

CARLA VAN WENSEN

Woelig gevoelig

Werken met reflexen bij
onbegrepen gedrag



uitgeverij
SWP

Woelig gevoelig

Werken met reflexen bij onbegrepen gedrag

Carla van Wensen

ISBN 978 90 8560 107 4

NUR 848/770

THEMA JMC

BISAC PSY004000/MED069000

© 2023 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.

Kalmeren-reguleren-verwerken:

eerst het lijf kalmeren, dan pas het brein.

Meestal is er niets anders nodig dan gewoon aanwezig zijn.

Carla

Inhoud

Inleiding	13
Sem (7) Onrustig en druk	17
Veiligheid	21
Hechting	21
Beschermdende reflexen: de Foot Tendon Guard-reflex	23
Lastig gedrag: ADHD?	28
Soms gaat het anders: niet-geïntegreerde reflexen	33
Herinneringen	34
De Moro-reflex: angst	35
Een beetje theorie	45
Voelen: is het veilig?	46
De stem	47
Denken en voelen: wat vind ik ervan?	48
Doen: hoe ga ik ermee om?	49
Wat gebeurt er als het niet veilig voelt?	50
Daan (2): Boos en ontroostbaar huilen	51
Neuroceptie	54
Sanna (4) Een sterke wil, gevoelig, obstipatie en eczeem	59
Het netwerk van de slijmvliezen	61
Spiegelen	63

De Terugtrek-reflex	67
Kim (8) Voelsprietten	73
Sensitief en intuïtief	74
Uitputting	76
Vechten-vluchten-bevriezen	76
Gevoelens zijn voelbaar	79
Nina (8) Angsten, prenataal trauma en niet-begrepen buikpijn	85
Neuro-emotionele integratie (NEI)	86
Tom (16) Van vwo, naar havo, naar mavo	95
De Pavlov-reflex, de 'wat-is-dit-reflex'?	97
De Automatic Gait-reflex by Thomas, in beweging komen	99
Mike (7) Overprikkeld, boos en sensitief	107
Hooggevoeligheid of hoogsensitiviteit	109
Evenwicht	111
Tekenen en visualiseren	113
De Landau-reflex	116
Nawoord	119
Dankjewel	125
Auteurspagina	127
Nuttige links	129

Bijlage 1 Primaire reflexen en reflexintegratie	131
Primaire reflexen	131
Wat is reflexintegratie?	134
Bijlage 2 De besproken reflexen op een rij	137
De Automatic Gait-reflex by Thomas, in beweging komen	137
De Bonding-reflex, de hechtingsreflex	139
De Foot Tendon Guard-reflex	142
De Landau-reflex	144
De Moro-reflex	145
De Pavlov-reflex	147
De Terugtrek-reflex	149
Bijlage 3 De zeester	151
Bronnen	155

Er is een indianenstam waarbij de vrouw zich – nog voor de conceptie plaatsvindt – terugtrekt om het lied van de ziel van haar kindje te ontvangen. Zodra ze het lied gehoord heeft, keert ze terug naar haar dorp en leert ze dit lied aan haar man. Als ze de liefde bedrijven, zingen ze samen deze melodie. Het is een uitnodiging aan het kindje om tot hen te komen. Later leert de hele stam dit lied. Het wordt gezongen bij alle grote gebeurtenissen in het leven van dit kind, zoals een inwijdingsritueel, een huwelijk of wanneer de betreffende persoon overlijdt. Maar het wordt ook gezongen als het kind het moeilijk heeft, zich alleen voelt of niet-sociaal gedrag heeft vertoond. Om zich aan zijn eigen pad te doen herinneren. Gesteund door het universum.

(Uit: Jack Kornfield (1993), *A Path with Heart*, bron vertaling onbekend)

Inleiding

Gisteren zag ik er weer zo eentje. Een magiër.
8 jaar oud.
Zittend in de klas.
Ellebogen op tafel, kin in de handen, alle vingers in de mond.

Er volgde een instructie over taal.

Ik zag dat je er niet was.
Je staarde in het niets, een grote glimlach om je mond.
Wat een rust zit daar, diep vanbinnen.
Het maakt mij nieuwsgierig naar dat wat je beleeft.

Na de instructie staan jouw klasgenootjes op. Op weg naar hun eigen werkplekken.
Jij blijft zitten en kijkt me glazig aan.

