

Datum

28 februari 2009

Themadag

Verstandelijk beperkt. Zorg en overzorg waar ligt het midden?

Inleiding Marleen Oosterhof:

Het thema van deze dag:

Verstandelijk beperkt. Zorg en overzorg waar ligt het midden?

Welke zorg, educatie en werkzaamheden stimuleren de eigen zelfstandige ontwikkeling van mensen met een verstandelijke beperking en welke activiteiten zijn remmend hierop. Wat maakt dat zij hun gevoel van eigenwaarde kunnen beleven?

Ik zal eerst vertellen hoe de dag eruit gaat zien. Allereerst houd ik een lezing over wat er in vorige themadagen al over dit onderwerp aan de orde is geweest en wat ons in de casuïstiek die Marieke en ik in de afgelopen jaren hebben uitgewerkt is opgevallen. Vervolgens houdt Marieke de Vrij een lezing waarin ze nieuwe kennis zal vrijgeven. Voor de nieuwkomers onder u: Marieke heeft een aantal 'heldere' begaafdheden waardoor zij een kanaal is met ons aller collectief bewustzijn en in verbinding staat met een aantal fijnstoffelijke begeleiders. Zij kan innerlijk schouwen wat de onderliggende problematiek is van degenen waar wij vragen over stellen en wat de volgende stap zou kunnen zijn in de begeleiding.

Na de lunch gaan jullie in kleine groepjes een half uur met elkaar uitwisselen, groepjes van mensen liefst werkend met dezelfde doelgroep of met dezelfde soort vraagstellingen. Aan het eind van dit uitwisselingshalvuurtje is het de bedoeling dat elk groepje een vraag formuleert voor ons. Ik vertel dan weer de kennis die er al is over het onderwerp van jullie vraagstelling en Marieke geeft vervolgens weer vernieuwende inzichten vrij.

Ik hoop dat de mensen die hier voor de eerste keer zijn zich hebben ingelezen met behulp van mijn lezing die ik in 2006 op een symposium in Roemenie heb gehouden. Ik heb zeven jaren les gegeven aan collega's daar.

Ik ben Marleen Oosterhof. Ik ben orthopedagoog en gezondheidszorgpsycholoog. Ik werk met kinderen met ontwikkelingsstoornissen. Dat zijn niet alleen kinderen en jongeren met een verstandelijke beperking, maar ook met autisme, ADHD of andere psychiatrische problematiek. Ik werk in het leven van alledag in het reguliere werkveld en ik probeer de inzichten die Marieke vrijgeeft toe te passen in mijn werkveld. Ik beschouw ze als

hypothese die ik in de praktijk toets. Eigenlijk het gewone wetenschappelijke onderzoeksproces. Ik hoop dat u vandaag hetzelfde doet. Neem alles wat u hoort mee als een hypothese en toets of het in uw situatie met uw kind of met uw pupillen ook een meerwaarde heeft. Als iets u niet aanspreekt, vertrouw er dan op, dat het op dit moment in ieder geval niet bij u past. Het kan ook zijn dat ik het wat ongenueanceerd zeg, dus vraag door als u ergens voelt dat er iets in zou kunnen zitten voor uw eigen situatie.

Ik heb de laatste zeven jaar veel bijgeleerd in mijn vakgebied door mijn trainingen op en rond de werkvloer in Roemenie. Ik zag daar de hele doelgroep onbehandeld voorbij trekken. Bij de extreme gevallen heeft Marieke meegekeken en zo hebben we vele nieuwe therapieën kunnen uitproberen. Daar zal ik u vast vandaag af en toe wat over vertellen.

Elk leven heeft zin in onze spirituele visie. Dus ook een leven met een verstandelijke beperking. Het is altijd wel weer een puzzel wat in een individueel geval de evolutionaire ontwikkelingsweg is van iemand. Als je verstandelijk beperkt bent, zijn je verstandelijke en mentale vermogens zwak ontwikkeld. Mentaal doelt dan niet alleen op het denken in taal, maar ook op de ontwikkeling van de gewone zintuigen. Heel lang sprak men dan ook niet voor niets in het werkveld over zwakzinnigen. Deze term wordt steeds minder gebruikt. De betekenis is echter nog steeds relevant: iemand met een verstandelijke beperking heeft ook zwak ontwikkelde gewone zintuigen, d.w.z. onze stoffelijke zintuigen. De fijnere, subtielere zintuigen zijn daarentegen bij hen vaak extra ontwikkeld.

Kunt u voorstellen wat ik bedoel met fijnere zintuigen? Als ik kijk met mijn gewone ogen zie ik andere dingen dan als ik innerlijk schouw met mijn derde oog. Het kan dan zijn dat ik allemaal kleuren om u heen zie. Dat betekent echter wel dat sommige mensen met een verstandelijke beperking meer van dergelijke zaken zien dan dat ze u waarnemen zoals u uzelf in de spiegel ziet.

Als je verstandelijk beperkt bent, ben je dus niet geestelijk gehandicapt. Wat is een naam, een term zult u zeggen. Wel essentieel in dit geval, dat zult u in de loop van de dag wel merken. Als een verstandelijk beperkt iemand werkelijk de kans krijgt in dit leven zijn subtielere gevoelszintuigen te ontwikkelen, kun je een geestelijke rijkdom ontmoeten waar wij nog een puntje aan kunnen zuigen.

Verstandelijk beperkt belicht vanuit een spirituele visie.

Een spirituele visie beschouwt de zaken vanuit een zingevingvraag. Wij gaan er in onze visie vanuit dat een mens meerdere levens heeft en dat elke leven een specifieke zin heeft. Elk leven is een fase op je evolutionaire leerweg. Een leven dat minder mentaal is heeft de kans om de gevoelszintuigen verder te ontwikkelen, zoals iemand die doof is zijn visuele zintuigen verder kan ontwikkelen en iemand die blind is zijn auditieve vermogens. Omdat je minder in taal denkt heb je meer contact met het non-verbale gevoelsniveau van de interactie. Als dit vermogen zich verder ontwikkelt, kun je bijvoorbeeld steeds makkelijker sferen aanvoelen en/of steeds dieper voelen wat er werkelijk speelt tussen mensen.

Als je het er dus over hebt: wat betekent ontwikkeling voor iemand met een verstandelijke beperking, dan is dat in deze visie niet de mentale ontwikkeling. Het ligt niet op hun evolutionaire leerweg te leren denken volgens onze logica, zoals je dat vaak ziet gebeuren in allerlei stimuleringsprogramma's voor kinderen met een ontwikkelingsachterstand. Als je dat wel gaat doen, loop je de kans dat iemand niet toekomt aan het stuk waar hij in dit leven zijn aanleg heeft liggen, zijn gevoelszintuig.

Hoe ontwikkel je de gevoelszintuigen?

Hoe ontwikkel je nu hun kernkwaliteit: hun gevoelszintuigen. We hebben allemaal een heleboel emoties maar in die emoties kun je ook aardig oeverloos worden. Pas als er in het ervaren van emoties wat rust komt, kun je komen bij je diepere voelen en nuances gaan waarnemen. Als je verdriet hebt en je durft echt helemaal in het verdriet naar binnen te gaan, dan komt er rust, kan het door je heen stromen en kun je het loslaten. Alleen op deze manier kun je in de loop der tijd steeds meer nuances gaan beleven aan je verschillende soorten gevoelens. Er is echter wel wat voor nodig om diep in je emoties te durven stappen teneinde bij je diepere gevoel uit te komen. Daar heb je de steun van je omgeving voor nodig.

U voelt als ik dit vertel vast en zeker al dat daar nu precies de problemen zitten bij veel verstandelijk beperkten. Waar kom je met hen in terecht en hebben wij als maatschappij al voldoende begeleiders die hen daar goed in kunnen bijstaan. Zijn wij zelf al werkelijk geaard in ons gevoel? Echt aarden in je gevoel betekent dat je in elk gevoel kan afdalen zodat er op een gegeven moment een acceptatie ontstaat, het is wat het is, waarna er rust komt en uitbreiding van je gevoel. Dan kun je eigenlijk pas starten met de ontwikkeling van je gevoelszintuigen, dan pas ga je steeds meer nuanceringen in de tijd waarnemen.

Ik zie u al knikken, ja, dat is een hele weg. Maar u kunt zich vast ook voorstellen als je de kans krijgt die weg te gaan, dan is het leven met een verstandelijke beperking een ongelooflijke meerwaarde in je eigen persoonlijke evolutie. Dan is het een geweldige ontwikkelingskans. Je ziet dan ook vaak dat zulke levens een opstap zijn naar levens waar juist een groot aanvoelingsvermogen voor nodig is. Het is ook mogelijk dat het huidige leven als gevoelsgeoriënteerde als heling of balans bedoeld is. Stel dat u al levens lang ongelooflijk mentaal bezig bent geweest en uw gevoelszintuigen verwaarloosd heeft, dan kan het best zijn dat uw ziel kiest voor een leven met een verstandelijk beperking en een gevoelsbegaafdheid in potentie. U wordt dan door uw nieuwe geaardheid wel gedwongen gevoelsmatig bij uzelf naar binnen te gaan en uw gevoel in de loop van uw leven in nuances te leren kennen.

Als we het vandaag hebben over het juiste midden tussen zorg en overzorg zal het uitgangspunt steeds zijn: welke zorg moeten wij geven zodat mensen met een verstandelijke beperking hun gevoelszintuiglijke geaardheid kunnen ontwikkelen? Door hun specifieke geaardheid liggen alle emoties en alle lichamelijke gevoelens heel erg vooraan. Marieke zegt altijd: ze hebben geen knopje 'uit' net als wij. Als mij een emotie overvalt kan ik denken: het komt nu niet uit want ik sta u hier wat te vertellen. Ik ben in staat mijn gevoel dan even te parkeren. Vervolgens kan ik vanavond als ik terugdenk aan voorvallen op deze dag, nog wel even zitten balen over datgene waar die emotie bij opkwam. Iemand die verstandelijk beperkt is, kan dit niet. Hij kan zijn emotie niet parkeren. Hij kan zijn gevoelsknopje niet uitzetten. Hij of zij moet het gevoel direct per moment beleven. En alleen als er acceptatie en rust komt in het gevoel, kan het worden losgelaten. Daarom is het belangrijk ze dit te leren door voorbeeldgedrag. Bijvoorbeeld in het geval van een meisje. Ga naast haar zitten, pak even haar arm en zeg: "Het is jammer hè, mama komt vandaag niet..... ja jammer, wij gaan even jammer zitten zijn..... ja jammer." Als ik me inleef en deze woorden uitspreek, moet ik het niet spelen. Ik moet echt voelen hoe jammer het is.

Als ik in een instelling of dagverblijf kom, zie ik vaak dat de begeleiding direct een hele redenering gaat opzetten: "Ja maar, je weet toch, het is vandaag donderdag en mama komt altijd op vrijdag." Ik zie de bewoner dan helemaal in de verkramping schieten. Men vindt het gek dat er zoveel langdurige driftbuien zijn. Ik niet. Het begint bij het toelaten en ter plekke verwerken van elk emotionele gevoel. Dan krijg je geen inhoudingen en opstapeling van emoties die zich op onverwachte momenten gaan ontladen. Dus iemand moet in dit voorbeeld eerst ruimte krijgen voor zijn jammergevoel, hij moet leren indalen, accepteren dat het-is-wat-het-is, zich begrepen en gesteund voelen door jou en dan komt in de loop der tijd de nuancering en steeds eerder rust. Deze benaderingswijze

is in onze mentale wereld nog niet algemeen. Daarom zie je bij jonge kinderen en mensen met een verstandelijke beperking veel overprikkeldheid, stress en oeverloze gevoelens. Het is voor ons allemaal ook best een ingewikkeld terrein. We zijn allemaal nog lerende op dit genuanceerdere gevoelsgebied.

Vraag deelnemer: Ik werk zelf met verstandelijke gehandicapten en "ik mis moeder" wordt ook nogal eens misbruikt om aandacht te krijgen om nog niet aan het werk te hoeven beginnen. Ik vind het soms moeilijk in te schatten. Ze zijn zo slim om het zo maar te zeggen dat ze precies weten wat ze moeten zeggen om aandacht te krijgen. De ene keer is het écht zo, dus dan ga ik ernaast zitten en de andere keer is het soms ingezet van: "Ik heb nu geen zin wat ik moet gaan doen van jou, ik mis moeder."

Marleen: Dank u wel voor het mooie voorbeeld. Ik hoor u zeggen: de ene keer is het inderdaad het jammergevoel maar een andere keer is het eigenlijk: ik heb geen zin in mijn werk en ik wil aandacht. Het is schitterend als u dat kunt aanvoelen. Dan krijg je de perfecte begeleiding d.w.z. de persoon leert zijn gevoelsnuances door jouw benoeming beetje bij beetje echt kennen. U kunt checken of u het goed gevoeld hebt door te benoemen wat u denkt. Als u het gevoel hebt dat het om geen zin in werk gaat, gaat u ernaast zitten en zegt: "Jij voelt nu als ik heb geen zin in mijn werk vandaag, ik wil even aandacht van je". Iemand kan alleen maar gevoelsverschillen leren kennen als deze verwoord worden.

Het is een soortgelijk proces als wij in onze verstandelijke ontwikkeling meemaken. Wij kunnen ook alleen maar verder komen in onze denkontwikkeling als een ander verwoordt wat we zelf ook denken te zien of denken te denken. Daarom kan een boek lezen zo'n herkenning geven en leiden tot bewustzijn nuanceren, omdat je hetzelfde vaak ook al eens zo hebt gedacht. Wij hebben het vandaag over mensen met een verstandelijke beperking, mensen die primair georiënteerd zijn op hun gevoelszintuigen. Zij kunnen zich alleen maar genuanceerd ontwikkelen op gevoelsniveau als ze zich begrepen voelen op dat niveau en wij de nuances aanbrenge. U zit goed in wat u denkt dat speelt, als er rust ontstaat door uw gevoelsmatige benoeming. Die paar minuten die het kost om aan het werk te kunnen gaan, zijn goud.

Tempoverschillen zorgen voor veel overzorg.

Als je het hebt over zorg en overzorg, zorgt het tempo verschil tussen verstandelijk beperkte en begeleiders of ouders voor veel overzorg. Dat is bijna niet te geloven. Ik maak bijna altijd video opnames en ik leer er elke keer weer van. Bij het terugkijken met

ouders en begeleiding kom ik er dan achter hoeveel men niet handelt omdat men bang is om uitzonderingen te maken. Als je bijvoorbeeld ziet hoe langzaam sommige gevoelsgeoriënteerde kinderen kunnen eten. Ze gaan er helemaal in op, eten is een gevoelsbeleving voor hen en als je dan merkt hoe ze opgejut worden om toch maar door te eten. Ik ken een meisje van vier jaar met het syndroom van Down die eerst tien minuten nodig heeft voordat ze gaat eten. Het is een actief meisje en als je goed kijkt zie je dat ze die tijd gewoon nodig heeft om in rust te komen en niet meer afgeleid door iets anders. Ze kijkt eerst een tijdje naar het eten en begint dan uit zichzelf. Vervolgens eet ze echt belevingsgericht heel langzaam. Als je haar echter gaat zitten opjutten, wordt ze onrustig en stopt ze weer. In mijn ogen logisch, want eten is voor haar gekoppeld aan rust. Ze eet bijna een beetje meditatief.

Met name de begeleiders in het dagverblijf ergerden zich aanvankelijk. Tot ze haar aanlooptijd accepteerden en merkten dat als ze haar niet opjutten, maar alleen wat contactmakend toeknikken, dat ze dan inderdaad op een gegeven moment haar broodje pakt en gaat eten. Ze gaven aanvankelijk aan: ja maar dit gaat toch veel te langzaam, ik kan toch niet een half uur daar bij blijven zitten? Dat is dat tempoprobleem. Maar je hoeft er helemaal niet bij te blijven zitten. Als de andere kinderen gaan spelen zeg je gewoon bemoedigend tegen haar: " Jij mag nog lekker blijven eten, doe het gewoon rustig in je eigen tempo". Dan is dat probleem daar weg. Het zijn vaak simpele oplossingen, maar je moet wel bereid zijn buiten je mentale structuren van hoe iets precies moet te denken en handelen.

Een tweede voorbeeld over een verschil in tempo dat eigenlijk voor veel emotionele problemen zorgde. Ik heb met Marieke samengewerkt in een tehuis in Roemenië waar 16 jongeren woonden variërend van 13 – 18 jaar. Er waren nogal wat ernstige gedragsproblemen. Het was een tehuis opgezet door een Engelse met fijne afstemmende begeleiders. De meeste kinderen waren in de eerste zeven jaar van hun leven ernstig verwaarloosd. Dit als achtergrond. Nu over wat er als tempoprobleem speelde. Ze hadden de gewoonte om 's ochtends stimuleringsprogramma's te doen: een deel bestond uit gymnastiek, er was altijd een handvaardigheidactiviteit (kleien bijvoorbeeld) en er werd nog gespeeld met ontwikkelingsmaterialen: lego, puzzels e.d. Dat deden ze 's ochtends vanaf 9 uur, terwijl haast geen enkele van de bewoners uit zichzelf wakker werd. Er ging een wekker. Marieke legde uit (toen ze innerlijk de problematiek in het tehuis beschouwde) dat er in de nacht ontzettend veel verwerking plaats vindt, zeker bij jongeren als deze met een traumatische verleden. Marieke legde ook uit, hoe belangrijk het is in dit soort gevallen om met veel rust de dag te beginnen en pas met activiteiten te beginnen als je uit jezelf de nacht hebt afgerond, wakker bent en op gang bent

gekomen. Ik kan u zeggen zo'n simpel maar ingrijpende verandering, scheelt ongelofelijk veel emotionele- en gedragsproblemen.

