

AUTEUR: SUZANNE HAEYEN

Tussen muren en mogelijkheden: Vaktherapie als sleutel tot herstel

Interview met Toon Walravens over vaktherapie binnen de forensische zorg

Toon Walravens (Afbeelding 1) vertelt openhartig over zijn levensverhaal, dat getekend is door een gewelddadige jeugd, verwaarlozing en misbruik. Deze omstandigheden leidden mede tot een leven vol criminaliteit, verslaving en diepe innerlijke worstelingen.

Tijdens zijn verblijf in de forensische zorg vond hij steun in vaktherapieën. Deze vormen van therapie hielpen hem om zijn emoties beter te begrijpen, zijn gedrag onder controle te krijgen en zich bewuster te worden van diepgewortelde patronen. Vaktherapie bleek daarin essentieel: het brak de muur rond zijn gevoelens langzaam af en opende de weg naar herstel en persoonlijke groei.

Tegenwoordig is Toon werkzaam als beleidsadviseur en organisatiecoach bij KL-IK te Sittard, een organisatie die mensen ondersteunt die tijdelijk of langdurig moeite hebben met zelfstandig functioneren. Hij is een ervaringsdeskundig ambassadeur met een mooie staat van dienst in de geestelijke gezondheidszorg, non-profitorganisaties, forensische psychiatrie, coaching, crisisinterventie en crisiscommunicatie. Toon was, en is, ook betrokken bij verschillende onderzoeken naar vaktherapie in de forensische zorg

Hoe is het begonnen met jou, in jouw leven?

Veiligheid is cruciaal bij de start van je leven, maar ik greep mis. Mijn ouders waren niet in staat hun kinderen goed op te voeden of te geven wat we nodig hadden: liefde, aandacht, betrokkenheid. Thuis was er veel geweld: verbaal én fysiek. Mijn vader deed een suïcidepoging nadat mijn moeder ons verliet. Ze liet vier kinderen achter bij een man die emotioneel onvolwassen was. Hij kwam zelf uit een gezin van veertien kinderen, werkte al op zijn veertiende in de Limburgse mijnen. Alles wat hij verdiende moest naar opa, een alcoholist. Als hij protesteerde, werd hij mishandeld. Mijn moeder kwam ook uit een groot gezin, maar zij kon ons ook niet bieden wat we nodig hadden.

Sommige kinderen worden geboren met zuurstofgebrek, anderen krijgen te maken met een overdaad aan ellende. Op school merkte ik hoe anders het bij anderen was: warmte, affectie, aandacht. Thuis voelde onveilig, en dus leerde



Afbeelding 1. Toon Walravens anno nu

ik me daaraan aan te passen: stil zijn, conflicten vermijden. Dat gedrag hielp me buiten niet verder. Toch ontwikkelde ik manieren om te overleven, maar dat ging vaak gepaard met agressie. Toen ik negen was en de juf me wilde corrigeren, wilde ik haar met een stoel slaan. Ik werd van school gestuurd.

Ik begon al jong met drinken, roken, softdrugs. Rond mijn twaalfde zat ik aan de alcohol, was ik veel op straat en kwam ik in aanraking met justitie. Op mijn twaalfde werd ik uit huis geplaatst door de kinderbescherming. Ik kwam in een gesloten jeugdzorginstelling terecht. Daar leerde je snel: je zat er met 150 andere Toontjes. En daar leerden we van elkaar.

Juffrouw Bep

In de instelling ontmoette ik juffrouw Bep, een woonbegeleidster van 27 – voor mij, toen 12, leek ze oud. Zij opende de deur van mijn hart. Ze was als een surrogaatmoeder; niet gericht op waarheidsvinding, maar op ons als jongens. Samen afwassen, een boterham smeren, een verhaaltje lezen, 's avonds nog even dag zeggen – haar oprechte aandacht maakte het verschil. Ze maakte dat ik het anders wilde, dat ik vertrouwen kon voelen. Haar nabijheid, warmte en oprechte interesse lieten me openstaan voor anderen die later in mijn leven kwamen. Zonder haar was ik misschien volledig gesloten gebleven.

Terug naar huis

Op mijn veertiende keerde ik terug naar huis, maar daar was niets veranderd. Ik had wel geleerd te voelen, dankzij juffrouw Bep, maar thuis moest dat gevoel weer uit. Affectie tonen was zwak. Ik kreeg een olifantshuid, maar bleef vanbinnen wel roze.

