



Sabine de Raaf is alles behalve een prototype Minervaan. Toen zij in 1999 in Leiden aankwam had zij al een loopbaan als onderwijsassistent achter de rug. In die periode raakte zij gefascineerd door de tekenkunst van kinderen. Hoe komt het dat het ene kind uiterst gedetailleerd te werk gaat, terwijl een leeftijdgenoot nauwelijks een figuur kan tekenen? Waarom hebben veel kinderen voorkeur voor zwart en bruin? Vragen die haar niet meer loslieten. Op haar 24ste besloot Sabine zich in een nieuw avontuur te storten. Zij nam ontslag, verkocht haar huis, schreef zich in als student kunstzinnige therapie aan de Hogeschool Leiden en klopte aan bij Breestaat 50.

“Bij dit nieuwe leven hoorden natuurlijk een studentenvereniging en op kamers gaan”, licht Sabine toe. “Tegen mijn eigen verwachting in voelde ik mij bij Minerva vanaf moment één helemaal thuis.” Toch was de start in Leiden voor haar niet altijd makkelijk. Terwijl club- en huisgenoten met volle teugen genoten van hun pasverworven vrijheid, moest Sabine zich voegen naar de ‘schoolse’ aanpak van een hbo-opleiding met zaken als aanwezigheidsplicht en huiswerk. “Kunstzinnige therapie is bovendien een pittige studie, waarbij je continu

naar jezelf moet kijken. Het gaat meteen diep. Als therapeut hoef je zelf niet perfect te zijn, maar om anderen te kunnen helpen moet je wel weten wat er in jouw eigen kast zit. Dat was behoorlijk intensief.”

Nat-in-nat techniek

Sabine heeft intussen in Leiden een goedlopende praktijk met kunstzinnige therapie voor kinderen. Maar ook volwassenen die zijn vastgelopen in hun werk en/of privéleven kunnen bij haar terecht. “Door middel van de kunstzinnige technieken schilderen, tekenen en boetseren (die aansluiten bij het voelen, denken en willen) laat ik mensen drempels overwinnen, verborgen krachten ontdekken en weer in balans komen. Het gaat bij de therapie niet om het kunstwerk zelf maar om het scheppende proces. Het kunstwerk maakt het gesprek dat ik met iemand wil aangaan echter wél tastbaar. Laat ik een voorbeeld geven. Mijn eerste serie opdrachten is altijd het maken van een schilderij met waterverf op een nat papier. Deze nat-in-nat techniek heeft als kenmerk dat kleuren in elkaar overlopen. Er zijn mensen die steevast blijven proberen om een gedetailleerd schilderij te maken, ook al maakt de techniek dat onmogelijk.

Deze mensen zitten vaak muurvast in hun eigen denken. Aan de hand van hun kunstwerken kunnen zij zich hiervan bewust worden. Mijn therapie is er vervolgens op gericht om hen creatiever te leren denken."

Kansen vergroten

Kunstzinnige therapie, niet te verwarren met creatieve therapie, is gebaseerd op de antroposofie. "Wij gaan uit van een holistisch mensbeeld", legt Sabine uit. "Van de samenhang tussen lichaam,

Deze mensen zitten vaak muurvast in hun eigen denken. Aan de hand van hun kunstwerken kunnen zij zich hiervan bewust worden.

geest, energie en ziel. De interactie tussen lichaam en geest speelt een belangrijke rol." Sabine specialiseerde zich al vroeg in kunstzinnige therapie voor kinderen. "Niet alleen omdat ik het ontzettend leuk vind om met deze groep te werken, maar ook om voet aan de grond te krijgen in de markt. Als specialist vergroot je je kansen. Zo werk ik nu onder andere via het Antroposofisch Therapeuticum Leiden. Als allround kunsttherapeut was ik daar nooit tussengekomen."

In haar praktijk komt Sabine in aanraking met uiteenlopende problematiek. "Kinderen die niet naar school willen, kinderen met lichamelijke klachten, boze kinderen, kinderen die overdreven aangepast gedrag vertonen. Kunstzinnige therapie werkt dan heel prettig. Kinderen vinden het vaak makkelijker om hun gevoelens te tekenen, schilderen of kleien

dan ze onder woorden te brengen. Door goed naar hun materiaalgebruik, kleurkeuze en beleving tijdens het werken te kijken, probeer ik te doorgronden wat er aan de hand is en te werken aan meer zelfvertrouwen. Het is zo heerlijk als je daarin voor een kind iets kunt betekenen!"

Droom voor de toekomst

Het uiteindelijke resultaat van een kunstzinnige therapie valt of staat natuurlijk bij de omgeving van een kind. Want al boekt Sabine vooruitgang

met een kind, zonder steun vanuit thuis en school is de kans op terugval groot. "Die omgevingsfactoren heb ik helaas niet in de hand", zegt Sabine. "Ik probeer de omgeving natuurlijk te betrekken bij de therapie, maar dat lukt lang niet altijd. De samenhang tussen die verschillende werelden boeit mij enorm. Mijn droom voor de toekomst is dan ook om kinderen en ouders samen te gaan behandelen. Een ernstige ziekte van een ouder heeft bijvoorbeeld directe weerslag op een kind. Vaak jaren later nog. Dit soort problematiek verdient in mijn vakgebied veel meer aandacht. Ik ga dat kunstzinnige avontuur komende jaren graag aan."

Meer informatie over het werk van Sabine de Raaf is te vinden via www.kunstzinnigavontuur.nl