

"NIET TEVEEL PRATEN, MAAR

Kinderen met weinig of geen zelfvertrouwen zitten niet lekker in hun vel. Meestal is het hechtingsproces verstoord geraakt en zijn deze kinderen niet makkelijk in de omgang. Praten helpt niet, omdat het niet tot deze kinderen lijkt door te dringen wat je bedoelt. Door gericht bewegingsspelletjes met ze te doen, kun je ze laten voelen dat je te vertrouwen bent. En de kinderen worden zich meer bewust van hun lichaam.



SHERBORNE

Als kinderen zich thuis voelen in hun eigen lichaam ontstaat zelfvertrouwen. Vanuit die gedachte ontwikkelde de in 1989 overleden bewegingspedagoge Veronica Sherborne een bewegingsmethode. Normaal gesproken ontstaat dit (zelf)vertrouwen vanzelf, maar om verschillende redenen is dat niet bij alle kinderen het geval.

De methode bestaat uit een drietal vormen:

- Het leren overgeven aan de ander (koestering en overgave).
- Leren samenwerken (eigen initiatief en afstemmen, gelijkwaardigheid).
- Je kracht inzetten tegen(over) de ander.

Een Sherborne begeleider heeft heel veel oefeningen tot zijn beschikking die kunnen worden ingezet. Een ervaren begeleider maakt van tevoren geen plan, maar beslist op het moment zelf wat een goede oefening is om te doen. Alles is gericht op het volgen van het kind. Pas wanneer het kind zelf gevolgd is, voelt het zich veilig en kan het kind de ouder volgen en zich overgeven. Normaal gesproken verloopt dit proces heel natuurlijk (als een baby iets nieuws doet, stimuleren ouders dit door te lachen, het kind na te doen of mee te gaan spelen). Bij oudere kinderen komt het volgen misschien onnatuurlijk over, maar een kind heeft er wel behoefte aan.

Niet teveel praten, maar vooral doen.

Vanuit die visie zette Ilse Prins haar eigen bedrijf 'Prins van Haarlem' op voor advies bij opvoeding en bijzonder gedrag. Na jarenlang werkzaam te zijn geweest in de pleegzorg, had ze genoeg van de bevoogding en de bureaucratische benadering in de jeugdzorg. Het was tijd voor iets nieuws.

Prins van Haarlem werkt met een drietal methoden:

- Oplossingsgerichte ouderbegeleiding, waarbij geen kinderen aanwezig zijn. Hierbij wordt heel praktisch gekeken naar wat wel en niet werkt in de omgang met het kind. Prins van Haarlem gaat ervan uit dat ouders de deskundigen zijn als het gaat om hun kind. De kracht ligt bij de ouders.
- Video Interactie Begeleiding. Dit is inmiddels een algemeen bekende methode binnen pleegzorg en adoptie. Samen met ouders wordt gekeken naar de gemaakte videobeelden. Bij hechtingsproblemen ligt sterk de nadruk op gedrag benoemen.
- Sherborne bewegingstherapie. Dit is een lichaamsgerichte methode om hechting te bevorderen. Voor deze methode kiezen ouders op dit moment het meest.

Als ouders zich bij Prins van Haarlem

aanmelden, gaan ze meteen aan de slag. Er zijn geen onderzoeken en diagnoses nodig. Ilse Prins: "Kinderen met weinig of geen zelfvertrouwen zijn altijd angstig, ook al zie je dat niet meteen aan hun gedrag. We gaan eerst werken aan die angst. Je ziet dat gedrag verandert en de jongen die met de veronderstelling ADHD binnenkwam, kan veel chaos en drukte kwijt-raken door Sherborne, omdat hij door de afgenomen angst minder onrustig is.

Diagnoses stellen is überhaupt ingewikkeld bij deze kinderen, vooral als er een verstandelijke beperking of een andere handicap bij komt."

