

Hoe kan ik je raken?



Opleidingsgids

*Als ik vrij kom
ga ik iemand vragen
me aan te raken
heel teder graag
en langzaam,
raak me aan
ik wil
weer leren
hoe het leven voelt*

*Ik wil geen vuisten of poten
ik wil weer
aangeraakt willen worden
willen aanraken
ik wil weer voelen
dat ik leef
als ik vrij kom
wil ik zeggen
hier ben ik
alsjeblieft raak me aan*

(Hugh Lewin 1^e en 5^e strofe)



Titel:	Hoe kan ik je raken?
Document:	Opleidingsgids
Auteurs:	Edo van de Kraats & Jaap Jansen
Begeleiders Chu Shin:	Jan Geijteman, Wim Keyl, Robin van Soolingen en Annejo Geijteman
Begeleider CHE:	Ard Vreugdenhil
Datum:	31-08-2011
Copyright:	Christelijke Hogeschool Ede Stichting Chu Shin



Voorwoord

Beste lezer,

Voor u ligt de scriptie van Jaap Jansen en Edo van de Kraats. Deze scriptie is tot stand gekomen in opdracht van Stichting Chu Shin en de Christelijke Hogeschool Ede.

Het maken van deze scriptie is een lastig project gebleken. We kunnen wel zeggen dat we het afstuderen bij Stichting Chu Shin onderschat hebben. Bij het allereerste gesprek met Jan Geijteman en Wim Keyl werden wij al gewaarschuwd dat afstuderen bij Chu Shin niet eenvoudig zou zijn en dit bleek maar al te goed na het versturen van onze eerste versie van dit document aan onze begeleider. Robin van Soolingen trainer bij Chu Shin, adviseerde ons het hele document eigenlijk maar weg te doen, omdat het niet aan de kwaliteitsstandaard van Chu Shin voldeed. Dat nieuws sloeg ons onderuit, maar heeft ons uiteindelijk naar een hoger niveau getild.

Nu we aan het einde van dit proces staan komen we tot de conclusie dat dit uiteindelijke document niet meer te vergelijken is met het eerste. We zijn dan ook enorm blij met de kwalitatieve vooruitgang van het document en zijn trots op het uiteindelijke resultaat.

Wij willen heel graag de mensen bedanken die ons geholpen hebben op dit punt te komen.

Binnen Stichting Chu Shin hebben wij zeer leerzame begeleiding gehad van Jan Geijteman en Wim Keyl, directeurs van de Stichting. Zij lieten ons met onze neus tegen de muur aanlopen, maar gaven ons daarna direct handvatten en begeleiding om verder te gaan.

Daarnaast willen we Annejo Geijteman bedanken, die ons enorm heeft geholpen met de structuur en de stijl van het document; door haar hulp is het document geworden zoals het nu voor u ligt.

Ook Robin van Soolingen, die ons heeft geholpen op het gebied van de trainingen en de thema's, willen wij bij dezen bedanken.

Voor het document hebben we een aantal interviews afgelegd en deze mensen willen wij graag benoemen.

Jan Geijteman, directeur van Stichting Chu Shin.

Wim Keyl, directeur van Stichting Chu Shin.

Robin van Soolingen, medewerker en trainer van Stichting Chu Shin.

Rowan van Kampen, aankomend trainer van Stichting Chu Shin.



Alexis Brouwer, eigenaar van budoschool Shudo Kan in Utrecht (7^e dan in Wado ryu karate, 4^e dan in aikido en aki-jitsu, en een 4^e dan in kendo).

Sero Dogu, SKMO gediplomeerd kickboksleraar en kickbokstrainer voor randgroep-jongerenprojecten voor de gemeente Barneveld.

Daarnaast willen wij uiteraard onze vrouwen en Jaap zijn kinderen bedanken voor hun eindeloze geduld op de momenten dat wij weer aan de scriptie moesten werken. Dank jullie wel. Ook willen wij Ginie van de Kraats en Larinda Bok bedanken voor alle tijd en energie die zij gestoken hebben in de taalkundige verbetering van de documenten.

En als laatste, willen we onze Hemelse Vader danken voor alle kracht, wijsheid en inspiratie die wij van Hem hebben ontvangen.

Jaap Jansen en Edo van de Kraats



Inhoud

Voorwoord	5
Inhoudsopgave	7
Hoofdstuk 1: Inleiding	9
1.1 Verantwoording	9
1.2 Literatuur	11
1.3 Probleemstelling en deelvragen.....	13
Hoofdvraag.....	13
Deelvragen	13
1.4 Structuur en informatie van de documenten	13
1.5 Begripsbepaling	14
1.5 Personalia	16
Hoofdstuk 2: Stichting Chu Shin	18
2.1 Het ontstaan van Stichting Chu Shin (deel 2).....	25
2.2 Locaties en diensten.....	26
2.3 Het aanbod van Stichting Chu Shin.....	28
2.4 Tegen de stroom in	29
Hoofdstuk 3: Hoe wordt budo binnen de Stichting Chu Shin ingezet?	31
3.1 Budo.....	31
3.2 Chu Shin budo	38
Hoofdstuk 4: Wat is de visie van Chu Shin op trauma?.....	45
4.1 Wat is trauma?	45
4.2 Wat is de visie van Stichting Chu Shin op trauma?	47
4.3. Trauma en Budo.....	51
Hoofdstuk 5: Hoe relateert Dubbelspoor aan deze opleiding?.....	60
5.1 Wat is Dubbelspoor?.....	60
5.2 Budo en Dubbelspoor.....	66
Hoofdstuk 6: Bevindingen	69
6.1 Samenvatting.....	69
6.2 Conclusie	74
6.3 Aanbevelingen	76

6.4 Koppeling naar thema's.....	77
Bronnen.....	78
- Bijlage A: De theorie rondom trauma.....	78
1. Posttraumatische stress-stoornis.....	78
2. Trauma en de neurobiologie.....	79
3. Trauma en Pesso (Psychotherapie).....	84
Bijlage B	86
Bijlage C.....	87
Literatuurlijst.....	91

Hoofdstuk 1: Inleiding

1.1 Verantwoording

Wat is het probleem?

Jan Geijteman en Wim Keyl zijn directeuren van Stichting Chu Shin en werken al 24 jaar samen. Zij hebben een manier van werken ontwikkeld waarbij zij zich richten op, zoals zij dit noemen: “het binnenkomen bij jongeren.” Dit “binnenkomen bij de jongeren” gebeurt voor een groot deel door middel van de Psychofysieke Training Agressie en Weerbaarheid. Deze manier van werken is echter helaas omstreden omdat zij gebruik maken van budo als middel tot verandering. Het werken met deze training is daarom ook al vaak het onderwerp geweest van onderzoeken en scripties, waarbij de effectiviteit van deze training onderzocht en meetbaar werd gemaakt. Daarom zouden de directeuren nu graag hun werk methodisch onderzocht en onderbouwd willen zien. Met methodiek wordt hier bedoeld op het feit dat tijdens hun manier van werken altijd het fysieke proces en het psychologische proces in elkaar overlopen. De nadruk ligt hierbij op het parallelle proces, waarbij twee verschillende subsystemen gecoördineerd en geharmoniseerd worden. Binnen de Stichting beter bekend als het dubbelspoor. De vraag die bij ons voor het schrijven van deze opleidingsgids ligt is of wij dit dubbelspoor methodisch willen beschrijven, met daaraan gekoppeld het budo en de visie op trauma en de verwerking daarvan.

9

Waarom is dat een probleem?

Stichting Chu Shin bevindt zich in een fase waarin zij vergaand aan het professionaliseren is, een aandachtspunt daarbij is dat het unieke karakter en de manier van werken niet verloren mogen gaan. Binnen deze professionalisering past ook het beschrijven van de methodiek en het op papier zetten van de kennis en ervaringen die Jan Geijteman en Wim Keyl hebben opgedaan. Er is een steeds grotere groep cliënten die binnen de reguliere hulpverlening niet geholpen kan worden. Stichting Chu Shin wil graag deze hulp verlenen, maar daarvoor moet zij groeien. Kwalitatieve groei kan echter alleen plaats vinden door middel van de juiste opleiding van assistent-trainers binnen Stichting Chu Shin.

Door in dit afstudeerproject de kennis, methodiek en de manier van werken van Stichting Chu Shin vast te leggen in een opleidingsgids, kunnen nieuwe assistent-trainers voor de Psychofysieke Training Agressie en Weerbaarheid opgeleid worden, waardoor het aanbod kwalitatief kan meegroeien met de vraag. Daarnaast is het belangrijk dat de unieke kennis en ervaring die Jan Geijteman en Wim Keyl opgedaan hebben niet verloren gaat, maar kan worden overgedragen.



Voor wie is dat een probleem?

Eigenlijk is dit een probleem op verschillende niveaus, wat begint op microniveau, maar ook vertaald kan worden naar meso- en macroniveau.

Microniveau

In eerste plaats: de cliënt. Er vormt zich in Nederland een groeiende groep cliënten en hulpbehoevende jongeren die binnen de reguliere jeugdhulpverlening niet geholpen kunnen worden. Jongeren worden niet effectief of helemaal niet geholpen, waardoor de problematiek aanwezig blijft en de situatie van de cliënt verslechterd. Stichting Chu Shin kan deze jongeren wel helpen maar de vraag is groter dan het aanbod wat de Stichting momenteel kan bieden, wil het de kwaliteit kunnen waarborgen waar zij voor staan.

Daarnaast is het voor de Stichting zelf een probleem omdat zij zich bij de oprichting voornamen 'aan iedereen hulp te bieden die dit nodig had'. Momenteel is de vraag echter zo hoog dat er wachtlijsten ontstaan. Door middel van het kwalitatief opleiden van mensen wil de Stichting blijven voorzien in het aanbieden van hulp aan ieder die dit nodig heeft.

Mesoniveau

Op mesoniveau is het een probleem voor de jeugdhulpverlening. Deze heeft een imago probleem en komt steeds verder vast te zitten in vergaande bureaucratie en verantwoordingsprotocollen. De kwaliteit van hulpverlening aan jongeren gaat steeds verder achteruit en er ontstaat een groeiende groep van jongeren die niet door de reguliere jeugdhulpverlening wordt bereikt.

Stichting Chu Shin is binnen de reguliere jeugdhulpverlening vaak nog onbekend en daardoor onbemind. Zij kunnen echter een tegengeluid laten horen. Door groei van Stichting Chu Shin kan die nu nog niet bereikte groep jongeren beter geholpen worden. Ook kan de discussie binnen de beroepsgroep Jeugdhulpverlening opnieuw in de spotlights komen te staan, waardoor kwalitatief hulpverleners aan jongeren verder ontwikkeld kan worden.

Macroniveau

Op macroniveau is dit probleem een knelpunt voor de samenleving. De samenleving verhardt en wordt killer. De manier van werken binnen Stichting Chu Shin laat een alternatief zien. Zij kunnen groepen bereiken die momenteel niet bereikt worden. Zo kan de hulp die in Nederland wordt aangeboden in kwaliteit sterk verbeterd worden.

1.2 Literatuur

Budo grondslagen en achtergronden - Hideo Muramatsu

In dit boek legt de schrijver Hideo Muramatsu uit hoe de budotraining bestaat uit een fysiek en psychisch proces. Aan de hand van veel voorbeelden en Japanse zegswijzen geeft Muramatsu aan dat de geestelijke ontwikkeling van de budoka de basis is van een succesvolle budotraining. In het boek beschrijft hij het streven naar puurheid en harmonie in budo en het je kunnen veroorloven je kwetsbaar op te stellen. Beide punten zijn een grote bron van innerlijke kracht.

Dubbelspoor. Hechting en Verslaving – Herry Vos, Liesbeth Bos en Frank Brook

Het boek Dubbelspoor is tot stand gekomen naar aanleiding van het symposium Dubbelspoor over hechting en verslaving. Het boek beschrijft de ideeën van Bowlby, de grondlegger van de hechtingstheorie. In het boek wordt vanuit verschillende referentiekaders de betrekking op hechting en verslavingsproblematiek belicht. Hoofdstuk 2 beschrijft de parallelprocessen van Ygaël. In hoofdstuk 6 worden de inzichten van de neurobio-en-fysiologie op het gebied van hechting en verslaving uitgelicht.

De kracht van water – Jan Geijteman

Scriptie voor de opleiding randgroep jongerenwerker van Jan Geijteman. In zijn scriptie beschrijft Jan Geijteman zijn visie op de methodiek Integraal werken, waarbij de conceptie van de werker een belangrijk onderdeel is en waar de werker leert om te gaan met zijn eigen conceptie door middel van het drie-stappen-model, met als uiteindelijke uitgangspunt te leren kijken vanuit een dubbelperspectief.

Geboren, Gebroken, Gedicht. Primaire relaties, trauma en verslaving – Herry Vos en Liesbeth Bos

Dit boek behandelt de vraag of de diepe wonden die het gevolg zijn van een trauma, opgespoord, geheeld en gedicht kunnen worden binnen een hulpverleningsrelatie die dit trauma weer activeert. Dit onder andere door de kracht en onmogelijkheid van taal.

Hoe raak ik je aan? – Wibe Veenbaas en Piet Weisfelt

Dit is een boek bedoeld voor mensen die met mensen werken, in het bijzonder voor diegenen die in het thema seksualiteit en intimiteit geïnteresseerd zijn. Het boek beschrijft een grensverkenning rond contact maken, hechten, intimiteit en seksualiteit en is vaste kost binnen stichting Chu Shin, met name rondom de Psychofysieke Training Agressie en Weerbaarheid.

Radicale Therapie – Paul Tournier

De Zwitserse arts Paul Tournier kreeg door persoonlijke ervaringen oog voor de verborgen oorzaken van veel ziekten. Hij is een arts, die naast de medische wetenschap ook levensproblemen en levensfouten bekeek en de uitwerking die zij kunnen hebben op de gezondheid. In Radicale Therapie toont hij aan dat iedere ziekte mogelijkheid biedt voor levensvernieuwing en het daaraan dikwijls verbonden begin van genezing.

Taal en Trauma – Annejo Geijteman

Annejo Geijteman heeft in haar scriptie onderzocht hoe taal van betekenis kan zijn bij getraumatiseerde jongeren. Zij geeft in deze scriptie het belang van taal en het onder woorden brengen van het trauma weer. Ook beschrijft zij hoe zij hier praktisch uitvoering aan heeft gegeven binnen Stichting Chu Shin.

Trauma en Herstel. De gevolgen van geweld – van mishandeling thuis tot politiek geweld.- Judith Lewis Herman

In dit boek geeft Judith Lewis Herman een overzicht van de manieren waarop mensen zich aanpassen aan traumatische gebeurtenissen. Ze maakt het genezingsproces inzichtelijk en geeft een begrippenkader voor de behandeling van getraumatiseerde mensen. Centraal staat Hermans aanpak van het herstelproces. Ze geeft een helder overzicht van de stand van zaken in de psycho-traumatologie.

1.3 Probleemstelling en deelvragen

Hoofdvraag

- Hoe geven we vorm aan een flexibele maar tegelijkertijd beschreven en meetbare opleiding tot Psychofysieke Trainer Agressie en Weerbaarheid bij Stichting Chu Shin?

Deelvragen

- Hoe wordt budo binnen Stichting Chu Shin ingezet?
- Wat is de visie van Stichting Chu Shin op trauma?
- Wat is de relatie tussen budo en trauma?
- Wat is dubbelspoor en hoe is dit gerelateerd aan de Stichting en deze opleiding?

1.4 Structuur en informatie van de documenten

Het document wat u nu in handen heeft wordt de opleidingsgids genoemd. Dit is echter niet het enige document. De scriptie bestaat uit drie delen, die we in dit hoofdstuk kort voor u uiteen zetten. De drie documenten samen vormen de opleiding tot: (assistent) Trainer Psychofysieke Training Agressie en Weerbaarheid. In het document wordt gesproken over trainer, maar we willen extra benadrukken dat na deze opleiding de basis verworven is voor assistent trainerschap, en niet volleerd trainer. Om volleerd trainer te worden is jaren lange opleiding nodig, en intensieve begeleiding.

13

Opleidingsgids

Dit is het document wat u nu in handen heeft. In deze opleidingsgids staan de resultaten van ons onderzoek bij Stichting Chu Shin beschreven. Deze resultaten, informatie en interviews zijn op verhalende wijze beschreven in een aantal hoofdstukken dat de student informeert over Stichting Chu Shin, het werken met budo, de visie op trauma, en over de methodiek dubbelspoor.

Themadocument

In het themadocument wordt er een koppeling gelegd naar de praktijk. De student wordt opgeleid middels het schrijven van thema's en dit document geeft hier begeleiding bij. Ook staat er opleidingsinformatie voor opleider en student in beschreven, en staan er de competenties in uitgewerkt waar de student aan moet voldoen na een jaar.



Verantwoordingsdocument

In het verantwoordingsdocument wordt het tot stand komen van het gehele product beschreven. Dit wordt beschreven voor de Christelijke Hogeschool Ede en is voor de student bij Stichting Chu Shin verder niet van toepassing.

1.5 Begripsbepaling

Budo

Budo is een verzamelnaam voor verschillende vechtsporten zoals judo, karate, aikido en kickboksen. Het woord budo bestaat uit twee karakters die vertaald kunnen worden als: 'De weg van de krijger'.

Catharsis

De theorie over 'catharsis' binnen de psychologie zegt dat het uiten van woede een positief effect heeft op de psychologische gesteldheid van de cliënt. Binnen Chu Shin wordt hiermee bedoeld: "De cliënt terugbrengen naar de staat van de gebeurtenis".

Combattief

Het combattieve element wil zeggen dat er een "gevecht" wordt gesimuleerd. Er is sprake van een "strijd", van buiten (oefeningen) en van binnen (psychisch).

Drie pijlers van de Stichting/drie kaders

Hiermee worden bedoeld, Terruwe, Yalom en Pesso. Zie hoofdstuk 2: de pijlers van Stichting Chu Shin.

DSM

De afkorting DSM staat voor: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder. In de DSM staan alle psychiatrische stoornissen die er voorkomen. De psychiater kijkt naar de symptomen en kijkt of deze overeenkomen met een stoornis uit de DSM. Door een aantal vragen te stellen zal een psychiater er achter proberen te komen of je 'normaal of niet normaal' functioneert. Je kunt een score krijgen van 0 tot 100 op verschillende gebieden (assen).

Dubbelspoor

Wij citeren hier Jan Geijteman: “Het dubbelspoor van algemeen en specifiek (theorie en praktijk) wordt beschouwd als een parallelproces dat ook de ontwikkeling in psychotherapie en van theorieën aanstuurt. Twee subsystemen die gecoördineerd en geharmoniseerd worden. Verstand en gevoel. Actuele zaken enerzijds en verwerking van een traumatisch verleden anderzijds.”

Neurobiologie

Neurobiologie is de tak van de biologie die de werking van het zenuwstelsel bestudeert en onderscheid maakt tussen twee niveaus: een macro- en een microscopisch niveau. Elk van deze niveaus heeft weer verschillende subniveaus die naar een specifiek onderwerp kijken.

Parallelprocessen

Parallelprocessen zijn verplaatsingen van belevingen, emoties en reacties van de ene tussenmenselijke situatie naar de andere, bijvoorbeeld van de behandelsituatie naar de supervisiesituatie en omgekeerd.

Psychofysieke Training Agressie en Weerbaarheid

De volledige naam van deze training is: Psychofysieke Training Agressie en Weerbaarheid, persoonlijke groei, daders, slachtoffers en beroepsgroepen. Maar aangezien dit een hele mond vol is en veel te lang om iedere keer te herhalen wordt binnen de Stichting vaak over de budoles of budotraining gesproken. In dit document gebruiken wij deze informele namen ook. Maar met budoles of budotraining bedoelen wij en de Stichting de Psychofysieke Training Agressie en Weerbaarheid.

Ook wordt in dit document wisselend gesproken over deelnemers en cliënten. Wij gebruiken deze benamingen door elkaar omdat verschillende trainingen verschillende doelgroepen hebben. Sommige deelnemers zijn alleen dat, maar sommigen zijn ook cliënt van Chu Shin.

PTSS

Posttraumatische stress-stoornis ontstaat na een traumatische gebeurtenis of een reeks gebeurtenissen. Het is een angststoornis, waarbij de getraumatiseerde persoon maanden of zelfs jaren na het trauma het moment blijft herbeleven en uit angst voor herhaling allerlei situaties, plaatsen en personen vermijdt.

Trauma

Een trauma is psychische schade/geestelijke verwonding door een schokkende gebeurtenis (ongeluk, natuurramp) of door een reeks gebeurtenissen (misbruik, verwaarlozing, marteling).

1.5 Personalia

Jan Geijteman

“ Jan Geijteman is oprichter/directeur van Stichting Chu Shin. Hij is degene die trainers coacht en aankomende trainers opleidt tot Chu Shin trainer.

Daarnaast ligt Jan's focus voornamelijk op het (door) ontwikkelen van bestaande en nieuwe projecten. Zijn uitgebreide methodische kennis verwierf hij o.a. in twintig jaar straathoekwerk en op de mat met Wim. Hij is vaak de onzichtbare drijvende en sturende kracht achter veel trainingen en trajecten binnen de stichting. Jan heeft veel expertise opgebouwd in de verslavingszorg, en ook het werken in de wijk zit hem in het bloed. ”

(Chu Shin. Stichting (2011). Medewerkers . Geraadpleegd op 24 mei 2011, van http://www.chu-shin.nl/CMS/index.php?option=com_content&view=article&id=54&Itemid=63)

Wim Keyl

“ Wim Keyl is oprichter/directeur van Stichting Chu Shin. Zijn persoonlijkheid is het best te omschrijven als: energiek, daadkrachtig en betrokken. Wim is naast boer en karateleraar, de hoofdtrainer van Chu Shin. Wekelijks geeft hij trainingen en workshops op verschillende locaties in Nederland. Op zijn boerderij in 't Harde bevindt zich het hoofdkantoor van de stichting en er worden verschillende trajecten uitgevoerd, zoals taakstraffen en woonbegeleiding. Wim houdt daar de individuele gesprekken met deelnemers aan de diverse trajecten ten aanzien van verslaving, psychosociale problematiek en gedragsproblemen. ”



(Chu Shin. Stichting (2011). Medewerkers . Geraadpleegd op 24 mei 2011, van http://www.chu-shin.nl/CMS/index.php?option=com_content&view=article&id=54&Itemid=63)

Annejo Geijteman

Annejo Geijteman is afgestudeerd op Storytelling and Creative Writing, met een basis in de Journalistiek. Zij is de huisschrijver van Stichting Chu Shin en is betrokken bij het merendeel van het geschreven materiaal van de Stichting en het begeleiden van medewerkers en cliënten bij het ontwikkelen van hun eigen schrijfproces.

Robin van Soolingen

Robin van Soolingen is al vele jaren bij de Stichting Chu Shin betrokken: een trainer met een achtergrond in de SPH. Hij heeft veel ervaring met de Psychofysieke Training Aggressie en Weerbaarheid, en heeft daarnaast een achtergrond in de karatewereld.

Rowan van Kampen

Rowan van Kampen is aankomend hoofdtrainster van de meidentraining: GirlPower. Zij is zeer toegewijd aan het werken met meisjes en leeft de Chu Shin budomethodiek in haar eigen leven uit, zodat zij een voorbeeld kan zijn voor haar leerlingen.

Alexis Brouwer

Alexis Brouwer is eigenaar van budoschool Shudo Kan in Utrecht waar hij les geeft in verschillende onderdelen in het budo (7^e dan in Wado ryu karate, 4^e dan in aikido en aiki-jitsu, en een 4^e dan in kendo). Hij is bekend met de manier van werken van de stichting, maar geeft zelf alleen les in het pure budo. Hij onderwijst de budo filosofie echter wel binnen zijn trainingen.

