

Kind in de praktijk



Karlijn Rensen

juni 2010 eindwerk cranio sacraal opleiding

## Voorwoord

Veel cranio sacraal behandelaars zouden graag met kinderen werken in hun praktijk.

Maar wanneer je geen ervaring hebt met kinderen kan de stap te groot zijn. En wanneer je het toch hebt aangedurfd om een kind te gaan behandelen, kunnen zich situaties voordoen waar je door verrast wordt.

Het kan dan zijn dat dit je weerhoudt om nog eens een kind te `durven` behandelen.

Een kind in de praktijk is namelijk een heel andere situatie dan een volwassene in de praktijk.

Je kunt niet van een kind verwachten dat het een uur lang stil op de behandeltafel blijft liggen.

Wanneer een kind dat wel doet is dat mooi meegenomen.

Maar voor al die kinderen die dat niet zullen doen, is het fijn te weten dat de therapeut de mogelijkheden heeft om toch te behandelen.

Daarom in dit eindwerkstuk aanwijzingen, overdenkingen, feiten en gegevens.

Aandachtspunten, ervaringen en suggesties.

Om jou als cranio sacraal therapeut net dat beetje extra kennis en zelfvertrouwen mee te geven, zodat het wat makkelijker is om met een kind te gaan werken.

# Inhoudsopgave

Ik en mijn lichaam	ik en mijn lichaam	4
	Bewegingszin	4
	Bewegen of stilliggen?	5
	Beweeg mee met het kind	7
	Pak de voet	7
	Op schoot	8
	Meebewegen door de ruimte	8
	Geef een wending aan de situatie	9
	Kwetsbaarheid van de ouder(s)	9
	Terug op de behandeltafel	10
	Aanpassen handgrepen	10
	Huilen tijdens de behandeling	11
	Levenszin	13
	Evenwichtszin	14
	Ga op je buik liggen	17
	Links en rechts	18
Indirect taalgebruik	Indirect taalgebruik	19
	Voorbeeld miscommunicatie	19
	Oplossing	20
	Weigering	20
	Opgedrongen probleem	21
	Dubbele taak	21
	Gesprek met de ouder(s)	21
	Nabespreking	23
Een goed gesprek	Aanwijzingen voor een goed gesprek	24
	Ga op ooghoogte zitten/staan	26
	Maak een compliment	26
	Stel gerust	27
	Toon werkelijke belangstelling	27
	Vriendschappelijk	28
	Ga het avontuur aan	28
	Trek je niks aan van de andere volwassene	29
SER met kinderen	SER met kinderen door de Helende Reis	30
	Praktijkvoorbeeld	31
	Verlag (spontane) SER sessie met kind 5,5 jaar oud	33
Gesprek met een therapeut die met kinderen werkt		35
	Beginfase	35
	Contact met de ouders	36
	Rituelen	37
Adviezen van andere therapeuten		38
Adviezen om verder te lezen		39
Informatiebronnen		40

## **Ik en mijn lichaam**

Omdat het lichaamsbesef en het benoemen van het lichaam bij kleine kinderen niet hetzelfde is als bij een volwassene, vind ik het belangrijk om hier iets over te zeggen.

De oriëntatie zoals we die als volwassene hebben heeft zich in de loop van ons leven opgebouwd.

Wanneer we geboren worden krijgen we de eerste lessen over ons lichaam in zijn omgeving.

Inademing/uitademing, binnen/buiten, inslikken/uitspugen.

Warm/koud, uitzetten/inkrimpen, nabijheid/afstand, ik en de ander.

Onze ervaringen spelen zich voornamelijk af in de ritmische systemen van hart, longen, spijsvertering.

Daarna gaan we de wereld ervaren met onze zintuigen.

Waarbij tastzin de eerste is waar we mee ervaren dat we een lichaam hebben.

En dan is het een pure tastzin, een in aanraking komen met.

Los van temperatuurwaarneming of evenwichtwaarneming is dit een waarneming van een grens.

De begrenzing die je hebt in je lijf, je lichaam raakt aan.

Nog net zo eenvoudig alsof je een worm zou zijn.

## **Bewegingszin**

Waarneming en beweging is voor een pasgeboren baby één en hetzelfde.

Geluid en beweging, zien en aanraken zijn voor het kindje geen aparte waarnemingen, maar vloeien samen tot één waarneming van gevoel. En vanuit dit gevoel, de beweging, als het ware de innerlijke beweging, ontstaat de uiterlijke beweging. De expressie van het innerlijk. Hierdoor is beweging de eerste taal van het kind. Hoe behendiger het kind kan bewegen, hoe beter de kracht van expressie. En hoe beter de ontwikkeling op ieder vlak zal verlopen.

Een pasgeboren kind heeft nog geen controle over zijn bewegingen. Zijn lichaam beweegt. Er zit nog geen wil achter die de beweging stuurt. Bewegingen zijn reflexmatig en toevallig. De bewegingen die het kind al wel met de wil kan maken worden bepaald door lust of onlust. Later, wanneer het kind iets wil pakken/grijpen is dat de eerste aanzet om controle te krijgen over de bewegingen. Het meesterschap worden over je lichaam. En met je lichaam ontwikkel je meesterschap over je leven en je zijn op aarde. Wanneer je controle krijgt over de bewegingen van je lichaam, ontwikkel je ook de grip die je nodig hebt in je hoofd. De bewegingen van je denken. Bewegingsarmoede is zeker een gevaar voor de ontwikkeling van het denken van een kind.

De belangrijkste hulp voor de ontwikkeling van de bewegingszin is dat het kind voldoende rust krijgt, voor elke waarneming is stilstand en rust nodig. Maar dit kan een innerlijke rust zijn, een rust terwijl je beweegt. In een normale ontwikkeling krijgt een kind steeds meer beweging onder zijn eigen sturing en dat levert een gevoel van vrijheid op. Bij bewegingsstoornissen ontstaat het tegenbeeld van vrijheid: gebondenheid aan het lichaam, machteloosheid, eventueel met verkramping of verslapping, te vast of te los. Dit is waar wij direct aan werken met cranio sacraal therapie.

## **Bewegen of stilliggen?**

Dat een kind graag beweegt is voor iedereen wel duidelijk.

Maar hoe past dit binnen je therapiepraktijk?

Hoe ga je hier mee om?

Je zult in de praktijk snel gefrustreerd raken over de beweeglijkheid van kinderen wanneer je meent dat je een kind lekker tot rust kan brengen door de behandeling.

Misschien heb je het beeld van een kind dat heel ontspannen op de rug ligt om de behandeling te ondergaan.

Misschien tref jij er een.

Maar ik kan je beter vertellen dat dit een uitzondering is.

Juist omdat een behandeling veel met het innerlijk van het kind doet zal het beweeglijk zijn. Laten zien wat het ervaart en daar fysiek op reageren.

Vooraf jonge kinderen die kruipen of peuters zijn erg beweeglijk, en ook moeilijk uit die bewegingsdrang te leiden.

Wanneer het jouw plan is om een kind een rustige behandeling te geven en het kind gaat de hele behandelruimte door tijdens de behandeling, kan het zijn dat je gaat menen dat jij niet geschikt bent voor het behandelen van kinderen.

Er heerst namelijk het beeld dat het kind er zo ontspannen van wordt, en rustig! En dan is dat uitgerekend bij jou niet zo! Beter maar geen kinderen te behandelen toch?

Of denk je dat het aan het kind ligt. Dat het niet goed luistert, of dat het te onrustig is. Vooral wanneer ook de ouders het niet kunnen veranderen.

Ja, zelfs de ouders brengen het kind naar jou toe met het idee dat het kind braaf op de behandeltafel moet liggen. En dat het kind heerlijk rustig en ontspannen gaat worden, of zelfs in slaap valt.

Veel ouders schamen zich dan ook gauw voor hun kind wanneer deze niet wil liggen, of wanneer het niet stil wil zijn. Of wanneer het niet eens op de tafel wil. Ook kan het kind weigeren om mee te werken aan de handposities die jij van plan bent.

Ouders hebben ook ergens het idee gekregen dat er een wonder gaat gebeuren op jouw tafel. dan is het natuurlijk òf uitgerekend hùn kind die niet wil meewerken, òf het ligt aan de therapeut. De ouder denkt `zit ik wel bij die wondertherapeut die mijn kind zo rustig krijgt?`

Maar raak er nu van overtuigd dat het niet in de aard van een kind ligt om stil te liggen.

Beweeglijkheid zit in de aard van het in leven zijn! En dat wij als volwassenen zo goed zijn in stilliggen, ligt meer in het feit dat we zo goed getraind zijn dan dat we echt zo stil zijn.

Pas wanneer een kind een getraind schoolkind is en gewend is om stil te doen wat er gezegd wordt kun je verwachten dat het kind stil op je tafel ligt.

En ook is een schoolkind al door een beweeglijkheidsfase heen gegroeid, zodat de omgeving en het eigen lichaam niet persé door beweeglijkheid onderzocht hoeft te worden.

Het kleine kind, baby, dreumes, peuter, kleuter en nog een jong schoolkind, zullen willen bewegen. En juist wanneer de therapie hun lichaam aanspreekt, de beweeglijkheid van hun systeem, is het eigenlijk vanzelfsprekend dat er een activiteit ontstaat waar het kind uiting aan geeft.

Dat wil natuurlijk niet zeggen dat een kind uiterst actief rond gaat rennen, maar wanneer je het plan hebt om kinderen in je praktijk te gaan behandelen zul je de verschillende uitingsvormen van bewegingen moeten herkennen.

Om er op te kunnen reageren, en mee te bewegen.

Daarbij komt nog dat een emotie(=gevoel in beweging) opgeroepen wordt bij het kind (en bij de ouder) wanneer het behandeld wordt. Door jouw handen wordt het heel direct aangeraakt, te voelen in zijn lichaam. Dat is heel dichtbij. En daarbij komt ook nog de intense aandacht die je geeft tijdens de behandeling.

Een kind kan hier met onrust en afstandelijkheid op reageren.

Het is ook een uitdaging om hier creatief en met de juiste wisselwerking op te reageren.

## **Beweeg mee met het kind**

Het vergt oefening en geduld om te weten hoe je een kind een behandeling geeft die niet stil op de behandeltafel komt liggen.

Of zelfs een kind te behandelen die afwijzend reageert op jouw handen.

Voor jouw eigen rust en voor de rust van de ouder(s):

Laat het open of je sowieso een (volledige) behandeling kunt geven.

Je zult zien dat het dan beter lukt om een ingang te vinden en alles wat je behandeld is belangrijk. Laat het plan dat je had los, maar zonder dat je het doel van de behandeling uit het oog verliest.

Laat weten en straal uit dat het oké is wat het kind doet in zijn reacties, en dat dit normaal is. Stel de ouder(s) gerust dat hun kind geen uitzondering is.

En begin te behandelen.

## **pak de voet**

Het is niet altijd mogelijk om een kind heel direct op het lichaam aan te raken.

Neem de tijd binnen je sessie om aan elkaar te wennen. Een volwassen cliënt heeft ook een gewenningsfase, maar kan zich hier met zijn verstand overheen zetten. Een kind zal de situatie niet direct begrijpen en mee gaan op zijn gevoel van wantrouwen en voorzichtigheid.

Respecteer dat. Maar ga wel door met behandelen.

Zoals ik al zei kun je deze fase van de behandeling benutten om ook de band met de ouder(s) aan te gaan en daarmee met het kind.

