

ACADEMIEJAAR 2019-2020

DANCE-ESTEEM

PREVENTIEF VERSTERKEN VAN DE ZELFWAARDERING VAN 6-8 JARIGEN IN CHILD
ACTION LANKA VIA DANS EN BEWEGING

Scriptie ingediend door **Maxime Van Hoof** voor het behalen van het
bachelordiploma Sociale Readaptatiewetenschappen: kinderen, jongeren en welzijn

DANCE-ESTEEM

PREVENTIEF VERSTERKEN VAN DE ZELFWAARDERING BIJ 6-8 JARIGEN IN CHILD ACTION LANKA VIA DANS EN BEWEGING

MAXIME VAN HOOF

ABSTRACT

In deze bachelorproef wordt de toepassing van dans -en bewegingstherapie voor Child Action Lanka in Sri Lanka, besproken. Via het gebruik van een laagdrempelige vorm van dans -en bewegingstherapie wordt de zelfwaardering van kinderen preventief versterkt. Om het bovenstaande doel te bereiken is de methode 'Dance-esteem' tot stand gekomen. Dance-esteem bestaat uit zes danssessies en een handleiding van factoren die in acht moeten worden genomen. Via het gebruik van deze methode zullen laagdrempelige hulpverleners en leerkrachten kinderen van zes tot acht jaar kunnen begeleiden in een proces van weerbaarder maken en daaraan gekoppeld, het versterken van de zelfwaarde. Kinderen zullen, na het volgen van deze sessies, zichzelf kunnen zijn, zich beter in hun vel voelen, moeilijk hanteerbare situaties en uitdagingen niet uit de weg gaan en op een gepaste manier uitkomen voor hun mening. Leerkrachten en hulpverleners zullen door middel van het begeleiden van deze methode inzicht verwerven in de reden waarom ze moeten vertrekken vanuit de kwaliteiten en competenties van ieder kind.

Kernwoorden: Sri Lanka, zelfwaarde, dans -en bewegingstherapie, laagdrempelig, preventief.

ACADEMIEJAAR 2019-2020

Scriptie ingediend voor het behalen van het bachelordiploma Sociale
Readaptatiewetenschappen: kinderen, jongeren en welzijn

*We dance for laughter, we dance for tears, we dance for madness,
We dance for fears, we dance for hopes, we dance for screams,
We are the dancers, we create the dreams.*

- Albert Einstein

Woord vooraf

Op vijf september 2019 was het zover. Voor het eerst zou ik gedurende een langere periode van huis weg zijn. Vier maanden lang wonen, werken, reizen in een ander land en ondergedompeld worden in een totaal andere cultuur, stond mij vanaf die dag te wachten. Vanaf deze dag ben ik gestart aan een onvergetelijk avontuur en leerrijke ervaring dat ik gedurende de rest van mijn leven zal meenemen.

Met Sri Lanka als eindbestemming werd ik al snel geconfronteerd met het ontdekken van een nieuwe wereld en een schitterend land met een prachtige cultuur. Vanaf dit moment kon mijn buitenlandse stage van start gaan. Gedurende drie maanden heb ik stage gelopen bij de organisatie Child Action Lanka. Een stageplaats waar ik mijn passie voor dans heb herontdekt en heb ingezien dat de werelden dans en het verbeteren van het psychisch welzijn perfect samen passen.

In eerste instantie wil ik UCLL – Sociale School Heverlee en de organisatie Child Action Lanka, met oprichtster Debbie Edirisinghe, bedanken. Zonder hun goede samenwerking was een stage en bijkomende ervaring als deze niet mogelijk.

De teachers en medewerkers van CAL hebben mij in heel mijn proces begeleid en ervoor gezorgd dat Sri Lanka meteen aanvoelde als een tweede thuis. Door hun authenticiteit, zorgen en begeleiding heb ik een persoonlijke groei kunnen meemaken waar ik nu nog steeds de vruchten van meedraag, waarvoor dank.

Ook mijn medestudenten Lotte, Maxime, Noor, Camille, Isabeau, Astrid, Anke, Lotte en Dagmar wil ik bedanken. Zonder hen zou een avontuur als dit nooit hetzelfde zijn geweest.

Mijn begeleidsters Ann Morissen en An Beghin hebben mij gedurende mijn stage en proces voorzien van de nodige steun en advies, hetgeen nodig was voor de totstandkoming van mijn bachelorproef. Ook hen wil ik bedanken.

Ten slotte wil ik mijn familie nog even in de bloemetjes zetten. Zonder hen zou ik een ervaring als deze niet hebben kunnen meemaken. Dankzij de steun van hen en van mijn vrienden had ik nooit de moed gevonden om dit avontuur aan te gaan.

Ik wens u veel leesplezier.

Van Hoof Maxime

Inhoudsopgave

Woord vooraf	i
Inhoudsopgave	ii
Lijst van afkortingen	iv
Inleiding	1
1 Achtergrondinformatie	3
1.1 Sri Lanka en zijn maatschappelijke context	3
1.1.1 De schoonheid van Sri Lanka en zijn contradicties.....	3
1.1.2 Effecten op het zelfwaardegevoel	5
1.1.3 Het belang van een positief zelfwaardegevoel in Sri Lanka	7
1.1.4 Child Action Lanka	7
2 Theoretisch kader	10
2.1 Zelfwaarde	10
2.1.1 Het verschil tussen zelfkennis, zelfbeeld, zelfwaardering en zelfvertrouwen .	10
2.1.2 Zelfwaardering	11
2.1.3 Impliciete en expliciete zelfwaardering	12
2.1.4 De stabiliteit van zelfwaardering	13
2.1.5 De ontwikkeling van zelfwaardering	13
2.1.6 Het ontstaan van een positieve zelfwaardering	16
2.2 Creatieve therapie	18
2.2.1 Begripsbepaling: wat is creatieve therapie?.....	18
2.2.2 Uitgangspunten van creatieve therapie	18
2.2.3 Beknopte geschiedenis	19
2.3 Dans -en bewegingstherapie.....	20
2.3.1 Begripsbepaling: wat is dans -en bewegingstherapie?.....	20
2.3.2 Uitgangspunten van dans -en bewegingstherapie.....	21
2.3.3 Beknopte geschiedenis	22
2.3.4 Toepassing van dans als therapie.....	24
2.3.5 Doelen van dans -en bewegingstherapie	25
2.3.6 Verloop van een danstherapeutische sessie in de jeugdzorg	26
2.3.7 Beïnvloedende denkkaders.....	28
2.3.8 Huidige methodieken.....	31
2.3.9 De effectiviteit van dans -en bewegingstherapie op zelfwaardering	34
2.3.10 Internationaal perspectief.....	35
3 Methodisch kader.....	37
3.1 Onderzoeksfase 1.....	37
3.1.1 Observaties.....	37
3.1.2 Gesprekken.....	37
3.1.3 Interview	38
3.1.4 Literatuurstudie	38

3.1.5	Ontwerpeisen	38
3.2	Onderzoeksfase 2.....	38
3.2.1	Sessies opstellen en ontwikkelen	38
4	Laagdrempelige vorm van dans -en bewegingstherapie	40
4.1	Kernelementen van het ontwerp	40
4.1.1	Wanneer wordt de zelfwaardering preventief versterkt?	40
4.1.2	Wanneer wordt er gesproken van een laagdrempelige vorm van dans -en bewegingstherapie?.....	40
4.2	Bepalende factoren voor het ontwerp.....	41
4.2.1	Fysieke mogelijkheden van 6-8 jarigen	41
4.2.2	Bepalende factoren van dans -en bewegingstherapie voor het ontwerp.....	41
4.2.3	Bepalende factoren van het zelfwaardegevoel voor het ontwerp.....	43
4.2.4	Context -en cultureel bepalende factoren voor het ontwerp	44
4.3	Danssessies.....	45
5	Conclusies en aanbevelingen	46
	Bibliografie	48
	Interview.....	53

Lijst van afkortingen

ADTA:	American Dance Therapy Association
BVCT-ABAT vzw:	Belgische Vereniging voor Creatieve therapie – Association Belge d'Arts Thérapies
CAL:	Child Action Lanka
DBT:	Dance/Body Therapy
DMT:	Dance/Movement Therapy
EADMT:	European Association Dance Movement Therapy
GGZ:	Geestelijke gezondheidszorg
KMP:	Kestenberg Movement Profile
LMA:	Laban Movement Analysis
MPI:	Movement Psychodiagnostic Inventory
Ngo:	Non-gouvernementele organisatie
NVDAT:	Nederlandse Vereniging voor Danstherapie

Inleiding

In het kader van de opleiding Sociale Readaptatiewetenschappen: kinderen, jongeren en welzijn ben ik voor mijn eindstage naar Sri Lanka getrokken. Daar heb ik gedurende drie maanden gewoond in Nuwara Eliya en gewerkt bij de organisatie Child Action Lanka (CAL).

Tijdens mijn verblijf en het verloop van mijn stage heb ik de werking van de Sri Lankaanse maatschappij beginnen kennen. Al snel kwam ik te weten dat Sri Lanka gekenmerkt wordt door een rijkelijke geschiedenis dat tot op de dag van vandaag gevolgen heeft. Evenzeer merkte ik op dat een collectivistische prestatiesamenleving deze maatschappij typeert. Ook CAL is onderhevig aan deze bovenstaande elementen. Al van in de kleuterklas worden kinderen gepusht in hun persoonlijkheid en schoolse vaardigheden zoals schrijven, lezen, tellen, binnen de lijntjes kleuren, etc.... Kinderen zijn al van jongs af onderhevig aan de waarde die de maatschappij als belangrijk oplegt. Lopen ze buiten de lijntjes, zoals in de volksmond gezegd wordt, dan zullen ze hier de gevolgen van dragen.

Opvallend is ook dat er weinig aandacht besteed wordt aan het gevoelsleven van kinderen. Doordat woorden vaak te kort schieten om gevoelens te uiten en er voor kinderen weinig draagvlak is om met hun gevoelens naar buiten te komen, hebben kinderen geen handvatten waarop ze kunnen terugvallen, indien dit nodig is.

De druk die kinderen ervaren om te presteren en erbij te horen, de weinige aandacht die besteed wordt aan de emotionele ontwikkeling en het niet bestaan van een draagvlak hiervoor, heeft ongetwijfeld effect op de zelfwaardering van kinderen en jongeren in Sri Lanka. Om deze reden groeide mijn interesse in het preventief versterken van de zelfwaardering van kinderen in de Sri Lankaanse context en botste ik op een eerste uitdaging. "Hoe versterk ik preventief de zelfwaardering van kinderen in Sri Lanka?"

Om op deze bovenstaande vraag te kunnen antwoorden, zocht ik naar momenten die fungeerde als een uitlaatklep voor de gevoelens van kinderen. Al snel merkte ik op dat dans voor hun als een soort van uitlaatklep fungeerde. Vliegenvlug herontdekte ik terug mijn passie voor dans en besepte ik dat het evenzeer voor mij altijd al een uitlaatklep geweest is. Na wat opzoekwerk besepte ik dat creatieve therapieën, waaronder dans -en bewegingstherapie, in ons welzijnswerk de dag van vandaag een prominente plek innemen. Kinderen leren zich, via deze weg, op een non-verbale en creatieve manier ontplooiën en een identiteit te ontwikkelen. Ook leren ze door het creatieve aspect oplossingen te vinden voor mogelijke problemen, wat op zijn beurt zelfbeeld verhogend werkt.

Vanuit deze inzichten werd ik meer en meer overtuigd van de effectiviteit van dans op het welzijn van mensen en daarbij horend de zelfwaardering. Hierdoor ontstond het idee om een laagdrempelige vorm van danstherapie te introduceren in Child Action Lanka en voerde ik hierrond mijn onderzoek.

Op basis van bovenstaande uitdagingen en bedenkingen baseerde ik mijn bachelorproef op de onderzoeksvraag: "Op welke manier kan een laagdrempelige vorm van

danstherapie, voor het preventief versterken van de zelfwaardering van kinderen, geïntroduceerd worden in Child Action Lanka?”.

Bijkomend heb ik enkele deelvragen opgesteld:

- “Wat is zelfwaardering?”
- “Wanneer ben ik de zelfwaardering van kinderen preventief aan het versterken?”
- “Wat is dans -en bewegingstherapie?”
- “Wanneer wordt er gesproken van een laagdrempelige vorm van dans -en bewegingstherapie?”
- “Hoe kan een laagdrempelige vorm van dans -en bewegingstherapie eruit zien in de context van Child Action Lanka?”

Om een antwoord te kunnen krijgen op mijn onderzoeksvraag en bijkomende deelvragen heb ik mij in deze scriptie gebaseerd op observaties, gesprekken met verschillende relevante personen en een interview met mensen vanuit Sri Lanka. Ook mijn literatuurstudie en een interview met danstherapeut Evelyne Van Hecke hebben hier in bijgedragen.

In het eerste deel van deze bachelorproef heb ik mij toegespitst op de achtergrondinformatie van Sri Lanka. In dit deel heb ik geprobeerd om mijn bezorgdheid over zelfwaardering van kinderen duidelijk te maken. Dit heb ik proberen te doen door een beeld te schetsen waarmee kinderen in Sri Lanka de dag van vandaag allemaal mee geconfronteerd worden. Daarnaast heb ik vanuit mijn eigen observaties, gesprekken en bijkomend onderzoekwerk proberen te schetsen hoe dit verlaagd zelfwaardegevoel ontstaat. Tenslotte ben ik in dit deeltje dieper ingegaan op de organisatie Child Action Lanka zelf. Ook hier heb ik getracht duidelijk te maken dat de werkwijze van de Sri Lankaanse maatschappij zijn effecten toont en van invloed is.

In het tweede deel van deze bachelorproef wordt het theoretisch kader besproken. In dit deel ga ik dieper in op het begrip zelfwaarde, creatieve therapie en danstherapie. Op deze manier heb ik geprobeerd om een antwoord te bieden op de deelvragen “Wat is zelfwaardering?” en “Wat is dans -en bewegingstherapie?”.

In het derde deel komt het methodisch kader aan bod. Hier beschrijf ik welke werkwijze ik heb gebruikt en welke stappen ik ondernomen heb om deze scriptie tot stand te laten komen.

In het vierde deel verdiep ik mij op het eigenlijke product dat ik heb ontworpen. Ik zoek naar antwoorden op de deelvragen: “Wanneer ben ik de zelfwaardering van kinderen preventief aan het versterken?”, “Wanneer wordt er gesproken van een laagdrempelige vorm van dans -en bewegingstherapie?” en “Hoe kan een laagdrempelige vorm van dans -en bewegingstherapie eruit zien in de context van Child Action Lanka?”. Daarnaast beschrijf ik bepalende factoren die tijdens de toepassing van het product in acht moeten worden genomen. Verder verwijs ik voor mijn methode, genaamd “dance-esteeem” naar de website die ik hiervoor ontworpen heb.

In het vijfde en laatste deel worden de conclusies en aanbevelingen op het voorgaande onderzoek aangehaald.

1 Achtergrondinformatie

1.1 Sri Lanka en zijn maatschappelijke context

Alvorens ik inga op mijn eigenlijke thema schets ik kort de maatschappelijke context in Sri Lanka. Via deze weg kan ik een beeld geven van de werking van de huidige Sri Lankaanse samenleving. Achtereenvolgens ga ik dieper in op de werkwijze van mijn stageplaats 'Child Action Lanka' (CAL). Naast betrouwbare informatie die te vinden is in geraadpleegde bronnen, wetenschappelijke artikelen en studies geef ik ook casussen, informatie en ervaringen mee die ik vanuit mijn eigen oogpunt heb ervaren. Op deze manier hoop ik dat er begrepen wordt van waar mijn bezorgdheid is ontstaan om het zelfwaardegevoel in Sri Lanka een boost te geven en preventief aan te pakken.

1.1.1 De schoonheid van Sri Lanka en zijn contradicties

Sri Lanka is een Aziatisch eiland gelegen in Zuid-Azië net onder India. Het is bekend door zijn prachtige natuur, wilde dieren, tropische stranden, opkomende steden, export van thee en kaneel en wordt dus niet voor niets 'de parel van de Indische Oceaan' genoemd. Door de aanwezigheid van verschillende culturen en godsdiensten zoals het boeddhisme, hindoeïsme, islam, christendom,... is het een multi-etnisch, meertalig en multireligieus land. (Callahan, 2017). Ook de handel en het toerisme kent langzamerhand een groei (Humanium, sd). Desondanks kent dit alles ook een keerzijde. Om dit te schetsen wil ik gebruik maken van een citaat van Harris (2001, p. i).

"Sri Lanka with its luscious landscapes, white beaches, smiling graceful inhabitants... is a paradise on earth. It is a place of beauty, charm, and startling paradoxes... but it is a fractured paradise"

Met het citaat van Harris wil ik duidelijk maken dat onder de natuurlijke schoonheid dat het land kent, en de ontwikkelingen die het doormaakt, veel verschillende problematieken schuilen.

Domeinspecifieke problematieken

Tot 2009 woedde er in Sri Lanka een 25 jarige burgeroorlog waaraan bijna 100.000 mensen sneuvelde. Deze gebeurtenis had catastrofale gevolgen voor de bevolking, economie en het milieu waar het land tot op de dag van vandaag nog steeds van herstelt. Vooral kinderen die de oorlog hebben meegemaakt zijn de grootste slachtoffers. Hun leven en gezondheid is na dit voorval ernstig aangetast. Daarbovenop kreeg Sri Lanka in 2004 te maken met een tsunami waar 30.000 mensen omkwamen. Deze gebeurtenissen hebben geleid tot verschillende problematieken op vlak van armoede, gezondheid, discriminatie en onderwijs.

Bijna een kwart van de Sri Lankaanse bevolking leeft onder de armoedegrens. Veel gezinnen leven in situaties zonder onderdak en hebben weinig tot geen voedsel. Deze armoede zet gezinnen ertoe aan kinderen te laten werken met als gevolg het veelvuldig voorkomen van kinderarbeid. Ook de gezondheidsnormen staan op materieel, hygiënisch en menselijk niveau aanzienlijk onder druk vanwege de lange burgeroorlog. Er is, sinds de burgeroorlog, een exponentiële groei te zien in het aantal kinderen met psychische

stoornissen. Door gebrek aan een liefdevolle opvoeding en onderwijs, gedurende hun emotionele en cognitieve ontwikkeling, krijgen deze kinderen te maken met blijvende persoonlijkheidslittekens. Op grond van etnische conflicten blijft er tot op de dag van vandaag een zekere onverdraagzaamheid bestaan. Vooral kinderen die tot bepaalde gemeenschappen behoren, worden hier het sterkst benadeeld. Door uitsluiting merken veel kinderen dat hun rechten niet door iedereen van de bevolking wordt gerespecteerd. Tijdens de burgeroorlog was het een gangbare praktijk om met geweld kinderen te rekruteren en hen op te leiden tot kindsoldaten. Ondanks deze situatie voorbij is, lijden de kindsoldaten van toen nog steeds onder de gevolgen van deze gebeurtenissen. Op vlak van onderwijs heeft een 25 jarige oorlog ook een negatieve invloed gehad op kinderen. Kinderen zijn in hun scholing aanzienlijk achterop geraakt. Ondanks bepaalde inspanningen heeft de onderwijssector nog een lange en moeilijke weg af te leggen. Als laatste wil ik ingaan op de kinderhuwelijken. Ongeacht het aantal kinderhuwelijken de laatste jaren afneemt, trouwt naar schatting 12% van de meisjes voor de leeftijd van 18 jaar. Ook dit gebeuren heeft een schadelijk effect op kinderen. (Humanium, sd; Muraleetharan, 2016)

De collectivistische prestatiesamenleving

Vanuit mijn eigen observaties, ervaringen en casussen is gebleken dat de samenleving in Sri Lanka collectivistisch is van aard. Door de multi-etniciteit, meertaligheid en het voorkomen van verschillende religies wordt de samenleving onderverdeeld in verschillende groepen. Om deze reden ontstaan al snel religieuze en etnische groepen, hetgeen een collectivistische samenleving kenmerkt. Daarnaast heb ik gemerkt hoe hard de nadruk wordt gelegd op 'wij' in plaats van op 'ik'. Met 'wij' verwijs ik naar familiegroepen waartoe individuen behoren. Uit verschillende verhalen is gebleken dat de mensen in Sri Lanka sterk gebonden zijn aan waarden en normen die opgelegd zijn door de maatschappij en groepen waartoe men behoort. Deze waarden en normen worden verinnerlijkt door families in het hele land. Wanneer men als individu afwijkt van deze waarden en normen en dus niet zoals men zegt 'binnen de lijntjes loopt' wordt niet het individu alleen, maar het hele gezin getroffen door gevoelens van schaamte en gezichtsverlies. Een misstap betekent dus hier een statusverlaging voor de ganse familie. Het bewaren van de harmonie en vermijden van confrontaties is in deze samenleving dus uiterst belangrijk. Uit dit oogpunt kan ik dus zeggen dat individuen in een collectivistische samenleving, zoals Sri Lanka, hun identiteit ontleen aan hun sociaal netwerk.

Een belangrijke waarde die ik heb opgemerkt in deze samenleving, is de nadruk op presteren. Ik heb dit vastgesteld via eigen observaties en het vernemen van verschillende verhalen verteld door mensen van de Sri Lankaanse bevolking. Door middel van eigen observaties heb ik opgemerkt dat er in deze samenleving geen plaats is voor falen. Iedereen moet op hetzelfde moment hetzelfde kunnen en doen. Kan je of doe je dit niet, dan val je uit de boot wat opnieuw, zoals ik al zei, status verlagend werkt voor het hele netwerk. Volgens verhalen heb ik opgemerkt dat leerlingen in scholen twee maal in hun schoolcarrière een belangrijk algemeen staatsexamen moeten afleggen. Doordat deze staatsexamens bepalen tot welke scholen en universiteiten je toegang krijgt en, of je al dan niet verder mag studeren, brengen deze examens heel wat stress en druk met zich mee. Vele families pushen hun kinderen op schools, sociaal en beroepsmatig vlak.

Op gronden van deze vaststellingen kan ik concluderen dat we hier duidelijk te maken hebben met een collectivistische prestatiesamenleving waar geen rekening wordt

gehouden met de uniekheid van ieder individu. Ieder individu is in deze samenleving beperkt door de waarden en normen die door de families en groepen worden gedragen. Om deze reden is ontplooiing tot de persoon die je wil worden een idee dat niet wordt aanvaard binnen deze samenleving, met alle gevolgen vandien... (Individualisme, sd)

1.1.2 Effecten op het zelfwaardegevoel

In de vorige paragraaf heb ik besproken welke problematieken prominent aanwezig zijn in Sri Lanka. Ook heb ik een beeld proberen te schetsen van de werking van de samenleving. Op grond van de problematieken en kenmerken waar deze samenleving door wordt getypeerd, kan ik afleiden dat de ontwikkeling van een positief zelfwaardegevoel in het gedrang komt.

Gevolgen van de domeinspecifieke problematieken

Armoede, kinderarbeid, discriminatie, een verminderd gezondheidsniveau en een lage scholingsgraad als oorzaak van beperkte academische vaardigheden zijn allemaal situaties die een laag zelfwaardegevoel in de hand werken.

Om het bovenstaande duidelijker te maken, verwijst ik naar een situatie die ik zelf ervaarde met een jongen gedurende mijn stage. Ik had met deze jongen een diepgaand gesprek over de onzekerheid die hij ervaarde. Hij vertelde me dat hij heel graag een egale huid zou hebben zonder acné. Later gaf hij aan zich niet goed te voelen in zijn vel. Omwille van de armoede waarin hij leeft, kan hij het zich niet veroorloven om met dit probleem naar een arts te gaan en de juiste medische behandeling te krijgen. Op basis van deze casus zag ik een correlatie tussen armoede en onzekerheden bij de jongen in kwestie. Deze onzekerheden zorgde in dit geval mee voor het ontstaan van een algemeen verlaagd zelfwaardegevoel.

Gevolgen van de collectivistische samenleving

Uit een onderzoek van Castriota en Becchetti (2008, pg. 6) blijkt dat de invloed van de sociale omgeving bij Sri Lankanen cruciaal is voor de vorming van hun zelfbeeld. Zoals ik hierboven al vermeldde, identificeren Sri Lankanen zich sterk met de sociale groep waartoe ze behoren of willen behoren. Het gaat hier vaak over de familiegroep en etnische groepen. Dit draagt bij tot de vorming van hun zelfbeeld. (In: Claes, D., 2012-2013).

Omdat ik gedurende mijn stageperiode wou achterhalen hoe Sri Lankanen hun zelfwaardegevoel ervaren, heb ik een private school bezocht om daar een aantal vragen te stellen aan teachers. Ik wou te weten komen aan welke kenmerken teachers konden afleiden of kinderen een hoog of laag zelfwaardegevoel hadden. Bijna alle teachers gaven me hetzelfde antwoord en zagen de sociale achtergrond van de ouders als cruciaal kenmerk om het zelfbeeld te evalueren. Bestaat het gezin uit ouders die beide academisch geschoold zijn, werken en daarbovenop een goed betaalde job hebben met veel status zal het kind in kwestie beschikken over een hoog zelfwaardegevoel. Ook andere factoren zoals het al dan niet bij de grootouders wonen, het hebben van een goede sociale omgeving en veel vrienden zagen zij als belangrijke factoren voor het bepalen van de sociale achtergrond van het gezin. Op basis van deze bevindingen kon ik

opmaken dat het zelfwaardegevoel een concept is dat verwijst naar het hele gezin en niet enkel het individu. Ook hier primeert het 'wij' boven het 'ik', 'het zelf' wat de betekenis van het zelfwaardegevoel in deze maatschappij doet veranderen. Wanneer ik dus in een Sri Lankaanse context verwijs naar het begrip 'zelfwaardegevoel' zal ik dus automatisch moeten rekening houden met de collectivistische aard van de samenleving en daaraan gekoppeld het feit dat dit begrip in verband staat met het hele gezin.