Sero Dogu

Sero Dogu is SKMO gediplomeerd kickboksleraar, en kickbokstrainer voor randgroep jongerenprojecten voor de gemeente Barneveld. Hij geeft kickbokstrainingen in Barneveld waarbij hij aangeeft een bijdrage te willen leveren aan de multiculturele samenleving. In zijn lessen zijn jongeren van vele verschillende culturen en achtergronden te vinden. Respectvol met elkaar omgaan, het bijbrengen van discipline, motivatie en doorzettingsvermogen zijn belangrijke idealen die hij tijdens de lessen wil uitdragen.

Hoofdstuk 2: Stichting Chu Shin

In dit afstudeerdocument beschrijven wij Stichting Chu Shin. In dit hoofdstuk willen we u met deze Stichting kennis laten maken en beschrijven hoe de karakteristieke manier van werken is ontstaan. We beschrijven hoe budo gebruikt wordt om met jongeren in contact te komen, en hoe dit heeft geleid tot de methodiek van de Stichting. Daarna koppelen we deze informatie aan de belangrijkste theoretische inspirators van de methodiek.

Het ontstaan van de Stichting (deel 1)

Het ontstaan van Stichting Chu Shin begon in 1986. In dat jaar ontmoetten Wim Keyl en Jan Geijteman elkaar in een sportschool waar Wim Keyl op dat moment werkzaam was als budotrainer. Jan Geijteman werkte in die tijd in de wegenbouw en trainde kracht- en vechtsporten. Jan was drank- en drugsverslaafd en had een tijdje in een Evangelisch Begeleidings Centrum gezeten.

Wim Keyl

“Jan is toen op een bepaald moment in een leven gestapt waar hij ervoor koos om andere mensen te gaan helpen. Wij kwamen elkaar tegen in de sportschool en hij wakkerde dat bij me aan. Ik had dat misschien al wel, de behoefte om anderen te helpen, maar ervoer dat nog niet zo op dat moment. Ik deed wel andere dingen voor mensen en als ik er achteraf naar kijk dan zie ik die sociale karaktertrek ook wel bij mij. Het gaat zelfs wel verder, want het is ook wel een bepaalde overtuiging die we hebben.”

Jan Geijteman werkte op straat en had te maken met een doelgroep die erg moeilijk te bereiken was. Samen kwamen ze erachter dat ze een gezamenlijke passie hadden om iedere jongere op zoek naar hulp, ook daadwerkelijk hulp te bieden. Zoekend naar een manier om met deze jongeren in contact te komen, stelde Jan Geijteman aan Wim Keyl voor om samen budo workshops te gaan geven aan randgroepjongeren.

Dit bleek een schot in de roos, de jongeren waren enthousiast over de lessen die gegeven werden. Maar dit was niet het enige. Budo bleek ook wat los te maken bij de jongeren en onder leiding van Jan Geijteman en Wim Keyl maakten jongeren problemen bespreekbaar die daarvoor niet onder woorden konden worden gebracht.

Wim Keyl

“De eerste zes of zeven jaar was er nooit of nauwelijks geld. Soms kregen we eens een keer een klein beetje, maar we waren gewoon Jan en Wim en die deden wat met jongeren, naast hun andere werk.”

Deze ontwikkeling stond aan de basis van de geboorte van het Chu Shin budo zoals we dat nu kennen. Jan Geijteman en Wim Keyl ontdekten dat de budo achtergronden een goede



basis vormden voor de hulp die zij wilden verlenen. Het Chu Shin budo werd door de ervaringen vanuit het veld en door de mogelijkheden die budo aanbiedt, verder uitgewerkt tot de methodiek die tot op de dag van vandaag gehanteerd wordt. Daarbij bleek ook de wisselwerking tussen Jan Geijteman en Wim Keyl en het belang van twee trainers op de mat van groot belang. In het hoofdstuk 5: 'Dubbelspoor' gaan we hier verder op in.

Wim Keyl

"Ik stopte in 1990 bij de sportschool, waar ik toen vijftien jaar had gewerkt en ging als groepswerker bij Groot Emaus in Ermelo werken op een gesloten/half open afdeling. Ik heb daar uiteindelijk vier of vijf jaar gewerkt. Jan kreeg begin jaren negentig een ongeluk waarbij een shovel, zo'n grondverzetvoertuig, over zijn voet reed. Hij werkte toen in het grondwerk en legde riolering aan. Jan ging na dat ongeluk studeren en haalde het diploma Randgroepjongerenwerker. Wij gingen toen ook een fase verder. We gingen meer dingen oppakken en maakten grote toekomstplannen. Jan zette altijd al veel op papier dus dat konden we gebruiken om te onderbouwen op welke manier we wilden werken, welke theorieën we belangrijk vonden, zoals het werk van Irvin Yalom, Anna Terruwe en Albert Pesso. Zo gingen we steeds een stap verder, richting de officiële Stichting Chu Shin en de manier van werken zoals we dat nu doen."

De trainingen en methodieken die ontwikkeld werden, sloegen zo goed aan dat Jan Geijteman en Wim Keyl besloten een Stichting op te richten. Dit gebeurde in 2002 waarbij de naam: Chu Shin, met de betekenis; 'vanuit het midden van het hart' ook direct een verwijzing was naar de manier van werken. Het hart wordt aangesproken door middel van het budo. Maar ook de hele manier van werken zou je kunnen zien als 'vanuit het midden van het hart'.

19

De pijlers van Stichting Chu Shin

Het hart staat symbool voor de bron van je gevoelens en de plek waar liefde verblijft. Beiden nemen een belangrijke plek in bij Stichting Chu Shin. Deze manier van werken schrijven Jan Geijteman en Wim Keyl niet alleen voor in de manier van werken, zij leven dit ook privé voor. Zij passen de principes toe in hun werk en hun persoonlijke leven. Dit onderbouwen en citeren ze vaak vanuit het werk van de drie pijlers, Terruwe, Yalom en Pesso, van de Stichting, zoals ze door Jan Geijteman en Wim Keyl worden genoemd.

- Terruwe

Anna Alberdina Anthoinetta Terruwe was een Katholieke Nederlandse psychiater die leefde van 1911 tot 2004. Ze is bekend geworden met haar omschrijving van de "frustratieneurose" en de "bevestigingsleer". Vlak na haar dood kwam de bundel, 'Bevestiging – erfdeel en opdracht' door Anna Terruwe uit. Anna Terruwe beschrijft in deze bundel het belang van



bevestiging. Ze beschrijft hoe relatie een instrument van genezing kan zijn of worden. Zij beschrijft een aantal factoren die volgens haar in het begin van je leven belangrijk zijn zoals liefde, warmte, genegenheid, veiligheid en vertrouwen. Als er echter één van deze factoren te weinig aanwezig is geweest ontstaat volgens haar een niet afgeronde persoonlijkheid, wat kan resulteren in storingen, angsten en fobieën bij die persoon.

“ Anna Terruwe zegt dat ieder mens bevestiging nodig heeft van zijn waarde om een ‘echt’ mens te worden. Wie bevestigd wil worden moet contact hebben met anderen. Mensen die zoeken naar bevestiging kunnen erg met zichzelf in de knoop raken. Zelfs zo erg dat zij een neurotische afwijking krijgen. Een neurotische afwijking is een ontwikkelingsstoornis van emotionele aard, zonder lichamelijke aanwijzing. Een neurose krijg je doordat je een innerlijk probleem probeert op te lossen zonder dat dit lukt. Terruwe noemde het de ‘frustratieneurose’ wanneer je wanhopig op zoek bent naar bevestiging zonder dat je dit krijgt. Mensen met een frustratieneurose raken vaak verslaafd of stellen veel prijs op bezittingen. Zij proberen hun innerlijke leegte te compenseren of te verdringen. Zij kunnen agressief gedrag vertonen, anderen pesten, dingen vernielen en verslaafd raken aan middelen. Dit is een schreeuw om bevestiging, zij willen gezien worden door anderen. Om deze neurose te genezen is er helend contact nodig met anderen. Mensen moeten het goede in elkaar zien en dit aan elkaar vertellen, zodat iedereen bevestigd wordt als persoon. Zo creëer je vertrouwen en het vermogen om liefde te geven en te ontvangen.

20

Verder stelt Terruwe dat een gebrek aan bevestiging en de daaruit voortkomende neurose te verklaren is door verwaarlozing in de jeugd. Met verwaarlozing wordt dan voornamelijk emotionele verwaarlozing bedoeld. Het kind krijgt niet voldoende liefde en het wordt door de ouders niet verteld dat het de moeite waard is. Terruwe zegt dat iedereen bevestiging nodig heeft, van kind af aan, om psychisch een volwassen mens te kunnen worden. Bevestiging betekent dat je door anderen leert in zien dat jij de moeite waard bent. Doordat andere mensen jou liefde geven leer je dat jij de moeite waard bent om liefde te ontvangen. Pas wanneer je liefde kunt ontvangen van anderen, kun je het zelf ook doorgeven.

Mensen met een frustratieneurose voelen zich eenzaam, onzeker over zichzelf en zijn niet in staat waardevolle relaties aan te gaan met anderen. Zij kunnen geen gezonde relaties hebben omdat zij hun eigen waarde niet kennen. Terruwe zegt dat mensen die geen ‘echte’ contacten kunnen hebben met anderen niet gelukkig kunnen worden. De vreugde van de liefde (vriendschappelijk of romantisch) is het fundament van alle geluk. Wie geen liefdevolle relaties heeft geniet ook niet van zijn bezittingen of successen.

Mannen en vrouwen hebben op verschillende manieren behoefte aan bevestiging. Vrouwen willen graag emotioneel bevestigd worden, zij willen gehoord worden en emotioneel veilig gesteld worden. Zij willen graag sympathie en genegenheid. Mannen hebben weer meer



behoefte aan verbale goedkeuring, voor hen is het belangrijk dat hen verteld wordt dat zij het goed doen en dat zij de moeite waard zijn. Natuurlijk is er enige overlap en is geen enkel mens hetzelfde. Maar simpel gezegd wil een vrouw graag voelen en een man graag horen.

Binnen de therapeutische relatie zal de hulpverlener de niet-bevestigde mens moeten bevestigen. Dit doet hij door gemeente sympathie, geduld, hartelijkheid, medeleven en toewijding aan de hulpvrager te tonen. Daarnaast zal de therapeut de hulpvrager de zorg, liefde en tederheid moeten schenken die gemist zijn in de jeugd. De therapeut of hulpverlener schenkt waardering en acceptatie aan de hulpvrager. Deze krijgt hierdoor zelfwaarde. Dit moedigt aan om de sluimerende mogelijkheden in hem tot ontplooiing te brengen. Pas als iemand in zichzelf gelooft kan hij of zij zijn talenten ten volle gaan gebruiken. ”

(Terruwe. A. (2004). Bevestiging-erfdeel en opdracht.(1^e druk).Budel:Damon. Verzameld uit verschillende bronnen van Annejo Geijteman)

*Je mag zijn wie je bent,
en zoals je bent,
met je fouten en gebreken
om te kunnen worden wie je in aanleg bent,
maar zoals je je nu nog niet kunt vertonen,
en je mag het worden
op jouw wijze en in jouw uur.*

(Anna Terruwe)

(Terruwe. A. (2004). Jemag zijn wie je bent. Geraadpleegd op 23-05-2011, van <http://www.supervisionair.nl/artikelen/rouwbijhulpverleners.php>)

Irvin Yalom is een Amerikaanse psychotherapeut die is geboren in 1931. Yalom heeft verschillende fictie en non-fictie boeken geschreven die worden gebruikt als studiemateriaal voor studenten psychologie. In de Verenigde Staten staat Yalom nummer vier op de Amerikaanse ranglijst van invloedrijkste psychotherapeuten. In zijn boek 'Scherprechter van de liefde' schrijft Yalom veel over het belang van de relatie tussen de hulpverlener en de cliënt en het belang van het stimuleren van emoties. Hij wijst erop dat door, op indringende wijze het voorbeeld te geven, door het nemen van persoonlijke risico's en een hoge mate van zelfonthulling, de cliënt verder wordt geholpen dan door het slaafs volgen van protocollen. Ook is het geven van zorgzaamheid, steun, genegenheid, en warmte en zorg van groot belang.

“ *Het is de relatie die geneest, de relatie die geneest, de relatie die geneest, zo bid ik de rozenkrans van mijn beroep. Ik zeg dat vaak tegen studenten. En ik zeg ook andere dingen, dingen die slaan op de relatie die ze met de patiënten moeten vormen. Voorwaarden voor een goede relatie zijn: onvoorwaardelijk respect, aanvaarden zonder veroordeling, authentieke betrokkenheid en empathisch begrip.* (Yalom, 2010, p.109) ”

Yalom zegt dus heel veel over het therapeutische proces, dat het van belang is om jezelf hierbij te betrekken als mens. Jan Geijteman en Wim Keyl delen deze opvatting, wat ook later in dit document wel zal blijken. Zij halen Yalom dan ook vaak aan en leven en ontwikkelen zijn gedachtegoed in hun eigen bestaan en in dat van de Stichting uit.

Hieronder volgen een aantal citaten uit het boek: 'Scherprechter van de liefde' van Yalom (2010) die door Annejo Geijteman verzameld zijn.

“ Yalom zegt dat de meest voorkomende reden dat mensen in therapie gaan als volgt is: het onvermogen relaties aan te gaan met anderen. Yalom meent dat een gezonde therapeutische relatie, waar de hulpverlener zich kwetsbaar opstelt, genezend is voor de cliënt. Een echte behandeling bestaat uit een relatie tussen de hulpverlener en de cliënt die is opgebouwd op vertrouwen. Een hulpverlener moet oprecht geïnteresseerd zijn in de cliënt en echt medeleven tonen. Vriendschap is noodzakelijk, zegt Yalom, het is belangrijk dat de hulpverlener aan de cliënt toont dat hij of zij belangrijk is. De hulpverlener bevestigt de cliënt.

Het is ook belangrijk dat de hulpverlener en de hulpvrager eerlijk naar elkaar toe zijn en het toegeven wanneer ze een fout hebben gemaakt. Ook de hulpverlener mag kwetsbaar zijn en fouten maken. Om iemand goed te kunnen helpen moet er een langdurig en vertrouwelijk contact zijn. Er moet eerst een relatie worden opgebouwd met de cliënt, daarna kan er pas



gewerkt worden aan diens problemen. Yalom is voorstander van minstens wekelijks contact. Hij meent dat als het contact de hulpverlener niets doet en niets met hem innerlijk gebeurt, hij zijn werk niet goed doet. Een hulpverlener kan niet onbewogen blijven.

Het waardevolste dat een hulpverlener een cliënt kan geven is oprechte empathie en menselijke warmte voorbij “professionele zorg”. Yalom zegt dat de hulpverlener ten eerste mens moet zijn. Niet de theorie is het belangrijkste, maar de relatie. Diagnoses kunnen verstarrend werken - probeer voorbij de diagnose te kijken en laat de cliënt zich niet laten vormen naar de diagnose die hij of zij gekregen heeft. Wees gul met complimenten en het vertellen aan de cliënt dat hij of zij vooruit gaat. Maar wees eerlijk en laat elk compliment gegrond zijn.

Iedere cliënt is anders en iedereen heeft een eigen aanpak nodig. Wees niet bang om van het protocol af te wijken. Houd goed bij hoe de relatie tussen hulpverlener en cliënt is: ‘de hulpverlener moet er zorg voor dragen dat de band niet verstoord raakt en dat de hulpvrager tevreden is over de geboden zorg’. Je kunt een cliënt niet verder brengen dan je zelf gegaan bent. Leer cliënten dat zij zelf verantwoordelijk zijn voor hun leven en voor de veranderingen die zij moeten aanbrengen. Voorwaarden voor een gezonde relatie tussen hulpverlener en hulpvrager zijn: onvoorwaardelijk respect, aanvaarden zonder veroordeling, authentieke betrokkenheid en empathisch begrip.

”

23

- Pessso

In het begin van de jaren 60 liepen Albert Pessso en Diana Boyden in hun werk als danspedagogen en choreografen tegen een terugkomend probleem aan. Zij ontdekten dat professionele dansers op hoog niveau vast liepen in het perfectioneren van hun bewegingen. Dit was geen technische aangelegenheid, maar het leek op een lichamelijke blokkade. Het was alsof hun lichaam niet sprak en ondanks veel herhaling en intensieve oefeningen bleef deze blokkade in stand.

Op het moment dat zij deze dansers lichamenlijk gingen begeleiden in het maken van de beweging kwamen er heftige emoties en lichamelijke impulsen vrij. Zij hebben zich in hun ontdekkingen verdiept en een manier van werken ontwikkeld die men Pessso-therapie noemt.

“ *Pessso-psychotherapie is een vorm van lichaamsgeoriënteerde, individuele psychotherapie in groepsverband. De methode combineert ontwikkelingspsychologische kennis met psychoanalytische uitgangspunten en een cliëntgerichte attitude. Deze verbinden zich met een techniek die gebaseerd is op kennis van emoties, de lichamelijke ontwikkeling en het functioneren van het geheugen. Naast woorden komen lichamelijke beleving, expressie en interactie aan bod.*



Zo werken wij met één hulpverlener per cliënt. Dit biedt duidelijkheid (structuur) voor de cliënt. (Kampen, Rowan van, 09-02-2011, De pijlers van de Stichting, methodisch handelen, Notulen Studieochtend Chu Shin)

”

Stagnaties in psychische of lichamelijke omstandigheden verhouden zich vaak met traumatische ervaringen volgens Pesso. Hij beschreef daarnaast een aantal basisbehoeften waarin moet worden voorzien om stagnaties in het lichaam te voorkomen.

Deze basisbehoeften zijn:

- Een plek
- Veiligheid
- Acceptatie
- Steun
- Begrenzing
- Voeding
- Bescherming

24

Deze behoeften neem je in eerste instantie letterlijk; zo heeft een kind eerst een plek in zijn moeders baarmoeder; vervolgens wordt deze plek meer symbolisch door bijvoorbeeld de plek die het kind binnen het gezin inneemt. Stuk voor stuk zijn ze uit te werken tot concrete handvatten voor goede hulpverlening.

De basisbehoeften komen bij alle drie de pijlers naar voren. Pesso heeft het over een aantal basisvoorwaarden, Terruwe heeft het over bevestiging, liefde, warmte, genegenheid, veiligheid, en Yalom heeft het ook over zorgzaamheid, warmte, steun en genegenheid binnen een ‘echte relatie’. Binnen Stichting Chu Shin zijn deze drie pijlers essentieel en zij nemen een belangrijke plek in bij de manier van werken. Door hier eerst in te voorzien, de cliënt te benaderen als mens zoals hij of zij is, wordt voorzien in een plek waar genezing mogelijk is. Pas wanneer aan die voorwaarden is voldaan kan er hulpverlening plaatsvinden.

“ *Deze geestelijke atmosfeer, die noodzakelijk is voor een geneeskunde van de gehele mens, komt slechts dan volledig tot stand, als de dokter van zijn wetenschappelijk voetstuk afstapt, zijn patiënt als mens tegemoet komt en met hem in geestelijke gemeenschap weet te komen (Tournier, z.d., p.63).*

”



2.1 Het ontstaan van Stichting Chu Shin (deel 2)

Nadat Stichting Chu Shin was opgericht begon zij verder te groeien en kwamen er medewerkers in dienst. Door de unieke manier van benadering en manier van werken begon zij een ander geluid te verspreiden. Dit raakte in een stroomversnelling door het uitkomen van een documentaire over Chu Shin.

De documentaire 'Anybody There?' ging op 24 november 2009 tijdens het International Documentary Film Festival Amsterdam in première en werd door het publiek als één van de beste films verkozen. De bekendheid van de Stichting werd door deze documentaire alleen maar groter. Hierdoor is de werkdruk bij de Stichting verder toegenomen en proberen Jan Geijteman en Wim Keyl de Stichting verantwoord te laten groeien. 'Verantwoord' houdt in dat de werkwijze en methodiek van de Stichting gehandhaafd blijven en dat er tijd en energie wordt gestoken in het vinden en opleiden van geschikt personeel. Wij willen met dit afstudeerproduct daar een bijdrage aan leveren.



25

De Stichting groeide zoals beschreven door de jaren heen uit tot een professionele organisatie met een eigen, unieke methodische manier van werken. Dit leidde tot een groot aanbod in hulp- en dienstverlening wat in hoofdstuk 2.2 en 2.3 verder is beschreven. Ook ontwikkelde de Stichting verschillende budotrainingen die hieronder vermeld worden.

- Agressie en Weerbaarheidstrainingen voor daders en slachtoffers;
- Specifieke meiden of damestrainingen voor daders en slachtoffers of bijvoorbeeld preventief;
- Kindertrainingen, voor jonge kinderen met verschillende hulpvragen, slachtoffer of dader, of bijvoorbeeld preventief (kinderen van 6 tot 12 jaar);
- Trainingen op scholen, trainingen met jongeren met bijvoorbeeld sterk onaangepast gedrag, of agressieproblemen (denk bijvoorbeeld aan ZMOK scholen);

中心

- Trainingen met een opleidend kader (bijvoorbeeld voor de opleiding SPH, of voor beroepsgroepen);
- Outdoor Budo trainingen. Training voor jongeren tot 23 jaar in Zeewolde. Deze jongeren hebben vaak verschillende hulpvragen, van slachtoffer tot dader.

Deze training is ontstaan vanuit de methodiek: 'leefwereldgericht werken'.

Jan Geijteman heeft deze werkvorm beschreven in zijn afstudeerscriptie: 'De kracht van water' en schrijft hier het volgende over:

“ *Leefwereldgericht werken is een werkvorm waarbij de professional ervoor kiest om outreachend te werken met jongeren die door instellingsgebonden werkvormen tot op heden niet of onvoldoende worden bereikt. De werker wacht dus niet tot de jongeren bij hem langskomen, maar de werker neemt zelf het initiatief om in contact te komen met een jongere of een jongerengroep.* ”

2.2 Locaties en diensten



26

Het hoofdkantoor van de Stichting werd gevestigd in de boerderij van Wim Keyl in 't Harde. Op deze boerderij worden ook taakstraffen begeleid en vervullen cliënten werkzaamheden en dagbesteding, zoals hout kloven en verwerken tot haardhout. Wim Keyl houdt op de boerderij individuele gesprekken met cliënten met verschillende problematieken. Te denken valt aan verslaving, psychosociale problematiek en gedragsproblemen.

Jan Geijteman richt zich voornamelijk op het ontwikkelen van nieuwe en bestaande projecten en is de vaak onzichtbare, drijvende en vaak sturende kracht achter de Stichting. Ook leidt hij de trainers en werkers binnen de Stichting op tot Chu Shin (assistent) trainer of medewerker. Ook staat hij aan het hoofd van inloophuis 'Pitstop' te Zeewolde van waaruit meerdere diensten en trainingen van Chu Shin worden begeleid en gecoördineerd.



De Stichting heeft een aantal betaalde medewerkers in dienst, en wordt daarnaast ondersteund door een aantal onbetaalde medewerkers.

Gezamenlijk helpen en behandelen zij iedere week gemiddeld zo'n 120 cliënten, aldus Wim Keyl. Op de volgende bladzijde ziet u een tabel met daarin een duidelijk overzicht van alle diensten die door de Stichting worden aangeboden.