‘Nou’, zeg ik, ‘vertel eens?’
‘Wist je dat er in Engeland stonehenges zijn?’
Ik moet even schakelen. Een schaterlach van ontroering onderdrukken.

‘Stonehenges?’ ‘Ja, dat zijn heeele grote stenen die in een cirkel staan. Ze zijn al heel oud. En niemand weet hoe die stenen daar zijn gekomen.’

‘Weet jij het?’

‘Ja!’ En er volgt een uitleg over touwen, kabels en het gebruik van gedachtenkracht. Inmiddels zijn er twee klasgenootjes bij ons komen staan. Wat volgt, is een heuse brainstormsessie. Ademloos horen ze jouw verhaal aan, vullen hier en daar wat aan en stellen ook hun vragen.

En ik? Ik voel de magie en beland in mijn eigen belevingswereld. Ik waan mij in de tijd van King Arthur en Avalon. Heerlijk!

Kinderen en jongeren die luisteren naar dat wat hun hart ze vertelt.

Ik zag er al velen.

Ik zie er steeds meer.

Het zijn de dromers, de creatievelingen, de doorvragers, de clowntjes, de uitvinders, de genieters, de dwarslopers. Het zijn de kinderen die buiten de lijntjes kleuren, en waarvan het gedrag niet wordt begrepen. Het zijn de kinderen die veelal in het hulpverleningscircuit belanden.

Voor veel van deze kinderen en jongeren ben ik hulpverlener ‘nummer zoveel’.

Sommige van hen zien tegen de ontmoeting op. Ze verwachten dat ze wéér moeten vertellen wat er niet goed gaat. Dat ze opnieuw bezig gaan met dat wat er is, en niet oké is. Weer dát moeten oefenen wat nog niet lukt.

Anderen vinden het spannend. Dat komt op verschillende manieren tot uiting. Het zijn bijvoorbeeld de jongere kinderen die vluchtig zijn. Niet op de stoel zitten, maar alles willen

vastpakken en aanraken in mijn praktijk. Van even tekenen, naar drie keer springen op de trampoline, om daarna de doos met Playmobil om te gooien en er vervolgens niets mee te doen. Of het zijn de kinderen die niets zeggen. Ze duiken op schoot bij een van de ouders en maken mij, via afweergedrag, duidelijk dat ik niet bij hen in de buurt moet komen. Het zijn de jongeren die hun gezichten verstoppen in hoodies. Petjes over de ogen trekkend. Hun lijven, ineengedoken, met het hoofd omlaag, achterover-onderuitgezakt hangend op de stoel. Soms ook de armen over elkaar geslagen. Alles in hen geeft op deze manier aan: ik doe niet meer mee. Het zijn de jongeren die de hoop hebben opgegeven dat het ooit nog goed komt. Ze voelen zich alleen en verlaten, ook al hebben zij familie of vrienden om zich heen.

Bij velen van hen is al veel geprobeerd. Soms hebben zij een diagnose als ADD, ADHD of autisme. Of het zijn de kinderen die gelabeld zijn aan de hand van hun gedrag, bijvoorbeeld ‘brutaal’, ‘depressief’ of ‘angstig’.

Al deze kinderen en jongeren hebben iets gemeen: ze gedragen zich niet zo omdat ze daarvoor kiezen. Ze kunnen niet anders dan trouw blijven aan zichzelf. Ook al kunnen ze niet altijd vertellen wat ze nodig hebben, ze laten het altijd merken via hun lichaamstaal en via hun gedrag. Het is aan ons, volwassenen, om dat te zien.

Na het schrijven van *Prachtig lastig. Onbegrepen gedrag en reflexpatronen* werd ik verrast door de vele berichtjes. Via app, chat, mail en telefoon. Ouders en (zorg)professionals herkennen zoveel in de verhalen van de kinderen. Ze vroegen naar meer. Ik moest er een tijd over nadenken. Was *Prachtig lastig* niet genoeg?

Hier is het boek dan toch. Met praktijkvoorbeelden van kinderen, achtergrondinformatie over primaire reflexen, en meer.

Het is een uitnodiging geworden om nieuwsgierig te blijven naar dat wat er speelt bij het kind dat lastig of niet-begrepen gedrag vertoont.

Ook is het een pleidooi om de volgende vraag centraal te stellen in je werk met het kind:

‘Lief kind, wat heb je nodig?’

Door hiermee aan de slag te gaan, komt de invulling als vanzelf.

