

SIFRA BASTMEIJER

DE GROENTJES

BLINK IS BOOS



Tekst

Sifra Bastmeijer

Illustraties

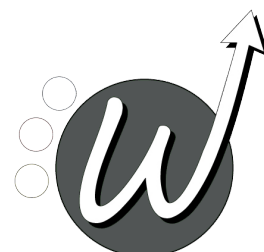
Daan van Oostenbrugge

Vormgeving

Kristi Wendel

Woerden

December 2020



DE GROENTJES

BLINK IS BOOS



VOORWOORD

Wat leuk dat je het voorwoord leest! Ik sla bij boeken meestal het voorwoord over, maar gelukkig heb jij op dit gebied een betere gewoonte. 1-0 voor jou! En dan ga ik je nu meer vertellen over waar je met het lezen van deze eerste zinnen aan begonnen bent...

Dit boekje is ontstaan in een heel vreemde periode, midden in de coronapandemie, in het jaar 2020. Toen er bij enkele opleidingen een groot tekort was aan stageplaatsen en er daarom buiten de bestaande kaders gedacht mocht worden. Op die manier is Kristi Wendel, studente Leisure en Events Management aan de Willem de Kooning Academie in Rotterdam, terecht gekomen bij WijS! in Woerden. Een praktijk voor speltherapie. Stap voor stap nam ze me mee in de verschillende fases van haar afstudeeronderzoek. Ik leerde veel over leisure en Kristi leerde veel over speltherapie. En het werd steeds duidelijker dat deze samenwerking wel eens iets heel moois zou kunnen opleveren.

Uiteindelijk werd het dit boekje, waarin het verhaal van Blink wordt verteld. Blink, die vaak boos wordt en daarvoor naar speltherapie gaat. Al lezende maak je kennis met (de werking van) speltherapie, de waarde van fantasie en hoe het kan dat spelen eigenlijk gewoon heel hard werken is. Een speelse manier om een serieus onderwerp onder de aandacht te brengen dus. Net speltherapie. Voor de ouders/verzorgers is er tevens een bijlage toegevoegd, die achtergrondinformatie biedt over de situaties waar Blink in terechtkomt. Middels een ster met nummer wordt aangegeven welke scène verwijst naar welk stukje informatie in deze bijlage.

Veel leesplezier!

Sifra Bastmeijer

EVEN VOORSTELLEN

Hoi! Ik ben Sifra. En ik ben dus speltherapeut. En ook orthopedagoog. Toen ik klaar was met de universiteit heb ik eerst een hele poos gewerkt als gedragswetenschapper. Ik probeerde toen kinderen en hun ouders/verzorgers te helpen door vooral heel veel na te denken, te onderzoeken, vragen te stellen, te luisteren en te vertellen. Ik mocht niet zoveel spelen met de kinderen. En dat vond ik lastig. Omdat het altijd veel makkelijker was om dingen te bespreken met de kinderen als ze aan het spelen waren. Bovendien wilde ik hen graag helpen om de moeilijke dingen makkelijker te maken door iets te dóen. Door te spelen! Dus toen ging ik weer naar school en werd ik speltherapeut. En elke keer weer zie ik hoe fijn het voor de kinderen is om vrij te kunnen spelen. Al is dat hier wel altijd met een doel. De kinderen weten heel goed waarom ze naar de spelkamer komen. Het voelt als spelen, maar eigenlijk zijn ze heel hard aan het werk om de moeilijke dingen makkelijker te maken. Op hun eigen manier.

Er zijn heel veel mensen die nog nooit van speltherapie gehoord hebben. En heel veel mensen die nog niet weten hoe belangrijk spelen eigenlijk is. Niet alleen belangrijk voor kinderen, maar ook voor volwassenen. Hier in de spelkamer gebeuren hele mooie dingen. Kinderen die weer durven te lachen, die hun grenzen durven te verleggen en die steeds meer hun eigen ruimte durven te pakken. Ik krijg er elke keer kippenvel van als er zoiets gebeurt. Kinderen zijn zo dapper!

