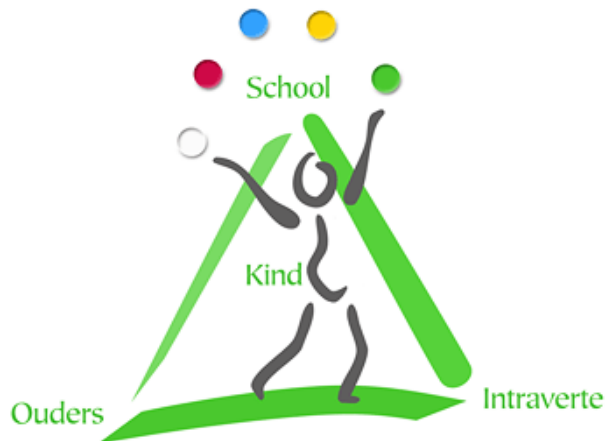


Is bij kinderen het kunnen voelen van stevigheid in het lichaam een voorwaarde voor een PMT behandeling gericht op weerbaarheid?

Onderzoeken van twee verschillende werkwijzen en visies



**Het doet je soms reuze veel
pijn
Als je het slachtoffer blijkt te
zijn.
Daarvoor heb ik wel een tip:
Wees dapper en kijk niet sip
Geloof in jezelf en sta stevig
op de grond
En kijk vooral niet angstig
rond!
Kijk recht in de ogen van het
andere kind
En zeg dat je pesten niet fijn
vindt**

<http://www.weerbaarheidcursussen.nl>

Lisanne Hein

Windesheim, School of Human Movements and Sports
Psychomotorische therapie

Begeleider: **Cor Niks**

Beoordelaar: **Lia van der Maas**

Stageperiode: **September 2010 – mei 2011**

1. Voorwoord

Voor mijn eindstage heb ik een jaar stage gelopen bij Intraverte. Dit is een praktijk voor kinderoefentherapie en werkt met de Pentabalans methode. Binnen deze methode wordt gekeken naar een kind vanuit zijn totaliteit en één essentieel onderdeel hiervan is de motoriek. Tijdens mijn stage kwam de vraag bij mij naar voren of het een voorwaarde is, om naar een kind vanuit de totaliteitsvisie waarbij een goede motoriek als voorwaarde wordt gesteld te kijken. In plaats van zich gelijk te richten op de algehele hulpvraag en het daarbij behorende gedrag in te gaan, zoals we vanuit de opleiding psychomotorische therapie leren.

Tijdens mijn onderzoek heb ik veel overleg gehad met mijn stagebegeleidster Ingrid Bunnik, mijn scriptiebegeleider Cor Niks en mijn scriptiebeoordelaar Lia van der Maas. Deze mensen hebben op een prettige, positieve manier feedback gegeven en konden mijn vragen snel beantwoorden. Door middel van het overleg is mijn vraagstelling steeds specifiekier geworden en heb ik me gericht op één van de aspecten van de Pentabalans methode.

Ik ben tot mooie inzichten gekomen die ik beschreven heb in het verslag van mijn afstudeeropdracht. Daarom wil ik Ingrid bedanken voor haar tijd en hulp wanneer ik twijfelde of dingen voor de zekerheid wilde checken. Wanneer ik bij haar kwam met vragen wist ze heldere en verduidelijkende antwoorden te geven.

Ook wil ik Cor en Lia bedanken voor hun tijd en snelle antwoorden bij vragen. Mede dankzij hun ben ik gemotiveerd gebleven om het onderzoek te doen en door te gaan met het opstellen van een goede scriptieopzet.

Ook wil ik mijn ouders en zus bedanken voor hun hulp. Ze hebben mij geholpen wanneer ik vastliep of twijfels had. Ze hebben mij inzicht gegeven in wat ik precies wilde en hoe ik het op papier moest zetten. Hun ervaring, inzichtgevende vragen en nuchtere kijk op zaken hebben mij veel geholpen.

2. Samenvatting

Door de verschillen van werkwijze tussen de Pentabalans methodiek en de opleidingsvisie van psychomotorische therapie is mijn vraagstelling tot stand gekomen. Er wordt onderzocht of het stellen van een voorwaarde, zoals lichamelijke stevigheid, noodzakelijk is voor het slagen van een behandeling voor kinderen gericht op weerbaarheid.

In het theoretisch kader wordt de definitie van weerbaarheid en stevigheid voelen in het lichaam verklaard. Daarna worden de werkwijze van de Pentabalans methodiek en de 'Ik ben ik' module (Niks, C. & Jol, D. (2008) bekeken. Daarbij wordt gericht op het belang van lichaamsbewustzijn en lichamelijke stevigheid in de werkwijzen. In de theoretische onderbouwing van de werkwijzen wordt ook gericht op het belang van stevigheid in het lichaam.

Er wordt vergeleken wat het belang van lichamelijkheid is in de onderliggende theorie van de twee werkwijzen. De Pentabalans methodiek is theoretisch onderbouwd met de psychodynamische benadering en 'Ik ben ik' training door de cognitieve gedragsbenadering vergeleken. In de theoretische onderbouwing wordt bekeken hoe lichamelijkheid aan de orde komt.

Wat ter discussie gesteld wordt is de verandering en nieuwe opvattingen in de psychologische stromingen wat effect heeft op de behandelvormen. Door de veranderingen van de psychologische stromingen kunnen er andere opvattingen en uitgangspunten gevormd zijn, wat effect kan hebben op de behandeling.

Gericht op de vraagstelling kan de conclusie getrokken worden dat beide werkwijzen aandacht besteden aan de lichamelijke stevigheid van het kind, maar dat het belang van dit aspect anders is. De theoretische onderbouwing van de psychodynamische benadering en cognitieve gedragsbenadering zorgt voor een andere insteek in de behandeling. Bij de 'Ik ben ik' training is de cognitie de insteek en bij de Pentabalans methodiek de lichamelijkheid. Wel hebben beiden gedragsverandering tot gevolg.

3. Inhoudsopgave

1. Voorwoord	2
2. Samenvatting	3
3. Inhoudsopgave	4
4. Inleiding	5
4.1. Aanleiding	5
4.2. Probleemstelling	5, 6
4.3. Doelstelling	6
4.4. Vraagstelling	6
5. Theoretisch kader	7
5.1 Weerbaarheid	7
5.2 Stevigheid in het lichaam	7, 8
5.3 Werkwijzen van Intraverte	8
5.4 Psychodynamische benadering	9
5.5 'Ik ben ik' training	9, 10
5.6 Cognitieve gedragsbenadering	10
6. Methode	11
7. Resultaten	12
7.1 Werkwijzen en theoretische onderbouwing	12
7.2 Weerbaarheid en stevigheid in het lichaam	13
8. Discussie	14
9. Conclusie	15
10. Aanbevelingen	16
11. Literatuurlijst	17, 18
12. Bijlagen	19
12.1 Uitleg Pentabalans methodiek	20
12.2 Werkwijze van Intraverte met Pentabalans methodiek	21
12.3 Verbanden tussen de kleuren gericht op weerbaarheid	22
12.4 Interview Cor Niks 16 mei 2011	23, 24
12.5 Uitgangspunten 'Ik ben ik' en Pentabalans methodiek	24, 25
12.6 Theoretisch leren	26
12.7 Roos van Leary	26

4. Inleiding

4.1 Aanleiding.

Intraverte is een praktijk voor kinderoefentherapie (KOT) en werkt met de Pentabalans methode. Binnen deze methode wordt gekeken naar een kind vanuit zijn totaliteit. Het startpunt van deze methode is vooral de fysieke stabiliteit en lichamelijke stevigheid van het kind. In dit onderzoek wordt bekeken of het een voorwaarde is om bij een kind eerst naar de fysieke omstandigheden te kijken in plaats van directer op de sociaal-emotionele hulpvraag in te gaan. Zoals vanuit de opleiding psychomotorische therapie (PMT) gewerkt wordt.

De visie van Intraverte bestaat uit een cognitief, sociaal-emotioneel en motorisch aspect. Een disbalans in de ontwikkeling van één van deze aspecten kan er voor gezorgd hebben dat er een hulpvraag is ontstaan. Wanneer duidelijk is gemaakt in welk aspect er een disbalans bij het kind is, wordt er ook gekeken naar de oorzaak. Werken met deze visie betekent dus dat de oorzaak van het symptoom behandeld wordt.

De visie van een PMT-behandeling bestaat uit het bio-psychosociaal model. Dit model gaat er van uit dat er een samenhang is tussen biologische, psychologische en sociale aspecten. Die vervolgens samen, in wisselwerking met elkaar, zorgen voor de ontwikkeling van het kind. Giesen-Bloo, J. (2005) Er is een verschil in het belang van aspecten tussen een PMT-behandeling vanuit de opleiding en de visie van Intraverte. Bij Intraverte wordt er voor gekozen om eerst te werken aan fysieke stabiliteit, onder andere spierspanningregulatie, motoriek en stevigheid voelen in het lichaam. Als een kind geen goede spierspanningregulatie heeft, loopt het een risico op een motorische achterstand. Pas wanneer de disbalans is opgeheven kan er gewerkt worden aan sociaal-emotionele aspecten van de hulpvraag.