Met dank aan mijn grote leermeesters – de kinderen en ouders in mijn praktijk – wier verhalen ik mocht beschrijven en delen via dit boek.

Disclaimer: De in dit boek opgenomen casussen zijn geanonimiseerd en met toestemming van betrokkenen beschreven. De ouders hebben het verhaal meegelezen en akkoord gegeven voor plaatsing ervan. De oudere kinderen hebben er, na mee te denken over het verwoorden ervan, ook mee ingestemd hun verhaal zo weer te geven. Mocht u zich als lezer in (een deel van) de verhalen herkennen, dat berust dan op puur toeval. Verhalen van kinderen kunnen op elkaar lijken.

SEM (7)

Onrustig en druk



Als ik mijn auto voor jullie huis parkeer, zie ik je zitten in de vensterbank van jullie keukenraam. Je wacht me op. Ik zwaai. Je veert direct op en ik zie je naar de gang lopen. Samen met je moeder open je de voordeur, wachtend, terwijl ik mijn spullen uit de auto pak. Vanuit mijn ooghoek zie ik je verkennende blik, wetende dat je me aftast. De manier waarop je dat doet, raakt me direct. Het komt door de openheid die je erbij tentoonspreidt. Je verbloemt het niet. Integendeel. Het is duidelijk dat je beschouwt hoe ik beweeg, wat ik uitstraal en wat ik vertel met mijn ogen. Je kijkt me recht in het gezicht aan. Je zoekt me. 'Oef mannetje, wat ben je op je hoede.'

Lopend naar de voordeur zoek ik met alles in mij verbinding met jou. Wat is de juiste manier om gedag te zeggen? Hoe stel ik me voor? Het kost geen enkele moeite. Vrijwel direct vinden we elkaar. 'Hoi', zeg ik. 'Ik ben Carla. Vind je het goed als ik bij jullie binnenkom?' Een duidelijk antwoord krijg ik daar niet op. Wel bied je direct aan 'dat ding' te sjouwen, en mijn tas.

Dat ding is mijn behandelbank, en deze actie van jou maakt dat ik al direct een beeld van je heb. Al je handelen is naar voren gericht. Je

gaat direct op 'aan'. Actie. Het lijkt nieuwsgierigheid. Niets is minder waar. Jij moet eerst weten wie er is, wat er is, en wat er gaat gebeuren. Nieuwsgierigheid uit overmatige controledrang. Het maakt dat je de grip op dingen kunt houden en het gevoel van veiligheid kunt herpakken.

Scannen

En intussen scan je mij. Je scant of alles in mij hetzelfde vertelt. Hierbij gebruik je al je zintuigen. En je voelt aan. Scannen is iets wat ieder mens op identieke wijze doet. Het gaat onbewust, instinctief en is een natuurlijk gegeven. Je denkt er niet over na. Het gebeurt gewoon.

Ik weet dat je let op de blik in mijn ogen, de kleur van mijn haar, de geur van mijn bodylotion, en ik weet dat je let op hoe ik beweeg. Steeds opnieuw ga je de situatie na: Herken ik deze blik in haar ogen? Wat zegt deze blik mij? Herken ik de haarkleur? Wie heeft deze kleur nog meer? Is dat een leuk iemand? Of niet? Herken ik deze geur? Is het een prettige herinnering? Hoe beweegt ze haar armen, haar benen, haar lijf? Stelt het mij gerust, of juist niet? ■

Als mens ben je één grote database. Alles wat je meemaakt, sla je op. Alle gebeurtenissen, zintuiglijke ervaringen, herinneringen en hoe je ermee bent omgegaan. Aan de hand van deze informatie bedenk je, en doorvoel je, wat je van iets vindt. Wat gebeurt er? Waar ken ik dit ook alweer van? Hoe ben ik er toen mee omgegaan? Het is deze informatie waarmee je dat wat er is, afweegt. Is het veilig? Ook check je mijn stem. Hoe is de intonatie? Hoe is de melodie? Je let op waar ik de klemtoon leg, welke toonhoogte en welk ritme mijn spreken heeft. Dit verbind je met de taal van mijn lichaam. Vertél ik niet alleen dat ik het fijn vind om je te ontmoeten, laat ik dat ook zien

en voelen? Dit plaatje moet kloppend zijn voor je. Dan durf je het aan om de volgende stap te zetten – verbinden met de ander, of verbinden met dat wat je aan het doen bent. Het is een natuurlijk, instinctief, beschermend mechanisme dat bij iedereen op dezelfde manier plaatsvindt. Op het moment dat je voelt dat het veilig en oké is, gaat de motor van je lijf iets harder draaien. Je geeft gas.