Ik wil heel graag aan zoveel mogelijk mensen leren wat speltherapie is en hoe goed het kinderen kan helpen om zich weer fijner te voelen. En daarmee ook hun ouders/verzorgers natuurlijk. Want als kind kan je je ouders/verzorgers niet blijer maken dan wanneer ze zien dat je lekker in je vel zit. Dus... spelen en speltherapie. Zo veel mogelijk mensen mogen weten hoe belangrijk en fijn dat is. Help je mee?



DE FAMILIE GROEN



DE FAMILIE GROEN

Dit is de familie Groen. De Groentjes dus! Een heel gezellige familie bij wie echt niet alles goed gaat. Want zo hoort het ook.



PAPA BIZZY

Papa Bizzy is een echte onderzoeker. Hij zoekt wat af. Op zijn tablet, in de krant, tussen zijn papieren... altijd is hij op zoek naar nieuwe kennis en leuke weetjes. Maar soms is hij ook gewoon op zoek naar zijn spullen, want die is hij nogal eens kwijt... Hij is dus nogal... eh... busy.



MAMA FLOW

Mama Flow is een alles kunner. Maar dat zal ze zelf nooit toegeven, want er is nog genoeg wat ze nog zou willen verbeteren. Ook zou ze willen dat er meer uren in een dag zouden zitten. Als ze eenmaal in een Flow zit, dan kan ze super veel dingen tegelijk!



BLINK

Blink is een heel stoere, rustige jongen. Hij houdt ervan om muziek te maken. Maar als hij een foutje maakt... oei! Dan kan hij toch zo boos worden. Hij wil graag in alles de beste zijn, overal in uitblinken.



FIFI

Fifi is een heel schattig en actief meisje. Ze is super sterk, super snel en... super druk. Maar ook super lief, super enthousiast en super duper zichzelf. Kortom: een nogal vief meisje.



SKOP

Skop! Och Skop. Dat is zo'n lieve en ondeugende baby! Hij mag nog heel veel leren en dat gaat nou eenmaal het beste als je gewoon van alles uitprobeert. Daarmee skopt hij de dingen nogal eens in de war...



BUDDY

Buddy is de kat van de familie Groen. Hij is een echte vriend. Hij luistert altijd en heeft altijd tijd voor een knuffel of een aaitje.

Het is pauze. “Wie doet er mee met Robot-helden-dinosaurus-tikkertje?”, vraagt Blink. Robot-helden-dinosaurus-tikkertje is leuk. En spannend. En soms ook wel ingewikkeld. Want de robot kan de held niet zien, die is namelijk onzichtbaar voor robot-ogen. Maar alleen als de held op tijd zijn superpower aan zet. En de dinosaurus is bang voor de robot en bevriest als hij ‘m in de ogen kijkt. Maar dus alleen als ze elkaar aankijken. En de held moet een dinosaurus altijd op zijn been tikken. Want er bestond nog geen held toen de dinosaurus leefde en daarom snapt hij ‘m niet zo goed. Een robot bestond toen eigenlijk ook niet, maar daar hoor je gek genoeg niemand over.



Yeps is 'm. Hij is een robot en loopt daarom een beetje anders. Blink is een held. Hij wil altijd de held zijn met dit spelletje. Want hij heeft de held helemaal zelf bedacht. Yeps rent op Blink af. Als hij dichtbij genoeg is, roept Blink: **“SUPERPOWER ONZICHTBAAR!”** Yeps tikt hem toch. “Jij bent 'm!” “Echt niet!”, zegt Blink, “ik was onzichtbaar!” Maar Yeps doet alsof hij hem niet hoort en rent snel weg.

Blink voelt zich niet fijn. Hij is verdrietig en wil eigenlijk huilen. Maar stel je voor dat zijn vrienden dat zien... Nee hoor, hij laat het mooi niet merken! “Ik doe niet meer mee!”, zegt hij en hij loopt alvast naar de deur. De pauze zal zo wel over zijn.



