

In dit nummer o.a.:
PMKT door de ogen van Maarten van Ek



Tijdschrift voor

Psychomotorische Kindertherapie en Educatie

Losse verkoopprijs: € 10,-

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

Tijdschrift voor Psychomotorische Kindertherapie en Educatie

Een uitgave van de Nederlandse Vereniging voor Psychomotorische Kindertherapie (NVPMT). Het tijdschrift verschijnt drie 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 Mathot-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 2013:
€ 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. 3

Van de redactie	2
Terugblik op het lustrum, NVPMT daar zit al meer dan 20 jaar muziek in!	3
- Meneer en mevrouw Peentjes en de workshop beweeg in de psyche van de clown	3
Rob Terwijn en Gerard Walters	
- Ontspannen met klankschalen	4
Leontien Schiphorst	
- Een bodem onder het bestaan	5
Susan van Kempen	
- Muziektherapie in praktische oefening	6
Dick Verbeeck	
Wandeling met Roland Verdouw	8
Eveline van den Hengel	
PMKT door de ogen van... Maarten van Ek	10
Bernyke Veldkamp	
Column	14
Ilse van Woudenberg	
Minisymposium Sociaal onhandig	15
Bianca Havermans	
Mijn hartje	23
Lotte Vodegel	
Je lichaam als een huis om in te wonen!	24
Susan van Kempen	
Uit de boekenkast van Maaïke Mathot	28
Tekeningen	30

**Sluitingsdatum voor het indienen van de kopij
voor aflevering 1 van de achttiende jaargang (2014)
is 20 februari 2014.**

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 ...

Annerieke bedankt!

Onze collega Annerieke heeft besloten dat ze na een aantal trouwe jaren de redactie gaat verlaten vanwege haar drukke werkagenda. Met veel plezier hebben we samengewerkt. De redactie bedankt Annerieke voor al haar inzet, inspiratie en gezelligheid van de afgelopen jaren.

‘Terugblik op het lustrum, NVPMTK daar zit al meer dan 20 jaar muziek in!’

Op 28 september vierde de NVPMTK haar lustrum op een mooie zonnige dag in Soest. In dit tijdschrift een korte terugblik op deze geslaagde dag.

‘Wandeling met Roland Verdouw’

Direct na zijn inspirerende presentatie tijdens het Lustrumfeest maakt Eveline een wandeling met Roland Verdouw, toekomstig kinderpsychiater, in de bossen van Soest. Terwijl ze door de omgeving dwalen, vertelt Roland over zijn loopbaan, de fascinatie voor het werk van Bruce Perry en zijn toekomstdromen.

‘PMKT door de ogen van... Maarten van Ek’

Voor Bernyke is een gesprek met een ander een manier om ook meer over zichzelf te weten te komen. Door te ontdekken wat PMKT is in de ogen van een ander, ontdekt ze ook iets over haar eigen drijfveren en motivatie. En misschien zet het ook jou aan het denken....In dit nummer een interview met Maarten van Ek.

‘Minisymposium Sociaal onhandig’

Dit jaar organiseerden de medewerkers van Centrum Le Bon Départ in Breda weer een minisymposium voor verwijzers en andere belangstellenden. Op veler verzoek beschrijft Bianca Havermans (PMKT-er bij Centrum Le Bon Départ) de behandelde stof van het minisymposium.

‘Mijn hartje’

Lotte Vodegel maakte samen met Ria Commandeur het prentenboek ‘Mijn hartje’. Het boek is speciaal geschreven voor kinderen die te maken hebben met adoptie of pleegzorg. Lotte neemt het jonge kind als het ware met zich mee, samen op weg in het boekje.

‘Je lichaam als een huis om in te wonen!’

‘Als de levenszin zich goed ontwikkelt, dan zit je lekker in je vel!’ Susan van Kempen deelt in haar reeks van vier artikelen de antroposofische zienswijze op de ontwikkelingsfasen van een kind en de zintuigontwikkeling in het bijzonder. In dit artikel behandelt Susan de levenszin en de tastzin.

***De redactie wenst alle lezers veel leesplezier
en inspiratie in 2014!***

Terugblik op het lustrum



**NVPMKT
daar zit al
meer dan
20 jaar
muziek in!**

Rob Terwijn en Gerard Walters

Het lustrum wordt geopend met de felicitaties aan de vereniging.
En dan is er de act van Meneer en Mevrouw Peentjes.

Mevrouw Peentjes geeft aan de allereerste Psychomotore Kindertherapeut te zijn geweest, ja zelfs nog voor Elly! Omdat haar man en 2 zonen álle stoornissen op het psychomotore vlak lieten zien, moest ze wel aan de slag en wel met dieet (gezond!) maar ook muziek (kan met plastic zakken!) en zang!
Op het eind wordt de vereniging in het zonnetje gezet met de volgende rap:

Publiek doet mee op 'poffertje en crackertjes'!

Psychomotor al 20 jaar
Hoe krijg je dat nou voor elkaar
En nog wel als Kindertherapeut
Dat is toch echt geen centje van een fluit

Dat kan alleen met kwaliteit
Met hoofd en hart in het beleid
Sta voor je zaak en doe wat je kan
Werk **met gevoel maar ook met een plan**

20 jaar van ontdekken en ontwikkelen
20 jaar van knokken en bikkelen
20 jaar van groei naar een product

Dat is toch fantastisch als dat dan ook lukt

Gefeliciteerd tis jullie gegund
Ga lekker zo door zo goed als je kunt
Maar denk aan het moment waarin je nu bent
Want **dat telt het meest en nu is het feest!**

Later in de workshop beweeg in de psyche van de clown o.a.:

De Cup Song; het tikken van ritmische patronen met bekers.

Hier is de originele versie te zien: <http://www.youtube.com/watch?v=cmSbXsFE3I8>

www.terwijnclooning.nl



Terugblik op het lustrum



**NVPMKT daar zit al
meer dan 20 jaar
muziek in!**

Leontien Schiphorst

Ontspannen met klankschalen een handreiking voor PMKT en klankschalen

Met het motto 'De wereld is klank' en het gegeven dat 'elke verbetering begint bij ontspanning' hebben we de werking van klankschalen ervaren door vele schalen van hand tot hand te laten gaan en de trilling aan den lijve te ondervinden.

En we hebben een fantasiereis gemaakt, begeleid door een heel arsenaal aan klankschalen.



Klankschalen produceren natuurtonen

Ons West-Europees toonsysteem staat daarentegen in een gecompenseerde, en daarmee tegennatuurlijke stemming. Als je alles spatzuiver stemt, kom je uiteindelijk niet uit omdat de kwintencirkel, een opeenstapeling van de afstand van steeds 5 tonen, bv. c-g-d-a-etc., natuurkundig niet bestaat. Daarom is ons toonsysteem eigenlijk altijd een beetje vals, evenals kerkklokken, kennen klankschalen deze compensatie niet.

Uitgaande van de filosofie dat alles in de wereld klank is, zijn wij dat zelf dus ook. Ongecompenseerd!

Dat is de reden dat het geluid van klankschalen dieper tot ons doordringt dan de klank, de muziek van welk ander instrument dan ook.

Dat 'dieper doordringen' kan zowel heel sterk positief als negatief zijn. Daarom is het belangrijk dat je als je met klankschalen werkt, heel goed weet wat je doet en waarom.

Het is mijns inziens onontbeerlijk om dat 'weten' hand in hand te laten gaan met een goed ontwikkelde intuïtie.

Goede intuïtie is een zeer geaard iets. Het werkt via een uiterst fijn gevoelige, minieme lichamelijke sensatie, een soort innerlijke seismograaf, die essentiële informatie verstrekt.

Overigens is het raadzaam om het echte klankschalenwerk over te laten aan goed opgeleide deskundigen, maar stel dat je als PMKTherapeut één of twee klankschalen hebt, dan kun je, als je een paar zaken in acht neemt, jouw schaal/schalen prima inzetten als één van de middelen om je doel te bereiken.

Jullie zijn er allemaal in getraind om goed te observeren. En om iets aan te bieden, om kinderen uit te nodigen. Echter: waar je met andere

therapiematerialen wellicht kunt zeggen: 'Ik zie dat een kind ergens moeite mee heeft maar ik probeer het eraan te wennen, dus gebruik ik materiaal x of y af en toe tòch', moet je met klankschalen absoluut direct reageren. Dus bij signalen van afweer voor dat kind géén klankschalen. Overigens is het geluid van een klankschaal in de ruimte veel minder direct dan een klankschaal in je onmiddellijke nabijheid. Maar wanneer een kind begint te strálen bij het horen of voelen van de schaal, dan kun je daarmee heel veel bereiken.



Tips:

- Probeer je klankschaal vaak en uitgebreid uit bij jezelf.
- Sla de schaal altijd zijdelings of in visgraatrichting aan, zeg maar op 10 over 10 van het kind af, of van het hoofd af richting voeten.
- Sla de klankschaal altijd behoedzaam aan. Te hard geeft een nare ervaring en de kans is groot dat je het dan voor altijd hebt verknoeid. Onderschat dit niet!
- Werk er niet te lang achter elkaar mee.
- De ogen mogen gerust open blijven; een veilig gevoel staat voorop en het werkt toch wel.
- Als je werkt met een verhaal, dan moet dat zo dicht mogelijk naar de 100% positief interpreteerbaar zijn, dus géén spannende kampvuur-verhalen!
- Zwaar getraumatiseerde kinderen zijn voor klankschalenwerk in de directe nabijheid en in meditatieve vorm contra-indicatief.
- Observeer, neem waar, vraag en reageer!

