

In dit nummer o.a.:
... een wondertraining!



2012 **3**



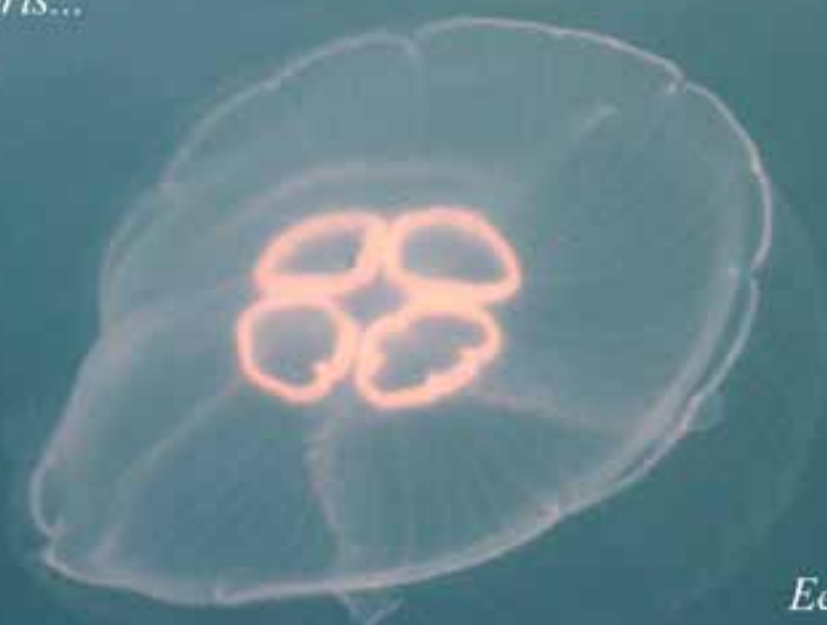
NVPMKT 
Nederlandse Vereniging voor Psychomotorische **KINDE**r therapie www.nvpmkt.nl

Losse verkoopprijs: € 10,-

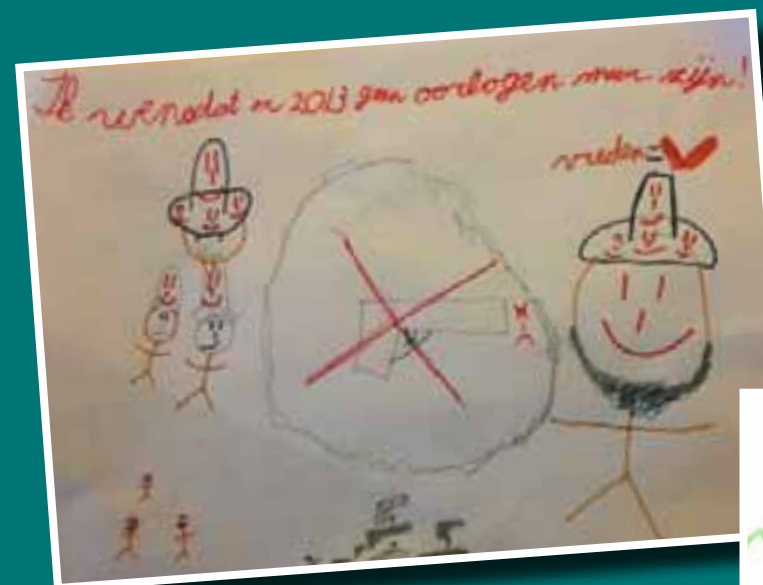
Tijdschrift voor
**Psychomotorische
Kindertherapie
en Educatie**

Kinderen wensen voor 2013

Stella Maris...



Een transparant,
sensibel,
lichtend
en verfijnd
nieuwjaar gewenst,
Met heel veel "Kwality time"



Tijdschrift voor Psychomotorische Kindertherapie en Educatie

Een uitgave van de Nederlandse Vereniging voor Psychomotorische Kindertherapie (NVPMT). Het tijdschrift verschijnt drie 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:

Maaïke Mathof-Wieringa
Goudreinetstraat 179
2564 PR 's-Gravenhage
Tel. 06-13663291

E-mail: secretariaat@nvpmkt.nl
Internetsite: www.nvpmkt.nl

Redactieleden:

Annerieke de Jong,
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. 3

Van de redactie	2
Regressietherapie en de telepathische sessie voor ouders van kinderen met ontwikkelings- en opvoedingsvragen	3
<i>Elke Wichers</i>	
Wondertraining met jongeren	8
<i>Claudia Theunisz</i>	
Column	16
<i>Annemarie Pastoors</i>	
Inspiratie voor in de PMKT praktijk uit de kast van Toys2Move	17
<i>Willem van 't Zelfde</i>	
Van sprookjes naar werkelijkheid	19
<i>Heleen Hoezen</i>	
Boekentips	23

Sluitingsdatum voor het indienen van de kopij voor aflevering 1 van de zeventiende jaargang (2013) is 10 maart 2013.

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.

Van de redactie ...

‘Regressietherapie en de telepathische sessie voor ouders van kinderen met ontwikkelings- en opvoedingsvragen’

Regressietherapie is een vorm van therapie die op zoek gaat naar de oorsprong van een klacht of probleem.

Wanneer Elke Wichers gebruik maakt van deze therapie, richt zij zich vooral op ouders van kinderen met ontwikkelings- en opvoedingsproblemen. In dit artikel legt zij uit wat regressietherapie inhoudt en beschrijft zij een casus uit haar praktijk.

‘De Wondertraining’



De Wonderweg heeft zijn oorsprong in de mystieke kennis en oosterse geneeswijzen.

Claudia Theunisz heeft vanuit haar liefde voor de yoga, mystiek, het bewegingsonderwijs en de PM(K)T de Wondermethode ontwikkeld.

In de Wondertraining worden jongeren in de leeftijd van 15 tot 20 jaar een jaar lang begeleid verspreid over 7 contactmomenten, 7 ‘stappen’ die samen de Wonderweg vormen. De Wonderweg is een onderdeel van de Wondermethode, een holistische psychomotorische methode die spel, beweging en bewustzijn als middel gebruikt om levenskunst toegankelijk te maken.

‘De Sinterklaas-Chantage-Methode’

Een heerlijke decembercolumn van Annemarie.....

‘Inspiratie voor in de PMKT praktijk uit de kast van Toys2Move’



Toys2Move is in 2011 opgericht door Willem (Psychomotorisch Kinder-therapeut) en Desirée van 't Zelfde (Kinderoefentherapeut). Door de kennis en ervaring die zij hebben met de problematieken van kinderen laten zij ons zien hoe je met spel materiaal als therapeut spelenderwijs met deze problematieken aan de slag kunt gaan.

We laten ons inspireren!

‘Van sprookje naar wekelijkheid’

Een sprookje biedt hoop, moed en vertrouwen. Het is een levensverhaal, dat wordt overgedragen. In een sprookje worden zichtbare en onzichtbare levensprocessen en emoties weergegeven in herkenbare symbolische vormen en beelden.

Na het vertellen van een sprookje is de fantasie van een kind gevoelig en kan een kind gemakkelijk komen tot zijn eigen herkenning. Als een kind gaat tekenen naar aanleiding van een sprookje haalt hij naar voren wat in zijn aandacht blijft hangen. Heleen Hoezen geeft tips hoe je sprookjes kunt vertellen, en hoe je met kinderen over sprookjes kunt tekenen



Regressie-therapie

Elke Wichers is in 1996 afgestudeerd als psychomotorisch kindertherapeut.

Zij werkt als psychomotorisch kindertherapeut en als school-maatschappelijk werkende in het speciaal basisonderwijs en heeft daarnaast een eigen praktijk.



Regressietherapie en de telepathische sessie voor ouders van kinderen met ontwikkelings- en opvoedingsvragen

Inleiding

Tijdens het werken met ouders en kinderen ondervond ik dat onbewuste processen het bewuste enorm beïnvloeden en kunnen boycotten, waardoor veranderingsprocessen vaak niet goed op gang komen. Ik was op zoek naar een (aanvullende) manier om mensen, op een nog dieper niveau dan via pmkt te kunnen helpen. In 2008 ben ik met dat doel de driejarige opleiding regressietherapie gaan volgen bij Tasso. In 2012 ben ik afgestudeerd. Wanneer ik gebruik maak van regressietherapie, richt ik me vooral op ouders van kinderen met ontwikkelings- en opvoedingsproblemen. In dit artikel leg ik uit wat regressietherapie inhoudt en beschrijf ik een casus uit mijn praktijk.

Regressietherapie

Regressie betekent teruggaan in de tijd. Regressietherapie is een vorm van therapie die op zoek gaat naar de oorsprong van een klacht of probleem. Vaak weet de cliënt zelf niet meer precies waar een probleem, een eigenaardigheid of een vaste overtuiging vandaan komt. Met bepaalde gesprekstechnieken helpt een regressietherapeut de cliënt terug te gaan naar de ervaring die ten grondslag ligt aan de huidige klacht.

