

# Zweminstructie Van der Vorst geeft kinderen het plezier in zwemmen terug

Na jaren in het reguliere zwemonderwijs te hebben gewerkt, besloot Astrid van der Vorst in 2005 voor zichzelf te beginnen. Met haar bedrijf Zwem op Maat specialiseerde zij zich in kinderen met beperkingen. Kinderen met ADHD, autisme of gehandicapte kinderen leren zwemmen zag zij als een mooie uitdaging. Door haar kennismaking met Access Consciousness en de Bars heeft ze haar zwemprogramma het afgelopen jaar naar een hoger niveau weten te tillen. "Als een kind veilig kan zwemmen en plezier heeft, is mijn zwemles geslaagd".

Ervaringsgericht onderwijs is het uitgangspunt van zwemschool Zwem op Maat. "Ik kijk naar wat het kind nodig heeft en stel aan de hand daarvan een lesprogramma op". Het behalen van het zwemdiploma blijft daarbij het einddoel, maar de weg daar naartoe heeft een andere insteek. Hoewel Van der Vorst zichzelf als nuchter omschrijft, kwam zij in 2015 toch in aanraking met Access Consciousness. Deze manier van denken prikkelde haar enorm. Ze besloot erin te duiken en een

opleiding van de Bars te volgen. Een beslissing waar ze tot op de dag van vandaag geen spijt van heeft.

## Opperuimd hoofd

Een leven met meer plezier, zelfliefde en een betere gezondheid: dat is waar het bij Access Consciousness om draait. Access Consciousness biedt handvatten en technieken om beperkende overtuigingen en conclusies uit het hoofd te bannen en het leven met een schone lei te beginnen. Eén techniek

van de Access Consciousness is de Bars. Dit is een sessie waarbij punten op het hoofd worden aangeraakt. "99,9% van al onze gedachtes, gevoelens en emoties zijn niet van ons. Je fungeert als een enorme satellietshotel voor emoties en gevoelens van anderen. Door één van de 32 punten licht aan te raken kan iemand zich van de negatieve prikkelingen ontdoen. Wat er overblijft is een opperuimd hoofd met een hoge mate van concentratie".



### **Opladen door ontladen**

Reden dat Van der Vorst de Bars heeft opgenomen in haar zwemprogramma met zichtbaar positieve resultaten. "Als kinderen met ADHD op hun rug drijven, pak ik het achterhoofd vast. Daarbij raak ik licht een aantal punten op het voorhoofd aan. Wat ik merk, is dat het kind hierdoor rustig wordt. De concentratie is hoog, waardoor bijvoorbeeld een rugslag veel beter te leren is". Opladen door het ontladen, noemt Van der Vorst dit. Daarnaast geeft Van der Vorst de kinderen het gevoel dat ze zelf een keuze hebben tijdens de zwemles. In het dagelijkse leven gebeurt het namelijk vaak dat kinderen weinig tot geen keuze hebben. Ze moeten naar school, ze moeten leren zwemmen of ze moeten populair gevonden worden. Dit zorgt vaak voor veel stress bij kinderen. Van der Vorst probeert dit gevoel tijdens de zwemles weg te nemen. "Als je ervoor kan zorgen dat de kinderen het zelf willen leren, dan heb je die belangrijke intrinsieke motivatie te pakken. De zwemles wordt hierdoor simpel en effectief".

### **Bijsturen**

Van der Vorst is altijd op zoek naar manieren om haar lesprogramma goed bij het kind aan te laten sluiten. "Als ik merk dat het kind bang is, probeer ik die angst weg te nemen door de activiteit zo klein mogelijk te maken. Zo vertel ik dat een taart ook niet in één keer op wordt gegeten. Dat gebeurt hapje voor hapje. Met zwemmen is dat niet anders. Stapje

voor stapje werken we naar het diploma toe". Access Consciousness geeft haar de mogelijkheid om buiten de kaders te denken en haar lesprogramma op die manier te verbeteren. Als ze ziet dat haar lesstof niet volledig werkt, is het voor haar simpel om te switchen. Denken in mogelijkheden wordt namelijk vanuit de Bars geleerd. "De Bars leert mij bewuster met mijn gevoelens en emoties om te springen. Ontladen is voor mij een manier om ruimte te creëren. Hierdoor sta ik bij iedere les open voor mogelijkheden om het leuker en makkelijker voor het kind te maken. Het kind moet het gevoel hebben dat het speelt, terwijl het gelijk een waardevolle les leert".

### **Veilig zwemmen voorop**

Voor de toekomst hoopt Van der Vorst meer kinderen door middel van de Bars en de technieken van Access Consciousness te leren zwemmen. "Ik hoor weleens dat kinderen denken dat ze nooit gaan leren zwemmen. Dat vind ik jammer. Bij zwemmen wordt er te veel in maatschappelijke normen gedacht. Ik ben voorstander om minder in hokjes denken en open te staan voor andere manieren". Zwemmen draait volgens haar niet om netjes met de vingers dicht zwemmen of voor een bepaalde tijd uit te drijven. Als het kind veilig en zelfstandig het water in kan – en daarbij nog plezier heeft – is de zwemles voor haar geslaagd. "Het einddoel is belangrijk, maar de weg ernaartoe misschien nog wel veel belangrijker".