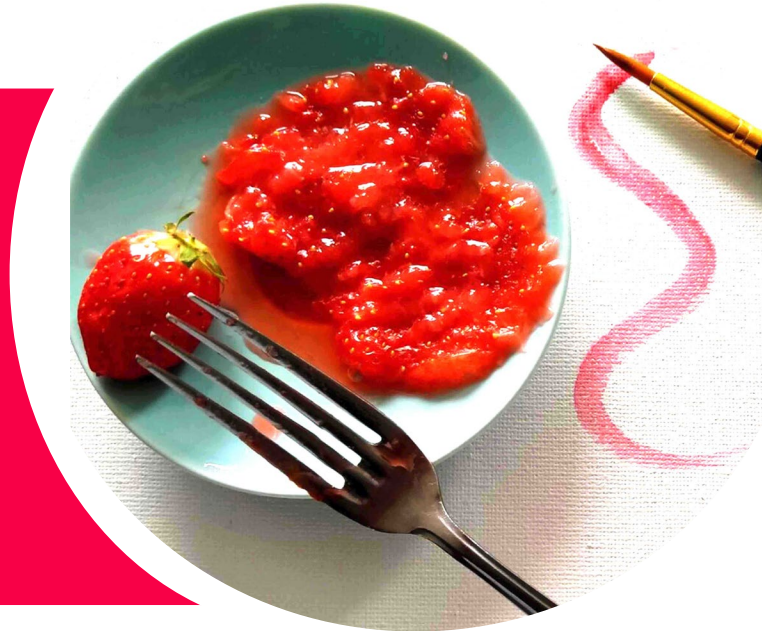


Als je kunst kan eten

Een artikel naar aanleiding van een onderzoek over de bruikbaarheid van voedingsmiddelen als materiaal in beeldende therapie

In dit artikel:

- Wordt duidelijk bij welke doelgroepen de inzet van voedingsmiddelen een bijdrage kan leveren
- Worden de effecten van het werken met voedingsmiddelen ten opzichte van beeldende materialen uitgelicht;
- Wordt een opsomming gemaakt van welke voedingsmiddelen er in de beeldende therapie kunnen worden ingezet en op welke wijze;
- Wordt een advies gegeven met betrekking tot de praktijk over het onderzoeksonderwerp.



Dit artikel is voortgekomen uit het afstudeeronderzoek 'Als je kunst kan eten' vanuit de opleiding Vaktherapie aan de hogeschool Utrecht. Het onderzoeksonderwerp komt voort uit twee casussen waar ik tijdens mijn opleiding mee te maken heb gehad. In de inleiding zal ik u hierin meenemen.

De eerste casus speelt zich af in de psychogeriatric bij organisatie Careyn. Tijdens deze stage werkte ik als activiteitenbegeleider en bood ik zowel individuele activiteiten als groepsactiviteiten aan met beeldende materialen. Ik werd mij ervan bewust hoe moeilijk het was om met deze doelgroep tot beeldend werken te komen. De doelgroep was zowel cognitief als lichamelijk beperkt en had nog maar weinig controle over de fijne motoriek. Eén van de bewoners was Kees, hij was rolstoelafhankelijk en aan zijn linkerkant verlamd. Daarnaast leed hij aan Alzheimer. Kees kon niet meer praten en verloor continu zijn kunstgebit. Tijdens beeldende activiteiten merkte ik dat hij wel wilde maar niet wist hoe. Hij deed zijn best om een krijtje vast te houden, het krijtje bleef maar moeilijk tussen zijn vingers. Daarom besloot ik om sensopathische werkvormen aan te bieden, zodat hij zijn fijne motoriek niet hoefde te gebruiken. In plaats van één A4tje te gebruiken, plakte ik de hele tafel af met papier, deze spoot ik vervolgens vol met verschillende kleuren verf. Zo kon Kees grenzeloos voelen en wrijven met de verf. In eerste instantie durfde hij de verf niet aan te raken. Ik liet hem de mogelijkheden zien en begon de verf over het papier uit te smeren. Kees keek gefascineerd en dat terwijl hij meestal, wanneer iets hem niet interesseerde, direct in slaap viel. Na een aantal bijeenkomsten durfde Kees de verf zelf aan te raken, alleen smeerde hij de verf dan vervolgens in zijn haar of stak het in zijn mond. De verzorgers van de instelling waren hier duidelijk niet blij mee en daarom zocht ik uit of het ook anders kon. Niet alleen wilde ik het beeldend werken veiliger maken voor Kees, daarnaast had ik ook het gevoel dat Kees meer zintuiglijke stimulatie nodig had.

Die bijeenkomst daarop nam ik chocolade mee, deze smolt ik au-bain-marie en zette ik toen in een kommetje op een waxinelichtje. Ik haalde een beetje chocolade uit het kommetje en smeerde het op het grote vel. Kees zijn vinger ging direct richting de chocolade op het papier. Hij voelde en bracht toen zijn vinger naar zijn neus en ineens verscheen er een brede glimlach op zijn gezicht. De vinger ging richting zijn lippen en vervolgens naar zijn mond. Kees begon allerlei klanken na te bootsen. Zijn hand ging weer naar het papier en hij begon door de klodder heen te wrijven, het waren zeer kleine compacte bewegingen maar voor het eerst was er echt interactie met het materiaal.

