

CARLA VAN WENSEN

prachtig lastig

Onbegrepen
gedrag en
reflexpatronen



Prachtig lastig
Onbegrepen gedrag en reflexpatronen
Carla van Wensen

ISBN 978 90 8850 942 1

NUR 770 / BISAC PSY004000 / THEMA JMC

© 2020 Uitgeverij SWP Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met Uitgeverij SWP voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen door een onderwijsinstelling van een gedeelte uit deze uitgave, in papieren vorm of digitaal (bijvoorbeeld voor plaatsing ervan op uw digitale leeromgeving of in een reader), kunt u zich richten tot: Stichting UvO, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, Tel. 023-8700212, www.stichting-uvo.nl UvO@cedar.nl.

*Kijken naar het bewegen van het kind,
luisteren naar zijn lichaamstaal,
vertrouwend op dat wat de spieren vertellen.
Het is een fantastische manier om te ontdekken
wat er fysiek en emotioneel speelt.
Praten is niet nodig.
Het lichaam vertelt het verhaal.*

Carla

Inhoud

Inleiding

1 De ontwikkeling van het brein, de bewegingspatronen en de reflexen, en het gevoel van fysieke veiligheid	13
Lichaamstaal en gedrag zijn signalen	14
Veiligheid	15
Stress	19
Nature-nurture	21
De ontwikkeling van het brein	22
The Triune Brain	24
De bewegingsontwikkeling volgens Laban	31
Bewegingspatronen en het brein – onlosmakelijk verbonden	33
2 De primaire reflexen	
Wat zijn het? Wanneer ontstaan ze? Wat is de functie ervan en wat gebeurt er als de reflex aanwezig blijft of weer actief wordt?	43
Primaire reflexen	46
Sociaal-emotionele ontwikkeling en reflexen	52
Chronische stress en reflexen	54
De Terugtrek-reflex	56
De Moro-reflex, de schrikreflex	67
De Bonding-reflex, de hechtingsreflex	75

De Babkin Palmomentaal-reflex, de hand-mond-reflex	88
De voetreflexen	92
De Spinale Galant-reflex, een rugreflex	97
De Symmetrische Tonische Nek-reflex (STNR), een overgangsreflex	102
De Robinson Hands Grasp-reflex, de grijpreflex	108
De Hands Supporting-reflex, de opvangreflex	112
3 De vicieuze cirkel van niet-geïntegreerde reflexen, ondersteuning, spiegelen en spiegelgedrag	117
Niet-geïntegreerde reflexen en bewegingspatronen	118
Reflexintegratie	125
Movement Based Learning	127
Spiegelen	130
Nawoord	137
Websites over reflexintegratie en de werking van het brein	139
Bronnen	141

Inleiding

In mijn praktijk zie ik wiebelkonten, extreme dromers, driftkickers, moeilijke slapers, kinderen met autisme of absences. Ook zijn er kinderen die zich zo bedreigd voelen dat ik niet eens naar ze mag kijken.

Ze hebben een aantal dingen gemeen. Ze zitten niet lekker in hun vel, laten dit altijd zien via hun gedrag en lichaamstaal en hebben vaak al vele onderzoeken en therapieën achter de rug.

Deze kinderen lopen vast. In veel gevallen had het niet zo ver hoeven komen. Kinderen hebben namelijk een prachtig talent. Ze vertellen niet altijd wat er misgaat. Ze laten het wel altijd zien. Aangestuurd door het brein laten ze via lichaamstaal, emoties of via het bewegen weten dat het niet goed met hen gaat. Dat gebeurt reflexmatig, onder invloed van bewegingspatronen, waarbij het brein slechts één doel heeft: beschermen om te kunnen overleven.

Ieder kind wordt geboren met primaire reflexen. Reflexen zijn bewegingspatronen, aangestuurd door het brein, die je niet bewust kunt beïnvloeden. Het primaire doel is om ervoor te zorgen dat de baby kan overleven in de eerste maanden van zijn bestaan. Daarnaast leggen reflexen de basis voor alle ontwikkeling: fysiek, sociaal-emotioneel en cognitief. Ze zijn van

invloed op hoe het kind doet, hoe het zich voelt en hoe het denkt. In een gezonde situatie doven de meeste reflexen na een half jaar uit. Vanaf dan krijgt een baby meer controle over zijn bewegingen: hij kan ze meer en meer bewust sturen.

