

In dit nummer o.a.:
De veerkracht van het zenuwstelsel



2013 **2**



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

Losse verkoopprijs: € 10,-

Tijdschrift voor
**Psychomotorische
Kindertherapie
en Educatie**

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@nvpmt.nl
Internetsite: www.nvpmt.nl

Redactieleden:
Annerieke de Jong,
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 17e Jaargang - no. 2

Van de redactie	2
De veerkracht van het zenuwstelsel <i>Jacqueline Besseling</i>	3
Column <i>Annemarie Pastoors</i>	9
Uit de boekenkast van Eva Staps	10
Het lustrum, een eerste foto impressie	12
Vrije motorische ontwikkeling volgens Emmi Pikler ... <i>Lena Bastian</i>	13
Column <i>Ilse van Woudenberg</i>	21
Inspiratie <i>Sjoerdje van den Manacker</i>	22
Tekeningen	23

**Sluitingsdatum voor het indienen van de kopij
voor aflevering 3 van de zeventiende jaargang (2013)
is 17 november 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 ...

‘De veerkracht van het zenuwstelsel’

In dit artikel gaat Jacqueline Besseling in op het belang van een veerkrachtig zenuwstelsel. Hoe kun je daar binnen de therapie aan werken. Preventief versterkend, om overweldigende ervaringen veerkrachtiger aan te kunnen of juist gericht op het verwerken en het herstellen van overweldigende ervaringen. Bij het ontwikkelen van veerkracht draait het enerzijds om de basisprincipes als: tijd nemen, keuzes maken, vaardigheden inzetten en ondersteuning bieden en anderzijds om het werken met de lichamelijke gewaarwording, de ‘felt sense’. Een actief proces waarbij het belangrijk is om te volgen wat het kind in de therapie aan kan.

‘Netwerken doe je zo’

Net bevallen van haar derde kind is Annemarie al weer actief met netwerken voor haar praktijk!

‘Uit de boekenkast van....’

Een nieuwe rubriek in het tijdschrift, waarin de lezer geïnspireerd wordt, door een ‘kijkje’ te nemen in de boekenkast van een collega.

In dit tijdschrift neemt Eva Staps de aftrap en vertelt ze over haar boekenkast met vakliteratuur.

‘Vrije motorische ontwikkeling volgens Emmi Pikler’

Lena Bastian kwam zelf met Emmi Piklers visie in aanraking, omdat haar kinderen op een kinderdagverblijf zaten waar met deze methode gewerkt werd. Emmi Piklers visie heeft haar kijk op de ontwikkeling van kinderen verruimd en haar stil laten staan bij haar eigen gedrag naar kinderen toe. In hoeverre kan de visie en methode van Emmi Pikler verrijkend zijn voor de PMKT? Leert haar aanpak ons bewuster te zijn van ons handelen en ons gedrag naar kinderen toe? Is geduld en respect hebben voor kinderen en hun persoonlijke individuele ontwikkeling niet alleen als therapeute belangrijk, maar altijd?

In haar artikel probeert Lena antwoord te geven op al deze vragen. Ze staat uitgebreid stil bij de methode en visie van Emmi Pikler.

‘Ik kan negen worden’

Ilse van Woudenberg beschrijft in haar column een moeder-dochter moment in de auto op weg naar de tennisles.

‘Inspiratie nodig?’

Een van de principes van systemisch werken is, dat ieder zijn plek ‘moet’ hebben, ieder lid van het systeem ‘moet’ erkend worden. Bij een ‘vechtscheiding’ is dit een item, wat aandacht behoeft. In de cursus ‘Kind in balans’ (Ingrid Dykstra) komt een eenvoudige interventie naar voren met klei als middel om het kind, dat loyaal is aan beide ouders te ondersteunen. Sjoerdje van den Manacker beschrijft aan de hand van een casus deze doeltreffende interventie.

De veerkracht van het zenuwstelsel

Jacqueline Besseling



Psychomotorisch kind-therapeut met eigen praktijk.

www.kinderpraktijkoke.nl

In dit artikel wil ik ingaan op het belang van een veerkrachtig zenuwstelsel. Hoe kun je daar binnen de therapie aan werken. Preventief versterkend, om overweldigende ervaringen veerkrachtiger aan te kunnen of juist gericht op het verwerken en het herstellen van overweldigende ervaringen. Bij het ontwikkelen van veerkracht draait het enerzijds om de basisprincipes als: tijd nemen, keuzes maken, vaardigheden inzetten en ondersteuning bieden en anderzijds om het werken met de lichamelijke gewaarwording, de 'felt sense'. Een actief proces waarbij het belangrijk is om te volgen wat het kind in de therapie aan kan.

Preventie

Een zenuwstelsel dat gewend is aan het ervaren en loslaten van spanning is gezonder en veerkrachtiger dan een zenuwstelsel dat continue belast is met een aanhoudend en toenemend spanningsniveau. Met beweging en spel kun je de veerkracht die het zenuwstelsel van nature bezit versterken. Een kind wordt veerkrachtiger wanneer zijn lichaam leert om spanning los te laten en steeds weer in balans te komen. Dit kun je bereiken door:

- in spelvormen de facetten van spanning en ontspanning toe te voegen en het kind te laten ervaren hoe dit lichamenlijk voelt.
- het kind te ondersteunen bij het ontladen van in het lichaam opgeslagen energie.
- en het kind te ondersteunen bij het weer kunnen ervaren, dat wat komt ook weer gaat.

Daarbij stel je het zenuwstelsel bloot aan gedoseerde ervaringen van spanning en stress. Je helpt het kind te focussen op hoe dit voelt en de energie die hierbij ontstaat. En ook op de ontlading en de rust erna, waarbij het kind juist op niet overweldigende momenten ervaren kan, dat wat komt aan spanning, ook weer gaat. Werk hierbij met het 'ervaren gevoel', de gewaarwording.

Werken met het 'ervaren gevoel', de 'felt sense', zoals binnen de Somatic Experience (1) wordt aangegeven, komt vanuit het focussen zoals Eugene Gendlin (3) het heeft ontwikkeld. Focussen, zoals door Gendlin bedoeld is het zich richten op de gewaarwording van binnenuit, het luisteren naar binnen. De gewaarwording, de sensatie, is de taal van het lichaam vanuit het reptielenbrein.

Uit de praktijk 1

Een voorbeeld van een te spelen spel:

"Ik ben een tijger grom, grom, grom. Pas maar op want ik kom!"

Speel dit spel met een vrijplaats, een plek waar het kind ontsnappen kan aan de tijger!

Bespreek hoe het voelt als het zo spannend is.

"Wanneer voel je het, hoe voelt het, hoe gaat het spannende gevoel weer weg, en hoe voelt het dan?"

Verwijzingen naar sensorische gewaarwording in je tekst en spel, gericht op spanning en ontspanning, zijn van belang. Gewaarwordingen die, ook al worden ze niet letterlijk ervaren (de warme zon), toch ook op het zenuwstelsel inwerken.

Maggie Kline (1) geeft aan dat je versterkende ervaring opbouwt met vier aspecten die ontbreken bij een overweldigende ervaring. Op dat moment

De veerkracht van het zenuwstelsel

is er meestal geen tijd, geen keuze, kun je je vaardigheden niet inzetten en heb je geen ondersteuning.

Binnen de therapie kun je deze vier aspecten bewust in het spel inbouwen, of er al spelend bedacht op zijn en ze zo versterken.

Uit de praktijk 2

Bijvoorbeeld bij een spel waarbij je er samen met het kind in een 'boot' op uitgaat. Eerst vertraag je het proces door het spel met het kind voor te bereiden.

"Oei, dat kan spannend worden. Want wat kan er onderweg gebeuren?"

Als er niets spannends bij het kind naar boven komt ga je natuurlijk toch eerst mee met het verhaal van het kind. Later kun je spanning toevoegen. Er kan storm komen, er kunnen piraten zijn, je kunt schipbreuk lijden, de boot kan zinken. En, het kan prachtig weer blijven en er kunnen veel vissen zijn.

Bij de verwachtingen die worden aangegeven vraag je naar het innerlijke gevoel van het kind met vragen als:

"Hoe lijkt het je om er met de boot op uit te gaan, nu we dit hebben bedacht?"

"Hoe weet je dat?"

"Wat zegt het binnen in je? Hoe is dat van binnen bij jou?"

Je vraagt naar de gewaarwording.

Dit betekent **tijd geven** en de start vertragen zodat het zenuwstelsel zich kan voorbereiden. Kinderen kunnen de gewaarwording aangeven met woorden als ze die hebben, maar ze kunnen hem ook uitbeelden of symboliseren op papier.

Dan voeg je de **keuzes** toe:

"Gaan we er op uit? Welke route nemen we?"

"We hebben nog tijd, tijd om ons voor te bereiden."

Richt het kind op **vaardigheden** die het heeft:

"Hoe kun jij het aan gaan pakken?"

En je geeft het kind **ondersteuning** en zegt:

"We zijn samen, je mag hulp vragen, je hoeft het niet alleen te doen."

