

Henk van der Poel is vorig jaar afgestudeerd aan de opleiding PMKT Le Bon Depart. Henk heeft een eigen praktijk (Offtrack) en werkt bij een instelling voor kinder- en jeugdpsychiatrie (PKJP in Rhoon).



DE KRACHT VAN HET NORMALE

“Outdoor” met PMKT

Sommige mensen dromen ervan en voor mij is het werkelijkheid; het werk doen waar je passie ligt. Mijn liefde voor outdoor sport en het werken in de hulpverlening vormen een gecombineerde passie. De vele enthousiaste reacties van klanten en van collega's over mijn manier van werken waren voor mij aanleiding mijn werkwijze op papier te zetten voor dit tijdschrift. Buitenspelen, de natuur, het 'normale' leven en uitdagende activiteiten zijn vaste ingrediënten in mijn werk als psychomotorisch kindertherapeut. Mijn eigen ervaringen met "outdoor" sport, maakt het voor mij bij uitstek een middel om therapeutisch in te zetten. Het sluit goed aan bij kinderen, jongeren en gezinnen waar ik mee werk. In eerste instantie vinden ze het wat bijzonder, maar over het algemeen willen ze graag aan de slag. Het is spannend en uitdagend en dat maakt het starten van een behandeling vaak 'gemakkelijker', omdat het probleem niet op de voorgrond ligt terwijl daar wel aan wordt gewerkt.

De positieve elementen van outdoor activiteiten en buitenspelen:

Normale omgeving

De kracht van de normale omgeving. Door buiten te werken wordt over het algemeen het probleem ook genormaliseerd. Je bent niet bijzonder met je probleem, maar we gaan eraan werken dat je er op een andere manier mee om kunt gaan. Verschillende kinderen met ieder hun eigen problematiek vragen om een andere omgeving. Iemand die prikkelgevoelig is vraagt om een prikkelarme omgeving met weinig/ geen andere mensen. Bijvoorbeeld een pleintje in plaats van een grasveld. Iemand die het aan kan, kan juist goed werken aan een klimwand met andere mensen om hem heen. Door te werken in een omgeving waar iedereen kan komen ben je niet speciaal.

Sensomotoriek

Het buiten zijn doet een beroep op je zintuigen en je sensorische waarneming: temperatuur, regen, wind, zon. Zowel zintuiglijk als tactiel doet het buiten zijn iets met je lichaamsbesef en het bewustzijn van jezelf in de ruimte. Onbewust en bewust worden de zintuigen geprikkeld wat ervoor zorgt dat je meer in het hier en nu kunt komen. Dat je contact kunt maken met wat er nu is. Je gaat onbewust aan de slag met het reguleren van deze prikkels. De rol van de therapeut is om een keuze te maken in aan hoeveel prikkels je de klant wil en kan blootstellen.

Aansprekende activiteiten

Aansprekende activiteiten zorgen ervoor dat de klant vanuit zichzelf al meer gemotiveerd is om naar de therapie te komen. Kinderen en jongeren die naar therapie komen hebben de ervaring dat ze dingen niet kunnen, dat ze tekort schieten. Vanuit deze ervaring hebben zij vaak een behoefte om juist iets te doen wat anderen niet kunnen. Outdoor activiteiten spreken veelal tot de verbeelding. Door deze activiteiten zo aan te bieden dat de klant er succes in behaalt én dat er gelijktijdig gewerkt kan worden aan persoonlijke doelen, maakt dat de succeservaring dubbel werkt. De klant heeft de ervaring dat hij zowel fysiek als mentaal iets wel kan.

De kracht van het normale

Systemegericht

Tijdens de verschillende outdoor activiteiten is het element 'samenwerken' gemakkelijk in te zetten door de ruimte die je hebt, de materialen en de oefeningen. Dit maakt dat het systeem (gezin, vriendjes of vriendinnetjes) van het kind of de jongere goed betrokken kan worden. Het systeem ondergaat dezelfde ervaringen wat ervoor zorgt dat er een ander contact kan ontstaan tussen de klant en zijn systeem. Het systeem kan als het ware meegroeien in de ontwikkeling van de klant.