Onder bovenstaande voorwaarden kun je als PMKTherapeut gerust:

- Een klankschaal kort op buik of onderrug plaatsen als het kind ruimschoots eerder kennis heeft kunnen maken met de schaal èn als je de schaal uitgebreid op je eigen lichaam hebt uitgeprobeerd.

De schaal inzetten bij:

- waarnemingspelletjes (hoe voelt de schaal op je hand, aan je voeten, op je buik, aan je lippen)
- communicatiespelletjes (b.v. elkaar 'klank' doorgeven)
- projectie (wat vindt de beer/de muis ervan?)
- concentratieoefeningen (luisteren naar/reageren op wegebbende toon)
- verantwoordingsoefeningen (nu mag jij aanslaan maar zo dat het mooi/fijn is voor de anderen)
- adem/ontspanningsoefeningen
- de klankschaal betrekken in een verhaal.

Tip: Met verschillende stokken/kloppers krijg je een leuke diversiteit aan klanken.

En als je nog vragen hebt kun je contact opnemen met:

Emmy van Weverwijk
Tel: 0481-76 90 51
emmy@muziek-en-klank.nl

Emmy van Weverwijk, muziek- en klankpedagoog

www.lasonrisamuziek-en-klank.nl

Terugblik op het lustrum



**NVPMKT daar zit al
meer dan 20 jaar
muziek in!**

Susan van Kempen

Een bodem onder het bestaan

In deze workshop stonden de vier lichaamsgerichte zintuigen centraal, de zintuigen waarmee we een verbinding maken met ons eigen lichaam, waardoor we zekerheid en zelfvertrouwen kunnen ontwikkelen. Waardoor lichaamsbesef en zelfbesef kunnen ontstaan.

In een uur kan natuurlijk alles alleen maar aangetipt worden, maar door ermee te werken konden we ook zelf ervaren. Het blijft steeds een klein wonderdje als mensen in een kring steeds verder naar binnen lopen, tot we niet verder lijken te kunnen. We passen allemaal maar net! De tastzin wordt aan onze zijanten, vooral door de armen krachtig beleefd. Maar we beleven ook druk, de druk van de kring. Je zou ook weerstand kunnen zeggen, we beleven weerstand. Wat is dan het wonderdje? Als je, zo samengepakt staand, nog verder naar voren buigt en dan weer terug komt in deze samengepakte kring..... dan passen we! Dankzij de tastzin, waarmee we tot de uiterste grens zijn gegaan, hebben we ons 'aan elkaar aangepast', zonder onze eigenheid te verliezen, we zijn immers op onze eigen benen blijven staan!

Met de bamboestokjes hebben we bewegingen gemaakt. De bewegingszin, het zintuig waarmee we onze eigen bewegingen waarnemen, is in verband gebracht met het vermogen tot nabootsen en met aspecten van bewegingspatronen. We werkten in tweetallen. De stokjes stonden tussen vingers, duimen of handpalm. Zo ontstond een spel van leiden en volgen. Maar ook vaardigheid kwam aan bod door met twee stokjes te werken. Hierbij bleef één handenpaar in rust (het bamboestokje bleef staan), het andere handenpaar bewoog.



Tussendoor stelden mensen hun vragen en konden we met het aanwezige materiaal het antwoord aanschouwelijk maken. Bijv: hoe ga je om met kinderen die alsmaar praten. Met behulp van een stok (geschilde tak) werd tussen twee mensen een stok heen en weer gegoid en probeerde een van de deelnemers te praten. Dat bleek heel moeilijk. Met een bal blijkt dat heel goed te gaan. Op deze manier kun je materiaal en bv tast- en bewegingszin inzetten om iets te bewerkstelligen: het stoppen van de woordenstroom bij de kletsmaaior en het benadrukken van de tastzin (een stok moet je echt grijpen), het op gang brengen van woorden/taal met behulp van de bal, waar het accent komt te liggen op de bewegingszin.

Ongetwijfeld zijn er nog vele andere ervaringen opgedaan!

Op verzoek van velen wordt er in 2014 een tweedaagse workshop over deze lichaamsgerichte zintuigen gegeven: zaterdag 10 en 17 mei. Info vind je op de website van de NVPMKT of op de website van Kind en Beweging (kopje studiedagen): www.kind-en-beweging.nl (mochten de kosten een probleem zijn, kun je altijd contact met mij opnemen).

www.kind-en-beweging.nl

Terugblik op het lustrum.



**NVPMKT daar zit al
meer dan 20 jaar
muziek in!**

Dick Verbeeck

Muziektherapie in praktische oefening

Vanwege het mooie weer eerst buiten met een touw vanuit de beweging naar muzikale processen gezocht. Muzikale elementen zijn dan: dynamiek, opbouw, afbouw, stilte, evenwicht, impuls, navolging enz.

Vervolgens binnen verder gewerkt en ervaren hoe beweging en muziek als vanzelf - en vaak ongewild - een relatie aangaan, als we ze gelijktijdig of na elkaar plaatsen.

Tenslotte hebben we tijdens een langere oefening gekleurde ballen ritmisch overgegooid volgens bepaalde complexe patronen. Gaandeweg zongen we daarbij op de kleur van de bal. Ervaarbaar hierbij waren: chaos versus structuur, concentratie, bewegingsstroom als voorwaarde voor muzikale stroom alsmede de ongedeelde aandacht, die voor zo'n oefening nodig is.



Wandeling met Roland Verdouw

Eveline van den Hengel

Op 28 september was toekomstig kinderpsychiater Roland Verdouw te gast bij het Lustrumfeest van de NVPMKT. Toen hij gevraagd werd een inleiding te houden over de impact van trauma op het ontwikkelende brein, hoefde Roland daar niet over na te denken. Hij praat graag over dit onderwerp. De theorieën en werkwijze van dr. Bruce Perry (De jongen die opgroeide als hond, Het Liefdevolle Brein) zijn vertrekpunten voor zijn inleidend verhaal van deze feestelijke dag.

Tijdens zijn lezing vertelt Roland bevroren over het Neurosequentiële Model voor Therapie (NMT model). De aanwezige psychomotorisch kind-therapeuten zijn daarbij dankbare toehoorders. Direct na zijn inspirerende presentatie maak ik een wandeling met Roland in de bossen van Soest. Terwijl we door de omgeving dwalen, vertelt Roland over zijn loopbaan, de fascinatie voor het werk van Bruce Perry en zijn toekomstdromen.

De weg naar kinderpsychiatrie



“Als kleine jongen wilde ik al arts worden. Ongeveer 3 jaar lang bracht ik door in het ziekenhuis vanwege mijn zieke zusje. Zij overleed op 6-jarige leeftijd. Dit had een grote impact op mij. Vanuit de drive - ik zal het beter doen, ik ga kinderen wél beter maken – besloot ik arts te willen worden. Na de Havo ging ik voor een jaar reizen in Australië en Nieuw Zeeland. Daarna stond ik voor de keuze: wel of niet die natuur- en scheikunde snelcursus gaan doen en mijn Vwo diploma behalen om mijn droom waar te maken. Mijn keuze viel op wel doen. Helaas werd ik uitgeloot voor

de studie Geneeskunde en koos ik ervoor om Medische biologie te gaan studeren. Dat was het echter niet voor mij. Toch besloot ik door te gaan, want met mijn propedeuse op zak zou ik wel toegelaten worden voor de studie Geneeskunde in Amsterdam. Tijdens mijn studie Geneeskunde ging ik naar een symposium ‘Getekend voor het leven’. Wat eigenlijk een sociale bezigheid zou zijn, werd mijn drive en inspiratiebron. Na dit symposium ben ik tijdens mijn studie modules gaan organiseren voor medestudenten om kindermishandeling onder de aandacht te brengen bij artsen: waar let je op, hoe signaleer je het en hoe bespreek je een vermoeden met ouders. De aandacht voor dit onderwerp nam toe. Met steun van alle Geneeskundecanalen in Nederland organiseerde ik een symposium om het thema ‘kindermishandeling’ standaard in het basiscurriculum op te nemen. Na een aantal jaren in de kindergeneeskunde merkte ik meer geïnteresseerd te zijn in de ontwikkeling van het brein. Ook wilde ik meer zien en leren van de dagelijkse praktijk buiten het ziekenhuis. Bij het AMK kon ik op een gegeven moment aan de slag als vertrouwensarts. Daar zag ik hoe mensen langs alle kanten hun best deden om kinderen te helpen en hoe systemen tekort schoten. Als het bij een kind thuis chaos is en niet veilig, kun je als hulpverlener weinig want de basis ontbreekt. Deze ervaring heeft mij doen besluiten om kinderpsychiater te willen worden. Het kan anders....”