Gevolgen van de prestatiesamenleving

In de vorige paragraaf vermeldde ik dat kinderen onderhevig zijn aan een enorm grote druk om te presteren. Door de hoge eisen die vooral door de ouders en de omgeving aan hun worden gesteld, zullen kinderen de druk die ze ervaren, gaan verinnerlijken met als resultaat dat ze ook aan zichzelf veel druk zullen opleggen.

De hoge eisen houden in dat kinderen moeten proberen zo succesvol mogelijk te zijn en dit zonder falen. Wanneer ze er in slagen succesvol te zijn op verschillende vlakken zoals school, werk en vrije tijd,... zal het gezin hier de vruchten van plukken en stijgen ze op de maatschappelijke ladder. Omgekeerd geldt dit ook, wanneer een kind faalt zal dit op zijn beurt status verlagend zijn voor het ganse gezin. De gevolgen voor het kind zijn dan dramatisch wat resulteert in faalangst, depressies, een laag welbevinden en laag zelfwaardegevoel. Voor kinderen en jongeren vormt het dus een ontzettend grote uitdaging om in een samenleving als deze zichzelf te blijven. Kinderen of jongeren blijven zichzelf wanneer hun welbevinden goed is en hier speelt de zelfwaarde een cruciale rol. Heeft het kind een hoog zelfwaardegevoel, ontstaan door het stellen van realistische eisen, liefde, stabiliteit en veiligheid, zal het welbevinden over het algemeen positief zijn en kunnen kinderen en jongeren zichzelf zijn. Op deze manier ervaren zij relatief weinig last van een prestatiesamenleving waar ze onderhevig aan zijn. Zijn zij altijd blootgesteld aan hoge eisen vanuit hun omgeving en de groepen waartoe ze behoren, zullen ze negatiever in het leven staan, een lager welbevinden, een lager zelfwaardegevoel en faalangst creëren.

Opvallend is dus dat dit hele verhaal een vicieuze cirkel vormt dat onderhevig is aan twee richtingen. Zo zal in eerste instantie de prestatiesamenleving op zich een laag zelfwaardegevoel in de hand werken. Maar omgekeerd geldt ook dat een laag zelfwaardegevoel ervoor zorgt dat kinderen en jongeren niet zichzelf kunnen zijn in een prestatiesamenleving waar ze in leven. Dit heeft dan weer gevolgen voor het welbevinden van de bevolking, wat op zijn beurt weer resulteert in een lagere zelfwaarde. (Coppens , Demaj , Peeters , Ravaut, & Van Bouwel , sd)

Significante andere

Volgens Dinishika Vithanaga, een docente psychologie, criminologie en sociologie aan de universiteit ICBT in Kandy, bepalen factoren zoals het ouderschap, de sociale achtergrond, de omgeving, conformiteit, groepsdruk, leeftijd en demografische factoren mede de ontwikkeling van het zelfwaardegevoel bij individuen in Sri Lanka. Kenmerkend is ook dat de woonplaats in Sri Lanka bepalend is voor de ontwikkeling van het zelfwaardegevoel bij individuen. Zo zal het aantal mensen met een hoog zelfwaardegevoel hoger zijn in steden dan het aantal mensen op het platteland. Dit doordat in de steden van Sri Lanka een proces van modernisering aan de gang is. Door deze modernisering wordt een groter deel van de bevolking langere tijd blootgesteld aan

onderwijs, met als gevolg het meer ervaren van succes. Ook is dit deel van de bevolking vaker ingeburgerd in sociale netwerken dan personen op het platteland. Allemaal kenmerken die van uiterst belang zijn bij de ontwikkeling van een positief zelfwaardegevoel.

1.1.3 Het belang van een positief zelfwaardegevoel in Sri Lanka

Het thema zelfwaardegevoel is een weinig tot geen besproken thema in Sri Lanka. In het Tamil en Sinhalees, de twee talen die in dit land worden gesproken, bestaat er voor het begrip 'zelfwaardgevoel' niet eens een woord. Om deze reden is het voor het grootste deel van de bevolking erg moeilijk betekenis te geven aan een begrip dat voor hun niet eens bestaat. Ondanks het feit dat dit zo onbesproken is, blijkt uit het onderzoek van Castriota en Becchetti (2008, pg. 6) dat personen met veel zelfvertrouwen meer tevredenheid ervaren in hun leven. Om dit nog duidelijker te maken verwijs ik naar figuur 1 hieronder. In deze figuur bedraagt de correlatie tussen het zelfvertrouwen (aangegeven met 'Self-Esteem) en levensgeluk (aangegeven met 'Life Satisf.') 0,70. Score 1 betekent een totaal verband. Omdat 0,70 dicht tegen de score 1 ligt, kan ik concluderen dat er een significant verband is tussen het zelfvertrouwen en het levensgeluk bij Sri Lankanen en het zelfwaardegevoel dus ook in deze samenleving een belangrijk concept is.

	LifeS.	SelfE.	Trust	RealInc.	StandL.	ProbM.	Sav.	HoursW.	Damage	Sumdam
Life Satisf.	1									
Self-Esteem	0.70	1								
Trust	0.04	0.01	1							
Real Income	0.34	0.26	0.02	1						
Stand. Liv.	0.40	0.33	0.05	0.49	1					
Prob. Meal	-0.28	-0.20	-0.06	-0.25	-0.57	1				
Saving	0.26	0.15	0.02	0.34	0.38	-0.20	1			
Hours Worked	0.27	0.30	-0.01	0.20	0.27	-0.28	0.11	1		
Damage	-0.23	-0.22	0.00	-0.12	-0.19	0.16	-0.04	-0.11	1	
Sumdam	-0.25	-0.21	0.01	-0.10	-0.18	0.15	-0.07	-0.15	0.68	1

Figuur 1: Paarsgewijze correlatiematrix van geselecteerde socio-economische variabelen (Castriota, & Becchetti, 2008) (pg. 6)

1.1.4 Child Action Lanka

Afgelopen academiejaar verbleef ik vier maanden in Sri Lanka voor de uitvoering van mijn derdejaars stage. Deze stage heb ik vervuld en afgerond bij de organisatie 'Child Action Lanka' (CAL). Gedurende die maanden heb ik stage gelopen in het centrum in Nuwara Eliya. Omdat mijn project specifiek gericht is op dit centrum en hun organisatie zie ik het belang ervan in om hier een korte schets van te geven.

CAL is een non-gouvernementele organisatie (ngo) opgericht door Debbie Edirisinghe. Nog voor CAL ontstond, werkte Debbie als vrijwilligster in het centrum in Kandy. De toenmalige oprichter in Sri Lanka ging dit centrum verlaten. Zo kreeg Debbie de vraag om het centrum over te nemen. Vertrekkend vanuit het idee dat verschillende kinderen, door de sluiting van het centrum, opnieuw op straat zouden belanden, besloot Debbie om samen met haar man, Dilshan, de uitdaging aan te gaan. In september 2006 nam ze het centrum, dat uit acht kinderen bestond en na schooltijd kwamen, over. Vliegenvlug groeide dit mooie initiatief verder uit en uiteindelijk resulteerde in de oprichting van acht centra en verschillende projecten, verspreid over het ganse land. Ze ontfermen zich over kwetsbare kinderen in Sri Lanka. Weeskinderen, straatkinderen die voor zichzelf moeten zorgen, kinderen uit door armoede getroffen gezinnen en slachtoffers van oorlog en conflicten zijn de doelgroep waar Debbie en Dilshan zich op focussen. Hun uitgangspunt is om de volgende generatie te versterken, vertrekkend vanuit een kindgerichte en holistische benadering. Binnen elk centrum is het prioriteit om de kinderen een veilige en zorgzame omgeving te bieden waar leren en groeien mogelijk wordt gemaakt. Daarnaast bieden ze onderwijs en voedzame maaltijden die een optimale ontwikkeling en een gezond en gelukkig leven realiseren. (Child Action Lanka, 2019)

Mijn stage heb ik afgerond in het centrum gelegen in Nuwara Eliya. Nuwara Eliya is een klein stadje op 1889 meter hoogte te midden van theeplantages. Vele gezinnen leven in dit deel van Sri Lanka in armoede met als gevolg erbarmelijke huisvesting, geen stromend water of elektriciteit. Alcoholmisbruik en huishoudelijk geweld vormen hier de grootste problematieken. Door het laagdrempelige inkomen werken ouders van kinderen heel hard en veel. Moeders werken op de theeplantages en vaders werken als groentekwekers. Vaak worden kinderen door de situaties waarin het hele gezin leeft gedwongen mee te werken op het veld. Om deze reden vormt kinderarbeid een groot probleem naast het alcoholmisbruik en het huishoudelijk geweld dat het gezin thuis ervaart. Vanwege de kinderarbeid krijgen kinderen niet tot weinig de kans om naar school te gaan. Hierdoor ervaren ze leerproblemen en leerachterstand en krijgen zij niet de kansen waar ze recht op hebben. Doordat het centrum in Nuwara Eliya dezelfde visie en missie hanteert als gegeven hierboven, proberen zij de kinderen de kans te geven om toch naar school te gaan. Daarnaast bieden zij gezonde en voedzame maaltijden aan en helpen ze de kinderen op een vitale manier te ontwikkelen. Als laatste trachten ze het huishoudelijke geweld aan te pakken door zich te focussen op 'child protection'. Zij bieden een luisterend oor aan ouders en kinderen die getroffen worden door deze problematiek en dit zonder te oordelen. Nadien proberen zij samen met het gezin naar oplossingen te zoeken hoe het huishoudelijke geweld thuis gestopt kan worden. (Child Action Lanka, 2019)

Ondanks de mooie initiatieven en het vertrekkende uitgangspunt om de problematieken die heersen in Nuwara Eliya aan te pakken, bemerk ik toch dat ook hier de collectivistische prestatiesamenleving aanwezig is. De kinderen en jongeren in CAL worden gedwongen te presteren. Tekeningen maken draait ook hier niet om plezier, maar om de uitvoering. Zo doet CAL, naast verschillende andere scholen in Sri Lanka, jaarlijks mee aan een kleurwedstrijd. Alle deelnemende scholen hechten hier ontzettend veel belang aan en pushen de kinderen ertoe mooie tekeningen te maken. Indien de kinderen er niet in slagen de tekening, in hun ogen, mooi te maken, nemen de leerkrachten het tekenen over. Naast de kleurwedstrijd wordt er ook heel erg veel aandacht gegeven aan het concert dat iedere school jaarlijks organiseert. Wie het dansen niet tot een goed einde brengt of wie, in de ogen van de leerkracht, gezien wordt als een

slechte danser, voldoet niet aan de eisen en zal hierdoor een plaats achteraan krijgen. Tevens worden ook hier de kinderen belast met de staatsexamens waar ze met glans moeten in slagen. Lukt dit niet, dragen de kinderen de schuld van de statusverlaging van het hele gezin. Om de ernst van deze problematiek nog meer te verduidelijken, haal ik een casus aan die Reji, de CDC head van ons centrum, mij verteld heeft. Reji vertelde me dat hij een meisje kende waarvan beide ouders functioneerden als directeur op een school. Omwille van hun functie was het dus absoluut ongepast voor hun dochter te falen op het staatsexamen. Door de druk die het meisje gedurende een geruime tijd ervaarde, heeft ze een vorm van faalangst ontwikkeld met als gevolg dat ze niet geslaagd was voor dit examen. Door de grote schaamte en schuld die ze meedroeg, pleegde ze zelfmoord. (Child Action Lanka, 2019)

Dit alles heeft ongetwijfeld ook effect op het zelfwaardegevoel van de kinderen in Nuwara Eliya. Op grond van deze bevindingen wil ik het zelfwaardegevoel van jonge kinderen preventief verstevigen door hen weerbaarder te maken tegen mogelijke obstakels waar ze in de toekomst in deze samenleving op zullen botsen.

2 Theoretisch kader

2.1 Zelfwaarde

2.1.1 Het verschil tussen zelfkennis, zelfbeeld, zelfwaardering en zelfvertrouwen

In de literatuur bestaan er verschillende termen rond het begrip zelfwaarde die regelmatig door elkaar worden gebruikt. Omdat dit in het begin voor mezelf veel onduidelijkheid meebracht en ik deze termen ook in mijn theoretisch kader door elkaar zal gebruiken, leg ik eerst het verschil tussen al deze termen uit. Ik overloop achtereenvolgens de termen zelfkennis, zelfbeeld, zelfwaardering en zelfvertrouwen. Nadien ga ik dieper in op mijn eigenlijke thema, namelijk zelfwaardering.

Zelfkennis

Wanneer in de literatuur wordt gesproken over het begrip zelfkennis omvat dit de kennis die een individu heeft over het zelf, met name de eigen gedachten, gevoelens en gedragingen. Een individu is in staat situaties op te zoeken die passen bij zijn/haar eigen capaciteiten en mogelijkheden bij het bezit van een gezonde dosis zelfkennis. Het is logisch dat de zelfkennis stijgt naarmate de leeftijd van het individu. Zo zal een puber meer zelfkennis hebben dan een kind op de basisschool, omdat de puber een beter beeld heeft over zijn/haar eigen persoonlijkheid, capaciteiten, mogelijkheden, gedachten en gevoelens. Zelfkennis bestaat uit twee onderdelen: het zelfbeeld en zelfwaardering. (CJG Heemstede, 2020)

Zelfbeeld en zelfwaardering

De begrippen zelfbeeld en zelfwaardering worden in de literatuur regelmatig door elkaar gebruikt. Onder de term zelfbeeld wordt verstaan: 'de cognitieve representatie van het zelf' (de Neef, 2013, p. 11). Hiermee wordt concreet bedoeld, het beeld dat je hebt van jezelf in totaliteit. Volgens Rosenberg, een Amerikaans sociaal-psycholoog die veel onderzoek heeft verricht naar het concept zelfbeeld, kent het zelfbeeld verschillende onderdelen. Het eerste onderdeel is wat je over jezelf weet, namelijk je kenmerken, capaciteiten, zwakheden, karakteristieken,.... Dit heb ik in de vorige alinea besproken en verwijst naar het concept zelfkennis. Met andere woorden het zelfbeeld ontstaat door de zelfkennis die je als individu bezit. Binnen dit onderdeel wordt er een onderscheid gemaakt tussen wat je concreet doet, samengevat je prestaties en wat je in het algemeen kunt, samengevat je competenties. Het tweede onderdeel van het zelfbeeld verwijst naar hoe je dit alles – jezelf dus – waardeert. Aan alle kenmerken, eigenschappen die je als individu beschikt, wordt door jezelf een positieve of negatieve waarde toegeschreven. Dit proces gebeurt bewust en onbewust en slaat terug op het concept zelfwaardering. Het begrip zelfwaardering is dus concreet de positieve of negatieve evaluatie die een individu heeft van het eigen zelfbeeld wat bepaald hoe we onszelf voelen. Dit begrip verklaar ik later. Een derde onderdeel slaat op het samenspel van al deze kenmerken en hoe zwaar je ieder kenmerk laat meewegen. Dit zal uiteindelijk bepalen of je beeld over jezelf eerder positief of negatief is. (de Neef, 2013), (CJG Heemstede, 2020)

Zelfvertrouwen

Als laatste schets ik kort het begrip zelfvertrouwen. Volgens het online woordenboek Van Dale (2020) verwijst het begrip zelfvertrouwen naar het vertrouwen dat je hebt in de eigen kracht en jezelf. Mensen met een gezonde dosis zelfvertrouwen hebben een realistische kijk op de eigen capaciteiten en mogelijkheden en gaan deze niet onder -of overschatten.. Anderzijds gaat een individu met zelfvertrouwen zich verantwoordelijk voelen voor successen en tegenvallers in het leven. In dit geval wordt er gesproken van zelfverzekerdheid. Voor een individu is het beschikken over zelfvertrouwen een belangrijke basis. Het beslist of een kind zijn latere leven gekenmerkt wordt door een positief of negatief zelfbeeld en zelfwaardering. Verder beslist het of je het gevoel hebt greep te hebben op levenssituaties en kunt omgaan met eisen vanuit de omgeving. (CJG Heemstede, 2020), (Confidence psychologisch adviesbureau , sd)

2.1.2 Zelfwaardering

Wanneer ik kijk naar de ontwikkeling van kinderen bemerk ik dat zelfwaardering al van bij het begin een belangrijk aspect is. Het bepaalt namelijk de emotionele ontwikkeling van een individu met effect op de mentale gezondheid. Indien je jezelf negatief waardeert zal dit ongetwijfeld gevolgen hebben op je mentale toestand met als resultaat psychische problematieken zoals: angsten, eetproblemen, faalangst,... Desondanks de belangrijkheidsgraad van zelfwaardering is er lange tijd weinig onderzoek verricht naar de zelfwaardering bij kinderen. Gelukkig zijn onderzoekers in het afgelopen decennium meer interesses gaan tonen in dit gebied. Dit heeft ervoor gezorgd dat mensen meer belangstelling gingen tonen en wilden weten hoe kinderen zich voelen. Als resultaat ontwierpen Harter en Pike (1984) een meetinstrument om meer zicht te krijgen op het hierboven genoemde aspect. Dit meetinstrument kreeg de naam de *'Pictorial Scale of Perceived Competence and Social Acceptance for Young Children'* en zorgde voor verschillende nieuwe inzichten in en rond het concept zelfwaardering. (ten Bokkel Huinink, 2015)

Er zijn in de literatuur verschillende definities te vinden over het concept zelfwaardering. Toch verwijst elke definitie naar hetzelfde punt, namelijk de waardering die je voor jezelf hebt. DeHart, Pena & Tennen (2013) definiëren zelfwaardering als volgt: 'de subjectieve evaluatie over de waarde van jezelf als persoon' (ten Bokkel Huinink, 2015, p. 3). Andere omschrijven zelfwaardering dan weer als een gevoel 'ik mag er zijn', 'ik ben de moeite waard'. (ten Bokkel Huinink, 2015)

Zelfwaardering bestaat uit twee heel belangrijke componenten, namelijk: het totaal aan zelfvertrouwen en het totaal aan zelfrespect. Zelfvertrouwen is iets wat al vroeg in de ontwikkeling van een individu tot stand komt. Je creëert het door dingen te doen, verschillende keuzes te maken en te ervaren wat deze zaken je opleveren. Binnen dit gegeven is het ontzettend belangrijk dat je omgeving hier op een goede manier mee omspringt en jou voldoende veiligheid, stabiliteit en vertrouwen biedt om keuzes te kunnen maken. Als het wantrouwen in de omgeving groter is dan het vertrouwen neemt het zelfvertrouwen snel af en gaat het kind zich aanpassen aan de omgeving. Het andere component, zelfrespect, leert je omgaan met zelfcompassie. Het is een leerproces dat je onder de knie krijgt door te doen en door voorbeelden van anderen uit je omgeving te imiteren. Wanneer de omgeving je toont dat ze jou dingen gunnen, zal je

respect en integriteit voor andere en respect voor jezelf, ontwikkelen. Ook hier speelt de omgeving dus een cruciale rol.

Wanneer een individu zichzelf waardeert in wat hij/zij doet, hoe hij/zij denkt, handelt en voelt, dan heeft deze een hoge zelfwaardering. Dit individu accepteert zichzelf en kent een algemene tevredenheid, ongeacht wat andere van hem/haar vinden. Wanneer een individu een lage zelfwaardering heeft, voelt hij/zij zich vaak tekortschieten in verschillende omstandigheden. Met andere woorden is een hoge zelfwaardering dus de key voor geluk en succes. (VLCounseling, 2017; In: Colebrants, 2016-2017).

In de literatuur wordt door verschillende onderzoekers een onderscheid gemaakt tussen globale en domeinspecifieke zelfwaardering. Wanneer een individu een evaluatie maakt over zichzelf als geheel, dan spreekt men over globale zelfwaardering. Bij domein specifieke zelfwaardering zal een individu zelfevaluaties doen op specifieke domeinen, zoals sporten of academische vaardigheden. (Harter, 2003). Zelfwaarde wordt daarnaast verder geclassificeerd in een impliciete en expliciete component en is daardoor een multidimensioneel gegeven. In de volgende paragraaf ga ik hier verder op in en verduidelijk ik het verschil tussen beide componenten. (ten Bokkel Huinink, 2015)

2.1.3 Impliciete en expliciete zelfwaardering

Zoals ik hierboven in paragraaf 1.2.2 vermeldde, ga ik in deze paragraaf het verschil tussen impliciete en expliciete zelfwaardering uiteenzetten. Als eerste verduidelijk ik de impliciete component. Vervolgens licht ik expliciete zelfwaardering toe.

Bij impliciete zelfwaardering zal je als individu zelfevaluaties maken die automatisch worden geactiveerd. De evaluaties die het individu over zichzelf maakt, gebeuren onbewust en zijn niet toegankelijk voor het individu. Onderzoekers kunnen dus concluderen dat deze vorm van zelfwaardering niet onderhevig is aan sociale wenselijkheid of inzicht. Toch kan de impliciete component het gedrag, de perceptie en de expliciete zelfwaardering van het individu mee bepalen en beïnvloeden. Hierdoor is het belangrijk deze component mee te integreren en er bewust van te zijn dat het er is en invloed heeft. (Greenwald & Banaji, 1995). Een voorbeeld van impliciete zelfwaardering is het kiezen van objecten, cijfers of letters. Iemand met een hoge impliciete zelfwaarde zal steeds kiezen voor objecten, cijfers of letters die ze aan zichzelf kunnen toeschrijven of iets met zichzelf te maken hebben. Personen met een lage impliciete zelfwaarde zal deze objecten, cijfers of letters uit de weg gaan. Dit hele gebeuren gebeurt steeds onbewust. Bijvoorbeeld: iemand met een hoge impliciete zelfwaardering zal onbewust letters uitkiezen die in de eigen naam voorkomen. (Buysse, 2010). Dit concept is lang niet bekend geweest, waardoor hier lange tijd niet over werd gesproken. Pas sinds de jaren negentig hebben ze hier verder onderzoek naar verricht en zijn onderzoekers meetinstrumenten gaan ontwikkelen.

Bij expliciete zelfwaardering verwijst men naar het evaluatieproces van jezelf dat je bewust voert. Om dit gegeven te meten maakt men gebruik van '*Rosenberg's Self Esteem Scale*' (RSES). RSES is een vragenlijst, ontwikkeld door Rosenberg, dat bestaat uit 10 uitspraken. Deze 10 uitspraken zijn gebonden aan een vierpuntschaal waarin de participant kan aangeven in hoeverre hij/zij het eens of oneens is met de stelling. De antwoordmogelijkheden liggen op een continuüm van sterk eens tot sterk oneens. RSES

is volgens Gray-Little, et al. een betrouwbaar en valide meetinstrument dat in de meeste gevallen wordt gebruikt. (Eslami & Pogosian, 2008)

Opvallend is dat impliciete en expliciete zelfwaardering relatief onafhankelijk van elkaar zijn. Dit heeft men opgemerkt doordat er uit verschillende onderzoeken (Jordan, Spencer & Zanna, 2005; Kernis, 2003; Wilson, Lindsey & Schooler, 2000) is gebleken dat individuen met een hoge expliciete zelfwaardering gelijktijdig en onbewust negatieve gevoelens over de eigen persoon kunnen beleven. (ten Bokkel Huinink, 2015)

2.1.4 De stabiliteit van zelfwaardering

Met de stabiliteit van zelfwaardering wordt bedoeld dat de manier waarop individuen denken niet altijd hetzelfde moet blijven. De manier waarop mensen over zichzelf denken is sterk afhankelijk van sociale evaluaties. Hiermee wordt concreet bedoeld dat het steeds verandert door de reactie op externe feedback. Leary en Baumeister (2000) zien zelfwaardering als een concept van kortstondige opvatting over jezelf ten opzichte van anderen. Rosenberg (1986) maakt een onderscheid tussen baseline zelfwaardering en barometrische zelfwaardering. Hieronder verklaar ik dit onderscheid. (In: ten Bokkel Huinink, 2015)

Baseline zelfwaardering verwijst naar de lange termijn schommelingen in het zelfwaardegevoel dat je over jezelf hebt. Hierbij is meermaals bewezen dat er normatieve schommelingen bestaan in de mate van zelfwaardering bij mensen gedurende hun leven. Zo stijgt de zelfwaardering in de kindertijd, daalt deze gedurende de adolescentie, stijgt deze opnieuw geleidelijk gedurende de volwassenheid en daalt deze ingrijpend op hoge leeftijd. Een instabiele zelfwaardering bij jonge kinderen wordt dus als normaal beschouwd en kan verklaard worden doordat jonge kinderen nog niet beschikken over complexe cognitieve vaardigheden die nodig zijn voor het maken van zelfevaluaties. Vanaf de leeftijd van zes jaar gaat het zelfwaardegevoel bij kinderen steeds meer stabiliseren. Ik ga in de volgende paragraaf dieper in op deze ontwikkelingen. (In: ten Bokkel Huinink, 2015)

Met barometrische zelfwaardering worden de korte termijn schommelingen in de zelfwaardering bedoeld. Een positieve gebeurtenis zal zorgen voor een stijging in de mate van zelfwaardering. Een negatieve gebeurtenis zal dan op zijn beurt zorgen voor daling in het niveau van zelfwaardering. Vooral bij mensen met een lage zelfwaardering zullen deze schommelingen het meest frequent voorkomen. Uit onderzoek van Brown en Mankowski (1993) blijkt dan ook dat iemand met een lage zelfwaardering extra gevoelig is voor interne en externe gebeurtenissen. Dit alles betekent niet dat er bij mensen met een hoge zelfwaardering geen soortgelijke schommelingen kunnen voorkomen. (In: ten Bokkel Huinink, 2015)

Vanuit bovenstaand onderscheid kan geconcludeerd worden dat het zelfwaardegevoel een sociaal en dynamisch gegeven is.

