*. Daarmee bedoelde ik: ik slaag met dit onderzoek gevoelsmatig alsnog voor de kunstacademie en ik studeer op het universitaire niveau dat ik als puber bewust niet ben aangegaan. Daar komt bij, dat het doen van onderzoek in Bennebroek mij dichtbij mijn wortels gebracht: beide ouders komen uit die omgeving en ik heb er in dit onderzoek veel dagen doorgebracht.

Tot slot heb ik door dit onderzoek een thuis gevonden: Casa Carmeli, ik ben er altijd welkom, met Lizz. Zusters, vrouwen, bedankt voor jullie liefdevolle ontvangst en jullie hartelijke belangstelling.

Aandacht voor lijden, een hartekreet

Hij oogt moe, als hij aankomt in De Werkplaats. Dikke ogen, rouwrandjes onder z'n nagels.

“Hoe gaat het?” vraag ik terwijl ik koffie inschenk.

“Goed. Moe.”

“Wat heb je op je handen?” vraag ik. Ze zien eruit alsof hij zwarte ecoline heeft gebruikt die er nog niet helemaal af is.

“Opgedroogd bloed.”

“Hoe komt dat?” is mijn verbaasde reactie.

Vermoeid legt hij uit: “Ik heb heel veel jeuk op m'n benen en dan krab ik, tot het bloedt. Op m'n hoofd ook.”

“Totdat het bloedt?”

Hij knikt. “Dan jeukt het niet meer.”

Terwijl hij krabt, valt mijn oog op een pleister. “Wat heb je op je bovenarm?”

“Gekregen van de huisarts. Tegen de pijn.”

Het blijkt te gaan om Fentanyl. Al pratend zoek ik de bijwerkingen op. Hij blijkt er veel last van te hebben. Eigenlijk was de oorspronkelijke klacht zo erg nog niet: chronische pijn als gevolg van jeugdpolio. Ooit een aanleiding tot alcoholmisbruik. Nu hij niet meer drinkt gebruikt hij Fentanyl. Ik vind het zorgelijk en besluit 'n verpleegkundige te betrekken die het op zijn beurt opneemt met de huisarts.

Met veel moeite pakt de man verf en kwast. Hij kwam om te schilderen. En ook al is de hand niet vast, hij maakt 'n schilderijtje waar hij blij mee is. ‘God wil u me helpen’, staat er op doek. Een hartenkreet.

Hoofdstuk 8: Referenties

Akwa GGZ. (zd.). *Herstelondersteuning*. Geraadpleegd op 22 maart 2021 van <https://www.ggzstandaarden.nl/generieke-modules/herstelondersteuning/introductie>

Basten. F. (2020, 8 september). *Narratieve analyse* [videobestand]. Geraadpleegd op 4 oktober 2020 van https://youtu.be/o5sWK_SJWxU

Beautiful Distress, Het Vijfde Seizoen. (2018). *Beautiful Distress Kunstmanifestatie over waanzin. Tentoonstelling en symposium*. Amsterdam: Beautiful Distress House.

Bisschop Boele, E. (2011) Leren musiceren als sociale praktijk. *Cultuur+Educatie*, 11(30), 56-74. Utrecht: LKCA

Bohlmeijer, E., Mies, L., & Westerhof, G. (2007). *De betekenis van levensverhalen. Theoretische beschouwingen en toepassingen in onderzoek en praktijk*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum

Borgdorff, H. (2016). Onderzoek in het kunstvakonderwijs. *Cultuur+Educatie*, 15(43), 8-18. Utrecht: LKCA

Brown, S. (2008) *Serious play* [videobestand]. Geraadpleegd op 4 januari 2020 van https://www.ted.com/talks/stuart_brown_play_is_more_than_just_fun?language=nl

Cameron, J. (2020) *The Artist's Way*. De wereldwijde bestseller over het herontdekken van je creatieve vuur. Amsterdam: Lev. Uitgevers

Davidson, R., & Tahsin, A. (2018). *Craftfulness. Werk met je handen, ook voor je hoofd*. Amsterdam: Nijgh & Van Ditmar

De Jonge, M. (2020). *Koers inclusief. De gebruiksaanwijzing*. Groningen: Lentis

De Visser, A. (2009) *Hardop kijken*. Nijmegen/Amsterdam: Sun.

De Waard, A. L. E. (2018) Vaktherapie en ervaringsdeskundigheid, hoe maak je daar hutsot van? *Tijdschrift voor vaktherapie*, 14(2), p. 11.

Deijen, Z. (2018). Kunst als geneesmiddel. *GGZ Vaktijdschrift*, 2(1), 15-30

Gadamer, H-G. (2010) *Het schone: kunst als spel, symbool en feest*. Amsterdam: Boom.

Geels, J., & Glasbergen, K. (2015). *KunstWerkt! Kunsteducatie en coaching voor mensen met een psychiatrische achtergrond*. Purmerend: Cultuurhuis Wherelant.

Het Diepwater Collectief (2015). *De kunst van het boven komen drijven*. Amsterdam: Diepwater Collectief

Hendriksen-Favier A., Nijmens. K., & Van Rooijen S. (2012). *Handreiking voor de implementatie van herstelondersteunende zorg in de ggz*. Utrecht: Trimbos-instituut

Huisingh, A., Hulshoff Pol, R., & Van den Bomen, E. (2009). *Toeval gezocht. Kunst, kunstenaars en jonge kinderen*. Rotterdam: Uitgeverij Lemniscaat

Koen (2018). *Wat is verslaving?* Geraadpleegd op 30 oktober 2020 van <https://www.vnn.nl/kennisbank/nieuws/herkennen-van-verslaving>

Levine, P. A. (2019). *De stem van je lichaam. Trauma's helen met je lichaam als gids*. Haarlem: Uitgeverij Altamira

Magiels, G. (2016). *Ingewikkeld. (Over)leven met een psychische aandoening*. Antwerpen: Uitgeverij Vrijdag

Mak, P. (2017). *Onderzoek in de opleiding tot musicus: een pleidooi voor artistiek onderzoek*. Groningen: Lectoraat Lifelong Learning & Music, Kenniscentrum Kunst & Samenleving, Hanzehogeschool Groningen.

Moor, J. (2017) *Empowerment door kunst voor mensen met een beperking* (Masterthesis). Master Kunsteducatie. Amsterdamse hogeschool voor de kunsten, Amsterdam

Mortelmans, D. (2013). *Handboek kwalitatieve onderzoeksmethoden*. Den Haag: Acco Uitgeverij

Muijen, H., & Van Marissing, L. (2011) *'Iets' maken. Beeldend werken nader bekeken*. Antwerpen-Apeldoorn: Garant

Obbema, F. (2019). *De zin van het leven*. Amsterdam: Atlas Contact B.V.

Stichting Sympopna 2002-2019 (2020, 9 september). Samen leren in de GGZ: het perspectief van patiënt, familie en professional [gratis webinar], terugkijken via <https://www.sympopna.nl/congres/Webinar-Samen-leren-in-de-GGZ%3A-het-perspectief-van-pati%C3%ABnt%2C-familie-en-professional--> Geraadpleegd op 20 maart 2021.