2.3 Het aanbod van Stichting Chu Shin

<i>Product</i>
<i>Trainingen (psychofysieke training; daders, slachtoffers, beroepsgroepen)</i>
<i>Begeleid wonen (ook ambulant)</i>
<i>Budget Beheer (vrijwillig, bewindvoering, curatorschap)</i>
<i>Individuele gesprekken</i>
<i>Gezinsinterventies</i>
<i>Arbeidsreïntegratie</i>
<i>Taakstrafbegeleiding</i>
<i>Drie-stappen-model (budo, symboliseren, taal)</i>
<i>Inloop</i>
<i>Tuinproject</i>
<i>Botenproject</i>
<i>Leerbedrijf (Calibris erkend)</i>
<i>Dagbesteding</i>

2.4 Tegen de stroom in

De manier van werken van Stichting Chu Shin staat soms lijnrecht tegenover de manier van werken zoals je die vaak ziet in de reguliere jeugdzorg. Zij werken via vaste protocollen, boekjes, methodieken en AWBZ-fondsen. Bedbezetting en papieren verantwoording zijn hier aan de orde van de dag en bedreigen soms de daadwerkelijke hulp aan de mensen in nood. Dat Chu Shin meent dat hulp geven belangrijker is dan onnodige protocollen volgen, betekent niet dat zij menen dat zij alles alleen kunnen. Stichting Chu Shin werkt samen met reguliere hulpverlening om cliënten zo goed mogelijk te helpen.

‘De Koikarper zwemt tegen de stroom in, maar hij moet wel in het water blijven.’

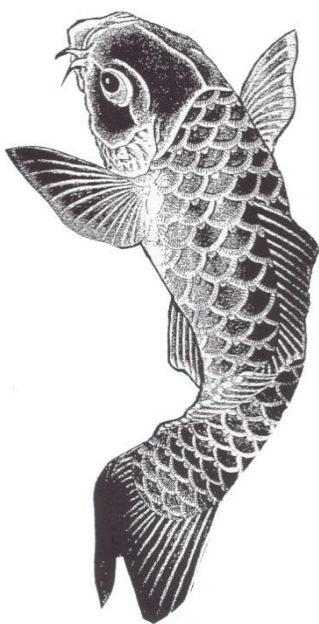
(Jan Geijteman, met betrekking op de samenwerking van Stichting Chu Shin en de reguliere hulpverlening.)

Over het algemeen kan wel gesteld worden dat men bij Stichting Chu Shin eerder begint op de dag en later stopt. En het belangrijkste van alles: Het proces gaat voor de procedure. Eerst de mens, dan de papieren.

“ Het kost veel tijd om het leven van een mens te begrijpen en hem te helpen zijn eigen leven te begrijpen (Tournier z.d., p.62). ”

Vanuit de onvrede met de werkwijze van de reguliere hulpverlening, besloten Jan Geijteman en Wim Keyl om tegen de stroom in een andere werkwijze aan te nemen. Namelijk; “iedereen helpen die voor hulp aanklopt”.

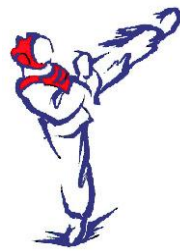
29



中心

Het 'tegen de stroom in' werken is duidelijk terug te zien in één van de twee logo's van de Stichting. Op de afbeelding ziet u een Japanse Koikarper. Deze karper is in de Japanse cultuur een belangrijk symbool en wordt binnen Stichting Chu Shin gebruikt als symbool voor 'tegen de strooming in zwemmen': voor volharding en uithoudingsvermogen. Tegen de stroom in betekent echter niet alleen maar eigenwijs het eigen pad volgen. Voor Jan Geijteman en Wim Keyl houdt het in dat zij alternatieven zoeken voor vastgeroeste werkwijzen die niet functioneren en die jongeren als nummer of PGB-pot benaderen. Tegen de stroom in zwemmen betekent gewend raken aan weerstand en die weerstand uiteindelijk overwinnen.

Accepteren - Aanpassen - Overwinnen



Het andere logo is een karateka die een hoge trap maakt, dit komt uit het koshiki-karate. Dat is een karatevorm waarbij de beoefenaar een hoofd- en een borstbeschermer draagt om blessures te voorkomen. Binnen de trainingen van Chu Shin wordt er gebokst zonder hoofdkap en borstbeschermer, maar toch is er voor dit logo gekozen omdat dit logo het vechten in een veilige en beschermde situatie symboliseert. Dat is een basisvoorwaarde voor alle trainingen en voor de gehele werkwijze van de Stichting.

3.1 Budo

Binnen Stichting Chu Shin wordt veel gewerkt met budo. Budo heeft een grote appelwaarde op jongeren. Jan Geijteman zegt in zijn scriptie; De kracht van Water (1996, p. 33) daar het volgende over:

“ Kickboksen is erg populair onder randgroepjongeren. Waarschijnlijk is een dieperliggende oorzaak van deze populariteit het afzetten tegen de “dominante” cultuur en het zoeken naar eigen waarden en normen van veel randgroepjongeren met het daarbij behorende onvermogen om interne conflicten op te lossen. ”

De methodiek van stichting Chu Shin is vanuit het budo ontstaan en budo zit daardoor verweven in de hele manier van werken. Door ons in dit hoofdstuk te richten op budo, zult u beter in staat zijn deze manier van werken te herkennen en de methodiek in de manier van werken herkennen. We bekijken de mogelijkheden en onmogelijkheden van budo en laten een aantal mensen van binnen en buiten de stichting aan het woord komen.

De betekenis van het woord 'Budo'

Het woord budo kan gezien worden als een verzamelnaam voor alle Japanse krijgs- of gevechtssporten en sporten. Het Japanse woord budo wordt met twee Chinese karakters geschreven (zie afbeelding hiernaast). Het eerste karakter is 'Bu' wat betekend dapper, krijg, krijgsman.



31

“ Het Chinese karakter voor 'bu' is zelf ook weer samengesteld uit twee andere karakters. Namelijk 'hoko' (strijdbijl) en 'tomeru' (stoppen, tegenhouden). Als je deze betekenissen aan elkaar koppelt zou je 'bu' kunnen vertalen in een middel om wanorde en onrust mee te bestrijden (Muramatsu, 1982, p.7). ”

“ Het tweede karakter is 'do' en dit betekend zoveel als “de weg”. In Japan zie je dit woord 'do' terugkomen in allerlei soorten trainingen; de weg van het vechten, de weg van de goden, de weg van het zwaard, de weg van de thee en bloemen. Het zijn allemaal wegen met het woord do (Flipse, E. 2004. Eat Your Enemy. Amsterdam). ”



Het 'bu' wat dapper, krijg, of krijgsman betekent, en het woord 'do' wat voor weg staat, wordt vaak samen vaak vertaald als: "de weg van de krijger". Deze vertaling wordt binnen Stichting Chu Shin dan ook vaak gebruikt.

In de interviews vroegen we aan de geïnterviewden of zij de vertaling van 'bu' als "een hulpmiddel om onrust en wanorde te bestrijden", herkenden vanuit hun ervaringen.

Seref Dogu

"Ik zie die onrust vaak in het begin van de lessen. Ik pak dat stukje vervolgens ook op. Ik zorg ervoor dat mensen elkaar vertrouwen. Door ze oogcontact te laten maken en door ze in het begin even kennis te laten maken zodat er rust aanwezig is."

Rowan van Kampen

"Ik heb een thema over het hulpmiddel budo bij wanorde en chaos geschreven. Om de basisdingen van het budo goed onder controle te krijgen, zoals respect, luisteren, concentratie, doorzettingsvermogen en zelfredzaamheid. Het is een middel, want budo betekent eigenlijk; een hulpmiddel om wanorde en chaos te onderdrukken. Vergeet de chaos en de wanorde en onthoudt het hulpmiddel."

Robin van Soolingen

"In budo staat het allemaal vast. Een heel vast kader en dat zorgt voor rust. Rollen en structuur zijn duidelijk."

32

Budo en agressie?

Budo staat dus voor 'de weg van de krijger'. Dat betekent echter niet dat budo gaat over vechten of geweld. Voor degene die niet bekend is met budo lijkt dit misschien wel zo, maar in de komende paragraaf hopen we met dit vooroordeel af te rekenen.

Kenmerkend voor budo is de structuur, de duidelijke gezagsverhouding en de strenge en duidelijke gedragscode met regels en etiquette. Dit bood vroeger houvast voor krijgers die ten strijde trokken, maar tegenwoordig worden deze strenge regels en de etiquette nog steeds toegepast in de zaal. Belangrijke budoprincipes die daar mee te maken hebben en daaruit voortvloeien zijn:

Respect

De les en oefeningen tussen de deelnemers of partners worden vaak met een groet begonnen. Dit kan bijvoorbeeld een buiging of een aanraking met de handschoenen zijn.



Respect voor je leraar, deelnemers en de omgeving waarin getraind wordt is essentieel binnen de les en wordt streng gehandhaafd.

Discipline

Om te zorgen voor het door Robin van Soelingen beschreven vaste kader binnen een les wordt een duidelijke discipline gevraagd van de deelnemers. Dit houdt bijvoorbeeld in dat te laat komen bestraft wordt en dat zodra de leraar praat deelnemers stil zijn en naar hem of haar kijken.

Zelfbeheersing

In de lessen wordt vaak gespard, dat wil zeggen een gecontroleerd oefengevecht gehouden. Essentieel is dat iedere deelnemer hier met een veilig gevoel aan kan deelnemen. Dit vergt een grote mate van zelfbeheersing.



“ De essentie van budo is niet alleen het uitschakelen van een tegenstander; het mooie ervan zit hem veeleer in het juist interpreteren van de reacties van onze eigen psyche. Budo betekent zichzelf overwinnen. In Japan bestaat een oud gezegde dat vroeger gangbaar was in budokringen: 'Het is makkelijk genoeg bergrovers te bedwingen, maar het vernietigen van de rovers in het eigen hart is moeilijk' (Muramatsu, 1982, p.24). ”

De Chinese strateeg Sun-Tzu was schrijver van een kleine handleiding over militaire strategie (Sun-tzu ping-fa). Dit had een grote invloed op niet alleen de Chinese oorlogvoering, maar op alle Oost-Aziatische krijgstactiek en dus ook op het Japanse budo. Sun-Tzu maakte onderscheid tussen twee manieren van overwinnen. De eerste was 'overwinnen door strijd' en dit was minderwaardig aan de tweede: 'overwinnen zonder strijd'. Dat was superieur. De Japanse budoka's kwamen in die tijd tot dezelfde conclusie.

Vroeger werd door de budoka's het 'overwinnen zonder strijd' als hoogste ideaal beschouwd en daardoor werd budo een geestelijk hulpmiddel waarmee gemakkelijker orde kon worden geschapen in het leven. Gevolg was dat de filosofie achter budo ook wel de 'weg van de harmonie' is genoemd.

Toch loopt men bij Stichting Chu Shin vaak op tegen vooroordelen rondom budo. Het wordt geassocieerd met geweld en negatieve agressie. Veel hulpverleners zijn van mening dat vechtsporten (waaronder budo) alleen maar agressie oproepen bij cliënten en staan daarom afwijzend tegenover budo. We vroegen de mening van een aantal trainers:

34

Seref Dogu

"In tegendeel. Maar een goede dosering is heel belangrijk binnen de les. Mijn ervaring is dat de deelnemers aan een vechtsport vaak zelfverzekerder zijn. Zij respecteren zichzelf meer, en daardoor ook de ander."

Rowan van Kampen

"Het ligt er maar net aan hoe jouw budoles is. Als jij je deelnemers goed begrenst en hen aanwijzingen geeft dan leer je ze ermee omgaan. Ze worden dan niet agressiever, maar juist rustiger."

Wim Keyl

"Ik denk dat het toepassen van vechtsport, of het trainen van vechtsport als zodanig, altijd meer agressie oproept. In eerste instantie dan, in de training. Kijk naar de gemiddelde sportschool. In de eerste zes of acht weken ontstaat bij iemand die gestart is met karate of kickboksen vaak een onoverwinnelijk gevoel. Dan is de ontwikkeling daarbij heel erg belangrijk. Hoe gaan ze met zo iemand om? Hoe wordt hij daarin begeleid door de mensen in



de sportschool op mentaal gebied? Is er een hogere band die hem eens een draai om ze oren geeft als hij naast zijn schoenen gaat lopen? Maar dan heb je het puur over de vechtsport als doel. De vergissing die hulpverleners en anderen maken is dat ze denken dat we vechtsport als doel hebben. Maar het is ons middel! Het is kort in het begin het aanleren van enkele basistechnieken en die techniek gebruiken we dan vervolgens als middel om te komen bij een doel. En dat doel is traumaverwerking, gedragsverandering en spiegelen werken. We willen mensen inzicht geven in hun handelen en dat vervolgens fysiek en verbaal ondersteunen. De les is altijd vijftig procent fysiek en vijftig procent verbaal.”

Alexis Brouwer

“Deze gedachte begrijp ik wel, maar ik vind het jammer dat mensen zo denken. Alleen is de woordkeuze rondom dit thema verkeerd. Het woord agressie wordt vaak gebruikt als het woord gewelddadig van toepassing is. Agressie is een heel gezond woord. Dit is iets taalkundigs. De vraag is: hoe begeleid je agressie? Teveel is namelijk niet goed. Het moet binnen de kaders blijven. Agressie moet soms getemperd worden of juist worden aangewakkerd om iets los te maken bij een mens. Zolang je het kan reguleren is het prima. Als het gewelddadig wordt is het fout. Budo is een prachtig hulpmiddel in de hulpverlening, maar past vaak niet in ons westers denken en wordt meteen geassocieerd met geweld.”

Robin van Soolingen

“Ik vind het onzin. Het is een hele achterhaalde uitspraak. Alles wat een mens kan of maakt kan uitgaan naar een goede kant of naar een slechte kant. Dus ja, het kan iets heel slechts losmaken, maar dat ligt aan degene die het begeleidt. Een broodmes kun je gebruiken om brood mee te snijden, maar ook om iemand mee neer te steken. Het middel budo op zichzelf is niets, het krijgt waarde door de begeleiding ervan.”

Een belangrijk verschil is het budo als doel, of het budo als middel. De bekende en vaak toegepaste vorm van budo als bijvoorbeeld sport heeft budo als doel. Maar Stichting Chu Shin gebruikt budo als middel. Meerdere keren komt in de interviews daarbij het belang van een goede begeleiding en begeleider naar voren. We vroegen naar de belangrijke kwaliteiten en eigenschappen van een budoleraar bij deze begeleiding. Oftewel: wat is de perfecte budoleraar?

Rowan van Kampen

“Er is geen perfect profiel van een budoleraar. Maar er zijn wel een aantal dingen die je moet kunnen. Het is belangrijk dat je leerbaar bent. Eerlijk. Eigenwijs. Je moet kunnen luisteren naar de dingen die niet hardop gezegd worden. Je moet helder en doorzichtig leven en daardoor het goede voorbeeld geven. Je bent op alle momenten een spiegel voor je leerlingen.”



Seref Dogu

“Een goede budoleraar is iemand die weet wat hij doet en goed begeleidt. Hij moet goede vaardigheid, kennis van de sport en ervaring hebben en zelf het goede voorbeeld geven. Hij mag best fouten maken, als hij maar volledige toewijding heeft aan hetgeen hij doet.”

Alexis Brouwer

“Ik vraag me af of de perfecte budoleraar bestaat. Ik vindt het een lastige vraag hoor. Fysiek sterk zijn is wel belangrijk. Geestelijk en fysiek lenig blijven en het trainen van geest en lichaam vind ik belangrijk. De pedagogische kwaliteit is om ingang te vinden bij de leerlingen en de leraren. Concentreren op wie je zelf bent, ken je jezelf? Durf je naar jezelf te kijken? Wat zegt je lichaam over je emoties en hoe stel je jezelf op tijdens de les? Ik leer elke dag weer nieuwe dingen. Hoe kijk je naar mensen? Zie je mogelijkheden? Welke ruimte heb je zelf als budoleraar? Je kunt iemand niet verder helpen dan je zelf gekomen bent. Als budotrainer moet je niet weglopen voor de problemen, je bent een strijder.”

‘Satori’

Hideo Muramatsu geeft in zijn boek ‘Budo, grondslagen en achtergronden’ aan, dat iemand die budo ziet als een manier om zijn agressie te kunnen botvieren op een ander, geen budo beoefent. Budo zal na verloop van tijd zelfs niet meer interessant zijn. Dit heeft niets met het budo zelf te maken. Degene die met budo bezig is, heeft niet zoveel interesse in winnen of verliezen. Het draait niet om ego's of de kunstjes die je kunt uithalen, maar om de filosofie erachter.

“ De gevolgen van deze op de harde kant georiënteerde technieken (om te kunnen kickboksen) zijn op den duur isolatie. De jongere, die zich alleen maar met fysiek geweld kan handhaven, zal op den duur geïsoleerd raken. (Geijteman, 1996, p. 34) ”

Het budo heeft het uiterlijk van iedere andere (vecht)sport, maar tegelijkertijd draait budo om filosofie en heeft het raakvlakken met religie. De diepere zin achter budo, wat ‘satori’ wordt genoemd, is voor velen een levenswijze.

“ Deze ‘satori’ wordt niet gevonden door er bewust naar te zoeken. Dit kan alleen bereikt worden door het te ervaren, en daardoor is volledige toewijding aan de les en training nodig. (Muramatsu, 1982, p.62 en p. 87) ”



In budo is het belangrijk om niet met uiterlijke of oppervlakkige zaken bezig te zijn. Dit staat lijnrecht tegenover onze consumptiemaatschappij waar alles draait om het uiterlijk, het ego en het oppervlak.

“ Zolang we alles met het 'oog' blijven zien, laten we onszelf misleiden door het uiterlijke van het ding of de mens. De ziel zelf blijft ondoorgrondelijk en ver van ons af. We moeten onszelf dus oefenen om met ons hart te werken en zo door te dringen tot de echte, diepere persoonlijkheid. (Muramatsu, 1982, p.62 en p. 71) ”

Het is duidelijk dat budo niet alleen gaat over het in elkaar meppen van de tegenstander. Bij het beoefenen van budo moet juist getracht worden om met het fysieke hulpmiddel budo, en door het aanspreken van het lichaam, een diepere dimensie te ontmoeten bij de deelnemer. Het is de vraag echter hoe je in de les komt bij dat gedeelte wat verder gaat dan alleen de fysieke vorm. Een korte reactie van Seref en Robin hierop, voor we er in het hoofdstuk 3.2 'Chu Shin budo' dieper op in gaan.

Seref Dogu

“In eerste instantie moeten mensen het leuk vinden. Het moet niet om rammen gaan. Doorzettingsvermogen, vaardigheid, respect, een goed karakter, en discipline; dat moet in je les aanwezig zijn.”

37

Robin van Soolingen

“Het is belangrijk dat je niet alleen maar stil staat bij de technieken, maar je richt op het normatieve kader wat budo beschrijft: respect, doorzettingsvermogen, verdraagzaamheid, al dat soort dingen.”

中心

3.2 Chu Shin budo

In het vorige hoofdstuk kwam al naar voren dat het bij budo belangrijk is om niet alleen maar naar de techniek te kijken, maar dat er naar het normatieve kader moet worden gekeken dat budo beschrijft. Bij Stichting Chu Shin wordt budo gebruikt om verder te gaan dan de cognitieve benadering van trauma. We vroegen of zij budo bij alle problematieken of hulpvragen inzetten.

Wim Keyl

“Dat weet ik niet. Ik denk dat het niet voor iedereen zal werken. Voor mensen met een psychiatrische aandoening of een IQ onder de 65 zal het niets doen denk ik. Er moet wel enige mate van inzicht en reflectie naar jezelf kunnen zijn, om dingen te doorgronden, op welk laag niveau dan ook. Er moet een basis zijn om op te nemen en de persoon moet inzichten kunnen verwerken. Daarnaast kan budo in principe wel voor iedere hulpvraag of problematiek gebruikt worden.”

Jan Geijteman

“Budo is gewoon een middel, maar dan wel een heel goed middel. Het is je platform. Daarom kunnen we het bijvoorbeeld ook gebruiken in het bedrijfsleven. Maar budo kan absoluut bij alle problematieken of hulpvragen bij trauma worden ingezet. Budo zorgt voor een kader.”

38

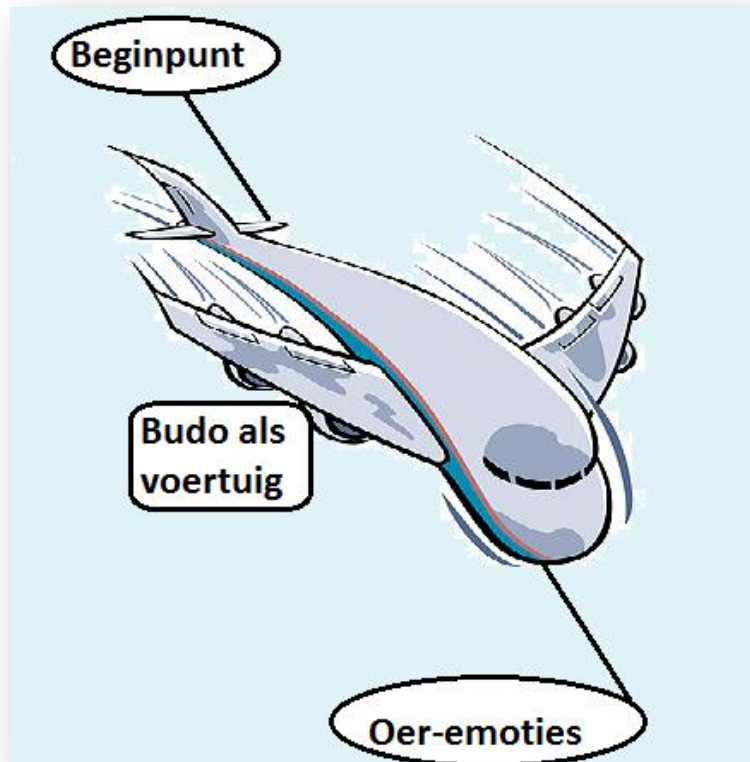
Budo als voertuig

Budo wordt dus ingezet als een methodiek. Chu Shin heeft een methodiek waarbij ze gericht op zoek gaan naar ‘de plek waar je niet wilt zijn’. Dit is waar bijvoorbeeld verdriet, angst, woede of pijn zich ophouden.

Wim Keyl

“Boksen is tot nu toe het beste middel dat ik ontdekt heb om direct bij je emoties te komen. Als het met een potje schaken beter zou gaan, dan zou ik dat gaan doen, maar dat is niet het geval.”





Wim Keyl noemt het: 'het combattieve element'. Dit combattieve element is het gevoel wat naar boven komt bij het vechten en wat direct verbonden is aan de overlevingsdrang bij mensen. Het is het gevoel dat aangesproken wordt bij vechten.

Dit gevoel had een plek in het dagelijks bestaan van de mens in vroegere tijden. Hij handelde vanuit zijn instinct en ondanks dat de mens in die tijd minder ontwikkeld door het leven ging, stond hij veel dichterbij zijn gevoel en wist hij hier beter mee om te gaan. Het was vaak zijn instrument om te overleven.

In onze cultuur wordt vechten vaak als primitief en barbaars gezien. Maar Stichting Chu Shin gebruikt het vechten en boksen juist om tot emoties door te dringen. Door het combattieve element worden gevoel en emotie en dus het lichaam aangesproken. Het boksen wordt als methodisch middel ingezet om dichterbij het gevoel en het in het lichaam opgeslagen trauma te komen.

中心

Rowan van Kampen

“Meisjes die seksueel misbruikt zijn stappen als het ware uit hun lichaam, maar toch voelen ze wel. Op het moment dat ze zijn misbruikt schakelen ze hun ego/ontwikkeling uit (stilstand). Vaak komen we door middel van budo terecht bij dat trauma. Budo is hierbij het voertuig naar trauma.”

