

Spelenderwijs....

Therapie bij mensen met een verstandelijke beperking en autisme vraagt een specifieke kennis. En nog meer als het over mensen met een ernstige verstandelijke beperking gaat, of over mensen die amper praten, visuele ondersteuningsmiddelen of gebaren gebruiken.

Maar toch is het zinvol om dit te overwegen, mits je rekening houdt met een aantal dingen. We vertellen u aan de hand van een paar concrete verhalen hoe wijzelf te werk gaan. Gemakshalve spreken we over cliënten en speltherapeuten, omdat dit de termen zijn die we in ons dagelijks werken hanteren. Maar ouders en begeleiders kunnen even goed de rol van speltherapeut op nemen.

Wij richten ons met onze speltherapie overwegend op mensen met een ontwikkelingsleeftijd lager dan twee jaar. Zowel de cognitieve als emotionele leeftijd is hierbij bepalend voor wat en hoe dingen in de spelbegeleiding worden aangeboden.

Doelen ?

Een andere term die we gebruiken is die van therapie. Struikelblok hierbij is dat therapie als term nog ietwat teveel die van genezende behandeling impliceert. En dat kunnen we met speltherapie niet. Noch het autisme, noch de verstandelijke beperking kan verminderen met speltherapie. Maar er zijn enkele duidelijke doelen te onderscheiden, die je met speltherapie wel kan beogen.

1. Het belangrijkste doel van speltherapie is in onze ogen afhankelijkheid verminderen. Speltherapie kan gebruikt worden bij cliënten die heel afhankelijk zijn, en die daardoor geïrriteerd raken. De meeste mensen met een verstandelijke beperking proberen zich toch aan te passen, proberen als het ware te gehoorzamen. We merken dat bij mensen met een ernstige verstandelijke beperking dat niet anders is, en dat zij door hun hulpvragen nog meer afhankelijk zijn, en vaak als volwassene een aangeleerde afhankelijkheid hebben.

Door te volgen, door de rollen om te draaien, pas je je als speltherapeut aan hen aan, terwijl zij gewoon zijn om zich aan te passen aan ons. Bij mensen met autisme heeft dit als bijkomend voordeel dat ze door zelf te bepalen, voorspelbaarheid en veiligheid kunnen installeren. Soms vraagt dit hierdoor net meer tijd. Ze zijn soms zo gewoon om te volgen, dat ze niet reageren, en heel passief overkomen.

Danny is een veertiger met een ernstige verstandelijke beperking en een heel lage frustratietolerantie. In onderzoek zien we dat dit laatste vooral door angst en zijn lage emotionele veiligheidsbasis veroorzaakt wordt. Hierbij zien we dat Danny zich compleet afhankelijk opstelt. Vermoedelijk heeft hij al die jaren geleerd om te gehoorzamen, maar niet om zijn eigen behoeften op een goede manier uit te drukken. In overleg met de begeleiders van Danny beslissen we als één van de doelen hem meer beslissingen te laten nemen, om hem zo meer zelfcontrole te laten verwerven.

We starten met Danny bewust in een aparte ruimte, met een ergotherapeute. Zij brengt Danny in een ruimte waar verschillende materialen aanwezig zijn, steeds in tweevoud. Het materiaal spreekt best verschillende zintuigen aan, om de interesse te verhogen. Verschillende sessies observeert de

therapeute Danny gedurende een 15 à 20 minuten, waarbij de idee is hem aan het materiaal te laten wennen. Na verloop van een paar sessies, spiegelt ze Danny in zijn handelingen.

Gaandeweg zien we dat Danny bewust handelingen uitvoert, om na te gaan of de therapeute hem volgt. Na enige tijd zien we dat Danny heel goed weet dat hij binnen de speltherapie de touwtjes in handen mag nemen. Hij manipuleert materialen op zo een manier, dat hij de speltherapeute haar gedrag beïnvloedt, en is zich hier terdege bewust van.

2. Contact bevorderen is een ander mogelijk doel. Doordat je samen op een gestructureerde en prikkelende manier werkt, zonder weinig te sturen, leg je als het ware het heft in handen van de cliënt. Dit zorgt er enerzijds voor dat de cliënt het tempo bepaalt, de materialen waarmee gewerkt wordt en de handelingen die hij stelt, maar anderzijds zorgt het er voor dat hij het gedrag van de speltherapeut bepaald. En eenmaal een cliënt de andere persoon in de begeleiding opmerkt, kan de andere belangrijk worden. Dit verloopt echter in heel kleine stapjes, en kan zeker een tien tot twintigtal sessies in beslag nemen.