Trieneskens, S. (2016). *Inspiratiegids voor lokaal beleid. Preventie, zelfregie en participatie met kunst en cultuur in het sociaal domein*. Geraadpleegd op 3 oktober 2020 van <https://www.lkca.nl/wp-content/uploads/2020/01/inspiratiegids-lokaal-beleid-08122016.pdf>. Utrecht: LKCA.

Van Bakel, M., Van Rooijen, S., Boertien, D., Kamoschinski, J., Liefhebber, S., & Kluft, M. (2013). *Ervaringsdeskundigheid. Beroepscompetenties*. Utrecht: Trimbos-instituut

Van Campen, C., Rosenboom, W., Van Grinsven, S., & Smits, C. (2017). *Kunst en positieve gezondheid. Een overzichtsstudie van culturele interventies met mensen die langdurige zorg en ondersteuning ontvangen*. Zwolle: Windesheim.

Van der Kolk, B. (2017) *Traumasporen. Het herstel van lichaam, brein en geest na overweldigende ervaringen*. Eeserveen: Uitgeverij Mens!

Van der Stel, J. C. (2015) Functioneel herstel en zelfregulatie; opgaven voor cliënten én psychiaters. *Tijdschrift voor psychiatrie*, 57, 815-822.

Van Erp, N., Boertien, D., Van Rooijen S., Van Bakel, M., & Smulders, R. (2015). *Basiscurriculum Ervaringsdeskundigheid. Bouwstenen voor onderwijs en opleidingen voor ervaringsdeskundigen*. Utrecht: Trimbos-instituut

Van Heusden, B. (2010). *Cultuur in de spiegel. Naar een doorlopende leerlijn cultuuronderwijs. Groningen*. Geraadpleegd op 20 maart 2021 van <https://ugp.rug.nl/cis/article/view/1/1>

Verween, G., & Abts, F. (2015). *Samen werken aan herstel! Gids voor cliënten en hulpverleners*. Den Haag: Acco Nederland

Weisfelt, P. (2007). *Op weg naar gezondheid. Diagnostiek, behandelplanning, persoonlijkheidsstructuren en enkele therapeutische technieken*. Soest: Uitgeverij Nelissen.

Zwaan, N. (2009). *Leren door kunst. Wat leer je van het maken van beeldende kunst?* (Masterthesis). Master Kunsteducatie, Hanzehogeschool Groningen.

9.1 Essay: Kom je spelen? *Over het belang van spelen, ook als je groot bent.*

Soms ontdek je in een persoonlijk proces iets waarvan je hoopt dat het ook voor anderen van belang zou kunnen zijn. Ik ontdekte dat ik geen kunstenaar meer was zoals ik op de kunstacademie had geleerd te zijn: in opdracht iets tot stand brengen. Ik ontdekte dat ik spelend kwam tot 'iets' maken. En dat dit hele proces, het spelen, belangrijker is dan het eindproduct en dat het mij heeft doen groeien naar wie ik nu ben. In dit essay onderzoek ik het fenomeen spel in de hoop het vanuit persoonlijke ervaring, onderbouwd, te kunnen toepassen in mijn werk: om anderen te laten groeien zoals ik zelf ben gegroeid.

Inleiding, een persoonlijke aanleiding

Van oudsher heb ik leren spelen 'op' een instrument, leren kleien en tekenen met een 'doel' en leren schilderen 'naar' een schets. Ik moest kennelijk iets in mijn hoofd hebben dat ik wilde maken, voordat ik dat ook daadwerkelijk ging maken. De weg ernaartoe leek niet belangrijk. Toen ik op de kunstacademie ook nog een toegepaste richting koos, grafische vormgeving, verdween het laatste beetje speelsheid uit mijn manier van werken en leven. Ik liep vast, zowel professioneel als persoonlijk. Noem het een *writers block* op elk creatief vlak. Totdat ik op een dag iets ontdekte dat een omkering zou betekenen. Mijn zoon, toen vier jaar oud, kon heerlijk tekenen en maakte in mijn ogen altijd iets moois. Soms tekenden we samen verhaaltjes die ter plekke ontstonden. Ik raakte gefascineerd door wat hem in mijn ogen leek te drijven en ik vroeg ernaar: "Heb jij altijd iets in je hoofd of begin jij gewoon?" Met zijn grote kleuterogen keek hij mij aan en zei: "Ik begin gewoon." Er ging een wereld voor mij open: hij begon 'gewoon' en maakte gaandeweg 'iets' wat in mijn ogen onmetelijk mooi was. Toen hij ouder werd en leerde drummen, zag ik dat hij leerde spelen 'met' zijn instrument. En ik besepte hoezeer dit anders was dan toen ik leerde vioolspelen 'op' mijn viool. Ik had moeten leren baas te worden over mijn instrument, het had moeten klinken als de noten die ik las. Mijn zoon leerde compagnon te zijn van zijn drumstel en samen maakten ze strakke ritmes. Ik ontwikkelde de wens om hetzelfde te durven: spelen.

Vele jaren en een opleiding tot beeldend therapeut later, kán ik het: spelen. En onderweg heb ik mij houderig gevoeld, onhandig, een sukkel in de groep, iemand die niets kon. Totdat ik het ging durven: materialen verbinden en ontdekken dat ik technisch op zijn zachtst gezegd onhandig was. Hakken in steen zonder vooropgezet plan, vechtend tegen het stemmetje in mij dat zei dat dit onmetelijk zonde was van de steen, want het zou vast niets worden. Maar het werd wel iets! De steen bepaalde het beeld en ik vond het mooi. Reflecterend ontdekte ik dat het harde werken in de steen ervoor had gezorgd dat ik mijn voorstellingsvermogen tijdelijk geparkeerd had. Mijn handen hadden gemaakt wat mijn hoofd intern nog niet in een droombeeld had

gevat. Ik leerde spelen en vertrouwde op de omgeving die zei dat dit mocht, mijn handen die het wel konden, mijn vermogen tot reflecteren waardoor ik telkens beter werd. Ik leerde de wereld weer te zien als de zandbak waarin ik als kleuter had gespeeld. Net als vroeger mocht ik weer spelen, maken en mij ontwikkelen.

Inmiddels is spelen 'gewoon' geworden, het eindproduct van minder belang, maar altijd prachtig. Spelenderwijs kom ik tot verwondering. Alsof dit spelen een gesprek in gang zet tussen mijzelf en mijn omgeving. Een gesprek waarin ik kennelijk tijd en ruimte ervaar om te reflecteren op wat me bewust of onbewust bezighoudt. Tijdens de lab-dagen, speciale werkdagen georganiseerd in de master Kunst- en Cultuureducatie, kon ik dit proces in woorden vatten: spelend 'iets' maken, me verwonderen, genieten want 'klaar'!

Als spelen zo'n belangrijke invloed heeft gehad en nog steeds heeft op mijn persoonlijke groei en herstel², mijn levensvreugde, mijn flexibiliteit om lastige situaties te hanteren, zou dit dan ook voor andere volwassenen kunnen gelden? En, in het verlengde daarvan: zouden we volwassenen die om welke reden dan ook zijn vastgelopen in hun leven, (opnieuw) kunnen leren spelen? Voor dit essay ben ik op zoek gegaan naar antwoorden op de vraag: wat is er geschreven over spel en spelen en is deze kennis toepasbaar in mijn werk als beeldend therapeut met ervaringsdeskundigheid in De Werkplaats³? De zoektocht naar antwoorden op deze vragen zal leiden langs een casus uit mijn werkveld, een Ted-talk en twee literaire werken.