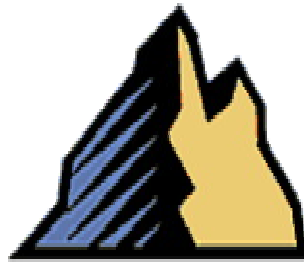
De kracht van de activiteiten

Elke omgeving en elke activiteit doet een beroep op een ander aspect van de klant. Soms op het gebied van verdragen van spanning en te-leurstelling. Een andere keer op het gebied van omgaan met de elementen en weer een andere keer in het omgaan met verwachtingen van jezelf of de ander. In principe kan je de klant zelf elke activiteit laten kiezen om te werken aan zijn therapiedoelen. Toch heeft elke activiteit ook zijn eigen specifieke kenmerken.

Hieronder een paar activiteiten die je kan inzetten:

survivalbaan
kanoën
zeilen
vliegeren
klimmen
stand up paddle
mountainbiken

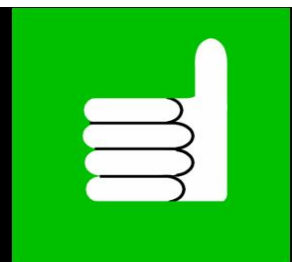
Hier ben Ik



lachen/ avontuur



Leren



KLIMSPORT ALS "MIDDEL" IN HET PMKT WERKVELD.

De klimtherapie

Bij het schrijven van de klimtherapie was mijn uitgangspunt dat het leuk moest zijn voor de persoon die hem volgde. Hij moest vooral gericht zijn op plezier en positieve ervaringen. Het werken met de klimwand is gericht op ervaren, voelen en inzicht (organisme). De therapie wordt ondersteund door een boekje met onderwerpen die aan de orde komen en is bedoeld om de sessie vanuit rust, even zitten en het verhaal lezen, te beginnen. Een voorspelbare structuur in de therapie. We beginnen met een onderwerp in verhaal vorm en wat vragen en we ronden de sessie af met een evaluatie van de sessie door op te schrijven wat je geleerd of beleefd hebt. Alles wat wordt opgeschreven is goed. Naast dat de training gericht zou zijn op positieve ervaringen,

De kracht van het normale

wilde ik ook dat het systeem (milieu) van de persoon die de training volgt erbij betrokken werd. Een systeem moet immers meegroeien met de persoon die de training volgt, omdat dit een positieve invloed heeft op het bestendigen van deze groei. Een belangrijk aspect is dat de interactie (gedrag) met de omgeving daardoor ook verandert, omdat de omgeving de persoon ook op een andere manier kan ervaren.

Onderwerpen van de klimtraining.

- | | |
|---------------------|---------------------------------|
| 1 Blij met je zelf | 2 Zelfvertrouwen |
| 3 Ouders | 4 Blij met je lijf |
| 5 Broers en zussen | 6 Hoe kijk ik tegen mijzelf aan |
| 7 Vriendschap | 8 Erbij horen |
| 9 Lachen en plezier | 10 Tradities |

Onderzoek naar therapeutisch klimmen

Naar de effecten van therapeutisch klimmen zijn een aantal onderzoeken gedaan. Riedlsperger, Unterweger & Schobersberger deden in 2010 een onderzoek naar therapeutisch klimmen in Oostenrijk. Zij onderzochten meerdere methodes en theorieën met betrekking tot therapeutisch klimmen in opdracht van het Instituut voor Therapeutisch Klimmen in Oostenrijk. Therapeutisch klimmen wordt op vier hoofdgebieden ingezet: fysiotherapie, ergotherapie, psychotherapie of pedagogie en neurologie.

