



**Karin de Jonge** heeft sinds 2007 een praktijk voor holistische massagetherapie. Zij begeleidt mensen op het gebied van lichaamsbewustwording, met name bij stress- en burn-out klachten. Daarbij put ze uit diverse bronnen, zoals de vierjarige hbo-opleiding Holos, werkervaring in het welzijnswerk en training in diverse body-mindtechnieken.

# De praktijk van Jetty van der Wijk

Met een uitnodigend gebaar laat Jetty van der Wijk me binnen in haar praktijkruimte in Heerhugowaard. Centraal in de ruimte staan schildersezels in plaats van de gebruikelijke behandeltafel. Een stellingkast vol creatief materiaal vervangt de bekende boekenkast. Ik kijk mijn ogen uit, want deze praktijk voor beeldende therapie is heel anders dan de praktijken die ik meestal voor deze rubriek bezoek. Beeldende therapie is dan ook een niet zo bekende behandelvorm, zowel in de reguliere als complementaire zorg.



'het creatieve materiaal is een hulpmiddel om iets uit te drukken van wat er vanbinnen speelt'

**T**ijdens ons gesprek beweegt Jetty door haar praktijkruimte, wijst op diverse materialen en werkstukken en geeft me zo een inkijkje in een sessie beeldende therapie. Met haar beeldende uitleg doet ze haar vak eer aan. 'Ik vind het zo'n mooi vak. Omdat je non-verbaal werkt met mensen, geeft het een andere ingang om met iemand te werken. Het creatieve materiaal is een hulpmiddel om iets uit te drukken van wat er vanbinnen speelt. De verbeelding wordt gestimuleerd, en die beelden symboliseren vaak iets van waar iemand mee zit. Het raakt een andere laag dan woorden, waardoor mensen meer uit hun hoofd kunnen komen.

**Veel van mijn cliënten** die kampen met burn-out of de depressieklachten ervaren dat ze vastzitten en in hun leven niet doen wat ze eigenlijk willen doen. In het eerste gesprek laat ik

ze opschrijven wat ze willen veranderen. Vervolgens gaan we aan de slag met materiaal. Daarbij laat ik ze steeds kiezen, bijvoorbeeld uit verf, klei, mergel, knipsels. Alle keuzes, hoe klein ze ook lijken, zijn belangrijke stappen. Het gaat erom dat iemand iets kiest vanuit zichzelf en niet omdat ik het zeg. Zo kan iemand in contact komen met de eigen wensen en behoeftes.' Jetty vervolgt lachend: 'Soms worden cliënten helemaal gek van mij, elke keer weer die keuzes. Dan help ik door de keuze tot twee te beperken, dus óf een collage óf een tekening, passend bij het thema. Dat maakt het overzichtelijk. Aan het einde van de therapie pakken we alle werkstukken er weer bij, zodat je de voortgang kan zien.'

**Jetty laat me aan** de hand van werkstukken van een willekeurige cliënt zien hoe ze te werk gaat. Uiteraard met toestemming van diegene. Ze laat me een collage zien: 'Deze cliënt



had al een tijd een burn-out, was op haar werk weer aan het opbouwen, maar voelde zichzelf steeds minder vitaal worden. Bij de eerste sessie zocht ze voor een collage een plaatje uit dat haar werk symboliseerde. Toen ze dat vond, wilde ze het eigenlijk niet opplakken. Ik vroeg wat ze er wél mee wilde doen: verfrommelen bijvoorbeeld, of weggooien? Nee, dat wilde ze niet, het plaatje moest er wel bij, maar op een onzichtbare plek. Het kwam terecht op de achterkant van het vel, in stukken gescheurd. Dat ze blijkbaar zulke sterke gevoelens over haar werk had, was confronterend voor haar, maar ook herkenbaar. In de vervolgsessies zijn we met oefeningen en divers materiaal verschillende opties gaan verkennen met betrekking tot haar werk: doorgaan, baan opzeggen, of met haar werkgever zoeken naar ander werk. Uiteindelijk heeft ze de keus gemaakt om haar baan op te zeggen, en te gaan doen waar haar hart lag. Een grote en dappere stap, die haar veel heeft gebracht.'

