

Extra ondersteuning bij

Kalmeren van lichaam en brein door reflexintegratie

Onderpresteren komt vaak voor bij hoogbegaafde (hb) leerlingen. Hoogbegaafde leerlingen die tevens hooggevoelig zijn ontwikkelen gemakkelijker een fixed mindset, faalangst en een lager zelfbeeld. Het cognitieve brein en het willen/kunnen speelt daarbij ook een grote rol. Het brein gaat vaak sneller dan dat het lichaam wil, waardoor de ontwikkeling asynchroon verloopt. Daarnaast gebruiken hb-kinderen in veel gevallen alle zintuigen zoals horen, zien en voelen. Doordat ze al deze prikkels ervaren, noemen we ze hooggevoelig. Hoogbegaafde, hooggevoelige leerlingen voelen dat ze anders zijn en ervaren hierdoor vaak dat ze er niet echt bij horen. Ze laten in veel gevallen ook ander gedrag zien: van agressief (*fight*) naar het zich onzichtbaar maken en terugtrekken (*flight of freeze*). Dit geeft een onaangenaam gevoel en het behoeft geen uitleg dat dit de cognitieve prestaties negatief kan beïnvloeden.

door Margriet Schouten

Ik beschrijf hieronder de casus van de 9-jarige Maan, die een IQ van 137 heeft maar op school totaal niet laat zien wat ze zou moeten kunnen. Ze wordt aangemeld omdat ze erg dominant aanwezig is in de klas en thuis op alles heftig reageert. In haar onvrede slaat ze er direct op los zonder te bedenken wat ze anders zou kunnen doen en heeft ze achteraf spijt dat ze zo boos is geworden. Omdat in het eerste gesprek al duidelijk wordt dat het lijkt alsof Maan geen controle over zichzelf heeft, ga ik in deze casus direct samenwerken met een reflexintegratiebehandelaar. Ik zal uitleggen waarom.



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

Ze geeft therapie en coaching voor kinderen, pubers, jongvolwassenen en ouders, is EMDR-therapeute en begeleidt kinderen die hooggevoelig, hoogbegaafd en vaak beelddenkers zijn. Daarnaast is zij ervaren in systemisch werken door middel van systemische oudergesprekken en familieopstellingen met gezinnen.

Basisonveiligheid

Door jarenlange praktijkervaring is het mij duidelijk geworden dat bij hoogbegaafde en hooggevoelige kinderen die niet goed in hun vel zitten, zeker ook moet worden gekeken of er sprake zou kunnen zijn van basisonveiligheid. Hulpverleners kijken meestal naar de situatie zoals die is op het moment van aanmelding, terwijl het ook zinvol kan zijn om goed te kijken naar de basis: de geboorte en de eerste levensjaren. Er is sprake van basisonveiligheid als baby's en kinderen zich veilig kunnen hechten. Als gevolg van verschillende oorzaken (asynchrone ontwikkeling, stress tijdens de zwangerschap, complexe bevalling, stressvolle babytijd, onveilige thuissituatie, niet-beschikbare moeder/vader, scheiding, ziektes etc.) kan het voorkomen dat een kind trauma oploopt en moet leren overleven. Hierdoor kan het gebeuren dat deze kinderen op de lagere school nog steeds in een overlevingsstand staan: het brein staat in de stand 'onveilig' en is te alert. We kunnen dan wel oplossingsgericht met het kind aan de slag gaan (zoals cognitieve gedragstherapie en emotieregulatie), maar in de praktijk blijkt dat meestal onvoldoende, omdat het kind nog gevangen zit in het overlevingsdeel. Hij heeft geen controle omdat zijn hele lichaam gespannen is en reflexen automatisch worden aangestuurd.

Reflexen

Reflexintegratie is een manier om het brein en het lichaam te kalmeren. Ieder mens wordt geboren met

basisonveiligheid

reflexen: bewegingspatronen die automatisch optreden na een sensorische prikkel, zoals licht, geluid, aanraking of een verstoring van het evenwicht. Bij fel licht knippen we bijvoorbeeld automatisch de ogen dicht. Die beweging is een directe en onbewuste reactie vanuit de hersenstam; we hebben er geen controle over. Bij de neurologische ontwikkeling hebben reflexen een belangrijk doel: ze bieden ons bescherming en helpen ons om te overleven. Ze zijn de basis van onze bewegingspatronen en van de algehele neurologische ontwikkeling.