*De lege kamer blijft de lege kamer
alleen ikzelf er in en niemand opent de deur,
geen vrouw of vriend, geen vreemde.
Ik heb dit eerder meegemaakt maar nu
ben ik zoveel jaren ouder
en valt het moeilijker te geloven
dat dit weer overgaat, dat ik zal lopen
misschien niet vrij van deze zieke man maar toch
weer in het licht waarvan ik heb gehouden.*

(Andreas H. (1973). Een kleine case story, Om de mond van het licht. z.d. Haarlem)

Stichting Chu Shin begint van binnenuit door de deelnemer in contact te brengen met zijn eigen gevoel. Dit begint al met de warming up. De trainers kijken hierbij naar de deelnemers, naar in hoeverre ze ‘aanwezig zijn’. Dan hebben we het niet over lichamelijk aanwezig zijn in de les of kijken of alle deelnemers op zijn komen dagen. Dit ‘er zijn’ doelt op de geestelijke aanwezigheid: geconcentreerd, met focus, in contact met gevoel en lichaam.

40

Over gevoelens

In enkele minuten wordt een deelnemer tijdens een training teruggeworpen bij zijn basisemoties. Tijdens de trainingen worden cliënten bij de grens (of erover) van hun eigen gevoel van angst, agressie, verdriet of boosheid gebracht en zo maken zij kennis met hun eigen emoties, angsten en hun vaak diep weggestopte trauma's.

Wibe Veenbaas en Piet Weisfelt (1990, p. 23) over gevoelens:

“ Onze gevoelens maken ons attent op onze behoeften. Zij leveren ons de energie op die we nodig hebben om onze behoeften te bevredigen. Zo onderscheiden wij lichamelijke gevoelens, direct gekoppeld aan lichamelijke behoeften en psychologische gevoelens, direct gekoppeld aan psychologische behoeften. Als de belangrijkste psychologische gevoelens onderscheiden wij: bang, bedroefd, blij en boos. Alle psychologische gevoelens hebben hun eigen lichamelijke reactie. De mens is een fysiek/psychische eenheid. Er bestaat tussen lichamelijke en psychologische gevoelens dus een onderscheiding, geen scheiding. ”

中心

Op het moment dat een deelnemer een klap ontvangt kunnen er twee dingen gebeuren. De deelnemer wordt bang of de deelnemer wordt boos. Aan de hand van welk gedrag de deelnemer vertoont probeert men de oorzaak van het gedrag aan te pakken. Het creëren van een basisveiligheid is dus een eerste randvoorwaarde.

*Veel liefde ging verloren in de wind
en wat de wind wil zullen wij nooit weten
en daarom – voor we elkander weer vergeten –
laten wij zacht zijn voor elkander, kind*

(Holst A.R.(1928). Voorbij de wegen. Zwerversliefde. z.d.)

Hier in is een belangrijke rol voor de trainer weggelegd. Tijdens de ontwikkeling als trainer zal ontdekt worden dat de zo ogenschijnlijk veilige en gestructureerde les van ervaren Chu Shin trainers niet zo eenvoudig te kopiëren is.

Omgaan met agressie

Een aantal van de trainers in opleiding bij Chu Shin zullen een achtergrond in budo hebben, anderen in de hulpverlening, maar het belangrijkste is dat je 'echt' kunt omgaan met agressie. En daarvoor zal je het aan den lijve moeten ervaren. Een aantal grepen onder de knie hebben en een mooie draaitrap kunnen maken is niet voldoende.

In Nederland zijn tientallen, zo niet honderden, cursussen waarbij je leert 'weerbaar te worden' of 'jezelf te verdedigen'. Dit houdt dan vaak in dat je in een vaak korte tijd een heel scala aan verschillende grepen, worpen, stoten of klemmen leert. Dit doe je dan in een groep, er komt nog wat rollenspel aan te pas en that's it.

Bij Stichting Chu Shin vinden ze dat een kwalijke en zelfs gevaarlijke zaak!

Jan Geijteman

"Men leert bij die trainingen op zeer comfortabele wijze zonder enige agressie wat grepen en een plankje doorslaan en dan kun je zogenaamd met agressie omgaan. Onzin!

De cursist verlaat namelijk deze cursus met de indruk goed en professioneel met agressie om te kunnen gaan terwijl dat bijna nooit het geval is, om nog maar niet te spreken over de eigen weerbaarheid op dat moment."



Om te leren omgaan met agressie en de emotie die daarbij los komt moet je, zoals eerder al vermeld, deze agressie aan den lijve ervaren. De basis van agressie is het kennismaken met je eigen gevoel van angst en agressie. Zolang je dit niet wilt, doet, of durft zul je ook niet kunnen omgaan met de agressie van je (toekomstige) cliënten.

Budo in het weiland

Het Chu Shin budo is een voertuig, een methodiek en een middel. Maar het is ook een opdracht en een levenswijze. Het is de weg van de krijger. En dat betekent dat de leraar de weg voor moet gaan.

Wim Keyl

“De weg van de krijger is niet een geëffend geasfalteerd pad. Het is een route die onbekend is. Een reis van 1000 kilometer wordt geboren met één stap. Zet één stap en de weg wordt geboren. Heel veel budomannen lullen en lezen wel over deze weg, maar ze doen er niks mee. Het is ook doen, vieze handen krijgen. Dat is de weg van de krijger. De Chu Shin krijger.”

Het budo dat Chu Shin hanteert heeft nog steeds de budoprincipes centraal staan en dat maakt het bij uitstek geschikt als uitgangspunt van hulpverlening, vorming en educatie. Maar dat zorgt er ook voor dat de leraar zelf altijd de strijd aan moet gaan. Hij moet zichzelf onder ogen durven te zien en zal de diepste krochten van zijn ziel moeten durven te onderzoeken.

Maar de budomethodiek van Chu Shin is tegelijkertijd heel iets anders dan budo. Jan Geijteman schreef ter begeleiding van deze afstudeerscriptie:

“ Budo, de weg van de krijger. In het geval van Chu Shin: de weg van de krijgers. In de eerste plaats is de Chu Shin budomethodiek niet ontstaan in China, maar tussen de koeien in de weilanden van landgoed Zwaluwenburg (de boerderij op 't Harde) ergens in begin jaren negentig. Of misschien zelfs ervoor. ”

Jan Geijteman en Wim Keyl zijn al heel lang goede vrienden met elkaar. Zij ontdekten de mogelijkheden van de budomethodiek, maar dat wil niet zeggen dat deze daarmee ontwikkeld was en volledig klaar voor gebruik.

Jan Geijteman

“In mijn scriptie presenteer ik budo als hulpverlening. Budo; een oer-ouderwetse levenswijze uit China. Wat ik in mijn scriptie niet kwijt kon is dat ik in die periode de moderne geneeskunde helemaal niet zo modern vond en dat de ouderwetse Chinese visie op gezondheid mij behoorlijk nieuwsgierig maakte. Ik ervoer in mijn werk met randgroepjongeren dat zij alles buiten zichzelf plaatsten. Wat er ook gebeurde, het was altijd de schuld van iets buiten hun zelf. Daarom begon ik met budo. Dan is de eerste tegenstander die jij moet overwinnen jij zelf. Dus dan moet je uit je slachtofferhouding stappen en beginnen met vechten. Toen ik dat ging bestuderen ontdekte ik de ‘moderne’ mens.”

Jan Geijteman beschrijft hier dat de hulpverlener niet de schuld buiten zichzelf moet zoeken. De eerste tegenstander die de cliënt moet overwinnen is zichzelf! En daar raakt budo het dubbelspoor. Budo heeft hier duidelijke overeenkomsten met de theorie van dubbelspoor, uitgewerkt door de Israëlische psycholoog Ygaël.

Ygaël ziet een dubbelspoor als een parallel proces. Twee subsystemen die gecoördineerd en geharmoniseerd worden. Verstand en gevoel. Actuele zaken enerzijds en verwerking van trauma en verleden anderzijds.

Hier raakt Ygaël het dubbelspoor van de Chu Shin budomethodiek. De Chu Shin budomethodiek heeft dezelfde basis als het dubbelspoor van Ygaël.

Jan Geijteman zegt namelijk het volgende over dubbelspoor:

“ *Accepteer het principe dat je als levend systeem veranderingen ondergaat ten aanzien van jezelf in de tijd dat je op deze bol rondloopt.* ”
(Geijteman, J. 2011. Begeleidingsschrijfsel)

43

Als trainer of als deelnemer is dat misschien wel de belangrijkste motivatie of vereiste eigenschap: emoties, gevoel, pijn, trauma en verdriet durven ondervinden. Maar ook kracht en opluchting ervaren en het verleggen van grenzen. Chu Shin budo is beginnen bij jezelf, uit de slachtofferhouding stappen en beginnen met vechten.

“ *Berusten is een passieve, aanvaarden daarentegen een actieve houding. Berusten wil zeggen, dat men de strijd tegen het lijden opgeeft; aanvaarden dat men de strijd aanbindt, zonder te verslappen, maar ook zonder opstandig te worden.* ”
(Tournier P. z.d. p. 147)

Robin van Solingen

“Bij budo is het belangrijk dat je jezelf durft aan te kijken zoals het is en je dat durft te ondervinden, dan heb je daar geen angst in.”

中心

Rowan van Kampen

“Chu Shin budo is opbouwend bedoeld. Je probeert de innerlijke eigenwaarde van mensen te herstellen. Zo was dit voor mijzelf ook. Budo houdt voor mijzelf in dat ik van mijn onvermogen mijn vermogen heb gemaakt. Dat is de weg van de krijger.”

“ Doordat er tijdens de training emotionele grenzen opgezocht worden en herontdekt worden, ontstaat er een beginsituatie die fundamenteel is voor het opbouwen van een nieuw zelfvertrouwen, waardoor gedragsverandering mogelijk wordt. (Vrolijk, 2010, p.21) ”

Hoofdstuk 4: Wat is de visie van Chu Shin op trauma?

4.1 Wat is trauma?

In de inleiding van het boekje Geboren, Gebroken en Gedicht van Herry Vos en Liesbeth Bos staat een citaat van Nobelprijswinnaar Elie Wiesel (1995):

“Ik wil niet dat mijn verleden de toekomst van mijn kinderen wordt”.

Dit zegt hij naar aanleiding van de vijftigjarige herdenking van de bevrijding van Auschwitz. Met dit citaat geeft hij aan dat veel kinderen de last dragen van het trauma van hun ouders. Hierdoor lopen deze kinderen de kans dat hun toekomst door het dubbele verleden van hun ouders bepaald wordt.

“ In de psychologie wordt een traumatische gebeurtenis of trauma omschreven als: het ervaren van, getuige zijn van of geconfronteerd worden met een gebeurtenis of gebeurtenissen waarbij sprake is van feitelijk of dreigend overlijden of ernstig letsel, of bedreiging van de fysieke integriteit van zichzelf of anderen. Kenmerkend voor een trauma is ook dat het subjectieve reacties oproept van intense angst, hulpeloosheid of afgrijzen. Mensen reageren op een dergelijke gebeurtenis soms met gedesorganiseerd of geagiteerd gedrag. (Molen van der, Perreijn & van den Hout 1997, p. 469) ”

45

Definities van trauma volgens Van Dale:

- Lichamelijke verwonding
- Kwetsing van de psyche door een hevige gemoedsservaring die een blijvende stoornis teweegbrengt.

(Dale. Van (2011) Definitie van trauma. Geraadpleegd op 03-05-2011, van <http://www.vandale.nl>)

En de site van “kennislink” definieerde trauma in het volgende citaat:

“ Niet de gebeurtenis is het trauma, niet de pijn, verdriet/wanhoop, verlatenheid, afschuw maar ‘de verwonding’ die door de gebeurtenis is ontstaan. ”

(Kennislink. (2011). Definitie trauma. Geraadpleegd op 07-05-2011, van <http://www.kennislink.nl>)



In hoofdstuk 4.2 zullen we zien wat de visie op trauma is binnen Chu Shin en in hoofdstuk 4.3 de methodiek die toegepast wordt binnen Chu Shin. Ook hebben we literatuuronderzoek gedaan naar drie therapieën die het meest worden toegepast in de behandeling van traumaverwerking. U kunt aanvullende informatie vinden in bijlage A.

De drie therapieën die in de bijlage aan bod komen zijn:

1. Traumaverwerking PTSS
2. Traumaverwerking en de Neurobiologie
3. Traumaverwerking en Pesso (psychotherapie)

Voor een deel sluiten deze therapieën aan bij de werkwijze van Chu Shin. De uitwerking van deze therapieën hebben we toegevoegd in de bijlagen en niet in de scriptie zelf. De reden hiervoor is dat we de nadruk juist willen leggen op de wijze van traumaverwerking binnen Stichting Chu Shin.

Jan Geijteman

“Binnen Chu Shin werken we niet echt met een specifieke methode of therapie. Maar natuurlijk werken we wel met bepaalde methodieken; neem bijvoorbeeld de basisbehoeftes naar aanleiding van de Pesso-therapie. Ook kun je denken aan de neurobiologie. Maar dat wil niet zeggen dat bovenstaande therapieën volledig gevolgd worden in de behandeling. Wat de cliënt nodig heeft is belangrijker dan het afvinken van een checklist.”

46

In hoofdstuk 4.3 en 4.4 zal duidelijk worden welke werkwijze gehanteerd wordt en met welke methodieken er wordt gewerkt binnen Chu Shin in het behandelen en verwerken van trauma's.



4.2 Wat is de visie van Stichting Chu Shin op trauma?

“De aanpak van Stichting Chu Shin gaat verder dan de meeste reguliere jeugdhulpverlening” wordt vaak door Jan Geijteman en Wim Keyl gezegd. Deze zin gaat niet alleen op voor de nonsense aanpak, maar ook voor bijvoorbeeld de visie op trauma.

Het grote verschil met de reguliere hulpverlening is dat men bij Chu Shin het trauma niet alleen cognitief benadert, maar ook het lichaam erbij betrekt. Iets wat in het lijf is opgeslagen kan namelijk niet alleen worden opgelost met het hoofd. Met alleen praten wordt een trauma niet opgelost, men leert het wel te begrijpen/accepteren, maar het blijft in de cognitie. Het lichaam is het nog niet vergeten.

“Onderzoeken van de laatste jaren hebben uitgewezen dat psychotherapie en cognitieve gedragstherapie lang niet altijd effectief genoeg zijn om een trauma te verwerken. Er zijn zelfs onderzoekers die zeggen dat praten helemaal niet goed is.”

(Gerry van Vught en Thijs Besems. (2000). Praten helpt de slachtoffers niet altijd van hun trauma af.

Geraadpleegd op 03-05-2011, van

<http://www.volkskrant.nl/vk/nl/2664/Nieuws/archief/article/detail/553757/2000/08/03/Praten-helpt-de-slachtoffers-niet-altijd-van-hun-trauma-af.dhtml>)

Bij Chu Shin gelooft men echter dat een trauma opgeslagen is in het lichaam, en niet alleen het hoofd. Om een trauma te verwerken zal je dus het hoofd én het lijf moeten gebruiken om tot herstel te komen. Ook is de visie van Chu Shin dat een (ernstig) trauma wel kan worden verwerkt, maar dat je het nooit zult vergeten.

Jan Geijteman

“Een trauma vergeet je nooit, maar je kunt het wel verwerken. De uitdaging is of de cliënt durft terug te gaan naar het gevoel. Een trauma is iets wat je nooit vergeet, het komt steeds weer terug (in verschillende vormen). Laat je nooit wijs maken dat je trauma's kunt laten vergeten. Je kunt er alleen mee leren omgaan.”





中心

Om een beeld te geven van de visie van de medewerkers van Stichting Chu Shin hebben we hen een aantal vragen gesteld over hun visie op trauma:

Jan Geijteman

“Bij trauma denk ik aan het lichaam. Chu Shin onderscheidt zich door en het lijf en het lichaam aan te spreken. Catharsis is een soort herbeleving. Catharsis is dat je een mens gaat terugbrengen in het gevoel en op de plek waar ze zijn getraumatiseerd. Op zo’n moment krijg je traumatische herbeleving. Reguliere therapie is vooral gericht op het cognitieve stukje, en dat is ook goed, maar dat is maar de helft. Boksen (budo) is aan de ene kant terug naar het lichaam en de trauma’s opzoeken. Daarnaast is er het opzoeken van de basisbehoeften van Persso en het is contact maken met je gevoelens.”

Robin van Soolingen

“De begripsdefinitie van trauma is dat het gaat over heftige levensgebeurtenissen die een mens eigenlijk niet kan verwerken. Het trauma is vaak zo heftig dat ze er zelf niet uitkomen, wat zich uit in gedrag als verslavingen en stoornissen. Een getraumatiseerd mens heeft een stukje in zich wat is weggedrukt. Ten eerste is een mens gericht op zelfbescherming, waardoor hij bepaalde situaties zal vermijden. Als je bent geslagen ga je bijvoorbeeld vergelijkbare spannende situaties vermijden. De herinnering die niet is verwerkt gaat echter wel om aandacht vragen. Dat gebeurt door middel van flashbacks als een soort constante herinnering aan het feit dat er iets niet klopt. Iets wat in je lijf is opgeslagen kun je nooit oplossen door alleen je hoofd te veranderen. Met alleen praten los je het dus niet op, maar leer je het begrijpen, want het blijft in je cognitie.”

49

Rowan van Kampen

“Trauma heeft voor mij alles te maken met gedrag. In één van mijn trainingen heb ik een les over zelfreflectie en copingstijlen. Wat mij vaak opvalt is dat getraumatiseerde meiden niet beseffen dat hun omgeving voornamelijk reageert op hun gedrag en niet kijkt naar de oorzaak van dit gedrag en dat ze daardoor vaak niet begrepen worden. Als de oorzaak (trauma) aangepakt wordt verandert vanzelf het gedrag wat daar achter zit. Gebeurt dit niet en wordt alleen het gedrag aangepakt dan blijft het (oude) gedrag bestaan.”

Zoals eerder benoemd is er een duidelijk verschil van visie, tussen de reguliere hulpverlening en Chu Shin. De reguliere hulpverlening benadert het trauma dus vaak cognitief en de therapie blijft vaak beperkt tot het praten. Chu Shin gaat verder. Zij betrekken naast het cognitieve ook het lichaam erbij. Dat blijkt ook wel uit de onderstaande visie van Jan Geijteman.



“ Wanneer er iets traumatisch gebeurt in je leven dan staat de tijd even stil, zeggen we wel eens. De “wereld om je heen draait gewoon door, die tijd is echter gewoon door gegaan”. Bij een budotraining proberen we terug te gaan naar dat stukje ‘tijd’ wat stil is gaan staan. Trauma is iets wat opgeslagen wordt door het lichaam. Wij zien het lichaam niet als object, maar meer als gevoel. We proberen de emoties aan te boren bij onze cliënten. Als ik zelf aan trauma denk, dan denk ik aan: doodsangst. Trauma en hersenwerking, dat is de basis van budotrauma. Van belang is om te weten hoe je lichaam functioneert en reageert. Je moet weten wat je doet. Het probleem is dat de getraumatiseerde jongeren die bij ons binnenkomen (tussen de 14 en de 22) zich vaak niet kunnen uiten. Eén van de gevolgen van een trauma is dat het proces van het herinneren en het vergeten complexer wordt. Heel simpel gezegd, omdat ze nog geen woorden hebben gevonden om gericht hulp te kunnen vragen. Wie niet aan kan geven waar de wond zit, krijgt de pleister op de verkeerde plaats opgeplakt. Daarnaast is het verwoorden van het trauma, een belangrijk onderdeel van het weer “zin” geven aan de leefwereld. Het trauma moet “gerestaureerd worden” uit de herinneringen, om het een plaats te geven in de levensgeschiedenis. ”

(Geijteman, Annejo. 2010, p. 10)

Het mag inmiddels overduidelijk zijn dat er binnen Chu Shin onderscheid wordt gemaakt tussen de vorm van de behandeling van trauma ten opzichte van de reguliere (jeugd)hulpverlening. Naast de cognitieve aanpak speelt het lichaam een grote rol in de behandeling. De kritiek die Chu Shin nog wel eens krijgt is dat mensen denken dat ze budo (vechtsport) als doel hebben. Maar het is juist hun middel. Het is kort in het begin het aanleren van enkele basistechnieken, en die techniek wordt dan als middel gebruikt om te komen tot een doel. En dat doel is traumaverwerking; gedragsverandering en spiegelend werken. Men wil cliënten inzicht geven in hun handelen en dat wordt fysiek en verbaal ondersteund. De trainingen zijn altijd 50 procent fysiek en 50 procent verbaal.

In het volgende hoofdstuk zal worden ingegaan op wat er precies wordt bedoeld met budo als voertuig naar trauma en kijken we naar de invulling van de trainingen.

4.3. Trauma en Budo

Volgens de oprichters van Stichting Chu Shin wordt er in het verwerken van trauma te veel gewerkt met cognitieve behandeling. Men vergeet het lichaamsgerichte. De vraag is: 'wat gebeurt er met en in je lichaam?'. Budo is het voertuig naar trauma. Om dit te kunnen begrijpen moet je er zelf deel aan hebben genomen. Budo is dus niet een ordinair potje boksen maar het is honderd procent methodiek.

“ Dat het lichaam een belangrijke rol speelt bij traumaverwerking is niet zo maar uit de lucht gegrepen. In een onderzoek met getraumatiseerde oorlogskinderen in Siërra Leone kwam naar voren dat de kinderen op een spelende (muzisch agogisch) wijze een trauma beter verwerken dan alleen met cognitieve therapieën. Naast sport en spel werd er ook bewegingsgerelateerde en creatieve therapie ingezet. (geraadpleegd op 03-05-2011, van http://www.warchildlearning.org/ideal/identity_and_assesment/who_am_i) ”

In een interview vroegen we Jan Geijteman wat de Chu Shin methodiek zo anders maakt dan de bestaande methodieken:

Jan Geijteman

“Veel van onze werkzaamheden zijn terug te vinden in bestaande methodieken, neem bijvoorbeeld de basisbehoeftes naar aanleiding van de Pesso-therapie, maar dat wil niet zeggen dat de hele therapie aan bod komt in de behandeling. Ook kun je denken aan de neurobiologie. In het boekje ‘Dubbelspoor’ wordt hiervan op bladzijde 99 een heldere beschrijving weergegeven: ‘Bij de behandeling van getraumatiseerde ervaringen moet de persoon in dezelfde staat verkeren als tijdens het trauma’. En dat maakt Chu Shin zo uniek. Via budo breng je getraumatiseerde mensen in een staat van doodsangst. En op die manier gaat de hersenorganisatie weer normaal werken.”

