

Verbeeldingstoolkit 3.0. Mobiliseer je innerlijke krachten. Voor bij kanker, chronische ziekten en crisis

Jan Taal

De verbeeldingstoolkit heeft als doel mensen met kanker, chronische ziekten en crisis te helpen innerlijke krachten te mobiliseren om draag- en veerkracht te bevorderen bij behandelingen en herstel.

Verbeelding is het domein waar onze innerlijke bronnen zich bevinden. Uit deze bronnen kunnen we oneindig putten om onszelf te versterken. De wetenschap ontdekte dat onze spiegelneuronen actief reageren op dat wat je verbeeldt. Denk- en gevoelsbeelden beïnvloeden, vaak onbewust, voortdurend ons gedrag en vitaliteit. Creativiteit brengt diepere lagen in ons naar boven. Door aandacht te geven aan innerlijke beelden, krijgen ze meer zeggingskracht en kunnen ze gaan groeien.

De toolkit bestaat uit een pakket met een samengestelde inhoud. Het biedt gereedschappen opdat mensen zelfstandig kunnen werken met creatieve werkvormen en imaginatieoefeningen. Zo bevat de Toolkit een uitgebreid cursusboek, 54 symboolkaarten, twee cd's, schrijf- en teken- en boetseermateriaal, een dvd en een animatiefilm. Het uitgebreide cursusboek biedt handvatten om te werken met de symboolkaarten, intuïtieve schrijfvormen en met middelen als tekenen en boetseren. Het boek bevat achtergrondinformatie over de werking van verbeelding en creativiteit. Daarnaast bevat het verschillende oefeningen die stap voor stap worden uitgelegd en worden geïllustreerd aan de hand van foto's en beeldend werk van mensen die met de verbeeldingstoolkit hebben gewerkt. Ook is er een ziekteproces in beelden weergegeven. Er wordt een begeleidingsproces getoond van een gezin met jonge kinderen, waarvan de moeder ongeneeslijk ziek is.

De bijgeleverde creatieve materialen zijn van goede kwaliteit en afgestemd op mensen die in bed liggen. De symboolkaarten met foto's nodigen uit om persoonlijke betekenis te geven aan de beelden. Gedachten en gevoelens krijgen zo een zichtbare vorm en de communicatie met de ander kan gemakkelijker op gang komen.

Op de cd's staan ingesproken imaginatieoefeningen zoals bijvoorbeeld het creëren van een goede plek. Een man schrijft daarover: "Ik kwam tot rust en kon even alles loslaten. Ik was eindelijk ontspannen."

Op de dvd 'Zingen voor je Leven' is te zien hoe blij, verdrietig en levendig mensen die kanker hebben gehad samen kunnen zingen. De werking van muziek als innerlijke stem en bron van steun is hierbij niet vergeten. In een paar jaar tijd is er een groot netwerk van koren (Zingen voor je leven, van de stichting Kanker in Beeld, red.) in Nederland ont-

staan. De koren bestaan uit mensen die met kanker te maken hebben (gehad).

Ten slotte zit ook de bekroonde animatiefilm 'Aangerakt door een engel' van Beatrijs Hulskes in de doos. De animatiefilm verbeeldt het ziekteproces van de maakster op indringende wijze. Het gaat over wanhoop en ontredde- ring, strijd en veerkracht.

De verbeeldingstoolkit kan een enorme uitbreiding zijn van de bagage van de vaktherapeut richting het versterken van innerlijke kracht bij cliënten. Het is mogelijk om begeleiding van een toolkit-coach te krijgen. Er zijn een aantal opgeleide coaches die getraind zijn in het werken met imaginatie. Zij kunnen helpen een weg te vinden met de oefeningen. Deze coaches zijn te vinden in het register van de verbeeldingstoolkit-coaches, via de website.

Jan Taal is GZ-psycholoog en is sinds 1980 werkzaam in de psycho-oncologische zorg. Hij is gespecialiseerd in het werken met imaginatie. In 1985 richtte hij de School voor Imaginatie op. Hij heeft vele hulpverleners opgeleid in het werken met imaginatie. Deze Toolkit heeft hij in samenwerking met anderen gemaakt. Hij is zeer gedreven om mensen gebruik te leren maken van hun innerlijke kracht via imaginatie.

Op 15 september 2017 werd de derde versie van de Verbeeldingstoolkit gepresenteerd tijdens het symposium van de School voor Imaginatie. De toolkit is ook in het Engels verkrijgbaar.

Amsterdam: School voor Imaginatie, 2017

Prijs: € 47,50

Te bestellen via: www.imaginatie.nl/verbeeldingstoolkit

Recensie geschreven door Marian Kramers

