
Het welkom van de Troostzoekers

TEKST: SASKIA BULTMAN-BEELE EN CHRIS TILS BEELD: ANNEBET NOLEN

We komen binnen in de lichte praktijkruimte van Annebet Nolen waar, naar later blijkt, het donker niet wordt geschuwd. De aanleiding voor dit bezoek is haar in 2023 verschenen boek *Kijk eens*. Een boek vol aangrijpende tekeningen en citaten over de kracht van liefde en contact bij het helen van traumatische ervaringen. Bij Phoenix was afgelopen voorjaar een deel van haar werk te zien.

Annebet gebruikt de muze van het tekenen op een bijzondere manier. Voor haar eigen proces, en ze laat ook cliënten tekenen in haar begeleiding. Tekenend als uitdrukking van de beweging van het lijf en de ziel. Ze laat

ons eerst luisteren naar het indringende nummer Troostzoekers van Wende en Froukje, op de tekst van het gedicht *De Troostzoekers* van Lucas Rijneveld, terwijl ze haar tekeningen laat zien op een scherm. En begint daarna haar verhaal.

Zoals geluk gevaarlijk is voor wie er spaarzaam mee omgaat, voor wie niet-leven een koud kunstje werd, voor wie hier binnenkomt en twijfelt aan alles wat mooi is, twijfelt aan zijn plek in de wereld, voor wie eindeloos teert op het verlangen naar beterschap.

Lucas Rijneveld



*Het is zo krap en benauwd
Want: ik groei wel dus
mijn gevangenis wordt
te klein.*

Tijd om uit te breken!

'Ik was zestien jaar modeontwerper geweest. Er gebeurde veel thuis, ik werkte veel te hard en toen overleed mijn vader. Dat was een belangrijk moment waarop ik dacht: er is maar één manier waarop ik hiermee kan omgaan en dat is door weer te tekenen. Om dingen naar buiten te brengen. Expressie te vinden. Ik heb een atelier gehuurd, zonder verwarming, en ben begonnen. Er was noodzaak om dat te doen, ik kon niet meer. Ik stikte in mezelf, in de muur die ik had gebouwd. Het was zo benauwd geworden daar binnenin dus het moest wel.' Ze pakt het boek erbij en wijst een tekening aan. De gevangenis waar ik in woon.

**Het is zo krap en benauwd
Want ik groei wel
Mijn gevangenis wordt te klein
Tijd om uit te breken!
De gevangenis waar ik in woon...
De muren bouwde ik zelf
Ik dacht: als niemand eruit kan
Kan er ook niemand in
Zo overleefde ik het best
Als ik bijna stik
Plat op de grond
De leegte voel
Sla ik slag voor slag
Met mijn tranen
Een gat naar de zon**

Uit: *Kijk eens* (Annebet Nolen, 2023)

Annebet zoekt in het boek ook de tekening die haar het meeste raakt. Ze wijst een tekening aan van een klein, in elkaar gedoken, meisje op een grote stoel.

‘Als ik naar die tekening kijk, weet ik dondersgoed dat er een heel klein kind zit dat de weg niet meer weet en opgesloten zit. Zo voelde ik me toen ik voor het eerst bij de psycholoog vertelde wat er was gebeurd. Ik voelde me heel klein. Zo bang was ik. Omdat ik niet meer kon vluchten. Ik had het zo ver weggestopt. En ik kon er niet meer voor weg. Het was nergens meer veilig. Het overweldigde me enorm. Via een vriendin ben ik met Phoenix in aanraking gekomen. Ze had al honderd keer gezegd: dat moet je doen. Ik weet nog goed dat ik naar de kennismakingsdag ging en Morten Hjort voor de groep hoorde praten over zijn vader die alcoholist was. Op dat moment dacht ik: hier moet ik zijn. Dat je dat gewoon kan zeggen! Dat mocht thuis echt niet. Er was een uitnodiging

die spannend voelde en veilig genoeg was. Vervolgens heeft mijn proces ongeveer vijftien jaar geduurd. Het begon met een briefje dat ik maakte: “Mag ik er wel zijn?” Ik huurde een kamer in het oude CBS gebouw in Voorburg en ik prikte altijd alles op de muur. Op een dag kwam er iemand op bezoek, ik had haar op een feestje ontmoet en ik zei haar: kom maar een keer langs. Voordat ze kwam had ik alle tekeningen opgeruimd behalve dat briefje. Ze zat met haar rug ernaartoe en ik weet nog dat ik dacht: straks ziet ze het briefje en denkt ze dat ik gek ben. Op een gegeven moment stond ze op en ging ze erbij staan en toen zei ze: “Deze vraag zouden heel veel mensen zich moeten stellen.” Toen wist ik: dit is niet alleen voor de gesloten ruimte. Het mag ook de wereld in.’

Annebet vertelt haar verhaal aan de hand van tekeningen, zonder dat we precies weten wat er in haar geschiedenis is gebeurd. Dat maakt ons nieuwsgierig. Als je beelden gebruikt heb je dan minder taal nodig voor wat er is gebeurd? Kun je beelden gebruiken, zonder dat je dan alle details hoeft te kennen? Hoe gebruik je het tekenen met cliënten?

