

Onverwachte uitkomsten met de 'poppentest'

Dichter bij je kern met de **BEST**

Op een symposium in Middelburg in 2013 over o.a. ADHD werden de deelnemers tijdens de pauze verrast met het verzoek om mee te doen aan een 'poppentest'. Een test die officieel de Basic Emotional Structuring Test of kortweg de BEST wordt genoemd en waaraan een combinatie van Westerse en Chinese filosofie ten grondslag ligt. Reden om kennis te maken met dr. Ineke van den Berg, degene die de test afnam bij vrijwilligers. Ineke is gepromoveerd als klinisch epidemioloog, daarnaast is zij acupuncturiste, Chinees kruidenkundige, pijnconsulente, coach en fysiotherapeute.

Ineke vertelt: 'Vorig jaar presenteerde ik samen met Marion Giesberts, tijdens de internationale research conferentie over acupunctuur in Ann Arbor de resultaten voor het eerst. Deze pas afgeronde wetenschappelijke pilotstudie onderzoekt betrouwbaarheid en inzetbaarheid van de poppentest bij vroege identificatie van problematische copingstijlen bij kinderen in de basisschoolleeftijd. Het is een validatiestudie van de BEST, noodzakelijk voordat de test als betrouwbaar diagnosticum toegevoegd kan worden aan de huidige diagnostische toetsen.

De grote voordelen van deze test zijn, met het oog op kinderen, dat ze non-verbaal is, in korte tijd kan worden afgenomen en verrassend snel en kernachtig de diepste motivatie achter het gedrag van een kind blootlegt. Vooral dat laatste was een enorme eye-opener voor ouders en begeleiders, zij kregen ineens een beeld van de emotie en gedragsallergie die onder het probleemgedrag van het kind lagen. Door de eerste twee voordelen – het non-verbale en de korte duur van de test – kan je juist de moeilijkste groep kinderen bereiken. Juist die groep struikelt over tests die uitgaan van een goede taalbeheersing en het vermogen om je enige tijd te concentreren.'

De test

Degene die de test ondergaat, ziet tien gelakte, uit hout gesneden poppen – eigenlijk tien koppen en schouders – in een rij. Ze hebben nadrukkelijk gekleurde gezichten en kledingstukken rond de schouders. De tester vraagt om 2 poppen aan te wijzen: de sympathiekste, en de minst sympathieke. Dat kan heel snel en is niet belastend. Bij de kinderen die we voor de studie getest hebben was de vraag geen probleem, en het antwoord geven al helemaal niet. Vooraf hebben we natuurlijk wel de



ouders om toestemming gevraagd en de leerkrachten van de kinderen ook de test aangeboden. Ook daar was de herkenning van de uitslag voor velen een grote verrassing. 'Het is eigenlijk een projectietest', legt Ineke uit, 'Jij projecteert iets op die poppen, datgene wat voor jou nu belangrijk is. En dat wordt voor de tester zichtbaar in je poppenkeuze.'

'...en dat wordt zichtbaar, voor de tester, in je poppenkeuze.'

'De test werkt met wat iemand zelf projecteert en je kunt hem diagnostisch of therapeutisch gebruiken. Grondlegger dr. Hal-lym Calehr, psychiater en acupuncturist, bracht in deze test op verbluffende wijze Freuds psychoanalyse samen met de basis- >



principes van een aantal complementaire geneeswijzen, te weten Ayurveda, Traditionele Chinese Geneeskunde (de vijf-elementenleer) en homeopathie. Calehr noemt hem daarom 'een transculturele projectietest, gebaseerd op een synthese van Westerse en Oosterse kennis'. Je krijgt binnen enkele minuten meer inzicht in de persoonlijkheidsstructuur van de testpersoon. Zo kan je de BEST bijvoorbeeld gebruiken voor het verkrijgen van zelfkennis, door in harmonie met je moeizame kanten te komen. Één-op-één zijn er in de praktijk talloze toepassingen. De poppen werken als een genezende, of in beweging zettende spiegel, waarmee mensen binnen een therapeutisch traject enorme stappen kunnen zetten. Het is de synergie tussen Oost en West die deze testmethode zo krachtig, en zelfs wetenschappelijk onderzoekbaar maakt.' Het is een snelle en kernachtige diagnostische test die ook therapeutisch zeer breed kan worden ingezet door therapeuten en hulpverleners. In Nederland wordt deze test door verscheidene hulpverleners (waaronder psychologen) toegepast. Ineke verzorgt hierin ook workshops en trainingen.

