

Psycho- motorische kinder- therapie door de ogen van ...

**Interview van
Bernyke Veldkamp
met Maarten van Ek**



Bernyke Veldkamp



Maarten van Ek

Als beginnende therapeut ben ik nog dagelijks vol verwondering over wat er gebeurt in de therapie. Ruim twee jaar geleden heb ik de opleiding Le Bon Depart afgerond. Met een eerste idee van wat PMKT is en hoe therapeut te zijn ben ik aan de slag gegaan. Al snel kwamen de vragen: Wat voor therapeut ben ik? Wat is mijn specifieke kleur? Van waaruit kijk ik naar gedrag en welke innerlijke overtuigingen sturen mijn keuzes voor interventies, materiaal en spel? Gelukkig zijn er mensen die al langer bezig zijn en verder zijn in hun antwoorden. Ik besluit een aantal mensen te gaan bezoeken en te vragen naar hun invulling en drijfveren. Voor mij is een gesprek met een ander een manier om ook meer over mezelf te weten te komen. In die uitwisseling leer ik mijn eigen gevoelens en gedachten beter kennen. Door te ontdekken wat PMKT is in de ogen van een ander, ontdek ik ook iets over mijn eigen drijfveren en motivatie. En misschien zet het ook jou aan het denken....

De tweede collega die ik interview is Maarten van Ek. Hij is afgestudeerd in 2006 en werkt bij De Seizoenen in Oploo. Dit is een instelling voor mensen met een verstandelijke beperking. www.deseizoenen.org

Wat is in jouw ogen het eigene van PMKT?

Bewegen is voor mij de essentie van PMKT, het in beweging brengen van alles wat vast zit. Dit kunnen trouwens ook denkbeelden zijn. Je kunt namelijk van alles bedenken, maar als je niet in beweging komt, gebeurt er niets. Door te bewegen zie je vanzelf waar je terecht komt. Dat betekent niet dat je je hoofd moet uitschakelen. Bewegen zonder plan is doelloos. Het plan is voor mij altijd het vertrekpunt. Van daaruit kom ik met de cliënt in beweging. Het plan is meestal opgesteld door een arts of een orthopedagoog of door de cliënt zelf. Gaandeweg wordt dan duidelijk wat de weg is en of het plan moet worden bijgesteld. Want doelen worden regelmatig te hoog gesteld en soms zit het probleem slechts voor een deel in de cliënt en voor een ander deel in de omgeving. Ik werk daarom niet alleen met cliënten, maar ook met teams, want ook zij kunnen vastlopen in hun werk met bewoners. Dan verschuift een deel van de behandeling van de cliënt naar het team, omdat er sprake is van een vastgelopen situatie tussen de cliënt en het team.

Kun je een beeld schetsen van een sessie?

Een sessie heeft bij mij geen vaste structuur. De vorm volgt altijd de inhoud van de vraag. Het plan noem ik de vorm. Daarin gaat het om de onderliggende vraag: "wat heb je nodig?" Bewegen ligt niet vast, bewegen is chaos. Je hebt dus een vormkant; het plan en je hebt een chaokant; de beweging. En ergens daar tussen moet je heen en weer bewegen. De creatieve chaokant vind ik belangrijk, dat betekent dat je de beweging steeds in het moment moet laten ontstaan. Ik zie PMKT als een tijdskunst. Net als bij muziek en drama is wat je tot stand laat komen niet blijvend. Je moet alles steeds weer opnieuw maken. Vormaspecten halen je eigenlijk weg van het oerelement van ons vak, namelijk dat je in beweging bent. Als beweging vastligt in een vaste structuur, dan stolt het proces en is het leven eruit. Je hebt wel vormelementen nodig, maar als de vorm vast ligt verliest het zijn waarde. Vanuit de beweging kan er weer een nieuwe, passende vorm ontstaan.

Ik heb dus niet een vorm die voor iedereen werkt, ik pendel steeds tussen vorm en beweging.