Ik besloot de voedingsmiddelen ook in te zetten bij de eerstvolgende groepsactiviteit en ik maakte een bak zoutdeeg. Tijdens groepsactiviteiten deden voornamelijk de vrouwelijke bewoners mee. Zij konden kieskeurig zijn en weigerden soms om iets te doen, omdat ze het te kinderachtig vonden. Dit keer gaf ik iedereen een stuk deeg en iedereen nam dit aan en begon erin te knijpen. Bij de meeste dames werd het een gehaktballetje maar sommigen van hun begonnen er ook andere vormen mee te maken.

"Het waren zeer kleine compacte bewegingen maar voor het eerst was er echt interactie met het materiaal"

In mijn derde jaar liep ik stage bij Stichting Meerkring op openbare basisschool De Meander in Amersfoort. Lisa was bij mij aangemeld vanwege het feit dat haar ouders in een moeilijke echtscheiding verwickeld waren. Hierdoor was Lisa gespannen en ervaarde zij veel lichamelijke klachten zoals buikpijn, hoofdpijn en misselijkheid. Daarnaast was Lisa angstig en teruggetrokken en had zij weinig vriendinnen op school, hierdoor zat zij in de pauzes vaak alleen. In de therapie was Lisa ook angstig, ze was bang om fouten te maken en noemde zichzelf dom. Wanneer ik Lisa in de begin fase van de therapie de keuze gaf om zelf te kiezen wat zij zou willen doen, haalde zij vaak haar schouders op en gaf ze aan dat het niet uitmaakte, omdat ze toch nergens goed in was. Aan de manier waarop Lisa zat en naar mij keek en sprak, kon ik merken dat Lisa mij niet vertrouwde. Ze zei dan ook regelmatig "Ik wil hier niet zijn". Het beeldend werken was voor Lisa een grote stap, het liefst werkte zij met klei en deed ze dan iets voor zichzelf. Na haar enkele weken te hebben laten wennen aan de vorm van therapie, viel het mij op dat zij vaak koekjes of taart maakte van haar klei. Tijdens een nabespreking stelde ik voor om de week daarop met echt deeg te werken. Lisa knikte enthousiast en gaf aan niet te kunnen wachten.

Die week erop had ik alle ingrediënten voor het deeg. Ik vroeg Lisa of zij het goed vond als we het samen zouden maken. Dat vond ze oké. Na het mengen en kneden van het deeg, gaf ik haar de ruimte, zoals ik altijd deed. Echter dit keer kwam Lisa naar mij toe. Terwijl ik achter mijn bureau potloden aan het slijpen was, kwam zij iedere keer dingen die ze gemaakt had laten zien. Ineens zei ze "Juf Hannah, moet je eens proeven!". Samen roken we aan en proefden we van het deeg. Lisa haar lichaamshouding was ontspannen, zij lachte de hele tijd, ging de interactie met mij en het materiaal volledig aan. Week na week voerde ik samen met Lisa werkvormen met voedingsmiddelen uit. Ik trok deze werkvormen steeds meer naar het beeldend werken toe, door voedingsmiddelen te mengen met beeldende materialen. Aan het eind van de behandelperiode durfde Lisa met alle soorten materialen te werken en experimenteren. Zij had betere controle over haar fijne motoriek en ze was meer ontspannen.

Het is duidelijk zichtbaar dat er bij beide casussen verandering plaatsvindt in het contact tussen de cliënt en de kunstvorm en het contact tussen de cliënt en de therapeut. In mijn onderzoek heb ik onderzocht of voeding ingezet kan worden op dezelfde wijze als beeldend materiaal. In dit artikel zal ik aan bod, wat de effecten zijn van voeding op de psyché en wat dit betekent voor de appélwaarde. Daarnaast wordt ingegaan op hoe voeding ingezet zou kunnen worden en met welk doel. En bij welke doelgroep voedingsmiddelen ingezet kunnen worden en wat de voor- en nadelen zijn van werken met voedingsmiddelen. De rest van het artikel zal zijn beschreven vanuit het oogpunt van de onderzoeker.

**Een voorbeeld vanuit de PG,
werken met bleekselderij en verf van
meel en kleurstof**



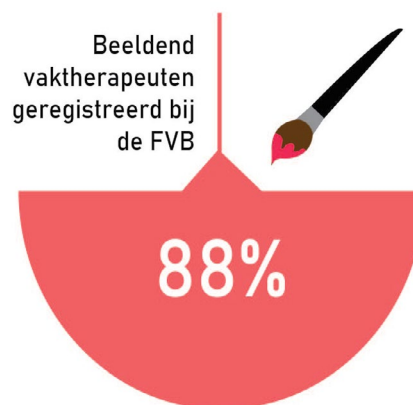
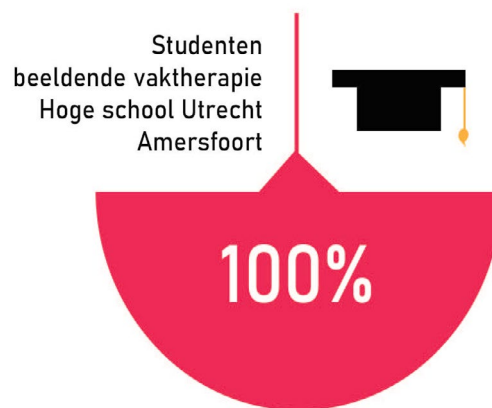
1. Het onderzoek

Uit de casussen in de inleiding blijkt dat het bij verschillende doelgroepen kan voorkomen dat beeldende materialen te spannend, lastig of nieuw zijn om mee te werken. Of dat het in sommige gevallen zelfs de veiligheid van de cliënt in gevaar kan brengen. Het onderzoek genaamd 'Als je kunst kan eten' is een inventariserend onderzoek.

