



# De kracht van VAKTHERAPIE

*Over creatief uiten en verwerken*



*Bij psychische klachten is praten niet altijd de beste oplossing. Via muziek, schilderen of een andere creatieve vorm kunnen gevoelens ook worden 'uitgesproken'. Alles over vaktherapie.*

Tekst MARGRIET PRIKKEN

**Eugènie (54):** "Ik stond in de supermarkt toen ik het telefoontje van het ziekenhuis kreeg. Ik bleek fors uitgezaaide borstkanker te hebben. Een borstsparende operatie en bestraling waren geen opties en de ziekte bleek ongeneeslijk. Desondanks kreeg ik diverse zware behandelingen. Ik dacht vooral aan mijn drie kinderen. Ik was enorm verdrietig en onzeker, maar kon er nauwelijks over praten. Tot ik in contact kwam met beeldende therapie, een van de vormen van vaktherapie. Wat een opluchting." Vrijwel elke ziekte, aandoening of levensgebeurtenis gaat gepaard met emoties. Normaal gesproken verwerken we die op onze eigen manier. Raken we mentaal in de knoop, dan 'moeten we er maar eens met iemand over praten'. Dát is wat makkelijk gezegd, vindt dr. Suzanne Haeyen, lector Vaktherapie in de Gezondheidszorg bij de HAN University of Applied Sciences. "Niet iedereen is goed in staat om gevoelens of problemen te bespreken. Praten kan helpen, maar is niet altijd de beste of de snelste manier. Steeds vaker vinden mensen de weg naar vaktherapie. Daar gaat het vooral om ervaren en minder om praten." Vaktherapie is de overkoepelende term voor zeven behandelvormen bij psychische klachten: beeldende therapie, dans-

en bewegingstherapie, dramatherapie, muziektherapie, psychomotorische therapie, psychomotorische kindervertherapie en speltherapie. Haeyen: "Wie kampt met angstklachten, gedragsproblemen, trauma of verlies kan veel baat hebben bij deze therapievormen. Ook mensen met lichamelijk aandoeningen hebben er iets aan, zoals mensen met kanker of die herstellen van hart- of hersenproblemen. Ook zij ervaren vaak psychische of sociale klachten."

Voordat Eugènie in aanraking kwam met de therapie, had ze zware behandelingen voor haar ziekte gehad: chemotherapie, een borstamputatie en hormoontherapie. "In het ziekenhuis wees een

## **Deze therapie draait vooral om ervaren, en minder om praten**

zorgconsulente me op workshops waaraan je kon deelnemen: vaktherapie. Ik koos voor beeldende therapie. Eerst met een groep. Fijn, want zo kwam ik met lotgenoten in contact. Later deed ik een-op-een sessies, dat beviel goed." Eugènie merkte dat ze op een creatieve manier vorm kon geven aan de heftige gevoelens en emoties die haar ziekte en behandeling met zich meebrachten. Zo ▶

## *Wist je dat...*

- vaktherapie oorspronkelijk uit de kunst en sport komt? Na de Tweede Wereldoorlog werd het steeds vaker ingezet in de zorg, onder namen als creatieve therapie of bewegingstherapie. Nu heet het vaktherapie, omdat elke vorm een eigen specialisme is. De therapeuten hebben een hbo-opleiding (soms met een master) en staan ingeschreven in een kwaliteitsregister.
- vaktherapie wordt ingezet bij diverse psychologische problemen? Denk aan depressie, trauma, eetstoornissen, verslavingen, dementie, autisme, de ziekte van Korsakov, relatie- en/of systeemproblematiek en omgaan met chronische klachten.
- de duur van de sessies varieert van een tot anderhalf uur?
- vaktherapeuten te vinden zijn via vaktherapie.nl, de huisarts of de praktijkondersteuner ggz? Daar is ook na te gaan wat wordt vergoed.

## Schilderen en andere creatieve bezigheden kunnen *helend werken*

werkten schilderen en andere beeldende bezigheden voor haar helend. Het creatief vormgeven gaf een gevoel van verlichting en houvast.

Hoe werkt vaktherapie precies? Het kan voor een verandering zorgen in gevoelens of gedrag of een inzicht geven waardoor het gedrag verandert. Daardoor kunnen mensen beter met problemen omgaan of leren dingen anders te doen, merkt Suzanne Haeyen in de praktijk. Want behalve lector is ze ook beeldend (vak)therapeut bij GGNet, dé specialist voor mensen met psychische problemen en hun naasten. "De reden dat ik voor beeldend koos, lag dicht bij mezelf. Ik werk graag met klei en hield op jonge leeftijd al van tekenen en schilderen. Het hielp om me uit te drukken, ook als iets nauwelijks in woorden te vatten was. Dat is ook hét uitgangspunt van beeldende therapie en vaktherapie."

