

SAMEN KLEUREN

Een kleurboek voor met z'n tweeën



Margot Postma

Dit kleurboek is een initiatief van Margot Postma. Het is een SamenKleuren-kleurboek om samen, tegelijkertijd, te kleuren. Margot wil mantelzorgers en vrijwilligers aanzetten om te kleuren met een oudere of dementerende.

Prof. dr. Erik J.A. Scherder, Hoogleraar Klinische Neuropsychologie, Universiteit van Groningen: “Kleuren is een vorm van verrijking van de geest”. (2017)

Prof. dr. Dick F. Swaab, emeritus Hoogleraar Neurobiologie, Universiteit van Amsterdam, Teamleider Nederlands Herseninstituut, KNAW : “Samen kleuren als een niet te verge-ten stimulans voor de hersenen”. (2017)

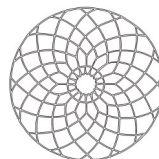
Ingeborg van der Geest, huisarts:
“Je kunt de gewoonste dingen heel bijzonder maken door ze te doen met hele bijzondere mensen”.

Gerda Zonneveld, teamleider Argoszorggroep: “Het maken van dit kleurboek is een ontzettend leuk initiatief! Het kleuren doet de bewoners goed: het verzet de gedachten, het bevordert de fijne motoriek en het geeft veel gezelligheid”.

“Mijn eens zo actieve moeder gaat langzaam maar zeker achteruit. Het verstandelijke contact met haar wordt moeilijker. Gelukkig blijft het gevoelscontact tussen haar en mij. Samen kleuren zal hier straks zeker bij helpen”. (**Arno**, 2017).

Iemand die dit project gesteund heeft met een donatie:
“Het idee achter het boek vind ik erg mooi én wil er zelf graag in kleuren! (Kleurboeken die ik tegenkom vind ik vaak te priegelig)”.

Linda Lalleman, vrijwilligerscoördinator Argoszorggroep: “Regelmatig kom ik in contact met (dementerende) bewoners die tijdens creatieve activiteiten in het verpleeghuis aan het kleuren zijn. Het is goed om te zien dat bewoners hier plezier aan beleven. Het klinkt makkelijk en misschien zelfs wat kinderachtig – “kleuren”
Kleuren is niet kinderachtig, de voorgedrukte kleurplaten kunnen dat wel zijn. Daarom is het fijn dat er speciaal voor (dementerende) ouderen een kleurboek is ontwikkeld. Het element samen kleuren is een bijzondere insteek. Soms heeft iemand net dat zetje nodig om aan de slag te gaan en wat werkt er dan beter dan samen iets maken”?



Hoe het ooit begon.

In 2014 startte ik als vrijwilligster met het tekenen en schilderen in een verzorgingshuis met beginnend dementerenden. Nog steeds maak ik elke week voor de bewoners een tekening of kleurplaat die zij inkleuren met ecoline, kleurpotloden of stiften.

De bewoners hebben veel plezier in het kunstzinnige, creatieve proces. Kleuren is rustgevend en tegelijkertijd activerend. Er ontstaat een sfeer van rust, ingetogenheid en onderlinge betrokkenheid. Praten gaat niet altijd meer zo makkelijk maar samen aan tafel zitten en samen kleuren geeft contact. Eigenlijk gebeurt hetzelfde wanneer ik met mijn vriendinnen kleur of met mijn kleinkinderen of met deelnemers aan een workshop. Er hoeft niet persé gepraat te worden, als er wél gepraat wordt gaan de gesprekken vaak over zingeving.

Vanuit deze ervaring is het Samen Kleuren-kleurboek ontstaan. Aanvankelijk bedoeld voor dementerende mensen en hun mantelzorgers, maar ook heel geschikt voor zieken, herstellenden, kinderen, pubers, ouderen, mensen met een verstandelijke beperking met hun familie en verzorgenden.

Dementerenden kampen met verlies van gezondheid, ook zijn zij vaak het besef van plaats en tijd kwijt; dit veroorzaakt angst en verwarring. Wat nodig is, is veiligheid, een positieve benadering en teruggrijpen op hun herinneringen. Kleuren kan dit gevoel van de veiligheid van vroeger teruggeven. Alle kleurplaten in het boek zijn gemaakt vanuit de gedachte dat herhaling en ritme veiligheid bieden.

Ieder mens heeft behoefte aan warmte, contact en verbinding. Door samen te kleuren met dochter, zoon, kleinkind, vriendin of mantelzorger ontstaat contact en verbinding.

