

In dit nummer o.a.:
Verwonderen - Bewonderen



Tijdschrift voor

Psychomotorische Kindertherapie en Educatie

Losse verkoopprijs: € 10,-



NVPMKT 
Nederlandse Vereniging voor Psychomotorische **KINDER** therapie www.nvpmkt.nl

Tijdschrift voor Psychomotorische Kindertherapie en Educatie

Een uitgave van de Nederlandse Vereniging voor Psychomotorische Kindertherapie (NVPMT). Het tijdschrift verschijnt drie à vier keer per jaar.

De Nederlandse Vereniging voor Psychomotorische Kindertherapie is een beroepsvereniging. Zij draagt zorg voor de professionalisering van het vak, de belangenbehartiging van haar leden en de kwaliteitsbewaking.

Secretariaat van de NVPMT:

Ilona Groenewegen
Gele Lis 78
3297 WC Puttershoek
E-mail: secretariaat@nvpmt.nl
Internetsite: www.nvpmt.nl

Redactieleden:

Annerieke de Jong,
Carla Duterloo,
Josephine Snieders,
Jacqueline Besseling,
Eveline van den Hengel,
Maarten van Ek.

Redactieadres:

Jacqueline Besseling
Prof. Evertslaan 130 B
2628 XZ Delft
jacqueline.besseling@gmail.com

Abonnementsprijs 2012:

€ 25,00 (inclusief verzendkosten)

Overname van artikelen is uitsluitend toegestaan na schriftelijke toestemming van de redactie.

De kinderen op de foto's in dit tijdschrift zijn niet de kinderen waarover gesproken wordt in de teksten.

ISSN 1389-0948

Inhoud 16e Jaargang - no. 1

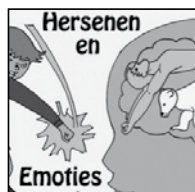
Van de redactie	2
Het ontstaan van: Hersenen en Emoties in Beeld <i>Wilma Brandts-Zandvliet</i>	3
Verwonderen - Bewonderen <i>Ingrid van der Hum</i>	5
Een dubbele last <i>Claudia Emck</i>	9
Column <i>Annemarie Pastoors</i>	16
Krabbels, kunst en meer <i>Josephine Snieders</i>	17
Schrijfpedagogische hulp <i>Greetje Arends-Scheers</i>	19
Gevoelsthermometer <i>Christina Koetsier</i>	23
Column <i>Joke van Pel</i>	24
Inspiratiepagina <i>Sjoerdje van de Manacker</i>	25

**Sluitingsdatum voor het indienen van de kopij
voor aflevering 2 van de zestiende jaargang (2012)
is 25 mei 2012.**

Iedereen die een bijdrage wil leveren aan het tijdschrift is vrij om contact op te nemen met de redactie en haar of zijn artikel in te sturen. Deel ervaringen met je beroepsgroep en de geïnteresseerde lezers. Ideeën voor artikelen en interviews of tips voor de inspiratiepagina worden zeer op prijs gesteld.

In dit nummer onder andere

Het ontstaan van 'Hersenen en Emoties in Beeld'



Wilma Brands-Zandvliet komt in haar praktijk voor Psychomotorische Kindertherapie (Bewegenderwijs) regelmatig kinderen tegen die thuis en op school buitengewone woede-aanvallen of buitensporige angsten hebben. Om ouders en leerkrachten uit te leggen wat er gebeurt in de hersenen bij de kinderen en hoe ze daar het beste op kunnen reageren, heeft zij een gebruikboekje gemaakt met als titel 'Hersenen en Emoties in Beeld'.

Verwonderen - bewonderen

Verwondering; soms word je er door overvallen. Wat is er voor nodig? Wat gebeurt er met je? Waarvan hangt het af, dat je iets als een wonder ervaart? Als iets uniek is, bevordert dat de kans op verwondering. Evenals iets dat nog nooit op die manier is gebeurd. Of iets dat nog nooit eerder zo gezien of zo gehoord of zo gevoeld werd. Ingrid van der Hum vertelt ons wat er nodig is om je te blijven verwonderen.

Een dubbele last



Claudia Emck behandelt in dit artikel de samenhang tussen bewegingsproblemen en psychiatrische symptomen bij kinderen.

Zoals voor psychomotorisch kindertherapeuten bekend zal zijn, bewegen kinderen met psychiatrische stoornissen vaak anders dan gezonde kinderen.

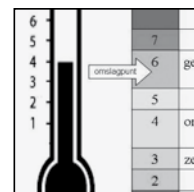
De grofmotorische vaardigheden worden nader onder de loep genomen. Bewegingsonderzoek is van groot belang, omdat recente wetenschappelijke ontwikkelingen het gebruik van bewegingsinterventies in de kinderpsychiatrie ondersteunen. Een van de conclusies van dit onderzoek is dat de samenhang van psychiatrische en bewegingsproblemen een reden is om psychomotorische therapie op te nemen in het behandelaanbod voor kinderen met psychiatrische problematiek.

Schrijfpedagogische hulp

Cor Haenen van der Hout heeft veel onderzoek gedaan naar de relatie die bestaat tussen schrijven en motoriek en concludeerde dat met name de psychomotoriek bepalend is voor een leesbaar en vlot handschrift. Zij werkte vaak met kinderen met schrijfmoeilijkheden. Haar oefeningen baseerde zij op de lichaamstaal van het kind en samen met de bevindingen en ervaringen van Magdalena Heermann uit Duitsland met schrijfbewegings-therapie, voegde Cor Haenen deze methode toe aan haar werk. In dit artikel geeft Greetje Arends-Scheers veel voorbeelden uit de praktijk.

Gevoelsthermometer

Kinderen hebben baat bij het gebruik van een gevoels-thermometer om de intensiteit van emoties te meten. Het kan hen helpen de mate van angst, last of ongemak aan te geven. Christina Koetsier vertelt ons er meer over.



Column van Joke van Pel

Wat heerlijk dat ze weer in de pen is geklommen. Ze is bekeerd tot het Nuïsme!

Nieuwsgierig geworden?

Het ontstaan van: Hersenen en Emoties in Beeld

Wilma Brands-Zandvliet



In mijn praktijk voor Psychomotorische Kindertherapie (Bewegenderwijs) krijg ik regelmatig te maken met kinderen die thuis en op school 'flippen', ofwel buitengewone woedeaanvallen hebben. Zowel ouders als leerkrachten blijken dan vaak onmachtig om deze momenten met het kind op een bevredigende wijze door te komen.

Ook waren er ouders van een kind met 'buitensporige' angsten, waarvan de ouders niet meer wisten hoe zij daar het beste op konden reageren.

Samen met Anjolan Eisenga-Oppenoorth had ik mij al langere tijd verdiept in de werking van de hersenen in relatie tot gedrag en het belang van deze kennis voor de psychomotorische kindertherapie. Daardoor hebben we inmiddels aardig wat kennis opgedaan over wat er gebeurt bij een woedeaanval of angstaanval in je hersenen en hoe dat zichtbaar is in het gedrag. Maar ja....., hoe leg je zo'n betrekkelijk ingewikkelde materie uit aan ouders en leerkrachten, die niet in de neurologie geschoold zijn.

Ik had al eens een poging gedaan voor een basisschool om de do's en don'ts op een rijtje te zetten in geval van een boos of woedend kind in de klas. Het gaf wel wat handvaten, maar was nog ontoereikend.

Inmiddels vond ik een boekje over angststoornissen, uitgelegd voor kinderen, met leuke verbeeldende tekeningen. Voor uitleg over angststoornissen en angstaanvallen werkte het fantastisch bij kinderen en hun ouders, maar zuiver wetenschappelijk gezien klopte het verhaal niet helemaal. Toen ik datzelfde verhaaltje probeerde aan te passen, om zo boosheid uit te leggen, liep ik vast.

Zo ontstond de 'drive' om het anders te doen. Omdat tekenen in mijn jongere jaren altijd een hobby is geweest heb ik zelf het 'potlood' ter hand genomen. Het moest zowel ouders, leerkrachten als kinderen aanspreken, daarom werden het een soort van 'striptekeningen'.

De hersenen voorstellen als een stel geschakelde computers bleek helemaal aan te sluiten bij de belevingswereld van de kinderen (en de ouders en leerkrachten). De Amygdala werd een Emotie-computer en de Hypothalamus de Herinneringen-computer. Code groen werd het symbool voor 'niets aan de hand', code oranje voor 'vermoeden van gevaar of stress' en code rood werd het symbool voor groot ALARM.

Alles getekend op losse velletjes, werd het 'concept' getest in de praktijk. Korte tijd later hoorde ik kinderen tegen hun ouders zeggen: "Mam, laat me nu even, anders gaat mijn hoofd in code rood!" Er bleek een taal tussen ouder en kind te ontstaan, waarmee het kind duidelijk kon maken hoe het er aan toe was, waardoor ouders (die inmiddels in een oudergesprek dezelfde uitleg en de do's en don'ts hadden gekregen) wisten wat zij moesten doen om een woedeaanval te voorkomen en hun kind weer in 'code groen' te brengen.

Na regelmatig overleg met Anjolan en het bijschaven van 'de beelden' en de begeleidende tekst, moest het ook een echt gebruikboekje worden. Het voelde voor mij als een ei wat gelegd moest worden.

De tekeningen werden strakker getekend en met scherpe zwarte lijnen, daarna gescand naar de computer, vervolgens digitaal ingekleurd.

Nog eens de tekst bekijken, anderen vragen om het eens te lezen. Toen op de valreep nog het idee om een speciale tekst in 'kindertaal' toe te voegen. Keuzes maken: een uitgever zoeken die mee bepaalt hoe jouw boekje er uit gaat zien en er aan wil verdienen of toch maar zelf laten drukken en het risico dat je met de boekjes blijft zitten op de koop toe nemen?

Maar uiteindelijk: het ei is gelegd!

Het ontstaan van: Hersenen en Emoties in Beeld

'Hersenen en Emoties in Beeld' kun je als volgt gebruiken:

Het boekje is gebonden met een spiraalbinding, zodat je de bladzijdes helemaal door kunt klappen. Daardoor kun je, wanneer je het boekje wilt gebruiken voor uitleg aan anderen, het plaatje laten zien en zelf op de 'achterkant' de uitleg lezen.

De teksten in de groene blokken zijn zo sterk vereenvoudigd dat kinderen of mensen met een verstandelijke beperking ze ook kunnen begrijpen.

Na de pagina's met de afbeeldingen komen vervolgens aan bod:

- *Wat zie je bij het kind met een brein in code rood*
- *Wat moet je niet doen als een brein in code rood zit (don'ts)*
- *Wat kan je wel doen als een brein in code rood zit (do's)*

Vervolgens wordt nog kort ingegaan op 'extra gevoelige alarmsystemen' en op 'adequaat begrenzen van kinderen'.

Tot slot is er een pagina over het effect van trauma en chronische stress voor het geheugen en ons gedrag. Deze pagina kan je helpen om uit te leggen aan ouders en leerkrachten hoe mogelijke gedragingen en/of leerproblemen gerelateerd kunnen zijn aan stress, breinfuncties en gedrag.

Ik hoop dat ieder die het boekje 'Hersenen en Emoties in Beeld' koopt er net zoveel gemak en plezier aan beleeft als ik zelf.