Maar probeer ook het kind te benaderen.

Wat heel goed werkt is om de voet van het kind te pakken, om het kind in zijn afstandelijkheid te respecteren en toch met de behandeling bezig te zijn.

Hou het alleen maar vast en bemerk wat er op je af komt. Wat laat het kind aan je weten. Wat laat het systeem van het kind los aan jou.

In de voet is heel het lichaam vertegenwoordigd via de reflexzones, je kunt hier gebruik van maken.

Je zult een indruk krijgen hoe het met het systeem gesteld is. Zoals bij het begin van een behandeling bij een volwassene, alleen zonder directe actie. Alleen maar een ervaren van het systeem.

## **op schoot**

Vooraf bij wat kleinere kinderen die toch al zelfstandig willen rondlopen is het handig wanneer je ze behandeld terwijl ze op schoot van een ouder zitten.

Vooraf wanneer het niet lukt ze op de behandelafel te leggen kun je ze gerust op schoot laten zitten en er zelfs een speelgoedje bij geven.

De ouder houdt het kind niet vast, maar ook wel. Een ouder zal het meestal wel goed aanvoelen dat hij/zij ruimte moet laten aan jou als behandelaar. ook een energetische ruimte. En de ouder zal wel het kind vasthouden zodat het niet toch van schoot gaat. Wanneer het kind op de schoot gaat bewegen en draaien kun je dit gewoon toe laten. Het kind hoeft niet in een bepaalde positie te blijven zitten, maar de schoot is wel de `behandelruimte` van dat moment.

Dat zal een kind wel waarderen. Misschien moet je de ouder even laten weten wat zijn/haar rol is in deze situatie, want dit kan onzekerder aanvoelen.

## **meebewegen door de ruimte**

Kinderen kunnen ook nog het plan hebben om niet op schoot te blijven zitten. Dan is het een uitdaging voor jou als behandelaar om de behandeling te doen. Dit vergt creativiteit. Maar je zult zien dat je hier vaardig in kan worden en je zult merken dat het een unieke behandeling is die een goed resultaat geeft.

Je zult zien dat je de regels die je in je hoofd had opgebouwd over wat een goede behandeling is wel los kunt laten. Want de voorwaarden die je hebt kloppen niet meer precies. De voorwaarden die overblijven in zo'n levendige situatie is aandacht, aanwezigheid, jouw bedoeling of intentie, acceptatie, het doel van de behandeling.

Hoe je je doel bereikt is aan jou en aan het kind.

Waar gaat het kind heen? Laat het daarheen gaan (wanneer je dat oké vindt binnen de situatie) en ga mee ernaartoe. Wanneer het kind zich concentreert op dat voorwerp: ga verder met behandelen. Vaak kun je juist in zo'n vrij moment veel doen op het lichaam.

Is het moment maar kort en loopt het kind weer verder: loop weer mee en zoek weer dat rustpunt waarop je verder behandelt.

Is het kind te onrustig aan het rondlopen ga dan niet achter het kind aan. Blijf in alle omstandigheden in je energie van de behandeling, je maakt geen contact met het kind zoals je in een andere situatie zou doen. Je gaat niet op het spel van het kind in. De ouder kan wel zich vrij voelen om een beetje te reageren. Dit is zelfs vaak heel behulpzaam, om zodanig weer een rustpunt te creëren waarop je verder gaat met behandelen.



## **Geef een wending aan de situatie**

Wanneer je vertrouwen voelt van het kind naar jou toe en de behandeling vraagt om meer nabijheid, probeer dit dan ook te krijgen. Pak het kind zelf op schoot, of ga er heel dicht naast zitten. Laat jezelf wel altijd de leider zijn van de behandeling. Jij bent tenslotte degene in de situatie die een weg weet die heilzaam is. Loop dus voorop op die weg en wijs de richting. Je zult aan het systeem van het kind merken dat het die weg graag met je bewandelt.

Dus heb geduld en doe de kleine dingen die je kunt doen met een kind in beweging.

Op een bepaald moment, wanneer het lijkt of jouw grip op het kind verminderd, kun je ook weer de situatie proberen te veranderen door de ouder het kind nogmaals op schoot te laten nemen.

Let er op bij het op schoot nemen dat de ouder niet teveel nadruk heeft, in aanwezigheid.

Maak duidelijk dat er een energetische terughoudendheid gewenst is, een neutrale houding.

## **kwetsbaarheid van de ouder(s)**

Let er wel op dat de ouder dit op schoot nemen niet doet met de intentie het kind `nu eens eindelijk stil te laten zitten`, want dat zal niet zo positief uitwerken. De ouder is dit vaak wel gewend te doen binnen een sociale situatie. Je wilt als ouders natuurlijk dat je kind een braaf kind is, en je wilt graag als ouder opvallen omdat je kind zo goed naar je luistert. Iedere ouder wil dat het goed gaat. Vooral wanneer jij er met je neus bovenop zit en ze zich toch al kwetsbaar voelen doordat ze met hun kind `naar therapie moeten`. Ook al is het een probleem van het kind, toch trekken ouders zich het probleem persoonlijk aan, omdat ze zo verbonden zijn. Ze willen het zo graag oplossen voor hun kind, en voelen zich al schuldig, kwetsbaar en tekortschieten doordat ze niet in staat bleken het probleem zelf op te lossen.

Hou hier rekening mee in je behandelsituatie. Bevestig steeds de ouder(s) in hun kwaliteiten en goede bedoelingen. Laat ze weten dat het goed is zoals het is, en geef aan waar ze je mee kunnen helpen.

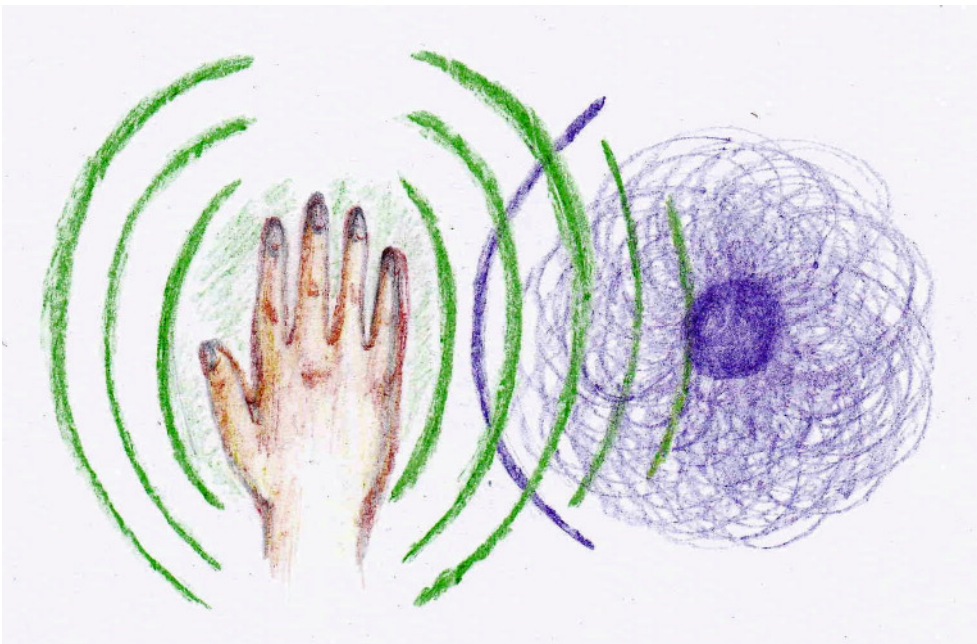
Bevestig ook het kind wanneer diens systeem reageert op de behandeling. Zeg het kind dat het heel goed gaat, en dat ie het heel goed doet (ongeacht wat het kind fysiek aan het doen is). De ouder kan daardoor ook wat meer vertrouwen krijgen in de situatie. dat er wel degelijk behandeld wordt ook al loopt het kind rond en zitten de therapeut en het kind op de grond in plaats van op de behandeltafel.

## terug op de behandeltafel

Probeer ook weer eens een situatie waarin je het kind toch op de behandeltafel probeert te krijgen. Dit kan met behulp van de ouder, zelfs met de ouder ook op de behandeltafel. Of je kunt zelf het kind overhalen om op de tafel te gaan. Vaak vergelijken kleine kinderen de behandeltafel met een bed, en voelen ze de verplichting om op het bed rustig te liggen en te slapen. Hier hebben ze vaak geen zin in. Zitten op de behandeltafel is soms een optie. En met iets om te spelen. Als je het juiste moment hebt gekozen kun je een leuk moment in je behandeling hebben wanneer het kind even op de behandeltafel is.

## aanpassen handgrepen

Door de hele behandeling heen zal er een creativiteit van je gevraagd worden om handposities aan te passen aan de situatie. Oefen jezelf in `indirect` een plek behandelen. Het lichaam is één geheel. Dus wanneer je de hand vastneemt, kun je de schouder aanraken met je bewustzijn. Je kunt door één teen vast te houden het hele lichaam omvatten. Dus voel je vrij en vertrouw erop dat je altijd de juiste plaats vasthebt wanneer het anders gaat dan je bedacht had.



*Illustratie, indirecte behandeling van een pijnplek.  
De hand ligt niet op de pijnplek (paars),  
maar de groene lijnen geven de invloed weer die de hand heeft op de pijnplek.  
Als rimpelingen in een waterplas.*

Vertrouw ook zeker op de wijsheid van het kind. Die geeft aan waar jij mag aanraken. En dat is precies de juiste plek. En speel daarmee. Spelen is erg toepasselijk wanneer je met kinderen werkt. Speel met nabijheid/afstand.

Vraag telkens opnieuw (doormiddel van je handen en/of je stem) een nieuwe positie wanneer je voelt (en niet denkt!) dat die beter zou zijn.

Laat wel steeds aan het kind blijken dat je vastbesloten bent te behandelen. Wanneer het kind denkt dat je telkens zult vragen of je wel of niet mag aanraken, kan het zich ongemakkelijk gaan voelen. Het zal de kans grijpen om de behandeling af te breken door alle aanraking te weigeren, met de hoop weg te mogen en/of te gaan spelen. Voor sommige kinderen is het ook een gevoel van macht wanneer je aan ze vraagt of je ze mag aanraken ja of nee. Dat is prima, maar niet gewenst. Pas dus op met het telkens woordelijk vragen stellen aan het kind. Vermijd daarmee een machtsconflict via het verstand. Beter is het om je af te stemmen en mee te gaan met het lichaam, het systeem, van het kind. Zonder woorden.

### **Huilen tijdens de behandeling**

We weten heel goed dat je juist de gespannen plekken van het lichaam aanraakt tijdens de behandeling. Juist die pijnplekken weet je te vinden, de kern van het ongemak.

Dat een baby of kind daarvan kan gaan huilen, kun je tegenkomen in je praktijk. Kleintjes zullen altijd kenbaar maken wanneer ze in een ongemakkelijk gevoel terecht komen. Dit wil niet zeggen dat er in de behandeling iets niet goed gaat.

Vraag meteen na aan de ouder(s) of er een duidelijke reden is voor het ongemak. Het kan namelijk zijn dat het kind moe is, honger heeft o.i.d.. Deze eerste behoeften dringen zich dan toch op en hebben niks met de behandeling te maken.