Bruce Perry als inspirator

“In 2004 maakte ik voor het eerst kennis met de materie van dr. Bruce Perry op een symposium in België tijdens mijn opleiding geneeskunde. Geïnspireerd door deze kinderpsychiater uit Amerika ben ik alles van hem

gaan lezen: boeken, artikelen en interviews. Afgelopen juni ging ik naar Londen voor een congres over het NMT model en had daar een persoonlijke ontmoeting met dr. Bruce Perry. Ik vond dat het NMT model ook voor kinderen in Nederland en Europa beschikbaar zou moeten komen. Om te mogen werken met dit model moet je eerst een intensieve, twee jaar durende online opleiding volgen via de ChildTrauma Academy. Deze zomer ontving ik het gelukkige nieuws dat ik een beurs kreeg voor het certificatieproces, waarin je in twee jaar leert het NMT model toe te passen in te praktijk.

Droom voor de toekomst

“Met nog twee opleidingsjaren kinderpsychiatrie voor de boeg, ben ik onlangs begonnen aan een stageperiode bij Bascule, een academisch centrum dat psychiatrische zorg verleent aan kinderen, jongeren en gezinnen in Amsterdam en omstreken. Naast mijn klinische werk doe ik onderzoek naar PTSD met behulp van hersenscans. De kennis die ik opdoe vanuit het NMT model hoop ik hierbij te kunnen integreren. Aanvankelijk wil ik na mijn opleiding veel ervaring opdoen in de praktijk als kinderpsychiater. Ooit hoop ik een eigen kindertraumacentrum te openen en andere psychiaters te kunnen inspireren. Een centrum waarin de verschillende beroepsgroepen elkaar opzoeken met het neuro sequentiële model als verbindende factor, zodat er een stevig systeem komt voor de behandeling van getraumatiseerde kinderen, waarin men elkaar kan aanvullen. Alleen bereik je niet veel, samen kun je de puzzelstukken in elkaar laten passen.”

Ter inspiratie:

- ‘De jongen die opgroeide als Hond’, Bruce D. Perry en Maia Szalavitz
- ‘Het Liefdevolle Brein’, Maia Szalavitz en Bruce D. Perry
- Childtrauma.org

Nieuwsgierig geworden naar het Neurosequentiële Model voor Therapie? In het volgende tijdschrift lees je hier meer over.

Roland Verdouw:

- *“Durf te kijken buiten de gebruikelijke en bestaande methodes en kijk daarbij vooruit op de tijd.”*
- *“Kijk naar het kind: waar ligt de behoefte en wat vul je aan.”*
- *“DSM en medicatie zijn niet de oplossing voor problemen. Medicijnen pakken enkel de symptomen aan en zijn niet van invloed op een blijvende verandering in het brein.”*
- *“Een krom gegroeide boom krijg je moeilijk meer recht, die kun je vaak alleen nog stutten.”*

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 chaoskant; de beweging. En ergens daar tussen moet je heen en weer bewegen. De creatieve chaoskant 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



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 achterraimte 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.



Ilse van Woudenberg



De weg van de meeste weerstand

Karin Klaag, piep-madame, mevrouwtje-altijd-een-weerwoord. Het zijn zo wat benamingen die Luca ten deel vallen. En terecht. Dat durf ik als moeder best te beweren. Anders omschreven: Luca heeft karakter. En dat zullen we weten als gezin. Menig eten aan tafel eindigt in ...tja, in wat eigenlijk. Een drama op toneel is er niks bij. Ze heeft niet alleen karakter, ze toont het ook. Ze kiest niet de makkelijkste weg met haar handicap. Toen ze klein was: ik wil op ballet. Ballet dacht ik, van alle dingen....als er iets is wat balans, souplesse en lichaamscontrole vereist... meisje! Maar op ballet ging ze. En ook al was ze de paddenstoel bij de uitvoering, ze had er zo'n plezier in. Na twee jaartjes ballet werd het verschil te zichtbaar en richtten haar pijlen zich op turnen. Turnen, daar gaan we weer dacht ik...Voorlopig konden we het afdoen met zwemmen, dat vereiste genoeg energie en diploma's moesten gehaald. Dat bleek nog geen sinecure. In en uit het water klimmen, duiken, voorover vallen, zo lastig met een motorische beperking! Menig moeder laat vast een traan bij het halen van een zwemdiploma of zet de trotse foto op Facebook. Zo ook ik. Toch vond ik dat ik net dat beetje extra trots mocht zijn. Ze deed het! Overwon haar weerstand.

Karakter dus. "Ik hoop niet dat het weer zo'n dag wordt mama", zegt haar broer. Ik schrik. Opeens wordt het onderbewustzijn dat haar gedrag invloed heeft op het gezin pijnlijk realiteit. Ze is de dag ervoor uit de auto gesleurd wegens wangedrag. Haar oudere broer huilt. Wat een verschil in kinderen. Ingetogen, geëmotioneerd versus opkomen voor jezelf en krijsen maar. En wat een grote mond. Het lijkt wel op kortsluiting. Ze is niet meer voor rede vatbaar. Maakt niet uit waarom, kan al zijn om de gordel die niet goed zit, of dat het boekje net aan de verkeerde kant lag. Daar staan we dan, aan de kant van de weg in Kroatie. De blauwe kabbelende prachtige zee staat in schril contrast met de woeste oceaan waar wij op varen. Kapseizen we? Weemoedig kijk ik voor me uit. Wat een invloed op het gezin. We overwegen therapie.



Ilse en Luca

Mini-symposium Sociaal onhandig

Bianca Havermans



In onze samenleving komt iedereen wel eens in aanraking met kinderen die sociaal onhandig gedrag vertonen. Wat is hier de oorzaak van? Hoe kunnen we deze kinderen helpen? Hoe komt het dat na een sociale vaardigheidstraining of weerbaarheidstraining kinderen toch vaak bij ons Centrum terecht komen voor therapie?

Ook dit jaar hebben de medewerkers van Centrum Le Bon Départ in Breda weer een minisymposium voor verwijzers en andere belangstellenden georganiseerd. De 30 stoelen zijn onder andere bezet door leerkrachten in het reguliere en speciale basisonderwijs, intern begeleiders, therapeuten en hulpverleners uit een multidisciplinaire setting. Op veler verzoek beschrijven we bij deze de behandelde stof van het minisymposium.

Geluk

Als we als volwassenen iets voor de toekomst van onze kinderen willen, dan is het natuurlijk wel dat ze gelukkig worden. Of kinderen gelukkig zijn of niet, hangt van een aantal zaken af. Het belangrijkste is dat ze het gevoel hebben dat er van ze gehouden wordt. Maar dat is niet het enige. Het is ook van belang dat ze het gevoel hebben een eigen leven op te mogen bouwen. Dat ze initiatief mogen nemen en dat ze belangrijk zijn in het leven van anderen. De doorslaggevende factor in het geluk van een kind is daarmee zijn sociaal-emotionele ontwikkeling. Dat geldt niet alleen voor kinderen, maar ook voor volwassenen. Het zijn namelijk niet de rijke, knappe of slimme mensen die de grootste kans hebben op geluk. Het zijn de sociaal vaardigen. En dus ligt daar een belangrijke taak voor ons allemaal. Hoe kunnen we ervoor zorgen dat kinderen sociaal handig zijn?



Acht vaardigheden

Steven Pont maakt in zijn boek 'Sociaal? Vaardig!', dat in januari vorig jaar is uitgekomen, onderscheid tussen acht sociaal-emotionele vaardigheden: zelfbewustzijn, sociaal bewustzijn, zelfmanagement, doelgericht gedrag, relationele vaardigheden, persoonlijke verantwoordelijkheid, besluitvorming en optimistisch denken.



Een kind kan op het ene gebied sterker zijn dan op een ander gebied. Dat is goed om te weten, want hierdoor kun je een kind gericht helpen. En bovendien laat het zien dat het kind heus niet overal zwak in is. Door het opdelen van de sociaal-emotionele vaardigheden krijg je als opvoeder een genuanceerder beeld en kan de ontwikkelingsbehoefte beter vastgesteld worden.

Mr. Bean

Aan de hand van een filmfragment van Mr. Bean die naar de tandarts gaat, zijn deze vaardigheden uitgelegd. In de wachtruimte kan Mr. Bean maar één stripboek vinden dat hij wil lezen. Dit stripverhaal heeft een ander wachtend jongetje in zijn handen. Mr. Bean gaat er naast zitten en probeert mee te lezen en probeert het af te pakken. Uiteindelijk gooit hij een vaas water over de broek van de jongen heen. De moeder denkt dat hij in zijn broek heeft geplast en vertrekt, zodat Mr. Bean het stripboek heeft. Als Mr. Bean juist op dat moment aan de beurt is, laat hij duidelijk merken dat hij dat erg jammer vindt.

We hebben naar aanleiding van deze observatie bekeken welke van de vaardigheden Mr. Bean goed ontwikkeld heeft en komen tot de conclusie dat hij in dit stuk goed zelfstandig besluiten kan nemen en doelgericht gedrag laat zien. Maar wat weten we nu van de oorzaak van het gedrag van dit personage? Eigenlijk nog niets.

O-G-M

We bekijken in zijn algemeenheid wat mogelijke invloeden op de sociale ontwikkeling kunnen zijn vanuit het organisme, het gedrag en het milieu (O-G-M- model Dr. J. Kugel).

