

Het levensverhaal

maart 2019

Als ik als beeldend begeleider bij een gast de kamer binnen ga, doe ik dat met terughouding. Niet iedereen ligt te wachten op de zoveelste persoon die gezellig een praatje komt maken... Door gewoon alleen maar aanwezig te zijn komt er wel een gesprekje op gang.

Bij meneer kwam ik kennismaken, en het was al snel duidelijk dat hij geen interesse en energie had om iets te doen. Nee, en hij moest ook nog zijn levensverhaal opschrijven voor het hospice, de verpleging had hem dat gevraagd. En daar kwam hij alsmat niet aan toe, dat kostte zoveel energie... Ik zei hem, dat ik hem daar ook bij kon helpen als hij dat zou willen. Hij kan zijn verhaal dan gewoon vertellen, terwijl ik typ wat hij vertelt. Dat wilde hij niet, hij wilde het graag zelf doen. De volgende dag had meneer naar me gevraagd. "Ha, fijn dat je komt", zei hij meteen. "Ik heb er nog eens over nagedacht. En ik begon steeds meer schik te krijgen in het idee van het schrijven van een levensverhaal. Ik wil graag mijn verhaal opschrijven, zodat het voorgelezen kan worden op mijn uitvaart. En dan wil ik het echt vanuit mijn gezichtspunt schrijven. Ik zou het fijn vinden als je daarbij wilt helpen."

En zo zat ik even later met de laptop in de aanslag naast meneer, en hij begon... een watterval. Hij sprak vlot en uitgebreid en met een geheugen voor details. Gelukkig dat ik snel en blind kan typen...

Na een uur hard werken was de energie echt op, maar we waren nog maar aan het begin.... Het was duidelijk dat het uitspreken en opschrijven van dit verhaal voor hem een belangrijke stap was. Als verwerking en afronding van zijn leven. Maar ook om daarmee uit te spreken wat hij nog graag wilde delen met zijn naasten. Want dat er nog heel veel pijn zat over bepaalde zaken in zijn leven, was intussen wel duidelijk.

Ik heb het verhaal thuis verder uitgewerkt en het hem gebracht, zodat hij het zelf door kon lezen. Hij had een vergrootglas, dus dat moest wel kunnen dacht hij.

We zijn een aantal keer hard aan het werk geweest. Meneer ging snel achteruit en de spanningsboog werd telkens korter. Toen ik de volgende keer kwam waarschuwde de verpleging me, dat meneer waarschijnlijk te moe zou zijn. Maar er was geen twijfel mogelijk: "Nee, we gaan door, ik wil dit op papier hebben!" Het spreken kostte meneer veel moeite. Het pijnlijke item uit zijn leven was nu aan de orde. Geëmotioneerd, en met de nodige adem- en tranenpauzes vertelde hij, en ik typte. Op een gegeven moment ging het echt niet meer. Ik stelde hem voor, dat hij een half uur zou rusten, en dat ik dan daarna terug zou komen. Dan konden we kijken of het dan weer zou gaan. En zo hebben we het verhaal kunnen afronden.

De volgende dag kwam ik met het uitgewerkte verhaal, las het hem voor en we pasten het nog een keer aan. Na een diepe zucht zei hij met zwakke stem: "Zo, dit is er uit! Nu kan ik gaan, alles is afgerond."

Ik heb het geprinte verhaal in zijn bijzijn aan zijn vrouw kunnen geven. Dat was belangrijk, want hij wilde zijn ideeën over wat er mee moest gebeuren graag kenbaar maken.

De volgende dag is meneer rustig overleden.

Danseresje

september 2018



Als beeldend begeleider bezoek ik onze gasten op de kamer. Soms hoor ik van te voren van de verpleging, dat een gast waarschijnlijk te zwak is om iets te doen. Maar de ervaring heeft me geleerd dan soms toch in rust aanwezig te zijn en te kijken wat er komt. Meer dan eens vind een gast het juist heel belangrijk, (af) te maken wat hij van plan was. Zo ook meneer.

