

Tekst **Maria van Amerongen**

## Een muurtje in je hoofd

Karin Termeer uit Tilburg is leerkracht, ADHD-coach en MatriXcoach. De MatriXmethode is een praktische en laagdrempelige methode waarmee je leer- en emotionele problemen kunt aanpakken, vertelt ze. "Je hoeft maximaal drie sessies bij te wonen, en het mooie is dat je het daarna zelf kunt toepassen."

Dyslexie en faalangst? ADHD en een vol hoofd? Buik- en hoofdpijn door stress? Volgens grondlegger van de methode en kinderpsycholoog Ingrid Stoop biedt de MatriXmethode (matrix staat volgens Stoop voor structuur en ordening, red.) een oplossing waar kinderen zelf mee aan de slag kunnen. Het gaat erom de interne leerstrategie of emotie te vervangen. Omdat leerproblemen vaak emotionele problemen veroorzaken en vice versa, aldus coach Karin Termeer, leer je beide vervangen.

Neem een kind met leerproblemen. Hij vervangt de leerstrategie in het hoofd door een nieuwe strategie, een die veel handiger is. Dat doet hij door eerst een tekening te maken van hoe alles in zijn hoofd eruit ziet, welke beelden hij heeft. Zo kan het alfabet in verkeerde volgorde erin staan, met letters die bovendien voortdurend bewegen, en letters die ontbreken. Volgens Termeer heeft het kind de informatie dan ooit verkeerd opgeslagen. In maximaal drie sessies leert het kind de chaos in zijn hoofd opruimen en nieuwe, betere beelden te hanteren. Het voordeel van de methode is, aldus Termeer, dat een leerkracht het ook klassikaal kan inzetten bij bijvoorbeeld het leren van woordjes, het alfabet of de tafels van rekenen. Ze benadrukt dat met de methode niet de dyslexie kan worden opgelost, wel dat de situatie kan verbeteren. Het gaat erom dat een kind beter en makkelijker leert leren.

Wat emoties betreft: daarbij leert het kind zijn nare gevoelens te neutraliseren, door ze te vervangen door een nieuwe, positievere emotie. Bij emotionele problemen zoals bijvoorbeeld faalangst beschrijft het kind het beeld of plaatje dat hij heeft van de angstige situatie. Daarbij geeft het aan of hij de emotie ziet, voelt, denkt en/of hoort. Als het gaat om een naar beeld en een vervelend gevoel, vervangt het kind het naarste detail in het beeld door iets prettigs, en laat hij het nare gevoel uit zijn buik verdwijnen door

bijvoorbeeld een 'klepje' in zijn buik. Althans, als een kind dat op die manier bedenkt. Het kind geeft namelijk steeds zelf aan wat hij wil doen en hoe hij dat gaat doen. Belangrijk is dat de oplossingen vanuit het kind komen. Dat kan meestal precies aangeven wat er gebeurt in het hoofd of in de emotie en dat vervangen door zelfbedachte mogelijkheden.

## Belangrijk is dat de oplossingen vanuit het kind komen

Zo kan het zijn dat hij zelf met het idee komt het nare gevoel in een vulkaan te gooien en te verbranden. De coach vraagt dan of zijn buik schoon is, en wat hij ervoor in de plaats zet. Dan wordt op een schaal van 0 tot 10 bekeken wat er nog van het nare gevoel over is. Als het gevoel niet in één keer weg is, wordt de oefening herhaald, net zo lang tot het geminimaliseerd is. Volgens Termeer is het mooie dat kinderen later zelf de oefeningen zonder coach kunnen doen. Hieronder beschrijft Termeer een aantal kinderen waarmee ze heeft gewerkt.