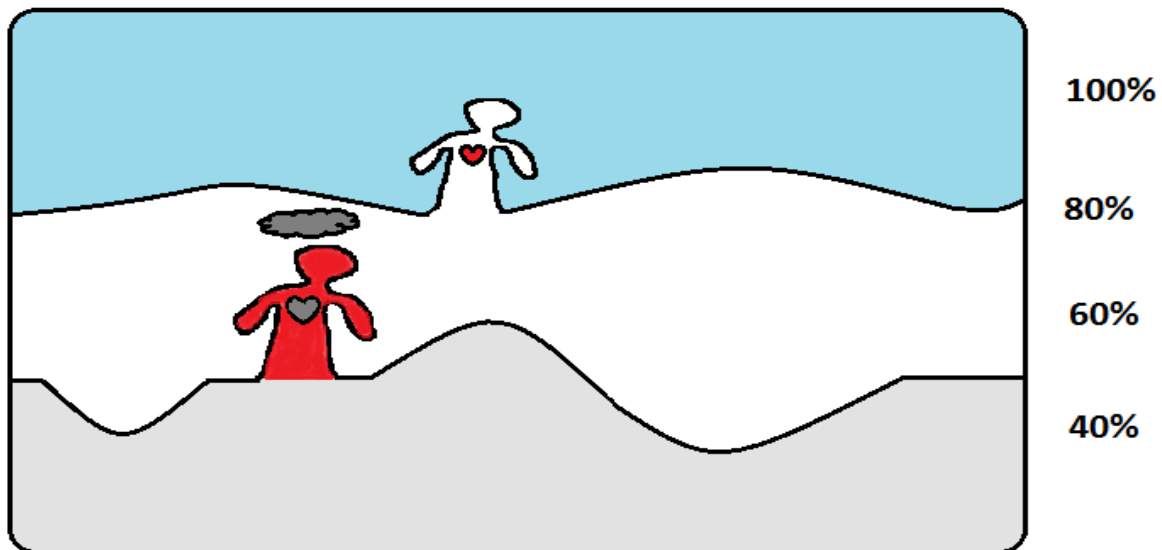
Zie ook bijlage A waarin het stuk neurobiologie aan bod komt.

Door ons in dit hoofdstuk te richten op de combinatie budo en trauma, zult u beter in staat zijn deze methodiek te herkennen. We bekijken de mogelijkheden, toepassing en onmogelijkheden van de combinatie budo en trauma(verwerking) en laten hier over een aantal mensen van binnen en buiten de stichting aan het woord.

De vraag die we de geïnterviewden hebben gesteld is waarom budo juist zo geschikt is voor cliënten met traumatische ervaringen?



"Ik moet meteen denken aan de oer-emotie. Het combattieve element. Wat ik precies bedoel met het combattieve element is het volgende: als je kijkt naar mensen dan zou je kunnen zeggen, dat je een grafiek of een schaal hebt van nul tot honderd. Laten we even zeggen dat iemand honderd jaar oud wordt. Onderweg op die levenslijn zijn een aantal traumatische ervaringen. En die hebben een uitingsvorm. De DSM heeft het dan over angsten, fobieën en storingen. Als je dan naar die levenslijn kijkt dan zie je dat een 'normaal' mens op een gemiddeld 'geluksniveau' van tussen de tachtig procent en honderd procent zit. Mensen met een trauma halen dat helemaal niet. Met een trauma zit je tussen de veertig procent en zestig procent, met soms een keer zeventig procent met een goede ervaring. Die mensen willen constant omhoog, maar worden door de omstandigheden naar beneden gedrukt. Dat constante gevecht leidt tot moeite met leven, het zorgt voor ingetogenheid en het niet willen laten zien van hun persoonlijkheid. Hun binnenste heeft een beschadiging.



Wij kijken dan naar de mens, zijn binnenste en het trauma dat in zijn binnenste kern is opgeslagen. Als therapeut ben je soms jaren bezig met praten om bij die kern te komen, stapje voor stapje. Wij zeggen: "We gaan met iemand de mat op!" En binnen 5 of 10 minuten zijn wij bij de kern! Je kunt het vergelijken met een pan. Budo is het vechten. En bij vechten komt oer-emotie naar boven en het combattieve element. Budo is de benzine op het vuurtje onder de pan. Daardoor kookt de pan over en kom je bij de kern".

中心

Jan Geijteman

“Wat wij aanspreken is catharsis. Catharsis is dat je een mens gaat terugbrengen naar het gevoel en de plek waar ze zijn getraumatiseerd. Op zo’n moment krijg je traumatische herbeleving. Ook wel bekend als de regressietherapie.

Met behulp van de Chu Shin aanpak kan een trainer emotionele uitbarstingen observeren, kanaliseren en bespreekbaar en inzichtelijk maken voor de cliënt.”

Alexis Brouwer

“Ik vind budo een uitstekend middel voor traumaverwerking. De huidige psychotherapie is een ratjetoe van cognitieve trainingen. De huidige hulpverlening mist het stukje lichaamstherapie, budo zou een perfect hulpmiddel zijn in de behandeling van traumaverwerking. De kracht van budo is het gevoel. Het gevoel de zin in jezelf weer op te roepen. Mee te tellen in deze wereld.”

Rowan van Kampen

“Als men komt voor traumaverwerking dan kun je daar budo prima voor gebruiken. Voor het innerlijke stukje kun je met budo veel inzichtelijk maken.

Mijn ervaring is dat een uurtje lichaamsgericht werken soms meer zegt dan zes uur praten. De reguliere hulpverlening ziet de cliënt veelal als een product (gestandaardiseerde behandelplannen et cetera) en wordt er niet echt gekeken naar de behoeftes en wensen van de cliënt zelf. Van Wim Keyl heb ik geleerd dat de meeste hulpverleners als het ware door een koker kijker naar de cliënt. Als je namelijk door een koker kijkt zie je alleen de persoon. Binnen Chu Shin wordt geleerd om niet door een koker te kijken maar je armen zo breed mogelijk open te zetten, zodat je de cliënt kan omarmen. Door echt naar iemand te luisteren en die persoon de ruimte te geven, wordt gekeken welke methodiek het beste aansluit bij die persoon. Als je een medewerker bent bij Chu Shin wordt er gekeken naar je emotionele status. Hoe groot is je ego en durf jij jezelf aan de kant te zetten? Belangrijk is dat je jezelf tijdens de budotraining meeneemt in het proces van de (getraumatiseerde) cliënt.”

Uit de interviews blijkt dat budo een uitermate geschikt middel is voor traumaverwerking. Het lichaam wordt aangesproken en door middel van budo wordt het lichaam als het ware teruggebracht in de staat van het trauma. Lichaamsgericht werken zegt soms veel meer dan cognitief bezig te zijn. Budo is aan de ene kant terug naar het lichaam en de trauma's opzoeken. Daarnaast is het ook het opzoeken van de basisbehoeften van Pessoa, en het is contact maken met je gevoelens”.

Op de vraag hoe budo en trauma een plek krijgen (innemen) tijdens de trainingen hebben we de geïnterviewden een tweetal vragen gesteld.



Ⓢ **Hoe is het thema trauma herkenbaar in een budoles en wat zijn de uiterlijke gevolgen of resultaten daarvan in de les?**

Jan Geijteman

“Lastige vraag, dat kan je namelijk nooit van te voren zeggen, je weet namelijk niet wat er los komt bij mensen tijdens de les. Ik zal een voorbeeld geven. In de les wordt contact gemaakt door de bokshandschoenen, er is dus geen direct huidcontact. Vervolgens brengen we cliënten in de behandel-staat en dan begint het contact maken. Veilig en respectvol. Als je ziet dat een training veel losmaakt bij iemand, dan ga je na de training met die persoon in gesprek. Als extra gesprekken nodig zijn dan ga je met zo iemand een traject in. Belangrijk is dat je ervaring moet hebben om te kunnen zien wat er gebeurt met iemand in de training. Hoe reageert iemand? Wat zegt zijn lichaamstaal? Is iemand agressief of gespannen? Vaak zie je bij mensen met trauma dat iemand wel met zijn lichaam aanwezig is in de les maar met zijn gevoel/gedachten er niet bij is. Ze zijn er wel en niet. Ze leven in een eigen wereldje, ze hebben als het ware hun lichaam uitgeschakeld. Verder is het zo dat trauma een langdurig iets is, dat verwerk je niet in één of twee budotrainingen. In het boekje “Dubbelspoor” wordt een proces beschreven van een jonge getraumatiseerde vrouw. Deze vrouw krijgt maar liefst negen jaar psychotherapie voor haar vermijdende dissociatieve hechtingspatroon. Als hulpverlener zie ik soms al na drie trainingen dat iemand een hechtingsprobleem heeft of is getraumatiseerd. Ik wil verder benadrukken dat het lichaam universeel is, het maakt niet uit in welk land van de wereld je geboren bent.”

54

Rowan van Kampen

“In de training is het zo dat je eerst contact en een relatie opbouwt met je cliënten en zorgt voor veiligheid. Vervolgens breng je ze naar de traumatische ervaring en daarna vanuit de relatie kun je ze weer van binnenuit opbouwen, door het zelfvertrouwen te vergroten, door hen te leren praten en hun weerbaarheid te laten vergroten. Als je het hebt over trauma vanuit geweld, verkrachting, of aanranding dan heb je de uiterlijke gevolgen zoals de blik in de ogen die star wordt en het lichaam dat stijf wordt. Gevolg is dan dat ze soms dissociëren, overspoeld worden door emoties, wat intern en extern kan gebeuren.”

Robin van Soelingen

“Iemand die te maken heeft met een stuk trauma neemt eigenlijk altijd teveel of te weinig ruimte in. Als leek haal je echter vaak geen thema of trauma uit één les, omdat we vaak trainen met een vaste groep waar mensen ook met elkaar door de week bezig zijn. Dus is het ook een stukje groepsontwikkeling, communiceren onder stress. Wat is er gebeurt deze week en wat zijn de incidenten? Dat is vaak allemaal voorwerk.”



Waarom is budo juist zo geschikt voor cliënten met traumatische ervaringen?

Jan Geijteman

“Iemand die getraumatiseerd is heeft een stukje in zich wat is weggedrukt.

Wij als Chu Shin onderscheiden ons door het lijf en het lichaam aan te spreken. Dit doen we doormiddel van budotrainingen.

Door het trainen van budotechnieken en het aangaan van de fysieke confrontatie, wordt een cliënt in contact gebracht met zijn of haar eigen gevoel van angst en agressie.”

Budo is het middel, zoals Jan Geijteman aangaf, om ingang te vinden bij cliënten met traumatische ervaringen. Met budo breng je mensen in een staat van doodsangst. In de trainingen (lees behandeling) moet de persoon in de zelfde staat (state) verkeren als tijdens het trauma wil men kunnen werken aan herstel.

4.4. Trauma en Taal

Naast Budo wordt binnen Stichting Chu Shin ook gebruik gemaakt van de methodiek taal en schrijven. Dit is de laatste stap binnen het drie-stappen-model, ervaren door budo als stap één, symboliseren en schrijven (verwoorden) als stap twee en drie. Dit drie-stappen-model wordt binnen Chu Shin ingezet om het trauma wat verdrongen is bespreekbaar te maken. Eigenlijk is het zo dat het concept van de Chu Shin trainingen gebaseerd is op 50 procent budo en 50 procent bezig zijn met taal, op wat voor manier dan ook.

Jan Geijteman

“ Wij werken met budo, vechtsporten, omdat we het lichaamsgeheugen willen aanraken. Maar tijdens die lessen delen we ook geschreven materiaal uit zodat de deelnemers gaan lezen. Dat noemt Terruwe intellectueel onderbouwen. Maar daarna praten we weer, want dan heb je menselijk contact. Jacques Lacan, een Frans psychoanalyticus en leerling van Freud, zegt dat alles met trauma's werkt via een drie-stappen-model. En zo werken wij inderdaad ook. De eerste stap is het lichaam, dat is boksen, budo. De tweede stap is het symboliseren, schilderen, kleien, tekenen en het laatste is, het belangrijkste, het verwoorden. (Geijteman, Annejo. 2010, p. 31) ”

“ Het is bewezen door Jacques Lacan, verwoorden is gewoon heel belangrijk. Taal heb je nodig. Ik heb zelf gezien dat het werkt en ik geloof er ook in, maar niet als op zichzelf staand iets, maar ter ondersteuning van. Je kunt met verhalen ook dingen terughalen. Als je met een levensverhaal aan de slag gaat, kun je mensen dingen ook weer dichtbij laten halen. Verhalen dus, dat het weer dichtbij komt. Dat is overigens ook hartstikke leuk, het heeft ook een nadeel, soms wil je helemaal niet dat het mensen dichtbij brengt, dan wil je juist dat ze het van zich af schrijven. Dus het is niet zomaar dat we eventjes gaan zitten en een levensverhaal gaan schrijven. (Geijteman, Annejo. 2010, p. 50) ”

“ In het boek “Trauma en Herstel” staat een citaat van de vrouwelijke psychiater Judith Lewis Herman. Zij geeft aan dat trauma's worden opgeslagen in een iconisch deel van het brein. Een iconisch deel wil zeggen dat er wel beelden zijn maar geen taal, geen woorden. Op het moment dat iemand wordt getraumatiseerd schakelen de hersenen over op een overlevingssysteem waarbinnen er sprake is van een gering bewustzijn. Er is dus sprake van een opgeslagen stuk informatie waar geen taal aan is verbonden. De ervaring blijft echter, zolang deze niet is verwerkt, in beelden of gevoelens terugkomen. Direct praten over een dergelijke ervaring is voor veel mensen te moeilijk. Ervaringen zijn dusdanig pijnlijk en confronterend dat ze stapje voor stapje naar het licht van vol bewustzijn worden gebracht. Het verbeelden is daarin een stap die vooraf kan gaan aan het verwoorden. (Geijteman, Annejo. 2010, p. 32) ”

“ Een trauma gaat veelal gepaard met een “val uit de taal”. Men is dan met stomheid geslagen. Woorden om het trauma te vatten zijn er in eerste instantie niet. Deze val uit de taal kan van korte of van lange duur zijn, afhankelijk van de ernst, het tijdstip en de context van het trauma. Maar zelfs bij een korte schrik doet men er goed aan om over het gebeuren te praten, omwille van de grip op de schrik en omwille van de integratie ervan in doorlopende herinneringen. (Herry Vos en Liesbeth Bos, 1996, p.96) ”

Stichting Chu Shin is gespecialiseerd in traumaverwerking. Niet alleen het budo wordt daarvoor ingezet, maar ook het schrijven, en dus het verwoorden van het trauma. Zowel Judith Lewis Herman, als de schrijvers van het boek Geboren, Gebroken en Gedicht beschrijven een gebrek aan woorden of ‘een val uit de taal’ bij een trauma. Het is nodig om die woorden te leren vinden bij de verwerking ervan.

Door middel van het schrijven gaat de stichting terug naar die tijd die heeft stilgestaan. Door hier woorden aan te geven, gaat de jongere terug naar deze ervaring.

Jan Geijteman

“ Getraumatiseerde mensen praten nergens over. Die hebben al hun gevoel diep weggedrukt. Maar als je gaat schrijven dan ga je weer nadenken over wat je vertelt, en dat roept weer associaties op. Dan ga je daar weer over nadenken en zo komen ze onbewust bij hun trauma's uit. Want die trauma's worden geblokkeerd door hun verstand. Zonder dat ze het in de gaten hebben gaan ze ook aan de slag met veel diepere dingen. Je ziet ook dat als ze aan het schrijven zijn, ze helemaal wegraken, uit de tijd. Ze gaan een andere tijd in. Ze boren diepere lagen van hun geheugen aan. Het is een soort hypnotherapie maar dan met woorden, doelgerichte bewustzijnsvernaauwing. (Geijteman, Annejo. 2010, p. 25) ”

57

Taal is een krachtig hulpmiddel om een cliënt dichterbij zijn trauma te laten komen en door middel van het op te schrijven kan de cliënt het gaan plaatsen in zijn verleden. Zoals eerder al genoemd kan een trauma niet vergeten worden. Trauma is een ervaring die je meeneemt in je leven, maar er is wel een enorm verschil in de manier waarop. De Stichting gebruikt taal om trauma te verwerken. Door onder andere het middel schrijven werkt de Stichting toe naar een manier waarop trauma geen zware bagage is die altijd meegesleurd moet worden, maar een herinnering uit het verleden, die wel deel van jou uit maakt, maar die je niet meer aanstuurt. Daardoor is de cliënt beter in staat helder te luisteren naar eigen lichaam en emoties, en kunnen zij eigen intimiteit en emotionele huishouding beter ontwikkelen, wat uiteindelijk helpt om een beter en gezonder zelfbeeld te ontwikkelen.

中心

Niet alleen bij de cliënten wordt taal ingezet als middel. Ook bij de medewerkers van Stichting Chu Shin vervult taal een rol in het ontwikkelen van verschillende leerdoelen. Binnen de Psychofysieke Training Agressie en Weerbaarheid heeft taal een belangrijke rol. Deelnemers reflecteren op de les aan de hand van een aantal reflectievragen en ontvangen zo inzicht in zichzelf, maar ook de trainers hebben er baat bij. Zij kunnen lezen hoe de deelnemer de training heeft ervaren en kunnen hier in volgende lessen vakmatig op inspelen.

De methodiek taal is in deze opleiding tot trainer van de Psychofysieke Training Agressie en Weerbaarheid een belangrijk onderdeel. Voor iedere les die de Stichting verzorgt worden thema's beschreven. Dit thema is het gedeelte waar in de les aandacht aan wordt gegeven. Dit thema sluit direct aan op de groep en de fase waarin deze zich op dat moment bevindt.

Daarnaast is het schrijven van het thema een belangrijk onderdeel voor de trainer zelf. Zo is de trainer ook 'sensei' (betekenis: hij die de weg is voorgedaan). Wim zegt hier het volgende over:

Wim Keyl

"Als je kijkt naar het drie-stappen-model bij trauma: Beleving als stap 1, stap 2 het symboliseren en stap 3 taal, dan is de psychofysieke training stap 1. Tweede stap is het symboliseren, het kunstzinnig maken van de trauma's die je daar tegenkomt. De derde stap is het omzetten in taal. Maar dat is een proces. De training maakt dingen los, die je vervolgens niet verbaal onder woorden kun brengen. Daarom gebruiken we lesverslagen en taal. We schrijven thema's met de trainers, zodat zij ook zelf hun ervaringen met dit onderwerp gaan bekijken en ervaren. Dat is ook dubbelspoor. Thema's moeten voor een trainer al eens aan bod zijn geweest. Het gaat erover dat je als trainer het zelf doorlopen moet hebben, je moet daar zelf mee bezig zijn geweest. Daarover hebben geschreven en dit hebben doorlopen. Dat is het open karakter van de Chu Shin opleiding. De zelfkennis over zelfvertrouwen. Wat is dat dan bij jezelf? Hoe is dat ontwikkeld? Het schrijven van thema's is eigenlijk een reflectiedocument van jezelf en je krijgt daarbij supervisie van een ervaren trainer. Dat is de opleiding. Inzicht in jezelf geeft inzicht in de ander".

Jan Geijteman en Wim Keyl geven keer op keer aan dat het 'leerbaar zijn' de belangrijkste vaardigheid is voor een toekomstig trainer bij Stichting Chu Shin.

Het schrijven van thema's is hierbij een heel concreet middel. Door het verwoorden en beschrijven van je eigen proces met betrekking tot het thema wordt duidelijk hoe dit thema zich tot jou verhoudt. De Stichting helpt hierbij door middel van supervisie, gesprekken, en feedback op de thema's die je schrijft. Dit zal inhouden dat je sommige thema's misschien wel keer op keer moet herschrijven en je gedurende een lange periode bezig bent met één thema. Dat is het open en flexibele karakter van de opleiding bij Stichting Chu Shin.



Taal is hierbij het middel, waardoor je op jezelf wordt terug geworpen. Je kunt geen les geven in vecht of vluchtreacties zonder te weten hoe dit bij jezelf werkt. Bij deze opleidingsgids hoort een themadocument. Aan de hand van ongeveer twintig onderwerpen van thema's zal de trainer deze thema's zelf gaan schrijven. Het eerste stukje vaste theorie rondom het onderwerp staat vast, maar daarna zal de trainer gaan schrijven over dit thema en hoe dit zich verhoudt tot zichzelf. In het themadocument vind je hierover meer informatie.

Hoofdstuk 5: Hoe relateert Dubbelspoor aan deze opleiding?

5.1 Wat is Dubbelspoor?

Het boekje 'Dubbelspoor' (hechting en verslaving) van Herry Vos, Liesbeth Bos en Frank Brook beschrijft de definitie van dubbelspoor als volgt:

“ Het dubbelspoor van algemeen en specifiek, of zo u wilt, theorie en praktijk, wordt beschouwd als een parallelproces dat ook de ontwikkeling in psychotherapie, van psychotherapieën en van theorieën aanstuurt. (Herry Vos, Liesbeth Bos en Frank Brook. 2001 p.25) ”

Het theoretische gedeelte van dubbelspoor vindt zijn oorsprong bij de Russische/Israëliëse psycholoog Ygaël. In het boek Dubbelspoor wordt over deze theorie uitvoerig beschreven.

“ Ygaël ziet een dubbelspoor als een parallelproces. De vermoedelijke 'motor' van ontwikkelingsprocessen is het parallelle proces. Twee subsystemen die gecoördineerd en geharmoniseerd worden. Verstand en gevoel. Actuele zaken enerzijds en verwerking van trauma verleden anderzijds. Parallelle processen zijn voortdurend in ons bezig, veelal onbewust. (Herry Vos, Liesbeth Bos en Frank Brook. 2001 p.19) ”

De algemene literatuur zegt het volgende over de beschrijving van parallelprocessen:

“ Parallelprocessen zijn verplaatsingen van belevingen, emoties en reacties van de ene tussenmenselijke situatie naar de andere, bijvoorbeeld van de behandelsituatie naar de supervisiesituatie. (T. Haans. 2006) ”

Jan Geijteman

“Dubbelspoor kan ook worden gerelateerd aan de behandeling bij traumaverwerking. Ik probeer dingen eenvoudig uit te leggen, maar het is niet eenvoudig. Je hebt twee sporen. Spoor één is het gedrag hier en nu. Spoor twee is waardoor dat gedrag zo gevormd is. Dit gaat altijd samen op. Je kunt het wel theoretisch onderbouwen, maar niet theoretisch uitvoeren. Ik heb de theorie van dubbelspoor van Y. Ygaël. Evalueren is aanpassen aan de situaties waarin je leeft. Adaptie van je mogelijkheden.”

Volgens Jan Geijteman is dubbelspoor een unieke methodiek die ontstaan is uit een samenwerking van meer dan 20 jaar met Wim Keyl. Jan als randgroepjongerenwerker en Wim als budoleraar.

“Dubbelspoor is niet zo maar een op zichzelf staand systeem, maar het is een methodiek van werken. Het is geen rally met een bestuurder en een kaartlezer. De budotrainers moeten een heel vergaande relatie hebben. Als de twee trainers geen echte vakmatige relatie vanuit hun hart hebben dan heb je twee mensen die een kunstje opvoeren. De cliënt moet altijd de ruimte hebben om zijn voorkeur te hebben. Je kunt niet zeggen als hulpverlener: ik als trainer wil dat mensen mij vertrouwen. Je kunt namelijk niet voor de deelnemers spreken. Je kunt het fysiek wel opspitsen, maar voor de deelnemers is het gewoon één geheel. Dat je het proces in de gaten houdt, zodat het proces er eigenlijk niet meer is. De procedure is twee trainers, maar het proces is één werkend veld, één training. Als hulpverlening kun je je richten op de randvoorwaarden, de thema's maar de deelnemers kiezen zelf wie ze vertrouwen. Als hulpverlener moet je de boel kunnen draaien en de budoman moet de randvoorwaarden voor de hulpverlening kennen.”

Wat we in dit hoofdstuk vooral duidelijk willen maken is de relatie dubbelspoor (ook wel het parallelproces genoemd) in de unieke samenwerking van Jan Geijteman Wim Keyl. Volgens Jan en Wim is het van essentieel belang dat er twee trainers aanwezig zijn op de mat. Als trainers moet je contact met elkaar hebben, er moet een onderlinge relatie zijn met volledige acceptatie van elkaar. Je moet allebei dezelfde bezieling hebben. Als je als hulpverlener een hekel aan budo zou hebben dan gaat het niet werken. Ook is acceptatie van elkaars vaardigheden en de bereidheid om ernaar te luisteren nodig. Vooral voor beginnende trainers is dat heel moeilijk. Voorwaarde is dat je de individualiteit ondergeschikt maakt aan de training. Het elimineren van jezelf. Jezelf aan de kant zetten.