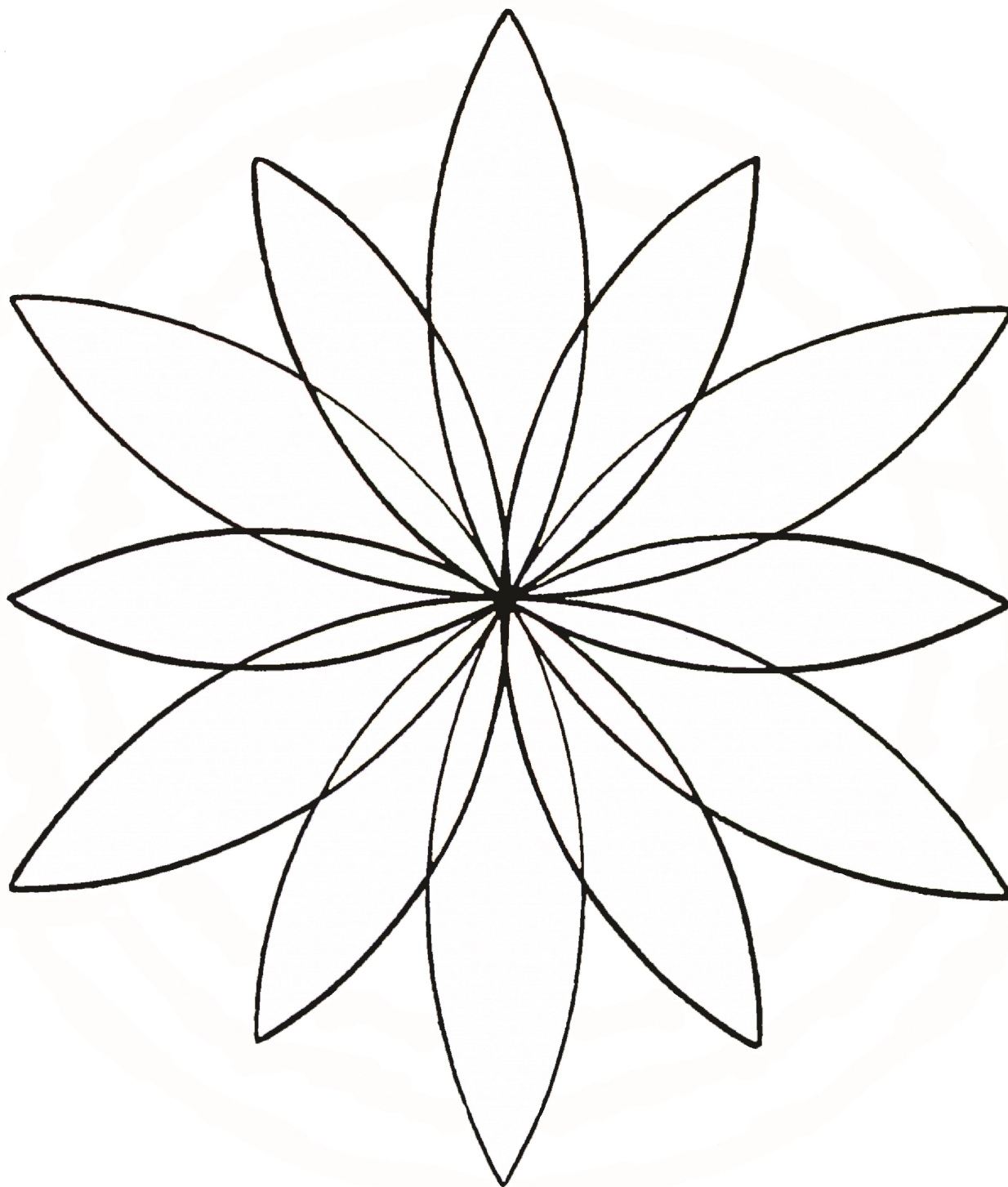
Kleur is trilling, maar als wij ouder worden zien wij deze trillingen niet meer zo goed. Onze ogen verdragen de primaire, felle kleuren