2.1.5 De ontwikkeling van zelfwaardering

Peutertijd

De ontwikkeling van zelfwaardering begint in de peutertijd. De peutertijd loopt van ongeveer 12 maanden tot ongeveer 2,5 jaar. Vanaf de peutertijd ontwikkelen kinderen zelfbesef, hetgeen het vertrekpunt vormt voor de ontwikkeling van het zelfwaardegevoel. Peuters zijn vanaf deze periode in staat om hun eigen visuele beeld te herkennen in bijvoorbeeld een spiegel of op een foto. Het bekende klassieke experiment waarbij moeders onopvallend een rode stip op de neus van hun kind brachten, toonde aan dat kinderen vanaf ongeveer 18 maanden in staat zijn zichzelf te herkennen in de spiegel. Wanneer kinderen in staat waren de rode stip op hun eigen gezicht aan te duiden in plaats van die van op het spiegelbeeld, waren ze capabel zichzelf te herkennen in de spiegel. Ook herkennen kinderen zichzelf vanaf deze leeftijd op foto's. (Lewis & Brook-Gunn, 1997; In: Verhulst, 2017). Het is dus niet voor niets dat vrijwel alle ouders met hun kinderen regelmatig in een spiegel kijken om het zelfbesef op deze manier te stimuleren. (Lewis & Ramsay, 2004; In: ten Bokkel Huinink, 2015). Daarnaast leren peuters vanaf deze periode het onderscheid maken tussen zichzelf en de ander. Ze zien zichzelf als een afgegrensd iemand. (Verhulst, 2017)

Kleutertijd

Het zelfbesef zal toenemen, naarmate een kind meer en beter kan praten. Deze verbale communicatie en het verbaliseren is nodig voor het kind om zichzelf te kunnen beschrijven en de bewuste ik te vormen. Hier onderscheidt de kleuter zich van de peuter. Kleuters kunnen zich op een concrete manier beschrijven aan de hand van afzonderlijke en uiterlijk waarneembare kenmerken. "Volgens Damon en Hart spreken we hier van 'categorische identificaties'" (geciteerd in Harter, 2003; In: ten Bokkel Huinink, 2015). (ten Bokkel Huinink, 2015). 'Ik heb een neus', 'Ik heb veel auto's',... zijn zelfbeschrijvingen die typerend voor kleuters zouden zijn. Praten met anderen is dus gedurende deze leeftijd en in deze context niet alleen belangrijk voor de taalontwikkeling, maar ook voor de ontwikkeling van het verdere zelfbesef. Naast de beschrijving die ze over zichzelf maken zijn kleuters in staat een beeld van zichzelf te geven. Dit hele gegeven wordt zelfrepresentatie genoemd en komt tot stand onder invloed van ervaringen met de omgeving, hier dus vaak verzorgers. Vele kleuters zien zichzelf als knap, lief en goed. Volgens Freud en Piaget zijn deze zelfrepresentaties onrealistisch positief, hetgeen kenmerkend is voor kleuters. Ook Verhulst, F.C. (2017) erkent dit gegeven en ziet deze onrealistische positieve zelfrepresentaties als een weerspiegeling van de positieve gehechtheidsrelatie van de meeste kinderen met de ouders. (Verhulst, 2015)

Lagere school leeftijd

Vanaf de leeftijd van zes jaar gaan kinderen in hun zelfbeschrijvingen psychologische kenmerken toevoegen. 'Ik ben wel aardig', 'Ik help graag andere kinderen' zijn zelfbeschrijvingen typerend voor kinderen in de schoolleeftijd. Desgelijks gaan ze zichzelf beginnen typeren via het zoeken naar overeenkomsten of verschillen met leeftijdsgenoten. Kinderen kunnen zichzelf ook beschrijven in termen van hun sociale relaties. Mogelijke voorbeelden zijn: 'Ik zit in het zesde leerjaar', 'Ik turn',... Al de eigenschappen waarmee zij zichzelf beschrijven zijn meestal statisch en niet-gedifferentieerd. Verder groeit vanaf deze leeftijd het besef dat iedereen beschikt over een eigen binnenwereld met gedachten en gevoelens. Ook groeit het inzicht dat eigen gevoelens en gedachten vaak niet altijd duidelijk zijn voor de persoon zelf. (Verhulst, 2015)

Adolescentie

Vanaf de adolescentie zijn jongeren in staat zichzelf in meer gedifferentieerde termen te beschrijven. Een mogelijke zelfbeschrijving is hier: 'Ik ben een heel aardig persoon, buiten als ze over mij beginnen roddelen.' Kenmerkend is dat adolescenten meer inzicht vertonen in hun unieke kenmerken en gaan deze dan ook beschrijven. Daarbovenop zullen zij in hun typering ook hun relaties met anderen gaan betrekken. Opvallend in deze periode is dat hun vermogen tot zelfreflecties sterk is gestegen. Adolescenten begrijpen het idee dat ze bestaan uit een coherent geheel dat is onderverdeeld in delen. Ze verstaan dat deze delen ook vaak tegenstrijdig zijn aan elkaar. Het herkennen van deze verschillende tegenstrijdigheden en dit als een kenmerk zien, is iets wat zich in het verdere leven nog meer zal ontwikkelen. (Verhulst, 2015)

Andere beïnvloedende elementen

Naast normale ontwikkelingsprocessen die ieder individu doormaakt, spelen ook sociale interacties en daaraan gekoppeld het vergelijken van jezelf met anderen, expliciete feedback zoals: anderen die tegen je praten, anderen die over je praten, het reageren van anderen en ervaringen, een rol. De werking van het geheugen heeft hier effect op.

Al van bij de geboorte zijn mensen voortdurend onderhevig aan een overvloed van informatie en indrukken. Om voorspelbaarheid en overzicht in ons leven te creëren gaat ons geheugen een deel van deze informatie en indrukken ordenen en groeperen in zogezegde dozen. Soortgelijke informatie, indrukken en ervaringen worden gegroepeerd in eenzelfde doos. Voor nieuwe informatie, indrukken en ervaringen zoekt ons geheugen de meest gepaste doos of maakt het een nieuwe. Niet alleen de informatie die je extern opvangt worden in een doos gegroepeerd, maar ook de informatie die over jou gaat, zal onderhevig zijn aan dit proces. Al deze informatie in de dozen komen tot stand via sociale interacties, expliciete feedback, ervaringen en vergelijkingsprocessen en zijn mede verantwoordelijk voor de ontwikkeling van ons zelfwaardegevoel. (de Neef, 2013).

Zo wordt er verondersteld dat sociale interacties, zodat individuen zichzelf met anderen kunnen vergelijken, essentieel is voor de ontwikkeling van een zelfbeeld. In een onderzoek van McGuire en McQuire (1988) worden kinderen gevraagd zichzelf te beschrijven. Uit dit onderzoek is gebleken dat kinderen zichzelf beschrijven aan de hand van aspecten waarin ze zich onderscheiden van anderen. 'Social comparing targets' is dus een belangrijke factor in de ontwikkeling van het zelfwaardegevoel. (Kernis & Goldman, 2003).

Cookey (1902) geeft aan dat expliciete feedback van anderen ook een belangrijke rol speelt bij de vorming van het zelfbeeld. Om dit te kunnen aantonen introduceerde hij de term 'looking-glans-self' waarmee hij wil aantonen dat een individu zichzelf ziet in spiegels die anderen hen voorhouden. Concreet betekent dit dus dat de feedback van anderen mede bepaalt hoe jij jezelf zal evalueren. Kernis en Johnson (1990) toonden dan weer aan dat mensen die onderhevig zijn aan negatieve feedback, negatiever over zichzelf dachten en mensen die positieve feedback ontvingen, positiever gingen denken. Deze vaardigheid, het verenigen van externe feedback in het zelfbeeld, is iets wat gedurende de kindertijd gemoedelijk zal ontwikkelen. Al snel, op tweejarige leeftijd, hebben kinderen door wat door hun ouders al dan niet gewaardeerd wordt. Later in de

ontwikkeling zullen kinderen in staat zijn te zien dat zij voldoen aan deze standaarden. (Stipek, Recchia, McClinitic & Lewis, 1992). Vooral aan evaluatieve informatie van ouders of andere belangrijke opvoedingspersonen blijken kinderen erg gevoelig te zijn (Kermis & Goldman, 2003). (ten Bokkel Huinink, 2015)

Conclusie

Het zelfbeeld en zelfwaardering van individuen kent dus een hele evolutie doorheen de tijd en is niet te scheiden van de taal-, cognitieve -en sociaal-emotionele ontwikkeling. Zo zou de groei van het zelfwaardegevoel niet mogelijk zijn zonder taal. Mensen zouden niet in staat zijn zichzelf te kunnen beschrijven, zichzelf vergelijken met anderen en met jezelf uit een vroegere fase. Ook cognitieve competenties zijn nodig voor het beschrijvingsproces van jezelf. Verder heb ik proberen aantonen dat sociale interacties van essentieel belang zijn in de ontwikkeling van een zelfwaardegevoel. Alleen in een sociale context kan er betekenis worden gegeven aan gedrag. Als laatste heb ik aangetoond dat naast deze bovenstaande processen expliciete feedback van uiterst belang is. (Verhulst, 2017; ten Bokkel Huinink, 2015)

2.1.6 Het ontstaan van een positieve zelfwaardering

Het is essentieel voor kinderen om een hoge en positieve zelfwaardering te ontwikkelen. Dit doordat een hoge zelfwaardering een positief effect heeft op het welzijn, de algemene ontwikkeling,... en zo dus optimaal functioneren mogelijk maakt. (ten Bokkel Huinink, 2015)

Er zijn meerdere factoren die het vormen van je zelfbeeld en zelfwaardering beïnvloeden. Vervolgens ga ik alle zaken, die van invloed zijn op het ontstaan van je zelfwaardering, overlopen.

Genetische bepaaldheid

Wetenschappers vertrekken vanuit het idee dat de zelfwaardering deels, men schat ongeveer voor 40%, wordt bepaald door een aangeboren component. Hier verwijst men zowel naar de mate van zelfwaardering als de stabiliteit ervan. Ieder individu wordt geboren met een aantal persoonlijkheidskenmerken. Deze persoonlijkheidskenmerken zijn bepalend voor hoe je informatie opneemt en verwerkt. Ben je een persoon die heel optimistisch is en eerder positief naar uitdagingen kijkt, dan zal dit sowieso je zelfwaardering op een positieve manier beïnvloeden. Het is dus niet zo dat geboorte bepalend is voor de mate van zelfwaardering, maar wel de persoonlijkheidskenmerken die je van bij de geboorte meekrijgt. (De Neef, 2013)

Opvoeding

Opvoeding speelt, naast aanleg, een ontzettend grote rol in het ontwikkelen van een positief zelfwaardegevoel. Om dit duidelijk te maken verwijs ik naar de opvoedingspiramide van Maslow.

Volgens Maslow zijn er vijf basisbehoeften die ieder individu, ongeacht de cultuur waartoe men behoort, probeert te bevredigen gedurende zijn leven. Deze basisbehoeften

zijn hiërarchisch geordend in een piramidevorm. Met de hiërarchische ordening wil hij duidelijk maken dat er pas een nieuwe behoefte bevredigd kan worden indien de voorgaande reeds bevredigd is. De vijf basisbehoeften waar hij over spreekt zijn, hiërarchisch geordend: fysiologische behoeften (eten, slaap,...); zekerheid (veiligheid, bescherming,...); sociale acceptatie (liefde, erbij horen,...); waardering (zelfwaardering, respect,...) en zelfontplooiing (studie, creativiteit,...). Wanneer een kind opgevoed wordt door ouders en in een omgeving die mee zorgt voor het bevredigen van de basisbehoeften van hun kind, zal er meer basis zijn voor de ontwikkeling van een hoog zelfwaardegevoel.

Hierop aansluitend wil ik verder gaan op de basisbehoeften zekerheid. In de paragraaf 1.2.2 'Zelfwaardering' heb ik besproken dat zelfwaardering bestaat uit twee belangrijke componenten: zelfvertrouwen en zelfrespect. Het zelfvertrouwen en zelfrespect zijn uiterst belangrijk in de ontwikkeling van een positief zelfwaardegevoel. Zelfvertrouwen kan pas gevormd worden indien kinderen tijdens de twee hechtingsfase op een veilige manier gehecht zijn aan hun belangrijke opvoedingsfiguren. Een kind is pas veilig gehecht aan zijn opvoedingsfiguren indien deze voldoende stabiliteit, veiligheid, structuur, liefde en geborgenheid heeft ervaren gedurende zijn/haar ontwikkelingsgang. Ook is het belangrijk dat verzorgers gevoelig zijn voor het gehechtheidsgedrag van hun kind en adequaat reageren op de signalen van hem/haar. Een kind leert dus pas zelfvertrouwen te ontwikkelen vanuit de veiligheid die hij/zij ervaart. Op de component zelfrespect kom ik later in deze paragraaf terug.

Naast deze twee componenten is ook het positief opvoeden heel belangrijk in een opvoeding. Het is van belang dat je kind voldoende liefde, complimenten en bekrachtiging krijgt, gesteund en begrepen wordt en een gevoel ervaart dat hij/zij er mag zijn.

Wanneer al deze zaken goed worden toegepast in de opvoeding van een kind, is de eerste stap in de groei naar een positief zelfwaardegevoel gemaakt. (School voor zelfwaardering, sd), (Van Lent , 2018)

Omgeving

Een derde aspect dat belangrijk is in het ontstaan van een positief en hoog zelfwaardegevoel is de omgeving. Onder de omgeving wordt verstaan: de school, leeftijdsgenoten, familie,... Kortom, naast ouders, belangrijke anderen. Om dit aspect te verduidelijken kom ik terug op de component zelfrespect. Via ervaringsleren ga je leren hoe je met de omgeving moet omgaan. Wanneer zij je tonen dat je op een respectvolle en integere manier elkaar moet benaderen, ga je deze vaardigheid overnemen en verinnerlijken. Je leert dus met andere woorden op een respectvolle manier met anderen om te gaan. Ook je zelfrespect zal hierdoor een boost krijgen. Daarnaast is de waardering die je aan jezelf geeft mede afhankelijk van de omgeving. Ook de omgeving moet in de ogen van het kind veilig zijn. Zoals ik in de voorgaande paragraaf 'De ontwikkeling van zelfwaardering' vermeldde, zijn sociale interacties met de omgeving en externe feedback vanuit de omgeving belangrijke pijlers die richting geven aan de mate en stabiliteit van iemands zelfwaardegevoel. (School voor zelfwaardering, sd), (Van Lent , 2018)

Conclusie

Het zelfbeeld en zelfwaardering krijgt dus al vrij vroeg vorm door een combinatie van alle bovengenoemde aspecten. Deze bepalen of de waardering die je aan jezelf geeft eerder positief of negatief van aard is. Belangrijk te weten, is dat een eerder negatief zelfbeeld en zelfwaardegevoel wel nog veranderd kan worden. Aan de oorzaken van het ontstaan van het negatief zelfwaardegevoel kan jammer genoeg niets meer veranderd worden. Wel kunnen de factoren die dit in stand houden aangepakt en aanpast worden. (De Neef, 2013)

2.2 Creatieve therapie

2.2.1 Begripsbepaling: wat is creatieve therapie?

Volgens de 'Belgische vereniging voor creatieve therapie – Association Belge d'Arts Thérapies' (BVCT-ABAT) is creatieve therapie in België een verzamelnaam voor vier gespecialiseerde behandelvormen, namelijk: muziektherapie, dramatherapie, beeldende therapie en dans -en bewegingstherapie. Naast deze vormen van creatieve therapie wordt er in Nederland ook gesproken van tuintherapie. (BVCT-ABAT, sd)

Creatieve therapie is een handeling -en ervaringsgerichte vorm van therapie. Afhankelijk van de behandelvorm die gekozen wordt door de cliënt zal het medium muziek, drama, beeld of dans ingezet worden ter behandeling van psychosociale problemen en/of psychiatrische stoornissen. Ieder medium kent zijn eigen therapeutische methode, werkvormen, technieken, interventies en materialen. Gemeenschappelijk is dat elke creatieve therapeut op een overeengekomen methodische wijze de verschillende mediums inzet om zo via muziek, drama, beelden of bewegingen het onbewust, onuitsprekbare en innerlijke te uiten. Op deze manier kunnen psychische processen beïnvloed worden met als resultaat verwerking, inzicht en/of verbetering van het cognitieve/ het lichamelijke functioneren of het psychische welzijn. (BVCT-ABAT, sd)

2.2.2 Uitgangspunten van creatieve therapie

De waarde van creativiteit

Volgens het online woordenboek Van Dale (2020) wordt het woord creativiteit als scheppend vermogen gedefinieerd. In de creatieve therapie is het begrip 'creativiteit' belangrijk. Toch is de betekenis achter dit begrip anders dan de hierboven vernoemde definitie.

Bij het begrip creativiteit, toegepast in de creatieve therapie, ligt de nadruk enerzijds op het doorlopen van psychische processen die de cliënt psychisch gezond maken. Anderzijds wordt verwezen naar het doen ontluiken van de creativiteit. (Smeijsters, 2008). Deze creativiteit is nodig voor het doorwerken van en leren omgaan met problemen. Evenwel is het nodig voor de ontdekking en ontwikkeling van de eigen 'Zelf', wat een zelfactualisatieproces mogelijk maakt. Het idee geldt dus dat wanneer het creatief vermogen van een cliënt toeneemt, psychische gezondheid gerealiseerd wordt. Een creatief therapeut zal de cliënt dus geen vermogen aanleren om iets te scheppen zoals in de bovenstaande definitie. In tegenstelling zal men psychische processen trachten te beïnvloeden met als doel creativiteit te doen ontstaan. Ter verduidelijk leg ik nog even het verschil uit tussen 'lessen in creativiteit' en 'creatieve therapie',

beschreven door Smeijsters (2008, p.111). In de creativiteitsles zullen de veranderingen in het creatief gedrag ontstaan doordat creatief gedrag wordt aangeleerd. Dit in tegenstelling tot de creatieve therapie waarbinnen deze veranderingen in het creatief gedrag het gevolg zijn van psychische veranderingen. (Smeijsters, 2008)

De waarde van het non-verbale

Voor vele mensen onder ons is het erg moeilijk om te verwoorden wat er in ons omgaat en gevoelens en gedachten de vrije loop te laten. Volgens Verfaillie (2011) is het zintuigelijke, het tastbare, het zichtbare of hoorbare het uitgangspunt van de creatieve therapie. Dit maakt dat het nadenken over vaak onbegrepen gevoelens van jezelf of anderen kan plaatsvinden. Ook Grabau en Visser (1987) geven aan dat dit non-verbale aspect kan leiden tot het makkelijker blootleggen van gevoelens en gedachten in een veilige omgeving. Toch is het belangrijk om het verbale aspect niet uit het oog te verliezen. Verbale communicatie kan voor, tijdens en na het werken in het medium van belang zijn als expressiemiddel (vb. zingen, fluiten,...), communicatiemiddel (vb. verduidelijken) en differentiatiemiddel (vb. onder woorden brengen van eigen ervaringen zodoende dat men er afstand van kan nemen). Hierdoor kunnen verbale activiteiten het medium voor -en/of achteraf bijstaan (Smeijsters, 2008, p. Hoofdstuk 9). (Van Ryssel, 2012-2013)

2.2.3 Beknopte geschiedenis

Binnen het hulpverleningslandschap is creatieve therapie een recent ontwikkelde therapie die nog niet heel lang uitgeoefend wordt. Gedurende de geschiedenis van de gezondheidszorg kreeg het toepassen in de vorm van kunst als therapie steeds meer belangstelling en erkenning van psychiatrische voorzieningen. Deze belangstelling werd opgewekt door het achterliggende idee dat personen die psychisch gezond zijn vaak creatief zijn. Dit maakte dat men overtuigd was dat wie creatief wordt ook psychisch gezond wordt. (Smeijsters, 2008)

In de vroege twintigste eeuw verschenen de eerste kunsten binnen psychiatrische voorzieningen. Voornamelijk kunstenaars werden aangetrokken door instellingen waar psychiatrische cliënten verbleven (Smeijsters, 2008). In eerste instantie werden kunstzinnige activiteiten gebruikt om de omstandigheden waarin psychiatrische patiënten leefden te verzachten. Van therapeutische verandering was er dus nog geen sprake. Al snel merkte men op dat deze kunstzinnige dagbesteding vaak leidde tot emotionele zuivering. De vaststelling en het inzicht dat kunst diepe emoties kon zuiveren en psychologische processen op gang bracht, zorgde ervoor dat het therapeutisch nut van het gebruik van kunsten ingezien werd. "Kunstenaars hanteerden de visie dat het kunnen genieten, produceren of uitvoeren van kunstwerken een therapeutisch effect zouden hebben." (Smeijsters, 2008, p. 103). Na de 2^{de} wereldoorlog ontstonden verschillende creatieve therapieën die als nieuwe behandelvormen werden ingeleid. Dit werd mede mogelijk gemaakt door de evolutie van het biomedisch naar het biopsychosociaal model binnen de GGZ. Vanaf nu werden lichaam en geest benaderd als één geheel. (Aarts, et al., 2020). Prioriteit, binnen deze nieuwe behandelvorm, was de ontdekking en ontwikkeling van de eigen creativiteit en mogelijkheden in het medium. Nadien zal er via het creatief proces geprobeerd worden om de persoonlijkheid van de cliënt te doen ontplooiën met als resultaat het afnemen van de psychische ziekte. (Smeijsters, 2008)

Deze hele evolutie heeft ervoor gezorgd dat in België, en specifiek in Vlaanderen, afgestudeerde kunstenaars uit de kunsthogescholen ateliers voor creatieve therapie opstartten in verschillende psychiatrische voorzieningen. Als gevolg hiervan groeide hun werk uit tot een volwaardige therapievorm. Ook ergotherapeuten en verpleegkundigen zagen geleidelijk het nut in van deze vorm van therapie en gaven ook hun erkenning. Dit alles zorgde ervoor dat creatieve therapie een evenwaardige plaats kreeg naast de klassieke verbale therapiesessies. Als reactie hierop ontstond er een opleidingsaanbod in het Vlaams onderwijsstelsel. Eind jaren 90, begin jaren 2000 kwamen intervisiegroepen tot stand. In 2003, ontstond een beroepsvereniging van creatieve therapeuten wat het uitwisselen van informatie met elkaar mogelijk maakte. Vanaf 2009 spreekt men in België van de 'Belgische vereniging voor creatieve therapie – Association Belge d'Arts Thérapies' (BVCT-ABAT). Deze beroepsvereniging is een organisatie die zich inzet voor de belangen van alle creatief therapeuten. Daarnaast volgen ze wetenschappelijke onderzoeken en ontwikkelingen in het buitenland op. Op deze manier wordt er sturing gegeven aan de kwaliteitsbevordering van de creatieve therapie in België. Ook bieden ze ondersteuning in de ontwikkelingen, vaardigheden en professionaliteit van de creatief therapeuten. Als laatste streeft BVCT-ABAT naar een afstemming tussen de Europese competenties voor creatief therapeuten en creatieve therapie in België. (BVCT-ABAT, sd)

2.3 Dans -en bewegingstherapie

2.3.1 Begripsbepaling: wat is dans -en bewegingstherapie?

Dans -en bewegingstherapie maakt, zoals hierboven reeds beschreven, samen met muziektherapie, beeldende therapie en dramatherapie deel uit van de creatieve therapie. Binnen dans -en bewegingstherapie maakt men (psycho-)therapeutisch gebruik van dans en beweging die ervaring -en lichaamsgericht werkt. De 'psycho' staat in dit geval hierboven, tussen haakjes, omdat er nog steeds discussie bestaat omtrent dans -en bewegingstherapie een vorm is van psychotherapie. North (1972) citeert "The body speaks honestly", waarmee hij duidelijk wil maken dat het lichaam in beweging op een meer directe manier communiceert dan verbale taal en zo het idee van hierboven tegensprekt. Meekums (2002) haalde dan weer in zijn boek aan dat dans -en bewegingstherapie wel degelijk een vorm is van psychotherapie, meer bepaald non-verbale psychotherapie. (BVCT-ABAT, sd)

Dans -en bewegingstherapie baseert zich op de relatie tussen de geest en het lichaam om zo veranderingen op gang te brengen en klachten, zoals: angsten, weerbaarheidsproblemen, trauma's, onzekerheden,... te herleiden, verminderen of opheffen. Om de integratie en groei van de cliënt te bevorderen zal het lichaam gezien worden als instrument binnen het medium en dans als het proces (BVCT-ABAT, sd). Dat dans gezien wordt als het proces is hier dus een fundamenteel kenmerk, doordat dans -en beweging een middel is om het uiteindelijke doel te bereiken. Het proces zal immers afhangen van het individu en kan dus bij iedereen verschillend zijn. (Vandenbosch, 2011-2012, p. 6)

Een vaak geformuleerde definitie die ik graag in mijn werkstuk wil opnemen en gedurende mijn hele onderzoek opzet op zou willen baseren, is de definitie van de 'American Dance Therapy Association'. ADTA definieert danstherapie als volgt:

"Dance/Movement Therapy is the psychotherapeutic use of movement as a process which furthers the emotional and physical integration of the individual"
(American Dance Therapy Association, 1972, p. z.p.)