Soms gaat het anders. Dan doven reflexen niet uit en blijven ze ongeremd aanwezig. Over deze bewegingen heb je geen controle. Hoe hard je ook je best doet om de niet-gewenste reacties en bewegingen te onderdrukken of te compenseren. Reflexen hebben altijd voorrang in het lijf, met niet-leuke gevolgen. Onder invloed van een reflex kun je per ongeluk dingen omstoten. Minder makkelijk vrienden maken. Een piekerbrein hebben. Te lief zijn, dwars, agressief of zo bang zijn dat je onder tafel gaat zitten en spuugt als er iemand bij je in de buurt komt. Ook kom je soms moeilijker tot leren of heb je fysieke klachten zoals hoofdpijn en buikpijn waarvoor geen oorzaak gevonden wordt. Ongeremde reflexen putten een kind uit en verstoren de ontwikkeling.

De oorzaak van het niet-uitdoven van de reflexen is veelal terug te voeren op fysieke of emotionele stress en het gemis aan basisveiligheid.

De valkuil is dat er alleen hulp wordt geboden voor datgene wat er aan de buitenkant zichtbaar is. Het kind wordt geholpen om zijn emoties te reguleren, prikkels beter te verwerken of krijgt ondersteuning voor schoolse taken. Vaak krijgen kinderen diagnoses als ADHD, ADD, PDD-NOS, of wordt hun gedrag weggezet als lastig, niet-begrepen gedrag waar ze wel overheen zullen groeien. Deze kinderen willen wel anders. Ze kunnen het niet. Deze kinderen hebben stress en reageren onder invloed van de reflexen instinctief en intuïtief.

Het is aan ons om te zien dat het niet goed met hen gaat en om hen te ondersteunen.

Prachtig lastig gaat over de onlosmakelijke verbinding tussen de ontwikkeling van het kinderbrein en het bewegen. Er wordt beschreven hoe je aan de manier van bewegen van het kind kunt zien waar het vastloopt, waarom het vastloopt en wat er nodig is om het makkelijker te maken voor het kind. Ook wordt toegelicht waarom liefdevolle aanraking en bewegen hierbij van groot belang zijn.

Het boek is bedoeld als inspiratie. Geschreven voor diegene die het gevoel heeft dat er nog iets ontbreekt in de ondersteuning van het kind, maar niet precies weet wat. Ook geeft dit boek meer achtergrondinformatie bij het eerder verschenen helpen doeboek *De ik-fabriek. Laat je lijf en hersenen samenwerken en maak ik-kracht!* (Van Wensen, 2018, 2e druk).

De beschreven casussen zijn verhalen en ervaringen van kinderen en ouders die ik de afgelopen vijftientig jaar heb ontmoet en met wie ik heb mogen samenwerken. De namen zijn gefingeerd of weggelaten. De verhalen zijn allemaal waar gebeurd. Ik heb zielsveel bewondering voor hen en ben hen dankbaar. Niet alleen omdat ik hun verhalen mag gebruiken om andere kinderen en ouders te helpen. Zij zijn mijn grote leermeesters. Deze kinderen hebben mij het vak geleerd.

1 De ontwikkeling van het brein, de bewegingspatronen en de reflexen, en het gevoel van fysieke veiligheid



Als jij er bent, voelt het als een feestje. Je maakt grapjes, lacht en kletst. Je vertelt over thuis en school. Zittend op de stoel wapperen je handen en zwaaien je voeten, terwijl je lachend vertelt over jouw moeder die minder flatteus is gevallen in de badkamer. Zittend op diezelfde stoel omklemmen jouw voeten de stoelpoten en pakken je handen de zitting vast als je vertelt over het schoolkamp waar je een spooktocht moet gaan doen. In één adem vertel je daarna dat je geen zin hebt om naar groep 8 te gaan. Je lijf verstart en drukt tegen de stoelleuning. Je hapt naar lucht en zonder werkelijk pauze te nemen, verander je het onderwerp weer naar je moeder. Over de lol die jullie samen hadden om een grappige opmerking van je vader. Je voeten zwaaien weer vrolijk in de rondte. Je handen slaan op je benen van de pret. Zo lijkt het.