Een baby ontwikkelt de reflexen in een vaste volgorde. Dat proces start al in de baarmoeder, kort na de conceptie. Elke reflex speelt een rol bij de ontwikkeling van bepaalde functies in het brein. Daarmee dragen reflexen bij aan een goede samenwerking van lichaam en brein op fysiek, sociaal, emotioneel en cognitief vlak. Het brein integreert een reflex als het de beweging die volgt op de sensorische prikkel goed heeft begrepen. Het brein reageert dan niet langer reflexmatig, maar wordt onze automatische piloot en stelt ons in staat om ons gedrag en onze bewegingen meer doelgericht te sturen. Daarnaast gebruikt het lichaam nog wel de reflexpatronen om zichzelf te waarschuwen voor gevaar en om zichzelf in veiligheid te brengen.

Invloed van onveiligheid

Een basaal gevoel van onveiligheid aan het begin van een leven of in de eerste levensjaren kan invloed hebben op de ontwikkeling van de reflexen. Primaire reflexen blijven actief bij reëel en ingebeeld gevaar. Reflexen worden pas geïntegreerd – dus een onderdeel van bewust gedrag – als de hersenstam het sein ‘veilig’ geeft. Bij onveiligheid blijft de reflex aanwezig of wordt deze opnieuw actief. Een kind heeft dan verminderd invloed op zijn bewegingen en gedrag. Als de reflexen te actief zijn, schiet het kind voortdurend in een overlevingsstand. Datzelfde zien we ook als het kind inactief is, omdat hij voelt dat hij niet in staat is om zichzelf te redden als er echt gevaar dreigt. De reflexen treden immers op in een fractie van een seconde vanuit het ‘automatische brein’. Het kind zal proberen deze reacties en bewegingen te onderdrukken of te compenseren, wat enorm veel energie kost. Het beïnvloedt zijn motorische, sociaal-emotionele en cognitieve ontwikkeling.

Als de ontwikkeling normaal verloopt, vindt de integratie van reflexen in de eerste levensjaren plaats. Uit onderzoek weten we echter dat overlevingsreflexen ook weer actief kunnen worden als het kind naar school gaat of al eerder, op het kinderdagverblijf of de



peuterspeelzaal. Reflexintegratie wordt dus niet alleen door de ouders en de thuissituatie geprikkeld; iets wat wordt vaak vergeten.

Reflexintegratie bij hoogbegaafde kinderen

Zoals hierboven beschreven speelt bij hb-leerlingen het cognitieve brein en het willen/kunnen een grote rol. Het brein gaat vaak sneller dan dat het lichaam wil, waardoor de ontwikkeling asynchroon verloopt, wat weer effect heeft op de reflexen. Daar komt bij dat een hb-leerling vaker alle zintuigen zoals horen, zien en voelen gebruikt en ervaart, waardoor hij de wereld minder ontdekt via beweging. Tot slot bestaan er heel veel verbindingen in onze hersenen, waardoor het niet zo vreemd is dat sommige paden mogelijk niet voor optimaal gebruik zijn aangelegd.



Uit onderzoek is gebleken dat het brein van hoogbegaafde kinderen zich anders ontwikkelt. Tevens leren ze vaak door te observeren en niet door te automatiseren. Een reflex heeft veelvuldige herhaling nodig om te automatiseren en een blijvende hersenverbinding te worden. Een hersenverbinding die niet vaak genoeg gebruikt wordt, wordt weer weggehaald; ons brein denkt dat het niet belangrijk genoeg is. De reflex blijft dus actief en hindert de kinderen bij hun doen en laten. Om toch te kunnen voldoen aan wat ze moeten doen, ontwikkelen ze compensaties. En dat gaat weer ten koste van het werkgeheugen. En begaafde kinderen doen heel veel op eigen strategieën, dus daar komen ze vaak lang mee weg. Totdat het moeilijker wordt. Net als een huis met gaten in het fundament, pas als het gaat stormen gaat het scheuren vertonen. Zo is het ook met ons.

Het is juist ook de typische bedrading van hoogbegaafde hersenen die debet is aan de asynchrone ontwikkeling, waaruit we mogen concluderen dat het dus niet uitsluitend door de omgeving wordt veroorzaakt. Basisveiligheid komt dus ook van binnenuit.

