

Haptotherapie voor kinderen (en ouders)



Wat is kindershaptotherapie

Haptotherapie is gebaseerd op de principes van de haptonomie. Voor kindershaptotherapie betekent dit dat het kind mag voelen wat hem dwars zit en ervaren hoe hij omgaat met zichzelf en met anderen. Hij leert daarbij wat zijn mogelijkheden zijn. De eerste stap daarin is dat we samen met ouders en kind uitzoeken wat er precies aan de hand is.

Kinderen hebben nog niet genoeg woorden om ons te vertellen wat hen dwars zit, maar zij kunnen ons heel goed laten voelen en zien hoe het met hen gaat. Kinderen zijn voelers bij uitstek en al die gevoelens zitten in hun lijf opgeslagen. De kindershaptotherapeut gaat spelenderwijs aan het werk om er voor te zorgen dat onverwerkte gevoelens weer vrij kunnen komen. Het doel daarvan is dat het kind op een gezonde wijze zijn ontwikkelingstaken weer aan kan.

Wat gebeurt er tijdens een sessie?

De kindershaptotherapeut zal samen met ouders en kind uitzoeken hoe het kind omgaat met zijn emoties, waar de spanning in zijn lijf zit en welke mogelijkheden het zelf heeft om dit op te lossen. Kinderen verstaan de taal van het aanraken doorgaans gemakkelijker dan volwassenen. Ze zijn nog in staat om puur te voelen zonder daarbij meteen een verstandelijk oordeel klaar te hebben.

Door middel van de affectieve aanraking en de bevestiging kan het kind weer veiligheid en stevigheid in zijn eigen lijf ervaren en vertrouwen opbouwen. Als het kind een goede verbinding heeft met zichzelf kan het weer contact maken met de buitenwereld. Zo leert het weer te vertrouwen op wat het van binnen voelt en hoe het dit kan uiten.

De aanpak is speels. Veel bewegingsoefeningen en aanrakingsspelletjes. Daarnaast is er ruimte voor het verwerken van verdriet, het leren omgaan met boosheid en weer gaan herkennen van wat goed gaat of prettig voelt.

In ieder kinderleven kunnen er momenten komen dat een kind onzeker is en worstelt met zijn gevoelens

Kinderhaptotherapeuten hebben zich middels (na)scholing gespecialiseerd in het waarnemen van wat er achter het gedrag van het kind aan gevoelens speelt.

Samenwerking met ouders

Van nature raken ouders hun kind aan en als deze aanraking liefdevol en bevestigend is, leggen ouders hiermee de basis voor een veilige hechting. Het kind ontwikkelt dan een basisgevoel van veiligheid en zelfvertrouwen en is in staat om de buitenwereld tegemoet te treden.

Maar in ieder kinderleven kunnen er momenten komen dat een kind onzeker is en worstelt met zijn gevoelens. Soms gaat het kind dan contact vermijden en komt het in een isolement. Het kan ook zijn dat het zijn gevoel van onzekerheid overschreeuwt met onaangepast en lastig gedrag.

Veiligheid is dan een eerste voorwaarde voor het kind om zich opnieuw open te kunnen stellen voor aanraking en contact. Het kind dient te herontdekken dat het wordt gezien en verstaan door zijn ouders en de mensen om hem heen

Zoveel mogelijk betrekken we in de kindershaptotherapie de ouders bij de behandeling. Zij zijn immers de mensen die hun kind het beste kennen en hen proberen op te voeden. Wat we tijdens de sessies ontdekken en inzetten kan door ouders thuis verder begeleid en ondersteund worden.

Praktijkvoorbeeld

Dit verhaal van een therapeut laat duidelijk zien hoe kindhaptotherapie kan werken.

'Bas is 7 jaar en wordt aangemeld omdat hij de laatste tijd niet lekker in zijn vel zit. Hij is afwisselend erg boos of stil en wil nergens over praten. Zo kent zijn moeder hem niet. Hij is altijd een vrolijk en open jongetje geweest. Wat Bas wel kenmerkt is dat hij last heeft van faalangst op de momenten dat hij onder druk komt te staan.

