

Wijs lijf! **Tekst Berrit de Lange**

Het lichaam als spreekbuis

Pas als je eigen huis vertrouwd voelt, kun je de wereld in. Dat is het uitgangspunt van psychomotorisch kindertherapeut Dorien van den Dool. Haar lichaamsgerichte aanpak helpt jonge kinderen met trauma, ontwikkelings- en hechtingsproblemen van binnenuit rust te vinden in het hoofd. 'Het lichaam heeft een eigen verhaal.'



Therapie? Welnee! Lekker spelen en bewegen! "Kinderen komen hier graag. De therapie sluit aan bij hun eigen belevingswereld", zegt Dorien van den Dool in haar praktijk aan huis in Alkmaar, die de veelzeggende naam Eigenwijsheidsontwikkeling draagt. Als psychomotorisch kindertherapeut 'leest' Van den Dool het gedrag van het spelende en bewegende kind. „Al doende help ik het kind spelenderwijs emoties te verwerken, stress te reguleren en nieuwe gedragspatronen te ontdekken. Zo vervangt het kind oude patronen door nieuwe ervaringen die vruchtbaar zijn voor de ontwikkeling en het verdere leven. Het kind staat daardoor weer met zelfvertrouwen in de wereld en kan op eigen kracht verder."

Psychomotorische kindertherapie (PMKT) bewijst in toenemende mate haar waarde bij jonge kinderen (tussen 4 en 14 jaar) die vastlopen in hun ontwikkeling en dat uiten in hun gedrag.

Ze laten teruggetrokken of opstandig gedrag zien, zijn angstig, maken moeilijk contact, hebben een negatief zelfbeeld, zijn juist boos en agressief of lijden aan faalangst.

Van den Dool: "Gedragsproblemen kunnen tal van oorzaken hebben, van scheiding van de ouders en rouw tot een gedragsstoornis als autisme of ADHD. Bij adoptiekinderen spelen vroege traumatische ervaringen, vaak opgedaan voordat ze konden praten en soms zelfs al in de baarmoeder, een rol. Ervaringen die de cognitieve,

emotionele en sociale ontwikkeling van een kind bepalen, ook in het latere, volwassen leven. Eigenlijk maakt het niet zoveel uit wat de oorzaak van de gedragsproblemen is. Bij psychomotorische kindtherapie gaat het om het 'kind-eigene' en wat juist dit kind nodig heeft om zich goed te ontwikkelen.”

Macaroni

Spelen, bewegen en muziek zijn de pijlers onder Van den Dools aanpak. Zo laat zij het kind ervaren wat verschillende materialen doen. Graaien in een bak met macaroni, voelen aan zachte lappen, wiegen in een hangmat, masseren van de voeten of haartjes kammen. “Het lichaam heeft een eigen verhaal. In gedachten, maar ook in sensaties zoals geuren, kleuren en geluiden”, vertelt ze. “Ik maak bijvoorbeeld gebruik van een tapijtje. Als het kind daar ontspannen op ligt, trek ik het tapijt als een bootje door de kamer. Het ene kind geniet van de vloeiende beweging en ontspant zich.

Een ander kind roept heel hard 'Stop!' Dan weet ik dat het daar nog niet aan toe is en moeten we een stapje terugdoen.”

Muziek is een belangrijk hulpmiddel, omdat het uitgaat van ritme, vertelt Van den Dool. “Alles heeft een ritme, dat begint al bij de hartslag van de moeder als het kind nog in de buik zit. Maar ook de dag en de seizoenen. De traditionele 3 R's –(rust, regelmaat en reinheid) zijn zo gek niet als basis. Ritme zorgt voor ontspanning in het brein.”

Sport en spel, van voetbal tot hutten bouwen, kunnen veel doen voor het zelfvertrouwen, legt de kindtherapeut uit. “Het ene kind bouwt een hut die aan alle kanten potdicht zit en sluit zich als het ware op in zijn eigen huis. Een ander kind bouwt een volledig open hut, waar iedereen maar naar binnen kan lopen. Of neem badminton, een sport waar ik toevallig zelf handig in ben. Het begint met het vertrouwen in het eigen kunnen om de shuttle simpelweg over het net te slaan, daarna kun je leren verliezen en ga je meer uitdaging zoeken. Je kunt pas een smash slaan als je weet hoe je de shuttle moet opgooien. Ik geniet ervan als je het zelfvertrouwen ziet groeien en een kind enthousiast roept: ‘Dorien, ik ga je verslaan!’ Nou, kom maar op!”

Bouwstenen van hechting

Van den Dool maakt bij haar therapie gebruik van het Bouwstenenmodel van Truus Bakker, psychotherapeut, orthopedagoog en deskundige op het gebied van hechtingsproblemen

bij adoptie. Haar hechtingspiramide laat zien hoe in een gezonde hechtingsrelatie de vijf bouwstenen van sociaal-emotionele ontwikkeling – basisveiligheid, toevertrouwen, zelfvertrouwen, zelfstandigheid en creativiteit – worden gevormd.

Een goede ontwikkeling van een eerdere bouwsteen geeft een goede basis voor de ontwikkeling van de volgende bouwsteen en blijft daar ook in aanwezig. Als er verstoringen optreden in de ontwikkeling, zullen die ook hun invloed houden in de ontwikkeling van de volgende bouwsteen of zelfs betekenen dat het kind de volgende bouwsteen nauwelijks ontwikkelt.

Alle oefeningen en spelvormen zijn bedoeld om het lichaamsbesef en zelfbesef te vergroten.

Al doende observeert de kindtherapeut de reactie en lichaamstaal van het kind. “Ik opereer op de randen van de tolerantie van het kind, op zoek naar die laag in de ontwikkeling waar iets ontbreekt en waar we kunnen beginnen met het herstel. Dat kan zich ineens aandienen, maar het kan ook in heel kleine stapjes gaan.”

Zo nodig werkt Van den Dool samen met andere behandelaars, of verwijst zij het kind door als de lichaamsgerichte aanpak niet helpt. “Cognitieve therapie bijvoorbeeld werkt niet als de basis ontbreekt. Je stopt dan allerlei gedachten in een leeg vat. Bij psychomotorische therapie ben je van binnenuit met herstel bezig. Daarom werkt het.”



Dorien van den Dool is sinds 2005 werkzaam als geregistreerd psychomotorisch kindtherapeut. Zij heeft een praktijkruimte in De Vlindertuin, een school voor speciaal basisonderwijs in Alkmaar. Andere kinderen zijn welkom in haar eigen praktijk aan huis *Eigenwijsheidsontwikkeling*. Daarnaast is Van den Dool docent en coach op de opleiding Psychomotorische Kindertherapie in Utrecht. Voordat Van den Dool zich vestigde als psychomotorisch kindtherapeut was ze werkzaam als leerkracht muziek op een basisschool.

Meer informatie: www.eigenwijsheidsontwikkeling.nl