### Relatieproblemen

Dat merkte Eugénie ook. Vooral toen ze naast haar ziekte ook nog relatieproblemen kreeg. "Ik dacht steeds: ik moet sterk zijn. Tijdens de therapie werkte ik een keer met krijt. Ik tekende allemaal hokjes die niet op elkaar aansloten. Die tekening stond voor mijn omgeving. Na een gesprek met mijn therapeut beseftte ik dat dit mogelijk ging over 'zoeken naar uitgangen'.

Ik wilde loskomen uit die omgeving, de hokjes. Zo kreeg ik het inzicht dat ik mocht loslaten. Mijn emoties en onzekerheden waren er. In plaats van sterk te zijn voor mijn omgeving mocht ik me gewoon soms slecht, onwetend en verdrietig voelen. En dit ook tonen door mezelf meer te laten zien. Mijn schetsen

'zeiden' uiteindelijk meer dan woorden." Het contact met de therapeute vond ze erg helpend. "Onze gesprekken waren oprecht en intens. Zij stelde op een warme en prettige manier vragen over de betekenis achter mijn tekening, en vertelde wat zij erin zag. Haar begeleiding in het proces maakte dat ik me echt kon uiten. Ik voelde me gezien en begrepen."

### Wat kan wél?

"Bij elke vorm van vaktherapie is er een hulpvraag, zijn er vastgestelde doelen en is er een behandelplan. Net als bij andere behandelvormen dus. Alles is afgestemd op de cliënten", zegt professor dr. Susan van Hooren, die onderzoek doet naar vaktherapie. Ze is hoogleraar klinische psychologie bij de Open Universiteit en lector van het lectoraat Kennisontwikkeling Vaktherapie. Het verschil met bijvoorbeeld gesprekstherapie zit in drie dingen, vertelt ze. "Mensen worden in vaktherapie aangezet tot iets doen. Neem muziektherapie. Het bespelen van muziekinstrumenten of luisteren naar muziek leidt tot een bepaalde ervaring. Een tweede verschil is dat je niet statisch tegenover elkaar zit, waarbij de cliënt veelal het woord 'moet' voeren. Er zijn juist verschillende werkvormen, zoals dans, spel en beweging. En het derde onderscheid ligt in de focus op de mogelijkheden: wat kan iemand nog wél?" Ervaren is bij vaktherapie dus het sleutelwoord als je moeilijk woorden kunt

geven aan wat je denkt of voelt. Maar hoe weten we dat boetseren, muziek maken of dansen echt helpend zijn bij mentale issues? "Dat vroeg minister Schippers zich in 2015 ook af", antwoordt Van Hooren. "Vaktherapeuten leveren goede zorg. Schippers wilde vaktherapie – inmiddels opgenomen in richtlijnen en zorgstandaarden – dan ook best vergoeden. Maar wel moest er goed onderzoek komen naar de effecten en meerwaarde." Studies en literatuuronderzoek toonden duidelijke resultaten aan. "Zo verlaagt muziektherapie het stressniveau. Dat bleek uit onder meer hartslagmetingen bij mensen vóór en na de therapie. Ook vroegen de onderzoekers mensen hoe gespannen of ontspannen ze waren." Verder kwam naar voren dat muziektherapie beter werkte dan 'muziekinterventie', zoals zelf muziek luisteren. Dat zit 'm in de meerwaarde die de begeleiding van de therapeut biedt – wat Eugénie ook al aangaf.

### Beeldende therapie helpt om beter met emoties om te gaan

Ook Suzanne Haeyen doet onderzoek naar verschillende vormen van vaktherapie. "Voor mijn promotieonderzoek keek ik naar mensen met persoonlijkheidsproblemen, zoals borderline of een vermijdende persoonlijkheidsstoornis. We zagen dat beeldende therapie hielp om beter met emoties om te gaan, positiever over zichzelf te denken en zich beter te voelen. Ze werden ook minder impulsief en minder streng voor zichzelf." Daarbij is het belangrijk dat cliënten zelf aangeven erg tevreden te zijn. "Zij zeggen: 'Erover praten heb ik al zó vaak gedaan, maar nu kan ik het beter voelen!'" Ook de materialen en kleuren die iemand kiest bij beeldende therapie, en hoe iemand ermee omgaat, geven de

## Verbindingen

*Dat neuropsycholoog Erik Scherder tijdens corona bijna iedereen aan het wandelen kreeg, had niet alleen lichamelijke voordelen. Beweging helpt ook de hersenen: er ontstaan nieuwe verbindingen tussen hersengebieden. Bij vaktherapie werkt het net zo. Als we door schilderen of dansen een goed gevoel krijgen of positieve emoties oproepen, ontstaan er nieuwe verbindingen in het brein. En dat kan ervoor zorgen dat we ook positiever over onszelf gaan denken.*

Marleen (67)

## “Muziektherapie voelt niet als oefenen”

“De logopediste vroeg of de ziekte van Parkinson in mijn familie voorkwam. Ik had haar namelijk gebeld toen mijn stem ineens zachter werd en ik onduidelijk ging spreken. Daarnaast had ik ook pijnklachten en last van stijfheid. Een paar scans later – toen ik inmiddels ook slaap-, concentratie- en mobiliteitsproblemen had – bleek dat ik inderdaad parkinson had. Dat is een neurologische ziekte met symptomen als trillen, stijfheid en evenwichtsproblemen. Ik kreeg medicijnen en daarnaast fysiotherapie, ergotherapie en logopedie. Maar dat hielp allemaal niet. Slikken ging moeilijker en ik kreeg steeds meer last van speekselvorming.