Jean-Pierre kiest keer op keer voor materiaal waarmee hij kan tollen. Hij is vooral gefascineerd door de lege flesjes van Actimel waarmee hij van alles doet. Op een bepaald moment daagt hij de speltherapeute uit om het flesje met iedere vinger apart te doen draaien. Hij vindt het fantastisch dat dit bij haar niet altijd lukt, maakt hierbij vreugdekreetjes en lacht hierom. Hij heeft zeker en vast door dat de therapeute hem na doet, maar gaat nog niet in op haar aanbod. Zij zet af en toe al ander materiaal binnen handbereik, zonder dit op te dringen. Jean-Pierre kijkt hier eventjes naar, doet er kort iets mee maar legt het aan de kant en kiest uiteindelijk zelf waarmee hij speelt.

Bovendien heb je een manier om een exclusief contact op te bouwen. Veel mensen met een verstandelijke beperking wonen in een voorziening, en hebben weinig ervaring met één-één contacten. Doordat iemand uit zijn woongroep te halen en in speltherapie aan de slag te gaan, geef je iemand een exclusieve rol. En dit kan helpen om daarna weer in groep te kunnen functioneren.

3. Een ander doel is gedrag te veranderen of het gedragsrepertoire uit te breiden. Een aantal mensen met een ernstige verstandelijke beperking en autisme moet je elk nieuw voorwerp leren kennen. Van nature uit hebben zij meer stimulans nodig, en dus meer tijd en mogelijkheden om materialen te leren kennen. Omdat er zo weinig of zo traag reactie komt, denken we echter vaak dat mensen er niet in geïnteresseerd zijn. Binnen de therapie is er ruimte en aandacht voor kijken, voelen, ruiken met alle materialen die voor handen zijn. Als therapeut is dit een heel expliciete opdracht, die je moet volhouden. Je gaat als het ware de interesse proberen verbreden, diverse handelingen op een speelse manier aanleren en plezier laten ervaren.

Op langere termijn kan je mensen zo stimuleren om te groeien, en help je mee bouwen aan een beter zelfbeeld. Dit komt omdat je in spelbegeleiding zelden zegt dat iets niet goed is. Bijna alles kan en mag, en hoe meer je er als cliënt in experimenteert, hoe meer aanmoediging je krijgt.

Bijkomend effect is vaak dat ander gedrag vermindert, dat mensen een groter gamma aan gedragingen ter beschikking hebben, en ietwat minder op hun stereotype gedragingen terugvallen. Als speltherapeut is het informatie verschaffen aan de vaste begeleiders dan ook heel belangrijk, omdat je zo telkens kansen biedt aan hen om het gedragsrepertoire mee te helpen uitbreiden.

Bij Danny viel na verloop van tijd op dat zijn tics fel verminderen. Hij staat niet meer zoveel recht om zijn broek op te trekken, maakt minder bewegingen met de vingers,... en concentreert zich meer op het materiaal. Van daaruit groeit de idee om zijn kamer meer in te kleden met materiaal waarmee hij bezig kan zijn. Vooral draaiend en tollend materiaal verdienen aandacht. Tot nu toe werd zijn kamer vrij sober ingericht, om niet te overprikkelend te zijn, maar meer en meer vermoeden we dat dit eerder het omgekeerde effect heeft. Danny heeft weinig afleiding als hij zich niet zo goed voelt, waardoor zijn irritatie net stijgt.

4. Binnen een speltherapie kan daarnaast extra aandacht zijn voor alternatieve manieren van communicatie, en kunnen op die manier thema's aangehaald worden die anders sterk bedreigend zijn. Woorden roepen namelijk al vaak emotionele associaties op, waardoor er een negatieve lading ontstaat. Die woorden alleen horen is dan al voldoende om angstig te worden, en om niet meer te kunnen denken. Al ver om dan nog te kunnen praten.

In een speltherapie kan je de mogelijkheid creëren om situaties na te doen, maar om er tegelijkertijd de regie van aan de cliënt te geven.