‘Met cliënten werk ik op allerlei manieren. Ik heb een fotobibliotheek van alles wat ik getekend heb en gevoeld. Omdat het steeds zoeken is naar een beeld, een ervaring. Dat is doorleefd. Ik heb ook altijd een stapel papier en doos met stiften. Dan teken ik iets of schets ik iets. Ik laat ook mensen zelf tekenen. Dan zeggen ze vaak: ik kan niet



tekenen. Ik zeg dan: teken maar een lijntje of krasje en dan durven ze het wel. Ik vraag ze bijvoorbeeld: pak eens een kleur. Je verlangen, je vader of je moeder. Mensen kunnen zoveel laten zien. Je kunt dat allemaal overbrengen op papier zodat het weer bij jou komt. De ingang is het lijf. Zodra je een wit vel voor je krijgt, moet je iets zichtbaar maken. En in de beweging die iemand maakt, zie je het al. Ik werk met mensen die veel verwondingen op de grens hebben opgelopen. Daar waar het contact, de liefde, niet meer kon stromen, daar zijn de verwondingen ontstaan. Ik denk dat het in therapie gaat over hoe je ondanks de verwondingen ook weer werkelijk contact kan maken. Of dat nou via het papier gaat, of via het lijf, of via de energie of via het woord.

De meest verwonde mensen zijn de taaiste om mee te werken. Het zijn vaak hele jonge verwondingen met misbruik en geweld. Mensen die in hele onveilige situaties zijn opgegroeid. Die kunnen dat helemaal niet vertellen, dus dan kan tekenen een mooie manier zijn. Het werkt vaak als mensen zenuwachtig of bang zijn om het eerst aan het papier toe te vertrouwen. Dan is er iets van: ik ga weg uit jouw ogen, terwijl je al heel veel zichtbaar maakt. Wat ik ook doe, is woorden opschrijven. Bijvoorbeeld iemand zegt: ik wil het niet. Dan leg ik die woorden voor iemand neer. Daarmee haal ik de essentie eruit en zet ik het op papier. Het ligt er. Het is dus een manier om dat wat zich in het lijf manifesteert bij iemand via een tekening of woorden naar buiten te laten brengen. Wat ik steeds probeer te zoeken is hoe mensen zich weer kunnen openen vanuit isolatie. Met zachte bewegingen. De verwonding is in het contact ontstaan, waar je zo beschadigd bent. Op de grens of over de grens. Op de grens of in de ziel verwond. Als ik met dit soort thema's werk, gaat het erover dat niemand het gezien heeft of dat er geen ouders aanwezig zijn geweest. Als ik dat zo expliciet zou neerzetten dan klopt het niet. Mijn grootste wond was dat mijn moeder er niet was, die was gevluht. Het gaat dan niet alleen over de daad. Het gaat over de verwonding op de grens. De vernietiging. Dat je met je bekken en je lijf uit de weg blijft bij de mensen van wie je houdt. Dat je dat werkelijke contact niet meer durft te voelen. Dat het zo pijnlijk is. Wat de aanleiding is, daar gaat het eigenlijk niet direct over.'

Het voelt bijzonder om in het gesprek zo dichtbij te komen, met de tekeningen, de muziek, woorden op papier. We voelen elkaars geraaktheid en zien die van Annebet. 'Ik doe ik dit werk uit liefde voor mezelf. Elke dag vraag ik

mensen om zich te openen. Hoe meer ik dat zelf durf en doe vanuit mijn eigen doorleefde ervaringen, hoe minder bang ik zelf ben om mijn eigen verwondingen te tonen, hoe makkelijker de ander kan komen. Als iemand de moed heeft om te komen, dan moet je als begeleider zo goed weten wat je doet. Dat je er echt bij kan blijven. Anders moet je het niet doen. Dat is te pijnlijk. Ik nodig de mensen vooral uit op de diepe verwonding, zoals geweld, misbruik, ziekte. Dat is waar ik van betekenis wil zijn. De wond ligt meteen op tafel. Dan is er een heel intens samenzijn. Mensen die hier komen, hebben hun verhaal vaak al gedaan maar ze voelen dat het niet af is. Vaak gaat het erover wat seksueel misbruik is. Ik blijf altijd het vrije kind zien. Ik ga niet met mensen praten over plastische dingen die zijn gebeurd. Ik ben bezig met herstellen van contact, los van wat er ooit gebeurd is. Het gaat mij erom hoe ik me met mijn hoofd en mijn lijf werkelijk kan verbinden met je. Hoe kunnen onze lijven elkaar raken? Daar zit de verlossing, als je met je hele lijf bij een ander mens durft te zijn. Dan kunnen we samen onderzoeken en contact maken, op de grens spelen en daar komen.

Er was ooit noodzaak en een atelier zonder verwarming. En er kwam iets op gang. Hoe kijk je nu naar je eigen verleden?

'Uiteindelijk ben ik zeer content met wie ik ben geworden. Soms ook niet, maar dan weet ik de weg om daar weer te komen. Ik kan voelen dat alles wat er is geweest, niet voor niets is geweest. Het heeft me gemaakt tot wie ik ben. Dat ik daar mijn werk van kan maken en dat mensen ook komen, dat ik een bedrijf heb en een inkomen. Dat is toch fantastisch! Ik kom uit schrale grond. Maar er zit zoveel vruchtbaarheid in de verwonding. Ik heb daaruit een vruchtbaar leven gevormd voor mij en een helende kracht ontwikkeld voor de mensen die ik mag ontmoeten.'

Voor wie en iedereen is hier een plek. Geraakt en aangeraakt leggen we aan bij het land van rijke oogst uit schrale grond, nadat we getuige zijn geweest van de reis die de tekeningen hebben gemaakt. Tekeningen met weinig woorden. Tekeningen met zeggingskracht. Het zijn Troostzoekers die welkom zijn. Heel welkom. 🍷

Voor meer info over Annebet en het boek *Kijk eens: helen van jeugdtrauma* in beeld zie annebetnolen.nl