Dans -en bewegingstherapie is een heel erg toegankelijke therapievorm die geschikt is voor verschillende doelgroepen en alle leeftijden, mits aanpassingen. Danstherapeuten werken naast personen met sociale, emotionele, cognitieve en/of psychische problemen ook met mensen die zichzelf en hun lichaam beter willen leren kennen en aanvoelen. Verder kan dans -en bewegingstherapie in groepsverband of individueel gevolgd worden en zijn er verscheidene settings waarbinnen deze vorm van therapie toegepast wordt. (BVCT-ABAT, sd)

In de literatuur wordt gebruik gemaakt van verschillende synoniemen voor het begrip dans -en bewegingstherapie. Dit is een belangrijk aandachtspunt: Dance/Movement Therapy (DMT), Dance/Body Therapy (DBT), danstherapie,.... In deze scriptie zal ik permanent gebruik maken van dans -en bewegingstherapie.

2.3.2 Uitgangspunten van dans -en bewegingstherapie

Het non-verbale aspect

Volgens Smeijsters (2008) is het fundamenteel uitgangspunt van dans -en bewegingstherapie: 'taal schiet als middel van expressie en communicatie in veel gevallen tekort'. Dit uitgangspunt kunnen we, net zoals bij creatieve therapie, omschrijven als het non-verbale aspect. Volgens Chace zullen weerstanden die in het verbale medium bestaan, worden omzeild via het gebruik van expressieve bewegingen. Door te 'doen' zullen moeilijk bereikbare gevoelens eenvoudiger naar boven gehaald worden. Danstherapeuten zullen dus gedurende de therapie experimenteren en improviseren met (dans)bewegingen om zo toegang te krijgen tot gevoelens die lastig benaderbaar zijn. Daarnaast zullen ze nieuwe gevoelens en zienswijzen proberen te verkennen (Stanson-Jones, 1992). Smeijsters (2008, p. 211) concludeert: 'via de weg van de beweging zoekt men de weg naar het woord.'. (Smeijsters, 2008)

De relatie tussen lichaam en geest.

Een ander centraal uitgangspunt binnen dans -en bewegingstherapie is de samenhang tussen lichaam en geest. Dit gedachtegoed staat haaks tegenover het oude body-mind dualisme van Descartes. Hij ging er in de 17^{de} eeuw van uit dat de mens uit twee afhankelijke elementen bestaat, namelijk lichaam en geest. Het lichaam vormt binnen dit gedachtegoed een omhulsel van de geest. (Dillenbeck & Hammond-Meiers, 2009; Vingerhoets, Kop, & Soon, 2002; In: Van Ryssel, 2012-2013)

In de internationale wetenschappelijke literatuur zijn er verschillende auteurs die dit uitgangspunt benoemen. Ook Smeijsters (2008) gaat ervan uit dat de psychische beleving en persoonlijkheid van een individu tot uitdrukking komt in beweging. Bijkomend is hij ervan overtuigd dat de psyche, ook wel de geest, beïnvloed kan worden

door beweging. Hij gaat ervan uit dat gevoelens moeilijker te verbergen zijn in beweging dan in het woord. Dit doordat beweging een veel directere uitdrukking is van de gemoedstoestand. Om deze reden zal een individu zijn gevoelens minder goed kunnen beheersen, waardoor ze sneller tot uitdrukking komen. Tegenovergesteld zal men bij het gebruik van taal moeilijker de eigenschappen van het gevoel kunnen beschrijven. Wanneer iemand via taal zijn gevoel wil omschrijven zal deze moeten verwijzen naar concrete of beeldende fenomenen die overeenkomen met het gevoel.

Binnen dans -en bewegingstherapie is het dus van uiterst belang dat de therapeut de bewegingen van de cliënt, die parallel lopen met zijn gevoelsleven, probeert te begrijpen. Toch is enige voorzichtigheid vereist. Het is belangrijk dat aan bewegingen geen vaste betekenissen worden gegeven. Het is mogelijk dat cliënten met een soortgelijke psychische stoornis een aantal bewegingselementen gemeenschappelijk hebben. Dit ontstaat doordat psychische stoornissen weerspiegeld worden in het bewegingspatroon van cliënten. Desondanks kunnen specifieke bewegingspatronen niet altijd gekoppeld worden aan specifieke stoornissen. Het is dus relevant om als danstherapeut bewust te zijn van het feit dat een beweging niet lineair naar een bepaalde psychische inhoud verwijst. (Smeijsters, 2008; In: Van Ryssel, 2012-2013)

De relatie tussen cliënt en therapeut

Ook de relatie tussen cliënt en therapeut zijn van groot belang en vormen dus opnieuw een uitgangspunt binnen dans -en bewegingstherapie. Om het doel van dans -en bewegingstherapie te bewerkstelligen, is een goede relatie tussen cliënt en therapeut een vereiste. Het is een hulpmiddel dat ervoor kan zorgen dat de cliënt zichzelf comfortabel voelt. Uit vele onderzoeken blijkt dat de therapeutische relatie één van de belangrijkste succesfactoren van therapie is. Dit komt ook naar voren in het onderzoek van Lambert en Barley (2002). Zij concludeerden dat dertig procent van het behandelresultaat afhankelijk is van de mate van warmte, empathie en betrokkenheid van de therapeut. (Aarts, et al., 2020). Om een goede therapeutische relatie te realiseren zal er door de therapeut vertrouwen moeten gecreëerd worden. Ook zal de therapeut gedurende de sessies de noden van de cliënt in acht moeten houden. (Van Ryssel, 2012-2013). Bijkomend zal de therapeutische relatie zich ontwikkelen in non-verbale afstemming tussen de therapeut en de cliënt. (Aarts, et al., 2020)

2.3.3 Beknopte geschiedenis

Dans was vanaf het begin van de beschaving belangrijk voor bijna elke samenleving. Dulicai en Berger (2005) stellen dat dans in de meeste culturen altijd heeft dienst gedaan als een soort van therapeutische interventie. Het is dus niet onlogisch dat er binnen elke samenleving eigen vormen van dans ontwikkeld werden die verschillende functies konden bekleden. Molinaro, Kleinfield & Lebed (1986) zeggen dat dansen traditioneel gelinkt was aan genezing en gebruikt werd om vruchtbaarheid, geboorte, ziekte en overlijden te beïnvloeden (Ritter & Low, 1996). Desondanks werd dans -en bewegingstherapie als beroepsbezigheid pas de laatste jaren van de 20^{ste} eeuw en de beginjaren van de 21^{ste} eeuw ontwikkeld en onderzocht (Dulicai & Berger, 2005).

Volgens Meekums (2002) kent de geschiedenis van dans -en bewegingstherapie twee gescheiden ontwikkelingslijnen: de Europese ontwikkelingslijn die zich voornamelijk heeft gevestigd in het Verenigd Koninkrijk en de Amerikaanse ontwikkelingslijn.

Onder invloed van een sterke sociaal-culturele stroming, nieuwe opkomende psychologie, nieuwe bevrijdingsgedachte en het tot bloei komen van gymnastiek en expressieve dans werd tegen het einde van de negentiende eeuw in Europa lichaamsbeweging niet alleen meer als functioneel gezien, maar vooral als mogelijkheid om het menselijk wezen tot uitdrukking te brengen. Dit had als gevolg dat er een vernieuwingsontwikkeling ontstond in de dans. Een belangrijke Engelse grondlegger, Rudolf Laban, was de oprichter van de 'modern educational dance', een dansrichting met een sterk emancipatorisch karakter. Laban trachtte via deze dansrichting toegankelijk te zijn voor verschillende doelgroepen. Daarnaast hebben ook Kurt Jooss, Pina Bausch, Hans Snoek en Krisztina de Chatel grote invloed gehad op de dansontwikkeling in het naoorlogse Europa. (Aarts, et al., 2020)

Deze vernieuwingsontwikkeling deed zich ook in de vroege twintigste eeuw voor in Amerika. Isadora Duncan, grondlegger van de moderne dans, is tot op de dag van vandaag een grote inspiratiebron voor danstherapeuten. Zij was de stichter van een nieuwe dansstijl waarin de strakke verticale precisie van het klassieke ballet werd verlaten en er plaats werd gemaakt voor vrije, geïmproviseerde en vloeiende bewegingspatronen. Deze nieuwe bewegingsvormen inspireerde al snel verschillende mensen, waardoor het vinden van nieuwe aanhangers en het ontstaan van nieuwe stromingen en opleidingen een logisch gevolg was. Studenten Martha Graham, Doris Humphrey en Charles Weidman, bekend uit de beroemde Denishawn school, ontwikkelden op hun beurt nieuwe bewegingstechnieken die grote invloed hebben gehad op de verandering van dans als podiumkunst. (Aarts, et al., 2020)

Professionele dansers als Marian Chase, Trudy Schoop, Mary Whitehouse en Lilian Espenak waren binnen Amerika belangrijke pioniers in de ontwikkeling van de danstherapie. Zij gaven, na de oorlog, danslessen in psychiatrische ziekenhuizen waarin zij een revolutionaire verandering teweeg brachten. Doordat zij het bewegingsaanbod afstemden op de mogelijkheden van de psychiatrische cliënten en de cliënten benaderden als danser en niet als door psychopathologie beperkt, kwam er binnen de psychiatrie een nieuwe werkwijze tot stand. Deze nieuwe werkwijze bracht dus letterlijk beweging in de klinieken. Niet veel later, rond de jaren '70, wilde naast onze huidige pioniers ook andere studenten deze werkwijze onder de knie krijgen, waardoor men begon te experimenteren met de psychotherapeutische toepassing van dans -en bewegingstherapie. Hierdoor leidde de toepassing van dans in de psychiatrie tot de ontwikkeling van de danstherapeutische methodiek en de opbouw van de eerste danstherapiescholen (Smeijsters, 2008). (Aarts, et al., 2020)

Na al deze ontwikkelingen groeide dans -en bewegingstherapie verder door uitwisseling van ervaringen over de grenzen heen. Zo werd in 1966 de American Dance Therapy Association opgericht (ADTA). ADTA (American Dance Therapy Association, 1972) is de enige Amerikaanse organisatie die werd opgericht ter ondersteuning van het opkomende beroep van dans/bewegingstherapie en legt zich hier op toe. Deze organisatie ontwikkelde een 'International Panel' en organiseert jaarlijks een conferentie dat internationale uitwisseling van informatie mogelijk maakt. In 1994, groeide op de European Dance Movement Therapy-conferentie in Berlijn het idee om ook in Europa een associatie op te richten die zich inzet voor de belangen van dans -en bewegingstherapie.

Om deze reden ontstond de 'European Association Dance Movement Therapy' (EADMT) dat een pan-Europees netwerk heeft gecreëerd. (EADMT, sd).

2.3.4 Toepassing van dans als therapie

Mensen dansen al van vroeger met of voor elkaar op betekenisvolle gelegenheden. Ook in onze huidige samenleving worden verschillende danservaringen ingezet met het oog op herstel. Het idee om dans in te zetten bij het aanspreken van mensen in hun herstellende vermogens is ontstaan vanuit het inzicht dat er bij dansbewegingen verschillende somatische, neurofysiologische, affectieve en sociale regulaties tegelijk betrokken zijn. Door deze inzichten toe te passen in de praktijk is dans -en bewegingstherapie ontstaan. (Aarts, et al., 2020).

Dans -en bewegingstherapie wordt toegepast wanneer therapeuten, psychiaters, betrokken personeel,... ervan overtuigd zijn dat de behandeling van het lichaam positieve invloed zal hebben op de aanwezige problematiek (Smeijsters, 2008). In dans -en bewegingstherapie gaat men ervan uit dat klachten steeds te zien zijn in het lichaam en in bewegingen. Om deze reden zullen danstherapeuten de hulpvraag koppelen aan hun observaties van de bewegingen en het lichaam van de cliënt. Doorheen de jaren zijn door verscheidene grondleggers observatiesystemen ontwikkeld om structuur te ontwikkelen binnen de observaties van danstherapeuten. Op deze manier wordt het snel en efficiënt waarnemen, waar er zich problemen in het lichaam voordoen, en hoe men deze problemen kan aanpakken, mogelijk gemaakt. De twee meest bekende observatiesystemen zijn de 'Laban Bewegingsanalyse' en/of de 'Kestenberg Movement Profile'. (Vandenbosch, 2011-2012). Dit is iets wat ik later in deze scriptie zal bespreken in paragraaf 2.3.8 'Huidige methodieken'. Berol (1992) en Stanton-Jones verklaren dan weer dat het anders bewegen van invloed is op het totale functioneren (Meekums , 2002). Ook Bartenieff volgt de voorgaande bewering van Berol en Stanton-Jones en ziet beweging als één van de meest efficiënte manieren om te veranderen. Stromsted (2011) beweert dan weer dat het lichaam de dichtstbijzijnde link is met de gevoelens en gedachten van het onderbewuste die van invloed zijn op het gedrag, voelen en denken van mensen (Vandenbosch, 2011-2012).

Bij het puntje 1.4.1 'begripsbepaling: wat is dans -en bewegingstherapie' heb ik kort beschreven bij welke problematieken en doelgroepen dans -en bewegingstherapie toegepast wordt. Vervolgens ga ik verder in op de indicatie bij deze vorm van therapie. Volgens Smeijsters (2008, p. 226) "vindt de huidige dans -en bewegingstherapie haar indicatiegebied voornamelijk bij psychische stoornissen, waarbij de eenheid van beweging en gevoel vooropstaat". De 'American Dance Therapy Association' (American Dance Therapy Association, 1972) sluit hier gedeeltelijk bij aan en stelt dat dans -en bewegingstherapie toegepast wordt om een grotere zelfexpressie te bewerkstelligen en gebruikt kan worden bij mensen met een grote diversiteit aan psychologische stoornissen. In het Beroepsprofiel van de Creatief Therapeut Dans (1999) wordt beschreven bij welke problematieken dans -en bewegingstherapie toegepast worden, namelijk: angsten, leer -en gedragsproblemen, problemen met de impulscontrole,... NVDAT vult deze problematieken aan en gaat ervan uit dat dans -en bewegingstherapie geïndiceerd kan worden bij ingrijpende levensgebeurtenissen, zoals echtscheiding of rouw; een negatief zelfbeeld en gedrag; psychische problematieken; dementie;

eetproblematieken; verslavingen; autisme; ADHD en het leren omgaan met chronische klachten, beperking of handicap, stemming en emoties (Danstherapie , 2020).

Als laatste wil ik ingaan op de culturele verschillen waar danstherapeuten rekening mee moeten houden bij de uitvoering van dans -en bewegingstherapie. Als danstherapeut is het belangrijk stil te staan bij het feit dat er culturele verschillen bestaan tussen mensen. Belangrijk is dat danstherapeuten hun model niet blindelings gaan toepassen en het verloop van de therapie baseren op de culturele identiteit van iedere cliënt (Dosamantes-Beaudry, 1997). Ondanks het feit dat de danstherapeut een eigen referentiekader heeft waar hij/zij onderhevig aan is, is het belangrijk om tijdens de therapie uit dit referentiekader te stappen en door een andere bril te kijken naar cliënten. Het ontwikkelen en bezitten van 'cultural awareness' is dus een must binnen dans -en bewegingstherapie.

2.3.5 Doelen van dans -en bewegingstherapie

In de vakliteratuur zijn er over dans -en bewegingstherapie verschillende doelen terug te vinden. Vervolgens overloop ik de doelen van dans -en bewegingstherapie vastgesteld door verschillende onderzoekers en pioniers binnen dit domein.

Volgens Stanton-Jones (1992) is het exploreren van nieuwe gevoelens en zijnswijzen en toegang krijgen tot gevoelens die moeilijk benaderbaar zijn, het doel van dans -en bewegingstherapie. Dit doel kan men bewerkstelligen door te experimenteren en improviseren met (dans-) bewegingen tijdens de dans -en bewegingstherapie. (Smeijsters, 2003, pg. 210). Ook Ritter & Low (1996) sluiten aan bij het uitgangspunt van Stanton-Jones en verklaren daarnaast dat het bij dans -en bewegingstherapie draait om het stimuleren van de bewustwording van het eigen lichaam en het ontdekken van huidige en nieuwe gevoelens. Dit bewustwording -en ontdekkingsproces wordt mogelijk gemaakt via beweging. (Smeijsters, 2008). Als gevolg hiervan geven Ritter & Low (1996) aan dat er op psychologisch en fysiek vlak verbeteringen gerealiseerd worden via de toepassing van dans -en bewegingstherapie. Deze verbeteringen kunnen gecategoriseerd worden in vijf gebieden: *resocialisatie en integratie, non-verbale creatieve expressie om je emotioneel uit te drukken, zelf -en lichaamsbewustzijn en een verhoogd gevoel van eigenwaarde, spiercoördinatie, meer bewegingsmogelijkheden en tot slot genot via relaxatie en daling van de spanning.* (Vandenbosch, 2011-2012)

Meekums (2002) spreekt zich ook uit over de doelen van dans -en bewegingstherapie. Volgens hem is de algemene doelstelling: "het aanspreken, ontwikkelen en ondersteunen van vitaliteit en veerkracht in deelnemers met kwetsbare psychologische conditie." (Aarts, et al., 2020). Het uitgangspunt is hier dat mensen met een kwetsbare gezondheid of belaste psychosociale omstandigheden niet het vermogen hebben om zich flexibel aan te passen aan vernieuwende levenssituaties en/of te zoeken naar passende oplossingen voor problemen. Om deze vaardigheden toe te kunnen passen is het belangrijk dat het individu bezit over een creatief vermogen om op uitdagingen in de levenscontext te reageren. Wanneer men niet beschikt over dit creatief vermogen zullen er als gevolg verstoringen ontstaan in de vitaliteit, de psychosociale veerkracht en uiteindelijk de gezondheid. In dans -en bewegingstherapie zal de danstherapeut de cliënt uitnodigen en uitdagen om opnieuw tot ontwikkeling te komen. De cliënt zal opnieuw leren spelen met de eigen mogelijkheden en zichzelf opnieuw leren ervaren in gezonde aspecten van zijn

bestaan. De danstherapeut zal gedurende de therapie observeren waar de ontwikkelingsmogelijkheden van de cliënt liggen. Op deze manier zal hij/zij de cliënt laten ervaren hoe zij verder kunnen komen, stagnaties kunnen miskomen en hoe ze van hun kwetsbaarheden kunnen herstellen (Samaritter, 1994). (Aarts, et al., 2020)

Volgens de Nederlandse Vereniging voor Danstherapie (NVDAT) stimuleert dans -en bewegingstherapie een goede regulatie van vitale impulsen zoals hartslag en longcapaciteit, verbetering van de motoriek, expressie van innerlijke belevingen, vermindering van de emotionele spanningen en doet het een appèl op sociaal emotionele interactie en non-verbale communicatie. (Danstherapie , 2020)

2.3.6 Verloop van een danstherapeutische sessie in de jeugdzorg

Een danstherapeutische sessie wordt altijd gekenmerkt door een aantal stappen die het verloop van de sessie bepalen. Achtereenvolgens ga ik dieper in op de stappen die steeds terug te vinden zijn in een sessie en overloop ik belangrijke kenmerken van de jeugdzorg, specifiek in danstherapie.

Aanleiding/ opwarming

Iedere danstherapeutische sessie begint met een opwarming. Tijdens de opwarming is het de bedoeling dat de therapeut steeds aansluiting probeert te zoeken met de behoeften van het kind. In het geval van een groepsgerichte therapie: de kinderen. Het vinden van de juiste aansluiting is van uiterst belang, dit zal ervoor zorgen dat het kind met plezier naar je toe komt. Hij/zij meteen het gevoel krijgt dat men mag zijn wie men is. Het gevoel krijgt erkend te worden en gedreven wordt om te exploreren (Daems et al., 2012). Bij het zoeken van aansluiting zal de danstherapeut op zoek gaan naar de (bewegings)interesse en kwaliteiten van het kind. Hier bouw je dan later verder op. Belangrijk is dus dat je je van bij het begin van het therapeutisch proces niet al te veel laat leiden door het doel, in geval van dit werkstuk: het versterken van het zelfwaardegevoel. Wanneer je je als danstherapeut hier toch te veel op focust, zal de aansluiting verloren gaan en verkrijg je niet het gewenste resultaat. (Aarts, et al., 2020)

Om een goede aansluiting te vinden en een juiste indicatie te stellen is observatie van het bewegingspatroon van het kind van essentieel belang. Het geeft je als therapeut informatie over hoe je het kind het best kunt ondersteunen in zijn ontwikkeling (Tortora, 2011). In een danstherapeutische sessie wordt voor een goede observatie gebruik gemaakt van het observatiesysteem: Laban Movement Analysis (LMA). (Aarts, et al., 2020). LMA wordt later besproken in paragraaf 1.4.7 'Huidige methode'. In dit werkstuk wil ik me niet focussen op het werken met dit systeem. Dit omdat ik een laagdrempelige vorm van danstherapie wil creëren. Ook wil ik de fase van observatie niet gebruiken om teachers in het centrum van Nuwara Eliya een indicatie te laten stellen, aangezien zij hier niet bevoegd voor zijn. Wel wil ik de observatie extra benadrukken, zodat teachers kinderen leren observeren en hierdoor de fase aansluiting niet zullen overslaan.

Wanneer je als danstherapeut op zoek gaat naar een goede aansluiting is het creëren van een sociaal-emotionele relatie met het kind een eerste essentieel doel. Dit zal een verdere groei in het therapeutische proces mogelijk maken. (Tortora, 2011). Het observeren van, en aansluiten bij het kind vormen hier de basis. Het opbouwen van een

veilige en vertrouwde relatie zal uiteindelijk verder gaan dan dit. De basishouding 'liefdevolle begeleiding' zal een therapeut zich eigen moeten maken in het contact met kinderen (Bailey, 2009). Er zijn een aantal oefeningen die het opbouwen van een veilige en vertrouwde relatie een duwtje in de rug geven. Achtereenvolgens overloop ik een aantal van deze oefeningen. (Aarts, et al., 2020)

1. *Spiegelen*: Hierbij stemmen de therapeut en het kind hun bewegingspatronen af op elkaar. Op deze techniek ga ik dieper in, in paragraaf 1.4.7 'Huidige methode'. Met het gebruik van deze techniek ga je het kind daadwerkelijk ontmoeten in dans. Ook zal je non-verbaal verbinding maken met hem/haar. Op deze manier laat je als danstherapeut merken dat het kind gezien en erkend wordt in zijn bewegingen. Verder stimuleer je hem/haar om verder te onderzoeken en te exploreren. (Torota, 2011). (Aarts, et al., 2020)
2. *Aanraking*: Deze oefening kan op verschillende manieren toegepast worden. Voorbeelden zijn: gebruik maken van een massage of lichte aanrakingen, samen bewegen terwijl één of meerdere lichaamsdelen verbonden zijn met elkaar, gebruik van eigen krachten,... Wanneer het kind nog niet vertrouwd is met de therapeut en er dus meer veiligheid moet worden opgebouwd, kan de therapeut gebruik maken van materiaal tussen het kind en de therapeut. Een mogelijk voorbeeld is hier een bal waar je samen met het kind tegenaan duwt of een stok waarbij ieder een weerszijde vastneemt. Op deze manier is er geen directe aanraking, hetgeen meer veiligheid kan creëren. (Aarts, et al., 2020)
3. *Stopdans*: Ook wel stoelendans genoemd. Bij deze oefening dans je zo lang de muziek aanstaat en sta je stil van zodra de muziek stopt. Om het dansen en bewegen verder te stimuleren kan in dit spel eindeloos variëren met verschillende mogelijkheden. Via het toepassen van de stopdans ga je enerzijds duidelijke grenzen aanreiken dat het kind nodig heeft om zich veilig te voelen. Anderzijds creëer je ruimte om te spelen dat het kind de mogelijkheid biedt om zijn bewegingen te ontdekken. (Aarts, et al., 2020)
4. *Ritme*: Ook met gebruik van ritmes biedt je het kind kaders die hem/haar de mogelijkheid geeft om met zijn/haar eigen creativiteit aan de slag te gaan. Voorbeelden van mogelijke opdrachtjes zijn: het om de beurt voordoen en nadoen van bepaalde ritmes, overnemen en uitbreiden van elkaars ritme, samen bewegen op een ritme,... Via ritme zal er in de relatie een gezamenlijke focus ontstaan. Daarnaast zal er een ontwikkeling van communicatie, sociale betrokkenheid en zelfexpressie plaatsvinden. (Tortora, 2011). (Aarts, et al., 2020)

De bovenstaande elementen, namelijk aansluiting zoeken, observeren en een goede relatie aangaan, vormen de basis voor het verdere hulpverleningstraject. Door als danstherapeut bewust met deze elementen bezig te zijn en te blijven, verkrijg je vaak al een groot deel van de veranderingen die je als therapeut voor ogen had.