Thuis viel ik snel terug in oude patronen: straat, blowen, oude vrienden. Ik had veel relaties, maar kon geen liefde toelaten. Ik was charmant, niet dom, viel op in het uitgaan. Maar er was veel geweld. Uiteindelijk belandde ik voor buitenproportioneel geweld in de jeugdgevangenis.

In de jeugdgevangenis

De wereld voelde door en door slecht. Maar ik wist me altijd staande te houden. Mijn slimigheid heeft me vaak gered, want fysiek was ik niet de sterkste. Na vrijlating kwam ik weer thuis. Niks was veranderd, en ik eigenlijk ook niet. Alleen slimmer – in verkeerde dingen. Ik kreeg een relatie, we kregen een dochter. Onder invloed was ik agressief, gevaarlijk. Met cocaïne voelde ik me onaanastbaar. Dat kostte me opnieuw vrijheid. Een ex-vriendin zei: “Toon, jij hebt ernstige psychiatrische problemen. Als je zo doorgaat, ga je dood of pleeg je zelfmoord” (Afbeelding 2. ‘Steeds dieper onder water’). Die woorden bleven hangen. Ik dacht er een maand over na en meldde me aan bij een verslavingskliniek. Ik werd ingesteld op antidepressiva. Dat gaf rust, maar ik trok me ook steeds meer terug. En hoe helderder mijn geest werd, hoe heftiger het werd. Ik begon terug te kijken... en toen kwam alles naar boven. Ook het seksueel misbruik op mijn 14e, door iemand hoger in het criminele circuit. Ik had er nooit over gesproken. Uiteindelijk kwam ik terecht in een

”

Thuis voelde onveilig, en dus leerde ik me daaraan aan te passen: stil zijn, conflicten vermijden

psychiatrisch justitieel ziekenhuis. Dysthyme depressie, stemmingswisselingen, trauma. Ik kreeg gesprekken, maar echte therapie bleef uit.

Forensische zorg en de ervaring met de verschillende vaktherapieën

Uiteindelijk hebben ze ervoor gekozen mij over te plaatsen naar de Woenselse Poort. Daar is mijn echte behandeling begonnen. Ik vond het heel lastig om het over alles te hebben.

Ik ben daar tien jaar in behandeling geweest. Het eerste jaar gedwongen. Daar ben ik begonnen met schemagerichte therapie en vaktherapie. Mijn emoties waren echt een gesloten boek. Ik kon er niet goed bij komen. Ik vond het ook akelig. Ik vond het spannend. Ik vond het eigenlijk maar niks om het daarover te hebben. Ik dacht van, als ik daaraan moet beginnen, waar kom ik dan uit? Wat levert het me op? Wat brengt het me?



Afbeelding 2. Steeds dieper onder water (kunstenaar: Achraf Baznani)

Mijn muziektherapeute had ook, net als juffrouw Bep, dat veilige over zich. Het veilige was ook dat zij niet meteen begon te zoeken naar de waarheidsbevinding. Die was al gedaan volgens haar. Ze vroeg aan mij wat voor muziek ik leuk vond. En daar ging ze dieper op in; waarom ik die zanger of zangeres zo geweldig vond.

Weet je nog welke muziek je noemde?

Ik noemde Frank Boeijen, vooral De Storm en De Verzoening. Zijn teksten sloten aan bij mijn verhaal en hielpen me woorden te vinden voor mijn gevoel. Samen met mijn therapeut luisterde ik, en daarna bespraken we wat het met me deed. Ik durfde me steeds iets meer te openen, ook over het misbruik. Ze vroeg: "Als je deze muziek hoort en terugdenkt aan toen, wat voel je dan?" Ik kreeg tranen in mijn ogen en leerde mijn emoties beter toelaten.

Heb je ook zelf actief muziek gemaakt?

Ja, ik heb zelf actief muziek gemaakt in de therapie. Al snel merkte ik dat het me afleidde én nieuwsgierig maakte. Bewegen, geluid maken, iets dóén – dat bracht iets in gang. De muziektherapeut daagde me uit: "Trommel er maar eens op los als je boos bent.". En dan voelde ik die negatieve energie loskomen. De kracht verdween langzaam uit mijn armen, maar ook die opgebouwde spanning verliet mijn lijf. Het gaf ruimte in mijn hoofd.