Bij een PMT-behandeling zullen deze punten als aspect worden behandeld. Vanuit de Christelijke Academie voor Lichamelijke Opvoeding (CALO) krijgen psychomotorische therapeuten (PMT-ers) de opleidingsvisie om te kijken naar het gedrag van kinderen. Er wordt ook gekeken waar dat gedrag vandaan komt om zo te werken aan de hulpvraag. De aspect fysieke stabiliteit: motoriek, spierspanningregulatie of stevigheid voelen in het lichaam, zijn daarin slechts een onderdeel.

4.2 Probleemstelling.

Bij de start van een behandeltraject bij Intraverte wordt door middel van de motorische Movement ABC test¹ gemeten hoe het evenwicht, de fijne motoriek en de balvaardigheid van het kind is. Grotendeels aan de hand daarvan wordt er een behandeltraject opgesteld wat is gemaakt in overleg met de ouders van het kind. Dit bestaat uit fases waarbij kinderen behandeld worden in een multidisciplinair team. Het kan voorkomen dat kinderen eerst een fase KOT krijgen om bijvoorbeeld het voelen van stevigheid in het lichaam te verbeteren. Om vervolgens een fase PMT te krijgen waarbij de weerbaarheid op sociaal-emotioneel gebied verbeterd wordt.

¹ Movement Assessment Battery for Children. Motoriek test voor kinderen tussen de vier en elf jaar.

Een voorbeeld:

Een kind gaat bij Intraverte een behandeltraject aan met de hulpvraag 'het verbeteren van de weerbaarheid'. Hij² krijgt eerst een aantal behandelingen KOT (bijvoorbeeld 12 behandelingen), waarbij bijvoorbeeld het aanvoelen van stevigheid in het lichaam t.b.v. het evenwicht verbeterd wordt. Vervolgens krijgt hij PMT (bijvoorbeeld 4 behandelingen) waarbij aandacht wordt besteed aan het geven van een mening, het vergroten van het zelfvertrouwen en het aangeven van grenzen. Als laatste onderdeel van de behandeling oefent het kind het geleerde in spelsituaties met leeftijdsgenoten (9 behandelingen van een uur).

In dit onderzoek wordt het proces beschreven van het gekregen inzicht tussen de verschillen en overlappingsen van de twee visies op de behandeling van deze doelgroep. En of de werkwijze met het startpunt de fysieke toestand waarin het kind verkeerd eerst moet worden behandeld of dat dit niet nodig is.

4.3 Doelstelling.

Met dit onderzoek wordt gekeken of het voelen van stevigheid in het lichaam een voorwaarde is voor een PMT behandeling gericht op weerbaarheid. Het doel van het onderzoek is bekijken of één aspect van de visie en werkwijze van Intraverte een voorwaarde is voor een PMT behandeling gericht op weerbaarheid.

4.4 Vraagstelling.

Is bij kinderen het kunnen voelen van stevigheid in het lichaam een voorwaarde voor een PMT behandeling gericht op weerbaarheid?

² Wanneer in het verslag het woord 'zijn' of 'hij' wordt gebruikt, worden hier niet alleen jongens mee bedoeld. Het woord veralgemeniseerd basisschoolkinderen die zowel jongens als meisjes kunnen zijn, zodat er niet constant 'hij/zij' en 'hem/haar' gebruikt hoeft te worden.



5. Theoretisch kader.

5.1 Weerbaarheid.

Weerbaarheid is een gezonde copingstijl om stress te hanteren, aldus psychologe Kobasa, S. (1984). Kobasa ontwikkelde de drie C's voor weerbaarheid:

- Challenge: Uitdaging zien in een probleem of verandering. Ze zien dit niet als een dilemma of bedreiging.
- Commitment: Betrokkenheid hebben bij het probleem. Mensen die weerbaar zijn gaan het probleem aan en zien het als uitdaging om het op te lossen.
- Control: Controle hebben over eigen handelingen en ervaringen. Weten hoe je moet handelen en zeker van je zaak zijn.

Weerbaarheid is een copingstijl die kinderen aangeleerd is. Het is geen geluk of aangeboren vaardigheid. In je ontwikkeling en ervaringen met bijvoorbeeld stress heb je geleerd om er mee om te gaan. Wanneer je weerbaar bent straalt je zelfvertrouwen uit. Met zelfvertrouwen gaat het bij weerbaarheid om assertiviteit, vastberadenheid en duidelijk kunnen zijn in de interactie bij leeftijdsgenoten. Het weerbare kind heeft een actieve houding en actief gedrag. Hij is dan bewust van het geweld, fysiek of verbaal, van de ander (Schoor, G. 2009).

Er zijn meerdere soorten weerbaarheid, zoals psychische weerbaarheid of psycho-fysieke weerbaarheid. In dit onderzoek is er gekozen voor mentale, fysieke en sociale weerbaarheid, omdat die aansluiten bij het voelen van stevigheid in het lichaam. De mentale weerbaarheid komt inhoudelijk deels overeen met psychische weerbaarheid vanwege het aspect zelfvertrouwen en een realistisch zelfbeeld (Tilburg, E. van, 2004).

Een kind met een goed ontwikkelde mentale weerbaarheid kan presteren onder druk. Hij zal zich weinig tot niet laten beïnvloeden wanneer ze negatieve feedback krijgen. Hij heeft zelfvertrouwen, is zeker van zijn kwaliteiten en vaardigheden en heeft een realistisch zelfbeeld.

Een kind met fysieke weerbaarheid is in staat tot verbale uitingen in conflictsituaties en kan een stevige houding aannemen: voeten uit elkaar, iets door je knieën en schouders naar achteren. Ook kan het kind zich fysiek weerbaar op stellen tegen geweld van anderen, bijvoorbeeld tijdens een ruzie (Gijs, L. e.a. 2009).

Bij sociale weerbaarheid kan het kind verantwoordelijkheid dragen tegenover andere kinderen betreft pesten of asociaal gedrag. Het kind heeft respect voor leeftijdsgenoten en voor de gevoelens van leeftijdsgenoten (Zwieten, J. van & Gonnissen, K. n.d.).

5.2 Stevigheid in het lichaam.

Er wordt verklaard dat mensen die regelmatig bewegen een goed lichaamsbewustzijn hebben, ruimte in durven te nemen en zich op hun gemak voelen. Wanneer mensen zich inspannen door te sporten heeft dat ontspanning en stressvermindering tot gevolg. Door ontspanning en minder stress kunnen mensen zich weerbaarder opstellen. Men staat open voor contact, aangaan van problemen en hebben controle over hun eigen gedrag en lichaam (Jonge, J. de, 1997. Zimbardo P. & Weber A, & Johnson R. 2007)

Vanuit de opleiding PMT worden lichaamsgerichte methodieken aangeboden, bijvoorbeeld de methode van Jacobsen (1983). Jacobsen maakte gebruik van technieken om mensen het contrast te laten ervaren tussen spanning en ontspanning om het lichaamsbewustzijn te vergroten. Door de oefeningen van Jacobsen uit te voeren bij meerdere spiergroepen ervaart de cliënt na de opgebouwde spanning een warme loomte. De cliënt leert door de aandacht te richten op de verschillen in gewaarwording wat een ontspannen gevoel is (Orlemans, J. & Eelen, P. Hermans, D. 2006). De cliënt wordt bewuster van zijn lichaam, omdat hij meer ervaring heeft met de verschillende spiergroepen. Bij een goed bewustzijn van deze verschillen zal de cliënt beter kunnen aanvoelen wanneer spanning oploopt en zal hij beter kunnen omschakelen naar ontspanning. Bijvoorbeeld een spanningsvolle situatie herkennen vanwege de lichaamssignalen. Of het aannemen van een stevige, sterke houding bij het aangeven van je grens in plaats van disfunctionele spanning (Schoor, G. 2009).

Door middel van gronding, ook wel aarden genoemd, krijgt een mens het gevoel stevig te staan op de aarde. Men staat met beide benen op de grond, heeft lichamelijk een sterk gevoel en is weerbaar voor tegenslagen. Wanneer iemand goed 'gegrond' is zal hij bewust in het hier en nu leven. Hij zal niet in een fantasiewereld leven. Het voelen en bewust zijn van het lichaam en daarbij stevig kunnen staan verklaren het voelen van stevigheid in het lichaam (Vandereycken W. & Deth R. van, 2009).