Ik was de vorige week bij meneer langsgegaan en ontmoette een broze man van middelbare leeftijd met weinig energie. Hij had in zijn leven veel geschilderd. In zijn kamer hing een groot schilderij, een portret dat hij zelf had gemaakt. In het gesprek dat we hadden, werd me duidelijk, dat hij heel goed wist wat hij wilde. Hij vertelde, dat hij niet wilde schilderen, maar graag boetseren. Hij wilde een danseresje maken. Met een eenvoudige armbeweging maakte hij duidelijk hoe hij dat voor zich zag.

Hij wilde dan eerst met ijzerdraad een geraamte maken en daaromheen de danseres vormen. Dat zou met klei niet kunnen, want dat krimpt en barst dan om dat ijzerdraad met drogen. Daarom zou ik de volgende keer boetseerwas meenemen.

Toen ik de week daarop bij hem kwam, was meneer erg kortademig en hij keek mij vermoeid aan. Hij had niet zo'n goede dag vandaag, zei hij. Ik ging bij hem zitten en wachtte af. Maar hij was heel duidelijk: hij wilde graag wel aan de slag, ook al zou het hem veel energie vragen. Tevreden zag hij, dat ik alle materialen mee had genomen.

Het stevige koperdraad vormde hij vlot in de vorm die hij wilde. Daarna reikte ik hem telkens dunne, in mijn hand voorverwarmde stukjes was aan, die hij vaardig om het koperdraad heen, aan elkaar vormde. Hij werkte geconcentreerd en vol aandacht. En intussen vertelde hij hoe de verhoudingen moesten zijn. De verhouding van het hoofd tot het lichaam en van de benen en de heupen.

Terwijl ik bij hem zat, wisselde mijn leesbril regelmatig van plek: soms omhoog op mijn haren, dan weer op mijn neus. Een noodzakelijk kwaad, zo ervaar ik het altijd, en ik ben er ook niet echt zorgvuldig mee, met dat goedkope brilletje. Op enig moment zei meneer: pak daar even dat doosje, met die doekjes er in. Ik wist niet waarvoor hij dat wilde hebben, maar gaf het hem aan. Hij zocht naar een klein flesje. Toen we het hadden gevonden, bleek dat ik mijn bril daarmee schoon moest maken. Tussen het werken door had hij blijkbaar ook waargenomen hoe nodig dat was... Daarna zag ik inderdaad veel helderder!

Het danseresje ontstond in een klein uur. Er werd weinig gepraat. Dat vroeg te veel energie. Ik zette het danseresje op een afstandje om ernaar te kijken. Meneer had nog diverse aanmerkingen op zijn werk, de verhoudingen klopten niet helemaal. Maar nu verder gaan was geen optie en ik overwoog hem voor te stellen om dan de volgende dag de fitnesses bij te werken. Maar voordat ik daar de kans toe had, hij zei op een indringende manier: "Het is goed zo." Alsof hij iets belangrijks had afgerond.

Een paar dagen later is meneer overleden.

Op zijn tafel stond, bij een bakje met bloemen, het danseresje. Een beeld van lichte vrijheid.

De herinneringsboom

december 2017

Op de kamer bij mevrouw staat een grote schildering van een boom. Er is veel te zien in en aan de boom. Er rijdt een rood autootje op een van de bovenste takken; er hangt een van papier gevouwen bakje aan, met klompjes erin; er is een vogelhuisje; er hangen blaadjes aan de boom met dingen erop geplakt of getekend: pizza's en pannenkoeken, een twee euro-munt, een schaar en kam, een caravannetje, een roodborstje en nog veel meer.



Mevrouw heeft drie kleinkinderen waar ze een heel goede band mee heeft. Ze deden altijd veel samen. Ze trokken er samen op uit, ze bakten, knutselden, speelden. Nu ze in het hospice woont, kan dat niet meer zo makkelijk. Er komt een tijd aan van afscheid nemen.

Als beeldend begeleider stelde ik mevrouw voor om samen met haar kleinkinderen iets te maken wat daar bij zou kunnen helpen. De kinderen zijn enorme knutselaars, dus dat leek haar een goed idee.

