

DreamChild
voor kinderen en opvoeders



Wat is een Holistische GezinsTherapeut?

DreamChild
Lindenlaan 1
1521 VH Wormerveer
075-6222511
info@dreamchild.nl
www.dreamchild.nl

COLOFON

“Wat is een Holistische GezinsTherapeut”

Auteur : Sylvia Leegwater

© Sylvia Leegwater Dreamchild te Wormerveer

Niets uit deze uitgave mag worden gekopieerd, gefotografeerd, op microfilm gezet, vermenigvuldigd in welke vorm dan ook, inclusief gebruik op internet, cd, dvd, cd rom enz. zonder schriftelijke toestemming van DreamChild en Sylvia Leegwater.

Wormerveer, november 2018

Kinderen van deze Tijd staan anders in het leven dan de kinderen vroeger.
Dat kan ook niet anders, gezien de veranderingen in de maatschappij.

De huidige maatschappij is met haar waarden en normen niet of nauwelijks ingericht op de behoeften van het hedendaagse kind.
Wat een speelparadijs behoort te zijn, is een bedreigende leefomgeving geworden waarin het kind zich onbegrepen en eenzaam voelt.
Dit zorgt voor fysieke problemen en gedragsproblemen.
Het aantal kinderen dat extra zorg nodig heeft groeit en kan door de daartoe aangewezen instanties niet optimaal geholpen worden.

Het is tijd voor een nieuwe visie, een nieuwe manier van kijken naar kinderen.
Wat willen deze kinderen van ons?
Wat hebben ze nodig?
Hoe kunnen wij hen helpen om open, enthousiast en vol levenslust te spelen en te genieten van het leven?

Hulp bieden aan een kind komt, vanuit mijn visie, in de praktijk neer op het coachen van de ouders.
Het kind reageert namelijk instinctief op alles wat zijn directe omgeving hem voorspiegelt.
Laat de wereld een speeltuin zijn.
Een speeltuin waar het kind zich kan ontwikkelen tot een gezond en evenwichtig mens.
Geef het kind de kans om zichzelf te zijn.
Als coach creëer je een mooiere toekomst voor het kind van vandaag en ben je pro-actief bezig de problemen van morgen te voorkomen.

Sylvia Leegwater

Wat is een Holistische GezinsTherapeut

De geboorte van mijn zoon Jesse was voor mij een omslagpunt in mijn leven. Ik had altijd verlangd naar een kind voor mezelf. Een kind dat ik kon koesteren en liefde kon geven: een kind dat onvoorwaardelijk van mij zou houden. Helaas bleek de werkelijkheid voor mij niet zo te werken. Jesse werd geboren met een diepe rimpel in zijn voorhoofd en een paar staalblauwe kijkers die dwars door mij heen leken te kijken. Zo klein als hij was leek hij zoveel meer wijzer dan ik ooit zou worden. Ik voelde me klein en onwetend. De angst dat ik dit ventje op moest voeden, een richting moest geven, gelukkig moest maken, sloeg me om het hart. De jaren er na leek Jesse ook alleen maar te bewijzen dat ik er als moeder weinig van bakte. Ik zag een verdrietig mannetje dat extreem boos kon worden, bijzondere rake dingen kon zeggen, druk was, lichamelijke klachten had en pertinent leek te weigeren om naar me te luisteren. Wanneer iets voor hem niet goed voelde dan deed hij gewoon niet wat ik zei. Daar tegenover stond het enthousiaste ventje dat liefdevol een arm om me heen kon slaan als ik het moeilijk had, of zijn zusje bij de hand kon pakken om haar eerste stapjes te laten zetten. Tot mijn stomme verbazing kon hij sommige dingen die ik zei zonder problemen slikken en bij andere dingen weigerde hij dan weer consistent. Het maakte daarbij niet uit of het item op zich voor hem goed of slecht was. Jesse leek een neus te hebben voor de dingen die ik van hem verlangde, omdat IK het belangrijk vond of omdat het vanuit de waarde en normen van de maatschappij zo hoorde. En bij het laatste zette hij altijd zijn hakken in het zand. Nu weet ik dat Jesse alleen maar laat zien wat er aan boosheid, verdriet en angst in mij zit. Net als vele andere kinderen in deze tijd. Jesse leeft vanuit zijn gevoel. Dit betekent dat hij meer zal luisteren naar wat ik uitstraal dan wat ik hem vertel. Ik kan soms “Nee” zeggen en tegelijkertijd denken “Ach, waarom ook niet?”. Jesse en vele andere kinderen in deze tijd zullen luisteren naar het laatste ipv naar mijn “Nee”. Dit creëert verwarring en leidt tot onderlinge strijd. Naast dit communicatieprobleem heb je ook nog de spiegel van jouw kind met jouw innerlijk kind. Omdat een kind vanuit zijn gevoel leeft spiegelt hij ook op doeltreffende wijze alles waar jij bang voor bent of waar jij als ouder nog mee worstelt vanuit je eigen jeugd. De kinderen in deze tijd durven meer vanuit hun hart te leven. Mijn zoektocht is begonnen op de dag dat Jesse werd geboren en heeft uiteindelijk geleid tot de Reversie Methode. De basis van de opleiding Holistische GezinsTherapie. De opleiding Holistische GezinsTherapeut leidt therapeuten op die dit probleem herkennen en erkennen. Met een aantal simpele technieken is deze therapeut in staat om de pijnpunten te lokaliseren en om te buigen. Hierdoor krijgt de ouder de vrijheid om een oude pijn los te laten en zonder die beperking te leven. Het kind krijgt de ruimte om gewoon zichzelf te zijn en al spelend de wereld te ontdekken. De kinderen van deze tijd dagen ons uit om vrij vanuit ons hart te gaan leven. Laten we ze een hand geven.

De Reversie Methode ®

De Reversie Methode® staat voor het terugdraaien van de tijd. In de praktijk zien we dat onze kinderen juist dát gedrag gaan vertonen of juist tegen die ervaren aanlopen waar wij als ouders ze voor hadden willen beschermen. Sommige ervaringen of gedrag kunnen we plaatsen omdat we bekend zijn met ons eigen gedrag en ervaringen vanuit het verleden. Echter, soms zien we gedrag terug bij ons kind wat we helemaal niet kunnen plaatsen. Wij gedragen ons juist tegenovergesteld aan wat ons kind ons laat zien. Dit gedrag is dus moeilijker te traceren in ons eigen gedrag maar het is wel degelijk aanwezig. Kinderen reageren primair op de signalen van de omgeving. De Reversie Methode gaat terug naar het kind in jou en geeft op een liefdevolle wijze een duidelijk beeld van jouw gedrag waarop het kind reageert. Dat heeft als belangrijk voordeel dat het kind vanzelf mee verandert als jij dat stukje in jezelf heelt. De Reversie Methode maakt gebruik van de twaalf basisbehoeften en het enneagram. Door middel van de twaalf basisbehoeften krijg je inzicht in welke vorm van aandacht je als kind als gemis hebt ervaren en het enneagram geeft weer welk gedrag je jezelf hebt aangeleerd om je te beschermen tegen dit gemis. Deze bescherming is vaak onbewust maar wel nadrukkelijk aanwezig. Het vormt de basis voor de “problemen” die je ervaart met of bij je kind. Wanneer onze kinderen het moeilijk hebben, raakt dat een stuk in ons. De reversie methode laat zien dat het niet ons kind is dat ons zo raakt maar dat het de pijn is van het kind in ons zelf.