Stevigheid in het lichaam wordt als een onderdeel van fysieke weerbaarheid gezien. Termen die verklaren wat stevigheid in het lichaam is, komen vrijwel allemaal op hetzelfde neer. Namelijk een goede lichaamshouding, een functionele spierspanning en fysieke stabiliteit. In het vervolg wordt in deze verslaglegging voelen van stevigheid in het lichaam omschreven als lichamelijke stevigheid zodat het de uiteenlopende benamingen omvat.

5.3 Werkwijze van Intraverte met de Pentabalans methodiek.

Vanuit de cursusmap van de Pentabalans methodiek (2008), wat als handleiding voor het geven van therapie wordt gebruikt, is weinig theoretische onderbouwing te vinden.

De werkwijze van Intraverte bestaat voor het grootste deel uit ervaringsgericht leren en komt overeen met de denkwijze van de psychodynamische benadering (Weerman, A. 2006).

De onderstaande voorbeelden verklaren de werkwijze van Intraverte en zijn gericht op de hulpvraag weerbaarheid. De inhoudelijke betekenis van de kleuren is beschreven in de bijlage (zie bijlage 12.2 uitleg Pentabalans).

Ervaringsgericht leren. Met behulp van kleuren voor duidelijkheid van de vijf aspecten naar kinderen toe.

Groen: Het kind wordt in de ervaring gezet en krijgt de mogelijkheid aangereikt om te oefenen met nieuw gedrag in spelsituaties. Vanuit de ervaring in het spel ontdekt het kind hoe het zich anders kan gedragen. Het kind krijgt positieve ervaringen met het gedrag.

Geel: Het kind zal leren communiceren en zijn mening geven tijdens de spelsituaties. Door communicatie kan het kind zich meer ontwikkelen op dit aspect en zal het kind minder vlak in het contact zijn. Het kind kan meer zijn emoties tonen en emoties uiten.

Blauw: Het kind leert (lichaams)gevoelens herkennen in de ervaringssituaties en zal leren hoe hij hier mee om kan gaan. Daarmee wordt bedoeld dat het kind een beter lichaamsgevoel krijgt en beter voelt hoe hij stevig kan staan. Het kind kan zich lichamelijk steviger presenteren. Door beter bewust te zijn van het lichaam en deze lichamelijke stevigheid krijgt hij vertrouwen in het nieuwe gedrag. Door dit vertrouwen zal hij het bewustzijn en de stabiliteit ook in andere situaties ervaren en kunnen toepassen.

Rood: Herhaling van het gedrag. Ervaring opdoen door op verschillende manieren weerbaar te zijn tegenover anderen. Bijvoorbeeld tegenover de therapeut, bij een ander kind of in een groep. Door herhaling wordt het kind er beter bekend mee en zal het nieuwe gedrag sneller toepasbaar zijn.

Wit: Door de herhaling bekijft het lichaamsgevoel en het nieuwe gedrag. De ervaren manieren om zich weerbaar op te stellen worden opgeslagen. De vaardigheden zijn snel oproepbaar in situaties waarin het kind aanvoelt dat hij zijn grens aan kan geven.

Ervaringsgericht leren is een uitdagende en initiatiefrijke manier van leren voor jongere kinderen. Het ervaren leren gaat er van uit dat kinderen keuzes durven maken, leergierig zijn en initiatieven willen nemen. Ze willen over vaardigheden bezitten die oudere kinderen en volwassenen ook hebben en zijn erg nieuwsgierig. Door hun nieuwsgierigheid gaan de kinderen graag leersituaties aan. Wanneer het kind ervaringsgericht leert is het de taak van de ouders, leerkracht of begeleider om het kind hierin aan te moedigen, te stimuleren en te enthousiastmeren (Janssen-Vos, F. & Oers, B. van, 1997)

5.4 Psychodynamische benadering.

Freud (1865-1939) beschrijft de ontwikkelingsstadia waar in elke levensfase een ontwikkeling plaatsvindt. Een disbalans in een fase zorgt voor een blokkade, wat effect heeft op de lichamelijke en de ontwikkeling van het volgende stadium. Een disbalans kan veroorzaakt worden door een weggestopte emotionele herinnering (Weerman, A. 2006).

Een belangrijk uitgangspunt van de psychodynamische benadering is dat blokkades in het lichaam spanning opleveren. Dit wegdrukken van emotionele herinneringen wordt een afweermechanisme genoemd. Er zijn verschillende afweermechanismen die mensen (onbewust) gebruiken om vervelende herinneringen te vergeten en een innerlijk evenwicht te vinden. Wanneer een mens te veel afweert en niet onder ogen ziet wat hij moeilijk, schaamtevol of beangstigend vindt is het afweren niet meer gezond. Het kost dan te veel energie en is uit evenwicht. Door de disbalans ervaart de cliënt te veel spanning in zijn lichaam om goed te functioneren en kan hij zich niet meer open stellen om te leren. Het lichaamsbewustzijn zal veranderen, waardoor de cliënt lichaamsgevoelens zou kunnen negeren of extra spanning in het lichaam opbouwt. De cliënt zal dan onder ogen moeten zien wat degene afweert, bijvoorbeeld een emotionele herinnering. De energie blokkade kan daardoor opgeheven worden. Dit kan door middel van therapie (Vandereycken, W. & Deth, R. van 2009). Daarna is de kans groot dat de cliënt weer kan ontspannen. Met als gevolg dat de cliënt beter kan functioneren, open staat om te leren en lichamelijk stevigheid voelt. Het is belangrijk dat de cliënt weer balans in de ontwikkeling vindt en de blokkade opheft (Weerman, A. 2006).

Een blokkade zit volgens de Pentabalans methode in één van de vijf aspecten (de kleuren van het ervaringsgericht leren) van een kind. In de praktijk bij Intraverte wordt aandacht besteed aan het opheffen van de blokkade. Een kind gebruikt bewust of onbewust een afweermechanisme waardoor het zijn ontwikkeling beperkt of uit balans brengt. Wanneer na de intake duidelijk is waar de oorzaak ligt van de stagnering of blokkade in de ontwikkeling zal daar aan gewerkt worden. Het kind zal ervaren en ontdekken hoe het een goede spierspanning kan toepassen. Het kind voelt zich uiteindelijk stevig in zijn lichaam en kan een gepaste spierspanning aannemen in verschillende situaties. Het kind is weer open om te leren.

5.5 Sociale weerbaarheidstraining 'Ik ben ik'. Niks, C. & Jol, D. (2008)

In de module van de sociale weerbaarheidstraining wordt uitgelegd dat er voornamelijk gewerkt wordt vanuit de cognitieve gedragstherapie.

In de module staat beschreven dat er vooral oefengericht gewerkt wordt en kinderen aan de hand van modeling³ ander gedrag aan kunnen leren. Dit gedrag kunnen ze overnemen van groepsgenoten

³ Oefenen van nieuw gedrag door na te doen of een voorbeeld te krijgen van anderen.

of de begeleiders. Binnen de training wordt er in vitro gewerkt. Dat betekent dat kinderen in kunstmatige situaties gedrag aanleren. Hier is voor gekozen omdat er vanwege de algemene duur van de training (tien bijeenkomsten) weinig tijd is om het nieuwe gedrag aan te leren. Er wordt aandacht besteed aan het uiten van en praten over emoties en gevoelens. Er wordt geleerd hoe het kind op een toelaatbare manier zijn gevoelens kenbaar kan maken. Omdat de training concreet is wordt er gewerkt in het hier en nu en wordt er bijna niet symbolisch gewerkt.

In de training staat het lichaam en het bewegen centraal. Het bewegen en lichamelijke zorgen voor contact, communicatie en zelfrealisatie.

Door de ervaringen die het kind krijgt tijdens het bewegen en de interactie tussen de trainer en de andere kinderen leert het zichzelf kennen. Door deze zelfkennis kan het kind bepalen welk gedrag het meest effectief is om te gebruiken. De kwaliteiten van de andere kinderen worden zowel door de trainers als door de deelnemende kinderen benoemd zodat ze positieve punten van elkaar over kunnen nemen. Op deze manier veranderen de gedachten, de beleving en het gedrag van de kinderen.

Door thuisopdrachten die de kinderen maken wordt de omgeving betrokken bij het proces. Ouders zijn een belangrijk aandeel tijdens de ontwikkeling van het kind betreft het zelfvertrouwen en de weerbaarheid (Niks, C. & Jol, D. 2008).

5.6 Cognitieve gedragstherapie.

Tussen de gedragstherapie en cognitieve therapie zijn er geen verschillen in effecten van de therapie. Beiden therapieën laten positieve veranderingen zien in stemmingen, het veranderen van negatieve gedachten en verbetering van de sociale vaardigheden.

De cognitie wordt als insteek gebruikt om het gedrag, het voelen en het denken van de cliënt te veranderen. Er wordt uitgegaan van informatieverwerkingsprocedures. Mensen krijgen informatie binnen die aan de hand van denkschema's geordend wordt. Informatie wordt opgeslagen.