En zo zaten we de woensdag erop met drie generaties rond de tafel in de grote huiskamer: moeder, dochter, en de drie kleinkinderen. De kinderen zaten er eerst wat stilletjes bij en keken afwachtend naar mij. Ik stelde hen voor om op een schildersdoek een boom te maken. Een herinneringsboom, waarin allemaal herinneringen aan oma gehangen konden worden. Wat waren er zoal voor

herinneringen aan oma? Er kwamen meteen allerlei uitjes boven: met oma naar de zee, een weekend naar Terschelling, enz.

Ik zei, dat ze ook typisch bij oma horende dingen konden bedenken: “als ik aan oma denk, dan denk ik aan....”.

“Het spaarpotje met de twee euro munten waarmee ze voor de uitjes spaarde”, “haar rode autootje: daar komt oma weer in haar rode micramuts!”, “haar grijze crocs”, “een roodborstje, dat zat bij oma vaak op het balkon. En als oma in de zon had gezeten, had ze óók een rood borstje!”

Het was gauw besloten dat de oudste kleindochter de boom zou maken. Ze ging aan de slag, zij maakte met de verf een bruine kleur en schilderde een prachtige, stevige boom, met krullende takken. De jongens gingen aan de slag met gekleurd papier en potlood, moeder hielp waar nodig. En ik zorgde dat de materialen er waren. Al gauw lag de hele tafel vol met knutselmateriaal. Oma zat erbij aan tafel en genoot van de levendig knutselende kroost. Maar het was voor haar ook erg vermoeiend, dus trok ze zich op een gegeven moment terug op haar kamer, om op bed te kunnen rusten.

De kinderen knutselden lekker verder. Er kwamen steeds meer herinneringen boven. Ieder kind maakte op eigen niveau en eigen manier herinneringen aan oma. Als iemand iets af had, dan werd dat ergens aan of bij de boom geplakt. De jongste had met zorg een prachtige zon geknipt, die kijkt nu vanuit de rechterbovenhoek op de boom.

Bijna twee uur later waren de ideeën nog steeds niet op, maar het was wel tijd om te stoppen. De boom was steeds voller geworden.

Thuis kunnen de kinderen rustig nog door gaan met dingen voor de boom maken. Die kunnen ze dan aan de boom hangen als ze weer bij oma komen. Want de boom is nu bij haar, zij geniet er dagelijks van, en ze vertelt graag wat er allemaal te zien is. Regelmatig komen er weer nieuwe blaadjes bij. Oma heeft een gedichtje gemaakt voor de kinderen, ook dat hangt in de boom.

Het samen maken van een herinneringsboom geeft kinderen de mogelijkheid om beeldend, ieder op zijn eigen manier, en toch gezamenlijk, te verwerken wat met woorden zo lastig te zeggen is.

En als oma niet meer hier is, dan kan de boom mee naar huis. Dan kan hij troost en herinnering zijn voor de kinderen. Een levende boom, waar blaadjes aan kunnen blijven groeien.

Beeldende ontmoetingen

september 2017



Wekelijks ben ik als beeldend begeleider in ons hospice aanwezig, om onze gasten of hun naasten de mogelijkheid te bieden iets met de handen te doen, iets moois te maken of de taal van beelden te gebruiken. Een extra taal erbij, in een levensfase waarin woorden vaak tekort schieten. Ik neem u graag mee met bijzondere momenten die ik dan soms mee mag maken.

