

PMT heeft de wind in de zeilen

Nynke MacLean

Studente - Chr. Hogeschool Windesheim te Zwolle – opleiding: Bewegingsagogie & Psychomotorische Therapie.

Onderzoek naar de toepassingsmogelijkheden van zeilen binnen de psychomotorische therapie (PMT).

Stel je voor: je kijkt om je heen. Voor je zie je water, achter je zie je water. Hier en daar zie je andere boten varen. De lucht boven je ziet er grauw uit en het waait flink. Je probeert de krachten van de natuur te gebruiken om vooruit te kunnen komen. De zeilen staan bol, en iedereen aan boord helpt mee om de boot recht te houden. Je kijkt naar de stuurman in zijn rolstoel. Die zit met een joystick, van nog geen 10 cm groot, de catamaran op koers te houden. Links naast je zijn twee mensen, door middel van een lier, de zeilen aan het strak trekken. De ene heeft een autistische stoornis, de ander heeft een CVA gehad en is nu halfzijdig verlamd. Maar door samen te werken komt dat zeil toch strak te staan. Binnen in de kajuit van de catamaran wordt er iemand met het syndroom van Down en een doof-blind persoon gezorgd voor een natje en droogje voor de bemanning aan boord.

Inleiding

Zeilen is een sport waarbij veel komt kijken. Het trotseren van de krachten van de natuur, het samenwerken om de juiste koers te varen. Grenzen en mogelijkheden. In het zeilen zijn veel thema's aanwezig die de psychomotorisch therapeut in zijn ruimte ook gebruikt. Waarom kijken wij beperkt naar de locatie waar PMT gegeven wordt, doorgaans een (gym)zaaltje? Zou het niet mogelijk zijn om breder te kijken en het zeilen toe te passen binnen de praktijk van PMT? PMT op een zeilschip biedt ongekennde mogelijkheden.



Naar aanleiding van een week vrijwilligerswerk bij Sailwise en een aantal jaren zeilervaring met zeilkampen en zeildagen, schrijf ik in het kader van de opleiding Bewegingsagogie & Psychomotorische Therapie (Hogeschool Windesheim, Zwolle) dit artikel.

Verschillende contexten heb ik nader bekeken door de bril van een beginnend therapeut. Hierin heb ik gekeken naar de verschillende thema's die zich voordoen tijdens het zeilen, maar ook naar de groepsdynamiek op de boot. Dit bleek in zijn geheel vele overeenkomsten te hebben met dat wat de psychomotorisch therapeut probeert te encsceneren in zijn ruimte.

Doelgroepen

Misschien heb je de gedachte dat zeilen alleen geschikt is voor kerngezonde en fitte personen. Tegenwoordig kan iedereen zeilen. De catamaran 'Beatrix' is compleet aangepast op mensen met een beperking, voor zowel mensen met lichamelijke als zintuiglijke beperkingen. Met deze catamaran is het voor iedereen mogelijk om te zeilen. Zo zijn er in Nederland al een heel aantal mogelijkheden om mensen met beperkingen te laten zeilen. Meer daarover vind je o.a. op www.sailwise.nl

Het is mogelijk om het zeilen voor deelnemers zowel preventief als curatief in te zetten, wanneer er sprake is van psychosociale problemen, bijkomstige gedragsproblematiek en/of angst- en stemmingsstoornissen. Dat maakt dat de mogelijkheden breed zijn. Vergelijk het met het geven van een sociale vaardigheidstraining, waarbij er door eenvoudige oefeningen er voor de deelnemer al vaardigheden geleerd kunnen worden die zijn kwaliteit van leven verbeteren. Zo kan het ook zijn voor de psychomotorisch therapeut. In een dag zeilen kan een deelnemer nieuwe vaardigheden aanleren, waarna hij deze kan gaan toepassen in zijn persoonlijke context. Mijns inziens is het van belang om in contact te blijven met de deelnemer, om hem te ondersteunen in het maken van de transfer.

