

Soms kunnen kinderen door emotionele factoren zoals een echtscheiding, pestproblematiek, rouw- en traumaverwerking niet goed tot leren komen. Het kan ook zijn dat deze factoren leerproblemen camoufleren. Het is belangrijk dat deze factoren zo snel mogelijk worden uitgesloten of opgelost, zodat het kind zonder leerproblemen verder kan. Op deze manier kunnen faalangst, vermijdingsgedrag, een negatief zelfbeeld en weerstand tegen leren worden voorkomen.

Versterken door samenwerken en verbinden

door Margriet Schouten

Kinderen met gedragsproblemen komen in eerste instantie vaak bij een kindertherapeut. Je kunt je echter afvragen of een kind een gedragsprobleem heeft waar een leerprobleem uit voortvloeit, of dat er sprake is van een leerprobleem waardoor het gedrag van het kind verandert. Door samen te werken met collega-kindertherapeut en specialist in leerproblemen Tanja Stigter kan ik kinderen en pubers snel inzicht geven in hun leermethoden en leerstrategie, waardoor ze ook inzicht in hun eigen gedrag krijgen.

Nova

De huisarts van Nova komt langs voor advies. De ouders van de 15-jarige puber zijn ten einde raad. Nova zit sinds een half jaar thuis, wil niet meer naar school, is depressief en zwijgt de hele dag. De huisarts heeft in eerste instantie antidepressiva voorgeschreven, maar desondanks is er niet veel veranderd. De ouders hebben de tv en de computer weggehaald, omdat Nova de hele dag door aan het zappen was. Nova is in tweede instantie door de huisarts doorverwezen naar een kliniek voor hulpverlening aan jeugd met ernstige gedragsproblemen. Er was echter geen klik met de psycholoog, waardoor Nova er niet langer heen gaat. Haar ouders zijn wanhopig en hebben inmiddels via de rechter een rechtszaak tegen hun dochter aangespannen, waarmee ze een gedwongen opname van Nova willen bewerkstelligen. Nova weigert echter om mee te wer-

ken. De huisarts vraagt mij of ik iets voor Nova zou kunnen betekenen. Ik aarzel; het lijkt een uiterst complex geval. Wat wil Nova zelf? De ouders stellen haar voor de keuze: hulp van jeugdtherapeut of een uitspraak van de rechter voor een gedwongen opname. Ik vraag aan de huisarts of ik eerst de ouders kan spreken, want ik wil achterhalen hoe het is gekomen dat deze situatie zo uitzichtloos is geworden.

Wat is de situatie?

Nova is de oudste dochter en heeft een zusje van twaalf jaar. Vader werkt de hele week, moeder werkt drie dagen. Nova zit in havo 2 en heeft moeite met bepaalde vakken. Daarom hebben haar ouders besloten om haar vijf dagen in de week naar huiswerkbegeleiding te sturen. Nova vindt dit helemaal niets. Ze gaat wel, maar haar cijfers verbeteren niet. Dit gaat ten koste van haar motivatie en uiteindelijk gaat ze er niet meer heen. Haar ouders komen hier pas een paar maanden later achter en zijn boos en teleurgesteld. Ze dwingen Nova om toch te gaan. Nova verzet zich hier tegen en gaat inmiddels ook niet meer naar school. Ze trekt zich steeds verder terug, heeft nergens meer zin in en sluit zich voor iedereen af. Haar ouders zijn doodmoe en weten niet meer hoe ze hun dochter kunnen bereiken. Nova raakt op haar beurt in een depressie. Ze heeft geen contact meer met haar vrienden, sport niet meer en sluit zich hele dagen op in haar kamer.