Ja, ik zie u al kijken en ik hoor u zeggen, waarvan dat betaald moet worden. We hebben het vandaag over zorg en verzorging. Het kan best zijn, dat in het geval van bewoners met gedragsproblemen en met traumatische ervaringen, dat je veel meer bereikt als de nacht de tijd krijgt zichzelf af te ronden en er maar een enkel uur activiteiten zijn in de ochtend in plaats van twee of drie uur. Ik wil u alleen maar prikkelen te gaan kijken wat een gevoelsgeoriënteerde medemens echt nodig heeft. Zo iemand heeft een ander tempo en stuurt zijn handelen primair met zijn gevoel en niet met zijn verstand. Ze beleven de wereld vaker vanuit een z.g. zijnsoriëntatie, gewoon vanuit het hier en nu. Als je rustig ontspannen bent en voelend in het hier en nu, ben je gedachteloos, helemaal in je zijn. Wij kunnen dat ook zijn als we heerlijk in de natuur lopen of helemaal opgaan in een muziekbeleving. Zij zijn er van nature op aangesloten. Nu moet u zich voorstellen dat je zo vanuit de beleving in het hier en nu in je eigen tempo aan het eten bent of je tanden aan het poetsen en iemand zit je de hele tijd op te juttten. Klaar! Naar je werk! meteen, bus komt zo! En dit is voor velen de start van de dag.

Opmerking deelnemer: gevoelsmatig zou ik het heel graag willen maar de woonbegeleider is dan al naar huis want er mogen geen dubbele begeleiders meer zijn, er zijn er die moeten naar de onderwijsdagbesteding dus uitslaapmogelijkheden zijn er niet.

Ja, ik weet het. We organiseren deze dagen om ons samen te verdiepen op de kern van de zorg die nodig is. Het doet mij pijn dat er zo langs elkaar heen gezorgd wordt. Mijn bijdrage is dat soort dingen vast te leggen op videobeelden. Dat is regulier geaccepteerd. Je kan het verschil in gedrag van een bewoner zien als de afstemming, het tempo anders is als reactie op hun eigen impulsen. Je moet op een gegeven moment anders willen gaan kijken en andere dingen willen uitproberen. Ik geef hier alleen voorbeelden van welke simpele maar wezenlijke aanpassingen grote positieve gevolgen kunnen hebben in het geval van emotionele- en gedragsproblemen.

Als iemand rustig van de wolken geniet, is dat een zijnsoriëntatie. Hij is gewoon.

Hoe kun je nu weten of je iemand kan laten of dat je hem toch geregeld uit zijn eigen wereldje moet halen?

Hier zijn Marieke en ik al schouwend natuurlijk ook vaak mee bezig geweest. Als iemand echt ontspannen, maar alert aan het genieten is, kun je hem of haar daarin laten want

diegene ervaart en leert veel van het spelen met de wolken, het luisteren naar het getik van de regendruppels of de vogelgeluiden. Kunt u zich dat voorstellen? Als je het hebt over enige cognitieve ontwikkeling, kun je even zo goed spelen met de wolken dan met lego bijvoorbeeld. De groep die ernstiger verstandelijk gehandicapt is of de groep die veel fijnezintuiglijke ervaringen heeft, zal nooit met lego spelen. Niet voor niets, met aandacht de toppen van de bomen of de vissen in het aquarium volgen is veel interessanter. Gisteravond zag ik toevallig nog een boekje in mijn boekenkast van dertig jaar geleden: 'spelen met de wolken' van Joop Fennis. Dat boekje was toen heel vernieuwend in de zwakzinnigenzorg want toen wilde men nog dat jonge kinderen gewoon gingen spelen met het gangbare speelgoed. Maar jonge kinderen met een verstandelijke beperking gaan helemaal niet op een mentaal logische manier met constructiemateriaal en puzzels spelen. Die kinderen doen hooguit hele andere dingen met het materiaal, maar meestal boeit het hen nauwelijks. Dat begreep men helemaal niet. Men dacht: het is toch simpel als je maar simpel start met weken lang één stukje in een vormenbord te leggen. Dus in de stimuleringsprogramma's die in die tijd ontstonden, plakten ze de rest van het vormenbord af. Als één stukje erin leggen na weken geconditioneerd was, maakte men het tweede stukje los. Ik zie u lachen maar dit soort cognitieve stimulering zit nog in bijvoorbeeld het Portage programma dat nog steeds veel gebruikt wordt.

Als je het wezenlijke begrijpt van een verstandelijke beperking zijn dit soort programma's voor deze doelgroep in ieder geval op jonge leeftijd eigenlijk heel erg. Het kind moet een mentale logica gaan toepassen terwijl zijn oriëntatie een gevoelsmatige logica is. Als je niet uitkijkt, raakt hij van zijn gevoelsmatige logica vervreemd omdat je steeds maar blijft hameren op een mentale logica. Via zijn gevoelsoriëntatie kun je ook zijn cognitie ontwikkelen door bijvoorbeeld als hij graag dingen bevoelt hem verschillen in voelen aan te bieden. Als hij graag met geluiden speelt door op zaken te tikken, kun je hem veel verschillende materialen aanbieden die andere geluiden tot gevolg hebben.

Je moet goed opletten waar het interesse gebied ligt. Zo was een jongetje van twee jaar die erg spastisch en ernstig verstandelijk gehandicapt was, erg geboeid door het dwarrelen van stof slierten in de lucht. U weet wel als de zon schijnt en je huis is nog wat stoffig, dan zie je dit soort slierten als je tegen het licht inkijkt. We varieerden dit door de lichtinvalplekken te wisselen en kleuren toe te voegen. Omdat hij zo aandachtsvol kon kijken adviseerden de begeleiders van Marieke voor zijn cognitieve ontwikkeling tevens een aquarium en een terrarium.

Als iemand belevend aan het kijken is, stimuleer je de cognitieve ontwikkeling door te laten kijken naar natuurlijke zaken waar dingen gebeuren. Hebt u wel eens naar een aquarium zitten kijken in de zijnstoestand? Dat is ongelooflijk wat je dan allemaal ziet. Wat je beleeft door naar vissen te kijken is ongelofelijk. Dit jongetje was meer geboeid overigens door het terrarium. Je ziet dan bijvoorbeeld een hagedisje op een aantal plaatsen steeds tevoorschijn komen. Hij bleef lang geboeid. Zo heb je een enorme stimulatie van aandacht, concentratie in het hier en nu en van je zintuigen (zien en horen). Veel meer cognitieve stimulatie dan met een puzzeltje.

Het leren van nieuwe vaardigheden door vóórdoen.

Het leren van nieuwe vaardigheden kun je vervolgens (als de aandacht in het hier en nu er eenmaal is) door voordoen. Op de vorige themadag heeft Marieke een schitterend voorbeeld gegeven van een kopje leren afwassen vanuit een aandachtsvolle gevoelsbeleving. Als je een verstandelijk beperkt iemand wilt leren om een kopje af te drogen en je gaat met veel woorden en omhaal zeggen hoe het moet, dan kan er best veel stress ontstaan en dan valt het kopje mogelijk. Als je daarentegen zelf werkelijk verbinding maakt met dat kopje en je gaat vanuit een gevoelsbeleving zelf een kopje afdrogen, ziet de ander dat niet alleen maar voelt het ook. Als hij dan met je mee mag doen, voelt hij mee met jou en dat kopje en leert hij gewoon automatisch vanuit de gevoelsoriëntatie allerlei huishoudelijke of werk- bezigheden.

Zorg gericht op een psychologische thema.

Als je de hele groep verstandelijk beperkten in kaart brengt dan zijn er nogal wat verschillen qua spirituele achtergrond. Hier is op verschillende themadagen al uitgebreid aandacht besteed. Ik wil het nu hebben over de groep die al met een trauma op deze wereld komt. Deze kinderen komen eigenlijk al met een fors psychologisch levensthema binnen. Zoals Marieke het beschrijft was deze groep vaak al bijna uit het trauma in een vorig leven maar omdat ze er met name mentaal nog zo aan vast hielden, starten ze dit leven met een mentale beperking zodat het trauma makkelijker gevoelsmatig geheel verwerkt kan worden.

Zo heb ik enige jaren gewerkt met een jongen die aan het eind van zijn vorige leven nog opgesloten zat binnen een diepe eenzaamheid. Die begon dit leven met dezelfde diepe eenzaamheid, dat was zijn veiligheid. Een ander voorbeeld is een meisje dat in dit leven incarneerde met een diep schuldgevoel. Ze was niet tevreden over hoe ze het gedaan had in dat andere leven. Daar zat ze op zestienjarige leeftijd nog steeds in vast. Volgens

Marieke had ze in dit leven het idee: nu ziet iedereen wat ik allemaal niet goed heb gedaan. Dit hoeven helemaal geen zware zaken te zijn. U kunt zich voorstellen dat je iets met je kinderen, met je partner of ex hebt waar je spijtgevoelens bij hebt. Als je dit nog geen plek hebt gegeven en je sterft op zo'n moment, zul je er in een nieuwe incarnatie toch nog iets mee moeten. Als dan je volgende ontwikkelingsstap 'gevoelsmatige aanvaarding' is, is een mogelijkheid om dit uit te werken via een verstandelijke beperking. Je komt echter niet aan je de ontwikkeling van je speciale talenten als gevoelsgeoriënteerde toe, zolang je vast blijft zitten in een mentale cirkelredenering van eenzaamheid of schuld bijvoorbeeld. Kunt u zich een dergelijke levensbegin voorstellen?

De zorg voor deze groep verstandelijk beperkten is dus in hoge mate gericht op het onderliggende psychologische thema. In deze gevallen zei Marieke vaak: als ik innerlijk kijk, is het kind helemaal niet verstandelijk gehandicapt. Ik vond dit aanvankelijk moeilijk te begrijpen, omdat het juist om kinderen en jongeren ging die zich cognitief geheel niet ontwikkelden en niet of nauwelijks spraken. Nu na zo vele jaren begrijp ik dat het klopt. Van deze groep zei Marieke de vorige keer: als ze wel door dat thema heen komen, schieten verstandelijke vermogens vaak alsnog toe. Herkennen jullie deze groep? Marieke schatte de groepsomvang toen op 20% van het totaal aantal verstandelijke gehandicapten. Ze zitten dwangmatig vast in een eigen mentale cirkel en onze zorg moet dus bovenmatig gericht zijn in het langzaam verwijderen en openen van hun cirkelgedachten.

Subtiel afgestemde aanrakingszorg voor de groep meervoudig gehandicapten.

De groep meervoudig gehandicapten is in verhouding vrij klein. Ze zijn lichamelijk én verstandelijk gehandicapt. Zij hebben in feite een dubbele levensopdracht. Zij hebben zowel hun gevoelsstuk dat helemaal aanvaard moet worden, als een lichamelijk stuk dat zijn plek moet krijgen. Het is een hele moeilijke zorggroep omdat elke aanraking zowel lichamelijk als psychologisch nauw let. Alles wat niet zacht genoeg is, alles wat niet goed getimed is, leidt tot overprikkeling. Alleen als ze helemaal ontspannen zijn, komen ze toe aan belevingservaringen en een ontwikkeling van hun gevoelszintuigen. Zolang ze niet in een diepe veilig en behaaglijk aanvoelende ontspanning kunnen komen, ontwikkelen ze zich niet of nauwelijks. Dit is dus de prioriteit in de zorg. Het vraagt subtiel invoelende ouders en verzorgers die de persoon in rust kunnen brengen en houden, zodat de toegang beschikbaar komt tot de diepere gevoelslagen en dus hun talenten.

Zorg en verzorging in relatie tot de groep blijmoedig om je heen hangende praters.

Als derde groep noemde Marieke de vorige themadag een groep die vrij groot is (40%): de gezellige, blijmoedige, om je heen zwerfende welwillenden. Ze kunnen je steeds dezelfde vragen stellen om je aandacht vast te houden: "Waar is Durk nou? Is Durk thuis?" (Durk is mijn echtgenoot). Of "Hoe laat is het nou?" Deze aandachtvragende, veelwillenden willen gewoon dit leven aangaan en doen dat op hun eigen manier. De meesten kunnen vrij behoorlijk praten, daarom bestaat het gevaar, dat ze vaak toch een beetje blijven haken op een aantal stereotype gespreksonderwerpen. Zo is degene die altijd zodra hij me ziet vraagt waar Durk is bijvoorbeeld ook. Hij praat over een aantal onderwerpen als maar weer, maar komt daardoor in mijn ogen te weinig toe aan de ontwikkeling van zijn diepere gevoelslagen en belevingen binnen de zijnsoriëntatie. Ik had al vaker geprobeerd hem tot een diepere gevoelsofspanning te brengen, maar dit lukte niet echt. Er liepen altijd anderen om heen, dus ging ik vorig jaar met hem wandelen met dit doel. Ik dacht: ik geef als voorbeeldgedrag dat ik alleen echt wandel in de zijnsoriëntatie. Zo gedaan, ik wandel en hij gaat tegen mij praten zoals zijn gewoonte is. Dat is voor hem gezelligheid. Ik wil echter in mijn 'zijn' komen en hem er ook toe brengen (als het even kan). Dus ik beantwoord zijn vragen niet maar zeg wel iets over het wandelen in al mijn zijnsrust. Zo geschiedde en hij werd gaandeweg steeds rustiger. Hij kwam wel steeds terug op dingen en keek mij dan aan, alsof hij wilde zeggen: "Maar die is gek." Dan zei ik: "Ja, jij denkt die is gek, die antwoordt niet maar ik ben aan het wandelen hoor. Ik ben echt alleen maar aan het wandelen."

Mijn ervaring is dat je op deze manier door als maar herhalen en het goede voorbeeld geven een praatgrage gezelligheidszoeker meer en meer in zijn eigen diepere rust kan brengen, zodat hij zijn gevoelstalent kan ontwikkelen doordat je zijn patroontjes oprekt.

Er ontstaan bij ons allemaal heel veel patroontjes die ons afhouden van het werkelijke beleven in het hier nu. Die ons afhouden van onze zijnsoriëntatie en onze diepere gevoelslagen. Dat hebben zij natuurlijk ook, zeker op de momenten dat wij in onze eigen valkuil stappen door steeds op dezelfde wijze direct verbaal op hen te reageren. Een nog grotere valkuil is echter als je dan ook nog allerlei zaken gaat uitleggen over datzelfde onderwerp. Dan ontstaat er een heel patroon van steeds dezelfde associaties. En ondertussen komt niemand aan enige echte beleving toe.

In je zijnsoriëntatie zijn is zeker niet hetzelfde als niks doen in de gangbare betekenis.

Wat is je ontwikkelingsweg en wat is niks doen is een vraag van één van u. In rust zijn, diep voelen en diep beleven is zeker niet hetzelfde als niets doen. Je bent niet motorisch of verbaal doende maar wel degelijk met je gevoelszintuigen actief bezig. Vele verstandelijk begaafden moeten als ze ouder worden nog een hele ontwikkelingsweg

gaan op het gebied van het echt kunnen 'zijn', van het niet doende zijn maar alleen beleven. Ik denk weleens: eigenlijk beginnen mensen met een verstandelijke beperking andersom. Als ouders en begeleiders maken we een soort gemixte ontwikkelingsweg mee. Als je echt contact wilt hebben moet je wel op zielenniveau communiceren, moet je hen wel kunnen invoelen door zelf ook in je zijnsbeleving te stappen. Anders is er al snel overprikkeld gedrag. Dus waar begint wat? Ik denk dat het belangrijk is bij het bedenken van programma's dat we heel goed voor ogen houden waar het om gaat bij deze gevoelsbegaafde medemens. Hoeveel kans geven we hen deze evolutionair gezien belangrijke diepere gevoelsgewaarwording echt in dit leven te ontwikkelen.

Zorg en overzorg bij de verstilde schouwers.

Op de vorige themadag noemde Marieke de restgroep (20%) van de gevoelsgeoriënteerden: de verstilde schouwers: de stille rustige achtergrond figuren. Zij nemen eigenlijk niet deel aan ons leven. Zij leven hun eigen leven. Degenen onder hen die echt aanwezig zijn in het hier en nu, beleven vrijwel continu diepvoelend. Zij ontwikkelen in de loop van hun leven paranormale vermogens. Zij voelen ons als medemens zeer subtiel aan maar kunnen dit niet uiten. Ze gaan geen verbinding met ons aan. Wat voor zorg hebben zij nodig? Zij kunnen verder groeien in de verbinding met ons als je hen diep invoelt, dit verwoordt en hen uitnodigt om in verbinding met je te gaan staan. Marieke en ik hebben over dit type verstandelijke beperkten ook veel casuïstiek verzameld.

Wanneer spreken we van overzorg?

