

Kaj Glasbergen

Van zorg naar zelfbeschikking

Werken aan herstel, participatie en inclusie door middel van kunsteducatie

Kunst en kunsteducatie vergroten de capaciteiten, ontwikkelen het oplossend vermogen en geven empowerment (Boevink, 1999). Ze kunnen een positieve impuls geven aan herstel en participatie van mensen na een ggz-behandeling. De Opstap biedt deze mogelijkheid en fungeert als brugfunctie tussen ggz-instelling en maatschappij. Door kunsteducatie blijken cursisten doelgerichter te worden en meer behoefte te krijgen aan verdere ontwikkeling.

In dit artikel ...

- ... belangrijke factoren om te werken aan herstel, participatie en inclusie door middel van kunsteducatie;
- ... intensieve beeldende cursus, speciaal voor mensen die na een ggz-behandeling willen werken aan hun eigen herstel;
- ... een veilig en inspirerend atelier middenin de maatschappij.

Inleiding

Als beeldend therapeut binnen een Amsterdamse ggz-instelling verwees ik regelmatig cliënten aan het einde van hun therapie door naar De Opstap in Amsterdam. Nu ik zelf sinds 2009 bij De Opstap werk, probeer ik een beeld te schetsen hoe het er bij De Opstap aan toe gaat en wat belangrijke factoren zijn om te werken aan herstel, participatie en inclusie door middel van kunsteducatie. Kunsteducatie werd in 2009 op de site van Cultuurnetwerk beschreven als: "alle vormen van educatie waarbij kunst als doel of als middel wordt ingezet. Kunstbeoefening, kunstbezoek en het verbanden leggen tussen beide leveren in combinatie de effectiefste vorm van kunsteducatie op (www.lkca.nl, voorheen cultuurnetwerk).

Kunst en kunsteducatie kunnen een positieve impuls geven aan herstel en participatie van mensen na een ggz-behandeling. Participatie wordt bevorderd als het atelier waar de cursus wordt gegeven is gevestigd binnen een veilige omgeving in de maatschappij, die als oefenruimte kan dienen om (weer) mee te doen. Een kunstencentrum met een actieve inspirerende sfeer is een uitgelezen plaats om zo'n veilige plek te creëren. Het denken vanuit mogelijkheden door middel van kunst is een cultuuromslag voor een cliënt, die vanuit de zorginstelling de focus richt op het omgaan met zijn beperkingen. Het lijkt of binnen zorginstellingen minder fiducia is, in wat er mogelijk is bij en met cliënten.



Foto: Willemijn Verhaar

Afbeelding 1: Model boetseren.

“Het verbaast mij dat het cursusachtig werken lukt bij jullie. Bij ons zijn de cliënten moeilijk te stimuleren tot een nieuwe techniek of ander materiaal”, vertelde een activiteitenbegeleidster, die een kijkje nam bij De Opstap. Een activiteitenbegeleidster werkzaam bij een atelier binnen een ggz-instelling, antwoordde in een interview: “Mensen moeten veelal uit grote passiviteit gehaald worden. Je kunt echter niet verwachten dat ze zich nog verder ontwikkelen of dat ze beter worden.” (Schweizer & Visser, 2006).

Bij De Opstap zie ik het tegenovergestelde gebeuren. Cursisten die instromen in De Opstapgroepen staan open om nieuwe technieken te leren, ontwikkelen zich en zijn actief aanwezig.

De Opstap is een intensieve beeldende cursus, speciaal voor mensen die na een ggz-behandeling weer een volgende stap willen zetten om te werken aan hun eigen herstel. In de psychiatrie wordt verstaan onder herstel(ondersteuning), de manier waarop je met je psychische kwetsbaarheid omgaat, over hoe je die een plek geeft in je leven en over de pogingen een zinvol leven op te bouwen (Van der Ploeg, 2015). Bij De Opstap staat de cursist en zijn mogelijkheden centraal. Het resultaat is een creatieve en persoonlijke ontwikkeling die zingeving, reflectie en verbinding in gang zet, met zichzelf, met anderen en met de omgeving.

De Opstap

De Opstap, opgericht in 1981, is een zelfstandige stichting met een bestuur. Drie kunstvakdocenten begeleiden de groepen, doen de intakes, administratie en de pr, evalueren de cursisten en doen alle andere voorkomende werkzaam-

heden. Er zijn per week vijf cursussen en twee vrije werkplaatsen, waarvan één gerund wordt door een vrijwilliger. In elke groep is plaats voor maximaal dertien cursisten, aan wie een bijdrage van € 5,- per week voor thee, koffie en materiaal wordt gevraagd.