In dit type wordt de huidige stand van zaken in beeld gebracht. Hierbij worden verschillende databronnen en verzamelingstechnieken gebruikt. Dit onderzoek is vooropstaand een kwalitatief onderzoek, echter is er sprake van triangulatie, dit houdt in dat kwalitatieve gegevens en kwantitatieve gegevens worden gecombineerd (Verhoeven, 2018).

In de eerste literatuurverkenning van het onderzoeksonderwerp kwam de onderzoeker erachter dat deze zeer beperkt te verkrijgen is. Ondanks dat er een breed scala aan databanken is gehanteerd bleek dat er nog geen theoretisch onderzoek was gedaan naar dit onderwerp. Aangezien er voor de onderzoeker geen literatuur beschikbaar was, was deze aangewezen op de praktijk.

De onderzoeker heeft om die reden een enquête afgenomen bij vierdejaars beeldendtherapeuten die studeren aan de Hogeschool Utrecht locatie Amersfoort en een enquête bij de zelfstandig beeldend therapeuten die geregistreerd staan bij de FVB. Hieruit bleek dat 100% van de vaktherapeuten in opleiding en 86% van de zelfstandig beeldend therapeuten van mening zijn dat er te weinig aandacht is voor dit onderwerp en dat er te weinig informatie over te vinden is.



Ondanks dat er geen bronnen te vinden waren over voedingsmiddelen als materiaal in beeldende therapie, waren er wel veel bronnen over voeding an sich. De onderzoeker heeft onderzocht wat er wordt verstaan onder voedingsmiddelen en wat het effect van voeding is op het lichaam vanuit de neurologie. Om de hoofdvraag te kunnen beantwoorden is kennis van verschillende deskundigen met elkaar verweven. In het onderzoeksverslag onder het hoofdstuk '5. Methoden' kunt u lezen hoe deze informatie vervolgens is verwerkt per deelvraag.



De geïnterviewden zijn van mening dat er te weinig aandacht is voor het onderzoeksonderwerp



De geïnterviewden zijn van mening dat er te weinig bronnen te vinden zijn over het onderzoeksonderwerp

2. Resultaten

De effecten van werken met voedingsmiddelen

In de casussen vanuit de inleiding werd duidelijk dat de cliënten in sommige situaties voeding als laagdrempeliger ervaren dan normale beeldende materialen. Volgens het onderzoek van Stegeman (2017) bevredigt voedsel zowel fysiologische behoeften als psychologische behoeften. Voedsel wordt daarnaast van jongs af aan al verbonden met liefde, troost en veiligheid. Een baby neemt waar via zijn mond (Tieleman, 2019). De eerste associaties met voeding worden gelegd wanneer een baby huilt en merkt dat hij opgepakt, gevoed en getroost wordt.

"Als er bij de therapeut een onderliggende angst is, dat de cliënt het materiaal wellicht in zijn mond zou kunnen stoppen, heeft dit effect op het gevoel van veiligheid voor de cliënt."

Na het aanbieden van voedingsmiddelen aan de cliënten in de casus vindt er zichtbaar verandering plaats in het gedrag van de cliënt ten opzichte van zowel het materiaal als de therapeut. Een vaktherapeut gebruikt altijd de kunstvorm als middel om contact met de cliënt aan te gaan (Smeijsters, 2009). Dit kan zowel via de kunstvorm als direct met de cliënt zelf. Wanneer er voedingsmiddelen worden ingezet, is het bijna alsof de cliënt zelf het contact met het materiaal aangaat en daarmee ook direct het contact met de therapeut opzoekt. Daarnaast draagt de inzet van voedingsmiddelen ook bij aan het gevoel van veiligheid voor zowel de therapeut als de cliënt. Als er bij de therapeut een onderliggende angst is, dat de cliënt het materiaal wellicht in zijn mond zou kunnen stoppen, heeft dit effect op het gevoel van veiligheid voor de cliënt (Lieberman, 2009). Voelt de therapeut zich wél veilig, dan heeft dit automatisch effect op de houding van de cliënt.

De respondenten die mee hebben gewerkt aan het onderzoek gaven aan de volgende effecten waar te nemen in de omgang met de kunstvorm:

- Cliënten gaan gemakkelijker met het materiaal experimenteren.
- Cliënten zijn zuiniger met het materiaal dan met beeldende materialen.



Krijten met paaseitjes

In het contact namen de respondenten de volgende veranderingen waar:

- Er wordt meer toenadering gezocht naar de therapeut, hierdoor vindt er gemakkelijker interactie plaats.
- Het bieden van voedingsmiddelen in de vorm van het drinken van een glaasje water of thee, biedt een rustmoment oftewel landingsmoment voor de cliënt.