Regressietherapie gebruikt herbelevingen op een bevrijdende wijze met het doel storende, vergeten en onverwerkte ervaringen te verwerken, zodat ze daarna losgelaten kunnen worden. Ook storende trekjes zoals lichtgeraaktheid of negatieve overtuigingen als: "het is mijn schuld dat alles fout gaat", hebben oorzaken in het verleden en kunnen met regressietherapie worden opgelost. Met regressietherapie kunnen tevens vergeten positieve ervaringen en slapende vermogens opnieuw geactiveerd worden.

Tijdens de regressie herbeleeft de cliënt vroegere ervaringen. Hierbij blijft hij volledig bij bewustzijn. Ondanks dat er vergeten ervaringen of emoties boven kunnen komen in een sessie, is de cliënt zich er op hetzelfde moment van bewust dat de ervaring inmiddels voorbij is. De therapeut begeleidt de cliënt om inzicht te krijgen in de gevolgen van de ervaring(en) en om deze los te laten.

Opvoedingsproblemen

Waarom zijn problemen in opvoeding zo hardnekkig en zie je vaak generatie op generatie dezelfde ellende? Iedere ouder wil toch het beste voor zijn kind. Franz Ruppert zegt hierover:

"De oorzaak van het onvermogen van ouders om hun kinderen in voldoende mate symbiotisch te verzorgen, is gelegen in hun eigen traumatische ervaringen. Omdat zij zelf getraumatiseerd zijn kunnen zij hun kinderen niet het benodigde emotionele houvast bieden en hun autonomieontwikkeling onvoldoende ondersteunen. Getraumatiseerde ouders merken het niet wanneer zij hun trauma's op hun kinderen overdragen."

Trauma's, symbiosetrauma's en symbiotische verstrikkingen verhogen het risico op verdere traumatisering en zetten zich generaties lang via de ouder-kindrelaties voort als deze processen niet worden erkend en worden doorbroken.

Ook in de praktijk van psychomotorische kindertherapie komen we vaak tegen dat ouderproblemen worden overgedragen op het kind en dit gebeurt meestal onbewust.

De telepathische sessie

Hoe kunnen ouders geholpen worden met inzien dat veel probleemgedrag ontstaat doordat onrecht wordt gedaan aan de eigenheid, aan de werkelijke ontwikkelingsbehoefte van het kind? Hoe te helpen zonder te bevoogden? Help ouders leren kijken: "Wie is mijn kind en wat heeft het van mij nodig?" Dat begrijpen, daar komt een ouder verder mee.

Laat de ouder tijdens een telepathische sessie kijken en voelen hoe zijn kind de wereld ervaart. Dat leidt tot inzicht, dat leidt tot ander gedrag bij zowel ouder als kind.

Tijdens een telepathische sessie ligt de ouder op de bank of zit in de stoel en sluit de ogen. Hij stelt zich voor dat hij op een plek is waar hij zich op zijn gemak voelt. Dit kan ergens binnen zijn, maar ook in de natuur. Het kan een bestaande plek zijn, maar dit hoeft niet. Dan stelt de ouder zich voor dat het kind aan komt lopen, of binnenkomt. Samen met het kind kijkt de ouder naar de oorzaak van het probleemgedrag en samen met het kind zoekt de ouder naar de oplossing. De therapeut begeleidt door open vragen en vult zo weinig mogelijk in. Een sessie duurt 1 ½ tot 2 uur.

Na gemiddeld zes weken heb ik een nagesprek met de ouders, aan de hand van een door hen ingevulde vragenlijst over hun ervaringen tijdens de sessie en de periode daarna.

Voorbeeld casus: Eva

Eva is 6 jaar en heeft een jonger broertje van 5 jaar. Eva heeft de voorlopige diagnose pdd-nos, een aan autisme verwante stoornis. De intelligentie is hoog tot zeer hoog. Vanaf het eerste levensjaar ervaart moeder problemen. Als baby had Eva veel structuur nodig met slapen. Alle veranderingen gaven stress. Eva kan pijn slecht verdragen. Zij lijkt niet echt te luisteren en zij heeft een erg sterke wil. Zij wil over iedereen de baas spelen. Zij praat druk, is beweeglijk en impulsief. Zij huult heel hard en keert zich dan van iedereen af. Een maal per maand heeft ze nachtmerries waarbij mama wordt omgetoverd tot een enge heks.

Het kennismakingsgesprek met moeder

Welk gedrag van uw kind vindt u moeilijk te begrijpen?

Eva lijkt zich met zichzelf geen raad te weten. Ik wil niet dat zij wordt zoals ik. Waarom is Eva zo overstuurd? Ook zou ik willen dat zij minder verdrietig zou zijn.

Waar heeft uw kind last van?

Zij weet zich met zichzelf geen raad. Zij heeft geen rust.

Welk gedrag van uw kind zou u graag veranderd zien, waar zou u uw kind graag bij helpen?

Ik zou haar gunnen dat ze rustiger is, dat ze niet zo voortdurend overstuurd hoeft te zijn.

Wanneer is dit gedrag begonnen, op welk leeftijd?

Eigenlijk is ze altijd heel gespannen geweest. Ze liet zich moeilijk knuffelen, was snel van slag, had moeite met veranderingen.

Beschrijf een recente situatie waarbij dit gedrag zich voordeed. Waar, wanneer, wat ging er aan vooraf, wat was uw reactie?

Gisteravond aan tafel. We eten macaroni en deze is anders dan zoals ik hem meestal maak. Ze blijft zeggen dat het niet macaroni is, dat het niet goed is. Ze slaat met haar hoofdje tegen me aan, staat op de grond te stampen. Ik leg haar uit dat het macaroni is, maar dat de saus iets anders is. Ik heb er genoeg van op een gegeven moment en pak haar op en draag haar naar boven naar haar kamer. Ze stampt tegen de deur en ik geef haar een tik. Dan gaat ze heel hard huilen en ik laat haar op haar kamer om af te koelen.

De telepathische sessie met moeder

Moeder gaat in gedachten in de woonkamer zitten met haar gezicht naar de deur. Ze stelt zich voor dat Eva binnenkomt. Moeder schrikt. De ogen van Eva staan verdrietig en radeloos. Eva wil wel naast mama komen zitten en samen gaan zij kijken naar de oorzaak van het met zichzelf geen raad weten. De oorzaak komt de kamer binnen. Het zijn bliksemschichten. Deze komen op Eva af en willen haar prikken. We laten de inhoud van de bliksemschichten helder worden en het blijken stukjes informatie te zijn en stukjes beeld. Eva wordt bekogeld met informatie en met beelden. Ze is er bang voor.

Moeder zegt nu: "Ik snap dat ze onder haar bed gaat liggen. Ze schuilt ook voor mij onder haar bed. Voor mijn gepreek, voor al mijn woorden. Ze snapt er helemaal niets van, ze doen pijn aan haar oren en ze ziet mijn mond en gezicht boos bewegen. Ze is bang van het geluid, van de preken."

Op de vraag wat Eva in plaats daarvan van mama nodig heeft, antwoordt moeder: "Ze heeft mijn armen nodig, veilig om haar heen. Ze wil in een holletje kruipen."

"Wat gebeurt er met jou als moeder wanneer je preekt?", vraag ik. Moeder: "Voor mij is het ook niet goed, dat preken. Ik zie mijn energie weglopen."

"Als je, je armen om haar heen doet, wat gebeurt er dan?" Moeder zegt dat het hoofdje van Eva dan leeg en haar buikje warm wordt. Net alsof ze in de baarmoeder is.

Ik vraag wat Eva nodig heeft van vader en moeder. Volgens moeder zoekt ze stabiliteit, de dagelijkse dingen, rust. Bij mama zoekt ze ruimte. Papa is humor, lachen en relativering. Dat heeft Eva nodig. Moeder ziet de blik van Eva gevuld als ze lacht. Dat maakt het leven waard om te leven.

Ik: "Wat draagt Eva van mama?" "Een zak vol met boosheid", zegt moeder.

"Laat Eva die aan jou terug geven, het is jouw boosheid." Moeder geeft deze zak met boosheid vervolgens aan haar vader en deze geeft hem terug aan zijn vader. Daar is het begonnen, bij de vader van vader, ook de klappen. Moeder gaat huilen. Zij slaat Eva vaak en ook haar zoontje. Dit is een gewoonte geworden. Moeder denkt dat zij dit slaan niet kan stoppen. We gaan kijken naar de eerst keer dat moeder een 'klap' van haar vader kreeg. Moeder zit als peuter te spelen in de kamer. Vader komt binnen. De peuter voelt de spanning. Vader geeft haar zo maar een schop en loopt door. Bij haar is enorme verwarring, vooral het onverwachte raakt. Daar is het begonnen bij moeder, de verwarring. Ik zit daar gewoon te spelen, wat heb ik fout gedaan? Niets. Vader komt met stress van zijn werk, hij reageert zich af. We werken dit uit. De machteloosheid en verwarring. De boosheid en de verwarring van moeder komen van Eva naar moeder terug. Later zegt moeder: "Het is zo erg om geslagen te worden, zo vernederend ook. Dat was ik vergeten."