Bij elk type gevoelsgeoriënteerde is er dus een andere zorg nodig. Overzorg wil in alle gevallen zeggen, dat je in een andere richting zorgt dan dat het beste zou zijn gezien de specifieke ontwikkelingsweg van een bepaalde persoon. Misschien doe je het omdat het je zo geleerd is, terwijl je in feite problemen oproept omdat je tegen het wezenlijke van de ontwikkelingsweg van juist deze gevoelsgeoriënteerde mens ingaat.

Een eenvoudige beroepswerkzaamheid kan therapeutisch zijn.

Ik geef u nog een voorbeeld van een jongeman in ons Roemeense project. Deze jongeman is een psychiatrische gevoelsgeoriënteerde. Hij schiet in groepsverband snel in de stress, hij krijgt dan allerlei zenuwtics en dwangmatigheden. Hij heeft echter intuïtief een therapie voor zichzelf gekozen: hij is het liefst de hele dag aan het graven, aan het spitten in de grond. In Roemenië zijn nauwelijks machines dus dat komt goed uit. Hij kan

het zo lang doen als hij wil. Hij is hier nu al zeker een jaar mee bezig. Marieke heeft ooit hierover gezegd: "Iemand die in de grond spit, graaft eigenlijk naar zijn eigen bodem, hij is op zoek naar zijn eigen zijn. Hij zal pas verzadigd raken, als hij gevonden heeft wat hij zocht."

Deze jongeman graaft dus al ruim een jaar maar doet het nog niet bepaald ontspannen, vind ik. Hij doet het nog wat dwangmatig. Als hij klaar is of even een pauze neemt gaat hij tegen een muur staan en hardop geluiden maken. Als je dit laat, duurt het een half uurtje waarna hij weer geheel ontspannen is. Een aantal begeleiders lieten dit al van nature zijn gang gaan, anderen konden dit niet. Ze dachten dat ze juist een goede begeleider waren als ze hem naar binnen haalden en verboden om te roepen. Nu hebben de meeste begeleiders dat wel geleerd omdat ze merkten dat hij binnen alleen maar gestrest bleef en zelfs om zich heen kon gaan meppen.

Marieke zegt hierover: het is belangrijk dat iemand dit soort eenvoudige zelf uitgekozen beroepswerkzaamheden jaren achter elkaar ook gewoon kan doen. Net zolang tot er van nature een verzadiging optreedt. Het therapeutische doel is dan uitgewerkt. Vervolgens kiest iemand vanzelf een andere voor hem heilzame bezigheid.

Afkicken van opgebouwde stress.

Gevoelsgeoriënteerde mensen raken sneller overprikkeld dan wij, omdat ze hun gevoelens niet mentaal even kunnen parkeren zoals wij. Wij kunnen onze gevoelens als ze niet al te heftig zijn mentaal aan en uit zetten. Dat kunnen zij niet. Als wij overprikkeld raken door teveel indrukken, reageren we geïrriteerd en gaan psychisch om ons heen meppen. We kunnen gaan slaan met woorden. Een gevoelsgeoriënteerde heeft hier vaak niet genoeg woorden voor. Die gaat dus lichamelijk om zich heen meppen. Als je dit niet begrijpt, denk je misschien: ik wil een pilletje om die extreme stressontladingen te voorkomen, of isoleren maar.

In de casuïstiek komen relatief veel kinderen/jongeren voor met territorium problemen zodra er enige stress optreedt. Het bezorgt hen nog meer prikkels als je dichterbij komt als ze je (re)acties niet meer onder controle hebben. Ze zijn al te vol en weren je dus af. Blijf dus op afstand staan, maak wel contact en steun hen in het gevoel dat speelt door het op rustige toon te benoemen. Dan verhoog je hun stress niet en kunnen ze rustig de opgelopen spanning afbouwen in plaats van ongecontroleerd te ontladen. Als je het ziet aankomen is het uiteraard verstandiger eerder iets aan te bieden waardoor de spanning kan ontladen, zoals een bad laten nemen, een douche, in water drijven als dat mogelijk

is, naar mooie muziek luisteren op de eigen kamer, lekker de natuur ingaan en dergelijke. Alles wat ons ook helpt emotioneel leeg te worden, kan voor hen ook de zorg zijn die ze op dat moment nodig hebben.

Het is verder belangrijk te beseffen dat je eigen jachterigheid, je geïrriteerdheid of je vele uitleggende woorden stressverhogend werken, waardoor er juist een punt bereikt wordt dat de ander agressief gaat ontladen en om zich heen gaat meppen of een raam kapot gooit. Iemand die gevoelsgeoriënteerd is, staat helemaal open, is hoogsensitief. Hij neemt in feite de stemming van de begeleider mede op. Krijg er geen schuldgevoel van. We zijn allemaal maar mensen. Dezelfde mechanismen werken bij ons allen. Zeg liever tegen een collega: "Ik kan het nu even niet, hij is al gestresst en ik ben het ook, neem jij het even over want jij bent nog rustig." Dit zijn heel belangrijke dingen in de zorg.

Vorig jaar is er binnen ons project ook een jongeman weg gemoeten omdat hij af en toe een heel destructieve bui had en dingen kapot maakte. Het gebeurde maar eens in de paar weken, maar de begeleiders konden toch niet preventief hiermee omgaan, daar heb je natuurlijk ook mee te maken. Die jongeman had binnen de groep het hoogste niveau qua verstandelijke ontwikkeling maar raakte dus ook eerder gefrustreerd en kon dat niet kwijt. Als niemand jouw beginnende frustraties kan invoelen en benoemen waardoor er ontspanning en herkenning optreedt, ontwikkel je geen begrip voor je gevoelsstuk en stapelt de frustratie en stress zich steeds zo ver op dat je er helemaal gek van wordt. Zo iemand kan de knop van zijn gevoel mentaal niet uitzetten, kan dit alleen door een lichamelijke ontlading. Dus goede zorg heeft in dit soort gevallen te maken met de spanningsboog van elkaar kennen en herkennen wanneer de gewone opbouw en afbouw van spanning niet meer plaatsvindt, maar extra hulp nodig heeft.

Zorg en verzorging in verband met je taalgebruik.

Ik kom vaak tegen dat het taalgebruik te weinig aangepast is aan de verstandelijke beperking. We praten in de zorg vaak heel mentaal en zorgen zo voor ontzettend veel ruis. Als je mentaal spreekt, sluit dan aan bij het taalniveau dat de persoon heeft. Praat bij voorkeur in even lange zinnen. Dus als iemand praat in zinnetjes van 4 of 5 woorden, gebruik dan dezelfde korte zinnen. Als iemand in het geheel niet praat, praat dan met je hart en ziel. Praat beeldend vanuit je beleving met gevoelsintonatie. Dat komt in ieder geval voor een deel over. Zeg op deze manier werkelijk de dingen die je wilt. Terugkomend op het voorbeeld van toen straks: "Dat is jammer, ja, en ik merk dat je geen zin hebt om naar je werk te gaan. Ja?" Vervolgens start je niet allerlei redeneringen eromheen, waarom iets wel of niet moet, maar houdt het simpel, blijf bij je

kernonderwerp: jammer moeder is er niet en geen zin in werk. Want zeker diegene die wat meer praten, gaan anders helemaal op de loop met wat je meer zegt. Die blijven je mentale uitleg herhalen of aanvechten en komen niet bij hun beleving waar het juist om ging. Dus oefen met elkaar. Je ziet direct al heel veel vooruitgang: meer rust in het hoofd, minder dwangmatigheden en minder stress.

De valkuil is, dat je denkt dat de ander al je mentale geredeneer begrijpt, omdat hij of zij er zo direct op ingaat, maar het zorgt meestal voor ruis en onrust. Je merkt het een half uur later. Dan begint het praten over hetzelfde onderwerp weer van voren af aan. Later nog eens en nog eens. Dan denk ik: och arme, doe het niet. Het is overzorg. Je houdt de ander uit zijn diepere gevoelslagen en hij vliegt er graag steeds met je uit, omdat het nog wel eng aanvoelt daar.

De energie van de woorden is door vele gevoelsgeoriënteerden te 'verstaan.

We hebben ook casuïstiek van kinderen die helemaal niet praten maar wel de kern 'verstaan' van wat er gezegd wordt. Ik heb nu op mijn netvlies een aantal heel onrustige kinderen die in mijn beleving alleen maar wat rondliepen. Ik dacht dan: "Wat moet ik hier nu mee?" Ik heb geleerd dan toch maar rustig te gaan zitten en met mijn hart (op zielenniveau) te vertellen wat ik wil vertellen. Op een gegeven moment gaat zo'n kind dan even stil staan, hij kijkt even vluchtig naar je en wordt gaandeweg rustiger.

Het is heerlijk dat Marieke naar zo'n situatie kan schouwen. Zij zei hier over in het geval dat ik net beschreef op mijn vraag, kan hij dit nu begrijpen? "Nee, maar hij verstaat de energie van de woorden. Hij verstaat dat je verbinding wilt maken, dat je je wil niet wilt opleggen maar echt open bij hem wilt aansluiten." Dat vind ik toch een hele bijzondere.

Telepathisch via beelden communiceren.

Ook zijn er gevoelsgeoriënteerden die ons via beelden telepathisch kunnen begrijpen. Ze begrijpen de woorden sec niet maar wel als we ons tegelijkertijd via beelden voorstellen wat we willen zeggen. Dit kun je controleren. Als ik zeg: "geef me die beker even" dan gebeurt er helemaal niks. Maar als ik dan aan de beker denk en me de gevende handeling voorstel, wordt me de beker aangegeven.

Poezen hebben dit vermogen ook. Test het maar eens uit. Als je bang bent dat ze op je schoot springen en je stelt je voor waar je bang voor bent, dan springen ze juist bij je op

schoot. Visualiseer je echter het omgekeerde als ze naar je toelopen dan lopen ze bij je weg conform jouw voorstelling.

Als een verstandelijk beperkte persoon dit vermogen heeft is het een prachtig communicatiemiddel. Als ze niet spreken kan het zo zijn dat ze nauwelijks taalbegrip hebben maar telepathisch al je voorstellingen opvangen. Van verhalen vertellen die je helemaal beeldend opvoert kunnen ze dan bijvoorbeeld erg genieten. In dat verhaal kun je diepere thema's uit het gewone leven inbrengen. Ik vind het verbazend hoeveel er op zielniveau begrepen wordt. Veel meer dan je denkt. Het gaat wel beetje bij beetje. Je moet hetzelfde thema vaak herhalen. Je merkt wel of er iets overkomt. (Je stopt eigenlijk alleen als er niets overkomt dan moet je een andere ingang zoeken).

Zorg en verzorging in relatie met stimuleringsprogramma's.

U heeft al gemerkt dat ik niet zo'n fan ben van stimuleringsprogramma's als Portage. Ik ben een voorstander van stimulering op maat: aansluiten bij iemands specifieke aandachtsgebied. Zoals het eerder vandaag besproken voorbeeld van stimulering van de cognitieve ontwikkeling bij een kind wat graag vele uren kijkt door kijken naar natuurlijke fenomenen als een terrarium, aquarium, lichtinval verschillen in de kamer of het zicht op een vogel voedertafel voor het raam in de wintertijd.

Terugherinneren stimuleert de cognitieve ontwikkeling.

Een verstandelijk beperkte leeft in principe in het hier en nu tenzij hij nog door allerlei dwangmatigheden wordt beheerst. Hoe sterker je verstandelijke beperking hoe meer je het verleden en de dag van gisteren weer bent vergeten. Als begeleider moet je steeds weer voor de oriëntatie zorgen. Ik heb goede ervaringen (ook bij ernstige gevallen) met het stimuleren van de latente cognitieve vermogens door leren terugherinneren. Dit woord en deze wijze van stimulering adviseerde Marieke jaren geleden.

Je doet het door belevingen waarvan genoten is, steeds weer te vertellen of steeds weer terug te kijken via foto's. Tegenwoordig heb je digitale camera's. Die zijn een geweldig hulpmiddel hiervoor. Op de momenten dat je ziet dat iemand in het hier en nu genietend wat beleeft, neem je een foto. Je staat bijvoorbeeld op de kinderboerderij bij een moeder geit met een kleintje. Je merkt dat degene waarmee je bent dit ook echt gevoelsmatig beleeft. Van momenten tussendoor waarop de persoon wat afwezig in zichzelf is maak je geen foto's, ook al beleef jij er zelf nog zoveel aan. Dat is het verschil. De opgenomen momenten ga je een paar uur later thuis terugkijken. Je sluit je camera gewoon op een

laptop of televisietoestel aan en dan kijk je terug. De kans is dan het grootst dat de persoon het nog kan terugheninneren. Dat terugheninneren geeft een enorme cognitieve ontwikkeling, omdat het na verloop van tijd leidt tot anticiperen in dezelfde situatie.

Er is dus niets mis met het stimuleren van de cognitieve ontwikkeling als je het maar doet in combinatie met een gevoelservaring, iemand moet iets beleven in de situatie. Stel dat een kind of jongere geïnteresseerd is in het manipuleren met lego blokjes. Het is ongelooflijk wat ouderen onder hen allemaal kunnen maken. Hoe start dit leren vanuit beleving dan? Een goede manier is het kind de eerst maanden er zelf alleen maar mee te laten handelen. Ga er zelf af en toe bijzitten en handel er ook alleen maar mee. Verbind je met de blokjes, maak er een gevoelsverbinding mee en ervaar. Verwonder je wat er al handelend bij jezelf allemaal naar boven komt. Je gaat niet prestatiegericht wat maken dat is alleen mentaal. Je kan wel stapelen, naast elkaar leggen, voortduwen en dat soort zaken. Als je je er werkelijk mee verbindt, ben je een goed voorbeeld voor de ander. Hij zal zaken gaan overnemen in de tijd. Leg het niet op, doe het alleen naast hem of haar al belevend voor. Dus er is eerst veel tijd nodig om het materiaal te verkennen. Neem er gerust enkele maanden voor. Op een gegeven moment zie je dat ze er steeds meer mee gaan doen. Jij sluit hier weer op aan door zelf ook meer te gaan doen en zo voort. Exploreren vanuit de beleving ten top.

Iemand uit de zaal heeft een vraag over de combinatie met autisme.

Bijkomend autisme of autisme als basis voor de verstandelijke beperking is een heel ander verhaal. Het vormt een belemmering om in de beleving te komen, laat staan je gevoelszintuigen op deze manier te ontwikkelen. Als je autistisch bent, houd je met een soort krampachtigheid je mentale stuk overactief met je wil. Mentaal is namelijk niet synoniem met verstandelijk alleen, het heeft ook te maken met je zintuigwaarnemingen en je wil. Bij autisme houd je met een stuk dwangmatigheid de klep erop om in een ontspannen gevoel te komen en dit is weer een voorwaarde om in een totale zijnsbeleving te kunnen komen. Vraag vanmiddag gerust verder.

Ik heb vast een heleboel niet verteld maar het is in ieder geval een inleiding op wat er zoal op vorige dagen onder andere aan de orde is geweest op het gebied van zorg en verzorging. In hoeverre we op de barricade moeten ooit om de hele zorg aan te passen? Ik vind het heel bemoedigend dat er steeds meer afstemming op maat komt in de zorg. Dit merk ik in de videoconsulten die ik her en der geef.

Lezing Marieke de Vrij.

Verstandelijk beperkt. Zorg en overzorg, waar ligt het midden?

Ik wil beginnen met een voor jullie ongewone oefening. Die doe ik om jullie wat meer in de belevingswereld te laten treden van degene die minder verstandelijk overwicht heeft. Het is een oefening die ook goed te doen is met je collega's om hen te helpen zich in te leven hoe de wereld aanvoelt van degenen waar jullie mee werken. Ik zal de oefening eerst uitleggen zodat jullie hem met jullie denken op kunnen nemen, maar dadelijk is er geen denken meer bij, dat beloof ik je.

De ervaring is dat mensen met een verstandelijke beperking vaak heel weinig spierspanning in de tong hebben. Als iemand ontspannen is, is de tong laveloos ontspannen en het kaakbed een donzig zacht bed waar die tong zich in neervlijt. Jullie gaan dadelijk via mijn oefening ontdekken, dat je helemaal niet meer kunt denken als je tong zo ontspannen is en je kaak zo'n heerlijk donsbed vormt. Dus als jullie moe zijn van (vooruit) denken of piekeren kan je deze oefening doen. Vervolgens breid ik de oefening uit door jullie te vragen ook je nek te ontspannen en donzig te maken. Ik ga daarna vragen of jullie je ruggenwervelkanaal ook helemaal zacht willen maken en om je voor te stellen je nek en rug als het ware symbolisch in vertrouwen in een paar vriendelijke handen te laten vallen of in een energieveld dat je opvangt. Als laatste vraag ik jullie of je ook je voeten donszacht wilt maken en in vertrouwen aan de grond wilt geven waar je op rust.

Het is bij deze oefening belangrijk dat je altijd als eerste begint met de aanhechting van je tong te ontspannen, omdat je anders meer speeksel in je mondholte krijgt. Als wel het uiteinde maar niet de aanhechting van de tong ontspant, moet je namelijk gaan slikken. Dat is vervelend want dan is de ontspanning over. Om tot een zeer diepe tongontspanning te komen, zal ik je vragen of je wilt visualiseren dat je je tong steeds langer en langer maakt, maar de tong blijft wel volstrekt in de mond holte. (Bij mensen met het Syndroom van Down zie je van nature een heel ontspannen tong en een letterlijk langere tong.)