Vanuit het organisme kan er bijvoorbeeld een functiebeperking/-stoornis zijn, zoals zwakbegaafd, doofheid, spierziekte, Developmental Coördination Disorder (DCD).

Tevens kan een gedragsprobleem/-stoornis voor problemen zorgen op sociaal gebied, zoals bij een sociale angststoornis zoals selectief mutisme, ADHD, autisme of depressie.

Mogelijke invloeden van het milieu op de sociale ontwikkeling zijn

bijvoorbeeld dat kinderen veel minder ongestructureerde vrije tijd hebben (eerst naar de BSO en daarna door naar een sportclub), meer verschillende verzorgers in de eerste levensjaren, kleiner wordende gezinnen, grotere schoolklassen, veel meer beeldschermtijd, overbescherming vanuit ouders, ouders die ruzie hebben met anderen, scheidingen en verhuizingen.

Het liefdevolle brein

Maia Szalavitz en Bruce Perry beschrijven in hun boek 'Het liefdevolle brein', hoe de empathische ontwikkeling verloopt. Meervoudige, herhaalde interacties van mens tot mens zijn uiteraard de basis van het sociaal leren. Het liefst in kleine groepen met dezelfde personen, zodat er ook diepgang in de relaties kan ontstaan. Tevens kan sociaal handig gedrag vanuit het milieu ondersteund worden door meer te bewegen en te spelen met kinderen.

Het samen plezier hebben staat centraal. Het liefst veel in de natuur. Als er sprake is van sociaal onhandig gedrag en motorische achterstand, wordt samenspel juist vaak uit de weg gegaan (isolatie uit sociale situaties), waardoor er minder oefenmomenten zijn, terwijl er juist veel meer nodig zijn. Het liefst in vrije, ongestructureerde situaties. Geef het goede voorbeeld. Als er in het samenspel iets niet verloopt zoals wenselijk is, is het goed om niet te preken maar het juist samen te bespreken. Kijk hoeveel ruimte het kind nodig heeft om zich te ontwikkelen en geef hem het vertrouwen dat hij het kan. Daarnaast is het belangrijk om plagen geen pesten te noemen, maar pesten niet te gedogen.

Gedragsverandering

Wees realistisch, aangezien gedragsverandering traag verloopt. Zeker na de sensitieve periode van de eerste vier tot zes levensjaren. Bedenk bijvoorbeeld of je zelf een eigenschap hebt die je zelf zou willen veranderen, zoals het steeds weer uitstellen van dingen waar je geen zin in hebt. Je wilt dit zelf en toch lukt het je niet. Dit helpt je misschien te beseffen hoe moeilijk het voor een kind moet zijn om gedrag te veranderen, terwijl anderen dat vooral willen. Ze moeten elke dag aan zoveel nieuwe eisen en verwachtingen voldoen. We moeten hier begrip voor opbrengen en veel geduld. Mochten de aandachtspunten voor de ondersteuning vanuit het milieu niet voldoende groei opleveren in de sociale ontwikkeling van een kind, dan kan een psychomotorisch therapeut ingeschakeld worden om mee te kijken en mee te denken in het proces.

Casus Lev

Lev is een 10-jarige, hoogbegaafde, gespannen, onzekere en sociaal onhandige jongen. Moeder geeft aan dat ze tijdens de zwangerschap geregeld angstig was voor de toekomst van haar kind op deze wereld en vertelde tegen haar groeiende buik dat hij daar tenminste veilig was. Als kind is Lev een moeilijke eter, wat mogelijk komt door slikproblemen door te grote amandelen. Als deze verwijderd zijn, verhelpt dat de eetproblemen niet. Zijn spraak-taalontwikkeling komt laat op gang en Lev spreekt de eerste twee jaren op school niet. Het is een perfectionistische jongen die moeilijk zijn emoties uit. Hij heeft geen sociale contacten met leeftijdgenoten en er is geen familie in de omgeving. Lev heeft snel het gevoel gepest te worden en is in het verleden ook flink gepest. Hij vertoont terugtrekgedrag en zit vrijwel zijn gehele vrije tijd achter de computer. De eerste sessie friemelt de ontzettend beleefde jongen constant aan zijn kleding, knippert met zijn ogen en draait met zijn lichaam als hij voorzichtig iets vertelt. Hij kan geen keuzes maken en heeft vaak geen idee wat hij met het materiaal kan doen. Zo probeert hij herhaaldelijk een zachte valmat ➡



bovenop een plint tegen de muur te plaatsen. Tijdens het psychomotorisch onderzoek wordt onder andere het wereldspel met Lev gedaan. Hij bouwt een dorp waarin koeien op hun achterpoten lopen, auto's op hekken staan en het gevaar op de loer ligt. Als er wordt gevraagd wat hij gebouwd heeft, benoemt Lev dat het een hele vreemde wereld is, waar hij nooit zou willen wonen. Hij maakt een muur en bouwt daar zijn eigen huis met auto.

Het doel van de therapie wordt dat Lev zichzelf en de wereld om hem heen beter begrijpt. Dit is gedaan door een stuk psycho-educatie over hoogbegaafdheid, met behulp van het boek 'Hoogbegaafd, nou èn?' van Wendy Lammers van Toorenborg. Zo wordt de cirkeltekening gemaakt, waaruit naar voren komt dat er twee jongens zijn in de klas waar hij wel eens mee af zou willen spreken. Daarnaast wordt tijdens bewegingsactiviteiten gezorgd voor ontspanning en is zijn zelfvertrouwen vergroot door het opdoen van succeservaringen. Door te oefenen in het leren begrijpen van emoties en te stimuleren deze onder woorden te brengen, gaat Lev ze in andere situaties ook meer uiten. Als Lev zijn zelfvertrouwen vergroot is, wordt de lat steeds hoger gelegd en gewerkt aan zijn weerbaarheid. Ook in de andere situaties is er hard gewerkt. Zo krijgt hij meer uitdaging in de plusklas op school en gaat hij het nieuwe schooljaar naar de verrijkingsklas van het gymnasium. Lev spreekt geregeld af met twee jongens uit zijn klas en ouders stimuleren hem thuis meer om zelfstandig keuzes te maken. Zo legt hij nu zelf zijn kleding klaar en mag koekjes gaan kopen die hij zelf lekker vindt. Tevens is hij in het afbouwtraject gestart met Jiu-jitsu, een Japanse zelfverdedigingskunst, zodat hij zijn weerbaarheid kan blijven vergroten en meer in contact met leeftijdgenoten komt.

EMDR

Er wordt binnen de therapie gebruik gemaakt van verschillende methodes. EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) is een effectief bewezen behandelmethodes om nare ervaringen te verwerken die in te zetten is bij verwerkingsproblemen, complexe trauma's, angsten en fobieën. Geregeld wordt EMDR ingezet omdat voor het vergroten van de sociale vaardigheden soms ook eerder opgedane trauma's verwerkt moeten worden.



Te denken valt aan negatieve ervaringen in relatie met anderen, zoals hechtingsproblematiek, getuige van ruzies, huiselijk geweld, misbruik, mishandeling, het overlijden van een dierbare, faalervaringen op school, het hebben van angstige fantasieën, pestervaringen of afwijzing door leeftijdsgenoten.

Bij een verstoorde hechting en chronisch getraumatiseerde kinderen wordt met behulp van de stabilisatiemethode uit 'Slappende honden? Wakker maken!' van Arianne Struik, bekeken of er gestart kan worden met EMDR.

Met behulp van het boek 'Tim en het wonder EMDR', van Tamara Konings en Silke Bakker, kunnen kinderen en hun ouders op de hoogte worden gebracht van wat EMDR is en hoe de therapie in zijn werk gaat. Bij Centrum Le Bon Départ is EMDR een onderdeel van de behandeling bij een ervaren, hiervoor opgeleide psychomotorisch kindertherapeut.

Casus Sander

Sander is een jongen van 11 jaar en 4 maanden wanneer hij aangemeld wordt. Hij zit op het speciaal basisonderwijs en 2 jaar daarvoor is de diagnose PDD NOS bij hem vastgesteld.

Hij wordt duidelijk belemmerd door zijn autisme. In zijn gegevens staat onder andere: niet of nauwelijks leren van sociale ervaringen en het ontbreken van wederkerigheid in contact.

Sander heeft regelmatig driftbuien en de ouders zijn bang dat ze hem niet meer aan kunnen wanneer hij ouder wordt. De ouders geven ook aan dat hij angstig en onzeker is.

Grenzen aangeven bij Sander vindt vooral moeder moeilijk. Sander kan erg boos worden en gaan slaan. Moeder geeft aan dat ze hierbij graag ondersteuning en adviezen wil hebben. Het gedrag van Sander is ook moeilijk voor het broertje en zusje van Sander. Het zusje (9 jaar) doet erg haar best om rekening te houden met Sander en de vrede te bewaren, maar kan zijn boosheid niet hanteren.

Het broertje (7 jaar) probeert steeds om alles beter te doen dan zijn grote broer. Hij gaat de competitie aan en op sociaal gebied is hij zijn broer de baas. Er is een stevige competitiestrijd tussen die twee.

Sander weet niet wat ASS voor hem betekent. De ouders geven aan dat het goed zou zijn wanneer hij dit beter gaat begrijpen.