De moeder van moeder was met haar eigen dingen bezig, zij reageerde niet op de noden van haar dochter. Moeder ziet haar moeder werken, altijd met de rug naar haar toe.

Moeder wil zelf niet met de rug naar Eva toe staan. Ik vraag moeder wat Eva

nodig heeft van haar, behalve ruimte. Daarop antwoordt moeder: "Duide-lijkheid en geduld. Eva zou het liefst terug in mama's buik kruipen. Dat kan niet, maar in mama's armen, dat kan wel." "Wat wil mama afspreken met Eva?", vraag ik. Moeder: "Je moet zeggen als je me nodig hebt en als je het niet kunt zeggen dan mag je gewoon in mijn armen kruipen." Tot slot vraag ik wat mama tegen Eva zou willen zeggen. "Je hoeft het niet alleen te doen, ik ben er om je te beschermen."

We werken als laatste de energie uit die bij haar moeder hoort, de boosheid en de verwarring zijn van haar. Daarvoor komt warmte en begrip terug. Later als ze thuis komt, roept moeder haar kinderen bij zich en belooft ze niet meer te slaan.

Evaluatie na 6 weken

Is er iets duidelijk geworden over de oorzaak van het benoemde gedrag/gevoel van uw kind?

Mij is helder geworden dat Eva vaak niet begrijpt wat er gebeurt. Er komt zo veel informatie bij haar binnen. Zij heeft ons nodig om de informatie te filteren, om de wereld simpeler te maken. Eva reageert gewoon met paniek.

Is er tijdens of na de sessie iets veranderd in uw kijken naar dit gedrag? Zo ja wat is er veranderd?

De wereld is zo onoverzichtelijk voor Eva en ik bleef maar op het kind in- praten op een veel te hoog niveau. Zij heeft nodig dat ik haar bescherm, niet dat ik het nog ingewikkelder maak voor haar.

Dat slaan dat vind ik ook zo erg. Het was zo gewoon geworden. De kinderen sloegen mij ook terug en ook elkaar. Dat het zo vernederend is en dat het vooral van binnen zoveel pijn doet, dat weet ik nu weer.

Hoeveel van het gedrag van Eva aangeboren is? 60 %, aldus moeder.

Is er na de sessie iets veranderd in het eerder vermelde gedrag van uw kind? Zo ja wat is er veranderd?

Er zijn minder escalaties. Eva is rustiger, ze slaapt beter. Ze is minder boos op mij, komt ook vaker tegen me aan zitten of staan. Echt knuffelen is denk ik meer wat ik zelf wil.

Is er na de sessie iets veranderd in uw gedrag naar uw kind? Zo ja wat is er veranderd?

Bij mij is veel naar boven gekomen. Als ik een paar dagen alleen ben met de kinderen, dan is het wel moeilijk om goed te reageren. Dan word ik nog wel te boos. We hebben ondertussen in huis veel veranderd. We maken gebruik van picto's, zodat ze weten wat er te gebeuren staat. Ik ben gestopt met preken en denk na of wat ik zeg duidelijk en eenvoudig is. Ik haast me ook minder zodat ik meer geduld heb. Nu moet ik nog minder perfectionistisch worden.

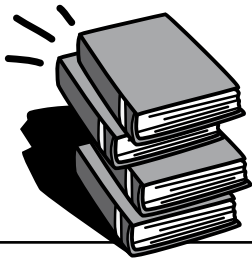
Is er iets veranderd in het contact tussen u en uw kind? Zo ja, wat is er veranderd?

Ik begrijp Eva veel beter. Ik doe dat nu ook zelf, haar in gedachten binnen laten komen en voelen wat zij voelt. Ik vertel haar dan dat ik het begrijp en leg uit wat ze niet snapt. Ze kruipt niet meer onder haar bed.

Zien anderen, zoals de leerkracht van uw kind veranderingen in het gedrag van uw kind?

Ik heb niet meer te horen gekregen dat Eva kinderen slaat. De huilbuien zijn gestopt.

Moeder komt voor zichzelf een aantal sessies doen. Na zes sessies gaat het heel goed met moeder. Moeder heeft zich de methode eigen gemaakt en



LITERATUUR LITERATUUR

- Franz Ruppert, Symbiose en autonomie. ISBN 13 9789460150302
- Franz Ruppert, Bevrijding van angst, trauma, onmacht. ISBN 9789460150814
- Elke Wichers, Praktijk voor Kind Jongere en Ouder. www.elkewichers.nl

kan nu ook zelf contact maken met haar onderbewuste. Zij is anders gaan kijken naar de wereld. Eva heeft temperament. Het gaat echter veel beter met haar. Ouders zijn haar wereld heel voorspelbaar gaan maken. Eva komt vaker naar moeder toe, knuffelen is te veel voor haar. Eva hoeft minder te domineren om de wereld te controleren en voorspelbaar te maken. Het slaan is gestopt. De droom van mama als heks heeft Eva niet meer gehad.

Ten slotte

Waar ik in ouderbegeleidingsgesprekken vaak moet overtuigen dat een andere benadering van het kind raadzaam is, is dit bij deze manier van werken absoluut niet nodig. De ouder 'ziet' zelf, is direct overtuigd en gemotiveerd tot een andere aanpak. Ook lijken de inzichten die ouders tijdens een sessie krijgen, behoorlijk verstandig te zijn.

Ouders komen via de telepathische sessie tot inzicht in het bestaan van eigen problematiek en maken daarna regelmatig de stap om aan eigen processen te gaan werken.

Ik werk samen met een psychomotorisch kindertherapeut die ouders met eigen problematiek naar mij doorverwijst. Zij werkt met het kind, ik werk met de ouder. Deze manier van werken is naar tevredenheid van de ouders en ons als hulpverleners. Een dergelijk samenwerkingsverband kan ik collega's aanraden. Een enkele keer, bij jonge kinderen, werk ik zelf met de ouder van het kind dat bij mij in behandeling is. Het heeft echter de voorkeur om ouder en kind door verschillende hulpverleners te (laten) begeleiden.

Niet voor alle ouders is deze manier van werken geschikt. Ouders moeten bereid zijn en enigszins in staat zijn om te reflecteren op eigen gedrag. Sceptis ten aanzien van deze manier van werken is geen contra-indicatie: de meest rationeel ingestelde ouders zijn verrast over de werkzaamheid van de methode.



Opleiding regressietherapie: www.tasso.nl

Wonder- training met jongeren

Claudia Theunisz

Vanuit mijn liefde voor de yoga, mystiek, het bewegingsonderwijs en de PM(K)T heb ik de Wondermethode ontwikkeld. Doel is levenskunst toegankelijk te maken voor jong en oud. Ik begeleid collega's en studenten in de toepassing hiervan o.a. op de CALO in Zwolle en bij het instituut voor Sportstudies in Groningen. Daarnaast geef ik de Wondertherapie, -lessen en -trainingen in mijn praktijk ZONZIJN te Deventer.



De puberteit

De puberteit is als het staan op de brug tussen kind af en volwassen worden. Het is niet voor niets dat er oude rituelen bestaan om dit proces naar zelfstandigheid te begeleiden. In deze tijd maken jongeren belangrijke keuzes op relatie- en studiegebied die bepalend zijn voor hun toekomst. Hoe bewuster je de puberteit doormaakt, gesteund door vertrouwen in jezelf en de keuzes die je maakt, hoe beter.

Het leven als een reis tussen geboorte en sterven

Je kunt je voorstellen dat je leven een lange weg is waar jij op fietst. Je reis begint bij je geboorte en eindigt bij je dood. Daar tussen in reis je al slingerend van het begin naar het einde. Hoe bewuster je weet waar je heen wilt, hoe minder je slingert, afdwaalt of in sommige extreme gevallen zelfs tot stilstand komt tegen een 'muur'. Vaak is het moment dat je vast komt te zitten aanleiding om eens stil te staan bij jezelf en waar je heen wilt. Dan moet je eerst terug op het pad en heeft je voertuig al de nodige klappen gehad. Niets mis met omfietsen mits je er maar van leert. Toch eist het overleven of met alle winden meewaaien, vaak wel zijn tol.

