

HET ENGE AVONTUUR VAN KIKI EN KOEN

Een verhaal over hoe je kunt herstellen van een angstige ervaring

Anne Westcott en C.C. Alicia Hu

Geïllustreerd door Ching-Pang Kuo

niño

Het enge avontuur van Kiki en Koen

Een verhaal over hoe je kunt herstellen van een angstige ervaring

Anne Westcott en C.C. Alicia Hu

Vertaling Mariska Hammerstein

ISBN 978 90 8560 196 8

NUR 210 / THEMA YXLD

© 2022 B.V. Uitgeverij SWP Amsterdam

Boekverzorging: Merel van Dam, Uitgeverij SWP

Illustraties: Ching-Pang Kuo

Tekstcorrectie: Francien Homan

Niño is een imprint van Uitgeverij SWP.

Voor meer informatie: www.ninoboeken.nl

Voor België: www.epo.be

VOORWOORD

Pareltjes voor thuis, op school, op de club en in therapie

Iedereen die kinderen om zich heen heeft, thuis, in de klas, op de sportclub in de therapiekamer, kan voorbeelden noemen van reacties van kinderen die ze niet zomaar thuis kunnen brengen. Ineens liep hij weg of ineens werd hij boos of ineens wil het kind geen speelafpraakje meer maken terwijl dat gisteren nog het allerleukste op de wereld leek. Lang niet altijd kunnen wij als volwassenen achterhalen wat er gebeurd is dat een kind zo ‘anders’ reageerde. We proberen dat wel, door erover te praten maar is dat genoeg?

Wanneer een kind overweldigd raakt, wanneer het iets meemaakt dat te groot is om te bevatten, is er (nog) geen verhaal maar is er wel de automatische lichaamsreactie die erop gericht is om het kind veilig te houden. In gevaar neemt het lichaam over. Het lichaam moet ons veilig houden, dat doet het door heel snel te reageren. Die reacties noemen we overlevingsreacties en ze zijn nodig op momenten waarin er iets gebeurt wat het kind nog niet eerder meemaakte en waardoor het in de war, angstig of gestresst raakt.

Alle mensen zijn zo geprogrammeerd: overleven staat voorop en dat doen we

voordat we (kunnen) denken. Sterker nog: als er voor een kind grote, niet te bevatten dingen gebeuren, zaken die het nog niet eerder meemaakte, schakelen de talige delen van de hersenen zich uit. Het gevolg is dat het kind niet anders kan dan primair reageren en dan zijn de voorliggende reacties: vluchten, vechten of bevroren. Pas veel later, als er weer rust is, het lichaam kalm is, kunnen de woorden en het verhaal komen. Soms verankert zo'n overlevingsreactie zich en blijft het kind doen wat het deed in die moeilijke situatie, ook al is dat nu niet meer nodig. Ik denk daarbij aan weggrennen als iemand te dichtbij komt: ja dat moet wanneer je het risico loopt een klap te krijgen maar echt, wanneer de juf naast je staat om een som uit te leggen is dat een reactie die niet meer nodig is. Het lichaam reageert om te overleven, maar het lukt soms niet om die reactie daarna weer los te laten. Dat is op zich wel logisch: het heeft toen gewerkt dus is het waardevol. Zo werkt het brein: het onthoudt wat werkzaam bleek.

Het inzicht dat het lichaam een eigen verhaal vertelt, dat het de moeite waard is om de lichaamsreacties nieuwsgierig te onderzoeken, zonder waarde oordeel om vervolgens te kijken wanneer ze wel en wanneer ze niet helpend zijn, krijgt de laatste jaren steeds meer aandacht. Terecht volgens mij.

Toen ik ongeveer een jaar of tien geleden begon aan mijn opleidingstraject in Sensorimotor Psychotherapy® was lichaamsgericht werken nog onontgonnen terrein: de focus lag op cognitieve veelal strak geprotocolleerde interventies. Zinvol en helpend voor velen maar niet voor iedereen. Bovendien werd ik me steeds meer bewust van het verschil tussen wat er gezegd werd en wat het lichaam liet zien. Een kind dat binnenkomt met heel veel onrust of juist heel weinig beweging, een kind dat geen oogcontact maakt of juist voortdurend de therapeut aankijkt. Het kind dat zo maar op schoot kruipt of juist alle aanraking afweert. Achter al die gedragingen zit een verhaal, vaak een verhaal dat in deze boeken wordt aangeduid met de verborgen kracht. De reacties die kinderen (en volwassenen) ontwikkelen op moeilijke situaties zijn niet zomaar ontstaan. Ze waren nodig in tijden van onrust, stress, angst of trauma. In deze serie van drie kinderboeken gaan de auteurs in op juist die 'verborgen reacties' aan de hand van geïllustreerde verhalen met dieren in de hoofdrol. Ze onderzoeken wat de reacties oproept, welke rol zintuiglijke prikkels (geur, kleur, geluid, sensatie, aanraking) spelen en wat er gebeurt.