Start oefening.

- Zet je voeten in alle rust op de grond en breng je aandacht naar de aanhechting van de tong. Ontspan deze aanhechting door er aandacht naartoe te brengen.

- Ontspan vervolgens de tong als geheel steeds dieper en dieper en dieper.
- Visualiseer nu dat de tong door de spierverslapping ook langer en langer wordt, opdat de tong zich neer kan vlijen in het kaakbed, een ontspannen weerloos kaakbed. Ontspan tong en kaak nog dieper en vlij de tong nog dieper en nog meer ontspannen op het donsbed dat je kaak inmiddels symboliseert. Het is belangrijk dat de tong niet meer tegen het gehemelte aanligt maar echt in het kaakbed.
- Ga dan (als de ontspanning in je kaak maximaal is toegetreden) met je aandacht naar je nek en visualiseer je nek donszacht, ontspannen en weerstandsloos.
- Laat bij iedere ademhaling meer ontspanning toe en laat de spanning los via de uitademhaling.
- Visualiseer dan dat je nek opgevangen wordt door teder zachte handen die jou steunen en weten waardoor jij je gedragen voelt.
- Terwijl je nek zich gedragen weet, reist je aandacht verder naar je ruggenwervelkolom en ook hier breng je bewust aandacht van ontspanning naar toe. Stel je de zachtheid en de natuurlijke flexibiliteit van je ruggenwervels voor. Breng met iedere ademhaling diepere ontspanning en adem de spanning die zich vrij zet rustig uit. Wervel voor wervel ontspant en zoals je tong in ontspanning in het donsbed van de kaken ligt, zo geven nek en rug zich over aan een bed van ontvangenis, een energie die je raakt en opneemt.
- Ga dan met je aandacht naar je voetzolen. Maak ze met aandacht donzig zacht en vlij ze in vertrouwen op de aarde neer.
- Probeer vandaag tussendoor deze oefening te herhalen zodat je steeds meer gewaar bent van wat het is om gedachteloos in contact te staan met wat zich aanbiedt en open dan in alle rust je ogen terwijl de ontspanning zich doorzet.
- Druk nu via een handgebaar (niet in taal) aan twee of drie mensen in je buurt uit wat de oefening met je deed.
- Deel tot slot aan elkaar in één, twee of enkele woorden, de woorden die passen bij het gevoel wat je met je handen al uitgedrukt hebt.

Stel dat ik nu een begeleider ben in overzorg en jullie voelen je zoals jullie je nu voelen. Ik wil dat jullie nu heel oplettend zijn, iets snel afwickelen want het eten staat al op tafel. Ik voel me heel verantwoordelijk dus ik zeg: "Jullie willen toch warme soep? Schiet nu toch op. Leg je spullen in je kastje. We komen hier pas morgen weer terug, dus als je nog wat mee wilt nemen moet je er nu aan denken maar schiet wel op want de soep wordt koud." Snap je wat er gebeurt?

Dit is dus een hele simpele oefening om te voelen wat het met jou persoonlijk zou doen als je in deze staat van aanwezigheid bent en er wordt iets verwacht waar jij niet bent op dat moment. Niet omdat je het niet zou willen maar alleen in je eigen tempo. Natuurlijk heb je best zin in warme soep. Natuurlijk voel je best wel dat het fijn is dat de dingen aan kant zijn voordat je gaat eten, maar dit alles in vijf minuten en dan voelt je lichaam ook nog dat het naar het toilet moet. Daar word je toch radeloos van hoe je dat zo snel zou moeten doen!

Dit houdt bijvoorbeeld in dat het afbouwen van een moment waarin je gericht gewerkt hebt met iemand, misschien al meer tijd behoeft dan wat je tot zover dacht. In je verantwoordelijkheid om de ander zo veel mogelijk te leren kun je gemakkelijk de tijdsfactor uit het oog verliezen: hoeveel tijd iemand nodig heeft om iets af te ronden voordat hij naar de volgende fase kan.

Vervolg oefening.

- Ik zou jullie nu willen vragen of je weer in de oefening wilt treden van de ontspannen tong, nek, schouders en de voeten die op de grond gevlijd zijn.
- Kijk of je er weer zo diep in kan als net. Als jullie mij willen laten zien wanneer jullie er diep in zitten door een hand een beetje omhoog te houden dan weet ik wanneer ik met het vervolg kan beginnen.
- Probeer je ontspanning te handhaven maar stel je tegelijkertijd je werkplek voor waar je normaal bent: het aanwezige geluid, voorbijkomend verkeer, deuren die dicht klappen, radio of TV op de achtergrond, de aanwezige mensen die misschien druk praten of ontsteld zijn en verdriet uitdrukken.
- Laat dan met je handhoogte zien in welke mate je ontspanning blijft of wegzakt. Lig je hand weer helemaal beneden dan ben je je ontspanning kwijt. Probeer zelf

intuïtief te voelen waardoor dit komt, door het omgevingsgeluid, de mensen, de gesprekken of andere zaken?

- Verplaats je nu in de mensen met een verstandelijke handicap die op deze plek moeten functioneren. Verbind je nu met één van hen die jou bijzonder raakt omdat het gedrag zo moeilijk in te voelen is voor je en doe dan nog een keer deze oefening. Laat alle factoren die op deze persoon inwerken de revue passeren en kijk wat jouw hand doet in relatie tot dat de ander verstoord raakt in wie hij in wezen kan zijn.

Dank jullie wel. Zouden jullie dit opnieuw even kort willen delen met degene die naast je zit. Wat is voor jou of voor de ander te overprikkelend? Wat maakt dat de ander van de wijs raakt? Wat verstoort je als je in deze staat van aanwezigheid bent en er is inbreuk (onbedoeld vaak) van buitenaf. Hoe dicht kan je dan nog bij jezelf blijven om dit gevoel te handhaven?

Vervolg oefening (laatste deel)

- Herhaal nu weer de oefening. Eerst de aanhechting van je tong ontspannen. Dan je hele tong weer laveloos ontspannen laten worden. Visualiseer dat je tong zich verlengt door de ontspanning. Visualiseer je tong rustend in het donzig kaakbed, je nek en rug helemaal donzig zacht en vervolgens je voeten. Steek je hand weer omhoog als je in de staat van 'zijn' bent.
- Sta nu in deze rust op van je stoel en loop in de cadans en in de beweging passend bij je gevoel in het hier en nu. Loop in je eigen tempo.
- Voelen de voeten nog goed neergevlid op de grond? Kijk of de ontspanning van je tong nog steeds maximaal is. Je schouders, nek en rug.
- Nu ben ik weer de groepsleider in overzorg en ik vraag of jullie allemaal even naar de koffie en thee balie willen lopen en binnen een minuut weer terug willen komen. Kijk of je die ontspanning vast kan houden. In één minuut!

Voor mij was het prachtig om te zien wat er gebeurde want zo gaat het in het dagelijks leven van de verstandelijk beperkte ook letterlijk. Een deel van jullie was heel volgzzaam en probeerde echt in één minuut naar de balie te gaan en weer terug te komen. Aan hen dadelijk de vraag: waren de tong, nek, rug en voetzolen nog net zo ontspannen? Wie

weet is iemand heel goed getraind om zo dicht bij zichzelf te blijven dat hij ondanks de versnelling toch nog heel goed in verbinding met zichzelf daarin kan blijven.

Het andere zag je ook: mensen die haast niet van hun plek konden komen en ondanks de opdracht - wat jullie natuurlijk in jullie werk ook meemaken - gewoon niet tot bewegen te krijgen zijn. Want dat voelt zo onnatuurlijk, dat is gewoon niet op te hoesten. Verder zag ik allerlei bewegingsaarden er tussenin: van liever eerst ergens anders naar toe gaan, vervolgens kijken wat de slimste kortste route was, maar ook van hoe blijf ik dichtbij anderen in plaats van hoe blijf ik bij mezelf.

Ik zou jullie nu opnieuw willen vragen om de variant die jij uitbeelde uit te drukken naar elkaar. Hoe voelde dat gevoelsmatig? Het is de bedoeling dat je lichaamsbewustzijn ontwikkelt op hoe dat ook voor anderen kan zijn.

Verdieping.

Mentale opdrachten vermoeien bovenmatig.

Mensen met een verstandelijke beperking waar veel van verwacht wordt rondom logica en vormkracht in doen, zijn regelmatig buitengewoon vermoeid. Kunnen jullie het begrijpen? Als je dieper in deze oefening zit, voel je wat al die prikkels waar je ongewild of gewild aan moet beantwoorden met je gestel doen. Dat is het gevoel van tureluurs worden en geen overzicht meer hebben.

Ze zijn ons graag ter wille maar wij verwachten dan dat ze steeds meer mentale zaken aankunnen. De opgehoopte teleurstellingen daarover maken passief en weerloos.

Verder wil ik hun bereidheid benoemen (omdat ze vaak wel om mensen geven) zich uit te rekken en bijzonderder te worden voor de ander door aanpassingen te getroosten. Simpelverwoord: Ze doen wat de ander het liefst heeft en hopen dan maar dat die ander daarna tevreden is, omdat je zo je best gedaan hebt. Maar wat blijkt: de ander wil steeds meer. Dus de opgeluchtheid dat je iets goed deed zoals de ander het hoopte en de tevredenheid die je daaraan had willen beleven, gaat menigmaal weer verloren, omdat de ander een steeds hogere verwachting naar jou toe ontwikkelt. De opgehoopte teleurstellingen daarover maken passief en weerloos. Het gevolg is dat men onnadenkend nog doet wat verwacht wordt en zichzelf niet meer serieus neemt en dat is voor de mensen die dat treft een pijnlijke ervaring.

Hoe komen we dus van onze overzorg af die vaak toch gebaseerd is op een stuk maatschappelijke angst dat mensen heel anders zijn dan wat wij als gewoon achten.

Op welke manier respecteren wij hun anders zijn zonder dat zij zich hoeven te verleggen en hoe nodigen wij hen uit dat een bijzondere andere vorm te geven?

Dit is eigenlijk waar deze dag toe oproept. Het is belangrijk heel serieus te kijken naar wat is dan bijzonder anders. Wat geven zij ons als aanvulling op wat wij te weinig in onszelf ontwikkeld hebben. Want als wij dat niet goed voor ogen hebben, zijn wij meer bezig hen aan te passen aan waar wij ons gelukkig in voelen, dan te zien wat zij ons aanvullend geven. Daar ga ik op afstemmen.

1) Mensen die met rust gelaten worden in wie ze zijn, zijn meeverzorgend naar anderen.

Ik neem als eerste waar dat er in mensen die met rust gelaten worden in wie ze zijn geen laatdunkendheid optreedt van hen naar anderen toe gericht. Zij zijn mee verzorgend naar anderen. Als deze mensen in hun aard gerespecteerd worden dan kennen zij geen verschil van meer of minder. Zij accepteren verschillen gemakkelijk en dragen hun steentje bij in zorg naar de verschillen. Dit zul je ook kunnen opmerken in waar jullie werken. Zij proberen zaken op te vangen van mensen die fysiek minder kunnen of minder taalontwikkeling hebben. Niet omdat het gevraagd wordt maar hun natuur is daaraan gerelateerd dat te verstaan op een innerlijk niveau. Zij bewegen zich daar zorgend naar toe niet vanuit meer of minder maar vanuit aanvulling. Dat is een heel andere perceptie van beleven dan doorsnee denkende mensen hebben. Die relateren het aan het verschil en niet aan de aanvulling. Alleen zoiets is al een thema om een middag eens mee rond te lopen en daar heel bezonken in te worden wat dat betekent.

2) Iemand met een verstandelijke beperking reageert op de hoofdmoot van wat hij gewaar is.

Je ziet dat mensen met een verstandelijke beperking vaak in de breedte uitwaaiëren in hun gevoel en van alles wat oppakken naar gelang het overwicht van voelen dat ze daarin opmerkzaam zijn. Nu zitten we op dit moment in een vrij rustige ruimte maar als je allerlei prikkels tegelijkertijd binnen krijgt, heeft iemand met een verstandelijke beperking de neiging te reageren op de hoofdmoot van wat gewaar is. Dat houdt in dat als je als begeleider iets vraagt in relatie tot een detail van hun waarneming, dat ze het

heel moeilijk vinden om in die afleiding naar dat detail te gaan want gevoelsmatig zijn ze aangesloten op de hoofdmoot van de prikkeling. Een voorbeeld: je bent bezig hen met een bepaalde taak te werk te stellen en jij wilt ze ineens in aandacht brengen naar een detail, dan zijn ze even helemaal verstoord. Dat detail is wel bekend maar heeft niet de hoofdaandacht op dat moment. Wat primair geprikkeld wordt krijgt de volle mep aandacht. Als je mensen wilt doceren op een detail, dien je het detail de hoofdprikkeling te laten worden. Dan krijg je een natuurlijke verlegging van hun aandachtsveld. Dus als je iemand iets kunstzinnigs wilt laten maken en het gaat om een detail, moet je misschien het grote werkstuk tijdelijk even weghalen zodat het detail de hoofdaandacht gaat krijgen en de hoofdmoot van de beleving wordt.

3) Aan meerdere zaken tegelijkertijd aandacht geven, lukt niet.

Ze gaan soms heel slonzig met aandacht overweg als er een teveel is waar ze naar toe dienen uit te reiken. Als je iets exclusiefs aanbiedt en je haalt de versturende factoren weg die ook allemaal aandacht gewent hadden waar iemand vanuit zijn goedheid dat wel had aan willen geven, maak je het een persoon makkelijker om alleen naar dat exclusieve toe te gaan. Dus biedt liever één ding aan of één mens om mee in contact te treden, dan vele dingen of mensen tegelijkertijd.

Heel simpel: als je op verjaarsvisite bent en er is iemand bij met een verstandelijke beperking, ga dan even afgezonderd zitten en maak echt contact. Dat vindt iemand heerlijk. Doe je dat in de grote kring met mensen waar je al het geluid en de beelden door blijft ervaren, dan is dat feitelijk teveel voor degene met een verstandelijke beperking om het contact helemaal aan te gaan zoals die persoon dat zelf het liefste zou wensen.

4) Naar beste vermogen doen: 'goed doen' is ontwikkeling bevorderend. Resultaat gericht iets steeds beter willen doen, is een mentale activiteit en remt de uitbreiding van de ervaringswereld. Dit werkt teleurstellingen in de hand en maakt besluiteloos.

Goed doen en goed willen doen is niet hetzelfde. Ik zal dit verschil genuanceerd uitleggen in relatie tot iemand met een verstandelijke beperking. Goed doen is naar beste kunnen iets doen. Bij goed willen doen komt het wilsaspect erbij. Willen is vaak gerelateerd aan wat anderen denken waartoe jij in staat bent. Als je dus goed wilt doen, heb je te maken met voorbeeldfuncties van anderen waar jij je aan meet en heb je vaak te maken met

heftige teleurstellingen in jezelf, omdat je niet in staat bent de ander te reproduceren in jezelf.

Daarom is het in de begeleiding van mensen met een verstandelijke beperking zo belangrijk dat het thema 'goed doen' centraal staat in plaats van 'goed willen doen'. Willen is de aanpassing en goed doen is naar beste vermogen. Dus ook in de communicatie met mensen met een verstandelijke beperking, praat je over goed doen in plaats van: wil je dit of dat nog beter doen. Het lijkt een klein nuance verschil maar in de belevingswereld van iemand met een verstandelijke beperking raakt het steeds:

- of het vermogen aan (dat heeft met doen te maken)
- of het onvermogen van het niet bereikbare.

Als iemand in zijn gevoelshuishouding steeds bevestiging krijgt op goed doen en niet een correctie op goed willen, maak je hem evenwichtiger in zichzelf en minder besluiteloos. Dit is echt iets waar je wel een dag op kan naresoneren, het heeft heel veel lagen.

Vraag: geldt dit ook niet voor verstandelijk begaafde mensen?

Het geldt ook voor ons ja, maar wij hebben ons mentale vermogen ter beschikking. Als een jong kind bijvoorbeeld $1 + 1$ leert optellen naar 2, wordt het geprikkeld tot meer en door de prikkeling gaat hij meer ervaren. Maar bij iemand met een verstandelijke beperking is er een limiet aan de prikkeling verbonden omdat meer willen niet tot meer prestatie leidt.

Vanuit acceptatie doen biedt steeds meer ervaringswereld aan waardoor de ervaringen zich gaan uitbreiden.

Niet vanuit willen maar vanuit doende ervaren, breidt de ervaringswereld zich uit waardoor er meer behaald wordt. Daar zit het verschil. Willen is een mentale exercitie: je stelt je voor waar je straks komt als je de optelsom van je handelingen volgt. Maar in het belevingsveld van iemand die verstandelijk beperkt is, kan dat mentale voorstellen niet. Daarom werk je ook veel met beeldmateriaal, je prikkelt het beeldende vermogen waardoor het begrijpelijk wordt. Je mag er vanuit gaan dat ieder mens evolutionair is en dat een kind met een verstandelijke beperking dus ook groeipotentie in zich heeft. De groei wordt echter behaald door de ervaringswereld al doende uit te breiden. De mentaal lerende mens kan boeken lezen, hij kan meer in vormkracht, berekenend denken. Hij kan van daaruit ook wel zijn gevoelswereld bespelen maar het is een andere exercitie in lerend zijn dan doende lerend zijn. Kunnen jullie dat zo pakken?