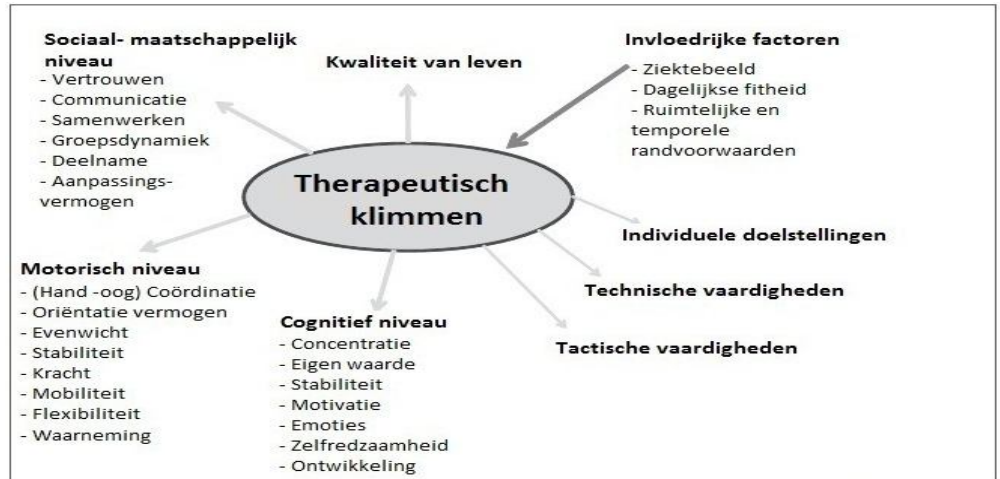
In de **fysiotherapie** kan therapeutisch klimmen op tal van wijzen worden ingezet, zowel als preventie als in de revalidatie van patiënten. Kracht en coördinatie kunnen worden getraind evenals flexibiliteit en uithoudingsvermogen. In de **ergotherapie** ligt de focus van therapeutisch klimmen vooral op het gebied van evenwicht en ooghand coördinatie, de samenwerking van de verschillende delen van het lichaam is hierbij erg belangrijk.

In de **psychotherapie** en **pedagogiek** wordt therapeutisch klimmen gebruikt om grenzen te verleggen, zelfvertrouwen op te bouwen en risico's durven nemen. Bij deze vorm van therapeutisch klimmen gaat het erom dat er hoog geklommen wordt, bij de andere vormen is dat niet het geval. In de **neurologie** worden motorische, zintuiglijke, cognitieve en sensorisch -specifieke tekorten behandeld middels therapeutisch klimmen. Er zijn weinig bewijzen dat therapeutisch klimmen meer effect heeft dan gewoon klimmen, maar uit ervaringen van professionals blijkt dat het een goede manier is om mee te werken. Beuchter & Fachtelpeter (2011) hebben een systematische review gemaakt van gerandomiseerde onderzoeken naar de effecten van therapeutisch klimmen en klimmen als sport. Beuchter en Fachtelpeter stellen in hun onderzoek dat het gerandomiseerde onderzoek van zowel Engbert als Fleissner niet bewijst dat therapeutisch klimmen daadwerkelijk helpt, zij vinden dat de onderzoekspopulatie te klein was om dat te kunnen onderbouwen.

Theoretische onderbouwing

Klimmen als middel in het werk als psychomotorisch kindtherapeut biedt vele mogelijkheden. Op allerlei vlakken kan het ingezet worden.

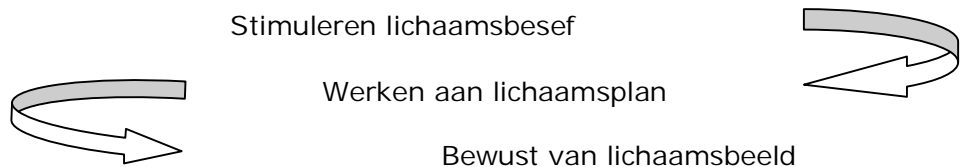
De kracht van het normale



Kijken naar hoe iemand klimt geeft al veel informatie over de persoon zelf op cognitief, sociaal, emotioneel en motorisch vlak.

De start van de klimtraining richt zich vooral op het lichaamsbesef. Het bewust worden van wat je voelt. Dit in interactie met de klimwand. Vanuit sensorisch oogpunt gekeken worden de volgende zintuigen geprikkeld en deze zintuigen zullen zich dan ook verder ontwikkelen:

- **Visueel:** bonte klimgrepen, routes.
- **Tactiel:** stappen op de treden en grijpen van verschillend gevormde grepen.
- **Vestibulair:** evenwichtsreacties ter stabilisatie.
- **Akoestisch:** luisteren naar de aanwijzingen van de therapeut.
- **Proprioceptief:** spierspoelen, golgi peessensoren en gewrichtssensoren nemen positie van het lichaam waar.



Door te vragen naar de fysieke ervaringen wordt hiermee ook de koppeling naar het cognitieve bewustzijn gemaakt. De volgende stap is dat er gekeken wordt naar de beweging van het klimmen. Door specifieke interventies te doen; b.v. een route te laten kiezen, een doel te laten stellen, geblinddoekt te laten klimmen, wordt de beweging beïnvloed waardoor er een lichaamsplan ontstaat met daaraan gekoppeld een succeservaring. Iemand gaat ervaren en krijgt inzicht dat je met ander gedrag een ander resultaat behaalt.