“Blink, wil je vanmiddag bij mij thuis spelen?”, vraagt Yeps als de bel is gegaan en iedereen naar huis mag. “Nee, ik kan niet”, zegt Blink, “ik ehm... ik moet naar de tandarts!” Eigenlijk is dat niet waar. Maar Blink durft niet te zeggen dat hij eigenlijk niet zoveel zin heeft om met Yeps te spelen. Hij is nog steeds verdrietig om wat er in de pauze is gebeurd en telkens als hij Yeps ziet, voelt hij dat weer een beetje. “Oké, tot morgen!”, zegt Yeps vrolijk. Hij lijkt alles allang weer vergeten te zijn. Blink fietst snel naar huis en weet nu al waar hij mee gaat spelen: met zijn blokken!



Tevreden kijkt Blink naar het gebouw dat hij gemaakt heeft. Het lijkt een heel gewone garage. Maar het is nog veel meer... het is namelijk de geheime schuilplaats van Blinkyboy de superheld! **TA TA TAAAA!** Hij kan vliegen, hij kan teleporteren, hij heeft laserogen, vuurvoeten, ijshanden en drakenadem-haar...



Blinkyboy de superheld Ta Ta Taaa vliegt over de snelweg en ziet een auto in nood. Hij snelt erop af. Plotseling komt er een reuzehand die de auto pakt. De auto zweeft door de lucht, de mond van de reus gaat open en... wacht eens even... “**SKOP!**”, zegt Blink tegen zijn kleine babybroertje. “Skop niet doen! **MAMAAAA** Skop stopt mijn auto in z’n mond! Skop nee! **NEEEEE!**” Snel komt mama eraan. Ze pakt de auto uit Skop zijn hand en geeft ‘m aan Blink, die heel boos kijkt. “Skop moet weg! Ik ben hier aan het spelen!” “Skop is nog klein, Blink”, zegt mama. “Hij moet nog leren dat hij niet zomaar aan jouw spullen mag komen. Ik neem hem wel even mee voor zijn fruithapje. Kom jij zo ook een appeltje eten?”

Blink gromt en doet zijn armen over elkaar. Dan ziet hij Blinkyboy de superheld Ta Ta Taaa liggen. En de auto, die een beetje vies geworden is. Het is slijm! Slijm van het slijmmonster. Blinkyboy de superheld Ta Ta Taaa gaat eropaf!



BAM! Fifi, het zusje van Blink, komt binnen. Onder haar arm heeft ze haar voetbal. “Yes, appels, ik heb honger!”, zegt ze, en ze gooit snel haar bal weg. Die recht op het gebouw van Blink af rolt...
KEDENG! Heel het gebouw kapot. Blink kijkt stokstijf stil naar wat er gebeurd is. Er komt een traan uit zijn ene oog. En dan nog een. En dan gaan ineens zijn mondhoeken naar beneden, gaan zijn schouders omhoog, worden zijn handen vuisten en zijn hoofd helemaal rood en haalt hij heel ongelooflijk diep adem. “**FIFI!** Nu is mijn gebouw stuk! Door jouw stomme bal! Je doet ook altijd zo stom! **IK WILDE DAT JE NIET MIJN ZUS WAS**”



Blink is boos-verdrietig-teleurgesteld. Zó boos-verdrietig-teleurgesteld dat de boze woorden maar blijven komen. En Fifi kijkt steeds sipper. Tot ze heel, héél hard begint te huilen. Skop snapt er niks van. Maar begint van schrik ook maar te huilen. Mama probeert iedereen weer rustig te krijgen. Maar Blink kan niet rustig worden. Zijn hoofd kan niet meer denken. Eigenlijk wil hij het liefst iets kapot slaan, maar hij weet dat dat niet mag. Hij weet wél dat hij even alleen wil zijn. Hij rent naar zijn kamer, gooit de deur dicht, drukt zijn lievelingsknuffel dicht tegen zich aan en begint heel hard te huilen.