Brief aan Iris

Lieve Iris,

Vandaag ben je jarig. Ik weet nog goed dat je 10 jaar geleden werd geboren. Wat was ik blij dat ik je eindelijk in mijn armen kon houden. Na een vlotte bevalling keken je blauwe ogen me bijna lachend aan. Ik had het gevoel dat mijn blijheid gespiegeld werd in jou stralende blauwe baby oogjes. We gingen beide op avontuur. Ik in mijn moederrol van zo'n prachtige dochter. Jij in het leven. We hadden er samen zin in! De kraamtijd was een heerlijke tijd. De ervaring die je papa en ik hadden opgedaan bij de geboorte van je broertje heeft ons geholpen het deze keer echt op onze manier te doen. We hadden maling aan de regels die ons door andere werden opgelegd en we zijn gaan doen wat goed voelde voor ons. Dat resulteerde in een stralende baby. Vandaag ben je 10 jaar geworden. En wat is er geworden van deze stralende baby? Een stralende blozende meid met het ontluikende lichaam van een vrouw, de heftige emotionele reacties van de prepuber, en de dromerige blik van het kleine meisje dat wacht op haar prins. En als ik naar jou kijk, lieve Iris, dan zie ik mezelf. Als ik naar jou kijk weet ik niet goed meer waar ik op hou en jij ontsta. Alles wat jij meemaakt roept herinneringen op uit mijn kindertijd. Al jouw levensvragen zijn eens ook de mijne geweest. Nog vol vertrouwen en verwachting van wat het leven je gaat bieden. Nog vol vertrouwen in het leven zelf. Dat wat het je ook bieden gaat het goed is, het er mag zijn. Ook al wordt je niet overal direct blij van en zijn er ook genoeg verdrietige momenten in je jonge leventje. Zoals die keren dat je je buitengesloten voelt door je vriendinnen. Je niet mee mag spelen om wat voor een reden dan ook. Vaak genoeg is er geeneens een reden maar is het zomaar een beslissing. Een beslissing genomen door een aantal meiden bij elkaar om één meisje buiten te sluiten. En ik vind de wijze waarop je daar mee omgaat zo knap van je Iris. Zo knap, dat je ondanks het verdriet van buitengesloten worden toch je eigen plan trekt. Je verdriet kan tonen om het onrecht wat je wordt aangedaan. Het verdriet omdat je niet gezien wordt als het prachtigste kado wat iemand zich kan wensen. Ik vind je zo dapper als je door je tranen heen kan zeggen: "Mam, ik stap er toch op af! Kijken of ze me dan ook nog wegsturen". Jij bent voor mij een groot voorbeeld Iris!!

Er zijn wel eens momenten dat ik me afvraag hoeveel Iris er in Iris aanwezig is. Jouw kleine leventje is begonnen in ons gezin met papa, je één jaar oudere broer en ik. Je kleine lijfje uitte zich het eerste half jaar nog uitsluitend instinctmatig. Had je honger dan huilde je, was je blij dan lachte je. Je lichaampje werkte perfect maar daar hoefde je zelf weinig voor te doen. Alles wat je nadien bent gaan doen heb je moeten leren. Daarmee keek je je ogen uit naar alles wat je grote broer en wij je voor deden. Jij had geen ingewikkeld speelgoed nodig. Jij had ons. Het liefste en grappigste speelgoed wat een kind zich wensen kon. En als je lang genoeg gekeken had dan besloot je dat het tijd werd om het zelf maar eens te gaan proberen. Zo klauterde je al snel op je beide beentjes om in de voetsporen te treden van je grote voorbeelden. Jesse, papa en ik. Wij waren je grote voorbeeld. Onze kijk op de wereld wat zich uit in woorden en ervaringen werd al gauw de jouwe.

Vaak genoeg is het alsof ik in een spiegel kijk. Als ik zie hoe graag je lief gevonden wilt worden, hoe graag je klaar staat voor mij en papa dan doet het mij soms pijn.

Wanneer ik zie dat jij graag aansluiting wil maken met de stoere meisjes in je klas dan raakt dat mij. Ook ik behoorde tot de niet populaire groep meiden in mijn klas. Het doet mij pijn wanneer ze jou afwijzen. Vaak genoeg moet ik me inhouden om er niet op af te stappen, om mijn mond te houden naar zoveel hardheid. Vaak genoeg moet ik mijn tong afbijten als ik je advies wil geven. Want lieve lieve Iris, wat heb je aan mijn advies wanneer het doordrenkt is van mijn pijn? Het enige wat ik op je over kan brengen zijn mijn ervaringen. En mijn ervaringen waren pijnlijk. In mij kan ik nog steeds de onrecht voelen, de boosheid en het verdriet. Mijn advies zou altijd in het teken staan van mijn pijn. En dat zou niet eerlijk zijn. Jij hebt recht op je eigen ervaringen. Mijn blijdschap is dan ook elke keer weer zo groot wanneer ik je een oplossing hoor uitspreken waaruit jou moed en vertrouwen spreekt. Mijn advies had deze boodschap niet bevat. Niet na al die jaren van teleurstelling.

Lieve Iris ik ben je dankbaar voor jou leven. Jij laat mij zien waar ik mezelf nog tekort in doe. Jij laat mij kennis maken met die opgekropte emoties, met die boosheid en door je simpele moedige oplossingen laat je mij een weg zien die me vrijheid geeft. Een leven los van mijn beperkingen. Simpel weg door wie jij bent en de manier waarop jij je leven leeft. Door voor jezelf op te durven komen, niet vanuit frustratie maar vanuit liefde voor jezelf, laat je mij zien dat ik me nog vaak genoeg gevangen hou in mijn beperkingen. Mijn zelf gecreëerde gevangenis. Dat ik mezelf klein maak en niet naar buiten durf te treden. Terwijl ik daar zo'n behoefte naar heb. Dat ik liever blijf mokken wanneer iemand me tekort doet dan dat ik een oplossing zoek. Terwijl het me zo angstig maakt om alleen te zijn. Dat ik liever boos blijf op de ander dan dat ik bij mezelf ga kijken wat ik anders had kunnen doen om deze situatie te voorkomen. Terwijl ik toch het liefst weer vrienden ben. Dat ik liever me mond houd om de goede vrede dan dat ik iets uitspreek wat me dwars zit. Terwijl ik de onrecht aan me voel knagen.

Jij, lieve Iris, bent voor mij het toonbeeld van leven, durven leven. Jij doet mij beseffen dat mijn rol als moeder veel meer begeleidend zou moeten zijn dan bepalend. Jij doet mij beseffen hoeveel invloed mijn jeugdervaringen hebben op wie jij bent en nog gaat worden. Elke keer weer als ik in die heldere blauwe ogen van je kijk, of ze nu stralen van blijdschap of dof zijn van verdriet, elke keer weer kijk ik door die twee spiegeltjes naar mezelf. Dan besef ik dat alles wat ik je zie doen of hoor vertellen spiegel aan mijn eigen ervaringen en dat ik zodoende alleen mezelf maar kan zien. Dan besef ik hoe moeilijk het is om jou jezelf te laten zijn. En dat al mijn aanwijzingen, mijn goed bedoelde adviezen al mijn hulp zal resulteren in meer mama i.p.v meer Iris. En dat dat beslist niet is wat ik wil. Lieve Iris, ik wil je de aankomende jaren nog veel beter leren kennen. Ik zal je aanmoedigen het leven zelf te ontdekken, je eigen ervaringen te hebben en je eigen prachtige Ik te ontdekken. Ik zal mijn best doen je los te laten en je de ruimte te geven. Maar bovenal zal ik je volgen waar je ook gaat omdat ik zoveel van jou leren kan. Je bent een prachtmeid en ik ben een trotse moeder.

Liefs,
Mama.

Hoe werkt de Holistische GezinsTherapeut

De Holistische GezinsTherapeut werkt volgens een aantal principes omtrent het kind en omtrent de ouder. Deze eigen kijk op zowel het kind als de ouder maakt de therapievorm uniek en doeltreffend. Verder werkt de coach met bekende technieken als de spiertest, Emotioneel in Balans, visualisaties, affirmaties en kernverlangens. De Holistische GezinsTherapeut is opgeleidt vanuit meerdere visies. De holistische benadering, antroposofie, het enneagram en wetenschap staan in deze opleiding naast elkaar. In alle visies zitten waarheden verborgen die het de coach mogelijk maakt om zelf een zo breed mogelijke visie te ontwikkelen.