Jij scant niet alleen mij. Ik scan ook jou en je ouders. Dat scannen gaat net als bij jou als vanzelf. Op een natuurlijke manier. Wat voel ik bij jou? Waar slaat mijn lijf alarm? Blijft mijn keel open? Blijft mijn hoofd vrij? En als dat niet zo is, komt dat dan door de emoties en gevoelens van jou, je moeder, of is het iets van mijzelf wat zich weerspiegelt? Inmiddels maak ik niet alleen onbewust, maar vooral bewust gebruik van dit systeem. Getraind door mijn werk, en getraind door dat wat het leven mijzelf heeft gebracht.

Er zijn twee redenen waarom ik dit zo doe. De eerste reden is: door te voelen wat mijn lijf mij vertelt als ik met jou in contact ben, ontdek ik: Hoe stel ik mij op? Wat heb je van mij nodig om het makkelijker voor je te maken? En vooral: Wat doe ik niet? De tweede reden is om te ontdekken of ik dit avontuur met je mag aangaan óf dat ik hulp moet inroepen van een van mijn collega's. Mijn blik kan immers vertroebelen door eigen soortgelijke emoties en ervaringen, waardoor ik vooral mijn eigen pijn voel tijdens het samenzijn met jou. In die situatie kan ik er niet op een neutrale en objectieve manier voor jou zijn. Bovendien kan ik dan niet doen wat ik eigenlijk voor jou zou willen doen. In de dertig jaar dat ik werk, heb ik dit vier keer zo ervaren. Ik kon niet anders dan eerlijk zijn en aangeven dat 'ik niet de juiste persoon was om te ondersteunen'. Wel dacht ik mee over wie of wat er meer passend kon zijn.

Aanvankelijk voelde het als kwetsbaar en als een soort falen. Nu weet ik dat het voelt als krachtig en goed zorgen voor de ander. En voor mijzelf.

Terwijl wij samen kletsen, blijft alles in mij helder en kalm. Mijn spieren ontspannen, en ik voel die bijzondere kriebel in mijn buik. Een teken dat mijn interne bewakingssysteem het sein op veilig heeft gezet. Mijn motor is aangeslagen. Alles in mij verbindt zich; mijn voelen, mijn denken, mijn doen – en daardoor ben ik in staat mij te verbinden met jou. Ik wil zo graag weten wat er speelt. Samen met jou ontdekken wat je nodig hebt. Ik voel aan mijn lichaamsseintjes dat het klopt. Jij, je ouders en ik; samen op avontuur. Nu ontdekken of dit voor jou precies zo voelt.



Samen klappen we de behandelbank uit. Je kletst volop. Duidelijk is dat je razendsnel associeert. Het gaat van je voetbalwedstrijd naar de logeerpartij bij je oma in Friesland. Van je kamer met je nieuwe zitkussen tot het vriendje waar je het soms leuk mee hebt, en soms ook niet. En het gaat weer terug. 'O ja, die strafschop. Die was slecht, joh.' Nadat de bank staat, ontdek je hem door erop en eraf te klimmen. Vervolgens schuif je eronderdoor met je buik. Niet één keer. Tientallen keren. Intussen zoeken je moeders ogen mij. 'Merk je wat ik bedoel?' zegt ze zonder het te zeggen. Ik knik, nauwelijks zichtbaar, waarmee ik haar zonder woorden antwoord: 'Ik begrijp dat het op school niet lukt en jullie dol worden van zijn drukte. Ik zie zijn gewiebel, ik hoor de geluidjes die hij continu maakt en ik merk dat zijn spanningsboog heel kort is waardoor het concentreren niet lukt. Een uitputtingsslag voor iedereen, en voor jullie zoon in het bijzonder.'

Als ik je vraag of je weet waarom ik bij je ben, zeg je dat je werkelijk geen idee hebt. Terwijl je naar de keuken loopt, helpt je moeder je op weg. 'Weet je nog? Je wilde Carla vragen of zij je kan helpen met slapen.' Rennend uit de keuken roep je: 'Ojaaaaa.' Schuivend op je