De verhalen helpen ouders, kinderen en hulpverleners om te praten over wat er gebeurt in je lijf en er contact mee te maken, er blij mee te zijn omdat het je heeft geholpen in moeilijke tijden maar ook wat je nu kan doen nu het vanzelf komt wanneer je het niet meer nodig hebt.

Belangrijk vind ik dat er aandacht is in de verhalen en in de toelichting aan het einde met suggesties voor het gebruik, dat deze reacties niet verkeerd zijn: ze zijn met recht je verborgen krachten, maar... je hebt ze lang niet altijd nodig. Een goed voorbeeld hiervan is het 'trillen' in het Engels 'sequencing' genoemd. Dit is een reactie van het zenuwstelsel op ingrijpende ervaringen en door het trillen toe te laten, het niet te onderdrukken, voorkomen we veelal dat de overlevingsreactie zich verankert en zichzelf blijft herhalen in andere situaties.

Al met al vind ik de boeken drie pareltjes en ik ben erg blij dat de vertaling er nu ligt. Ik hoop dat ze hun weg gaan vinden naar een breed publiek, thuis, op school, op de sportclub en in de therapiekamers. Wanneer wij als volwassenen kinderen van meet af aan vertrouwd kunnen maken met hun verborgen krachten, met lichamelijke (verdedigings) reacties en sensaties, wanneer kinderen in contact met hun lichaam kunnen staan, geven we ze vaardigheden mee die van onschatbare waarde zijn voor de rest van hun leven. Immers: the body keeps the score.

Dr. Anneke Vinke
GZ-psycholoog/Orthopedagoog Generalist
Certified Advanced Practitioner en
Consultant-Intern in Sensorimotor
Psychotherapy ® www.adoptiepraktijk.nl

INHOUD

Inleiding	6
Over de Verborgen Krachten-serie	8
Laten we over het enge avontuur van Kiki en Koen praten	41
Speeltijd	42
Gids voor volwassenen	44

INLEIDING

Ons lichaam beschikt over aangeboren capaciteiten om ons te helpen stressvolle situaties te overleven. Deze aangeboren wijsheid van het lichaam heeft me enkele decennia geleden geïnspireerd om Sensorimotor Psychotherapy® (SP) te ontwikkelen. Ik heb er mijn levenswerk van gemaakt om het grotendeels ongebruikte potentieel van lichaamswijsheid te beschrijven, zodat we deze kennis kunnen inzetten om onszelf en anderen te ondersteunen bij herstel van ernstige stress, trauma's en verstoringen in de gehechtheidsrelaties.

De serie 'Therapeutische kinderboeken over Verborgene Krachten' geeft de essentie en bedoeling van de Sensorimotor Psychotherapy® (SP) goed weer. De auteurs maken de kernconcepten van deze benadering toegankelijk voor zorgverleners én jonge mensen die worstelen met de gevolgen van overweldigende gebeurtenissen. De verhalen doen dit met gevoel, met speciale aandacht voor het illustreren van de lichamelijke ervaring van een kind en op een betrokken en overtuigende manier.

Het begrijpen van de taal en ervaringen van ons lichaam helpt ons wijs te worden uit de gedragingen en reacties die ons lijken te overkomen als we iets intens meemaken, in trauma of wanneer we gescheiden worden van mensen van wie we houden en die ons vaak in verwarring brengen. We bevriezen, rennen weg, storten in, vechten, schuilen of

schreeuwen om iemand die groter en wijzer is dan wij en die ons kan helpen; we dissociëren of we doen dingen die we normaal niet zouden doen zoals iets stelen, alleen maar om ons ergens doorheen te slaan, om te overleven in een situatie waar we geen standaardreactie voor hebben. Onze instinctieve, aangeboren lichamelijke overlevingsmechanismen worden op momenten van dreiging automatisch geactiveerd. Er is niet een optimale verdedigingsreactie wanneer we (dreigend) gevaar ervaren: ieder van ons past die reactie toe die op dat moment voor hem of haar het best passend is.

De boeiende verhalen in deze serie leggen de nadruk op de verborgen krachten in de overlevingsreacties van de hoofdpersonages, terwijl ze trouw blijven aan de basisprincipes van SP: fysieke acties die ontstaan in reactie op stress, gevaar of trauma, zijn op dat moment iemands beste manier om te reageren op de situatie waarmee hij of zij wordt geconfronteerd.