De Opstap werkt samen met verschillende zorg- en ggz-instellingen in Amsterdam om cliënten zo spoedig mogelijk door te laten stromen. Sinds 2014 heeft De Opstap een HKZ-keurmerk en is het de kleinste instelling in Amsterdam die is gegund in de gemeentelijke aanbestedingen.

De Opstap is gesitueerd binnen MK24, het Kunstencentrum in Amsterdam, waar beeldende cursussen worden gegeven. De sfeer van een oude school met een ouderwetse tegelvloer, werk van cursisten aan de muren en in vitrines, geeft zicht op een deel van de activiteiten die in het gebouw plaatsvinden. Zo'n eerste keer is het heel spannend om binnen te stappen. Het koffiehuis wordt bevolkt door pauzerende cursisten van de diverse cursussen.

Niemand kijkt er vreemd van op dat jij er binnenstapt. Vaker horen we hoe belangrijk het is om een gebouw binnen te lopen waar niemand iets weet van je achtergrond.

“Als ik hier naar binnenloop, ben ik net als alle andere cursisten die hier naar binnen gaan. Ik ben één van de vele cursisten van het kunstencentrum.” (Citaat deelnemer De Opstap).

Kunst als katalysator

Kunst is een uitermate geschikt middel om te dienen als katalysator en oefenruimte om *out of the box* te denken en te doen. Kunst gaat uit van mogelijkheden, experimenteren, jezelf ontwikkelen, kijken, maken, beschouwen, reflecteren, jezelf presenteren via een werkstuk. Kunst in zijn algemeenheid is het middel bij uitstek dat ons in staat stelt in het actuele moment negatieve emoties door positieve te vervangen (Smeijsters, 2008). De rol van het materiaal waarmee je werkt is daarbij cruciaal; dat kan je tot andere manieren van werken verleiden.



Foto: Kaj Glasbergen

Afbeelding 2: Nabespreking les over perspectief.

Ook kunnen de nieuwe, kunstzinnige patronen die je ontdekt bewerkstelligen dat vastgeroeste patronen veranderen. Beter omgaan met problemen die zich voordoen tijdens het creatief werken, zal bewerkstelligen dat het oplossen ervan ook makkelijker gaat in het materiaal, maar ook op persoon-

Kunst gaat uit van mogelijkheden, experimenteren, jezelf ontwikkelen

lijk vlak (Smeijsters, 2000). Wie goed is in het regelmatig oproepen van positieve ervaringen heeft geen therapeut nodig.

Bij kunsteducatie is het proces belangrijk, maar ook het toewerken naar een resultaat. Het samen leren, reflecteren op het werk, het presenteren en uitwisselen is daarin een verbindende factor, die tot nieuwe inzichten kan leiden, individueel en met de groep.

Kunsteducatie, talentontwikkeling, participatie

De Opstap wil cursisten door middel van kunsteducatie leren om hun creatieve talenten en zichzelf te ontwikkelen waardoor zij (weer) tot maatschappelijke participatie kunnen komen. De eerste kennismaking met De Opstap kan een folder zijn, die binnen de verschillende Amsterdamse ggz-instellingen ligt, of een kijkje op de website www.jekuntmeer.nl met onder andere alle dagbestedings- en werkervaringsplekken binnen Amsterdam.

Inclusie

Het deelnemen aan een cursus binnen een regulier kunstencentrum na een ggz-behandeling is de eerste stap om je weer (meer) verbonden te voelen met de maatschappij (Geels & Glasbergen, 2015). Zodra je de cursus doet bij De Opstap ben je geen cliënt, maar een cursist net als alle andere cursisten binnen kunstencentrum MK24. Als we het over inclusie hebben, is dat niet iets dat vanzelf gaat. Er staat een visie achter en een beleid. Wederzijds begrip is belangrijk en de mogelijkheid om elkaar te ontmoeten, zoals in de gangen, het koffiehuis en de tuin. Wilma Boevink van het Trimbosinstituut omschrijft De Opstap in haar onderzoek in 1999 als een brugfunctie tussen ggz-instelling en maatschappij. De kracht schuilt er volgens haar in dat de cursisten in de gelegenheid worden gesteld om 'minder patiënt te zijn' en 'meer burger te worden'.

