

Sherborne Samenspel

Bewegingsspelvormen, heilzaam bij kwetsbare hechtingsrelaties ²

Hechtingsproblemen komen vaak tot uiting in de lichaamstaal van kinderen. Met een mix van bewegingsspelvormen uit de Sherborne bewegingspedagogiek worden leerervaringen op een heel basaal, lijfelijk niveau ondersteund. Deze lichaamsgerichte ervaringen kunnen positieve veranderingen ondersteunen op het gebied van gedrag, emotionele ontwikkeling en de manier waarop kinderen relaties aangaan. Deze korte, praktijkgerichte bijdrage geeft aan de hand van een casus de ondersteuningsmogelijkheden weer van Sherborne Samenspel bij kwetsbare hechtingsrelaties.

Inleiding

Het beeld wordt stilgezet. De ouders van de vierjarige Noa en de begeleider kijken naar het scherm. In beeld is Noa, ze ligt met haar lijfje opgekruld op schoot bij haar moeder. Haar ademhaling is rustig, haar blik is zacht. De ouders kijken ontroerd. Deze momenten met hun dochter zijn zeldzaam. Maar: "Dit doet ze steeds vaker",

zegt moeder. "Dat ze gewoon even tegen me aankruipt en de rust heeft om bij me te zitten en te knuffelen, ik heb er nog niet echt van durven genieten. Nu ik het op deze manier in beeld zie, dringt het tot mij door hoeveel het voor mij betekent."

Deze ouders kijken naar videobeelden van hun vierde bewegingssessie Sherborne Samenspel. De begeleider heeft tijdens de

1 Lonneke van Elburg (orthopedagoog) heeft haar eigen 'kinderpraktijk Samen'. Stefanie van Ruijven werkt als gezinsbehandelaar bij Intermetzo Polikliniek Haaglanden, TopReferentTraumaCentrum. Samen hebben zij 'Hechter' opgericht (www.hechter.nu). Tine Missinne (orthopedagoog en danstherapeut) werkt op Kleine K, dagziekenhuis infants in UPC Z.org van de KU Leuven. Ze zijn alledrie internationaal gecertificeerde cursusleiders Sherborne Bewegingspedagogiek. Contactadres: tine.missinne@telenet.be

2 Deze bijdrage is een bewerking van een artikel dat eerder verscheen in Vakblad Vroeg (jaargang 32, maart 2015). Delen ervan werden ook gepubliceerd in het boek 'Sherborne Bewegingspedagogiek' (Abimo, 2012).

sessie verschillende bewegingsspelvormen met Noa en haar ouders toegepast. Waar Noa in het begin nog heel graag de regie in handen had, is geleidelijk aan van snelle, krachtige bewegingen toegewerkt naar zachte bewegingen, waarbij er steeds meer momenten van toevertrouwen zijn tussen ouder en kind. De onderliggende gedachte is dat Noa op deze manier, op speelse wijze positieve leerervaringen opdoet via haar lijfje. Daardoor wordt de gehechtheidsrelatie met haar ouders ondersteund.

Dysregulatie en boosheid

Noa werd aangemeld omdat haar ouders zich in toenemende mate zorgen maakten over haar ontwikkeling. Noa was teruggetrokken, ze kwam op school niet tot samenspel of tot kleine werkjes maken. Thuis daarentegen kon zij heel bepalend gedrag stellen en werd Noa heel snel erg boos. Met moeite vertelde moeder dat ze haar dochter vaak niet leuk vindt.

Tijdens de anamnese blijkt dat Noa een moeilijke start gehad heeft. Zij werd zes weken te vroeg geboren en moest een tijdje in de couveuse verblijven. Deze periode was heel stresserend voor de ouders en na haar thuiskomst bleek moeder een postnatale depressie te hebben.

Sherborne bewegingspedagogiek

Al eerder zochten de ouders ondersteuning bij een opvoedingsdeskundige. Ze leerden positiever leiding te geven aan Noa, maar toch hadden de ouders het gevoel hun dochter niet echt te kunnen bereiken.