Appélwaarde

Het bijzondere van beeldend materiaal is dat het door zijn aanwezigheid meteen een reactie oproept (Beelen, 1993). Doordat voedingsmiddelen bekender zijn dan beeldende middelen, zijn er ook meer associaties aan verbonden. Bij sensopathische werkvormen zijn de handen in direct contact met materiaal. Bij het werken met sensopathische werkvormen kunnen verschillende soorten materialen worden ingezet. Hierbij ligt de nadruk op de zintuiglijke waarneming. Iedere sessie wordt het materiaal afgetast en wordt onderzocht hoe het voelt, hoe het ruikt en wat dit oproept (Schweizer, 2009-a). Wanneer een cliënt direct kan voelen aan het materiaal, functioneert dit als schakel tussen gedachten en gevoelens (Moon, 2010). Het voelen aan het materiaal roept bepaalde gevoelens op. Om met een materiaal aan de slag te willen gaan, moet het een bepaalde appélwaarde hebben. Volgens Beelen doet het materiaal een appél op een cliënt vanwege de geur, het geluid wat het maakt of de smaak.

"Beide zullen anders ruiken, proeven en daarom dus weer een ander effect hebben op de appélwaarde"

Echter een stuk klei heeft bijna geen geur en kan niet geproefd worden. Biedt de therapeut deeg aan dan kan deze er voor kiezen om dit deeg zoet of zout te maken. Beide zullen anders ruiken, proeven en daarom dus weer een ander effect hebben op de appélwaarde. Cliënten kunnen emoties en gevoelens kwijt in het materiaal door deze te behandelen op een manier die prettig aanvoelt. Wanneer lichamelijke bewegingen en gevoel samen komen, wordt dit omschreven als vitality affects. Hiervoor moet de cliënt zich wel veilig voelen want wanneer dit niet het geval is, kunnen sensopathische materialen eerder aversie oproepen (Schweizer, 2009-b). Wanneer er aversie voor een materiaal is kan dit verstrend werken voor het behalen van het behandelgoal (Hulst, 2008).

"Het bewust worden van zintuiglijke waarnemingen en ruimte creëren om te experimenteren, om zo bewust te worden voor eigen patronen en grenzen."

Een bepaalde geur kan ook een bepaalde herinnering oproepen. Wanneer een cliënt het niet fijn vindt om met klei te werken vanwege de geur, kan dit bij deeg juist anders zijn. Daarnaast biedt het meer mogelijkheden doordat het deeg ook nog geroken en geproefd kan worden. Hiermee wordt een extra oproep gedaan op de zintuigen. Zintuigen regelmatig stimuleren en prikkelen zorgen voor het versterken van de algehele waarneming (Vleugel-Ruissen, 2012). Het biedt dus meer mogelijkheden voor cliënten die behoefte hebben aan extra zintuiglijke stimulatie. Hier wordt onder het kopje 'doelgroep' nog op terug gekomen.

De wijze waarop voedingsmiddelen kunnen worden ingezet

Het doel van deze sensopathische werkvormen is "Het bewust worden van zintuiglijke waarnemingen en ruimte creëren om te experimenteren,

om zo bewust te worden voor eigen patronen en grenzen (Schweizer, 2009-f)". Vrij experimenteren heeft ook als effect dat diegene die experimenteert meer contact punten aanmaakt in de hersenen. Hierdoor worden de hersenen complexer en dus ook sterker. Dit zorgt niet alleen voor preventie van psychische klachten maar ook voor een versneld herstel (Scherder, 2019).

Vanwege de vergankelijkheid van voedingsmiddelen, zijn deze ook uitermate geschikt voor de uitleg van symboliek en metaforen. Een voorbeeld hiervan komt uit een experiment wat is uitgevoerd met autistische kinderen. In dit experiment werd het effect van pesten aan de hand van fruit uitgelegd. Een verzorgster gooide een appel op de grond en demonstreerde dat hij er van buiten nog goed uitzag. Daarna sneed zij de appel door en liet de bruine plekken aan de binnenkant zien. De appel diende als metafoor om te demonsteren dat het effect van pesten niet altijd vanaf de buitenkant zichtbaar is (McLachlan et al., 2009).

Voedingsmiddelen lenen zich uitstekend voor de verschillende fasen van de therapie. Door te experimenteren kan de cliënt succeservaringen opdoen wat bijdraagt aan zelfbeeldversterking, herkennen van eigen gedrag en patronen en het opdoen van succeservaringen (Janssen, F., Veldman, I., & van Tartwijk, J. 2008). Voedingsmiddelen kunnen om die reden worden ingezet bij verschillende behandelgoelen. Als het algemene doel 'het bieden van veiligheid' is, kunnen voedingsmiddelen worden ingezet.

Vingerverven met chocoladefondue



Doelgroep

“Als het algemene doel ‘het bieden van veiligheid’ is, kunnen voedingsmiddelen worden ingezet”

Doordat voeding breed inzetbaar is, is het niet gebonden aan leeftijd. Zoals eerder benoemd zijn er verschillende doelgroepen die behoefte hebben aan sterke zintuiglijke prikkeling, zoals bijvoorbeeld Kees uit de casus. Vanwege lichamelijke beperking en minder goede communicatieve vaardigheden, is het noodzakelijk dat de zintuigen voldoende worden geprikkeld. Wanneer dit niet gebeurt worden deze minder gevoelig en kunnen cliënten geïsoleerd raken (Bogerd & Nijgh, 2020). Kauwen op voedsel zorgt er daarnaast ook voor dat de toevoer van bloed naar de hersenen wordt gestimuleerd, met name het deel wat bij cliënten met een aandoening aan de slecht doorbloed is. Dit zorgt er volgens Scherder voor dat het creatieve deel in het brein geactiveerd wordt (2013).

