

NIEUWS

september 2021



Korte update platform Sensikids

Het is fijn om weer een nieuw seizoen te starten!

In de afgelopen maanden hebben elf nieuwe deelnemers de opleiding Sensikids opvoedcoaching gevolgd. Janne Hofman is nu met een aantal van hen aan het afronden: de papers worden ingediend en de verslagen van de proefsessies worden geschreven en gelezen. Welkom bij het platform!

Ik vind het fijn om jullie te laten weten dat onze korte beroepsopleiding als deskundigheidsbevordering is geaccrediteerd bij het SKJ. Hoor zegt het voort! Prachtig vind ik het dat Kind,- en jeugdwerkers vanaf nu punten kunnen krijgen voor de opleiding. Jammer genoeg is een toekenning van punten met terugwerkende kracht niet mogelijk.

Maar wat is het mooi om te weten dat onze opleiding is geaccrediteerd!

In deze nieuwsbrief vind je een column die ik schreef naar aanleiding van vragen op de Facebook pagina Kindercoaching. Soms reageer ik via Sensikids en geef een visie.

In het zuiden van het land vind je José Smits van de ADHD-HSP praktijk. Zij biedt een workshop aan die interessant is voor kindercoaches en dus ook voor Sensikids opvoedcoaches; over rouw en verlies. Ze schreef iets over haar workshop Rouw en verlies.

In het hoge noorden vinden we Loes van Heiningen die door een tragisch noodlot ook gespecialiseerd raakte in dit onderwerp. Door de ramp die Rusland veroorzaakte met de MH17

verloor haar gezin geliefden. Tot op de dag van vandaag worden zij geconfronteerd met de gevolgen van die vreselijke gebeurtenis. Het grote verlies inspireerde Loes om een rouw en verlies- studie te volgen, net als José. Hoogsensitieve volwassenen en kinderen ervaren rouw en verlies mogelijk diepgaander. Hun vermogen om werkelijk in te voelen wat anderen voelen is groot, en zij ervaren hun eigen gevoelens en emoties worden ook intens.

José schrijft iets over haar komende workshop. Loes kan je vast en zeker adviezen geven over rouw en verlies. Heb jij een workshop voor kindercoaches op de agenda staan? Vertel er iets over in de volgende nieuwsflits!

Alle goeds, en zorg voor elkaar!
Sylvia van Zoeren

Vraag en antwoord

Door Sylvia van Zoeren

Om Sensikids zichtbaar te houden gebruiken we onder andere Facebook. We plaatsen er berichten, ook op openbare pagina's zoals die van Kindercoaching, Diensten voor HSP's en Ouder zoekt kindercoach.

Zomaar ineens bang.

Op onderstaande vraag heb ik een antwoord gegeven. Later kreeg ik een reactie, de visie die ik had gedeeld werkte goed uit in het contact met de client.

'Ik zie mijn praktijk een meisje van elf dat ineens bang is in bed en voor het donker. Ze kan alleen niet benoemen waarvoor ze bang is. 'Gewoon bang' is het antwoord. Voorheen nooit bang geweest voor het donker of iets dergelijks. Ze slaat met haar zus van 15 op haar kamer, dus niet alleen. Wat te doen? Iemand tips/raad?'

Ons antwoord:

'Kijk ook eens naar de situatie waarin haar zus verkeert. Zijn er problemen? Gaat het goed met de vijftienjarige? Zo dicht bij iemand zijn tijdens je slaap, levert soms wonderlijke ervaringen op, die te maken hebben met astrale toestanden, die ervaar je niet in je waaktoestand, maar juist als je net gaat slapen.

Je maakt dan ook makkelijk contact met de gevoelens en gedachten van anderen. Maar ook kom je in contact met je eigen onbewuste angsten en gevoelens en gedachten. Die vormen zich als beeld en sfeer in de ruimte waarin je samen bent. Het kan heel intens zijn. Ooit had ik een mama in mijn praktijk die haar heel jonge kind altijd bij zich in de kamer had 's nachts. Tijden ging dat goed, totdat mama naar horrorfilms ging kijken in bed. Het kind schreeuwde de hele boel bij elkaar en was elke avond ontroostbaar. Je client zou eens kunnen proberen elders te slapen, of haar zus kan een paar nachtjes elders gaan liggen. Gewoon eens proberen. #energyswitch.'

De reactie: 'Wat een goed idee! Ik ga het aan de orde stellen. Hoe werkt de Energy Switch??'

Uiteraard heb ik haar uitleg gegeven. Later kwam nog een reactie: De zus van het meisje bleek behoorlijk ziek te zijn. Haar cliënte sliep tijdelijk elders, en voelde zich daardoor een stuk prettiger. Ze voelde zich minder vaak bang. Om ervoor te zorgen dat ze zich niet schuldig zou voelen over haar tijdelijke verhuizing, hadden de ouders haar verteld dat haar

zus rust nodig had vanwege haar nogal ernstige ziekte.