Daarna pas ga je samen het verhaal en de spanning in, je speelt de spanning en zoekt de ontlading. Dat zou zo kunnen gaan:

"De storm zorgt voor hele hoge golven en de boot gaat gevaarlijk op en neer, maar we kunnen ons heel erg goed vasthouden. En als we toch per ongeluk overboord slaan is daar de reddingsboei die hulp biedt."

"De gevaarlijke piraten zien we al op een kilometer afstand, maar gelukkig kan onze boot onzichtbaar worden getoverd zodat we ze van dichtbij met de kanonnen kunnen beschieten. Met alle kanonskogels brengen we met een hele grote knallen de boot tot zinken."

"Dan kom je weer tot rust."

"De zee is kalm, de boot dobbert, de zon schijnt, de meeuw vliegt langs ..."

"Hoe is het gegaan? Hoe voelde het van binnen? Hoe voelt dat nu?"

Dit stilstaan bij het spel, bij de gewaarwordingen geeft het zenuwstelsel de tijd de informatie te verwerken en daarmee de veerkracht te versterken.

Verwerking

Vanuit de Somatic Experience geven Peter Levine en Maggie Kline (1) aan dat de gevolgen van overweldiging, en het ontstaan van traumasymptomen niet in de gebeurtenis zelf zitten, maar in hoe de verwerking ervan plaats vindt.

Bij overweldigende gebeurtenissen komt er in het lichaam enorm veel

overlevingsenergie vrij voor de basale overlevingsmechanismen van vechten of vluchten. Die energie moet zich kunnen ontladen. Soms ontladt de energie niet, omdat vechten of vluchten niet mogelijk is en een situatie van freeze, het 'bevriezen', ontstaat. Als daarna geen ontlading volgt, of kan volgen, dan stapelt de niet ontladen energie zich op en wordt het zenuwstelsel overbelast. Trauma is de opgestapelde energie die leidt tot een overgevoelig stress-systeem. De amygdala wordt te gevoelig, wordt overactief en start ook bij de kleinste trigger het stress-systeem. (Meer informatie over de amygdala en het stress-systeem is terug te vinden in de publicatie 'het Brein' (2))

Kinderen waarbij dit speelt zijn te alert en altijd in staat van paraatheid. Zoals bijvoorbeeld bij kinderen die voor behandeling opgenomen zijn in het ziekenhuis.

Je kunt met zekerheid zeggen dat er in die situatie, zeker bij een langdurige opname, sprake is van aanhoudende bewuste en onbewuste spanning. Vaak ook is er angst, boosheid of verdriet over alles, wat zowel lichamelijk als psychisch ervaren wordt en niet te begrijpen is. Het lichaam is steeds in staat van paraatheid. En als de mobiliteit van het kind dan ook nog gering is, is het van groot belang aandacht te hebben voor het kunnen ontladen van de spanning. Zo niet, dan blijft de energie opgeslagen in het lichaam en kunnen zich daaruit traumatische symptomen ontwikkelen en manifesteren. Het effect op het zenuwstelsel leidt dan tot:

- uitputting door een aanhoudende stressreactie
- uitholling van gezondheid, vitaliteit en zelfvertrouwen.

Dit heeft vanzelfsprekend ook zijn invloed op het medisch meer stabiel of instabiel zijn.

De overweldigende ervaring uitspelen in beweging en spel is vooral helend als er gericht ingezet wordt op het ontladen van energie en het komen tot overwinnen van de angst vanuit eigen oplossingen.

Uit de praktijk 3

Jim 9 jaar (gefingerde naam) speelt met een aantal dieren en vertelt daarbij.

Leeuw krijgt een knal voor zijn kop. Hij ziet sterretjes en Beer brengt hem naar het ziekenhuis. Streng zegt dokter Poes: "Wat is er gebeurd?"

Beer: "Nou, hij ziet sterretjes kunt u er iets aan doen?"

Nog strenger zegt de dokter: "**Wat is er precies gebeurd, vertel het me.**"

"Oooh, nou Leeuw kreeg een knal voor zijn kop en nu ziet hij sterretjes."

Ja, ja daar kan de dokter wel wat mee maar hij duwt eerst Beer de deur uit. Die wil dat niet, maar de dokter duwt hem er gewoon uit.

Dan schreeuwt Leeuw heel hard om hulp: "**Help, dokter Poes wil me vermoorden!!!**" Beer racet terug. Piraat Jim is er nu ook en benadert de gemene dokter Poes heel aardig en vriendelijk. En met een knipoog naar Leeuw en Beer zegt hij: "**Ach wat heeft u een mooi haar, maar uw krullen zitten niet zo goed, ik zal er even wat krulspelden in doen.**"

Hij knipoogt naar de anderen. En dan,..... "**Duiken allemaal !**", roept piraat Jim. En met een luide knal (een mep op een plastic bekertje), waarbij dokter Poes hoog de lucht in vliegt, ontploft de akelige dokter Poes! Piraat Jim, Leeuw en Beer halen opgelucht adem en gaan weer verder met hun avonturenverhalen.

Jim ervaart de ontlading in zijn spel, in zijn eigen creativiteit en opbouw van spanning, de piek van de opwindende en het hilarische gevoel, de geestdrift



De veerkracht van het zenuwstelsel

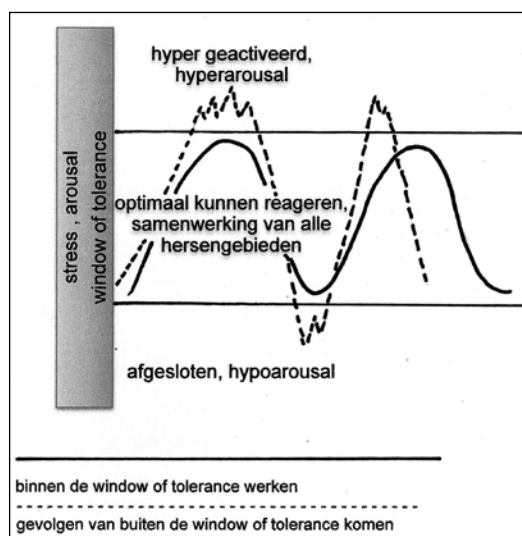
en het enthousiasme en daarna de rust. Energie wordt ontladen. Deze actieve ontsnapping aan de angst is opwekkend en geeft enthousiasme. Ondragelijke gevoelens worden omgezet in dragelijke gevoelens of zelfs oplossingen die plezier geven. Bij het spelen van dit spel doet het hele lijf mee, de gewaarwording is waar het om draait. De opbouw van de spanning, en de ontlading worden lijfelijk gevoeld. Ook als een kind niet letterlijk lichamelijk zelf in beweging kan komen, kan ontlading plaatsvinden via de fysiologische reacties die in het lichaam optreden.

The window of tolerance

Bij het werken aan verwerking van overweldigende ervaringen is het belangrijk om met een aantal aspecten rekening te houden.

Arianne Struik (4) geeft aan dat het voor een kind veilig moet zijn om met het trauma aan de slag te gaan.

In haar boek *Slapende honden? Wakker maken!* beschrijft ze een stabilisatiefase die voorafgaat aan het eigenlijke traumawerk. Ze geeft daarbij ook nadrukkelijk aan dat je bij het verwerken van een trauma binnen the window of tolerance (Ogden en Minton 2000), dat wat het kind nog aankan, blijft.



Binnen de window of tolerance bezit het zenuwstelsel de veerkracht om zich te herstellen. Kom je hier buiten, dan zou je een kind juist nieuwe overweldigende ervaringen op laten doen. Arianne Struik verwijst in haar boek onder andere naar het werk van Peter Levine.

Binnen de Somatic Experience wordt het titreren, kleine stukjes per keer aanpakken, als zeer belangrijk aangegeven. Alles op maat en in kleine stappen binnen wat het kind aan kan. Volg het kind in zijn stappen en tijd en overhaast niets! **Tijd nemen** is van groot belang. Vertragen levert juist tijdwinst op en geeft het zenuwstelsel de tijd zich te richten op verandering en herstel. Te snel, te veel willen aanpakken, oproepen en benoemen kan leiden tot nieuwe overweldigende ervaringen.

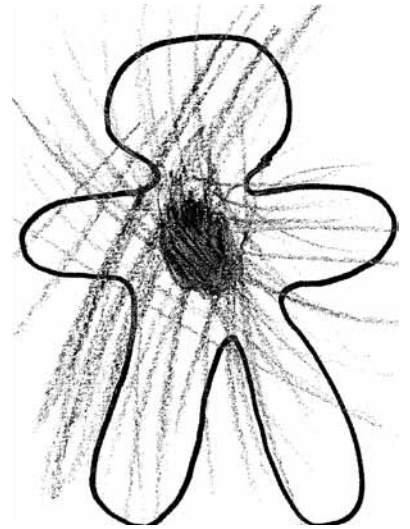
Er zijn ook momenten dat het **letterlijk in contact zijn** van groot belang is om het zenuwstelsel gerust te stellen. Om de steun van de ander te ervaren. Natuurlijk vraag je altijd toestemming aan het kind om je hand op zijn hand, arm, schouder of rug te mogen leggen. Of je voet tegen zijn voet te plaatsen of op welke manier dan ook in 'gevoeld' contact te zijn. Op deze wijze in contact help je het kind te (ver)dragen wat er te dragen is. Zo houd je het kind ook in het hier en nu, en voorkom je dat het kind niet in heftig ervaren herinneringen terecht komt alsof ze nu gebeuren, of dat het kind zich juist terugtrekt en dissocieert.