Cliënten die extra baat hebben bij zintuiglijke prikkeling zijn:

- Cliënten met een licht verstandelijke beperking.
- Cliënten met een handicap.
- Rolstoel afhankelijke cliënten.
- Cliënten met niet aangeboren hersenletsel.
- Cliënten met een neurocognitieve stoornis (zoals dementie).

Contra-indicatie

“Op de lange termijn kan het wel interessant zijn om aversie met voeding binnen de therapie te onderzoeken, zolang dit op een veilige manier kan worden uitgevoerd.”

Ondanks dat dit materiaal breed inzetbaar is, moet het wel van toegevoegde waarde zijn binnen de therapie. Wekt het bij cliënten met een eetstoornis bijvoorbeeld alleen maar het gevoel van angst op, dan gaat dit ten koste van de veiligheid. De veiligheid van de cliënt kan ook door andere omstandigheden in gevaar worden gebracht, daarom geldt een contra-indicatie voor de volgende doelgroepen:

- Cliënten met ernstige allergieën, kauw- of slikstoornis.
- Cliënten die vanwege geloofsovertuiging of culturele achtergrond geen voedsel mogen verspillen (hier wordt onder het kopje ‘duurzaamheid’ dieper op ingegaan).
- Cliënten met ernstige aversie of angst voor voedingsmiddelen.

Op de lange termijn kan het wel interessant zijn om aversie met voeding binnen de therapie te onderzoeken, zolang dit op een veilige manier kan worden uitgevoerd.

Een cliënt die mijn tattooage inkleurt met eetbare verf





Afbeelding 1
Eetbaar slijm
(Garska, 2020)



Afbeelding 2
Eetbare kerstballen gemaakt van
snoepgoed
(Somessa, 2016)



Afbeelding 3
Lava experiment met
kleurstof en olie
(Anne, 2019)

Welke voedingsmiddelen kunnen worden ingezet als materiaal

In voedingsmiddelen is onderscheid te maken in droge en natte voedingsmiddelen.

Onder droge voedingsmiddelen wordt verstaan:

- Bloem, maïzena en andere meelsoorten.
- Gedroogde bonen.
- Suiker en zout.
- Gedroogde pastasoorten zoals spaghetti, penne, etc.
- Snoepgoed zoals chocolade, drop, etc.

Onder de natte voedingsmiddelen wordt verstaan:

- Kleur- en zoetstoffen.
- Vloeistoffen zoals water, melk, etc.
- Vers fruit, en groenten.

Bestaande werkvormen kunnen dus gemakkelijk worden aangeboden met voedingsmiddelen ter vervanging van de beeldende materialen. In het onderzoek onder het hoofdstuk '6.1.7 materialenlijst' is een tabel met voorbeeld van welke beeldende materialen ongeveer dezelfde eigenschappen hebben als bepaalde voedingsmiddelen.

"De vaktherapeut moet op de hoogte zijn van allergieën bij cliënten. Daarnaast moet de plek waar de voedingsmiddelen worden aangeboden hygiënisch zijn en moeten gereedschappen zoals messen, snijplanken, ovens dagelijks worden gereinigd".

Met voedingsmiddelen moet echter iets creatiever worden gewerkt. Dit kan op verschillende wijzen.

- Zoals het aanbieden van sensopatische werkvormen, waarbij de focus voornamelijk ligt op zintuigelijke waarneming, koppeling aan gevoelens en ervaringen. Zoals het ruiken, voelen en proeven van eetbaar slijm (zie afbeelding 1).
- Het maken van een eetbaar kunstwerk, wat gedeeld kan worden zoals bijvoorbeeld een taart (zie afbeelding 2).
- Het uitvoeren van experimenten met de focus op het stimuleren van de cognitie, zoals het maken van een lavalamp (zie afbeelding 3).
- Het maken van werkstukken met een combinatie van beeldende materialen en voedingsmiddelen met de focus op symboliek, waarbij de voedingsmiddelen dienen als metafoor.

3. Actualiteit

HACCP

Bij het opstellen van een protocol of werkvormenboek, komen ook regels kijken. Bij voeding krijgt men te maken met HACCP regels (NVWA, 2019). Wanneer een vaktherapeut besluit om met voedingsmiddelen te werken, moet deze een allergielijst hebben van de voedingsmiddelen die hij inzet in de therapie en op de hoogte zijn van allergieën bij cliënten.

Daarnaast moet de plek waar de voedingsmiddelen worden aangeboden hygiënisch zijn en moeten gereedschappen zoals messen, snijplanken, ovens dagelijks worden gereinigd. Wanneer voedingsmiddelen gemengd aangeboden worden met beeldende materialen en dus niet zullen worden genuttigd, is dit niet nodig. Als voedingsmiddelen op voorraad worden gehouden, moeten deze wel worden gecodeerd.