In deze casus werk ik samen met Marjolijn Naafs-van Dijk van Praktijk Puizel, die onder andere werkt volgens de MNRI®-methode (Masgutova Neurosensomotorische Reflex Integratie).

Casus: Maan (negen jaar)

De ouders van Maan komen voor een intakegesprek over hun dochter. Ze hebben Maan niet meegenomen, omdat ze hun grote zorg volledig met mij willen bespreken en ze hun dochter daar niet extra mee willen belasten.

De ouders geven aan dat Maan al vanaf haar tweede levensjaar niet goed in haar vel zit. Ze denken dat dit te maken heeft met de geboorte van haar broertje. Maan is een meisje dat met tweeënhalf jaar alles al zelf wilde doen en dat ook kon. Ze heeft zichzelf leren lezen omdat ze niet meer voorgelezen wilde worden. Ze is behoorlijk dominant en haar ouders hebben er hun handen vol aan om haar goed te begrenzen. Maan 'staat altijd aan', waardoor inslapen een eeuwigheid duurt. Als Maan naar de lagere school gaat, merken haar ouders dat het bazige en agressieve gedrag gedurende een half jaar vermindert, maar daarna weer terugkeert. Inmiddels is Maan negen jaar en geven de ouders aan het niet meer te weten en met hun handen in het haar te zitten. Maan is thuis boos om niets, ze wil niets, is altijd opstandig en druk, en het naar bed brengen duurt uren omdat ze niet kan inslapen. Op school is Maan ook negatief aanwezig. Ze bemoeit zich met iedereen en laat agressief gedrag zien. Haar leerlijn keldert naar beneden. School bevestigt de zorg van de ouders en geeft aan niet echt een oplossing te hebben. De Topklas waar Maan in zit draagt onvoldoende bij aan verandering van haar gedrag en ze lijkt te blokkeren in het leren.

Als we tijdens de intake het hele familiesysteem bekijken, komen er een aantal feiten naar boven: Maan is via een keizersnede vier weken te vroeg geboren en heeft twee weken in een couveuse gelegen. Moeder kreeg vervolgens een postnatale depressie, waardoor ze minder emotioneel beschikbaar was voor haar dochter, en vader was net begonnen met een nieuwe baan. De moeder van vader heeft toen overdag de zorg voor Maan op zich genomen. Oma heeft dit twee jaar gedaan totdat broertje Guus werd geboren. In tegenstelling tot Maan is Guus een rustige lieve jongen, en moeder geeft aan dat ze Guus liever om zich heen heeft dan Maan.

Maan is altijd al een alerte, opstandige baby geweest, die heel veel moeite had om door te slapen. Haar ouders zijn de eerste twee jaren aan het overleven geweest en waren doodmoe.

Maan ging al vroeg praten, is altijd druk en beweeglijk, kan niet stilzitten en eist een bepaalde zelfstandig-

heid op. Het lijkt erop dat dit meisje op een diepe laag heeft besloten dat ze het allemaal maar zelf moet gaan doen, omdat haar ouders emotioneel en fysiek minder beschikbaar lijken te zijn.

De vraag is of Maan op dit moment nog steeds aan het overleven is. Ik stel voor om dit met de ouders te bekijken en hen te begeleiden om het familiesysteem meer in evenwicht te krijgen. Ik ga ook met hen naar hun eigen onbewuste patronen en triggers kijken die Maan hun spiegelt. Ik voel meteen aan dat Maan eerst naar de reflexintegratietherapeute zou moeten gaan, omdat ik denk dat dit meisje zich nog steeds onveilig voelt en dat haar brein hierdoor in de overlevingsstand staat. De reflexintegratietherapeute kan onderzoeken of het brein van Maan inderdaad zodanig 'aan staat' dat ze hierdoor geen controle over zichzelf heeft. Het fijne van MNRI®-reflexintegratie is dat er na een aantal behandelingen al resultaat te zien is; kinderen worden vaak veel rustiger en krijgen meer contact met hun lichaam.