Waarom een cursus?

Een cursus impliceert dat er input wordt gegeven, gericht op ontwikkeling, met terugkoppeling en reflectie. Een cursus vraagt om *commitment* om aanwezig te zijn van begin tot einde en je te verbinden.



Foto: Kaj Glasbergen

Afbeelding 3: Stilleven.

De visie bij De Opstap is dat een intensieve beeldende cursus met twee- en driedimensionale onderwerpen aan de hand van kunst, cursisten kennis laat maken met verschillende technieken, materialen, kunstenaars, kunststromingen en de kunstgeschiedenis, maar ook met elkaar en met elkaars werkwijze of aanpak.

Bij kunsteducatie wordt gestructureerd lesgegeven, zodat opdrachten overzichtelijk en haalbaar worden en technieken en specifieke vaardigheden verder ontwikkeld kunnen worden. Het stimuleert de cursisten ook om bij volgende opdrachten zelf een praktische methode van aanpak te zoeken en alles in het werk te stellen om inhoudelijke en technische problemen zelf op te lossen. Dit vergroot het oplossend vermogen.

Zo bouwt elke cursist een reservoir op van ervaringen in en met het medium en in het kijken. Hoe meer ervaring je opbouwt met kijken en ervaren, hoe meer elke volgende start van een nieuw werkstuk makkelijker lijkt te worden (Geels & Glasbergen, 2015). Het gezamenlijk werken aan hetzelfde thema in eenzelfde tijdsspanne, bevordert het met en van elkaar leren en tevens getuige te zijn van wat medecursisten met dezelfde ingrediënten in dezelfde tijdsspanne tot stand hebben gebracht. Verbazing en trots worden geuit over andermans en eigen werkstukken.

“Aan het einde van het dagdeel, wanneer gezamenlijk de resultaten worden besproken, snap je nauwelijks zover te zijn gekomen. Leeg of niets is geworden tot iets ... van jou, door jou! Dat is een vreemde verrassing: er zit nog leven in je. Hoewel menigeen vaak naar het atelier fietst met lood in de trappers, is het vermoedelijk deze verbazende ervaring om telkens toch te gaan.” (uit Scholten & Bartlema, 2008).

Werkwijze van De Opstap

Het traject van de cursist

Een belangrijke vraag bij de intake is de motivatie van de aanstaande cursist om aan De Opstap deel te nemen.



Foto: Kaj Glasbergen

Afbeelding 4: 'In de voetsporen van Paul Klee'; collage met frottage-techniek.

We verwachten commitment van de cursist: afmelden bij afwezigheid, bij aanvang van de les aanwezig zijn en tot het einde blijven.

Onderdeel van de intake is een kijkje in het lokaal, waar op dat moment één van de groepen aan het werk is aan de hand van een opdracht. Dat geeft hoop, vertrouwen en perspectief.

Bij het betreden van het lokaal met de bedrijvigheid en concentratie van de groep zien we vaker een heel andere aanstaande cursist dan van voor de intake. Ogen twinkelen. *"Wanneer kan ik beginnen?"*

Niet alleen het commitment van de cursist is belangrijk, maar ook die van de kunstvakdocent: nabellen en vinger aan de pols houden als de cursist onverhoopt niet aanwezig is, maar ook het gedurende de gehele les aanwezig zijn om continuïteit en veiligheid te waarborgen.

Het mobiliseren van creativiteit

De kunstvakdocent formuleert de doelen met een positieve vertaalslag, die erkenning, activering, emancipatie, ontwikkeling en *empowerment* bewerkstelligt. De functie wordt omschreven als coachend kunstvakdocent door middel van kunsteducatie. Dit houdt in dat de kunstvakdocent een actieve rol heeft, een aanjager en verleider is, maar ook faciliteert, bekrachtigt, luistert, inspireert, ruimte geeft en naast de cursist staat, maar ook oog en oor heeft voor de kwetsbare kant. Ik noem het zelf vanuit mijn achtergrond, als beeldend kunstenaar, beeldend therapeut en kunstvakdocent/coach, meanderen tussen beeldende kunst, therapie en coaching. Dat is binnen een groep en per persoon maatwerk leveren, afhankelijk van vraag, fase en opdracht. Het is opmerkelijk hoezeer doelen, op deze wijze aangegeeft, aanzetten tot actief bezig willen zijn, zelf keuzes willen maken en durven gehoor te geven aan wat zijn ontwikkeling aangeeft. Allemaal zaken die in hoge mate de gezonde kant van de cursist versterken. De gezonde kant krijgt een

leidende rol. Hier is duidelijk sprake van empowerment. Als kunstvakdocenten vinden we het belangrijk om zelf actief in de beeldende kunst te zijn.