Dat is de situatie als Nova bij mij in de praktijk komt. In de wachtkamer zie ik haar zitten met haar capuchon op terwijl haar vader zwijgend naast haar zit. Nova kijkt me niet aan en zegt niets. Ik zie een gevoelig meisje. Eenmaal in de praktijkruimte wacht ik lang voordat ik iets zeg. Dan ga ik naast haar zitten en zet ik de situatie zoals de ouders die mij hebben beschreven, met duplopoppetjes neer. Ik vraag Nova of dit beeld klopt. Ze zucht diep en verschuift de poppetjes iets (ze zet zichzelf helemaal weg van haar ouders met haar rug naar hen toe). Ik benoem de zucht en vraag of ze met blokjes kan laten zien hoe groot die zucht is. Ze zet een hoge toren neer van duploblokjes. Ik kijk toe en zeg: 'Wat een grote toren! Waar staat deze toren?' Ze zet hem pal voor zich neer.

Ik beschrijf wat ik zie: 'Je kijkt naar voren en je ziet een hoge toren van vier blokjes vlak voor je staan, klopt dat?' Nova knikt bevestigend. 'Kun je op deze plek je familie zien?' Ze schudt haar hoofd en kijkt me voor de eerste keer aan. Ik voel contact. 'Hoe is deze plek voor jou?' 'Niet fijn,' antwoordt ze, 'ik zou mijn ouders en zusje willen zien en erbij willen horen.'

In beweging komen

Door de herkenning en erkenning van de plek van de toren wordt haar last bevestigd en ontstaat er contact. Nova ziet nu ook waar ze nu staat en wat ze graag zou willen. Ik vraag haar hoe lang deze toren al zo hoog is, en in een soort tijdlijn tekent Nova wanneer dat zware gevoel begonnen is en waardoor het groter is geworden. We praten over het nare gevoel. 'Wanneer heb je het, hoe ziet het gevoel eruit, waar zit het, wat verslechtert het gevoel, wanneer verbetert het en wat is de wens voor jezelf op dit moment?'

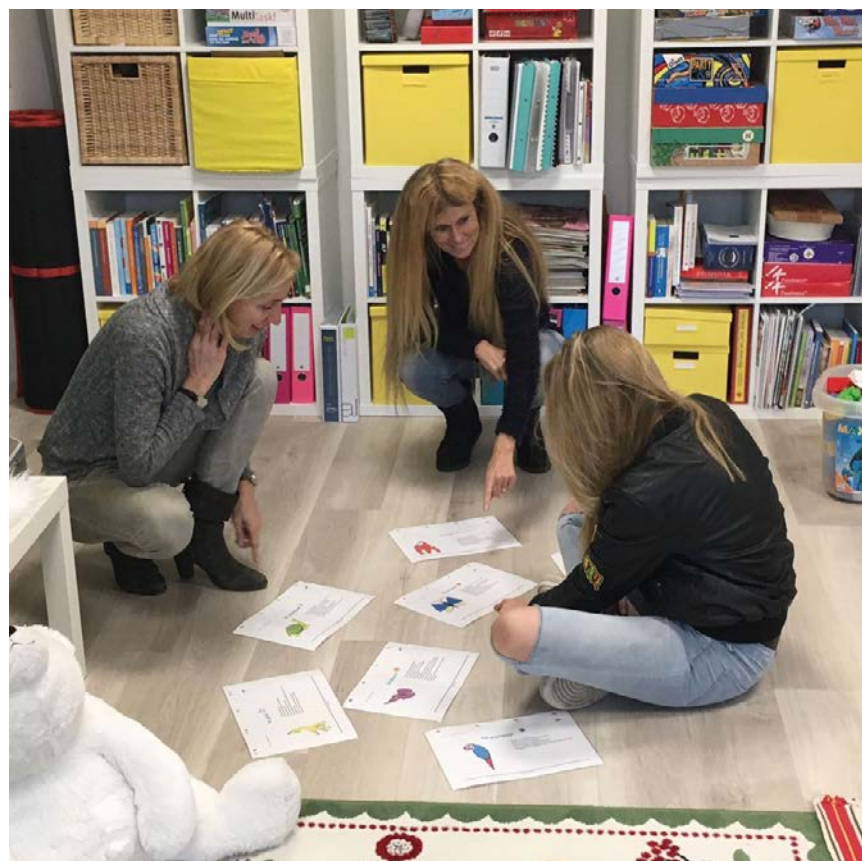
Als gevolg van de medicatie is het voor Nova moeilijk om in contact te komen met haar gevoel; ze is verdoofd en kan haar gevoel niet goed omschrijven. Wel kunnen we kijken wat ze op dit moment zou kunnen doen om het nare gevoel iets te veranderen door antwoord te geven op de vraag: 'Waar word jij vrolijk van?' Nova antwoordt: 'Ik word vrolijk van contact met vriendinnen, door te hockeyen of te knuffelen met de hond.' We bekijken wat ze meteen al zelf zou kunnen doen zodat ze zich beter gaat voelen. Ze komt zelf met een idee: 'Mijn hond knuffelen en misschien buiten in de tuin op een hockeydoeltje slaan.'