Om te voorkomen dat jongeren onnodige misstappen maken en om ze te helpen vanuit bewustzijn, kracht en een duidelijke richting hun volwassen leven in te stappen, is de Wondertraining voor jongeren ontwikkeld.

De Wondertraining

In de Wondertraining worden jongeren in de leeftijd van 15 tot 20 jaar een jaar lang begeleid verspreid over 7 contactmomenten, 7 'stappen' die tezamen de Wonderweg vormen. De Wonderweg is een onderdeel van de Wondermethode, een holistische psychomotorische methode die spel, beweging en bewustzijn als middel gebruikt om levenskunst toegankelijk te maken. Alle kennis in de Wondertrainingen (of Wondertherapie) wordt aan den lijve ervaren vanuit bewegingsvormen zoals martial arts, survival, dans en spel of lichaamsgerichte activiteiten zoals yoga, meditatie en andere bewustwordingsoefeningen. Het is een holistische methode omdat naast het mentale-, emotionele- en fysieke lichaam die samen de persoonlijkheid vormen, ook de kracht van de ziel verkend en optimaal benut wordt.

De Wonderweg heeft zijn oorsprong in de mystieke kennis en oosterse geneeswijzen. Deze weg beschrijft een blauwdruk van hoe wij mensen via accepteren van wat is, kunnen komen tot dat wat je van binnen het liefste wilt. De kracht die vrijkomt bij dit sterke uitgangspunt is nodig voor de uitdagende reis van de realisatie ervan. De jongeren worden hierin begeleid door ervaren levenskunstenaars, die zelf jong of jong van geest zijn. Ondanks dat het een groepstraining is, staat het volgen, spiegelen en uitdagen van het individu centraal. Het is een training vanuit een therapeutische insteek, die door de aanwezigheid van ondersteunende leeftijdsgenoten extra sterk werkt.

De Wonderweg

Hieronder volgt een beschrijving van de 7 stappen die jongeren in het Wondertrainingsjaar bewandelen om uiteindelijk levenskunstenaar te worden. Elke stap bevat reflectieve vragen en een praktische oefening.



1e stap: Mijn levensweg

Hier kijk je met de jongere naar zijn leven (tot) nu (toe). Je onderzoekt bijvoorbeeld of de jongere zijn plek heeft binnen het gezin en of er rust is met het verleden. Ook kijk je naar belangrijke momenten en de rode draad daartussen. Vervolgens maak je zichtbaar hoe het leven nu is in al zijn facetten en laat je de jongere bepalen waar hij in zou willen groeien? Deze fase gaat over het accepteren van het leven nu.

Oefening: Leerwens

Wat zou je willen leren over jezelf? Is er iets in je leven waar je nu tegen aan loopt en inspiratie geeft over waar je in wilt groeien? Waar wil je sterker in worden? Formuleer deze leerwens krachtig en bondig. Voel hoe lang je nodig hebt om dit te leren (in de Wondertraining is dit een jaar). Voel goed of de termijn echt klopt. Deze moet niet te ruim zijn, maar ook niet te krap. Er mag geen ambitie (te veel vanuit wilskracht) of andere ruis in zitten. Formuleer je leerwens dan zo concreet mogelijk. Geef deze een mooi plekje zodat je er steeds aan herinnerd wordt. Wees nu wakker en alert op welke

Wondertraining met jongeren

Levenskunst

Levenskunst gaat over de mogelijkheid en de moed om over jezelf, de ander en het leven te leren. Om vanuit een besef van eigenwaarde je eigen keuzes te maken en te blijven vragen "wat wil ik en hoe maak ik mijn dromen waar?". Het gaat over het leren kennen en benutten van talenten en het leren omgaan met de eigenschappen waar je last van hebt. Het uiteindelijk doel is alle zelf- en levenskennis te benutten om jouw missie in dit leven op eigen wijze vorm te geven.

situaties in je leven zich voordoen rond dit thema en leer van de informatie en aanwijzingen die soms op onverwachte manieren naar je terug komen.

"Voordat ik aan deze cursus begon, had ik het gevoel van: past het wel bij mij, zulke weekenden waarbij je veel over jezelf nadenkt? Toen heb ik een weekje getwijfeld, maar ik heb toch gezegd: Ja, ik wil meer over mezelf te weten komen en weten hoe ik met dingen om moet gaan!" – Lennart 16 jaar

2e stap: De weg van de krijger

Hier sta je stil bij hoe krachtig de jongere is. Kent de jongere zijn kracht op fysiek-, emotioneel- en cognitief gebied? Weet de jongere hoe in zijn kracht te blijven of te komen? Kan hij omgaan met emoties? Is de jongere bewust van waar hij allemaal aan denkt? Kan de jongere deze gedachtestroom tot rust brengen en zijn aandacht richten? Hier kijk je ook naar de patronen, tegenkrachten of speels 'Draken' genoemd in hemzelf en zijn omgeving. Waardoor schiet hij uit zijn kracht en hoe kan hij hiermee omgaan?

Oefening: Draak

Beweeg jezelf in een uitdagende situatie of neem jezelf waar in zo'n situatie. Wat zijn de patronen die je ontwikkeld hebt om jezelf hierin staande te houden. Kies je grootste tegenkracht, patroon oftewel 'Draak' uit. Weet dat de Draak je schat (kwetsbaarheid, ziel) bewaakt en er dus niet voor niets is. Accepteer je drakerige gedrag, zie hoe je ermee worstelt en speelt. Leer te zien dat het geen creatief gedrag is, maar altijd hetzelfde riedeltje. Tem vervolgens je draak, oftewel zie dat je 'in je draak schiet' (hallo Draak!), leer hem kennen (al zijn eigenschappen, maniertjes en behoeften), visualiseer hem desnoods of beeld hem uit. Stop in ieder geval met het in je draak te blijven 'hangen' en maak hem tot je vriend. Dan ben je na verloop van tijd ook minder geneigd mee te gaan in zijn gedrag. Verklaar je draak dan voor getemd.

"Door mijn draak vond ik een deel van mezelf minder betrouwbaar. Ik ken mijn draak nu goed, en kan ermee omgaan. Hierdoor kan ik mijn gevoel om mensen dichterbij mezelf te laten, en dus volledig te vertrouwen, weer ruimte geven." – Iskander 16 jaar

3e stap: De weg van de wijze

Om bij je eigen wijsheid te komen, moet je de stilte in. Voorbij de 'babbelbox' van je hoofd, je wisselende gevoelens, fysieke gewaarwordingen, maar ook voorbij een uitdagende en vragende omgeving. Lukt het de jongere om met zichzelf te zijn? Is hij überhaupt in staat om op te laden en tot rust te komen? Heeft hij een gezonde relatie met alle prikkels van buitenaf? Verbindt hij zijn



eigenwaarde aan wie hij is of aan wat hij (niet) kan of (niet) doet of aan wat anderen van hem vinden? Het is een kunst om het verleden en de toekomst te laten rusten en samen te laten vallen met het waardevolle 'nu'. Kan de jongere voelen wanneer hij of zij 'vol' zit en wat dan werkt om de aandacht naar binnen te richten? Vanuit het vermogen onderscheid te maken tussen beslissingen vanuit de persoonlijkheid en de intuïtie, ligt hier het geheim van het kunnen maken van de juiste keuzes en het antwoord vinden op levensvragen.

Oefening: Stilstaan

Wees elke doordeweekse dag een moment stil en probeer 'leeg' te zijn. Beweeg desnoods eerst even, zodat je, je lichaam goed voelt en sta of zit dan even stil. Sluit je ogen en richt je aandacht naar binnen. Concentreer je dan op de volgend AAA's:

- Aarde: Voel het contact met de grond en je lichaam.
- Adem: Volg je natuurlijke ademritme nu.
- Aandacht: Voel hoe het nu met je is en kijk hoe en wat je volgende stap wordt.

"Voor mij persoonlijk heeft het er voor gezorgd dat ik vaker bewust ben van het moment waar ik in leef, in plaats van het altijd maar doorgaan met een leven waar ik in de eerste plaats misschien niet voor gekozen heb."

– Marten 18 jaar

4e stap: De weg van de dwaas

Durft de jongere volledig zichzelf te zijn? Doet de jongere wel eens 'gek', springt hij uit de band, gewoon omdat hij daar zin in heeft of zin in ziet? Hoe gaat de jongere om met wensen vanuit de omgeving die niet de zijne zijn? Hoe belangrijk is het wat anderen van hem vinden? Kan de jongere daar los van komen en zijn eigen weg gaan? Het komt hier aan op het vertrouwen in zichzelf. Waar kan de jongere op vertrouwen? Wat in zichzelf geeft vertrouwen, maar ook op welke mensen kan de jongere bouwen? Vertrouwt hij de situaties die zich aandienen? Vanuit het innerlijke weten komt het hier aan op het hebben van lef om er naar te luisteren en de uitdagingen die voor de jongere bedoeld zijn aan te gaan.