Daarnaast is het **pendelen** van rust naar onrust en weer naar rust belangrijk. Het ervaren dat wat komt ook weer gaat, dat de rust weer keert.

Ook dit kan gezien worden als blijven binnen the window of tolerance (Ogden en Milton worden ook in het boek De stem van je lichaam van Peter Levine aangehaald).

Het gevoel zelf

Het steeds opnieuw in spel nabootsen van de overweldigende ervaring alleen biedt geen oplossing. De kans is dan groot dat het kind te veel angst ervaart en het spel afbreekt op het punt dat de lichamelijke gewaarwording van de angst te heftig wordt. Wel kan dat leiden naar de gewaarwording die met de ervaring samenhangt. Richt de aandacht op de lichamelijke gewaarwording. De Somatic Experience theorie gaat er vanuit dat juist de gewaarwording, het gevoel in het lichaam de weg naar verwerking wijst. Dat wat nog letterlijk in het lichaam gevoeld kan worden. Vraag het kind aan te geven wat het voelt en waar het dat voelt van binnen, of laat het tekenen in een mensfiguur.



Vanuit de Somatic Experience wordt aangegeven dat het belangrijk is dit op te merken.

Als een kind bijvoorbeeld aangeeft pijn in zijn buik te hebben, is belangrijk aandacht te geven aan de pijn in de buik, niet om te duiden waar deze vandaan komt maar, om de gewaarwording zelf te erkennen.

“Je buik doet pijn, kun je aanwijzen waar het pijn doet? Hoe voelt het van binnen? Waar zit het gevoel? Leg je hand er maar eens op of zal ik mijn hand er op leggen? Adem maar rustig in en uit. We laten het er even zijn en dan laten we het gaan.”

Geef aandacht aan de gewaarwording en ga na voldoende aandacht door naar de vraag of er al iets verandert aan het gevoel.

“Is het er nog net zo veel, of minder of anders? Hoe zou je het kunnen tekenen, welke kleur heeft het? Hoe zou je willen dat het wordt, hoe kunnen we dat laten lukken?”

Kinderen zijn creatief en gelukkig vaak nog dicht bij hun gevoel!

Het gevoel zelf kan opgeroepen worden in beelden of gedachten of gebeurtenissen die een overweldigende ervaring hebben gegeven. Neem kleine stapjes. Richt je op het gevoel dat naar boven komt om er aan te werken. Volg het kind en ga niet te snel. Let goed op wat het kind aan kan.

Herstel

Door aandacht te geven aan het gevoel dat er is, laat je het toe. Daarna ga je richten op hoe het kind het wil en kan veranderen. Kan het akelige gevoel bijvoorbeeld wegstromen, en hoe dan en waar heen. Dit geeft een verandering in de gewaarwording, zorgt ervoor dat het kind kan ervaren dat wat vreselijk voelde weer kan gaan. Niet omdat het er niet was, niet mocht zijn, maar omdat het er nu niet meer hoeft te zijn. Het was toen en is niet nu. Als een kind overweldigende ervaringen heeft opgedaan, het onderspit heeft



De veerkracht van het zenuwstelsel



gedolven en is vastgelopen in het gevoel van hopeloosheid, is het z'n vertrouwen kwijt dat het ooit weer beter wordt. Spanning wordt gekoppeld aan een steeds hoger afgestelde waakzaamheid waardoor het zelfhelend vermogen van het lichaam vastloopt. Het kind is het vertrouwen kwijt dat wat komt ook weer gaat, de natuurlijk veerkracht is aangetast en moet worden hersteld.

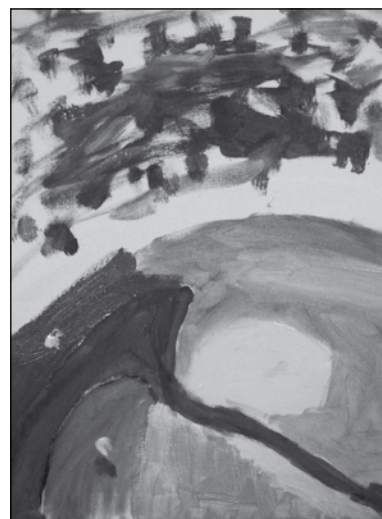
Daarbij is het zeker niet de bedoeling een kind het idee te geven dat het nooit meer moeilijk wordt. Wel dat als het moeilijk is en voelt, er beweging is en er een evenwicht kan ontstaan tussen onaangenaam en aangenaam. Dat je dat wat komt ook weer kunt laten gaan.

Dit maakt het kind minder hopeloos en minder hulpeloos.

Als je hier met het kind aan werkt, kom je soms ook bij helende beelden terecht en kan een schilderij ontstaan.

Uit de praktijk 4

Eerst zet hij met blauw 'een beweging' neer, waarover hij daarna zegt: *"Ik zit te twijfelen of dit (linksonder beginnend) een berg of een golf is, maar ik kies voor de golf. Want golven komen en gaan weer weg, net als vervelende gevoelens. Tornado's, bovenin mijn schilderij, blijven wat langer."* De donkere kleur rond het eerste deel van de beweging, de golf, symboliseert vervelende dingen bijvoorbeeld ruzie met vrienden. *"Maar, van ieder ruzie leert je weer iets, je wordt er weer slimmer van. Vandaar de lichte vlekjes in het donker."* zegt Benjamin.



LITERATUUR LITERATUUR LITERATUUR LITERATUUR LITERATUUR LITERATUUR

(1) Peter A. Levine en Maggie Kline, 'Trauma Proofing Your Kids' (2008), vertaling 'Het weerbare kind, traumawerk met kinderen' (2009). Uitgeverij Altamira-Brecht Haarlem ISBN 978 90 6963 8546

(1) Peter A. Levine, 'walking the Tiger, Healing Trauma' (1997) vertaling 'De tijger ontwaakt: trauma-behandeling met lichaamsgerichte therapie' (2007), Uitgeverij Altamira-Brecht Haarlem ISBN 978 90 6963754 9

(1) Peter A. Levine, 'In An Unspoken Voice, How The Body Releases Trauma And Restores Goodness' (2010) vertaling, 'De stem van het lichaam, trauma's helen met je lichaam als gids' (2011) Uitgeverij Altamira-Brecht Haarlem ISBN 9 789069 639741

(1) Artikel in het tijdschrift voor psychomotorische kindertherapie educatie Jaargang 15 nummer 3 Maggie Kline, 'Somatic Experience, traumahealing for kids'

(2) Wilma Brands-Zandvliet, Anjolan Eisenga-Oppenoorth en Madeleine Valkenburg – van Praag, 'Het Brein' (2008) Uitgegeven door de NVPMKT ISBN 978 90 813103 1 4

(3) Eugene Gendlin, Focussing (1978), vertaling 'Focussen, gevoel en je lijf' (1981) Uitgeverij De Toorts Haarlem. ISBN 9 789060 203286

(4) Arianne Struik, 'Slapende honden? Wakker maken!' (2010) uitgeverij Pearson Amsterdam ISBN 9 789026 522284

Boekentips:

Wilma Brands, 'Hersenen en Emoties in Beeld' (2011)

Erik Verliefde en Martha Stapert, 'De kunst van het luisteren' (2003) uitgeverij Acco Leuven.

Annemarie Pastoors

Netwerken doe je zo.

Out of Office: wegens zwangerschapsverlof is de praktijk tijdelijk gesloten.

Daar sta ik dan op het schoolplein. Tientallen ouders staan om me heen. Ze kletsen met elkaar over vakantie en zo. Want dat is het bijna. De zon schijnt. Mijn dikke, bolle, vooruitstekende buik lijkt niet op te vallen. Mijn oudste zoon gaat net een week naar school, daarom klets ik nog niet. Dat hoort niet, je moet eerst even alleen staan. Tot de zomervakantie is het wel fijn op dat plein. Ik kan mijn volledige aandacht richten op mijn zoon die dan weer lachend, dan weer huilend de school uit komt lopen.

De zomervakantie is nu voorbij. Mijn dikke, bolle, vooruitstekende buik heeft plaats gemaakt voor een nog veel groter iets: een kar op vier wielen waar je in kan kijken. In die kar ligt een baby. Ik ben het hek van de school nog niet door of de eerste moeder komt doelgericht en met een brede glimlach op me af gelopen. In de ogen zie ik enthousiasme om mij na zoveel weken weer te zien: "Oh, hoe gaat het? Hoe is de bevalling gegaan? Wat is het geworden?" Ik voel me ongemakkelijk en gekend tegelijkertijd, dit is al de vijfde deze week: "Huhh, wie ben jij? Gaat jou niets aan! Ga liever weg! Ik ken jou niet", denk ik. Ik voel de hormonen door mijn lijf gieren, alsof ik onder stroom sta. Ik ga zweten en de melk begint te lopen. Ik geef leuk antwoord, zo moeders onder elkaar. Fijn zus, lastig zo, ik heb gelukkig nog verlof. "Ja, wanneer moet je weer werken? Wat doe je eigenlijk? Waar woon je, ook hier in de buurt?" vraagt de moeder alsof we beste vriendinnen aan het worden zijn. "Ho ho ho" denk ik, "ik weet helemaal niets van jou". Dan maar van de gelegenheid gebruik maken: "ik woon daar op de hoek..., ja de praktijk voor kindertherapie, ja dat ben ik..., ja zeker, met die problematiek kan je bij mij terecht..., ik geef je anders wel even mijn kaartje, vanaf 1 oktober kan je bellen...."