Nova zal uiteindelijk zelf in beweging moeten komen en de regie over haar eigen leven weer moeten oppakken. Ik stel haar voor dat we de volgende keren gaan kijken wat ze gedaan heeft om een positief gevoel te krijgen. Ik vraag haar om dit bij te houden in een klein boekje. Aan de hand van haar aantekeningen kunnen we bespreken wat haar initiatieven haar hebben opgeleverd en wat ze nog meer zou kunnen doen. Ik stel voor dat Nova twee keer in de week een half uur komt,

omdat ze dan twee keer op de fiets moet komen (in beweging komt) en we snel kunnen schakelen als dit nodig mocht zijn.

Op deze manier begint het traject met Nova. Ik geef wekelijks een terugkoppeling naar de ouders en één keer in de drie weken is er groot overleg met de huisarts, de ouders, Nova en ikzelf. Nova is vrij om erbij te komen, maar zegt de eerste vier keer af.

Tijdens de sessies met Nova maak ik haar bewust van haar gevoelens als ze zich terugtrekt en hoe de omgeving dan op haar reageert. De cognitieve gedragstherapeutische interventies zijn redelijk goed te implementeren en elke week nemen we een situatie door, die ze in een tekening weergeeft. Nova constateert dat haar eerste reactie op een aanval van een ander (in dit geval van haar ouders) vluchten en daarna vermijden is. Het contact met haar moeder is moeizaam en dat vindt Nova niet fijn. We praten over haar hooggevoeligheid en hoe ze zich beter kan afschermen voor negatieve energie van anderen.



Oudertraject

Met de ouders ben ik intussen ook aan de slag. Ik kijk nauwkeurig naar hun onderlinge interactie, hoe ze elkaar kunnen versterken en met elkaar in verbinding kunnen blijven zonder zich machteloos te voelen of meteen Nova te straffen. We praten samen over wat het gedrag van Nova met hen doet. De moeder ontdekt door het contextueel werken dat ze niet tegen de zwij-

gende houding van Nova kan omdat haar eigen moeder dit bij haar ook altijd deed en ze dit vreselijk vond. Ze voelt haar eigen pijn en onmacht. Ze vindt het ook moeilijk dat Nova zo gevoelig is; het maakt haar onrustig en boos. De vader merkt dat hij dezelfde strategieën gebruikt als Nova: hij trekt zich terug en vermijdt ieder contact. Hierdoor is hij uit verbinding geraakt met zijn vrouw en dochters. Zijn ouders hadden vroeger vaak ruzie en waren niet erg liefdevol naar elkaar, waardoor hij zich vaak terugtrok op zijn kamer.