De kaders

Om verwarring te voorkomen hieronder enkele kernwoorden en hun betekenis zoals ik die hanteer in dit essay.

- Spelen: een vrije en onbevangen manier van omgaan met materialen en beweging met als enig doel het beleven van plezier en het verdragen van tijd.
- Experimenteren: spelend mogelijkheden en regels verkennen.
- Improviseren: spelen met de regels van een spel dat al bekend is.
- Iets maken: spelend creëren, zonder vooropgezet plan en in samenspraak met je eigen handen, beweging en zintuigen.

Een casus

Ze woont tijdelijk met haar dochter in een gezinskliniek. Ze is verslaafd, lichamelijk clean en leert een leven op te bouwen samen met haar dochter van vijf jaar oud. De wereld stelt hoge eisen. Zo moet ze zorgen voor dagbesteding, liefst met inkomen.

² Herstel is een term die sinds enkele jaren wordt gehanteerd in de geestelijke gezondheidszorg en die populair kan worden omschreven als zo goed als mogelijk leren leven met de aandoening. Persoonlijk hersteld van complex PTSS en zet ik mijn herstellennis in als beeldend therapeut met ervaringsdeskundigheid in de verslavingszorg.

³ De Werkplaats is een diagnosevrije ruimte voor en door cliënten in behandeling bij Verslavingszorg Noord Nederland. Elke vrijdagochtend is er open atelier en in de middag is er stilte atelier. Peer-to-peer en 'iets' maken lijken vooralsnog een belangrijke en ongrijpbare bijdrage te leveren aan herstel.

Ze moet haar dochter uitmuntend verzorgen want jeugdzorg kijkt mee in de behandeling. Ze moet voldoen aan de bezoeksregeling met de biologische vader van het kind. Ze heeft een plan om gemaakte schulden terug te betalen. Ze probeert uit eigen wens weer een band op te bouwen met haar familie die haar met regelmaat laat weten hoe onbetrouwbaar ze was. Ze moet zichzelf vergeven en probeert te verdragen dat ze zelf nu ook van mening is dat haar keuzes niet altijd even handig waren.

Als het leven hoge eisen stelt, raken velen steeds verder in een krampachtige toestand van waaruit het lastig experimenteren is. En in plaats van met een schot hagel het doel proberen te bereiken, wordt niet zelden met de grootst mogelijke zorgvuldigheid een kogel afgevuurd die vanwege gebrek aan vaardigheid regelmatig mist. Nieuwe faalervaringen liggen dagelijks op de loer. Met terugval in middelenmisbruik als logisch gevolg.

Deze vrouw heb ik in de groepstherapie laten experimenteren met een zak vol materialen: raffia, crêpepapier, gekleurde stroken papier en behangplaksel in verschillende kleuren. Na een kwartier weerstand: "Dit ga ik dus niet doen, wat een onzin!", ging ze aan het werk. Ze zocht kleuren bij elkaar, knipte, plakte, vroeg hulp aan groepsgenoten. En toen de tijd (anderhalf uur) erop zat, had ze 'iets' gemaakt. Glunderend noemde ze het: de slinger die ik in mijn kamer ga ophangen. Ze was voldaan, even uit de kramp geweest, had gemerkt dat ze niet alleen de slingers in het leven moet ophangen, maar dat ze die ook heel goed zelf kan maken. Ze was spelend gekomen tot verwondering, had veel energie in het spel gestopt en was voldaan en gevuld met nieuwe energie voor de rest van de dag. Ook toen al vroeg ik mij af: wat gebeurt er toch in spel, dat maakt dat tijd te verdragen is? Maakt het vindingrijk? Maakt het flexibel? Hebben vaardigheden, opgedaan in anderhalf uur spel ook hun uitwerking in de rest van het leven van deze vrouw?

Play is more than just fun, bron 1

Stuart Brown is arts, psychiater, klinisch onderzoeker en *founder* van het National Institute for Play⁴. In mijn zoektocht naar materiaal over het fenomeen 'spel' stuitte ik op een Ted-talk van hem onder de titel 'Play is more than fun'⁵. Hierin vertelt hij over het belang van spelen. In de kern zegt Stuart Brown dat spelen van even groot belang is als slapen en eten. Startend met een voorbeeld uit de dierenwereld waarin een sledehond zijn eigen leven redt door te spelen met de ijsbeer die hem uit honger bedreigt, benoemt hij soorten spel (om te overleven, lichamelijk spel, objectspel, sociaal spel). Tevens stelt hij vast dat we allemaal, dieren en mensen, de spelsignalen herkennen die middels stem, gezicht, lichaam en gebaren worden uitgezonden. Onderzoek toont volgens Brown aan dat niets de hersenen zo stimuleert als spel! Terloops benoemt hij depressie als tegenstelling van spelen. Ook

⁴ Te vinden via: <http://www.nifplay.org/>, geraadpleegd op 4 januari 2020

⁵ Te vinden via: https://www.ted.com/talks/stuart_brown_play_is_more_than_just_fun?language=nl, geraadpleegd op 4 januari 2020

dit illustreert hij met een voorbeeld uit de dierenwereld met twee groepen ratten. Bij de ene groep wordt spel onderdrukt, bij de andere niet. Als de ratten worden geconfronteerd met een levensbedreigende situatie blijkt de onderdrukte groep zich terug te trekken en te sterven, terwijl de niet onderdrukte groep langzaam maar trefzeker op zoek gaat naar manieren om de bedreiging te verkennen. Brown geeft aan dat het opvallend is dat mensen die als gevolg van een levensdelict in gevangenschap verblijven, veelal een afwezige of magere spelgeschiedenis hebben. Alsof er in spel bepaalde mogelijkheden worden verkend die in het leven van belang zijn. Hij illustreert dit met een verhaal van Kevin Carroll, een man die als kleine jongen voorbestemd lijkt om te eindigen in gevangenschap, want moeder alcoholist en vader afwezig, groeit hij op in een getto. Kijkend vanuit zijn kamertje naar een basketbalspeelveldje, ontdekt hij dat alleen al het kijken iets met hem doet. Hij richt zich op dit gevoel, zoekt spelend zijn weg en groeit uit tot een geslaagd mens. Hoewel dit vanuit Europees oogpunt een typisch Amerikaans succesverhaal lijkt, geeft het mijns inziens aan dat spel/spelen iets essentieels doet in het leven van de mens. Brown concludeert dat voldoende oefenen met fantasierijk solospel, van de mens een goede speler maakt. Volgens Brown is spel de verbindende factor tussen hoofd en hand, tussen binnen- en buitenwereld. Het verschil tussen onzichtbaar blijven of gezien worden.

Deze Ted-talk deed mij denken: als spel zo belangrijk is, kan het dan op latere leeftijd aangeleerd of ingehaald worden? Als spelen even belangrijk is als slapen en eten, waarom zetten we het dan voornamelijk in als middel in onderwijs om kinderen cognitief te laten leren? Waarom spelen volwassenen zoveel minder dan kinderen en waarom weerhouden we kinderen van spel omdat ze kunnen vallen of vies worden? Nieuwe vragen die in dit essay niet beantwoord gaan worden. De kernvraag voor dit essay wordt vervolgd door: hoe verbinden we spel met kunst?