Op school is tijdens de observatie te zien dat Sander onzeker overkomt.

Wanneer er een opdracht gegeven wordt, vraagt hij veel steun aan het meisje dat naast hem zit of aan de leerkracht. Hij heeft veel bevestiging nodig.

Wanneer Sander voor het eerst naar de therapieruimte komt laat hij stoer gedrag zien, heeft een grote mond tegen zijn moeder en praat negatief over haar.

Wat opvalt bij het maken van een gezinstekening is het chaotische gedrag van Sander. Hij vergeet de opdracht steeds en tekent op de voor of achterkant steeds wat anders.

Vooral tijdens het spel en het bekijken van situaties op vertelplaten is te zien dat Sander moeite heeft met het interpreteren van en het leggen van verbanden tussen gebeurtenissen en interacties. Het letterlijk nemen van de taal, leidt al snel tot onbegrip.

Planmatig een spel opzetten of een opdracht uitvoeren is moeilijk voor hem.

Als doelstelling is het belangrijk dat Sander beter leert omgaan met de wereld om hem heen en overweg kan met zijn gevoelens. Sander kan zijn wereld beter leren hanteren als hij structuur krijgt aangeboden en die structuren leert hanteren.

Op de vraag of hij weet waarvoor hij komt antwoordt Sander; "Voor mijn autisme".

De hulpvraag voor hem is: Help mij om minder snel boos te zijn, beter met mijn gevoelens om te leren gaan en meer zelfvertrouwen te krijgen.

Minisymposium Sociaal onhandig

In eerste instantie is het belangrijk dat Sander zichzelf en de wereld om hem heen beter leert begrijpen. Als de wereld beter te begrijpen is en hij meer structuur ziet, kan hij meer zelfvertrouwen krijgen en zelfstandiger worden. Nu is Sander afhankelijk van andere personen om structuur aan te brengen. De insteek zal zijn om hem bewust te laten worden van wat PDD NOS voor hem betekent en hem leren om zelf steeds meer een eigen structuur aan te brengen.

In eerste instantie zal Sander de ruimte krijgen om hiermee om te gaan aan de hand van 'de puzzel van 5' ('Geef me de 5' van Colette de Bruin)

Wanneer hij uitleg krijgt over de puzzel van 5, dan is dit meteen duidelijk voor hem. Enthousiast wil hij de puzzel mee naar huis nemen.

Er wordt een plan gemaakt; wat gaan we doen en hoe doen we dat;

We gaan voetballen: Wie, wat, waar, wanneer (tijd afspreken) en hoe?

Sander geeft aan dat de wat en de hoe het moeilijkst zijn.

Aan het eind zegt hij: „Zo is het een fijne manier om met autisme om te gaan, door te spelen.”

De keren daarop komt Sander of zijn moeder regelmatig met een probleem dat zich thuis of op school heeft afgespeeld. Vaak blijkt dat Sander erg boos wordt wanneer hij de Wanneer niet begrijpt.

Heel belangrijk in dit contact is de afspraak met de ouders en de school dat Sander Puzzeltijd nodig heeft; één ding tegelijk afspreken en hem de tijd geven hierover na te denken

Nadenken/ puzzelen doet Sander graag in de schuur bij de hond. Daar komt hij tot rust. De ouders geven hem deze gelegenheid en dit werkt thuis goed.

Hij is niet meer zo vaak boos en krijgt de ruimte om tot rust te komen.

Zijn Broer en zus komen een keer spelen tijdens een sessie. Ook zij krijgen uitleg over de puzzel van 5.

Wanneer Sander er aan toe is volgt er een uitleg met behulp van de Brain Blocks (www.brainbloccs.com).

Hierbij wordt aan de hand van blokjes en balletjes het verschil in werking van de hersenen van iemand met autisme en iemand zonder autisme uitgelegd.



Sander weet beter met zijn autisme om te gaan. De rust in zijn hoofd en de tijd die hij nodig heeft om die rust te krijgen herkent hij en zoekt hij zelf ook op. Daardoor is zijn zelfvertrouwen gegroeid. Nu er meer rust bij Sander is, lukt het plannen en zelf structuur aanbrengen beter. Het is opvallend dat hij tevens vooruit is gegaan met het aangeven van zijn gevoelens. Hij kan zelf aangeven wanneer het hem te veel wordt en hij behoefte heeft om zich terug te trekken. Zijn boze buien, die er waren wanneer het hem te veel was, zijn bijna verdwenen.

Nu Sander meer ontspannen is en hij duidelijk aan kan geven wanneer het hem te veel is, is er meer begrip en is zijn negatieve houding naar de ouders toe verdwenen. Graag komt hij spontaan bij zijn moeder zitten. Zijn schoolprestaties zijn duidelijk verbeterd.

In deze casus komt het OGM model duidelijk tot uiting

Sander is rustiger geworden (G), hij begrijpt zichzelf, zijn autisme (O) beter en de psychomotorische kindertherapie, maar vooral de houding van de gezinsleden thuis en de leerkrachten op school (M) hebben door goede samenwerking hem kunnen helpen.

Psychomotorische educatie

Naast de individuele- of groepstherapie, wordt er ook in de peuter- en kleutergroepen aandacht besteed aan de sociale ontwikkeling van kinderen. 'Bewegen met je peuter' is voor ouders of verzorgers, die samen met hun peuter veel plezier willen beleven en ontdekken wat bewegen en zingen kan betekenen voor het onderlinge contact. Al spelenderwijs help je mee aan de motorische en sociaal-emotionele ontwikkeling van je peuter. 'Kleuters in beweging' is voor kinderen in de onderbouw van de basisschool, die om diverse redenen nog te weinig bewegingservaring hebben. Door middel van muziek, liedjes en specifiek bewegingsmateriaal leren de kleuters zich vrij te bewegen in de ruimte en wordt de fijne motoriek en het samenspelen gestimuleerd. De groep bestaat uit maximaal zes kleuters en komt wekelijks een uur bij elkaar. Hierbij wordt ook veel gebruik gemaakt van het boek 'Kleuters in Beweging' van Elly Rozinga.

Iedere bijeenkomst komen de volgende thema's naar voren: naast elkaar leren spelen, met elkaar leren spelen, geven en ontvangen, leiden en volgen, samen zingen en bewegen.





LITERATUUR LITERATUUR

Bronnen ter informatie:

EMDR

www.emdr.nl

www.emdrkinderenjeugd.nl

www.bivt.nl

Konings, T. en Bakker, S.
'Tim en het wonder EMDR'
www.silverkit.nl

Kugel, J.
'Ontwikkelingspsychologie',
voor opvoeders, leraren en
hulpverleners
ISBN 9080772615

Lammers van Toorenburg, W.
'Hoogbegaafd, Nou En!',
ontdekboek over
hoofdbegaafdheid
ISBN 9789077228319
Ojemann Wereldspel
www.ojemann.nl

Pont, S.
'Sociaal? Vaardig!', hoe
stimuleer je de acht belangrijkste
sociaal-emotionele vaardigheden
van je kind
ISBN 9789079729692

Rozinga, E.
'Kleuters in beweging', een
wereld vol plezier
ISBN 9789044128406

Struik, A.
'Slapende honden? Wakker
maken!', een stabilisatiemethode
voor chronisch getraumatiseerde
kinderen
ISBN 9789026522284

Szalavitz, M. en Perry, B.
'Het liefdevolle brein', waarom
empathie zo belangrijk is
ISBN 9789055945290



Samenspel

Het minisymposium wordt afgesloten met samenspel dat we tijdens de therapie ook geregeld gebruiken. Twee groepen mogen beiden de randen van een doek vast houden om gezamenlijk een bal de lucht in te krijgen en weer op te vangen. Hierna is de opdracht om met de ene groep een voorwerp van het ene doek naar het andere doek te brengen, waarvoor een goede samenwerking vereist is. Een goede oefening in het afstemmen van het gedrag op elkaar. Door de observatoren wordt meteen gezien dat iedereen een bepaalde rol op zich neemt. En dat samen spelen voor veel plezier kan zorgen!



Mijn hartje!

Lotte Vodegel, Psychomotorisch kindertherapeut



Kijkend naar de proefdruk van de informatie over mijn boekje in hét adoptie magazine voel ik dat mijn ademhaling wat omhoog gaat. Ik merk direct dat dit gepaard gaat met het vastzitten van mijn nek en schouders wat weer zijn invloed heeft op mijn verdere houding. Ik zit niet lekker, dat voel ik...

Ik vind het gewoon spannend! "Brrrr!", ook nog rillingen erbij. Ik lees mijn naam in het artikel en wat er over me geschreven wordt. Dan realiseer ik me gelijktijdig dat dit is waar ik het afgelopen jaar naar toe heb gewerkt. Het realiseren van mijn eigen boek; een prentenboekje voor het jonge kind en zijn ouders/verzorgers met bijzonderheden in de hechting. In het prentenboek 'Mijn Hartje' neem ik het jonge kind met me mee, samen op weg in het boekje. Ondertussen geef ik ze een kijkje in mijn hartje. Verderop in het boekje mag het kind werken in het werkgedeelte. "Wie zitten er allemaal bij jou in je hartje?", vraag ik het kind. En ook: "Hoe ziet het er bij jou uit?", verwijzend naar de stamboom. Hiermee vraag ik of het kind wat van zichzelf wil laten zien. Het kind mag werken met kleurtjes, kan knippen of plakken of bijvoorbeeld met foto's illustreren. Het kind kan hierbij geholpen worden door de (pleeg)ouders/verzorgers, een juf of meester, een betrokken hulpverlener of nog specifieker de behandelaar/therapeut.

