



Herstel

affectief contact

vermindert

probleemgedrag

*Alle ouders zitten wel eens met de handen in het haar over de opvoeding. Vaak is het dan een klus om het contact met het kind soepel en vanzelfsprekend te houden. 'Haptotherapie voor kind en ouder' kan uitkomst bieden. Centraal in deze vorm van therapie staat de gedachte dat het stimuleren van affectief contact tussen kind en ouders een positieve invloed heeft op probleemgedrag en opvoedingsbelasting.*

*Monica Pollmann*

Sensitief en responsief ouderschap gaat samen met een gunstige ontwikkeling van kinderen. Als ouders hun kinderen aanvoelen, als ze zich kunnen verplaatsen in het kind zonder zelf 'kind' te worden, kan er een veilig opvoedklimaat ontstaan. Dit

bevordert het hechtingsproces. We weten echter allemaal dat 'de ideale opvoeding' niet bestaat en dat zelfs in de meest ideale omstandigheden er momenten zijn waarop ouders soms opvoedingsvragen hebben. Hun kind kan zich bijvoorbeeld niet

concentreren of maakt veel ruzie, is heftig boos, heel verlegen of juist brutaal. Op den duur kan het contact tussen ouders en kind hieronder gaan lijden. In dergelijke situaties kan haptotherapie helpen de onderlinge band te herstellen.

#### **Affectief contact**

Haptotherapie voor kind en ouder (HKO) is een behandelingsvorm gebaseerd op de uitgangspunten van de haptonomie<sup>1</sup>. Doel is het kind en de ouder meer in contact te brengen met hun gevoelens en te leren hoe je die kan opmerken in je lijf. Hierbij staat het affectief contact met jezelf en met elkaar centraal. Met andere woorden: hoe soepel bewegen kind en ouders zich ten opzichte van elkaar én in zichzelf? Problemen kunnen het lijf namelijk vastzetten. Als je je rot voelt, stoot je je eerder tegen de tafel en bots je letterlijk en figuurlijk sneller met anderen. In deze therapievorm leren kind en ouder hun eigen midden en zwaartepunt weer te voelen zodat ze letterlijk en figuurlijk weer mee kunnen bewegen met hetgeen er om hen heen gebeurt. Daarnaast leren ze afstemmen op elkaar, met aandacht voor elkaars

<sup>1</sup> Haptonomie, te vertalen vanuit het Grieks als 'de regels van het gevoel en het aanraken', bestudeert en beschrijft menselijk contact en hoe dat beïnvloed wordt door het letterlijk en figuurlijk voelen (Boot, Een kwestie van gevoel, 2004).

eigenheid en ruimte. De hiërarchische lijn binnen een gezin, met wederzijds respect, is één van de uitgangspunten. De onvoorwaardelijke acceptatie door de ouder van het kind is het vertrekpunt bij de begeleiding. Vanuit deze acceptatie kan de ouder de veilige basis bieden voor het kind: voelen dat het goed is dat je er bent, precies zoals je bent.

### Voor wie en hoe?

Haptotherapie voor Kind en Ouder is bedoeld voor ouders met kinderen tot ±12 jaar, waarbij ouders lichte tot matige opvoedingsproblemen ervaren, kinderen mild internaliserend of externaliserend probleemgedrag vertonen en kinderen somatisch onverklaarde lichamelijke klachten hebben. De behandelingen HKO kunnen bestaan uit Affectief spel, Affectief aanraken, Modeling, en Psycho-educatie.

**Affectief spel** richt zich op affectief bevestigend contact en onderlinge communicatie. Het spel kan licht en speels zijn, zoals het samen met vader of moeder op een oefentol staan om het samenwerken en afstemmen op elkaar te stimuleren. Het spel kan ook geïntensiveerd worden. De oefeningen zijn dan gericht op het zoeken van een comfortabele houding in nabijheidscontact. Hiermee leert het kind hoe het zich weer kan toevertrouwen aan de ouder en leert de ouder hoe hij/zij een letterlijke veilige haven kan bieden aan het kind.

**Affectief aanraken** richt zich op gemak krijgen in het eigen lichaam. Hierbij ligt het kind op de behandelbank en de kinderhaptotherapeut raakt bevestigend aan. Zodra dat mogelijk is, doet de ouder hierin mee. In de bevestigende aanraking kan het kind zich weer prettig gaan voelen in het eigen lijf. Ook de ouders hervinden zo de vanzelfsprekendheid van het lichamenlijk contact

met hun kind. Hierdoor kunnen liefdevolle gebaren weer soepeler gaan stromen. In aanraakspel kunnen beiden ervaren wat op dat moment voor hen prettig voelt en wat niet. Ouders krijgen ideeën om thuis verder te gaan. Hierbij valt te denken aan voel-spelletjes zoals woordjes schrijven met je hand op de rug van de ander, een andere manier van lichamenlijke verzorging, een andere lichamenlijke houding tijdens het voorlezen of het insmeren van het kind voor het slapen gaan.

**Bij modeling** dient de wijze waarop de kinderhaptotherapeut het kind benadert als voorbeeld voor de ouder.

**Bij psycho-educatie** tot slot, geeft de kinderhaptotherapeut uitleg aan de ouders over wat hij/zij doet en waarom en hoe ouders hier thuis mee aan de slag kunnen met hun kind.

### Krachtig middel

Herstellen van contact tussen ouders en kinderen is, in al zijn eenvoud, een krachtig therapeutisch middel. Ouders en kinderen ervaren tijdens de therapie hoe ze in het contact weer positieve ervaringen met elkaar kunnen opdoen. Ze kunnen de draad oppakken na een periode waarin het plezier in zichzelf en in elkaars aanwezigheid wat verloren is geraakt.

### auteursinformatie

Monica Pollmann (Pedagoog MSc) is (kinder)haptotherapeut in eigen praktijk en ook als docent verbonden aan de academie voor haptonomie. Contact:info@haptonomie.nl

## Casus

Daan van 6 jaar komt met zijn moeder in de haptotherapiepraktijk. Hij heeft in zijn korte leven al veel blaasontstekingen en urologische onderzoeken achter de rug en zit gespannen in zijn lijf. Telkens weer ziet hij als een berg tegen nieuwe medische onderzoeken op.

Als Daan op de oefentol staat of op de grote bal zit, houdt hij zich met kracht in evenwicht. Een gesprekje over hoe akelig hij al die medische onderzoeken vindt, weert hij af omdat hij daar maar van moet huilen. Aan de behandelbank houdt Daan zijn benen strak en dicht bij elkaar, maar merkt dat zelf niet. Moeder wordt op de behandelbank uitgenodigd en komt met haar rug tegen de rugleuning zitten. Daan zoekt een plekje in deze 'stoel' tussen haar benen. Door moeder te laten ervaren hoe zij breed kan zitten, met zorg voor haar eigen comfort, ontstaat er ruimte voor Daan om te komen zitten. Pas als ze samen echt comfortabel zitten, raakt de kinderhaptotherapeut de benen van zowel moeder als zoon zodanig aan dat deze zich naar elkaar gaan voegen. Spelenderwijs leert de jongen dat het niet altijd nodig is om je hard te maken als er iets gebeurt wat moeilijk is. Hij voelt zijn benen zachter worden en kan zelfs na verloop van tijd soepel blijven als de kinderhaptotherapeut zijn benen steviger aanraakt. Dat iets waar je tegenop ziet minder vervelend voelt als je soepel blijft, snapt Daan nu niet alleen in zijn hoofd, maar voelt hij letterlijk in zijn lijf.