Denkschema's kunnen minder functioneel zijn, met als gevolg emotionele problemen of gedragsproblemen. Daaruit komen disfunctionele gedachten of gevoelens, bijvoorbeeld: 'niemand vindt mij toch aardig.'

Deze disfunctionele informatieverwerkingprocedures kunnen worden veranderd in therapie wat zal leiden tot ander gedrag en een andere emotionele beleving. Door positieve gedachten aan te reiken, of handiger gedrag voor te doen of te laten zien hoe het niet moet kan de cliënt andere inzichten krijgen.

Binnen de cognitieve gedragstherapie zijn er verschillende manieren om cognities te veranderen of reëel te maken. Bijvoorbeeld door middel van experimenten. Gedachten, die vaak negatief zijn worden achteraf gecontroleerd op de waarheid. Daarbij wordt gekeken of gedachten reëel zijn of niet en hoe ze aangepast kunnen worden. Vaak worden cliënten er bewust van dat hun gedachten irreëel zijn. Door middel van een experiment als deze of spel- en sportactiviteiten zal de cliënt andere inzichten (cognities) krijgen en een andere emotionele beleving (Prins, P. & Bosch, J. 2000).

Het competentiemodel, aldus Weerman A. (2006), wordt bij deze stroming veel gebruikt. Het model gaat uit van wat de cliënt al kan. De benadering is positief, waardoor de cliënt zich sterk zal voelen en weerbaarder zal zijn in het dagelijks leven. Wanneer het nog niet goed gaat, ontbreken er vaardigheden of zijn de taken te zwaar.

Bij de 'Ik ben ik' training wordt ander gedrag en andere cognities aangeboden aan de kinderen. Door middel van thema's zoals grenzen aangeven, stemgebruik en presenteren worden bewegingsactiviteiten aangeboden. De kinderen doen ervaringen op en kunnen hun gedachten en gedrag veranderen. Ze krijgen inzicht in zichzelf, hun eigen houding en manier van bewegen. Door de ervaring van bewegingsactiviteiten krijgen ze de kans om andere gedachten, lichaamshouding en gedrag uit te proberen. Het afkijken van andermans kwaliteiten is hier een voorbeeld van. De

kinderen komen er achter dat ze meer keuzemogelijkheden hebben betreft hun gedrag, bewegen en houding. Gedurende de training zullen de kinderen hun lichamelijke stevigheid positief veranderen (Niks, C. & Jol, D. 2008).

6. Methode

Om tot beantwoording van de onderzoeksvraag te komen is er binnen het onderzoek gekeken naar de uitgangspunten en theoretische onderbouwing van de Pentabalans methodiek en de 'Ik ben ik' module. Daarna is gekeken hoe deze uitgangspunten en onderbouwing terug te zien is in de praktijk van de twee werkwijzen.

Door middel van gesprekken die gevoerd zijn met Ingrid Bunnik (manager Intraverte) en bestudering van de cursusmap, Pentabalans cursusmap (2008), zijn de uitgangspunten van de Pentabalans methodiek naar voren gekomen. Deels zijn dit uitgangspunten die in de praktijk gericht zijn op stevigheid voelen in het lichaam bij een hulpvraag voor weerbaarheid. In het gesprek is gevraagd waarom het volgens de Pentabalans methodiek een voorwaarde is om stevigheid in het lichaam te voelen.

De theorie die de Pentabalans methodiek onderbouwt is onderzocht. Daarbij is de psychodynamische benadering uitgediept. Vanuit verschillende literatuurbronnen zijn de uitgangspunten gericht op lichamelijkeid naar voren gekomen. Daarbij is gekeken wat het belang is van lichamelijkeid in de psychodynamische benadering.

De uitgangspunten van de theorie zijn vergeleken met de uitgangspunten van de praktijk om te kijken naar het belang van lichamelijke stevigheid in de Pentabalans methodiek naar voren komt.

Door middel van een interview met Cor Niks (docent psychomotorische therapie en mede ontwikkelaar 'Ik ben ik' module) is besproken wat de visie is, wat de inhoudelijke aspecten zijn en wat de werkwijze is van de 'Ik ben ik' training. Daarbij zijn de uitgangspunten naar voren gekomen. Er is besproken welk belang het voelen van stevigheid in het lichaam heeft in de training en hoe zich dit in de training uit. De visie hierover en het belang van dit aspect in de totaliteit van de training is besproken.

In het interview is de theoretische onderbouwing en de keuze voor de cognitieve gedragsbenadering bevestigd. De uitgangspunten van de cognitieve gedragsbenadering zijn onderzocht door middel van literatuur. Daarbij is gericht gekeken naar het aspect stevigheid voelen in het lichaam en lichamelijkeid. Met als doel zo gericht mogelijk de onderzoeksvraag te beantwoorden.

Wanneer de theoretische uitgangspunten duidelijk waren is de koppeling gemaakt naar de praktijk, de 'Ik ben ik' training. Er is gekeken hoe de theorie zich in de praktijk uit.

Door deze vergelijkingen zullen de resultaten naar boven komen. Het belang van lichamelijkeid in de twee psychologische stromingen kan vergeleken worden met de uitgangspunten in de praktijk. Na deze vergelijking wordt gekeken wat de link is tussen weerbaarheid en stevigheid in het lichaam. Met als doel meer duidelijkheid te scheppen over het verband en het antwoord op de onderzoeksvraag.

7. Resultaten

7.1 Vergelijkingen tussen de twee werkwijzen en de theorie.

Psychodynamische benadering.

De werkwijze van de Pentabalans methodiek past bij de psychodynamische benadering vanwege het opheffen van een blokkade in de ontwikkeling. De blokkade heeft spanning veroorzaakt in het lichaam die disfunctioneel is. Zowel de psychodynamische benadering als de Pentabalans methodiek verklaren een blokkade op te moeten heffen zodat de spanning in het lichaam weg is. Het kind zal weer open staan om te leren. Wanneer de blokkade opgeheven is, zal het kind beter spierspanning functioneel in kunnen zetten en lichamelijk meer stevigheid voelen. Zowel de theoretische onderbouwing als de Pentabalans methodiek gaat uit van de lichamelijkheid van het kind. Het opheffen van de blokkade wordt in de Pentabalans methode benoemd als een disbalans in de ontwikkeling. Waarbij de methodiek zich richt op vijf kleuren, zodat het begrijpelijk is voor het kind.

De 'Ik ben ik' training sluit deels aan bij de psychodynamische benadering. Een duidelijke overeenkomst is dat beide het doel hebben dat het gedrag van het kind verandert. Daarbij is de insteek anders. De psychodynamische benadering laat het kind ervaringen opdoen met nieuw gedrag. Bij de 'Ik ben ik' training krijgt het kind ook nieuwe gedragsvormen aangereikt door de trainers. Bijvoorbeeld doordat de trainers wijzen op kwaliteiten van de andere kinderen. De trainers staan net als bij de psychodynamische benadering naast het kind, maar hebben een meer sturende rol. De training is daardoor concreet. Er staan standaard tien bijeenkomsten voor de 'Ik ben ik' training, terwijl dit bij de psychodynamische benadering veel ruimer genomen kan worden. Zoals bij de psychoanalyse⁴, waar cliënten jarenlang in therapie zijn, voor vier of vijf keer in de week.

Zoals al in het theoretisch kader is gebleken, wordt het voelen van stevigheid in het lichaam ook wel 'grounding' genoemd. Wat onder andere stevig staan en een weerbare lichaamshouding van het kind betekend. Daarbij zijn het voelen, het bewustzijn van het lichaam en spanning/ontspanning in het lichaam aspecten waar in de psychodynamische benadering aan gewerkt wordt.

Het verbeteren van de lichamelijke stevigheid zijn in de psychodynamische benadering een gevolg van de opheffing van de blokkade. Bij de 'Ik ben ik' training is dit het gevolg van veranderingen in gedachten. Bij deze vergelijking is het doel van de behandeling hetzelfde, namelijk de uiteindelijke gedragsverandering. Maar de insteek van de theorie en de training is anders.

Cognitieve gedragsbenadering.

De werkwijze van de Pentabalans methodiek sluit deels aan bij de cognitieve gedragsbenadering. Zowel de theorie als de werkwijze gaan uit van de kwaliteiten van het kind. Ze halen naar voren waar het kind goed in is. Ook bieden zowel de Pentabalans methodiek als de cognitieve gedragsbenadering positieve en helpende gedachten aan. Toch is hierbij de insteek anders. Namelijk de cognitieve

⁴ Psychoanalyse gaat uit van onbewuste conflicten die moeten worden opgelegd. Inzichten en opnieuw doorleven van het conflict zou de symptomen doen afnemen.

insteek van de cognitieve gedragsbenadering en de lichamelijke insteek van de Pentabalans methodiek.