Ik vraag of je zin hebt om bij mij op de behandelbank te komen liggen. Dat zie je wel zitten, en terwijl je erop klimt, vertel je dat je je afvraagt hoe het met je ouders in China zal zijn. Dat je daar opeens vaker aan moet denken. Het lukt je niet om rustig te liggen. Je hoofd weet te veel te vertellen, zeg je.

Je vindt het prima als ik je aanraak. Het samen 'spieren trainen' op de bank vind je zelfs wel leuk. Ik kijk naar jou, tast je lijf af op zoek naar dat ene sleutelgebied dat je rust kan brengen. Je voetzolen, je handpalmen, je borstbeen; het is nog niet dat wat ik wil vinden. Je gelach, continue geklets en jouw regelmatig stokkende ademhaling vertellen mij dat ik nog niet op het juiste pad zit. Het geeft aan dat je intern op de vlucht bent en af en toe in een 'freeze-moment' belandt als ik je raak via een woord of een fysieke aanraking. Het brengt herinneringen bij je omhoog. Er is veel wat nog te bedreigend voelt.

En dan opeens is het stil. Je gaapt. Ik vraag je om tóch tegendruk te blijven geven met je arm en je been. Hetzelfde doen we aan de andere kant van je lijf, met je andere been en arm. Je gaapt nog meer. Wrijft eens wat in je ogen. Je moeder is erbij komen staan. We doen de oefening nu samen. Ieder aan een zijde van je lichaam. Je verstilt, zoekt fysiek contact met je moeder en je moeder met jou. Na een tijdje vraag ik je of het anders is dan toen je binnenkwam. Je antwoordt bevestigend en knikt ja. 'Hoe merk je dat?' is mijn vervolgvraag, waarop jij antwoordt: 'Mijn hoofd weet niets meer te vertellen.' ■

■ Lichaamstaal en gedrag zijn signalen

Onze taal omvat tal van uitdrukkingen die wijzen op een relatie tussen het lichaam, emoties en gevoelens. Er wordt ge-

zegd dat je ‘uit het lood bent geslagen’ als je onthutst bent of dat je ‘achter jezelf aan loopt’ als je de controle kwijt bent. We rennen de figuurlijke benen uit ons lijf, en kinderen doen daar net zo hard aan mee. Uit deze uitdrukkingen blijkt dat emoties en gevoelens vertaald worden in lichamelijke reacties. Deze reacties zijn signalen die aangeven hoe het met je gaat. Het uiten van emoties en gevoelens doen we als mens min of meer op dezelfde manier. Bijvoorbeeld: Als er supergoed nieuws is, juichen we. Als we bang zijn, duiken we in elkaar, en bij hevige schrik is de kans groot dat we iets uit de handen laten vallen omdat de armen zijwaarts omhoogvliegen. In een reflex.

Ook dit geadopteerde meisje uit China geeft via haar bewegingen, en haar gedrag, signalen af. Het zijn signalen dat het niet goed met haar gaat. Haar gewiebel, haar gefriemel en haar continue geklets: met alles wat ze tot haar beschikking heeft, laat ze zien dat ze zich geen raad weet met haar gevoelens. Het is onrustig vanbinnen en het ontbreekt haar aan veiligheid en vertrouwen. Niet gek dat ze niet tot handelen komt en moeite heeft met schoolse taken.

■ Veiligheid

Om je talenten en vaardigheden te ontplooien en tot (schools) leren te komen, moet er heel wat gebeuren. Je brein moet zich ontwikkelen, net zoals je lijf. Daarbij moeten ze ook nog met elkaar kunnen samenwerken. Ook moet je je kunnen concentreren, emoties reguleren en voelen waar je grens ligt. En de grens van de ander.

De basis hiervoor ligt in het gevoel van veiligheid.