Na een poosje komt mama even kijken hoe het met hem is. Blink wil nog steeds niet praten. Mama zegt dus maar even niks en kriebelt zachtjes over zijn rug. Dan geeft ze hem een kus. “Ik ga koken, Blink, papa komt zo thuis. Blijf nog maar even hier als je dat fijn vindt. Kom je strakjes dan wel naar beneden voor het eten?” Blink knikt zachtjes.



Dan hoort hij de deur van de auto dichtslaan. Papa is thuis. Blink gaat op zijn bed zitten, haalt even diep adem en loopt naar beneden. Het eten staat al klaar en papa is aan het stoeien met Fifi. “Hai Blink, hoe was jouw dag?”, vraagt papa vrolijk. Blink kijkt hem even aan, maar zegt niks. Papa snapt er niks van, wil nog veel meer dingen vragen, maar mama houdt hem tegen. “Laat hem maar even, het was een intensieve dag voor hem.” Papa loopt rustig naar Blink toe, slaat een arm om hem heen en geeft hem een kus.

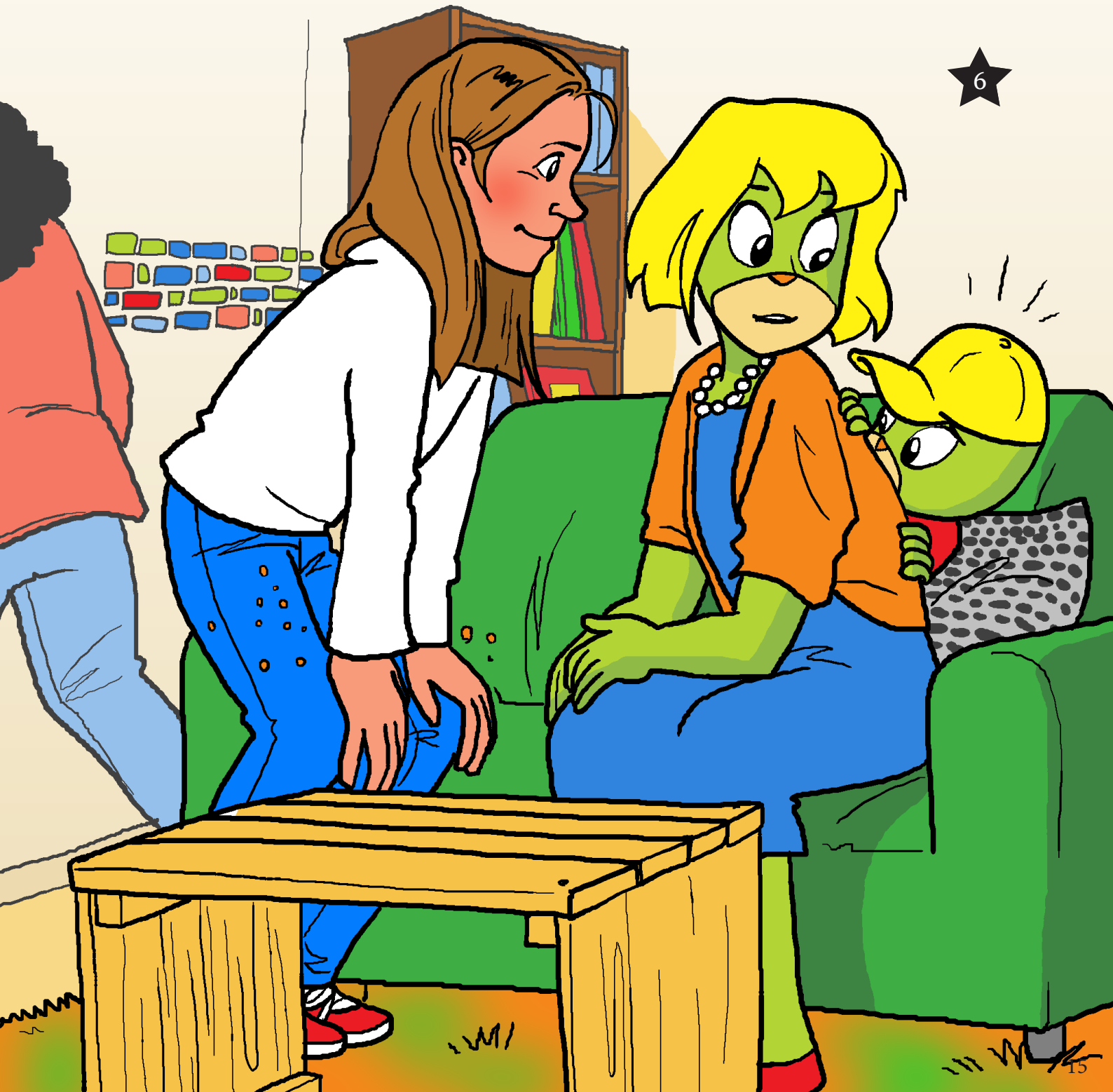
Tijdens het eten is Blink heel stil. Hij zegt helemaal niks en staart een beetje voor zich uit. Zijn bord eet hij netjes leeg, want hij heeft gek genoeg best trek. Het is hard werken, boos-verdrietig-teleurgesteld zijn.