'Mijn Hartje' is geschreven vanuit een systemisch perspectief. Ik benadruk dat álle ouders van het kind een plaatsje verdienen in het hartje van het kind, ongeacht of het kind in contact staat met de biologische ouder(s). De verbinding tussen het kind en zijn 1e biologische systeem is er, dat is een feit. Deze verbinding blijft ook als er geen fysiek contact is tussen het kind en zijn 1e biologische systeem.

Eerder ben ik geïnspireerd geraakt door het werk van Bert Hellinger en Wibe Veenbaas. Ik heb veel gehaald uit de beschreven literatuur over het systemisch werken. 'Vonken van Verlangen', van Wibe Veenbaas is een prachtig boek o.a voor (aankomend) therapeuten over systemisch werk: het werken met familieopstellingen (constellaties). Zowel de praktische uitvoering van constellaties als achtergrondthema's zoals ouders en kinderen, identificatie en trance, schuld en onschuld en de weg van het verlangen worden belicht.

Ingrid Dijkstra heeft me veel gebracht met haar boek 'Kind en Familielot'. Met het oog op het gehele systeem van het kind en met diepe achting van en naar elkaar toe ben ik ervan overtuigd dat het kind kan gaan ontwikkelen en groeien. Een kind met bijzonderheden in de hechting kan een stagnatie laten zien op divers gebied. Psychomotore kindertherapie kan een prachtig middel zijn bij de behandeling hiervan.

Het boekje 'Mijn Hartje' is bedoeld als ondersteunend instrument. Ik heb er bewust voor gekozen om het boekje zelf uit te geven. Het is alleen verkrijgbaar via het bestelformulier op:

www.boekjemijnhartje.nl

Fijn dat ik dit met jullie mag delen! Het is nog steeds spannend voor me, ook tijdens het schrijven van dit artikel. Ik concentreer me op mijn ademhaling en voel dat mijn vaste houding langzaam overgaat in een ontspannen houding; een stukje herkennen, erkennen en bewustwording.



Je lichaam als een huis om in te wonen!

Susan van Kempen



Dit artikel is het eerste van een reeks van vier. In het volgende tijdschrift meer! De artikelen zijn eerder verschenen in De Seizoener (2009 en 2010), blad voor vrije scholen.

‘Als de levenszin zich goed ontwikkelt, dan zit je lekker in je vel!’

Daar is het dan: het kind dat je 9 maanden hebt gedragen en nu los van jou een eigen leven gaat beginnen. Aanvankelijk ligt het hulpeloos in je armen. Het is helemaal aan de zorg van de ouders overgeleverd. Hoe blij zijn we met de eerste echte oogopslag, het eerste lachje! Hierin ervaren we voorzichtig iets van zijn wezen, we hebben contact.

Het proces van ‘in je lijf komen’ is een bijzonder proces. Het vertelt ons hoe en waar het kind in zijn lijfje aanwezig is en hoe het dit gaat bewonen.

Waarom is het zo belangrijk om hier iets van te weten, om je erin te verdiepen?

We leven in een tijd die ons een enorme hoeveelheid keuzes en mogelijkheden biedt. Ongekend! Het is niet altijd eenvoudig om uit die veelheid het juiste te kiezen en het goede te doen. Dan kan het fijn zijn als je je ergens op kunt oriënteren. Voor mij is antroposofie zo’n oriëntatiepunt. En voor dit onderwerp: de ontwikkelingsfasen en de zintuigontwikkeling in het bijzonder.

Leren ervaren

In dit artikel wil ik proberen daar iets van duidelijk te maken. Wat kun je aan je kind zien en hoe draag je bij aan zijn ontwikkeling?

In de antroposofie gaan we ervan uit dat de mens zijn oorsprong heeft in de geestelijke wereld. Daar bereidt de mens zijn leven op aarde voor.

Om op aarde te kunnen leven hebben we een lichaam nodig, waarmee we onszelf en de wereld leren ervaren. Op weg om datgene wat we ons in het voorgeboortelijke hebben voorgenomen, te leven en te ontwikkelen. Voor de verbinding van de ziel met het lichaam hebben we ongeveer zeven jaar nodig. We noemen dat de eerste levensfase, van 0-7 jaar. Als baby, peuter en kleuter, maakt het kind de grootste ontwikkeling van zijn leven door. Met het belangrijkste doel om zijn lijfje op te bouwen en hiermee een gedegen basis te leggen. In tekeningen kunnen we dat zien! Is het niet bijzonder dat kinderen, over de hele wereld, eenzelfde herkenbaar huis tekenen en ons daarin deelgenoot maken van hun ontwikkeling?

In de verbinding van de ziel met het lichaam spelen de zintuigen een belangrijke rol.

Zij zijn letterlijk de poorten waardoor het kind zich met zichzelf en met zijn omgeving kan verbinden. Hoe kleiner het kind, hoe groter de ontvankelijkheid voor alles wat via de zintuigen binnenkomt. Het kind is als het ware een spons. Alle indrukken komen onbelemmerd binnen en elke indruk bouwt mee aan de opbouw van het lichaam.

Twaalf zintuigen

We onderscheiden maar liefst 12 zintuigen! Ik leerde op de middelbare school dat er vijf zintuigen waren: zien, horen, smaak, reuk en de tast. De twaalf zintuigen worden onderverdeeld in drie groepen. De eerste groep: tastzin, levenszin, bewegingszin en evenwichtszin. Dit zijn de zintuigen waarmee we ons eigen lichaam leren kennen, waarmee we een verhouding tot onszelf kunnen krijgen. In dit artikel worden de tastzin en

de levenszin belicht. Met behulp van de tweede groep: reukzin, smaakzin, gezichtszin en warmtezin, gaan we een relatie met de omgeving aan. De derde groep bestaat uit zintuigen die veelal onbekend zijn. Het zijn de zintuigen waarmee we een verhouding tot andere mensen krijgen, je zou het sociale zintuigen kunnen noemen. Dat zijn: het gehoor, de taalzin (ook wel woord- of spraakzin genoemd), de voorstellings- of denkzin en de ikzin. Het lijkt vanzelfsprekend: eerst jezelf, dan de omgeving en tot slot de ander te leren kennen. Deze zintuigontwikkelingen zijn niet strikt van elkaar gescheiden, maar elke zevenjaarsperiode heeft zo een eigen 'opdracht', een eigen accent. In de eerste zeven jaar ligt dat accent dus op de verbinding met jezelf, met je lijf. We gaan kijken welke rol de tast- en de levenszin hierin spelen.

Tastzin

De eerste en meest indringende tastervaring is geboren worden. Groot is het contrast tussen het zachte en bewegelijke een-zijn in de baarmoeder, verwant aan de geestelijke wereld en het nauwe geboortekanaal waar het kind doorheen wordt geperst! Geboren worden is loskomen uit deze eenheid, een naam en een eigen, uniek leven krijgen.

Aangeraakt worden is de eerste belangrijke ervaring van de tastzin. Dat doen we met onze hele huid. Op weg door het geboortekanaal wordt het kindje overal aangeraakt en zelfs in elkaar geperst. Wat het daar alomvattend en indringend meemaakt, komt vervolgens in allerlei ervaringen terug: het krijgt kleertjes aan, het wordt opgepakt en vastgehouden, gebaad en verschoond. Onze armen kunnen het helemaal omvatten. Door al deze aanrakingen ontstaat er heel geleidelijk aan een besef van zichzelf. Je zou kunnen zeggen: door de tastzin kunnen we onszelf beleven binnen de grenzen van onze huid.

Is het niet merkwaardig dat we door het tasten vooral onszelf beleven? We weten toch wie ons aanraakt, of iets van hout of stof, van water of aarde is? Hoe werkt dan het tasten?

De wereld is waar

Als we iets oppakken, aanraken, stoten we eerst op de grens tussen onszelf en bijvoorbeeld een stukje hout. Onze ziel beleeft de verandering die dit stoten lichamelijk teweeg brengt. Dat worden we ons niet bewust en gebeurt in fracties van seconden. Die heel subtiele verandering in de ziel wordt vervolgens op het hout teruggekaatst. Elke keer zal het aanraken van hout een vergelijkbare verandering oproepen. Zo weten we: dit is hout, dit is steen of stof. Dit zijn de handen van mama. Je begrijpt dat de tast, de huid (en bij het kleine kind ook nog de mond), een zeer fijnzinnig zintuig is om zoveel verschillen en nuances waar te kunnen nemen.

En met elke waarneming, die een subtiele verandering teweeg brengt, beleven we onszelf! Hieraan ontleen we zekerheid! Hout is hout, glas is glas. De handen van mama zijn anders dan de handen van papa. En dat is altijd zo! Het kind leert via zijn lichaam: de wereld is waar. Het wordt de basis om de concrete werkelijkheid te begrijpen.