Zich veilig voelen, begint voor een baby al in de buik van zijn moeder. Is het kindje welkom? Hoort de baby dat zijn ouders en broertjes/zusjes tegen hem praten? Voelt de baby de liefkozende handen van zijn moeder/vader op de buik? Ook de manier waarop de moeder zich voedt, speelt een rol. Gezonde, volwaardige voeding levert neurotransmitters zoals serotonine en dopamine. Dit zijn boodschapperstoffen in de darmen en in het brein die van invloed zijn op stemming en prikkelgevoeligheid. Ze dragen bij aan het gevoel van stabiliteit bij de moeder en bij haar kind.

De periode in de baarmoeder tot het einde van het eerste levensjaar is de meest belangrijke periode voor het opbouwen van basiszekerheid. Deze basiszekerheid ontstaat door naast fysieke basisbehoeften, zoals voeding, warmte en zuurstof, ook emotionele basisbehoeften te ontvangen. Hiervan zijn veiligheid, het gevoel van geborgenheid, en liefdevolle aanraking de belangrijkste elementen. Deze vormen de basis waarop je goede relaties kunt aangaan met anderen (hechten/verbinden) en met jezelf. Vandaaruit kun je verder ontwikkelen op allerlei gebieden.

Wanneer je naar de definitie van veiligheid kijkt, lijkt het of je veiligheid in hoge mate verstandelijk kunt benaderen. Veiligheid wordt veelal gedefinieerd als de mate van afwezigheid van potentiële oorzaken van een gevaarlijke situatie of de mate van aanwezigheid van beschermende maatregelen tegen deze potentiële oorzaken (Wikipedia, juni 2013).

Niets is minder waar. Er bestaan meerdere soorten veiligheid:

- mentale veiligheid
- emotionele veiligheid
- fysieke veiligheid

De ontwikkelingsstadia die bepalend zijn op welke manier jij je talenten en vaardigheden ontdekt



Mentale veiligheid houdt in dat je jezelf veilig kunt denken. Als iedereen zich aan dezelfde regels houdt, zoals in het verkeer of op school, levert dat een gevoel van veiligheid op. Je weet dat auto's moeten stoppen als het stoplicht op rood staat, zodat jij veilig kunt oversteken. Je weet ook hoe de dagindeling op school eruitziet. Dat geeft structuur en is ook een vorm van veiligheid.

Een andere veiligheid is het gevoel van emotionele basisveiligheid. Dat ontstaat wanneer je je beschermd en gesteund voelt door je ouders, je familie of de omgeving waarin je je bevindt. Dit noemen we basisveiligheid of emotionele veiligheid. Er is nog een gevoel van veiligheid: fysieke veiligheid. Dat is

veiligheid die je moet voelen. In je lijf, in je brein, in alles wat van jou is. Als het niet fysiek veilig voelt, schakel je over op een overlevingsstrategie: ‘vechten’, ‘vluchten’ of ‘bevriezen’.



‘Vechten’

De deurbel gaat. Jij (6 jaar) komt voor het eerst naar mij toe. Wanneer ik de deur opendoe, stuif je langs mij heen. ‘Isa, geef eerst deze mevrouw een hand!’ hoor ik je moeder naar jou roepen. Jij hoort niets en hebt binnen al bijna alles aangeraakt dat voorhanden is.

‘Zo heb ik haar echt niet opgevoed’, verontschuldigt je moeder zich.’ ‘Ik ben hier blij mee’, is mijn antwoord. ‘Dankjewel dat jouw dochter mij precies laat zien waarom jullie naar mij toe komen. Ze staat onder hoogspanning en is heel álerst. Alles in haar beweegt naar voren. Als controle. Eerst weten wat er is, dan pas kan ze zich een beetje veilig voelen. Kom binnen, ga lekker zitten. We kunnen direct aan de slag.’ ■



‘Vluchten’

De deurbel gaat. Wanneer ik de deur opendoe, zie ik jouw vader en moeder staan. Jij (8 jaar) staat nog bij de auto. Omgedraaid, met je rug naar mij toe. Je vader verzucht: ‘Dit gebeurt elke keer als we iets nieuws gaan ondernemen of iets gaan doen waar hij geen enkele zin in zegt te hebben. Alles moet gaan op zijn manier.’