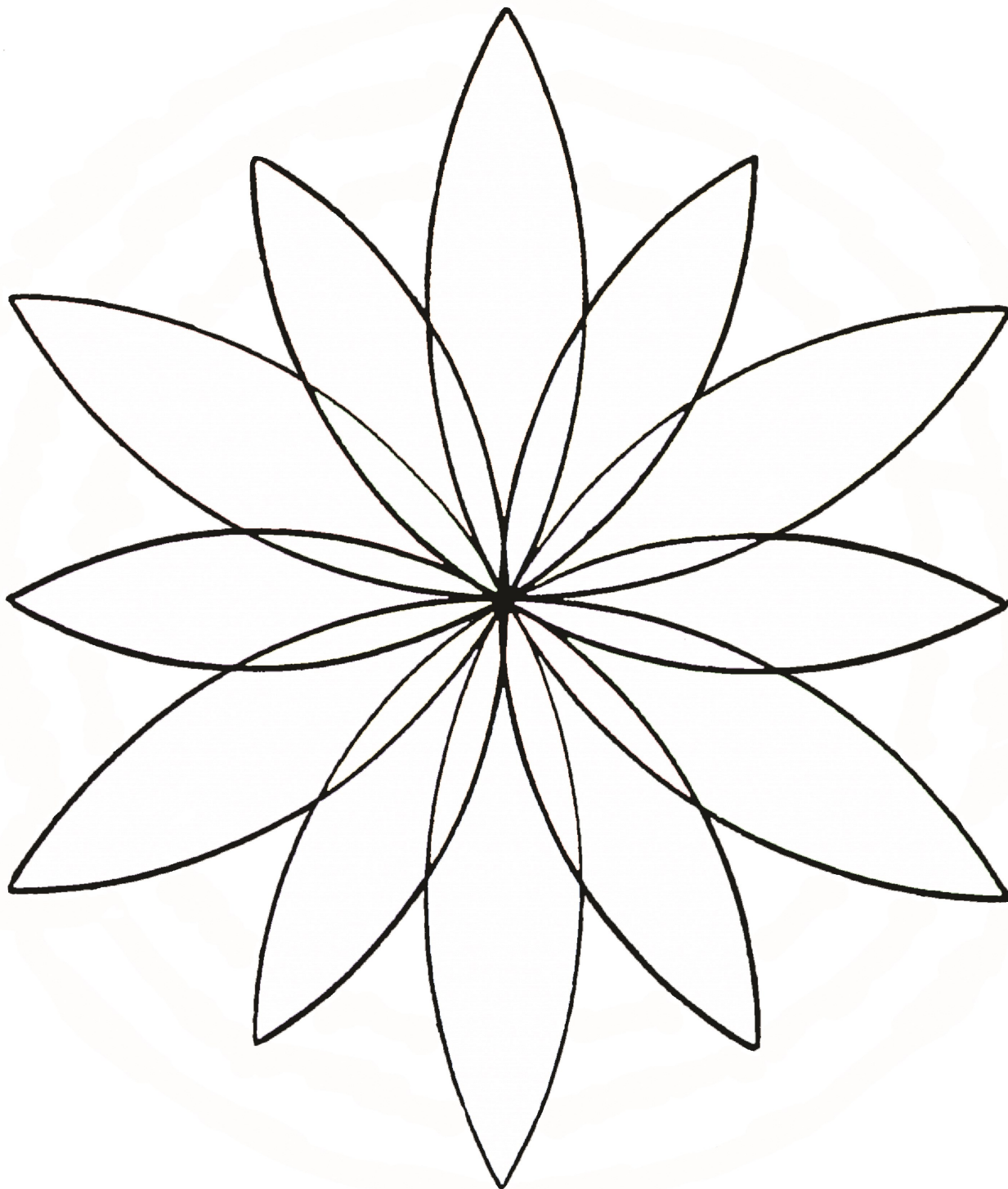
niet meer. Daarom houden ouderen vaak van pasteltinten en natuurlijke tinten zoals bruin, grijs, beige en mosgroen. Dementerenden hebben soms moeite om de nuances van de kleuren te onderscheiden. Dat kan betekenen dat een kleurplaat bv in één kleur ingekleurd zou worden, wat dan 'niet mooi' zou zijn. Wat mij betreft gaat het kleuren niet om 'mooi' en 'netjes' binnen de lijntjes. Het gaat om de saamhorigheid, om het proces, het contact en de plezierervaring van diegene die kleurt.