De 'Ik ben ik' training sluit vrijwel compleet aan bij de cognitieve gedragsbenadering. De cognitie als insteek om gedrag, gevoelens en gedachten te veranderen is het belangrijkste uitgangspunt. Daarnaast kan geëxperimenteerd worden met het nieuwe gedrag en de nieuwe gedachten. Zowel bij de cognitieve benadering als bij de 'Ik ben ik' training wordt er uitgegaan van de kwaliteiten van het kind zelf en de andere kinderen. Dit sluit aan bij het competentiemodel van Weerman, A. (2006). De kwaliteiten worden vergroot tijdens de bijeenkomsten en kunnen gekopieerd worden door andere kinderen.

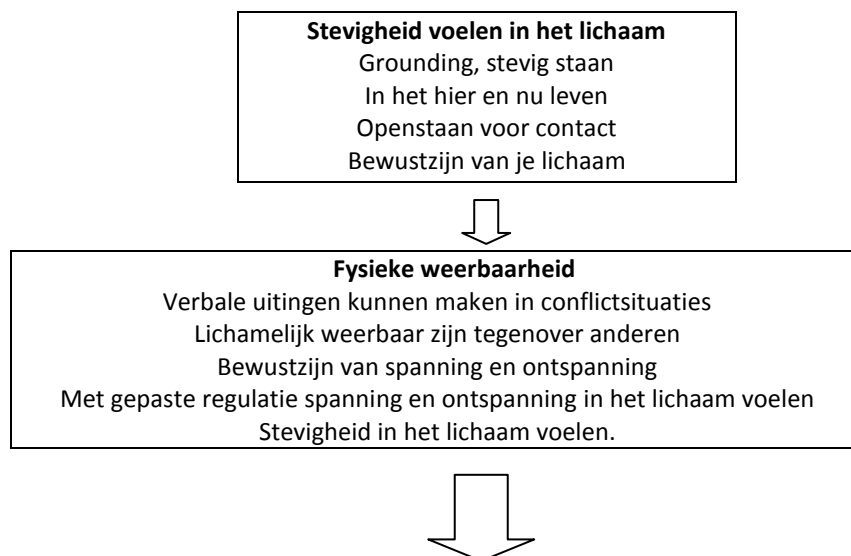
Door de aangereikte, functionele gedachten en vaardigheden krijgt het kind inzicht in zichzelf en manieren om zijn lichaam in te zetten. Het verkrijgen van lichamelijke stevigheid vormt zich in de loop van de training/therapie. Dit is het uitgangspunt van de 'Ik ben ik' training en bij de cognitieve gedragsbenadering.

7.2 De koppeling van stevigheid voelen in het lichaam en weerbaarheid.

Het aspect stevigheid voelen in het lichaam wordt verklaart vanuit de verschillende literatuur bronnen, beschreven in het theoretisch kader. De literatuur verklaart dat stevigheid in het lichaam onder andere komt door een goede balans tussen spanning en ontspanning. Dit is belangrijk bij de methodiek van Jacobsen (1983), maar ook ontspanning als gevolg van inspanning en een goede spierspanningsregulatie bij 'grounding'. Het voelen van lichamelijke stevigheid zorgt bij een kind voor een ontspannen, open houding om te leren. Dit is bij de Pentabalans methodiek de voorwaarde voor een behandeling.

Weerbaarheid bestaat uit veel aspecten. Deze aspecten hebben invloed op elkaar. Je kunt niet één aspect verbeteren en er van uit gaan dat het kind in alle situaties weerbaarder is.

Het voelen van stevigheid in het lichaam wordt verklaard in het aspect fysieke weerbaarheid. De fysieke weerbaarheid is één van de aspecten die de term weerbaarheid in dit onderzoek verklaart. Zie onderstaand ontworpen schema voor verduidelijking van de termen.



Weerbaarheid

Aangeleerd. Een copingstijl om met stress om te gaan.

Fysieke weerbaarheid. Verbaal sterk, lichamelijk weerbaar.

Mentale weerbaarheid. Negatieve feedback verwerken, zelfvertrouwen, herkennen van kwaliteiten.

Sociale weerbaarheid. Verantwoording nemen tegenover anderen. Respect hebben voor anderen en de gevoelens van anderen.

Uitdaging zien in een probleem of een verandering.

Het probleem aangaan. Betrokkenheid tonen bij het probleem.

Controle hebben over eigen handelingen en ervaringen.

Schema 1. Link tussen stevigheid in het lichaam en weerbaarheid.

8. Discussie

Methode

Voor een meer valide antwoord kan er naast onderzoek in de literatuur ook gebruik gemaakt worden van praktijksituaties. Er zouden naast de literaire onderbouwing meetinstrumenten gebruikt kunnen worden om de resultaten van de verschillende twee werkwijzen te onderzoeken. Er zou een groep kinderen met dezelfde leeftijd, uit dezelfde regio en met dezelfde hulpvraag onderzocht kunnen worden. De behandeling zou geëvalueerd kunnen worden door middel van een tweede meting van de Movement ABC test, de Vas-schalen⁵ en evaluatieformulieren gericht op lichamelijke stevigheid voor ouders en scholen. Op deze manier kunnen begin en eindmetingen gedaan worden. Aan het eind van de behandelingen met twee werkwijzen kan gekeken worden naar de verschillen in resultaten van de behandelingen.

Resultaten

Een conflict in de resultaten wordt veroorzaakt door de verschillende mogelijkheden van de werkwijzen. Bij Intraverte wordt gewerkt met een multidisciplinair team. Daarbij kan gekeken worden naar de noodzakelijke duur van de fases in de behandeling. Wanneer het kind nog niet genoeg ontwikkelingen in zijn proces heeft wordt het behandeltraject aangepast. De 'Ik ben ik' training wordt gegeven door PMT-ers en bestaat altijd uit tien bijeenkomsten.

De literatuur van de twee psychologische stromingen zou als discussiepunt kunnen worden opgesteld omdat het invloed kan hebben op de resultaten. In de loop van de tijd zijn de inzichten en opvattingen veranderd over bijvoorbeeld de theorie van Freud (1856-1939).

Er zou voor meer valide onderzoek naar andere of nieuwe opvattingen van de psychologische stromingen gezocht kunnen worden. Ook zijn er behandelingen waarbij eclectisch gewerkt wordt: waarbij verschillende uitgangspunten van stromingen gecombineerd worden in een behandeling.

De maatschappij en de sociale omgeving van het kind verandert, dus zal de therapeut zijn visie op psychologische benadering aan moeten passen.

Voorbeeld: Het kind had jaren geleden geen inspraak in de opvoeding en er waren strenge regels en afspraken. De psychodynamische benadering zou beter aansluiten bij de opvoeding, omdat de

⁵ Een Visueel analoge-schaal, vaak afgekort als VAS, is een psychometrisch meetinstrument bestaand uit een rechte lijn met aan beide kanten uitersten twee tegenovergestelde beweringen. De schaal wordt gebruikt bij het concretiseren van de beleving van de vorderingen in een getal.

therapeut hard aan het werk was en de cliënt deed wat de therapeut hem vroeg. Nu kan het kind meer overleggen en meedenken in de opvoeding.

Ondanks de verscheidenheid aan psychologische stromingen zal de therapeut alert moeten blijven tijdens het geven van therapie. De resultaten van een weerbaarheidstraining zouden anders kunnen zijn met dit verschil in opvoedstijl.

Uitvoering.

Tijdens de uitvoering van het onderzoek is het duidelijk geworden dat er in de werkwijzen van de Pentabalans methodiek en de 'Ik ben ik' training veel overlap is. Het conflict is ontstaan omdat voorafgaand aan het onderzoek werd gedacht dat er veel verschillen waren in benaderingswijze, maar dit niet het geval bleek. De uitgangspunten zijn verschillend, zoals bij de theoretische onderbouwing, maar de terminologie voor de behandelaspecten komen deels overeen. Termen als lichamelijke stevigheid, stevig staan en lichaamsbewustzijn komen overeen.

9. Conclusie

Antwoord op de vraagstelling:

Gericht op de vraagstelling kan de conclusie getrokken worden dat beide werkwijzen aandacht besteden aan de lichamelijke stevigheid van het kind, maar dat het belang van dit aspect anders is.

De theoretische onderbouwing van de psychodynamische benadering en cognitieve gedragsbenadering zorgt voor een andere insteek in de behandeling. Bij de 'Ik ben ik' training is de cognitie de insteek en bij de Pentabalans methode de lichamelijkheid. Bij beide werkwijzen wordt de lichamelijke stevigheid behandeld en hebben ze gedragsverandering tot gevolg.

In de 'Ik ben ik' training groeit het aspect lichamelijke stevigheid tijdens de algehele training. In de training is stevig staan en een goede weerbare houding één thema in de totale behandeling.

Daarnaast is de visie van de 'Ik ben ik' training dat het lichaamsbewustzijn en de lichamelijke stevigheid in proces is tijdens de tien bijeenkomsten en daarna.