De docenten interveniëren als cursisten teveel over ziekte en/of medicijngebruik uitwisselen. Hetzelfde geldt als het gaat om de sfeer in de groep, de indeling van de les of materiaalkeuzes.

Het beeldend werken binnen De Opstap kent geen therapeutisch uitgangspunt. Het kan wel een bijkomstigheid zijn van materiaal, de opdracht, thema of techniek en zich uiten door het vormgeven aan gevoel of een herinnering. Tijdens de nabesprekingen zal bijvoorbeeld werk nooit door de kunstvakdocenten geduid worden, hetgeen niet betekent dat de cursisten niet zelf soms therapeutisch verband leggen en dit benoemen:

"Sleep mijn potlood en begon linksboven nu is het wit om zeep de zon kan schijnen schiep een wereld vol rust" (uit Scholten & Bartlema 2008).

"Beeldend is hier niet beladen en daardoor nieuw" (uit Scholten & Bartlema 2008).

Een cursusbijeenkomst

Het eerste half uur wordt er koffie en thee gedronken. Cursisten druppelen langzaam binnen, kunnen hun verhaal kwijt en rustig acclimatiseren. Het is opmerkelijk hoe belangrijk het is om met elkaar 'dagelijkse dingen' uit te wisselen, te

"Leeg of niets is geworden tot iets ... van jou, door jou!"

lachen en naar elkaar te luisteren. Na een kwartier kijkt iedereen ernaar uit om met de les te beginnen.

"Het is belangrijk om je welkom te voelen. Er is koffie, belangstelling, gezelschap en een grapje. Dan een thema, instructie, uitnodiging, stimulans en hulp. Je mag iets maken wat van jou is, zonder (ver)oordelen van wie ook.", schrijft een cursist (Scholten & Bartlema, 2008).

De docent creëert een gevoel van samen aan de slag te gaan door belangrijke informatie omtrent de opdracht en/of het thema centraal te geven en ook de nabespreking van het werk, aan het einde van de les met de hele groep te doen. Er is gedurende de les veel individuele aandacht en er wordt gekeken naar de ontwikkeling van het werkstuk en het proces.

Een half uur voor het einde van de les wordt er opgeruimd en nabesproken. Doordat bij de nabespreking veel verschillende werkstukken naast elkaar hangen/staan, kan de kunstvakdocent voorbeelden uitlichten om iets te verduidelijken omtrent compositie, technische aspecten en vorm. Cursisten voelen zich over het algemeen veilig genoeg om over hun werkstuk te vertellen en tonen interesse in elkaars werkstukken, bevragen elkaar en/of reageren op elkaar.

Inherent aan een cursus is dat het niet voor iedereen even gemakkelijk is om alle technische vaardigheden meteen onder de knie te krijgen. De kunstvakdocenten proberen zoveel mogelijk met respect voor ieders werkstuk hulpmiddelen aan te reiken voor inzicht tijdens de opdrachten. Transparant papier, een oefenvelletje, een nieuw stukje klei of ander materiaal waar de kunstvakdocent iets op voor doet, los van het werkstuk in wording, behoudt de eigen identiteit van het werkstuk en van de cursist. Dat bevordert de autonomie.

Naast de cursussen kent De Opstap nog de vrije werkplaats, bedoeld voor verdieping, het doorwerken, experimenteren en werken naar eigen voorkeur, maar ook voor cursisten, die liever niet aan de hand van de gezamenlijke thema's en opdrachten willen werken.

Kijkonderhoud

Kunst en kunsteducatie kunnen niet zonder 'kijkonderhoud'. Boeken, foto's, bezoeken aan exposities en musea ondersteunen de lessen en maken het aanschouwelijk en praktijkgericht. De combinatie van actief beeldend werken, kunstbeschouwing en de reflectie op het beeldend werken tijdens de nabesprekingen vergroten de wereld van de cursist. Excursies bewerkstelligen dat kunst, ateliers en dergelijke laagdrempelig worden en dat de interesse in de wereld buiten het Kunstencentrum dichterbij komt. Informatie en inspiratie brengen nieuwe verbindingen tot stand, met de buitenwereld, met anderen, met jezelf.