Het liefst had ik "Out-of-Office" (of eigenlijk "Out-of-Square") op mijn voorhoofd staan, maar dit blijkt eigenlijk wel een heel effectieve manier van netwerken. Je staat eerst een tijdje met iets opvallends op het schoolplein, en als het dan ineens weg is, komen de mensen vanzelf op je af. Iedereen kent je dan. Zou het ook werken met twee gegipste benen? Of een mensengrote Duitse dog? Misschien het proberen waard. Succes!

Uit de boekenkast van Eva Staps



Eva werkt als psychomotorisch kindertherapeut bij Juzt en heeft daarnaast haar eigen praktijk 'BeleefRijk'.

Thuis, in mijn werkkamer, staat een aparte kast voor mijn vakliteratuur. Deze kast laat zich omschrijven als een enigszins geordende en toch rommelige kast met ongeveer 40 literatuurboeken, werkmappen, tijdschriften en artikelen. Ik heb een soort indeling gemaakt waarbij ik de praktische boeken bij elkaar heb gezet en de werkboeken in een lade heb gedaan, zodat ik een boek gemakkelijk terug zou moeten kunnen vinden, maar in de praktijk wil het wel eens zo zijn dat ik toch wat langer op zoek moet. Soms leen ik een boek, maar dan vind ik het toch prettig om het zelf aan te schaffen als het een goed en bruikbaar boek is. Eigenlijk lees ik niet zo frequent boeken, maar wanneer ik meer wil weten over een bepaalde problematiek, stoornis of achtergrond, dan pak ik mijn boeken erbij. Een goed boek bevat voor mij duidelijke en nieuwe informatie én is praktisch toepasbaar.

Momenteel lees ik **'Als hechten moeilijk is'** (Giel Vaessen). Dit boek is geschreven door een behandelcoördinator en gezinstherapeut in de Kinder- en Jeugdpsychiatrie. Hij beschrijft op een zeer concrete manier de hechtingsproblematiek die je kunt tegenkomen bij kinderen en jongeren. Daarnaast gaat hij ook zeer uitgebreid in op de ouders van deze kinderen en hun achtergrond.

In het **'Handboek, Infant Mental Health'** (Rexwinkel, Schmeets, Pannevis en Derkx) ben ik ook begonnen. Het gaat zeer uitgebreid en specifiek in op de vroege ouder-kindinteractie en het beschrijft een behandeling waarin de ouder-kindrelatie centraal staat.

En daarbij ligt nu **'Leren over leven in loyaliteit, over contextuele hulpverlening'** (Michielsen, Mulligen en Hermkens) op de stapel. Hier wil ik nog aan beginnen en dit boek gaat dus mee op vakantie.

Meerdere boeken kan ik aanbevelen bij ouders. Zoals **'Opvoedwijzer Overweldigende Emoties'** (Pat Harvey, Jeanine Penzo) en **'Monsters onder mijn bed'** (J.R. Black), maar **'Kind van gescheiden ouders, Kind van de rekening?'** (Edward Teyber) is er ook zo een. Het is een boek dat



ingaat op de vraag hoe ouders en hulpverleners ertoe kunnen bijdragen dat een echtscheiding zo goed mogelijk kan worden verwerkt door een kind. Het bevat zeer belangrijke en bruikbare informatie bij scheidingsproblematiek. Ook het boek **'Het fluister kind, leren luisteren naar wat je kind over jouw leven te vertellen heeft'** (Janita Venema) is goed bruikbaar gebleken. Het eerste gedeelte van het boek heeft mijzelf mooie inzichten gegeven en ik gebruik het in mijn werk met ouders. Er staan namelijk mooie opdrachten en oefeningen in.

In mijn therapiewerk met kinderen gebruik ik niet zozeer boeken, maar wel werkmappen. Ik heb bijvoorbeeld meerdere trainingen gevolgd over rouw- en verliesverwerking en gebruik daaruit vaak opdrachten. Ook werkboeken zoals **'Vrienden voor het leven'** (van het Vriendenprogramma van Dr. Paula Barrett) en **'Bang, boos, blij'** (Suzan van Apeldoorn) gebruik ik vaak.

Een boek waar ik meerder malen op teruggrijp is de **'De PsyMot'** (Claudia Emck). Niet alleen voor diagnostiek, maar ook voor beschrijving van bepaalde problematiek en behandeldoelstellingen wanneer ik iets even niet weet te omschrijven. **'Met plezier uit de pas'** (Carol Stock Kranowitz) is ook zo'n boek. Daarin zijn praktische en leuke ideeën voor sessies te vinden.

Alle hierboven beschreven boeken zou ik absoluut kunnen aanraden bij mijn collega's. Daarnaast kan ik het boek **'Slapende honden? Wakker maken!'** (Arianne Struik) bij iedereen aanbevelen die met getraumatiseerde kinderen werkt.

Als ik zelf een boek zou schrijven, zou dat een boek zijn waarin de ouder-kind relatie wordt beschreven en waarin praktische werkvormen staan beschreven welke je in ouder-kind therapie kan toepassen, dat mis ik nu namelijk.



Een geslaagd lustrumfeest



Meer over de inhoud van het feest in het winternummer van het tijdschrift.

Vrije Motorische Ontwikke- ling volgens Emmi Pikler

Lena Bastian



Werkzaam als Psychomotorisch
Kindertherapeute in eigen praktijk
en dansdocente.

www.kinderpraktijklena.nl

www.pikler.nl

*“De baby leert in het verloop van zijn bewegingsontwikkeling niet alleen op zijn buik draaien, rollen, kruipen, zitten, staan en lopen, maar hij leert ook te leren. Hij leert zich zelfstandig met iets bezig te houden, interesse in iets te ontwikkelen, uit te proberen, te experimenteren. Hij leert moeilijkheden overwinnen. Hij leert de vreugde en de bevrediging kennen die ontstaan uit het slagen, het resultaat van zijn geduld en doorzettingsvermogen. Dat is de basis voor de ontwikkeling van eigenwaarde en innerlijke kracht.”
(Emmi Pikler)*

Inleiding

Bij het bestuderen van de verschillende theorieën over motorische ontwikkeling kwam ik er niet omheen telkens weer de link naar de visie van de kinderarts en pedagoog Emmi Pikler (1902 – 1984) te leggen. Ik vergeleek, zocht gelijkenissen en verschillen. Ik vroeg me af waar haar studie te plaatsen was. Bij welke van de vier grote theorieën hoort zij thuis? Of zijn haar observaties en haar aanpak uniek en staan ze los van alles? Emmi Pikler heeft de motorische ontwikkeling (van zuigelingen tot lopen) van kinderen tussen 0 en 3 jaar nauwkeurig geobserveerd en bestudeerd. Zij pleit voor een vrije bewegingsontwikkeling waarin de volwassenen niet ingrijpen maar de kinderen in hun eigen tempo hun motorische ontwikkeling kunnen doorlopen.

Dat was toen niet vanzelfsprekend en is het tegenwoordig ook niet. In onze maatschappij tellen resultaten. “Kan je kind al zitten, lopen, praten.....?” Er wordt flink geoefend. Kinderen worden neergezet, aan het handje genomen om te leren lopen, enz. Hoe vroeger, hoe beter lijkt men te denken. Maar is dat ook zo?

Het gaat Emmi Pikler niet alleen om de motorische ontwikkeling, maar om een grondleggende houding van volwassene tegenover kinderen. Het motorische aspect is één onderdeel van haar visie.

Als psychomotorisch kindertherapeut hebben we met kinderen vanaf vier jaar te maken die tegen allerlei moeilijkheden aanlopen die o.a. in hun motoriek terug te zien zijn. Wij zullen gaan ingrijpen in hun systeem. Wij proberen te veranderen en te verbeteren. Iets dat Emmi Pikler tot op zekere hoogte afwijst.

En daarmee dienen de volgende vragen zich dan aan: Moeten we wel of niet ingrijpen in de ontwikkeling van kinderen? Waar ligt de grens? Op welke manier is het goed en op welke manier belemmerend voor het kind? Wat zijn onze motieven en doelen als we ingrijpen?

In hoeverre kan de visie en methode van Emmi Pikler verrijkend zijn voor de PMKT?

Leert haar aanpak ons bewuster te zijn van ons handelen en ons gedrag naar kinderen toe? Is geduld en respect hebben voor kinderen en hun persoonlijke individuele ontwikkeling niet alleen als therapeute belangrijk, maar altijd?