'iets' maken', bron 2

In het boek "iets' maken"⁶ onderscheiden de auteurs Heidi Muijen en Louis van Marissing drie soorten makers die zowel in de beeldende therapie als in de beeldende educatieve omgeving voorkomen: de Speler, de Ziener en de Verzamelaar. Nadere beschouwing levert op dat elk van deze makers op eigen gebied speelt. Zo lijkt de Speler te surfen op beweging en zintuigelijke indrukken, de Ziener met toenemende vaardigheid te maken wat hem voor ogen staat en de Verzamelaar te onderzoeken middels verzamelen en combineren. Al deze activiteiten kunnen worden benoemd als objectspel (Brown). Met grote aandacht voor het proces van 'iets' maken, komen ze tot de omschrijving van een intiem proces dat plaatsvindt in de maker, op de smalle scheidslijn van de binnen- en buitenwereld. Een proces dat wordt geduid als lichamelijke activiteit. Het boek spreekt van een samenwerking tussen brein, oog, hand: het oog ziet wat de hand

⁶ Muijen, H. & Marissing, L. van. (2011). *Iets maken. Beeldend werken nader bekeken*. Antwerpen - Apeldoorn: Garant.

doet en de hand voelt wat het oog ziet. En aldus worden gaandeweg ‘als vanzelf’ beslissingen genomen; op basis van eerder verworven kennis en kunde. Er volgt een verwijzing naar Gadamer⁷ als de Maker en de Kijker samen in een activiteit zijn, ze zouden dan bezig zijn met zogeheten sociaal spel. Een term die ook al voorkwam in de Ted-talk van Brown. Muijen en Van Marissing spreken in dit verband over de werking van spiegelneuronen die ervoor zorgen dat de kijker als het ware eenzelfde proces doorloopt als de maker. Populair verwoord zeggen beide auteurs dat bezig zijn met materiaal en voelen en zien de speelplaats is voor de verbeelding.

Deze bron is een groot pleidooi voor ‘iets’ maken. Het bevat een rijkdom aan argumenten die maken dat spel op veel gebieden verbonden is met beeldend werken. Omdat Gadamer met regelmaat wordt aangehaald en omdat ik benieuwd ben of spel ook kan worden verbonden met andere kunstvormen, hieronder een zeer beknopte samenvatting van de derde bron.

‘Het schone: kunst als spel, symbool en feest’, bron 3

In zijn boek ‘Het schone: kunst als spel, symbool en feest’, beschouwt Gadamer kunst aan de hand van de begrippen spel, symbool en feest. Hij maakt daarbij geen onderscheid in kunstuitingen al komt zijn beschouwing wel voort uit de diep gekoesterde wens de klassieke en moderne kunst als een te beschouwen. De moderne kunst als het ware te rechtvaardigen. Over spel zegt hij onder andere dat het hoort bij de mens, dat het een heen-en-weer gaande beweging is die als zodanig vraagt om speelruimte. Over symbool zegt hij onder andere dat het een belichaming is van betekenis, en zo is kunst. Over het fenomeen feest zegt hij onder andere dat het in gezamenlijkheid wordt gevierd en dat, zoals een feest is afgerond en zichzelf representeert, het ook is bij kunst. Hip geformuleerd (en daarmee dit boek als bron absoluut tekortdoend) geeft Gadamer aan dat kunst spel is en speelruimte behoeft, een belichaming (symbool) is van betekenis en een feest dat in gezamenlijkheid gevierd moet worden. Uitgaand van het fenomeen spel, zegt Gadamer dat zowel het maken als het beleven van kunst een vorm van spel is omdat het een heen-en-weer bewegen zonder doel met zich meebrengt. Zowel het maken als het beschouwen van kunst is spel. Ik besef terdege dat ik Gadamer niet helemaal in zijn waarde laat met bovenstaande formulering, maar de kern is voor dit essay van groter belang dan de hele uiteenzetting over hermeneutiek, spel, symbool en feest. Gadamer betoogt in de kern dat kunst ons de mogelijkheid verschaft om verleden en toekomst in het heden te beleven. Dat kunst ‘pas’ iets wordt door de beschouwer en dat kunst zich eigenlijk afspeelt in het speelveld tussen artefact en beschouwer.

Samenvattend

In zijn Ted-talk geeft Stuart Brown aan dat spelen van even groot belang is als slapen en eten. Niets stimuleert de hersenen zoals spel! Sterker nog: afwezigheid of het hebben van een magere spelgeschiedenis lijkt van cruciaal belang te zijn op het

⁷ Gadamer, H-G. (2010). *Het schone: kunst als spel, symbool en feest*. Amsterdam: Boom.

al dan niet slagen in het leven. Spel is volgens Brown de verbindende factor tussen hoofd en hand, tussen binnen- en buitenwereld. Het verschil tussen onzichtbaar blijven of gezien worden. En misschien nog wel het meest interessant voor mijn werkveld: het tegenovergestelde van spelen is niet werken, maar depressie.

Uit bron 2 wordt duidelijk hoe we spel met de beeldende praktijk kunnen verbinden. De auteurs van deze bron onderscheiden drie soorten makers: de Speler, de Ziener en de Verzamelaar; elk spelend op een geheel eigen manier. In een poging te omschrijven hoe het beeldend proces in zijn werk gaat, komen de auteurs, evenals Brown, tot de conclusie dat er een binnen- en buitenwereld is en dat spel de verbindende factor is. Populair verwoord: bezig zijn met materiaal en voelen en zien is de speelplaats voor verbeelding.

Nadat duidelijk is geworden dat spelend komen tot 'iets' goed kan worden verwerkt in de beeldende praktijk, is het zinvol te onderzoeken in hoeverre spel van toepassing is op andere vormen van kunst. Hier wordt bron 3 interessant waarin Gadamer kunst in de meest brede zin van het woord beschouwt, en wel aan de hand van begrippen als spel, symbool en feest. In de kern betoogt Gadamer dat kunst in het algemeen, ons de mogelijkheid biedt om verleden en toekomst in het heden te beleven. Dat kunst 'pas' iets wordt door de beschouwer en dat het zich eigenlijk afspeelt in het speelveld tussen artefact en beschouwer.

Om over na te denken

Als spel zo belangrijk is dat het mensen vaardigheden kan laten ontwikkelen die in het gehele leven van belang zijn. Als spel levens kan redden, het tegenovergestelde is van depressie, vindingrijk maakt en wellicht akelige incidenten kan voorkomen. Als spel middels fantasie tot uiting komt in unieke verhalen die bepalend zijn voor iemands persoonlijkheid (Brown). Als niets zo stimulerend is voor het brein, als spel...

Waarom blijven velen van ons dan niet een leven lang spelen? Waarom wordt spel in het onderwijs vooral ingezet om doelbewust kennis aan te leren? Waarom is er dan niet veel meer geld gemoeid met onderzoek naar de gunstige invloed van spel op leven, levensvreugde en zingeving?

