

WORKSHOP 5:

Non-verbale interventies voor zelfversterking bij angst voor terugkeer van kanker of de dood.

Workshopleider: Jan Taal, gz-psycholoog, Cancer Care Center Amsterdam

Angst voor terugkeer van de ziekte en angst voor de dood behoren tot de meest ondermijnende factoren voor de mentale fitheid. Een louter cognitieve benadering in de behandeling volstaat in veel gevallen onvoldoende. Non-verbale methoden zoals imaginatie en eenvoudige creatieve expressie bieden vaak een directe toegang tot de dieper gelegen bronnen van zelfversterking en kunnen helpen bij het vinden van zelfvertrouwen en zingeving, methoden waarvan de effectiviteit is aangetoond (Rieger et al, 2021; Alma & Taal, 2014, 2015)

In de workshop worden casuïstiek en de theoretische fundamenten van genoemde nonverbale methoden gepresenteerd. De deelnemers krijgen tevens enkele laagdrempelige praktische oefeningen aangeboden om zelf te ervaren, waaronder de in 2021 ontwikkelde online imaginatie-tool 'Versterk jezelf in tijden van onzekerheid of angst'. Na de workshop heeft de deelnemer inzicht verkregen in de methodiek en toepassingen voor in de praktijk opgedaan.

Biografie

Jan Taal (1949) is gz-psycholoog, sinds 1980 tot op heden werkzaam in de psychologische begeleiding van mensen met kanker in zelfstandige praktijk en bij het Cancer Care Center in Amsterdam. Hij is de ontwikkelaar van de verbeeldingstoolkit voor bij kanker (2017, derde editie). In 2021 ontwierp hij de gratis online imaginatie-tool 'Versterk jezelf in tijden van onzekerheid of angst' (www.imaginatie.nl).

Jan was de eerste voorzitter van stichting Kanker in Beeld en organisator van de manifestaties Kanker in Beeld in 1998 en 2003 i.s.m. het KWF. Hij is als opleider verbonden aan de Amsterdam School voor Imaginatie.

Contact

JanTaal@imaginatie.nl

www.verbeeldingstoolkit.nl

www.imaginatie.nl

Literatuur

Taal, J. (2021). Versterk jezelf in tijden van onzekerheid of angst; online imaginatie tool. Beschikbaar op <https://strengthen-yourself.imaginatie.nl/public/>

Lombard, C.A. (2020). The Art of Healing. Therapy Today. June 2020, 30-33. Explores how imagery and artistic expression can help clients cope with cancer. Beschikbaar op <https://www.imaginatie.nl/wp-content/uploads/2020/10/Imagery-Toolbox.-The-Art-ofHealing.-Therapy-Today-June-2020.pdf>

Rieger KL, Lobchuk MM, Duff MA, Chernomas WM, Demczuk L, Campbell-Enns HJ, Zaborniak AR, Nweze S, West CH. Mindfulness-based arts interventions for cancer care: A systematic review of

the effects on wellbeing and fatigue. *Psycho-Oncology*. 2021 Feb;30(2):240-251. doi: 10.1002/pon.5560. Epub 2020 Oct 14. PMID: 33003249.

Alma, H & Taal, J. (2014). *Verbeeldings Toolkit bij het omgaan met kanker; rapportage van een pilot-onderzoek*. Utrecht: Universiteit voor Humanistiek.

Alma, H & Taal, J. (2015). *Onderzoeksverslag Verbeeldings Toolkit*. *Psychosociale Oncologie*, 23, nr. 1, 16. Taal, J. (2017). *Cursusboek Verbeeldingstoolkit 3.0* Beschikbaar op <https://verbeeldingstoolkit.nl/download-gratis-cursusboek/>

Taal, J. (2016). *Imaginatie en creatieve expressie bij kanker*. *Positieve Psychologie*. nr. 2. april. 72-80. Beschikbaar op <https://www.imaginatie.nl/wpcontent/uploads/2020/10/Imaginatie-en-creatieve-expressie-bij-kanker-TijdschriftPositieve-Psychologie.-2016-nr.2.72-80.pdf>

Taal, J. (2017). *Behandelen van angst met imaginatie*. TETH, Vakblad van de Nederlandse Vereniging van Hypnotherapeuten. Beschikbaar op <https://www.imaginatie.nl/wp-content/uploads/2020/10/Behandelen-van-angst-metimaginatie.-Jan-Taal.-TETH.2017.4.pdf>

Taal, J. (2003). *Verbeeldingsprocessen en de verwerking van kanker*. *Beeldende therapie en imaginatie*. In: C. Holzenspies, J. Taal. *Kanker in Beeld. Verwerking door creatieve expressie*. 2003. 8-20. Beschikbaar op <https://www.imaginatie.nl/wpcontent/uploads/2020/10/Verbeeldingsprocessen-en-de-verwerking-van-kanker.-JanTaal1.pdf>