Zelf ben ik met Emmi Piklers visie in aanraking gekomen omdat mijn kinderen op een kinderdagverblijf zitten waar met deze methode gewerkt wordt. Emmi Piklers visie heeft mijn kijk op de ontwikkeling van kinderen verruimd en me stil laten staan bij mijn eigen gedrag naar (mijn) kinderen toe. Ik benader kinderen anders, bewuster en met meer respect. Ik probeer de visie en methode van Emmi Pikler in de opvoeding van mijn dochters te verweven. Zo hebben ze bijv. de ruimte tot vrije bewegingsontwikkeling en ongestoord spelen gekregen. Mijn ervaring is dat een vrije, motorische ontwikkeling een positieve invloed heeft op de lichaamshouding, de economie en secuurheid van de beweging en eigen inschattingsvermogen wat motorische vaardigheden betreft. Het ongestoord mogen spelen en ontdekken heeft bij mijn kinderen bijv. als gevolg gehad dat ze zich voor

Vrije Motorische Ontwikkeling volgens Emmi Pikler

hun leeftijd vrij lang zelf met iets bezig kunnen houden. Het bewuste communiceren beïnvloedt onze relatie positief in de zin dat ze zich veilig en gewaardeerd voelen.

Door mijn kinderen bewust met rust te laten als ze rustig en tevreden spelen, heb ik de tijd gekregen om ze te observeren of bijv. dingen in het huis doen. Ik kan er intens van genieten te zien hoe ze zich ontplooien en hun wereld ontdekken. En ik heb ze heel goed leren kennen door naar ze te kijken.

Om de eerder opgeworpen vragen te kunnen beantwoorden is het van belang om het leven van Emmi Pikler, haar methode en haar visie beter te bekijken.

Biografie

Emmi Pikler werd in 1902 in Wenen geboren als dochter van een Oostenrijkse moeder en een Hongaarse vader. In 1908 verhuisde het gezin naar Boedapest.

Emmi Pikler studeerde in Wenen geneeskunde. Ze specialiseerde in kindergeneeskunde aan de Universitäts-Kinderklinik bij Prof. von Pirquet, die haar sterk beïnvloedde. Zijn kliniek was toen der tijd bekend om de hoge genezingsstatistieken en werd door vakmensen uit de hele wereld bezocht. I.p.v. voornamelijk geneesmiddelen voor te schrijven hield men zich intensief bezig met de opvoeding van de kinderen. Niet de ziekte was belangrijk maar het kind. Prof. von Pirquet leerde de nieuwe kinderartsen gezonde kinderen gezond te houden en zich niet te beperken tot het herkennen en genezen van ziektes.

Een andere belangrijke leraar van Emmi Pikler was de kinderchirurg Prof. Salzer. Hij was een groot voorbeeld als het ging om het omgaan met kinderen. Hij praatte als het nodig was zo lang met een patiëntje tot het kind helemaal ontspannen was. Als hij het dan ging onderzoeken hilde het kind alleen maar als het echt pijn had en niet uit angst. Dat was steeds zijn doel en hij probeerde dat te bereiken door vriendelijk en rustig met de kinderen te spreken.

Haar derde leraar was haar echtgenoot, een mathematicus en pedagoog. Hij beaamde haar ontwikkelingspsychologische overwegingen. Ze besloten vervolgens ook bij de geboorte van hun eerste kind de vrije beweging voor hem mogelijk te maken en zijn ontwikkeling geduldig af te wachten en niet in te grijpen.

1935 werd Emmi Pikler erkend als kinderarts in Hongarije en werkte in een eigen praktijk waar ze met haar adviezen veel ouders in de opvoeding van hun kinderen steunde.

Van 1946 tot 1979 was ze directrice van het Lóczy kindertehuis voor kinderen van 0 tot 3 jaar in de Lóczystraat in Boedapest, later bekend onder de naam "Nationaal Methodologisch Instituut voor verzorging en opvoeding van baby's en kleine kinderen in tehuizen". In deze tijd ging ze haar pedagogische ideeën verder uitwerken. Ze leidde zelf de verzorgsters op en zorgde ervoor dat de ontwikkeling van de kinderen nauwkeurig gevolgd en gedocumenteerd werd en dat wordt tot op heden nog steeds gedaan. De uitdaging bestond erin de baby's en peuters een leefomgeving te bieden waarin ze zich tot gezonde, volledige en functionerende kinderen konden ontwikkelen, die zich zowel binnen als buiten de institutie kunnen redden. Dat betekende een liefdevolle, veilige en warme omgeving creëren waarin de kinderen zich konden ontplooien. De kinderen leefden in vaste groepen met een vast team verzorgsters. Daardoor konden verzorgsters en kinderen een stabiele relatie opbouwen. Daarbij was de manier waarop met de kinderen werd omgegaan van essentieel belang. Met grote innerlijke rust, geduld en genegenheid werden de kinderen verzorgd. Er was plaats voor individuele aandacht en ook hechting, maar ze mochten ook niet te gehecht raken, omdat ze op bepaald moment het tehuis ook weer gingen verlaten.

Dus werd de zelfstandigheid van de kinderen al op jonge leeftijd gesteund. In het Lozcy kindertehuis komt geen geval van het zogenaamde deprivatiesyndroom voor, zoals in andere tehuizen. De kinderen ontwikkelden zich bijna net zo normaal als kinderen die in hun eigen gezin opgroeien. Tot aan haar dood in 1984 vervulde ze in het tehuis een adviserende rol. Haar werk wordt tot op heden voortgezet door haar dochter Anna Tardos en haar medewerkers.

De visie en methode - basis voor studie en de observatie

Emmi Piklers visie en methode berust op drie pijlers. Deze vullen elkaar aan, zijn voorwaardelijk ten opzichte van elkaar en kunnen dus niet los van elkaar gezien worden.



1. Het competente kind

Emmi Pikler gaat uit van het **competente kind**. Ze is van mening dat kinderen vanaf hun geboorte de mogelijkheden en het verlangen hebben te communiceren, te voelen, te leren en zich zelf te ontplooiën. Ze zijn dus vanuit zichzelf leergierig en geïnteresseerd. Volwassenen hebben de neiging deze nieuwsgierigheid en dit eigen initiatief te verstoren door de baby's bijvoorbeeld constant te entertainen en ze zelden de ruimte te geven alleen rustig te spelen. Baby's wennen er makkelijk aan en zijn op bepaald moment niet meer in staat zichzelf bezig te houden. Ze raken hun natuurlijk interesse kwijt en hebben vermaak nodig. Spelen is leren. Het is ook leren op jezelf te vertrouwen.

“Wezenlijk is, dat het kind mogelijkerwijs de dingen zelf ontdekt. Wanneer we hem bij een oplossing behulpzaam zijn, ontnemen we hem juist dat, wat voor zijn geestelijke ontwikkeling zo belangrijk is. Een kind dat door zelfstandig experimenteren iets bereikt, verwerft een heel ander soort weten dan een kind dat de oplossing kant een klaar aangereikt krijgt.” (E. Pikler) Ook M. Hammink schrijft dat “kinderen die weinig mogelijkheden krijgen om zelfstandig taken uit te voeren weinig gelegenheid hebben gevoelens van competitie te ontwikkelen omdat ze niet zelfstandig succesvol kunnen zijn. (...) Een positief resultaat dat het gevolg is van eigen handelen geeft aanleiding tot gevoelens van efficiëntie, controle en plezier/vreugde.” (p.50, Psychomotorische diagnostiek binnen het kinder- en jeugdpsychiatrische zorgveld.)

De taak van de volwassene /opvoeder/verzorger is volgens Emmi Pikler dan ook de voorwaarden daarvoor te creëren zodat het kind de ruimte heeft daadwerkelijk te communiceren en te leren met als gevolg, dat het steeds zelfstandiger wordt. Wij, de volwassenen, moeten volgens Emmi Pikler het kind en zijn behoeftes leren begrijpen en ons telkens weer afvragen “wie is dit wezen, wat is op dit moment zijn wezenlijke behoefte?” Vervolgens zullen wij er naar moeten handelen. We moeten het liefdevol en met respect behandelen en er bewust van zijn, dat het een mens en geen ding is. Respect is volgens Emmi Pikler de zuiverste vorm van liefde.

2. Vrije bewegingsontwikkeling

Kinderen gaan hun eigen bewegingsontwikkeling door, als ze de juiste mogelijkheden aangeboden krijgen. Bewegen mag altijd volgens de methode van Emmi Pikler. De verzorgers zorgen ervoor dat het kind **vrij** kan **bewegen** om zijn sensomotorische ontwikkeling te bevorderen. Concreet betekend dat, dat het kind kleding draagt die zijn bewegingen niet belemmeren, dat de omgeving kindgericht en veilig is en baby's altijd op de rug gelegd worden en nooit in een positie/houding gebracht worden die ze niet zelf kunnen verlaten. Dat zou bijv. het geval zijn in een wipstoel of babyschommel. Voor de vrije motorische ontwikkeling is het essentieel dat het kind alleen met grote uitzondering en als het niet anders mogelijk is in een positie gebracht wordt die het zelf nog niet opzoekt of kan opzoeken.