Het boekje is te bestellen via:

<http://www.bewegenderwijs.com/hersenenenemoties.php>



Ver- wonderen - Bewonderen

Evenwichts- kunst tussen hart en hoofd

Ingrid van der Hum

*Verwondering; soms wordt je er door overvallen.
Wat is er voor nodig?
Wat gebeurt er met je?
Waarvan hangt het af, dat je iets als een wonder ervaart?*

Onverdeelde aandacht

Eén van de verwondermomenten kan bijvoorbeeld zijn de eerste aanblik na de geboorte van je eigen kind. Een volledig nieuw, klein en broos leven komt je wereld binnen. Je voelt je er helemaal mee verbonden. Je kruipt als het ware in de baby. Je versmelt er mee. De rest van de wereld om je heen verdwijnt. Er is optimale aandacht in het nu; er is verwondering. Dat geeft een enorme rust. De tijd lijkt dan ook even stil te staan.

Deze emotie, dit gevoel, deze gezonde verzadiging: het vult je van top tot teen.

Er is ook geen behoefte aan nog meer. Wat er voor de geboorte was, de pijn, de lange tijd dat de bevalling heeft geduurd, dat alles ben je op slag vergeten. Je krijgt bergen energie. Je kunt de hele wereld aan met de genietstof in je lijf en in je geest.

Wanneer er echter stoorzenders zijn die de aandacht afleiden, is er minder ruimte voor verwondering. Wanneer het met de moeder of met de baby niet goed gaat, eist dat alle aandacht op. Juist onverdeelde aandacht is een absolute voorwaarde voor verwondering.

Verwonderen overkomt je, valt je toe, vult je ook daarna met dankbaarheid. Verwondering is een emotie die je niet denkend kunt laten ontstaan. Iets van buiten af raakt je van binnen. Het maakt een indruk en laat een onuitwisbare afdruk na.

Verwonderen is ontdekken

Wie, of wat je heeft verwonderd, waarover je je verwondert, vergeet je niet snel. De handjes van een baby die spelen met een lichtstraal, die een schaduw maken, die samenkomen. De baby die zijn handjes in zijn mond houdt. Met zijn handjes het water laat spetteren. Vol aandacht kijkt naar de waterdruppel die er aan blijft hangen en zo al spelend zijn vingers ontdekt. Door dit eindeloze spel eigent het zich zijn vingers toe. Zo worden ze een deel van zijn lichaam. In zijn hersentjes ontstaat er een plaatsje voor. Hoe boeiend is het niet om bij kleintjes die ontdekkingstocht van hun verwondering waar te nemen. Het leven van zo'n kleintje zit vol wonderen.

Wanneer er echter stoorzenders zijn die de aandacht van de baby voor zijn vingers afleiden, verloopt dat proces van toe eigenen niet goed. Een te drukke omgeving, teveel speelgoed. Te weinig rust, tijd, ruimte, aandacht.

Meebeleven

Ik merk, nu ik oma ben, dat ik voor mijn kleinkinderen veel meer tijd en ruimte heb (en vrijmaak) om deze ontdekkingstochten gade te slaan en me samen met hen te verwonderen over de wereld.

Eens kroop een van mijn kleinkinderen achter haar eigen schaduw aan en wilde die pakken. Mijn eigen kinderen zullen dat vroeger ook wel hebben gedaan, maar ik heb het toen niet waargenomen. Ik was toen nog zo bezig om ze te veel dingen te jong te willen leren, in plaats van te kijken hoe zij zichzelf aan de wereld ontwikkelen. Dat is wat een gezonde baby namelijk doet.

Verwonderen - Bewonderen

Ik vond het toen belangrijker dat mijn dochter van drie jaar de naam van een bloempje kende, dan dat ik keek naar wat zij zelf deed met dat bloempje. Rook ze er aan zoals ik zelf altijd deed? Plukte zij ze af, omdat ik zelf ook vaak bloemen pluk? Stopte zij ze in haar mond, omdat ik dat zelf met kruiden vaak doe?

Kortom imiteerde zij mij om de wereld te ontdekken met al haar zintuigen en was ze er net als ik verwonderd over? Dat er blaadjes zijn die smaken naar pepermunt. Dat er rozen zijn die ruiken naar mama's geurtje? Dat er blaadjes zijn die prikken en blaadjes die heel zacht zijn? Heb ik haar 'nieuwsgierigheid' naar de wereld geprikkeld? Toen ze 5 jaar was, vroeg zij me eens: "mama sist de zon als hij in zee zakt?" Nu vele jaren later zou ik, wanneer mijn kleindochter dit zou vragen, samen met haar gaan kijken en luisteren bij een zonsondergang om haar zelf te laten waarnemen wat er gebeurt en welk antwoord er is op haar vraag. En als wij niet het geluid van gesis zouden horen, zou ik nu misschien zeggen, dat het is gebeurd maar te zacht om te horen. Haar wonder, haar verwondering zou ik op die manier heel laten. Ik ben bang dat ik mijn dochter toen heb uitgelegd dat de aarde rond is, alsof zij dat met haar vijfjarige hersentjes zou kunnen bevatten. Door te snel mijn redeneren in te schakelen heb ik mijn dochter het wonder ontnomen.

De boter die smelt in een pan is een wondertje. Van beslag een pannenkoek bakken is toveren. De dop van een walnoot of een houten plank die drijft, is fascinerend.

Voor kleintjes bestaat de toverfee echt en het is heerlijk om je samen met hen te verwonderen; het mee te beleven.

Wat zit er bijvoorbeeld verstopt in een appel als je hem overdwars doorsnijdt (als je het niet weet, laat je verwonderen)? Wat als je een pindanootje door tweeën breekt? Drijft de dop van een pinda? En de pit van een kers? Wat groeit er uit een kastanje?

Eenmaal vol verwondering naar de wereld zullen zij later, wanneer zij ouder worden ook nieuws'gierig' zijn naar die echte wereld. Je legt als het ware een basis voor leer'gierig'heid.

Samen met ons kan dan ook bewondering ontstaan. Wat knap dat iemand de aarde zo bedacht heeft. Een basis voor religieus besef en hopelijk respect voor die wonderschone wereld.

Zintuig-gereedschap

Wij kunnen hen dit niet via het hoofd leren. Er moet een gevoel voor worden ontwikkeld. Hoe beter al onze zintuigen zich ontwikkelen, hoe rijker die wereld kan worden waargenomen.

Als je leert luisteren naar het geluid van een merel, kun je er ook van genieten. Als je leert kijken naar een zonsondergang of een regenboog kun je die sensatie pas in je lijf voelen.

Als je leert voelen hoe zacht het blad van bijvoorbeeld een kamerlinde is, ben je erover verwonderd.

Je hebt goede zintuigen nodig voor een goede waarneming. Daarvoor moet je ze wel gebruiken. Want pas de functie vormt het orgaan. Door oefening worden je zintuigen pas je echte gereedschap, die zin geeft aan dingen die je ontmoet.

Als je teveel kracht zet, kun je nooit goed voelen. Sommige kinderen moet je dat echt leren. Het moderne speelgoed vraagt veel duw- en drukkracht. Het voelen (de tastzin) is een erg onontwikkeld zintuig bij heel veel kinderen. We ontnemen ze hierdoor veel tactiele verwondering.

Verbaasd zijn en goed kunnen luisteren, eist stilte in je hoofd en enige stilte om je heen, zodat je kunt inzoomen op dat ene geluidje, bijvoorbeeld je eigen stem. Hoe kun je daar verbaasd over zijn als er steeds andere ruis aanwezig is? Ook de klank van je houten blokken, het tikken van een lepel valt dan in de achtergrondruis weg. Om te verwonderen is een zekere leegte nodig.

Als je verzadigd bent met eten, smaakt het lekkerste toetje niet meer.
Als je verzadigd bent van mooie indrukken, komen ze niet meer binnen.
Het zenuwstelsel is geadapteerd, laat niets meer toe. Een prikkel wordt niet meer als prikkel ervaren. Na 10 Sinterklaascadeautjes is het 11e niet meer interessant. Verwondering blijft dan uit.
Gezapgheid ontstaat. Dat uit zich vaak in verveling en onverschilligheid.
Je wordt dan niet meer geraakt.

Evenwicht tussen binnen en buiten

Als iets uniek is bevordert dat de kans op verwondering. Evenals iets dat nog nooit op die manier is gebeurd. Of iets dat nog nooit eerder zo gezien of zo gehoord of zo gevoeld werd.

Soms kan hetzelfde je nog wel verwonderen omdat je het op een andere manier beleeft of omdat het zich op een andere manier aan je voordoet.
Elke zonsondergang is anders.

Om je te laten verwonderen is er ook een zekere onvoorspelbaarheid nodig.

- Als je al weet wat je voor je verjaardag krijgt, ben je niet meer zo verwonderd.
- Als je al weet wat je in je vakantie gaat doen, is dat niet langer een verrassing.
- Als je al weet dat de baby die mama krijgt een jongetje (of een meisje) is, is dat aspect niet meer zo'n wonder.

Uitleg over een wonder ontnemt aan een wonder zijn hoedanigheid van wonder; dan is het geen wonder meer. Het ene zit in het gevoel, het andere in het denken.

Is bij verwonderen de aandacht door iets buiten ons naar binnen getrokken, bij bewonderen is de richting gericht van binnen naar buiten. Wij vinden het knap en bewonderen het kind dat een toren bouwt. Het kind ervaart dat als bevestiging. Ik mag er zijn. Ik ben goed. Wat ik kan is knap.
Hoe heerlijk is het niet om bewonderd te worden. Wat groei je daar ook zelf niet van.

Ook hier ligt het gevaar van verzadiging op de loer. Teveel bewondering voel je niet meer. De prikkel komt niet meer binnen. Bewondering is alleen op zijn plaats bij dat ene unieke moment. Anders wordt het ongeloofwaardig en kan het gespeeld lijken.

En in de praktijk ...

kom ik nogal eens uitgebluste, oververzadigde kinderen tegen. Het is een fascinerende zoektocht om samen met het kind in mijn oefenruimte op zoek te gaan naar dingen die hem kunnen verwonderen.

Bij een kind dat enthousiast wordt voor iets, wordt in zijn kern iets wezenlijks van zichzelf geraakt. Hij moet zich daar soms voor leren openstellen. Zo ga ik samen op zoek naar zijn 'schat'. Die is voor ieder kind anders.

Voor sommigen een fluitje met het geluid van een merel, voor anderen muziek uit een muziekdoosje. Voor weer anderen het zachte blad van een kamerlinde. Voor weer anderen een edelsteentje, een toverklapper, een toverdoosje, een knikkerbaan, of een doorgesneden appel waarmee we appelmoes gaan maken.

Voor sommigen het vogelhuisje in de tuin, het bolletje dat net boven de grond uitkomt, de vogels aan de notenketting, de gepelde nootjes en wat er in die nootjes zit enz, enz, enz.

Verwonderen - Bewonderen

Methodes, protocollen, voorgeprogrammeerde oefeningen missen vaak die verwondermomenten die voor ieder kind uniek zijn.

Samen op zoek is een heerlijk tegenwicht tegenover deze ook noodzakelijke leerwegen. Het ontlast het denken. Geeft lol en er ontstaat genietstof, ontspanning.

Die genietstof doet iets anders met je dan de sensatiestof van een thriller. In je zenuwstelsel ontstaat rust in plaats van spanning. Er komen ook andere stoffen vrij. Dat kun je bij jezelf ook goed constateren.

Er zijn jammer genoeg ook nu al kinderen die niet meer kunnen genieten, bij wie al je pogingen om ze tot verwondering te brengen tot mislukken zijn gedoemd. Soms hebben die kinderen al last van depressies. Een volwassene die depressief was zei eens tegen mij: "Het ergste ervan is dat ik niet meer kan genieten, me nergens meer over kan verwonderen." Voor deze kinderen is vaak een uitgebreide therapie nodig.