‘Ik ben juist blij dat hij dit nu doet’, luidt mijn antwoord. ‘Dankjewel dat jullie zoon mij precies laat zien waarom jullie naar mij toe komen. Hij is op de “vlucht”, voelt zich bijna nergens veilig, waardoor hij moeilijk in actie kan komen en het liefst zoveel mogelijk vermijdt. Kom binnen. Jullie zoon staat onder hoogspanning, heeft stress en voelt zich niet veilig.’ ■



'Bevriezen'

Hier zit je dan, 15 jaar oud, bij mij, hulpverlener nummer zoveel. Je hebt nog niets gezegd. Niet bewogen. Je vuisten zijn gebald. Je petje reikt tot over je ogen waardoor ik jouw gezicht niet kan zien. Elke vezel van jou is gespannen. Klaar om te vechten of te vluchten als er ook hier iets bedreigends gebeurt. ■

■ Stress

Wanneer het niet veilig voelt, ontstaat er stress. Intuïtief stap je dan over op het functioneren op basis van je oerinstincten. Stress-stoffen zoals adrenaline, serotonine en cortisol worden aangemaakt. Adrenaline verhoogt de hartslag waardoor het bloed sneller gaat stromen en er meer zuurstof wordt rondgepompt naar de spieren. Je ademhaling versnelt. Het zorgt ervoor dat je alert kunt reageren. Serotonine regelt de pijn- en prikkelgevoeligheid voor prikkels als licht, geluid en tast. Een juiste hoeveelheid serotonine zorgt ervoor dat je geconcentreerd kunt blijven en beter met je angsten kunt omgaan. Cortisol zorgt ervoor dat er meer glucose in het bloed komt door de eiwitten uit het spierweefsel af te breken. Alles in het lijf wordt in opperste paraatheid gebracht om te kunnen doen wat je moet doen om jezelf in veiligheid te brengen: 'vechten', 'vluchten' of 'bevriezen'.

Stress kan ontstaan door situaties die niet veilig zijn, zoals in geval van brand, wanneer er iemand met geweld dreigt of wanneer je voor het eerst naar iemand toe gaat. Stress kan ook ontstaan omdat er iets onrechtvaardigs gebeurt, je ergens tegen opziet, je gepest of afgewezen wordt en je niet in staat bent om voor jezelf op te komen.

Wanneer je onbewust kiest voor de strategie ‘vechten’, kun je gaan slaan, schoppen of schelden. Ook bekvechten en ellenslang discussiëren kan bij deze strategie horen.



Opnieuw krijg je te horen dat het niet handig is wat je gedaan hebt. Dat je niet had moeten appen naar B om te zeggen dat het een rotzak is. Zo heb je weer olie op het vuur gegooid, is B naar jou toe gekomen met zijn vrienden en is er een gevecht ontstaan. Jij loopt heen en weer in de kamer – gebalde vuisten, je ademt zwaar en snel. Woest ben je. ‘O ja, dus ik heb het weer gedaan. Pak hem eens aan in plaats van mij. Hij begint, niet ik.’ ■

Een andere manier is om te ervoor te kiezen de clown te gaan uithangen. Dan breng je het gesprek op iets anders als het te bedreigend wordt, maakt een grapje, of doet uit het niets iets ‘geks’. Deze strategie valt onder de overlevingsstrategie ‘vluchten’. Ook veel slapen hoort daarbij.



Overmorgen begint je proefwerkweek. Je moet best nog wat doen. Eerst maar even slapen. Moe, en met een vol hoofd stap je je bed in. ■

Soms weet je niet wat je moet doen. Moet ik vechten of vluchten? Dan ‘bevries’ je in figuurlijke zin. Niet in staat om iets te ondernemen. Je wordt stil en trekt je terug.



Al uren zit je daar. Oortjes in. Heb je al gegeten? Gedronken? Gedoucht? Ik denk het niet. Je thee staat nog naast je op de grond. Als ik wat aan je vraag, lijkt je me niet te horen. Ik vraag me zelfs af of je wel doorhebt dat ik er ben. ■