**De naam van Jetty's** praktijk is 'Op weg'. 'Het gaat er eigenlijk steeds om, iets in beweging te zetten. Dat laat ik ook soms letterlijk doen. Bijvoorbeeld door iemand uit te nodigen om met klei tegen een plaat aan de muur te gooien. Als je zacht gooit, blijft de klei niet hangen, dus je moet je kracht inzetten. Soms zie je dat mensen eerst over een drempel moeten, maar dat gooien dan bevrijdend werkt. Vervolgens laat ik ze met hun ogen dicht voelen wat hun handen willen met die klei. Klei is mooi en puur materiaal, het doet wat jouw handen willen, en zonder de kritische blik van je ogen brengt dat je dichterbij je gevoel. Sommige cliënten gaan heel hard en boos kneden, bij anderen gaan de tranen stromen, sommigen worden blij.'

**Jetty startte in 2008** met haar praktijk voor beeldende therapie. Ze is het levende voorbeeld van hoe een passie je in beweging kan zetten. Na diverse banen durfde ze op latere leeftijd, toen er financieel ruimte kwam, een aantal nieuwe stappen te zetten. Zoals haar rijbewijs halen en starten met de opleiding creatieve therapie aan de Stenden Hogeschool in Leeuwarden. Jetty begon ooit als kleuterleidster. Daarna werkte ze in diverse banen, onder meer als activiteitenbegeleidster in de psychiatrie. In die periode zag ze al wat beeldend materiaal kan doen bij psychische klachten. Nu, in haar eigen praktijk, kan ze meer verdiepend werken, door de een-op-eenbenadering. Zowel haar werk- als levenservaring komen hierin mooi samen. 'Maar dit te gaan doen was wel een sprong hoor' vertelt Jetty. 'Er waren diverse mensen in mijn omgeving die zeiden: moet je dat nou wel doen op jouw leeftijd? Vanbinnen voelde het echter als de juiste stap. Om te onderzoeken of het klopte, ben ik zelf met een beeldend werkstuk aan de gang gegaan. En ik zal je zeggen, daar kwam wel wat hak en breekwerk aan te pas', voegt ze er lachend aan toe.

**Als we het over** het thema 'Luisteren' hebben, zegt Jetty: 'Ja, dat is echt het belangrijkste. Ik probeer een cliënt te volgen in waar hij of zij is, en heen wil. Daarbij word ik geïnspireerd door de cliëntgerichte therapie van Carl Rogers en in het verlengde



**Jetty van der Wijk**

'beeldende therapie raakt een andere laag dan woorden, waardoor mensen meer uit hun hoofd kunnen komen'

daarvan de oplossingsgerichte therapie van Berg en de Shazer. Er is ruimte voor iemands problemen, maar we zoeken ook naar oplossingen. Ik vind het mooi om te zien hoe mensen hun eigen weg weer vinden. Hoe die weg eruitziet kan alleen diegene zelf bepalen. Als therapeut moet je er steeds op letten dat je niet gaat adviseren of invullen. In het begin deed ik dat meer dan nu, ik wilde iemand graag helpen. Maar uiteindelijk help je iemand daar niet mee. Wel door aandachtig en zonder oordeel te luisteren. Focussen is een mooie manier daarvoor. Ik doe dat bijvoorbeeld door een thema dat ik hoor eruit te halen. Bijvoorbeeld 'onrust'. Dat woord zetten we op een vel papier en gaan daarop verder: waar voel je die onrust, hoe ziet het eruit? Zo ontstaat al tekenend en schrijvend een beeld van 'alles rondom die onrust'. Dan wordt zo'n werkstuk eigenlijk een spiegel. Of een soort taal, die je samen leert lezen.' Met een bescheiden glimlach voegt Jetty daaraan toe: 'Daarom vind ik dit zo'n prachtig vak. Zo mooi om te zien hoe mensen je mee durven laten kijken in een stukje van hun binnenwereld, dat mensen je dat vertrouwen geven.' ■

Meer informatie:

[www.beeldendopweg.nl](http://www.beeldendopweg.nl)