Met Isabelle werd al regelmatig gepraat over de verhuis die ze doormaakte, en hoe graag haar ouders haar nog zagen, en hoeveel fijne dingen ze nu in de woongroep kon doen. Maar Isabelle bleef triestig en boos, en nam heel weinig initiatief. In speltherapie merkte de therapeute op dat ze interesse toonde voor de huisjes van 'playmobil', alsook voor het fotomateriaal. Ze beperkte haar materiaal dan ook tot deze elementen, en voegde er wat knutselgerei aan toe. Na heel lang spiegelen, nam ze zelf het initiatief om een foto van Isabelle haar ouderlijk huis op het playmobil huisje te klevens. Isabelle volgde onmiddellijk, en bouwde het huis verder uit.

5. Opnemen van verschillende rollen en leren uiten van gevoelens hierrond, is een ander mogelijk doel. Soms kunnen mensen met een verstandelijke beperking en autisme nog niet imiteren, waardoor ze ook minder mogelijkheden hebben om andere gedragingen te stellen, of om op het idee te komen om anders te reageren. Speltherapie laat toe om verschillende scenario's te tonen, en biedt ook ruimte om dit in te oefenen, als iemand die wil.

Regelmatig zien begeleiders Isabelle met 'haar huis' bezig, waarbij ze de ouderpopjes soms bestraffend toespreekt, maar soms ook al aanmoedigt om op uitstap te gaan. Opvallend is wel dat Isabel elk stapje eerst moet worden voorgedaan. Het is alsof ze zelf nog geen idee heeft van hoe ze dingen kan tonen of verwoorden.

Er zijn wellicht nog doelen die je kunt vooropstellen in een spelbegeleiding, maar bovenstaande zijn diegene die wij veelal gebruiken. Bij het formuleren van doelen proberen we te zoeken naar een positieve insteek, waarbij we mogelijkheden aanspreken. We merken immers dat we veelal de neiging hebben om negatief gedrag te 'verminderen', om conflictsituaties te veranderen, en dergelijke meer. Ervan uitgaande dat mensen met een ernstige verstandelijke beperking en autisme nog niet anders kunnen reageren dan hoe ze nu doen, is het zinvoller om op groei en positieve dingen te tippen, en de termen 'vermeerderen' en 'uitbreiden' in formuleringen te gebruiken.

Wie doet het ?

Vaak is dit één van de eerste vragen die er gesteld worden: wie is het best geschikt om deze rol op te nemen? Voordeel van een gediplomeerd therapeut is dat hij meestal wat duidelijker het doel voor ogen houdt, en wat makkelijker de verschillende stappen ziet die een cliënt zet. Bovendien is het voor de cliënt in het begin van een begeleiding duidelijk wat die persoon komt doen. Het nadeel is dat er vrij veel tijd in het opbouwen van een vertrouwensrelatie kruipt, en dat aangeleerde technieken en methodieken dan nog moeten doorgegeven worden aan de mensen die betrokken zijn bij de cliënt.

Goed vooraf doorspreken wie de begeleiding opneemt, en hoe de transfer naar anderen toe zal gebeuren, is een must. Als de speltherapie plaats vindt in de woonsetting, moet je op voorhand kijken welke begeleider ermee start in de groep. Hier kan namelijk rolverwarring ontstaan, in de speltherapie stimuleer je namelijk een cliënt om te doen wat hij wil. Je bent blij als hijzelf initiatief neemt en met een voorwerp op tafel klopt, en jij het kan nadoen. En als hij je uitdaagt om het nog eens te doen, weet je dat er interactie is, en dat je cliënt jou 'bepaalt', wat bewustwording bevordert. Maar als jij diezelfde begeleider bent die met die cliënt een half uur later aan de eettafel zit, en hem verhindert dat hij met zijn volle tas soep op tafel klopt, is het een heel onduidelijke situatie.

Voorwaarden voor de speltherapeut.

Als speltherapeut ben je in de eerste plaats natuurlijk creatief en flexibel. Jij bent diegene die je aanpast aan je cliënt. Je verwacht niet dat je cliënt zich aanpast aan jou. Het kan best dat je een heleboel materiaal hebt verzameld en opgesteld, en dat je aan spelen niet toe komt. Onze ervaring is dat je best zelf met heel lage verwachtingen start. Je eerste streven is dan ook het opbouwen van een goede relatie. Pas daarna, als je elkaars flexibiliteit hebt leren kennen, kan je overgaan tot andere doelen in de begeleiding. Het gaat meer over aan'voelen', dan over aan'passen' van de kant van de therapeut uit.