Oefenen met verschillende rollen

De ervaring van het maken, kijken, beschouwen en reflecteren is een bijzonder proces waarbij je als cursist ongemerkt van rol wisselt tot het materiaal, tot het vormgeven, tot het werkstuk in wording, tot anderen en tot de ruimte. Zo ontstaat verbinding met je werkstuk. Vanuit het vloeiende proces van kijken, maken, beschouwen, reflecteren en jezelf presenteren in een groep ontstaat er (als het een veilige inkluderende omgeving is) binnen het kunstencentrum een podium om je werk te kunnen exposeren. Het verzorgen van je werk met een passe-partout, een lijst of



Foto: Kaj Glasbergen

Afbeelding 5: Zeefdrukken.

in een vitrine, geeft de volgende stap van kijken, maken, beschouwen en presenteren. De eerste stap buiten de groep: Je werkstuk hangt in het koffiehuis van MK24. De tweede stap is om met elkaar een expositie in te richten. Een mooi vervolg waarin jouw werk in verbinding met andere werkstukken een geheel vormt. Je merkt dat je een kijkroute kan beïnvloeden en dat je kan oefenen met hoe werkstukken elkaar kunnen versterken om zo een appellerende expositie te maken.

Terugval, afscheid en doorstroom

Cursisten kunnen te maken krijgen met terugval of een intensieve behandeling, die prioriteit vereist. Belangrijk is dat de kunstvakdocenten regelmatig contact houden en dat het duidelijk voor deze cursisten is dat hun plek bin-

Het is meanderen tussen beeldende kunst, therapie en coaching

nen de groep open blijft of dat ze op de wachtlijst worden geplaatst. Het regelmatig nabellen en een kaartje sturen met de hele groep is belangrijk om te laten voelen aan de cursist dat hij wordt gemist. Dat maakt het gemakkelijker voor diegene om weer terug te keren.

Binnen MK24 en De Opstap is er de mogelijkheid om vrijwilligerswerk te doen, bijvoorbeeld in het koffiehuis, conciërge- of administratiewerk, de binnentuin bijhouden of de public relations. Vrijwilligers kunnen een reguliere cursus verdienen. Een spannende vervolgstap om een cursus te volgen tussen cursisten van een reguliere cursus binnen MK24. Over het algemeen zijn cursisten gemiddeld na acht maanden weer bezig met het zoeken naar (vrijwilligers)werk, opleiding of leer/werktraject of om activiteiten naast De Opstap te ondernemen.

Als een cursist afscheid neemt, wordt daar aandacht aan besteed. De docent zoekt samen met de cursist een werkstuk uit de map van de cursist en lijst dit in. Je kunt het niet mooier bedenken bij een afscheid – de cursist krijgt zijn werkstuk, met zorg ingelijst en vertelt daarbij over zijn proces bij De Opstap van het begin tot aan het afscheid. Gewoonlijk is dit een succesverhaal en een mooi voorbeeld voor de nieuwkomers in de groep.

Resultaten

Docenten zien vaak binnen een paar lessen veranderingen bij nieuwe cursisten. Ze kunnen weer trots zijn op een werkstuk, hebben geëxperimenteerd, maken iets af, vinden eigen oplossingen, mengen bijzondere kleuren, kunnen ontspanning ondervinden en krijgen meer geduld.

Cursisten zien deze resultaten bij zichzelf en bij medecursisten zoals:

- Structuur kunnen ervaren door aanwezig te zijn, je leven te kunnen beïnvloeden en zodoende meer grip te ervaren;
- Meer durven experimenteren met materialen, technieken en compositie;
- Meer kunnen ontspannen;
- ‘Gedachten kunnen verzetten’ door opdrachten waar het werken in een flow een gevolg is van materiaal en techniek;
- Meer geduld en concentratie krijgen. Een concreet voorbeeld is het oefenen van verschillende vormen van arcering met pen en inkt aan de hand van een stilleven, verdeeld in vier verschillende segmenten. Elk segment wordt met een andere arceringstechniek getekend;
- Weer trots kunnen zijn. “Dat ik dit in twee uur kon”, horen we vaker terug van cursisten. Een eerste keer weer trots voelen bij een werkstuk of werkwijze en de verbazing daarover, geeft vaak een kentering in het denken. Er zijn (weer) mogelijkheden;
- Meer inzicht krijgen in het beeldend werken en parallel daaraan meer inzicht in zichzelf. Een voorbeeld: Bij de schilderopdracht ‘Oud en nieuw’ – aanleiding was een 16e-eeuws genrestilleven. Het toevoegen van een hedendaags attribuut was onderdeel van de opdracht. Basis was een bruine ondergrond opzetten met acrylverf en het geheel opbouwen van donker naar licht. Een cursiste



Afbeelding 6: Expositie van lino'snedes.