Vrije Motorische Ontwikkeling volgens Emmi Pikler



Het kind wordt dus niet neergezet als het niet vanuit zichzelf gaat zitten. Vanuit de rugligging kan het om zich heen kijken en als het eraan toe is beginnen te rollen. Het is dan ook belangrijk, dat het kind naarmate het beweeglijker wordt een steeds grotere ruimte ter beschikking heeft, waarin het veilig kan bewegen.

Baby's en kleine kinderen zijn in hoge mate afhankelijk van de hulp van een volwassene en Emmi Pikler vindt het belangrijk om ze niet nog afhankelijker te maken. In tegendeel, waar het kan, namelijk bijvoorbeeld tijdens het spelen, wil zij hen alle vrijheid en onafhankelijkheid garanderen. Daarom moet het speelmateriaal vrij beschikbaar en bereikbaar zijn en bij de motorische mogelijkheden, belangstelling en interesses van het kind aansluiten. Er wordt de kinderen geen speelgoed in de handen gestopt. Ze kunnen ongestoord spelen en ontdekken, ervaren hun eigen competentie en ontwikkelen zelfvertrouwen.

Tijd speelt een buitengewoon belangrijke rol in de visie en methode van Emmi Pikler. Kinderen krijgen de tijd om bewegingen te oefenen, te spelen en te leren. Maar ook om te reageren en zich voor te bereiden op de handelingen die met hun verricht worden, zoals opgepakt worden, verschoond worden enzovoort.

“Tijd is voor kinderen een cruciale voorwaarde. Beweging is in elk opzicht verbonden met de ontwikkeling van het centrale zenuwstelsel en dat vergt nou eenmaal tijd. Hoe meer tijd een kind krijgt voor zelfstandige beweging en spel, hoe beter de ontwikkeling van zijn hersenen en zijn intelligentie.” (Emmi Pikler, tijdschrift 'educare', no 3/2006)

3. Ongedeelde verzorging

Het kind moet een betrouwbare relatie met de volwassene kunnen opbouwen zodat het zich veilig voelt. Deze relatie wordt opgebouwd door de individuele en ongedeelde aandacht die het kind tijdens de verzorgingsmomenten, zoals eten, verschonen, aan- en uitkleden en in bad doen krijgt. Verzorgen is opvoeden, zegt Emmi Pikler. De verzorgingsmomenten bieden de gelegenheid voor een regelmatig, intiem en plezierig samenzijn.

De voorspelbaarheid en structuur die met de verzorging plaatsvindt, geeft de kinderen een gevoel van veiligheid. De baby leert al vroeg wat er gaat komen en kan er al vroeg op inspelen en zelf mee helpen. Door actief deel te nemen aan de eigen verzorging ervaart het kind zijn eigen competentie en het wordt stukje bij beetje zelfstandiger. Dat geeft het kind vreugde en bevordert zijn zelfvertrouwen. Bovendien maakt de vaste volgorde waarop de verzorging plaatsvindt het voor de verzorgers makkelijker de signalen van het kind waar te nemen en te duiden.

Verbale en non-verbale communicatie zijn essentieel en bepalen de kwaliteit van zorg. ‘Zeg wat je ziet - ook op emotioneel gebied - en doe wat je zegt’ is een van de leidende zinnen waar zich opvoeders en verzorgers in de praktijk aan oriënteren. Tijdens de verzorging wordt constant aan de kinderen verteld wat er met ze gaat gebeuren en ze worden uitgenodigd mee te helpen. Het kind wordt de tijd gegeven om te reageren. Bewust ervan zijn hoe je een kind aanraakt tijdens de verzorging is buitengewoon belangrijk. “In het begin betekenen de handen van de volwassenen voor het kind alles: de mens, de wereld. (...) Ze vormen, naast het voeden, het eerste contact met de wereld. Handen raken hem aan, tillen hem op, leggen hem neer, wassen en kleden hem.” (Emmi Pikler)

De non-verbale communicatie moet dus ook op een liefdevolle, respectvolle en behoedzame wijze plaatsvinden. Het kind mag tijdens het verschonen vrij bewegen. De verzorgster past haar handelingen aan de bewegelijkheid van het kind aan. Al deze aspecten creëren veiligheid en geven het kind het gevoel gewaardeerd, gerespecteerd en geliefd te worden.

Door de **ongedeelde verzorging** is het kind vervuld van warmte en aandacht. Als het verschoond, gevoed en uitgeslapen is en de voorwaarden voor vrije beweging en spel geschapen zijn, gaat het tevreden en zelfstandig zijn gang.

De studie en observaties van de vrije motorische ontwikkeling tot lopen

Voor de studie zijn de gegevens van 722 gezonde, normaal ontwikkelde kinderen geëvalueerd. Het doel was uit te vinden hoe de vrije bewegingsontwikkeling van gezonde kinderen verloopt zodat er in de toekomst een referentiekader ter beschikking is. De nadruk lag hierbij op de grote motoriek. Emmi Pikler heeft ook aandacht aan de fijne motoriek besteed, die zich vooral tijdens het spelen ontwikkelt, maar deze niet nauwkeurig gedocumenteerd.

Alle kinderen groeiden onder de boven beschreven omstandigheden op en ontvingen dezelfde verzorging en aandacht. Er werd niet met de kinderen geëxperimenteerd ze werden alleen geobserveerd tijdens hun dagelijkse activiteiten. De baby's werden altijd op de rug gelegd of in een positie die zij op dat moment al dagelijks opzochten.

In de rugligging is de zuigeling in tegenstelling tot de buikligging vanaf zijn geboorte in staat vrij te bewegen, hij kan bijna alles om zich heen zien en waarnemen, het wordt visueel gestimuleerd. Hij kan zijn ledematen vrij bewegen en al snel zijn hoofd draaien. De trappelbewegingen van de benen sterken zijn been- en rompspieren. Het coördineren van hoofd-, ogen-, arm- en handbewegingen is een belangrijke stap binnen de psychische ontwikkeling. Het oefenen en observeren van (de eigen) bewegingen schept een basis voor een goede ontwikkeling van het lichaamsplan en het opdoen van verdere kennis. Een baby die op de buik gelegd wordt heeft volgens Emmi Pikler heel beperkte bewegingsmogelijkheden en kan in het begin vaak alleen een van zijn handjes zien, namelijk die waar zijn hoofd naartoe gedraaid is. Bovendien kun je moeilijker (oog) contact maken met een kind dat op de buik ligt.

Op de rug liggend speelt het kind soms geruime tijd met zijn handen. Het begint zich met toenemende mate voor zijn omgeving te interesseren en begint zich vervolgens te draaien.

In zijn ontwikkeling tot lopen doorloopt een kind volgens Emmi Piklers observaties tien ontwikkelingsstappen, bijv. op de buik draaien, rollen, kruipen zitten enzovoort.

Naast deze tien stappen beschrijft Emmi Pikler ook allerlei **overgangsposities** die het kind opzoekt tijdens zijn motorische ontwikkeling tot lopen. Er is een grote diversiteit van deze dagelijkse houdingen en bewegingen zoals bijv. de zijwaartse ellebogensteun, de halfzittende houding en de kniestand. Ze zijn volgens Emmi Pikler heel belangrijk voor de motorische ontwikkeling omdat ze een **oefenfunctie** hebben, maar zijn nooit eerder nauwkeurig gedocumenteerd en duidelijk benoemd. Zo wordt met bijv. het begrip 'zitten' in verschillende onderzoeken verschillende houdingen bedoeld. Bij Pikler betekent 'zitten' dat een kind uit eigen initiatief en kracht op zijn billen zit en niet omvalt als het begint een handeling te verrichten. Dat is iets heel anders dan een kind dat, voordat het er klaar voor is, neergezet wordt en onzeker zit. Ook 'kruipen' is niet alleen over een vlakke vloer kruipen. De in Lozcy opgroeiende kinderen hebben de gelegenheid over voorwerpen (en andere kinderen) heen of er op en eraf te kruipen. Kunnen kruipen betekent hier dus ook hoogteverschillen kunnen ontdekken en ervaren.

Bewegingsmogelijkheden in de verschillende posities

In de verschillende posities die de kinderen tijdens hun motorische ontwikkeling opzoeken hebben ze verschillende bewegingsmogelijkheden. De posities zoeken ze uit eigen initiatief op om te rusten of te spelen. Ze gebruiken deze houdingen om harmonisch en stapsgewijs hun spieren te oefenen en voor te bereiden op de volgende ontwikkelingsfase.



Als de spieren sterk genoeg zijn om de positieverandering en verplaatsing van de volgende rijpingsgraad uit te voeren heeft het kind het volgende ontwikkelingsniveau bereikt.

Liggende posities (rugligging, zijligging, buikligging)

Aanvankelijk kan de zuigeling voornamelijk zijn hoofd heen en weer en op een neer bewegen, zijn romp heen en weer buigen en draaien of een combinatie daarvan. Bovendien kan hij zijn armen en handen vrij bewegen. Vervolgens begint hij op zijn *zijkant* en terug op *zijn rug* te draaien. Verplaatsingen zijn nog toevallig. De bewegingsmogelijkheden worden steeds groter. *Op de buik liggend* ontdekt het kind steeds meer zijn omgeving. Het begint in een cirkelbeweging op zijn buik te schuiven, verplaatst door te wentelen, te rollen, te buikschuiven en te tijgeren.

