



In het begin van ieders leven is bewegen een belangrijk communicatiemiddel. Hier wordt de basis voor het afstemmen op de beweging van de ander gelegd.

Beweging-als-houvast

Wederkerigheid als basis voor ontwikkeling en gedragsverandering

In februari 2024 zijn Sonja Graafstal en Carine Heijligers samen gepromoveerd op de methode Beweging-als-houvast. Beiden geven op hun eigen werkplek adviezen en training aan professionals en ouders. Carine Heijligers als gedragsdeskundige binnen de onderwijs-zorgorganisatie Koraal Noordoost-Brabant. Orthopedagoog Sonja Graafstal als docent aan de Radboud Universiteit en het Radboud Centrum voor Sociale Wetenschappen. Voor de Pedagoog doen zij verslag.



Sonja Graafstal

Leraar speciaal onderwijs Paul zucht als hem gevraagd wordt naar de ontwikkeling van Patrick. “Hij mag dan wel negen jaar zijn, maar daar lijkt het niet echt op. Hij praat dwars door de andere kinderen heen, roept luidkeels door de klas zonder zijn vinger op te steken en ik moet wel tien keer zeggen dat hij zijn pen en schrift moet pakken en kan beginnen met zijn sommen. Tijdens het buitenspelen heeft hij vaak ruzie met andere kinderen en moet ik het brandje komen blussen. Ik heb al van alles geprobeerd, maar het lijkt wel of mijn woorden niet binnenkomen bij hem. Belonen voor goed gedrag werkt ook niet echt. Het effect is slechts kortdurend. Ik kan toch niet aan de gang blijven met stickers uitdelen of hem op de gang zetten en ruzietjes bijleggen?”

Het verhaal van leraar Paul is exemplarisch voor de verhalen die wij regelmatig horen. Bekwame professionals die, ondanks hun expertise en inzet, vastlopen in de omgang met kinderen en jongeren en merken dat hun woorden en/of cognitieve strategieën niet leiden tot gedragsverandering en ontwikkeling.

Beweging

Het vernieuwende van de methode Beweging-als-houvast is dat verbale en non-verbale communicatie middels *beweging* centraal staat.

Meestal wordt bij communicatie als eerste gedacht aan de manier waarop mensen verbaal op elkaar reageren en informatie uitwisselen, dat blijkt ook uit het verhaal van leraar Paul. Maar dat is niet de enige manier om contact te maken. We weten dat ook lichaamstaal een belangrijke rol speelt in de communicatie binnen een relatie. Denk bijvoorbeeld aan je houding, je mimiek en gezichtsuitdrukkingen of gebaren en stemvolume. Wanneer we met iemand prettig contact hebben, dan stemmen we onbewust onze houding en bewegingen op elkaar af. We gaan op dezelfde manier zitten als de ander of we verhogen eveneens ons stemvolume om daarmee te laten zien dat we meevoelen met het enthousiasme van de spreker.

De term ‘lichaamstaal’ kan ons echter op het verkeerde been zetten, want het dekt niet helemaal de lading van wat wij verstaan onder het ‘niet-verbale deel’ van communicatie. Daarom spreken we liever over de *beweging* van een persoon in de communicatie.

Afstemming op elkaar

De basis voor het afstemmen op de beweging van de ander wordt gelegd in de periode direct na de geboorte. Het leven van ieder mens begint met een periode waarin bewegen het belangrijkste



Carina Heijligers

instrument in de communicatie vormt. Ouders en baby's stemmen op elkaar af middels geluiden en bewegingen.¹ Een baby die een geluidje maakt als “uuuhh uuuhh”, nodigt de ouder uit om dit te herhalen met “uuuhh, uuuhh”. Aan de trappelende beentjes van de baby kan de ouder aflezen hoe de baby zich voelt. De ouder kan hierop reageren door in hetzelfde ritme mee te bewegen met hoofd en handen of door enthousiast en blij te gaan praten. Op deze manier geven ouders en baby's elkaar de boodschap door ‘ik zie jou’ en ‘ik hoor jou’. Omgekeerd kan de ouder zelf ook een beweging initiëren die door de baby gevolgd wordt, zoals een geluidje maken of met de armen zwaaien waardoor de baby uitgenodigd wordt om dat te volgen.