Gedicht: Dwaas

"Laat de veiligheid nu maar achter je en ga waar vrees en gevaar is. Vergeet je reputatie en waardigheid. Wees desnoods publiekelijk onteerd. Ik heb het verstand, dat grondig overweegt en de toekomst berekent al genoeg geprobeerd. Van nu af aan zal ik proberen de dwaasheid aan te nemen". Rumi

"Voor mij betekent het dat ik 'lerend' in het leven sta, dat ik het lef heb om mijn eigen keuzes te maken en daar vol voor te gaan." – Marije 20 jaar

5e stap: Mijn eigen weg gaan

Heeft de jongere weet van zijn talenten? Ieder van ons heeft bij geboorte een bijzondere Wondergave meegekregen waarin wij betekenis hebben voor anderen. Is de jongere (of jijzelf als therapeut) bewust van deze Wondergave? Als je handelt vanuit je Wondergave, sta je automatisch in je kracht. Lukt het de jongere te zien waar hij van waarde is in relatie met anderen? Weet hij op tijd zijn energie terug te halen of geeft de jongere zo veel uit dat hij leegloopt? Het is de kunst om niet afhankelijk te worden van je uitgifte station als hoofdzakelijke energie bron, maar elders momenten te creëren waarin je oplaadt. Het is in deze fase voor de jongere de kunst met het vermogen van zijn Wondergave te leren spelen, verantwoording te nemen voor zijn betekenis in dit leven. Daarbij gesteund door de wetten van het leven, zoals de werking van tijd, en zijn medereizigers.



Wondertraining met jongeren

Oefening: Intentie

Dit is een oefening die je kan helpen met het maken van keuzes, hier verantwoording voor te nemen en voor het werken met tijd. Doe deze oefening elke dag gedurende een zelf te bepalen periode.

Neem je 's ochtends voor om een klusje aan te pakken dat je in de loop van de dag wilt uitvoeren. Het gaat om iets waar je zin in hebt of waarvan je het nut inziet. Liefst een simpel klusje of een korte bezigheid (maximaal 10 minuten). Het besluit omvat hetgeen je gaat doen, wat je hiervoor nodig hebt en de tijd die je er aan besteedt. Zie die drie zo helder als mogelijk voor je. In de loop van de dag voer je het dan ook daadwerkelijk uit zoals je het 'gevisualiseerd' hebt.

"Het jaar heeft mij erg veranderd. Het was vernieuwend te zien, dat door opdrachten, meditatie, lessen en gesprekken, je je dagelijks leven, de dagelijkse bezigheden, kan veranderen." – Marie-Hélène 17 jaar



6e stap: De weg van de minnaar

Leven doe je niet alleen. Wij hebben relatie nodig om te groeien en te bloeien. Weet de jongere hoe hij in een relatie functioneert? Waar liggen zijn krachten en te ontwikkelen rollen? Heeft hij vrienden en/of kennis over het maken en behouden van vriendschap? Hoe gaat hij om met intimiteit en liefde? Heeft de jongere ervaring met mensen die er echt voor hem waren en zijn? Weet de jongere zelf hoe hij vanuit zijn hart (en ziel) er voor een ander kan zijn? In deze fase ontdekken jongeren dat vriendschappen een nieuwe betekenis kunnen krijgen en dieper kunnen gaan dan ze ooit hadden durven dromen.

Oefening: Hart voor de ander

Stel jezelf voor een bepaalde tijd compleet ter beschikking aan een ander (die hoeft het niet te weten!). Plaats jezelf bewust in een liefdevolle houding en parkeer je gedoe. Je kunt liefdevol zijn via een luisterend oor, maar ook met daden. Wat niet wil zeggen dat je soft bent. 'Love cuts like a knife'. Juist omdat je om iemand geeft kun je eerlijk zijn.

"Ik kan het maar met zo weinig mensen hebben over al deze mooie mysteries in het leven, en in mezelf! Ik ben bang, boos, lief, verdrietig en aardig geweest en op al deze momenten waren er mensen voor me of juist als ik

dat wilde helemaal niemand, stilte. Het is zo fijn om in een groep te leven die me begrijpt.” – Sterre 16 jaar

7e stap: De weg van de reiziger

Lukt het de jongere om het geleerde (uit een sessie) te integreren en de kennis toe te passen? Verwerkt de jongere het en maakt het deze kennis eigen om er op eigen wijze vorm aan te geven? Ziet de jongere hoe al het geleerde bijdraagt aan het steeds meer zichzelf worden en dat dit een voortdurend leerproces is en zal blijven? Kent de jongere zijn missie in het leven? Deze fase gaat over het volledig verantwoording nemen voor dit leven, gesteund door kennis over zichzelf, hoe met de ander en het leven om te gaan en autonoom te functioneren.

Oefening: Verlanglijst

Maak een verlanglijst met al je grote en kleine wensen zonder te censureren. Je bedenkt dat je al het geld en mogelijkheden van de wereld hebt en brengt je stroom van wensen op papier. Als de lijst af is zet je het grootste verlangen met stip op één.

“Ik ben erachter gekomen wat ik wil en wie ik ben. Ik ga hier niet alleen nu (studie kiezen etc.) maar ook in de toekomst nog veel aan hebben.”

– Heleen 17 jaar

Welke jongeren meedoen aan het programma

Over het algemeen zijn er drie type deelnemers. Degene die therapie nodig hebben en spreekwoordelijk ‘verzuipen’ in dit leven. Zij ervaren het leven als een plek waar je zonder zwemdiploma meteen in het diepe wordt gegooid. Daarnaast zijn er de jongeren met wie het eigenlijk prima gaat, maar die wel een bepaald vermogen willen versterken. Zij willen ‘beter leren zwemmen’. De laatste groep jongeren is vaak populair, maar ervaart wat hun leeftijdsgenoten doen vaak als kinderachtig en vindt eerder aansluiting bij volwassenen. Zij hebben het leven al zo goed door dat ze er aan toe zijn om de kunst van het leven aan anderen over te dragen. Het bijzondere is dat alle jongeren, ongeacht opleidingsniveau of fase in hun leven, heel goed samen kunnen deelnemen. Ieder heeft zijn eigen leerdoel en zijn eigen waarde in de groep.



Wondertraining met jongeren

“Voor ik hier kwam was ik vaak depressief en zag ik alles negatief, maar ik zie alles nu veel positiever. Ik heb nu geleerd om de mensen om me heen te waarderen en ik heb ook geleerd om mezelf meer te waarderen.”

– Sabine 16 jaar

“Wat ik hier ook fijn aan vond is dat het niet alleen over jezelf gaat, maar ook over andere mensen. Waardoor je hen ook beter kan begrijpen en helpen.” – Iskander 16 jaar

Toepassingsmogelijkheid voor de PM(K)T

Je kunt de afzonderlijke stappen uit de Wonderweg gebruiken om zicht te krijgen op en richting te geven aan dit moment. Je gaat stilzitten en concentreert je vervolgens op de kwaliteiten van: accepteren van het leven nu (of zien waar je het afwijst), het voelen van je kracht (of waar je in je tegenkracht schiet), hoe het staat met de rust en bezinning in je leven (of het zien van de onrust), of je jezelf helemaal in vertrouwen kunt geven (of je je wantrouwen ervaart), of je je Wondergave uitgeeft op een voor nu passende manier (of je voelt dat je, je talenten niet kwijt kan of vasthoudt aan wat vertrouwd is), hoe het staat met je liefde voor je medemens (of dat het stroef gaat), wat je van binnen wil (of moet).

Verder kun je de stappen gebruiken om te onderzoeken waar iemand zit. Volledig in de afwijzing? dan begin je bij stap 1: mijn levensweg. Worstelt iemand met zijn keuzes, terwijl die prima zijn krachten weet te benutten, dan begin je met stap 3: de weg van de wijze etc.

Daarnaast kun je de Wonderweg gebruiken zoals in de Wondertraining besproken, als een pad dat je over een bepaalde tijd samen bewandelt.



De therapeut of trainer

In de Wondertraining zijn het ervaren levenskunstenaars die de jongeren spiegelen en de fijne kneepjes van het vak bewust maken. Voor elke kunst geldt dat talent niet genoeg is, maar dat je het moet onderhouden. Dat geldt ook voor levenskunst. Als je trainer wilt zijn van deze methode, moet je jezelf goed kennen en zelf ook lerend in het leven blijven staan. Je bent niet alwetend, maar je bent je wel bewust van jezelf en je bent vol vertrouwen in de jongeren. Je gaat voor in wat je overdraagt. Dit doe je door de kennis die

je wilt doorgeven in jezelf en jouw leven zelf voor te leven. Zo creëer je actuele, dus 'levende' kennis. Dit maakt dat de kennis die je overdraagt steeds weer nieuw is en voor het 'hart' direct toegankelijk.