Een half jaar geleden ben ik begonnen met leren jongleren. Dat was een prachtig proces waarin ik merkte hoe beweging en vorm elkaar ondersteunen of juist in de weg zitten. Je moet een plan hebben, maar als je volgens plan te werk gaat, werkt het niet. Maar op een gegeven moment lukt het en weet je niet wat je gedaan hebt. Dan probeer je daar licht op te krijgen. Het leren jongleren is een prachtige studie voor mezelf geweest om te kijken 'hoe werkt het nou?'. Als je vasthoudt aan de vorm leer je nooit jongleren. Hoe meer

inzicht je hebt in hoe het zit tussen vorm en chaos, vorm en beweging, hoe beter je dit kunt inzetten.

De manier waarop ik invulling geef aan een sessie, hangt ook af van het niveau van de cliënt. Sommige cliënten kun je nauwelijks cognitief benaderen. Anderen juist weer wel en soms is dat heel passend.

Een voorbeeld uit de praktijk:

Aan een man met een rouwverwerkingsprobleem heb ik gevraagd een brief te schrijven aan de overleden dierbare. Ik vroeg hem in de brief over zichzelf te vertellen, hoe het met hem ging, waar hij trots op was, waar hij verdriet over had. Het zelf schrijven was te moeilijk voor hem. Toen heb ik voorgesteld om hem te interviewen en woorden te geven aan wat hij wilde schrijven, maar zelf niet kon bedenken. Nu zijn we bij een volgende fase in het proces en heb ik hem gevraagd zich voor te stellen dat hij een jaar verder is en te vertellen waar hij nu staat. Deze vorm paste bij de vraag en het niveau van de cliënt. In dit voorbeeld breng ik het denken en de fantasie in beweging. Er is overigens wel fysieke beweging aan vooraf gegaan. Inmiddels kan deze man veel meer vertellen over zichzelf. Het heeft hem geholpen zich te leren uiten.

Wat hoop jij een cliënt te laten ervaren?

Ik hoop de cliënt te laten ervaren dat hij de regie heeft over zijn eigen leven. Ik wil hem laten ontdekken dat hij zelf al vaak de oplossing heeft.

En wanneer hij niet bij die oplossing kan komen, omdat hij gehinderd wordt door mensen uit het team of de groep, hem te laten merken dat hij daar invloed op uit kan oefenen.

Als je regie over je eigen leven krijgt, geeft dat je het gevoel dat veranderingen je niet alleen maar overkomen. Je voelt je meer betrokken in wat er met je gebeurt en je ervaart dat je een eigen keus hebt. Het besef van eigen regie maakt dat je makkelijker in beweging komt. Je weet dan dat als jij iets doet, er ook wat verandert. Dat geldt ook voor verstandelijk beperkten.

Eigen regie is een wezenlijk aspect van ontwikkeling. Het gaat erover hoe jij omgaat met wat je tegenkomt, welke verhouding jij hebt gevonden tot jezelf en je omgeving en wat je daarmee doet. En dan zijn we weer terug bij de beweging. Als jij in beweging komt, komt je leven weer in beweging.

Een voorbeeld uit de praktijk:

Ik werkte met een jonge vrouw die altijd de onderliggende partij was, die alles goed vond en niet voor zichzelf opkwam. In de eerste sessie op het moment dat zij de grote zaal binnen komt vraag ik: "Waar wil je zitten?"

"Ik weet niet, maakt niet uit", zegt zij. Dan pak ik een stoel en zet die op de piano. "Ja niet daar". Waarop ik zeg: "Oh, maar het maakt toch niet uit?"

"Ja maar niet daar." "Waar dan?" "Maakt niet uit", zegt ze nog een keer. Dan zet ik haar weer op een ongelukkige plek. Uiteindelijk zegt ze dan "hier."

"En waar moet ik dan zitten?" is mijn volgende vraag. "Maakt niet uit" zegt ze weer. Ik ga op een plek ver weg zitten en roep: "Is dit handig?" Uiteindelijk zit ik naast haar omdat ze dat wil. "Ah, je hebt het al die tijd al geweten, maar je durft het niet te zeggen. Goed dan gaan we dat oefenen." Ze zei eens toen ze binnen kwam: "We gaan vandaag eens lekker niets doen."

"Oh, lekker", zei ik. "Ja, wel kletsen." "Ok, ook goed." Zo leert ze te benoemen wat ze wil.

Dat bedenk ik niet voor ze komt. Ik weet alleen dat ze verlegen is en niet veel durft. Het idee ontstaat daar ter plekke. Dan is het fijn dat mijn rugzak zo gevuld is dat ik altijd wel wat kan bedenken. Dat is het voordeel van dat je geen 20 meer bent.

