



"Ho, tot hier en niet verder...!"

Een methode om de psychosociale weerbaarheid van kinderen en jeugdigen te vergroten. Voor jezelf leren zorgen in relatie tot de ander en met respect voor jezelf en de ander, vanuit het idee: de enige die altijd bij je is om voor jezelf te zorgen, ben je zelf.

Jooske Kool ontwikkelde de methode en cursus "Ho, tot hier en niet verder...!" Zij werkt als docent, trainer en bewegingsexpressie- en psychomotorisch therapeut. Op de studiedag van 17 november 2007 verzorgde zij een workshop.

Efficiëntie, transparantie en doelgerichtheid zijn begrippen die het huidige hulpverlenings-klimaat domineren. Langdurige vormen van therapie, waarbij werkwijze en doelstellingen niet geëxpliciteerd worden, zijn uit de tijd. Volgens sommigen leidt dat tot verschraving van het aanbod en een onpersoonlijke benaderingswijze. De cursus – zo men wil module – "Ho, tot hier en niet verder...!" bewijst het tegendeel. Deze cursus voor kinderen, ouders, opvoeders valt enerzijds op door de helder omschreven en gestructureerde werkwijze en anderzijds inspireert zij onherroepelijk tot een persoonlijke, speelse en warme benadering die bij het werken met kwetsbare kinderen zo belangrijk is. (Claudia Emck – Faculteit Bewegingswetenschappen, VU-Amsterdam)

Voor wie?

Kinderen en jeugdigen

"Ho, tot hier en niet verder...!" ondersteunt kinderen en jeugdigen met (dreigende) psychosociale problemen: kinderen en jeugdigen die onzeker, teruggetrokken of angstig zijn; een negatief zelfbeeld of laag gevoel van eigenwaarde hebben; problemen hebben in de omgang met andere kinderen of volwassenen; depressief, hyperactief, agressief zijn, of psychosomatische klachten hebben.

"Ho, tot hier en niet verder...!" is een aanbod voor kinderen en jeugdigen die moeite hebben hun grenzen aan te geven alsook voor hen die juist

veel impulsief en grensoverschrijdend gedrag laten zien. De cursus geeft ook goede resultaten bij kinderen en volwassenen met een verstandelijke beperking.

Ouders en opvoeders

Ouders en opvoeders weten vaak niet meer hoe hun kind te helpen. Zij hebben alles wat binnen hun mogelijkheden lag ingezet en zijn op zoek naar andere handvatten. Hun inzet en ondersteuning zijn onmisbaar bij de voortgaande ontwikkeling van psychosociale weerbaarheid van het kind of de jeugdige.

Leerkrachten

Leerkrachten en schoolteams krijgen in toenemende mate te maken met groepen kinderen die zich niet meer vanzelfsprekend voegen in het schoolstelsel of zich vanzelfsprekend ontwikkelen. Dit heeft zijn weerslag op de veiligheid en de leefbaarheid in de groep en wordt ook zichtbaar in de leerresultaten. Het schoolproject "Samen Op School...!" is gebaseerd op de methode "Ho, tot hier en niet verder...!" en biedt ondersteuning bij het scheppen van een veilig leef- en leer-klimaat, zodat kinderen en leerkrachten weer met plezier naar school gaan en samenwerken.

De methode "Ho, tot hier en niet verder...!"

De methode "Ho, tot hier en niet verder...!" bevordert de psychosociale

weerbaarheid door het vergroten van de sociale, emotionele, cognitieve en motorische competenties van het kind en het versterken van de ondersteuning van ouders, opvoeders en leerkrachten.

De cursus "Ho, tot hier en niet verder...!" is een groepsgericht aanbod voor kinderen en jeugdigen met (dreigende) emotionele, gedrags- en/of schoolproblemen én de ouders/opvoeders van deze kinderen/jeugdigen. Uitgangspunt is de negatieve ervaringen van het kind met open vizier te benaderen en tegelijkertijd alle positieve ontwikkelingstendensen ten volle te benutten.

Kindertraining

"Ik hoop dat u ons kunt helpen. We maken ons vreselijk zorgen over onze dochter (9 jaar). Ze is depressief, ze zegt dat ze dood wil. Ook is ze heel jaloers, ze vraagt extreem veel aandacht. Bovendien fantaseert ze allerlei gebeurtenissen. Andere kinderen komen daar natuurlijk achter, niemand neemt haar nog serieus. Ze luistert slecht, houdt zich niet aan regels en afspraken, en reageert heel opstandig als ze haar 'zin' niet krijgt..."