Beide ouders krijgen mooie inzichten en besluiten om zich gedurende het traject van hun dochter samen te laten begeleiden door een systemisch relatietherapeut. Daarnaast krijgen ze psycho-educatie van mij over hoe je je als ouder (weer) kunt verbinden met je puber en wat pubers in deze fase van hun leven nodig hebben. Ze krijgen ook uitleg over hooggevoeligheid.

Leerproblemen

Nova weet inmiddels wat ze zelf kan doen om zich fijner te voelen en ontdekt dat alles wat haar een positief gevoel geeft, vaak met school te maken heeft: vriendinnen, beweging (fietsen naar school, sport op school) en afleiding (lessen). We ontdekken ook dat het vluchten en de vermindering worden veroorzaakt door leerproblemen met talen, geschiedenis en aardrijkskunde. Nova heeft geen dyslexie, maar wel problemen met spellen. Ze werkte hard, maar dat leverde geen hogere cijfers op. Hierdoor voelde ze zich machteloos, hopeloos en faalangstig en wilde ze niet meer naar school. Ze kon hier niet goed met haar ouders over praten en langzaam groeide de berg van duploblokjes en werd de situatie uitzichtloos.

Om deze problemen aan te pakken starten we eerst met de rode gedachte (fixed mindset) die Nova heeft als ze aan de moeilijke vakken denkt: 'Ik kan het niet.' Met EMDR kun je de emotie verzwakken waardoor Nova blokkeert in het rustig kunnen nadenken en kunnen presteren. Je kunt de negatieve (rode) gedachte 'Ik kan het niet' omzetten naar een helpende (groene) gedachte: 'Ik kan het wel' of 'Ik doe mijn best, dan gaat het vast lukken of beter lukken.'

Samenwerken in leertraject

Doordat leerproblemen de oorzaak lijken te zijn van Nova's depressiviteit en het niet meer naar school willen, besluit ik om mijn collega Tanja Stigter te vragen om vier keer met zijn drieën te gaan werken. Wat heeft Nova nodig om het leren weer op te kunnen pakken? Waar is ze op vastgelopen? Als we hier duidelijkheid over hebben, kunnen we vervolgens kijken wat ze nodig heeft om weer naar school terug te gaan zonder opnieuw vast te lopen. We beginnen met haar motivatie. Die is voor Nova duidelijk: ze krijgt een goed gevoel als ze goede cijfers haalt, weer met haar vriendinnen is en er weer bij hoort.



Nova heeft haar boeken meegenomen en maakt op ons verzoek twee stapels: de vakken die ze leuk vindt en waar ze goed in is (wiskunde, natuurkunde, scheikunde, techniek, biologie, muziek, maatschappijleer en gym – maar daar is geen boek van) en de vakken die ze lastig vindt en waar ze minder goed in is (Nederlands, Engels Frans, Duits, geschiedenis en aardrijkskunde). Talen en langere teksten leren en begrijpen vindt ze lastig. Nova ziet meteen al aan de hoogte van de stapels dat ze in meer vakken goed is dan ze dacht. Manieren van leren die ze al kent en toepast, zijn stampen en woordjes leren via het programma WRTS. Ze houdt niet van het maken van samenvattingen en maakt soms mindmaps. Huiswerkbegeleiding werkte niet voor haar omdat ze daar te lang moest stilzitten en zich niet kon concentreren.

Intelligentietest

Uit een meervoudige intelligentietest komt naar voren dat Nova over de volgende intelligenties beschikt: reken/redeneerslim, mensenslim, beeldslim en beweegslim. Ze is minder sterk in natuurslim, zelfslim en muziekslim en scoort opvallend laag op taalslim. Ze herkent zichzelf volledig in de uitslag. We leggen haar uit dat ze zich na de middelbare school vast weer beter zal voelen als ze een passende opleiding of beroep heeft gekozen die aansluit bij haar meervoudige intelligenties. We besluiten Nova te gaan begeleiden bij het ontdekken van een leerstijl/leerstrategie die het best bij haar past. Het is inherent aan Nova's visuele leerstijl (beeld-



slim) dat ze heel snel associeert en in beelden denkt. Bij een talige uitleg is ze in haar hoofd al snel vele beelden verder, waardoor ze niet 'bij de les' blijft. Met het maken van visuele aantekeningen kan ze zich beter concentreren op wat de docent vertelt. Nova vindt dit een mooie ontdekking, want ze is gek op tekenen. En dat geldt ook voor het mogen bewegen tijdens het leren en tussendoor.