In de sessies komt naar boven dat Bas de laatste tijd veel ruzie heeft met zijn beste vriendje en zich niet tegen hem opgewassen voelt. Op school leert hij dat je ruzie met elkaar moet uitpraten, maar met zijn 7 jaar blijft hij na de ruzie met zijn angst, boosheid en machteloosheid achter.

In de kindhaptotherapie volg ik waar het kan het initiatief van het kind. In de veiligheid van de therapie waarin het zich affectief gezien en gehoord voelt, geeft het kind zelf aan wat het nodig heeft. Vaak zonder woorden.

Bas zijn ogen gaan glinsteren wanneer hij mijn bokshandschoenen ziet liggen. Hij glundert als hij met mij daarmee mag boksen. De volgende sessies besteed ik aan flink boksen en stevig stoeien met Bas. Hierdoor kan hij zijn onderdrukte angst, machteloosheid en boosheid kwijt en gaat hij voelen waar zijn kracht zit. Daarbij bemerkt hij ook dat hij onder druk gaat vermijden. Bas ervaart nu dat hij in plaats van zich terug te trekken en te blokkeren ook in beweging kan komen als hij het wat moeilijk vindt. Hij ervaart opnieuw dat het heerlijk is als hij daarin gezien wordt door een ander. Dit maakt dat hij de wereld en zijn vriendje weer opener tegemoet kan treden. De ouders gaan op school met de leerkracht praten en met de ouders van zijn beste vriendje om met zijn allen voor een veiliger klimaat te zorgen zowel voor Bas als voor zijn vriendje. Thuis komt er extra ondersteuning als hij zich weer boos of erg verdrietig voelt.'

Redenen om hulp te vragen voor uw kind?

- Uw kind heeft gevoelens van onzekerheid, angst, hulpeloosheid, eenzaamheid of boosheid.
- Heeft gebrek aan zelfvertrouwen en moeite met contact maken.
- Is heel druk of heel stil en heeft moeite met (her)kennen van (eigen) grenzen.

Niet goed in je vel zitten

Kinderen kunnen om allerlei redenen niet goed in hun vel zitten en stagneren in hun ontwikkeling. Ze uiten hun klachten soms lichamelijk in de vorm van buik- of hoofdpijn, maar soms ook door boosheid, verdriet of angst. Het kan ook zijn dat ze moeite hebben met inslapen of 's nachts regelmatig angstig wakker worden. Jonge kinderen kunnen moeite hebben met het loslaten van de ouders, wat zich kan uiten in klampgedrag en niet iets alleen durven ondernemen. Oudere kinderen kunnen piekeren, moeite hebben met concentreren, zich onveilig voelen in de klas, zich onveilig voelen in contact met anderen en weinig weerbaar zijn.

Ouders merken al snel wanneer hun kind niet lekker in zijn vel zit. Het kan ook zijn dat ze signalen krijgen van school dat er zorgen zijn over hun kind.



Waarom een gespecialiseerde GZ-Haptotherapeut voor kinderen?

Sommige indicaties vragen om specifieke deskundigheid. Bij kinderen is dat eigenlijk altijd het geval. Kinderhaptotherapeuten hebben zich middels (na)scholing gespecialiseerd in het waarnemen van wat er achter het gedrag van het kind aan gevoelens speelt. Hoe verhoudt het gedrag van het kind zich met zijn eigen gevoelens, met zijn ouders en met anderen. Waar gaat het contact met zichzelf en met anderen soepel, waar loopt het vast en wat is er nodig om weer positief in beweging te komen.

Vereniging van Haptotherapeuten VVH

Gespecialiseerde GZ-Haptotherapeuten zijn lid van de landelijke beroepsvereniging VVH.

De behandelingen worden erkend en (gedeeltelijk) vergoed door de meeste zorgverzekeraars.

Hoe maak ik een afspraak?

U kunt zonder verwijzing rechtstreeks een afspraak maken met een GZ-Haptotherapeut die gespecialiseerd is in de behandeling van kinderen

Kijk voor praktijken bij u in de buurt op:

www.kwaliteitthaptotherapie.nl