Probeer gevoel te krijgen voor verschillen in huilen. Lijkt het direct ontroostbaar, aarzel dan niet om het kind te laten troosten door de ouder(s). Daarvoor onderbreek je even de behandeling. Laat het kind zich weer terugvinden in een comfortabeler gevoel. Wanneer het een soort ongemakkelijk huilen is waar je ook meteen verandering in hoort dan zal het een proces zijn binnen de behandeling. Het kind zal dan al gauw andere emoties laten zien. Meestal wordt het rustiger en meer naar binnen gekeerd. Of er komt een plezieriger gevoel op bij het kind waardoor het positief contact zoekt met zijn omgeving.

Heb wel een beetje geduld. Je kunt schrikken van een huilend kind, maar geef jezelf even de tijd om te zien wat er aan de hand is.

Wanneer het kind direct huilt wanneer er een verschuiving voelbaar is in het systeem van het kind (je voelt dat je de spanningsplek aanraakt) weet je dat het huilen met het proces te maken heeft. Laat meteen aan de ouder(s) weten wat je waarneemt, zodat zij mee kunnen voelen in het proces. Ga een klein beetje terug uit het systeem van het kind. Dring je niet op aan de pijnplek. Kom in een comfortabelere plek met het kind. Maar deins niet terug. Blijf in contact met de pijnplek, maar laat het de ruimte om te kunnen veranderen.

Vind een manier die zacht is en uitnodigend, misschien zelfs een omweggetje, zonder dat je de pijnplek laat voor wat het is. Maak wel aan het systeem bekend (en liefst ook hardop aan de ouder(s) ) wat je intentie/ bedoeling is. Het is goed te voelen wanneer je op de goede weg zit. Het lichaam van het kind reageert met een ontspanning, een tegemoetkomen. De pijnplek wordt veranderd en er is een lichter, rustiger gevoel.

Wanneer een bepaalde plek toch tèn moeilijk blijkt voor het kind in deze behandeling, behandel dan de rest. Laat het moeilijkste maar even rusten. Maak gerust een nieuwe afspraak, en je zult merken dat de plek zich de volgende keer al heel anders aandient. En dat geeft nieuwe mogelijkheden.

Vaak zul je van de ouder(s) terug horen hoe het kind al veranderd is na de vorige behandeling. Dat geeft de ouder(s) en jou het vertrouwen dat het huilen bij het proces hoorde.

Wanneer een kind gaat huilen terwijl jij hem behandelt kan het ook onaangename gevoelens bij jezelf oproepen. Wees je hier bewust van. Wat doet het met je? Jouw emoties zijn hierin niet belangrijk voor de behandeling. Wees je er ook van bewust dat jouw interpretaties van het huilgedrag beïnvloedt kunnen worden door de emoties die het bij jou oproept. Zorg daarom dat je niet te gemakkelijk de reden van het huilen probeert te vatten, maar blijf zo lang mogelijk observeren. Probeer je niet door het huilen te laten raken maar beoordeel wat je tussen je handen waarneemt. Wanneer jij uit `het verhaal` achter de emotie van het kind kunt blijven schep je ruimte. Door zelf ontvankelijk te zijn, neutraal en ruimtegevend voelt het kind de mogelijkheid om zich te laten zien. Wanneer je zelf schrikt door het leed van een klein mensje, zul je het kind niet kunnen uitnodigen en geruststellen. Ook wanneer je een soort van medelijden voelt zul je het `volwassen` en zeer kundige wezen van het kind ontkennen, en daardoor tegenhouden zich te manifesteren. Geef steun en vertrouwen, en zie het kind als een krachtig persoon die de problemen de baas kan. Dat neemt niet weg dat je wel eens diep geraakt kunt zijn door wat het kind bij zich draagt. Maar dan voel je het best medeleven. Gelijkwaardigheid.

## Levenszin

Opvallend aan de beleving van kinderen wanneer ze pijn hebben of ongemak, is dat ze altijd zullen wijzen op hun buik wanneer je ze vraagt hun gevoel aan te duiden.

Dokters hebben het daar moeilijk mee, omdat het kind geen plaats aan kan geven waar de fysieke pijn zit. Het kind ervaart zijn lichaam blijkbaar nog niet apart van wie hij/zij zelf is. En heeft ook nog geen gedefinieerde indelen van lichaamsensaties. Vanuit de zintuigenleer uit de Antroposofie is hier wel iets over te zeggen. Daarin wordt gesproken over de Levenszin. De Levenszin is datgene in jouw systeem dat waarneemt hoe het met je gaat. Je voelt je goed, of je voelt je niet goed. Dit is dat vage, of liever gezegd ongrijpbare gevoel. Want je kunt pijn ervaren (een concrete lichaamssensatie) en daarbij ook een rotgevoel hebben. Of je kunt diezelfde pijn ervaren en je daar oké bij voelen. Pijn, honger, vermoeidheid hebben een lichamelijke oorzaak, maar het is de levenszin die ons er een mededeling over doet. Het ongemak dat we er aan ervaren. De levenszin is bij de ene persoon meer aanwezig, of meer ontwikkeld dan bij de andere persoon. Denk maar aan een persoon die zichzelf totaal kan negeren in zijn lichamelijke behoeften. Bij deze persoon is de levenszin niet krachtig genoeg. Je levenszin is het vermogen om de eigen lichamelijke gesteldheid waar te nemen. Het zit door het hele lichaam verspreid. Hierin zit de verklaring waarom kinderen altijd buikpijn aanduiden wanneer er iets mis is. Het kind is op zo'n moment één en al levenszin en ervaart een enorm ongemak dat door het hele lichaam voelbaar is. En blijkbaar is de levenszin het duidelijkst voelbaar in de buik. Zoals ook een fijn gevoel, een welbehagen, het duidelijkst voelbaar is in de buik. Een kind benoemt nog niet de lichamelijke oorzaken van het probleem, want het wordt zo in beslag genomen door het gevoel van onbehagen, dat dat benoemd moet worden. Dat is ook het belang van troosten. Fysieke pijn en oorzaken van een probleem verdwijnen niet door troost, maar wel de onbalans in de levenszin. Wanneer het welbehagen hersteld is, de levenszin weer gekalmeerd, dan zal het kind kunnen vertellen wat er aan de hand is en waar de pijn precies zit.

Troost betekent niet dat je het kind wilt laten stoppen met huilen.

Laat het kind vrij.

Het gaat er om dat het kind zich kan uiten. Het lichaam moet z'n stress kwijt en wil zich herstellen. Wanneer jij er bij bent en je geeft aandacht en troost, zal jouw lichaam een spiegel zijn voor het lichaam van het kind.

Een ijkpunt, een rots in de branding.

Dus grijp niet in maar ben er met aandacht bij.

## Evenwichtszin

Soms (of vaak) wanneer je tegen een kind zegt `ga op je buik liggen`, gaat hij op zijn rug liggen. `ga op je rug liggen` en hij gaat op zijn buik liggen.

Dit gebeurt vooral bij kinderen jonger dan zes jaar. Waarom is dit? Het kind denkt wanneer je in de zin het woord `buik` gebruikt sterk aan zijn buik `ha, mijn buik!` En hup, de buik is het middelpunt en ligt bovenop. Dat wat benoemd wordt krijgt de aandacht. En het kind reageert meteen. Ook is het zo dat een kind tot een jaar of acht in een andere ruimtelijke waarneming leeft. De driedimensionale ruimte wordt nog als een geheel waargenomen. Er is nog geen definitie van voor-achter, links-rechts, boven-onder. Het kind leeft nog in een vrije ruimte die te ontdekken is. Het jonge kind zit volop in die lichamelijk-ruimtelijke ontdekkingstocht. Het lichaam kan nog letterlijk alle kanten op bewegen en ontwikkelen. Ondersteboven/achterstevoren.

Wanneer we ouder worden en we een steeds vastere, gedefinieerde, vorm aan gaan nemen ontwikkeld er een duidelijkere structuur in ons over onze waarnemingen. Onze ruimtelijke oriëntatie begint zich in ons af te bakenen in termen en vaste ankerpunten. Die kant heet links, die kant heet rechts. Vanuit de ontwikkeling van de hersenen en het lichaam is hier wat over te zeggen. De ontwikkeling van het evenwichtsorgaan en de ontwikkeling van oriëntatie in de hersenen hebben hier mee te maken.

De evenwichtszin is de duidelijke gewaarwording van je lichaam in de buitenwereld. Je bewustzijn van je bestaan. Het evenwicht om je op te richten in de wereld. Te gaan staan. Ik sta, Ik besta.

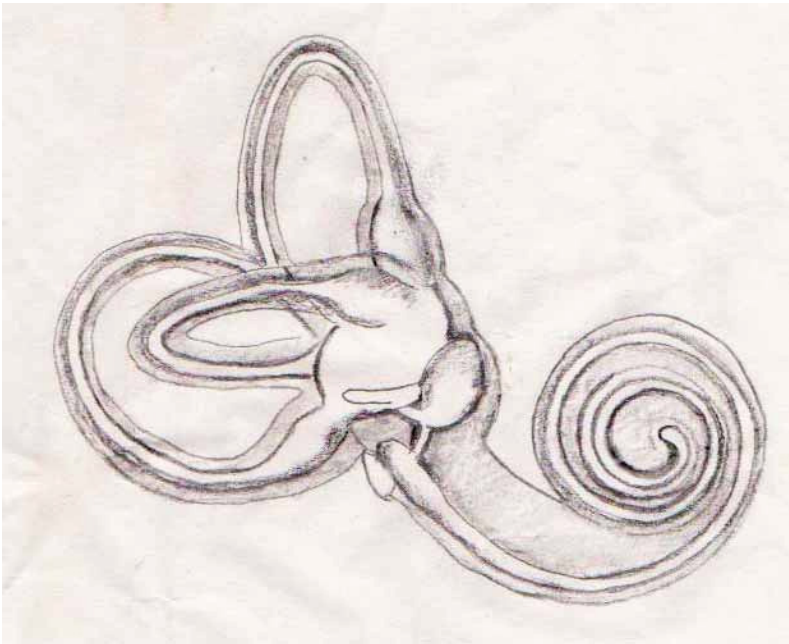
Het proces in het eerste levensjaar, van je oprichten en de ruimte veroveren, is ook een ontwikkeling in je individu. Je eigen positie en ruimte in de wereld.

Maar ook je evenwicht ten opzichte van. Je evenwicht houden. Een evenwichtige persoon zijn. Hoe hou ik mijn evenwicht. Bij de gewaarwording van je evenwicht hoort ook een sterke relatie met je geest. Wanneer je evenwicht zoekt in je leven. Je voelt je uit evenwicht.

Wij houden ons evenwicht aan onze omgeving en we vullen die ruimte. Evenwicht houden is de basis van een prettig gevoel.

En toch is het evenwicht een zintuig die ons alleen op aarde iets zal vertellen. Want je kunt alleen maar evenwicht houden in een zwaarteveld. De zwaartekracht van de aarde.

We hebben een zeer gecompliceerd evenwichtsorgaan, drie halfcirkelvormige kanaaltjes die de drie dimensies weergeven.



Illustratie evenwichtsorgaan.  
De drie halfcirkelvormige  
kanaaltjes, en het slakkenhuis

De drie dimensies van het evenwichtsorgaan zijn:

voor-achter, boven-onder, links-rechts

Daarmee oriënteren we ons in de ruimte. Het evenwicht is de directe uitdrukking van ons eigenlijke wezen.

