

Kleuren scheidt kalmte

DIERENPLATEN GEVEN VOLWASSENEN INZICHT IN ZICHZELF

AMERSFOORT • Een kleurboek voor volwassenen. Is dat nodig? Volgens kunstenaar Marja van 't Wel zeker. Deze week presenteerde ze het kleurboek 'Zin in kleuren', dat geschikt is voor mensen 'die laag in hun energie zitten'. En dat is alles behalve zweverig.

JULIE BRUMMEL

„Kleuren zijn zo belangrijk,” begint Van 't Wel haar uitleg. „Kleuren werken door op onze psyche. We worden door bepaalde kleuren energiekeer of juist kalm. Het kleuren van een kleurplaat is meditatief, je bent helemaal in het moment en vergeet dingen om je heen.”

Toen een chronisch zieke vriendin dit jaar weer naar het ziekenhuis moest, stelde Van 't Wel een pakket samen met kleurplaten en vragen die haar dwongen na te denken. „Ze was klaar met de tijdschriften en sudoku's. Ze wou meer zingeving tijdens de behandeling.” Het hielp haar zo goed dat Van 't Wel werd aangemoedigd verder te gaan met het pakket. „Opeens had ik een uitgever. In het voorjaar van 2013 zou het eerste boek uitkomen, maar er was zo veel vraag naar het kleurboek, dat we het naar voren schoven. En toen had ik incens een deadline.”

De tekeningen van bevers, paar-



Marja van 't Wel in haar atelier aan huis waar ze de kleurplaten maakt. 'Kleuren zijn belangrijk en kleuren werkt meditatief.' FOTO GASKIA BERDENIS VAN BERLEKOM

den en een sint-bernardshond zijn mooi. Bijna zonde om in te kleuren. Naast de schoonheid van de door Van 't Wel getekende dieren, hebben ze ook een betekenis. De bever staat voor samenwerken.

ONTWAKING

Naast elke plaat schreef Van 't Wel een aantal vragen. Vragen die de kleurder naar zichzelf laten kijken. „De lezer kan zich dan afvragen: kan ik samenwerken?” vertelt de kunstenaar. „Bij het varken, dat voor luiheid staat, denk je misschien meteen: zo ben ik niet. Als je met de vragen bij de hand wat langer nadenkt, kom je misschien tot de conclusie dat je nog wat kan leren van het relaxte varken. Het gaat om innerlijke ontwaking.”

Met een bijgevoegde eigenschapkaart kan de gebruiker van het boek tegenovergestelde eigenschappen, zoals zelfverzekerdheid en bescheidenheid, die op hem of haar van toepassing kunnen zijn op een rijtje zetten. Het gaat Van 't Wel om prikkels. „Zodat mensen nadenken waarom ze doen zoals ze doen.”

Van 't Wel kent de 'trucs' om hulp te bieden bij het verwerken van nare periodes vanuit haar werk. Als coach geeft ze creatieve workshops.

gen haar cursisten hun beeld op het leven weer scherp. In die cursussen gebruikt ze al lang dieren om inzicht in het leven te krijgen.

„Het is geweldig om mensen gesloten binnen te zien komen en ze opgebloeid weg te zien gaan. Je moet de zon laten schijnen in je leven, maar daar moet je zelf toestemming voor geven.”

Het eerste exemplaar van het kleurboek reikte Van 't Wel uit aan de stichting 'Kanker in Beeld'. Een stichting die ze een warm hart toedraagt. „Ik heb ook kanker gehad. In zo'n onzekere tijd is het heel fijn

om via creativiteit iets te verwerken.”

HELEND

Het kleurboek is voor iedereen die zin heeft om te kleuren. „Vooral voor langdurig zieke mensen kan het helend werken,” aldus Van 't Wel. „Maar dat woord gebruik ik liever niet. Dat schrikt mensen af.”

Het boek *Zin in kleuren* is in Amersfoortse boekhandels te koop en kan ook via www.het.palet.net besteld worden. In het voorjaar komt deel twee uit. Dan staan de meer exotische dieren centraal.

Artikel over 'Zin in kleuren; kleurboek voor volwassenen met prikkelende vragen' in het AD van vrijdag 30 november.