Ouders kunnen zes Sherborne bijeenkomsten volgen, die allemaal gefilmd worden. Tijdens de eerste keer komen alle drie soorten relatiespelletjes aan de beurt. De begeleider kan dan een analyse maken: waar zit het kind, waar moet aan gewerkt

"Ze hunkert naar contact, maar durfde ons haar vertrouwen nooit echt te geven. Met zes keer Sherborne is er een verandering opgetreden. Haar oogopslag is veranderd. Ze is ontspannen, vrijer en kan veel meer van ons hebben. Ik heb het gevoel dat ze blijer in de wereld staat en meer in evenwicht is. Het is voor haar heel belangrijk dat we dit met z'n drieën doen; het vertrouwen groeit".

Moeder van Lynn, 10 jaar.

VOORAL DOEN"

FINANCIERING

Sherborne wordt niet vergoed en is niet goedkoop (€ 1.300). Bij sommige instellingen voor Pleegzorg is er momenteel een aanbod voor Sherborne, waar pleegouders kosteloos gebruik van kunnen maken. Om tegemoet te komen aan ouders is er een groepsaanbod bij Prins van Haarlem. Vier of vijf kinderen komen met één (in plaats van twee) ouders naar de gymzaal voor drie bijeenkomsten en één terugkijkavond. De kosten zijn met vier kinderen € 265,-; met een groep van vijf kinderen € 215,-.



"Waar we echter nog steeds tegenaan liepen, was haar hechtingsproblematiek. Nog steeds was ze zich niet bewust van haar eigen lichaam en haar eigen emoties, laat staan dat ze die van anderen begreep. De wereld was voor haar een groot raadsel. Tijdens de bijeenkomsten was er ineens veel aandacht voor haar. Dat was leuk, maar ook eng. De spelletjes en bewegingen waren aangepast aan haar persoonsje. Zodra ze aangaf dat ze iets niet wilde of durfde werd dat gerespecteerd, waardoor ze het volledige vertrouwen bleef behouden in een goed verloop. De eerste keren waren haar bewegingen onhandig, hardhandig, ongecoördineerd en deed ze zichzelf of mij soms (onbedoeld) pijn. Naarmate we verder kwamen, werden haar aanrakingen milder, rustiger en zachter. Ze vertelde wat ze plezierig vond en vroeg regelmatig hoe het voor mij voelde. Absoluut favoriet was de slaapzak. Daar kon ze heerlijk in wegkruipen en gewiegd worden. Hetgeen we bij Sherborne geleerd hebben, zullen we regelmatig moeten blijven herhalen. Maar dan heeft ze wel een stevige basis van waaruit ze zich verder kan ontwikkelen."

Pleegmoeder van Shanita, 9 jaar.

worden? Vaak stellen ouders heel praktische doelen die heel simpel kunnen lijken: zichzelf aankleden of vrolijk opstaan, zonder aansporing brood eten of een vriendje meenemen uit school.

Ilse: "Kinderen met weinig zelfvertrouwen reageren vaak extreem. Of ze beginnen ergens niet aan omdat ze denken dat het toch niet goed gaat of ze zetten zich voor vierhonderd procent in en gaan over al hun grenzen heen.

Een stoere jongen van dertien wilde heel graag een baby zijn en liet zich wiegen in een slaapzak. Binnen de Sherborne methode maken kinderen meestal een inhaalslag. Ik heb kinderen van zes gehad die op een plaatje heel goed de buik konden aanwijzen, maar bij zichzelf nog hun buik met hun rug verwarden."

Na de derde keer volgt er een gesprek van anderhalf uur waarbij de videobeelden worden besproken. Als je beweegt, lieg je niet en er is veel te zien aan de beelden. Veel gedrag vraagt om uitleg: een kind laat vaak A zien terwijl het B bedoelt. Na drie keer is er doorgaans al vooruitgang te zien en wordt besproken waar nog aan gewerkt moet worden.

Na iedere bijeenkomst is er telefonisch contact met de ouders. Ilse kan soms tijdens de bijeenkomsten vreemde lichame-

"We kunnen niet onder woorden brengen hoe Sherborne werkt, maar zeker is dat we na drie bijeenkomsten een 'ander' kind hebben. We begrijpen hem beter, genieten meer van hem en kunnen op een positieve manier invloed uitoefenen op zijn gedrag. Ondanks dat het goed met hem gaat, merken we toch dat hij 'anders' is en blijft. Om die reden overwegen we een diagnostisch onderzoek. Met een eventuele diagnose kunnen we nog beter aansluiten bij hetgeen hij nodig heeft".