In de eerste sessie bij Praktijk Puizel wordt zichtbaar dat een aantal primaire reflexen bij Maan overactief zijn en dat deze reflexen onvoldoende geïntegreerd zijn. Hierdoor heeft Maan een verminderde invloed op haar bewegingen en gedrag. De reflexen treden immers in een fractie van een seconde op vanuit het 'automatische brein'. Maan probeert deze reacties en bewegingen te onderdrukken of te compenseren, wat enorm veel energie kost en haar motorische, sociaal-emotionele en cognitieve ontwikkeling negatief beïnvloedt. Als gevolg hiervan is Maan overprikkeld, altijd maar in beweging en ervaart ze onvoldoende grip op haar gedrag.

Er komt naar voren dat de spinale galantreflex niet geïntegreerd is: een reflex die een baby helpt om geboren te worden. Als deze reflex niet geïntegreerd wordt maar als reflex actief blijft, kan dit ervoor zorgen dat een kind moeilijk stil kan zitten. Daarnaast blijkt ook dat de mororeflex onvoldoende ontwikkeld is. Dit is de schrikreflex die een vecht/vluchtmechanisme voorbereidt.

Het lichaam van Maan heeft door haar geboorte (de keizersnede) en de twee jaren daarna, waarin haar ouders onvoldoende beschikbaar waren om veiligheid te bieden, een beschermingsreactie gecreëerd. Ook al is de dreiging nu voorbij, haar lichaam en brein moeten leren er weer op te vertrouwen dat het veilig is. Haar gespannen schouders en benen laten zien dat haar brein nog steeds het signaal afgeeft dat er gevaar dreigt, waardoor de gevaarreactie zichzelf in stand houdt en de reflexen actief blijven. Het is voor Maan dus heel belangrijk dat de begeleiding zich concentreert op het kalmeren van haar brein, waardoor haar hersenstam het sein 'veilig' kan geven.

Maan krijgt oefeningen waarin bewegingen en aan-

raking centraal staan. De oefeningen dragen bij aan het natuurlijk vermogen tot herstel en rijping van het centrale zenuwstelsel. In een veilige omgeving kan het brein kalmeren. Het wijst het lichaam de weg, herinnert het brein aan de bewegings- en reflexpatronen die in de genen liggen opgeslagen, en herstelt en creëert hersenverbindingen. Hierdoor kunnen de volgende stappen in de ontwikkeling worden gezet.

Bij Maan is al heel snel een verandering zichtbaar: ze reageert minder vanuit een impuls. Naast de MNRI®-sessies coach ik haar door cognitieve gedragstherapie in te zetten om haar zelfbeeld te versterken en haar emotieregulatie te verbeteren. Maan leert om eerst na te denken over wat ze voelt, wat ze doet en wat ze anders kan doen en dat zij verantwoordelijk is voor haar eigen gedrag.

Haar ouders zijn blij met de kortdurende maar intensieve ouderbegeleiding vanuit het systemisch werken en realiseren zich dat ze al jarenlang een te geringe ouderrol vervulden. Maan daarentegen heeft een veel te grote plek ingenomen en doordat zij te weinig werd begrepen, is zij eigenlijk de baas in huis. De ouders krijgen hulp om verantwoording te nemen voor hun eigen balans van geven en nemen en leren om samen een team te zijn, zodat er uiteindelijk meer evenwicht in het gezinssysteem komt.

Mede door de fijne samenwerking heeft Maan mooie stappen gezet. Ze is nu in contact met zichzelf en haar eigen gevoel, en doordat ze haar lichaam en brein kan kalmeren heeft ze meer grip op zichzelf en haar omgeving gekregen. Maan laat op school ander gedrag zien. Ze is rustiger en heeft weer zin om te leren en te laten zien wat ze kan. Het agressieve, impulsieve gedrag op school en thuis is afgenomen en ze heeft geen moeite meer met inslapen. Voor Maan en haar ouders is de zon weer gaan schijnen.

N. B.

Het is belangrijk om te vermelden dat de reflexen die vanuit overleving nog actief zijn ook een functie hebben gehad: bescherming tegen gevaar. Als het kind opgroeit in een onveilige thuissituatie zal ook deze situatie moeten veranderen wil de reflexintegratie het gewenste effect hebben. Maar ook bij een niet optimale thuissituatie is het toch zinvol om te starten met de reflexintegratie, omdat het belangrijk is dat het kind zich zo snel mogelijk veilig voelt met een goed functionerend en flexibel overlevingsmechanisme. Het beste is natuurlijk wel om multidisciplinair te werken en ervoor te zorgen dat het echte gevaar ook daadwerkelijk verdwijnt. ■