Een oneindige beweging

De Wonderweg volgt de ontwikkeling van het zijn van een 'scheepsel' tot zelf steeds weer en meer 'scheppend' zijn. De weg volgt een spiraalbeweging: vanuit elke moment in je leven, creëer je een nieuwe werkelijkheid, die vervolgens weer de weg opent voor een volgende weg. Als een jongere eenmaal dit principe aan den lijve heeft ondervonden kan hij eindeloos de Wonderweg bewandelen en heeft hij een instrument voor het leven.

"Je leert zo veel over jezelf en hoe je bent in relatie tot anderen. Het is heel waardevol om nu al zo veel kennis te krijgen van het leven."

- Jasmijn 19 jaar

Deelname

Ken je jongeren die baat hebben bij de Wondertraining?

De Wondertraining start op 2 februari 2013 en wordt (deels) vergoed door de zorgverkering.

Voor meer informatie:

Kijk op de website www.zonzijn.nl (bij de trainingen voor jongeren), check **ZONZIJN op Facebook**, **Claudia Theunisz op Twitter** of mail naar info@zonzijn.nl.

Bodhitv maakte een filmpje over een Wondertraining (destijds Jongleeft!). Kijk op: www.youtube.com/watch?v=SHMaD5-zawQ

Annemarie Patoors

De Sinterklaas-Chantage-Methode

Ik heb me altijd voorgenomen dat ik de Sinterklaas-Chantage-Methode nooit ga toepassen bij mijn eigen kinderen. Wat had ik er vroeger toch een bloedstollende hekel aan als mijn pa weer zei: "Zwarte Piet ziet alles, eet je bord nou maar leeg anders denk ik niet dat er dit jaar cadeautjes voor jou zijn." Wat heeft Zwarte Piet nou met dit vieze eten te maken! En jaren later bleek het helemaal te zot: mijn ouders hadden jarenlang gedacht dat ze mij konden straffen over het hoofd van Sinterklaas, terwijl die goede man niet eens bestaat. Lekker makkelijk. Wat een stomme fantasieloze ouders, bah! Het is zo'n regenachtige, donkere decemberavond. Binnen is het warm. In films zie je dan kinderen vreugdevol op sinterklaasliedjes dansen. Als ze tegen elkaar opbotsen hebben ze de grootste pret. Moeder staat gemoedelijk een ouderwetse boerenkool in elkaar te draaien en vader dekt de tafel met het zilveren bestek. De kaarsjes gaan aan, en de kinderen springen, nog voor moeder heeft geroepen, aan tafel. Aan het eind van het verhaal likken ze met z'n allen de pan leeg, het enige kleine kibbelmoment. En dan kan het grote feest beginnen.

Maar op onze regenachtige, donkere decemberavond kom ik met de kinderen terug van het kinderdagverblijf. De oudste rent met zijn moddervoeten door de hele kamer: "HEEE, eerst de schoenen uit!!" en terwijl ik dat roep, hoor ik mijn eigen irritatie over de tegenvaller dat mijn man nog niet thuis is om alvast een snelle maaltijd in elkaar te zetten. Ik trek wild de schoenen van de kinderen uit en mopper terwijl ik de modder opdweil. Ik heb geen zin in gezeur aan tafel dus ik kook iets waar de kinderen niet om heen kunnen. Als ik de bordjes op tafel zet, schuift mijn kroost het tegelijkertijd naar achter: "lust ik niet", zeuren ze in koor. Het lijkt wel of ze het zo geïrriteerd hebben. Ondertussen komt mijn man thuis. "Jeetje, wat ben JIJ laat", geïrriteerd omdat mijn eigen kinderen NIET EENS PROEVEN!

Meestal ga ik bij het weigeren van eten over op de Negeer-Methode. Wonderlijk! Vooral op het moment dat ik na het leeg eten van mijn eigen bord overga op het bord van mijn kind: "NEEE! Ik wil WEL eten!" Heerlijk is dat. Maar op een regenachtige donkere decemberdag met Zwarte Piet boven op het dak werkt dat niet. Het is het moment dat mijn oudste zijn eten gaat uitspugen (dan kunnen tenminste ook anderen het niet opeten), dat ik heel hard met mijn knokkels onder de tafel klop. Het is ineens muisstil: "hee Zwarte Piet!", zeg ik op een spannende toon. Het is alsof ik buiten mezelf treed. Daar zit ik dan, naast Zwarte Piet op dat dak naar mezelf te kijken. En ik hoor hoe ik de Sinterklaas-Chantage-Methode toepas. Jeetje wat een fantasieloze, gefrustreerde oplossing: bah!

Inspiratie voor in de PMKT praktijk uit de kast van Toys2Move

Willem en Desirée van 't Zelfde

Toys2Move is in 2011 opgericht door Willem en Desirée van 't Zelfde. Willem is werkzaam als adjunct manager van een BSO en als PsychoMotorisch Kindertherapeut. Desirée is werkzaam als Kinderoefentherapeut binnen het speciaal en het regulier onderwijs. Door de kennis en ervaring die zij hebben met de problematieken van de kinderen kunnen zij gericht materiaal inkopen. Met dit spelmateriaal kun je als therapeut spelenderwijs met deze problematieken aan de slag gaan. Hieronder geven zij inspiratie voor in de PMKT praktijk.

Concentratie, frustratie en samenwerken

Elk kind heeft wel eens moeite met concentratie. Je bent morgen jarig, het sneeuwt buiten of vanmiddag mag je voor het eerst schaatsen. Je aandacht bij een leertaak houden is dan erg moeilijk. Een groot deel van deze concentratieproblemen zijn dan vaak de motivatieproblemen. Het kind zal, als het zelf een taak kiest, wel concentratie kunnen opbrengen. Een concentratieprobleem is het pas als het kind voortdurend niet in staat is gedurende langere tijd zijn aandacht erbij te houden. Het kind kan de aandacht niet goed bundelen, richten of niet lang vasthouden. Een concentratieprobleem dat niet wordt opgemerkt, kan grote gevolgen hebben. Een leerachterstand is het meest voor de hand liggend. Maar ook leerfrustraties met motivatieverlies en gedragsproblemen als gevolg. In de praktijk trekken de kinderen met een minderwaardigheidsgevoel, negatief zelfbeeld en problemen in de omgang met anderen en problemen in sociale situaties, het meest aan de bel. Tijdens de behandeling maakt de therapeut gebruik van veel verschillend materiaal. Toys2Move helpt je graag om het geschikte materiaal te vinden. Een greep uit de kast van Toys2Move om deze kinderen verder te helpen....

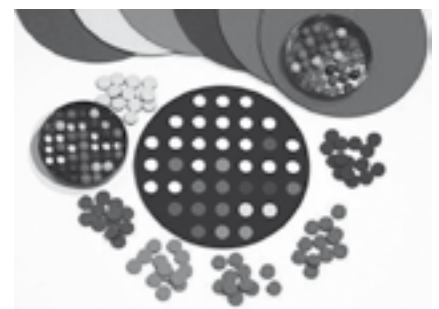
Tekenen in een team



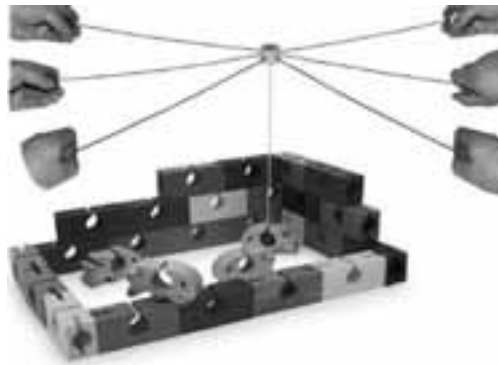
Samenwerken, aanvoelen en concentreren. Samen een mooie tekening maken. Lukt het niet? Frustratie loopt soms hoog op!

TipExpress

Concentratie ten top! Maak eerst een mooi figuur in de grote schrijf. Pak nu het kleine bakje en probeer het figuur na te maken. Ook hier kan de frustratie soms hoog oplopen...maar beweeg je het bakje iets te veel dan kun je weer helemaal opnieuw beginnen!



Vissen in een team



Non-verbale signalen, concentratie en frustratie. Samenwerken om eerst een mooie vissenkom te maken. Probeer daarna alle visjes in de kom te krijgen. Trek niet te hard aan het touwtje, dan valt de vis er weer af... dat zullen de anderen vast niet leuk vinden!!