Bij de Pentabalans methodiek is lichamelijke stevigheid een voorwaarde voor de behandeling. Dit komt door de theoretische onderbouwing, de psychodynamische benadering. Maar ook door het multidisciplinaire team waar gebruik van gemaakt kan worden. Door de voorafgaande fase oefentherapie leert het kind lichamelijke stevigheid in zijn lichaam te voelen en wordt het kind fysiek sterk. Het voordeel daarvan is dat er in de PMT behandeling meer gericht kan worden op sociale vaardigheden en het gedrag met als doel het verder verbeteren van de weerbaarheid.

10. Aanbevelingen

Scholen en ouders.

Aan de hand van de gekregen inzichten tijdens het onderzoek kan geadviseerd worden aan ouders, scholen of instellingen die geïnteresseerd zijn in een weerbaarheidstraining om zich te richten op de inhoud van de training. Gebleken is dat het 'plaatje' van de training voor de buitenwereld anders opgesteld wordt, maar dat de inhoud overlapt met elkaar. Het advies is om te kijken naar het doel van de training voor het kind of de klas en aan de hand daarvan uit te zoeken in welke mate het doel behandeld wordt in de training. Wanneer dit duidelijk is kan er een weerbaarheidstraining gekozen worden die het beste aansluit bij het doel. Door bijvoorbeeld een training te kiezen waarbij het persoonlijke doel een voorwaarde is in de training in plaats van een aspect wanneer dit belangrijk gevonden wordt.

Er kan worden aanbevolen om voorafgaand aan het kiezen voor een weerbaarheidstraining zich te verdiepen in de terminologie die gebruikt wordt. Termen sommige termen komen overeen met elkaar, maar hebben ze een andere naam. Zoals 'grounding' en stevigheid voelen in het lichaam komen overeen met lichamelijke stevigheid.

Wanneer deze verdieping plaatsvindt kan er dan meer duidelijkheid komen over hetgeen wát diegene wil bereiken in de weerbaarheidstraining. Wanneer dit duidelijk is kan er sneller naar de kern van de weerbaarheidstraining gekeken worden.

Bij het zoeken naar een passende weerbaarheidstraining kan er meer duidelijkheid ontstaan over de verschillen en overeenkomsten tussen de verschillende trainingen. Uiteindelijk kan er dan een training gekozen worden die het beste aansluit bij het doel.

11. Literatuurlijst.

- Gijs, L. e.a. (2009) *Seksuologie*. Bohn Stafleu van Loghum
- Janssen-Vos, F. & Oers, B. van (1997) *Visies op onderwijs aan jonge kinderen*. Van Gorcum
- Jonge, J. de (1997) *Gezondheidskunde*. Bohn Stafleu van Loghum
- Knoers, A. (2004) *Ontwikkelingspsychologie: inleiding tot de verschillende deelgebieden*. Van Gorcum.
- Meihuizen-de Regt, M. & Moor, J. (2009) *Kinderrevalidatie*. Van Gorcum
- Oppen, P. van & Bögels, S. (1999) *Cognitieve therapie: theorie en praktijk*. Bohn Stafleu van Loghum
- Orlemans, J. & Eelen, P. & Hermans, D (2006) *Inleiding tot de gedragstherapie*. Bohn Stafleu van Loghum
- Prins, P. & Bosch, J. (2000) *Methoden en technieken van gedragstherapie bij kinderen en jeugdigen*. Bohn Stafleu van Loghum
- Schuur, G. (2009) *Omgaan met agressie*. Bohn Stafleu van Loghum
- Tilburg, E. van (2004) *Agressie; praktijkboek voor hulpverleners, begeleider, leerkrachten*. Garant.
- Vandereycken, W. & Deth, R. van (2009) *Psychotherapie: van theorie tot praktijk*. Bohn Stafleu van Loghum.
- Weerman, A. (2006) *Zes psychologische stromingen en één cliënt*. Amsterdam: Boom/Nelissen
- Willson, R. & Branch, R. (2009) *Cognitieve gedragstherapie voor dummies*. Pearson Education
- Zimbardo, P. & Weber, A. & Johnson, R. (2007) *Psychologie de essentie*. Pearson Education.
- Zwieten, J. van & Gonnissen, K (n.d.) *Hoe meet en ontwikkel je persoonlijkheid*. Kluwer

Ondersteunende artikelen en informatie.

Ykema F, Rots en Water trainingen, (2011), *Rots en Water brochure, versie 4, p 2*

Bunnik I, Koornberg F, Stienstra K, (2006). *Cursusmap Pentabalans*.

Niks C. en Jol D. (2007) *Sociale Weerbaarheids Training, versie 2.0*.

Ondersteunende websites.

Opgeroepen op 28 februari 2011, van Intraverte

http://intraverte.nl/kind/visie_pentabalans.html

Opgeroepen op 10 mei 2011, van Pentascope, Modeling

<http://www.encyclo.nl/begrip/modeling>

Opgeroepen op 3 maart 2011, Psychologische benaderingen

<http://mens-en-samenleving.infonu.nl/psychologie/18433-de-vijf-stromingen-in-de-psychologie.html>

Opgeroepen op 20 mei 2011, Roos van Leary

<http://kristeshuis.nl/tag/roos-van-leary/>

Opgeroepen op 20 april 2011, Vas-schaal

<http://www.fysiotherapiedaalmeer.nl/patientspecifiekeklachten.html>

Opgeroepen op 6 april 2011, van Ykema F, (1993) Rots en Water training

http://rotsenwater.nl/UserFiles/File/PDF/R&W_Brochure_2010_%20incl_posters.pdf

Bijlage

1. Uitleg Pentabalans.
2. Werkwijze van Intraverte met Pentabalans methodiek.
3. Verbanden tussen de kleuren gericht op weerbaarheid volgens de Pentabalans visie.
4. Interview Cor Niks 16 mei 2011.
5. Uitgangspunten “ik ben ik” en Pentabalans methodiek.
6. Theoretisch leren.
7. Roos van Leary.

12.1 Uitleg Pentabalans.

Uitleg van Pentabalans kleuren.

Deze volgorde verklaart niet de werkwijze van Intraverte. Het is een uitleg waar de verschillende kleuren voor staan. De schuin gedrukte zinnen zijn voorbeelden hoe het kind hier aan kan werken.

Wit. Denken

Je archiefkast. Alle opgeslagen informatie. Dit is o.a. ook het archi niveau van je hersenen.

Concentratie-, cognitie- en geheugenspellen kunnen gedaan worden om 'wit' te prikkelen.

Wanneer een kind zich niet goed kan concentreren op school zou het concentratiespellen kunnen doen zoals memorie om de cognitie te prikkelen.

Rood. Doen

Rood staat voor doen. Motoriek, kracht, evenwicht, starten en stoppen van bewegingen, herhaling van bewegingen en ontdekken van het lichaam. Veel activiteiten die gedaan worden hebben te maken met rood. Bijvoorbeeld een kind dat heel wild speelt. Hij/zij kan leren om te starten en stoppen door middel van activiteiten.

Als een kind te veel van rood heeft, kan het leren om een energiemeter te gebruiken of de stop-denkdoe methode toe te passen.

Blauw. Voelen

Blauw staat voor voelen. Wat kun je allemaal voelen in en aan je lichaam. In blauw creëert het kind veiligheid en vertrouwen. Het aangeven van grenzen valt onder blauw, omdat het kind beter aan kan voelen tot hoever vriendjes mogen gaan. Lichaamsbesef, ruimtesbesef en het maken van keuzes vallen onder blauw.

In onderdelen en situaties waar een kind mee te maken krijgt in spelsituaties, thuis en op school moeten kinderen keuzes maken. Bijvoorbeeld het kiezen van vriendjes, het houden aan regels en het voelen van veiligheid thuis.

Een kind kan niet goed voelen, voelt boosheid niet aankomen. Heeft weinig besef van zijn lichaam en kan niet goed keuzes maken door op zijn gevoel af te gaan. Dit kan geoefend worden door voelspellen, zoals een voelbak of op sokken voelspellen te doen.

Geel. Emoties

Emoties. Herkennen en uiten van emoties op een adequate manier. Een kind dat op dit gebied goed ontwikkeld is, zal zich in kunnen leven in de emoties van anderen. Het zal feiten kunnen onderscheiden van emoties en realistisch reageren op situaties op school, thuis en bij vrienden.

Een kind kan bij geel leren om eigen emoties te herkennen. Met als gevolg bijvoorbeeld minder boos te worden door realistisch te kijken naar de situatie. Gradaties van emoties ontdekken en kijken of iets echt heel erg is, of dat het kind dit zo ervaart.

Groen. Ontwikkeling

Initiatief nemen, leiderschap kunnen tonen en het hebben van een eigen visie. Deze kleur staat voor de ontwikkeling en creativiteit van het kind. De groene kleur staat voor een koppeling tussen alle kleuren.