Al in de baarmoeder is er een sensatie van evenwicht, door de bewegingen die de moeder maakt. Het evenwicht is het eerste zintuig dat zich ontwikkeld.

De ruimtelijke oriëntatie is dan nog niet gedefinieerd.

Het maakt voor de kleine baby nog niet uit of het hoofdje boven is of onder, voor of achter.

Met het ontwikkelen van het evenwichtsorgaan gebeuren er veel dingen die direct samenhangen met ontwikkelingen in de hersenen. De bewegingen van de moeder geven signalen aan het lichaam van de baby. Door bewegen worden steeds meer verbindingen gemaakt in de hersenen. Verbindingen tussen het vestibulaire systeem en de hogere delen van de hersenen.

Tussen het derde en zesde levensjaar stabiliseert het evenwicht zich.

---Het 3 tot 6 jaar oude kind dat constant huppelt, hinkelt, springt en draait terwijl hij langs de straat "loopt", is nog steeds bezig met het stabiliseren van zijn evenwicht. De meest geavanceerde vorm van evenwicht is namelijk de mogelijkheid om stil te staan. Het NIET bewegen vraagt namelijk alle spieren en lichaamsfuncties samen te werken zonder constante aanpassing en geeft aan dat de posturale (houding) controle zich ontwikkeld heeft.

Het kind dat niet stil kan blijven weet onbewust dat zijn evenwicht nog meer oefening nodig heeft. Het kind dat niet op de stoep kan blijven lopen wanneer er een laag muurtje naast de stoep is, maar die telkens erop, erover en eraf moet lopen en springen, is bezig zichzelf spiercontrole aan te leren, diepte te schatten en hand-oogcoördinatie technieken eigen te maken. Kopje duikelen en handstand zullen ervoor zorgen dat bewegingen losgemaakt worden van andere gevoelens, want alleen wanneer het kind controle heeft over zijn bewegingen zal hij aandacht kunnen gaan besteden aan andere waarnemingen.

Hyperactiviteit en Aandacht Tekort Syndroom zouden twee tekenen van onvolwassenheid van het vestibulaire systeem kunnen zijn (het vestibulaire systeem zijn de twee evenwichtsorganen). Als ouders, leraren en verzorgers proberen wij onze hyperactieve kinderen te laten "stilzitten" en "stil zijn". Het is bewezen dat, wanneer hyperactieve kinderen ongeveer 30 seconden snel mogen ronddraaien (om hun as) naar beide kanten, zij daarna hun aandacht tot 30 minuten langer kunnen vasthouden. Dit zou erop kunnen wijzen dat zij vestibulaire stimulatie nodig hebben om hun hersenen actief te laten zijn.

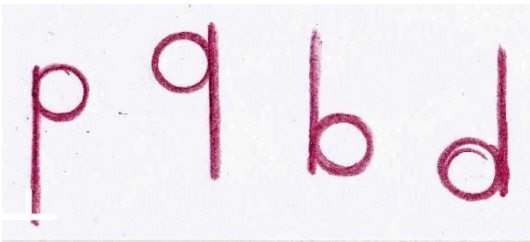
Onze ogen opereren vanuit het vestibulaire circuit in de hersenen. Onze oren gebruiken dezelfde hersenzenuw en het tastzintuig is integraal geschakeld aan het evenwicht door de beweging langs de haarcellen, waarvan de receptoren in de opperhuid liggen. Wanneer beweging de eerste taal van het kind is, dan is waarneming van gevoel de tweede taal. Pas wanneer zowel beweging als gevoel zijn samengevoegd, kunnen de hogere vaardigheden zoals spreken, lezen en schrijven zich volledig ontwikkelen. Kinderen die veel rollebollen krijgen zo hun eerste les in de wording naar toekomstige Einsteins.----- (overgenomen van Instituut voor Neuro Fysiologische Psychologie (INFP))

Het duurt tot de leeftijd van 7 tot 8 jaar voor het evenwichtssysteem (bestaande uit de kleine hersenen en de hersenbalk tussen de rechter en linker hersenhelft) helemaal voorzien is van `myeline`, de witte stof die bij de zenuwcel zorgt voor supersnelle geleiding. Zeker tot die tijd zal het kind als belangrijke taak hebben om te leren door te bewegen.



Het is niet toevallig dat het leren van letters en cijfers en het lezen en schrijven pas na 7 à 8 jaar kan starten. Voor die tijd bestaat er zelfs de kans dat de informatie die wordt opgenomen over abstracte zaken als letters en cijfers, opgeslagen wordt in een motorisch gedeelte van de hersenen. Waardoor kleuters die al kunnen lezen hun informatie uit een ander gedeelte van hun hersenen halen dan een schoolkind die leert lezen.

Bij dyslectici blijkt het zo te zijn dat de letters als zijnde driedimensionaal worden waargenomen. Dit zou er op kunnen duiden dat de informatie via het motorisch brein gaat.



*Illustratie, richtingen van letters.*

*Hier is te zien hoe eenzelfde vorm, in verschillende richtingen, verschillende betekenissen heeft.*

*Wanneer de richtingen in het brein (nog) niet gedefinieerd kunnen worden, is het raden welke letter je ziet.*

## **Ga op je buik liggen**

Wanneer een kind op de behandeltafel ligt en je geeft een richting aan waarin hij moet gaan liggen, is het vaak lastig voor het kind om te weten wat je bedoeld. Doordat de hersenen en het lichaam nog niet klaar zijn met de ontwikkeling van het evenwicht, de driedimensionaliteit.

Ga op je buik liggen is dan al een moeilijke opdracht. Voor-achter.

Het lichaam volgens een opdracht in een bepaalde positie bewegen is moeilijk, en kan nogal eens fout gaan. Weet dit van de kinderen en je kunt een manier bedenken hoe je ze kunt begeleiden in jouw opdracht.

Meer via jouw lichaam dan via jouw woorden. Voordoen, laten zien, aangeven met jouw lichaam, lichaamstaal. Via je lichaam werkt sowieso goed bij kinderen, en ook bij volwassenen.

## Links en rechts

Het ontwikkelen van het evenwicht en de drie dimensies hebben ook direct te maken met het ontwikkelen van de twee hersenhelften, de taakverdeling die er op den duur is tussen de hersenhelften.

**Lateralisatie:** De fase in de neuro-motorische ontwikkeling waarbij de linker- of rechter-hersenhelft zijn dominantie krijgt.

Voordat een kind zes jaar is gebruikt het beide handen en voeten gelijk. De bewegingen zijn elkaars spiegelbeeld. In de hersenen zijn de begrippen links en rechts nog niet ontwikkeld. Na het zesde jaar krijgen de handen en voeten een taakverdeling, waarbij er sprake is van een voorkeurshand/-voet.

Of al van tevoren vast ligt wat de voorkeurshand wordt, daar zijn de geleerden het nog niet over eens.

Deze fase van ontwikkeling is tot ongeveer 8-jarige leeftijd. Het aanvoelen en begrijpen van links en rechts is belangrijk bij de verdere ontwikkeling van de hersenen en het lichaam. Om bijvoorbeeld te leren lezen, schrijven en rekenen moet je het idee hebben van de richting waarin de symbolen (letters en cijfers) geschreven dienen te worden.

Maar ook voor een ingewikkelde handeling als veters strikken of appels schillen moet er al een ontwikkeling zijn geweest in oriëntatie links-rechts en één hand die de leiding neemt.

Het uiteindelijke patroon, de verschillen, in de beide hersenhelften (ook een vorm van taakverdeling), heeft sterk te maken met deze ontwikkeling tussen 6 en 8 jaar.

Al is deze ontwikkeling natuurlijk niet iets wat besloten ligt binnen deze leeftijdsfase.

## Indirect taalgebruik

Als volwassene hebben we een breed begrip en een ruim kader wanneer iemand iets tegen ons zegt.

Bij een vage vraag als *"En, hoe is het?"* hebben we meteen een antwoord klaar.

Omdat we weten wat de ander bedoelt met zijn vraag.

We denken er nauwelijks over na.

We vragen ons niet af *"wat bedoel je eigenlijk met `en`?"* of *"wat bedoel je met `het`?"*

Onze ervaring heeft ons geleerd om achter de woorden te luisteren.

We interpretern een vraag van de ander met een heel arsenaal aan betekenissen en veronderstellingen.

Kinderen hebben die ervaring nog niet, en hebben vaak ook nog geen idee dat er iets moet worden gehoord `achter` de woorden.

Het is heel leuk en confronterend om te ontdekken wat voor een indirect taalgebruik je toepast wanneer je met een kind praat.

Helaas denken veel mensen dat het aan het kind ligt wanneer deze niet volgens de bedoelingen reageert. Alsof het kind nog te dom is om jou te begrijpen. Of dat het niet goed kan luisteren.

Als therapeut kan het zijn dat je aan jezelf gaat twijfelen wanneer een kind niet doet wat (je denkt dat) je vraagt.

Je kunt dan het idee krijgen dat het kind iets niet wil of dat het dwars wil zijn.

Maar vaak is het miscommunicatie, en doet het kind juist heel goed zijn best om antwoord te geven op jouw vragen.

## Voorbeeld miscommunicatie

Neem als voorbeeld:

Jongen(10 jaar) ligt op zijn rug op de behandeltafel en jij wilt dat hij op zijn buik gaat liggen.

Je bent natuurlijk goed opgevoed en stelt vriendelijk de vraag *"Zou jij even op je buik willen gaan liggen?"*

Het jongetje zegt *"Nee."*

Je raakt in de war.

Je denkt al aan vanalles *"Wil het kind niet luisteren naar mij? Vindt het de behandeling niet prettig? Voelt hij zich niet veilig? Is dit een kind die graag `nee` zegt? Kan ik nu niet verder gaan met mijn behandeling?"*

Stop!

Denk niet te lang door.

Kijk eerst eens naar wat er precies gezegd is.

Je hebt een vraag gesteld. En de mogelijkheid van deze (gesloten) vraag is dat er geantwoord kan worden met Ja of Nee.

Het jongetje ligt prima en vindt het fijn zoals hij ligt.

Jij stelt de vraag of hij misschien op zijn buik wil gaan liggen.

Nee, denkt het jongetje, ik lig goed zo! Prima!

**Oplossing:** Direct communiceren. Vertel wat jouw bedoeling is. "Ik wil nu op jouw rug behandelen." (Benoem wat je precies van plan bent.) "Daarvoor moet je op je buik gaan liggen. Zou je dat willen doen?"

En je zult zien dat de jongen ja zegt en zich op zijn buik draait.

Door eerst duidelijk je bedoeling uit te spreken kun je begrepen worden.

Door daarna de vraag te stellen of de ander het oké vindt geef je de ander eigen kracht om baas te blijven over wat er gebeurt.

Dus : **Wat** wil je, **Waarom** wil je dat, **Wil** de ander dit ook.

## **Weigering**

Het kan zijn dat een kind graag zijn eigen kracht bevestigd door de keuze te maken om niet te willen wat jij wil.

"Vindt je dat een goed idee?" "Nee"

Probeer in te schatten waarom het kind dat zegt.

En blijf weer direct communiceren! Vraag na of je veronderstellingen kloppen.

"Durf je niet zo goed?" Probeer dan het kind gerust te stellen door nogmaals te verduidelijken wat je precies van plan bent en waar je je handen gaat neerleggen.

Verzin anders een manier waardoor je de handelingen toch kunt doen maar in een andere houding, waar het kind wel mee in kan stemmen.