Foto: Kaj Glasbergen



Foto: Kaj Glasbergen

Afbeelding 7: Gastdocent Guus Glass bespreekt de gemaakte etsen.

zei dat ze zo'n sombere ondergrond heel deprimerend vond werken. Ze zette door en werkte met veel geduld van donker naar licht. Met trots stelde ze vast dat ze zelf nooit zo'n opdracht opgepakt zou hebben, maar door elke keer met geduld door te werken en de vooruitgang en details te zien, gaf ze aan dat ondanks de sombere start, ze zo'n proces positief kan beïnvloeden met geduld, concentratie, plezier en doorzettingsvermogen;

- Het reflecteren op eigen en op andermans werkstuk;
- Het presenteren van het eigen werkstuk bij nabespreking of in een expositie;
- Vergroten van het oplossend vermogen. Vooral bij driedimensionale opdrachten waar constructie een onderdeel van het werkstuk is, wordt een beroep gedaan op het oplossend vermogen;
- Meer zelfvertrouwen krijgen door het presenteren van werkstukken bij de nabesprekingen en in exposities;
- Verantwoordelijkheid nemen door middel van vrijwilligerswerk. Vrijwilligerswerk binnen De Opstap of bij MK24 geeft oefenruimte met werknemersvaardigheden en het weer meedoen binnen de maatschappij.

Kunsteducatie vergroot de capaciteiten en je gezonde kant, ontwikkelt het oplossend vermogen en geeft empower-

ment. Als je op deze wijze ontdekt wat je kunt maken en daardoor wie je zelf bent, komt er meer creatief vermogen vrij en zien we dat cursisten steeds meer willen leren. Succeservaringen geven meer zelfvertrouwen en smaken naar meer. De clou is dat het actief en uitsluitend met beeldende kunst bezig zijn op zichzelf al stimulerend en helend werkt.

“Wat was het genieten bij de workshop etsen. Het grote magische ‘optilmoment’ van het vilt als de ets onder de pers tevoorschijn komt. Het leek echt professioneel. De etsen hangen nu te pronken op mijn prikbord.” (Citaat cursist De Opstap 2012).

Herstelondersteuning en positieve psychologie

Cursisten geven regelmatig aan wat De Opstap voor hen betekent. In 2014 is er een schriftelijke cursistenmonitor (een nulmeting) gehouden en werd De Opstap als geheel beoordeeld met het rapportcijfer 8,4.

Een cursist, die tevens vrijwilliger is bij De Opstap omschrijft de cursus als ‘stevige en zorgzame lessen’.

“Voor mij persoonlijk is er een ontwikkeling op gang gekomen van teruggetrokken depressieveling, naar een enthousiast en sociaal werkpaard. De workaholic in mij is terug, maar bij De Opstap heb ik alle ruimte om mijn

grenzen te leren stellen en daarmee te oefenen. In de cursus leer ik te ontspannen en te functioneren in de groep. Contact met mensen, die begrip hebben en zelf van alles hebben meegemaakt, een hele groep zelfs, was voor mij een verademing. Onder zoveel gelijkgestemden zijn, geeft mij vertrouwen.” (Jaarverslag De Opstap, 2013).

Vanuit de werkplaats herstelondersteuning (een landelijk initiatief van ervaringsdeskundigen, cliënten en ggz-professionals) is in 2015 het boekje uitgegeven ‘Herstelondersteuning, Van Kans naar realiteit! Kansen voor psychisch kwetsbare mensen’, dat een gezamenlijke visie op herstel en herstelondersteuning uitdraagt. Als we de visie en de praktijk van De Opstap breder bekijken vanuit herstelondersteuning passen we de tien principes, die belangrijk zijn voor herstelprocessen al bijna 35 jaar toe (Van der Ploeg, 2015):

- Vertrouwen
- Zelfbeschikking
- Hoop, geloven: jij zal herstellen
- Geloven in de persoon
- Verbonden zijn op een menselijk niveau
- Gedrag is altijd betekenisvol
- Ieder heeft een eigen stem
- Alle gevoelens zijn valide
- Het is belangrijk om dromen te volgen
- Ontmoeten met waardigheid en respect.