Een jaar na de diagnose kwam ik in aanraking met muziektherapie, in de vorm van het Parkinson-koor. Omdat het actief en in groepsverband is, kom ik elke keer heel positief en enthousiast thuis. Dankzij deze therapie kreeg ik meer stemvolume, focus en concentratievermogen. Ook kan ik melodieuzer praten, als ik merk dat ik monotoon spreek door de ziekte. Vergeleken met reguliere logopedie heb ik nu niet het gevoel dat ik oefen. Dit gaat vanzelf en geeft plezier en sociale verbinding. Omdat het me mentaal en fysiek zo veel brengt, werkt deze therapie als een medicijn. Ondanks alles ben ik een positiever mens geworden.”

therapeut belangrijke informatie. Haeyen vertelt: “Ik werkte met een vrouw die een trauma had en veel boosheid voelde. Ze had een vel papier voor zich en begon daar heel fanatiek op te krassen. Dat lijkt misschien simpel, maar juist die actie hielp haar een eerste laag van emoties te doorbreken. Daarna zei ze: ‘Het voelt alsof ik gewond ben.’ En even later: ‘Ik voel nu vooral verdriet opkomen.’ Toen zochten we samen naar een manier om verder te werken, maar dan op een zachtere, meer liefdevolle manier. Ze begon het gekras voorzichtig uit te vegen met haar handen en daarna met een spons. Zo’n sessie is niet alleen doen, maar ook voelen. Soms vraag ik iemand dan even om langzamer te werken en te letten op wat ze lichamenlijk of emotioneel voelt.”

Maar andersom – versnellen in plaats van vertragen – kan ook. “Een cliënt met een laag zelfbeeld zei eens: ‘Ik voel me zo vlak.’ Dat gevoel zag hij als grijs en hij maakte er een schilderij van. Ik vroeg hem sneller te gaan schilderen, met meer kracht en wat kleur erbij. Dat riep meteen emoties bij hem op en hielp hem die te uiten. Vaak zijn cliënten ook trots op wat ze hebben gemaakt, omdat het precies laat zien hoe ze zich voelen. Als ze het daarna aan anderen laten zien, kan dat een goed moment zijn om erover te praten. Op die manier helpt het ook om beter te communiceren.”

Soms durft iemand niet goed in actie te komen. Of blijkt dat de therapie of het moment gewoon niet past. “Dan kijken we samen of een andere (vak)therapie beter is. Het belangrijkste is dat iemand zich veilig voelt. Maar er moet ook wat uitdaging in zitten. Die balans houden we altijd goed in de gaten.”

### Niet standaard

Er is niet één vaste vorm van vaktherapie die bij een bepaalde klacht hoort, zegt Susan van Hooren. “Neem depressie: daarvoor worden allerlei soorten therapie ingezet. Van running therapie – omdat bewegen helpt bij de aanmaak van gelukshormonen – tot dramatherapie. Rollenspellen kunnen bijvoorbeeld helpen om beter in de schoenen van een



### MEER WETEN?

- Weten welke vaktherapie passend is? Gebruik de keuzehulp via [ggzstandaarden.nl/vaktherapie.nl](http://ggzstandaarden.nl/vaktherapie.nl)
- Eugénie maakte voor haar podcast Koekjes, Koffie en Kanker een aflevering over beeldende vaktherapie: [patientervaringsverhalen.nl/collectie/podcast-koekjes-koffie-en-kanker](http://patientervaringsverhalen.nl/collectie/podcast-koekjes-koffie-en-kanker).

ander te gaan staan, wat weer helpt bij relatieproblemen. Wat je kiest, hangt ook af van praktische dingen: wat is er beschikbaar op de locatie of in de buurt? Wie heeft ervaring met deze hulpvraag? En heeft iemand een voorkeur voor een man of vrouw als behandelaar? Daarmee wordt allemaal rekening gehouden.” Eugénie is dankbaar dat ze via haar ziekenhuis met beeldende therapie aan de slag kon. “Ik ben erdoor gegroeid als mens, omdat ik creatiever heb leren omgaan met gevoelens, emoties en situaties. Vaktherapie verdient meer aandacht, vind ik. Want niet alleen bij psychische ziektes, ook bij psychische problemen dóór een ziekte kan deze therapie je welzijn enorm verbeteren.” □