Daarnaast moet je bereid zijn om met heel kleine doelen te werken, en die duidelijk voor jezelf bijhouden. Een effectmeting is natuurlijk in de eerste plaats belangrijk om na te gaan of je je doelen haalt, of de therapie op zichzelf effect heeft. Maar even belangrijk is het motiverende effect dat hiervan uitgaat voor de speltherapie. Therapie bij mensen met een ernstige verstandelijke beperking en autisme vraagt veel van een therapeut, en door die kleine vorderingen bij te houden, zorg je ervoor dat je zelf bij de les blijft. Therapie is immers vaak iets van lange adem, en soms zie je amper vooruitgang, tenzij je jezelf dwingt om iedere keer opnieuw kritisch en doordacht te werken. Je gaat het tempo van de therapie niet te snel opdrijven.

Voor jezelf als speltherapeut kan het gebruik van een camera waardevol zijn, natuurlijk mits toestemming van alle betrokkenen, en mits duidelijke afspraken van wat er daarna met dat beeldmateriaal gebeurt. Maar camerabeelden tonen hoe je onbewust toch stuurt, hoe je met je eigen lichaamstaal een bepaald object lijkt aan te wijzen of hoe je door te kijken, goed- of afkeuring uitstraalt. Het makkelijkste hierbij is dat je in een 90° positie zit, zo kan je zelf makkelijker spiegelen, en... heel praktisch, makkelijker om te filmen! Bovendien is het eenvoudiger om via beeldmateriaal aan anderen te tonen wat de aandachtspunten in de therapie zijn, wat de vorderingen en de over te nemen elementen zijn.

Het allerbelangrijkste is echter dat je bereid bent om te spiegelen, en dus ... om te spelen. Therapie bij mensen met een ernstige verstandelijke beperking en autisme vraagt van de therapeut dat je je aan hun niveau kan aanpassen, en op dat niveau gaat 'mee reageren'. Als je in de fase van spiegelen zit, moet jij dus proberen te tollen, bekers laten rollen en gekke geluidjes maken. En ja, soms minutenlang... het is moeilijk om hier niet in te sturen, om toch niet over te nemen.

Materiaal ?

Je kunt alles gebruiken dat je hebt aan materiaal. Ga je bewust rond afhankelijkheid/onafhankelijkheid werken, dan is het belangrijk dat je het materiaal dubbel hebt. Hier ga je namelijk binnen de fase van spiegelen imiteren, en dat is wat moeilijk als je niet dezelfde materialen hebt.

Sommige mensen zijn gepassioneerd door tollen, of zand, of bellenblazers... Gebruik maken van deze objecten is dubbel. Aan de ene kant kan het zorgen voor vertrouwdheid, en kan je sneller de interesse van iemand wekken, aan de andere kant kan het ervoor zorgen dat iemand zich verliest in het spelen met deze favoriete en fascinerende objecten. Hierdoor kom je nooit aan het volgende doel in je begeleiding toe.

Zelf zorgen we ervoor dat we materiaal gebruiken waarbij alle zintuigen aan bod kunnen komen. Veelal biedt ontwikkelingsmateriaal hier inspiratie, omdat het vaak uitnodigt naar bepaalde activiteiten. Tollen, pluimpjes, ballonnen, maar ook zand, klei, water zijn goede materialen, naast blokken, grote insteekparels, voelmaterialen, bellenblazers (met verschillende geurtjes), ... Hierbij merken we dat het voor onszelf als speltherapeut soms moeilijk is om los te komen van het materiaal en hun functie. Een bellenblaasstaafje dat als tol gebruikt wordt, kan toch wel irriterend voor ons werken, en vraagt bewust aandacht voor datgene waar we met bezig zijn.

Besluit

Speltherapie is erg bruikbaar in de begeleiding van mensen met een verstandelijke beperking. Het vormt een medium waarbij je veel doelstellingen kunt bereiken. De rol van de therapeut is hierbij uitermate belangrijk. Via opbouwen van een vertrouwensrelatie, spiegelen en mandaat aan de persoon met de beperking te geven, daag je uit om zelfstandiger te werken. Enerzijds train je hiermee een aantal vaardigheden, en anderzijds help je iemand om zijn zelfvertrouwen te laten groeien.

Els Ronsse & Sofie Vermeersch,

PsySense,

Augustus 2012