Een pasgeboren baby heeft nauwelijks bewustzijn van zijn lijf. Door de liefdevolle aanraking van de ouders, door de kleertjes die het draagt, het wiegje waar het in slaapt, ontstaat geleidelijk aan dat grensbeleven. Hier ben ik en daar is iets anders...

Veelvuldig liefdeloze, onverwachte of grove aanrakingen kunnen het fijnzinnige instrument afstoppen. Net zoals kunstsof en plastic de tastzin kunnen verwarren.

Hoe kan dat dan? Ik voel toch dat ik iets in mijn hand heb, of dat ik ergens tegen aanstoot? Dat klopt. We nemen wel het stoten, het grensbeleven



Je lichaam als een huis om in te wonen!

waar, maar de lichamelijke, door de ziel beleefde verandering, blijft uit. En daarmee ook het zelfbeleven. Het is een soort teleurstelling die je je niet bewust wordt!! Je kunt hier zelf iets van ervaren als je in je beide handen bijvoorbeeld een plastic blokje en een houten blokje neemt. Als je dat een tijdje in je hand houdt, beleef je verschillen. Het is interessant om te ervaren wat je er vervolgens met je handen gebeurt, als je de voorwerpen eruit legt en probeert te voelen hoe het met je handen is.....

Verbinding

Net zoals een gezond lichaam bestand is tegen allerlei bacteriën, zal een gezond ontwikkelde tastzin van een enkel stukje plastic niet verstoord raken! Maar voor een goede tastontwikkeling zijn echte materialen heel belangrijk. Aanraken, knuffelen, masseren, stoeien zijn fantastische, en altijd aanwezige ontwikkelingsmaterialen! Een goede en gezond ontwikkelde tastzin wordt voor het kind een vermogen: het geeft basiszekerheid, wij zijn zeker van de wereld en van onszelf!

Door de tastzin ervaren we onze fysieke begrenzing en beleven we onszelf, maar ook dat we afgezonderd zijn. Dat roept het verlangen op naar verbinding in de meest brede zin van het woord. Dat drukt zich bijvoorbeeld uit in interesse. Voor de omgeving, voor de ander, voor de wereld. In de intimiteit, de heel persoonlijke aanraking, willen we ons verbinden met een speciaal persoon. En in de religieuze beleving drukken we ons verlangen uit naar de verbinding met onze oorsprong.

Als de tastzin zich niet goed ontwikkelt, kan een kind onzeker of angstig worden.

We helpen onzekere, angstige kinderen door al deze gebieden te verzorgen: de liefdevolle, aandachtsvolle aanraking. Er zijn zoveel vanzelfsprekende momenten: bij het haren kammen, door olie op een zere buik te doen, zachtjes en met aandacht de voetjes in te wrijven. Maar evengoed in het stevig (niet ruw, dat is iets anders) droogwrijven na het bad, zodat de huid gaat tintelen. Alles wat we met eerbied en aandacht doen, is heilzaam!

Levenszin

Zoals de tastzin aan de buitenkant van ons lijf zit, vinden we de levenszin overal aan onze binnenkant. Wat doet de levenszin? Deze geeft ons via het lichaam, de basale ervaring van EENheid. Dit zintuig luistert als het ware naar ons lichaam, houdt het steeds in de gaten. Het waarschuwt ons als we pijn, honger, of ongemak hebben. Dan is immers het gevoel van 'een-geheel-zijn' verstoord. Je zou het ook behaaglijkszin kunnen noemen. De behaaglijkheid die je voelt als je fit uit je bed stapt, maar ook de lome behaaglijkheid van gezond moe zijn. Dat hoort allemaal tot de levenszin. Het is het zintuig waarmee je beleeft dat je lekker in je vel zit. Bij de baby en het kleine kind is dit zintuig volop in ontwikkeling, Kou, honger, lawaai, een vieze luier, elk gevoel van onbehagen werkt op de levenszin. Het zijn de ouders die de onlustgevoelens door liefdevolle verzorging opheffen. Aanvankelijk, bij de pasgeboren baby, oriënteert de levenszin zich op het gevoel van behaaglijkheid dat op de grens van de slaap en in de slaap ontstaat. Geleidelijk leert het kind uit ervaring dat er voeding komt, dat er voor een schone luier wordt gezorgd en kan het een tijdje zijn ongemak verdragen. Of het hoeft na het wakker worden niet meteen te huilen, het speelt met zijn vingers of maakt geluidjes. De basisfunctie van de levenszin blijft vanaf nu, in de afwisseling van slapen en waken, gelijk. Voor de ontwikkeling van de levenszin is voor de baby rust, regelmaat en ritme belangrijk. Een onrustige omgeving, teveel indrukken, veel veranderingen, maar ook te koude voeding of te koude kleding roepen onbehagen op en belasten de levenszin. Dit zintuig verdraagt het woordje 'te' niet, te veel, te

koud, te warm, te hard, te druk. Het vraagt om ritme, om liefdevolle zorg. De taken voor de eerste levenstijd zijn vooral voedend en verwarmend. Als we dat opbrengen, kan het kind via zijn lichaam ervaren: de wereld is goed. De levenszin is ook een zintuig dat doortrokken is van wijsheid. De beschermende en waarschuwende functie bij ziekte, bij pijn is van levensbelang. Zonder deze wijsheid zouden we niet kunnen leven.

Lekker in je vel

Sprookjes, oude kinderrijmen, knie- en schootspelletjes zijn met eenzelfde wijsheid doortrokken. Zij voeden de levenszin! In de pendelslag tussen licht en donker, goed en kwaad, leven en dood, kan het kind telkens ervaren: de wereld is goed.

Als de levenszin zich goed ontwikkelt dan zit je lekker in je vel!

Dit zintuig heeft het in onze tijd heel moeilijk. Bijna voor alles kun je 'te' zetten: teveel, te snel, te hard, te koud. Levenszin die zich niet goed kan ontwikkelen gaat storen. Bij onrustige en nerveuze kinderen stoort de levenszin. Ze ervaren elk klein ongemak als een aanslag op de basis van hun bestaan. De signalen van hun lijf roepen onbehagen en overprikkeldheid op. Om dit niet te beleven, vermijden ze rust, weren ze vermoeidheid af. Ze beginnen te rennen, geluiden te maken of praten onophoudelijk. En als het even rustig dreigt te worden zorgen zij voor lawaai en drukte. Deze kinderen zijn vaak onhandig of slordig. Ze stoten zich veel en zijn er meesters in om de signalen van hun lichaam te negeren.

Een leven dat gebaseerd is op ritme en regelmaat, op vaste herkenbare gewoontes is voedend voor de levenszin. Ook zorgzaamheid en betrokkenheid, zijn van groot belang. De wijsheid die in kinderrijmen, in moeder- en kindspelletjes en sprookjes leeft, werken ordenend en harmoniserend. Ja, soms zelfs genezend. Voor de levenszin zijn vooral de eerste drie levensjaren van belang! Zij vormen de basis voor de ontwikkeling van je persoonlijkheid en de wisselwerking tussen mens en omgeving. Hutten bouwen, huizen tekenen: het zijn uitdrukkingen van de weg die het kind gaat op zoek naar zichzelf! En wij, wij glimlachen tevreden als we het kind zo bezig zien!

Er zijn nog twee lichaamsgerichte zintuigen: de bewegingszin en de evenwichtszin. Daarover de volgende keer. En geniet van de hutten en de huizen!



Uit de boekenkast van Maaïke Mathot



Maaïke werkt als groepsleerkracht op een basisschool en heeft daarnaast haar eigen praktijk als psychomotorisch kindtherapeut "Kind in Beweging".



Ik ben geen lezer, nooit geweest ook. Zelden zal je mij een boek zien lezen. Maar zo af en toe komt er toch een boek op mijn pad, een echt goed boek. Dan waan ik mij dagenlang in een andere wereld. En als het echt een goed boek is (geweest), dan volgt daarna een periode van rouw. Het boek is uit en ik moet afkicken en bijkomen. Vaak gaan er maanden overheen voordat ik weer de moed heb om een nieuw boek op te pakken.

Die echt goede boeken koester ik en deze in mijn boekenkast. Ze staan daar stof te verzamelen. Met een gevoel van weemoed pak ik er soms nog eens één uit en blader er even in.

Die paar echt goede leesboeken vullen echter niet mijn hele boekenkast en toch staat deze aardig vol. Vol met andere soorten boeken dan leesboeken, zoals studieboeken en informatieve boeken. Een goed studieboek of informatief boek bewijst steeds opnieuw zijn diensten. Eenmaal uit kun je er pas echt mee aan de slag. Niks geen weemoed als het uit is, niks stof verzamelen in de boekenkast. Het wordt keer op keer gepakt en herlezen.

Een studieboek dat keer op keer zijn diensten heeft bewezen, is 'Speelkriebels voor kleuters' van Veerle Florquin en Els Bertrands. Het stamt nog uit de tijd van mijn opleiding tot ergotherapeut. Het staat bordervol bewegingsspeel voor kleuters. Als ergotherapeut maakte ik hier al veel gebruik van. Nu als kleuterjuf en psychomotorisch kindtherapeut komt het me wederom goed van pas. Naast de 222 bewegingsspeel staat er ook een stuk theorie in dat meer inzicht biedt om op een verantwoorde manier het bewegingsplezier en de bewegingsontwikkeling van jonge kinderen te ondersteunen.