Wat is therapie volgens jou?

De pure essentie van het therapeutisch werk is 'er zijn voor de cliënt'.

De meeste cliënten zijn op zoek naar wie jij bent en wat jij voor de cliënt betekent. Als jij niet laat zien wie je bent is het houvast wat een cliënt nodig heeft weg. Veel van mijn cliënten missen het sturende principe. Dat hebben

PMKT door de ogen van Maarten van Ek

ze van de ander nodig. Ze willen de ander dus in hun kern tegen komen. Daarbij past geen emotioneel neutrale houding. Je moet je persoonlijk inzetten en jezelf laten zien. Dat betekent overigens wel dat je vaak met lege handen staat. Je hebt alleen jezelf en je moet steeds in het moment creëren. Je zou therapie dus een ik-ontmoeting kunnen noemen. Bij mij moet er niets. Er moet al zoveel. De cliënt komt omdat hij dat graag wil. De cliënt bepaalt wat er gaat gebeuren en krijgt daardoor regie. Daarom durf ik het ook therapie te noemen. In de opleiding is er een tijd lang een discussie geweest of je met verstandelijk gehandicapten wel van therapie kan spreken. Ik durf de stelling dat ik therapie geef aan verstandelijk gehandicapten wel aan. Juist omdat ik de regie geef aan de cliënten.

Vanuit welke mensvisie werk jij?

Voor mij staat de uniciteit van de mens op de voorgrond. Ieder mens heeft talenten, ook zwakbegaafden. De kunst is om die talenten te ontwikkelen. De hulpvraag is altijd gekoppeld aan wat iemand in dit leven wil realiseren. Agressieregulatie is in mijn visie dus niet een onderdeelje dat stuk is en wat even gerepareerd moet worden. Het probleem heeft met het wezen van die persoon te maken en met wat hij te ontwikkelen heeft. De leidende vraag is: "wie ben jij, wat kom je hier doen?" Het sturend principe van het ik, moet de leidraad zijn. Dit bepaalt mijn zoeken in het werk. De vraag die ik mezelf dan stel is wat de zin is van dat problematische gedrag en wat iemand daarin nodig heeft. Zo zoekend vind ik altijd een antwoord, omdat dingen met elkaar samenhangen. Zelfonderzoek is voor mij hierbij van groot belang. Als je niet weet hoe het voor jezelf werkt, dan word je gemakkelijk een prooi van je eigen emoties. Dan kom je in je eigen black holes terecht. Zonder het licht van inzicht, kun je niet afstemmen op het sturend principe.

Kun je een gouden greep uit je therapiepraktijk beschrijven?

Ik werkte met een man met autistiform gedrag. Hij liep regelmatig weg. Hij deed dat niet bewust, zijn voeten liepen weg. Het team kon geen land meer met hem bezeilen. Toen hij kwam was het enige wat ik wist dat hij een bal leuk vond. Daarmee ben ik begonnen. Ik merkte dat hij bij het werpen de ruimte achter zich niet gebruikte en de bal nauwelijks naar voren kon gooien. Ik ben met de bal zijn achterruimte gaan verkennen. Daarbij kon ik mooi gebruik maken van zijn neiging om na te doen. Ik bewoog de bal achter mezelf langs en vervolgens ging hij op zoek naar hoe hij dat kon doen. Op een gegeven moment kon hij zijn arm verder naar achter maar ook naar voren bewegen. Hierdoor kon hij ook verder gooien. Al werkend werd duidelijk dat de achterkant te maken heeft met het verleden en de voorkant met de toekomst. Hij kon zich daarin niet bewegen, dat maakte dat zijn bewegen doelloos was en geen richting had.