Belangrijk is om als psychomotorisch therapeut goede informatie te hebben over deelnemers en daarop aangepast een boot te kiezen om mee te varen. Daarin moet rekening worden gehouden met de mogelijkheden van de deelnemer. Voor sommigen is het goed mogelijk om bijvoorbeeld een kleine, direct responderende valk te bezeilen, voor een ander is daarin misschien een grote, logge tjalk geboden. Daarin gaat het niet enkel om de fysieke mogelijkheden van de deelnemers, maar ook om de leerpunten van de deelnemers. Bij sommige leerpunten kan het wenselijk zijn om op een kleinere of juist grotere boot te zeilen. Afhankelijk van de grote van de groep, maar ook de verantwoordelijkheid die deelnemers moeten gaan nemen. Wanneer je voor deze keuze staat, is het altijd mogelijk om te overleggen met een schipper. Deze weet vaak meer van de boot af dan jij zelf weet. Door de kennis van de schipper te combineren met de kennis die je hebt als psychomotorisch therapeut zal er een goede samenwerking kunnen ontstaan, waar de deelnemers bij gebaat zijn. Als psychomotorisch therapeut is het gewenst je wel te verdiepen in de zeilsport

vanwege de verschillende aspecten die hierbij zich voordoen en daarmee zoveel mogelijk uit het zeilen te halen om te kunnen combineren met de therapie die geboden wordt.

Contra-indicaties

Het is van belang om vooraf aan de zeildag(en) met de deelnemer werkpunten/leerdoelen vast te stellen. Daarin is het ook wenselijk om een aantal zaken daarin te bespreken. Met name de contra-indicaties. Deze zijn:

- Geen zwemdiploma.
- Niet nat mogen worden, bijvoorbeeld door een maagsonde.
- Overmatige agressie, waarbij deze niet woordelijk te kalmeren is.

Thema's

Wat opvalt is dat er in het zeilen veel verschillende thema's naar boven komen. Deze verschillen per context, waarin de grootte van de groep, de boot en de verschillende personen invloed hebben. Echter zullen in dit artikel deze punten niet worden behandeld, omdat deze teveel uitzonderingen bevatten. Er zal gekeken worden naar de algemeen geldende lijnen.

Hieronder zullen een aantal thema's uitgewerkt worden die binnen het zeilen naar voren komen. Deze thema's zijn 'samenwerken', 'grenzen en mogelijkheden', 'emotieregulatie', 'verantwoordelijkheid' en 'assertiviteit'. Voor deze thema's is gekozen, omdat deze in het zeilen duidelijk naar voren komen voor zowel de psychomotorisch therapeut als de deelnemer. Belangrijk is om bij al deze thema's de deelnemer succeservaringen op te laten doen.

Samenwerken

Tijdens het zeilen zit je met een beperkt aantal mensen aan boord. Of de karakters binnen de groep elkaar nu wel of niet liggen, je hebt elkaar nodig, omdat voor de meeste zeilboten geldt dat het lastig is deze alleen te besturen. Belangrijk is dan om te kijken naar de kwaliteiten van de ander en af te stemmen op

elkaar. Soms letterlijk door de zeilen op de juiste 'afgestemde' stand zetten voor de koers die er gevaren wordt. Daarin hebben de stuurman en de fokkenist, wetend dat een fok een afvallende werking en het grootzeil een oploevende werking heeft, elkaar nodig omdat ze de boot samen sturen (Hoefnagels, 1997).