Volgen

Ontwikkelingsmijlpalen zoals *joint attention*, samenspelen of luisteren en een taak opvolgen, zijn allemaal gebaseerd op het kunnen *volgen* van de ander. Bij *joint attention*, dat wil zeggen gezamenlijke of gedeelde aandacht, kijken ouder en kind bijvoorbeeld naar hetzelfde speeltje. Voor *joint attention* is het nodig dat je de kijkrichting van de ander kunt volgen en dat je gevolgd wordt in jouw kijkrichting door de ander. Voor samenspelen is het nodig dat je het initiatief van de ander kunt volgen en zelf ook een inbreng kunt hebben. De complexiteit van samenspelen is weliswaar van een andere orde dan *joint attention*, maar in de kern gaat het steeds om *volggedrag* en *initiatiefname*. De basis hiervoor wordt gelegd in de eerste periode van het leven, waarin *volggedrag* en gevolgd worden vooral gebaseerd zijn op beweging.

Aangeboren vermogen

De frustratie van leraar Paul is heel goed te begrijpen. We zijn zo gewend binnen de hulpverlening om probleemgedrag centraal te stellen en te proberen daar verandering in aan te brengen, dat het niet voor de hand ligt om eerst naar de wederzijdse bewegingen van de interactiepartners te kijken. Onze ervaring heeft geleerd dat hierin toch de oplossing ligt en dat ontwikkeling op gang gebracht kan worden. Dit komt omdat bewegen en het kunnen volgen van de beweging van de ander een aangeboren vermogen is van ieder mens. We kunnen daar altijd gebruik van maken, ongeacht type probleemgedrag, leeftijd of DSM-classificatie.

We zien in de praktijk dat het ontbreken van wederkerigheid geen kwestie hoeft te zijn van onwil of verzet, maar eerder van onvermogen en soms van toevalligheden. Een baby met een lage

Menno krijgt meer oog voor de ander

Menno (21) woont bij zijn ouders, samen met zijn twee broers van 23 en 20 jaar. In zijn dossier is sprake van de classificaties verstandelijke beperking en autisme. De problemen die de ouders met Menno ervaren, concentreren zich rondom een gebrek aan wederkerigheid, een zeer zwakke zelfregulatie en een hoge mate van zelfbepalend gedrag.

Als Menno iets wil, dan moet het per se op zijn manier en zijn tijd gebeuren. Zo niet, dan wordt hij boos, gaat gooien, schreeuwen en schoppen. Zo'n bui kan vijftien minuten duren, maar ook enkele uren. Dit komt meermalen per week voor en wordt ook op de dag- en weekendopvang herkend. De ouders vrezen dat het vinden van een passende woonomgeving voor Menno in de toekomst een moeilijke opgave zal worden, wanneer zij de zorg niet meer zelf zouden kunnen bieden.

Structuur

De eerdere hulpverlening in het gezin concentreerde zich op het aanbrengen van structuur in de vorm van picto's, afstreeplijsten, alarmsignalen en adviezen aan ouders over het omgaan met het zelfbepalende gedrag van Menno. Na vier jaar is deze vorm van hulpverlening stopgezet, wegens het ontbreken van vooruitgang. Volgens de ouders werkte het niet, want óf Menno zette zelf de wekker vooruit als hij de activiteit te lang vond duren en de wekker nog niet was gegaan, óf hij streepte bij de dagplanning alles af, ook al was het niet gedaan. De ouders: "Eigenlijk moesten wij ook een beetje autistisch worden om beter te passen bij Menno, daar kwam het op neer. Want, werd er gezegd, Menno kan zich niet aanpassen, dat moeten jullie doen."