Wees creatief, zowel in je communicatie als in je behandeling.

Wanneer een `Nee` van een kind een blijk is van weigering door onwil, moet je bij de basis beginnen. Bij de vraag "waarom ben jij hier gekomen?" en "wat kan ik voor jou doen?".

Soms zal blijken dat het de ouders zijn die het kind de verplichting op hebben gelegd om aan zijn probleem te komen werken.

Dan is het zaak eerst met het kind te bespreken wat hij zèlf ervaart aan zijn probleem.

Is er een probleem? Waarom ervaren jouw ouders het als een probleem? wat vind jij zelf het probleem?

Probeer het kind zelf zijn verhaal te laten doen.

Vaak zijn de ouders erg opdringerig om hun kant van het verhaal te vertellen. Hun visie.

Vaak weigeren kinderen daar aan mee te werken.

Laat merken dat je aan de kant van het kind staat en er bent om het kind te helpen (i.p.v. de ouders).

Soms heeft het kind niet duidelijk waarom het bij je gebracht is.

Leg dan (meestal met behulp van de ouders) uit waarom jij denkt dat hij er is en waar jij hem mee gaat proberen te helpen.

Door het probleem te benoemen herinneren/voelen de kinderen vaak zelf ook dat er iets met ze is waar ze last van hebben en zijn ze bereid hier aan te werken met jou.

## **Opgedrongen probleem**

Probeer, omdat je aan de kant van het kind staat, helder te krijgen wat precies de last is die het kind draagt.

*Is het een eenvoudig probleem?* Bijvoorbeeld een kind die pijn in haar knie heeft. Of is het iets waar veel meer mee aan de hand is? Bijvoorbeeld een kind die in zijn broek poept, en waarvan de ouders vaak ruzie hebben en het kind daar de schuld van krijgt omdat hij zo lastig is met zijn poepbroek.

Bij een eenvoudig probleem is het kind vaak bereid om geholpen te worden.

*Bij een complex probleem* zal een kind geneigd zijn te weigeren, omdat er meerdere problemen zijn die allemaal bij het kind worden neergelegd.

Dat wil het kind niet dragen.

Stel het kind gerust door het probleem zodanig af te pellen als een ui, dat er een eenvoudige kern overblijft.

Bijvoorbeeld het poepen in de broek.

Dat zal het kind begrijpen als probleem en het zal ermee geholpen willen worden.

De ruzies van de ouders zijn niet zijn probleem.

En dat ze hem een lastig kind vinden is ook niet zijn probleem.

## **Dubbele taak**

Mijn mening is dat je wanneer je met kinderen werkt in je praktijk je een dubbele taak op je neemt.

Namelijk het oplossen van het probleem aan de kant van het kind, èn het probleem oplossen (of althans helder maken) aan de kant van de ouders.

Bij een eenvoudig probleem heb je de ouders geholpen door het kind te helpen.

Bij een complex probleem is het belangrijk om duidelijk te krijgen wat er allemaal meespeelt.

En jouw voornaamste taak is dan om het probleem van het kind op te lossen (want daar wordt tenslotte jouw hulp voor ingeroepen).

Maar je helpt het kind ook door de andere delen van het probleem te zien en (mogelijk) te helpen oplossen.

Hier zeg ik niet dat het jouw taak is om de gezinsproblemen op te lossen.

Maar als therapeut is het toch wel je streven om een situatie zo goed mogelijk te veranderen.

Een goed idee is om met de ouder(s) ook sessies te doen.

## **Gesprek met de ouder(s)**

Spreek goed over het probleem. Vraag vrij en open alles wat je wilt weten, en alles wat er te weten valt over het probleem.

Wanneer je dit met aandacht doet kun je tijdens het behandelen ook vragen stellen. Doordat een klein kind niet zelf het antwoord geeft vraag je het aan de ouder(s). De ouder(s) zijn heel erg verbonden met hun kind en zullen in de behandeling mee resoneren. Daardoor gebeuren er ook hele goede en bijzondere dingen door met de ouder(s) in gesprek te zijn tijdens de behandeling.

Niet om weg te kletsen bij wat je aan het doen bent, maar juist om focus te krijgen. Ik heb al vaak meegemaakt dat wanneer je met de ouder(s) een probleem aandachtig doorspreekt, over alle aspecten en mogelijkheden, dat het

probleem daarna bij het kind spontaan weg was. Door de aandacht en energie die je er insteekt, en door de ruimte die je geeft doordat je als volwassenen een stap verder kunt gaan. Een ruimte binnen kan gaan van ervaring en wijsheid, en een breder perspectief, om het kind te helpen. Het kind put daar uit en komt in zichzelf een stap verder.

De ouder(s) is/zijn belangrijke helpers op het pad van hun kind.

Doordat je de ouder(s) meeneemt in de energie van de behandeling gaan zij zelf ook helen.

En ze gaan door hun betrokkenheid ook thuis verder mee in het proces van het kind. Ze zijn er dichtbij.

Wanneer je niet praat tijdens de behandeling verlies je misschien het contact met de ouder(s) omdat je intens met het kind bezig bent. Je mist een kans. Er zijn zeker wel momenten dat je stil bent met z'n allen, maar dat is nadat je het proces hebt opgestart door over het probleem te spreken en zo de situatie `wakker` te maken.

Ook wanneer je informatie vindt tijdens de behandeling kun je dit hardop uitspreken.

Je behandelt bijvoorbeeld de buik van het kind en je denkt ineens aan de vader die verdriet heeft. Het verdriet van de vader wordt door het kind gedragen. Dit zijn ervaringen van innerlijke communicatie. Het kind vertelt het aan jou zonder woorden en via het lichaam. Wanneer je nu vraagt aan de ouder(s) of er iets aan de hand is met de vader en verdriet, zul je door het te benoemen doorstroming krijgen. Hou dit eenvoudig. Benoemen van de emotie en eventueel de persoon die erbij hoort is voldoende. Ga niet de paranormale therapeut uithangen door zinnen te gebruiken als "Ik voel dat ....bla bla", of "ik krijg door dat...bla bla". Maar probeer neutraal een vraag te stellen zoals je dit zou doen bij een lichamelijk ongemak dat je tegenkomt. Zoals je aan de ouders zou vragen "Heeft uw kind laatst een probleem gehad aan zijn knie?", zo kun je ook vragen "Is er op dit moment verdriet bij de vader?" Deze vraag kan heel direct overkomen, maar binnen de veiligheid van de sessie en de sfeer van de behandeling waar de ouder(s) ook in is/zijn kun je aanvoelen of je zulke vragen kunt stellen. Door een vraag te stellen krijg je duidelijkheid. Je hoeft zelf niks in te vullen. Zo kun je bijvoorbeeld twijfelen of het verdriet van de vader is of van het kind. Het kan zijn dat de vader net zijn moeder heeft verloren, maar het kan ook zijn dat het kind verdriet heeft over een erge ruzie met zijn vader. Door je vraag eenvoudig te houden, waarbij je een eerste constatering uitspreekt, krijgt de ouder de kans om iets daarover te zeggen. Je zult ontdekken dat je van het kind al hebt begrepen wat er aan de hand is, en dat het uitspreken ervan de genezing op gang brengt. Ook bij de ouders.

Laat de ouder(s) ook niet te veel vertellen. Niet het hele verhaal laten kletsen. Antwoord en benoemen is voldoende.

Het gevaar ligt altijd op de loer dat een ouder veel wil praten, veel wil vragen en zijn/haar mond niet meer kan houden. Je zult zelf moeten leren hier een weg in te vinden. Een manier die bij jou past. Train je hier in. Het is ook heel begrijpelijk dat de ouder ook aandacht wil of zich onrustig voelt. Maar we zijn er nu voor het kind. Je kunt altijd tegen de ouder zeggen dat je na afloop van de sessie de vragen zult beantwoorden. Of wanneer het niet wenselijk is om het te bespreken met het kind erbij (of je hebt er gewoon geen zin in) kun je ook afspreken dat je een gesprek zult hebben later. Wanneer de ouder erg veel eigen aandacht vraagt kan het nuttig zijn om een therapie sessie voor de ouder af te spreken.

## **Nabespreking**

Bij de sessies met volwassenen is het niet wenselijk om het hele proces te bespreken. Beter is het om het aan het innerlijk van de persoon zelf over te laten.

Dat is met een kind natuurlijk net zo.

Wanneer je een kind behandelt is het echter wel belangrijk dat je wat vertelt over hoe het is gegaan. Je hoeft niet alles te vertellen, maar de ouders hebben bevestiging nodig, ze willen weten wat je er van vond. Vooral willen ze weten hoe `ernstig` het is met hun kind. Of hun kind lang onder behandeling zal zijn, en of het zal gaan helpen. Het zijn veel vragen, die alleen maar de bezorgdheid van de ouders uitdrukken. Dus het belangrijkste wat je moet doen: Maak duidelijk dat het goed is gegaan, stel ze gerust. Vertel een beetje wat je aan verbeteringen hebt gemerkt tijdens de sessie. Wees eerlijk over de mogelijkheden die je ziet met cranio sacraal therapie en wees eerlijk over wat jij zelf te bieden hebt als persoon. Hou het eenvoudig (en kort) en roep geen nieuwe vragen op. Geruststelling en bevestiging is belangrijk. Je hebt tenslotte wel `onzichtbare` dingen gedaan bij hun kind. Vaak hebben de ouders zelf ook wel dingen gemerkt en gezien tijdens de sessie, en wanneer ze daar bevestiging in vinden sterkt het de band die ze met hun kind hebben. Dat ze zelfvertrouwen krijgen omdat ze in staat zijn dingen aan te voelen bij hun kind.

## Aanwijzingen voor een goed gesprek



Het is in onze omgang met kinderen niet gebruikelijk om kinderen als volwaardige gesprekspartners te zien. We veronderstellen dat kinderen nog niet voldoende kennis hebben of dat ze niet in staat zijn een goed gesprek te voeren.

Het is echter zo dat een kind al boordevol zit met kennis over de wereld en het leven, maar dat het nog niet voldoende heeft geleerd dit onder woorden te brengen.

De manier van denken en de taalvaardigheden liggen anders dan bij volwassenen. Er gaat veel om in het hoofd, wat nog niet voldoende uitgedrukt kan worden met woorden.

De nadruk bij volwassenen ligt ook zeer sterk op het gebruik van gesproken taal. Kinderen leven ook nog in een wereld waarin non-verbale communicatie heel belangrijk is.

Veelal worden de non-verbale boodschappen van een kind niet meer goed geïnterpreteerd door de volwassene die met het kind communiceert.

Geleidelijk aan wordt het kind duidelijk gemaakt dat het woorden moet gebruiken in plaats van gebaren.

Dat je bijvoorbeeld niet door lichamelijk contact steun en nabijheid kunt zoeken, maar dat je eerst met woorden moet vragen wanneer je contact wilt.

Of: je mag niet aanwijzen wat je bedoeld, je moet maar gewoon zeggen wat je bedoeld.

Door het niet afgestemd zijn van een volwassene op de communicatie van een kind ontstaat er een grote afstand.



Het kind voelt een onmacht en een afgescheidenheid doordat het niet wordt begrepen. En het kind raakt gefrustreerd doordat het nog niet zoveel verbale vaardigheden heeft als de volwassene.

De volwassene aan de andere kant kan ook een afstand ervaren naar het kind toe. Volwassenen denken zelfs vaak dat het kind eerst nog intelligenter moet worden.