Vader van Tom, 4 jaar.

lijke posities vragen van ouders en kind en tijdens dit gesprek wordt besproken hoe ouders dit hebben ervaren. Tevens kan zij uitleggen waarom juist deze oefeningen aan bod kwamen en wat het doel ervan is.

Met zes keer Sherborne krijg je kinderen niet op de rit, dus krijgen ouders tussendoor oefeningen mee. De oefeningen zijn niet het doel, maar het gaat om het proces. Spelenderwijs kunnen ouders leren om het kind te 'volgen'. Als het kind een variatie aanbrengt in de oefening, is het de bedoeling dat ouders daar op inspringen. Er wordt geadviseerd om een kookwekker te gebruiken bij de oefeningen. "De oefeningen zijn zo leuk dat kinderen vaak niet meer willen stoppen en voor je het weet zit je weer in een conflict en dat is niet de bedoeling," aldus Ilse. Op je eigen houtje 'Sherbornen' wordt sterk afgeraden. Het gaat om de inter-

"Ontroerend vond ik het toen onze dochter tijdens de tweede bijeenkomst terug ging naar haar babytijd, waarin ze zoveel tekort gekomen is. In de rol van baby – met babygeluidjes en praten met een kinderlijk stemmetje – liet ze zich verzorgen, troosten en koesteren. Terwijl ze op andere momenten vaak een heel zelfstandige houding aanneemt; ons zelfs op afstand lijkt te houden. Op zo'n moment besef je wat ze tekort gekomen is en wat ze aan het inhalen is".

Vader van Jasmijn, 5 jaar.



SHERBORNE

"Na de eerste twee bijeenkomsten werd haar onrustige gedrag erger. Maar na de derde keer gaf ze haar verzet op. Opeens is ze een enorm knuffelkind geworden, terwijl ze daarvoor geen aanraking van ons verdroeg. Ze wilde alsmaar inhalen; een baby zijn die steeds weer gevonden wil worden.

Voorheen riep ze al vlug dat ze iets niet kon en begon ze snel te huilen. Nu kan ze meer voor zichzelf opkomen. Ze is zowel lichamelijk als persoonlijk steviger geworden. Ze blijft misschien altijd een druk kind, maar ze hoeft niet langer alles te controleren wat om haar heen gebeurt. Ze heeft geleerd zichzelf en ons te vertrouwen."

Moeder van Kim, 7 jaar.

actie. Het thema met dit soort kinderen is altijd afstand-nabijheid en dat kun je als ouders niet objectief bekijken omdat je zelf partij bent. De videobeelden en de uitleg van deskundigen zijn noodzakelijk.

Ouders zijn bijna altijd meewerkend en creatief

Ouders blijken heel creatief en invoelend mee te werken binnen de 'gymlessen', zoals de bijeenkomsten soms worden genoemd. Als uitgelegd is door de begeleider waar op gelet wordt, zien ouders zelf wat het gevolg is van hun eigen manier van reageren. Ilse: "Het komt echter ook voor dat ouders gedrag anders interpreteren of de mogelijkheden van hun kind overschatten. Op een keer hadden twee ouders een poortje gemaakt waar het angstige kind, zonder vertrouwen in de ander, onderdoor mocht kruipen. Het kind durfde niet en net toen ik het zover had dat ze het wel durfde, plofte één van de ouders languit op de grond en riep: 'Oh! Het poortje valt kapot!'. Naar aanleiding van de videobeelden, waar op te zien was dat het kind naar de hoek van de kamer was gerend, zag deze ouder het effect van dit 'grapje'. Daarom ben ik ook altijd zo blij dat we alles opnemen, want nogmaals: je lichaam liegt niet."

Piek Stor

Meer informatie: www.prinsvanhaarlem.nl