”

Mijn muziektherapeute had ook, net als juffrouw Bep, dat veilige over zich

Via het spel leerde ik emoties herkennen, uiten en reguleren. Het gaf me vertrouwen om ook bij andere therapieën meer van mezelf te laten zien.

In psychomotorische therapie (PMT) sloot de beweging goed aan bij wat ik al in de muziektherapie had ervaren. In het begin wilde ik daar niet naartoe – het voelde te confronterend. Maar ik leerde dat het juist krachtig is om op tijd te begrenzen, om stil te staan bij wat je voelt in je lijf en je hoofd.

En die bewustwording, dat verschil tussen reactie en actie, tussen gevoel en geweten, dát is wat me nu helpt. Want jongens als ik – en meiden trouwens ook – hebben vaak



Afbeelding 3. Toon met zijn beeldend werk

nooit geleerd wat gezonde grenzen zijn. In vaktherapie leer je daar stap voor stap bij stil te staan. Je leert weer contact te maken met je gevoel, je geweten te activeren en stap voor stap terug te keren naar jezelf.

Hoe waren je verdere ervaringen met andere vormen van vaktherapie?

Ik had ook beeldende therapie. Ik tekende niet snel iets uit mezelf, ik tekende altijd iets na. En uiteindelijk kon ik ook best goed tekenen. En ik dacht van, hé, ik word daar goed in. En ik had er nog plezier in ook. En ik bouwde iets van zelfvertrouwen daarbij op. Ik maakte iets waar ik trots op was (zie afbeelding 3). Het ging uiteindelijk niet om het eindresultaat. De beeldend therapeut bevestigde mij ook in de dingen die ik deed.

Het herinnerde me ook wel aan het boekje wat juffrouw Bep al voorlas. Het ging ook over een jongetje, weet je wel, een verhaal maakte ze daarvan. En die dingen kwamen wel allemaal in mijn hoofd terug. En het haalde eigenlijk ook de mooie herinneringen op. Ik had veel te veel slechte dingen meegemaakt. Ik kon er wel mijn gevoelens en gedachten in kwijt. Het tekenen was een middel om dichter bij mezelf te komen. Dat had ik nooit gedacht.

In schematherapie ben ik wel meer de diepte ingegaan. Met herinneringen aan vroeger. Maar zonder de vaktherapie vooraf was dat een stuk lastiger geweest. Drama en rollenspel vond ik heel erg vervelend. Toch leerde ik mezelf daar wel meer kennen.

En wat vond je daar vervelend aan?

Dan moest ik iets uitbeelden. Een situatie of zo. En daar moest ik dan ook gevoelens bij laten zien. Een soort van gezichtsuitdrukkingen vroeg ze dan ook. En dat vond ik

lastig, want als je mij iets vroeg van 'hoe was dat dan in jouw jeugd?'

Ik had eigenlijk heel weinig mooie momenten. Die moest ik echt gaan zoeken. En ik wilde eigenlijk ook niet naar die tijd terug. Het waren altijd vervelende dingen. Ze nodigde me uit iets daarvan uit te beelden. En vroeg dan 'hoe voelt dat dan voor je?'. Ik praatte eigenlijk niet graag over mijn eigen gevoelens, maar als ik iets uitbeeld dan heb ik het tegelijkertijd gewoon over mezelf.

Als ik die vaktherapie niet gedaan had, drama, muziek, creativiteit... dan was ik hoogstwaarschijnlijk nooit aan schematherapie begonnen.



Afbeelding 4. De dreiging in de forensische kliniek

Dus vaktherapie was daarbij belangrijk voorwerk?

Ja, ik had een zachte landing nodig anders was het veel te zwaar. Door de vaktherapie opende ik zelf steeds meer mijn eigen gevoelens. De muurtjes waren nog niet weg, maar vaktherapie had het cement tussen de stenen uitgekraast. En de muurtjes begonnen in te zakken. Dan zat ik tv te kijken naar 'Het kleine huis op de prairie' Nou, dat was me een tranentrekker. Ik zat met een theedoek in mijn handen. Alles wat ik daar zag raakte me, ik was zo open, zo kwetsbaar. Dat was in die tijd met vaktherapie. De hoofdbehandelaar indiceerde me vervolgens voor schematherapie. Dat ben ik toen aangegaan en daarnaast kon ik gebruik maken van vaktherapie.