Dwalende gedachten, dwalende geest.

Hoogsensatieve kinderen noem ik wel eens 'hemel' kinderen. Zij vertoeven vaak langer met hun aandacht in andere regionen. Hun geest dwaalt makkelijk. Ze kunnen ook zeer trancegevoelig zijn. Dat is ook de reden dat we het aandachtprotocol benutten in de cursussen die we de kinderen aanbieden.

Zij zijn ook vaak 'gevoelige aura' kinderen. Als energetisch coach leerde ik veel over de aura en de corresponderende bewustzijnsvelden van dit onzienlijke deel van de mens.

Wanneer we gaan slapen maakt een deel van de aura zich los om te gaan reizen in de onzienlijke wereld. Het deel dat ons lichaam voedt is sterk verankerd met ons lichaam, maar de 'losse' delen van de aura zijn een fluïdum. En dit beweeglijke fluïdum reist door de astrale ruimte. Een deel van de Energy Switch is hierop gebaseerd, want we reizen ook met dit deel van de aura naar de ander wanneer we met elkaar communiceren, ook al zijn we niet bij elkaar, of -zoals in het geval van het meisje over wie de vraag gaat- wanneer we slapen. Of het reist naar het verleden als we aan iets terug denken, of aan de toekomst wanneer we aan iets denken dat gaat gebeuren.

Onder andere de laag waarin we elkaar onzienlijk treffen, het collectief onderbewustzijn, is een laag waar we doorheen reizen als we onze 'slaapplek' opzoeken 's nachts, net als het gegeven dat we eerst onze eigen gedachten en gevoelens tegenkomen. In onze eigen aura en in de collectieve ruimte treffen we dus positieve, maar ook negatieve gedachtevormen.

Astrale assertiviteit is voor zeer sensitieve personen belangrijk. Want zij kunnen zich na het wakker worden soms vreemd voelen, alsof ze niet helemaal zichzelf zijn. Deels omdat ze nog moeten landen in het lichaam en hun hersenen nog in delta, of theta staat zijn, maar ook omdat ze van alles hebben ervaren in de slaap.

Gronden is erg belangrijk.

Positief denken is misschien nog belangrijker.

Energie die van anderen is kun je laten weggaan.

Ontspiegelen dus. Want we spiegelen de hele dag door, 24 uur per dag, 7 dagen per week en 52 weken per jaar. Doe lekker vaak de Energy Switch!

Rouw en verlies

Door José Smits-Govaert



ADHD-HSP praktijk

www.adhd-hsppraktijk.nl

Ik werk al jaren met kinderen en ouders in mijn eigen praktijk en omdat ik merkte dat veel kinderen op één of andere manier een hulpvraag hadden met betrekking tot verlies ben ik de opleiding tot verlies & rouwtherapeut gaan volgen. Hoogsensatieve kinderen beleven de wereld om zich heen zeer intensief. Dit betekent dat ze vreugde heel intens kunnen ervaren maar anderzijds dat ze alles wat met verdriet te maken heeft ook zeer intens beleven.

Er zijn al vele soorten verlies waar kinderen in hun vroege kinderjaren mee te maken kunnen krijgen zoals het overlijden van een huisdier, opa of oma of andere dierbaren uit de omgeving, scheiding van de ouders, verhuizing of het krijgen van een ziekte waardoor ze dingen niet meer kunnen.

Wat kinderen en jongeren begrijpen, ervaren en hoe ze zich gedragen bij verlies en rouw:

Als hulpverlener/coach is het belangrijk dat je weet wat een kind op een bepaalde leeftijd kan begrijpen, ervaart en hoe een kind zich gedraagt.

Kinderen kennen net zoals volwassenen intensieve gevoelens van verdriet, boosheid, angst of gevoelens van schuld maar zijn uiten zich anders, meestal non-verbaal. Kinderen kunnen al vanaf het moment dat ze zich kunnen hechten, een verlies voelen. Ze voelen aan wanneer degene aan wie ze gehecht zijn er niet meer is en voelen de verlatenheid.

Om te kunnen rouwen moeten kinderen begrijpen wat dood is. Als je kinderen vertelt over wat dood zijn is moet dat op een manier die ze kunnen begrijpen.