Om een juiste beschrijving te vinden voor dubbelspoor (theorie en praktijk) hebben we interviews afgenomen met een aantal trainers van Chu Shin.

De eerste vraag die we de geïnterviewden hebben gesteld is:

 Wat wordt er precies bedoeld met dubbelspoor?

Jan Geijteman

“Het woord dubbelspoor legt de relatie dat er altijd twee trainers op de mat zijn. Ik zelf leid mensen op, individueel, maar neem daarin het dubbelspoor wel mee. Het zijn twee aparte processen die elkaar wel verstevigen, maar ze hebben wel hun eigen dingen. Je weet van te voren nooit hoe het loopt, maar wel welke richting het op gaat. De ervaringen daarin zijn dat het creatieve proces wordt verstevigd. Het spreekt je gedrag en je emoties aan. Ik snap niet dat je als hulpverlener zou kunnen zeggen: ik kan alles alleen. Ik zou niet alleen les willen geven.”



Wim Keyl

“Dubbelspoor is twee trainers op de mat, budo en hulpverlening, maar ook de fysieke werkzaamheden en de hulpverlening. Als trainer breng je in de les een individueel en groepsproces op gang. Dubbelspoor is dat als een individu extra aandacht nodig heeft, één trainer daar mee bezig is en dat de andere gewoon de groep kan draaien en daar aandacht aan kan geven. Daarnaast is er ook een lijn vanuit de drie pijlers (Terruwe, Yalom en Pessó) en de oorsprong van het combattieve element waaruit de werkmethode dubbelspoor is ontstaan.”

Robin van Soelingen

“Bij dubbelspoor denk ik aan de relatie, het parallelproces. Dit houdt voor mij in dat ik de andere trainer honderd procent vertrouw. Transparant en zonder ego. Uiteindelijk gaat het om de les. Mijn cliënten vertrouw ik nooit voor honderd procent maar tussen trainers is er wel honderd procent overgave. Soms ben ik het wel eens niet eens met de ander maar daar kom ik dan later op terug: op dat moment is het honderd procent en de rijen gesloten houden.”

Wat is de meerwaarde van twee trainers op de mat?

Jan Geijteman

“De meerwaarde is dat één trainer altijd verantwoording kan dragen voor de basale training. Warming up, confrontatie enzovoorts. En dat je daarnaast nog de hulpverlener hebt. Je kunt je daarnaast specialiseren.”

Wim Keyl

“De meerwaarde is dat twee meer zien dan één. Als je alleen op de mat zou staan dan is het nadeel dat je de hele les heel veilig moet houden. Want als er iemand uitklapt of flipt, dan zit je met een probleem. Je wordt dan voor de keuze gesteld, ga je het individu helpen? Of blijf je bij de groep? In dat dilemma moet je in je eentje niet terecht willen komen, dus hou je de les veilig. Je bent beperkt in diepte van de les en dus in de mate van hulp aan je cliënt. Daarom moet je eigenlijk met twee trainers de mat op.”

Robin van Soelingen

“De meerwaarde is kwaliteit. In m'n eentje zie ik de helft. Die helft is wel goed, maar het is de helft. Met twee mensen kun je goed methodisch les geven, met een goede taakverdeling. Het uiterlijke en het innerlijke van de les combineren en daarnaast moet het ook nog veilig blijven. Als er iemand helemaal uitklapt, dan moet er wel iemand zijn om het op te vangen.”



Rowan van Kampen

“Ik train alleen met assistent-trainers. Zij doen dan het fysieke gedeelte en ik combineer budo met hulpverlening. Een meerwaarde vind ik dat je met z’n tweeën kwaliteitscontrole hebt. Dat als er een incident is, je altijd op de groep kunt blijven, dat je elkaar kunt reflecteren.”

Er is inmiddels veel gesproken over het gegeven van twee trainers op de mat en het parallelproces, maar wat maakt nu het dubbelspoor zo bijzonder? Als we het over dubbelspoor hebben dan hebben we het ook over de relatie. Relatie tussen de trainer wel te verstaan. Binnen Chu Shin staat het gedachtegoed van Irvin David Yalom hoog aangeschreven.

Yalom (2010) zegt in zijn boek, “Scherprechter van de Liefde”, het volgende over de relatie:

“ Echte liefde in een relatie is niet gericht op een bepaald belang, laat staan eigen belang. Belang is simpelweg van een andere orde, het doet er niet toe. Dat betekent ook dat men zich kan losmaken van externe factoren of mensen. Echte liefde is zuivere, ongemengde betrokkenheid op de ander. Ze verdraagt geen kritisch commentaar langs de zijlijn, laat staan consciëntieuze rekenmeesters die precies bijhouden hoeveel winst en verlies de relatie oplevert. Bij echte liefde is men - in principe - met heel zijn hart gericht op de ander. Men wil er voor de ander zijn, men wil helpen, beschermen, verzorgen. Dat betekent ook dat men de partner tijd en ruimte geeft om zijn eigen weg in te slaan.” ”

63

Wim Keyl heeft dit ook heel mooi verwoordt in de beschrijving van zijn relatie met Jan. *“Wim zegt dat het onverwoestbare vertrouwen in de ander nodig is. Zij hebben hetzelfde doel voor ogen hebben, dat is het herstel van de cliënt. Zij gaan uit van een aantal vaste lijnen, het kader van Terruwe, Yalom, en Pesso. Als die ander wat inzet en hij gaat bijvoorbeeld dwars door je heen praten, dan doet hij dat niet om jou buitenspel te zetten maar om iets met die groep of dat individu te bereiken. Een budotrainer zal zijn budostuk overboord moeten zetten. Want in de budocultuur heerst vaak een houding van: niemand praat door mij heen als ik aan het woord ben. Maar als bijvoorbeeld de hulpverlener een andere mening heeft, of iets wil inzetten, dan is het een vereiste dat de ander er dwars doorheen kan gaan.”*

Verder is volgens Wim vakkennis een basisvoorwaarde voor het parallelproces tussen de trainers. Hierover zegt Wim het volgende:

Wim Keyl

“Vakkennis is één van de basisvoorwaarden, maar die kun je ook ontwikkelen gaandeweg de route. Het allerbelangrijkste is zelfkennis en ook de inzet en motivatie om jezelf te



ontwikkelen. Je moet bereid zijn om de donkere gebieden te leren kennen van jezelf. Je kunt de ander net zover brengen als waar je zelf bent gekomen, niet verder. Als je zelf dingen laat liggen, laat je dat ook bij een ander liggen. Je moet als assistent-trainer van Chu Shin de diepste krochten van je ziel bezocht hebben. Dat noemen wij het doden van de draak. Binnen de training loop je daar ongelooflijk hard tegenaan. Bij de één is dat binnen een week, bij de volgende na een maand of een jaar en bij de ander pas na tien jaar. Maar je loopt er gegarandeerd tegenaan als je er niets aan doet.”

De laatste vraag die we de geïnterviewden hebben gesteld hebben is:

 Is er een relatie tussen trainers buiten de mat nodig?

Jan Geijteman

“Ik vind het van groot belang dat er een echte band moet zijn (Yalom). Je hoeft niet op dezelfde partij te stemmen, of hetzelfde geloof aan te hangen. Kijk naar mij en Wim, twee verschillende mensen. Als je de tijd samen als trainers moet plannen dan is het parallelproces eigenlijk al verloren.”

Wim Keyl

“Het is geen vereiste, maar je moet je ego aan de kant kunt zetten. Dat is het ego van de hulpverlener en van de budotrainer. Het is niet: ik zoek iemand op die kan hulpverlenen en iemand die kan boksen, ik zet ze bij elkaar en als ze elkaar aardig vinden dan gaat het wel goed. Maar je hoeft ook niet elkaars beste vrienden te zijn. Je moet weten wat je samen wilt doen, vanuit de drie pijlers van Chu Shin. Budo en hulpverlening laten we versmelten binnen die kaders. Dat is wel een plaatje dat je van tevoren uitgepraat en doorgewerkt moet hebben met elkaar. De ander moet namelijk wel degene zijn die je rotsvast kan vertrouwen in de zaal.”

Robin van Soelingen

“Als het gaat om optimaal trainerschap wel ja. Ik ga met iedereen om en ik heb veel tijd om met hen op te trekken. Je kunt elkaar niet alleen maar leren kennen op de mat. Je moet dat samen wel ervaren. Je hoeft niet elke dag bij elkaar over de vloer te komen, maar je moet elkaar wel ontmoeten.”

Rowan van Kampen

“Ja dat vindt ik wel. Er moet sowieso een goede basis zijn. Je hoeft niet direct vrienden te worden maar je moet wel een goede werk en therapeutische verbinding hebben.”

De interviews tonen aan dat het bij dubbelspoor draait om relaties (parallelprocessen), samenwerking, vertrouwen en kwaliteit.

Jan heeft in één van zijn schrijfsels het volgende erover geschreven:

“ De motor van ontwikkelingsprocessen is het parallelle proces. Twee of meer verschillende subsystemen te coördineren en te harmoniseren. Wim en ik zijn een parallelproces! (Geijteman, J. 2011. Begeleidingsschrijfsel) ”



中心

5.2 Budo en Dubbelspoor

In hoofdstuk 5.1 hebben we het gehad over de meerwaarde van twee trainers, de hulpverlener en de budoleraar op de mat, en wat de betekenis en de totstandkoming is van dubbelspoor. In dit hoofdstuk leggen we relatie tussen budo en dubbelspoor.

Budo en dubbelspoor hebben alles te maken met het principe twee trainers op de mat en het daarbij komende parallelproces.

Wim Keyl

“Als er alleen een budoleraar op de mat zou staan, zou dit een geringe meerwaarde voor de hulpverlening zijn. Dan zouden jongeren net zo goed naar een gewone kickboksschool kunnen gaan en daar via de budoprincipes wat kunnen leren over discipline en respect. Niet dat dit verkeerd is, integendeel, maar het is geen hulpverlening voor getraumatiseerde mensen.”

De reden waarom er met twee trainers op de mat wordt gewerkt is als volgt: de primaire taak van de hulpverlener is het signaleren van problematieken die door de beoefening van budo worden blootgelegd. Tijdens de budotraining moet de hulpverlener zich vrij kunnen bewegen en als het nodig is de ‘mat’ kunnen verlaten om op een nabijgelegen locatie jongeren te motiveren tot deelname, of eventuele gesprekken te voeren.

66

Jan Geijteman

“De basis van de Chu Shin methodiek is dat twee mensen (hulpverlener en budoleraar) hun individuele kwaliteiten/vakkennis in één training samenvoegen en daardoor “the best of both worlds” tot één product maken. In het begin was dat budo randgroep-jongerenwerk, in een later stadium een breder spectrum. Maar de basis is dat twee trainers één relatie en één product zijn.”

Daarom wordt er tijdens bijna alle trainingen van Stichting Chu Shin, dus ook voor de budotraining, gekozen voor een werkvorm met twee trainers op de mat. Dan hebben we het niet over een hulpverlener en een budoleraar, maar over een hulpverlener en een budoleraar die zijn opgeleid volgens de Chu Shin methodiek.

Wim Keyl

“De budoleraar zal affiniteit moeten hebben met de doelgroep en inzicht in de problematieken die spelen bij de cliënten, zodat hij hier rekening mee kan houden in het aanbieden van zijn lesstof (budo als voertuig).”



De hulpverlener zal affiniteit moeten hebben met budo om het als hulpmiddel te kunnen hanteren. Wat inhoudt dat ze inzicht hebben in elkaars mogelijkheden en onmogelijkheden.”

Op de mat zal er een constante wisselwerking moeten zijn tussen de hulpverlener en de budoleraar (parallelproces). Dit om budo als voertuig zo goed als mogelijk te laten aansluiten op de doelstelling van de training. Deze twee personen moeten op elkaar zijn afgestemd, wil je resultaat zien bij de deelnemers aan de training.

Om die reden hebben we geïnterviewden een aantal vragen gesteld met betrekking tot waar een hulpverlener en budoleraar over moeten beschikken als zij willen werken met (Chu Shin) budo.

Wat is er nodig is voor een goede samenwerking tussen de hulpverlener en de budoleraar tijdens de budotraining? En wat zijn belangrijke eigenschappen die zij daarvoor moeten hebben?

Jan Geijteman

“Belangrijk is dat je allebei weet waar je het over hebt. Gedegen kennis over je product en waar je heen wilt. Dat je als trainers contact met elkaar hebt. Allebei dezelfde bezieling. Als je als hulpverlener een hekel aan budo hebt dan gaat het niet werken. Acceptatie van elkaars vaardigheden en de bereidheid om ernaar te luisteren. Dat is als beginnende trainer heel moeilijk. Als budotrainer je niet laten verleiden dat je niet de stoere man bent. En ook niet dat de hulpverlener de slimme man is en de budoman te dom. Voorwaarde is dat je de individualiteit ondergeschikt maakt aan de training. Het elimineren van jezelf (Muga mushin). Jezelf aan de kant zetten.”

67

Wim Keyl

“Dat je beheerst de technieken kunt uitvoeren. En dat je in staat moet zijn om in een open relatie, met de omlijsting van de drie kaders, te kunnen werken met een hulpverlener, in de psychofysieke training.”

Robin van Soelingen

“De belangrijkste eigenschap van een budoleraar is dat hij niet teveel budoleraar is. Hij moet daadwerkelijk luisteren naar wat zijn cliënten niet zeggen. Budoleraars zijn dominant, zijn gewend de baas te zijn en te vertellen wat er moet gebeurd zijn. Ze hebben een bepaalde hardheid en snelheid in hun hoofd. De wereld van trauma is ongeveer het tegenovergestelde. Wat belangrijk is, is dat jij jezelf in het hele verhaal niet belangrijk vindt. Je moet ondergeschikt zijn, maar tegelijkertijd wel leiding geven. Je moet je persoonlijkheid wel aardig op orde hebben daarvoor. Onmisbaar is dat je in de basis moet beseffen dat je geen haar beter bent dan de mensen die je tegenover je hebt. Dat klinkt gemakkelijk, maar dat is



het niet. De didactische kwaliteiten die belangrijk zijn voor een budotrainer houden vooral in dat je voor veiligheid zorgt, want dat is de basis. Als er geen veiligheid is heeft het allemaal niet zoveel zin. Veiligheid is onmisbaar. Die veiligheid komt voort uit de relatie die je hebt met je deelnemers. Dat is niet alleen vanuit je eigen autoriteit lijnen uitzetten, maar ook laten zien wie je bent als leraar.”

Het is duidelijk dat er een goede afstemming (parallel proces) nodig is tussen de hulpverlener en de budoleraar zowel op de mat als in de relatie. Van zowel de hulpverlener als de budoleraar wordt verwacht dat ze dezelfde bezieling hebben voor de doelgroep. Je moet weten wat je doet en waarvoor je het doet. Ook belangrijk is dat je beseft dat je een voorbeeldfunctie hebt en dat je jezelf goed kent en weet welke kwaliteiten je hebt. Daarnaast zijn het de didactische kwaliteiten zoals veiligheid die belangrijk zijn voor de hulpverlener en de budoleraar. Want veiligheid tijdens de training is de basis.

In de interviews hierboven wordt duidelijk dat de Psychofysieke Training Aggressie en Weerbaarheid niet zomaar een training is. Trainers die les geven aan deze training moeten heel erg goed weten waar ze mee bezig zijn. Zij moeten de weg voorgaan, en hun persoonlijkheid op orde hebben. Ondergeschikt zijn en tegelijkertijd de leiding geven.

Bij budo en dubbelspoor is de relatie tussen de hulpverlener en de budotrainer essentieel. Maar het betreft hier niet alleen de relatie tussen de hulpverlener en budotrainer maar ook de relatie met de cliënten. De budotrainer zal affiniteit moeten hebben met de doelgroep en inzicht moeten hebben in de problematieken die spelen bij dit soort jongeren, zodat hij zijn les op maat kan aanbieden. De hulpverlener zal affiniteit moeten hebben met budo om het als hulpmiddel te kunnen hanteren. Maar de basis van het dubbelspoor tussen de trainers is vertrouwen in elkaar. Je ego aan de kant zetten en inzicht hebben in elkaars mogelijkheden en onmogelijkheden.

6.1 Samenvatting

Hoe wordt budo binnen Stichting Chu Shin ingezet?

Stichting Chu Shin werkt met budo. De reguliere hulpverlening is echter vaak afwijzend naar budo omdat dit agressie zou opwekken. De geïnterviewden geven aan dat dit een onjuiste gedachte is. Goede begeleiding bij budo is essentieel wil het middel budo zijn doel bereiken: het aanspreken van het lichaam om een diepere dimensie te onthullen bij de deelnemer. Daarnaast kan budo helpen om inzicht te krijgen in agressie en dit te reguleren.

Dit alles staat of valt met goede begeleiding. Uit de interviews bleek dat een echt goede budoleraar iemand is die zich bewust is van zijn geestelijke en lichamelijke mogelijkheden. Hij mag best fouten maken, maar moet hierbij leerbaar en eerlijk zijn en goed luisteren. Naar jezelf kijken is essentieel voor goed trainerschap, omdat jij de spiegel bent voor de deelnemers.

Daarbij is belangrijk dat het ego aan de kant gezet kan worden. Budo draait niet om het in elkaar trappen van de tegenstander, maar om het normatieve kader wat budo beschrijft.

Budo wordt binnen Stichting Chu Shin als methodiek ingezet bij hulpvragen en problematieken in relatie tot trauma. Zij gaan verder dan de cognitieve benadering van trauma en gaan op zoek naar de “plek waar je niet wilt zijn”, zoals angst, verdriet, woede of pijn. Hierbij wordt het boksen ingezet als methodisch middel om dichterbij het gevoel en het in het lichaam opgeslagen trauma te komen.

Hierbij is het belangrijk dat er naar de mens zelf wordt gekeken en naar het trauma wat in zijn binnenste kern is opgeslagen. Het creëren van een basisveiligheid binnen deze training is hierbij van groot belang en daarom zal een assistent-trainer bij Stichting Chu Shin ‘echt’ moeten kunnen omgaan met agressie. De basis van om kunnen gaan met agressie van de deelnemers, is hierbij het kennismaken met je eigen gevoel van angst en agressie.

Als deze strijd aangegaan wordt dan wordt begonnen met het overwinnen van de eerste tegenstander, namelijk jezelf. Hierbij raakt de Chu Shin methodiek het dubbelspoor van Ygaël (1998) die over dubbelspoor zegt: ‘Accepteer het principe dat je als levend systeem veranderingen ondergaat ten aanzien van jezelf in de tijd dat je op deze bol rondloopt’. Bij de Psychofysieke Training Agressie en Weerbaarheid houdt dit in dat budo als benzine op het vuurtje wordt gegooid, waardoor je uit de slachtofferhouding moet stappen en begint met vechten en ervaren.



Wat is de visie van Stichting Chu Shin op trauma en wat is de relatie tussen budo en trauma?

In de interviews waar we vroegen naar de visie van Chu Shin met betrekking tot trauma, wordt aangegeven dat trauma's zulke heftige levensgebeurtenissen zijn dat de mens die zelf niet kunnen verwerken. Dit kan zich dan uiten in verslavingen, stoornissen en negatief gedrag. De omgeving of hulpverlening reageert en kijkt vaak naar het gedrag (uiterlijk) en niet naar de oorzaak van dit gedrag, waardoor de cliënt niet begrepen wordt. Als de oorzaak (het trauma) aangepakt wordt, verandert het gedrag wat daaraan gekoppeld is.

Stichting Chu Shin gaat daarom verder dan de reguliere hulpverlening door het trauma niet alleen cognitief te benaderen, maar door ook het lichaam erbij te betrekken. Iets wat in het lijf is opgeslagen kan namelijk niet alleen worden opgelost met het hoofd. Met praten wordt het niet opgelost, maar leert men het te begrijpen, want het blijft in de cognitie.

Stichting Chu Shin ziet het lichaam niet als een object, maar meer als een gevoel. Hierbij wordt geprobeerd emoties bij cliënten aan te boren. Hierbij functioneert budo aan de ene kant als middel, om naar het lichaam te gaan en trauma's op te zoeken. Aan de andere kant brengt het je naar bewustwording, en is het contact maken met je gevoelens.

Budo wordt gebruikt als voertuig naar het trauma bij Chu Shin. Budo is geen vechtsport maar het is 100 procent methodiek.

Bij de behandeling van de getraumatiseerde persoon moet hij of zij terug worden gebracht naar het trauma. Cliënten worden met budo in een soort behandel-staat gebracht, waardoor een begin kan worden gemaakt met het contact maken. Dit gebeurt met respect en in volledige veiligheid en als hier extra gesprekken of nazorg bij nodig zijn worden die direct aangeboden. Daarna kan vanuit de relatie begonnen worden om de cliënt van binnenuit weer op te bouwen, door het zelfvertrouwen te vergroten, te leren praten over gevoel, en de weerbaarheid te vergroten.

Budo is hierbij een middel. Geen doel, maar een middel. Maar wel een heel goed middel. Het budo zorgt voor een kader. De ervaring van de medewerkers van Stichting Chu Shin is dat een uurtje lichaamsgericht werken met getraumatiseerde cliënten, vaak veel meer duidelijk maakt dan uren lang praten of vele gesprekken. Budo helpt om gedrag te observeren, te kanaliseren, bespreekbaar en inzichtelijk te maken voor de cliënt, waarbij de trainers emotionele uitbarstingen kunnen opvangen. Opnieuw wordt hierbij gemeld dat het



daarbij van groot belang is dat het 'ego' van de trainer opzij gezet kan worden. Jezelf opzij zetten en tegelijkertijd jezelf meenemen in het proces van de getraumatiseerde cliënt.

Hoe relateert 'Dubbelspoor' aan deze opleiding?

Dubbelspoor vindt zijn oorsprong bij de Russisch/Israëlische psycholoog Ygaël.

Ygaël (1998) ziet een dubbelspoor als een parallelproces. Twee subsystemen die gecoördineerd en geharmoniseerd worden. Verstand en gevoel. Actuele zaken enerzijds en verwerking van traumaverleden anderzijds.

Het dubbelspoor is niet zomaar een op zichzelf staand systeem, maar een manier van werken. Het is budo en hulpverlening, fysieke werkzaamheden en hulpverlening en twee trainers op de mat.

Dubbelspoor houdt dus onder andere in: twee trainers op de mat. De meerwaarde die Stichting Chu Shin hier mee verkrijgt is kwaliteit. In je eentje ben je beperkt in de diepte van de les en dus in de mate van hulp aan de cliënt.

Vertrouwen op de ander is de belangrijkste voorwaarde voor het dubbelspoor. De trainers moeten hun ego opzij kunnen zetten en een goede werk en therapeutische verbinding hebben. Met heel het hart gericht zijn op de ander, wat dus ook betekent dat de partner de tijd en ruimte krijgt om zijn eigen weg in te slaan. Dubbelspoor zijn twee aparte processen, met hun eigen dingen, maar deze twee processen verstevigen elkaar wel. Je kunt het fysiek wel opsplitsen door middel van twee trainers, maar voor de deelnemers is het gewoon één geheel. Het proces wordt in de gaten gehouden, zodat het proces er niet meer lijkt te zijn. Hierbij weet je van tevoren nooit hoe het loopt, maar wel welke richting het op gaat.

De reden dat Stichting Chu Shin binnen de Psychofysieke Training Agressie en Weerbaarheid twee trainers op de mat heeft staan is als volgt: de hulpverlener signaleert problematieken die door de beoefening van budo worden blootgelegd. Als het nodig is kan één van de trainers de mat verlaten om een deelnemer extra aandacht te geven of om hem op te vangen na een incident of conflict. Zij zijn budotrainer en hulpverlener volgens de Chu Shin methodiek, zodat zij dit ook op methodische wijze kunnen inzetten en uitvoeren.