Er was een vrouw opgenomen, die alles wat ze vond direct en ongezuurd kon zeggen. Ik genoot wel van haar pure directheid. Ik zat op een gegeven moment naast haar op de bank in de huiskamer. Ze wist niet zo goed wat te doen. Ik vroeg haar, of ik mijn kar met spulletjes mocht laten zien. Ja, dat mocht wel. Ik kwam met de kar en opende de laatjes om haar er een blik in te gunnen. Het kon haar niet bijster boeien: "Waar is dat allemaal voor, ik ben toch geen kind"!? Ik nam een tekenblok en wat potloden op schoot, en begon wat te tekenen. Mevrouw vond het niet interessant, maar als ik daar nou lol in had, mocht dat wel. "Waar is mijn poes"? Dat wist ik natuurlijk ook niet, maar zo ontstond een gesprekje over de poes die ze gehad had. Wat hij deed, hoe hij er uit zag, waar hij vandaan kwam. Een stukje uit haar leven werd zichtbaar... Intussen begon ik naar haar beschrijving rustig een poes te tekenen. Gaandeweg ving ik daarmee haar aandacht en kon ik haar vragen waar de zwarte vlekken precies moesten. Ze heeft een hele tijd vol aandacht en bewondering naar de wordende tekening zitten kijken en geadviseerd. Op het laatst hebben we de naam erbij gezet. Ze was trots toen deze tekening mee naar haar kamer mocht, zodat ze hem telkens kon zien en laten zien.

Een van onze gasten kon zich niet meer bewegen en ook spreken was alleen met haar grootste krachtsinspanning een nauwelijks te verstaan fluisteren. Als er buiten een auto geladen werd, op de gang iemand liep, of de koelkast ruiste, dan waren de pogingen zich verstaanbaar te maken heel frustrerend en tot mislukken gedoemd. Ik bood haar aan, iets voor haar te schilderen. Dat vond ze heel fijn. Ik ging zó naast haar zitten, dat ze goed zicht had op wat ik deed, en vroeg haar wat ze wilde dat ik zou schilderen. Ze wil graag een vliegende vogel. Ik werkte met aquarelverf op vochtig papier, en vertelde erbij wat ik deed. Ik overlegde welke kleuren, vormen of beelden gewenst waren. Ik begon eerst met een achtergrond van aarde en lucht. Eerst licht, en steeds met wat meer kleur. Zo kon het beeld gaandeweg ontstaan. Toen ik zo op een gegeven moment vroeg of de aarde niet te zacht was, of hij niet wat krachtiger moest, zei ze: "Nee hoor, in het begin was de aarde ook zacht!" Zo liet ik de achtergrond zacht en daarna ontstond, heel eenvoudig, een vliegende vogel. Nadat deze schildering af was, kon ze hem dagelijks zien op haar kamer. Wat een prachtig beeld van vrijheid voor iemand die zó gekluisterd is!

Met een mevrouw had ik afgesproken dat ik zou komen, om samen met haar te gaan schilderen. Toen ik op de kamer kwam, was haar dochter er. Ik peilde de situatie en vroeg dochter toen, of ze het goed vond dat ik toch met haar moeder zou schilderen. Voordat dochter kon antwoorden zei moeder, dat ze veel te moe was. "Misschien wil jij dan wel iets schilderen voor je moeder?", stelde ik dochter voor. Oeps nee, ze kon helemaal niet schilderen! Maar, ze was toch ook wel nieuwsgierig... Zo hebben we de schilderspulletjes gepakt en heb ik haar de drempel van de onzekerheid kunnen laten nemen. Ik hielp haar op weg en adviseerde met het schilderen van kleuren. Ze ontdekte dat ze dat best wel kon! Op een gegeven moment liet ik haar zien: het lijkt wel een landschap! Ze was zo enthousiast en trots, dat ze haar werk aan moeder liet zien: "kijk eens, wat mooi!". En dat telkens weer. Het was een ontroerend en intiem gebeuren. Moeder lag in haar bed te genieten van het enthousiasme van haar dochter en van de mooie schildering die ze maakte. Een mooi landschapje, dat op de kamer kwam te hangen. Moeder heeft nog een tijd van dit mooie beeld kunnen genieten. En daarmee van de herinnering aan dit bijzondere samenzijn met haar dochter.

Dit keer voorbeelden dus, van heel verschillende situaties waarin de gast zelf niets actief doet en waarbij toch een bijzondere beeldende ontmoeting plaatsvindt. Verder dragend dan alleen het moment zelf.

Beeldende Begeleiding, wanneer woorden tekort schieten...

augustus 2016

Levenslied

Er klinkt in mij 'n levenslied

Ik kan het duidelijk horen

Maar als ik het in woorden giet

Heeft het zijn kracht verloren.