Vanwege corona worden oppervlaktes vaker gereinigd met pure alcohol. De vraag is of het veilig is om daar vervolgens voeding op te bereiden, wellicht ontstaat hier een contra-indicatie. Dit leent zich voor vervolgonderzoek.



Een notenallergie kan zo sterk zijn, dat er al bij een kruisbesmetting een reactie kan optreden

"Als ik met voedingsmiddelen werk, zie ik dit als een bijdrage aan een groter geheel. Ik koop het op de dag zelf, ik werk met mijn cliënt en vervolgens neem ik wat over blijft het mee naar huis om op te eten. Heb ik dan niet alles eruit gehaald wat erin zit?"
- Respondent M. Gering

Duurzaamheid

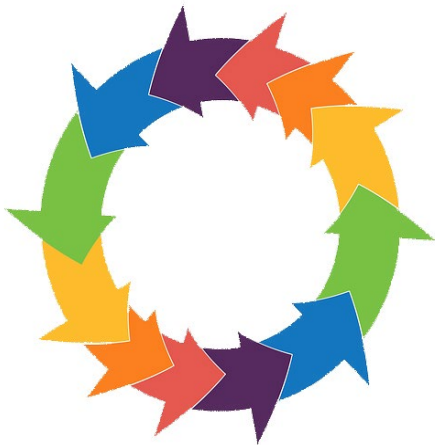
Bij werken met voedingsmiddelen komt ook een stukje duurzaamheid. Verspilling is bij het werken met voedingsmiddelen niet gemakkelijk tegen te gaan, echter is dit met beeldend materiaal ook niet altijd zo. Respondenten geven aan dat beeldend materiaal ook niet altijd een eco-keurmerk hebben, dat deze ook verpakt kunnen zijn in plastic en vanwege import een lange reistijd kunnen hebben. Bij beeldende experimentele werkvormen, zoals het maken van een modderbad met verf worden ook materialen verspild.

"De vraag is of het ook echt verspilling is." stelt respondent A. Berkouwer. Zij ziet het eerder als het dienen van een groter doel. M. Gering sluit hierop aan *"Als ik met voedingsmiddelen werk, zie ik dit als een bijdrage aan een groter geheel. Ik koop het op de dag zelf, ik werk met mijn cliënt en vervolgens neem ik wat over blijft het mee naar huis om op te eten. Heb ik dan niet alles eruit gehaald wat erin zit?"* Ieder van de respondenten is het dus erover eens dat het aan de therapeut zelf is, hoe duurzaam hij te werk wil gaan.

Bij voedingsmiddelen kan er onderscheid worden gemaakt tussen THT en TGT (Voedingscentrum, z.d.). THT zijn er gekoeld en ongekoeld en staat voor 'tenminste houdbaar tot'. Gekoeld zijn dit melk, eieren, zachte kaas en gebak. Ongekoeld zijn dit meel, koffie en gedroogde peulvruchten, na het verstrekken van deze datum kan je deze producten nog wel eten alleen moet je zelf goed kijken, ruiken en proeven. Zeker suikerhoudende producten zijn dan vaak nog lang goed maar moeten volgens de norm een datum krijgen. De TGT-datum staat voor 'tenminste gebruiken tot' deze datum is de laatste dag waarop het product veilig kan worden gegeten, het gaat om vlees, vis, voorgesneden groenten, koelverse maaltijden en verse vruchtensappen.

Voor het maken van de foto's van dit artikel is gebruik gemaakt van waarbij de THT datum was verstrekt. Bij deze producten is het een kwestie van ruiken, proeven of deze nog te eten zijn. Dit sluit goed aan bij de kern van het werken met voedingsmiddelen 'Het activeren van de zintuigen'. En anders zijn deze voedingsmiddelen prima geschikt voor experimenten waarbij het eindresultaat niet wordt genuttigd.

In dit geval waren de voedingsmiddelen opgehaald bij de weggeef koelkast in Utrecht. Het is aan de vaktherapeut zelf om te bepalen hoe duurzaam hij wil werken.



Kleur- en zoetstoffen

Sinds de opkomst van de slijmfrage (de Moor, 2018) werden nieuwe materialen waaronder kleurstoffen geïntroduceerd in de beeldende therapie. Kleurstoffen worden gebruikt om slijm of deeg van een kleur te voorzien. Volgens de twee respondenten die regelmatig met voedingsmiddelen werken, is kleurstof erg hardnekkig. Het geeft af en moet vervolgens van de handen, kleding en het oppervlakte afslijten. "Hierdoor lijkt het op ecoline, mijn voorkeur gaat daarom niet uit naar kleurstoffen. Tenzij je met handschoenen kan werken, maar dan raak je een heel stuk zintuigelijke ervaring kwijt".

Naast kleurstoffen kunnen ook zoetstoffen worden gebruikt in plaats van suiker, om kinderen minder suiker te laten nuttigen. Het blijft wel een feit dat de inname van zoetstoffen de trek naar zoetigheid kan verergeren (van Berkel, 2017). Er hangt een stigma rondom het additief zoetstoffen. Deze zouden de oorzaak zijn van de groei van ADHD bij kinderen.

Echter blijkt uit het onderzoek dat er geen verband is tussen het ontstaan of verergeren van klachten door inname van zoetstoffen (Katan, 2020). Zoetstoffen staan beter bekend onder de E-nummers: Sucralose, Aspartaam en Stevia.