Het spel met de bal liet ook zien dat hij geen eigen initiatief had. Dit heb ik gespiegeld door hem alleen maar na te doen. Zo hebben we een paar sessies alleen maar over gestuiterd met de bal. Pas wanneer hij een andere beweging maakte, deed ik met de verandering mee. Daardoor ervaarde hij dat als hij zelf iets doet, dat dit wordt gezien en gehonoreerd. Wat hieruit voort vloede was dat hij meer ging communiceren. Een ander punt was dat hij altijd naar hetzelfde plekje in de zaal terug ging. Dat heb ik ook in beweging gebracht door zelf andere posities in te nemen en hem te verleiden en te dwingen ook andere posities in te nemen. Dit werk heeft een hele tijd geduurd. Inmiddels kan die man behoorlijk zelfstandig werken, hij loopt niet meer weg en kan meervoudige opdrachten aan. Je zou kunnen zeggen dat hij in het begin vast zat in het hier en nu. Er was geen achter en geen verleden en geen toekomst. Door de PMKT is zijn actieradius groter geworden en heeft hij ontdekt dat zijn initiatief wordt opgemerkt. En het simpele balspel heeft hem daarbij geholpen.

Wat heeft dit interview mij gebracht?

Ik vind het inspirerend en fascinerend om te horen hoe consequent Maarten de hulpvraag benaderd vanuit de beweging. Natuurlijk gaat ons vak over

bewegen en het in beweging brengen van dat wat vast zit. Maar ik realiseer me dat ik daar niet altijd zo bewust mee omga. Hoe werkt het dan bij mij? Ik denk meer in termen van spel. Misschien is dit ongemerkt de invloed van de opleiding tot dramatherapeut, die ik lang voor Le Bon Depart heb gedaan. Ik ben altijd benieuwd welk spel er zal ontstaan, wat het kind voor spel kiest. Mag ik al meespelen of nog niet, kan het kind al zelf iets kiezen of nog niet, heeft het spel vorm, ontwikkelt het zich? Dat dit (bijna) altijd spel is waarin beweging centraal staat is schijnbaar een vanzelfsprekendheid voor mij. Het vloeit, denk ik, logisch voort uit het feit dat ik vooral met jonge kinderen werk en dat bewegen mijn passie is. Het gesprek met Maarten prikkelt mijn nieuwsgierigheid naar mezelf en mijn onbewuste drijfveren. Ik ga de komende tijd mijn werk eens bewust bekijken vanuit beweging.

Wat ik trouwens heel sterk herken is 'het lege handen gevoel'. Want soms blijft spel uit en worden spelsuggesties niet opgepakt. Laatst nog in de sessie met een meisje van net 5 jaar dat zich op school groot en sterk houdt, zich niet kwetsbaar en afhankelijk kan opstellen om vervolgens thuis gillend of doodmoe op de bank te liggen. Nieuwe situaties zijn haar teveel, dan wordt ze een bang muisje en wil ze zich aan mama vastklampen. Maar mama was er niet, ze werd gebracht door de leidster van de BSO en haar zus. Het afscheid nemen van haar zus kostte haar veel moeite. Daar stond ze dan, in het hoekje bij de deur. De toren die we in de sessie daarvoor met mama hadden gebouwd en toch wel voor enig voorzichtig plezier zorgde, was nu niet verleidelijk genoeg om in beweging te komen. En daar sta ik dan, met niets dan mezelf. De spelletjes die ik hoopte te kunnen spelen om haar te observeren konden in de kast blijven. Een ongemakkelijk, maar tegelijk cruciaal moment. Dit was precies waarom ze komt, de drempel over durven en zich veilig genoeg voelen om te spelen en contact te maken met anderen dan haar moeder en zus. Om dan kalm te blijven en het ongemakkelijke te accepteren, woorden te vinden die haar gevoelens recht doen, niet te veel, niet te weinig. Gevoelig te zijn voor hoeveel afstand ze nodig heeft en hoeveel nabijheid ze kan toelaten. En tegelijkertijd kansen te zien om samen in beweging te komen.

Met de blokken die er lagen begon ik een toren te bouwen. Ik moest nog iets uit de kast pakken en toen ik in de kast stond zei ze iets.

Ik verstond het niet en ging even bij haar zitten, op een skippybal. Een tweede skippybal legde ik achteloos neer. Na het korte gesprekje ging ik weer verder met de toren. Het meisje ging op de skippybal zitten en ... kwam in beweging. Inmiddels zijn we 4 sessies verder en neemt ze met een dikke knuffel afscheid van haar zus. Afgelopen dinsdag zag ik voor het eerst twinkelende ogen tijdens het spelen. Wat een mooi vak hebben wij toch. Vooral als je niet bang bent voor lege handen. ■