(Toon Hermans)

De Beeldende Begeleiding is een beeldende taal erbij, waar woorden tekort schieten. Juist in de laatste fase van het leven waar het vaak om wezenlijke dingen gaat, kunnen beelden sterker werken dan woorden. Ook voor naasten kan Beeldende Begeleiding het proces dat ze doormaken ondersteunen.

Voor de Beeldende Begeleiding heb ik een kar met prachtige materialen waar we gebruik van kunnen maken: verf, potloden, krijt, klei, wol, doosjes en allerlei knutselpulletjes en mooie kaarten die soms zo treffend kunnen verbeelden wat in woorden niet uit te drukken is.

Als Beeldend Begeleider ben ik bescheiden en luisterend aanwezig en kijk wat er op dit ene moment behulpzaam of nodig zou kunnen zijn. Soms is dat alleen luisteren of 'zijn', soms gaan we wat doen. Het beeldend bezig zijn is het middel, het voertuig. Waar we naar toe gaan, wordt door de gast in het moment bepaald. Als de gast het zelf niet kan, kan ik, zo mogelijk met zijn of haar aanwijzingen, iets

schilderen. Ook kan het zijn dat ik wat kan betekenen voor de naasten, of kan ik door met bv kleinkinderen iets te maken in het bijzijn van de gast een bijzondere heilzame sfeer creëren.

Ik wil een paar voorbeelden geven van wat we zoal mee maken.

Een mevrouw wilde graag een schildering maken voor op haar eigen rouwkaart. Iedere keer dat ik kwam deed ze met veel zorg twee of drie streekjes. Ze zei: "als ik nu doodga, dan is de schildering nu af. Als ik nog niet doodga en dat ga ik niet, dan is hij nog niet af". Toen ze na een paar weken overleden was, was er een mooi rouwkaartje, met haar schildering en haar tekst: "de cirkel is rond".

Een mevrouw kon zelf niets meer, maar wilde graag dat ik voor haar een hart tekende. Zij vertelde hoe en met welke kleuren ze dat wilde. Toen het klaar was, gaf ze het de titel "Ons hart". Het gaf haar een gevoel van verbondenheid met haar overleden man die ze zo miste. We hingen het zo op, dat ze het goed kon zien. De volgende dag kon ze loslaten en zich bij haar man voegen.

Het komt vaak voor, dat een gast graag iets wil maken voor een dierbare naaste: bijvoorbeeld een mooi versierd herinneringsdoosje. Of een armbandje met speciaal bont gekleurde kralen waar het kleinkind altijd zo dol op was.

Een vrouw was erg onrustig, boos en niet bereikbaar. Ik zat naast haar en begon een meisje te tekenen en vertelde over haar. Mevrouw volgde wat ik deed en mengde zich al snel in het verhaal. Zij bepaalde de richting en ik tekende dat. Mevrouw werd rustiger en we hebben het verhaal en de tekening zelfs met plezier en pret afgerond!

Een dochter van een gast zat de hele tijd naar haar moeder te kijken en was bezorgd over iedere beweging die ze maakte, of juist de afwezigheid daarvan. Het was benauwend voor beiden. Ik gaf dochter een boekje met mandala's en vroeg haar er eentje te kiezen die echt bij haar moeder paste en die dan in te kleuren met haar moeder in gedachten. Zo kon ze haar aandacht op een positieve manier focussen op haar moeder en haar tegelijk de ruimte geven haar eigen proces te gaan.

Als laatste voorbeeld noem ik een vrouw die wekelijks al schilderend op zoek ging naar het waarom van haar ziekte en zich zo uiteen zette met diepe levensvragen. Zo schilderde ze haar kanker, ze schilderde verdriet en pijn, maar ook berusting, innerlijke vrede, hoop en dergelijke. Het was een intensief proces met diepgaande gesprekken, dat haar telkens door de hele week heen begeleidde.

Beeldende Begeleiding, hoe divers kan het zijn. En vooral ook hoe waardevol en mooi!