Al in de eerste kennismaking bij De Opstap staan deze principes centraal. De kunstvakdocent is een herstelondersteuner doordat deze hoop en optimisme uitstraalt, aandachtig en respectvol aanwezig is, ruimte geeft aan en ondersteunt in het maken van het eigen verhaal, de eigen kracht herkent, stimuleert en vergroot.

Het geloven in het herstel en ontwikkeling van elke persoon geeft perspectief. Het ontmoeten met waardigheid en respect en verbonden zijn op een menselijk niveau is onont-

“Van teruggetrokken depressieveling naar sociaal werkpaard.”

beerlijk om gezamenlijk een veilige plek binnen de maatschappij te creëren en te behouden. Hieraan ten grondslag ligt de zelfbeschikking. Aanstaaende cursisten kiezen zelf of ze aan De Opstap deel willen nemen. Participatie in zo'n veilige omgeving is een gezamenlijk proces en wordt bevorderd door het samen leren, uitwisselen, reflecteren, presenteren en exposeren. Inclusie wordt bevorderd als er binnen een instelling een cultuur heerst zonder (voor-) en (ver)oordelen en waarin zoveel mogelijk gelijkheid heerst. Kunst



Foto: Kaj Glasbergen

Afbeelding 8: Nabespreking ‘In de voetsporen van Paul Cézannes mand met appelen, biscuits en fles wijn’.

kan daarin zo'n mooie veilige vrijplaats zijn. Het mooiste voorbeeld daarvan is dat er regelmatig cursisten van MK24 een kijkje komen nemen in het Opstapatelier of aan de hand van de Opstapexposities reageren met: *“Hoe kan ik me bij deze cursus aanmelden?”*

De positieve psychologie is een relatief jonge stroming en wordt omschreven als de wetenschap van welbevinden en optimaal functioneren (Bohlmeijer, Bolier, Westerhof & Walburg, 2015). Kern van de positieve psychologie is ‘krachtdenken’ in plaats van ‘klachtdenken’, waardoor optimaal functioneren en floreren mogelijk is door middel van het ontdekken, waarderen en ontwikkelen van mogelijkheden, sterke kanten en bronnen van zingeving. Onderzoek wijst uit dat met relatief eenvoudige interventies welzijn en optimaal functioneren bevorderd kan worden en dat mensen, die meer welbevinden ervaren beter in staat zijn om te gaan met dagelijkse stressoren en levensgebeurtenissen (Bohlmeijer, Bolier, Westerhof & Walburg, 2015). De kunstvakdocenten van De Opstap gebruiken positief geformuleerde input binnen de lessen, laten cursisten in de praktijk ervaren eigen ontwikkeling en welzijn te kunnen beïnvloeden. De combinatie van kunst(educatie), reflectie, een herstelondersteunende houding en praktische positieve psychologie lijkt een hoopgevende cocktail die een duurzame omslag in denken en doen kan bewerkstelligen en mensen laat floreren.

Resultaten vanaf 1981

De Opstap is opgericht in 1981 binnen de toenmalige Werkschuit in Amsterdam. Nazorg viel in die tijd onder financiële verantwoordelijkheid van de ggz-instellingen; cursisten konden een jaar aan de cursus meedoen en daarna instromen bij de vrije werkplaats.

Vanaf 2009 viel de nazorg onder de AWBZ, via CIZ-indicaties en persoonsgebonden budgetten (PGB's).

CIZ-indicaties waren er vooral op gericht de beperkingen van de cliënt in kaart te brengen. Dagbesteding werd regelmatig voor langere tijd dan een jaar afgegeven.

Vanaf 2015 is de transitie van AWBZ naar de gemeentelijke WMO in werking getreden. Bij de WMO in Amsterdam zijn de trajecten aan de hand van de zelfredzaamheidsmatrix en het eigen netwerk toonaangevend.

Voordeel van de WMO is dat er eisen vanuit de gemeente zijn, dat cliënten na een ggz-behandeling zo snel mogelijk participeren. De Opstap is één van de plekken, waar dat kan. Zo wordt snelle doorstroming van de zorg naar een veilige plek buiten gestimuleerd en gerealiseerd.

