

## Stappenplan 'Mijn tics de baas!'



Op de volgende bladzijde staat een stappenplan over hoe we samen je tics gaan aanpakken. Daar gaan we mee aan de slag nadat ik je eerst in een gesprek wat meer hebt verteld over tics. Bijvoorbeeld hoe tics ontstaan en dat het met stofjes in je hersenen te maken heeft. Maar ook welke soorten tics er allemaal zijn, hoe tics vaak vanzelf wisselen en zelfs ook een tijd helemaal weg kunnen zijn. En dat bij veel kinderen de tics minder worden of zelfs kunnen verdwijnen tijdens de puberteit. We bespreken wanneer je tics erger of juist minder kunnen worden en vooral... wat je eraan kunt doen! En we kunnen het ook hebben over hoe je kunt reageren als anderen er opmerkingen over maken. Vaak helpt het als je vooraf een paar reacties hebt bedacht voor als iemand je er een serieuze vraag over stelt of er juist een grap over maakt.

Nu heb je waarschijnlijk nog het gevoel dat de tics de baas over jou zijn. Ze komen wanneer ze willen en bepalen dat je allemaal dingen doet (geluiden of bewegingen), terwijl je dat helemaal niet wilt. Dat voelt niet fijn, want je wilt graag de baas zijn over je eigen lijf. Nu lijkt het soms alsof iemand anders de afstandsbediening van jouw lijf heeft afgepakt en zonder jouw toestemming op de knopjes drukt. Maar die afstandsbediening... die gaan we terugpakken! En ik ga jou leren waar de stopknop zit.



In de behandeling ga je leren om de baas te worden over je tics. Net zoals je een huisdier kunt trainen en dingen kunt (af)leren, zo kun je ook je tics 'opvoeden'. Het geeft een goed gevoel als het je lukt om de controle over je tics te hebben, want dan ben jij weer de baas. Misschien heb je nu ook al wel een beetje controle over je tics en lukt het je al om ze een korte tijd tegen te houden. Sommige kinderen hebben daar zelfs handige trucjes voor bedacht en anderen doen het 'gewoon', zonder dat ze precies weten hoe. Je gaat dus leren om controle over je tics te krijgen, in plaats van dat de tics controle over jou hebben. En het leuke is dat we vaak zien dat de tics daar niet zo van houden en dan ook minder kunnen worden en soms zelfs helemaal weggaan (yesss!). En zelfs als ze niet weggaan, dan bepaal jij of je ze 'erdoor laat komen' of niet.

We hebben geen wonderpil om de tics te laten verdwijnen, dus dat betekent dat we er wel samen ons best voor moeten doen, want het gaat niet vanzelf. Je komt regelmatig hier naartoe om met je tics aan de slag te gaan en we zullen dan ook afspreken hoe je thuis kunt oefenen (en hoe anderen je daarbij kunnen helpen). Hoe beter je tussen onze afspraken door zelf oefent, hoe groter de kans dat het werkt. Het is natuurlijk altijd belangrijk om je best te doen als je iets wilt, maar voor de behandeling van tics is oefenen extra belangrijk, omdat het anders vaak niet werkt. Met je tics aan de slag gaan heeft daarom eigenlijk alleen zin als je er last van hebt of je er graag van af wilt. Misschien krijg je er wel spierpijn of keelpijn van, word je ermee gepest of ben je bang dat dit kan gaan gebeuren? Of wie weet word je moe van die opmerkingen erover, vind je het vervelend dat anderen er soms last van hebben of schaamt je je ervoor? Maar misschien heb jij ook wel een hele andere reden om er graag van af te willen?

## Hoe gaan we jouw tics aanpakken?

### 1. De tic goed beschrijven (wat gebeurt er precies?)

Als eerste gaan we als een soort detective heel precies stap voor stap de tics onderzoeken/uitpluizen. Waar gaat het om: een beweging of een geluid? En wat gebeurt er dan precies (waar voel je het, hoe doe je het?). Ga eens voor de spiegel kijken, maak er een video van met je telefoon. Welke spiertjes gebruik je allemaal bij de beweging? En wat doe je er dan precies mee?



### 2. De tics tellen ('registreren')

Misschien kunnen je ouders helpen op te letten wanneer je tics hebt? Maak samen een schema en ga iedere dag een kwartiertje bijhouden hoe vaak je het doet. Kies hiervoor een moment op de dag dat ze het meest voorkomen. Je ouders mogen je er ook op wijzen op een vriendelijke manier ("Dat was er eentje"). Zo word je er bewust van en dat is goed. Want als je het niet door hebt, kun je er ook minder makkelijk iets aan doen natuurlijk, toch?

### 3. Hoe voel ik hem aankomen?

Net als bij gapen en niezen voel je vaak vlak ervoor 'iets', waardoor je weet dat hij eraan komt. Probeer te ontdekken hoe je de tic voelt aankomen: wat voel je precies, wat gebeurt er net ervoor? Een kriebel, jeuk, een trekkend spiertje of iets anders? Beschrijf het nauwkeurig.



### 4. Tegenbeweging bedenken

Je weet nu hoe de tic gaat, hoe vaak en wanneer je hem hebt en hoe je hem voelt aankomen. De volgende stap is om de tic tegen te houden zodra je hem voelt aankomen. Dit kan met de 'tegenbeweging': dat is een beweging die je doet, die onmogelijk met de tic samen kan gaan. Je kunt bijvoorbeeld niet tegelijkertijd zwaaien naar iemand als je beide handen op je rug, over elkaar of in je broekzak hebt, snap je? En je kunt ook niet je hoofd naar achteren doen terwijl je kin je borst raakt. En je kunt je tong niet uitsteken als je je lippen op elkaar perst. Voor iedere tic bedenken we een tegenbeweging die de tic 'in de houdgreep' legt. Het bedenken van een tegenbeweging is een leuke ontdekkingsreis, we gaan het samen bedenken en uitproberen. Soms zijn er voor één tic meerdere tegenbewegingen te bedenken. En ook voor geluidentics (kuchen, keelschrapen, dingen roepen) zijn 'tegenbewegingen' te bedenken. Dan kun je bijvoorbeeld iets met je ademhaling doen (kun jij bijvoorbeeld je neus ophalen terwijl je door je neus uitademt?).

### 5. Tegenbeweging doen als je de tic voelt aankomen

Als je een goede tegenbeweging hebt bedacht, moet je hem natuurlijk wel doen als je de tic voelt aankomen. Je moet er veel mee oefenen. Als de tic vaak alsnog komt zodra je met de tegenbeweging stopt, dan moet je de tegenbeweging nog wat langer volhouden. Soms kun je er ook voor kiezen om ze even niet tegen te houden. Maar dan is het jouw keuze en ben je dus nog steeds de baas! En als de tic er toch door kwam, dan helpt het vaak om erna toch nog even de tegenbeweging te doen. Dan laat je de tic merken dat je hem doorhad en krijgt ie toch nog 'straf'.