Een studieboek dat ook regelmatig uit de kast komt, is 'Interactiewijzer' van R. Verstegen en H.B.P. Lodewijks. Niet alleen als psychomotorisch kindtherapeut heel bruikbaar maar ook voor mij als leerkracht. Vooral het schema 'Ankerpunten voor de relatie jongere-opvoeder' achterin het boek geeft snel even input als ik vast loop met een kind, zowel in de groep als in therapie.

Een informatief boek dat ik voor mijn eindwerk voor de opleiding PMKT heb gelezen, is 'Verskil mag er zijn' van Martine Delfos. Geïnteresseerd als ik ben in de verschillen tussen jongens en meisjes heb ik dit boek verslonden. Maar ook als je meer van je eigen partner wilt begrijpen dan is dit boek echt een aanrader. Alle papiertjes die ik er destijds in heb gestopt om bepaalde passages terug te kunnen vinden, heb ik laten zitten. Zo kan ik ook nu nog af en toe even een interessant stukje herlezen.

Het laatste studieboek dat ik heb gekocht is 'Sherborne bewegingspedagogiek. Ontwikkelingsstimulerend bewegen' van Daems, Missinne, Bontinck, Jaminé, Goethals en Van Renterghem. Ik heb het nog lang niet helemaal gelezen (het is een flinke pil voor iemand die niet zo van lezen houdt) maar nu al betaalt het zich dubbel en dwars terug. Ik grijp er graag naar om ideeën op te doen voor oefeningen. De foto's en de uitleg bij de oefeningen zijn heel duidelijk waardoor je er direct mee aan de slag kunt.

Mijn boekenkast raakt dus al meer gevuld met studieboeken en informatieve boeken. Maar deze nemen niet de meeste plek in mijn boekenkast in. Dat zijn de kinderboeken, en dan vooral prentenboeken. Hier staat mijn boekenkast echt vol mee. Al lang voordat ik zelf kinderen had, kocht ik ze. Voor mijn werk als kleuterjuf. Sinds ik zelf kleine kinderen heb, koop ik er nog meer.

Eerst lees ik een kinderboek vaak zelf. Dan komt het voorlezen; aan mijn eigen kinderen en aan de kinderen uit mijn groep. En kinderen houden van herhaling dus worden ze steeds opnieuw (voor)gelezen, naverteld en zelfs nagespeeld.

Nu ik mijzelf naast moeder en juf ook nog psychomotorisch kindertherapeut mag noemen, kan ik weer een heel nieuw genre kinderboeken aanschaffen. Kinderboeken die goed bruikbaar zijn binnen de therapie; prentenboeken met een therapeutische waarde.

Een prentenboek dat zich heel goed leent om na te spelen en bewegingsbanen bij te bouwen is 'Wij gaan op berenjacht' van Helen Oxenbury en Michael Rosen. Elke linker pagina bevat steeds dezelfde korte tekst die de jacht aankondigt, rechts het probleem dat het gezin tegenkomt zoals: een woud, water, modder, enz. Dan volgt een dubbele pagina waarop in woorden de klank van het lopen door die hindernis wordt weergegeven (bijv. flapperdeflop). Na de vlucht voor de beer zie je de tocht in omgekeerde volgorde en komt het gezin veilig thuis en duikt vlug in bed onder de dekens. De melodisch klinkende, korte zinnen die steeds weer terugkeren, spreken jonge kinderen heel erg aan en er is ruimte voor fantasie en voor spanning. Een mooi prentenboek waarbij opbouw van spanning en ook weer de ontlading ervan goed aan bod komt.

'Kikker is kikker' van Max Velthuijs vind ik ook een prachtig prentenboek met een therapeutische waarde. Het gaat over Kikker die kan zwemmen en springen als de beste. Maar hij kan niet vliegen, zoals Eend. En niet lezen, zoals Haas. En geen taarten bakken, zoals Varkentje. Kikker voelt zich dom en verdrietig. Tot Haas hem ervan weet te overtuigen dat ze allemaal veel van hem houden, gewoon omdat hij Kikker is. Max Velthuijs verwoordt de gevoelens van Kikker op zo'n manier dat de onzekerheden heel herkenbaar worden. Iedereen is wel ergens goed in en je hoeft echt niet overal goed in te zijn om de moeite waard te zijn.

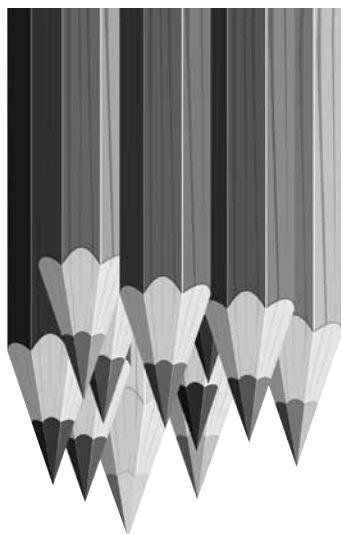
Mijn laatste aanwinst, het prentenboek 'Vriendjes' van illustratrice Mies van Hout, is voor mij ook echt een prentenboek met een therapeutische waarde. Prachtige, kleurrijke tekeningen van monsters op zwart, glimmend papier. Zeer bruikbaar bij jonge kinderen om te laten zien wat vriendschap nu eigenlijk is en om hierover te praten. Met vriendjes kun je niet alleen 'spelen' maar ook je 'vervelen', 'vechten' of 'lachen'. Het leent zich ook heel goed om creatief mee aan de slag te gaan met zwart papier en kleurpotlood of (wasco)krijt. Van dezelfde illustratrice is het boek 'Vrolijk'. Een al even mooi en bruikbaar prentenboek over emoties.

Als ik de tijd zou vinden om zelf een boek te schrijven dan zou dat gaan over de verschillen tussen jongens en meisjes en hoe hiermee om te gaan. Binnen het gezin, binnen de therapie en binnen de groep. Want daar valt volgens mij nog veel winst te behalen. En als ik mooi kon tekenen... dan zou ik mijn eigen prentenboeken maken!



Tekeningen

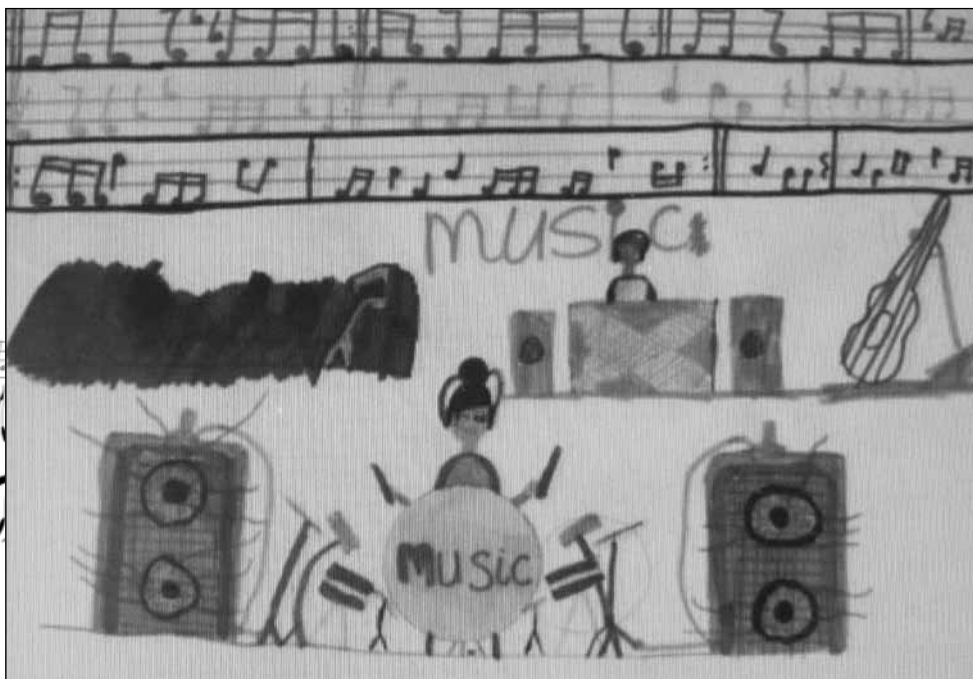
van kinderen uit groep 8



Regina:

"Ik word vrolijk van muziek, daar leef ik op.
Ik sta altijd onder de douche te zingen.
Op mijn tablet speel ik piano.
Op school krijgen we bij de muziekles
keyboardles in de gymzaal van de kleuters,
daar staan er heel veel."

**Hier zit ook
muziek in!**



Tom:

"Ik wilde wat fantasierijks maken daarom de dieren
die muziek maken."





Aniek:

"Mijn vader is DJ daarom heb ik dit getekend,
ik ga vaak mee, gaaf"





Wat komt er in het volgende
tijdschrift? De redactie nodigt JON uit
om in de pen te klimmen en op deze
lege pagina het artikel te schrijven
dat je altijd al had willen schrijven.
De redactie kijkt verwachtingsvol uit
naar nieuwe schrijvers en schrijfseks!