Kern/ Thema

Tijdens de kern van de danstherapeutische sessies gaat de danstherapeut samen met het kind de doelen, die in het begin van het hulpverleningstraject zijn gesteld, proberen te vervullen. Naast het eigenlijke doel, in dit geval het versterken van het zelfwaardegevoel, is één van de belangrijkste doelen binnen dans -en bewegingstherapie: bewustwording van het gedrag. Concreet betekent dit: 'het inzicht krijgen of ervaring opdoen in een situatie' (Aarts, et al., 2020, p. 91). Binnen dans -en bewegingstherapie is

bewustwording gericht op wat het lichaam kan en hoe het voelt wanneer het in beweging is. Er zal gedurende het proces gewerkt worden aan het non-verbaal ervaren van het lichaam in beweging wat een verandering in het gedrag teweeg kan brengen. (Aarts, et al., 2020)

Een vorm van bewustwording zal dus, naast aansluiting zoeken, observeren en een relatie aangaan, een start zijn voor het aanpakken van het doel dat bij de start van het hulpverleningstraject aangereikt wordt.

Afronding/ Afsluiting

Op het einde van de sessie volgt een afronding of afsluiting van de sessie. Tijdens de afronding last men een moment in van reflectie. Deze reflectie kan verbaal of non-verbaal vorm krijgen. Voorbeelden van mogelijke reflectievormen zijn: een dansimprovisatie, het gebruik van een andere kunstvorm,.... Wanneer er toch voor verbaliteit kiest, zal men meer gebruik maken van poëtisch of symbolische woordgebruik. Dit omdat subjectieve belevingen voor meerdere mensen moeilijk onder woorden te brengen is. (Aarts, et al., 2020)

De afronding van een sessie heeft naast afronding ook andere doelen. Als eerste zal een goede afronding zorgen voor voldoende zelfvertrouwen zodat het kind het geleerde ook op andere plekken zal en kan uitvoeren. Ten tweede kan je als therapeut via een goede afronding een positieve ervaring in het aangaan van sociale relaties meegeven. De kennismaking, de opbouw van de relatie en het afscheid spelen hier een belangrijke rol. (Aarts, et al., 2020)

2.3.7 Beïnvloedende denkkaders

Dans -en bewegingstherapie karakteriseert zichzelf als een integratieve therapie. Door de beïnvloeding van verschillende visies, denkkaders en benaderingen is deze vorm van therapie een geheel van verscheidene invloeden. In wat volgt bespreek ik belangrijke psychotherapeutische referentiekaders die van invloed zijn op dans -en bewegingstherapie.

Psychodynamische benadering

De psychodynamische benadering gaat vanuit het functioneren van de menselijke geest gedrag proberen te verklaren. Deze benadering focust zich op innerlijke processen, zoals motivatie, en ervaringen in het verleden en gaan er vanuit dat deze een rol spelen in de persoonlijkheidsontwikkeling. Om deze reden is het uitgangspunt dat psychische problemen een gevolg zijn van innerlijke conflicten. Hierdoor onderscheid de psychodynamische benadering zich van andere benaderingen. (E. Glassman & Geluk , 2007)

De belangrijkste grondlegger van de psychodynamische benadering en inspiratiebron voor dans -en bewegingstherapie is Sigmund Freud. Hij ontwikkelde de psychoanalytische theorie die het belang van aangeboren driften, het continuüm van normaal tot afwijkend gedrag en de rol van het onbewuste benadrukt. Vooral de laatste en belangrijkste veronderstelling, de rol van het onbewuste, is belangrijk binnen dans -

en bewegingstherapie. Freud gaat ervan uit dat de oorzaak van gedrag te vinden is in de geest en dat het gedrag voor een groot deel wordt geleid door processen die buiten het bewustzijn van een persoon liggen, namelijk onbewuste processen. Het bewuste deel van de geest bestaat volgens hem uit gedachten en gevoelens die we op een bepaald moment opmerken. Naast het bewuste deel omvat de geest ook nog het onderbewuste, het deel onder het niveau van het bewuste. Het onderbewuste kunnen we daarbovenop nogmaals onderverdelen in twee delen: het voorbewuste en onbewuste. Ik ga dieper in op het onbewuste deel. Dit deel bevat alle bedreigende ideeën, ervaringen, gedachten en gevoelens die door afweermechanismen verdrongen worden en niet rechtstreeks toegankelijk zijn voor de bewuste geest. Toch blijven deze een invloed hebben op ons gedrag. (E. Glassman & Geluk, 2007). Ook in dans -en bewegingstherapie gaat men zich focussen op deze onbewuste processen die het gedrag sturen. Gedurende de therapie zal de therapeut onbewuste processen via beweging naar het bewuste niveau brengen en deze interpreteren. Om dit te kunnen verwezenlijken zal men in plaats van of naast verbale ook de vrije associaties door beweging, gebruiken. (Smeijsters, 2008)

Naast de uitgangspunten van Freud kent de psychoanalyse vele substromingen die ook relevant zijn voor dans -en bewegingstherapie.

De object-relatietheorie van Klein en Winnicott kent een aantal ideeën die essentieel zijn voor de beïnvloeding van dans -en bewegingstherapie. In deze theorie gaat men dieper in op de relaties die het kind, gedurende zijn ontwikkeling, ondergaat met mensen vanuit zijn omgeving. Op basis van deze verschillende relaties zal de individuele ontwikkeling beschreven worden. Centraal staat dus het idee dat de kwaliteit van de vroege interacties van een kind, en in het bijzonder de relaties met belangrijke hechtingsfiguren, de latere relaties van een persoon bepaald. (Stouten, 2013). "Dans -en bewegingstherapeuten gaan hier verder op in en veronderstellen dat het lichaam in beweging de subjectieve beleving van vroegere pre-verbale objectrelaties uitdrukt" (Smeijsters, 2008, p. 219). Via dans -en bewegingstherapie zal de therapeut dus de beleving van deze vroege relaties tot uitdrukking brengen en hier verder op bouwen.

Ook Carl Jung, volgeling van Freud die wordt beschouwd als neo-Freudiaanse theoretici, had een grote invloed in de psychotherapeutische achtergrond van dans -en bewegingstherapie. Jung werkte de veronderstelling van het onbewuste verder uit en ontwikkelde de techniek van de actieve imaginatie. (Smeijsters, 2008). Jung gebruikte deze term voor het proces waarin zowel het onbewuste als het bewuste bepaald hoe en wat het individu zegt. Deze techniek wil ervoor zorgen dat de inhouden van het onbewuste door het bewuste begrepen kunnen worden via beelden, poëzie, beeldhouwkunst en beweging, kortom actieve verbeelding (Whitehouse, 2005). Jung wil door middel van deze actieve verbeelding de inhoud van iemands onderbewuste naar boven brengen en dit interpreteren. Volgens Whitehouse en (1997) en Chodorow (1991) betekent dit: "Door zich te concentreren op iets bepaalds komt de cliënt terecht in een associatieve dagdroom waarin onbewuste thema's oprijzen." (Smeijsters, 2008, p. 222), hier spreekt men van actieve imaginatie. Het gevolg van deze actieve imaginatie is het ontstaan van een samensmelting tussen bewuste en onbewuste elementen. Whitehouse paste deze techniek toe waardoor de associaties de vorm van bewegingen krijgen. Hierdoor is de veelvoorkomende werkvorm 'Authentic Movement' binnen dans -en bewegingstherapie ontstaan. (Smeijsters, 2008)

Humanistische benadering

De humanistische benadering bestaat uit verschillende theorieën die een aantal aspecten gemeenschappelijk hebben en zich van andere benaderingen onderscheiden via twee uitgangspunten. Ten eerste zetten ze zich af tegen het determinisme. Het determinisme gaat ervan uit dat aan elk gedrag specifieke oorzaken ten grondslag liggen. Humanisten spreken dit idee tegen en nemen het standpunt in dat het menselijk gedrag wordt beïnvloed door de wijze waarop we denken. Mensen zijn dus gebonden aan een eigen keuze, waardoor externe factoren geen rol spelen in het ontstaan van het gedrag. De tweede humanistische veronderstelling, ook wel het fenomenologisch uitgangspunt, is dat gedrag niet wordt afgedwongen maar verklaard moet worden in termen van de subjectieve ervaring van een individu. De nadruk wordt gelegd op de subjectieve interpretaties die mensen geven aan gebeurtenissen en/of situaties. Alleen het individu zelf kan de betekenis van bepaald gedrag motiveren. Het verklaren van gedrag is dus onmogelijk wanneer iemand zich niet probeert te verplaatsen in de positie van het individu. De belangrijkste grondleggers binnen de humanistische benadering en relevant voor dans -en bewegingsherapie zijn Carl Rogers en Frits Perls. (Smeijsters, 2008)

Binnen de humanistische psychologie ontwikkelde Rogers een model dat zich focust op de relatie tussen het zelf en het ideale zelf. Het zelf uit zich in een gevoel afkomstig van wat we voor onszelf betekenen. Het ideale zelf uit zich in het gevoel afkomstig van het idee hoe we moeten zijn. Indien het zelf en het ideale zelf samenvallen functioneert het individu optimaal en wordt men als congruent gezien. Indien er een kloof bestaat, spreekt men van incongruentie. Er is pas sprake van een congruent individu indien mensen in de omgeving groei mogelijk maken via het bieden van empathie, openheid en onvoorwaardelijke acceptatie. Vanuit dit model ontwikkelde Rogers de rogeriaanse psychotherapie of ook wel de cliëntgerichte therapie genoemd. De cliëntgerichte therapie is een vorm van psychotherapie waarbij de focus ligt op de persoon die de behandeling vraagt, namelijk de cliënt. De cliënt, en dus niet de therapeut, wordt beschouwd als diegene die richting geeft aan het hulpverleningsproces. (E. Glassman & Geluk, 2007). Omdat de cliënt de enige is die kan weten wat er aan de hand is, zijn de interpretaties van de deskundig niet het belangrijkste maar wel het gene wat de cliënt zelf ervaart. Gedurende de therapie zal de therapeut nagaan of het beeld dat de cliënt van zichzelf heeft, overeenkomt met wat hij werkelijk ervaart. Om dit te kunnen verwezenlijken ontwikkelde Rogers drie therapeutische principes die centraal staan in de cliëntgerichte therapie: authenticiteit, onvoorwaardelijke acceptatie en empathie. Om een succesvolle therapeutische relatie te creëren, zal de therapeut deze therapeutische principes moeten implementeren. (Smeijsters, 2008). Ook in dans -en bewegingstherapie moet de therapeut deze principes realiseren. Creatief therapeuten geven aan te werken met onvoorwaardelijke acceptatie. Binnen dans -en bewegingstherapie staat de cliënt centraal en wordt er steeds gewerkt met datgene wat de cliënt naar voren brengt. Eveneens is het authentiek opstellen van de danstherapeut een belangrijk gegeven binnen deze vorm van therapie. Men creëert op deze manier een gevoel van veiligheid bij de cliënt. (Vandenbosch, 2011-2012). Een techniek die aansluit bij de rogeriaanse psychotherapie is die van Chace. Hierin wordt de bewegingsactiviteit van de cliënt gespiegeld en gereflecteerd. Via het toepassen van deze techniek wil zij bewerkstelligen dat danstherapeuten non-verbaal aan hun cliënten laten tonen dat hij/zij hen begrijpt. Ook Bartenieff koos voor een humanistisch perspectief binnen zijn idee van dans -en bewegingstherapie. (Smeijsters, 2008)

Een andere belangrijke invalshoek voor dans -en bewegingstherapie is het holisme. Het idee achter het holisme is dat alle systemen en hun eigenschappen moeten worden gezien als gehelen. Ook in dans -en bewegingstherapie richten therapeuten zich op de hele persoonlijkheid en functioneren van de mens. Hierdoor komen binnen deze vorm van therapie verschillende domeinen aan bod, namelijk het fysieke, het sociale, het emotionele en het cognitieve. Deze verschillende domeinen moeten net zoals in het holisme gezien worden als één geheel die in interactie staan met elkaar (Broekaert, Vandeveldde, Briggs, 2011). Eerder vermeldde ik een belangrijk uitgangspunt van dans -en bewegingstherapie, namelijk lichaam en geest staan in relatie met elkaar. Ook dit uitgangspunt toont aan dat er in dans -en bewegingstherapie gefocust wordt op meerdere domeinen en dus niet enkel op bijvoorbeeld, het lichamelijke (Smeijsters, 2008). Capra (1982) vatte dit mooi samen in een gekend citaat dat hierop van toepassing is: "Het geheel is meer dan de som van delen." (Broekaert, Vandeveldde & Briggs, 2011, pg. 4).

Als laatste is er nog een belangrijk uitgangspunt binnen de holistische visie dat van toepassing is op dans -en bewegingstherapie. Het holisme zet zich af tegen een psychoanalytische benadering vanwege de visie dat zij te veel verklaren vanuit het verleden. Het holisme daarentegen is van het idee dat naast het verleden ook het heden een belangrijke invloed heeft op het individu. Een idee waar danstherapeuten zich in hun therapie op focussen (Smeijsters, 2008). Een belangrijke therapeutische invalshoek binnen het holisme voor dans -en bewegingstherapeuten is volgens Stanton-Jones (1992) de gestalttherapie ontwikkeld door Frits Perls. Ook deze therapievorm zette zich af tegen het eenzijdige van de psychoanalyse van Freud. In tegenstelling tot de psychoanalyse heeft de gestalttherapie meer oog voor de mens als geheel. Daarnaast focust het zich meer op de totale ervaring in het hier en nu, waarbij verstand, gevoel en het lichaam een geheel vormen. (Smeijsters, 2008)

2.3.8 Huidige methodieken

In dans -en bewegingstherapie worden er verschillende methodieken toegepast. Welke methodiek uiteindelijk zal worden gebruikt is afhankelijk van de danstherapeut, de affiniteit en voorgeschiedenis van de cliënt en de kenmerken van de methodiek. Als danstherapeut is het dus uiterst belangrijk om deze aandachtspunten in acht te nemen bij de keuze van de methodiek. Om deze reden kunnen we concluderen dat ieder therapie afgestemd wordt op de cliënt, waardoor geen enkele therapie hetzelfde zal uitzien. Hieronder omschrijf ik een aantal vaak voorkomende methodieken die je als danstherapeut tijdens de therapie kan toepassen.

Laban Movement Analysis (LMA)

'Laban Movement Analysis' of 'Laban bewegingsanalyse' is een gekende methodiek voor het observeren en analyseren van het bewegingsgedrag van cliënten. De grondlegger van LMA is Rudolf Von Laban. Laban was een Hongaarse danstheoreticus en choreograaf die "de houding van het lichaam, de lichaamsbeweging en het lichaam in relatie tot de ruimte centraal stelt" (Smeijsters, 2008, p. 215). Bij het observeren van bewegingen ontdekte hij een aantal terugkerende thema's in de manier waarop mensen zich uiten. Op basis van deze ontdekking ontwikkelde hij een bewegingsanalysesysteem om bewegingen te kunnen beschrijven via eigenschappen die een beweging typeren. De LMA onderscheidt vier aspecten die de danstherapeut in acht dient te nemen, namelijk lichaam (body), kinetisch patroon (effort), vormverloop (shape), ruimte (space).

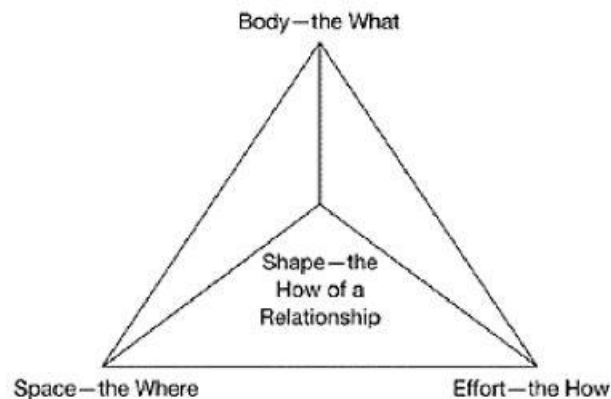
Wanneer de danstherapeut kijkt naar het aspect 'lichaam' zal men de manier waarop de cliënt zijn lichaam inzet in kaart brengen. De danstherapeut beschrijft bijvoorbeeld welk lichaamsdeel beweegt, hoe het beweegt, hoe de verschillende lichaamsdelen samenwerken, etc,....

Wanneer de danstherapeut kijkt naar het aspect 'kinetisch patroon' zal men de wisselwerking tussen ruimte, tijd en gewicht (kinetische factoren) die in een beweging aanwezig zijn, in kaart brengen. Hierbij zal de danstherapeut beschrijven of een beweging direct-aanhoudend-licht is of eerder indirect-aanhoudend-zwaar uitgevoerd wordt. Verder kan de danstherapeut het spanningsverloop van een beweging beschrijven. Hierbij zal men moeten kijken of de beweging gebonden of vrij verloopt.

Wanneer de danstherapeut kijkt naar het aspect 'ruimte' zal hij de wijze waarop de cliënt de omliggende ruimte benadert of benut in kaart brengen. De danstherapeut beschrijft, binnen dit aspect, de verschillende ruimtelijke dimensies waarin iemand kan dansen, het gebruik van richtingen, het verloop van de bewegingen in de ruimte, etc,...

Wanneer de danstherapeut kijkt naar het aspect 'vorm' probeert hij de vorm die het lichaam gedurende bewegingen in de ruimte aanneemt, in kaart brengen. Hierbij beschrijft de danstherapeut de duur van de bewegingen, het ritme van bewegingen, het tempo van bewegingen, etc,... (Aarts, et al., 2020)

Doordat de bovenstaande vier aspecten op een specifieke manier met elkaar in relatie staan, kunnen deze visueel voorgesteld worden door middel van een tetrahedron. (Bradley, 2009)



Figuur 2: The Tetrahedron (body, space, effort & shape) (Bradley, 2009) (pg.91)

Wanneer de danstherapeut deze vier afzonderlijke aspecten heeft beschreven vat hij/zij deze samen in een bewegingsprofiel. Een bewegingsprofiel bestaat uit een combinatie van deze vier aspecten en een zicht op de unieke bewegingsstijl van de cliënt (Bradley, 2009). Op basis van dit profiel zal de danstherapeut in staat zijn om de unieke bewegingsstijl van de cliënt af te stemmen op het bewegingsaanbod. Hierdoor zullen een aantal stappen worden overgeslagen in het dans-therapeutisch proces, waardoor therapeuten vanuit de directe ervaring van de dansbeweging verder kunnen werken. (Aarts, et al., 2020)

Naast LMA zijn er andere observatiesystemen ontwikkeld die voortbouwen op het Laban-systeem. Zo ontwikkelde Judith Kestenberg het 'Kestenberg Movement Profile' (KMP). KMP probeert non-verbaal gedrag te beoordelen en later in kaart te brengen. Naast KMP ontwikkelde Martha Davis de 'Movement psychodiagnostic inventory' (MPI). (Aarts, et al., 2020). Ikzelf ga niet dieper in op deze observatiesystemen, omdat ik me, gedurende mijn project, zal focussen op het werken met LMA.

Authentic movement

Een tweede methodiek die vaak wordt toegepast binnen dans -en bewegingstherapie is de 'Authentic Movement'. Eén van de belangrijkste grondleggers van deze methodiek is Mary Whitehouse. Whitehouse was geïnspireerd door de psychoanalytische theorie van Carl Jung. Als professioneel danseres en jungiaanse psychotherapeute bracht zij haar kennis en ervaringen samen en onderbouwde op deze manier haar dans-therapeutisch werk. Vooral het concept 'actieve imaginatie', dat ik hierboven eerder beschreef, zette haar aan tot het ontwikkelen van een nieuwe werkwijze. Zij ontwierp het concept 'Movement in Depth'. Later heeft, op basis van deze werkwijze, Janet Adler de methode 'Authentic Movement' ontwikkeld. Zij ontwierp de methodiek zoals we ze nu kennen. (Aarts, et al., 2020). Met het gebruik van deze methodiek werkt de therapeut en de cliënt, vanuit herinneringen, dromen en fantasieën, aan het naar boven brengen van het onbewuste. Belangrijk binnen deze methodiek is dat de cliënt zo dicht mogelijk bij zijn/haar innerlijke ervaringen komt. Dit wordt mogelijk gemaakt door het sluiten van de ogen tijdens het bewegen van de cliënt. De therapeut fungeert als toeschouwer die het hele gebeuren observeert. Daarnaast spoort hij/zij het somatische proces bij de cliënt op. Het eindresultaat is dat de cliënt de vaardigheid ontwikkeld om bewuster in het leven te staan door in contact te treden met de diepere lagen in zichzelf. 'Authentic Movement' zal voornamelijk een positieve bijdrage leveren bij het versterken van het zelfbeeld, zelfvertrouwen en de zelfwaarde. (Agape, 2011)

Sherborne

Een andere veelgebruikte methodiek binnen dans -en bewegingstherapie is de Sherborne-methodiek ontwikkeld door Veronica Serborne. Sherborne liet zich inspireren door danser en choreograaf Rudolf Laban en haar eigen ervaringen als moeder en docente in het werken met kinderen, jongeren en volwassenen met een handicap. Op basis van deze ervaringen ontwikkelde ze een bewegingsmethode die gericht is op de totale mens en zijn persoonlijkheid. Concreet betekent dit dat deze bewegingsmethode naast de motorische en cognitieve ontwikkeling, ook doelstelling op sociaal en affectief-emotioneel vlak tot doel heeft. Dit houdt in dat Sherborne via het toepassen van deze methodiek een positief zelfwaarde gevoel en de bekwaamheid om relaties aan te gaan en te communiceren met anderen, wil ontwikkelen. Om dit te kunnen verwezenlijken zal het zelfvertrouwen en het vertrouwen in anderen vergroot moeten worden via het toepassen van bewegingsspeel en relatie spelen. Binnen het bewegingsprogramma onderscheiden we drie basisdoelstellingen die vervuld dienen te worden, namelijk: het bewust worden van het eigen lichaam, het bewust worden van de ruimte en het bewust worden van de anderen. Verder gaat men uit van vier bewegingskwaliteiten die zich bevinden op een continuüm en waarmee gespeeld kan worden. De vier bewegingskwaliteiten die Sherborne onderscheidt zijn: kracht, tijd, ruimte en flow. (Sherborne Vereniging België, 2011)

Mirroring of spiegelen

Een belangrijke therapeutische techniek voor vele dans -en bewegingstherapeuten is mirroring of spiegelen. Tijdens het spiegelen gaan de therapeut en de cliënt elkaars bewegingen nadoen. Afwisselend zullen cliënt en therapeut volgen en leiden en de eigen bewegingspatronen afstemmen op elkaar. Belangrijk is dat dit gegeven gebeurt op het niveau van de cliënt. Door deze therapeutische techniek toe te passen, creëer je als therapeut een gevoel van veiligheid, aanvaarding en vertrouwen in het proces (Efer & Ziv, 2006). Op deze manier kan je beter begrijpen wat de cliënt voelt en bedoelt met zijn bewegingen. Voornamelijk in het werk van danstherapie-pioniers Chace en Scoop komt spiegelen veelvuldig voor. Chace wilde met het spiegel van bewegingen naar de cliënt uitdrukken: *'Ik begrijp je, ik hoor je en het is ok.'* (Meekums, 2002, p. 53). (Aarts, et al., 2020)

2.3.9 De effectiviteit van dans -en bewegingstherapie op zelfwaardering

Door de evolutie van dans -en bewegingstherapie, groeide de interesse van verschillende onderzoekers om hieromtrent onderzoek te verrichten. Voornamelijk het effect van dans -en bewegingstherapie op verschillende doelgroepen trok de aandacht. Ondanks de groeiende interesse naar het effect van dans -en bewegingstherapie zijn de kwantitatieve studies eerder beperkt en onderhevig aan methodologische beperkingen. Alleen de onderzoekers Ritter en Graff Low (1996) hebben een meta-analyse uitgevoerd die aandacht schenkt aan de methodologische problemen van de bovenstaande kwantitatieve onderzoeken. Deze onderzoekers onderzochten de effectiviteit van dans -en bewegingstherapie voor verschillende doelgroepen en diverse stoornissen en evalueerde voorgaande kwantitatieve studies. (Vandenbosch, 2011-2012)

Voor deze meta-analyse hebben Ritter en Low (1996) 65 kwantitatieve studies doorgenomen. Slechts 23 kwantitatieve studies voldeden aan de criteria van deze meta-analyse en werden uiteindelijk geanalyseerd. (Vandenbosch, 2011-2012). Vier van deze studies gingen over de behandeling van kinderen, zes over adolescenten en dertien over volwassenen. Ook werden de 23 studies opgedeeld naar de afhankelijke variabelen, namelijk: lichaamsbewustzijn, bewegingsanalyse en psychologische veranderingen. Onder lichaamsbewustzijn vallen de domeinen ruimtelijk bewustzijn, lichaamsbeeld, ruimtelijke oriëntatie, lichaamsconcept en lichaamsschema. Bij bewegingsanalyse verwijzen ze naar veranderingen in algemene lichaamsbeweging, interactionele beweging, fijne motoriek, lenigheid, coördinatie, volharding en balans. Bij de psychologische variabelen werd verwezen naar angst, vermoeidheid, zelfwaardering, vertrouwen, depressie, seksuele differentiatie, vriendelijkheid en woede. (Bartelink, 2014)

Uit de bevindingen van de meta-analyse blijkt dat dans -en bewegingstherapie een positieve impact heeft op verschillende doelgroepen (kinderen, volwassenen, ouderen,...) en verscheidene problematieken, zoals: verstandelijke en fysieke beperking, een laag zelfbeeld, leerstoornissen, eetstoornissen, angst,... Omdat mijn werkstuk gaat over zelfwaardering ga ik enkel de kwantitatieve studies benoemen die dit domein opnemen in hun onderzoek. Zo blijkt uit een kwantitatief onderzoek van Franklin (1997) dat dans -en bewegingstherapie zorgt voor verbeteringen van het zelfbeeld bij personen met een

verstandelijke beperking. Uit een onderzoek van Ashley en Crenan (1993) blijkt dan weer dat verbetering van het geheugen, alertheid, oriëntatie met betrekking tot realiteit, oordelen, stabiliteit, angst, persoonlijk inzicht, aanvaarding, mobilisatie en zelfwaarde bij ouderen allemaal geassocieerd worden met dans -en bewegingstherapie. Valentine-Garzon, Maynard & Selznick (1992) vonden in hun onderzoek dan weer weinig verbeteringen op vlak van zelfwaarde, alledaagse activiteiten en het scale van bewegingen bij ouderen. Ook haalde Ritter en Low (1996) een onderzoek van Dibbell-Hope aan, uitgevoerd op vrouwen met borstkanker. Het kwalitatieve onderzoek toonde aan dat er door de participanten een zelf waargenomen verbetering te merken was op de gemoedstoestand, het verdriet, het lichaamsbeeld en de zelfwaarde na het toepassen van dans -en bewegingstherapie. (Vandenbosch, 2011-2012)

Over de behandeling van kinderen met dans -en bewegingstherapie is nog niet heel veel informatie bekend. Ondanks de vele onderzoeken zijn er maar een paar goed gecontroleerd en focussen ze zich voornamelijk op de motorische vaardigheden. Toch blijkt uit de bevindingen van Rutter en Low (1996) dat dans -en bewegingstherapie een groot effect heeft op de psychologische veranderingen ($d = 0,93$). Onder psychologische veranderingen behoort ook zelfwaardering, zoals ik al eerder in deze paragraaf vernoemde. Ritter en Low (1996) vermoeden dat dans -en bewegingstherapie kinderen de kans geeft om hun lichaam te exploreren, hun persoonlijkheid uit te drukken, bewegingsvaardigheden te ontdekken, sociaal contact te bevorderen en hun zelfwaardering te versterken. (Bartelink, 2014)

Uit het voorgaande blijkt dat er wel al wat onderzoeken naar de effecten van dans -en bewegingstherapie zijn verricht. Anderzijds blijkt dat er nog veel gemengde resultaten zijn over deze thematiek. Ook over de effecten van dans -en bewegingstherapie op de doelgroep kinderen bestaat er nog veel onenigheid. Daarnaast zijn de kwantitatieve onderzoeken die zijn uitgevoerd verouderd en kent dans -en bewegingstherapie de laatste jaren een evolutie in de onderzoekswereld en de praktijk. Dit alles maakt dat er nog veel spuurwerk nodig is naar de effecten van dans -en bewegingstherapie. (Vandenbosch, 2011-2012)

2.3.10 Internationaal perspectief

Omdat mijn werkstuk toegepast zal worden in Sri Lanka en rekening houdt met hun cultuur en maatschappelijk context, vond ik het interessant om dans -en bewegingstherapie te bespreken in een breder perspectief. Op basis van deze gronden ben ik op zoek gegaan naar internationale onderzoeken en artikels over dans -en bewegingstherapie in Azië.