Er zijn ook kinderen met bijvoorbeeld een diagnose PDD-NOS, die moeilijk kunnen imiteren. Ze leren niet door iets na te doen. Zij missen de spiegelneuronen in de hersenen die daar verantwoordelijk voor zijn. En ze doen dus ook vaak niet na. Je moet daar wakker voor zijn. Waarom gebruikt hij niet zijn reukzintuig, ruikt hij nergens aan? Is alles voor hem vies?

Is die prikkel te sterk? Of te zwak? Of heeft hij het nooit gedaan?

Waarom voelt hij nergens aan? Waarom onderzoekt hij niets en kijkt hij alleen maar? Waarom denkt hij alleen maar?

Vaak kun je de omgeving van zo'n kind toch zo veranderen dat hij samen met jou probeert zijn eventueel onderontwikkelde zintuigen toch verder te ontwikkelen.

Belangrijk is te ontdekken hoe je via zijn goed ontwikkelde zintuigen, die er beslist zijn, de minder goed ontwikkelde kunt stimuleren. Je moet samen met hem weer op zoek gaan naar zijn schat en naar datgene waar hij over verwonderd kan raken.

Dat is soms heel diep graven. Maar daarna ook goud delven!

Ps. Geheel in lijn met het artikel heeft Ingrid geen foto's van kinderen die zich verwonderen. Zij schrijft zelf daarover: "Er stond nooit een camera tussen mij en dat kind op dat bijzondere moment. Anders was het me waarschijnlijk ook ontgaan. Al ons gefotografeer staat het werkelijke verwonderen in het nu in de weg" 

Een dubbele last

Bewegingsproblemen en psychiatrische symptomen bij kinderen



Auteursgegevens

Dr. Claudia Emck

Researchinstituut MOVE
Faculteit der bewegingswetenschappen, Vrije Universiteit Amsterdam
Email: c.emck@vu.nl

Claudia Emck (psycholoog/psychomotorisch therapeut) is als docent verbonden aan de Faculteit der Bewegingswetenschappen van de Vrije Universiteit Amsterdam, waar zij tevens coördinator is van de Minor Psychomotorische Therapie. Haar onderzoek betreft het psychomotorisch functioneren van kinderen en bewegingsinterventies c.q. psychomotorische therapie.

*In dit artikel wordt de samenhang tussen bewegingsproblemen en psychiatrische symptomen bij kinderen behandeld. De tekst van dit artikel is gebaseerd op het proefschrift *Gross motor performance in children with psychiatric disorders* (Emck, 2011)(1) en de daarin opgenomen artikelen. Het artikel is in iets gewijzigde vorm ook gepubliceerd in 't Web, 2011 (4).*

Ontwikkeling en bewegen

Zoals voor psychomotorisch kindertherapeuten bekend zal zijn bewegen kinderen met psychiatrische stoornissen vaak anders dan gezonde kinderen. Ze zijn soms houterig, gespannen, of impulsief. Zowel de handelings- als de uitdrukkingsmotoriek (Buytendijk, 1948/1963) van de kinderen kan aangedaan zijn en daarmee het bewegingsbeeld bepalen. De handelingsmotoriek is vaak minder adequaat en de uitdrukkingsmotoriek kan gekenmerkt zijn door geremdheid, maar ook door uitbundige of overdreven expressie. Volgens Gillberg (2010) ontbreekt het aan voldoende systematisch onderzoek en diagnostiek van het psychomotorisch functioneren van kinderen. Hij pleit er al al jaren voor om in de kinderpsychiatrie alle domeinen van de ontwikkeling – dus ook het motorische domein – goed in kaart te brengen. Bewegingsonderzoek is van groot belang omdat recente wetenschappelijke ontwikkelingen het gebruik van bewegingsinterventies in de kinderpsychiatrie ondersteunen (zie bijvoorbeeld Bart, Bar-Haim, Weizman, Levin, Sadeh, & Mintz, 2009; Bornmann, Mittelman en Beer, 2007; Dawson en Watling, 2000; Halperin en Healy, 2010; Larun, Nordheim, Ekeland, Hagen en Heian, 2006; Lochbaum en Crews, 2006). Ook omdat bewegingsinterventies, c.q. PMT, steeds meer wetenschappelijk onderbouwd moeten zijn (evidence-based treatment), is het belangrijk dat de klinische praktijk gebaseerd wordt op wetenschappelijke kennis over het bewegingsgedrag van kinderen met psychiatrische stoornissen.

In de psychologie wordt in toenemende mate onderkend dat mensen door middel van bewegen met hun omgeving interageren en dat zij zichzelf en hun omgeving dus ook bewegend leren kennen (Rosenbaum, 2005). Deze gedachte is overigens in de ontwikkelingspsychologie al langer gemeengoed. Het feit dat jonge kinderen bewegend de wereld exploreren en zichzelf en hun vaardigheden in interactie met de omgeving ontwikkelen werd al door Darwin (1877) beschreven, en later door o.a. Piaget (1952), Bernstein (1967), Gibson (1988) en Thelen (2000) uitgewerkt. Het momenteel dominante neurobiologisch perspectief in de kinderpsychiatrie zorgt ervoor dat het motorisch functioneren meer aandacht krijgt. Bewegingservaring wordt gezien als specifieke input voor het brein, waardoor het ontwikkelingstraject van kinderen beïnvloed kan worden (Dencla, 2003; Halperin en Healy, 2010).

In dit artikel worden grofmotorische vaardigheden nader onder de loep genomen. Grofmotorische vaardigheden betreffen basale motorische vaardigheden - zoals lopen, springen, werpen - waarbij grote spiergroepen gebruikt worden. Grofmotorische vaardigheden onderscheiden zich van fijnmotorische vaardigheden - zoals schrijven en veters strikken - en worden ingedeeld in twee subdomeinen. Ten eerste het domein locomotie, ook wel verplaatsingsvaardigheden genoemd, waaronder rennen, springen, hup-pelen en andere manieren van voortbewegen vallen. Ten tweede het domein objectcontrole, ofwel het hanteren van objecten, zoals het gooien, vangen en schieten van ballen, of het slaan met een knuppel of slaghout (Ulrich & Sanford, 2000).

Als deze vaardigheden niet goed ontwikkeld zijn, belemmert het de psychosociale ontwikkeling van kinderen (Skinner & Piek, 2001; Smyth & Anderson, 2000). Ook het beeld dat het kind van zijn eigen motorische vaardigheden heeft, beïnvloedt het sociaal-emotionele functioneren. De gevolgen kunnen

varieren van slechte relaties met leeftijdgenootjes, negatieve sociale feedback, negatieve zelfpercepties, depressieve symptomen, tot leer- en gedragsproblemen (Gillberg & Kadesjö, 2003; Piek, Baynam & Barrett, 2006; Piek et al., 2007).

De ontwikkeling van motorische vaardigheden in de basisschoolleeftijd gebeurt in interactie met leeftijdgenoten. Volgens Wall (2004) nemen de problemen van de motorisch zwakke kinderen om deel te nemen aan sport en spel met de leeftijd toe: hun leeftijdsgenootjes gaan immers steeds complexere bewegingsactiviteiten ondernemen terwijl zij zelf steeds minder oefening en ervaring opdoen. Deze opvatting wordt wel de skill learning gap hypothese genoemd. Kinderen met zwakke motorische vaardigheden nemen minder vaak deel aan spel en fysieke activiteiten dan leeftijdgenoten. Omdat deze kinderen weinig bewegen, heeft dit vermoedelijk ook een nadelige invloed op hun fysieke fitheid en lopen zij meer risico op het ontwikkelen van gezondheidsproblemen zoals obesitas en diabetes. Het vaststellen van problemen in de motorische ontwikkeling kan dus van groot belang zijn om de negatieve gevolgen te beperken.

Emotionele, gedrags- en autisme spectrum stoornissen

Psychiatrische stoornissen bij kinderen kunnen onderverdeeld worden in drie hoofdgroepen, te weten emotionele stoornissen, gedragsstoornissen en autismspectrumstoornissen.

Kinderen met emotionele stoornissen vertonen angst, depressieve en psychosomatische klachten. Dit worden ook wel internaliserende stoornissen genoemd. Angststoornissen bij kinderen gaan samen met psychofysiologische verschijnselen als een snelle ademhaling en een hoge spierspanning. Kinderen met angststoornissen nemen minder vaak deel aan bewegingsactiviteiten en beleven weinig plezier aan hun spel, waardoor ze zich er snel uit terugtrekken (APA, 1994; Kirkcaldy, Shephard & Siefen, 2002; Klein, 1994; Sadock & Sadock, 2003). Kinderen die angstig zijn omdat zij getraumatiseerd zijn, hebben vaak een negatieve beleving van hun eigen lichaam (Lamers-Winkelmann, 1997; Sadock & Sadock, 2003). Depressiviteit uit zich bij kinderen vaak non-verbaal, zoals in de vorm van buikpijn, vermoeidheid, verminderde plezierbeleving, verminderde lichamelijke activiteit en psychomotorische agitatie of retardatie (APA, 1994; Harrington, 1994).

Kinderen met gedragsstoornissen hebben vooral problemen in de omgang met anderen en worden ook wel omschreven als externaliserende kinderen. In DSM-IV termen (APA, 1994) gaat het hier om aandachtstekort stoornis met hyperactiviteit (ADHD), gedragsstoornis en oppositioneel-opstandige gedragsstoornis. De DSM-IV-criteria voor ADHD verwijzen ook naar bewegingsgedrag, zoals onrustig bewegen, draaien, rondrennen en 'doordraven'. Kinderen met ADHD hebben ook vaak coördinatieproblemen (Blondis, 1999; Denckla, 2003; Sadock & Sadock, 2003); ze voldoen vaak ook aan de criteria voor Developmental Coordination Disorder (DCD) (Gillberg & Kadesjö, 2003; Gillberg et al., 2004; Rasmussen & Gillberg, 2000). Kinderen met gedragsstoornissen laten vaak een hoge spierspanning, psychomotorische onrust en een verstoord lichaamsbewustzijn zien (Aendekerk & Verheij, 1997).

Kinderen met autismspectrumstoornissen (ASS) kenmerken zich door beperkingen in de communicatie en het sociale gedrag en beperkte en repetitieve gedragspatronen (APA, 1994; Volkmar, Lord, Bailey, Schulz & Klin, 2004). Voor deze groep worden tal van bijzonderheden in het bewegingsgedrag gerapporteerd, maar het meest opvallend zijn de stereotiepe en repetitieve motorische handelingen en maniërismen. Daarnaast

zijn er beperkingen in lichaamstaal, die tot uitdrukking komen in gebaren, gezichtsuitdrukkingen en houdingen (APA, 1994; Page & Boucher, 1998). Houterigheid, zwakke motorische vaardigheden en hyperactiviteit worden ook gerapporteerd voor kinderen met de stoornis van Asperger (Ghaziuddin, Butler, Tsai & Ghaziuddin, 1994; Ghaziuddin, Weidmer-Mikhail & Ghaziuddin, 1998; Manjiviona & Prior, 1995; Yoshida & Uchiyama, 2004).