(Vervolg) oefening.

- Ik zou jullie nu willen vragen om weer in de (zijns)staat te gaan zitten met die hele ontspannen tong (de oefening bij aanvang van mijn lezing). Dan ga ik kijken of ik jullie iets aan kan dragen om te ervaren wat ik net uitgelegd heb. Ik vertrouw mijn beelden.
- Ik zie lucifers op een tafelkleedje liggen. Willen jullie weer je hand omhoog steken als jullie helemaal in de bedoelde ontspannen zijnsstaat zijn?
- Ga dan in je gevoel naar je handen die de lucifersstokjes aanraken, het hout voelen, het zwavelknopje, de lengte van de lucifer voelt, het gewicht van één enkele lucifer, van twee lucifers en meer.
- Kijk dan eens hoe het is als de zwavelkopjes tegen elkaar liggen en hoe de kleur toeneemt aan het eind van de houtjes. Ga vervolgens wat bewegen met die lucifers, kijk maar eens of het iets leuks kan voor gaan stellen. Alleen maar voelen niets denken. Laat nog maar eens de kleur van het houtje doorwerken, het zwavelkopje, hoe het in je hand lekker ligt, de impressie daarvan op je vingertoppen, het gewicht daarvan in de handpalm. Wat mooi, de kleur van het tafelkleed waar het hout op ligt.
- Nu word ik groepsleidster: "Lieve mensen jullie hebben lucifershoutjes gekregen en we gaan daarmee een boerderij tekenen. We leggen de houtjes zó op het papier voor je dat het een boerderij wordt. Je weet als je een huis bouwt, begin je met de muren. Pak twee lucifers en leg die verticaal. Het zijn de muren. Doe er nog maar twee lucifers bovenop, dan hebben we een hogere muur. Pak nu een lucifer en leg die diagonaal tegen zo'n houtje van de muur aan. Kijk maar naar mij, ik doe het voor. Aan het einde - jullie weten wel bij dat zwavelknopje - leg je nog een houtje neer. Daar mag je een stukje van afbreken. Ja? Oké, heel fijn, ik zie dat jullie het doen. Dan pak je weer een stokje en dat leg je diagonaal aan de andere kant zodat we een dak hebben.

Begrijpen jullie het verschil tussen (gevoelsmatig) ervaren en (denkend) leren? Iemand die ervarend met lucifersstokjes speelt, gaat op een gegeven ogenblik ook vormen uitbeelden. De lucifers vallen op een bepaalde manier en dan zie je ineens dat het ergens op lijkt. Je wilt het nog mooier maken. Maar als je vormend gaat oefenen zoals ik net met jullie deed, dan laat je je leiden door je denken en niet door je ervarend doen. De resultaat gerichte oefening zou goed kunnen in groep 2 of 3 van de basisschool. Kinderen

zijn er dan heel kien mee bezig, die weten op een gegeven ogenblik precies dat een deur kleiner is en dat de lucifersstokjes dan kleiner gemaakt moeten worden. Als ze vervolgens een raampje en een stal bij het huis willen, wordt dat door het denken gecoördineerd.

Wij staan er eigenlijk te weinig bij stil hoe die verschillen werken. Dit is dus weer een voorbeeld om het gevoel te ontwikkelen waar zij mee uitstaan, zodat je je zorg en begeleiding kunt afstemmen.

5) De lachontwikkeling van mensen met een verstandelijke beperking is anders dan bij ons.

Als laatste voor de pauze wil ik het hebben over de lachontwikkeling van gevoelsgeoriënteerde mensen. Als personen met een verstandelijke beperking heel positief geroerd zijn, kunnen ze lang aanhoudend gaan schaterlachen, heel aanstekelijk voor derden. Mensen die niet verstandelijk beperkt zijn kunnen ook lachen, maar vergissen zich vaak in het onderwerp waarover ze lachen omdat hun interpretatie van iets hen vaak aan het lachen maakt. Dat houdt in dat de lach van iemand met een verstandelijke beperking veel oorspronkelijker is dan van degene die lacht omdat hij iets koddig afwijkend vindt of omdat hij zelf iets fout geïnterpreteerd heeft. In dit geval heb je te maken met lachen op basis van een oordeel wat daaraan vooraf gegaan is. Er is dus een wezenlijk verschil in de lachwekkendheid van iemand met een verstandelijke beperking tot iemand die interpreteergevoelig lachwekkend kan zijn.

Dus: De persoon met een verstandelijke beperking lacht heel oorspronkelijk in zijn geroerd zijn. Iemand die mentaler onderlegd is, voelt zijn lachen ontstaan in relatie tot de beoordeling of interpretatie van iets. Je hebt natuurlijk ook verstandelijk begaafde mensen die wel heel zuiver ineens kunnen lachen bijvoorbeeld als dieren heel koddig met elkaar overweg gaan of als kinderen heel erg in onschuld iets doen. Dan ben je zo in je gevoel aandoenlijk daarmee verbonden dat je begint te lachen. Dan heb je iets van het gevoel van iemand met een verstandelijk beperking die ook vanuit het aandoenlijke gaat lachen. Dat is daarmee vergelijkbaar.

Vraag: Je ziet soms ook dat mensen met een verstandelijk beperking ineens heel erg moeten lachen als er iets fundamenteel mis gaat en dan kunnen ze niet ophouden.

Ik zie het voor me: ja gieren van het lachen. Het omvallen van een glas melk kan al voldoende zijn voor een enorme lachpartij. Ik ga kijken.

Mijn begeleiders zeggen:

Het heeft altijd te maken met de onschuld van het lachen. Er zijn geen grote vergrijpen gebeurd. Er is iets als het ware verplaatst in de omgeving anders dan wat hoort en het ongewone vraagt dan aandacht. Dat werkt bevrijdend, want als het ongewone aandacht krijgt, wordt daarmee indirect ook eigen aandacht verzekerd en daarom lach je zo bevrijdend.

We zijn nu met het middagdeel begonnen. Er hebben zich zeven gespreksgroepen gevormd, dus zeven vragen worden hierna gesteld en beantwoord door Marleen en Marieke.

Gespreksgroep I

Hoe zorg je dat er beweging blijft in werk en familie in het kijken naar de verstandelijke beperkte qua ontwikkeling?

Marieke: wat je eigenlijk vraagt is: hoe creëer je leermomenten bij de omstanders van heel nabij en wat verder weg, zodat zij lerend overweg gaan met de situatie die ze aangeboden is door het contact met de verstandelijke beperkte. Dus wij zijn niet alleen lerend - wat we vaak denken - in onderricht naar de verstandelijke beperkte, maar wij staan in een leerzame ervaring voor onszelf in de omgang met hen. Daarin splits je eigenlijk de vraag in tweeën: hoe blijven we open voor de leermomenten van de verstandelijke gehandicapte zelf en hoe zijn wij zelf constructief lerend aanwezig daarmee?

Het eigen leermoment vergroot de leerkans van de ander.

Als eerste wordt een gemeenschappelijke vooruitgang aangeboden. Als een van beiden vooruitgang boekt, kan de ander daarin niet zomaar achterwege blijven. Het is als het ware een interactie tussen beiden die ongemerkt plaatsvindt en waarin het leermoment

van de één heel veel betekent voor de vervolg leermomenten van de ander. Daarom is het nooit goed om in afwachting van de ander te blijven als je zelf leerzaam kan zijn. Je dient er vanuit te gaan dat wat jouw eigen lering strekt dat dit indirect of direct zijn vermeerdering doet kennen in de ander. Niet altijd zichtbaar voor jou maar in de tijd of in de evolutie uitgestrekt, vindt het altijd zijn of haar respons in de ander. Dat is een heel belangrijk iets. Ieder diep ervaren en beklijfd leermoment van jezelf lokt daarmee ongemerkt verandering uit in je omgeving. Het heeft een eigen tijdsfactor nodig. Dat kan je niet altijd overzien, maar jullie eigen leermoment vergroot de leerkans van de ander.

Hoe optimaliseer je je eigen leermomenten (en dus de leerkansen bij de ander).

a) Goed uitgerust heb je jezelf en de ander het meeste te bieden.

Het allereerste dat ik waarneem is het belang van goed uitgerust aanwezig zijn op de plaats waar je verblijft. Het woord uitgerust is tweezijdig: wie niet vermoeid is, is meer bekwaam en wie zich in bekwaamheid schoolt is meer kundig. Dus als je goed uitgerust aanwezig bent op de plaats waar je in contact staat met iemand met een verstandelijke beperking (dat kan dus ook de thuissituatie zijn), hoe meer proviand jij bij je draagt voor de ander. (Proviand symbolisch als voeding bedoeld.) Hoe zorgvuldig kwijt je je daarvan? Kom je vaak overhaast op je werk aan? Is je hoofd malende? Ben je stuurloos? Probeer je anderen steeds bovenmatig oplettend te corrigeren omdat je niet goed ingezakt bent in jezelf? Of gaat er warmte en rust van je uit? Verblijf je behaaglijk in jezelf en doe je dan je verrichtingen? Dit soort vragen kun je alleen aan jezelf beantwoorden.

b) Alleen in de mate dat je echt aandacht hebt voor jezelf, kun je aandacht hebben voor de ander.

In het voorbij kijken aan anderen (door veelheid van belasting bijvoorbeeld) kijk je menigmaal ook voorbij aan waar jezelf emotioneel of gevoelsmatig bent op dat moment. Dat maakt dat de mate waaraan je aan anderen voorbij kijkt ook een zelfde mate van voorbij kijken naar jezelf toe inhoudt. Tegelijkertijd besef je dat vaak, maar weet je jezelf niet tot een diepere rust te manen omdat activiteiten maar doorgaan. Dat vraagt als het ware een collectieve toestemming van de mensen met wie je bent om gemeenschappelijk meer rust in te lassen. Als je elkander op de letter wil blijven beoordelen, is niemand meer ingezakt op de werkvloer en krijgt niemand de rust die hij nodig heeft om efficiënt te kunnen werken. Dus het vraagt soms ook overleg met de anderen. Letterlijk in de zin van: "Komt het bij jullie ook zo vaak voor dat je het gevoel hebt dat je te overhaast werkt en te snel praat?" Als je dat gemeenschappelijk constateert, overleg dan wat jullie nodig

hebben als startpunt van elk dagdeel om in behoren naar wat jezelf nodig hebt aan aandacht voor jezelf ook die aandacht waardig aan derden te kunnen besteden. Het kan zijn dat je dan bijvoorbeeld kiest om iets langer te blijven zitten, niet te praten maar te 'zijn'. Want als je doorgaat met praten, kom je vaak niet tot de rust die je nodig hebt.

Het kan zijn dat jullie kiezen om bijvoorbeeld in de middagpauzes meer alleen te wandelen dan met anderen op te trekken en te praten. Het kan zijn dat je je bijvoorbeeld tussendoor de pauze gunt om ergens een glas water te drinken, terwijl je stil blijft staan in plaats van doorloopt. Kijk of je kleine oplossinkjes vindt waar je even een moment van stilte eerbiedigt en je voorkomt dat je door blijft praten of opletend blijft in algemene zin. En die oefening van even de tong loslaten, dat is één minuutje, maar als je dat op een manier even ergens onopvallend doet en je komt echt diep op verhaal dan kan je je ook weer rustiger voortbewegen.

c) Zolang je beweegt vanuit de wil, ben je indirect een verstorend element voor degene die verstandelijk beperkt is.

Overovertendheid is veelvragend en heeft menigmaal te maken met het behalen van eindresultaten binnen een bepaald tijdsbestek. Iets moet op tijd opgeruimd zijn. Iets moet als leeropdracht op tijd bij de ander afgerond zijn. Het tijdsmoment is vaak veel fictiever dan dat men aanneemt. We nemen een tijdsmoment in letterlijke zin aan terwijl het een gedachte is, gekoppeld aan een resultaat waar je naar toe beweegt. Als je echter steeds maar het resultaat voor ogen hebt, ben je bezig met de denkrichting in jezelf en niet met het doen zonder wilskracht. Zolang je aan het bewegen bent vanuit de wil, ben je indirect een verstorend element naar degene die verstandelijk beperkt is.

Doen om het doen en elkaar daarop telkens weer benaderen, maakt dat je effect sorteert in het optimaler beleven van het moment zelf. Dan zijn alle bewegingen rustiger, gearder en betrokkener en wordt het klimaat op de afdeling of in het gezin per omgaande beter. Dit is het leerproces, daar oefen je telkens weer in. Het is heel moeilijk te leren in een maatschappij waarin iedereen in een te hoge versnelling functioneert.

Jullie hebben een leerschool vlak voor je, want jullie merken aan de mensen met wie je omgaat waar je het verkeerd doet. Dus je krijgt een maximale kans om het te oefenen. Met name mensen met een hoge mentale alertheid die vaak onbewust gekozen hebben voor een werkrichting met mensen met een verstandelijke beperking, hebben nog te weinig inzicht waarom ze juist voor deze richting gekozen hebben. Het denken is oneindig en het kan enorm opstapelen, je wilt alsmaar meer kennis bezitten.

De ervaringsgerichte kennis is echter de basis van het mentale denken. Een enorme kans dus het omgaan met mensen met een verstandelijke beperking. Als jullie goed in de maat bewegen met hen, kunnen de mentale aannames en de kennisleringen die jullie ondergaan hebben dieper beklijven in jullie, waardoor kennis niet een optelsom van dingen is maar een optelsom van leerervaringen.

Veel mensen zijn overbelast met meer kennis dan dat zij fysiek lichamelijk maar ook in bewustzijn doorleefd kunnen dragen. Mensen met een verstandelijke beperking houden je in de maat van de doorleving en de draagbaarheid van je kennis. Van alle teveel raak je overstrest. Dus als je hen steeds als toetssteen houdt dan weet jij hoe goed je het ermee doet. Dat is de lering aan jullie kant.

Hoe optimaliseer je de leermomenten van de personen met een verstandelijke beperking.

Zij hebben een toegevoegde waarde binnen het mensheidsperspectief daar zij dienen te inhaleren de rijkdom van het voelen op zich omdat daar hun actieradiusveld ligt.

Er zijn mensen met een verstandelijke beperking die door eerdere levensgesteldheden niet aan de rijkdom van het voelen toegekomen zijn. Zij verkeren bij de start in dit leven als het ware in een onontgonnen gebied waar gevoelens de enige uitkomst zijn waarmee ze te maken hebben.

Er zijn echter ook verstandelijk beperkte personen die al veel langer genuanceerd, gedetailleerd voelend waarnemen en aanwezig zijn maar die in die gevoelsrijkdom soms nog vergeten te actualiseren wat je ermee kan. Dat is hun leermoment. Dus het gewaarzijn systeem is optimaal actief op het niveau van voelend gewaar te zijn maar hoe je deze ervaringen feitelijk om kan zetten naar doen en goed doen, is een oefening op zich. Want je kan ook verdwalen in heel veel gewaar zijn en het niet meer tot iets kunnen richten.

Het is belangrijk voor ouders of begeleiders in te voelen: waar zit mijn kind of pupil in deze ontwikkeling? Binnen deze geschakeerdheid zijn er allerlei overlappingsmogelijkheden van deelfactoren. Dus de vraag is: hoe maak je de lering actief, hoe houd je de evolutie in hen wakker?

a) Kijk of je personen die gevoelsarm zijn, gevoelsrijker kan maken door subtiel te prikkelen het gevoel dieper te ervaren.

Bij personen die gevoelsarm gevoelsrijker dienen te worden is het belangrijk steeds te helpen benadrukken wát ze ervaren, want ze staan er vanuit gewoontegedrag van eerdere levens nog niet bij stil. Een voorbeeld: ze hebben pijn. Als je vraagt: "Hoe voelt de pijn?" zouden ze er geen antwoord op kunnen geven. Dat antwoord vinden ze pas als je vraagt: "Hoe voelt dat dan?" Dan zeggen ze: "Mijn huid prikkelt, het voelt scherp, er komt bloed uit, ik vind het akelig en mijn hart voelt een beetje onrustig ervan." Dit is een uitleg van wat die eerste pijnprikkel fysiek gedaan heeft. Anders is het alleen: "Ik heb pijn." Punt. De uitnodiging is: wat voelen ze nu precies. Laat hen steeds weer oefenen het dieper te voelen en kijk of ze daar of via hun (taal)uitdrukkingen iets mee kunnen. Je kunt hen hun pijn bijvoorbeeld ook laten tekenen op een vel papier en kleurtjes geven aan de verschillende belevingen. Mijn pijn is rood en ik voel me akelig. Wat is de kleur van je akelig voelen. Nou ik noem maar wat, grijs. Kijk of je ze gevoelsrijker kan maken door subtiel te prikkelen het gevoel dieper te ervaren.

b) Zij die dreigen te verdrinken in hun gevoelens, kun je helpen zich te richten op wat ze nodig hebben om zich beter te voelen.