Ja, dat kan juist heel mooi parallel aan elkaar werken. Schematherapie was intensief en ik leerde me vast te houden aan een veilig beeld tijdens geleide fantasie. De schematherapeut zei: 'In jou zit een klein Toontje. Die zit alle kanten op te schoppen. En vanuit daar reageer jij.' Hij zei: 'Daar moet je voor leren zorgen. Dat dat kleine mannetje zich veilig voelt.' Het was een zware periode met de combinatie van schematherapie en vaktherapie. En met het oefenen buiten. Maar ik heb de ruimte gekregen.

Wat is jouw advies voor vaktherapie in de forensische zorg?

Laat het verhaal van de cliënt leidend zijn. Ga op zoek naar het gevoel achter het gedrag. Mensen in forensische klinieken komen vaak uit een systeem waarin ze constant

moeten scannen op gevaar. Zelfs in een cel voel je de dreiging – de enige vrijheid is de gesloten deur, waarbinnen je even jezelf kunt zijn (Afbeelding 4). Daar zag ik mensen tekenen, schrijven, muziek luisteren – pure creativiteit in die beperkte vrijheid.

Als mensen in de kliniek komen dan wordt gedacht dat ze meteen een hulpvraag hebben. Ja, vergeet het maar. Mensen observeren eerst, voelen zich niet meteen veilig. Het is belangrijk om met hen in gesprek te gaan: Wat heb je nodig? Wat mis je? Wat zou je willen? Iets onder dwang opleggen werkt niet. Geef tijd en ruimte, laat mensen naar zichzelf toe groeien. Alle mogelijkheden zitten niet in ons als begeleiders, maar in de cliënt. Wij zijn passanten – hoe zorgen we dat we de juiste passant zijn? Vaktherapie biedt unieke ruimte binnen de strakke kaders van de forensische zorg. Het geeft cliënten de kans om gevoelens te uiten waar woorden tekortschieten. Het medium biedt vrijheid, binnen veilige grenzen. Daar kunnen mensen boosheid of verdriet omzetten in creatie. Dáár ontstaat iets. Vaktherapeuten hebben vaak een oprechtheid, energie en een natuurlijke benadering. Laat vaktherapeuten hun werk doen in een veilige, vrije ruimte waar echt contact kan ontstaan. Dat is waar groei begint. Creativiteit opent de geest. En ik geloof echt: met alleen gesprekken was ik er nooit gekomen. Juist in vaktherapie vond ik de ruimte om te voelen en te verwerken.

Wat heeft geholpen bij jouw herstel?

Wat mij heeft geholpen was niet één ding. Het waren de gesprekken, de medicatie, maar vooral ook de vaktherapie – en de samenhang tussen alles. Bij vaktherapie kon ik alles kwijt zonder dat het eruit getrokken hoefde te worden. Het kwam vanzelf. Die vrije ruimte voelde anders dan behandeling, terwijl het dat natuurlijk wel is. Het zat ook in het contact van mens tot mens. De therapeut ging naast me staan, soms zelfs met persoonlijke voorbeelden. Dat hielp me te voelen: jouw verdriet, jouw onmacht is niet vreemd. Je hebt er alleen nooit mee leren omgaan. In vaktherapie kun je van alles doen – spelen, bewegen, creëren – dingen die op het eerste gezicht gewoon leuk lijken, maar ondertussen zoveel losmaken. En juist die leuke dingen bleken belangrijk. Ze brachten me in beweging, lieten me voelen en hielpen me herstellen. Ze waren niet apart van de behandeling, ze *waren* de behandeling. 🧡

OVER DE AUTEUR

Dr. Suzanne Haeyen is lector Vaktherapie in de Gezondheidszorg aan de HAN en coördinator inhoud van de Master Vaktherapie. Zij werkt als beeldend therapeut/onderzoeker bij Scelta (GGNet), publiceerde veel over vaktherapie, o.a. in de forensische zorg, en droeg bij aan de richtlijn en zorgstandaard persoonlijkheidsstoornissen. E-mailadres: lectoraat.vtgz@han.nl