Een kind is echter al zeer intelligent, en heeft zelfs veel meer leermogelijkheden en vaardigheden dan een volwassene, alleen heeft het nog tijd nodig om zich aan de vormen en regels van het `volwassenen-kader` aan te passen.

Tijdens gesprekken met kinderen hebben volwassenen de neiging om zelf voordurend aan het woord te zijn.

En wanneer het kind, bij gebrek aan uitdrukkingsmogelijkheden of om andere redenen, niet veel zegt, gaat de volwassene juist méér praten en vragen. Er bestaat een ongelijkheid tussen een volwassene en een kind tijdens een gesprek.

*Een machtsverschil.* De volwassene is de baas, het kind weet dat.

Verschil in kennis. De volwassene heeft meer ervaring en daardoor kennis en overzicht. Het kind weet dat de volwassene zich hierop voorstaat.

Verschil in het omgaan met woorden. De volwassene vindt het gebruik van woorden het belangrijkste in de communicatie. Het kind heeft nog niet voldoende uitdrukkingsmogelijkheid in woorden om heel snel zijn gedachten uit te kunnen spreken.

*Het doel van het gesprek.* De volwassene bepaald (in de meeste gevallen) dat er een gesprek gevoerd wordt, en waar het gesprek over gaat. De volwassene heeft een doel. Het kind moet rechtstreeks naar dat doel praten.

Het is een hele kunst om in het contact dat jij nu met een kind aan wilt gaan het anders te doen.

Het kind is namelijk al gewend aan een afwachtende houding. En jij als volwassene bent onbewust (of bewust) al gewend aan de bazige alwetende houding.

Dus vergt het wat oefening en vaardigheid om een goede open houding aan te nemen tijdens een gesprek met een kind.

Een aantal aanwijzingen wil ik hier geven, zodat je weet waar je jezelf in kunt verbeteren (het kan namelijk altijd nog beter).

### **Ga op ooghoogte zitten/staan**

Een opvallend verschil tussen een kind en een volwassene is het verschil in grootte.

Onbewust zijn we zo geprogrammeerd dat we weten dat de grootste ook de sterkste en machtigste is.

Een ongelijke beginsituatie voor een gesprek.

Beter is een gelijkwaardige uitgangspositie.

Dit betekent dat je ervoor moet zorgen dat je op gelijke ooghoogte komt te zitten/staan ten opzichte van het kind.

Dan ben je gesprekspartners.

Dus wanneer je hoger bent heb je meer macht. Dit is wanneer je wilt dat het kind naar jou luistert.

Wanneer je op gelijke hoogte bent hebben beide evenveel bij te dragen aan het gesprek.

Wanneer je lager bent (bijvoorbeeld het kind staat en jij hurkt) heeft het kind de mogelijkheid om zijn verhaal te doen. Dit laatste zie je wel bij kinderen die overstuurd zijn en waarbij de volwassene graag het kind wil laten vertellen wat er aan de hand is.

Je ziet bij opvoeders de laatste tijd dat kinderen gauw een loopje nemen met het gezag van de volwassene.

Vooral in een situatie waarin de volwassene iets wil van het kind, of wanneer het kind iets doet wat niet mag.

Maar als je oplet zie je dat de volwassene een onderdanige houding aanneemt ten opzichte van het kind.

De volwassene gaat op zijn hurken zitten, volgt de bewegingen van het kind.

Loopt het kind achterna. Geeft het ruimte om uitvoerig zijn mening te geven.

Ergens ontstaat er dus verwarring over gelijkwaardigheid, macht en onmacht.

En het kind lacht, maar wil eigenlijk liever een ouder die weet waar hij/zij voor staat.

Zodat je op die volwassene kunt vertrouwen, en dat je zeker weet dat je beschermd wordt als het er op aan komt.

Een volwassene die zichzelf kent en om weet te gaan met macht en onmacht krijgt veel waardering van een kind.

### **Maak een compliment**

Een kind (en trouwens ook een volwassene) die jou voor het eerst ontmoet zal zich onzeker voelen over wat je van hem/haar vindt.

Het beste en meest makkelijkste is om een compliment te maken.

Dat geeft meteen jouw positieve houding ten opzichte van het kind aan, en het geeft jullie beide een fijn gevoel.

Want zelf ben je ook nog op zoek naar een positief eerste contact.

Laat het compliment wel een beetje stoer klinken en niet overdreven.

Je zult merken dat de meeste kinderen al iets willen vertellen wanneer je over hun mooie nieuwe schoenen begint.

Bedenk wanneer je het kind ziet iets wat jou opvalt en wat je leuk vindt.

Meisjes zijn vooral geoefend om schattig, mooi en aardig te zijn. Maar ze willen ook wel eens horen hoe dapper ze van de trapleuning kunnen racen.

Jongens zijn vooral geoefend om stoer, snel en slim te zijn. Maar ze willen ook wel eens horen hoe aardig ze zijn en hoe mooi ze eruit zien met hun nieuwe broek.

### **Stel gerust**

Wat heb jij nodig wanneer je in een situatie bent waarin je niet weet wat er van je verwacht wordt, en waarvan je eigenlijk ook niet precies weet wat er gaat gebeuren?

Dat er iemand zegt dat je het goed doet zo, en dat het goed komt.

Dat je te weten komt wat er gaat gebeuren.

En dat die persoon je geruststelt door begrip te tonen voor jouw onzekerheid.

Misschien door een grapje, een spelletje, een kletspraatje.

Door gevoelens te benoemen.

### **Toon werkelijke belangstelling**

Er zijn allerlei regels over communicatie. Bijvoorbeeld: kijk elkaar aan, richt je lichaamshouding naar de ander, knik instemmend, mompel begrijpend, blijf lachen, enzovoorts.

Maar wat hebben we aan gekunstelde aandacht?

Het is echt heel irritant wanneer iemand een standaard zinnetje op je loslaat wanneer jij je best doet om eerlijk en open te zijn.

Dus wanneer je met een kind praat en je vraagt eerst naar zijn of haar hobby, dan moet je dat niet doen omdat dit nu eenmaal een handig begin is van een gesprek.

Wanneer het kind dan wat zegt knik je vriendelijk "mm"?

Nee, dit lijkt mij geen fijn begin van een gesprek.

Het kan zijn dat je je wat ongemakkelijk voelt wanneer je nog niet zo vaak met een kind gewerkt hebt.

Maar het is eigenlijk niet zo moeilijk om werkelijke belangstelling te tonen.

Er is toch vast wel iets wat je echt graag wil weten van de ander en waar je een vraag over kunt stellen.

Je stelt je dan open en kwetsbaar op, maar dat bevordert het contact juist.

Vraag ook gerust om verheldering wanneer je iets niet helemaal begrijpt.

Zorg dat je het gezellig hebt samen.

Net zoals het belangrijk is om aan het kind duidelijk te maken dat je iets niet begrijpt tijdens het spreken, zo moet je ook laten weten wanneer je het wel begrepen hebt en dat je blij bent met wat het kind vertelt.

## **Vriendschappelijk**

Zoals ik het hierboven had over gelijkwaardigheid in lichaamstaal, zo is er ook gelijkwaardigheid in contact en spreken.

Dit is een vriendschappelijke houding.

Een openheid.

Een gevoel van samenzijn die je met vrienden hebt.

Dit is wel een andere houding dan wanneer je een `professionele` houding aanneemt, wat toch wat meer afstand en terughoudendheid vraagt.

Kinderen zitten je wat dichterbij op je huid en kijken dwars door je heen.

Maak hier gebruik van door te laten zien hoe en wie jij bent en dan is het voor beiden niet meer bedreigend.

Wat ook heel sterk werkt om vriendschappelijkheid te ervaren is om iets persoonlijks te vertellen over jezelf.

Net zoals je aan het kind iets kan vragen over zijn laatste vakantie, zo kun jij zelf ook wat vertellen over je meest spannende reis ooit.

Of je laat iets moois zien en verteld erover.

Meestal neem jij dan het initiatief om iets persoonlijks te vertellen, het kind is doorgaans wat afwachtender.

Je zult zien dat een vriendschappelijk begin je een heel eind brengt samen.

## **Ga het avontuur aan**

Kinderen hebben nog niet zo'n lange spanningsboog dat ze gemakkelijk een gesprek over één onderwerp kunnen voeren.

En een kind heeft ook niet altijd de interesse om het alleen maar over één ding te hebben.

Volwassenen zijn daarin wat anders.

En zien ook eerder het doel van een gesprek.

Wanneer je het leuk vindt om met kinderen te praten kun je er ook handig in worden samen met het kind van de hak op de tak te springen.

Voor het kind kan het zelfs zo zijn dat het juist dat aan het vertellen is wat jij wilt weten, maar dan via een verrassende weg.

Doordat kinderen sterk associëren en in gebeurtenissen en gevoelens leven worden de gesprekken ook heel gevarieerd en fantasievol.

Volwassenen hebben meer begrip en abstractie in een gesprek, rechtlijniger.

Het vraagt wat oefening om met een kind mee te kunnen gaan op avontuur in de kronkelige lijn van het gesprek.

Je weet van tevoren nog niet waar je uit komt.

Maar wanneer jij als volwassene duidelijk hebt gemaakt wat je wilt weten, zal het kind altijd het antwoord geven.

Het is aan jou om goed te luisteren naar de ander.

Het avontuur zit ook in de nieuwe en creatieve manier waarop kinderen taal gebruiken.

Doordat ze nog niet alle regels en woorden kennen, en nog niet alles uitgebreid kunnen verwoorden, vertellen ze hun verhaal met de woorden die ze op dat moment vinden.

Dit kan heel verrassend zijn en het vraagt een `frisse` manier van luisteren.

Creatief en associatief, en invoelend.  
Laat je volwassen brein even voor wat het is.

Dat kinderen nog niet alles kunnen zeggen wat ze zouden willen blijkt uit de vele keren dat een kind dezelfde vraag stelt.

Ook al heb je het antwoord gegeven, toch stelt het kind weer dezelfde vraag. Veel volwassenen denken dat het kind bij het vorige antwoord niet geluisterd heeft, of dat het zomaar aandacht zit te vragen, of wat er ook (eigenlijk negatief) gedacht wordt over het kind.

Maar het kind heeft gewoonweg nog geen antwoord gekregen op de vraag die het heeft.

De vraag wordt herhaald, omdat er eigenlijk een vraag achter zit, die niet uitgedrukt kan worden.

Het is aan de volwassene om dit te ontdekken en het kind te helpen ontrafelen wat nu de eigenlijke vraag is.

### **Trek je niks aan van de andere volwassene**

Wanneer je in je praktijk met een kind bent, en vooral met de eerste kennismaking, is er een andere volwassene bij.

Trek je hier niets van aan wanneer je contact maakt met het kind.

Leg contact, los van de volwassene.

Maak een verbinding van jou uit naar het kind.

En laat de andere volwassene daar niet tussen.

Neem daarin je contact met het kind serieus.

Praat eens niet over het hoofd van het kind met de volwassene (zoals het meestal gaat), maar praat bijvoorbeeld ook eens over het hoofd van de volwassene met het kind.

Ook wanneer je een `van de hak op de tak` gesprek hebt (zoals het hoort), laat de volwassene daar dan maar het zijne van denken.

Vaak denken volwassenen namelijk dat het `gekwebbel` van hun kind vooral overbodig is en niet ter zake doende.