Overgangsposities

De *zijwaartse elleboogsteun* is de eerste fase van het gaan zitten en is meestal voor het eerst te observeren als het kind gaat buikschuiven. In de *gesteunde zijzit* bevindt het kind zich als het met een gestrekte arm op een hand steunend op één bil zit. Deze positie verschijnt na de zijwaartse elleboogsteun en voor het volledige zitten.

De *hand-kniestand* is tot het kind loopt, de meest gebruikte beginpositie voor verplaatsing, namelijk kruipen. Daarbij is niet alleen het kruipen over de vlakke grond bedoeld, maar tevens ook het kruipen onder voorwerpen door, erop of ervan af met hoofd of voeten eerst. De volgende positie voordat het kind begint met lopen, is vaak op handen en voeten, ook wel *berenhouding* genoemd. Hierin kan het kind naast verplaatsen ook van schuine oppervlaktes en trappen op en af klimmen. In de *kniestand* steunt het kind op een voet en een knie of op beide knieën. In het begin houdt het zich vaak nog met een of twee handen vast. Verplaatsen kan het kind door op de knieën 'te lopen'. *Hurken* is een verdere vaak opgezochte positie.

Zitten

Een kind kan pas echt zitten als het zelfstandig vanuit zichzelf gaat zitten en zonder steun en enige hulp blijft zitten. Het hoeft dus niet op zijn handen te steunen en kan de zitpositie zelfstandig opzoeken en deze weer verlaten. Anders spreekt Emmi Pikler van 'het kind blijft in zitpositie' en niet van 'het kind kan zitten.' (Laßt mir Zeit, p. 225). Het maakt daarbij niet uit of het kind op de grond of bijv. een bankje zit. Een kind dat de tijd heeft gekregen om zo lang te oefenen en zijn spieren te trainen als het nodig had, zal zijn spieren economisch kunnen gebruiken. Het zal zonder enige moeite met een mooie rechte rug zitten. De beenhoudingen tijdens het zitten kunnen variëren.

Staan

Ook bij het staan geldt dat een kind pas kan staan als het zelfstandig zonder hulp kan opstaan en in deze positie zijn hoofd, romp en ledematen vrij kan bewegen zonder zijn evenwicht te verliezen. Pas als het kind zich niet meer vast moet houden en zonder moeite van richting kan veranderen, kan stoppen en net zo moeiteloos weer begint door te lopen om zijn doel te bereiken spreekt Emmi Pikler van *secur kunnen lopen*. Het kind hoeft zich niet meer op de loopbeweging zelf te concentreren, maar kan zijn attentie op het doel richten. De loopbeweging is geautomatiseerd, in het lichaamsplan opgenomen. Het kind kan ook trappen op en af lopen en op klimtoestellen klimmen.

Bewegingsactiviteit- positiewisselingen en hun betekenis

Emmi Pikler observeerde ook de bewegingsactiviteit van enkele kinderen. Uit de resultaten werd duidelijk dat kinderen, als ze de mogelijkheid hebben vrij te bewegen, nooit langer dan 10 min. in een positie verblijven.



Gemiddeld blijven ze 2.5 minuut in een positie om te spelen of te rusten en veranderen hun positie gemiddeld 56 keer per 30 minuten. De frequentie van de positiewisselingen neemt met de ontwikkelingsfases toe.

De resultaten tonen de aangeboren bewegingsdrang van kinderen.

Wanneer de kinderen niet hongerig of afgeleid zijn door andere behoeften, schijnen ze in staat te zijn geïnteresseerd hun spel na te gaan, het tempo van hun activiteit te regelen en zo nodig rustmomenten in te bouwen.

De bewegingsontwikkeling verloopt stapsgewijs. Er werd geobserveerd dat kinderen, nadat ze een positie of beweging voor het eerst opgezocht of uitgevoerd hadden, deze stapsgewijs vaker opzochten en er ook steeds langer in verbleven. Tegelijkertijd zochten ze 'oude' en bekende posities stapsgewijs minder vaak op, het zelfde geldt voor bewegingen.

Conclusie

Emmi Piklers visie wordt gauw in het rijtje van de rijpingstheorieën geplaatst. Dat klopt in zoverre dat zij ervan overtuigd is dat een baby bij geboorte al 'heel veel in huis heeft'. Maar het is zeker duidelijk geworden dat de omgevingsfactoren daarbij een buitengewoon belangrijke rol spelen. Sterker nog, de juiste omgevingsfactoren en het juiste gedrag vanuit de omgeving van het kind zijn voorwaarden voor een optimale motorische en daaraan verbonden psychische ontwikkeling.

Daarbij zijn tijd, respect, rust, vertrouwen, veiligheid, ruimte en vrije bewegingsmogelijkheid van bijzonder groot belang. Emmi Piklers visie kan dus eerder bij de dynamische systeemtheorieën geplaatst worden, aangezien organisme en omgeving in gelijke mate invloed hebben op de ontwikkeling van een kind. Met Piaget heeft Emmi Pikler gemeen dat zij net als hij kinderen nauwkeurig heeft geobserveerd en erkend heeft, hoe belangrijk de mogelijkheid te ervaren, ontdekken en exploreren voor de ontwikkeling is. 'Je kunt het alleen leren door het te doen.'

De Leer- en Informatiemodellen gaan ervan uit dat een kind bij de geboorte 'leeg' is en alles moet leren, deze mening deelt Emmi Pikler niet.

Zeker moeten we Emmi Piklers visie, net als de anderen, in de context van haar tijd, cultuur en omgeving plaatsen. We weten tenslotte intussen meer over de hersenen, de ontwikkeling van kinderen, het zenuwstelsel, gedrag enz. Niettemin zijn haar onderzoeksresultaten en visie tot op heden leerzaam en actueel. Want juist het waarnemen, tijd geven en leren kennen van (onze eigen) kinderen schiet naar mijn mening te kort. Alles moet snel, er moet gepresteerd worden, hoe eerder hoe beter. Aan de anderen kant worden ouders met toenemende mate 'overprotecting', hebben geen vertrouwen in de competentie van hun kinderen. Ze geven hun kinderen niet meer de mogelijkheid hun motorische vaardigheden te oefenen en te ontwikkelen. Als resultaat worden bewegingen niet in het lichaamsplan opgenomen, wat wederom het lichaamsbesef en -idee negatief kan beïnvloeden. In het algemeen grijpen opvoeders en verzorgers naar mijn mening te veel in in de ontwikkeling van kinderen! Er wordt te weinig bewust naar de behoeften van (vooral) baby's gekeken.

Emmi Piklers observaties laten zien welke mogelijkheden en vaardigheden kinderen hebben en kunnen ontwikkelen als de omstandigheden gunstig zijn. Het wordt duidelijk hoe complex, veelzijdig, gevarieerd en verbazingwekkend schoon kinderlijke bewegingen zijn. Het is een genot te observeren hoe kinderen langzaam hun wereld ontdekken en welke vreugde zij daarbij beleven als zij dat in een veilige en liefdevolle omgeving mogen doen.

Als we heel veel oefenen en helpen, nemen we het kind vaak de mogelijkheid af om zelf initiatief te nemen, begonnen handelingen zelfstandig te beëindigen en daardoor het effect van zijn handelingen te ervaren. Vooral langzaam ontwikkelende kinderen lopen gevaar geen ruimte voor zelfstandigheid te krijgen. Ze worden steeds passiever.



Vrije Motorische Ontwikkeling volgens Emmi Pikler



Sommige van deze kinderen komen in de PMKT terecht. **Moeten we wel of niet ingrijpen en kan Emmi Piklers visie verrijkend zijn voor de PMKT?**

Mijn antwoord is 'Ja'. Wij als psychomotorische kindertherapeuten zullen ingrijpen. De kinderen die bij ons komen hebben waarschijnlijk geen vrije bewegingsontwikkeling doorlopen, hebben eventueel een stoornis of moeten moeilijke leefomstandigheden meesteren. Ze hebben hulp nodig. Maar we moeten ons er wel heel erg bewust van zijn dat we ingrijpen en hoe we dat doen. We moeten ons iedere keer weer afvragen wat onze intenties en doelen zijn en met veel sensitiviteit en respect te werk gaan. Ruimte geven voor het eigen initiatief en de bewegingsbehoefte van het kind tijd geven en zelf de tijd nemen om naar het kind te kijken. Emmi Pikler heeft mij geleerd kinderen en hun bewegingen te koesteren en geduld en vertrouwen in hun competentie te hebben. Dat zijn vaardigheden die ik als psychomotorisch kindertherapeut ook kan gebruiken. Ik moet er vertrouwen in hebben dat het kind (met mijn hulp) uiteindelijk weer zelfstandig verder kan.

Ook in de PMKT-sessie is het essentieel dat er een liefdevolle omgeving geschapen wordt waarin het kind zich veilig voelt. Daarvoor is een heldere communicatie en respect de basis. Alleen dan kan het zich beginnen te ontplooiën. We gaan in het dagelijkse leven vaak uit van datgene wat wijzelf leuk en fijn vinden en kijken te weinig naar de behoeften van het kind. We kunnen in het algemeen meer stil staan bij ons eigen gedrag naar kinderen toe.