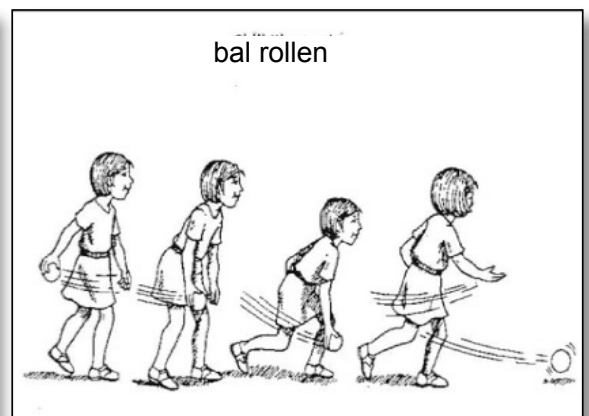
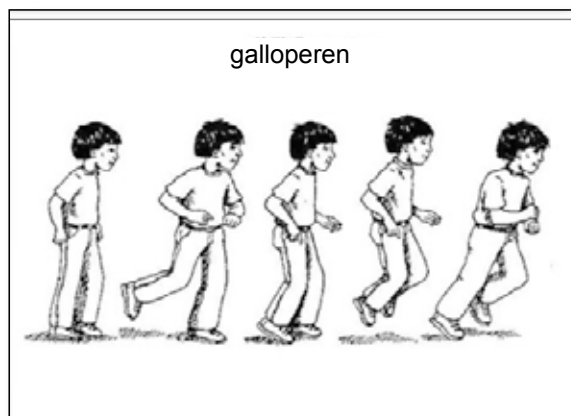
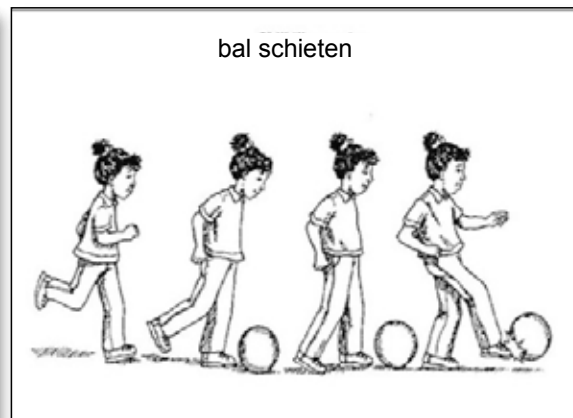
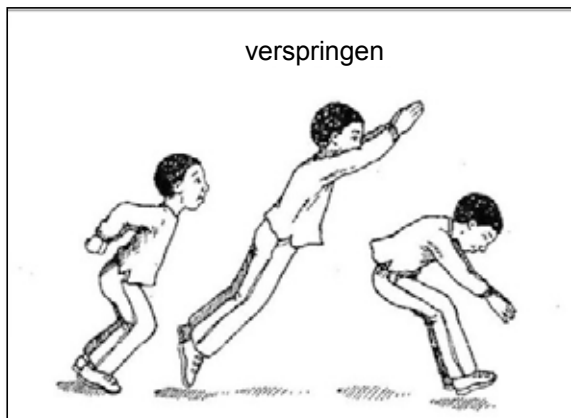
Grofmotorische vaardigheid en fysieke fitheid

In samenwerking met psychomotorisch therapeuten van Fornhese, De Jutters, Karakter, De Bascule, Curium en Kores, en de leiding van Club Extra in Zwolle en Amersfoort, hebben we de grofmotorische vaardigheid en de fysieke fitheid van een groep kinderen onderzocht met behulp van twee motorische tests: de Test of Gross Motor Development (TGMD-2; Ulrich & Sanford, 2000) en de Motor Performance fitness test (MOPER; Leyten, Kemper, & Verschuur, 1982) (zie voor details Emck, Bosscher, van Wieringen, Doreleijers & Beek, 2011)(2) .

De TGMD-2 bevat 6 verplaatsingsvaardigheden (ook wel locomotie genoemd), te weten rennen, galopperen, hinkelen, zweefsprong, vertesprong, en zijwaartse pas) en 6 balvaardigheden (ook wel object-controle genoemd), te weten bal werpen, -rollen, -schieten-, dribbelen, -vangen, en – slaan (zie figuur 1). De score per vaardigheid wordt bepaald aan de hand van criteria voor de uitvoering. Zo worden er bijvoorbeeld punten toegekend wanneer een kind bij het rennen een goede armzwaai laat zien, de voeten in een lijn plaatst, en de knie van het zwaaibeen goed gebogen heeft. De MOPER bevat tests die kracht meten (hangen aan gebogen armen, hoogspringen uit stand, beenheffen), tests die snelheid meten (sprinten, sneltikken met een arm), een lenigheidstest (reiken naar de tenen) een een test voor het uithoudings- c.q. duurvermogen (6 minuten loop). Bij de MOPER gaat het om het resultaat in meetbare afstand of tijd.

De kinderen uit de kinderpsychiatrische centra bleken grofweg drie jaar

Figuur 1:
Vier ideaaltypische voorbeelden
van de uitvoering van grof-
motorische vaardigheidstaken
uit de TGMD-II (Ulrich & Sanford,
2000).



Een dubbele last

achter te lopen in de ontwikkeling van hun grofmotorische vaardigheden ten opzichte van leeftijdgenoten. Zowel hun verplaatsingsvaardigheden als hun balvaardigheden waren zwak. Ook de fysieke fitheid was slecht; het duurvermogen was daarbij het minst goed ontwikkeld.

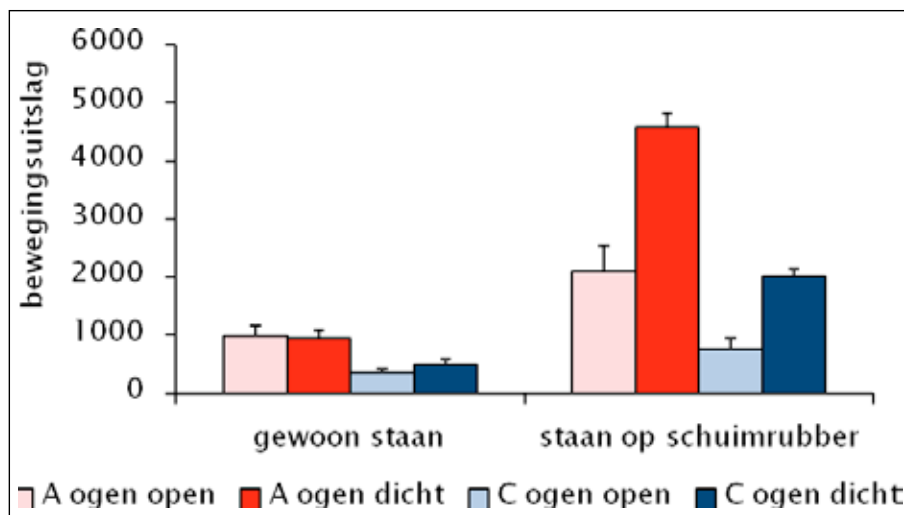
Verschillen tussen de groepen waren er ook: de kinderen met gedragsstoornissen en autismespectrumstoornissen (ASS) scoorden nog lager dan de kinderen met emotionele stoornissen op grofmotorisch vaardigheid, met name op de verplaatsingsvaardigheden. Verder bleek dat alleen in de ASS groep de vaardigheidsdomeinen ongewoon hoog met elkaar samenhangen.

In evenwicht?

Kinderen met DCD blijken nogal eens problemen te vertonen in de balanshandhaving (Geuze, 2003). Omdat veel van de door ons onderzochte kinderen ook motorische problemen hadden, vroegen we ons af of dat hier ook het geval was. Volgens Erez, Gordon, Sever, Sadeh en Mintz (2004) hangen motorische problemen en angst bij kinderen sterk samen. Daarom onderzochten we een subgroep van kinderen met psychiatrische problemen die tevens een hoog angstniveau hadden. We vergeleken ze met een controlegroep kinderen zonder psychiatrische problemen met een normaal angstniveau. We lieten hen balanceertaken uitvoeren, zoals staan met de ogen dicht en staan op een zachte ondergrond van schuimrubber, en registreerden en analyseerden de verplaatsing van het lichaamsswaartepunt met behulp van een force plate. Het bleek dat de angstige kinderen een grotere bewegingsuitslag - en dus een minder stabiele balanshandhaving - . Wanneer de balanceertaak moeilijker gemaakt werd door de ondergrond 'wiebelig' te maken met een schuimrubber mat en de ogen te laten sluiten, waren de verschillen tussen de groepen nog duidelijker. Dit is te zien in figuur 2. Ook maakten de kinderen met een hoog angstniveau snellere bewegingen en was het patroon minder complex, hetgeen duidt op een minder geautomatiseerde balanshandhaving (zie voor details Stins, Ledebt, Emck, van Dokkum & Beek, 2009).

Figuur 2. Bewegingsuitslag bij balanceertaken.

A = kinderen met een hoog angstniveau, C = kinderen met een normaal angstniveau.



rische vaardigheidsproblemen van kinderen met emotionele stoornissen. Deze kinderen presteerden op de TGMD-2 zwakker bij balvaardigheden dan bij verplaatsingsvaardigheden. Omdat bij balvaardigheden niet alleen het evenwicht bewaard moet worden, maar de bal ook nog eens gehanteerd moet worden, vergen deze vaardigheden meer aandacht dan verplaatsingsvaardigheden. En omdat de balanshandhaving bij deze kinderen minder is geautomatiseerd, ligt het voor de hand dat balvaardigheden voor hen dus problemen zullen opleveren.

Kinderen van Club Extra

Omdat motorische problemen zo duidelijk samenhangen met kinderpsychiatrische problemen, rees de vraag of en in hoeverre het omgekeerde ook het geval is. Oftewel: als kinderen met psychiatrische problemen ook motorische problemen vertonen, is het dan ook zo dat kinderen die primair problemen vertonen in de grofmotorische vaardigheden specifieke psychiatrische symptomen en stoornissen vertonen?

Om hier zicht op te krijgen onderzochten we een groep kinderen van Club Extra in Zwolle en Amersfoort. We namen een uitgebreid kinderpsychiatrisch interview af bij de ouders (de DISC), en lieten de ouders en de kinderen ook diverse vragenlijsten invullen over emotionele en gedragsproblemen (CBCL, VISK, CBSK). Een groot deel van de kinderen vertoonde symptomen van emotionele, gedrags-, en pervasieve ontwikkelingsstoornissen. Zelfs 65% van de groep voldeed aan de criteria voor minimaal één psychiatrische stoornis. Ook voelden de kinderen zich onzeker op motorisch en sociaal gebied. We vonden veel angststoornissen bij de kinderen en een kwart van de kinderen voldeed ook aan de criteria voor autismespectrumstoornissen. Kernsymptomen van deze stoornissen, zoals stereotiepe gedragingen en weerstand tegen of angst voor veranderingen, kwamen erg vaak voor. Dit betekent dat de benadering van Club Extra, waarbij ook veel aandacht is voor positieve ervaringen opdoen, zelfvertrouwen versterken, en goed leren samen spelen met andere kinderen, dus van grote waarde is. Immers, de kinderen hebben niet alleen bewegingsproblemen, maar ook hun psychosociaal functioneren verdient aandacht.