Terugkerend naar mijn praktijk op het werk, De Werkplaats: in therapie gaan we ervanuit dat onder andere middels cognitieve gedragstherapie ook op latere leeftijd nieuwe vaardigheden kunnen worden aangeleerd. Waarom bieden we cliënten dan niet een ruimte waarin ze een eigen spelgeschiedenis kunnen opbouwen, herbouwen of inhalen? Is het überhaupt mogelijk om mensen die zijn vastgelopen in verslaving of psychiatrie, middels spel te laten kennismaken met vaardigheden die ze om welke reden dan ook in hun jonge leven niet hebben kunnen opdoen?

Stel je voor: een zandbak op de luchtplaats van de Van Mesdagkliniek...

9.2 Enkele weekverslagen

De hier opgenomen weekverslagen vormen een selectie, die dient als illustratie voor hoe ik te werk ben gegaan. De verslagen zijn ontstaan in Fase 2, geanonimiseerd en ontdaan van illustraties. De literatuuropgave is verwijderd uit deze bijlage en opgenomen in de referenties van het onderzoeksverslag.

Verslag van week 44

In dit verslag aandacht voor de volgende punten:

- Praktische (persoonlijke) gebeurtenissen deze week
- Wat maakte ik?
- Hoe maakte ik?
- Wat creëerde ik nog meer?
- Wat waren belangrijke gebeurtenissen?
- Welke verbanden leg ik?
- Overtuigingen of theorieën die me bezighouden
- Reflectie op de rol van kunstenaar, onderzoeker en educator

Praktische persoonlijke gebeurtenissen deze week

Mijn onderzoeksvoorstel is goedgekeurd en in overleg met Rhea besluit ik mijn eigen object te worden. Het maakt in de dagen erna dat er een wereld voor me opengaat en ik het gevoel heb dat ik een schat aan informatie in mij huisvest die ik nu voorzichtig mag gaan uitpakken. Ik zal mij verdiepen in artistiek en arts-based onderzoek en ontdekken in hoeverre de literatuur mijn onderzoeksvoorstel aanscherpt.

Wat maakte ik?

Beeldend werk

Ik maak dagelijks beeldend werk en schrijf dagelijks drie pagina's tekst. Tijdens het beeldend werken ontstaat de behoefte het proces vast te leggen. In de loop van de afgelopen week ben ik dit gaan doen op losse vellen papier die ik bij het gemaakte werk bewaar.

Ik geef steeds vaker en makkelijker (lange) titels aan mijn werk. Ik raak makkelijk in een flow, ben ook dan in staat mijzelf te observeren en kan daardoor weergeven hoe ik maak, wat ik maak, welke gedachten het genereert en hoe ik mij tot het werk verhoud. Dit is een nieuwe bewustwording.

Om te voorkomen dat ik dit proces, wat gevoelsmatig zeer natuurlijk verloopt, ga verstoren, kijk ik bewust niet naar de ontwikkeling in het werk over verschillende weken en zelfs maanden. Ik trek bewust nog geen conclusies. Dat mag 'de onderzoeker' in mij gaan doen eind december.

Woorden die door het beeldend werken kunnen worden geformuleerd en aandacht vragen zijn: groei, patronen, veiligheid, 'gekte', klein verhaal, redding, positie innemen. Opvallend is dat ik technieken min of meer intuïtief kies en dat ik deze keuze achteraf in relatie kan brengen met persoonlijke gebeurtenissen.

Talig werk

Ik schrijf dagelijks drie pagina's. Persoonlijke problemen en onderzoekend vermogen lopen (zonder censuur) door elkaar. Ik overweeg deze teksten op deze manier te blijven schrijven, want het is fijn om het schrijven als vaardigheid op deze manier te onderhouden.

Thema's die naar voren komen in het schrijven: dingen kwijt zijn, zoeken naar mijn positie in een persoonlijk geschil, schrikken, herstel en leven, heelheid, groei, bewegen, vrije ruimte, taboe, patronen. Ook de lijst aan de hand waarvan ik dit verslag schrijf, ontwikkel ik al schrijvend in de ochtend.

Deze week schrijf ik een stuk dat ik voorzie van een gemaakt werk plaats op LinkedIn: ***Herstel in beeld, een parallel***

Ik probeer herstel in beeld te brengen en realiseer me dat ik daarvoor eerst iets stuk moet maken. Ik neem kraftpapier, scheur het in stukjes en bedenk dat ik het nu nooit meer heel kan maken zonder dat dit stukmaken zichtbaar blijft. Ik speel ermee, overweeg een stukje weg te maken of nog kleiner te scheuren. Ik doe het niet. Wel pak ik een groot vel wit papier, goede kwaliteit. Met behangplaksel breng ik stukjes aan op het grote vel papier. Ik plak ze een heel klein beetje over elkaar. Zodat er geen wit meer zichtbaar is. Zodra de stukjes op zijn en het geheel droog, kies ik de mooiste kleur die ik ken: parchment van liquitex. Ik veeg en smeer en zie hoe een structuur ontstaat, lijkend op een landschap. Opnieuw wacht ik tot het werk droog is.

Dan ontstaat een fase die nieuw is: hoe maak ik dit nieuw ontstane landschap tot een basis voor mijn volgende verhaal? Niet langer gebonden aan realistisch weergeven, neem ik waskrijt en laat ik mijn armen en handen doen waar ze zin in hebben. De kleuter in mij is aan het werk. Ze ontdekt het landschap, speelt met kleurtjes en ziet met verwondering wat ontstaat: een doorleefd beeld.

Hersteld en niet langer in staat de stukjes die eraan voorafgingen onafhankelijk van elkaar te benoemen.

De ontwikkeling die ik inmiddels kan formuleren heeft betrekking op de lengte van de zinnen en de zoektocht naar het vinden van de juiste woorden. Was ik in het verleden makkelijk in het gebruiken van 'straattaal' en dan te observeren of ik werd begrepen, tegenwoordig doe ik mijn best om het juiste woord te vinden en dan te luisteren naar de ander: word ik begrepen? Het maakt me trager in mijn reactie en ik denk dat dit geen kwaad kan.

Muzikaal werk

Ik speel dagelijks op mijn RAV en ontdek nieuwe melodieën uit opeenvolgende tonen. Belangrijkste doel van deze activiteit: mijzelf kalm krijgen. Door te doen en te luisteren ben ik niet in staat ook nog na te denken. Het maakt kalm en het maakt dat tijd voorbij gaat op een fijne manier. Tot een paar maanden geleden zocht ik naar iemand om mee samen te spelen. Nu ben ik tevreden met spelen op en met de RAV. Ik neem niet meer op wat ik maak, het plezier is voldoende.

Hoe maakte ik?

Ik ben een speler. Ik rommel, ik doe en ik verras mijzelf met wat ik maak. Vooralsnog pas ik in de teksten uit het boek *Iets maken* (Muijen & Marissing, 2011). Vroeger was ik een 'ziener', iemand die iets wilde maken en dit beeld dan ook probeerde te creëren. Nu maak ik, ik beweeg, ik kies en ik vertrouw erop dat ik mijzelf verras. En daar waar dat niet gebeurt, geeft het niets want ik heb 1 belangrijke regel: zonder censuur. In mijn schrijvend werk ben ik iemand die houdt van (1) zonder censuur mogen schrijven wat er in me opkomt. Het zijn veelal overdenkingen die ik al schrijvend en niet teruglezend orden. En (2) iemand die houdt van kale zinnen. Hoe minder ik verstrek aan bijvoeglijke naamwoorden, hoe meer ik kan overlaten aan de fantasie van de luisteraar.