Grenzen en mogelijkheden

Bij het zeilen worden er grenzen opgezocht en soms verlegd. De boot zo schuin mogelijk laten varen, zodat deze net niet omslaat. Met eigen kracht de lijnen vasthouden waardoor de zeilen worden bespeeld. Dat doen wat in eigen mogelijkheden ligt om te doen. Voor de één betekent dat het sturen van de boot met een joystick, voor een ander betekent dat het hijsen van de zeilen. Continu bezig zijn om het maximale uit de boot en de wind te halen. Zoeken naar wat nog kan en waar de grens ligt. Maar tegelijk ook naar de eigen grenzen van de deelnemer. Daarin kan de deelnemer zijn eigen reactie leren kennen en nieuwe manieren van hantering.

Emotieregulatie

Wanneer een persoon zich een week in een groep begeeft, komen karaktereigenschappen steeds sterker naar voren. Het kan voorkomen dat iemand in zo'n week zeilen veel van zichzelf tegen komt en dat roept emotie op. Een hele dag op het water zijn en de wind om je heen voelen is vermoeiend. Het gevolg van deze vermoeidheid is een lagere tolerantiegrens. De ene persoon stopt dit een week lang weg, een ander wil het uiten. Juist in de groep is het mogelijk om te oefenen met het uiten van



emoties. Om het zo te brengen dat de rest van de groep zich niet aangevallen voelt, maar er een prettig werkbare sfeer behouden blijft (Vonk, 2007). Het is een onderdeel van de groepsdynamiek, die later in dit artikel nog besproken zal worden.

Verantwoordelijkheid

Niet alleen de schipper heeft verantwoordelijkheid over de boot, maar ook de andere bemanningsleden. Met name de roerganger en soms ook de fokkenist. Voor sommige mensen is het beangstigend de verantwoordelijkheid te hebben. Juist binnen het zeilen kunnen deelnemers deze stappen klein zetten, om uiteindelijk uit te komen bij een steeds grotere verantwoordelijkheid. Denk daarin bijvoorbeeld aan het leren leggen van knopen, helpen bij het aanleggen aan de wal, het verbaal benoemen van welke handeling moet gebeuren, het bedienen van de fok, het bedienen van het roer, het bedienen van het roer en de grootschoot tegelijk en van daaruit uitbouwen naar verschillende manoeuvres die gedaan kunnen worden. Hierin is de psychomotorische therapeut degene die in overleg met de deelnemer moet ondersteunen welke stappen geschikt zijn voor de deelnemer. Afhankelijk van de deelnemer is het van belang om te motiveren, uit te dagen of af te remmen.

Assertiviteit

Wanneer er met elkaar wordt gezeild, moeten er keuzes gemaakt worden. Waar de zeiltocht heen gaat, welke koers er wordt gevaren en zelfs wat er wordt gegeten. Binnen een groep zijn er altijd mensen die in meer of mindere mate assertief zijn. Omdat de keuzemomenten regelmatig naar voren komen, zijn dit voor de personen in kwestie hele duidelijke, concrete oefenmomenten. Hierin is de psychomotorisch therapeut van belang, zodat deze de deelnemer bewust kan maken van het oefenmoment.

Groepsdynamiek

Binnen een groep zijn er verschillende processen die zorgen voor dynamiek. Wanneer men geruime tijd met elkaar bivakkeert op een kleinere ruimte, zullen er verschillende processen in gang worden gezet (Remmerswaal, 2006). Deze groepsdynamiek is een kracht om in te zetten wanneer PMT met zeilen wordt gecombineerd. Er vindt veel plaats in de interactie en als therapeut is het voor de deelnemers en het groepsproces van belang daar iets mee te doen. Door interventies kan de therapeut de situatie beïnvloeden. Dit kan door een rolwisseling, maar ook door een gewichtsverplaatsing. Wanneer een persoon aan de andere kant gaat zitten ('spek aan lij') heeft dit, naast de invloed van mentalset, ook invloed op de koers die de boot vaart.