Als het tijd is om te gaan slapen, komt mama nog even bij Blink op zijn bed zitten. “Dat was schrikken, hè, vanmiddag?” Blink knikt. Hij was vooral geschrokken toen hij alle boze dingen had gezegd tegen Fifi. Hij weet niet eens meer wat hij toen precies allemaal had gezegd, zo veel nare dingen waren het. “Weet je Blink?”, gaat mama verder, “het is nu al een poosje zo dat je ineens heel boos kan worden. En papa en ik weten niet zo goed hoe we jou daar nou goed bij kunnen helpen.” Blink schrikt. Wat bedoelt mama? Maar voordat hij erover kan nadenken, gaat mama verder: “Ik heb iemand gevonden die ons misschien kan helpen om dit op te lossen. Iemand die met jou gaat spelen. En die ons tips gaat geven. Vind je dat goed?” “Maar wie is dat dan? En wat moet ik dan doen?”, vraagt Blink. “Dat weet ik ook niet precies, ik vind het zelf ook een beetje spannend. Kijk, dit is de mevrouw.” Mama pakt haar telefoon, typt wat in en laat een foto zien. En dan een filmpje. “Kijk, hier kan je zien hoe de spelkamer eruit ziet.” Blink ziet allemaal leuke dingen. En de mevrouw lijkt ook wel grappig. Hij knikt. “Oké, maar wanneer moet ik dan daarheen?”, vraagt hij. “Ik ga morgen een afspraak maken, misschien kan je er dan volgende week wel naartoe. Slaap lekker, Blink.” “Doei mama.”



Een tijdje later is het zover: Blink gaat voor het eerst naar de mevrouw toe. Hij vindt het spannend, zijn buik voelt gek en zijn handen kriebelen een beetje. Samen met mama wacht hij op de groene bank. Er is nog een mama. Ineens gaat er een deur open en er komt een meisje aangehuppeld dat trots haar zelfgemaakte glitterslijm laat zien. De mevrouw die er achteraan komt herkent hij van het filmpje. Ze heeft nog allemaal glitters op haar handen en rode verf op haar broek. Maar dat lijkt ze helemaal niet erg te vinden. Als ze het kindje heeft uitgezwaaid, komt ze weer naar de groene bank. “Dan ben jij vast Blink”, zegt ze. Blink duikt achter mama. “Vind je het een beetje spannend Blink? Zal ik je een geheimpje vertellen? Ik ook...” Blink kijkt haar verbaasd aan. “Ja, want ik ken jou ook nog helemaal niet en ik weet dus niet hoe het is om met jou te spelen!” Dat klinkt wel logisch eigenlijk, vindt Blink. “Ik heet trouwens Sifra. Ga je mee? Dan gaan we de spelkamer bekijken.”