Kinderen van 0-3 jaar weten nog niet wat 'dood' is. Het onderscheid tussen leven en niet-levend kennen ze nog niet. Ze reageren op de emotionele reacties van de ouder(s) of oppas en meestal vanuit hun behoeften zoals de verzorging, de warmte en de liefde. Wanneer een andere persoon in deze behoeften kan voorzien zullen ze zich daar snel aan hechten. Dat de dood onomkeerbaar is kunnen hele jonge kinderen nog niet bevatten. Kinderen van deze leeftijd gaan met hun rouw om door de ervaring in hun spel te verwerken met bijvoorbeeld Playmobil, blokken, poppenkast of botsende autootjes. Emoties worden vaak geuit in de vorm van lichamelijke klachten zoals misselijkheid, buikpijn of slaap- en eetproblemen.

Kinderen van 4-6 jaar kennen het verschil tussen dood en levend, maar ze beseffen nog niet de onomkeerbaarheid van de dood. Ze beginnen te beseffen dat dood en verdriet met elkaar te maken hebben maar voelen nog geen angst voor de dood. Kinderen van deze leeftijd kunnen wel rouwen maar vertonen nog niet veel rouwreacties. Dat is hun overlevingsstrategie. Ze beschikken nog niet over het vermogen om hun gevoelens, gedachten en behoeften duidelijk te verwoorden. Uitingvormen die je vaak ziet op deze leeftijd zijn woedeaanvallen, jaloezie, verlatingsangst en afhankelijk en regressief gedrag zoals bedplassen. Ze kunnen fluctueren van intens verdrietig zijn naar het weer volledig opgaan in hun spel.

Rouw en verlies

Kinderen van 7-9 jaar begrijpen beter wat de dood betekent en beseffen de onomkeerbaarheid hiervan. Deze kinderen zijn ook kwetsbaar omdat ze de betekenis van de dood kunnen begrijpen, maar nog niet in staat zijn met de gevolgen om te gaan. In deze leeftijd stappen ze over van magisch denken naar concreet denken. Je ziet vaak dat de kinderen ontkennen wat er gebeurd is, veel vragen stellen en concentratie- en leerproblemen krijgen. Daarnaast kunnen ze regressief gedrag vertonen en gevoelens van somberheid, boosheid, verdriet en schuld ervaren.

Kinderen van 10-12 jaar beseffen dat de dood onomkeerbaar is en dat de dood universeel is. Ze beseffen dat de dood naast externe oorzaken zoals een ongeluk of interne oorzaken kan hebben zoals ouderdom of ziekte. Kinderen zijn al wat zelfstandiger, stellen zich minder afhankelijk op en willen veel zelf uitvinden en oplossen om vooral niet kinderachtig te lijken. Ze weten zich vaak geen raad met hun gevoelens en uiten deze dan vaak in lastig en opstandig gedrag. Als ze merken dat de ouder(s) verdriet hebben verbergen ze hun eigen verdriet en wachten ze tot het veilig genoeg is om te rouwen.

Jongeren van 13-18 jaar komen in hun rouwreacties overeen met die van volwassenen. Problemen en gevoelens die de puberteit met zich meebrengt zoals onafhankelijk willen zijn, onzekerheid over eigen identiteit en er graag bij willen horen lopen door de gevoelens van rouw heen. Dit bemoeilijkt soms toch de interne behoefte aan warmte en geborgenheid. Op deze leeftijd gaat men zich vaak de vragen stellen wat de betekenis van het leven is en waar je naar toe gaat na de dood. Vaak wordt in de puberteit het uitstellen van rouw gezien omdat puberen en rouw niet goed samengaan. Gevoelens van eenzaamheid, machteloosheid, onzekerheid, moeheid, hoofdpijn en schuldgevoelens worden regelmatig gezien bij deze leeftijd.

Wat kinderen en jongeren als ondersteuning kunnen gebruiken:

De pijlers die eigenlijk in de ondersteuning voor alle leeftijdscategorieën gelden zijn:

- Goed kunnen luisteren naar wat je kind te zeggen heeft
- Het geven van correcte informatie
- Warmte, veiligheid en structuur bieden
- Herinneringen vastleggen en er over praten met je kind.

Kijken vanuit systemisch oogpunt naar verlies en rouw:

Omdat hoogsensitieve kinderen zoveel gevoelens ervaren vanuit hun omgeving is het belangrijk dat je als hulpverlener/coach hiernaar kunt kijken vanuit systemisch oogpunt.

Vanuit de hechtingstheorie van Bowlby (grondlegger van de hechtingstheorie) is hechting het natuurlijke en onbewuste gedrag waarmee nabijheid van een beschikbare ander wordt gezocht. Vanuit een veilige basis kun je als kind de wereld gaan ontdekken. De manier waarop jij welkom geheten bent op de wereld is het vertrekpunt van waaruit jij nieuwe contacten legt en je in verbinding kan staan met de mensen om je heen. De manier waarop wij onze relaties vormgeven, ons hechten, bepaalt ook onze rouwstijl.