Voor hen die een heel ruim gewaarzijn systeem hebben en hoog opmerkzaam zijn maar hun eigen zijn daar niet meer in kunnen richten, kun je andere zaken aanbrengen om te ondersteunen. Als iets teveel is, wil iemand zich redden, want je wilt niet in de verdrinkingsdood blijven steken van teveel emoties gewaar te zijn in jezelf. De vraag is dan heel actueel: wat kun je doen voor jezelf waardoor je je beter voelt? Daar zouden ze normaal niet bij stil staan, want dat is niet ontwikkeld. Je vraagt het hen bij herhaling en dan zegt iemand ineens van: "Het is hier te druk, ik wil weg." Dat is dus het samenbinden in een conclusie van een gewaarzijn systeem dat teveel is waardoor het beperkt, waardoor ze iets verkiezen wat beter is.

Mensen die veel geprikkeld worden in hun gewaarzijn systeem, raken vaak overgevoelig en overemotioneel. Als je overgevoelig en te emotioneel raakt, rust je niet meer in je bekken en sta je niet meer stevig op je voetzolen, want het teveel maakt dat de energie omhoog wijst. Mensen die denkend van aard zijn, kunnen dan niet meer stoppen met denken en praten. Je hebt het zelf vast wel eens meegemaakt. Stel je nu voor, dat je niet je denken hebt om te pareren wat er in de feitelijkheid gebeurt waardoor je pratend kan bewijzen wat jou geraakt heeft. Zo werkt het niet in jouw systeem, maar je bent wel overprikkeld, de energieën zitten te hoog in je lichaam en je kunt er geen mooi

gestructureerd verhaal van maken. Wat doe je dan? Je gaat hyperventileren. Je gaat dwangmatig, neurotisch bewegen in een hang naar gevoelsarmer functioneren. Je probeert je emotioneel af te sluiten terwijl dat niet helemaal lukt en je gaat dwangmatig ergens zitten bewegen met de bedoeling: stop jullie allemaal want ik wil het niet meer ervaren. Je houdt het overbelaste hoofd of dat overbelaste lichaam vast (beweegt of slaat ermee) want je wilt ervoor wegduiken en je kunt het niet echt.

Het is dan ongelooflijk belangrijk dat deze mensen geholpen worden even alleen op hun kamer te mogen zitten, niet als pressiemiddel maar echt voor de rust. Dat ze geholpen worden gewoon even buiten te mogen zijn of lekker in de stoel te zitten, overal waar zij rust vinden. Als ze die rust niet vinden, zie je soms ook dat ze in tranceachtige werkzaamheden of gebaren komen zodat ze een deel van de werkelijkheid kunnen vermijden. Zij hebben geen uitlaatklep via hun denken, zij kunnen niet door een teveel aan praten alles kwijt, zij zijn daarin geen gesprekspartners maar zij drukken het uit via hun lichaamstaal.

De vraag is dus: hoe kunnen zij dus in hun lerende ervaringen blijven staan op een helende manier naar zichzelf toe? Dat kan als zij zichzelf elke keer weer serieus nemen wanneer overprikkeldheid plaatsvindt en direct de situatie, die daar verantwoordelijk voor is, afzwakken of zich daaruit weg begeven waardoor ze hun eigen innerlijke rust weer terugvinden. Ik laat het hierbij.

Groep 2. *Zelfverwonding belicht.*

Psychische pijn kun je afzwakken door je fysiek pijn te doen.

Marleen: Als je niets kunt wegredeneren bij te heftige geëmotioneerdheid (psychische pijn) zoals dat geldt bij de gevoelsgeoriënteerde mens, de mens met een verstandelijke beperking, dan krijg je psychische pijn in het kwadraat. Marieke heeft al vaker aangegeven dat psychische pijn eigenlijk pijnlijker is dan fysieke pijn. Er is een grens aan het verdragen van psychische pijn. Als je zoveel psychische pijn hebt dat het weg moet, dat het zich moet ontladen, dan is een mogelijkheid om dit te doen door je fysiek pijn te doen.

Een voorbeeld over mezelf. Als ik zelf overstrest ben, kan het best gebeuren dat ik mijn hoofd stoot aan een keukenkastje en dat de tranen me dan in de ogen schieten en ik begin te huilen. Als ik me dan overgeef aan even lekker doorhuilen, merk ik dat de stress

van het alsmear doordraven zich ontladtd. Het is heel fysiek. Ik geef het als voorbeeld want wij kunnen ons ook fysiek ontladen van een teveel aan psychische druk door ons te stoten of te vallen.

Ook bij mensen die mentaal begaafd zijn kan het voorkomen dat de psychische pijn heel groot is en je er geen woorden of redeneringen voor hebt om die pijn af te zwakken of een plek te geven. Het kan dan ook zo zijn, dat alleen een zelf aangebrachte fysieke pijn (met je hoofd tegen de muur slaan of met een mesje in je arm snijden) verlichting brengt voor een (psychisch) onhoudbaar voelend moment. De therapie is altijd de psychische pijn aanpakken. Een paar mogelijkheden heeft Marieke al genoemd: je moet je ergens bewust zijn waar het over gaat. De pubers die zichzelf snijden die ik begeleid, hebben vaak een niet goed onderkende psychische pijn, het kan een taboe zijn of iets waar ze niet over durven denken omdat ze de gevolgen vrezen. Als ze het wel durven toelaten en er iets mee kunnen, houdt het zelf verwonden op.

Bij mensen met een verstandelijke beperking komt zelfverwonding relatief meer voor, omdat een mentale uitleg of redenering geen uitlaatklep voor psychische druk kunnen zijn. De aanleiding voor zelfverwonding kan heel divers zijn. Het kan bijvoorbeeld al gebeuren op momenten dat iemand al erg overprikkeld is en ik te dicht nader. Het kan zijn dat iemand op zo'n moment zichzelf ineens slaat of zich laat vallen en met zijn hoofd op de grond gaat slaan. Ik ben de druppel die de toch al volle stress emmer doet overlopen. Het is alleen te voorkomen, als ik op afstand blijf en de persoon weet te ontspannen. Het is per persoon zoeken en aftasten en woorden geven aan het gevoel zodat hij of zij zichzelf dieper kan ervaren zodat hij op den duur zelf kan aangeven wat hem helpt om de stress of psychische druk kwijt te raken.

Vraag: ik herken heel veel van wat je zegt. Ik heb een vraag over een vrouw van 48 jaar. Het is iemand met een vrij complex gedrag. Soms is de oorzaak inderdaad een teveel aan prikkels, maar soms is het heel rustig en gebeurt het toch. Dan kijken we elkaar aan van: "Waar hebben we nu iets gemist?" Het ene moment kijk ik en dan zit ze heel vrolijk en heel lekker en het volgende moment is het ineens foute boel. Dan denk ik: wat gebeurt er nu eigenlijk? Het gaat om een vrouw van 48 jaar.

Marieke: **zij voelt zich wisselend ongesteld**. Ze kan zich in haar fysieke zijn heel schommelend en bijzonder uit het lood geslagen voelen op een wijze die je doet vermoeden dat er meer aan de hand is dan wat er fysiek letterlijk zichtbaar zich afspeelt. Ik voel dat wat daar gebeurt in haar een beperking energie omhoog brengt, die qua herinneringssysteem aansluit op iets wat ze veel eerder doorgedaan is. Met andere

woorden: er wordt heel plotseling iets in haar aangeslagen op een regressieniveau. Soms komt de regressie zelfs door de ontspanning omhoog waardoor ze dat tracht te weren door zich fysiek aan te tasten.

Waar veel mensen (inclusief therapeuten) niet bij stil staan is, dat ontspanning bij mensen die langdurig zwaar beschadigd zijn heel risicovol aanvoelt. De mate van de ontspanning bewerkstelligt namelijk ook dat het luik naar het onderbewustzijn wijkt en openspringt waardoor oude informatie omhoog komt. Bepaalde mensen proberen daardoor altijd meer of minder uit de ontspanning te blijven. Ontspanning is in aanvang heerlijk, maar laveloos ontspannen houdt in dat de ellende weer naar boven komt. Dus mensen blijven op hun qui-vive, ze blijven in een bepaalde alertheid hangen. Ook op momenten van vermoeidheid of in het stadium vlak voordat je in half trance gaat, kan er ineens een stukje uit het onderbewustzijn door de kier van ontspanning glippen. Kun je het zo begrijpen? Instinctief hamert iemand zoals deze mevrouw de spanning er dan weer in, want als je jezelf slaat of je hebt een fysiek ongemak wat je jezelf toebrenkt, dan ben je niet meer ontspannen, dan kan je weer dag zeggen tegen dat wat uit het onderbewustzijn wou glippen.

Vraag: Kun je hetzelfde gedrag hebben als je medicijnen afbouwt?

Marieke: Ik zal er naar kijken. Het is sterk afhankelijk van het type medicatie. Bij medicatie die sloom maakt en vervolgens activiteit weer terugbrengt, loop je het risico dat dit soort fenomenen gangbaar worden. Het is het overgangsgebied van sloomheid naar activiteit dat kwetsbaar hiervoor is. Als je dat niet met medicatie wegduwt en je begeleidt iemand in het regressiematige stuk dat onverhoopt naar boven komt door zo iemand een positieve beschutting aan te bieden, dan leert zo iemand te ervaren, dat de akeligheid van vroeger niet recent is en dat er nu naar behoren aandacht en betrokkenheid is. Hierdoor mag het oude (en dat is een mooi woord) uitgeschreid worden en het nieuwe opstaan. Als de medicatie echter elke keer die fase van ontspanning afbouwt door weer sloom te maken of de overactivering te snel aan te zetten, leer je nooit dat een omgeving behoedender is geworden dan voorheen.

Groep 3.

Dwangmatig gedrag van verschillende kanten belicht.

- 1. (Neurotische) dwangmatigheden als middel om ontspanning te vermijden of om controleverlies bij extreme spanning te voorkomen.*

Marleen: Iemand kan ook reageren met dwangmatigheden om een pijnlijke trigger die in ontspannen toestand naar boven komt weg te drukken. Marieke noemde dit net al neurotisch. Neurotische dwangmatigheden kunnen bij ons allemaal voorkomen op momenten dat de stress zo hoog wordt dat er angst voor controleverlies ontstaat. Wij raken dan (ook) in een rigide kokerbewustzijn en dwangmatigheden zijn dan een van de mogelijkheden om controleverlies te voorkomen. Dan moet er ineens toch nog net opgeruimd worden voordat er bezoek komt of dan moet er toch nog gezogen worden terwijl dat eerder op de dag ook al gebeurd is. We zitten dan niet meer in een normale spanning afbouw, maar in een neurotische extreme onrust situatie.

Bij deze (neurotische) dwangmatigheid als middel om controleverlies te voorkomen druk je een gevoel weg dat je nog niet kunt hanteren of durft te onderkennen, of je voorkomt door je te focussen op een handeling of gedachte dat de stress zo hoog oploopt, dat je hem niet meer kunt hanteren. Dit doe je door rigide herhalingsgedrag. Als begeleider kom je dan in een dilemma. Wat roep je op als je de dwangmatigheid verbiedt? Waar kom je in terecht? Kun je dat de baas? Wil je dat wel? Komt de ander daardoor wezenlijk verder in zijn ontwikkeling? Vaak zit er een diepe angst onder en dan heeft de dwangmatige handeling een functie van: 'nu even niet'.

Er zijn ook gewoonte handelingen die door ouders en begeleiders nog al eens dwangmatigheden worden genoemd en het niet zijn. Dwangmatigheden leiden niet tot ontspanning, houden je in een zekere spanning waardoor je niet hoeft te voelen en zorgen er tevens voor dat de stress niet hoger oploopt, omdat je je focust. Gewoonte handelingen als fladderen, wapperen, springen zijn vaak juist ontladingen van spanning binnen een normale spanningsopbouw en afbouw. Na een ontlading volgt rust, ontspanning. Zo kun je het verschil onderscheiden.

2. (Tijdelijke) dwangmatigheid ter heling van een oud trauma.

Tijdens de vorige themadag heb ik over casuïstiek verteld waarin dwangmatigheden helpend waren voor de ontwikkeling. Daarom sta je die zeker toe in dit soort gevallen en accentueer je ze zelfs. De dwangmatigheden verdwijnen als de functie uitgewerkt is. Ze zijn vaak een trigger op een oud stuk van onvrijheid. Iets nooit helemaal uit eigen vrije keuze hebben kunnen doen, waardoor het als een overreactie doorslaat in een dwangmatigheid. Marieke heeft toen het voorbeeld genoemd van iemand die dwangmatig altijd op dezelfde stoel wil gaan zitten. Maak het op die stoel zitten gewoon tot een feestje, raadde ze aan. Zorg dat de persoon gezien wordt. In een vorig leven kon nooit een keuze gemaakt worden, zelfs je stoel kon je niet uitkiezen. Leg er dus een slinger op,

zing er een liedje omheen, maak er een ontspannend gebeuren van en het ebt in de loop der tijd weg. Dus dwangmatigheid als helende functie bestaat ook.

Ik geef nu het woord aan Marieke ter aanvulling. Zij kan zich ook specifiek afstemmen op de mensen die hier een vraag over hebben gesteld. Kunnen jullie die vraag nog toe spitsen?

Vraag: We voelen als groepje vooral ons eigen onvermogen van hoe ga je met die dwangmatigheden om? Ik denk dat dát het belangrijkste is. Je hebt een groep van vier, vijf, zes, zeven mensen. Eén of twee daarvan hebben zware dwangmatigheden en die blijven daar alsmaar in hangen. Hoe ga je als begeleider hier mee om op het moment dat je aan het werk bent met hen.

Marleen: Kun je nog benoemen wat die dwangmatigheden zoal zijn?

Deelnemer: Een vrouw uit de groep vertelde over een dwangmatigheid van één van haar cliënten, die tijdens de toiletgang ongeveer een half uur á drie kwartier nodig heeft omdat ze allerlei tics heeft, dat haar slip niet goed zit en dat soort dingen. Ik heb zelf een meisje in de groep die zowel autistisch als ADHD problemen heeft en die dus drie keer per dag het hele bestek uit de la ruikt en het bestek moet dan weer op volgorde liggen en op kleur, dat soort dwangmatigheden.

Marieke: Dus de kernvraag is: hoe ga je daar als begeleider mee overweg?

1. De meeste spirituele uitleg van een dwangmatigheid.

Het eerste dat ik gewaar ben is de verwondering over de hang tot netheidgedrag in het ultieme. De ander tracht dit met zo'n precisie te vertegenwoordigen dat een millimeter verschuiving al een reconstructie uitlokt. Er wordt iets getoond van de precieze aard waarin de ander hoogalert kijkend en/of voelend is en het geeft tevens aan dat imperfectie niet verdragen wordt. Het grote vraagteken is dan: waarom wordt imperfectie niet verdragen? We leven immers in een wereld van chaos. Waar hunker je dan naar?

Op een heel diep niveau kun je zeggen dat mensen hunkeren naar hun diepste oorspronkelijke zijn van voorbij de voorgeboortelijke staat zelfs. Dus het leven voor de geboorte en na het sterven waar men geweten is, gehoord is en gekend wordt en men bevonden goed verklaard is. Dat is een hele diepe herleiding van een dwangmatigheid.

Dit is dan de meest spirituele uitleg. We gaan hem nu weer heel gewoon maken. Wij moeten het doen met de alledaagse werkelijkheid.

Vraag: Bij ons loopt iemand rond die als het druk wordt alsmaar blijft roepen: "Het lijkt hier wel een gekkenhuis, het lijkt hier wel een gekkenhuis."

2. Het bezweren van onvolmaaktheid.

Marieke: In een dwangmatigheid is ook een bezwering gaande. Als je iets wilt bezweren, wil je jezelf geruststellen en de geruststelling wordt dwangmatig geprojecteerd op een onderdeel van het bestaan, vaak niet het belangrijkste maar iets wat je precies in de hand kan hebben. Bestek op volgorde leggen valt in de hand te houden en het voorbeeld van de vrouw die er drie kwartier over doet om haar slipje weer perfect aan te trekken, is ook wat je in de hand kan houden en kan controleren en corrigeren. Je bezweert dus onvolmaaktheid.

Ik ga verder innerlijk kijken. Je wilt je eigenlijk aankleden met perfectie. De reden waarom je het herhaalt is omdat het onhaalbaar lijkt. Het kan niet zo blijven als het zich even perfect uitdrukt, want het bestek in dit voorbeeld wordt weer gebruikt of verdraaid of je moet weer naar het toilet en dan moet je weer van voren af aan beginnen. Het is een gevecht tegen de tijd en het kenmerkt zich door onhaalbaarheid, maar daarmee is het verlangen niet gestild.

3. De dwangmatigheid komt voort uit de stress van het willen beantwoorden. Goede zorg is dus het doen altijd goed te verklaren en het willen (toewerken naar een bepaald resultaat) te ontzenuwen.

Het kenmerk van mensen met een verstandelijke beperking is dat "goed doen" tot hun wezenlijke aard behoort en dat iets willen meteen alle crashknoppen aan doet zetten en in de hoogste alarmering brengt. Dus er is ergens iets gebeurd in het verleden op het gebied van de wilsuitdrukking waar ze zich iets voorgenomen hebben te realiseren en dat wellicht ook vaker voorgenomen hebben, maar wat niet heeft mogen worden wat zij ervan gehoopt hadden. In het huidige moment proberen ze dat onverbeterlijk te verbeteren vanuit willen, want het doen is goed genoeg als je bestek gewoon netjes in de bestekbak legt en je slipje omhoog trekken is goed genoeg in doen als het omhoog zit en niet aan alle kanten opkrult. Dus er zit iets in dat wilsaspect te werken en dit aspect is eigenlijk niet bedoeld voor de persoon met een verstandelijke handicap. Daar kan dus een oud leven doorheen werken. Bijvoorbeeld een leven waarin denken een te overmatig

gewicht heeft gehad, waardoor in dit leven de gevoelsontwikkeling ontwikkeld mag worden.