Gedragsproblemen bleven aanwezig. Nu de ouders opnieuw hulp zochten, koos de huidige hulpverlener voor een andere invalshoek: de inzet van Sherborne Samenspel, een therapeutische verdieping van de methodiek van Veronica Sherborne.

De Sherborne bewegingspedagogiek beoogt naast de motorische en cognitieve ontwikkeling, ook doelstellingen op sociaal en affectief-emotioneel vlak, nl. het ontwikkelen van een positief zelfwaardergevoel, en het ontwikkelen van de bekwaamheid om relaties aan te gaan en met anderen te communiceren.

Zelfvertrouwen en vertrouwen in de omgeving zijn hierbij twee centrale begrippen. Het groeien van zelfvertrouwen gebeurt doorheen de vele bewegingsspelletjes die gericht zijn op de ontwikkeling van lichaamsbewustzijn en ruimtebewustzijn. Het vertrouwen in anderen groeit tijdens de verschillende spelletjes.

De bewegingsmethode werd in de 20^{ste} eeuw ontwikkeld door de Engelse Veronica Sherborne. Zij was docente lichamelijke opvoeding en kinesitherapeute. Ze liet zich inspireren door haar ervaring in het werken met kinderen, jongeren en volwassenen met een handicap, door de samenwerking met Rudolf Laban, danser, choreograaf en pionier van de bewegingsanalyse, en door haar ervaring als moeder en de observaties van ouders in de omgang met hun kinderen.

Momenteel kent haar programma een succesrijke toepassing in de opvoeding van peuters, kleuters en lagereschoolkinderen, in de begeleiding van kinderen, jongeren en volwassenen met een sensoriale, motorische of verstandelijke beperking, bij kinderen en jongeren met sociale en emotio-

nele problemen, in psychiatrie en in gezinsgerichte therapieën.

Aan Veronica Sherborne danken we dus een breed scala aan eenvoudige bewegingsvormen, waarmee het kind vanuit lichaamsgerichte ervaringen een gevoel van zelfvertrouwen, vertrouwen in de ander en verschillende competenties kan ontwikkelen. Elke bewegingsvorm heeft zijn eigen kwaliteit en iedere keer wordt een ander element in de relatie aangesproken.

Zelfbepalend gedrag

Noa kan baat hebben bij Sherborne Samenspel, omdat ze in het prille begin van haar leven onvoldoende veiligheid heeft kunnen ervaren. Door haar moeilijke start en de vele moeilijke medische handelingen heeft ze waarschijnlijk de innerlijke overtuiging opgebouwd, dat het verstandiger is zich niet aan anderen toe te vertrouwen, maar zelf het heft in handen te nemen. Dit uit zich nu in zelfbepalend gedrag en het vermijden van contact, met daarbij een gebrek aan zelfvertrouwen en moeite om samen te spelen met andere kinderen en om te leren.

De ouders hadden het gevoel niet tot de kern van het probleem door te dringen. Vanuit de neurobiologische visie klopt dit ook. Wanneer er in het vroege leven van een kind sprake is van verhoogde stress, heeft dit effect op de neurale verbindingen in de lagere hersengebieden. Daardoor kunnen het innerlijk waarschuwingssysteem en de emotionele reacties (dysregulatie) van het kind ontregeld raken. Omdat de ontwikkeling van de hogere hersengebieden afhankelijk is van de juiste organisatie van de lagere hersengebieden, zijn

gebeurtenissen in de vroege kinderjaren van grote invloed op de ontwikkeling van alle hersendelen.

Op basis van ervaringen ontwikkelt het kind een innerlijk beeld over zichzelf en de omgeving. Dit zijn meestal geen bewuste herinneringen, maar overtuigingen op een onbewust, non-verbaal niveau.

Via een cognitief-gedragsmatige aanpak is het moeilijk om invloed uit te oefenen op deze diep gewortelde overtuigingen en automatische stressreacties. Hoe vaak ouders ook een compliment geven of gedrag proberen te beïnvloeden met straffen of belonen, het werkt niet of te weinig.

Toch kunnen alsnog nieuwe positieve neurale verbindingen worden aangelegd. Dit gebeurt door goed getimed, zich herhalende lichaamsgerichte ervaringen die het kind een diep gevoel van veiligheid en competentie geven.