Wat je bij kinderen en jongeren vaak terugziet is dat ze de rouwstijl (coping strategie) van hun ouder(s) overnemen. De ouders passen deze coping meestal al jaren toe en hebben geen idee wat het effect daarvan zou kunnen zijn op hun kinderen.

Een praktijkvoorbeeld hiervan is een meisje die haar tante en oma verloren had in één jaar, moest verhuizen waardoor ze haar vriendinnen was kwijtgeraakt en haar moeder had de diagnose reumatoïde artritis gekregen. Dit is voor een meisje van dertien jaar wel erg veel en daarom werd zij bij mij aangemeld. Het meisje was erg gesloten en kon haar gevoelens enkel uiten door middel van tekenen. Ze gaf aan dat haar ouders dachten dat ze geen verdriet had om haar oma omdat ze nooit huilde, maar ze huilde enkel alleen op haar kamer om haar ouders te ontzien.

Rouw en verlies

Wanneer er namelijk over haar oma gesproken werd vloeiden de tranen vanzelf bij haar moeder. Daarbij vertelde ze dat haar ouders wel hun tranen lieten zien maar dat er nooit over de gevoelens gesproken werd. In een gesprek dat ik had met de moeder vertelde zij dat ze van haar ouders geleerd had om niet te treuren en te zeuren maar gewoon verder moest leven als er iets ergs gebeurde. Dit had ze tot nu toe dan ook altijd gedaan. Het besef dat haar dochter nu in alle eenzaamheid haar verdriet aan het verwerken was vond ze heel erg om te horen. Zo gaat de onbewust aangeleerde coping strategie van generatie op generatie.

*‘Wat je moeder zingt als je in de wieg ligt
draag je mee tot aan je graf’
Afrikaans gezegde*

Dat het overnemen van de coping strategie van de ouder niet alleen bij rouw en verlies aan de orde is komt in het volgende voorbeeld mooi tot uiting:

Ik zag een jongen van zestien jaar in mijn praktijk in verband met paniekaanvallen op school. Al snel bleek dat achter deze paniekaanvallen een hele andere hulpvraag verborgen zat, namelijk geen steun ervaren van de ouders en zelf geen steun durven vragen aan de leerkracht. In een tafelopstelling was te zien dat de moeder een flinke muur om zich heen had gebouwd en de vader was ook ver weg geplaatst. In een gesprek met moeder bleek dat zij vanuit haar gezin van herkomst onveilig gehecht was en een vermijdende coping strategie had ontwikkeld. Zij gaf aan zelf ook nooit steun te vragen aan anderen en weinig vertrouwen te hebben in andere mensen. Vanuit systemisch oogpunt is het dan fijn om in gesprek te gaan met de ouder en niet alleen het kind te begeleiden maar ook de ouder handvaten te geven zodat de interactie tussen ouder en kind beter gaat verlopen.

Hoe ben jij zelf als hulpverlener/coach gehecht en wat is de invloed daarvan op je cliënt?

Daarnaast is het goed om je als hulpverlener/coach bewust te zijn hoe je zelf gehecht bent en wat dit doet met het contact met je cliënten. Hoe veilig ben jij gehecht en hoe sta jij in verbinding met de ander?

Omdat ik vanuit de kennis van mijn opleiding tot verlies&rouwtherapeut hier zoveel baat bij heb in mijn praktijk en ook voor mezelf als mens heb ik een training hierover gemaakt. In de ochtend zal ik jullie alles bijbrengen over de rouwmodellen en nieuwe visie op rouw en hoe je vanuit systemisch oogpunt de coping mechanismen kunt herkennen bij je cliënten. We gaan op zoek naar hoe jij als coach gehecht bent en wat het effect daarvan is op je cliënt. Daarnaast hoe je rituelen in kunt passen en betekenis kunt geven aan hetgeen verloren is gegaan.

In de middag geef ik jullie aan de hand van de rouwtaken van William Worden (erkennen, herkennen, verkennen en verbinden) per leeftijdscategorie mooie tools die ingezet kunnen worden in jullie praktijk. Hiermee wordt jullie gereedschapskist goed aangevuld.

De trainingsdag zal plaatsvinden op: donderdag 4 of vrijdag 5 november.

Neem voor het programma en je eventuele opgave contact op met José:

info@adhd-hsppraktijk.nl

We weten dat een aantal van jullie ook actief is met het aanbieden aan kindercoaches van interessante workshops en trainingen. Sluit je aanbod goed aan bij de visie van Sensikids? Maak dan gebruik van de gelegenheid en schrijf net als Jose een column. Deze wordt dan in een nieuwsflits vermeld en in de grote nieuwsbrief aan de mensen die zich hebben aangemeld voor nieuws van ons Platform.

wijzeouders@hotmail.com



WWW.SENSIKIDS.NL
www.sensikids.be



WWW.SENSIKIDS.NL
www.sensikids.be