Werken met kinderen van deze tijd komt in de meeste gevallen neer op het begrijpen wat de motivatie van het kind is voor zijn gedrag. Hierdoor hoef je geen dikke boeken te lezen of ingewikkelde lezingen bij te wonen. Hiervoor hoef je alleen maar naar jezelf te luisteren. Alles wat jij nodig hebt om het kind te begeleiden zit al in jou. Vul je dan ook niet met theorie maar laat de theorie je aanraken. Lees boeken die je raken, die je even terug zetten in de tijd of je doen realiseren dat er nog wat oud zeer op te ruimen is. Wanneer je jezelf toestaat om te ervaren zul je veel herkenning vinden in de ervaringen van het kind. Alleen vanuit jouw levenservaring kun je je medemens pas echt helpen.

De kinderen van deze Tijd zijn wijs genoeg om hun eigen weg te volgen. Ze zijn sterk, gevoelig en ze bezitten een hele eigen-wijsheid. We zullen zien dat juist deze kinderen vastlopen in onze maatschappij. Soms zit de blokkade in het kind zelf en soms biedt de directe omgeving van het kind geen ruimte aan het kind om zichzelf te zijn. Tijdens de opleiding werken we met verschillende casussen zodat je kennis kunt maken met deze verschillende vormen en bijbehorende behandelplannen.

De opleiding gaat uit van de volgende grondbeginselen:

- Kinderen zijn zelf hun grootste heelmeester!
- De maatschappij is goed zoals het is.
- Het gedrag/ de ziekte van het kind is dé manier van het kind om te overleven.

Kinderen zijn zelf hun grootste heelmeester

Ieder mens bezit een zelfhelend vermogen. Dit is bij jonge kinderen nog sterk aanwezig. Naar mate we ouder worden creëren we overtuigingen waarbij we het zelfhelend vermogen ondermijnen. Hierdoor worden we afhankelijk van externe mensen als therapeuten, doktoren om ons beter te kunnen maken. Onze maatschappij gelooft nu eenmaal meer in kennis en wetenschap dan in intuïtie en intentie. We brengen een kind al gauw naar een dokter ipv dat we vertrouwen op het helend vermogen van het kind zelf. Des te vaker we een kind naar de dokter brengen des te meer het kind gaat geloven dat zijn gezondheid afhankelijk is van de dokter zijn kennis. Des te minder zal het kind in staat zijn om zijn zelfhelend vermogen aan te spreken. De opleiding gaat er van uit dat wanneer we de omgeving van het kind vrij maken om het kind te laten zijn wie het is hij voldoende krachten heeft om zichzelf te genezen.

De maatschappij is goed zoals hij is.

Ouders die vastlopen met hun kind mopperen vaak dat de maatschappij niet voldoet aan de behoeften van hun kind. De maatschappij zou nog niet klaar zijn voor kinderen die zo extreem gevoelig zijn. De opleiding Gezins en kindercoach gaat niet mee in deze stelling. Alleen al het feit dat het kind NU geboren wordt wil zeggen dat de maatschappij voor dit kind precies goed is zoals het is. Natuurlijk mag er wel wat veranderen in deze maatschappij maar het zal nooit beperkend werken voor de groei van het kind. Alle beperkingen die het kind ervaart zal juist dit kind helpen om te worden wie het is. Wanneer we volhouden dat de maatschappij niet goed is zoals het is creëren we voor het kind een angstige leefomgeving. Het kind kan immers niet alles overzien en is afhankelijk van de visie van de ouders. Toch is het deze maatschappij waarin het kind zijn eerste stappen mag zetten en mag ervaren wat de maatschappij voor hem mag betekenen. Door te leven vanuit angst ondermijnt je als ouder de grote moed waarin het kind de wereld betreedt.

Het gedrag/ziekte van het kind is de manier van het kind om te overleven

Kinderen lopen gedurende hun jeugd veel spanningen op. Deze spanningen ontstaan doordat je als ouder nu eenmaal niet in alle behoeften van het kind kunt voorzien. Hier kun je meer over lezen onder het kopje kernverlangens. De spanningen die een kind oploopt moet het ook weer kwijt. Een kind is heel goed in staat om deze spanningen op zijn manier de baas te kunnen. Het ene kind klimt in de gordijnen om te ontladen, de ander krijgt woedeaanvallen waarvan het zelf niet weet waarom het zo reageerde weer een ander krijgt eczeem of astma. Elk kind heeft zijn manier om binnen de afhankelijke situatie waarin hij zich bevindt een oplossing te vinden voor zijn opgebouwde spanning. Hierdoor is het kind in staat om te overleven. Wanneer we het gedrag afkeuren of dmv medicijnen het gedrag of de fysieke klacht gaan onderdrukken ontnemen we het kind zijn manier om de spanning te uiten en zal het een andere manier moeten vinden om zijn spanning kwijt te kunnen. Hierdoor ontstaan weer nieuwe klachten. De Holistische GezinsTherapeut gaat op zoek naar de reden waarom het kind spanning opbouwt. Hierdoor krijgt het kind de vrijheid om zijn gedrag of fysieke klacht los te laten.

Ouders

When one great wise man have been asked how to become good parents, he told a small story in response: Being on a visit in one house, I sat in a garden and talked to the little boy. He was no more then 6 years old. I have asked him: " What is your name? " And a boy has told: " Earlier I thought, that my name is "No". Now I have started to go to school and have learned there, that it not my name ". The child has told something extremely important.

The child happens is being angry with mother very often, and this is not in vain. Mother forbids a lot, mother often say "No". It is difficult to avoid, in fact we also have been brought up the same way. However let's try to say "Yes" to the child! Do not forbid to children to be themselves, simply love your children and enjoy their freedom, let them make mistakes and help them to see, where they have made a mistake.

Osho

Voordat ouders bij een Holistische GezinsTherapeut komen, hebben ze vaak al een heel traject afgelegd. Het vertrouwen naar zichzelf en naar het kind toe is geschaad. Het verhaal is vaak dramatisch en vertoont de onmacht waarin de ouder vanuit zijn denkwereld is terechtgekomen. Wanneer je met de ouder meegaat in zijn verhaal kom je in dezelfde vicieuze cirkel terecht als waarin de ouder al een tijdje doordraait.

De opleiding gaat uit van het idee dat:

- Het verhaal is gekleurd door de beperkte visie van de ouder
- Het verhaal is gekleurd door de onmacht en de strijd van de ouder
- Zowel het kind als de ouder reageren vanuit het idee dat ze het goede doen
- De ouder heeft alles al in huis om het kind effectief te kunnen helpen

Het verhaal is gekleurd door de beperkte visie van de ouder

Wanneer er een ongeluk plaatsvindt in de straat en je vraagt daarna aan tien omstanders wat en hoe het gebeurd is dan hoor je tien verschillende verhalen. Hoe komt dat? En wat is dan de waarheid? Is er überhaupt één waarheid? Ieder mens leeft zijn leven vol ervaringen. Elke ervaring in je leven wordt opgeslagen in je lijf. Wanneer er een gebeurtenis plaatsvindt als een ongeluk dan zal deze gebeurtenis eerst als plaatje binnenkomen in je rechterhersenhelft. De linkerhersenhelft gaat daarna op zoek naar herkenning vanuit eerdere ervaringen. Wanneer het deze herkenning gevonden heeft brengt hij de plaatjes bij elkaar en krijg je een eigen visie op hetgeen je waargenomen hebt. Deze visie is dan wel gekleurd vanuit eerdere ervaringen. Door die eerdere ervaring zul je minder makkelijk in staat zijn om neutraal naar deze nieuwe ervaring te kijken. Zo werkt het ook bij opvoeden. We zijn allemaal kind geweest. Iedereen heeft ervaring opgedaan in hun jeugd die leuk en minder leuk waren. Wanneer je kind een soortgelijke ervaring op doet zal je linker hersenhelft dus contact maken met jouw eerdere ervaring. Hierdoor raakt je blik op het kind gekleurd en ben je niet meer in staat om te zien en te horen wat het kind nodig heeft.