Psychomotorische diagnostiek

Gezien de samenhang van psychiatrische en grofmotorische problemen, is bewegingsdiagnostiek van belang in de kinderpsychiatrische setting. Nu bestaan er wel instrumenten om motorische vaardigheden te meten, zoals de TGMD-2, maar deze geven een te beperkt beeld van het psychomotorisch functioneren van kinderen. Daarom ontwikkelden we de PsyMot, een instrument voor psychomotorische diagnostiek en behandelindicaties voor kinderen (Emck & Bosscher, 2010; Emck, Hammink & Bosscher, 2007). De PsyMot procedure bestaat uit een gestandaardiseerde bewegingsobservatie in combinatie met een semi-gestructureerd interview over thema's als lichaamsbeleving en zelfwaargenomen competentie. Gezien het belang van sociale interactie in bewegingsactiviteiten – een belang dat ook onderkend wordt binnen een neurobiologisch ontwikkelingsperspectief (Johnson, 2011; Nelson en Luciana, 2008; Sheets-Johnstone, 2003; Smith, 2010) – wordt het kind ook geobserveerd in spel en bewegingsactiviteiten die het samen met een leeftijdgenootje uitvoert.

De PsyMot is gebaseerd op de International Classification of Functioning, Disability and Health for Children and Youth (ICF-CY) (WHO, 2003, 2007). De scoringsprocedure leidt tot gestandaardiseerde scores op twee domeinen (functies en activiteiten/participatie) en zeven clusters die behandelindicaties betreffen. Deze clusters zijn: A. Aanvaarden van het eigen lichaam; B. Ontwikkelen van plezier in bewegen; C. Ontwikkelen van een realistische motorische competentiebeleving; D. Verminderen van een motorische achterstand; E. Verbeteren van zelfcontrole; F. Stimuleren van zelfvertrouwen en expressiviteit; en G. Ontwikkelen van samenspel en interactievaardigheden. De PsyMot is een hulpmiddel om te bepalen of een kind geïndiceerd is voor psychomotorische therapie en om individuele doelstellingen voor deze vorm van therapie te formuleren. Hoewel (grofmotorisch) bewegingsgedrag het aangrijpingspunt van de therapie vormt, is het spectrum van doelstellingen breder. Het omvat experiëntiële doelen zoals het

versterken van lichaamsbewustzijn en non-verbale expressie, gedragsdoelen zoals het leren reguleren van energie en impulsen, en sociale doelen zoals samenspel met - en fysieke afstemming op - andere kinderen. In de eerste studies werden bij kinderen met psychiatrische problematiek en/of een licht verstandelijke handicap positieve resultaten gevonden met betrekking tot de betrouwbaarheid en validiteit van de clusters (Broekman en ten Tusscher, 2008; de Jong en Klinkenberg, 2009; Ritbergen en Coenen, 2010; Sterk, 2011). Inmiddels is ook een jeugd-versie van de PsyMot, voor 12-18 jarigen, ontwikkeld. Studenten van de master PMT aan de Hogeschool Windesheim voeren momenteel een onderzoek uit naar de betrouwbaarheid en validiteit van de jeugdversie, waarover later gerapporteerd zal worden. Daarnaast is in samenwerking met de universiteit van Nottingham een Engelstalige conceptversie voor jong volwassenen met een (licht) verstandelijke beperking ontwikkeld. Deze wordt momenteel gebruikt bij een pilotstudie naar een bewegingsinterventie bij mensen met autisme.

Conclusie en discussie

De resultaten van het onderzoek zijn in overeenstemming met huidige neurobiologische ontwikkelingstheorieën over kinderpsychiatrische stoornissen. Ten eerste zijn de bevindingen in overeenstemming met theorieën over neuronale netwerken die betrokken zijn bij zowel angstregulatie als balanshandhaving, met name in de hersenstam. Het centrum van het neuronale circuit waar de interactie tussen emotionele conditionering vanuit de amygdala en de motorische conditionering vanuit het cerebellum plaatsvindt, is de nucleus parabrachialis (Balaban en Thayer, 2001; Erez, Gordon, Sever, Dadeh & Mintz, 2004). Deze is van belang bij emotionele leerprocessen, waarbij de motorische output emotionele responsen genereert.

Ten tweede speelt het cerebellum ook een rol bij autismespectrumstoornissen (Allen, Muller & Courchesne, 2004; Allen & Courchesne, 2003, Belmonte, Allen, Beckel-Mitchener, Boulanger, Carper & Webb, 2004).

Het is betrokken bij zowel motorische als cognitieve functies zoals 'mentaliseren' en 'theory of mind', die ten grondslag liggen aan het begrip voor de gedachten en gevoelens van anderen (Diamond, 2000). Dit kan tevens een verklaring zijn voor het feit dat kinderen met ASS over zeer zwakke grofmotorische vaardigheden beschikken en kinderen met zwakke grofmotorische vaardigheden veelvuldig (kern)symptomen van ASS vertonen.

De opvallend hoge samenhang tussen verplaatsingsvaardigheden en balvaardigheden bij kinderen met ASS komt overeen met de bevindingen van Dyck, Piek, Hay, Smith en Hallmayer (2006) dat vaardigheidsdomeinen bij ASS sterk met elkaar samenhangen, hetgeen in overeenstemming met de 'connectiviteitshypothese' over autisme.

Ten derde zijn onze bevindingen bij kinderen met gedragsstoornissen relevant. Volgens Krain and Castelanos (2006) zijn diverse hersenstructuren betrokken bij ADHD, maar vertoont het cerebellum de sterkste afwijkingen. Halperin en Healy (2010) suggereren dat het klinische beeld bij ADHD de interactie weerspiegelt tussen afwijkende hersenontwikkeling en compenserende mechanismen die zich gedurende de kindertijd kunnen ontwikkelen. Juist omdat de kindertijd de periode is van de grootste neurale plasticiteit zou een 'verrijkte omgeving' in de vorm van het aanbieden van gestructureerd spel en beweging het ontwikkelingstraject - en dus de symptomen - van ADHD kunnen beïnvloeden.

Ook psychosociale en omgevingsfactoren zijn van belang voor het begrijpen van de samenhang tussen psychische en bewegingsproblemen. Zo wordt door Cairney (2010) een keten van psychosociale factoren beschreven die een grofmotorische ontwikkelingsachterstand en emotionele problemen bij kinderen kunnen versterken. Motorische onhandigheid kan aanleiding geven tot ridiculisering, pesten, uitsluiten van sociaal spel en sociaal

isolement, wat weer kan leiden tot emotionele problemen (zie ook Cairney, Veldhuizen en Szatmari, 2010). Dergelijke zichzelf versterkende processen treden veelvuldig op en vormen de aanleiding dat in het ontwikkelde diagnostisch instrument - de PsyMot - items zoals competentiebeleving, lichaamsbeleving en sociaal spelgedrag zijn opgenomen.

Gezien de samenhang tussen psychische en bewegingsproblemen, en in overeenstemming met huidige neurobiologische ontwikkelingstheorieën (Gillberg, 2010), is het aan te raden om bewegingsonderzoek in de psychiatrische diagnostiek op te nemen. De TGMD-2 is hiervoor bruikbaar, omdat het de kwaliteit van de bewegingsuitvoering bij een groot aantal vaardigheden meet. Maar, zoals ook Cairney, Missiuna, Veldhuizen en Wilson (2008) bepleiten, ook de subjectieve bewegings- en lichaamservaring moet onderzocht worden. Hiervoor zou de PsyMot goed gebruikt kunnen worden, mede omdat deze ook interactioneel bewegingsgedrag helpt te beoordelen. Het lijkt ook zinvol dat kinderen met problemen in de grove motoriek gescreend worden op psychosociale en psychiatrische problemen, teneinde de interventie hierop af te stemmen. Ten slotte is de samenhang van psychiatrische en bewegingsproblemen een reden om psychomotorische therapie op te nemen in het behandelaanbod voor kinderen met psychiatrische problematiek, waarbij de interventie toegespitst moet worden op de individuele mogelijkheden en behoeften van het kind. Bewegingsinterventies, oftewel motorische interventies, dienen bij deze kinderen psychomotorische interventies te zijn, met doelstellingen die experiëntiële, gedragsmatige en interactionele aspecten van het functioneren omvatten.

Noten

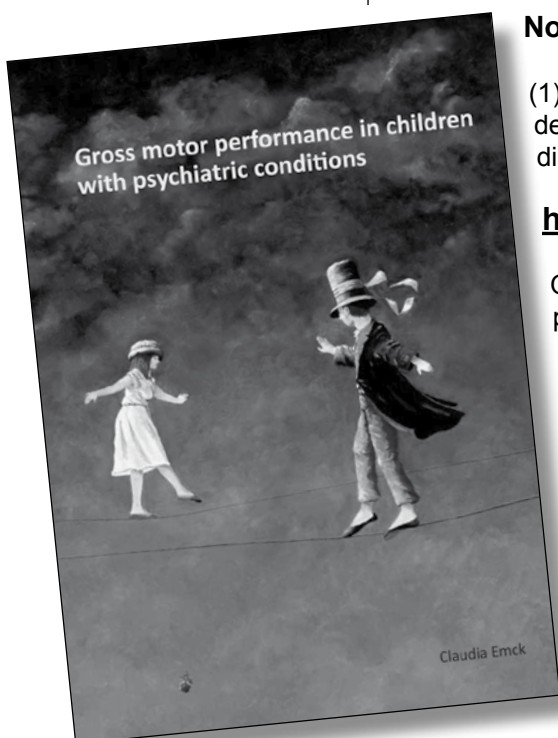
(1) Dit artikel is gebaseerd op het proefschrift van de auteur met de titel *Gross motor performance in children with psychiatric disorders*, te downloaden via:

<http://hdl.handle.net/1871/19558>

Ook de referenties zijn via je de bovenstaande link te raadplegen.

(2) De volgende instellingen waren betrokken bij dit onderzoek: Fornhese – Amersfoort; De Jutters - Den Haag; Karakter / het Eeveld – Ede;

De Bascule – Amsterdam; Curium – Leiden; Kores – Rotterdam; Club Extra lokatie Zwolle en Amersfoort. Speciale dank zijn wij verschuldigd aan alle deelnemende kinderen en hun ouders. ■



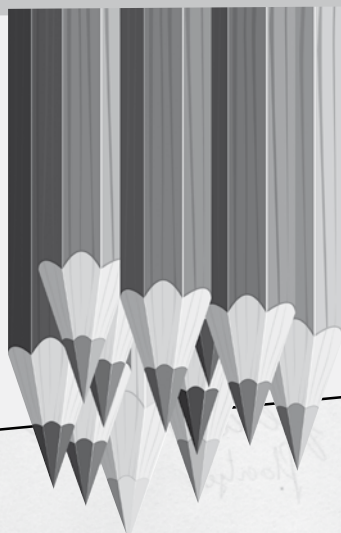
Annemarie Patoors

Focus op mijn praktijk

Men vroeg mij of ik eindelijk weer eens iets over mijn praktijk zou kunnen schrijven. Ja inderdaad, die groeit ook gewoon door. Eigenlijk wel een beetje op dezelfde manier als mijn eigen kinderen. Er komen niet in eerste instantie meer kinderen of cliënten bij, maar de cliënten die komen worden steeds ontwikkelder, uitdagender, verfijnder. Althans dat lijkt zo. In feite is het natuurlijk zo dat wat mijn cliënten me laten zien een weerspiegeling is van wat ik zelf kan zien. Dat heet ervaring. Het is fijn te ervaren dat dat stukje groeit. Als ik daar zo eens over nadenk, of eigenlijk zo van binnen bevoel, wat is dat dan eigenlijk: "ervaring". Mijn aandacht wordt gelijk getrokken naar iets in mijn buik. Er is daar iets wat een beetje 'blobbig' aanvoelt, zo van 'blob, hier ben ik'. Het ligt als het ware in de kom van mijn onderbuik. Geel bruinig van kleur. Het ligt heel rustig, maar het beweegt wel. Een soort zware vloeibare substantie, iets kwikachtigs.

