



Juul van Aken is kunstzinnig therapeut. Ze heeft een eigen praktijk en werkt onder meer met kinderen. Juul interviewt graag haar collegatherapeuten.
Informatie:
Praktijk voor Kunstzinnige Therapie te Dieren
0313 415075/06-52427924
r.langerak1@chello.nl

Ik voel me zo boos!

Sanna is boos, ze voelt dat alles moeten is. Linda Peelen helpt haar weer contact te maken met haar eigenheid en kracht.

Sanna is een heel gevoelig meisje met weinig zelfvertrouwen. Ze heeft geen zin meer in school, heeft last van dwanghandelingen, maakt weinig contact met leeftijdsgenootjes en is vaak erg boos. Linda Peelen gebruikt als eerste kennismaking een dierspel om contact met haar boosheid te maken. Sanna kiest een krokodil en een ijsbeer. Die geven uitdrukking aan de frustratie die ze ervaart in de contacten met andere kinderen. Tijdens het spel laat ze geleidelijk haar boosheid toe in plaats van het op te kroppen. Naarmate het spel vordert, leert Sanna dat als ze boos is ze geen liefde kan geven aan anderen, maar ook geen liefde ontvangt. Linda leert Sanna spelenderwijs hoe ze met haar boosheid om kan gaan. Daarna doet ze een aardingsoefening waarbij Sanna zich voorstelt dat ze zo stevig staat als een boom met wortels die de aarde in groeien en een eigen zonnetje dat ze boven haar hoofd voelt. De wortels onder haar voeten lukken wel maar ze kan het zonnetje niet voelen omdat er allemaal donkere wolken voor zitten. Linda vraagt hoe ze de donkere wolken weg kan krijgen en Sanna bedenkt dat een straaljager de wolken weg kan blazen. Als de wolken weg zijn, voelt Sanna zich opgelucht, ze kan weer uitademen en genieten van de warmte en het licht van haar zonnetje. "Deze oefening kan ze ook zelf doen", vertelt Linda, "daar krijgen kinderen zelfvertrouwen van".

Tijdens deze eerste sessie had Sanna een kinderknuffelkaartje gepakt: 'Zonneschijn' durf te stralen! "Dat is niet toevallig", merkt Linda op. Na de eerste sessie merken de ouders van Sanna en de juf meteen dat Sanna veel vrolijker en opener is. De oefeningen hebben haar zelfvertrouwen gegeven en ze voelt zich veilig en begrepen. De volgende keren dat Sanna bij Linda komt, leert ze hoe ze haar eigen ruimte mag innemen en kan voelen. Sanna mag haar eigen kleur crêpe-papier kiezen om daarmee haar eigen ruimte om zich te creëren. Sanna legt eerst strookjes gekleurd crêpe-papier neer en daarna crêpe-papieren roosjes op de grens als bescherming. "Dit is mijn huisje": ze voelt haar eigen begrenzing. Bij de ontspanningsoefeningen gaat ze lekker tussen de kussens en de knuffels zitten, doet haar ogen dicht en luistert naar de stem van Linda: "Knijp in je vuist, hou het even vast, en nu laat je het weer los". Als Sanna ontspannen is, neemt Linda haar mee op een droomreis. Linda: "Ik gebruik verschillende meditaties omdat deze het zelfvertrouwen van kinderen versterken".

Dan mag Sanna een weer affirmatiekaartje pakken. Het wordt: 'Schitteren' je bent een ster! Na vijf sessies maakt Sanna contact met de kinderen op school, ze speelt en geniet weer. Ook kan ze beter haar eigen grenzen aangeven.

Als ze op een dag thuis komt na het spelen zegt ze heel vastberaden: "En nu ga ik even rusten!" Sanna heeft contact gemaakt met haar eigenheid en kracht en straalt meer zelfvertrouwen uit.

Vandaag komt ze voor de laatste keer, hierna gaat ze meedoen aan de kinderyoga lessen die Linda geeft.

Juul van Aken

Linda Peelen geeft rouwbegeleiding en begeleidt kinderen van deze tijd. Ze brengt hen in balans: sociaal-emotioneel via creatieve therapie en spel; lichamelijk door kinderyoga, ontspanningsoefeningen en ademhalings-oefeningen; mentaal door middel van geleide fantasie, affirmaties en visualisaties.

Praktijk Sterrekind, Vianen
0347 370733/06 48185263
info@praktijk-sterrekind.com
www.praktijk-sterrekind.com