De therapeutische mogelijkheden liggen erin alle willen weg te laten en het doen altijd goed te verklaren en te ontzenuwen dat iemand ergens aan moet voldoen. Dan krijgt de persoon weer respect voor het oerheimwee, dat hij ergens totaal gekend, gerespecteerd en gewaardeerd wordt. Als je voelt dat je omgeving je lief heeft zonder eindconclusies dan heb je geen dwangmatigheid meer nodig. De dwangmatigheid komt voort uit de stress van het willen beantwoorden aan.

Vraag deelnemer: ik werk met een jonge vrouw van vijftwintig jaar, haar diagnose is autisme en een lichte verstandelijke beperking. Haar moeder heeft nog een grote rol in haar leven. Ik werk nu vier weken met haar en ik begreep dat haar moeder in de veronderstelling is dat ze tics heeft. Ik heb het idee dat de tics weg gaan, als moeder helemaal weg is, alleen dat is volgens mij niet te realiseren.

Marieke: Als je een tic aan het afleren bent, doe je dat vanuit de wil. Alles wat je wilt afleren, doe je vanuit de wil. Dat is dus een vicieuze cirkel. Ik ga er naar kijken wat je het best als therapeut kunt doen, niet alleen naar deze jonge vrouw toe, maar ook naar de moeder.

De moeder is een Pietje precies. Dat merk je bijvoorbeeld aan de perfectie waarmee ze haar huishouden verricht. Ik weet niet of je al een huisbezoek gebracht hebt. De dochter heeft daar een onoverkomelijk bezwaar tegen. Het herinnert haar eraan dat iets nooit klaar is en ze wil heel graag dat iets gewoon klaar is. Zolang het niet klaar is, heb je die automatische beweging van de tic, omdat er heel diep in haar iets is dat met rust gelaten wenst te worden. We hebben in Nederland toch een uitdrukking: je broek zakt er vanaf? Zij trekt haar broek tot in perfectie weer omhoog!

Het meisje is heel doorlaatbaar. Er is haast geen prikkel die haar ontgaat. Dus elke precieze handeling, alles wat overperfect gewenst wordt, vindt in haar de nasporen. Het is gewoon te veel. Deze jonge vrouw lijdt aan de kortsluiting van de berichten tussen haar en de moeder, maar ook tussen haar en een aantal omstanders die steeds verkiesbaar haar willen coördineren in hoe ze beter kan doen. Daarmee wordt hier ook weer dat wilsaspect aangeraakt.

Waar het om gaat is dat deze jonge vrouw via jullie gaat leren dat ze volstrekt prima is in wie ze is, al wil ze honderd keer achter elkaar haar broek omhoog hijsen. Helemaal oké,

dat is gewoon een stress reactie. Die gaat er mettertijd wel af. Het is belangrijk dat ze vooral veel speelgenot krijgt indien mogelijk, lekker in een bad zitten, lang mogen douchen (water ontspant haar), strelingen als ze dat toe kan laten en verder alles dat genoeg uitlokt. Ze knapt erg op als ze veel in de buitenlucht kan zijn, zie ik. Jullie moeten eens zoeken naar attributen van veren (een plumeau bijvoorbeeld) of hele zachte stoffen die de huid prachtig sensitief maken en gerust stellen waardoor ze inzakt. Dus deze vrouw heeft als volwassene nu hele zachte aanraakbare dingen nodig die haar gerust stellen en die ze zelf kan opzoeken als ze tot rust wil komen.

Groep IV

Wat is goed burgerschap? Wat beslissen wij eigenlijk allemaal voor mensen met een verstandelijke beperking?

Marieke: Deze vraag gaat over het belang dat mensen met een verstandelijke beperking volwaardig opgenomen worden in de maatschappij. Dat was ook jullie gemeenschappelijke conclusie. Ik kijk of daar nog iets aan toegevoegd kan worden.

Maatschappelijk gezien loopt de maatschappelijke ontwikkeling een risico wanneer ze deze mensen niet volwaardig laat participeren in de maatschappij.

Het risico bestaat uit het volgende: wanneer personen met een verstandelijke beperking te weinig gezien worden in hun waarde, dan verbleekt de samenleving aan eigen wijsheid en vindt men het moeizaam persoonlijke kenmerken die afwijkend zijn ook bij de meer intellectuele mensen zichtbaar te etaleren als zijnde doodgewoon.

Dus met dat mensen met een verstandelijke beperking zich algemener moeten uitdrukken, lopen ook de mensen zonder deze beperking het risico, dat ze hun bijzonderheid heel egaal presenteren. Hoe bloemrijker een samenleving, hoe oorspronkelijker ieder zich daarbinnen uitdrukt.

De mate waarin de meer intellectuele mensen de verstandelijk gehandicapte mensen beperken, is gelijk aan de beperking die zij zichzelf opleggen. Als dat niet in die mate verstaan wordt, leven allen in gebrek.

Vraag: Ik werk in de dagbesteding met een man van vijfenvijftig van wie we het gedrag niet goed begrijpen. Hij praat niet. Zijn woonbegeleiders zeggen: Het is goed voor hem als hij 's nachts op zijn kamer opgesloten wordt, want dan komt hij tot rust. Zijn zus wil dit niet. Volgens haar komt hij 's nachts tot rust door hem goede slaapmedicatie te geven. De woonbegeleiding zegt tegen mij: hij moet naar jouw sfeerviering dan komt hij tot rust, maar ik zie dat hij gaat huilen als hij bij de viering is. Wat doen wij hem aan?

Marieke: Ik ga naar hem kijken. Deze man kent 's nachts allerlei herinneringsfrequenties waarin hij beeldend eerdere momenten herbeleeft. Dat vindt hij boeiend, ongewoon, maar hij vermaakt zich er ook wel prima mee. Het is niet iets wat hem ziek doet maken of waar hij sterk ongerust over is. Dus dat hij deels 's nachts waakzaam wakker is en met beelden de nacht doorbrengt, is voor hem iets wat erbij hoort. Niet iets wat ongewoon is. Hij zou het wel prettig vinden als hij af en toe uit bed zou kunnen springen en even naar een begeleider toe zou kunnen lopen, om er even gewoon bij te zitten, kopje thee te drinken en weer naar bed te gaan. Niet omdat hij slecht geslapen heeft, maar omdat hij gezelschap dan wel weer leuk en aantrekkelijk vindt. Dus het probleem van niet slapen wordt door hemzelf niet als een probleem gezien. Hij voelt zich best comfortabel met de waarnemingen die hij 's nachts heeft, die zijn niet angstwekkend, hij kan er ook van genieten, maar tussentijds even een loopje, nou, dat spreekt hem wel aan. Dus zo'n gesloten deur is niet waar jullie hem een plezier mee doen en meer medicatie ook niet om te slapen, want hij trekt het er best mee.

Je wilde verder weten waarom hij zich bij een geestelijke viering verdrietig lijkt te voelen. Het voelt alsof hij dan vereenzaamt. Hij voelt dat de andere mensen betrokken zijn op hetzelfde en hij weet niet hoe hij zich boeiend daarnaar toe kan gedragen, want het zal wel. Hij wijst het niet af, maar hij weet niet goed raad met wat er mee bedoeld wordt en hoe je dan zou moeten voelen. Dan denkt hij: nu zit ik er toch wel een beetje alleen bij. Het heeft niets met het type geestelijkheid te maken maar hij kan het niet volgen en hij kan zich daarin niet samen voelen met de anderen, terwijl als jullie samen een spelletje doen dan fleurt hij op. Met drie, vier mensen aan een tafel een spelletje of iets anders doen, vindt hij heerlijk, niks eenzaam aan. Daar kan je hem blij mee maken. Hij zou wel twee tot drie keer per dag samen met iemand wat willen doen: een spelletje of eens een keer met iemand oplopen buiten en af en toe eens een opmerking met je maken, dan is hij al helemaal tevreden.

Is hij gelukkig waar hij woont? Wat leeft er bij hem? Misschien zit hij niet op zijn plek.

Marieke: Ik zal kijken of dat zo is. Ik zie dat hij rusteloos wordt als hij ergens anders naar toe gebracht wordt. Deze omgeving wordt door hem wel als eigen ervaren, maar hij wil ook regelmatig gewoon wat met rust gelaten worden of een gezellig samenzijn. Andere zaken hoeven voor hem niet zo nodig. Hij voelt zich verder oké waar hij is, mits met toevoeging van de dingen die ik net benoemde. Het is geen prater en het is ook niet dat hij van alles psychisch heeft weggeborgen, anders had hij niet zulke beeldende nachten, hij ervaart dan geen vervelende indringende beelden.

Groep V. (*groep diagnostiek*).

Op welke manier is de zijnskwaliteit en gevoelsbekwaamheid diagnostisch gezien in beeld te brengen binnen de bestaande systemen?(1)

Kun je verder wat zeggen over de combinatie met autisme(2) en/of epilepsie (3).

(1) Diagnostiek naar zijnsgerichte kwaliteit.

Marieke: jullie vraag is dus: hoe kan diagnostiek plaatsvinden waarbinnen ook het zijnsgerichte van deze doelgroep mee gediagnosticeerd kan worden. Wat zijn de objecten van belangstelling die je dan dient in te kaderen om aan de hand daarvan een gegroundveste diagnostiek plaats te laten vinden. Ik ga innerlijk kijken.

a. Vermogen om iemand wezenlijk lang bewust aan te kijken, is waar te nemen.

Iemand die wezenlijk goed in zichzelf rust en daarmee in zijn eigen 'zijn' is ingedaald, is in staat iemand wezenlijk lang bewust aan te kijken. Dat is waar te nemen. Dat is de eerste.

b. Het stemgebruik is rustig gelijkmatig qua niveau van luidheid.

Iemand die zijnsgericht in zichzelf verblijft, verheft zijn stem niet omdat diegene in gelijke waarde zichzelf vertoont en vertolkt. Er is geen opheffing noch een neerdaling van de stem waar te nemen, omdat men in de mate van het eigen zijn antwoord geeft. Dat is te beluisteren.

c. Kenmerken zijnsgerichte beschrijving van zaken: sfeer en gevoelsge waarwording gericht.

Men is visueel gericht maar men kijkt niet voorbij de zaken, men is in gewaarzijn tot de zaken gericht. Het verschil in karakter in relatie tot iemand die alles objectief waarneemt is, dat diegene die zijnsgericht waarneemt meer vanuit een brede beschouwing waarneemt. Dat houdt in dat iemand sfeer- en gewaarzijn- beschrijvingen af kan geven. Bijvoorbeeld als je samen naar een plant kijkt, ga je in de diagnostiek door te vragen: "Wat doet die plant jou?" Als iemand geraakt is in zijn gevoelsgewaarwording zal hij zoiets zeggen als: "Die kleur groen, prachtig groen, wat raakt die kleur groen mijn hart en moet je die bloem zien, al die meeldraadjes!"

Als iemand een exacte beschrijving geeft, zal hij feitelijkheden opsommen: middelgroen, vijf blaadjes, zoveel meeldraadjes. Hij bespreekt dan wat hij ziet en zit niet in een zijnsgerichte waarneming. Iemand die gewaar is vertelt in mededeelzaamheid wat de verschijning van een plant, mens of dier met hem doet. Die zegt niet: ik zie een grijze poes, die heeft vier poten, zoveel snorharen, twee oren. Maar hij geeft zijn gevoelsgewaarwording van de poes weer: "Die poes kroelt zo lekker tegen mijn buik aan" Of als je vraagt aan een gevoelsgeoriënteerde: "Wat vind je van meneer A? En hij geeft een diepe zucht en zegt: "Die man praat zoveel." Dan is het duidelijk dat zo iemand zegt: hij verstoort mijn zijn. Maar als je iemand hebt die als antwoord op dezelfde vraag een hele beschrijving geeft over hoe netjes die meneer altijd is, hoe laat hij op zijn werk is, of hij een goed contact heeft met meneer A, en nog een aantal zaken, dan heb je te maken met iemand die objectmatig kijkt.

Conclusie:

Dus als je wilt kijken hoe zijnsgericht iemand functioneert, probeer je de ander in het verhalen uit te dagen hoe hij naar iets kijkt. Je hoort dan aan de bespreking of het om een gevoelsgewaarwording of een objectieve feitelijke gewaarwording gaat waar een bepaalde afstandelijkheid in zit. Dus de diagnostiek die de mate van de zijnskwaliteit van een ander wil duiden, heeft meerdere invalshoeken waarin het waarnemingsveld van de ander getoetst wordt. Je zult merken dat mensen met een verstandelijke beperking (gevoelsgeoriënteerden) anders duiden.

(2) Er zijn nogal wat mensen die verstandelijk beperkt zijn die tevens een vorm van autisme hebben, die dus per definitie nooit die zijnskwaliteit hebben. Ze kijken je niet aan, praten niet, kijken naar details, tonen geen gevoelens.

Dat klopt, dan heb je een combinatie waardoor het autisme in dit geval een afwijkend beeld geeft. We hebben daar op een aparte studiedag over autisme uitgebreid over gesproken, er zijn heel veel legeringen autisten om het zo maar te noemen. Je kan ze niet op een hoop gooien. Maar doorsnee kun je zeggen dat er bij autisten een

dwangmatigheid in handelen en/of denken gaande is waardoor het zijnsgerichte onderbroken is. Dus ook al is een handeling eentonig, dan wil het nog niet zeggen dat het daarmee zijnsgericht/meditatief is. Kun je het verschil voelen? Als er autisme speelt, is het als bij een langspeelplaat die blijft haken en er alleen als maar herhaling van hetzelfde optreedt. De herhaling is steeds de tik uit het zijnsbewuste.

*(3) Epilepsie komt relatief veel voor bij mensen met een verstandelijke beperking.
Kun je daar iets over zeggen?*

Als in iemands belevingsveld een overtoon aangeraakt wordt waardoor er nog te weinig feitelijke doorleving plaats kan vinden, ontstaat er bij bepaalde mensen op zo'n moment een epileptische aanval, waardoor hun zielenlichaam als het ware in één keer omhoog gewipt wordt in het stoffelijk lichaam. Door de omhoog trekking van het zielenlichaam wordt ineens een soort shift bereikt waardoor het 'teveel' ontladen wordt buiten het auraveld. Vervolgens wordt het zielenlichaam als het ware weer het lichaam ingebracht en is men meer ontladen van het teveel dan daarvoor.

Waar raak je nou te vol van? Niet van de zijnskwaliteit, daar wil ieder mens wel van vollopen. Dat geeft veel rust. Dat geeft een gevoel van bekwaamheid in jezelf, dat geeft synthese in jezelf, dus daar loop je niet van vol. Als mensen epileptische aanvallen krijgen, kun je doorsnee zeggen dat er een onverwerkbaar iets in het auraveld actief is, dat teveel is om verteerd te worden. De epileptische aanval maakt het mogelijk dat je voor een groot deel daarvan ontdaan wordt. Als je vervolgens weer helemaal volloopt met nieuwe niet goed te verteren zaken, kun je weer een aanval krijgen.

Het kan dus soms een nadeel zijn om epilepsie steeds opnieuw te bedwingen, omdat de aanval iemand ook goed kan doen. Na een aanval zijn mensen vaak diep ontspannen, de overdruk is ontladen, ze zijn even niet willend, het denken is gestopt, het lichaam heeft spierverslapping opgelopen en de zintuigen zijn heel wakker maar totaal laveloos. Je komt weer in een zijnsbeleving doordat tijdelijk je zielenlichaam even versneld omhoog gaat, de ontlading afgeeft, weer terugtrekt in het lichaam en je eventjes helemaal passé bent. Als je de zijnsbeleving vervolgens een tijdje vast kan houden, heb je niet opnieuw die overladenheid van de opbouw van nieuwe indrukken en kun je je dus weer gewoon behaaglijk in jezelf gedragen. Het teveel leidt tot epilepsie.

Intermezzo.

Weerstand tegen aandachtverkrijging stoelt vaak op negatieve wilervaringen uit het verleden.

Je ziet soms ook een soort neuroses ontstaan als het willen toch wat te veel ontwikkeld is geraakt omdat ze zo graag hun best wilden doen. In de kindertijd is er dan bijvoorbeeld een associatie ontstaan dat aandacht krijgen altijd te maken had met ergens aan moeten beantwoorden. Het gevolg is dat de volwassen mensen met een verstandelijke beperking aandacht niet kunnen toelaten in een mate dat dat ze het nodig hebben, omdat daar een regressietoon onder zit dat aandacht altijd leidt naar correctiedrang van anderen. Dan zie je dat in de volwassen mens met een verstandelijke beperking, daar waar ze genezing zouden kunnen ontvangen, de angst voor weer inperking en correctie zo hoogtij viert, dat ze aandacht weren terwijl ze hem krijgen. Iemand kan bij bewuste aandacht naar hem toe dan heel halsstarrig worden, dwangmatig, overemotioneel en je wegduwen omdat aandacht gekoppeld is aan dat de aandacht in het verleden niet positief was en altijd de wil aanwakkerde. Dus het is belangrijk dit inzicht toe te laten. Ieder mens hunkert in wezen naar erkend te worden. Dus als je ziet dat zuivere aandacht mensen niet in ontspanning brengt en in een dieper zijn, dan is er een beschadiging op het niveau waarin dat wilsaspect ten nadele aangewakkerd is.

