

## **Non-verbale, voor mensen die mensen nodig hebben.**

---

Tekst: Nadia Mahjoub – Illustratie: Veerle De Mulder

**Pillen of praten, dat lijkt dikwijls de enige keuze waarvoor we gesteld worden wanneer het psychisch niet goed met ons gaat. In het ideale geval vermijden we zo een opname. Maar er is nog een andere weg, die zich voorbij pillen en praten beweegt: de weg van het non-verbale. Spiegel sprak met Veerle De Mulder, initiatiefneemster van de vzw Non-verbale.**

Veerle De Mulder kreeg zes jaar geleden een burn-out. Ze werkte toen – en vandaag nog – als creatief therapeute in het psychiatrisch ziekenhuis te Duffel. Haar burn-out werd veroorzaakt door een gevoel van gebrek aan erkenning op haar werk; ze wou gezien worden, erbij horen. Ze twijfelde over haar kunnen, wat deel uitmaakt van haar algemeen levensverhaal, geeft ze grif toe. Om erkenning te bekomen ging ze steeds meer doen: ze volgde een opleiding psychotherapie, deed aan mindfulness en ging zelf in therapie. Ze had het gevoel alles gedaan te hebben om in haar kracht te blijven maar heeft de burn-out niet kunnen voorkomen. Vier maanden is ze in ziekteverlof geweest. Vier jaar heeft ze nodig gehad om tot een redelijk herstel te komen.

In de ziekteperiode is het zaadje geplant voor de vzw Non-verbale. In haar meest lastige periode maakte Veerle een plan over wat haar kon helpen. Ze maakte eenvoudige tekeningen met kleurtjes, en typte er een passend verhaal bij. Ze beseftte dat ze veel te weinig bewoog. En dat gesprekstherapie teveel van haar vergde: "het is teveel denken en dat kon ik toen niet." Tijdens een cursus "Depressie, hoe anders" zag ze mensen met een doffe blik in de ogen: "Net zoals ik. Ik heb de uitleg gehoord, maar kon niets vasthouden. Ik begreep dat ik aan de inhoud niets kon hebben, maar wel aan alles daarom heen. Zoals het samenzijn met lotgenoten. Ik was niet meer alleen, we zaten samen in hetzelfde schuitje."

En zo kwam ze stilaan tot de kernbegrippen of –waarden die aan de basis liggen van de vzw Non-verbale: 'ontmoeting' eerder dan 'therapie', 'lichaamsgericht' werken en 'verbeeldend' eerder dan louter praten. De 'gedragen zorg' uit zich in het onbevooroordeeld nabij zijn, waarbij woorden niet altijd nodig zijn, maar eerder een bijproduct zijn van een non-verbale expressie. Het non-verbale drukt uit wat moeilijk gezegd kan worden. Het effect zit in de ontmoeting en niet per se in het verwoorden van een belevenis.

Veerles zoon werkte de website nonverbale.be uit en wat later, in september 2013, was de vzw Non-verbale een feit. Het aanbod van activiteiten wordt verzorgd door onder meer beeldende therapeuten en kunstenaars. Het aanbod is vrijblijvend, herhalend en beperkt in prijs.

Veerle begeleidt onder meer de groepssessies 'op verhaal komen'. Hier maken de deelnemers, geïnspireerd door een voorgelezen verhaal, een tekening. Ieder deelt vervolgens zijn interpretatie van het verhaal aan de hand van de tekening. In welke toestand de deelnemer ook verkeert, het werkt altijd: Het verhaal krijgt een persoonlijke betekenis en ieders invulling ervan wordt gehoord, wat helend werkt.

Andere voorbeelden van non-verbale werkvormen zijn:

- Beeldend werk, zoals: tekenen, kleien, zand-spel, enz
- Woorden in speciale vormen: poëzie, associatief schrijven, enz.
- Lichaamsgerichte vormen zoals wandelen, relaxatie, boogschieten, enz.

Non-verbale is een vzw voor therapie, training en ontmoeting via "non-verbale werkvormen". Hun focus op het non-verbale verbreedt het "dragen van zorg". Ze richten zich op mensen uit de omgeving van Boom, Mechelen en Lier. Meer info op [www.nonverbale.be](http://www.nonverbale.be)