In de internationale wetenschappelijke literatuur zijn er heel wat onderzoeken en artikels te vinden over dans -en bewegingstherapie. In Japan bijvoorbeeld is er door Kaji, Miyagi, Ito, Komori & Matsuo (2002) een case study uitgevoerd die dieper ingaat op de ontwikkeling van dans -en bewegingstherapie gedurende tien jaar. In Hong Kong, een stad in China, wordt dans -en bewegingstherapie toegepast bij kankerpatiënten. Het belang van het evenwicht in de Chinese cultuur zorgt ervoor dat dans -en bewegingstherapie een belangrijke plaats inneemt bij verschillende behandelingen (Ho, 2005). Ook in Taiwan wordt dans -en bewegingstherapie toegepast bij kinderen die slachtoffer zijn van een trauma ten gevolge van aardbevingen (Lee, Lin, & Chiang,

2013). (In: Van Ryssel, 2012 – 2013). In Cambodia is de internationale organisatie 'Epic Arts' gevestigd. Epic Arts is een organisatie die kunst, als vorm van expressie en empowerment, gebruikt om mensen met en zonder handicap bij elkaar te brengen. Naast verschillende andere mooie initiatieven biedt deze organisatie dans -en theaterproducties aan, gecreëerd en uitgevoerd door een groep getalenteerde artiesten met of zonder handicap en in samenwerking met gastchoreografen. Verder voorziet deze organisatie bewegingsworkshops in Cambodia en het buitenland. Ook hier werd onderzoek naar verricht waarbij men significante verbeteringen zag in het zelfbeeld van mensen met een handicap die deze dans -en theaterproducties mee opzetten. (Epic Arts , sd)

Een belangrijk punt dat de internationale onderzoeken gemeenschappelijk aanhalen, is het aanpassen van dans -en bewegingstherapie aan de desbetreffende cultuur en doelgroep. Dit betekent dat er niet één versie bestaat van dans -en bewegingstherapie en dat dergelijke therapie niet in elke situatie blindelings overgenomen kan worden. Rekening houden met verschillende factoren zoals culturele en economische factoren zijn dus niet weg te denken bij de uitvoering van deze vorm van therapie. (Van Ryssel, 2012-2013)

3 Methodisch kader

In dit hoofdstuk omschrijf ik de stappen die ik heb uitgevoerd om tot mijn uiteindelijke thema en ontwerp te komen. Ik bespreek achtereenvolgens de onderzoeksfasen die ik heb doorlopen. Als eerste verduidelijk ik de paragraaf 'Onderzoeksfase 1'. Hierin licht ik de methodes toe die ik heb toegepast om de ontwerpeisen, als oplossing van mijn praktijkprobleem, vast te stellen. In paragraaf 'Onderzoeksfase 2' zal ik beschrijven welke methoden mij geholpen hebben bij het opbouwen van mijn ontwerp.

3.1 Onderzoeksfase 1

De informatie over het land, de cultuur, de werking van de Sri Lankaanse maatschappij en de organisatie Child Action Lanka, vormen het uitgangspunt van dit werkstuk. Vanuit al deze informatie, die ik gedurende mijn stageperiode heb opgedaan, is uiteindelijk mijn probleemstelling, onderzoeksvragen en aanpak ontstaan.

3.1.1 Observaties

Al snel merkte ik aan de hand van observaties dat het zelfbeeld van kinderen in de Sri Lankaanse maatschappij een boost kan gebruiken. Door de problematieken die er heersen en de verschillende kenmerken waaraan de samenleving onderhevig is, zou er preventief gewerkt moeten worden met het zelfwaardegevoel van kinderen op jonge leeftijd. Aangezien het zelfbeeld en de daarbij horende gedachten en gevoelens een weinig tot onbesproken thema is, zocht ik een manier om hier toch mee om te gaan. Omdat dans een ideale manier is om gedachten en gevoelens te uiten zonder gebruik te maken van woorden, leek dit mij volmaakt om met het zelfbeeld aan de slag te gaan.

3.1.2 Gesprekken

Gedurende mijn verblijf heb ik met verschillende relevante personen van Sri Lanka een gesprek gevoerd.

Reji Gibbons, de CDC head van het centrum in Nuwara Eliya, heeft me geholpen bij het schetsen van mijn probleem. Ik heb hem tijdens mijn stage verschillende malen aangesproken om mijn observaties te toetsen aan eventueel feiten. Regelmatig gaf hij mij verhalen mee die aansloten bij mijn onderwerp. Op deze manier heb ik kunnen concluderen dat mijn bevindingen ook effectief waarheid waren en er wel degelijk nood was om met het zelfwaardegevoel van de Sri Lankaanse kinderen aan de slag te gaan.

Dinishika Vithanga, een docente psychologie, criminologie en sociologie aan de universiteit ICBT in Kandy, heb ik regelmatig kunnen contacteren met vragen over het zelfwaardegevoel in de Sri Lankaanse maatschappij. Ik heb met haar verschillende malen gemailld en een gesprek gehad in Kandy. Informatie over de samenleving, de cultuur en het zelfwaardegevoel in deze context heb ik dus van haar verkregen.

Ook Phill Spencer, sociaal werker en gedurende een jaar werkzaam in Child Action Lanka, heeft me handige tips gegeven. Omdat hij van Engeland afkomstig is kijkt hij vanuit een ander oogpunt naar de Sri Lankaanse samenleving. Hierdoor kon hij heel goed het verschil tussen onze Westerse en Sri Lankaanse samenleving benadrukken. Dit zorgde

dan weer op zijn beurt dat ik meer diepgang kreeg in de zaken waar ik absoluut rekening mee moet houden in mijn verdere ontwerp.

Als laatste wil ik PhD Glenn Miles aanhalen. Hij is een onderzoeker en trainer van kinderen en kwetsbare Glenn Miles heeft me geholpen met het zoeken van internationale literatuur over mijn onderwerp. Hij reikte mij onder andere de organisatie Epic Arts aan.

3.1.3 Interview

Omdat ik ook een beeld wou krijgen hoe de bevolking van Sri Lanka een zelfbeeld ervaart, heb ik een interview opgesteld dat ik heb afgenomen bij een lokale private school in Nuwara Eliya. Ik bevroeg de teachers van de school wat zij verstaan onder het begrip zelfbeeld en aan welke elementen zij konden afleiden of een kind een hoog of laag zelfbeeld heeft. Op basis van de antwoorden die ik kreeg op mijn vragen, heb ik een beter beeld gekregen van hoe Sri Lankanen denken over het begrip zelfbeeld, zelfwaardergevoel.

3.1.4 Literatuurstudie

Vanaf het moment ik terug voet aan land zette in België heb ik verschillende teksten en bronnen geraadpleegd die relevant zijn voor mijn onderzoeksthema. Met deze informatie en de gegevens die ik verzamelde in Sri Lanka ben ik kunnen starten aan het uitschrijven van mijn literatuurstudie. Dit hele kader heeft me een perspectief geboden en inzicht gegeven in mijn thema zodat ik de materie beter begreep..

3.1.5 Ontwerpeisen

Om onderzoeksfase 1 af te ronden heb ik mijn verzamelde data en informatie uit mijn literatuurstudie gereduceerd tot enkele ontwerpeisen:

- Een laagdrempelige vorm van dans -en bewegingstherapie ontwikkelen die toegankelijk is voor de teachers van Child Action Lanka.
- Laagdrempelige danssessies ontwerpen die een positieve invloed hebben op het zelfwaardergevoel van 6-8 jarigen binnen een Sri Lankaanse context.
- De danssessies zijn praktisch gericht, de theorie wordt beperkt gehouden.

3.2 Onderzoeksfase 2

3.2.1 Sessies opstellen en ontwikkelen

Om uiteindelijk mijn methode te vervolledigen, moest ik relevante en laagdrempelige informatie over danstherapie sessies en lichaamsgerichte oefeningen verkrijgen.

Deze informatie heb ik enerzijds verkregen via een interview met danstherapeut Evelyne Van Hecke. Via haar expertise en kennis rond het werken met kwetsbare kinderen kon zij mij tips geven hoe ik de principes van dans -en bewegingstherapie op een laagdrempelige manier impliceer in een niet westerse cultuur.

De danssessies zelf heb ik gebaseerd op de sessies die Shauni Vandeput, alumni van de opleiding SRW, beschreven heeft in haar bachelorproef: "Hoe kan een bewegings -of danstherapeutische sessie bijdragen tot het psychisch welzijn van jongeren in een

gemeenschapsinstelling.". De oefeningen die zij in haar danstherapeutische sessies beschreven heeft, heb ik aangepast aan laagdrempelige en kindvriendelijke oefeningen.

Verder heb ik voor bepaalde sessies, lichaamsgerichte oefeningen en thema's gebruik gemaakt van het boek "4 je mee". Dit boek biedt materiaal aan huidige en toekomstige leerkrachten en hulpverleners om op een eenvoudige en kwalitatieve manier cross-overs te maken naar verschillende kunstdisciplines, waaronder dans.

Tot slot heb ik bij bepaalde oefeningen gebruik gemaakt van de methodes Sherborne, ontwikkeld door Veronica Sherborne, en rots -en water training, een psychofysieke training ontwikkeld door Freerk Ymeka.

4 Laagdrempelige vorm van dans -en bewegingstherapie

4.1 Kernelementen van het ontwerp

4.1.1 Wanneer wordt de zelfwaardering preventief versterkt?

Zoals ik al eerder aanhaalde is de ontwikkeling van een zelfwaardegevoel een dynamisch gegeven. Enerzijds kent het lange termijn schommelingen die bij ieder individu aanwezig is. Anderzijds wordt het gekenmerkt door korte termijn schommelingen, waarbij onder invloed van een positieve gebeurtenis het zelfwaardegevoel zal stijgen en bij een negatieve gebeurtenis zal dalen. Concreet wil ik hiermee bedoelen dat de zelfwaardering een levenslange ontwikkeling is, waar gedurende het hele leven aan gewerkt dient te worden. Toch zou ik in mijn ontwerp graag preventief werken aan de zelfwaardering van kinderen.

Ondanks het feit dat je als individu energie moet blijven investeren in je welzijn en zelfwaardering, blijkt uit de literatuurstudie dat er een zekere basis gelegd kan worden die de ontwikkeling van een positief zelfwaardegevoel bevordert. Evenzeer is het belangrijk dat deze basis gelegd wordt op het moment dat kinderen hier het meest gevoelig voor zijn.

Vanaf de leeftijd van zes staat een kind ontwikkelingspsychologisch op de drempel van een nieuwe levensfase waar "de klemtoon zal worden gelegd op het verwerven van een aantal elementaire vaardigheden, inzichten en attitudes die mensen nodig hebben om als volwaardig lid van de volwassenstructuur te kunnen functioneren" (Craeynest P., 2007). (Selderslaghs, Van Moorsel, Caluwaerts, & Wolfaert, 2013). Ook zal het zelfwaardegevoel vanaf deze leeftijd steeds meer gaan stabiliseren en beginnen kinderen zichzelf te typeren via het zoeken naar overeenkomsten of verschillen. Via deze informatie concludeerde ik dat de basis van het ontwikkelen van een positief zelfwaardegevoel het best op deze leeftijd gelegd kan worden. Het preventief versterken van het zelfwaardegevoel van kinderen zal ik uiteindelijk verwezenlijken via een laagdrempelige vorm van dans -en bewegingstherapie.

4.1.2 Wanneer wordt er gesproken van een laagdrempelige vorm van dans -en bewegingstherapie?

Omdat de teachers en hulpverleners, die met mijn ontwerp aan de slag zullen gaan, geen therapeuten zijn, wil ik een laagdrempelige vorm van dans -en bewegingstherapie construeren. Maar vanaf welk moment is dans -en bewegingstherapie laagdrempelig?

Om hier een antwoord op te kunnen vinden, ben ik in de literatuur op zoek gegaan naar bronnen die verschillende kunstvormen, waaronder dans, op een laagdrempelige manier voor leerkrachten, hulpverleners, ouders,... betrekken in de opvoeding van kinderen. Via deze bronnen kon ik ook in mijn ontwerp materiaal aanbieden dat op een eenvoudige en kwalitatieve manier crossovers maakt naar de kunstdiscipline dans.

In mijn ontwerp zal de basis van dans -en bewegingstherapie aanwezig blijven. Hiermee bedoel ik dat ik rekening zal houden met het verloop van een danstherapeutische sessie

(ik verwijs naar paragraaf 2.3.6) en bepalende factoren van dans -en bewegingstherapie die ik later in het puntje hieronder zal bespreken (ik verwijs naar paragraaf 4.2.2). Anderzijds zal ik laagdrempelige lichaamsgerichte oefeningen introduceren waarin spelen samengaat met plezierbeleving, het bewust worden van het eigen lichaam en weerbaar worden, centraal staan. Daarnaast zal ik in mijn ontwerp hameren op een aanpak waarin teachers en hulpverleners het prestatiegerichte aspect links laten liggen en vooral vertrekken vanuit de uniekheid van ieder kind. Op deze manier kunnen kwaliteiten, in plaats van valkuilen, extra benadrukt worden.

Door rekening te houden met al deze bovenstaande elementen zal ik op een laagdrempelige manier, via het gebruik van dans, het zelfwaardgevoel van kinderen ook in Sri Lanka kunnen versterken.

4.2 Bepalende factoren voor het ontwerp

Omdat mijn ontwerp gericht is op 6-8 jarigen in een Sri Lankaanse context moet ik met een aantal zaken rekening houden. De factoren die ik in acht moet nemen heb ik in de onderstaande paragrafen verduidelijkt. De factoren zijn gebaseerd op informatie die ik heb gehaald uit mijn literatuurstudie en gegevens die ik heb verzameld in Sri Lanka zelf.

4.2.1 Fysieke mogelijkheden van 6-8 jarigen

Ondanks ik in mijn ontwerp gefocust zal zijn op dans en beweging bij kinderen van zes tot acht jaar wil ik bijkomend ingaan op hun lichamelijke en psychomotorische ontwikkeling. Op deze manier kan ik in mijn ontwerp rekening houden met hun fysieke mogelijkheden.

Vanaf de leeftijd van zes jaar groeit een kind heel snel. Lichamelijk worden de armen en benen langer, de borst en de heupen breder en groeit hun lichaamsgewicht -en kracht. Eveneens het evenwicht is vanaf de leeftijd van zes goed ontwikkeld en zal gedurende de verdere ontwikkeling nog meer toenemen. Activiteiten zoals balanceren op muurtjes, hekken en balken zijn vanaf deze leeftijd dus ook een favoriete bezigheid van kinderen. De oog-hand-coördinatie die nodig is voor te mikken, slaan, schoppen en gooien ontwikkelen zich vanaf deze periode en gaan stelselmatig toenemen. Ook de lichaamsbeheersing, dat activiteiten zoals buigen, gymnastische oefeningen, fietsen en verschillende andere sportieve activiteiten mogelijk maakt, zal verbeteren.

Als gevolg van bovenstaande groei zal de fijne en grove motoriek elk jaar versoepelen en verfijnen. Tien seconden op één been staan, over een balk lopen, fietsen, touwtje springen, veters strikken en schrijven zijn allemaal voorbeelden van activiteiten die vanaf de leeftijd van zes mogelijk zijn en die gedurende de verdere ontwikkeling verfijnt worden. (Mönks, F.J., & Knoers, A.M.P., 1997)

4.2.2 Bepalende factoren van dans -en bewegingstherapie voor het ontwerp

Positieve aansluiting

Voor kinderen is het van belang dat zij positieve ervaringen ervaren in hun leven. Vanuit deze positieve ervaringen kunnen zij hun eigen kwaliteiten ontdekken. Positieve ervaringen kunnen worden verwezenlijkt wanneer het kind ervaart dat hij mag zijn wie het is en dat zijn mogelijkheden en kwaliteiten niet ondermijnd worden. In de begeleiding met kinderen is het dus van belang dat er positieve aansluiting is tussen het kind en de hulpverlener. (Aarts, et al., 2020). Zoals ik al eerder vermeldde, wordt in de Sri Lankaanse maatschappij veel nadruk gelegd op presteren. Dit resulteert vaak in een minder positieve aansluiting tussen teacher en kind. In mijn ontwerp wil ik het belang van deze positieve aansluiting extra in de verf zetten door duidelijk te maken dat het in mijn vorm van danstherapie niet draait om presteren. In tegenstelling tot dit voorgaande wil ik juist benadrukken dat de teachers de kinderen laten zijn wie ze zijn en op zoek gaan naar de behoeften en kwaliteiten van het kind.

Positieve relatie

Ten tweede wil ik ingaan op een element dat aansluit op het voorgaande. Naast de positieve aansluiting wil ik nogmaals benadrukken hoe belangrijk een positieve relatie tussen de hulpverlener en het kind is. Zoals ik al in paragraaf 1.4.6 vernoemde, is een liefdevolle begeleiding van de hulpverlener essentieel in het verdere traject. Het is een basishouding waarin je als hulpverlener de kinderen zelf laat uitvinden wat ze het beste kunnen doen. Ook in mijn ontwerp wil ik benadrukken dat de teachers, bij het uitvoeren van het ontwerp, moeten vertrekken vanuit een positieve en stimulerende houding. Ik wil beklemtonen dat ze de kinderen laten ervaren welke kwaliteiten ze bezitten, waarbij de teacher het veilige vangnet biedt en de kinderen bijstaan, indien ze vastlopen. Binnen deze positieve relatie zal de teacher de kinderen duidelijke grenzen bieden. Anderzijds zal hij/zij, gedurende de sessies, relatiebevorderende oefeningen afwisselen. Ook zal er een vrije speelruimte moeten worden voorzien waarin de kinderen de ruimte krijgen om hun eigen creativiteit en fantasie te ontdekken en te gebruiken. Dit werkt op zijn beurt weer bevorderend voor het zelfvertrouwen van het kind. (Aarts, et al., 2020)

Non-verbale bewustwording

Voorafgaand haalde ik aan dat bewustwording één van de belangrijkste doelen is van dans -en bewegingstherapie. Onder bewust worden werd verstaan: inzicht krijgen of ervaring opdoen in een situatie. Omdat mijn ontwerp gemaakt is voor tamelijk jonge kinderen is het inzicht krijgen of bewust worden een lastig begrip. Dit betekent immers niet dat er niet gewerkt kan worden aan bewustwording. Ervaring is vaak echter al genoeg. Vooral in een samenleving zoals Sri Lanka, waar woorden voor bepaalde gevoelens en gedachten tekortschieten, is non-verbale bewustwording een proces dat niet uit het oog verloren mag gaan. Bewust worden is in deze context gericht op wat het kind al kan en hoe het zich voelt als het in beweging is. Via lichaamsgerichte oefeningen, het creëren van prettige lijflijke ervaringen en het geven van ondertiteling, namelijk benoemen wat je doet en wat je bij het kind ziet gebeuren, maak je het kind bewust van zijn lichaam, fysieke kracht en mogelijkheden. Daarnaast kan er spelenderwijs aan de slag worden gegaan met het uitbreiden van het bewegingsrepertoire, het versterken van kwaliteiten en het aanleren van nieuwe en gezonde manieren van interactie. Hierdoor moeten kinderen zelf niet benoemen wat ze voelen, wat voor hun fijner is doordat ze vaak niet over de mogelijkheid beschikken om hierover in gesprek te gaan. Anderzijds is de bewustwording vaak goed terug te zien in een verandering van het gedrag. (Aarts, et al., 2020)

Plezier

Een ander belangrijk kenmerk dat ik ook wil benadrukken is plezier. Zorgen dat kinderen met plezier naar de sessies komen is een essentieel doel binnen mijn ontwerp. Door kinderen een gevoel van plezier te laten ervaren, zal er meer energie ontluiken hetgeen prikkelen van de fantasie en creativiteit bewerkstelligd. Verder zal plezier ervoor zorgen dat kinderen een uitdaging aangaan en, zelfs als het moeilijk wordt, niet opgeven. Om deze reden wil ik in mijn ontwerp de verschuiving, van de klemtoon van presteren naar een meer plezier gerichte benadering, benadrukken. In een Sri Lankaanse prestatiesamenleving is het dus van belang dat de teachers de kinderen laten zijn wie ze willen zijn en hen uitnodigen om plezier te hebben. (Aarts, et al., 2020)

Exploreren

Tenslotte is het belangrijk dat kinderen kunnen exploreren in mijn ontwerp. Door te exploreren zullen ze manieren ontwikkelen om bepaalde ervaringen te begrijpen en te integreren. Hierdoor wordt het ontdekken van nieuwe wegen mogelijk gemaakt in de ontwikkeling van het zelfgevoel. Exploreren wordt mogelijk gemaakt via dans, spel en improvisatie. Ook spel, hetgeen geassocieerd wordt met plezier, mag dus niet uit het oog verloren gaan in mijn ontwerp. (Aarts, et al., 2020)

4.2.3 Bepalende factoren van het zelfwaardegevoel voor het ontwerp

Zoals ik voordien al formuleerde in paragraaf 1.2.6 'Het ontstaan van een positieve zelfwaardering', spelen genetische factoren, opvoeding en de omgeving een belangrijke rol in het ontstaan van een positief zelfwaardegevoel. Omdat genetische factoren een vaststaand gegeven is en de opvoeding in dit werkstuk niet van toepassing is, zijn deze twee factoren niet relevant voor mijn ontwerp. De omgeving daarentegen is een factor dat ik graag extra benoem. Doordat mijn ontwerp gericht is op Child Action Lanka en hun centra zullen voornamelijk hulpverleners en teachers met dit project aan de slag gaan. De hulpverleners en teachers vormen samen, naast relevante andere, de omgeving. Zij kunnen dus met andere woorden een invloed uitoefenen op de ontwikkeling van het zelfwaardegevoel van een kind. Wanneer de hulpverleners en teachers een respectvolle en integere houding aannemen ten opzichte van elkaar en de kinderen, zullen de kinderen leren om op dezelfde manier in interactie te treden met andere. De kinderen zullen dus de vaardigheden onder de knie krijgen en deze verinnerlijken. Dit geeft op zijn beurt een positief effect op het zelfrespect. Ook de externe feedback die een individu ontvangt vanuit zijn omgeving speelt een grote rol op de mate van het zelfwaardegevoel van iemand. Is deze externe feedback positief geformuleerd, waarin men gelooft in de krachten van ieder mens, zullen kinderen een positiever zelfwaardegevoel ontwikkelen.