Het verhaal is gekleurd door de onmacht en de strijd van de ouder

Vaak heeft de ouder al een heel traject achter de rug voordat het hulp zoekt. Daar waar het bij andere ouders zo van een leien dakje lijkt te gaan voelt de ouder zich

vaak te kort schieten in zijn problemen met het kind. Waarom luistert mijn kind niet? Waarom plast het nog steeds in zijn broek? De ouder heeft in zijn hoofd of naar de buitenwereld toe al vaak zijn beklag gedaan over zijn kind. Als een soort verontschuldiging dat het hem niet lukt om zijn kind op te voeden zonder lichamelijke klachten en volgens de normen en waarden van de maatschappij. De onmacht en de strijd van de ouder lijkt zich te richten op het kind maar is in wezen een strijd met zichzelf. Waarom ben ik niet in staat om mijn kind gelukkig te maken?

Zowel het kind als de ouder reageren vanuit het idee dat ze het goede doen.

Het is van belang om in te zien dat zowel de ouder als het kind denkt goed te doen. Hoe vreemd of destructief een actie soms ook lijkt, de intentie erachter is ALTIJD om goed te doen. Ieder mens geeft aan zichzelf een rechtvaardiging weer voor zijn gedrag. Het leidt tot een negatieve spiraal wanneer dit in twijfel getrokken wordt. Het is dan ook altijd van belang om te kijken naar WAT de intentie zou kunnen zijn geweest achter het gedrag ipv te kijken naar wat het effect is. En vanuit die intentie een andere oplossing zoeken die wel het gewenste effect heeft. Het is belangrijk voor de ouders dat ze het vertrouwen in zichzelf en het kind weer terugvinden. Als coach laat je de ouder zien dat het kind naar omstandigheden goed denkt te doen.

De ouder heeft alles in huis om het kind te kunnen helpen

Een kind groeit op binnen de wereld van de ouders. De waarden en normen van de ouders, de manier waarop ze in het leven staan, met hun medemensen relateren, of ze voor zichzelf op komen of ze hun grenzen kunnen stellen etc.etc. Een kind ziet, hoort en ervaart en zal daar op zijn manier weer op reageren. In de praktijk zie je dat het kind of de manier van de ouders overneemt of juist het tegenovergestelde gedrag gaat vertonen. Een feit blijft dat waar de ouders moeite mee hebben het kind ook moeite mee krijgt. Doordat het kind er moeite mee krijgt, zien de ouders hun eigen pijn geprojecteerd worden bij hun kind. Dit wakkert weer hun eigen pijn aan en zal de ouder uitnodigen iets met die oude pijn te doen. Door met zichzelf aan de slag te gaan zal de ouder zijn kind de hand kunnen bieden die het nodig heeft. Zo helpt de ouder het kind en het kind weer de ouder.

Op een spiritueel niveau zou je kunnen zeggen. Het kind is niet voor niets bij deze ouder gekomen. Deze ouder heeft dus alles in huis om het kind dat te geven waar het behoefte aan heeft in dit leven. Zowel de leermomenten als de plezierige momenten.

Kinderen van deze tijd

“Jij met al je cursussen, voor mij is het instinct!” Dit waren de woorden van mijn negenjarige zoon Jesse nadat we allebei op adem waren gekomen na een flink meningsverschil. En hij heeft gelijk. Zoals gewoonlijk. Niet dat ik altijd gelijk zie wat hij bedoelt. Maar meestal als ik er even over nagedacht heb, dan heeft hij gelijk. Zo ook nu. Volgens Jesse leer ik op al die door mij gevolgde cursussen ‘trucjes’ om me te herinneren wie ik ben en de daarbij behorende levensvisie. Terwijl hij gewoon vanuit zijn natuurlijke Zijn in het leven staat. Dit is voor mij als volwassene soms al lastig te begrijpen, laat staan voor een kind van negen.

Stel je eens voor dat iemand zich boven je stelt, die je vertelt wat je wel en niet mag doen, hoe het wel en niet hoort en tegelijkertijd doet die persoon zelf precies hetzelfde als jij. Met het enigste verschil dat die persoon het niet van zichzelf ziet omdat het zijn schaduw kant is. (Een karaktertrek die hij zelf nog niet kent) Nu word jij terechtgewezen, naar je kamer gestuurd. Terwijl die persoon zelf rustig op dezelfde voet verder gaat. Totaal onrechtvaardig. Wat gebeurt er dan? Het gevoel van onrechtvaardigheid, de machteloosheid moet eruit. De een doet dat stil, huilend in zijn kamertje, de ander komt in opstand, en geeft zijn broertje een schop. Jesse doet geen van tweeën. Jesse wordt boos. En wel zo boos dat je er niet omheen kunt. Hij slaat met zijn hoofd tegen de muur, trekt zijn haren uit zijn hoofd en van pure onmacht kan hij amper nog uit zijn woorden komen.

Op zo’n moment weet ik dat ik fout zit. Niet dat ik me er bij neerleg hoor. Nee, ik ga er tegenin. Ik ben zijn moeder, ik ben ouder, vooral wijzer en ik neem dit niet van mijn negenjarige zoon. Ik zal hem wel eens vertellen dat hij het helemaal fout ziet. Uiteindelijk na veel strijd kan ik hem alleen maar gelijk geven. De strijd is onnodig en zorgt voor veel energieverlies. De wijze waarop ik nu in het leven sta zorgt ervoor dat deze strijd ook zelden nog voorkomt. Maar soms op een onbewaakt ogenblik vergeet ik even wie ik ben en wat ik hier kom doen op deze aarde. Soms is daar mijn angst, mijn verwarring van waaruit ik de machtspersoon ga spelen. Om deze angsten en verwarring om de pijn waarmee hij me confronteert aan te kunnen, creëer ik een machtspositie. Ik ben even op de hoge rots geklommen om hem van boven af toe te spreken over hoe ik denk dat hij zich zou moeten gedragen. Jesse is een wijs jongetje van negen jaar. Hij herkent onmiddellijk wanneer ik vanuit pijn reageer en hij wijst mij feilloos op de dingen die ik nog te leren heb in dit leven.

De kinderen van deze tijd leven vanuit hun gevoel. Wanneer hun gevoel zegt dat iets goed voelt, dan gaan ze ervoor. Ook al lijkt het voor ons niet logisch. Maar ja, wij leven dan ook vanuit ons denken. En wat is nu betrouwbaarder? Je gevoel of je hoofd. Ik denk dat het handig is om van alle twee gebruik te maken, door het denken ons gevoel te laten ondersteunen. Wij als volwassene zijn gewend om onze ratio voorop te stellen. Kinderen hun gevoel. We hebben dus een omgekeerd leerproces. Voor kinderen is het belangrijk om hun ratio te stimuleren, en voor ons is het belangrijk om niet alles van onze rationele logica af te laten hangen.

Meer op ons instinct af te gaan dus. En dat zijn de woorden die ik na een verhitte strijd als toetje kreeg voorgeschoteld van mijn zoon.

Sylvia Leegwater, Spiegelbeeld februari 2006

De technieken en visies in de opleiding

In de opleiding Holistische GezinsTherapie werken we vanuit verschillende visies en maken we gebruik van meerdere technieken. Zo kun je gaandeweg de opleiding je eigen mening vormgeven en ontdekken welke technieken jou het beste liggen.