Als budotrainer is het belangrijk je niet te laten verleiden door de 'stoere' budocultuur. Je bent niet het stoere mannetje en de hulpverlener is niet het slimme opgeleide mannetje. Je moet jezelf ondergeschikt maken aan de training. Jezelf aan de kant kunnen zetten en in staat zijn om in een open relatie, met de omlijsting van de drie pijlers te kunnen werken met een hulpverlener in de psychofysieke training.



Hierbij is het belangrijk dat de trainer ondergeschikt is, maar tegelijkertijd wel leiding kan geven. Je persoonlijkheid moet aardig op orde zijn. Veiligheid bieden is onmisbaar. Die veiligheid komt voort uit de relatie die je hebt met de deelnemers. Je zet niet alleen autoritair lijnen uit, maar laat ook zien wie je bent als leraar.

Trainers bij Stichting Chu Shin zullen in staat moeten zijn om de weg voor te gaan. Kijken naar welke kwaliteiten je hebt en waar de ander je aan kan vullen. Je kunt niet wegllopen voor je eigen tekorten of problemen, maar zult deze aan moeten gaan. Je zult de weg van de krijger moeten aflopen, leerbaar zijn en blijven. Op het moment dat je dit samen doet en elkaar blijft ontmoeten zal je in staat zijn om samen een dubbelspoor te vormen en dit methodisch in te zetten.

-Hoofdvraag:

Hoe geven we vorm aan een flexibele maar tegelijkertijd beschreven en meetbare opleiding tot Psychofysieke Trainer Agressie en Weerbaarheid bij Stichting Chu Shin?

Het antwoord op deze vraag is eigenlijk niet goed op te schrijven. Het antwoord is de praktijk geweest. Het Levend Leren zoals dat binnen Stichting Chu Shin wordt genoemd. Wij hebben in het begin van deze scriptie heel erg gezocht naar een manier om antwoorden te krijgen op de vragen die we hadden. Wij kwamen daar niet echt uit en zijn heel veel gaan lezen en studeren op de dingen die Chu Shin al had geschreven. Begin mei hadden we een behoorlijk document opgesteld over budo en legden dit voor aan Robin van Soolingen voor een eerste feedbackronde. De feedback kwam op 15 mei via de telefoon en die zullen wij beiden waarschijnlijk niet meer vergeten. De conclusie was: 80 procent kun je weggooien, wat is dit voor onzin?

Boos en verdrietig gingen we in gesprek met Robin van Soolingen en Jan Geijteman en wij begonnen te begrijpen wat de feedback eigenlijk inhield. Deze kwam iedere keer terug op de vraag: "En waar waren wij als ervaringsdeskundigen in dit verhaal?" We hadden een scriptie geschreven met ons hoofd, terwijl we schreven over het ervaren, en het lichaam. We hadden zelf een scriptie geschreven, terwijl we schreven over samen, en dubbelspoor. Hoe meer we er bij stil stonden, wat we gedaan hadden, hoe groter het ongeloof werd dat we dit hadden ingeleverd bij Stichting Chu Shin.

Gelukkig stopte het verhaal daar niet. Jaap en ik namen ons voor, de weg van de krijger op te gaan. Op dat moment was dat een noodzakelijke, maar moeilijke beslissing. Edo zat volop in de voorbereiding voor zijn huwelijk, en de verhuizing. Jaap had al veel van zijn vrije dagen



gebruikt voor het schrijven van de eerste scriptie, en heeft ook nog een gezin, waarvoor hij klaar staat.

Achteraf zijn we beiden erg blij met de genomen beslissing. Deze opleidingsgids is niet te vergelijken met de vorige. We hebben uitstekende begeleiding gehad van Annejo Geijteman, die ons hielp om opnieuw te beginnen en ook echt te beginnen bij het begin. Robin heeft ons goed uitgelegd hoe belangrijk het is dat we de training flexibel hielden en hoe we mensen moesten betrekken bij onze scriptie die de ervaring hebben. Jan Geijteman en Wim Keyl konden ons heel veel vertellen over budo, trauma en dubbelspoor.

Uiteindelijk is er in combinatie met de hierboven beschreven ervaring wel een antwoord te geven op de hoofdvraag. Deze hoofdvraag was onze leidraad voor het schrijven van dit document. En dit document bevat uiteindelijk ook onze antwoorden. Het beschrijft de belangrijke thema's en geeft informatie die benodigd is voor de opleiding tot trainer Psychofysieke Training Agressie en Weerbaarheid. De flexibiliteit wordt gebracht door middel van de thema's. In het themadocument zijn een 20 tal thema's kort beschreven, maar is er ruimte voor de mensen bij Chu Shin op de opleiding op maat te maken voor de leerling. Door middel van het schrijven wordt de leerling opgeleid, maar omdat de tijdsduur en de volgorde van de thema's niet vastligt, kan er op maat opgeleid worden. Het meetbare element is terug te vinden in de beschreven competenties waaraan een toekomstig trainer moet voldoen en de daarbij behorende beoordelingsformulieren.

6.2 Conclusie

Het antwoord op onze hoofdvraag is te vinden aan het einde van het voorgaande hoofdstuk 6.1 Samenvatting. Hierin verwoorden wij hoe we vorm hebben gegeven aan een flexibele maar tegelijkertijd beschreven en meetbare opleiding tot Psychofysieke Trainer Aggressie en Weerbaarheid bij de Stichting Chu Shin.

Hoe wordt budo binnen Stichting Chu Shin ingezet?

Stichting Chu Shin zet budo in als middel om het lichaam aan te spreken en een diepere dimensie te ontmoeten bij de deelnemer. De psychofysieke training geeft inzicht in thema's als weerbaarheid en agressie en kan helpen dit te reguleren.

Essentieel bij het gebruik van het middel budo is goede begeleiding. Goede begeleiding houdt in dat de trainer zich bewust is van zijn geestelijke en lichamelijke mogelijkheden en onmogelijkheden. Leerbaar zijn, eerlijk en goed luisteren zijn hierbij kernbegrippen.

De strijd met jezelf aangaan als trainer is nodig om de eerste tegenstander te overwinnen; namelijk jijzelf. Ervaren, en uit de slachtofferhouding stappen zijn hierbij van essentieel belang.

Wat is de visie van Stichting Chu Shin op trauma, en wat is de relatie tussen budo en trauma?

Trauma is een verwonding, die door zulke heftige levensgebeurtenissen veroorzaakt wordt dat de mens deze niet zelf kan verwerken. Dit kan zich vervolgens uiten in verslavingen, stoornissen en negatief gedrag. Als de oorzaak (het trauma) aangepakt wordt, verandert het gedrag (uiterlijk) wat daaraan gekoppeld is.

Chu Shin gaat verder dan reguliere hulpverlening en benadert trauma niet alleen cognitief, maar betreft het lichaam erbij, waarbij zij het lichaam niet als een object ziet, maar meer als een gevoel. Budo wordt hierbij gebruikt als voertuig naar het trauma. Het kan helpen om gedrag te observeren, in goede banen te leiden, en ook bespreekbaar en inzichtelijk te maken voor de cliënt, waarbij trainers emotionele uitbarstingen kunnen opvangen.

Hoe relateert 'Dubbelspoor' aan deze opleiding?

Twee subsystemen die gecoördineerd en geharmoniseerd worden vormen een dubbelspoor. Het zijn twee aparte processen, met hun eigen ontwikkelingen, echter de twee processen verstevigen en onderbouwen elkaar.

Het dubbelspoor is niet een op zichzelf staand systeem, maar een methodiek van werken. Het houdt in dat je met twee trainers op de mat werkt, waardoor je niet beperkt blijft in de



diepte van de les, maar kwaliteit kunt leveren. Onder andere door goed overzicht te hebben op de deelnemers. Daardoor kan er ook aandacht gegeven worden aan de individuele processen van de cliënten die tijdens de trainingen soms duidelijk worden en aandacht behoeven.

Vertrouwen in de ander is de belangrijkste voorwaarde voor het dubbelspoor. De trainers moeten hun eigen ego opzij kunnen zetten, en een goede werk en therapeutische verbinding hebben, waarbij er een onverwoestbaar vertrouwen in de ander moet zijn.

De trainer moet ondergeschikt aan het proces zijn, maar tegelijkertijd wel de leiding geven. En dit kan alleen als je zelf in balans bent en leeft.

Weglopen voor problemen of tekorten binnen de opleiding tot trainer in de Psychofysieke Training Agressie en Weerbaarheid is geen optie. Problemen en tekorten zullen aangegaan moeten worden, men moet leerbaar zijn en blijven, en de weg van de krijger moet bewandeld worden.



6.3 Aanbevelingen

Aanbevelingen naar Stichting Chu Shin

- Begeleiding naar de studenten toe moet met regelmaat plaatsvinden. In de eerste plaats om de ontwikkeling van de student te evalueren, maar ook om de benodigde relatie te ontwikkelen.
- Studenten zullen door vele 'krochten van de ziel' moeten gaan. Wij raden een vaste supervisor aan die de student tijdens dit proces begeleidt en kan opvangen.
- De verhouding tussen draagkracht en draaglast zal veelvuldig ingeschat en besproken moeten worden en zonodig bijgesteld.
- De studenten hebben een eigen dossier met geschreven thema's, maar wij raden de begeleiders van Stichting Chu Shin aan ook een eigen dossier op te stellen, waar zij de ontwikkeling van de student, en de gegeven feedback in bijhouden.

Aanbevelingen naar de student

- Verdiep je als student in de drie pijlers van de Stichting en bestudeer de methodiek van Chu Shin.
- Jan Geijteman en Wim Keyl geven vaak aan: een weg van 1000 kilometer begint met één stap. Neem je voor deze spreuk steeds toe te passen tijdens deze opleiding. Probeer geen te grote verwachtingen te hebben, want de ervaring bij Chu Shin leert dat goed trainerschap veel tijd vergt.
- Wees niet eigenwijs of arrogant. Probeer een leerbaar en bescheiden karakter te ontwikkelen, waardoor je leiding kunt nemen maar waardoor je je ook ondergeschikt kunt opstellen.
- Bestudeer als budoleraar de hulpverlening en als hulpverlener de budoachtergronden, technieken en filosofie.
- Wees altijd op zoek naar de ander, leer elkaar onverwoestbaar te vertrouwen, en houdt altijd het uiteindelijke gezamenlijke doel voor ogen: het herstel van de cliënt.



6.4 Koppeling naar thema's

In dit document heb je veel kunnen lezen over Stichting Chu Shin, budo, trauma en dubbelspoor. Maar deze opleidingsgids is nog maar het begin van de opleiding. Dit document stopt na nog enkele bijlagen, maar de opleiding en het Levend Leren begint eigenlijk pas bij de trainingen zelf en het schrijven daarover in het themadocument. Naar aanleiding van onze ervaringen is er in samenwerking met Jan en Wim en de trainers binnen Stichting Chu Shin besloten een opleiding aan te bieden door middel van het schrijven van thema's. Hoe je hierdoor opgeleid wordt kun je terug vinden in hoofdstuk 4.4 Trauma en Taal en in het themadocument.

Wij willen je heel veel succes en leerzame ervaringen toewensen in zowel het schrijven van de thema's als tijdens de psychofysieke trainingen.

1. Posttraumatische stress-stoornis

Het posttraumatisch stress syndroom/stoornis (PTSS) staat beter bekend als een lange termijn-reactie van mensen die blootgesteld zijn geweest aan levensbedreigende situaties en ervaringen (trauma's). Hoe langer een ingrijpende gebeurtenis duurt, hoe intenser die gebeurtenis is en hoe vaker zij heeft plaats gevonden, hoe groter de kans dat iemand PTSS ontwikkelt.

Het is een ernstige stoornis die optreedt wanneer mensen een ingrijpende gebeurtenis of situatie niet goed hebben verwerkt. Ze beleven de traumatische gebeurtenis als het ware steeds opnieuw en lijden aan een scala van emotionele problemen: intens verdriet, angst, boosheid, gevoelens van onveiligheid, onmacht en hulpeloosheid. PTSS verschijnt meestal 3 maanden na een traumatische ervaring, maar soms verschijnt deze 'kwaal' later.

Symptomen van PTSS kun je in 3 categorieën onderscheiden:

- Herbeleving
- Vermijden
- Prikkelbaarheid

Dwangmatige herbeleving

Bij mensen met PTSS komen herinneringen van het trauma plotseling en onverwacht binnen in hun dagelijks leven. Deze 'flashbacks' van het trauma worden ook wel gezien als een soort herbeleving, gepaard met heftige en pijnlijke emotionele reacties. Dit kan zo sterk zijn dat mensen werkelijk denken en voelen alsof ze het trauma nog een keer echt meemaken.

Vervlakking en vermijding

Symptomen van vermijding kunnen een negatieve invloed hebben op relaties met familie, vrienden en collega's. De persoon voelt zich leeg en afgestompt en vermijdt situaties en activiteiten die hem / haar herinneren aan het trauma.

De 'onkunde' van mensen met PTSS is om hun gevoelens te uiten en te praten over wat ze hebben meegemaakt en zorgt ervoor dat het trauma hun gedrag kan blijven beïnvloeden. Dit kan uiteindelijk leiden tot depressiviteit.



Mensen kunnen klachten krijgen die ze voor de traumatische gebeurtenis nog niet hadden. Het trauma beïnvloedt dan hun gedrag. Ze reageren plotseling fel en geïrriteerd naar andere mensen toe en kunnen moeite hebben met concentreren of onthouden van informatie. Veel mensen hebben een constant gevoel van angst en gevaar om zich heen hebben en in veel gevallen raken mensen verslaafd aan drugs of alcohol wat hen helpt om de pijn te verzachten. (Unicef 1995)

2. Trauma en de neurobiologie

Herry Vos (1998) beschrijft in hoofdstuk 6 van het boekje “Dubbelspoor” wat neurobiologie en neurofysiologie precies inhouden. Hij geeft een beschrijving van de ontwikkeling van de hersenen en de betrokken neurofysiologische systemen en lardeert zijn betoog met een uitgebreid overzicht van onderzoeksresultaten op het gebied van hechting (trauma) en verslaving. Hierbij heeft Herry Vos zich laten inspireren door de onderzoeken van de Amerikaanse kinderpsychiater Bruce Perry.

In deze bijlage hebben we een onderzoek van Bruce Perry beschreven; Perry heeft onderzoek gedaan naar het hersenbrein van verwaarloosde en getraumatiseerde kinderen.

79

Perry omschrijft neurobiologische reacties op situaties waaraan niet valt te ontsnappen, ze zijn bovendien genderspecifiek. De dissociatieve vorm, die het limbische en mesocorticale gebied bestrijkt, wordt vaker geconstateerd bij meisjes; jongens voelen zich vaker overweldigd, worden overbeweeglijk en reageren reactief. In een aantal gevallen is er sprake van een gecombineerde reactie waarbij mildere vormen van dissociatie en hyperarousal zich tegelijkertijd voordoen.

Traumatische stress resulteert in veranderingen in de hersenregionen die betrokken zijn bij de geheugenfuncties en de stressrespons; veranderingen hierin kunnen bij symptomen van dissociatie en de posttraumatische stress-stoornis een rol spelen.

“ Abuse studies show that (...) the need for children to have stable emotional attachments with and touch from primary adult caregivers and spontaneous interactions with peers. If these connections are lacking brain development both of caring behaviour and cognitive capacities is damaged in a lasting fashion. ”

(Dijkstra, Sietke 2005. Geraadpleegd op 10-05-2011, van <http://www.sietske-dijkstra.nl/publicaties-page36570.html>).

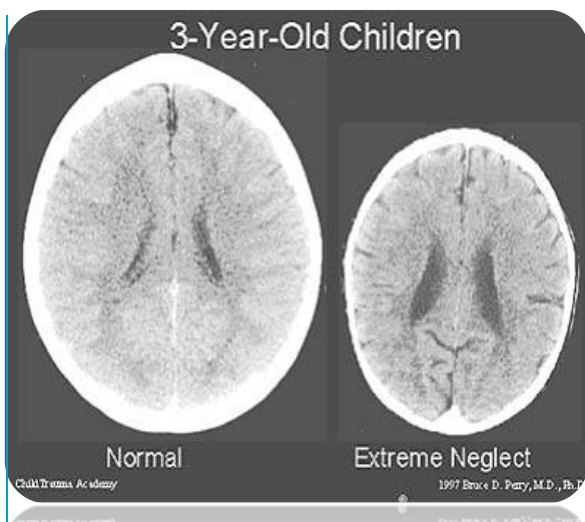
Zoals aangegeven is Perry een expert op het gebied van traumatisering van jonge kinderen. Hij houdt gepassioneerde en gedoseerde voordrachten over het brein, die ook voor relatieve leken goed te begrijpen zijn. Toepassing van hoog specialistische kennis is steeds meer zijn missie.

De hersenen

De hersenen bestaan uit vier verschillende gebieden die toenemen in plasticiteit en complexiteit. Het oudste en moeilijk te veranderen regelsysteem wordt gevormd door de hersenstam. Daar worden basale zaken geregeld zoals lichaamstemperatuur, bloeddruk, hartslag. In de middenhersenen worden zaken behartigd als honger, slaap, tevredenheid, terwijl in het limbische systeem de emotionele reacties, arousal en motorisch gedrag worden aangestuurd. De neocortex is het meest plastisch en toegerust voor snelle leerprocessen, concreet en abstract denken. De hersenen ontwikkelen zich al tijdens de zwangerschap; de baby gebruikt 60% van de calorieën voor de ontwikkeling van de hersenen. Deze indrukwekkende ontwikkeling van de hersenen gaat door tot het twintigste jaar; de snelste en meest cruciale groei maken kinderen door zo tot het zesde levensjaar. Tot die periode wordt er een patroon van belangrijke neurale verbindingen aangelegd. Bij mishandeling en vooral bij affectieve verwaarlozing gebeurt dit echter niet zondermeer.

De foto's die werden getoond van het brein van verwaarloosde jonge kinderen zagen eruit als de doorsnede van een klokhuis, met veel zwart, een aanduiding voor ontbrekende neurale verbindingen.

80



Deze beelden illustreren de negatieve invloed van verwaarlozing op de hersenen in ontwikkeling. In de CT scan links, is het beeld te zien van een gezonde 3-jarige met een gemiddelde omvang van het hoofd. Het plaatje aan de rechterkant is van een drie jaar oud kind dat lijdt onder ernstige affect (sensory) onthouding en verwaarlozing. De hersenen van dat kind zijn kenmerkend kleiner dan gemiddeld en laat een abnormale ontwikkeling van de cortex zien".

Mishandeling en het brein

Mishandeling op jonge leeftijd heeft effect op de ontwikkeling van het brein. Onderzoek wijst uit dat er veranderingen merkbaar zijn op drie ontwikkelingsgebieden:

- De hersenen;
- De neurale netwerken;
- Het neurohormonale systeem.

Verandering in de hersenen

De (neo)cortex is zeer adaptief. Oudere hersendelen, zoals de hersenstam, bevatten heel basale regelsystemen, die niet al te gevoelig zijn voor verandering. Er kunnen veranderingen optreden die bepaalde delen van de hersenen juist overprikkelen en andere gebieden onontwikkeld laten. Om het brein te kunnen laten veranderen en dit te laten bezinken als een automatisch proces, is herhaling in de behandeling van mishandelde kinderen van zeer groot belang.

Verandering in de neurobiologische opbouw en in de neurale systemen, heeft zijn weerslag op de emotionele, fysieke, neurofysiologische, fysiologische en gedragsmatige ontwikkeling.

Er is sprake van een blijvende beschadiging in de werking van de neuroanatomie, de neuro-endocrinologie en de werking van neurotransmitters (dopamine, serotonine). Ook hebben getraumatiseerde kinderen een kleinere amygdala, die van belang is bij emotionele verwerking. De hippocampus, van belang voor leer en geheugenprocessen, vertoont eveneens verandering. Deze hersenveranderingen leiden tot allerlei vormen van ontregeling van systemen. Bij een langdurig mishandeld kind leidt ze tot verstoringen in de regulatie van gevoelens, van relaties en van het zelf. Sommige auteurs spreken bij vroege mishandeling door een van de ouders wel van hechtingstrauma: de ouder is dan niet alleen een bron van troost en zorg maar ook een bron van angst. Het kind wordt daardoor niet gespiegeld in een veilige en wederkerige relatie en dat heeft effect op alle andere relaties die het weet te leggen.

Ernst van het trauma

Zeer relevant voor het vaststellen van de aard en de omvang van de beschadiging en de kansen op herstel is de ernst van het trauma. Hoe lang duurde de mishandeling, op welke leeftijd begon het, hoe vaak kwam het voor en hoe ernstig waren de handelingen? Steeds weer blijkt dat hoe groter de onvoorspelbaarheid des te groter de machteloosheid en des te ernstiger de gevolgen. Dit leidt tot grotere kwetsbaarheid. De effecten van mishandeling met een voorspelbaar karakter zijn verhoudingsgewijs milder. In zulke gevallen maakt veerkracht meer kans om zich te kunnen ontwikkelen.

In deze redenering is een tijds- of ontwikkelingslijn waar te nemen: hoe langer en hoe groter de 'arousal', des te groter de verandering in de hersenen zal zijn. Een klein kind of een baby heeft nog relatief weinig mogelijkheden om angstaanjagende situaties het hoofd te bieden: het raakt in paniek (flight) of bevriest (fright). In één van de thema's die we hebben uitgewerkt wordt aandacht besteed aan dit thema (zie opleidingsgids).

De aangebrachte schade in de hersenen is ook groter en uit zich in een gebrek aan (explosieve) ontwikkeling. Naarmate een kind groter wordt, groeit het vermogen om te ontsnappen, letterlijk en figuurlijk. De reactie van een kind op een eenmalig trauma na een aantal dagen is een goede voorspeller van de verwachte symptomen. Ook is de kans op een verhoogde hartslag dan groot. Uit onderzoek bij langdurig getraumatiseerde kinderen daarentegen blijkt dat er geen verband meer bestaat tussen de gebeurtenissen of wat kinderen doen en hun innerlijke staat.

Een spectrum aan reacties

Onderzoeksmetingen hebben uitgewezen dat traumatisering tot een langdurige verhoging leidt van de hartslag. Ook verstijven kinderen in de motoriek en gaan ze in korte zinnen praten. Sommige kinderen bevriezen.

De precieze reacties van kinderen houden verband met de plaats die zij innemen op een spectrum van reacties op trauma. Deze reacties variëren: aan de uiterste einden staan desintegrerende dissociatie en alarmerende hyperarousal. Deze reacties, die Perry omschrijft als neurobiologische reacties op situaties waaraan niet valt te ontsnappen, zijn bovendien genderspecifiek.

82

Dissociatie en hyperarousal

Bij dissociatie verandert het dopaminesysteem en vertraagt de hartslag. Dissociatie is beschermend tegen ptss maar vergroot bij regelmatig gebruik de kans op een dissociatieve identiteitsstoornis (dis). In essentie is dissociëren, niet daar zijn. Bij kinderen zijn de volgende symptomen waar te nemen: absences die niet bevestigd worden in een EEG-patroon, flauwvallen, hoofdpijn en obstipatie.

Bij hyperarousal verhoogt de hartslag, is er weinig dissociatie en grote kans op posttraumatische stress, zoals verhoogde prikkelbaarheid, depressie, problemen met slapen en verminderde concentratie. Ook wordt er soms bij kinderen agressiviteit en hyperactiviteit geconstateerd.