Blink kijkt zijn ogen uit. Wat veel speelgoed zeg! “Blink, het is je vast al opgevallen dat alles hier een beetje anders is dan thuis en op school”, zegt Sifra. “Er gelden hier ook maar drie regels: je mag jezelf niet expres pijn doen, je mag mij niet expres pijn doen en je mag niet iets expres kapot maken. Verder mag alles.” Blink glimlacht. “Oh dat is makkelijk!”, zegt hij. “Weet je eigenlijk waarom je hier bent, Blink, en wat we hier gaan doen?”, vraagt Sifra. Blink wordt verlegen. Daar zijn die vervelende kriebels weer. Hij kijkt naar beneden. “Ik ben vaak boos”, mompelt hij. “Hm”, zegt Sifra, “jouw boosheid werkt soms dus wat te hard en vergeet dan met jou samen te werken.” Blink knikt. “En dan gebeuren er vast dingen die je eigenlijk niet zo bedoelde, want dat is altijd met boosheid.” Blink kijkt omhoog. “Ja!”, zegt hij opgelucht. Sifra lacht naar hem. “Weet je? Spelen is voor kinderen als werken. Door te spelen worden moeilijke dingen makkelijker.



Zullen wij de komende tijd eens een plannetje bedenken zodat jij en de boosheid nog beter leren samenwerken?”. Blink gelooft eigenlijk niet dat alleen spelen dit op kan lossen, maar het klinkt wel heel fijn. En Sifra lijkt hem wel echt te begrijpen. Dus hij knikt.

“Elke keer als jij hier in de spelkamer bent, dan ben je voor 50 minuten de baas en bepaal jij wat we doen”, zegt Sifra. “Maar ik kan niet in jouw hoofd kijken natuurlijk, dus als je iets graag wilt doen of wilt weten, dan moet je het wel even zeggen. Ik vind niks gek en vind het alleen maar fijn als je dat doet. Want dan weet ik hoe ik je kan helpen. Zullen we dat afspreken?” Blink knikt weer. Ze praat wel veel zeg, denkt hij. Dan vraagt ze: “Heb je eigenlijk al iets gezien waarmee je wilt spelen?” Blink knikt. “Ik wil met het kasteel”, zegt hij. En ineens ziet hij een draak. Een hele boze. “En met die.”

Ze spelen dat het kasteel van de draak is. En dat hij absoluut zeker weten gestoord wil **NIET** worden. Echt niet! Wegwezen iedereen. Potjandikkiedosies, wat denken ze wel! Een beetje herrie maken en proberen in zijn fijne kasteel te komen. Nee hoor, niks ervan, de draak wil lekker zelf weten wat hij wil doen. Toedelo!! De draak is supersterk en reuzeslim, dus het lukt hem heel erg goed om de anderen buiten de deur te houden. Tevreden gaat de draak slapen in **ZIJN** kasteel.



Het is tijd om terug naar mama te gaan. “Mag ik volgende week weer, mama?”, vraagt Blink. “Ja schat, dat mag. Wat fijn dat je het leuk vond.” “Toedeledokie!”, zegt Blink tegen Sifra. En ineens schrikt hij. Dat is wel een beetje gek om te zeggen tegen iemand die volwassen is. Maar voordat hij de vervelende kriebel weer in zijn buik krijgt, roept Sifra lachend: “Dikke doeie Blink, tot volgende week!”

Ineens gebeurt er iets geks. De boze draak, waar hij in de speltherapie mee gespeeld heeft, verschijnt op zijn schouder. Blink snapt er niks van. Maar het voelt fijn. Alsof de draak hem wil helpen. Toen hij met de draak speelde, voelde hij zich supersterk en slim. En telkens als hij naar de draak op zijn schouder kijkt, voelt hij datzelfde gevoel weer. Alsof de draak hem eraan wil herinneren dat hij van binnen écht zo supersterk en slim is.