Het lijkt wel of elke ervaring als een klein kwikbolletje er zo, zzzzzzzfffloep, naar toe gezogen wordt en opgenomen wordt in het geheel. In het blobbige, bluppige, beweeglijke blobding. Het zou ook zo'n smiley-beest kunnen zijn van de Action, met zo'n serene smile van "knijp in mij, gooi mij weg en schop, het is OKEéééé".... wel zwaarder in gewicht natuurlijk en er is wel iets in mij dat daar een geluid bij zou willen maken, zo van "mmmmmmmmmmmm" met een hele lage toon. Zo'n geluid van een klein motorbootje op een stille rustige rivier midden in de jungle. Lekker varen. Maar dan ineens is er een overhangende tak, bukken! Of een stroomversnelling, vasthouden! En terwijl je verder vaart, is elke tak een herinnering voor oplettendheid. Maar hoe langer je vaart, hoe meer van die takken en stroomversnellingen komen, maar hoe minder je daardoor wordt afgeleid of overspoeld. Je bent dan gewoon waar je bent. Een soort vertrouwen in het moment. Er varen wordt er zijn.

Krabbels, kunst en meer ...



Zo voel ik me van binnen!

Cilly 12 jaar

Ik heb mijn handen en voeten donkerrood gemaakt omdat ik als ik boos ben hard in mijn handen knijp en dan veel energie in handen en voeten krijg.

Ik ben verliefd op een jongen daarom die vlinders.

Ik voel me meestal lekker. ▼

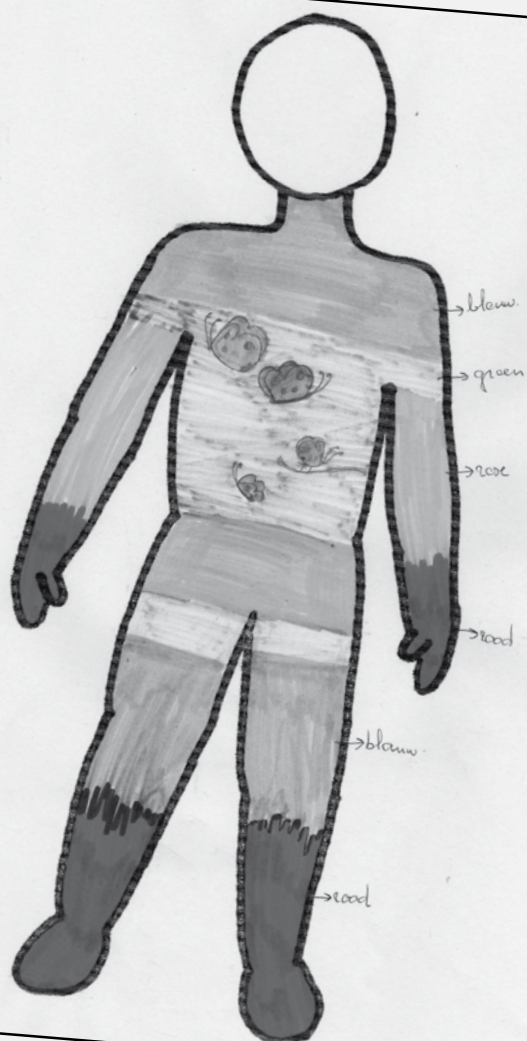


Floortje 11 jaar ▲

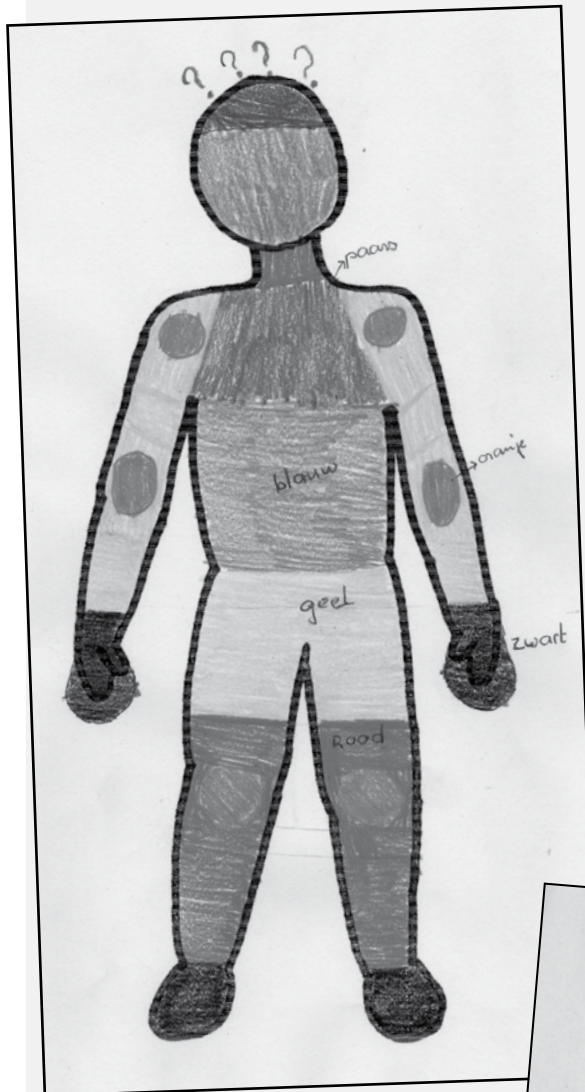
De vlinders in mijn buik heb ik getekend omdat ik verliefd ben.

Het gele zonnetje omdat ik mij een zonnetje voel.

Een arm heb ik blauw gemaakt omdat ik veel zwem de andere arm groen omdat ik het fijn vind mijn moeder in de tuin te helpen.



Krabbels, kunst en meer ...



Jeroen 13 jaar

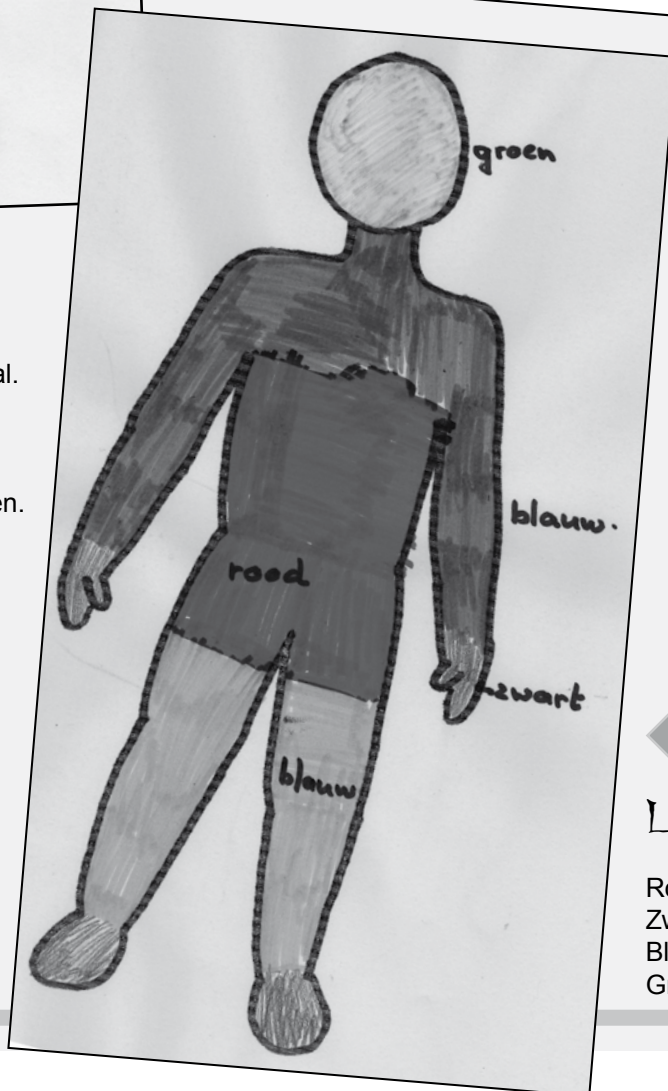
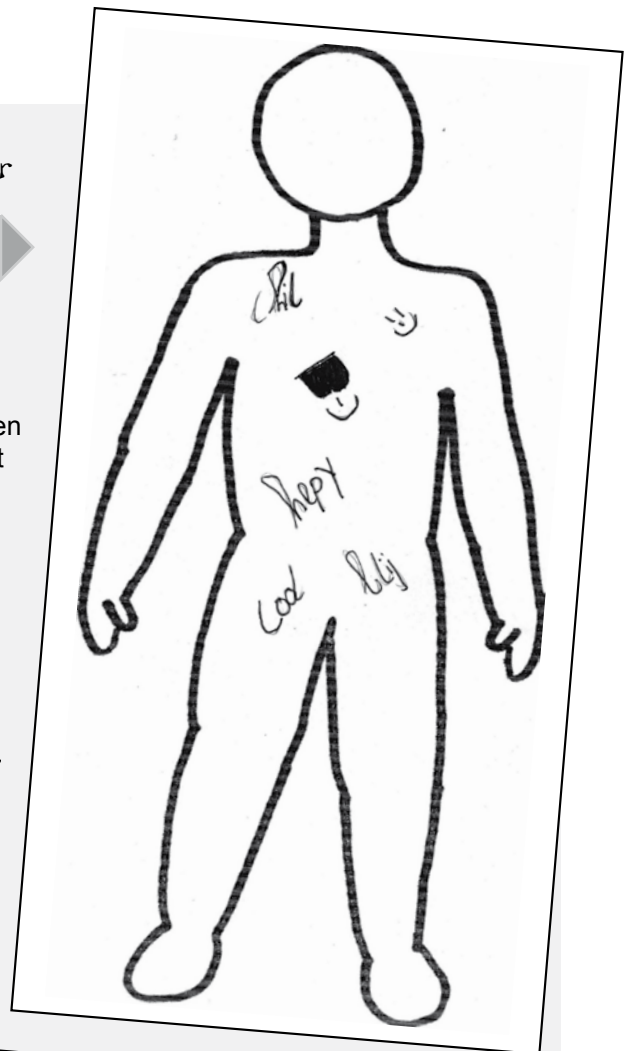
Zwart waar ik boos ben
Rood waar ik pijn heb als ik voetbal.
Geel waar ik me sterk voel.
Oranje daar ben ik flexibel.
Blauw, blij me goed voel.
Paars daar voel ik mijn hart kloppen.
???? ik snap niet altijd alles.



Andres 12 jaar

Ik ben vaak blij.
Ik ben cool.
Ik voel me happy,
meestal.
Soms pissig maar
dat kan ik goed
verbergen, ze moeten
me dan gewoon met
rust laten.

Zo voel
ik me van
binnen!



Luca 12 jaar

Rood : happy.
Zwart-grijs: boosheid.
Blauw: gewoon.
Groen : nadenkende kleur.

Schrijf- pedago- gische hulp

Greetje Arends-Scheers

De auteur

*Greetje Arends-Scheers is
Grafoloog en schrijfbewegings-
therapeut, verbonden aan het
Instituut Haenen van der Hout,
stichting voor schrijfpedago-
gische hulp.*

Schrijfpedagogische hulp kan een grote rol spelen bij de ontwikkeling van kinderen, zodat ze op diverse gebieden beter gaan functioneren.

Het Instituut Haenen van der Hout is een stichting die pedagogische hulp biedt met gebruikmaking van de schrijfbeweging.

De visie die aan de methode ten grondslag ligt, is dat er een relatie bestaat tussen schrijven en motoriek, dat met name de psychomotoriek bepalend is voor een leesbaar en vlot handschrift.