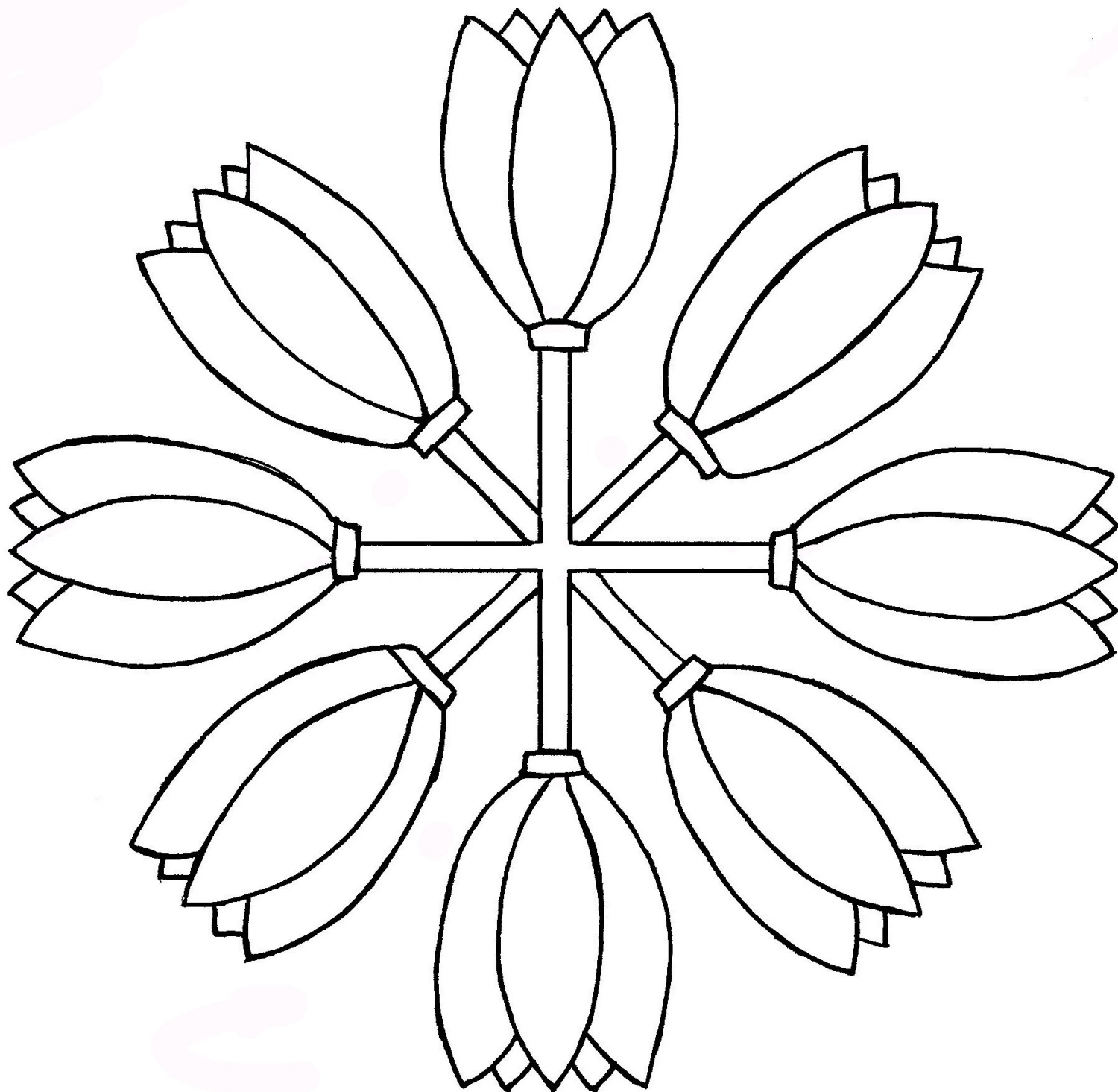
De tekeningen in dit boek zijn niet moeilijk, niet priegelig maar ook niet kinderachtig. Het zijn bewust gekozen geometrische, harmonieuze patronen. Het zijn telpatronen met herhalingen, soms in vieren en soms in zessen. Het spelen met de patronen, het tellen, draaien, het óm en óm kleuren activeert het denken, de hersenen. Het zelf creëren van schoonheid geeft een geluksprikkel. Schoonheid en kleur vormen samen kunst en kunst raakt de mens. Kunst maakt zacht, kunst emotioneert. Voor kunst hoeft je geen woorden te gebruiken.