Op school spelen de jongens weer robot-helden-dinosaurus-tikkertje. Blink is weer een held en hij tikt Yeps, die áltijd een robot wil zijn. “Tikkie!”, zegt hij, en snel erachteraan: “**SUPERPOWER ONZICHTBAAR!**” Yeps probeert Blink heel snel terug te tikken. “Tik terug, je was te laat, jij bent ‘m nog steeds!”, zegt hij. “**NIETES!**”, zegt Blink. “**WELLES!**”, roept Yeps en hij rent snel weg. Blink kijkt naar de draak op zijn schouder en voelt dat hij superduper heel erg ontzettend boos wordt. “**YEPS**, dat is niet eerlijk! Ik was op tijd, jij bent ‘m, je speelt ook altijd vals!” Yeps lacht hem uit. En dat had hij misschien beter niet kunnen doen...

Blink rent op ‘m af, pakt ‘m vast, kijkt ‘m heel boos aan en doet dan iets wat hij echt nog **NOOIT** heeft gedaan. Hij. Schopt. Yeps.



“Wat gebeurt hier nou?”, hoort hij de juf zeggen, “Blink en Yeps, komen jullie maar even mee!” De juf neemt ze mee naar een kantoor. “Leggen jullie maar eens uit wat er aan de hand is”, zegt ze. Yeps is zo geschrokken dat hij nog erg aan het snikken is en niet goed kan vertellen. Blink vertelt dus maar wat er gebeurd is. Over robot-helden-dinosaurus-tikkertje. En dat hij de held heeft bedacht. En dat hij echt wel op tijd was met het zeggen van zijn superpower. En dat Yeps daar nooit naar luistert. En dat hij echt heel boos was. En dat de boosheid niet wilde samenwerken. En dat hij toen schopte. Blink krijgt tranen in zijn ogen. “Klopt dit, Yeps?”, vraagt de juf. Yeps knikt. “Blink”, vervolgt ze, “het is goed van je dat je het zo eerlijk hebt verteld. En voor jezelf opkomen is ook heel goed. Maar iemand pijn doen, dat kan natuurlijk niet. Ik vind dat je even sorry moet zeggen tegen Yeps.” Daar is Blink het mee eens. “Sorry Yeps”, zegt hij. Yeps knikt. “Goed gedaan jongens, ga maar weer spelen, de pauze is bijna voorbij”, zegt de juf.



“Gaat het weer met je been?”, vraagt Blink, terwijl hij een arm om Yeps heen slaat. “Ja”, zegt Yeps, “die is van ijzer want ik ben een robot, weet je nog?”, en hij slaat ook een arm om Blink heen.

In de spelkamer speelt Blink weer met de boze draak en het kasteel. De draak is al een paar weken bezig met het buiten de deur houden van... nou ja... iedereen. En eigenlijk vindt hij dat helemaal zo leuk niet meer. Hij voelt zich eenzaam, zo alleen in dat grote kasteel. En iedereen steeds maar weggagen, daar word je ook maar moe van hoor! Hij besluit om versterking op te roepen. Een vuurdraak en een ijendraak komen 'm helpen. Om de beurt houden ze de wacht. Ze werken goed samen, waardoor het weggagen veel sneller gaat. En als ze even niks hoeven te doen, spelen ze tikkertje in het kasteel. Of ze maken een heerlijke maaltijd. Vuurdraak is een meester in het barbecueën. En ijendraak kan toetjes maken als de beste. Ze hebben het fijn zo samen. Bij het weggaan verschijnt niet alleen de boze draak op Blink zijn schouder, maar ook de vuurdraak en de ijendraak. Blink vindt het wel gezellig.



Het is weekend. Blink is druk aan het bouwen. “Wat een mooie knikkerbaan!”, zegt papa. “Het is geen knikkerbaan”, zegt Blink, “het is een hele hoge berg. En bovenop ligt sneeuw en dan gaan ze grote sneeuwballen maken en die rollen ze zo naar beneden en dan kunnen ze onderaan de berg een sneeuwballengevecht houden!” “Túúrlijk! Nu zie ik het ook!”, zegt papa lachend. “Die fantasie ook van jou...”