Cor Haenen van der Hout heeft daar veel onderzoek naar gedaan. Zij werkte vaak met kinderen met schrijfmoeilijkheden. Haar oefeningen baseerde zij op de lichaamstaal van het kind.

Toen Magdalena Heermann uit Duitsland een boek uitbracht met haar ervaringen met schrijfbewegingstherapie, voegde Cor Haenen deze methode toe aan haar werk.

Het Instituut dat zij oprichtte, gebruikt de gemengde methode nog steeds met veel plezier. Het is geen methode als voorbereiding op het leren schrijven, maar kan als zodanig natuurlijk wel gebruikt worden.

Wie de bewegingen maakt, ervaart de bevrijding van het mogen bewegen op papier.

De basisbewegingen zijn heel eenvoudig en daardoor ontstaat de mogelijkheid de beweging in alle vrijheid te maken. Iedere beweging is goed. Het resultaat is niet van belang, het gaat om het proces. Het kind maakt de beweging tot het hem helemaal in zijn eigen tempo en grootte durft neer te zetten, totdat het de beweging helemaal heeft beleefd. Om de samenwerking tussen beide hersenhelften te stimuleren, wordt er in het begin veel tweehandig gewerkt. In de praktijk blijkt dat het niet verstandig is met schrijven te beginnen als de lateralisatie (samenwerking tussen beide hersenhelften) nog niet op gang is gekomen. De aansturing voor het schrijven gebeurt, naar wij aan kunnen nemen, vanuit de hersenen, maar de beleving van de beweging werkt zeker door in het emotionele deel van de hersenen.

Uit jarenlange ervaring is gebleken dat kinderen en ook volwassenen veel minder spanning voelden, of zelfs ook kwijt raakten, door de bewegingen van deze methode. Volgens de ouders van de kinderen die schrijfpedagogische hulp kregen veranderde het gedrag in positieve zin en kreeg het kind meer zelfvertrouwen.

De opbouw van de basisbewegingen van Heermann is als volgt:

Trek een lijn naar beneden. (Dit staat voor het IK.)

Dan komt de lijn naar rechts, van jezelf naar de ander. (Het kind voelt de emoties als het dat doet.)

De lijn naar rechts wordt nu iets moeilijker gemaakt, niet meer recht maar met enige bogen ertussen. (Durf en kan ik dat al?)

Vervolgens krijgt de lijn naar rechts iets meer "body", het wordt dan de guirlande.



(De aandacht voor het sociaal functioneren.)

Bovenstaande beweging naar buiten wordt nu omgekeerd in een beweging naar binnen, de arcade.



(Hoe voelt dat, kan het kind de concentratie opbrengen?)

Als genoemde oefeningen vloeiend verlopen, worden de bewegingen moeilijker. De opdrachten worden uitgebreid met plannen en nadenken. (Cognitieve vaardigheden)

Wij gaan uit van de lijn die op papier of op het bord gemaakt wordt en met Cor Haenen zeggen we: “De lijn op papier is een gestolde beweging van de mens op dit moment. Alsof er een voetspoor is nagelaten”.

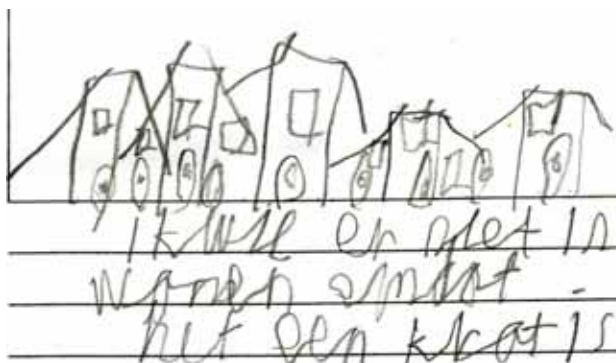
Dat de lijn bij schrijven voor ons heel belangrijk is, is nu wel duidelijk, denk ik. Aan die lijn lezen we de emotie af en daar kunnen we dan de les aan ophangen.

Magdalene Heermann benadrukte dat een kind door het afwisselend maken van bewegingen naar binnen en naar buiten, vanzelf in zijn eigen ritme komt. Bij de beweging naar buiten ben je eigenlijk, vaak onbewust, bezig het een en ander te vertellen wat je zelf misschien moeilijk onder woorden kunt brengen.

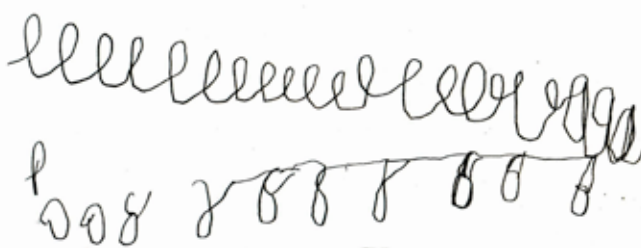
Bij het maken van de beweging naar binnen praat je met jezelf, je verwoordt dan eigenlijk wat je heel erg bezig houdt. Al doende raak het kind in balans, in zijn eigen ritme.

Voorbeelden uit mijn praktijk

De linkshandige Xander (9 jaar) zou erg graag gewoon leesbaar kunnen schrijven.



Hij heeft wellicht de lettervormen niet goed aangereikt gekregen, maar het ontbreekt Xander ook aan geduld en innerlijke rust om nauwkeurig na te doen wat hem wordt voorgedaan.



Wat verder op dit moment speelt, is dat Xander woedend is op zijn ouders die gescheiden zijn en dat hij nu moet leven met een veranderde gezinssituatie waarbij er o.a. geen twee kinderen meer zijn maar vier.

Aan het lijnenspel kun je zien hoe hij er mee omgaat:

De lijn naar beneden wil nog wel lukken maar als de lijn naar rechts getrokken moet worden....dan wordt er heel veel papier door hem kapot geschreven.

Na langdurig (ongeveer 15 lessen) de meest simpele bewegingen gemaakt te hebben waarbij niets van hem gevraagd werd en waarbij geen eisen werden gesteld, belde moeder dat Xander veel rustiger werd.



bal
dacht dacht

Joost uit groep zes komt heel anders binnen dan Xander. Zijn uiterlijke rust, zijn goede manieren, zijn duidelijke verwoording van het probleem verbaasden mij. "Ik schrijf alleen maar te langzaam".

Het is vandaag donderdag 20 februari
van een Joop waren aan het spelen.

Iedereen ziet aan het handschrift van Joost, dat hij niet zo zeker is als hij zich voordoet. Gelukkig veranderde na het schrijfttrainen de lijn van zijn handschrift.

Ik vind het hartstikke leuk dat u heeft
geschreven.

Na acht jaar stuurde hij weer een briefje. Hij was duidelijk verder gegroeid. Het uiterlijk en het innerlijk komen nu overeen.

In augustus 2000 ben ik begonnen met Master
nagment Economie en Recht op de Haarlem
Business School. Ik zit nu dus in Haarlem
op school. Dit is een HBO-opleiding.

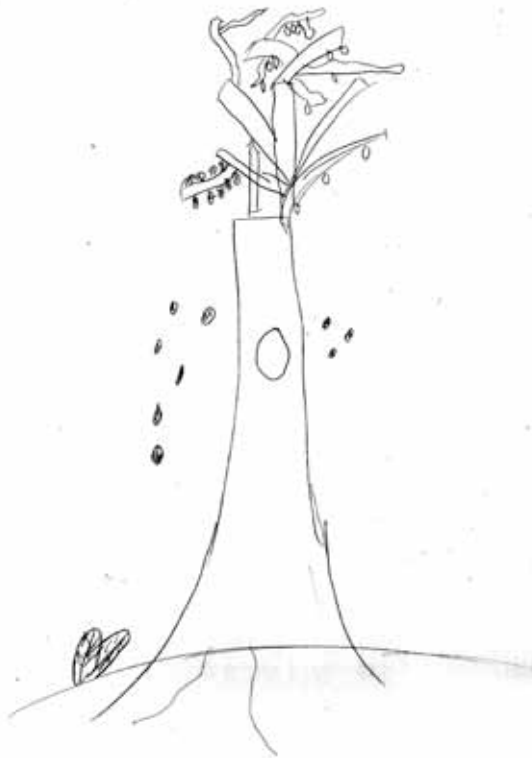
Maxim van acht jaar had grote moeite een doorlopende lijn te maken bij zijn schrijven.

ik weet niet wat ik ga doen
ik zat bij mijn moeder in de auto
en ik wist niet waar ik heen ging
en ik zat gewoon in de auto.

De gezonde energie druipt van het blad af (te zien aan de kracht waarmee het schrijfmateriaal op het papier terecht komt). De energie wordt echter niet

Schrijfpedagogische hulp

voldoende gestuurd, zodat het een resultaat is van breken en lassen. Met een extra schrijflles zal geen beter resultaat te bereiken zijn. Eerder zal het schrift verkrampen omdat Maxim zo zijn best wil doen om beter resultaat te bereiken. Het is essentieel in deze fase om eerst de durf en de concentratie te ontwikkelen om de lijn vol te houden. Bij zijn boomtekening valt het ook op: lassen in de lijn van de stam en chaos bij het tekenen van de kroon.



Heel vaak kwam hij huilend uit school. Zien we dat aan de gevallen blaadjes? Maxim heeft hard gewerkt met schrijfoefeningen op het bord en structuuroefeningen met de bal. Vooral met de bal is hij heel lang bezig geweest: Synchroon tellen en stuiten met twee handen ging na enkele oefeningen tot tien goed, maar bij vijftien en vijfentwintig moest hij het tempo gelijk laten vallen met het tellen. Dat is knap lastig en vereist doorzetting en concentratie. Na het stuiten laat ik de beweging ook op papier maken, omdat hij dan voelt dat schrijven en bewegen met de bal in hetzelfde tempo moeten gebeuren.

Daarna moest hij twee keer links en twee keer rechts stuiten en dat ook volhouden

zonder tellen. Drie keer stuiten met links en drie passen vooruit en drie keer stuiten met rechts en drie passen achteruit.

Uiterste concentratie is nodig wanneer hij met een tennisbal tussen de voeten naar voren en naar achteren moet lopen. Dit helpt heel erg om goed te aarden.

Op een keer belde vader mij een kwartier voor de les op: "Ik twijfel of ik Maxim naar u toe moet brengen, ik geniet zo van het feit dat hij al anderhalf uur aan het vissen is met een enorme rust, ik wil hem eigenlijk niet storen". Zien wij dat ook niet weergegeven op het papier? ■

De sneeuw is weg.

Me ruzje heeft hier gekoken

De wind waait hard

Meer informatie?

Email: greetje.arends@gmail.com

www.schrijfpedagogischehulp.nl

vragen over cursussen, lessen of workshops bij bovenstaande adressen.

Literatuur:

Handschrift als signaal Haenen van der Hout (overl. 1989)

Schreibbewegungstherapie Magdalene Heermann

Kinderen hebben baat bij het gebruik van een gevoelsthermometer om de intensiteit van emoties te meten. Het kan hen helpen de mate van angst, last of ongemak aan te geven.

Gevoelsthermometer



Deze thermometer is prima te gebruiken voor uiteenlopende situaties zoals: boosheid, stemming, vermoeidheid, energiepeil, de sfeer thuis of schoolplezier. Ook bespreek je de uitzonderingen; op welke momenten gaat het beter en op welke manier kunnen deze succeservaringen worden ingezet om meer positieve ervaringen op te doen. Op deze manier leren kinderen gevoelens te benoemen, herkennen en erkennen en ontdekt het kind waarom hij sommige dingen juist wel of niet doet en hoe hij deze beoordeelt.