In feite is er sprake van een continuüm van dissociatie en van hyperarousal. Afhankelijk van de precieze positie zijn primaire of secundaire hersengebieden actief. Daarbij hoort een bepaalde mentale staat, die oploopt van rust, alert, verzet, verdediging tot agressie. De cognitieve staat verandert van rust, vermijding, je schikken, dissociëren tot flauwvallen.



Het is bekend dat de behandeling van verslaving en van mensen met ernstige hechtingsproblematiek (lees getraumatiseerde mensen) complex, moeilijk, vermoeiend en soms ook teleurstellend is. De gedachtegang van Perry zou moedeloos kunnen maken. Als vroege ervaringen inderdaad vastliggen in de structuur en de organisatie van de hersenen, kan dat dan nog veranderen? Perry zelf zegt daarover dat het in de behandeling noodzakelijk is om hersendelen aan te spreken, te activeren, die ook bij de traumatische ervaringen betrokken waren. Ook bij de behandeling van traumatische ervaringen wordt ervan uitgegaan dat de persoon in dezelfde “state” dient te verkeren als tijdens het trauma.

Daar moet het volgende aan toegevoegd worden. Naast activatie is regelmatig zorgen voor rust noodzakelijk. Stimulering en rust dienen afgewisseld te worden. Het ligt voor de hand dat voortdurende en consistente herhaling noodzakelijk is om verandering in de neurobiologie tot stand te brengen en te consolideren.

3. Trauma en Pesso (Psychotherapie)

Pesso-psychotherapie is begin jaren '90 ontwikkeld door Albert Pesso en Diana Boyden. In hun werk als danspedagogen en choreografen hielpen zij professionele dansers met het perfectioneren van hun bewegingen. Het gebeurde soms dat dansers ondanks intensieve oefening bepaalde bewegingen niet over konden brengen met hun lijf. Het was alsof hun lijf niet sprak, en dat had niets te maken met technische vaardigheden. Als ze deze dansers lichamelijk gingen begeleiden in het maken van de beweging kwamen daar vaak heftige emoties en lichamelijke impulsen vrij. Dit verschijnsel zijn ze gaan uitdiepen en ontdekken. De manier van werken zoals die hieruit is ontstaan noemt men vandaag de dag: PESSO.

Pesso is een lichaamsgerichte psychotherapie die ervan uitgaat dat stagnaties in de ontwikkelingsgeschiedenis samen kunnen hangen met psychische en lichamelijke blokkades. De door Pesso genoemde stagnaties kunnen voortkomen uit een traumatische ervaring of het niet vervuld zijn van de door Pesso geformuleerde basisbehoeften.

Deze basisbehoeften zijn:

- Een plek
- Veiligheid
- Acceptatie
- Steun
- Begrenzing
- Voeding
- Bescherming

84

Een kind dat aan zijn lot wordt overgelaten door zijn ouders en leert alleen op zichzelf te vertrouwen zal later in zijn relaties altijd hinder ondervinden door achterdocht.

Door binnen de therapie het non-verbale (het lichaam) te verbinden aan een dialoog (verbale) kunnen verdrongen gevoelens bespreekbaar worden gemaakt en naar buiten komen.

Therapie

Pesso-psychotherapie is een vorm van lichaamsgeoriënteerde, individuele psychotherapie in groepsverband. De methode combineert ontwikkelingspsychologische kennis met psychoanalytische uitgangspunten en een cliëntgerichte attitude. Deze verbinden zich met een techniek die gebaseerd is op kennis van emoties, de lichamelijke ontwikkeling en het functioneren van het geheugen zoals helder beschreven door Schacter (1997).

Naast woorden komen lichamelijke beleving, expressie en interactie aan bod. De methode heeft een experimenteel karakter: inzicht komt met ervaring (Pesso, 1973). Pesso gaat ervan uit dat vroege ontwikkelingstekorten en traumata zich niet alleen als mentale, maar ook als lichamelijke ervaringen in het heden manifesteren. Het lichaam kan op een eigen manier



symboliseren en informatie opslaan. Psychische belemmeringen vallen samen met lichamelijke. Daarom verbindt de Pesso-psychotherapie de verbale dialoog met non-verbale ervaringen.

Een 'structure' is een therapeutische sessie in de groep. Eén cliënt staat daarin centraal gedurende vijftig minuten. In een veilig, therapeutisch klimaat brengt de cliënt een actueel probleem onder woorden. 'Ik laat mijn collega's niet merken hoe ik me erger, dan lachen zij me toch maar uit'. In deze uitspraak is een strijd tussen impuls en afweer te horen. De cliënt zou haar ergernis willen uiten, maar onderdrukt deze uit angst voor de reacties van anderen. Een groepslid in een rol representeert als 'getuige-figuur' de empathisch-observerende kant van de therapeut. 'Ik zie hoe beschaamd je je voelt als je je voorstelt dat je collega's je zouden uitlachen'. Dit schaamtegevoel blijkt verbonden met een pessimistische overtuiging: 'Gevoelens kun je maar beter voor je houden'. Deze kritische opvatting wordt nu verwoord door een ander groepslid in een rol. De cliënt hoort de innerlijke boodschap nu buiten zichzelf, alsof het een opdracht is. Dit externaliseren biedt een verheldering van de actuele mentale toestand. Deze blijkt te verwijzen naar gebeurtenissen uit het verleden. 'Mijn broer maakte mij altijd belachelijk als ik huilde of kwaad was'. De cliënt komt in contact met onderdrukte emoties zoals woede en verontwaardiging. Nu vertegenwoordigt een andere rolfiguur de negatieve kant van haar broer in wiens richting zij nu de lichamelijke impulsen tot expressie kan brengen. Zij komt in contact met tot nu toe verboden aspecten van haar ware zelf. Vervolgens ensceneert zij in samenwerking met de therapeut een afloop die anders is dan hoe het oorspronkelijk is geweest. In een gestileerde, symbolische omgeving die in het gewone leven niet bestaat, kan de cliënt experimenteren met nieuwe verbale en lichamelijke ervaringen. Deze keer precies aansluitend bij wat hij of zij destijds als kind nodig had. In de leeftijdsbeleving van het kind voegt de cliënt deze positieve interacties, -beelden, woorden, lichamelijk contact- toe aan het herinneringsrepertoire. Als het ware dicht naast en concurrerend met de oorspronkelijke herinneringen. Gevoed met deze alternatieve ervaringen kan de cliënt nu negatieve projecties in het heden terugnemen en een positiever en realistischer beeld van zichzelf en anderen ontwerpen. Daarmee kan de kijk op de dagelijkse werkelijkheid veranderen en zich een perspectief op meer bevredigende ervaringen in het actuele leven vormen (Pesso, 1988a).

Conflicten en trauma's zijn in relatie tot anderen ontstaan en zijn dan ook het beste op te lossen in contact met anderen (Van Attekum, 1997). Daarom vindt de Pesso-psychotherapie plaats in een groep, waarin de deelnemers om de beurt een vastgestelde individuele werktijd krijgen. De andere groepsleden zijn beschikbaar om op verzoek van de cliënt belangrijke personen uit het heden en het verleden of 'gefantaseerde, ideale personen' te representeren. De andere groepsleden krijgen na afloop van een individuele sessie de gelegenheid te verwoorden wat ze hebben herkend en meebeleefd. De deelnemers bereiden zich met behulp van oefeningen op de werkwijze voor: een training in het vergroten van de gevoeligheid voor lichamelijke ervaringen en visuele indrukken. Ook maken de oefeningen de groepsleden stap voor stap vertrouwd met de voor de Pesso-psychotherapie kenmerkende vorm van rollenspel, het 'accommoderen'.



Reflectie van Jaap op de Psychofysieke Training Agressie en Weerbaarheid. Stukje eigen ervaring na deelname aan een budotraining (Jaap Jansen)

Dat budo iets doet met je kan ik bevestigen uit eigen ervaring. Tijdens een van de trainingen in Nunspeet mocht ik zelf deelnemen aan een training. Ikzelf had nog nooit gebokst en ben iemand die een hekel heeft aan ruzie en vechten. Inmiddels was mij, doordat ik daarvoor een training had geobserveerd, al wel duidelijk dat het bij de trainingen niet om een potje boksen draait. Omdat ik zelf hulpverlener ben in een GGZ instelling (verslavingskliniek) word ik regelmatig geconfronteerd met agressie. Meestal betreft dit incidenten tussen cliënten maar ongeveer een jaar geleden ben ik zelf doelwit geworden van een agressie-incident met een cliënt. Het gevolg was een flinke beet in mijn arm en angst om weer de groep op te gaan. Na dit incident heb ik een aantal gesprekken gehad met een agressiecoach en dat heeft me toen geholpen om weer de groep op te gaan. Toch ontdekte ik bij mijzelf dat ik lastige en gespannen situaties aan het vermijden was in mijn werk als groepswerker. Wanneer er een agressie-incident plaatsvond op de groep dan liep ik hier, zover dat mogelijk was, voor weg. Wat de budotraining betreft, in eerste instantie vond ik het leuk om mee te doen maar naarmate het er wat harder aan toe ging begon ik me steeds meer af te schermen voor de 'klappen' die werden uitgedeeld. Toen één van de trainers, Robin, dit in de gaten begon te krijgen nam hij mij even apart en zei dat ik me moest gaan verdedigen. Hij begon toen een potje te boksen met mij en ik merkte dat ik angstig werd, ik kroop helemaal in een soort van schulp en ik verkrampste (freeze). Ik wilde het liefst zo snel mogelijk de sportzaal uitrennen omdat ik echt bang werd. Na de training volgende er een gesprek en kwam naar boven dat ik nog steeds angst in me had naar aanleiding van het agressie-incident. Een paar dagen na de training ben ik mezelf gaan afvragen waar die angst nog meer vandaan kon komen. Ik ben er toen tot de ontdekking gekomen dat dit iets is wat zich in mijn kinderjaren al heeft ontwikkeld. Ik heb namelijk een verstandelijk beperkte broer die wegens agressie-uitbarstingen uit huis is geplaatst. De weekenden dat hij thuis was waren altijd erg gespannen. Met regelmaat had hij last van agressieve buien en als kind was ik daar altijd erg bang voor. Mijn broer veranderde dan in soort 'Hulk figuur' die alles wat hij tegenkwam molesteerde. Ik vluchtte dan vaak naar mijn slaapkamer en verstopte me onder het bed. Hier ligt dus de wortel van angst die zich heeft ontwikkeld in mijn leven. Met Edo en Wim heb ik afgesproken dat ik me na het afronden van deze opleiding ga opgeven voor de budotrainingen die ontwikkeld zijn voor hulpverleners. Want ik weet dat hier een stukje 'trauma' ligt wat nog niet verwerkt is. Dit is iets wat in mijn werkzaamheden regelmatig de kop opsteekt en daar wil ik vanaf!

Schrijfsel 1:

Soms houdt één zin uit een boekje mij jaren bezig. Zo ook de zin: On Ko Ti Shin: Heb weet van het oude om het nieuwe te begrijpen. Staat in het voorwoord van een boekje over Judo geschreven door Wil Luschen.

Heb weet van het oude om het nieuwe te begrijpen. Er komen steeds meer HBO studenten, zelfs universitaire. Ja, ja, die een onderzoek naar Chu Shin en de methodiek erachter willen doen. Het is altijd leuk als studenten Chu Shin willen bestuderen, maar soms heb ik wel zoiets van: Bestudeer het dan ook echt en verwerk niet je eigen conceptie gecombineerd met theorie van de website in een afstudeerproject. Maar ja, dat is mijn allergie.

Toen ik me ergens in 1984 tot het christendom bekeerde, wat ik erg arrogant vind klinken, maar ik weet niet hoe ik het anders moet omschrijven, irriteerde ik me het Lazarus aan dat eigen conceptie geleuter over Karl Marx die gezegd heeft dat godsdienst opium voor het volk is. Daar werden dan boekjes over geschreven, Bijbelstudies over gehouden. Hoe erg deze uitspraak wel niet was. Hoe antichristelijk! Karl Marx heeft zoveel gezegd! Met "Godsdienst is opium" voor het volk bedoelde hij dat de kerk in die tijd 1850 ongeveer het gewone volk in een passieve state of mind hield door middel van godsdienst. Godsdienst is dan een soort verdovend middel om alle sociale ellende en verpaupering mee te verdoven.

Ik geef Marx daar groot gelijk in. Ik irriteer me daar ook nu anno 2010 nog aan. Nu wordt in het collectieve christendom Romeinen 13 vers 1-4: ieder mens.. gebruikt als pijnstiller. De collectieve passiviteit waarop de historische bepaaldheid van het randgroepgebeuren gebaseerd is.

Ook zo'n uitspraak waar ik me al jaren aan irriteer. Freud heeft gezegd: "Christenen hebben een vervang Vader in de hemel, een vlucht uit de werkelijkheid." Plak daar Nietszche nog ff achter: God is dood, de hemel is leeg en je heb de drie eenheid."

Marx, Freud, Nietszche, waartegen het christendom zich moet bewapenen. Je moet je kritiek en weet ik veel wel kunnen onderbouwen, anders is het niet meer dan een bak gezemel. Dat heb ik ook met 25 jaar gezemel over budo. Chu Shin is een methodiek gebaseerd op budo. Wim kan dat zo mooi uittekenen met die peilertjes en zo. Na een stuk of 10 afstudeerprojecten komt het gewauwel over budo mij de oren uit. Maar ja, dan zitten er weer 2



enthousiaste studenten tegenover je die willen afstuderen op Chu-Shin budo. Dit keer zijn het ook nog studenten van de Christelijke Hogeschool in Ede. En ik ben daar recent nog geweest als extern deskundige en proefde daar heel erg duidelijk het Neo Calvinisme.

Ik zag heel veel vrouwelijke studenten met rokken over de knieën om te voorkomen dat er bij klasgenoten onreine begeerten opgewekt worden. In de gangen pronkten in grote glazen wandvitruines veel boeken, posters en ander materiaal over leer der vaderen. Ik zag zelfs een rok en stok club. Dat is Nordic Walking met een rok aan.

Oké, en dan wil je als student van deze bevindelijke hogeschool gaan afstuderen op budo. Ik bedoel: Bij Hogeschool Windesheim staat ook Christelijke, maar dat is anders dan de Christelijke Hogeschool in Ede.

Toen deze studenten mij vertelde over hun plannen, moest ik direct denken aan een uitspraak van Francis A. Schaeffer in 1981: "Als het de ziekte heeft veroorzaakt, verschaft het humanisme bij wijze van genezing een extra hoeveelheid ziektekiemen." Schaeffer stelt dat het humanisme en het christendom als levensbeschouwing over de gehele linie aan elkaar tegengesteld zijn. Dat als de samenleving zich van het christendom afwendt en zich tot het humanisme wendt, dat de samenleving dan ziek wordt. En dat in de zogenaamde genezing nog meer ziektekiemen zitten.

88

Vervang het woord humanisme door Budo. Budo is een levensbeschouwing die zijn oorsprong vindt in het oude China. En in dat occulte oude China was het Taoïsme een levensbeschouwing. En een groter geheel gezien: een dialoog tussen Confucius en Lao Zi. Dus in de gehele linie tegengesteld aan het christendom. Hoe kan je dan als wederom geboren christenstudent gaan afstuderen op een ziekte die Budo heet en daaruit een virus onderzoeken vol met ziektekiemen wat Chu-Shin heet? Als ik docent aan de Hogeschool in Ede zou zijn zou ik verzuchten: "Et tu brute? Ook jij, Brutus?"

Budo, de weg van de krijger. In het geval van Chu Shin: de weg van de krijgers. Op de eerste plaats is de Chu Shin Budo methodiek niet ontstaan in China, maar tussen de koeien in de weilanden van landgoed Zwaluwenburg ergens in begin jaren 90. Of misschien zelfs ervoor. Ik ken Wim al zo lang dat ik het niet eens meer weet. Ik werkte nog in de wegenbouw, want de stalen kabel die nu nog wordt gebruikt om bomen weg te slepen, heb ik meegenomen omdat er staal splinters aan de lus zaten waar je je handen aan open haalde bij het aanpikken van rioolbuizen. Want dat was mijn werk in die tijd.



Niks geen wijsgeren die gesprekken voerden over het You-Wu: het zijn door niet te zijn. Ik stond elke dag grote betonnen Rioolbuizen met een stalen kabel aan een kraan vast te maken. Drollentransport van Gelder. En ik ging niet naar Wim om hem daar te zien in Kung Fu kleding met bamboestokken zwaaiend. We gingen koeien melken. In de documentaire Eat Your Enemy staat Wim in het weiland tussen zijn koeien en zegt hij tegen de camera: “Is dit budo?!”

Wegen kunnen worden aangeduid, maar liggen niet vast. Tao Te Ching.

Deze studenten gaan niet afstuderen op het budo principe binnen Chu Shin, maar op het dubbelspoor Wim – Arie, 25 jaar handelen vanuit denkbeelden, zonder daarvoor bepaald te zijn. Ja, de tweede spreuk van de oude Lou: Succes is geen doel, maar een weg, de weg van de krijger.

Ik heb de relatie tussen Wim en Arie bewust een dubbelspoor genoemd omdat ik vind dat Hbo-studenten de methodiek achter ons handelen als tweetal moeten omschrijven. Het dubbelspoor principe binnen Chu Shin probeer ik al een jaar of zes in een begrijpelijke vorm te gieten, maar dit valt niet mee.

Gvulot Alamo Shel Einstein spreekt nog geen Duits in Duitsland. De theorie van dubbelspoor komt van een Israëlische psycholoog Y. Ygaël. Deze meneer heeft evolutionaire ontwikkelingstheorie uitgewerkt. Deze meneer Ygaël plaatst zijn ontwikkelingstheorie in de evolutieleer. En daar geloof ik als Jesusfreak niet in.

89

Oké, ik ben de leerling van straathoekwerker Jezus van Nazareth, en ik ontwerp samen met Wim een budo methodiek en de samenwerking met Wim vind je intellectueel in de evolutieleer. Dus het Darwiniaanse idee van de mens. En niets zal zonder orde zijn. Ik heb helemaal niks met Darwin en zijn evolutieleer, maar dat wil niet zeggen dat ik niet geloof dat je jezelf kan ontwikkelen en ten goede kan veranderen. Als het christendom en het humanisme als levensbeschouwing tegenover elkaar staan, wil dat niet zegen dat Christenen niet humaan mogen zijn. Ik vind dat Christenen de meest humanitaire mensen op deze planeet horen te zijn. Dat ze vaak het tegenovergestelde gedrag vertonen vind ik erg jammer. Dat ze dan ook nog met hun vingertje naar Chu-Shin wijzen omdat wij met een occulte budo methodiek werken en de mens als mens helpen, vind ik: “Marx zegt: godsdienst is opium voor het volk, o, o wat erg”-geneuzel.



Ygaël ziet een dubbelspoor als een parallel proces. Twee subsystemen die gecoördineerd en geharmoniseerd worden. Verstand en gevoel. Actuele zaken enerzijds en verwerking van trauma verleden anderzijds.

中心

Literatuurlijst

Boeken

Attekum, M. van (2009). Aan den Lijve lichaamsgerichte psychotherapie volgens Pesso. Lisse: Uitgeverij Swets & Zeitlinger.

Haans, T. (2006). Parallelprocessen in organisaties begrippen, herkennen en aanpak. Houten: Uitgeverij Bohn Stafleu van Loghum.

Lewis Herman, J. (2003). Trauma en herstel, De gevolgen van geweld – van mishandeling thuis tot politiek geweld. Amsterdam: Uitgeverij De Wereldbibliotheek.

Lushen, W. & Stark, J. (2007). Judo. Delft: Uitgeverij Elmar BV.

Molen, H.T. van der, & Perreijn, S. & Hout, M.A. van den, (2007). Klinische psychologie theorieën en psychopathologie. Groningen: Uitgeverij Noordhoff Uitgevers.

Muramatsu, H. (1982). Budo grondslagen en achtergronden. Amsterdam: Uitgeverij Tiebosch.

Tournier, P. (1953). Radicale Therapie. Baarn: Uitgeverij Ten Have.

Veenbaas, W. & Weisfelt, P. (1990). Hoe raak ik je aan?. Utrecht: Uitgeverij Phoenix Opleidingen.

Vos, H., & Bos, L. & Brook, F. (2001). Over hechting en verslaving. Groningen: Uitgeverij Dr. Kuno van Dijkstichting.

Vos, H. & Bos, L. (1996). Primaire relaties, trauma en verslaving. Haarlem: Uitgeverij De Toorts.

Yalom, I.D. (1991). Groepspsychotherapie in theorie en praktijk. Deventer: Uitgeverij Van Loghum Slaterus.

Tijdschriften en gepubliceerde manuscripten

- Andreus, H. (1973). Een kleine case story; om de mond van het licht. Gepubliceerd manuscript. Haarlem.
- Bakker, M. (1996). Groepsdynamische groepsprocessen in een Pesso psychotherapiegroep. *Pesso Bulletin*, 12, 2.
- Geijteman, A. (2009). Taal en Trauma. Gepubliceerd manuscript.
- Geijteman, J. (1996). De kracht van water. Gepubliceerd manuscript.
- Geijteman, J. (2011). Begeleidingsschijf. Gepubliceerd manuscript.
- Holst A.R. (1928). Voorbij de wegen zwerversliefde. Gepubliceerd manuscript.
- Jansen, P. (2008) Budo: vloek of zegen? Den Helder. Gepubliceerd manuscript.
- Kampen, R. van, (2011) De pijlers van de stichting, methodisch handelen. *Notulen Studieochtend Chu Shin*, 1.

Internet

- Koornstra, L. (2003) Supervisionair artikelen. Geraadpleegd op 25 mei 2011, van <http://www.supervisionair.nl/artikelen/rouwbijhulpverleners.php>
- Chu Shin. Stichting. (2011). Medewerkers. Geraadpleegd op 24 mei 2011, van http://www.chu-shin.nl/CMS/index.php?option=com_content&view=article&id=54&Itemid=63)
- Dale. van (2010). Definitie van trauma. Geraadpleegd op 3 mei 2011, van <http://www.vandale.nl>
- Dijkstra, S. (2005). Expertise in geweld binnen relaties. Geraadpleegd op 10 mei 2011, van <http://www.sietske-dijkstra.nl/publicaties-page36570.html>
- Kennislink. (2011). Definitie trauma. Geraadpleegd op 07 mei 2011, van <http://www.kennislink.nl>
- Rehwinkel, P. & Perquin, L. Een lichaamsgeoriënteerde psychotherapeutische methode. Geraadpleegd op 6 mei 2011, van <http://www.ebookpp.com/pe/pesso-doc.html>

Unicef. (1995)(2003). Ontwikkelingssamenwerking, traumaverwerking en sport.

Gepubliceerd manuscript geraadpleegd op 20 mei 2011 van, <http://hbo-kennisbank.uvt.nl/cgi/chw/show.cgi?fid=3441>

Vught, G. van & Besems, T. (2000). Praten helpt de slachtoffers niet altijd van hun trauma af. Geraadpleegd op 11 mei 2011, van

<http://www.volkskrant.nl/vk/nl/2664/Nieuws/archief/article/detail/553757/2000/08/03/Pra-ten-helpt-de-slachtoffers-niet-altijd-van-hun-trauma-af.dhtml>

War Child. (2011). War Child Holland. Geraadpleegd op 03 mei 2011, van

http://www.warchildlearning.org/ideal/identity_and_assesment/who_am_i

Stichting Budo Niedorp. (2001). De essentie van Budo. Geraadpleegd op 21 juli 2011 van, <http://budoniedorp.adava.nl/index.php?p=11&g=4>

Audio bron / documentaire

Flipse, E. (Regie). (2004). Eat Your Enemy. [DVD]. Amsterdam: A- Film/documentaire.