Wat creëerde ik nog meer?

Ik bakte brood, voor het eerst in lange tijd. Ik legde nieuwe contacten.

Wat waren belangrijke gebeurtenissen?

Een wandeling met *critical friend* Paul. Paul stelde veel belangstellende vragen. Door hierop zo zorgvuldig mogelijk te antwoorden, heb ik mij gerealiseerd dat ik over veel aspecten van dit onderzoek al heb nagedacht. Ik zal het moeten opgraven en vastleggen om het inzichtelijk te maken voor mijzelf en anderen.

. . . nare omstandigheden . . . en dat brengt mijn kwetsbaarheden omhoog. Ik kan ze hanteren, maar ben op zoek naar hulp . . . Het maakt dat . . . mijn gedachten voor een groot deel bepaald worden door dat wat ik geen ruimte wil bieden. Het proces bewaken, mijn regie blijven houden is topsport waarbij de studie helpt volhouden.

Ik corrigeer het *Tijdschrift voor vaktherapie* (want daarvoor ben ik redacteur) en ik kom fantastische dingen tegen die helpend kunnen zijn bij het onderbouwen van delen van mijn artistieke ontdekkingen. Ik leg ze vast en verzamel in een map die gaat over onderzoek doen naar kunst in herstel.

Welke verbanden leg ik?

Door . . . dat ik nu niet werk, en bloot sta aan stigma, ben ik in staat een deel van mijn herstel over te doen. Het is als het ware een terugkerend patroon dat zowel zichtbaar wordt in mijn beeldend werk als hoorbaar in mijn muzikale werk. Het klinkt door in mijn teksten. Patronen worden zichtbaar en herstel wordt verbeeld en in taal gezet. Alles is congruent.

Overtuigingen en theorieën die me bezighouden

- Ik ben maar een zandkorrel op de vloedlijn.
- Religie neemt een steeds belangrijker plaats in mijn leven. Ik maak plannen met betrekking tot het bewerken van een deel van de Bijbel. Ik luister de podcast: *Bidden onderweg* en ik kom mooie muziek tegen en fijne korte teksten waar ik overigens soms geen fluit van begrijp.
- Voice dialogue, is dit een mooie term voor in gesprek gaan met mijn beeldend werk?
- Analoge procestheorie van Smeijsters, ik wil het nog eens nalezen.
- Ziekte is een reactie van het lichaam op een verwonding.
- Herstel is een leerproces dat altijd doorgaat en soms heel trots maakt.
- Er is iets met: leren door doen, parallellen en faciliteren.

Reflectie op de rol van kunstenaar, onderzoeker en educator

Kunstenaar

De beeldend kunstenaar is een speler, ze produceert veel, regelmatig, komt makkelijk in een flow en houdt van collage, krijt en verf. Nieuw is het toepassen van druktechniek. Nieuw is ook het schrijven in en bij werk. De talige kunstenaar schrijft een mooi verhaal en ontdekt dat schrijven fijn is, maar wel met de hand en op papier. De muzikale maker is een speler met haar instrument en ervaart wat ontstaat.

Onderzoeker

De onderzoeker is actief, leest boeken en zoekt in haar eigen schatkist vol beeld, taal en klank. Ze krijgt nog niet helder of en hoezeer ze dit moet vastleggen.

Ik realiseer me dat in dit artistiek onderzoek 2 bronnen belangrijk zijn: (1) oud werk en (2) dagelijks werk. Met betrekking tot 'oud werk' overweeg ik het vruchtbaar te maken door:

- ermee in gesprek te gaan
- het te hermaken en te ervaren wat dat nu oplevert.

Zolang ik geen keuze heb gemaakt, zal ik het oude werk met rust laten.

Ik lees *De zin van het leven* (Obbema, 2019) en verzamel quotes. Ze horen bij het onderzoek naar de vraag over wat 'herstel' inhoudt. Het zet mij aan tot overdenken.

Educator

De educator zie ik terug in wat ik mijzelf vertel, onderwijs, door beeld en taal. Het werk zelf onderwijst en het werken onderwijst. Ook zie ik de educator aan het werk als ik schrijf en plaats op LinkedIn, ik heb iets te vertellen en wil iets duidelijk maken. Ik hoop gehoord te worden. Ook als redacteur van het *Tijdschrift voor vaktherapie* ervaar ik een educatieve rol in het begeleiden van auteurs tot het schrijven van stukken. Daarnaast is het aanleveren van kopij een vorm van educatief werken: ik lever aan wat ik vind dat gelezen moet worden.

Verslag van week 47

In dit verslag aandacht voor de volgende punten:

- Praktische (persoonlijke) gebeurtenissen deze week
- Wat maakte ik?
- Hoe maakte ik?
- Wat creëerde ik nog meer?
- Wat waren belangrijke gebeurtenissen?
- Welke verbanden leg ik?
- Overtuigingen of theorieën die me bezighouden
- Reflectie op de rol van kunstenaar, onderzoeker en educator

Praktische persoonlijke gebeurtenissen deze week

. . . Het zelf in de hand hebben, helpt bij verdragen . . . Terloops het *Tijdschrift voor vaktherapie* gecorrigeerd, tweede ronde. En de discussie aangegaan met collega of je als redacteur je naam bij een artikel zet als je er veel aan hebt geschreven. Mijns inziens is dit een taak van de redacteur. Wordt vervolgd in aanstaande redactievergadering.

Wat maakte ik?

Beeldend werk

Deze week hanteerde ik geen thema in mijn beeldend werk. Ik maakte wat paste bij de herinnering die kennelijk klaarlag om te worden opgehaald. Het werk correspondeert met de verhalen die ik schreef en omgekeerd. Wat door wat werd uitgelokt weet ik niet.

Materiaal en techniek

- Ik werk 2D en 3D
- Ik gebruik veel collagetechnieken. Vind het scheuren heel prettig klinken, mits met zwaar papier.
- 3D deed ik een workshop in Amsterdam: werken met grote hoeveelheden klei. Super!

Afmetingen en kader

- Ik werk in mijn tekenboek. Deze week even niet daarbuiten op groter of kleiner papier. Ik gun mijzelf er geen tijd voor omdat ik veel schrijf.
- De kleiwerkstukken zijn groot, sterk, stevig. Een veilige plek in klei.

Ordening

- Ik houd ervan om dat wat ik wil verbeelden centraal in beeld te brengen. Alle aandacht erop gericht.
- In de klei laat ik het werk uiteindelijk breken en vind ik een nieuw evenwicht in dat wat ontstaat.

Ruimte

- Al mijn werk, of het nu 2D of 3D is, is zeer aanwezig. Het is zwaar. Zelfs dwarrelende blaadjes zijn zwaar.

Licht

- In de kleiwerkstukken maakt licht de vorm. Daardoor ontstaat een wereld die middels foto niet kan worden vastgelegd.
- In mijn 2D werk speelt licht niet bewust een rol.

Kleur

- Opvallend is dat ik deze week een kunstje heb herhaal: een collage overschilderen met zwarte verf en daaroverheen met wit krijt. Het wordt sprookjesachtig wit.