Op het symposium hebben velen de BEST-test gedaan. Nadat de keuze voor de twee poppen is gemaakt, bespreekt Ineke de keuze met de symposiumbezoeker. In het algemeen wordt dit ervaren als herkenbaar, raak en humoristisch: alsof ze de persoon voor zich meteen doorheeft. Dit gebeurt op een veilige en respectvolle manier. Zo komen zaken aan bod als wat je wezenlijk drijft en hoe je zaken doorgaans aanpakt. Ook onbewust gedrag waar je onbegrip mee oproept in je omgeving kan duidelijk worden.

'...die ook therapeutisch zeer breed ingezet kan worden door therapeuten en hulpverleners.'

Ineke vertelt verder, 'het testresultaat is een momentopname, die soms schokkend kan zijn, bijvoorbeeld omdat je dacht dat je sommige dingen achter je had gelaten. Maar ik zeg altijd: durf in de spiegel te kijken en zie dat alles goed is zoals het is,

de moeilijke kanten horen ook bij jou. Alles is een leermoment. Alleen als je jezelf kunt plaatsen, herkennen en accepteren, kun je groeien. Alleen al wat we samen op grond van de individuele poppenkeuze bespreken, doet heel veel met iemand.

Na al die jaren er mee gewerkt te hebben in de praktijk, ben ik bezig meer bekendheid aan de BEST-test te geven. Belangrijk is dan dat de test gevalideerd is en daardoor bewezen effectief toegepast kan worden in de praktijk.

Gedragsproblemen komen bij kinderen in de basisschoolleeftijd frequent voor. In de praktijk blijkt echter het diagnosticeren van die gedragsproblemen problematisch en tijdrovend. De BEST kan hier uitkomst bieden. In de pilotstudie werd onderzoek gedaan naar de uitvoerbaarheid en validiteit van de BEST als diagnostisch instrument voor copingstijl bij kinderen van de basisschoolleeftijd. Vandaar dat ik onderzoek doe bij reguliere en cluster-4 scholen. Bij de pilotstudie blijkt dat de test met name bij kinderen die zich (nog) niet goed kunnen uitdrukken, inzicht geeft in problematisch gedrag zoals ADHD.

'...inzicht geeft in problematisch gedrag zoals ADHD.'

Voor mij is het belangrijk om zoveel mogelijk evidence based te werken, vandaar dat ik ook epidemioloog geworden ben. In dat kader ben ik in 2010 gepromoveerd op de bijdrage van acupunctuur aan de gezondheidszorg. Hieronder valt ook het draaien van baby's in stuitligging door middel van de Moxa behandeling. Maar naast mijn werk als onderzoeker heb ik het ook nodig om met patiënten om te gaan. Naast de enorme voldoening die ik hieruit haal, blijven zo de lijnen kort en blijft het onderzoek echt gericht op hulp aan de patiënt. Vragen met een klinische relevantie, daar doe ik onderzoek voor. Ik heb geprobeerd mijn praktijk af te sluiten na mijn promotie, maar ik kon het niet missen. Nu verdeel ik mijn tijd tussen internationale wetenschappelijke congressen, schrijven, onderzoeken en lesgeven aan de Erasmus universiteit en mijn praktijk aan huis. Zo ben ik afgelopen april in Texas geweest om professor Halym Cahler en zijn vrouw Yasmine op te zoeken. Met hen heb ik het onderzoek en het mogelijke vervolg daarop besproken. Zo inspirerend!

De al eeuwen toegepaste - en nu ook steeds meer op Westerse wijze getoetste - Oosterse geneeswijzen zijn voor mij zeer de moeite waard om te bestuderen. Ze kunnen moderne, complexe zorg aanvullen en persoonlijker maken, en daardoor ook (kosten)effectiever. Dit laatste is gelukkig ook bewezen. 'Waar het mij uiteindelijk om gaat, is mensen zo goed mogelijk respectvolle hulp te bieden. Of je die hulp nu 'complementair' of 'regulier' noemt.

'Blended care' noem ik dat en ik denk daarbij: 'wat nieuw is, is niet altijd goed, maar wat goed is, blijft 'nieuw'.

Meer informatie: www.praktijkrodenrijs.nl