Positieve lichamelijke belevingen

Tijdens de Sherborne bewegingsessies gaan we terug naar het opdoen van lichaamsgerichte leerervaringen. Tijdens de eerste levensjaren verzamelt een jong kind veel kennis over zichzelf en de wereld op een lichamelijke en zintuiglijke manier: door te voelen, te ervaren en uit te proberen. Naarmate een kind ouder wordt, kan het zich steeds beter verbaal uitdrukken en zal het ook steeds meer op cognitief niveau worden aangesproken.

Het is belangrijk om deze normale positieve lichamelijke belevingen op latere

*Lichaamsgerichte
ervaringen geven
een gevoel van
zelfvertrouwen,
vertrouwen in de
ander en een gevoel
van competentie*

leeftijd alsnog gericht aan te bieden. Dit helpt om bij kinderen zoals Noa een sneller en langduriger resultaat te bereiken. De ervaring leert dat, wanneer de regulatie van de basale stressreactiesystemen verbetert, de algehele ontwikkeling versneld weer op gang komt.

Plezier is terug

Na zes sessies Sherborne Samenspel, merken de ouders van Noa dat ze opgewekter is en zich makkelijker laat sturen. Ze is minder snel boos en als het gebeurt, kan ze zich makkelijker laten troosten. Het voornaamste, volgens moeder, is dat ze meer pleziermomenten heeft samen met haar dochter en dat ze soms wordt overvallen door het gevoel: ik hou van jou!

Over Sherborne Samenspel

Nederland startte met de ontwikkeling van de methodiek van Sherborne Samenspel met Els Hasselaar en Lidwien Mineur binnen pleeg- en adoptienazorg. Geleidelijk aan verspreidde de methodiek zich verder en ook in België wordt de therapeutische toepassing van de bewegings-

pedagogiek meer en meer ingezet in de geestelijke gezondheidszorg, kinderpsychiatrie, pleegzorg en bij thuisbegeleidingsdiensten waar kwetsbare hechting een belangrijk thema is.

Bij Sherborne Samenspel wordt de oorspronkelijke Sherborne bewegingspedagogiek gecombineerd met de bouwstenen voor hechting van Truus Bakker, het neurosequentieel model van Bruce Perry (vooraanstaand kinderpsychiater die baanbrekend werk heeft verricht op het snijvlak van neurowetenschap en psychologie bij getraumatiseerde kinderen) en de communicatieprincipes van de Video Interactie Begeleiding (VIB). Hierdoor wordt simultaan gewerkt aan zowel het versterken van veiligheidsgevoelens en competenties van het kind als aan het vergroten van de sensitieve responsiviteit van de ouders.

Meer info

www.sherbornesamenspel.nu

Regelmatig worden in Nederland en België (onder andere bij Sig) opleidingen in de methodiek georganiseerd.

www.sherborne.nl
www.sherborne.be
www.hechter.nu

Opleiding Sherborne Samenspel

- › Kessel-Lo
- › 27, 28 september
en 15 en 16 november
- › nog 4 vrije plaatsen
- › www.sherborne.be

Literatuur

Daems, J., Missinne, T., Bontinck, I., Van Renterghem, M., Goethals, V., & Jaminé, B. (2012). *Sherborne Bewegingspedagogiek. Ontwikkelingsstimulerend bewegen*. Sint-Niklaas. Abimo.

Hill, C. (2006). *Communication through Movement: Sherborne Developmental Movement towards a broadening perspective*. Clent: Sunfield Publications.

Jaminé, B. (red.) (2009). *Het Groene Boekje. Een kijk op de Sherborne bewegingspedagogiek*. Destelbergen: Sig en Sherborne Vereniging België.

Marsden, E., & Egerton, J. (2007). *Moving with Research. Evidence-Based Practice in Sherborne Developmental Movement*. Clent: Sunfield Publications.

Sherborne, V. (2001). *Developmental Movement for Children*. Londen: Worth Publishing.

Van Bouchout, L., Melotte, M., & Mouton, E. (2018). *Hey Baby! Kalender met 52 speel- en knuffeltips*. Leuven: Davidsfonds.