Om beter zicht te krijgen in de gevoelens van het kind, kan het helpen 'schaalvragen' te stellen ('Hoe hoog is je gevoel..... op een schaal van 1 tot 10, waarbij 1 betekent...', wat is er nodig om er een (half) punt meer van te maken?). Sommige kinderen vinden het prettiger om niet de klacht te kwantificeren maar de mate waarin het doel is bereikt.

Dus angstthermometer wordt een ontspannings-thermometer, boosheidthermometer een zelfcontrole-thermometer.

Gebruik van de thermometer:

Leg uit dat gevoelens (woede, angst) een verloop kennen en kunnen escaleren.

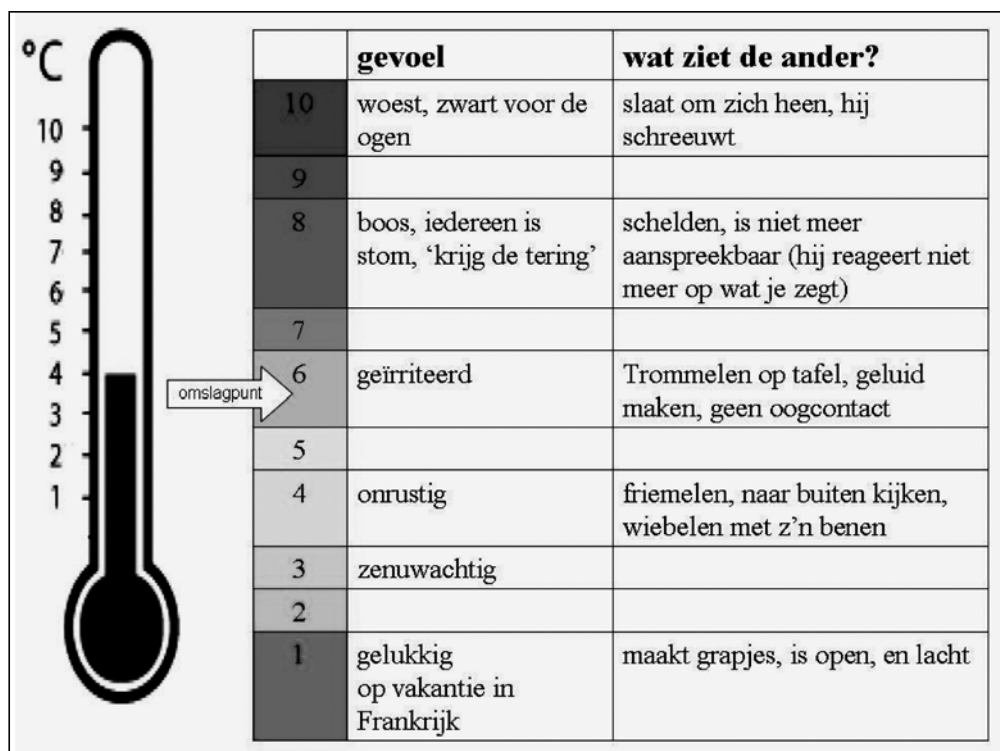
Stel het begin en het einde van de schaal vast:

0 = 'goed'; 10 = 'zeer woedend', 'zeer angstig', enz.

Breng differentiatie aan (vul zoveel mogelijk tussenstappen in) en vraag naar gevoel, situatie/gebeurtenis en lichamelijke sensatie.

Stel vast wanneer het kind zijn controle dreigt te verliezen.

Als de thermometer is ingevuld zoek je samen naar het omslagpunt. Dit is het punt waarop het kind het gevoel



nog in de hand heeft en dus kan beïnvloeden.

Maak een Time-out kaart die op het omslagpunt ingezet kan worden. Op de Time-out kaart schrijft het kind dingen die hij kan doen om de temperatuur naar beneden te krijgen. Zorg dat dit concrete en reële dingen zijn. Door te vragen wat hij kan doen op het moment dat hij zich zo voelt?

Iedereen kan vanuit eigen creativiteit, inzicht en doelen aan de slag met de gevoelsthermometer. Deel je ervaringen, laat eens weten wat je bevindingen zijn.

Christina Koetsier

Joke van Pel
directeur Le Bon Départ



Een overtuigde leerling

Na een lange periode van afwezigheid neem ik de pen weer op. Waar zal ik het over hebben? Over ziek zijn en beter worden, over leven en dood, over goede en slechte ervaringen? Nee, komt er gelijk in me op, ga ik niet doen. Ik ga het hebben over nu. Ik ben bekeerd tot 'het nuïsme'. Dat is heel geleidelijk gegaan, het proces heeft zich al ziek zijnde voltrokken. Bekeerd zijn betekent niet dat ik 'in het nu leven' volledig beheers, dat is meesterschap. Maar ik ben een overtuigde leerling. Leven in het 'nu' heeft voor mij alles te maken met waarnemen wat er op dit moment is, met loslaten, met de vrijheid voelen om keuzes te maken, met voelen hoe mijn lijf en psyche er voor staan en daar naar te handelen. En dat voor iemand die van 'de planning en control' is.... Ik word er een blijer mens van.

En nu kan ik dan weer actief zijn voor Le Bon Départ. Nog niet volledig, maar al wel volop bezig met oude vertrouwde en nieuwe uitdagende zaken. Heerlijk om al mijn collega's weer te ontmoeten, studenten te zien en te spreken, met de inhoud bezig te zijn.

Ook de opleiding heeft niet stilgestaan. Een nieuwe locatie, een enkele nieuwe docent, een bijna volledig nieuw bestuur en een voortvarende interimmer die de zakelijke kant beheert en meedenkt over vernieuwingen. Samen staan we aan het roer en loodsen we de opleiding door het woelige water. Ook weer een geheel nieuwe ervaring!

Zal ik nog iets over de toekomst schrijven, vraag ik me nu af? Iets te hopen, te willen? Ik moet meteen denken aan een advertentie van een kinderdagverblijf bij ons in de buurt. Zij hanteren de leus: 'het kind van vandaag is de toekomst van morgen'. Klopt dat nou, zo'n zinnetje? Maar ik snap de boodschap als volgt: breng uw kind hier en wij helpen het op te voeden tot een waardevol mens. Toch wel een goede insteek. In die zin zijn we allemaal nu aan het werk om de toekomst vorm te geven. En ik doe weer mee!

Inspiratie uit de praktijk van Sjoerdje

Sjoerdje van de Manacker

In balans of uit balans....that's the question

Na de algemene ledenvergadering van de NVPMT kom ik thuis met mooie rivierstenen en een balansei (zie www.toys2move).

Thuis zijn ze er aan gewend dat er dan rare fratsen uitgeprobeerd moeten worden.

Dus binnen de kortste keren lopen mijn, op dat moment aanwezige, volwassen zoon, dochter en ik met het ei op de kroon op ons hoofd over de hoge rivierstenen!

Volgens mij moet dat kunnen. Inderdaad het lukt, maar voor de meeste kinderen zal deze uitdaging te moeilijk zijn...zeker bij aanvang van therapie....een kind dat goed in balans/evenwicht is, komt meestal niet naar therapie.

Dus iets om naar toe te werken om aan het eind van de rit te kunnen.

Een goede tussenvorm is om een bal op de 'kroon' te leggen. En ja, wie een kroon opheeft die schrijdt ook als een koning of een koningin én loopt heel erg goed rechtop. Wist je dat de koning oefent met zo'n kroon?



De rivierstenen

Kunnen stoppen met een 'ferrari-brein'

Een kind (Asperger/ADHD) geeft aan er wel over te kunnen rennen.

Hij doet het uiteraard direct en rent over de stenen. De interventie die volgt is, dat de therapeut vraagt of hij ook op de laatste, hoogste steen kan stoppen....na even oefenen lukt dit. Hij leert dat hij kan stoppen en hij doet een succeservaring op.

Van hieruit is het een klein stapje om wat Rots en Water oefeningen te doen; of eventueel een draaisprong op twee stenen en dan toch in je kracht blijven staan.

En dit alles past vervolgens weer in het verhaal van zijn 'ferrari-brein', waar hij vele leuke dingen mee kan doen, maar waar hij helaas bij de geboorte fietsremmen bij heeft gekregen; hij leert nu hier om vaker op de rem te kunnen trappen, zodat hij minder vaak uit de bocht vliegt.

Opperste concentratie

De rivierstenen blijken ook geschikt als steiger om vanaf te vissen.

Met een hengel (stok, touw, magneet) worden de vissen (met magneet) gevangen. Het snoer draait om de vis...cirkelen, cirkelen tot raak...vangst.

Inspiratie uit de praktijk van Sjoerdje



Dit vraagt opperste concentratie. Ken je dat woord? Het wordt vaak tegen jou geroepen, maar wat betekent het eigenlijk? Je kunt het vergelijken met het ronddraaien van de dobber om de bek van de vis en dan in het midden raak...beet hebben... (vergelijk figuur LBD: zie je hier dit slakkenhuis)... je richt je aandacht...zie je dat...?

N.B.

Eigenlijk betekent niet geconcentreerd kunnen zijn, dat de persoon veel moeite heeft om bij zichzelf te blijven. Wil je therapeutisch helpen, naast trainen van de aandacht langer vast kunnen houden, dan dient op dat vlak de interventie gericht te zijn.



Wapengevecht

Met de bouncers een wapengevecht om de ander van de brug af te slaan.

Bunkerschatspel met rivierstenen

Het gewone bunkerschatspel gaat als volgt:

Ieder bouwt een bunker van schuimrubberblokken (bij mij is dat een matras in blokken gezaagd, die bekleed zijn; dergelijk materiaal is vaak ook bij menig sociale werkplaats te bestellen). In de bunker wordt een schat (tennisbal) verstopt. Ieder krijgt 2 grote 'le bon départ' zandzakken en 2 kleine pittenzakken. Wie het eerst de schat kan raken met een pittenzak is de winnaar. Een spelregel is, dat niet tegen de muur gebouwd mag worden (1 meter van de muur blijven).

Om de beurt mag worden gegooid. Het midden is de *grens*. Je bent slim bezig als je na elke worp en voordat je opnieuw gaat gooien: **stop, denk, doe** toepast.

Uiteraard is enige **strategie** kunnen bedenken handig. En na elke worp **verandert de situatie**, dus moet je een nieuwe **oplossing bedenken**. Hoe doe je dat? (ASS; GMd5). Wie het eerst drie punten heeft (**winnen of verliezen**). En voor een stevige worp moet je natuurlijk wel **stevig staan**, om vanuit **je kracht te** kunnen mikken. Mijn favoriete spel, dat bol staat van interventiemogelijkheden.

Door de rivierstenen in een tussenliggende rivier te leggen komt er een nieuwe dimensie bij. Dit kan als uitkijkpost fungeren om nog beter te kunnen kijken waar de schat ligt of mogelijk kan liggen en om het stop, denk, doe te ondersteunen. Uiteraard is een goede balans en concentratie dan van belang.

Misschien kun je een bonuspunt verdienen als je staand op één been raak kan gooien naar de schat; mogelijk verlies je een punt als je in de rivier valt. ■



Nu 10% korting!*



De leukste webshop voor verantwoord (psycho)motorisch spelmateriaal!



Om gebruik te maken van de 10% korting,
vult u TOYS2MOVE213 in bij uw bestelling!

www.toys2move.nl
info@toys2move.nl



*Exclusief verzendkosten. Niet in combinatie met andere acties en geldig tot 31 mei 2012.