Op dit moment is er weer een nieuwe aanbestedingsronde uitgeschreven door de gemeente Amsterdam voor onder andere het aanbieden van dagbesteding. Dit zal gaan om trajecten tot 2021. De Opstap hoopt daar weer in gegund te worden.

De toekomst

Nu de zorg veel meer dicht bij huis wordt georganiseerd en gericht is op meedoen binnen de maatschappij, kunnen er veel meer cross-overs tussen zorg en kunst-/vaktherapie gemaakt worden (Van Hooren, 2015). Daar kunnen we als vaktherapeuten en kunstvakdocenten op inspringen door nieuwe initiatieven te ontplooiën binnen kunstcentra, theaters, muziekscholen en andere instellingen, die midden in de maatschappij staan. Door middel van kunst kan er op een haalbare manier oefenruimte gecreëerd worden voor kwetsbare burgers om de eerste stappen te zetten om (weer) mee te doen.

Bij de grote partnerinstellingen, die net als De Opstap laag-intensieve dagbesteding aanbieden in Amsterdam, zien we dat de bezuinigingen hun tol eisen. Veel professionals worden vervangen door vrijwilligers. De Opstap daarentegen blijft bogen op kwaliteit in de lessen, gegeven door ervaren kunstvakdocenten.

In 2016 zien we door wachtlijstproblematiek bij de ggz-

instellingen binnen Amsterdam dat cliënten lang moeten wachten op behandeling. Als ze daartoe geschikt worden geacht kunnen deze wachtlijsters instromen bij De Opstap als voortraject. Zo blijft De Opstap anticiperen op veranderingen.

Heel veel dank aan Peggy, die me vanaf het begin af aan heeft gesteund met schrijven, meelezen en formuleren vanuit verschillende invalshoeken.

Literatuur

- Boevink, W. (1991). Een cursus kunstzinnige vorming voor GGZ-clieënten. Utrecht: Trimbos.
- Bohlmeijer, E., Bolier, L., Westerhof, G. & Walburg, J.A. (2015). *Handboek positieve psychologie, theorie, onderzoek, toepassingen*. Amsterdam: Boom.
- Geels, J. & Glasbergen, K. (2015). *KunstWerkt! Kunsteducatie en coaching voor mensen met een psychiatrische achtergrond*. Purmerend: Cultuurhuis Wherelant.
- Hooren, S. van (2015). Het toepassen van kunstpraktijken in de zorg. *Boekman*, 104, 28-31.
- Ploeg, van der, G. (2015). *Herstelondersteuning. Van kans naar realiteit! Kansen voor psychisch kwetsbare mensen*. Utrecht: Werkplaats Herstelondersteuning.
- Scholten, D. (red) & Bartlema, C. (2008). *Dat ik dit in twee uur kon*. Amsterdam: Stichting De Opstap.
- Schweizer, C. & Visser, C. (2006). *Vershil moet er zijn*. Leeuwarden: CHN.
- Smeijsters, H. (2000). *Handboek creatieve therapie*. Bussum: Coutinho.
- Smeijsters, H. (2008). *De kunsten van het leven, hoe kunst bijdraagt aan een emotioneel gezond leven*. Diemen: Veen Media.

Over de auteur

Kaj Glasbergen is beeldend therapeut, coachend kunstvakdocent en beeldend kunstenaar. Kaj werkt bij De Opstap en heeft een eigen praktijk.

E: kaj@deopstap.nl

I: www.deopstap.nl; www.kajglasbergen.nl

Samenvatting

De Opstap bekleedt een brugfunctie tussen ggz-instelling en maatschappij en is gericht op herstel en ontwikkeling aan de hand van kunst en kunsteducatie. De Opstap is een intensieve beeldende cursus binnen een regulier kunstencentrum voor mensen, die van de ggz gebruikmaken of hebben gemaakt. De auteur beschrijft hoe cursisten bij De Opstap een proces doormaken vanuit zorg naar zelfbeschikking met wat daarvoor belangrijke voorwaarden zijn, qua omgeving, begeleiding en doorstroming. Cursisten leren binnen deze cursus door middel van kunst invloed op eigen leven te krijgen, zichzelf verder te ontwikkelen en de gezonde kant te vergroten en leidend te maken om zich weer verbonden te kunnen voelen met zichzelf, met anderen en met de maatschappij. Belangrijk is het contact met lot- en voorbeeldgenoten binnen de groep en binnen het kunstencentrum MK24. ■



Foto: Kaj Glasbergen

Afbeelding 9: Spelen met letters en drukinkt.