In de toepassing van mijn ontwerp is het dus van belang dat de hulpverleners en teachers gefocust zijn op de kwaliteiten en positieve kanten van de kinderen en deze ook benoemen. Daarnaast zullen zij de kinderen op een positieve en respectvolle manier moeten benaderen. Op deze manier zullen kinderen hun kwaliteiten en sterke punten leren ontdekken wat ervoor zorgt dat kinderen op latere basis negatieve denkpatronen makkelijker zullen doorbreken. Ook zullen ze op een meer positievere manier naar zichzelf en hun handelen kijken.

4.2.4 Context -en cultureel bepalende factoren voor het ontwerp

In paragraaf 1.1.1 beschreef ik dat er in Sri Lanka gesproken kan worden over een collectivistische samenleving. Deze collectivistische samenleving zorgt ervoor dat de identiteit van individuen voor een groot deel bepaald wordt door de groep waartoe men behoort. Desondanks dat identiteit en zelfbeeld twee begrippen zijn die hand in hand gaan met elkaar, heeft deze collectivistische samenleving impact op hoe een zelfbeeld in deze maatschappij wordt geïnterpreteerd. Door het collectivistische aspect zal in het zelfbeeld de nadruk op het 'zelf' verschuiven naar 'wij'. Met de 'wij' bedoel ik dan de groep waartoe men behoort. Regelmatig is familie een eerste groep waartoe men behoort en waar het kind afhankelijk van is. Met dit hele gegeven wil ik in mijn ontwerp rekening houden. Om deze reden zal ik opteren voor een toepassing van mijn ontwerp in groepsverband.

Anderzijds zal ik in mijn ontwerp kiezen voor een groepsgerichte vorm, vermits zelfbeeld/zelfwaardering en danstherapie nog geen bekend gegeven is in Sri Lanka en zeker niet in Nuwara Eliya. Wanneer ik in mijn ontwerp zou kiezen voor een individuele begeleiding bestaat de mogelijkheid dat kinderen snel het gevoel krijgen dat ze iets fout hebben gedaan. Een gevoel dat ik, doordat het zelfbeeld verlagend werkt, zeker wil vermijden.

Sri Lanka wordt tot op de dag van vandaag geconfronteerd met een kloof tussen beide sekse. Deze kloof zorgt ervoor dat er specifieke waarden gekoppeld worden aan een gender. Van meisjes wordt bijvoorbeeld verwacht dat zij trouwen en instaan voor huishoudelijke taken. Van mannen wordt verwacht dat zij instaan voor het inkomen en zorgen voor voedsel. Ook in beweging liggen de waarde anders. Meisjes en jongens worden in lichamelijke beweging strikt van elkaar gescheiden. Ook mogen meisjes bepaalde gymnastische oefeningen niet doen. Doordat beweging in mijn ontwerp niet kan worden weg gewerkt, zal ik proberen rekening te houden met deze kloof. Om deze reden heb ik beslist om meisjes en jongens te splitsen in mijn ontwerp. De danssessies op zich zullen hetzelfde blijven voor jongens en meisjes, alleen de groepen worden op een andere manier gevormd.

Mijn idee voor het ontwerpen van een laagdrempelige vorm van danstherapie is ontstaan uit mijn observaties. Deze observaties deden me inzien dat er ontzettend veel gedanst wordt in Sri Lanka. Zelfs in het centrum van Nuwara Eliya bestonden pauzes regelmatig uit dansen. Ik merkte op dat vele kinderen hier veel geluk uithaalden en ze straalden van zodra dit deel van de dag aanbrak. Toch zit er een keerzijde aan dit gebeuren. In Sri Lanka wordt elk jaar, door bijna alle scholen van het land, een concert georganiseerd. Op dit concert moeten kinderen dansen voor hun ouders, grootouders en andere belangrijke personen,.... In eerste instantie lijkt dit een leuk gegeven, maar ook hier komt het prestatiegerichte aspect opnieuw naar boven. Tijdens het oefenen voor het concert en de uitvoering ervan wordt er sterk gefocust op het presteren van kinderen. Wanneer er door teachers beslist wordt dat een kind niet capabel genoeg is om mooi te dansen, door bijvoorbeeld zijn lichaamsbouw, zal het kind deze opmerking ook te horen krijgen en achteraan worden geplaatst. Wat naar mijn gevoel niet zelfbeeldbevorderend werkt. Om deze reden wil ik de contradictie van het dansen aanreiken en wil ik me bewust zijn dat dansen in deze context ook vaak zelfbeeldverlagend kan werken. Zoals ik hierboven al meerdere malen aanhaalde, wil ik nogmaals benadrukken dat de nadruk in mijn ontwerp

niet ligt op presteren. Kinderen moeten kunnen zijn wie ze zijn en er moet op maat van ieder kind gewerkt worden. Kan er iemand niet volgen, dan zal er in mijn ontwerp niet gedacht worden vanuit een denkwijze 'je kan het niet'. In dit geval wil ik dat teachers en hulpverleners samen met het kind op zoek gaan naar zijn/haar kwaliteiten om daar dan uiteindelijk op verder te bouwen.

4.3 Danssessies

Om mijn ontwerp een uiteindelijke vorm te geven heb ik zes danssessies ontworpen die op een laagdrempelige manier de zelfwaardering van zes tot acht jarige kinderen gaan versterken. Deze danssessies houden op hun beurt rekening met de Sri Lankaanse context en cultuur.

Voor de uitwerking van mijn danssessies verwijs ik naar de website <https://dance-esteem.jouwweb.be>. Op deze website heb ik mijn uiteindelijk ontwerp vorm gegeven onder de naam 'Dance-esteem'. Allereerst wordt er een korte inleiding gegeven, komen de bepalende factoren waar rekening mee dient gehouden te worden aan bod en worden de zes danssessies besproken. De danssessies worden aan de hand van instructiefilmpjes aangeboden aan de teachers en hulpverleners van CAL die met dance-esteem aan de slag kunnen gaan.

5 Conclusies en aanbevelingen

In het laatste hoofdstuk van dit bachelorproject bied ik een concreet antwoord op de onderzoeksvraag: "Op welke manier kan een laagdrempelige vorm van dans –en bewegingstherapie, voor het preventief versterken van zelfwaardering van 6-8 jarige, geïntroduceerd worden in Child Action Lanka?". Om op bovenstaande onderzoeksvraag een antwoord te kunnen geven, heb ik deze vraag onderverdeeld in een aantal bijvragen die een leidraad hebben gevormd gedurende dit hele proces.

Via inzichten vanuit mijn ervaringen in Sri Lanka, mijn literatuuronderzoek en het uitwerken van mijn ontwerp heb ik een methode, 'Dance-esteem', kunnen ontwikkelen die inzet op het versterken van het zelfwaardegevoel van Sri Lankaanse kinderen. Omdat ik bijkomend het zelfwaardegevoel preventief wou aanpakken, vroeg ik mij af vanaf welke leeftijd kinderen het meest gevoelig zijn om hiervoor een basis te ontwikkelen. Anderzijds besepte ik dat mijn methode uitgevoerd zal worden door niet opgeleide teachers met een andere culturele achtergrond en toegepast zal worden op Sri Lankaanse kinderen. Hierdoor moest ik mijn ontwerp zo aanpassen dat teachers en hulpverleners deze methode kunnen begeleiden en het toch een positief effect heeft op het zelfwaardegevoel van de Sri Lankaanse kinderen. Om deze reden ontwikkelde ik zes danssessies waar laagdrempelige lichaamsgerichte oefeningen, spelvormen, vertrouwens –en complimentenactiviteiten elkaar afwisselen. In deze danssessies heb ik me gebaseerd op het verloop en de uitgangspunten van een danstherapeutische sessie. Zo bestaan mijn danssessies steeds uit een inleiding, opwarming, kern en slot en hou ik rekening met bepalende factoren van dans –en bewegingstherapie om de voeling met dit medium niet te verliezen. Ook de fysieke mogelijkheden van 6 tot 8 jarige kinderen heb ik in acht genomen. Verder heb ik in mijn ontwerp rekening gehouden met context –en cultureel bepalende factoren wat de toepassing van mijn methode mogelijk zou moeten maken. Tot slot ben ik in mijn methode uitgegaan van de uniekheid van ieder kind en benadruk ik meermaals dat de begeleiders van deze danssessies van cruciaal belang zijn bij het beklemtonen van het positieve, de competenties en kwaliteiten van kinderen.

Deze zes danssessies, met aandacht voor sociaal-emotionele ontwikkelingselementen, zullen vervolgens baat hebben op meerdere niveaus.

Op micro-niveau zal iedere danssessie positief van invloed zijn op het welzijn van kinderen. Kinderen zullen zichzelf kunnen zijn, zich beter in hun vel voelen, moeilijk hanteerbare situaties en uitdagingen niet uit de weg gaan en op een gepaste manier uitkomen voor hun mening. Kortom het zelfbeeld en de zelfwaardering van deze kinderen zal een boost krijgen wat hen weerbaarder maakt voor mogelijke obstakels en positieve effecten zal hebben op meerdere vlakken zoals school en levensgeluk.

Op meso-niveau zal het positieve effect van de danssessies ervoor zorgen dat teachers en hulpverleners de effectiviteit en efficiëntie van de methodiek zullen inzien. Dit zal ervoor zorgen dat zowel de teachers en hulpverleners als CAL blijvend zullen inzetten op de competenties en kwaliteiten van de kinderen en steeds zullen vertrekken vanuit de uniekheid van ieder kind.

Op macro-niveau zullen deze zichtbaar positieve effecten op verschillende vlakken ervoor kunnen zorgen dat er op hoger niveau maatregelen getroffen worden of campagnes opgezet worden dat de relevantie van een goed welzijn inzien en hierop inzetten. Mogelijke voorbeelden van maatregelen zijn hier: het afschaffen van de staatsexamens of tekenwedstrijden, betere opleidingen voor leerkrachten waarin minder nadruk wordt gelegd op de verbeterpunten van kinderen, diensten oprichten die instaan voor het welzijn van kinderen op school,....

Toch bemerk ik ook een aantal belemmeringen die het invoeren van mijn methode kunnen tegenwerken.

Zo ben ik er van overtuigd dat mijn methode nog doeltreffender kon zijn indien ik in dialoog zou zijn getreden om de danssessies af te stemmen op de noden van de doelgroep die ermee aan de slag zal gaan. Wanneer ik mijn ideeën had kunnen afstemmen op hun ideeën zou de methode nog meer afgestemd zijn aan de Sri Lankaanse cultuur en meteen en inzicht zijn ontstaan omtrent de efficiëntie van de methode.

Ook het feit dat ik de methode zodanig heb gemaakt dat de plaatselijke teachers en hulpverleners hiermee aan de slag kunnen gaan, kan de invoering van mijn methode tegenwerken. Omdat de begeleiders in dezelfde cultuur leven als de kinderen en ze hierdoor dezelfde visie hebben over bepaalde zaken, is het mogelijk dat zij de oefeningen van de sessies geheel of gedeeltelijk belemmeren. Wanneer ik zelf de kans had om de sessies toe te passen op de Sri Lankaanse kinderen, kon ik met hen in interactie treden van zodra ik een drempel zou ervaren. Deze interactie zou er enerzijds voor kunnen zorgen dat de kinderen het gevoel krijgen dat ze hun mening vrij mogen uiten en betrokken worden. Anderzijds zou deze interactie kunnen zorgen voor een inzicht bij de kinderen, waarop je dan verder kan bouwen.

Los van eerder vermelde belemmeringen heb ik mijn sessies enkel kunnen voorleggen aan een danstherapeut en mijn BAP-begeleiders. Door het toedoen van de coronacrisis heb ik de sessies niet kunnen toetsen op kinderen van 6 tot 8 jaar. Ook het uitproberen van de sessies in Sri Lanka zelf was niet mogelijk doordat mijn stage in het eerste semester van het academiejaar viel. Om deze reden vertrouw ik op de studenten van volgend jaar die de danssessies kunnen toepassen met de kinderen en zo de belemmeringen van de methodiek kunnen inperken.

Bibliografie

- Aerts, S., et al. (2020). *Danstherapie: Verkenning van het werkveld*. Den Haag: Acco
- Agape, vzw. (2011). *Agape Belgium: Centrum voor training en supervisie in integrale therapie*. Geraadpleegd op 25 maart 2020, via <https://www.agapebelgium.be/>
- American Dance Therapy Association: *Our Mission*. (z.d). Geraadpleegd op 11 maart 2020, via <https://adta.org/our-mission/>
- Bailey, B.A. (2009). *Easy to love, difficult to discipline: The seven basic skills for turning conflict into cooperation*. New York, USA: HarperCollins E-books
- Bartelink, C. (2014). *Creatieve therapie [Onderzoeksrapport]*. The Hague: University of Applied Sciences.
- Bradley, K.K. (2009). Chapter 4: Mastery of Movement for the twenty-first-century performer. *Rudolf Laban*. Routledge. New York. Pp. 88-127
- Broekaert, E., Vandeveld, S., & Briggs, D. (2011). *The postmodern Application of Holistic Education. Therapeutic Communities*. Vol. 32 (1), Pp. 18-34
- Brown, J.D., & Manowski, T.A. (1993). Self-esteem, mood, and self-evaluation: changes in mood and the way you see you. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(3), 421.
- Buysse, G. (2010). *Het verband tussen zelfwaarde en depressieve klachten: Differentiatie van het concept zelfwaarde als sleutel tot eenduidige onderzoeksresultaten?* (Masterproef). Leuven: Katholieke Universiteit Leuven Faculteit Psychologische en Pedagogische wetenschappen
- Callahan, S. (2017). *Children Incorporated: Touching the Lives of Children in Sri Lanka*. Geraadpleegd op 27 maart 2020, via <https://childrenincorporated.org/>
- Castriota, S., Becchetti, L. (2008). *Does money affect happiness and self-esteem?: The poor borrowers' perspective in a quasi-natural experiment*. Gennaio: universita di Bologna
- Child Action Lanka: *About us*. (2019). Geraadpleegd op 28 maart 2020, via <https://www.childactionlanka.org/>
- Child Action Lanka: *Home*. (2019). Geraadpleegd op 28 maart 2020, via <https://www.childactionlanka.org/>
- Child Action Lanka: *Where we work*. (2019). Geraadpleegd op 28 maart 2020, via <https://www.childactionlanka.org/>
- CJG) *Heemstede: Zelfbeeld*. (2020). Geraadpleegd op 27 maart 2020, via <https://www.cjgheemstede.nl/>
- Claes, D. (2012-2013). *Kan sport het zelfbeeld van de jongens in House of Light in Sri Lanka beïnvloeden?: Een onderzoek naar de positieve invloed van sport op het zelfbeeld* (Bachelorproef). Leuven: Sociale school Opleiding: BANABA Internationale samenwerking Noord-Zuid

Colebrants, F. (2016-2017). *Ik kan het, jij kan het, wij kunnen het: Veerkracht en empowerment ter bevordering van het zelfwaardegevoel van jongeren tussen 18-25 jaar oud bij Arktos vzw* (Bachelorproef). Leuven: Sociale school Opleiding Sociaal Werk

Coppens, S., Demaj, M., Peeters, J., Ravaut, E., & Van Bouwel, N. (z.d.). *POP-UP Hoe jongeren denken over de toekomst!: Hoe blijven jongeren zichzelf in een prestatie maatschappij?* Geraadpleegd op 30 maart 2020, via <https://pkvs4.wordpress.com/>

Craeynest, P. (2007). *Psychologie van de levensloop: Inleiding in de ontwikkelingspsychologie*. Leuven: Acco.

Daems, J., Missinne, T., Bontinck, I., Jamin, B., Goethals, V., & van Renterghem, M. (2012). *Sherborne bewegingspedagogiek: Ontwikkelingsstimulerend bewegen*. Sint-Niklaas: Abimo Uitgeverij.

De Neef, M. (2013). *Ik? Ik stel niks voor: Over zelfbeeld, zelfwaardering, zelfvertrouwen*. Amsterdam: Uitgeverij Boom

DeHart, T., Pena, R., & Tennen, H. (2013). The development of explicit and implicit self-esteem and their role in psychological adjustment. *Self-esteem: current issues in social psychology*, psychology Press, New York, 99-123

Dillenbeck, M., & Hammond-Meiers, J.A. (2009). Death and dying: Implications for dance/movement therapy. *American Journal of Dance Therapy*, 31, 95-121. Doi: 10.1007/s10465-009-9074-2

Dulicau, D & Berger, M.R. (2005). Global Dance/Movement Therapy Growth and Development. *The Arts in Psychotherapy*, 32, pp. 205-216

EADMT: history of EADMT. (z.d.). Geraadpleegd op 11 maart 2020, via <https://eadmt.com/?action=article&id=46>

Epic Arts. (z.d.). *Epic Arts: About Epic Arts*. Geraadpleegd op 13 april 2020, via <http://epicarts.org.uk/about/>

Epic Arts. (z.d.). *Epic Arts: The first fully inclusive contemporary performance company in South East Asia*. Geraadpleegd op 13 april 2020, via <http://epicarts.org.uk/about/>

Erfer, T., & Ziv, A. (2006). Moving towards cohesion: Group dance/movement therapy with children in psychiatry. *The Arts in Psychotherapy*, 33, pp. 238-246

Eslami, M., & Pogolian, A. (2008). *Zelfwaardering en schizotypische trekken bij tweede generatie Marokkaanse en Surinaamse migranten en autochtonen* (Masterproef). Utrecht: Universiteit Utrecht Opleiding Klinische en gezondheidspsychologie

Glassman, W.E., & Geluk, H. (2007). *Stromingen in de psychologie*. Baarn: Hbuitgevers
Grabau, E., & Visser, H. (1987). *Creatieve therapie: Spelen met mogelijkheden*. Houtem-Diegem: Bohn Stafleu Van Loghum

Greenwald, A.G., & Banaji, M.R. (1995). Implicit social cognition: attitudes, self-esteem, and stereotypes. *Psychological review*, 102(1), 4.

Harris, P. (2001). *Practured Paradise: images of Sri Lanka*. Colombo: Vijitha Yapa Publications

Harter, S. (2003). The development of self-representations during childhood and adolescence. In M.R. Leary & J.P. Taguey (Eds.), *Handbook of Self and Identity* (pp. 610-642) New York, NY: The Guilford Press

Harter, S., & Pike, R. (1984). *The pictorial scale of perceived competence and social acceptances for young children*. *Child development*, 1969-1982

Ho, R.T. (2005). Regaining balance within: Dance movement therapy with Chinese cancer patients in Hong Kong. *American Journal of Dance Therapy*, 27, 87-99. Doi: 10.1007/s10465-005-9002

Humanium. (z.d.). *Children of Sri Lanka: Realizing Children's Rights in Sri Lanka*. Geraadpleegd op 27 maart 2020, via <https://www.humanium.org/en/>

Individualisme: Individualisme versus Collectivisme. (z.d.). Geraadpleegd op 28 maart 2020, via <http://www.groepsdynamiek.nl/individualisme.html>

Jans, L. (2018-2019). *Bouwen aan (zelf) vertrouwen met Sherborne voor kwetsbare kinderen: Een train the trainer voor teachers van Child Action Lanka in Sri Lanka* (Bachelorproef). Leuven: Sociale school Opleiding: Sociale Readaptatiewetenschappen

Jordan, C.H., Spencer, S.J., & Zanna, M.P. (2005). Types of high self-esteem and prejudice: How implicit self-esteem relates to ethnic discrimination among high explicit self-esteem individuals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(5), 693-702.

Kaji, M., Miyagi, T., Ito, A., Komori, C. & Matsuo, T. (2002). Development of a dance/movement therapy program in Japan: A case study. *American Journal of Dance Therapy*, 24, 17-26. Geraadpleegd op <https://link.springer.com/>

Kernis, M.H. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological inquiry*, 14(1), 1-26.

Kernis, M.H., & Goldman, B.M. (2003). Stability and variability in self-concept and self-esteem. *Handbook of self and identity*, 106-127

Kernis, M.H., & Johnson, E.K. (1990). Current and typical self-appraisals: Differential responsiveness to evaluative feedback and implications for emotions. *Journal of Research in Personality*, 24(2), 241-257.

Kleinlooh, S. (2019). *Simon Kleinlooh Danstherapie, Coaching en Supervisie: Danstherapie*. Geraadpleegd op 11 maart 2020, via <http://www.kleinlooh-danstherapie.nl/>

Lambert, M., & Barley, D.E. (2002). Research summary on the therapeutic relationship and psychotherapy outcome. In J.C. Norcross (ed). *Psychotherapyrelationships that work* (pp. 17-28). New York: Oxford University Press

Leary, M.R., & Baumeister, R.F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. *Advances in experimental social psychology*, 32, 1-62

Lee, T.-C., Link, Y.-S., & Chiang, C.-H. (2013). Dance/movement therapy for children suffering from earthquake trauma in Taiwan: A preliminary exploration. *The Arts in Psychotherapy*, 40, 151-157. Doi: 10.1016/j.aip.2012.12.002

Lewis, M., & Brooks-Gunn, J. (1997). *Social cognition and the acquisition of self*. New York: Plenum Press

Lewis, M., & Ramsay, D. (2004). Development of Self-Recognition, Personal Pronoun Use, and Pretend Play During the 2nd Year. *Child Development*, 75(6), 1821-1831.

Lopes Cardozo, M. (2008). *Sri Lanka: in peace or in pieces? A Critical Approach to Peace Education in Sri Lanka. Research in Comparative and International Education*. Vol. 3 (1), Pp. 19

Meekums, B. (2002). *Dance Movement Therapy: A Creative Psychotherapeutic Approach*. Londen: Sage Publications

Mönks, F.J., & Knoers, A.M.P. (1997). *Ontwikkelingspsychologie: Inleiding tot de verschillende deelgebieden*. Assen: Van Gorcum.

Muraleetharan, O. (2016). *The Unseen Consequences of War: Responding to Sri Lanka's Mental Health Burden*. Geraadpleegd op 28 maart 2020, via <https://yaleglobalhealthreview.com/>

Peeters, O. (2018-2019). *Het welzijn van het kind bij een intake bij Child Action Lanka: Intake verrijken met sociaal-emotionele ontwikkelingselementen ten behoeve van het kind* (Bachelorproef). Leuven: Sociale school Opleiding: Sociale Readaptatiewetenschappen

Ritter, M & Low, K.G. (1996). Effects of Dans/ Movement Therapy: A Meta-Analysis. *The Arts in Psychotherapy*. Vol. 23, No. 3, pp 249

School voor zelfwaardering: Wat is zelfwaardering? (z.d.). Geraadpleegd op 30 maart 2020, via <https://www.schoolvoorzelfwaardering.nl/>

Selderslaghs, B., Van Moorsel, A., Caluwaerts, S., & Wolfaert I. (2013). *4 je mee?: Initiatielessen voor 6-jarigen met cross-overs naar de kunstdisciplines*. Antwerpen: Garant.

Sherborne Vereniging België, vzw. (2014). *Sherborne: Wat is Sherborne?* Geraadpleegd op 25 maart 2020, via <http://sherborne.be/>

Smeijsters, H. (2008). *Handboek creatieve therapie*. AH Bussum: Coutinho

Stipek, D., Recchia, S., McClintic, S., & Lewis, M. (1992). Self-evaluation in young children. *Monographs of the society for research in child development*, i-95.

Stouten, H. (2013). *Psychoanalytisch woordenboek: Objectrelatietheorie*. Geraadpleegd op 21 maart 2020, via <https://www.psychoanalytischwoordenboek.nl/lemmas/objectrelatietheorie/>

ten Bokkel Huinink, Y. (2015). *De ontwikkeling van zelfwaardering bij jonge kinderen in sociale context: Een studie naar de rol van vroege kinderopvangervaringen* (Masterproef). Utrecht: Universiteit Utrecht Opleiding Kinder -en Jeugdpsychologie

Tortora, S. (2011). *The dancing dialogue: Using the communicative power of movement with young children*. Maryland: Paul H. Brookes Publishing Co.