"Respect is de zuiverste vorm van liefde...." (Emmi Pikler)

Bronnen:

Emmi Pikler: 'Laßt mir Zeit – Die selbständige Bewegungsentwicklung des Kindes bis zum freien Gehen', 3. Auflage, München: Richard Pflaum Verlag GmbH & Co.KG, 2001

Emmi Pikler: 'Friedliche Babys – zufriedene Mütter, pädagogische Ratschläge einer Kinderärztin', 4. Auflage, Freiburg: Herderbücherei, 1989

Janet Gonzales-Mena: 'What can an orphanage teach us? – Lessons from Budapest', USA: Tijdschrift 'Young Children', September 2004

M.Hammink: Psychomotorische diagnostiek binnen het kinder- en jeugdpsychiatrische Zorgveld, Ontwikkeling van een PsychoMotorisch Diagnostisch Construct, Maastricht: Shaker publishing, 2003

www.pikler.nl :

Marlies Deckers: 'Ruimte voor je kind – ruimte voor jezelf', Nederland: Tijdschrift 'educare', Nr 3/2006

Hedie Meyling: 'Vertrouw op de aangeboren mogelijkheden van kinderen! – pedagoog en kinderarts Emmi Pikler', Nederland: Tijdschrift 'Kiddo', Nr. 2/2008

Hedie Meyling: 'Baby's spelen en ontdekken', Nederland: Tijdschrift 'Spectrum Kinderopvang' nr.1/2003

Ilse van Woudenberg

Ik kan negen worden.

“Waarom vind je het eigenlijk zo goed mama dat ik gitaar speel?” Ai, denk ik, te vaak gezegd? Ging ik hier ver over de grenzen van de alom huidige heersende educatieve moraal ‘Gij zult uw kind prijzen’?

Waarom zou een kind dat zeggen? *Waarom vind je het eigenlijk zo goed mama dat ik gitaar speel?* Of zou ze vissen naar nóg een complimentje; een uiting van haar intense behoefte aan aandacht. Ik vertel haar dat ik trots op haar ben omdat ze best een moeilijk instrument heeft gekozen, waar ze al vrij snel op kan spelen. Moeilijk met haar vingers, haar fijne motoriek, en ze kan het al best goed (NB: ze oefende destijds voor haar allereerste muziekuivoering).

“En”, zei ik, “je kan iets wat ik niet kan. Dat vind ik leuk. Noem mij één ander ding dat ik niet kan en jij wel. Dat bestaat namelijk niet. Ik ben ouder, ik ben je moeder, ik kan al dat wat jij nog moet leren.” Het wordt stil in de auto. We zijn namelijk samen op weg naar haar tennisles. Sporten voor mensen met een handicap. Ze is er zo blij mee. Ze mag er zijn wie ze is, zonder op te hoeven boksen tegen de rest. Het is haar club. Hun motto ‘Je bent goed zoals je bent’ is uitstekend gekozen; daar zou ze zelf eens wat vaker bij stil moeten staan....

Maar goed, ondertussen is het nog steeds stil in de auto. We rijden rustig verder. En dan komt het. Ineens, uit het niets, roept ze: “Ik weet het!” Ik ben redelijk verontwaardigd, gedachtes allang weer op een ander spoor. “Wat weet je?”, vraag ik haar nog. Zij: “Nou, iets wat ik wel kan en jij niet.” Verbaasd kijk ik haar aan. “Wat dan?”, vraag ik met nog enige zelfverzekerdheid in mijn stem, denkende dat het antwoord hoogstwaarschijnlijk toch wel fout zal zijn. Zegt ze: “Negen worden!”

“Negen worden?” Ik lig direct slap van het lachen. Dat gaat me met mijn 43 jaar inderdaad niet meer lukken. Wat ontzettend spitsvondig! Ik kom niet meer bij van het lachen en zij ook niet. Wat een pret.

Ik aarzel of ik haar nou een compliment moet geven...zo trots dat ik op haar ben en wat een goede grap! Gevoel voor humor. Ik doe het niet, geniet van het moment, en we lachen samen door totdat we bij tennis zijn.

Ilse van Woudenberg, moeder van Luca Snieders (9 jaar (ja, ze is het nu!).

Dit was een inkijkje in haar positieve gedrag. Dat het ook volledig om kan slaan en welke effecten dat heeft op het gezin....volgende keer! ‘De weg van de meeste weerstand.’

Inspiratie

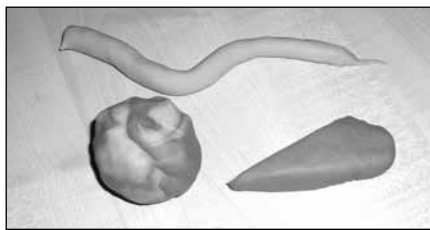
Sjoerdje van de Manacker

Psychomotorisch kinder-
therapeut en supervisor.

www.manacker.nl



Een heel gezin.



Slang, hart en de combinatie



Van ander kind: vader en moeder



Vader en moeder,
en de combinatie

Scheiding en een systemische interventie

Een van de principes van systemisch werken (familieopstellingen) is, dat ieder zijn plek 'moet' hebben, ieder lid van het systeem 'moet' erkend worden. Bij een 'vechtscheiding' is dit een item, wat aandacht behoeft. In de cursus 'Kind in balans' (Ingrid Dykstra) komt een eenvoudige interventie naar voren met klei als middel om het kind, dat loyaal is aan beide ouders te ondersteunen.

Casus:

De ouders van Tine (13 jaar) zijn gescheiden; zij woont bij moeder en gaat om de twee weken het weekend naar vader. In het verleden is er veel strijd geweest. In nieuwe samenstellingen met nieuwe partners zijn er conflicten, die nadelig zijn voor de kinderen.

Bij deze werkvorm kiest het kind twee kleuren klei, een kleur voor vader en een kleur voor moeder. Vervolgens wordt er 10 minuten gepraat en gekleid over één van de ouders en dan 10 minuten over de andere en vervolgens nog 10 minuten over zichzelf.

Tine kiest uit een emmertje met verschillende kleuren kleistaafjes (Hema) een groene kleur voor vader en oranje voor mama. Ze wil eerst over papa vertellen en al kleiend vertelt zij en/of de therapeut stelt vragen. Vragen kunnen zijn, wat is een leuke kant aan je vader, wat kan hij goed of niet zo goed, waarin lijkt je een beetje op hem enzovoort. Het voordeel van het kleien is, dat de persoon bezig is, geaard is en je niet hoeft aan te kijken; er kan naar 'binnen' gegaan worden. Tine vertelt waar haar vader woont en dat hij twee slangen als huisdieren heeft. Haar vader is wel stoer en regelt veel dingen. Ze kleit twee slangen (het kleien hoeft niet uit te monden in iets, het mag ook gewoon een kneedbolletje blijven). Na 10 minuten komt moeder aan de beurt. Tine maakt een hart.

Vervolgens is de opdracht om de helft of een flink stuk van het ene te pakken en een helft van het andere. Deze twee tezamen stellen het kind voor en het kind mag nu over zichzelf praten. Vragen kunnen gaan over waar, of waarin lijkt je op je vader en/of je moeder.

Tine maakt een bolletje, in de bolletjes zitten de kleuren van beide soorten klei. Daarmee wordt visueel, dat ze 50% van vader heeft en 50% van moeder als basis voor zichzelf als 'nieuw' uniek persoon. De therapeut benoemt dit.

De volgende keer dat Tine komt, geeft ze aan, dat ze van het bolletje een mooie bloem heeft gemaakt, die nu een plekje op haar kamer heeft (deze klei wordt langzaam hard, maar dat duurt wel even). Ik vind dit mooie symboliek en diep dit nog even uit.

Er volgt nog een sessie met Tine en vader en een sessie met Tine en moeder.

Vader mailt later, dat hij een deel van de rekeningen wil betalen.... een mooie ontwikkeling; aan meerdere factoren is te merken dat er systemisch gezien een move heeft plaats gevonden: vader en moeder staan achter hun kind en kunnen elkaar erkennen als vader en respectievelijk moeder van hun kind.

Gelijkwaardige ervaringen volgen.

Tekeningen



Lars 11 jaar zegt over zijn tekening:

"Dit is een carwash dit is fantasie.
Ik ben best wel technisch, ik heb veel
ervaring want mijn broertje van 8 die
autistisch is tekent ook zo.
Hij zit op een speciale school maar is
met rekenen veel beter dan mij, wel
4 jaar beter.
Soms is het handig als je zo'n broertje
hebt, met basketbal en muziekles.
Dat kunnen we samen heel goed.
Soms ook heel vervelend want hij wint
ALTIJD met computerspelletjes dat is
niet leuk meer. Maar eigenlijk gaat het
best goed.
Ik realiseer me nou dat ik best wel trots
ben op mijn broer."



Deni van 11 zegt over haar feest
tekening:

"De zon is blij de wolken zijn blij, daaraan
kun je zien dat het feest is."

Nog 3 tekeningen met als thema "feest"! ➔

Tekeningen