4 in 1 actiespel



Rust, concentratie en goede samenwerking tussen beide handen heb je nodig om de auto over de weg te leiden. Even geen zin in concentratie maar wil je even je energie kwijt, gooi dan de ballen door de gaten of speel een potje darts. Logisch denken stimuleren? Speel dan een spelletje boter, kaas en eieren. Met dit spel kun je echt alle kanten op! (kijk op www.toys2move.nl voor de overige foto's)

Kom snel kijken op www.toys2move.nl

Ook zo'n zin om de spellenkast uit te breiden?

Bestel dan voor 27 februari 2013 en maak gebruik van 10% op de bovengenoemde spellen. Gebruik hiervoor de code PMKT2013.

Tot snel bij Toys2Move!



Van sprookjes naar werkelijkheid ...

Heleen Hoezen



Toen onze Prinses Amalia voor het eerst naar school ging had ze in een rugzakje om haar schouders met een Prinses erop. Dat wilde ze graag zijn: een prinses! Maar dat is ze toch al! Wat betekent het dat meisjes prinses willen zijn en jongens de stoere redder, jager of draak. Welke behoefte zit er achter dit verlangen? En kunnen we de symbolische werking gebruiken in de therapeutische praktijk? En wat heeft het creatief verwerken voor extra helend effect en toegevoegde waarde? In dit artikel ga ik in op deze vragen.

Een sprookje biedt hoop, moed en vertrouwen

Voor de uitvinding van de boekdrukkunst waren er de verhalen. Zolang de mensheid bestaat hebben verhalen de functie gehad van kennisoverdracht en overlevering. Verhalenverteller was een belangrijk 'beroep' dat duizenden jaren bestaan heeft. Het boek, dus de verspreiding van de verhalen in geschreven vorm pas een paar honderd jaar. De mondelinge overdracht van verhalen en de kennis en wijsheid daarbij is zo goed als verloren gegaan. Dat is jammer, want iedereen wordt stil als er iemand boeiend vertelt. Luisteren naar verhalen, en in het bijzonder naar sprookjes, lucht op, stelt gerust, geeft een veilig gevoel, je duim gaat als het ware bijna in je mond. Hoe komt dat?

Een sprookje is een oerverhaal, een levensverhaal, dat wordt overgedragen. In een sprookje worden zichtbare en onzichtbare levensprocessen en emoties weergegeven in symbolische vormen en beelden. De sprookjessituaties en figuren leven van generatie op generatie voort in het collectieve onderbewustzijn van de mensheid.

Kinderen begrijpen de boodschap intuïtief. Het kind komt al luisterend op een veilige manier in aanraking met zijn ontwikkelingsproblematiek. Gevoel van angst of eenzaamheid (dat ieder kind meemaakt) wordt in een sprookje erkend en vertaald. Bijvoorbeeld als de draak die ontkopt moet worden of de held die de zee moet overvaren. Veel sprookjes gaan over de transformatie van slachtoffer naar held. Assepoester wordt prinses, het lelijke jonge eendje een prachtige zwaan. Maar ook over de strijd tussen goed en kwaad, licht en duister, leven en dood en *het kinderlijk - vertrouwend - goede tegenover het bewust - berekenend - boze*.



Sprookjes zijn metaforen van het leven. Een sprookje kan je vertellen als een kind geestelijke en emotionele voeding nodig heeft om de groei te helpen bevorderen en de groeipijn van het leven te helpen verzachten. Een sprookje kan het kind onbewuste inzichten geven waarmee het weer verder kan. Ieder kind en mens wil gedragen worden door zijn afkomst, zijn familie. Ook heeft ieder kind het nodig om een veilig huis te hebben, een thuis, een pad om te gaan, een berg te beklimmen. Zo kan een kind ontwikkelen en leren. Om die weg te gaan is het nodig dat het kind gezien, gekend en begrepen wordt. Hier kan een sprookje in voorzien. Via metaforen kan je

Van sprookjes naar werkelijkheid ...

gevoelens, behoeftes en verlangens duidelijk krijgen. Dat geeft een basis, houvast en voeding om verder te gaan. Een metafoor of symbool heeft een universele betekenis maar ook een persoonlijke, privé betekenis of interpretatie. Vanuit de antroposofische theorie is het sprookje wel geduid als het proces van rijping, ontwikkeling en bewustwording dat de menselijke ziel moet doormaken.

Door gebruik te maken van symboliek omzeil je de cortex, het verstandelijke brein. Voor kinderen heeft dat het voordeel dat ze geholpen worden zonder dat er bewustwording van de problematiek voor nodig is. Het thema zou het verstand (en de gevoelens) van het kind te boven gaan. Tevens blijft de ervaring gemakkelijker hangen in het brein. Net als muziek en andere kunstuitingen werkt het helend. Kippenvel.....het raakt je zonder dat je kan uitleggen waarom precies. Verhalen kunnen worden herhaald, kinderen vragen daar vaak om! Sprookjes fascineren omdat ook het boze er in voorkomt (griezelen). Zo worden ze geconfronteerd met hun angsten en kunnen ze er de baas over worden. Kinderen willen zichzelf tegen komen in een sprookje. "Ik was de prins.....". Zich verkleden als sprookjesfiguren doen kinderen graag. Sprookjes bieden kinderen wat ze nodig hebben in een bepaalde fase van hun ontwikkeling of op een moment dat er een blokkade of verstoring van de ontwikkeling plaatsvindt. Of als er een verlies is, pijn of rouw of als er een andere heftige gebeurtenis verwerkt moet worden.

Sprookjes vertellen



De grondstemming en het thema van het verhaal moeten passen bij de ontwikkeling van het kind. Voor je een verhaal bij een kind kiest moet je hem of haar eerst goed leren kennen. Waar zit het kind qua persoonlijkheidsontwikkeling? Wat zie je aan zijn of haar gedrag? Treedt het kind op de voorgrond, strijdt het, is het teruggetrokken, voorzichtig of is het angstig? Of zijn er actuele thema's zoals verlies, boosheid of verdriet? Als een kind overmoedig of onrustig is, zorg dan dat het sprookje vol beproevingen zit. Het kind zoekt dan naar psychische uitdagingen. Als een kind verdrietig is kies dan een verhaal dat troost. Een verhaal uit je hoofd vertellen is het mooist. Anders uit het originele Sprookjesboek of een betrouwbare afgeleide daarvan. Sprookjes hebben een symbolische structuur. Vaak wordt er in (goedkopere) populaire sprookjesboeken van alles bij bedacht of weggelaten. Dit vermindert de helende kracht van het verhaal ernstig.

De films van Walt Disney zijn qua beelden zo rijk dat het kind nauwelijks zijn eigen beeldkracht hoeft aan te spreken. Zo is het ook moeilijk voor een kind in deze stroom van informatie zijn eigen thema te ontdekken. Maar ze prikkelen en stimuleren wel de fantasie van het kind. Fantaseren is goed voor wils-zwakke kinderen. Door de fantasie vernieuwen we onze scheppingskracht. Sprookjes hebben vaak een les en/of een moraal. Aan de hand van die moraal of dat archetypisch thema kan je een verhaal voor een kind kiezen. Bijvoorbeeld het verhaal van de Kikkerkoning:

- Toon dankbaarheid als iemand spontaan iets voor je doet.
- Kom je beloftes na, ook al voel je weerstand.
- Overwin je vooroordelen en gun de ander jouw kus.

Het thema van dit sprookje is het menselijke bewustwordingsproces: de prinses verbeeldt die zijde van de ziel die ervaringen opdoet en verwerkt. Dit kan alleen werkelijkheid worden door de bevruchtende kracht van de scheppende geest, de prins. De prins moet eerst een gedaanteverwisseling ondergaan en de prinses moet daar een offer voor brengen.

Structuur en ingrediënten

Ieder echt sprookje heeft een vaste structuur en steeds dezelfde ingrediënten. Zonder dit recept gaat de levensles verloren. De structuur en ingrediënten:

- Er was eens.....we gaan terug naar de oorsprong.
- Avontuur of missie.
- Een kans of keuze.
- Helpers of gidsen.
- Beproeving.
- Confrontatie.
- Belofte.
- Het boze.
- Het offer.
- Het wonder.
- De transformatie.
- En ze leefden nog lang en gelukkig.....de tegenpolen verzoenen zich en er is een gevoel van eenheid, rust en toekomstperspectief.

Tips voor vertellen van verhalen en sprookjes

- Als je een verhaal voor een kind kiest kijk dan naar de hulpvraag (zowel voor problemen van een kind maar ook voor de normaal verlopende ontwikkeling).
- Bied veiligheid en vertrouwen in de ruimte waar je vertelt en in het contact.
- Let op je stem, het tempo en de pauzes.
- Let op een kind als je vertelt, stop zo nodig als je denkt dat het te spannend wordt of laat het kind mee registreren. Hoeveel koppen heeft de draak?
- Geloof zelf in het verhaal, kruip erin.
- Rustig en duidelijk vertellen, niet te veel overdrijven.
- Laat de emoties goed tot zijn recht komen zonder er een drama van te maken.
- Kijk het kind niet steeds aan maar houdt het wel in de gaten. Lekker naast elkaar op de bank is goed.
- Laat je handen en mimiek ook meedoen.