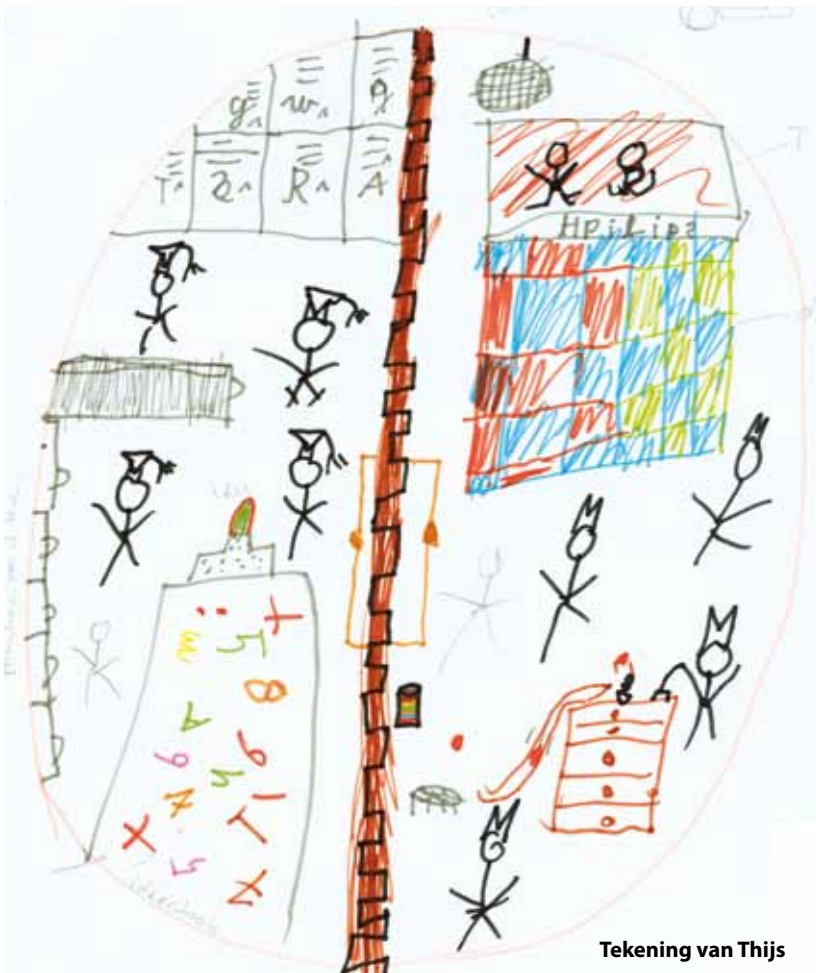
### Jeroen

Jeroen (10) is hoogbegaafd. Hij heeft een concentratieprobleem en zijn werktempo is aan de lage kant. Daardoor krijgt hij zijn weektaak niet af.

Ik laat Jeroen een tekening maken van hoe het in zijn hoofd werkt. Hij tekent allemaal kantoortjes. Een voor spelling, een voor rekenen, voor alle vakken een. Daarnaast is er nog een ruimte voor vrije tijd. Hij heeft een mannetje dat in elk kantoortje de informatie op gaat halen en het naar zijn centrale zenuwstelsel brengt.



Tekening van Jeroen



Tekening van Thijs

### Lynn

Lynn (15) heeft last van faalangst. Tijdens een proefwerk blokkeert ze volledig, leest de vragen verkeerd en scoort beneden haar kunnen, terwijl ze goed geleerd heeft en de stof begrijpt. Samen kijken we of die (faal)angst een 'zien, horen, voelen of denken' is. Lynn zegt dat het een zien en een voelen is, dus een beeld en een gevoel. Ze verandert het naarste detail van het plaatje in haar hoofd zodat het weer een prettig plaatje wordt. Dan is er nog een voelen. Het gevoel van angst zit in haar buik. Ze kan het eruit halen en vernietigen. Op de schoongemaakte plek zet ze iets moois: zon, strand en de kleur oranje. Dat is een beeld waar ze blij van wordt. Tijdens de tweede sessie vertelt ze dat het gevoel soms terugkomt, maar minder erg dan voorheen. Ze kan dan zelf al het plaatje veranderen en het gevoel vervangen.

### Thijs

Thijs (9) heeft ADD en kan zich moeilijk concentreren. Tijdens de uitleg is hij steeds met andere dingen bezig. Hij heeft allerlei ideeën in zijn hoofd die hij in zijn vrije tijd wil uitvoeren. Hij kan dat mooi tekenen en verwoorden. Er zijn mannetjes die zijn schoolwerk doen en andere mannetjes die bedenken en ontwerpen. Dat is wel druk als ze dat tegelijkertijd moeten doen.

We gaan kijken of het ook handiger kan. Thijs stelt voor zijn hoofd in tweeën te delen met een stevige muur ertussen. Er zit een deur in, en hij kan zelf de sleutel pakken om van de ene naar de andere kant te komen. Als hij op school is, blijft hij aan de kant van het leren. Na school gaat hij naar de 'vrije-tijdkant'.

Thijs kan zich inmiddels veel beter concentreren, en dat is al driekwart jaar zo. (zie tekening) ■

Voor meer informatie:  
[www.praktijkvoorcoaching.eu](http://www.praktijkvoorcoaching.eu)

Vervolgens komt het in zijn hoofd. Dat kost veel tijd. Ik vraag hem of het handiger kan. Hij maakt een nieuwe tekening. Nu zit hij zelf in het directiekantoor en wordt alle informatie rechtstreeks naar hem toe gebracht.

Jeroen vindt dat hij zich nu beter kan concentreren en dat zijn tempo vooruit is gegaan. Na vijf weken gaat het nog steeds goed. (zie tekening)

### Marieke

Marieke (8) heeft dyslexie. Ze vindt het moeilijk sommige woorden te leren. Ze vergeet ze steeds weer en schrijft ze dan fout.

Ik leg Marieke uit dat er van alles in haar hoofd zit: hobby's, tv kijken, papa en mamma en school. Ze maakt er een tekening van. Ik vraag haar haar hoofd leeg te maken, en dat ze zelf mag bedenken hoe ze dat doet. Ze weet het wel, ze laat via een luikje alles eruit en legt het op tafel. Ik vraag of het helemaal leeg is. Ze schudt van nee, en laat nog meer via het luikje naar buiten.

Dan maakt ze in haar hoofd een aantal vakken. Ze zet met mij een paar zaken zoals het alfabet, de tafels en de klok gestructureerd terug en slaat het op een voor haar duidelijke plek op. Ze kan de letters van het alfabet niet goed stilzetten in haar hoofd; ze blijven bewegen. Ze lijmt ze vast en geeft ze een kleur. Daarna leer ik haar hoe ze woorden kan opslaan in haar geheugen. Het fout geschreven woord gummen we denkbeeldig uit of

## Het fout geschreven woord gummen we denkbeeldig uit

halen het uit het hoofd. Het goed geschreven woord slaan we op. Als ik haar na een week die woorden nog eens laat opschrijven, schrijft ze die nog steeds goed. Marieke weet na wat oefening nu ook hoe ze zelf moeilijke woorden kan installeren.

Deze rubriek biedt een podium voor therapeuten die menen dat hun aanpak een toegevoegde waarde heeft voor het leven van kinderen uit de doelgroep van Balans. Het betekent niet automatisch dat Balans deze therapieën ook aanbeveelt.