Beweging

- Alle beweging, in klei en op papier, is naar rechts. Vooruit. Dat is even andere koek dan een aantal weken geleden het geval was. Ik vind dit sterk symbolisch en het maakt me blij: vooruit.

Belangrijke elementen in het werk(en)

- Ik kan ze nog niet benoemen.

Over de kleidag in Amsterdam schreef ik uitgebreid in mijn blauwe dummy. Een korte samenvatting: ik heb ontdekt dat de antroposofische inslag van de workshopgever niet de mijne is en dat dat niet meer uitmaakt. Ik ga niet in de verdediging of aanval. Wel leg ik uit waar mijn grens ligt in het werken en wat ik graag in de klei doe. Ik ontdek dat ik ook in klei met vertrouwen te werk kan gaan. Het is heerlijk om lichamelijk hard te werken in klei, een balans te vinden zodat ik het lang kan volhouden en mezelf te verrassen met een resultaat.

Talig werk

Ik schrijf dagelijks drie pagina's. Enkele highlights:

- Kunst geeft herkenning, troost en tegen-evenwicht.
- Een verhaal over stenen sparen op de boekenplanken in mijn kamer . . .
- Dromen in kleur, over niet alleen zijn en op weg met een groep naar een internationale excursie (België).
- Een verhaal over mijn eerste gereedschap.
- Er groeit een plan m.b.t. mijn presentatie.
- Herinneringen liggen opgeslagen in mijn lichaam. Ik ervaar het zodra ik kiezels was en de herinneringen terugkomen aan gedachten die ik als kind had toen ik kiezels lijmde tot een grote kei (wat niet lukte).
- Over een veilige plek in grote hoeveelheden klei.

Muzikaal werk

De RAV krijgt deze week niet veel aandacht. Ik speel steeds dezelfde riedels. Mijn hoofd gaat deze week uit naar schrijven en beelden maken.

Hoe maakte ik?

2D: ik gebruik collagetechniek. Geniet van het scheuren van bepaalde soorten papier. Ik plak, maak nieuwe lijm en schilder over het geplakte heen. Het hele proces is inmiddels een fijne routine waarvan ik ben gaan houden.

3D: knedend, in een ritme. Ik houd ervan om op te bouwen uit stukjes klei. Ik houd er niet van om te werken met mijn ogen dicht. Wat begint met kleine plukkende bewegingen verandert na een grote ingreep in de klei in flinke uitsteeksels die in mijn ogen takken symboliseren. Wat ik maakte geeft zoveel voldoening!

Wat creëerde ik nog meer?

Ik maakte een eerste dummy voor een mogelijke presentatie. Ik maakte appeltaart ☺

Wat waren belangrijke gebeurtenissen?

Het verschil in benadering ontdekken tussen de workshopleider en mijzelf. Mijn allergie m.b.t. energieën en aura's en het universum en helpende gidsen... Maar ik kon het verdragen. Ik ben een speler in de kunst. Ik gebruik het niet therapeutisch zoals de workshopbegeleider. Maar we konden het erover hebben en dat was met wederzijds respect . . . Ik ga steeds serieuzer op zoek naar ruimte. Ook voor mijzelf.

Welke verbanden leg ik?

Er is een relatie tussen bewegen en herinneringen die spontaan naar boven komen. Ik zoek voorlopig kennis in *Traumasporen* (Van der Kolk, 2017) . . . sprak eerder over 'het lichaam onthoudt de herinnering'. Daar ligt een prachtige basis voor kunst maken, spelen en verzamelen. In alle gevallen ben ik in beweging. En beweging helpt gedachten op gang.

Overtuigingen en theorieën die me bezighouden

Deze week is rustig. Ik steek vooral veel tijd in schrijven. Ik moet het verhaal pakken zodra het zich aandient. Wachten betekent vernietigen.

Reflectie op de rol van kunstenaar, onderzoeker en educator

Kunstenaar

Toen ik nog op de kunstacademie zat kon ik mensen met een eigen stijl zeer bewonderen. Nu merk ik dat ik een eigenheid heb ontwikkeld die me past me niet eenzaam maakt. Ik kan het erover hebben. De kunstenaar in mij maakt graag. Ze speelt en zodra er wordt gespeeld is het oké. Als ik ga nadenken wordt het minder fijn en verras ik mijzelf niet langer met wat ik zie. In mijn werken komen alle zintuigen samen met uitzondering van proeven. Hoewel ik in het schrijven soms de woorden proef, maar dat is meer overdrachtelijk voor luisterend ervaren.

De kunstenaar in mij is bezig een vorm te vinden waarin beeld het verhaal vertelt van kunst en herstel. Zonder in te gaan op de bagger, het herstel laten zien. Niet alleen in beeld, ook taal speelt hierin een rol. Er ontstaan verhalen in een stijl die me bevalt: korte zinnen, weinig invulling. In mijn beeldend werk worden thema's steeds vaker zichtbaar: boten, engelen, mensachtige figuren. Wit is een belangrijke kleur.

Onderzoeker

De onderzoeker googelt wat af! Op zoek naar thema's die passen in herstel en in mijn werk. Of die passen in wat ik beeldend kan onderzoeken. Ik lees *Trauma*

Sporen en daar ga ik lang over doen, want het is geen eenvoudige kost als ik het wil vertalen naar beeldend werken. De onderzoeker formuleert (in de blauwe dummy) een aantal kernwoorden die passen in een antwoord op de vraag naar de rol van kunst in mijn leven en herstel: leren, geprezen worden, tijd verdragen, communiceren.

Educator

De educator heeft zich verdiept in het leven van Jozef van den Berg, oud poppenspeler en nu religieus kluizenaar. Ik wil zijn levenswandel gaan belichten in de nieuwe PrutsBerichten die vanaf december verschijnen onder de naam: *Prieelvogel* . . .

Verslag van week 50

In dit verslag aandacht voor de volgende punten:

- Praktische (persoonlijke) gebeurtenissen deze week
- Wat maakte ik?
- Hoe maakte ik?
- Wat creëerde ik nog meer?
- Wat waren belangrijke gebeurtenissen?
- Welke verbanden leg ik?
- Overtuigingen of theorieën die me bezighouden
- Reflectie op de rol van kunstenaar, onderzoeker en educator

Praktische persoonlijke gebeurtenissen deze week

Ik kies een thema uit het onderzoeksvoorstel voor deze week: Betekenisgeving. De volgende tekst hoort erbij: “Betekenisgeving: hierbij gaat het om betekenisgeven aan de eigen psychische of verslavingsproblemen, aan gebeurtenissen in het eigen leven, aan de relaties daartussen en aan de manier waarop dit heeft geleid tot de huidige situatie . . .” (Van Erp et al, 2015)

Deze week heb ik vakantie . . . In The Living Museum in Bennebroek is iemand uit Leeuwarden op bezoek gekomen. Hij heeft aangegeven in Leeuwarden een TLM te willen starten. Ik vraag zijn naam en nummer en zal hem benaderen, als ik zin heb. Ggz geeft aan dat de kunstcommissie geïnteresseerd is in mijn plan m.b.t. een TLM. Ik mag met ze in gesprek. Er zal een afspraak worden gemaakt. Ik ben hierover erg blij.

De redactie van het *Tijdschrift voor vaktherapie* gaat uit elkaar . . . Dit gaat gevolgen hebben want het is hard werken voor het Tijdschrift. Woensdag a.s. een vergadering.