Hoe kun je dat helen? Heling treedt op als die regressies eruit komen en dus ook de onbewuste angsten, als mensen dieper gaan ontspannen. Ontspanning kun je uitlokken maar doe het nooit in overmaat, want dan komt er teveel aan regressie uit. Dan kan de persoon het zelf niet meer hanteren en de omgeving evenmin. Probeer mensen dus regelmatig, beetje bij beetje, in korte momenten van ontspanning te brengen, zodat elke keer een kleine ontlading kan ontstaan tot het vat leeggegoten is. Je hoeft positieve aandacht niet te mijden, maar breng mensen niet in een overdosis daarvan want dat roept die (oude) angst op.

Groep VI

Onderwijs op aanpassing aan ons of geheel toegespitst op eigen talenten? Een dilemma.

Vragen: Doen we er goed aan om mensen zo volledig mogelijk op te leiden om mee te kunnen draaien in onze maatschappij? Wat is daarbij de valkuil? Toevoeging: ik herken als ouder dat mijn kind niet gelukkiger wordt van het onderwijs zoals wij dat in

Nederland hebben, maar ik wil ook een aanpassing aan onze maatschappij. Wat vinden jouw begeleiders daar nu van?

Marieke: dank je wel, mooie vraag. Marleen jij wilt misschien eerst uit je eigen ervaring alvast delen?

Marleen: ik weet wel vanuit casuïstiek dat het voor iedereen in onze maatschappij dus ook (maar zeker) voor mensen met een verstandelijke beperking belangrijk is, dat je je bekwaamheden voor het geheel in kunt zetten, dat je trots kunt zijn op jouw aandeel in de maatschappij. Dat kan voor de één iets opruimen zijn, voor de ander iets versieren. Als het werkelijk een zinvolle bijdrage is aan het dagritme dan geeft dat een ongelooflijke trots. Je moet daarbij ook denken aan kwaliteiten als: vrolijkheid brengen of rustpunt zijn binnen de drukte van alledag. Iemand moet zich daarop wel gewaardeerd voelen, alleen dan kan hij zijn talent verder ontwikkelen. Als beroepswerkzaamheden zo worden gekozen, dat een persoon het graag doet, blijken ze tevens vaak helend voor de persoon zelf.

Marieke: *Hoe richten we ons in onderwijs naar mensen, kinderen met een verstandelijke beperking, ook in relatie tot vermaatschappelijking. Waar doen we ze tekort?*

a. Ze zijn veellerend van aard als ze ergens plezier aan beleven.

Ik neem als eerste waar dat ze in principe veellerend van aard zijn als het plezier geeft. Hoe hoger het plezier tot wat ze willen leren hoe leergrager ze zijn. De mate waarin zij plezierrijk ervaren, is ook de mate dat het verrijkend is voor hen zelf. Als ze somber en ingetogen aanwezig zijn op plaatsen waar geleerd wordt, dienen bij ons de alarmbellen te rinkelen. De wijze van genieten geeft aan hoe comfortabel zij zich ervaren binnen de lering die ze ondergaan. Ik zie ook dat ze een ongewone rek hebben gezien hun leergierige houding. Dit houdt in dat wij ze soms eerder moeten afremmen dan aanmoedigen om nog langer door te gaan.

b. Geschikte leerstof: zij willen de opstapeling of aaneenrijging van dingen begrijpen.

Waar zijn ze dan zo leergierig in? Het wordt natuurlijk heel interessant om daar naar te kijken. Zij willen de opstapeling van dingen begrijpen waartoe het leidt. Ze hebben in hun spelgedrag een hoge interesse hoe voorwerpen die allemaal enkel van zichzelf zijn te verplaatsen, bij elkaar gebracht een meerwaarde vormen. Dus enkele objecten leiden in samengaan, opstapeling, neerleggen of hoe dan ook, tot meer. Dat vinden ze

buitengewoon boeiend. Hoe meer kinderen je inbrengt in een spel van interactie hoe interessanter ze het vinden. Je moet uiteraard bezien wat de maat is tot hoever ze het kunnen, maar zolang ze het begrijpen en van binnen kunnen voelen, vinden ze het geweldig.

c. Ze leren door zich gevoelservaringen bewust te worden.

Ze zijn heel erg genegen om de fysieke aanraakbaarheid van hun lichaam in relatie tot wat geleerd wenst te worden te ondergaan op een niveau van bewust worden van hoe dat dan aanvoelt. Als je iemand bijvoorbeeld wilt leren tuinieren, dan begin je heel simpel met: voel maar eens hoe je schop in je handen voelt, en als je deze beweging maakt, voel je dat tot in je schouder. Wij zijn gewend meteen de beweging voor te doen. Dit is de spade in de grond, voet erop, doordrukken en scheppen. Zij willen het echter constructief ervaren en hoe dieper die ervaring als eerste keer binnenkomt, hoe geweldig ze het vinden om het uit te breiden, want grondmassa A geeft dát gevoel in je schouderspieren, grondmassa B geeft dát gevoel in je ellebogen, van grondmassa C wordt die schep toch zwaar! Het is water met zand en dat weegt zwaarder. Zo willen ze ervarend leren en daar is ons onderwijs meestal niet op gericht want wij willen gewoon de handeling zandverplaatsing aanleren.

d. Bewust aandacht geven aan en benoemen van verschillen, stimuleert de leerervaringen.

Verder vinden ze het belangrijk dat de omgeving alle verschillende kwaliteiten van mensen regelmatig verwoordt. Bijvoorbeeld: "Wat is Mieke toch goed in plezier maken en wat zet Daan toch elke keer weer fantastisch thee voor ons en moet je toch kijken wat een berg zand Pieter opgeschept heeft, dat kan hij het beste van ons allemaal." Als jij de verschillen benoemt en respecteert, vinden zij de optelsom van die verschillen zo fantastisch. Wij hopen dat we allemaal een beetje hetzelfde kunnen als de ander, want dan horen we er echt bij. Zij vinden juist die verschillen extravagant en fantastisch en die willen ze uit en te na aangemeten krijgen want dan gaan zij in een soort gevoelde optelsom daarvan zitten. Het is pas echt leuk als je vele bijzonderheden bij elkaar hebt.

Deze eigenschap kun je benutten bij allerlei activiteiten. Bij creatieve handelingen kun je werkstukken met elkaar maken waarbij ieder een bijdrage levert in waar hij goed in is. De één werkt met vloeipapier, de ander met wasco, de volgende met verf, de vierde met karton en je maakt daar één werkstuk van. Dat vinden ze geweldig. Ieder zijn eigen identiteit maar samen super! Dus het gaat om het bijzondere te versterken in relatie tot

anderen die ook bijzonder mogen zijn en dat de afzonderlijke delen bij elkaar pas echt geweldig zijn. Hier laat je dan je creativiteit op los. Wat ik ook zie is dat ze doorsnee buitengewoon menend zijn om anderen voorrang te geven als zij erkennen dat die ander iets bijzonder goed kan. En wij hopen, als je niet oplet als gewone mensen, dat we dan toch zelf een beetje naar voren geschoven worden.

Hoe je deze kwaliteiten nu precies in een onderwijsprogramma giet, daar zou ik veel langer naar moeten kijken. Het heeft met de grondtoon van zo'n programma te maken.

Kernwoorden:

- Het gaat bij hen niet om véél maar om speciaal. Elke keer als je zegt van: moet ik nou kiezen heeft het nou met veel te maken of met speciaal, dan wint speciaal het.
- Het heeft niet te maken met snel maar het heeft te maken met doen.
- Het heeft niet te maken met constructief, het heeft te maken met blij maken.
- Het heeft niet te maken met gezamenlijkheid om het gezamenlijk zijn, maar het heeft te maken met ieder iets bijzonders.
- Het heeft niet te maken met getalenteerd zijn cijfermatig uitgedrukt. Het heeft te maken met geogoste waardering in voelen en een cijfer voel je niet.
- Het heeft niet te maken met bijzonder oplettend zijn op anderen om je daaraan te meten. Het heeft te maken met dat je anderen graag ziet om te kijken hoe verschillend ze zijn aan jou en hoe aantrekkelijk je dat vindt.
- Het heeft ook niet te maken met willen gehoorzamen om het gehoorzamen, want dan ga je dingen doen vanuit je wil waar je je achteraf heel ongelukkig over voelt. Het heeft er mee te maken dat als je je doen mag bevorderen, dat je dan van de partij mag zijn.

Het gaat steeds om dit soort nuanceverschillen. Als je leertaken aan de hand van dit schema toetst, coach je jezelf waar je voorrang neer kan leggen. In principe vinden ze van alles leuk als het maar een ervaring is die ze kunnen delen en die ze ook kunnen bespreken vanuit hoe ze het voelen. Het gaat dus niet over wat het had moeten worden.

Marleen: Hier kunnen wij ook een puntje aan zuigen. Wij proberen meestal eerst te behalen wat een ander ook behaald heeft, maar zij genieten van de verschillen. Wat geweldig. Dus niks geen aanpassing aan ons. Zij spiegelen ons genoeg, als ze in hun eigenheid mogen blijven.

Groep VII

(Over)zorg van ouders of familie t.a.v. volwassen elders wonende verstandelijk beperkten.

Vraag: als begeleider ervaar je soms dat je pupil bepaalde vernieuwing nodig heeft om tot zijn recht te komen. Het kan dan echter zijn dat ouders of familieleden toch een stukje beheersing willen houden op wat er met hun kind of hun familielid mag gebeuren waarvan je zelf als begeleider het gevoel hebt: het doet het kind, of inmiddels de volwassen verstandelijk beperkte, tekort in zijn reikwijdte van ontwikkeling. Hoe kun je als begeleiders daar mee overweg gaan als we ervan uit gaan dat de waarneming van de begeleiders zuiver en oprecht is.

Marieke: Loslaten doet menigmaal pijn bij ouders die bijzonder veel neergelegd hebben bij kinderen met een beperking. Omdat ze zo nauw verweven zijn geweest met de uitkomst van de ontwikkeling van hun kind, dat ze als het ware deze alsnog willen beheersen, ook wanneer het kind in letterlijke zin bij hen is weggegaan. De waakzaamheid is nog niet gestild. Men is als het ware energetisch ook via auraverbinding nog telepathisch bovenmatig wakker aanwezig en weet nog niet in zichzelf hoe men meer rust kan kennen door de begeleiders het vertrouwen te geven dat ze verdienen, indien ze het zuiver doen.

Je hebt natuurlijk ook een groep ouders die te maken hebben met begeleiders die niet in een zuivere omgang staan met hun kinderen en dan is het heel begrijpelijk dat ouders in waakzaamheid energetisch helemaal alert blijven. Maar in het geval dat er echt een zorgvuldige omgang is van begeleiders met de inmiddels volwassen geworden kinderen, dan is het belangrijk dat de ouder ook mag inzakken en zich weer meer mag bekwamen op de eigen levensrichting gebaseerd. Ik ga kijken hoe je daar als begeleider (als je dat zuiver doet) omgang mee kan hebben.

- Belangrijk is om in aanwezigheid van de ouders zeer troostrijk met hen en met je pupil overweg te gaan op een zichtbare wijze die geruststelling afdwingt.
- Vervolgens is het belangrijk de ouders te betrekken elke keer wanneer jij aanneemt dat het goed gaat met de pupil. Dus trek de ouder even apart als hij op de afdeling aanwezig is en zeg: we zijn zo tevreden, hij of zij doet het zo goed, loopt hier vaak te neuriën, hij heeft een vriendschap gekregen, we zien dat hij

helemaal blij is terwijl hij met creativiteit bezig is, hij loopt fluitend door de tuin. Vertel dat soort dingen.

- Andersom geldt ook. Maak het als begeleider niet mooier dan het is. Dus zeg de ouder bijvoorbeeld: "De hele dag gaat het goed, maar we merken 's ochtends nog wat aanpassing zo tussen 9 en 10 uur, dan merk je, dat hij in een andere omgeving is. Hij moet zijn ritme nog vinden, maar zo na half elf dan lijkt hij zich hier weer thuis te voelen. Hij bevindt zich goed tussen de mensen hier. Hij geeft ons echt de indruk dat hij zich wel vermaakt, maar de ochtend is toch wel anders dan hij gewend was." Dus spreek heel levend naar de ouders want die zijn er mee bezig: hoe zal hun kind het vinden? Op welk moment van de dag heeft hun inmiddels volwassen kind het moeilijk?
- Dan zie je in algemene zin ook dat begeleiders zich meer capaciteit toedichten dan dat ze feitelijk hebben en dan willen ze de ouders geruststellen aan de hand van hun eigen winst die ze gemaakt hebben met deze pupil. De geruststelling is dan precies bedoeld voor dat vlakje waar zij hun winst op gemaakt hebben. Het betekent echter niet dat de ouder die telepathisch open is naar zijn kind niet weet dat er meer vlakken te begaan zijn dan dat ene vlakje dat geslaagd genoemd mag worden.
- In het geval dat jij voelt dat jouw geruststelling bij de ouder niet voldoende landt, nodig de ouder dan uit voor een één op één gesprek en laat hem zijn zorgen heel exact in de vorm verwoorden. Dan hoor je soms de meest wonderlijke dingen bijvoorbeeld: "Wij weten dat hij na het eten altijd moe is en dan wordt hij slonzig en let hij niet goed op. Wij zagen vroeger dat hij dan vaak zijn hoofd stootte of de t.v. aanzette. Hij keek naar van alles en nog wat en werd daar dan weer erg rusteloos van. Dat kan hij niet allemaal verwerken en nu denken we steeds: hoe gaat dat nou bij jullie?"

Als ouders hun letterlijke zorg uit kunnen drukken en jullie gaan daar respectvol mee overweg en jullie vertellen hoe het bij jullie gaat, dan kunnen ze meeleven maar dan weten ze ook dat jullie met hen meeleven. Dan wordt hun gemoed al rustiger. Je kunt ze dus beter een keer te vaak uitnodigen dan te weinig. Het kost aanvankelijk wat meer tijd, maar in de toekomst win je er tijd voor terug. Ouders willen graag loslaten. Ze voelen die behoefte omdat de overzorg hen geen goed meer doet, maar ze doen het pas als ze voelen dat ze het met een gerust hart kunnen loslaten omdat het goed gaat met hun kind. Daar zijn ouders heel verantwoordelijk in. Ze willen het eerst bewezen krijgen zodat ze rechtmatig

loslaten want dit kind is bij hen geboren en zij zijn als eerste verantwoordelijk. Dat is ook het respect wat je de ouder betuigt.

- Als ouders echt heel overheersend zijn met name niet alleen naar jullie toe maar ook in het wilsaspect naar jullie pupil toe, dan is het belangrijk de ouder er aan te herinneren dat hun kind een andere ontwikkeling voorstaat dan een ontwikkeling met een mentaal overwicht waardoor jullie je ook de komende tijd willen bekommeren om het ontspannen laten zijn van die persoon, door bijvoorbeeld creatieve zaken en plezierige zaken voorrang te gunnen en dat je dat sterke willen, wat misschien de opvoeding wel gekend heeft, even met rust wilt laten omdat het thuis gaan voelen van de pupil belangrijker is dan wat hij nu presteert. Gewoon daarin overleggen. Zeggen dit is ons beleid want als hij zich plezierig voelt en op zijn gemak dan komt de rest. Dus daarmee geef je de ouder ook feedback. Het gaat nu niet om willen bereiken maar het gaat om je thuis voelen, om plezier hebben en contact maken.

Slot.

Er is veel gezegd en gedeeld vandaag. Jullie merken, jullie worden niet alleen aangeraakt met inzichten via taal, maar je wordt ook aangeraakt het belevingswereld van de ander dieper te leren ervaren in jezelf. Er gebeurt dus op een dag als deze veel meer dan taaloverdracht. In die zin wil ik ook mijn begeleiding uitnodigen of er nog iets is dat wij in onze reisbagage mee mogen nemen, zodat we op een dieper niveau bemiddelaar kunnen zijn naar de mensen toe waarvoor we hier zijn. Kan er ook iets qua energie in ons incarneren waardoor zij beter tot hun recht komen?

Welbespraaktheid is iets wat ons gegeven is. Echter welbeluisterendheid is iets wat hen gegeven is. Een wereld waarin meer gesproken dan beluisterd wordt, is uit evenwicht. Dit maakt dat de personen die in staat zijn tot meerluisterendheid geactiveerd dienen te worden in hun gave, in hun kwaliteit hierin. Wanneer u allen als bemiddelaar hen hiertoe aanspreekt, zult u bemerken dat de wereld meer evenwicht kenmerkt.

Ik wil jullie heel erg bedanken voor jullie aanwezigheid want jullie vragen en betrokkenheid bewerkstelligen dat ik steeds meer informatie vrij mag geven. Jullie zijn mede vernieuwing oproepend. Daarom is het belangrijk dat jullie aanwezig zijn op dit soort dagen. Dank jullie wel.