Antroposofie

Tijdens de opleiding werpen we een blik op de antroposofie. Antroposofie is ontwikkeld door Rudolf Steiner (1861-1925), wetenschapper, filosoof en kunstenaar. Als kind reeds beleefde hij de geestelijke wereld net zo concreet als de fysieke wereld om hem heen. In deze spontane waarnemingen lag de kiem van een bijzonder levensplan: het funderen van een nieuwe weg tot inzicht die uitgaat van materie en geest als één geheel en mensen in staat stelt daarin meer kennis en inzicht te verwerven. Even doorslaggevend als het werk van Steiner voor de geschiedenis van antroposofie is het werk van de mensen die dit hebben voortgezet in innerlijke scholing, wetenschappelijke studie en maatschappelijke werkzaamheid. Dit heeft geleid tot menige vakinhoudelijke vernieuwing. Op gebieden als landbouw, geneeskunde, onderwijs en geestelijke zorg maar ook in architectuur, beeldende en muzische kunsten groeide antroposofie uit tot een inspirerende bron bij het zoeken en inslaan van nieuwe wegen.

In het hart weeft het voelen
 In het hoofd straalt het denken
 In de leden werkt het willen
 Wevend in de stralen
 Werken in het weven
 Stralend in het werken
 Dat is de mens.

Rudolf Steiner

Spiertest

De basis voor de Thought Field Therapie ligt bij de chiropractor George Goodheart, psychiater John Diamond en psycholoog Roger Callahan. George Goodheart ontwikkelde de basis voor kinesiologie, waarbij men uitgaat van de spiertest. De spiertest blijkt een zeer sterk instrument te zijn om met het onbewuste te communiceren en duidelijke ja/nee antwoorden te krijgen. Door de sterkte van de spier te testen, kan men antwoorden krijgen. Een incongruentie tussen het bewuste en het onbewuste levert een stressreactie op de spier. Bij een ja-antwoord, waarbij het onderbewuste het eens is met de vraag, ontstaat er een spiersterkte. Bij een nee-antwoord waarbij het onderbewuste het oneens is met de vraag, ontstaat er een spierzwakte. Kinesiologie is sinds 1970 een hulpmiddel bij de diagnose stelling bij veel chiropractors, homeopaten en alternatief therapeuten. Roy Martina heeft deze spiertest uitgewerkt tot de o-ring test. De spieren van je vingers geven een duidelijk signaal af en worden niet snel vermoeid.

Emotioneel in Balans

Binnen de opleiding maken we gebruik van de techniek Emotioneel in Balans. Emotionele Balans houdt in dat lichaam en geest volkomen in balans zijn. En de energie in het lichaam vrij kan stromen. Oude onverwerkte emoties kunnen het energie systeem blokkeren. Emoties die niet of niet goed verwerkt zijn, vormen een blokkade in het lichaam. Een blokkade veroorzaakt emotionele onevenwichtigheid wat zich op verschillende wijze kan uiten in lichamelijke en geestelijke klachten. Deze blokkades kunnen we terug vinden op bepaalde punten (acupressuurpunten) in de energiebanen (meridianen) van het lichaam. Met behulp van een simpele spiertest en het activeren van deze acupressuurpunten kan de energie in de meridianen weer gaan stromen. En zien we de bijbehorende klachten verdwijnen. Het activeren van deze acupressuurpunten gaat o.a. door middel van tappen of masseren van dit punt. Door tijdens het activeren ook nog een affirmatie uit te spreken geven we de hersenen een positief signaal mee. Voor E.B. doet het er niet toe of een blokkade ontstaan is door een ernstige of minder ernstige ervaring. Op energetisch niveau valt dat onderscheid weg. Het gaat er dan alleen maar om of de energie vrij kan stromen of niet.

Affirmaties

Affirmaties zijn bekrachtigende zinnen met een positieve intentie. Door middel van het uitspreken van een affirmatie geef je je hersenen de boodschap om volgens een bekrachtigende overtuiging te gaan leven ipv ontkrachtende overtuiging.

Een ontkrachtende overtuiging kan zijn: Ik ben het niet waard. De bekrachtigende overtuiging wordt dan: Ik ben het waard. Dit kun je verder doorvoeren door de zin te vergroten naar: Ik ben het 100% waard onder alle omstandigheden.

Visualisaties

Visualisaties zijn beeldende gedachten. Je onbewuste werkt via beelden. Het meest herkenbaar zijn daarbij je dromen. Dromen zijn boodschappen vanuit je onbewuste. Visualisaties gebruiken we om een bekrachtigend beeld neer te zetten. Wanneer het beeld eenmaal ontstaan is, wordt het makkelijker om het ook echt waar te maken. Door het beeld schep je een positieve energie waarin alles in jou gelooft dat je gaat bereiken waar je naar verlangd. Je hebt het jezelf al zien doen.

Innerlijk Kind

Ervaringen uit onze jeugd oefenen een grote invloed uit op ons dagelijks leven. We zijn gevormd door de wijze waarop onze ouders het leven benaderden. De wijze waarop onze ouders omgingen met momenten van stress, relaties, hun eigen lichaam etc. kunnen wij terug vinden in de manier waarop wij de wereld om ons heen benaderen.

Ieder van ons draagt een innerlijk kind mee. Een kind dat reageert vanuit pijn, verdriet, angst of woede. Een kind dat gehoord wil worden. Gezien wil worden. Een kind dat we keer op keer wegduwen wanneer het de moed heeft gevonden om door onze ijzeren harnas van zelfbescherming heen te dringen. Innerlijke kinderen draag je mee vanuit gebeurtenissen in je jeugd waarin je je niet begrepen voelde. Elk keer wanneer jij je als kind niet begrepen voelde, niet gehoord of gezien werd ontstond er een klein afgescheiden deel in jou. Een deel dat niet verder is gegroeid. Een deel dat stil is blijven staan in een tijd waarin het kind onbegrip ervoer. Dit deel zal van tijd tot tijd aangeraakt worden door ervaringen in het NU.

Jouw kind zal opstaan, zich uiten en er naar verlangen om alsnog gezien en gehoord te worden. Helaas komt ons volwassen deel daar tegen in opstand. De afkeuring naar de gedragingen van onze innerlijke kinderen is groot. Wij hebben geleerd ons volwassen te gedragen. Verantwoordelijk, sociaal, aangepast zoals de maatschappij van ons verlangd. Deze kinderen gedragen zich naar gelang hun leeftijd en gaan dwars door al onze aangepaste gedragingen heen. Zo zie je in de praktijk vaak dat er door een herkenning van de ouder bij zijn kind de ouder terugschiet in het verdriet, angst of de woede van een innerlijk kind. Op dat moment staan er twee kinderen tegenover elkaar.

Kernverlangens

In de eerste 21 jaar in je leven wordt de basis gelegd voor je verdere leven. Dit is de reden waarom je in deze jaren vooral informatie opneemt. Dit houdt automatisch in dat je als kind veel behoeften hebt aan informatie. Het liefst vanuit je directe omgeving: je ouders. De eerste levensbehoeften zijn natuurlijk zuurstof, eten, drinken, warmte en lichamelijk contact. Wanneer hier aan voldaan is krijgt de kind de behoefte om te ontwikkelen. Om zich te kunnen ontwikkelen heeft het kind input nodig. Deze input krijgt het kind door middel van een twaalftal kernverlangens. Wanneer een van deze verlangens niet wordt vervuld ontstaat er in het kind een tekort. Het kind ervaart dat er niet genoeg van hem is gehouden en zal in alle relaties in zijn leven gaan zoeken naar de vervulling van dit kernverlangen. De kernverlangens zijn acceptatie, zorg, geruststelling, vertrouwen, bewondering, aanmoediging, goedkeuring, begrip, respect, erkenning, bevestiging en waardering.