Wederkerigheid

Joram, de hulpverlener die volgens Beweging-als-houvast met Menno gaat werken, richt zich op het ontwikkelen van

wederkerigheid. Want het zelfbepalende gedrag van Menno was terug te voeren op het ontbreken van volggedrag van Menno. In feite waren de ouders voortdurend Menno aan het volgen.

Joram is begonnen bij de basis van wederkerigheid, namelijk een gezamenlijke kijkrichting en joint attention creëren door samen boekjes te lezen. De kijkrichting wisselt dan tussen wat beiden aanwijzen in het boekje. Zo ontstaat er bij Menno een eenvoudige vorm van volgen, namelijk Jorams beweging bij het aanwijzen en zijn hoofdbeweging en kijkrichting volgen.

Vanuit dit volggedrag ontstaan er in de loop van de tijd nieuwe structuren op een complexer gedragsniveau. Menno krijgt meer oog voor de mensen om hem heen en kan wat beter omgaan met onvoorspelbaarheid en variaties in het dagprogramma. Uiteindelijk kan er voor hem een passende woonruimte buiten het gezin worden gevonden.

De ouders vertellen dat ze blij zijn met hoe het met Menno gaat. "Het was lange tijd ondenkbaar dat Menno aandacht en belangstelling voor de ander zou hebben. Nu genieten we elke keer van zijn gezelligheid en vrolijkheid. De moeilijker momenten zijn minder geworden, duren korter en zijn beter te verdragen en om te buigen. Voor ons is deze methode een geschenk uit de hemel geweest."

(Deze casus is volledig beschreven in ons proefschrift, hoofdstuk 3B.)

- > snelheid van bewegen, zal een ouder met een hoge snelheid van bewegen moeilijker kunnen volgen, dan wanneer de bewegingssnelheid van beiden ongeveer gelijk is. Er is niemand schuldig, het is meer een ongelukkige match tussen deze ouder en dit kind.

Filmfragment

Concreet betekent dit dat wij, bij aanmelding of een vraag om advies, een kort filmfragment bekijken van de interactie tussen een jeugdige en de professional of ouder. We analyseren de wederkerigheid van de interactie en geven vervolgens advies aan de *hulpgever*. Hoe kan deze zijn bewegingen zo aanpassen aan de jeugdige, dat volggedrag of initiatiefname ontlokt kan worden? In een volgende sessie bekijken we of de interventie is ingezet zoals bedoeld en analyseren we de reactie van de jeugdige. Zo monitoren we of de ontwikkeling de gewenste kant op gaat. In het voorbeeld van leraar Paul en leerling Patrick zou het best kunnen dat we Paul voorstellen om zijn *bewegingssnelheid* te vertragen, zodat Patrick zijn opmerkingen beter kan volgen. Bijvoorbeeld door langzamer te praten of langer te wachten op een reactie van Patrick.

Ons promotieonderzoek bevat tien uitgebreide casussen. In de

casus van de 21-jarige Menno past hulpverlener Joram de methode Beweging-als-houvast toe om de wederkerigheid tussen Menno en zijn ouders te bevorderen (zie kader).

tekst: Sonja Graafstal en Carine Heijligers

foto: Gerben Pul

¹ Daniel Stern (1985/2000). *The interpersonal world of the infant*, Routledge.

Meer weten over Beweging-als-houvast?

- Het proefschrift van Sonja Graafstal en Carine Heijligers is online te lezen: www.publicatie-online.nl/publications/sonja-graafstal-en-carine-heijligers
- Carine Heijligers en Anna Bosman (2020). *Verhalen uit de leefgroep. Beweging-als-houvast in de jeugdzorg*, Gompel & Svacina.
- Het Radboud Centrum voor Sociale Wetenschappen biedt een platform waar Beweging-als-houvast als bijscholing gegeven wordt aan professionals, zie: www.ru.nl/radboud-centrum-sociale-wetenschappen/cursussen/al-het-aanbod/cursus-beweging-als-houvast. Op dit platform verzorgen docenten Sonja Graafstal en Linda Reus maandelijks een gratis webinar over Beweging-als-houvast.