Kan een kind snel regels verzinnen en inbrengen. Kan het een leider zijn door aanwijzingen te geven of een spel te verzinnen.

12.2 Werkwijze van Intraverte met de Pentabalans methodiek.

De werkwijze van Intraverte sluit het meest aan bij ervaringsgericht leren. Het theoretisch leren sluit aan bij sommige methodes van leren op school, wanneer een kind bijvoorbeeld rekensommen aangereikt krijgt. In onderstaande voorbeelden wordt de vergelijking gemaakt tussen theoretisch leren en ervaringsgericht leren.

De onderstaande voorbeelden zijn gericht op weerbaarheid.

Theoretisch leren. Van wit naar groen.

Wit: Je krijgt vaardigheden aangereikt wat je in je op moet nemen. Anderen vertellen hoe je het moet doen. Je zal deze vaardigheden uiteindelijk opslaan en wanneer je het nodig hebt kun je het oproepen. Met betrekking tot weerbaarheid zou dit kunnen zijn: het aannemen van een stevige houding of het aanleren van “stop, hou op”.

Rood: Tijdens de therapie en door middel van thuisopdrachten kun je met het nieuwe gedrag oefenen. Ook kun je oefenen met sociale vaardigheden op een sportvereniging. Onder andere de herhaling zal er voor zorgen dat het aangeleerde gedrag beklijft.

Blauw: Door de ervaring kun je meer vanuit je gevoel handelen. Je bent ervaren met het nieuwe gedrag en je kunt sneller keuzes maken met betrekking tot de geleerde vaardigheden.

Geel: Door de geleerde sociale vaardigheden en manieren van handelen zal het kind feiten beter kunnen onderscheiden van emoties. Er is verteld (wit) hoe het kind kan handelen bij een situatie waarbij het zich weerbaar op zou moeten stellen, waardoor het kind aan kan geven dat iemand over zijn grens gaat.

Groen: Het kind heeft de aangereikte stof opgeslagen door er mee te oefenen. Door de oefenmomenten is het gedrag eigen geworden en kan het kind het in verschillende situaties toepassen. Het aangeleerde gedrag is eigen gemaakt, met als gevolg dat het kind een sterke houding kan aannemen, initiatief kan nemen in de sociale context en zich stevig in zijn lichaam voelt.

Ervaringsgericht leren. Van groen naar wit.

Groen: Het kind krijgt de mogelijkheid aangereikt om te oefenen met nieuw gedrag in spelsituaties. Bijvoorbeeld het bedenken van regels of het aangeven van zijn grens tijdens voetbal. Vanuit de ervaring in het spel kan het kind leren om nieuw gedrag aan te nemen.

Geel: Het kind zal leren communiceren en zijn mening geven tijdens de spelsituaties. Door

communicatie kan het kind zich meer ontwikkelen op dit aspect en zal het kind minder vlak in het contact zijn.

Blauw: Het kind leert gevoelens herkennen in de ervaringssituaties en zal leren hoe hij hier mee om kan gaan. Daarmee bedoel ik dat het kind meer lichaamsgevoel krijgt en beter kan ervaren door te voelen hoe hij stevig kan staan. Het kind krijgt vertrouwen in het nieuwe gedrag omdat het uit eigen ervaring voort komt.

Rood: Herhaling van het gedrag. Ervaring opdoen door op verschillende manieren weerbaar te zijn tegenover anderen. Bijvoorbeeld tegenover de therapeut, bij een ander kind of in een groep. Door herhaling wordt het kind er meer bekend mee en zal het nieuwe gedrag sneller toepasbaar zijn.

Wit: Door de herhaling beklijft het nieuwe gedrag en worden de ervaren manieren om zich weerbaar op te stellen opgeslagen. De vaardigheden zijn snel oproepbaar in situaties waarin het kind aanvoelt dat hij zijn grens aan kan geven.

12.3 Verbanden tussen de kleuren gericht op weerbaarheid volgens de Pentabalans visie.

Een kind start een behandeltraject en er blijkt dat het kind zijn lichaam niet goed aanvoelt met als gevolg dat hij geen stevigheid in zijn lichaam voelt. Dit aspect valt onder blauw. Het kind is zich niet bewust van de stevigheid in zijn lichaam en voelt niet aan wanneer hij stevig staat.

Het kind zal spanning ervaren omdat het niet goed voelt of niet weet wat hij voelt. Door de spanning staat het kind niet open voor nieuwe leerervaringen. Het voelen van het lichaam zal dus ontwikkeld moeten worden voordat het kind open zal staan voor nieuwe leerervaringen.

In onderstaand overzicht beschrijf ik hoe de disbalans in blauw effect heeft op de andere kleuren. Hierbij plaats ik blauw als eerst, omdat dit het aspect is waar de disbalans aanwezig is. Daarbij begin ik met wat er mist als blauw onvoldoende ontwikkeld is. Daarna vertel ik wat het effect zal zijn als (bij Intraverte) blauw is ontwikkeld:

Blauw: Onvoldoende ontwikkeling betreft het sterk voelen in het lichaam en überhaupt het voelen van het lichaam. Kind beseft niet wat gevoelens betekenen en kan ze niet op het juiste moment inschakelen. Bijvoorbeeld bij het aangeven van grenzen of het maken van keuzes waarbij het kind instinctief moet kunnen handelen.

Wit: Kind heeft onvoldoende kunnen oefenen met het voelen van stevigheid in het lichaam en niet kunnen opslaan. Wanneer het kind het kan stimuleren in blauw, zal het in situaties waarbij hij weerbaar moet kunnen zijn de juiste informatie kunnen ophalen. Het kind zal juist kunnen handelen.

Rood: Door onvoldoende stevigheid in het lichaam is er een kans dat het kind onvoldoende evenwicht heeft kunnen ontwikkelen. Daardoor zal het kind klungelig kunnen zijn in samenspel of individueel spel. Andere kinderen zouden er negatief op kunnen reageren. Rood staat onder andere voor herhalen van vaardigheden.

Als het kind zijn lichaam beter voelt en dit in oefeningen veel herhaalt, zal een gevolg zijn dat het evenwicht verbeterd wordt. Een groot aspect van het evenwicht blijft het voelen van stevigheid in het lichaam, blauw dus.

Geel: Wanneer het kind zich niet stevig voelt in zijn eigen lichaam, zal het minder zijn emoties herkennen en hier op anticiperen. Het aanvoelen van emoties bij anderen is dan nog lastiger. Hier op

inspringen, door bijvoorbeeld te troosten is moeilijk als je niet weet wat je zelf allemaal voelt. Het kind zal oppervlakkiger zijn dan leeftijdsgenoten die geen disbalans hebben op deze gebieden. Een kind wat blauw genoeg heeft ervaren en ontwikkeld heeft zal handiger om kunnen gaan met leeftijdsgenoten door te troosten, te helpen of juist uit de weg te gaan.

Groen: Het kind zal spanning ervaren als hij zich niet stevig in zijn lichaam voelt. Het zal niet open staan voor leiderschap, maar meer teruggetrokken zijn in de sociale context. Het zal minder initiatief nemen, waardoor het kind vaak een volger zal zijn en zijn eigen mening achterwege zal laten. Wanneer blauw ontwikkeld is zal het kind wel initiatief durven nemen. Het kind is dan meer open om andere dingen te leren op sociaal gebied en zal de sociale contacten meer aangaan.

De verschillende kleuren hebben invloed op elkaar en overlappen elkaar tijdens de ontwikkeling van het kind. Wanneer een kleur tijdens therapie geprikkeld wordt zal het ook de andere kleuren prikkelen. De kleuren zijn een samenhang en denkwijze over de ontwikkeling van het kind.

12.4 Interview Cor Niks 16 mei 2011.

“Ik ben ik”.

De training is 4 jaar geleden tot stand gekomen. In de training worden sociale vaardigheden aangeleerd bij kinderen die zichzelf staande willen houden t.o.v. prikkels van de omgeving. De weerbaarheidstraining is ontwikkeld door Cor Niks en Dieneke Jol en uitgevoerd door studenten van de CALO, psychomotorische therapie. Na de eerste uitvoering is de training aangescherpt. Op dit moment wordt er onderzoek gedaan door Cor om de training verder te onderbouwen. De training wordt op ongeveer 5 scholen in Zwolle gegeven.

Wanneer een school een traject aanvraagt voor een klas, gaan studenten van de CALO (PMT) onder begeleiding naar de school toe om de weerbaarheidstraining te geven aan de klas. Individueel komen er kinderen naar het Ambulatorium op de CALO voor de weerbaarheidstraining. Deze kinderen komen één keer per week een training volgen. In totaal 10 trainingen. De kinderen hebben de leeftijd van 7-10 jaar, met een gemiddelde leeftijd van 9 jaar. Kinderen die individueel komen zijn vaak doorverwezen door de ouders.