Wat maakte ik?

Algemeen

Ik maak een tuin met woorden die passen bij betekenisgeving. Woorden die daarbij horen: standpunt, schaamte, hoop, levensverhaal, stigma, het verhaal, observeren,

ontdekken, normaliseren, schuldige, . . . Leuk detail in deze tuin: bij normaliseren teken ik zonder nadenken een harkje en bij schuldige breek ik het bordje ☺
In het algemeen vind ik dit een moeilijk thema, te groot, te allesomvattend. Wel lukt het om een spin te maken. Belangrijke ontdekking in deze spin: Door kunst kunnen (kan de werking van) alle zintuigen worden ontdekt.

Beeldend werk

In probeer betekenisloos werk te maken. Het heeft geen zin. Ik ontdek, dat zelfs als werk voor mijzelf volstrekt geen betekenis heeft, het voor anderen altijd iets te betekenen kan hebben. Ofwel: er is een ruimte tussen werk en beschouwer waarin betekenis wordt gegeven. De 'fout' die m.i. nog weleens gemaakt wordt is dat beschouwers van mening zijn dat makers gelijkgesteld moeten worden met dat wat ze maken, bij mij is dat niet het geval. Ik ben ook een beschouwer, als ik maak. Ik werk twee dagen met klei en ben daarmee zeer productief. Met klei ben ik onhandiger dan met 2D. Dat maakt dat ik anders met het thema bezig ben. Meer precies. Ik maak twee tekeningen die in zichzelf verhalen bergen. Opvallend hoezeer een paar eenvoudige lijnen een verhaal verbeelden en dus betekenis hebben.

Talig werk

Ik schrijf dagelijks drie pagina's. Enkele highlights:

- Over hoe betekenisgeving ervoor kan zorgen dat je in herstel moet gaan.
- Omdenken was een belangrijk keerpunt voor mij.
- De betekenis van levensverhalen.
- Om betekenis te kunnen geven aan kunst, moet ik een definitie geven van kunst.
- Wat ik destijds van het thema herstel vond, toen ik stageliep in de ggz: boos!
- Betekenisloos werk maken is onmogelijk.
- Kunst, een definitie in het basiscurriculum.
- Zin om dagelijks groot werk te maken.
- Samenwerken met de Biotoop?
- Art brut is een sjiek woord voor diskwalificatie.
- Betekenis geven is positie kiezen. En dat is heilzaam in herstel.
- Muziek maken als verbindende factor.

Ik schrijf meerdere reflecties tijdens het maken van beeldend werk. Een ontroert mij zelf: over een beeld 'de verwondering' (Bert Kiewiet, UMCG) en hoe dit betekenis kreeg door mijn tante. Hoe een beeld verbindt, de betekenis van persoonlijke waarde wordt en hoe het aangeraakt wil worden . . .

Muzikaal werk

Een vriendin en ik ontdekken dat we beiden blokfluitles kregen aan de muziekschool in Groningen. Zij heeft haar blokfluit en altfluit nog en alle boekjes. Ik ben mijn fluit kwijt en ga een nieuwe aanschaffen. Zodat we samen kunnen spelen. In haar geval . . . is samenspelen een erg leuk vooruitzicht. Ik vind het 'gewoon' leuk. Ik pak het

spelen op de RAV weer op. Wat ik vaker ontdek: als ik een poosje iets niet doe, kan ik het daarna beter, alsof pauze ook hoort bij leren.

Hoe maakte ik?

Krijt en klei zijn mijn favoriete materialen deze week in het beeldend werken. Nieuw is het gebruik van pastelkrijt waarmee ik soms een pagina insmeer, voordat ik eroverheen ga tekenen met waskrijt. Ik volg op Insta een kunstenaar met de naam Daniel Jensen. Ik merk dat ik zijn werk met deze techniek probeer te imiteren.

In klei ben ik soms aan het herhalen, maar dan net even anders. Het lijkt op wat in het 2D werk zo nu en dan gebeurt: elementen komen terug, alsof ze me toch nog wat langer bezighouden. Of, omdat ik het een makkelijke vorm vind, dat kan natuurlijk ook.

Ik schrijf veel en slordig. Mijn handschrift is onderhevig aan mijn humeur of gemoed. Dat had ik al vaker gemerkt, maar deze week is het heel duidelijk. Als de dag moeilijk is, schrijf ik achterover. Als ik druk ben of veel plannen heb, schrijf ik voorover.

Wat creëerde ik nog meer?

Ik ben zeer ondernemend deze week. Ik zat veel energie in op een TLM.

Wat waren belangrijke gebeurtenissen?

Ik heb een gesprek als ervaringsdeskundige met een jonge vrouw . . . We hebben een vervolgspraak gemaakt.

Ik krijg veel feedback op wie ik in de ogen van mensen ben. Die feedback verrast me, is positief en maakt dat ik me verder ontwikkel in een richting die ik nog niet eerder had bedacht. Ik word verbaal genuanceerder en geef meer ruimte aan wat anderen willen vertellen. Dit doe ik vooral door stilte in te bouwen. Ik leer argumenteren.

Welke verbanden leg ik?

Deze week kan ik niet overzien. Ik leg geen verbanden. Het is een beetje te groot, allemaal. Wel leg ik alles vast zodat ik op een later moment kan teruggrijpen op wat ik deze week nog niet kan pakken.

Overtuigingen en theorieën die me bezighouden

Ik ben vooral bezig met praktische zaken deze week. Alsof ik aan het inhalen ben wat ik de afgelopen maanden heb laten liggen. Die eerste vakantieweek is bepaald geen vakantie.

Reflectie op de rol van kunstenaar, onderzoeker en educator

Kunstenaar

De kunstenaar heeft grote moeite in haar werk het woord 'betekenis' vorm te geven. Wel wordt duidelijk dat het onmogelijk is om betekenisloos werk te maken. Sommige

werkstukken zijn 1 op 1 te herleiden naar werk van anderen dat ik bewonder. Ik ben deze week erg moe en maak maandag helemaal niks. Ik val in slaap om 9 uur en word pas de volgende dag wakker. Ik bevind mij tussen maker en speler. De verzamelaar is even op vakantie.

Onderzoeker

De onderzoeker heeft behoefte aan een week weg. En dat is wat ik komende week ga doen. Weg naar het klooster, werken in TLM (als er geen totale lockdown wordt opgelegd) en boeken lezen, indien mogelijk. Onderzoeken hoort bij boeken lezen, in mijn ervaring.

Educator

De educator manifesteert zich als ervaringsdeskundige, deze week. In het gesprek met de jonge vrouw van deze week merk ik dat ik alles inzet om ruimte te geven, voorzichtig richting te geven in gesprek. De educator en beeldend therapeut/ervaringsdeskundige zijn in veel opzichten gelijk aan elkaar. Ze proberen met beeld, taal en afstemming een ander te ondersteunen in herstel. Als ik het curriculum erbij pak blijkt kunst onder andere als functie te hebben: manieren van jezelf leren kennen, manieren van omgaan met anderen. Dat zijn twee wezenlijke onderdelen waarop iemand in herstel veelal is vastgelopen. Door kunst in te zetten, kan een gestagneerde ontwikkeling op dat gebied weer worden vlot getrokken . . .