Meerwaarde

De meerwaarde van het combineren van zeilen met PMT zit in een aantal aspecten. Er zijn verschillende toepassingsvormen van het zeilen. Voorkeur heeft het om een aantal dagen achter elkaar te zeilen. Daarin wordt namelijk de ontspanning van het zeilen gecombineerd met de therapie. Dit geeft een andere dimensie aan het beeld dat men vaak heeft van therapie. Daardoor zullen deelnemers meer zichzelf zijn en zullen ze zich achter het masker, wat ze in de therapie op kunnen hebben, niet zo lang kunnen verschuilen. Doordat ontspanning wordt gecombineerd met therapie zal dat een positieve ervaring geven. Dit heeft, op het maken van de transfer, een positieve invloed, omdat er minder weerstand kan zijn en de koppeling voor de deelnemer hiermee vergemakkelijkt wordt.

Belangrijk is dat er tijdens het zeilen door de deelnemers een visie van gelijkwaardigheid wordt aangehouden. Dit houdt in dat iedereen doet wat in zijn mogelijkheden ligt en zijn eigen leerpunt heeft. Daarin kunnen ze elkaar helpen. Vandaar dat er in dit artikel niet van cliënten

maar van deelnemers wordt gesproken. De schipper heeft wel een bepaalde autoriteit, maar dit moet er niet dik bovenop liggen. Voor de psychomotorisch therapeut is het belangrijk om een attitude aan te nemen waarin elke deelnemer zich gerespecteerd weet. Daarin is het bij het zeilen in meerdere mate van belang om naast een sturende rol als therapeut ook ontvankelijk te zijn voor de deelnemers, omdat de psychomotorisch therapeut ook onderdeel is van het 'zeilteam'. Op die manier wordt er een veilige sfeer gecreëerd om niet alleen tijdens het zeilen vertrouwen in elkaar te krijgen, maar ook wanneer er therapeutische aspecten worden besproken.

Aan boord zijn de mogelijkheden anders dan in de PMT-ruimte. Voordeel van de kleinere ruimte is dat de omschakeling van oefenmomenten en besprekmomenten minder groot is dan in de PMT-ruimte, omdat alles op een klein oppervlak plaatsvindt. De deelnemers blijven in dezelfde context zitten, waardoor het terughalen van momenten gemakkelijker zou kunnen zijn. Daarnaast kunnen deelnemers zich ook minder snel 'verstoppen' dan in een grotere ruimte. Het toepassen van zeilen binnen de PMT vraagt van de therapeut creativiteit en improvisatie. Er dienen zich regelmatig onvoorziene situaties aan. Het is mogelijk globaal de therapiedagen voor te bereiden. Maar specifiek is de therapeut afhankelijk van het weer, de route die wordt gevaren, de keuzes van deelnemers voor het varen van een bepaalde koers en andere onvoorziene situaties.

Tot slot

De vraag is niet of zeilen toe te passen is binnen de PMT, maar op welke manier je zeilen gaat toepassen. Ik ben van mening dat de PMT met een steeds bredere visie mag kijken naar mogelijkheden om therapie aan te bieden aan de verschillende doelgroepen. Daarin ligt een uitdaging voor de beroepsbeoefenaars.

Over de auteur

Nynke MacLean is aankomend vierdejaars student Bewegingsagogie & Psychomotorische Therapie aan de Chr. Hogeschool Windesheim. Zeilen is haar passie en de link met PMT werd zodoende gelegd. Nynke denkt niet in beperkingen maar in mogelijkheden. Het is haar droom voor de toekomst om als therapeut buiten de kaders te kunnen werken en zeilen in te kunnen zetten als middel om mensen te helpen in hun ontwikkeling.

Literatuur

Boeken:

- Vonk, R. (2007). *Sociale psychologie*. (2^e ed.). Groningen/Houten. Wolters-Noordhoff.
- Hoefnagels, J. (1997). *Het kleine zeilboek*. Huizen. Het Goede Boek.
- Remmerswaal, J. (2006). *Begeleiden van groepen*. (2^e ed.). Houten. Bohn Stafleu van Loghum.

Internet:

- <http://www.sailwise.nl>