Gaandeweg ontwikkelen we een patroon in onze verdedigende reacties, waarbij we vaak maar een of twee overlevingsstrategieën gebruiken. Dat wordt dan onze standaardreactie op nieuwe dreigingen. Deze strategieën worden in de verhalen van deze serie verbeeld via de personages, die met compassie en wijsheid zijn uitgewerkt. Het vaak moeilijke en on(be)grijpbare gedrag van kinderen na een stressvolle gebeurtenis wordt

zo in een nieuw licht gezien. Iedereen die voor kinderen zorgt, zal bij het lezen nieuwe manieren vinden om dit gedrag te duiden. De verhalen nodigen verzorgers en kinderen uit om nieuwsgierig te worden naar de overlevingsfunctie van dergelijk gedrag. Door de manier waarop de auteurs, beiden ervaren Sensorimotor Psychotherapy®-therapeuten, beschrijven hoe de hoofdpersonen zich aanpassen aan moeilijke omstandigheden, laten ze de wijsheid van het lichaam zien. Ieder personage in het verhaal heeft een voorkeur voor een bepaalde overlevingsstrategie, wat beschreven wordt via de manier van bewegen, de houding en het gedrag van dat personage. De illustraties en de beschrijvingen in de tekst laten de fysieke en emotionele ervaringen uit het echte leven van veel kinderen zien, zonder er een evaluatie, oordeel of interpretatie aan vast te knopen. De verhalen geven gebeurtenissen en gedragingen weer vanuit het standpunt van alle personages, waardoor ze verschillende perspectieven aanbieden. Door dit zo te doen, gaan we beter begrijpen hoe het lichaam reageert en hoe deze reactie de betekenis beïnvloedt van wat we zien, horen en voelen. Het vermogen om te relativiseren, nieuwsgierig te blijven en te experimenteren is de kern van de Sensorimotor Psychotherapy® en zit in elk verhaal verweven. Kinderen zullen zich opgelucht en begrepen voelen als ze zichzelf en hun leeftijdgenoot-

jes herkennen in de talloze problemen van de personages. Gedragingen die kinderen mogelijk ineffectief vonden – of, erger nog, die ze zien als een bevestiging dat ze een slecht kind zijn – zouden weleens omgezet kunnen worden in een vorm van kracht die aangepast en gebruikt kan worden in de toekomst. Onze lichamen passen zich aan de wereld en situaties aan door middel van beweging, houding en fysiek functioneren. De toelichting op de verhalen helpt ouders en opvoeders de signalen van de overlevingsstrategieën te herkennen via eenvoudige lichaamssignalen, gebaren, houding, toon, gezichtsuitdrukking, blik in de ogen en bewegingen. Dit is wat ik de ‘somatisch verhalen-de’ kern van Sensorimotor Psychotherapy® ben gaan noemen. Als we eenmaal de taal die het lichaam gebruikt om het verhaal van stress, angst of verdriet te vertellen kunnen lezen, wordt voorheen onbegrijpelijk of verwarrend gedrag van kinderen duidelijker. Als we dergelijk gedrag van onze kinderen kunnen begrijpen, zijn we beter toegerust om op een flexibele, afgestemde en gevoelige manier te reageren en kunnen we onze kinderen helpen verbonden te zijn met hun lichaam, waardoor ze zich beter voelen: in hun lichaam, hart en geest.

Pat Ogden, oprichter van het Sensorimotor Psychotherapy Institute

Koen het konijn en Kiki de kat zijn niet zomaar vriendjes.

Ze zijn elkaars BESTE vriendje!

Koen en Kiki gaan naar dezelfde school. Na schooltijd spelen Koen en Kiki samen.



Koen en Kiki zijn verschillend.

Koen het konijn is een jongen. Kiki de kat is een meisje.

Koen woont bij zijn moeder. Kiki woont bij haar oma.

Koen is slim. Kiki is sportief.

Maar ze zijn graag bij elkaar.



Op een zonnige dag vroeg Koen na school: ‘Ga je met me mee naar het weiland om bloemen te plukken? Ik wil mijn moeder een grote bos bloemen geven.’

‘Wat een goed idee!’ zei Kiki. ‘Mijn oma wil vanavond ook vast graag bloemen op de eettafel.’

Koen en Kiki renden naar het weiland aan de rand van het bos. Ze vonden er allerlei heerlijk geurende bloemen. Rode, gele, oranje, roze en paarse!