Van sprookjes naar werkelijkheid ...



BOEKENTIPSBOEKENTIPS

- Geef je woorden vleugels van Anneke van der Meer. ISBN: 90 6963 658 1
- Vertel mij wat, kinderen helpen met verhalen van Reinalda Kerseboom. ISBN 90 313 4330 7
- Er was eens....er is nog van Dr. J.C. Schuurman. (tweede-hands) ISBN 90 202 4815 4

- Geef een pauze en ontspanning na een heftige gebeurtenis, je kan ook even uit het verhaal stappen en samen op het gebeurde terug kijken.
- De held in het verhaal moet een onwrikbaar vertrouwen hebben in de goede afloop.
- En het loopt altijd goed af!

Sprookjes tekenen

Vertel een sprookje en geef daarna de volgende opdracht:

- Teken wie je uit dit sprookje zou willen zijn.
- Laat zien wat die persoon doet, aanheeft, bij zich draagt.
- Waar speelt het zich af? Tijd van de dag, seizoen, achtergrond?

Hoe vaak hoor je en kind niet zeggen tijdens het spel: "Ik was....." Deze behoefte om zich te identificeren gebruiken we bij deze opdracht.

Het doel van deze opdracht is te ontdekken met welk element van het sprookje het kind zich identificeert. Intuïtief kiest een kind altijd wat er op dat moment voor hem actueel is. Wat springt er uit voor hem of haar en wat betekent dat voor de ontwikkeling van het individuele kind. Wat zegt dat over de hulpvraag als het kind in therapie is? Het kan inzicht geven in het proces dat het kind doormaakt. Als het kind bij het sprookje van de Kikkerkoning kiest voor het moment van transformatie van kikker naar Prins kan dat betekenen dat een kind klaar is voor verandering en dat het zicht heeft op zijn eigen sterke kanten. Om inzicht te krijgen in de keuze van kinderen en de betekenis daarachter is ervaring en inzicht nodig van de begeleider. Onderzoek naar de MOGELIJKE betekenis van symbolen kan, maar symbolen kunnen een zeer persoonlijke betekenis hebben. Neem vooral het verhaal en de persoonlijkheid van het kind in je achterhoofd. Wat vertelt DIT kind hier? Maar ook kan de begeleider af gaan op zijn of haar intuïtie. Soms wordt het niet helemaal duidelijk wat de werking van de symbolen is. Dat is niet erg, het werkt toch wel onbewust door bij het kind. Soms gebeurt het later dat je als therapeut inzicht krijgt en de puzzelstukjes plots op zijn plaats vallen. De kunst is om vertrouwen te hebben in het proces. Meestal is dat niet moeilijk als je ziet hoeveel plezier het kind heeft bij het uitvoeren van de opdracht. Het kind komt in een flow en het weet ook wanneer het klaar is. Dring dan niet aan en ga ook nooit vragen naar de betekenis, want dan verbreek je de betovering!

Uit het focussen

Leuk en leerzaam boekje voor jong en oud.

De Kleine Vogel en hoe zij zichzelf weer werd

Hoe ga je als kind om met moeilijke gevoelens? Daar helpt het verhaal van De Kleine Vogel bij. Het moedigt kinderen aan om bij zichzelf te blijven ondanks afwijzingen van andere kinderen en volwassenen. Want door bij zichzelf te blijven, vinden ze uiteindelijk hun kracht en de mogelijkheid om een authentiek leven te leiden. De wijze uil in het verhaal helpt De Kleine Vogel om weer naar haar eigen innerlijke wijsheid te luisteren. De tekst is gebaseerd op het proces van het Focussen. Kinderen herkennen zichzelf in het verhaal. Ook ouders, verzorgers en leerkrachten kunnen er een leidraad in vinden. Het is een les in het versterken van zelfvertrouwen.

Een stukje uit het boek:

*Heel soms kwamen er wat
neefjes en nichtjes langs.
Die speelden dan gezellig samen
en tsjilpten er op los!
En dan vroegen ze haar om mee te doen.
Maar elke keer als de Kleine Vogel dan haar snaveltje opende
om echt heel zachtjes te proberen te tsjilpen,
snauwden ze haar toe:
"Zo moet dat niet, stommerd!
En als je niet doet zoals wij,
spelen we nooit meer met je!"*

*De Kleine Vogel is toen zo woedend geworden
dat haar "Tsjillup!" er vanzelf uitkwam!
Nou, en dat heeft ze geweten!
De anderen hebben toen zo met haar gevochten
dat er overal in de buurt veertjes
naar alle kanten vlogen.
De buurvrouw is toen op het lawaai afgekomen.
Ze sloeg keihard pannendecksels op elkaar.
En toen vluchtten ze allemaal weg.
En vanaf toen is de Kleine Vogel opgehouden met spelen.
Alle dagen bleef ze daar maar zitten
helemaal alleen in de buurt van haar nest.*

Over de auteur:

The little Bird Who Found Herself is lang geleden geschreven door Pater Ed McMahon voor de jonge dochter van vrienden. Hij is leraar, auteur, psychotherapeut, priester en mede-oprichter van het Institute for BioSpiritual Research. McMahon heeft zijn leven gewijd aan het onderzoeken hoe ouders, verzorgers, leerkrachten en anderen die met kinderen communiceren, persoonlijk kunnen leren om een innerlijk proces te ervaren, die leidt tot gevoel van heelheid.

Het boekje is vrij vertaald door Pien van de Boorn en Harriët Teeuw. Beiden geïnspireerd door het Focussen met kinderen. Kinderen die Focussen kunnen stress verminderen, beter voor zichzelf opkomen en empathisch luisteren naar elkaar. Dit komt ten goede aan de sfeer binnen het gezin en op school. De opbrengst komt geheel ten goede aan kinderen en gezinnen om hen te



BOEKENTIPSBOEKENTIPS

Prijs: € 13,95

Titel: De Kleine Vogel en hoe zij zichzelf weer werd

Auteur: E.M. McMahon

Category: Jeugd-/kinderboeken

Geïllustreerd: Ja

Uitvoering/formaat:

Paperback 20 x 20 cm

Aantal pagina's: 44

ISBN: 9789462064355

Verschijningsdatum:

9 november 2012

www.Boekscout.nl

helpen met de eenvoudige en vernieuwende vaardigheid van het Focussen. Om dit te bereiken ondersteunt de Stichting KinderFocus trainingen, workshops en lezingen voor ouders, leerkrachten, kindercoaches en therapeuten. In het SchoolFocusproject draagt een KinderFocustrainer de leerkracht de kennis van het Focussen in de klas over. Zodat de leerkracht en de leerlingen het Focussen in de klas en op het schoolplein kunnen toepassen. De stichting ondersteunt ook Focusprojecten in gebieden waar kinderen opgroeien in stressvolle situaties zoals in GAZA en El Salvador.

Voor El Salvador loopt nu de actie: **Nuevos Rumbos**, www.4just1.com **project nummer 215**. De stichting stelt informatie en vrij te downloaden artikelen beschikbaar op de **website: www.kinderfocussen.info**.

Of stel uw vraag aan contactpersoon **Harriët Teeuw** hteeuw@xs4all.nl **0561-689190**



BOEKENTIPSBOEKENTIPS

'Stress kids'

Survivalgids voor kinderen en hun ouders

Wendy Peerlings

Uitgeverij: Lannoo

ISBN: 9789020978490

Omgaan met stress? Een boekentip van Wilma Brandts-Zandvliet

'Stresskids' is een boek uit 2008 en werd geschreven door een psychomotorisch therapeute. Het is bedoeld voor ouders met een kind dat last heeft van stress, onderpresteren en/of spanningsklachten als gevolg van school of hobby's. Ouders krijgen handvaten om van hun kind weer een relaxt kind te maken, zodat het zich goed in zijn vel voelt en plezier heeft in het leren.

Naast dat het boek makkelijk leesbaar is en veel concrete en praktische handvaten geeft, vind ik dit een goed boek omdat het op een leuke, eenvoudige en verbeeldende wijze uitlegt hoe de hersenen van kinderen zich ontwikkelen. Dingen die behandeld worden zijn onder andere 'Het belang van de zintuiglijke waarneming', 'Ons brein als alarmcentrale voor stress' en 'Wat kunnen je hersenen wanneer'.

Verder behandelt het de stresssignalen en de oorzaken, evenals de gevolgen zoals onderpresteren en spanningsklachten. Zeker een aanrader als je graag concrete, praktische tips wilt, maar ook als je meer wilt begrijpen van de werking van ons brein in relatie tot het gedrag van een kind.