Liefde onderverdeeld in twaalf facetten

“Jij hebt geen respect voor mij” vertelde mijn 5-jarige zoon na mijn terechtwijzing dat hij geen respect toonde voor zijn moeder. Een veel te wijze opmerking natuurlijk voor zo’n klein hummeltje maar hij had gelijk. Door hem mijn mening op te dringen had ik geen respect voor zijn mening. Terwijl ik in de volle overtuiging verkeerde dat ik gelijk had en hij naar mij moest luisteren was ik dwars over zijn eigen wil heen gestapt. Ik vroeg hem mij iets te geven, wat ik van mijn kant niet aan hem kon geven. Respect. Dit resulteerde in een boos mannetje dat zich niet begrepen voelde en niet mee wilde werken aan het geen ik van hem verlangde.

Jesse en ik hebben een moeilijke start gehad. Vanaf het moment dat Jesse geboren was en twee priemende blauwe ogen dwars door mij heen leken te kijken, voelde ik me schuldig. Schuldig over alle twijfels die gedurende de zwangerschap aan me knaagde. Schuldig aan de momenten van pure afkeer voor mijn zwangere lichaam en de momenten dat ik deze afkeer op dit kleine baby’tje projecteerde. Alsof hij mijn leven overhoop gooide. Dit mannetje met zijn gebalde vuistjes en grote frons op zijn voorhoofd was mijn kindje maar er waren momenten waarop het leek of de rollen waren omgedraaid. Dan was hij de slimste van ons twee en voelde ik me dom en klein. Tot de dag van vandaag heb ik dat gevoel behouden. Zijn opmerkingen zijn scherp en trefzeker en zijn in staat om het allerslechtste en het allermooiste in mij naar boven te halen. Hoe vaak heb ik me niet schuldig gevoeld over onterechte woede uitbarstingen? Hoe vaak heb ik hem niet beschouwd als het mooiste cadeau wat ik me wensen kon?

Voor de zoveelste keer staan we boos tegenover elkaar. En ik kan duidelijk van zijn gezicht aflezen dat hij het nogal dom van mij vindt om te verwachten dat hij respect toont voor mij terwijl ik niet in staat ben om het goede voorbeeld te geven.

Respect is een van de twaalf kernverlangens die een kind nodig heeft om op te groeien. Zorg, geruststelling, bewondering, vertrouwen, aanmoediging, goedkeuring, begrip, erkenning, bevestiging, waardering en acceptatie zijn de andere elf. Uiteindelijk vormen alle twaalf kernverlangens bij elkaar de aandacht die we LIEFDE zouden kunnen noemen.

Gedurende ons hele leven hebben we behoefte aan liefde. Gedurende ons hele leven hebben we behoefte aan alle twaalf de kernverlangens. Het kind wil en mag ze van zijn ouders verwachten. En dat is niet zo simpel als dat het in eerste instantie lijkt. In de praktijk ziet een kind deze twaalf verlangens zelden helemaal vervuld. De mening over het wel of niet krijgen van een kernverlangen kan tussen ouder en kind verschillen. Als ouder kun je er van overtuigt zijn dat je het wel geeft en toch kan je kind op een dag bij je komen en zeggen: Mam, ik heb me door jou nooit gerespecteerd gevoeld. Hoe kan dat nou?? De clou zit hem in de manier waarop we het kernverlangen denken te vervullen voor onze kinderen. Een groot deel gaat onbewust en is gebaseerd op onze eigen ervaringen. Wij hebben als kindzijnde deze behoeften stuk voor stuk óf meegekregen óf we zijn ze te kort gekomen. Sommige kernverlangens zijn in jouw jeugd misschien wel helemaal niet vervuld. Terwijl andere gedeeltelijk vervuld zijn. Soms zijn ze wel vervuld maar niet op de manier zoals jij het graag had gezien. En dan ontstaat er alsnog een gevoel van tekort.

Ieder kind heeft zijn specifieke verlangen en wensen. Het vraagt van ons als ouders een open blik om te kunnen zien waar het kind precies behoefte aan heeft. We zijn zo snel geneigd om vanuit onze eigen ervaringen in te vullen wat onze kinderen nodig hebben. Hoe zou het zijn als jouw kind op een dag voor je staat om je te vertellen dat het iets gemist heeft? Zou je daar open voor staan? Zou je kunnen luisteren naar de specifieke wensen van je kind?

In elke ontwikkelingsfase van het kind zijn er een aantal kernverlangens die eruit springen. Deze kernverlangens zijn dan op dat moment net even belangrijker dan de andere. Zo zie je wanneer een kind geboren wordt dat het kernverlangen Acceptatie even heel belangrijk is. Het kind heeft behoefte om geaccepteerd te worden voordat het zich veilig kan gaan voelen. In welke mate voel jij je geaccepteerd? In welke mate voel jij je veilig met jezelf en in je omgeving? Als jij jezelf kunt accepteren kun je ook je kind accepteren.

Een puber zoekt Erkenning en Bevestiging. Wanneer de puber voldoende erkenning en bevestiging krijgt zal het deze belangrijke ontwikkelingsfase, waarin het zich los maakt van de ouders, goed doorlopen. Zo niet dan zal deze ontwikkeling stroever gaan. We zien dan ook dat het kind in zijn verdere leven op zoek gaat naar die erkenning of bevestiging die hij of zij gemist heeft. Hij of zij zal op latere leeftijd compensaties gaan zoeken in zijn werk of in zijn relaties om het gemis uit zijn jeugd te vervullen. Iedere fase in een kinderleven heeft zo zijn eigen specifieke kernverlangens. Iedere fase in een kinderleven heeft zo zijn eigen specifieke behoefte aan liefde. Welke verlangen heb jij overgehouden uit je kindertijd?

Je zou kunnen zeggen dat de kernverlangens de brandstof is waarop de verschillende fasen van een kind zich ontwikkelen. Zonder die brandstof loopt de motor niet. Luister daarom naar je kind wat zijn of haar behoeften zijn. Ga er niet te snel van uit dat je het al geeft. De beleveniswereld van het kind zou wel eens heel anders kunnen zijn. Sta open voor de behoeften van je kind en wees alert op je eigen behoeften. Misschien staat er op een dag bij jou ook een mannetje of een vrouwtje voor je die net als Jesse je haarscherp verteld aan welk deel van liefde hij of zij behoefte heeft.

De werkwijze van een Holistische GezinsTherapeut

De gezins en kindercoach werkt vanuit een protocol. Het protocol is zo opgesteld dat de coach als vanzelf een nauwkeurig beeld krijgt van:

- Bij wie de problematiek ligt. Heeft het kind een blokkade of is de omgeving beperkend voor het kind om zijn weg te bewandelen.
- Is de problematiek ontstaan door het gemis aan een kernverlangen
- Is de problematiek ontstaan door een blokkade vanuit de natuurlijke ontwikkeling van het kind.

Bij wie ligt de problematiek

Vanuit de Reversie Methode® is het duidelijk dat de problemen soms wel bij het kind lijken te liggen maar dat dat lang niet altijd zo is. Sterker nog: Wanneer we het kind met het probleem helpen is de kans groot dat het kind een nieuw probleem creëert. Wanneer we niets aan de omgeving van het kind veranderen heeft het kind nog steeds geen ruimte om te groeien en zal het spanningen op bouwen die er uit komen door middel van gedrag of een fysieke kwaal. Het protocol zit zo in elkaar dat het al snel duidelijk wordt met wie we moeten werken. De ouder of het kind of beide. In de praktijk zien we vaak dat wanneer we de blokkades bij de ouder weghalen het kind weer de ruimte krijgt om zichzelf te ontwikkelen.

Gemis aan een kernverlangen

De kernverlangens zijn de brandstof voor de ontwikkelingen die het jonge kind door maakt. Wanneer een kernverlangen niet vervuld wordt houdt dat automatisch in dat de bijbehorende ontwikkeling stagneert. Zoals al eerder aangegeven is: wat je niet kent kun je niet doorgeven. Wanneer een ouder zelf een gemis heeft ervaren is de kans groot dat dit gemis doorgegeven wordt aan de kinderen. Door middel van het protocol testen we uit om welk kernverlangen het gaat, of er blokkades op zijn en wat het kind en/of de ouder nodig heeft om dit kernverlangen alsnog te ontwikkelen.