Echter zijn veel E-nummer van natuurlijke oorsprong, zo wordt Stevia uit een plant gehaald (Van de Sompel, 2013). Het voedingscentrum zegt hierover dat alleen de inname van uitzonderlijk hoge hoeveelheden, zoals vijftig flessen cola light, tot gezondheidseffecten kunnen leiden.

Hier sluit het onderzoek van Batstra op aan, zij stelt vast dat de oorzaak van de groei in ADHD komt doordat de eisen waaraan een kind moet voldoen, de laatste jaren nooit meer zijn bijgesteld (2017). En dat terwijl de samenleving steeds meer verwacht van kinderen "Kinderen worden opgevoed met 'Als je maar hard genoeg werkt, kan je alles bereiken (Launspach, 2018)". Als een kind af en toe even afdwaalt in de les, dromerig is of wil spelen, wordt dit volgens Batstra direct als ADHD bestempeld.

"Kleurstof heeft bijna dezelfde eigenschappen als ecoline. Hierom moet er zorgvuldig mee worden gewerkt."



Een kleurpallet van melk gemengd met kleurstof
(Scientific Tuesdays, 2010)

4. Conclusie

Het effect van voedingsmiddelen in de beeldende therapie is de bijdrage aan veiligheid binnen de therapeutische setting. Dit komt doordat voeding wordt ervaren als een laagdrempelig materiaal, waardoor cliënten eerder het contact met het materiaal aangaan en hier vrij mee durven te experimenteren. Hierdoor ontstaat er meer ruimte voor plezier en om eigen grenzen te verkennen. Doordat de cliënt eerder op zijn gemak is, lijkt deze ook gemakkelijker het contact met de therapeut aan te gaan. Daarnaast werken cliënten ook zuiniger.

De appèlwaarde van voedingsmiddelen wordt beïnvloed door de hoeveelheid associaties die men heeft met het desbetreffende voedingsmiddel. Aangezien er meer zintuigen worden geprikkeld, kan deze sterker of juist zwakker zijn dan die bij beeldende middelen. Voedingsmiddelen zijn herkenbaar en daarom laagdrempeliger materiaal, dit maakt het geschikt voor iedere fase van de therapie. Het kan bij iedere leeftijd en problematiek worden ingezet, zolang het bijdraagt aan het gevoel van veiligheid van de cliënt. Doordat er meer zintuigen worden geprikkeld, biedt het extra mogelijkheden voor doelgroepen die behoefte hebben aan intensere zintuigelijke stimulatie, zoals bijvoorbeeld rolstoelafhankelijke cliënten. Het materiaal heeft de mogelijkheid om dubbele veiligheid te bieden, zowel dat van de therapeut als die van de cliënt. Vanwege de vergankelijkheid van voedingswaren is het ook geschikt om het te verbinden aan metaforen.

De therapeut kan gebruik maken van droge of natte voedingsmiddelen. Voedingsmiddelen en beeldende materialen kunnen veel overeenkomsten hebben en dus voor elkaar worden vervangen in bestaande werkvormen. Daarnaast is er veel mogelijkheid tot het uitvoeren van experimenten. Zoet- en kleurstoffen kunnen onderdeel zijn van deze materialen en in kleine hoeveelheden zijn deze veilig om mee te werken. Echter kan het wel veel rommel geven. Het advies is om hier zorgvuldig mee te werken, hierdoor leent het zich niet voor sensopathisch werken. Maar wel voor experimenten.

Andere nadelen zijn dat de vaktherapeut rekening moet houden met allergieën en de HACCP regels moet kunnen handhaven. Daarnaast is verspilling bij het werken met voedingsmiddelen niet gemakkelijk tegen te gaan, echter is dit met beeldend materiaal ook niet altijd zo. Wanneer het materiaal voor een hoger doel wordt gebruikt, is het aan de therapeut zelf om te bepalen hoe duurzaam hij te werk wil gaan.

Na de eerste inventarisatie van het onderzoeksonderwerp blijkt dat er nog meer onderzoek nodig is. Het zou mooi zijn wanneer de effecten concreter gemeten worden. Als meer beeldend therapeuten er voor openstaan om te experimenteren kan er gericht onderzoek naar worden gedaan.

Scan voor het volledige
onderzoek
de QR code



Over de auteur

Naam: Hannah Kraaij
Beroep: Beeldendtherapeut
Geboortedatum: 05-03-1995
Email: Hannahkraaij@gmail.com

Ik ben creatief, ondernemend en mensgericht. Ik houd van een uitdagingen en nieuwe dingen leren. Eten is iets wat in mijn ogen verbindt en ik ben ervan overtuigd dat het een waardevolle toevoeging is op beeldende therapie.

Literatuurlijst

Anne, A. (2019, 5 maart). DIY Lava Lamp For kids. Geraadpleegd op 2 augustus 2020, van <https://www.andianne.com/blog/diy-lava-lamp-for-kids?rq=diy%20lava>

Beelen, F. (1993). Materiaal in supervisie ... supervisiemateriaal? Supervisie met werkwijzen uit de creatieve therapie. *Supervisie in opleiding en beroep*, 10 (1) p.35

Bogerd, A., & Nijgh, L. (2020). Basisboek ondersteuning aan mensen met een verstandelijke beperking (3rd ed.). Den Haag, Nederland: Boom Lemma.

