

Kunstzinnige Therapie bij angsten

Juli 2003 studeerde ik af aan de Hogeschool Leiden opleiding Sociaal Kunstzinnige Therapie. In dit laatste cursusjaar heb ik gedurende een periode van ruim drie maanden stage gelopen op een Vrije School. Deze stageperiode omvatte zowel een diagnostische als een therapeutische fase. Ik heb aan acht kinderen in de leeftijd van acht tot en met twaalf jaar kunstzinnige therapie gegeven ter begeleiding cq behandeling van verschillende problematiek, zoals onder andere overbeweeglijkheid en/of ADHD, problematiek omtrent de gezinssituatie en angsten.

Bij een van deze acht kinderen leverde de kunstzinnige therapie zo een onmetelijk groot succes op, dat ik hier verder op in zal gaan. De naam van het desbetreffende kind is omwille van privacy redenen veranderd in Jesper.



Diagnostische schildering I

Jesper is een heel teer en kwetsbaar kind en wordt regelmatig overspoeld door angsten. Wanneer hij angstig is, zondert hij zich af op het toilet of in zijn kamer. Door deze angsten is hij regelmatig afwezig op school en vertelt nooit iets voor de klas. De uiterlijke verschijning van Jesper laat overheersend een verkramping zien en uit zijn lichaamstaal spreekt een zekere angst. Voorzichtigheid lijkt geboden te zijn. Mijn eerste ontmoeting met Jesper wekte bij mij een gevoel op van geborgenheid en bescherming willen bieden.

Bij Jesper heb ik therapeutische doelstellingen geformuleerd zoals het bieden van warmte, omhulling, geborgenheid en veiligheid. Eveneens wilde ik zijn gevoelswereld tot stromen laten komen en zijn fantasiekrachten versterken. Ook het aanbieden van humor in de kunstzinnige therapie achtte ik van essentieel belang bij Jesper.

Met Jesper ben ik gedurende de kunstzinnige therapie aan de hand van een therapeutisch beeld (van laffe jongen tot moedige ridder) en met uiterste voorzichtigheid te werk gegaan. Stap voor stap en hand in hand hebben we de te volgen weg afgelegd. Aan de hand van therapeutische verhalen met onder andere als thema 'het overwinnen van angst' kroop Jesper langzaam maar zeker uit zijn schulp. Hij durfde zich te laten zien en zichzelf te zijn. Het gaf mij een onbeschrijflijk goed gevoel om hem voor het eerst te zien stralen en te horen lachen.



Therapeutische schildering

De angsten zijn veel meer op de achtergrond geraakt en hij gaat weer regelmatig met plezier naar school. Hij had nog nooit in een toneelstuk meegespeeld. Hij leek angstig te zijn, niet te durven. Hij heeft wel rollen aangedragen gekregen, maar wanneer het moment suprême daar was, was Jesper er niet bij. Hij bleef thuis, sloot zich op. Op een dag kwam zijn leraar naar me toe om te vertellen dat kunstzinnige therapie echt werkt. Jesper had zelf om een rol in een toneelstuk gevraagd en speelde de sterren van de hemel.

J.M. van Gijlswijk
Sociaal Kunstzinnig Therapeut