In deze fase wordt gewerkt met bewust worden van de ademhaling en het effect van ademhaling tijdens het omgaan met spanning. Hierbij kan ook het cognitieve bewustzijn van positieve en negatieve gedachten in het omgaan met spanning ingebracht worden. Dit is een fase waarin de PMKT ook een trainingsonderdeel heeft, omdat er bewust geleerd wordt om gedrag in te zetten om het resultaat te beïnvloeden.

Klimmen, de activiteit

Klimmen is een unieke ervaring. Omhoog klimmen, het overwinnen van hoogte, de zwaartekracht trotseren, het voor jezelf zorgen en vertrouwen op de ander, het loslaten en zweven tussen hemel en aarde is

De kracht van het normale



een enorme uitdaging. Het is een totaal concept. De 'stoere, normale' activiteit die in veel gevallen in een reguliere klimhal kan plaatsvinden, spreekt de doelgroep erg aan. Tijdens de klimactiviteit is de klimmer via een gordel, met een touw via een achtknoop en een grigri verbonden aan de zekeraar. Tijdens het klimmen zelf komen onbewust belangrijke thema's aan bod zoals: zekerheid, veiligheid, verbondenheid en afhankelijkheid.

DE THERAPIEDOELEN

De manier waarop iemand klimt zegt iets over zijn innerlijke wereld. Hoe gaat iemand met problemen om? Lost hij ze op of stopt hij bij een probleem. Gaat hij voor de top of overkomt de hoogte hem zoals zo veel dingen hem of haar overkomen? Het belang van doelen durven stellen, je prestatie in de context plaatsen. Omdat de doelen waaraan gewerkt kan worden eindeloos en divers zijn maak ik een koppeling tussen de items van de Psy-Mot en de klimtraining.

Aanvaarden van eigen lichaam

Het gaat dan om lichaamsbesef, om contact met- en goed interpreteren van- eigen gevoelens en lichaamssignalen. Als klimmer worden je zintuigen actief geprikkeld. Door de inspanning verandert er van alles op fysiek vlak. Door

deze gewaarwordingen actief te bevragen wordt het lichaamsbewustzijn gestimuleerd.

Ontwikkelen van plezier in bewegen

Het gaat hierbij om motiveren tot deelname en het verminderen van angstgevoelens. Tijdens het klimmen komen alle emoties op verschillende manieren aan bod. Bijvoorbeeld de angst voor hoogte of het onbekende, boosheid als je mis grijpt en valt, blij zijn als je de top haalt en verdriet als dit niet lukt.

Ontwikkelen van een realistische competentiebeleving

Dit betreft het ontdekken van eigen motorische mogelijkheden. Overschatting maar zeker ook onderschatting van eigen mogelijkheden zijn items die tijdens het klimmen spelen. Het leren stellen van haalbare doelen of het überhaupt stellen daarvan zijn interventies die gedaan kunnen worden om dit item te ontwikkelen.

Het verminderen van motorische achterstand

Tijdens het klimmen wordt er gewerkt aan grof motorische vaardigheden zoals evenwicht, kracht zetten om je vast te houden maar ook het bewegen binnen de kleur van een route doormiddel van kruispassen en stevig staan.

Verbeteren van zelfcontrole

Hier gaat het over grip krijgen op impulsiviteit. Planning en omgaan met spanning en emoties zijn onderdelen die aan bod komen op de

De kracht van het normale

klimwand. Beginnen vanuit fysieke rust, vanuit stevig staan, buikademhaling en aandacht bij wat je voelt maakt dat de kans op succes groter. Maar ook het omgaan met angst op de klimwand, buikademhaling, helpende gedachten, afleiding en hulp vragen inzetten, maakt dat de angst beter te verdragen wordt.

Stimuleren van zelfvertrouwen en expressiviteit

Om te kunnen klimmen moet je voor jezelf op kunnen komen, Je moet je grenzen kunnen herkennen en ze ook aan durven geven.

Ontwikkeling van samenspel en interactieve vaardigheden

Dit gaat over stimuleren van sociaal gedrag.