Aspecten als stevig staan, stemgebruik en voor jezelf opkomen, grenzen aangeven en werken met emoties. Maar ook jezelf presenteren, samenwerken en communicatie zijn aspecten waar aan gewerkt wordt met de kinderen.

De aspecten zullen beklijven door opdrachten die ze thuis of op school moeten uitvoeren en door herhalingslessen die aan het eind van de module gegeven worden.

Over het algemeen is PMT moeilijk te verantwoorden of te onderbouwen. Er zijn weinig methodieken en technieken die alleen PMT zijn. Er is een overlap door de ervaring die is opgedaan, maar elke ontwikkelde training hanteert een eigen insteek en/of visie.

Daarom is het lastig om een eigen weerbaarheidstraining te onderbouwen. Veel methodieken en technieken komen uit bestaande trainingen of komen overeen met bestaande trainingen.

Bij het Ambulatorium wordt gewerkt vanuit modeling en grounding.

Modeling: kinderen oefenen en maken nieuw gedrag mee. Dit nieuwe gedrag krijgen ze door kwaliteiten van anderen te kopiëren of door het voorbeeld te krijgen van de begeleiding.

Grounding: oefenvormen die ze aangereikt krijgen. De kinderen kunnen ervaren hoe ze contact kunnen maken met de aarde. Ze krijgen aangereikt hoe ze stevig kunnen staan.

Belangrijke aspecten.

De kinderen bepalen het tempo hoe snel ze leren. De kinderen die individueel komen ervaren vaak meer last. Ze zijn gevoeliger. Daarom is het belangrijk om de tijd te nemen voor hun proces. Ook is belangrijk dat er 2 trainers op de groep staan die bij voorkeur een jonge leeftijd hebben (rond de 20 jaar). Dit is belangrijk omdat kinderen het gevoel krijgen dat ze meer mogen ontdekken omdat ze zich vrijer voelen in het oefenen met nieuw gedrag. Van ouders (die de leeftijd van hun ouders hebben) nemen ze sneller dingen aan, omdat ze meer respect hebben voor oudere begeleiders. Het effect zal minder groot zijn, omdat er minder ruis is. Het is niet van toepassing dat er een voorbereidend traject aan voorafgaat bij de kinderen, omdat bijvoorbeeld hun motoriek niet op leeftijdsniveau is o.i.d..

Het voelen van stevigheid is niet een heel belangrijk aspect in de training. Er wordt gekeken naar het stevig staan bij het kind, maar het is geen voorwaarde. Door middel van 2 oefeningen kunnen de kinderen leren wat stevig staan is en hoe ze stevig kunnen staan.

Het voelen van stevigheid in het lichaam wordt in de training verwoord als stevig staan en lichaamshouding. Door middel van grounding en modeling wordt met de kinderen gewerkt aan het stevig staan.

De werkwijze van de training “ik ben ik” is concreet. Er wordt bijna niet symbolisch gewerkt, zoals bij de Pentabalans methodiek. Er moet een logische denkwijze zijn voor de kinderen door onder andere de situatie te benoemen zoals hij is en er een vervolg aan geven. Er worden wel af en toe rollenspellen gedaan om de kinderen in de ervaring te zetten om te oefenen met hun nieuwe gedrag.

12.5 Uitgangspunten “ik ben ik” en Pentabalans methodiek.

“Ik ben ik”	Pentabalans
Intake. <i>Contact ouders/school.</i>	Intake. <i>KOT/PMT/Spelles. Behandeltraject op maat.</i>
Twee trainers +/- 20 jaar. <i>Begeleidend, structurerend en voorwaardenschepend.</i>	ABC Movement test en CBSK.
7-10 jaar. Gem. 9 jaar.	Individuele therapie. <i>KOT/PMT</i>
Concreet. <i>Duidelijke voorbeelden, oefeningen en koppeling.</i>	Groepstherapie is logisch vervolg.
Kinderen bepalen tempo. <i>Ruimte om te ontdekken.</i>	Creëren van balans in totaliteit. <i>5 kleuren, blauw staat voor stevigheid in lichaam.</i>
Stevig staan is een aspect van de training. <i>2 oefeningen, geen voorwaarde.</i>	Stevigheid is een voorwaarde voor het leren.
Cognitief. <i>Voordoen van nieuw gedrag.</i>	Ervaringsgericht. <i>Van groen naar wit.</i>
Ervaren en oefenen. <i>Modeling en grounding.</i>	Veel ruimte voor ontdekken.
Thuisopdrachten.	Oudergesprek is onderdeel van traject.
CBSK en evaluatieformulier ouders.	Thuisopdrachten.

Werkwijze “ik ben ik” sociale weerbaarheidstraining.

Kinderen en trainers zorgen voor veiligheid in de groep zodat ze open spreken over hun hulpvraag. Ze leren nieuw gedrag aan door oefeningen die ze aangereikt krijgen en door de kwaliteiten van elkaar over te nemen. Kinderen krijgen daardoor inzicht in ander gedrag wat handiger is om toe te passen. Bijvoorbeeld: 'ik kan beter mijn rug recht houden als ik mijn mening geef.' Ook wordt geleerd om te 'grounden'. Daarmee wordt door middel van twee oefeningen gekeken wat stevig staan is en hoe je een stevige houding aan kunt nemen. Het hebben van stevigheid in het lichaam is geen voorwaarde. Het is één aspect van de training. De kinderen krijgen de ruimte om te experimenteren met hun nieuwe gedrag, zodat het nieuwe gedrag eigen wordt. Door middel van thuisopdrachten worden ouders betrokken en beklijft het gedrag sneller.

Werkwijze Pentabalans, verbeteren van de weerbaarheid.

Kinderen doen oefeningen waarbij ze kunnen ervaren hoe het is om stevig te staan. Kinderen worden geprikkeld om zware materialen te tillen, bijvoorbeeld door een hut te bouwen met grote materialen. Het voelen van de spieren in het lichaam wordt gestimuleerd met soortgelijke oefeningen. Therapeut (KOT) beslist hoe vaak het kind zulke oefeningen doet voordat het de volgende stap neemt.

(Omdat ik me verder niet wil richten op de inhoud van het werk van de KOT beschrijf ik alleen de aspecten van de behandeling. Bij de "ik ben ik" training beschrijf ik ook de thema's en aandachtspunten bij de oefeningen die in de module staan.)

Wanneer het kind bewust is van zijn lichaam en beseft dat het lichaam veel emoties en gevoelens afgeeft is het blauwe vlak voldoende geprikkeld en ontwikkeld.

Dit zal positieve gevolgen hebben voor de spanning die in het lichaam is. De oefeningen zullen met een gedoseerde spanning uitgevoerd worden: niet te slap en niet te gespannen. Het kind zal meer ontspannen zijn en open staan om andere dingen te leren omdat de disbalans in blauw verdwenen is. Het kind zal overgedragen worden naar een PMT-er die zal werken aan sociale vaardigheden, zoals herkennen van kwaliteiten, aangeven van grenzen, uiten van mening en herkennen en uiten van emoties.

Wanneer een kind een aantal PMT-behandelingen gehad heeft zal hij het geleerde oefenen in spelsituaties met leeftijdsgenoten.

12.6 Theoretisch leren.

Het theoretisch leren sluit aan bij sommige methodes van leren op school, wanneer een kind bijvoorbeeld rekensommen aangereikt krijgt.

Theoretisch leren. Van wit naar groen.

Wit: Je krijgt vaardigheden aangereikt wat je in je op moet nemen. Anderen vertellen hoe je het moet doen. Je zal deze vaardigheden uiteindelijk opslaan en wanneer je het nodig hebt kun je het oproepen. Met betrekking tot weerbaarheid zou dit kunnen zijn: het aannemen van een stevige houding of het aanleren van “stop, hou op”.

Rood: Tijdens de therapie en door middel van thuisopdrachten kun je met het nieuwe gedrag oefenen. Ook kun je oefenen met sociale vaardigheden op een sportvereniging. Onder andere de herhaling zal er voor zorgen dat het aangeleerde gedrag beklijft.

Blauw: Door de ervaring kun je meer vanuit je gevoel handelen. Je bent ervaren met het nieuwe gedrag en je kunt sneller keuzes maken met betrekking tot de geleerde vaardigheden.

Geel: Door de geleerde sociale vaardigheden en manieren van handelen zal het kind feiten beter kunnen onderscheiden van emoties. Er is verteld (wit) hoe het kind kan handelen bij een situatie waarbij het zich weerbaar op zou moeten stellen, waardoor het kind aan kan geven dat iemand over zijn grens gaat.

Groen: Het kind heeft de aangereikte stof opgeslagen door er mee te oefenen. Door de oefenmomenten is het gedrag eigen geworden en kan het kind het in verschillende situaties toepassen. Het aangeleerde gedrag is eigen gemaakt, met als gevolg dat het kind een sterke houding kan aannemen, initiatief kan nemen in de sociale context en zich stevig in zijn lichaam voelt.

12.7 Roos van Leary.