Kinderen/jeugdigen leren op een speelse manier grondregels en vaardigheden om beter voor zichzelf te zorgen en daarbij rekening te houden met anderen. Vanuit beweging en met spel, tekenen, verbeelding, verwoorden van eigen ervaringen en het werkboek leren zij weer trots te zijn op zichzelf en hun eigen kracht te vinden. Ik-ontwikkeling en ik-versterking staan centraal. Het non-verbale contact en de lijfe-

lijke interactie nemen een belangrijke plaats in. Kinderen nemen in de regel grotendeels met het lichaam waar en reageren ook met behulp van het lijf. Al bewegend maakt het kind zich kenbaar aan zichzelf en aan anderen. Bewegen en lichamelijkheid vormen een primair middel tot contact, communicatie en zelfrealisatie. Bewegen is fundamenteel om tot zelfvertrouwen te komen. Het denkvermogen is behulpzaam om onder meer grip te krijgen op de emoties en een bewustzijn te ontwikkelen waarmee beter met emoties, mensen en situaties kan worden omgegaan. Met behulp van de integratie van voelen, denken en doen, leren kinderen en jeugdigen respectvol omgaan met zichzelf in relatie tot anderen.

Roel is een tenger gebouwde jongen van 10 jaar met een hoge lichaamsspanning en ademhaling. Zijn bewegingen zijn vaak impulsief, snel, en ongericht. Hij gedraagt zich uitgesproken clownesk: hij vraagt er om gezien te worden en tegelijkertijd kan (durft) hij zichzelf niet werkelijk te laten zien.

Roel, aangemeld voor de training "Ho, tot hier en niet verder...!" wil zo graag vriendjes krijgen, écht er bij horen, zich op zijn gemak voelen. Met zijn clownesk gedrag kan hij er op een bepaalde manier zijn, en tegelijk bereikt hij juist niet wat hij zo graag wil: zichzelf zijn en zich als zodanig geaccepteerd voelen..

Cursus voor ouders en opvoeders

Voor kinderen is het moeilijk om leerervaringen en gedragsverandering

te bestendigen wanneer daarvoor geen passende ondersteuning vanuit het thuis/leefmilieu wordt geboden. Ouders en (andere) opvoeders krijgen handvatten aangeboden waarmee zij hen helpen dat te doen.

Binnen de oudercursus is er enerzijds aandacht voor de onzekerheid van de ouders/opvoeders en de problematiek die zij tegenkomen bij de opvoeding van hun kind, anderzijds worden zij in de cursus op hun eigen deskundigheid, creativiteit en kracht aangesproken. Vertrekpunt in de cursus is dat ouders/opvoeders met de beste bedoelingen hun kinderen wensen op te voeden. Er is niet één sluitende opvoedingsmanier: ouders en opvoeders worden aangemoedigd op een andere manier naar zichzelf en hun kinderen te kijken, vanuit een positieve waardering en benadering. Deze aanpak werkt een beschuldigende entourage tegen, waarmee de bereidheid om effectievere manieren van opvoeden te onderzoeken groter wordt.

Wij hebben onze zoon (10 jaar en PDD-nos) aangemeld omdat hij weinig assertief was en moeite had met het uiten van zijn gevoelens. Door het volgen van de cursus is hij zich meer gaan uiten en luistert hij beter naar zijn eigen gevoelens/emoties en grenzen en kan dit benoemen. Ook lijkt zijn inlevingsvermogen geprikkeld en houdt hij beter rekening met een ander. We kunnen hem nu makkelijker aanspreken op de consequenties van zijn gedrag. Zelf hebben we in de oudercursus ook veel handvatten aangeboden gekregen waardoor we nu op een andere manier

naar onze zoon kijken en met hem omgaan. Vooral het actief luisteren is iets waar we actief mee blijven oefenen.

De deelname aan de cursus "Ho, tot hier en niet verder...!" heeft het leventje van onze zoon ontzettend verrijkt...en het onze ook... We ervaren het elke dag weer... ongelooflijk... Bedankt!

Schoolproject

Het schoolproject "Samen Op School...!" richt zich zowel op de kinderen als de leerkracht en de ouders, zo nodig het schoolteam. Het levert een bijdrage aan het ontwikkelen en aanbieden van een leef- en leerklimate waar veiligheid, respect en een liefdevolle benadering centraal staan, is van groot belang. De school kan zo een bijdrage leveren aan een stuk preventieve en pedagogische zorg, dit ter voorkoming van problemen of geweld in relaties.

Onderzoek naar de effectiviteit

Onderzoek naar de effectiviteit van de cursus "Ho, tot hier en niet verder...!" laat positieve effecten zien. Na 6 maanden is er een duidelijke afname van angstig/depressief gedrag, teruggetrokken gedrag, lichamelijke klachten, denkproblemen, aandachtsproblemen en agressief gedrag.

Tevredenheidsonderzoek laat direct na de training en op lange termijn na twee jaar positieve effecten zien voor zowel de kinderen als voor de ouders. ■

Literatuur

- Kool, J.M. (2000 / herschreven versie 2006), Handleiding "Ho, tot hier en niet verder...!" Training in psychosociale weerbaarheid voor kinderen en hun ouders en opvoeders. Leuven/Leusden: ACCO. ISBN: 90-334-5993-0
- Kool, J.M. (2000 / 2006), Werkboek voor de kinderen. Leuven/Leusden: ACCO. ISBN: 90-334-5994-9
- Kool, J.M. (2000 / 2006), Werkboek voor de ouders en opvoeders. Leuven/Leusden: ACCO. ISBN: 90-334-5995-7

Informatie over de training is te vinden op www.uiteigenbeweging.nl