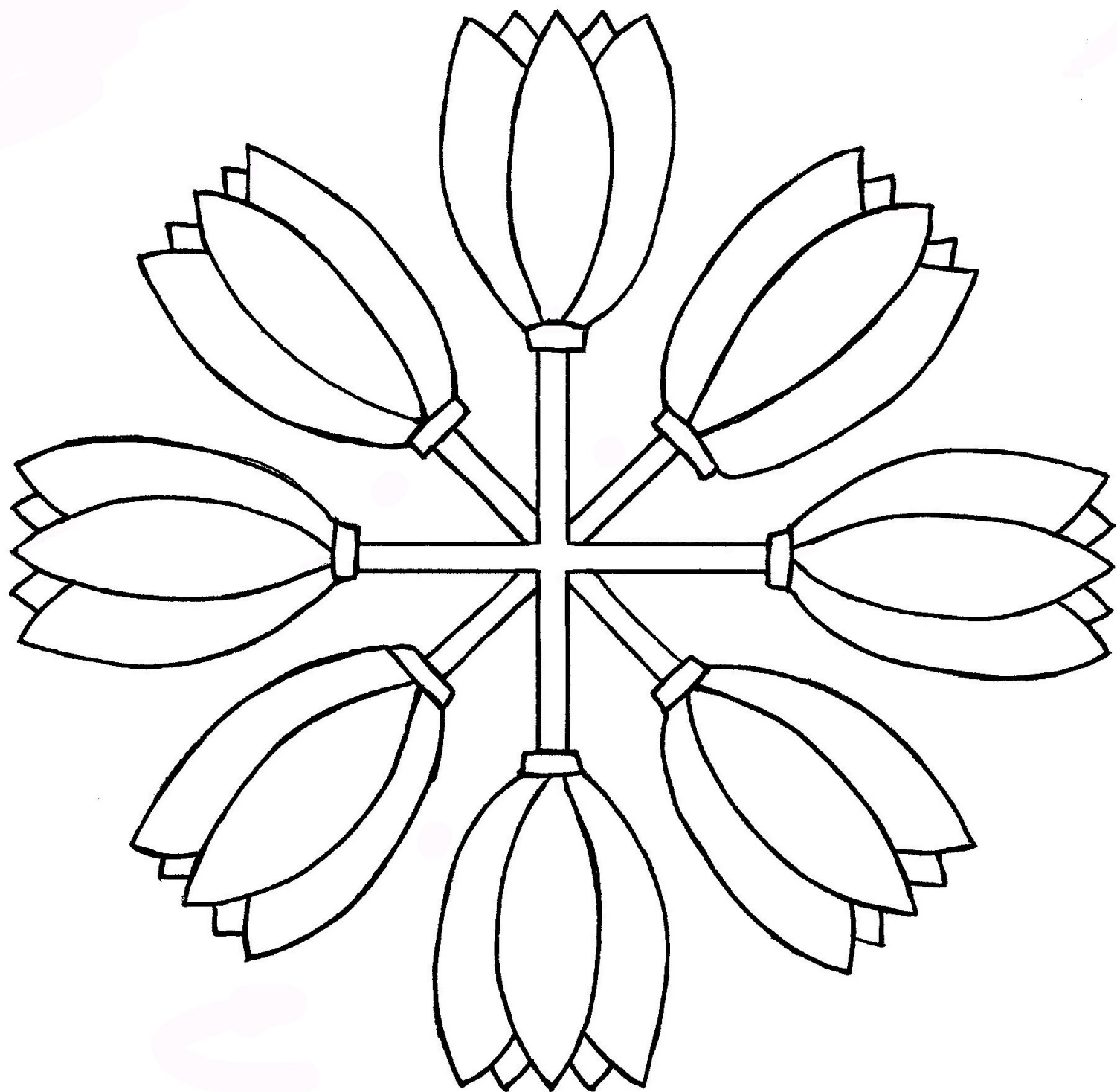
Hoe kan je dit kleurboek het beste gebruiken. Waarschijnlijk wil je dit kleurboek aan iemand cadeau geven en wil je zelf met de ontvanger kleuren. Omdat je het hem/haar gunt en waarschijnlijk omdat je het zelf ook leuk vindt. Je kunt het beste tegenover elkaar aan tafel gaan zitten, het kleurboek tussenin. Ieder kleurt zijn eigen kleurplaat in eigen tempo. Help eventueel de ander om kleurtjes uit te kiezen. Je kunt zeggen: van welke kleur houd je? Van welke kleur hield je vroeger het meest? Houd je van felle kleuren of van pasteltinten? Geef voorbeelden. Houd je van het groene gras, de blauwe lucht, een gele banaan of paarse druiven? Help de ander patronen te herkennen, draai het kleurboek als het nodig is. Het doet er niet toe hoe 'mooi' het wordt.

Wens. Mijn grote wens is dat heel veel ouderen en dementerenden een uurtje aandacht en warmte krijgen wanneer ze samen met een familielid of vrijwilligster aan het kleuren zijn. Dat ze ontspanning, vreugde en trots ervaren van het zelf creëren.









Dit kleurboek is een initiatief van Margot Postma.
Zij wil mantelzorgers en vrijwilligers aanzetten om
samen met een oudere of dementerende
tegelijkertijd te kleuren.

Margot Postma is tekentherapeut.
Zij tekent, kleurt en schildert met individuen en groepen in haar tekenpraktijk 'Geef Kleur aan je Dag'.

Ze doet vrijwilligerswerk in een verzorgingshuis in Vlaardingen en kleurt er met dementerenden.