De Moor, M. (2018, 5 Maart). Slijm maken is de nieuwste rage onder kinderen. Retrieved July 26, 2020, from <https://www.parool.nl/nieuws/slijm-maken-is-de-nieuwste-rage-onder-kinderen~b2b94297/>

Garska, S. (2020, 7 februari). Edible Slime Recipes Made with Simple Kitchen Ingredients. Geraadpleegd op 2 augustus 2020, van <https://thesoccermomblog.com/edible-slime/>

Hulst, J. . v. a. n. (2008). Werken met creatieve hulpmiddelen in supervisie. *Supervisie En Coaching*, 25(3) p. 187 . <https://doi.org/10.1007/bf03099293>

Katan, M. B. (2020). Wat is nu gezond?: labels en feiten over voeding (Dutch Edition) (01 editie). Amsterdam, Nederland: Bert Bakker.

Kraaij, H (2020). Als je kunst kan eten: Hoe kunnen beeldend therapeuten voedingsmiddelen inzetten als materiaal in de beeldende therapie. Amersfoort: Hoge school Utrecht.

Janssen, F., Veldman, I., & van Tartwijk, J. (2008). Modelgestuurd leren van je succes. *Tijdschrift voor lerarenopleiders*, 29(2), 4–13. Geraadpleegd van <https://www.edurama.be/system/files/VELOV%20-%20Modelgestuurd%20leren%20van%20je%20succes.pdf>

Lieberman, A. F., Ippen, G. C., & Horn, V. P. (2019). Blijf van mijn mama af!: Een handleiding voor ouder-kindpsychotherapie bij jonge kinderen die geweld of een andere traumatische gebeurtenis hebben meegemaakt (Dutch Edition) (1st ed. 2019 druk). Geraadpleegd van https://link-springer-com.hu.idm.oclc.org/chapter/10.1007/978-90-368-2176-6_10

McLachlan, D. A., Burgos, T., Honeycutt, H. K., Linam, E. H., Moneymaker, L. D., & Rathke, M. K. (2009). Emotion Locomotion: Promoting the Emotional Health of Elementary School Children by Recognizing Emotions. *The Journal of School Nursing*, 25(5), 373–381. <https://doi.org/10.1177/1059840509339738>

NVWA. (2019). Warenwetbesluit hygiëne van levensmiddelen. Geraadpleegd van <https://wetten.overheid.nl/BWBR0018823/2019-12-14>

Scherder, .p.r.o.f. .d.r. .E.J.A. (2019, January 30). Kunst broodnodig voor het kinderebrein. Retrieved July 26, 2020, from <https://www.kunstfanaatjes.nl/artikelen/kunst-broodnodig-kinderbrein/>

Scherder, .p.r.o.f. .d.r. .E.J.A. (2013) Waarom vernietigt vanillevla onze hersenen? (Universiteit van Nederland) geraadpleegd van <https://www.youtube.com/watch?v=ITUzUGB8GAg>

Scott, C. L. (2015). DSM-5 and the Law. Oxford, Verenigd Koninkrijk: Oxford University Press.

Scientific Tuesdays. (2010, 13 april). Awesome milk trick [Videobestand]. Geraadpleegd van https://www.youtube.com/watch?v=hPFwDaR1g7o&feature=emb_logo

Schweizer, C., De Bruyn, J., Haeyen, S., Henskens, B., Rutten-Saris, M., & Visser, H. (Reds.). (2009)-a. Geraadpleegd op 5 november 2018 Het handboek beeldende therapie: uit de verf. Houten, Nederland: Bohn Stafleu van Loghum. p.414

Schweizer, C., De Bruyn, J., Haeyen, S., Henskens, B., Rutten-Saris, M., & Visser, H. (Reds.). (2009)-b. Geraadpleegd op 5 november 2018 Het handboek beeldende therapie: uit de verf. Houten, Nederland: Bohn Stafleu van Loghum. p.232

Stegeman ,N. (2017). Voeding bij gezondheid en ziekte. Groningen/Houten, Nederland: Noordhoff. pp.34-194

Somessa, K. (2016, 15 januari). Ripustettavat piparkakkutalot | Reseptit. Geraadpleegd op 2 augustus 2020, van <https://www.kinuskikissa.fi/ripustettavat-piparkakkutalot/>

Van Berkel, R. (2017). Suikers en zoetstoffen. Informatorium Voor Voeding En Diëtetiek, 95–118. https://doi.org/10.1007/978-90-368-1878-0_5

Van de Sompel, A. (2013). Zoetstoffen. Informatorium Voor Voeding En Diëtetiek, 510–528. https://doi.org/10.1007/978-90-368-0510-0_22

Verhoeven, N. (2018). Wat is onderzoek? (6de editie). Den Haag, Nederland: Boom Lemma.

Vleugel-Ruissen, S. (2012). Sensopathisch spel (1ste editie). Antwerpen, België: Maklu, Uitgever. p.27

Voedingscentrum. (z.d.). Houdbaarheidsdatum (THT/TGT). Geraadpleegd op 24 april 2020, van <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/houdbaarheidsdatum-tht-tgt-.aspx>