## SER met kinderen met behulp van de helende reis

Somato Emotional Release met kinderen is een directe en snelle manier om een kind te helpen stress, spanning en emoties los te laten.

Kinderen zijn hier erg goed in doordat ze geen terughoudendheid hebben ten opzichte van informatie die ze krijgen van hun lichaam.

Een handige leidraad is de manier van `De helende reis voor kinderen` van Brandon Bays.

Dit omdat het een speelse en eenvoudige manier is om SER te doen met kinderen.

Het voordeel van `De helende reis voor kinderen` is dat het in de beleving van kinderen heel makkelijk is.

De SER methode die meestal door ons wordt toegepast is nogal `saai` voor kinderen.

Ze kunnen zich er niet zo veel bij voorstellen wat de bedoeling is, en doen vervolgens heel erg hun best om `het goede antwoord` te geven.

In de vorm van `De helende reis voor kinderen` zijn ze al in hun lichaam aan het kijken voordat ze er over hebben nagedacht.

Daarom zal ik in het kort proberen uit te leggen wat `De Helende Reis voor kinderen` is.

Het basisidee is precies hetzelfde als wat wij van SER kennen.

Het kind (in dit geval) gaat in zijn/haar lichaam en gevoel kijken naar wat daar zich afspeelt.

En vervolgens wordt er naar een oplossing gezocht voor het eventuele probleem dat ervaren wordt.

Bij `De helende reis voor kinderen` ga je de reis door het lichaam, en het gevoel, maken in een verhaalvorm.

Meteen aan het begin stapt het kind in gedachten in een ruimteraket, of een onderzeeboot, of wat het maar in gedachten heeft.

Je laat het kind er op los fantaseren hoe zo'n mooi voertuig er uit komt te zien.

Hoe de binnenkant er uit ziet. Wat voor een reizigersstoel er is en hoeveel knoppen.

Wanneer je de binnenkant (ongeveer) duidelijk hebt, laat je het kind vlot op de bestuurdersstoel plaatsnemen.

Belangrijk: Er gaat een helper mee (vaak is dit bij kinderen een dier, maar het kan ook een sterke held zijn o.i.d.).

Samen zitten ze in het voertuig, de deuren zijn goed gesloten.

En meteen laat je het kind op de startknop drukken.

Het kind raced door de ruimte, omhoog, omlaag.

Spannende tocht.

En ineens wordt duidelijk dat het voertuig in het lichaam van het kind vliegt.

Wat is daar allemaal te zien, het voertuig gaat zo snel!

Maar plotseling stopt het op een belangrijke plaats.

Een plek in het lichaam waar iets aan de hand is, waar hulp nodig is!

Het kind en de helper stappen uit het voertuig en kijken eens goed rond.  
Waar zijn ze nu? Waar in het lichaam is dit?  
Wat is er te zien? (kleuren, vormen, gebeurtenissen)  
Laat het kind zoveel mogelijk vertellen.  
Laat het kind er maar een spectaculair verhaal van maken.  
Zo maakt het contact met het probleem.  
En tegelijkertijd blijft het kind de toeschouwer, dus heeft het geen angst om eventuele emoties te benoemen die op die plek aangetroffen worden.  
Wanneer een kind echter wel een aarzeling heeft, doordat er een probleem en de bijbehorende emoties herkent, en gevreesd, worden; vraag onmiddellijk de helper om raad/ hulp.  
Zorg dat er vaart in het verhaal blijft en dat het kind niet terug hoeft te deinzen.  
Hoe fantasievoller, en daardoor minder zakelijk/realistisch, het probleem benaderd wordt, hoe eenvoudiger het is.  
Het kind zal dan vrolijk en vlot de meest ingrijpende veranderingen teweeg brengen in zichzelf.  
Vraag wanneer nodig vaak de helper erbij.  
Vraag nog andere fantasiewezens erbij wanneer die het verhaal completer maken.  
Symbolen en figuren zijn een geweldige manier om iets uit te drukken.  
Een kind hoeft niet eens te weten met zijn hoofd wat er allemaal gedaan wordt in zijn lichaam.  
De fantasie krijgt alles voor elkaar.

„De helende reis voor kinderen” is een goede leidraad.  
Dat niet altijd het hele verhaal van „De helende reis voor kinderen” in zijn geheel van toepassing is, is wel waar.  
Het praktijkvoorbeeld hieronder laat zien dat je ook een kortere versie kunt toepassen.

### **Praktijkvoorbeeld**

Anne, 5 jaar.

Komt in de praktijk omdat ze tegendraads gedrag vertoont en erg verdrietig is en boos. Volgens haar ouders is ze daar heel onredelijk in en ze kunnen er geen vat op krijgen.

Anne klaagt ook over buikpijn.

Na een beginsituatie waarbij de behandeling is opgestart en ik haar buik behandel, begin ik een gesprekje.

(Na een oriëntatie en wederzijdse verduidelijking over de reden van de behandeling)

Ik stel bijvoorbeeld vragen als: Wat is er in jouw buik aan de hand? Kun jij mij vertellen wat er in jou gebeurt waardoor jij steeds zo verdrietig bent? Hoe komt het, wat is er aan de hand?

Het is een uitnodiging aan Anne om in haar lichaam te zien en voelen of zij iets ontdekt wat de oorzaak van het probleem zou kunnen zijn.

Eens zien wat zij al weet.

Ik ga er namelijk vanuit dat zij zelf al veel ervaring heeft en kennis over haar lichaam.

Anne zegt meteen dat ze `Zeurmannetjes` in haar buik heeft.

En die Zeurmannetjes zorgen dat zijzelf steeds zeurt en moppert en verdrietig is.

`Wat zullen we met die zeurmannetjes doen?` vraag ik.

`Ze moeten weg` zegt Anne.

`Zie jij een manier om ze uit jouw lichaam te laten gaan?` `Of weten de zeurmannetjes zelf een manier om uit jouw lichaam te gaan?` vraag ik.

`Ja, via mijn oren gaan zij eruit` zegt Anne direct.

`Oké, laat ze er maar uit` zeg ik. `zijn ze er allemaal uit?`

`Ja` zegt Anne.

`Wat wil je dat we met de zeurmannetjes doen?` vraag ik.

`Ze moeten in de vuilnisbak, en dat vinden ze heel fijn, want daar kunnen ze lekker over zeuren` zegt Anne.

We halen vervolgens een bakje (dit had ook een denkbeeldig bakje kunnen zijn, maar een echte is `echter`) en doen daar de zeurmannetjes in.

Ik vraag aan Anne (ondertussen ligt ze weer terug op de behandeltafel) hoe het met haar buik is, en met de rest van haar lichaam.

Ze zegt dat er een vieze zwarte wolk zit.

Ik vraag of ze een manier weet om die wolk weg te krijgen.

`Nee, weet ik niet` zegt Anne.

`Is er een hulpje die jou hiermee kan helpen? Kijk eens goed, daar komt een hulpje!` vertel ik haar.

`ja het is een zwaan! 5 zwanen!` zegt Anne.

`En helpen die jou met de zwarte wolk?` vraag ik.

`Ja, ze eten de wolk op. Voor ons smaakt de wolk vies, maar voor de zwanen smaakt het als pannenkoeken! Ze smullen, en hup, het is al op!` zegt Anne enthousiast.

Het is vervolgens klaar en mooi licht en helder.

We lopen samen naar de vuilnisbak en kieperen daar de zeurmannetjes in.

Dan gaat Anne spelen.

De sessie heeft 20 minuten geduurd.

De ouders vertellen mij later dat het lastige en verdrietige gedrag weg is bij Anne.



## **Verslag (spontane) SER sessie met kind 5,5 jaar oud.**

Kind = K

Behandelaar = B

(Na enorme woede-uitbarsting, paniek, frustratie, wanhoop, met dingen gooien)

K: Ik ga dood hoor! Ik kan niet meer ademen! Je trekt tèn hard aan mijn keel en aan mijn benen (we trekken niet en hebben zijn keel niet aangeraakt)

K: Nu komt het nooit meer goed. Ik ga helemaal geen fijn leven krijgen. (K staat met zijn schouders naar beneden en naar voren) Alles doet pijn, en dat gaat nooit meer weg! (K herhaalde dit een aantal keer).

B: Voelt het dan nergens meer goed?

K: Nee, nergens (staat helemaal alleen, zoekend, voelend in de ruimte, armen en handen licht naar voren gedraaid, gezicht schuin omhoog gericht)

B: Weet je niet een andere keer, toen het wel fijn was?

K: Nee nooit, weet ik echt niet.

(Hier is een aanwijzing dat het hoofd aan het woord is, `weet` ik echt niet)

B: Kun je het voelen (nadrukkelijke en samenzwerende toon) toen het wel fijn was?

K: Ja.

B: Waar voel je dat dan, toen het nog wel goed was?

(K wijst op zijn buik)

B: Hoe was dat dan, toen het nog goed was?

K: Toen was het heel gewoon. Toen deed `ie (buik) nog heel gewoon. Toen deed `ie het nog goed, toen deed alles het nog goed.

B: O, wat fijn dat jouw buikje dat nog weet!

B: Weet je nog hoe dat was, toen het nog gewoon was?

(weer het woord weet. Het hoofd)

K: Nee, helemaal niks!

(blijkt dat het hoofd antwoord geeft)

B: Maar jouw buikje weet het wel. Buikje, weet je nog toen het nog gewoon was?

(wanneer er tegen de buik wordt gesproken wordt er ook richting de buik gekeken door B) (Het verkleinwoord buikje is hier nuttig om een soort vriendschappelijkheid te voelen)

K: Nee, niet zo goed.

(nee, want er was aan de buik gevraagd: weet je? Blijkbaar meer iets voor het hoofd)

B: Voel je hoe dat was, toen het nog goed was?

K: Ja! (klaart een beetje op) Dat was heel fijn!

B: Kun je dat goed voelen, hoe fijn dat was, toen het nog goed was?

K: JA (groot gevoel)

B: Weet het hoofd dit ook?

K: Nee (vertwijfeld)

B: Hoofd, heb jij dit gehoord, wat buikje verteld heeft?

K: Nee. (pff, arrogante gezichtsuitdrukking)

B: Kun je wel horen, wat buikje te vertellen heeft?

K: Nee.

B: Wil je wel naar buikje luisteren?

K: Nee.

B: Buikje, kun jij het vertellen?

K: Nee.

B: (tegen hoofd) Buikje kan het niet vertellen. Maar ik heb het wel gehoord! Ik heb gehoord wat buikje zei. Wil je dat horen hoofdje? Wat buikje zei? (Nu ook een vriendschappelijk verkleinwoord naar hoofd toe).

K: Ja. (kijkt benieuwd)

B: Hoofdje, buikje heeft iets heel belangrijks verteld tegen mij. Kun je mij horen?

K: Ja! (maakt ineens contact met zijn ogen en lacht)

B: Buikje vertelde over toen het nog heel goed was, toen het gewoon was, dat was een heel fijn gevoel.

(K begint te stralen en geeuwt een beetje)

B: Weet je dat hoofdje, weet je dat nog?

(K knikt)

B: Dat was fijn hè?

(K knikt en ontspant zijn schouders)

B: En weet je het nu hoofdje?

K: Ja.

B: En weet hartje het?

K: Nee (treurig gezicht) (Hij raakt zijn hart aan met zijn hand)

B: O, dat is wel belangrijk, dat hartje het ook weet. Want hartje is heel belangrijk.