De natuurlijke ontwikkeling van een kind

De natuurlijke ontwikkeling van een kind is een proces van 21 jaar. Na dit proces begint het hele proces weer opnieuw. En daarna weer opnieuw en opnieuw. De ontwikkelingsfases in dit proces zijn het creëren van veiligheid, verbondenheid, zelfstandigheid, ik en de ander, intimiteit en kwetsbaarheid en verantwoordelijkheid.

1. Ontwikkeling van Veiligheid	van 0 tot 6 maanden
2. Ontwikkeling van Verbinding	van 6 maanden tot 2 jaar
3. Ontwikkeling van Zelfstandigheid	van 2 jaar tot 8 jaar
4. Ontwikkeling van Ik en de ander	van 8 jaar tot 14 jaar
5. Ontwikkeling van Intimiteit	van 14 jaar tot 17 jaar
6. Ontwikkeling van Verantwoordelijkheid	van 17 jaar tot 21 jaar
7. Ontwikkeling van Vrijheid	21 jaar

De eerste 21 jaar zijn de belangrijkste jaren. Net als dat een kind op zijn 6^e rijp is om te leren lezen zijn is de eerste 21 jaar de tijd om deze 7 fases te ontwikkelen. Daarna is leren lezen nog best mogelijk. Het wordt alleen een stuk moeilijker. Zo

geldt dit ook voor de ontwikkelingsfasen van een kind. We krijgen elke 21 jaar de kans om deze fasen te ontwikkelen. De ontwikkeling zelf gaat echter een stukje moeizamer.

Voorbeelden uit de praktijk

Tijmen, vier jaar oud, heeft een allergie voor verschillende soorten voedsel. De allergie geeft vervelende rode plekken op zijn huid die erg jeuken. Door het jeuken krabt Tijmen zijn huidje open en ontstaan er lelijke plekken met veel pijn. Zijn moeder is al jaren bezig deze allergie te voorkomen door het menu aan te passen en verschillende etenswaren uit het dagelijkse voedingspatroon te schrappen. Ook loopt Tijmen vanaf zijn tweede levensjaar bij een homeopaat die tevens uittest waar Tijmen allergisch voor is. Door verschillende ondersteunende middelen hopen ze zo de allergie, of in ieder geval de lelijke pijnlijke plekken, de baas te blijven.

De realiteit is echter dat Tijmen nog steeds af en toe een flinke allergische reactie vertoont en de lijst met verboden producten steeds langer wordt. Een redelijk wanhopige moeder vond dan ook de weg naar mijn praktijk.

In het intakegesprek hoorde ik van de moeder dat het kindje een grote verlatingsangst vertoonde. Hij hangt sterk aan zijn moeder en hij heeft moeite met afscheid nemen wanneer hij naar school gaat. Ook heeft Tijmen al vroeg in zijn leventje een operatie gehad waarbij zijn neus- en keelamandelen zijn verwijderd en zijn oortjes zijn doorgeprikt. Verder geeft het kindje blijk van grote wijsheid, is hij soms hyperactief en heeft hij een spontane vrolijke uitstraling.

Het avondeten is echter een drama. Door de groeiende lijst met verboden etenswaren wordt het voor de moeder lastig om gevarieerd en lekker te koken. Daarbij komt ook nog eens dat de producten die Tijmen volgens de testen wel mag hebben, niet wil eten. Lastig! De sfeer aan tafel is soms niet gezellig, terwijl de moeder dat zo belangrijk vindt.

In de praktijk ben ik gaan werken aan een stukje bewustwording bij de moeder. Er spelen hier een aantal zaken.

- 1. De moeder voelt zich verantwoordelijk voor de gezondheid van haar kind en wil hem zoveel mogelijk 'gezond' voedsel laten eten. Dit uit zich in de strijd aan tafel om hem toch de producten te laten eten waarvan 'aangetoond' is dat Tijmen's lichaam daar goed op reageert.*
- 2. Tevens wil ze graag dat haar zoon die nare allergische reacties niet meer hoeft mee te maken. Ze voelt zich enigszins verantwoordelijk wanneer zoonlief deze reacties wel vertoont.*
- 3. Tijmen eet sommige dingen uit de verboden lijst heel graag en vindt het ook erg wanneer hij deze niet mag hebben. Ergens diep van binnen heeft de moeder het gevoel dat ze gefaald heeft.*
- 4. De extreme verlatingsangst en fysieke problemen zoals de neus-, keel- en ooroperatie geven een dieper onderliggend probleem aan.*

De kinderen van nu, waarvan Tijmen een prachtig voorbeeld is, zijn sterke kinderen. Vanuit hun intuïtieve denken en voelen weten ze haarscherp wat wel of niet goed voor hen is. Ze voelen van een afstand al aan welk eten wel geschikt is en welk eten niet. Dit kan ook nog eens van dag tot dag verschillen. Voor Tijmen was het natuurlijk heel vreemd om voedsel te moeten eten waar hij zich naar bij

voelde en de dingen niet te mogen eten waar hij zich goed bij voelde. Als wat hij eet dan ook nog een grote emotionele lading krijgt bij zijn moeder, wat Tijmen, intuïtief als hij is, sterk aanvoelde, dan is de verwarring helemaal compleet.

Ik gaf de moeder aan dat Tijmen een stukje vrijheid nodig heeft om zelf te ontdekken wat hij wel en niet kan eten. Door Tijmen de dingen te laten eten die hij graag wilde, waaronder ook voedsel van de verboden lijst, ervoer Tijmen acceptatie van zijn Zijn. Er werd naar hem geluisterd.

Het behandelingsplan van de moeder bestond uit het leren accepteren dat Tijmen wijs genoeg is om aan te voelen wat zijn lichaam wel of niet kan verdragen. En we gingen samen werken aan het loslaten van het extreme verantwoordelijkheidsgevoel van waaruit zij haar moederrol vervulde. Nu kon zij haar kind de vrijheid geven om te ervaren, zonder onbewust de druk op Tijmen te leggen, dat zij zich verdrietig/machteloos voelde als hij weer een allergische reactie vertoonde.

Om de vrijheid bij Tijmen compleet te maken, bedachten we helende verhalen waarin we vertelden dat Tijmen nu al heel groot geworden was en dat het voor Tijmen niet meer nodig was om deze plekken te krijgen wanneer hij iets gegeten had wat zijn lichaampje niet zo fijn vond. De verhalen hadden allemaal als doel het zelfgenezend vermogen van Tijmen te stimuleren. Tijmen kreeg van zijn moeder de vrijheid om te zijn wie hij was en gaf tegelijkertijd via de verhaaltjes aan zichzelf weer dat het nu niet meer nodig was om allergische reacties te vertonen. De boodschap achter de verlatingsangst, de operatie en de allergie was één en dezelfde: Tijmen had het gevoel dat zijn wijsheid niet geaccepteerd werd. Hierdoor voelde hij zich opgesloten in een verwarrende situatie. Wat Tijmen nodig had was erkenning voor zijn eigen-wijsheid.

Twee maanden later belde een blijde moeder op om te vertellen dat het heel goed ging met Tijmen. Hij zwaaide vrolijk als ze wegging en ondanks dat hij heel af en toe nog bont en blauw zag, kon zijn lichaam bijna alles wat Tijmen wilde eten verwerken.