Klimmen is een gezamenlijke activiteit. Vertrouwen in elkaar en samenwerken zijn belangrijke items. Tijdens het klimmen is er voortdurend communicatie nodig. Zowel verbaal maar zeker ook non- verbaal. Overleg of je mag beginnen met klimmen, hulp vragen en aangeven dat je niet verder wilt of wilt rusten. Het klimmen doet daar allemaal een beroep op.

BELANG VAN HET SYSTEEM.

Het gezin is een belangrijke factor in de behandeling. In het gezin is er in de loop van tijd een beeld ontstaan van de klant. Iedereen heeft een bepaalde rol in het gezin. De klant is in veel gevallen iemand waar vanuit zorg naar wordt gekeken. Doordat iemand deze rol toebedeeld heeft gekregen houdt de verwachting van de omgeving deze rol ook vaak in stand. Het is van belang dat een gezin betrokken wordt bij de behandeling, dat zij zich gesteund voelen en dat er acceptatie voor het probleem komt. Dit is een basis waar vanuit de klant erkenning kan krijgen voor wie hij is en wat hij doet. Deze erkenning moet er zijn voor zowel de klant als voor het gezin van de klant. Als de klant zich gaat ontwikkelen in de therapie en het gezin daarbij betrokken is, krijgt het gezin een andere kijk op de klant.

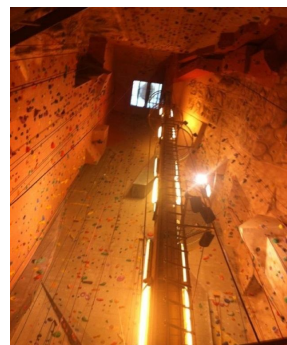
Vanuit die andere kijk zal de klant ook anders benaderd worden. Dit zal de groei van de klant ondersteunen en de ontwikkeling versterken.

Fysieke omgeving van de therapie.

Privé Klimhal



Openbare klimhal.



De keuze van de locatie waar geklimmen wordt is van groot belang. Zo kan er gekozen worden voor een therapieruimte waarbij de klant in een 1 op 1 contact de therapie volgt. Er kan ook gekozen worden om in een reguliere klimhal de sessie uit te voeren. De klant staat bij deze keuze centraal.

De kracht van het normale

Wat heeft de klant nodig, en soms ook, wat kan een klant aan. Kinderen en jongeren die snel afgeleid of erg prikkelgevoelig zijn, hebben vaak meer baat bij een klimwand waarbij 1 op 1 gewerkt kan worden. Soms alleen om vertrouwd te raken met de klimwand. Na de fase van lichaamsbesef kan dan over gegaan worden naar een reguliere klimwand. Dit om het beeld te versterken dat je niet bijzonder bent maar met handvatten prima mee kan in de reguliere maatschappij. Dit beeld is belangrijk voor zowel de klant als voor het systeem van de klant.



De Monte Cervino

De beklimming op zich was al een avontuur. Sjors had in die periode veel ruzie met zijn broer. Deze was drie jaar ouder en had al wat klimervaring. Met zijn drieën hebben we op een zonnige dag de touwen in gebonden en zijn we naar de top geklommen om daar even van het uitzicht te genieten. Doordat Sjors gezekerd werd door zijn broer en andersom moesten ze wel samen werken en dat ging onder deze omstandigheden meer dan prima. Naar beneden was een ander verhaal. Om op 38 meter hoogte over de rand te stappen om weer terug te gaan was toch wel erg spannend. Sjors zag dit echt niet zitten maar hij had geen keus. We moesten een keer naar beneden. Afwisselend met zijn broer probeerde ik Sjors te motiveren en te steunen om toch de stap over het randje te maken.

Het duurde een uurtje maar tenslotte zijn we goed beneden gekomen. Nu waren daarna natuurlijk niet alle problemen tussen hen mee opgelost maar de gezamenlijke ervaring maakte wel dat ze meer respect hadden voor elkaar.

Omdat Sjors (diagnose asperger) bij mij in het dorp woont kom ik hem nog regelmatig tegen. Groeten doen we altijd en soms hebben we een gesprekje over hoe het gaat. Twee dingen komen dan steevast naar boven. Één daarvan is het beklimmen van de buitenkant van de Monte Cervino samen met zijn broer.