(K knikt)

B: Hartje, kun je mij horen?

K: Ja.

B: Buikje en hoofdje weten iets heel belangrijks wat ze willen vertellen. Hoor je dat?

K: Ja

B: Over toen het nog goed was en gewoon en heel fijn. Hoor je dat?

K: Ja. (Geeuwt en ontspant)

B: Nou, wat goed dat jullie het nu allemaal weten

B: Hoe gaat het nu met hartje?

K: Nog niet helemaal goed.

B: Heeft hartje nog iets nodig? Moeten we nog iets doen voor hartje?

K: (klopt op zijn borst) Hij (hart) klopt te langzaam, tikken helpt.

(Er is goed getikt en dat was voor hartje goed)

B: Heeft buikje nog iets nodig?

K: Nee.

B: Heeft hoofdje nog iets nodig?

K: Nee.

(K ging slapen. Blij, tevreden en opgelucht)

## **Gesprek met een therapeut die met kinderen werkt.**

Subira Selder.

Zij geeft dramatherapie aan kinderen tussen de 4 en de 18 jaar.

Dramatherapie is een `afdeling` van de opleiding Creatieve therapie.

Zo valt beeldende therapie en muziektherapie ook onder creatieve therapie.

Binnen dramatherapie wordt gewerkt met verschillende werkvormen, met als doel een veilige uiting te kunnen geven aan dat wat in je leeft.

### **Beginfase**

Subira vertelt: Het kan zijn dat een kind in het begin helemaal niet mee wil doen. Ik laat het kind dat doen wat het op dat moment doet.

Het kind mag er zijn zoals het is.

Dan gebeurt er misschien even niets, dat is ook goed.

Het gaat om veiligheid, rust en vertrouwen.

Daar kan best tijd overheen gaan voordat je die basis bereikt hebt.

Maar dat maak ik de ouders vanaf het begin duidelijk, het is geen instant verandering.

Het proces van de therapie heeft tijd nodig.

En die neem ik ook. Het gaat in stapjes.

Je bent niet in 1 sessie klaar.

wat je kunt meenemen als advies:

- Neem de tijd
- Maak aan de ouders duidelijk dat een proces tijd kost
- Geef eerst rust, veiligheid en vertrouwen

Wat de dramatherapeut als voordeel heeft in de praktijk is de aanwezigheid van attributen, en de verschillende startideeën die de therapeut heeft om het kind uit te dagen. Spelletjes, oefeningen enz.

Dit maakt dat je als therapeut veel verschillende mogelijkheden hebt om een ingang te vinden bij een kind.

De creativiteit in contact maken zit al in de therapeutische opzet.

Een belangrijk verschil ook met het werk van een cranio sacraal therapeut is dat er bij dramatherapie geen lichamenlijk contact hoeft plaats te vinden.

Lichamenlijk contact is heel wat om daar mee te willen starten vanaf de eerste sessie.

Als cranio sacraal therapeut ben je je daar wel van bewust, wanneer er een eerste ontmoeting plaatsvindt met een kind.

Veiligheid, rust en vertrouwen zijn dan van wezenlijk belang.

Wat je kunt meenemen als advies:

- Wees je bewust van de intimiteit van aanraking
- Wees creatief in je manier van contact maken

Je stelt jezelf een doel, vanuit de hulpvraag van de ouders, en werkt hier naartoe. Maar wanneer je merkt dat het kind een bepaalde stap nog niet kan maken, neem zelf wat meer afstand.

Ga terug naar een eerdere fase in het proces, waar het kind zich wel veilig voelde.

In cranio sacraal therapie kan dit een aanraking zijn die het kind niet wil. Wanneer je eerst naar een andere plaats gaat (vaak iets minder `close`), zul je merken dat je weer beter contact hebt.

Om met een kind in de veilige ruimte te komen die je wilt hebben tijdens je sessies, helpt het om vaste rituelen te ontwikkelen met het kind. Doe bijvoorbeeld eerst een grondingsoefening of aandachtsoefening met een kind.

### **Contact met de ouders**

Subira heeft tijdens de sessies nooit de ouders erbij.

Wel laat ze de ouders alles weten wat er tijdens de sessie gebeurt is, en ze geeft duidelijk aan hoe de ouders zelf aan het proces deel kunnen nemen.

Betrek ouders er volledig bij.

Subira ziet duidelijk de dubbele taak die je als therapeut voor kinderen op je neemt. Dat je voor het kind werkt, maar ook voor de ouders.

Je moet de ouders duidelijk zien te maken wat er gaande is, en wat zij er zelf aan kunnen doen.

Soms leg je dan de problemen die binnen het gezin spelen bloot.

Maar waak er voor dat je niet de rol van gezinstherapeut of relatietherapeut op je neemt.

Houdt voor jezelf helder wat jouw taak is.

Weet waar jouw grenzen zijn.

Subira heeft ook voor zichzelf ontdekt dat het zeer van belang is dat de ouders volledig achter de therapie staan.

Ze heeft meegemaakt dat kinderen via doorverwijzing bij haar kwamen.

De ouders waren in die situatie verplicht om hun kind therapie te laten volgen.

Eerst denk je als therapeut dat je de kinderen kan helpen, los van wat de ouders er van vinden.

Maar het blijkt dat het voor het kind enorm bepalend is hoe de ouders over de therapie (en de therapeut) denken.

Dit bepaald het succes van de therapie zodanig, dat Subira voor zichzelf heeft besloten dat ze zo'n situatie niet meer wil in haar praktijk.

In de loop van de tijd zul je zelf leren uit ervaring hoe jij als therapeut met ouders en kinderen omgaat.

Je leert je valkuilen kennen en je kwaliteiten.

Kwaliteiten en valkuilen hebben vaak iets met elkaar te maken.

Maar leer jezelf kennen door ervaring.

**Rituelen.**

Kinderen voelen zich veilig en vertrouwd als ze weten wat er gaat komen wanneer ze bij jou zijn voor een behandeling. Het helpt wanneer je een vaste structuur hebt. Daar hoef je niet van tevoren over na te denken, en het hoeft niet bij elk kind hetzelfde te zijn. Maar wanneer je met dat ene kind begint met een klein spelletje, doe dit de volgende keer ook weer bij dat kind. Wanneer het leuk is om te doen, zal het kind zich verheugen en weten dat je weer een spelletje zal doen. Of je vertelt elkaar een mop iedere keer dat je elkaar ziet. Of je hebt een grondingsoefening. Het gaat er om dat er in de sessie vaste elementen zitten die in iedere ontmoeting terugkomen. Dit maakt jou als persoon betrouwbaar, herkenbaar, en je hebt beter contact en meer plezier.

## Adviezen van andere therapeuten

Na gesprekken te hebben gehad met therapeuten die met kinderen werken, kan ik een aantal adviezen geven zoals zij ze aan mij vertelden.

De overeenkomsten zijn opvallend.

Ik heb gesproken met een dramatherapeut, een fysiotherapeut en een massagetherapeut.

Take your time

Wees gerust en neem de tijd. Heb vertrouwen. Komt het niet nu, dan komt het later. Hoe beter je dit principe onder de knie krijgt hoe doelgerichter je wordt.

Want je laat alle bijzaken varen, en je bent in het NU.

En er leiden meerdere wegen naar Rome.

Creativiteit

Je hebt veel creativiteit nodig. Improvisatietalent. En wanneer je er nog niet helemaal zeker van bent of je dat wel in je hebt: Leer jezelf een aantal kleine oefeningetjes of spelletjes aan die je met een kind kunt doen.

Sommige therapeuten hebben attributen, of een popje, wat in een spel het contact met het kind verbetert.

Dichterbij, verder weg

Een bepaalde flexibiliteit en sensibilliteit moet je oefenen. Zodat je met respect de ruimte van het kind binnentreedt, en er weer uit gaat wanneer dat nodig is.

Contactvaardigheden

Maak contact. Leer contact maken. Doe contactspelletjes. Leer de taal van de kinderen. Weet wat je kunt zeggen. Maak complimenten. Wees aardig en vriendschappelijk. Maak grapjes. Je kunt zelfs een liedje zingen.

Ken je rol

Weet wat jij kunt betekenen voor het kind, en waar jouw grens ligt. Doe wat je kunt, en dat is genoeg. Laat je niet verleiden om meer te doen, of iets wat niet bij jouw taak hoort. De ouders kunnen dit soms (onbedoeld) van je vragen, of jij wilt meer voor het kind doen. Maar op zeker moment zul je dan altijd in de problemen raken. Dus bij dezen ben je gewaarschuwd. Alleen heeft ieder een leerweg om zijn of haar eigen valkuilen te ontdekken. En in het werken met kinderen heb je de eerlijke spiegel van het kind, maar meteen ook de ouders erbij. Dus eerlijk is het wanneer je van tevoren weet dat het krachtenspel wat groter is, of misschien complexer.

Heb plezier

Geniet van het proces. Je zult steeds nieuwe dingen ontdekken. En niet meer zo snel verrast zijn door onverwachte wendingen.

## **Adviezen om verder te lezen:**

\* De helende reis voor kinderen, Brandon Bays. Uitgeverij Forum, Amsterdam

\* Het weerbare kind, Peter A. Levine en Maggie Kline. Uitgeverij Altemira Becht, Haarlem.

Traumawerk bij kinderen in lijn met Somatic Experiencing Technique.

\* Helende verhalen, Paul Liekens en Ann Delnoy. Uitgeverij Ankh-Hermes, Deventer. De bijzondere helende kracht van verhalen (zelfs op afstand) voor kinderen. Via het verhaal komt de boodschap op het niveau binnen waar het kind mee kan werken om zijn probleem op te lossen.

\* Het yoga avontuur voor jongeren, Helen Purperhart. Uitgeverij Panta Rhei.

Het yoga avontuur voor kinderen, Helen Purperhart. Uitgeverij Panta Rhei. In deze boeken staan concentratieoefeningen die helpen om kinderen meer lichaamsgevoel te laten ervaren.

\* Rust en ontspanning met spelletjes, Andrea Erkert. Uitgeverij Panta Rhei.

\* Het angstige kind, Jean Dumas. Uitgeverij Lannoo, Tielt.

Beschrijvingen en voorbeelden over angst bij kinderen. En oplossingen. Hoe je als volwassene hulp kunt bieden

## **informatiebronnen**

### Boeken:

De helende reis voor kinderen, Brandon Bays. Uitgeverij Forum, Amsterdam.

De twaalf zintuigen , Albert Soesman . Uitgeverij Vrij Geestesleven, Zeist.

De eerste 7 levensjaren, Edmond Schoorel. uitgeverij Christoffor, Zeist.

‘Luister je wel naar mij?’ gespreksvoering met kinderen tussen vier en twaalf jaar.  
Communiceren met kinderen en jeugdigen Deel 1 Martine F. Delfos uitgeverij SWP.

### Readers:

Kinderen en fysiotherapie '99, Hogeschool van Amsterdam

Omgaan met ouders, IJsselgroep Son

Instituut voor Neuro Fysiologische Psychologie (INFP)

### Personen:

Subira Selder, dramatherapeut voor kinderen

Willy Blokdijk, fysiotherapeut

Emmy Jansen-de Ligny, tactiel stimulatie therapeut, werkt met autistische kinderen

Audrey Sahupala, cranio sacraal therapeut, werkt met autistische kinderen