Een ander voorbeeld uit mijn praktijk gaat over een jongetje Tim. Tim is negen jaar en kan heel boos worden. Hij vecht veel. Zelf geeft hij aan dat hij soms zomaar boos wordt en dat hij dat heel vervelend vindt van zichzelf. Tim wilde graag zelf naar de praktijk komen. De kennismaking met moeder en zoon in de praktijk gaf me een mooi zicht op de onderliggende verhouding tussen hen. Tim werd heel kort gehouden, kreeg weinig ruimte en gaf een gefrustreerde indruk. Na wat oefeningen voor zijn boosheid, waarbij hij zichzelf vergaf voor zijn uitingen van boosheid, maakte ik een afspraak met de moeder alleen. Het verhaal over het intuïtieve kind, zijn wijsheid en het respect wat hij vraagt, gaf de moeder veel herkenning, zowel bij haar zoon als bij haarzelf. Zij bleek in haar jeugd vastgelopen te zijn op dit punt en kon haar kind vanuit haar eigen pijn niet de vrijheid geven zijn eigen weg te zoeken. Ondanks meerdere sessies om de blokkades, die zich in haar jeugd hadden gevormd, op te lossen, bleef ze haar kind kort houden. Ik heb toen verhalen gezocht die aansloten op de thema's eigen-wijsheid en de ruimte die elk kind nodig heeft om zijn eigen pad te volgen. Tim kon al goed lezen, maar ik vroeg de moeder om 's avonds voor het slapen gaan de verhalen voor te lezen, of andersom natuurlijk. Zo werkten moeder en zoon elke

avond aan een stukje acceptatie van henzelf en elkaar in een prettige, intieme sfeer.

Een maand later zag ik ze weer. Het waren twee andere mensen die mijn praktijk binnenstapten. Het respect naar elkaar was gegroeid in naar een diepere, warme verstandhouding. Moeder gaf ook aan dat Tim zich soms nog steeds boos kon uiten, maar dat haar reactie daarop totaal veranderd was. Hierdoor kreeg Tim de ruimte om de dingen op zijn manier te doen. Tim zelf was gewoon blij.

Denken doen en voelen

De opleiding Holistische GezinsTherapie draait op drie pijlers. Dat wil zeggen dat we zowel met het DENKEN, VOELLEN en DOEN werken. We zijn als mens niet allemaal hetzelfde en we leren en reageren allemaal op onze eigen unieke wijze. Toch kun je jouw reactie op situaties binnen de drie pijlers DOEN, VOELLEN en DENKEN plaatsen. Ben je een denker, een doener of een voeler?

De opleiding Holistische GezinsTherapie is een ervaringsgerichte opleiding waarin we veel aandacht besteden aan deze drie pijler. We starten bij het DOEN. Door middel van de oefeningen, de ervaring, krijgt de aangeboden theorie meer diepgang en betekenis. De theorie, het DENKEN, zal op deze wijze moeiteloos geïntegreerd worden. Tijdens het doen van de oefeningen kan er bewust of onbewust oud zeer aangeraakt worden. Het VOELLEN. Je leert als therapeut om te gaan met jouw emoties en met die van de ander. Zo leer je als vanzelf om te gaan met wat uiteindelijk in jouw praktijk bij jouw cliënten zich gaat voordoen.

We besteden in de opleiding veel aandacht aan de vrijkomende emoties en hoe je daar mee omgaat. Heling vind namelijk plaats op dezelfde drie pijlers: DENKEN, VOELLEN en DOEN. Een onverwerkte ervaring wil vanuit deze drie ingangen benaderd worden waardoor je de onverwerkte situatie echt kan verwerken tot op het niveau dat je er in het dagelijks leven geen hinder meer van ondervindt. We zijn geneigd om de onverwerkte situatie alleen via onze voorkeurs ingang te 'helen' en dit is niet voldoende om het voorgevallen incident achter je te laten. Op onverwachte momenten wordt je er toch weer mee geconfronteerd, meestal door je kinderen, en zal de pijn weer net zo groot lijken.

Ieder mens is uniek en iedereen heeft zijn eigen 'ingang'. Ook jouw cliënten! Het is daarom belangrijk dat je als coach de cliënt vanuit de verschillende pijlers kunt benaderen.

Ben je een voeler, reageer je op stresssituatie met emotie, dan zul je tijdens de opleiding geraakt worden door de verschillende oefeningen. Je krijgt bewustwording waarom de oefening je raakt en daardoor verandert je reactie, je gedrag, op een stresssituatie.

Ben je een doener, reageer je op een stresssituatie met een fysieke reactie, dan zul je tijdens de opleiding fysieke reacties ervaren door de verschillende oefeningen. Je krijgt bewustwording op deze reacties en daarmee ontlaad je jouw lichaam van spanning (emoties).

Ben je een denker, reageer je op een stresssituatie vanuit de analyse, dan zul je tijdens de opleiding verwart raken van de opgeslagen emoties en de onbewuste fysieke reacties van je lichaam. Je krijgt bewustwording en begrip over jouw reacties en daardoor kun je zowel emotioneel als fysiek ontladen.

Wanneer alle pijlers zijn onderzocht en hun spanning hebben losgelaten zal een ervaring verwerkt zijn. Dat betekent niet dat het litteken op je ziel is verdwenen. De ervaring heeft jou gevormd tot wie je nu bent en daardoor zal het altijd deel uit blijven maken van je leven. Doordat de spanning weg is, zal de ervaring niet meer negatief voor je werken maar zal het je juist helpen om dicht bij jezelf en jouw unieke kwaliteiten te blijven.

Holistische GezinsTherapie: De Opleiding

Je weet nu al veel over de opleiding holistische gezinstherapie. De eenjarige opleiding tot Holistische GezinsTherapeut start ieder jaar in januari en in september in Wormerveer. Om aan deze opleiding te kunnen deelnemen moet je aan zelfontwikkeling hebben gedaan. De reden is dat we onze therapeuten niet al hun blokkades en overtuigingen tijdens de opleiding willen laten verwerken.

Meer over de opleiding

Holistische gezinstherapie is een opleiding dat zich richt op het herstellen van de gezinsdynamiek. Het is een zelfontwikkelingsopleiding en een opleiding tot therapeut. Dit houdt in dat je naast de theorie ook zelf diverse processen in gaat, ervaart en doorleeft. Tijdens de opleiding ga je door de verschillende stadia heen van het opgroeiend kind. Zo maak je kennis met de peuter in jou, het schoolkind, de puber en de adolescent. Door je eigen innerlijke kinderen te ontdekken en te helen zul je als therapeut beter in staat zijn de problematiek van de cliënt te herkennen en erkennen.

Begeleiding tijdens de Holistische GezinsTherapie opleiding

De opleiding wordt gegeven in kleine groepjes. Je wordt door mij, Sylvia, intensief begeleidt in je persoonlijke processen en je krijgt feedback geeft op de aangeleerde methodiek.. Binnen deze groep oefen je regelmatig met je medecursisten en buiten de modules om met de stof die je tijdens de opleiding wordt aangereikt.

Hoofdtrainer en Co-trainers

Sylvia Leegwater is eigenaar van DreamChild, een opleidingsinstituut op het gebied van opvoeden en innerlijk kind werk. Zij is trainer van de opleiding Holistische GezinsTherapie. Ze heeft een eigen praktijk in Noord Holland, is moeder van drie volwassen kinderen en schreef al meerdere succesvolle boeken over ouders, kinderen en zelfontwikkeling.

Sylvia ontwikkelde de Reversie Methode® welke centraal staat in alle opleidingen en trainingen die Sylvia geeft. De Reversie Methode® staat voor het terugdraaien van de tijd waarin het kind symbool staat voor het innerlijk kind van de ouder zelf.

Holistische GezinsTherapie Diplomerings

Na het behalen van je diploma kun je je als Holistisch GezinsTherapeut vestigen. Holistische GezinsTherapie is een erkende beroepsopleiding.

Holistische GezinsTherapie opleidingstarief en inschrijvingsmogelijkheden

Voor actuele prijzen en data kun je op de website kijken www.dreamchild.nl