Van Lent, R. (2018). *De ontwikkeling van een gelukkig kind*. Mijnheerenland: VLCounseling

- Van Ryssel, A. (2012-2013). *Beweging van dans als creatieve therapie bij kinderen en jongeren: Een overzicht van de situatie in Oost-Vlaanderen* (Masterproef). Gent: Universiteit Gent Faculteit Psychologie en Pedagogische Wetenschappen
- Vandenbosch, S. (2011-2012). *Een onderzoek naar de believing van personen die danstherapie volgen* (Masterproef). Gent: Universiteit Gent Faculteit Psychologie en Pedagogische Wetenschappen
- Vandeput, S. (2015-2016). *Hoe kan een bewegings -of danstherapeutische sessie bijdragen tot het psychisch welzijn van jongeren in een gemeenschapsinstelling: Een verkennend onderzoek in GI De Kempen "De Markt"* (Bachelorproef). Leuven: Sociale school Opleiding Sociale Readaptatiewetenschappen
- Verfaillie, M. (2011). *Mentaliseren in Beeldende Vaktherapie: Met casuïstiek van Gizella Smet en Wijntje van der Ende*. Antwerpen-Apeldoorn: Maklu
- Verhulst, C.F. (2017). *De ontwikkeling van het kind*. Assen: Uitgeverij Koninklijke Van Gorcum
- Vingerhoets, A.J.J.M, Kop, P.F.M, & Soon, P.H.G.M/ (2002). *Psychologie in de gezondheidszorg: een praktijkoriëntatie*. Houten: Bohn Stafleu Van Logum.
- VLCounseling (2017). *Zelfwaardering* [Brochure]. Mijnsheerenland: VLCounseling
- Wat is creatieve therapie*. (z.d). Geraadpleegd op 5 maart 2020, via <https://www.bvct-abat.be/creatieve-therapie>
- Wilson, T.D., Lindsey, S., & Schooler, T.Y. (2000). A model of dual attitudes. *Psychological review*, 107(1), 101
- Zelfvertrouwen: Confidence psychologisch adviesbureau*. (z.d). Geraadpleegd op 27 maart 2020, via <https://zelfvertrouwen.nl/page.php>

Interview

Voor het behalen van mijn diploma in de opleiding sociale readaptatiewetenschappen: kinderen, jongeren en welzijn moet ik een bachelorproef schrijven. Het onderwerp van mijn bachelorproef is gebaseerd op mijn buitenlandse stage die ik eerder in het eerste semester heb afgerond. Drie maanden lang heb ik gewerkt in Child Action Lanka, een Sri Lankaanse kindgerichte organisatie die instaat voor de kwetsbare kinderen en jongeren van de maatschappij. Gedurende deze stage heb ik gemerkt dat de Sri Lankaanse maatschappij eerder collectivistisch en prestatiegericht van aard is. Om deze reden wordt het welbevinden en welzijn van de burgers uit het oog verloren, wat effect heeft op hun zelfbeeld en zelfwaardering. Via de verduidelijking van de werking van deze maatschappij is mijn interesse gegroeid in het preventief aanpakken van de zelfwaardering van 6-8 jarige kinderen. Omdat dans al heel mijn leven een passie is en ik geloof in de kracht van dans op het welzijn van mensen, was en ben ik ervan overtuigd dat dans ook hier effect kan hebben op de zelfwaardering van deze kinderen. Via deze ingeving heb ik mijn onderwerp kunnen afbakenen en wil ik een laagdrempelige vorm van dans -en bewegingstherapie introduceren in Child Action Lanka om de zelfwaardering van 6-8 jarigen preventief te versterken. Doordat ik het preventief aanpak zullen kinderen weerbaarder worden gemaakt tegen mogelijke obstakels die hen in een maatschappij als deze te wachten staat.

Waar bent u aan de slag als danstherapeut op dit moment?

Momenteel ben ik niet als danstherapeut aan de slag in de strikte zin van het woord. Hiermee wil ik bedoelen dat ik niet werk in een psychiatrie. Wel werk ik voor mijn eigen organisatie genaamd 'Moving Ground'. Moving Ground is een vzw opgericht door mezelf, Evelyne Van Hecke. Via deze organisatie word ik door verschillende andere organisaties gecontacteerd om deel te nemen aan verschillende projecten en werk ik ook eigen projecten uit.

Met welke doelgroep werkt u? Welke problematieken, leeftijden, geslacht,...?

De doelgroep ligt heel ver uit elkaar. Extern geef ik dans -en bewegingstherapie aan bijna alle leeftijden en focus ik mij op kwetsbare groepen, zoals: mensen die leven in armoede, mensen vanuit het gevangeniswezen, mensen met verslavingsproblematieken,.... Binnen onze organisatie Moving Ground focussen we ons op de leeftijd van 10 tot 30 jaar. De grootste doelgroep hier zijn kinderen en jongeren met verschillende problematieken, zoals: migratieachtergrond, armoede, gedragsproblemen, fysieke beperkingen,....

Werkt u met mensen/ kinderen van verschillende culturen? Zo ja, past u zich daar aan? Welke aanpassingen doet u dan?

Ik werk met mensen en kinderen van verschillende culturen. Naast het feit dat kinderen met een migratieachtergrond één van mijn grootste doelgroepen zijn binnen mijn organisatie Moving Ground, heb ik ook verschillende projecten in asielcentra begeleid. Wanneer je werkt met mensen vanuit een asielcentra moet je sowieso meer je aanpak

aanpassen dan wanneer je werkt met kinderen vanuit een tweede of derde generatie migratie.

Toch gaan wij onze sessies niet al te veel proberen aan te passen. Dit omdat je anders op deze manier te ver verwijderd bent van de essentie van een danstherapeutische sessie. Het is dus zeker niet de bedoeling om de inhoud hiervan te veranderen. Wel zijn er natuurlijk een aantal zaken waar je rekening mee kan houden. In eerste instantie is het belangrijk dat je een thuisgevoel creëert voor jou cliënten. Doe dus zeker een aantal kleine veranderingen, waardoor de mensen zich meteen veilig en aangetrokken voelen om je sessie te starten. Daarnaast moet je ook altijd rekening houden met kledij. In de zomer met een topje en hotpants een sessie geven, is in het geval van mensen met een andere culturele achtergrond en daarbovenop nog eens kwetsbare problematiek geen goed idee. Ook geven wij soms zomerprojecten en voorzien we hallal vlees zodat toch iedereen kan eten.

Naast deze kleine aanpassingen, veranderen wij niet te veel en hebben we niet al te veel taboes. Regelmatig werd ik gewaarschuwd voor bepaalde groepen en werd er mij gezegd, "pas op: deze mensen zijn van een andere cultuur dus dit mag je niet doen". Hier hield ik in het begin van mijn carrière enorm veel rekening mee, maar naarmate ik meer danssessies gaf aan verschillende culturen merkte ik vaak dat hetgeen waar ik rekening mee hield hetgeen was wat die cliënten juist nodig hadden. Een voorbeeld hiervan is een sessie die ik ooit heb gegeven aan tieners in een asielcentra. Hier werd op voorhand gezegd dat je deze jongeren niet mocht aanraken, want dan zouden ze snel kunnen dreigen doorat de aanrakingen seksuele provocerend zou zijn. Uiteindelijk hebben wij tijdens deze sessies toch contactimprovisatie gedaan met de jongeren en gaven ze aan dat ze deze opdracht juist het leukste vonden.

Zelf ga ik voor de kinderen van Child Action Lanka, een organisatie in Sri Lanka, danssessies creëren. In Sri Lanka merkte ik het verschil tussen jongens en meisjes sterk op. Sommige bewegingen of oefeningen mochten niet door meisjes uitgevoerd worden. Hoe kan ik hier het beste mee aan de slag?

Dit is ook wat ik soms, in het geven van danssessies aan verschillende culturen, opmerk. Als ik alleen met meisjes werk, zie ik dat bepaalde bewegingen zoals draaien met de heupen of de borstkas te seksualiserend zijn. Voor zo'n situaties proberen we de ruimte veel meer af te sluiten. Hiermee bedoel ik een meisjesomgeving creëren, waardoor de meisjes zich veiliger voelen en hierdoor meer uit je sessies kan halen. Belangrijk daarbij is om nadien een gesprek aan te gaan en je af te vragen: waarom willen jullie dit niet doen en waarom dat wel. Op deze manier kan een gesprek zorgen voor inzichten bij de meisjes zelf. Ook laat je als danstherapeut zien dat je geïnteresseerd bent in hun visie over bewegingen en dat je ze betreft in de sessies. Belangrijk is wel indien je aanvoelt dat deze drempel blijft bestaan, je hier beter niet verder op doorgaat en bepaalde bewegingen achterwege laat. In deze situatie is het dus beter om je sessies aan te passen.

Kent elke danstherapeutische sessie hetzelfde verloop of is dit afhankelijk van persoon tot persoon of van doelgroep tot doelgroep?

Er bestaat geen ideale sessie. Hiermee wil ik bedoelden dat er geen vaststaand recept bestaat dat je bij iedere doelgroep kan toepassen. Enerzijds zal je altijd moeten rekening

houden met de doelgroep zelf. Anderzijds moet je binnen de doelgroep rekening houden dat de ene dag niet de andere is. Wees je ervan bewust dat wanneer je dezelfde sessie twee maal bij dezelfde doelgroep zou uitvoeren je altijd op nieuwe uitkomsten kan botsen. Tijdens de sessies gebeuren er vaak zoveel dingen en ontstaan er zoveel inzichten dat iedere sessie steeds een ander verloop kent. Bijkomend denken en voelen mensen dagelijks anders, hou hier dus ook rekening mee en besef dat je niet altijd kan doen wat je gepland had te doen. Deze verschillen maken het daardoor heel erg moeilijk om een vaststaande sessie te ontwikkelen en te bepalen of de sessie die je hebt gegeven kwalitatief goed is. Veel hangt af van observeren, luisteren, voelen en ervaren als danstherapeut en hier op een gepaste manier op inspelen. Regelmatig kan dit ook eens mislopen, maar besef dan dat dit een ervaring is die je verder helpt.

Wel bestaan er een aantal vaststaande methodieken die danstherapeuten kunnen gebruiken gedurende hun sessies. Hier kunnen ook voorkeuren in ontwikkeld worden, waardoor bepaalde methodieken juist veelvuldig gebruikt zullen worden en andere meer achterwege worden gelaten.

Hoe is het verloop van een danstherapeutische sessie specifiek voor kinderen?

Heel erg belangrijk is dat je veiligheid probeert te scheppen gedurende al de sessies. Hoe je uiteindelijk het beste veiligheid scheidt, verschilt alweer van groep tot groep en van kind tot kind. Soms zit je met heel gespleten groepen en kunnen de noden tussen de kinderen onderling heel erg verschillen. Zo kan het ene kind meer nood hebben aan eerst alles eens goed te laten uitbarsten terwijl andere kinderen daar net op gaan blokkeren. Hier is het dus belangrijk dat je als begeleider de middenweg probeert te vinden, zodat je iedereen evenveel meekrijgt in je sessie. Opnieuw is observeren, luisteren, voelen en ervaren heel belangrijk en zal je hier als therapeut op een gepaste manier moeten op inspelen.

Anderzijds is het taalgebruik ook heel belangrijk waar ook rekening mee moet gehouden worden gedurende je sessies. Als je doelgroep bestaat uit allemaal jonge kinderen is het niet de bedoeling dat je moeilijke termen gebruikt. In tegenstelling tot dit is het juist van belang dat, wanneer je werkt met kinderen van zes tot acht jaar, je de sessies niet te droog maakt, maar ook niet te kinderlijk. Mijn tip hier is om in jou geval de oefeningen in een fantasie en spelvorm te verpakken. Probeer dus een goede lijn te leggen tussen het concreet uitleggen van de oefening en het maken van oefeningen in een juiste verpakking. Dit vormt zeker een uitdaging, maar op deze manier krijgen de kinderen het gevoel dat ze spelenderwijs kunnen leren en toch niet te kinds gehouden worden. Voorbeelden van hoe je gefantaseerd met deze doelgroep kan werken zijn: in een huis dansen en elke kamer gaan exploreren, verschillende vormen van zweven spelenderwijs aanreiken aan de kinderen,...

Wat is volgens u de meerwaarde van dans -en bewegingstherapie bij kinderen?

In mijn opinie is dans -en bewegingstherapie bij alle mensen een meerwaarde. Er zijn veel mensen die zich verbaal niet kunnen uiten, maar wel het gevoel hebben dat ze geklemd zitten met een bepaalde emotie. Via dans -en bewegingstherapie kan je non-verbaal emoties tot uiting brengen en kunnen deze mensen zonder hun verbaal te uitten toch geholpen worden. Om deze reden vind ik dans -en bewegingstherapie een heel krachtig medium.

In vergelijking met alle andere creatieve therapieën vind ik dans –en bewegingstherapie zelf de meeste efficiënte therapie, omdat je via deze vorm van therapie meteen met je zijn in contact treedt. Binnen dit medium is er geen mogelijkheid tot vertaling van je zijn, waardoor je gevoelens en gedachten op een directe manier kan uiten. Als ervaren danstherapeut zie je dus door middel van bewegingen en lichaamstaal van mensen meteen de eigenheid en problemen van ieder individu. Hierdoor kan een danstherapeut dus ook meteen de gepaste handelingen koppelen aan ieder individu en vertrekt men echt vanuit de uniekheid van iedere individu.

Vooraf voor doelgroepen die niet sterk verbaal zijn, wordt dans –en bewegingstherapie regelmatig ingezet. Voorbeelden van deze doelgroepen zijn mensen met een verstandelijke beperking, jonge kinderen,.... Maar ik denk dat dit voor volwassenen ook nog vaak aan de orde is.

Als laatste wil ik nog meegeven dat er de dag van vandaag wereldwijd veel te weinig wordt bewogen. Dit terwijl beweging juist fungeert als een spirituele vorm om dichterbij jezelf te komen en gegronderd te staan.

Is dans -en bewegingstherapie effectief voor het preventief versterken van de zelfwaardering bij kinderen?

Hier ben ik helemaal van overtuigd. Dit is ook de reden dat ik mijn organisatie gestart ben om net aan die zelfwaardering van kinderen en jongeren te werken.

Ik ben ervan overtuigd dat dans –en bewegingstherapie tot heel veel zelfinzichten en gezondere omgangsvormen kan leiden zonder al te veel moeten babbelen. Ook is het wetenschappelijk bepaald dat een danstherapeutische sessie een heel lang effect kan hebben. Het is soms echt fenomenaal om te zien hoe een uurtje werken met kinderen in dans zo efficiënt kan zijn. Om voorgaande redenen en vanuit inzichten van kinderen en jongeren vanuit mijn organisatie, bemerk ik dat deze vorm van therapie dus ook preventief kan werken. Mijn idee is dus dat dans –en bewegingstherapie zeker effectief kan zijn bij het preventief verhelpen van bepaalde problematieken.

U gaf mij eerder aan dat u werkt met kwetsbare kinderen. Zijn er aandachtspunten die ik in acht moet nemen bij het werken met deze doelgroep?

Als eerste tip die ik je hierbij meegeef is dat je moet werken aan het idee dat falen plezierig is en dat het mag. Iets wat ik bijvoorbeeld heel veel doe bij het inzetten van creatieve therapie is de mislukking van kinderen omzetten in iets goed. Bijvoorbeeld, wanneer een kind zijn/haar tekening mislukt en deze naar je toe komt met de teleurstelling dat deze tekening is mislukt, ga ik hier positief op inspelen en de zaken die ik mooi vind benoemen. Zorg er dus voor dat je bij de kinderen inzichten verwerft waarin ze beseffen dat mislukken soms tof kan zijn en dit tot innovatie leidt.

Anderzijds moet je ervan uitgaan dat niet altijd alles juist moet zijn bij het gebruik van creatieve therapieën. Het is juist de bedoeling dat de creativiteit van kinderen de vrije loop kan gaan. Wanneer jij als begeleider of danstherapeut hierop op een negatieve manier reageert, belemmer je juist dit proces. Wees je als begeleider ervan bewust dat grote kunstenaars ook zijn voortgekomen uit mislukkingen.

Een volgend belangrijk aandachtspunt dat ik wil aanhalen is dat je een groeps sfeer moet proberen creëren dat gekenmerkt wordt door een positieve omgang tussen de groepsleden. Probeer dus niet de negatieve communicatie die zich vaak voordoet bij kinderen te versterken maar ga juist dieper in op de moeilijk te verkrijgen positieve communicatie. Wat ik met negatieve communicatie tussen kinderen bedoel, zal ik nu schetsen met een voorbeeld. Wanneer een kind bijvoorbeeld een prent ziet van een ander kind en je vraagt wat hij/zij er mooi aan vindt, zal hij/zij antwoorden met 'mooi'. Wanneer je hier dan dieper op ingaat en vraagt wat vind je er dan juist mooi aan dan zegt hij/zij vaak 'gewoon mooi'. Wanneer je vraagt aan een kind wat hij/zij lelijk vindt aan de prent volgt er vaak een hele uitleg. Het aanhalen van positieve punten is dus voor vele kinderen moeilijker, omdat onze samenleving zo wordt gekenmerkt. Probeer dus altijd vanuit positieve blikken te vertrekken. Wanneer jij dit als begeleider doet, zullen kinderen dit heel snel nadoen. Iets waar ik me bijvoorbeeld op focus gedurende mijn lessen is het 'niet doen' wat vaak gedaan wordt in het reguliere onderwijs. In het reguliere onderwijs wordt er vaak bevraagd naar verbeterpunten. Op deze manier gaan kinderen zich blind staren op dit verbeterpunt en verliezen ze de inzichten in hetgeen wat wel al goed lukt. Ik ga gedurende mijn sessies juist aandacht vestigen op hetgeen wat wel al goed lukt en daar proberen op verder te bouwen. Probeer dus vooral te kijken naar wat er goed loopt en vermijd een 'maar'. Benoem wat je goed vond en de 'maar' laat je weg.

Om de bovenstaande zaken te vermijden worden onze danstherapeutische sessies vaak ook ingeleid met een complimentenronde. In plaats van altijd een zelfevaluatie te doen, laten we kinderen en jongeren ook altijd over elkaar evalueren en dit met de focus op het positieve. Door steeds positieve complimenten te krijgen van anderen kunnen kinderen en jongeren vaak betere en realistische evaluaties maken over zichzelf. Hou wel rekening met de kanttekening dat er groepen bestaan waarbij het heel normaal is dat zij op alle vlakken (schools vlak, in de vrije tijd, thuis) negatief tot zelf gewelddadig behandeld worden. Hierdoor vinden deze kinderen en jongeren het heel moeilijk om het positieve dat tegen hen gezegd wordt te plaatsen en dat zij dit ook gaan proberen te ondermijnen. Hou hiermee rekening en probeer niet in deze val te trappen. Probeer in deze situaties duidelijke grenzen te stellen maar ga nadien ook in gesprek met deze kinderen en jongeren. Op deze manier maak je duidelijk dat wat hij/zij doet niet goed is, maar heb je ook oor voor zijn/haar moeilijkheden en ervaringen. Probeer dus in deze situaties te analyseren waarom het kind of de jongere die bepaalde actie in deze situatie doet. Via deze weg komen kinderen en jongeren vaak wel tot inzicht.

Ik wil graag een laagdrempelige vorm van dans -en bewegingstherapie ontwerpen. De bedoeling is dat teachers van daar er mee aan de slag kunnen gaan. Hebt u mogelijke voorbeelden van laagdrempelige oefeningen die ik kan toepassen in mijn ontwerp en die een positief effect hebben op de zelfwaardering van kinderen?

Wanneer je welke oefeningen gaat toepassen is opnieuw afhankelijk van een aantal elementen zoals de leeftijd van de kinderen, hoe goed ze elkaar al kennen, de soort groep,.... Zo zal ik bij een hele creatieve groep, de groep meer hun ding laten doen en hen de kring en opdrachten laten leiden. Als het gaat om een groep die angstig is dan hanteer ik meer een follow-me principe. Dus elke oefening hangt opnieuw af van hetgeen je wil bereiken en met welke doelgroep je te werk gaat.

Een tip die ik je meegeef en zelf altijd hanteer is dat ik altijd begin en eindig met een kring. Wat ik in een kring doe, maakt niet uit. Het moet gewoon een kring zijn waarin gewerkt wordt in beweging. Voorbeelden zijn: dingen doorgeven, samen bewegen,...

Een mogelijke oefening die je wel kan doen om je les te beginnen en meestal effectief is, is een doorgeef oefening. Hierbij begin je in een kring en zal er een voorwerp: een bal, stift, een voorwerp dat aansluiting heeft bij het thema van de week... doorgegeven worden. Eerst start je rustig met het doorgeven van het voorwerp. Nadien kan je er een uitdaging aan koppelen en moet het voorwerp zo snel mogelijk heel de kring rond gaan. Vervolgens kan je aan de kinderen zelf vragen of ze ideeën hebben om de bal op een specialere manier door te geven. Tot slot kan je vragen om de kring groter te maken en de bal al dansend door te geven. Met deze oefening kan je zo flexibel zijn als je zelf maar wil. Zo kan je steeds oefeningen blijven bijvoegen om uiteindelijk op de zotste manieren de bal door te geven en de ruimte in te vullen. Via de toepassing van deze oefening zal je zorgen voor een ijsbreker, zal de concentratie van de kinderen aangewakkerd worden en creëer je verbinding in de groep. Een tip die ik je hierbij meegeef is dat je bij deze oefening als begeleider niet te groot mag beginnen. Probeer voelsprietten te creëren die aanvoelen wanneer de groep klaar is voor een volgende stap in deze oefening en om uit hun comfortzone te treden.

Tijdens mijn onderzoek bemerkte ik dat een positieve aansluiting en relatie tussen de therapeut en cliënt erg belangrijk is. Hoe kan ik dit in mijn ontwerp op een goede manier bewerkstelligen.

Om een positieve aansluiting en relatie te realiseren is het van belang dat je als hulpverlener één ding goed beseft, namelijk: een goede hulpverlener staat heel dicht bij zichzelf. Hiermee bedoel ik dat hulpverleners inzicht moeten hebben in hoe ze zelf zijn, wat ze kunnen verdragen en wat niet.

Anderzijds moeten ze veiligheid kunnen scheppen voor enerzijds hun cliënten en groepen, maar ook voor zichzelf. Zelf treed ik, voor ik mijn therapiesessie start, in gesprek met mijn cliënten of groepen en bevraag ik hen wat wij nodig hebben om ons goed te voelen in een sessie en om ergens aan te werken. Hier is het dan belangrijk dat je zelf als begeleider je eigen gedachten en gevoelens op tafel smijt. Wanneer je dit niet doet, gaat je groep cliënten dit zelf ook niet doen.

Verder is het van belang om als hulpverlener de kinderen goed te observeren en hierop probeert in te spelen of verder te bouwen. Het stapsgewijze opbouwen van een goede positieve relatie en aansluiting verloopt dus op een langzaam tempo waarbij rekening wordt gehouden met de wisselwerking die heerst tussen de begeleider en de kinderen. Probeer dus in je sessies niet meteen krachtig met iets te starten, maar bouw hetgeen je wil bereiken stelselmatig op.

Tijdens mijn sessies zou ik graag groepsgericht werken. Dit omdat in Sri Lanka kinderen heel snel denken dat ze iets fout hebben gedaan indien ze individueel worden begeleid. Zijn er tips die ik bij groepsgerichte sessies in acht moet nemen?

Wat hierbij voor mij heel belangrijk is, is dat je het eigenaarschap van de sessies bij de groep legt. Dit wil niet zeggen dat de leden van de groep over alles de baas kunnen zijn, maar wel dat ze aandeel hebben in de sessies.

Anderzijds heeft dit ook een keerzijde en moet je zorgen dat het aandeel in de groep evenredig is. Hiermee bedoel ik concreet dat iedereen even veel aandeel heeft binnen de groep. Wees je ervan bewust dat je in groepen altijd mensen hebt die meer dominant zijn en anderen die juist meer timide zijn. Bij zo van die groepen is het van belang om een manier te vinden dat iedereen toch evenveel aan het woord komt en inbreng heeft.

Verder is het belangrijk dat niet alleen jij de grenzen van de leden respecteert, maar dat ook de leden onderling elkaars grenzen respecteren. Een oefening die je kan doen om hierop in te spelen en de kinderen te leren hoe ze hun grenzen kunnen aangeven is een comfortabelheids-oefening. Hierbij laat je de leden van de groep naar elkaar stappen en leer je hen bewust worden en aangeven vanaf welk moment het te confronterend is. Voor sommige leden is de bubbel gigantisch, voor andere is het niet confronterend om mensen in hun bubbel toe te laten. Via zo een soort oefeningen leren kinderen hun grenzen aangeven en opkomen voor zichzelf, maar gaan ze ook voeling ontwikkelen voor de grenzen van andere. Dat is iets wat je zeker als begeleider zal moeten faciliteren als je met groepen aan de slag gaat.

Met hoeveel kinderen per sessie zou u zelf werken om toch nog efficiënt genoeg te zijn?

De omvang van een therapie sessie is maximum acht leden om nog efficiënt genoeg te werken. Wij zelf werken wel in grotere groepen van maximum 20 kinderen, maar proberen per acht leden een begeleider te hebben. In het geval van grote groepen zullen we de groep opsplitsen en werken in kleinere groepjes, naargelang het aantal begeleiders. In jouw geval zou ik aanraden om met maximum acht leden per sessie te werken.

In Sri Lanka zelf zijn de centra niet heel ruim en zijn niet alle voorwerpen zomaar voor handen. Zijn er zaken die absoluut aanwezig moeten zijn bij het toepassen van een laagdrempelige danssessie?

Je kan met heel erg simpele dingen zoveel doen, waardoor grote materialen niet het belangrijkste is voor het slagen van een sessie. Tijdens mijn laatste sessie heb ik bijvoorbeeld met wc-rolletjes gedanst.

Wat wel belangrijk is, is plaats en als het kan een comfortabele vloer. Het laatste is in jouw geval misschien minder voor de hand liggend, maar zoek wel een plaats die het best geschikt is en voldoende veiligheid biedt. Wanneer je bijvoorbeeld de kinderen laat liggen op de grond is het van belang dat je zorgt voor een zachtere ondergrond door middel van matten of andere zaken. Dit is dus zeker een aandachtspunt in jouw geval.