Naast het hebben van voldoende IQ is het hebben van goede executieve functies belangrijk om te kunnen laten zien wat je in je hebt. Daarom kijken we niet alleen naar de meervoudige intelligenties, maar ook naar de verschillende executieve functies. Hierdoor komt Nova erachter waar haar krachten liggen, zodat ze die kan inzetten bij het leren van de talen, aardrijkskunde en geschiedenis. We gaan met Nova aan de slag om drie executieve functies te verbeteren die ze zelf heeft uitgekozen: timemanagement, taakinisatie en emotieregulatie.

Weer naar school

De komende sessies leert Nova hoe ze kan snellezen, maakt ze per vak een plan van aanpak (hoe maak je van leerwerk maakwerk en blijf je in beweging), leert ze hoe ze lange teksten kan leren met behulp van zogeheten flietskaartjes, leert ze beter mindmappen, hoe ze WRTS slimmer kan gebruiken, hoe haar persoonlijke planning eruitziet en hoe ze haar werkplek en materialen handig kan organiseren. Nova is enthousiast en krijgt weer zin om naar school te gaan, maar ziet het wel als een

drempel. We bespreken dit met haar mentor en na een paar persoonlijke gesprekken met hem voelt ze zich veilig en sterk genoeg om weer naar school te gaan. Ze wordt fantastisch ontvangen door haar klas en na een aantal weken heeft ze alles weer volop op de rit. De zorgdocent regelt dat ze voorlopig extra tijd krijgt bij toetsen. Nova's cijfers laten een mooie, stijgende lijn zien en ze zit weer beter in haar vel. Doordat Nova lange tijd niet naar school is geweest en daardoor te veel lesstof heeft gemist, is het helaas niet meer haalbaar om naar havo 3 over te gaan. Nova mag kiezen of ze het jaar over wil doen of naar mavo 3 wil gaan. Ze kiest voor de laatste optie.

In overleg met de huisarts bouwt Nova de antidepressiva af. Haar ouders zijn zich door de systemische relatietherapie bewust geworden van hun aandeel in het probleem van Nova. Ze hebben geleerd hoe ze positief kunnen communiceren en zijn niet alleen met elkaar weer in verbinding, maar ook met hun pubers. Ze voelen zich weer krachtig als ouders en zijn zich bewust van hun onbewuste patronen. Nu is er ruimte voor verandering.

Dankzij een mooie samenwerking tussen verschillende disciplines is Nova weer in haar kracht gekomen. Ze hoeft als therapeut niet alles zelf te weten of te kunnen, als je op bepaalde momenten in verschillende situaties maar een specialist (op het gebied van leerproblemen) kunt inschakelen zodat je elkaar door deze samenwerking kunt versterken. Door de verbinding van school, ouders en puber is er een mooie samenwerking ontstaan en staan ouders en puber een stuk sterker. <



Margriet Schouten is integratief kinder- en jeugdtherapeute en heeft een kinder- en jeugdpraktijk in Driebergen (www.kinderpraktijk-margriet.nl).

Ze geeft therapie en coaching aan kinderen, pubers, jongvolwassenen en ouders, doet aan EMDR en begeleidt kinderen die hooggevoelig, hoogbegaafd en vaak beelddenkers zijn om op een andere manier te leren. Ze geeft workshops over systemisch werken met gezinnen en is KIES-begeleider en Kindbehartiger (www.kiesmetelkaar.nl).