Vanuit zijn ooghoeken ziet Blink Skop aan komen kruipen. Boze draak, vuurdraak en ijendraak verschijnen op zijn schouder. Hij kijkt snel om zich heen en pakt de trein van Skop die toevallig vlakbij hem ligt. “Kijk eens Skoppie, je trein!”, zegt hij. En hij geeft de trein aan zijn broertje. “Tein... toeketoek”, zegt Skop en hij kruipt met de trein de hele kamer rond. Blink kan ongestoord verder spelen met zijn knikkerbaan... eh... hoge berg.



BAM! Fifi komt binnen. Ze kijkt naar Blink en legt haar bal in de kast. “Fifi?”, zegt Blink, “wil je mee spelen? Dit was dan de berg en daar bovenop was sneeuw, kijk. En dan gingen ze zo de sneeuwballen naar beneden rollen zodat de mensen uit het dorp sneeuwballen konden gooien in de zomer. Want deze heette Flip en die had daar zo’n zin in en die had dat gewenst toen ‘ie kaarsjes ging uitblazen op zijn verjaardagstaart. En toen had hij het niet hardop gezegd dus toen kwam die wens uit. En toen gingen ze sneeuwballen.” “Jaaa vét!”, roept Fifi, “en dan was ik de ijsprinses die bovenop de berg woonde en ging ik ook naar beneden met de reuzeglijbaan en dan vond ik het veel te warm daar en ging ik gauw weer naar boven en toen wilde ik toch weer naar beneden en toverde de unicorn een koude jas voor mij zodat dat kon!” Dat vindt Blink een reuzegoed idee. Daar was hij zelf echt nooit op gekomen. “Fifi?”, zegt hij. “Whieee ik ging naar beneden glijden whieee!” “**FIFI!**”, probeert Blink nog eens. “Ja?”, zegt ze. “Ik meende niet wat ik zei de vorige keer. Ik vind het wél fijn dat je mijn zus bent. Dus sorry.” “Oké! Whieee kijk dan Blink, kijk dan!”



Boze draak, ijsdraak en vuurdraak kijken supertrots naar Blink. “Dank jullie wel jongens”, zegt Blink. “Ik snap het nu. En ik kan het zelf. Denk ik. Ik heb jullie niet meer nodig.” De draken geven hem een knipoog en verdwijnen. Blink weet dat ze waarschijnlijk niet meer terug komen. En dat is goed. Ze waren er om hem iets te leren. Iets te laten voelen. Iets waar hij hard mee geoefend heeft. Soms ging dat helemaal mis. Zoals die keer dat hij Yeps had geschopt. Dat zal hij niet snel meer doen, daar was hij zó van geschrokken! En soms ging dat heel goed. Zoals deze dag, toen hij helemaal zelf had geregeld dat hij fijn kon spelen. En ook nog samen.



In de avond, als Blink op bed ligt en mama altijd nog een kus komt brengen, is papa er ook ineens bij. “Blink”, zegt papa, “wij zijn zo trots op jou! Je bent veel minder vaak boos en vertelt steeds vaker wat er allemaal in jouw koppie gebeurt. Daardoor kunnen wij je beter helpen en daar zijn wij ook super blij mee.” Mama zegt: “Zoals je weet hadden we vanmiddag een oudergesprek met Sifra en zij was het met ons eens dat het zó goed gaat dat we binnenkort de speltherapie gaan afsluiten en je er dan voor de laatste keer naartoe gaat. Wat vind je daarvan?” “Mag ik er dan nooit meer naartoe?”, vraagt Blink. “Nou, als de boosheid weer te hard gaat werken, bijvoorbeeld, dan kunnen we altijd weer een afspraak maken. Sifra zei dat dat mocht. Maar in principe ga je er dan inderdaad niet meer naartoe”, zegt mama. Blinks denkt even na. Hij denkt aan hoe spannend hij het de eerste keer vond. En aan wat hij allemaal gespeeld heeft. En dat hij het eigenlijk wel fijn vindt om op woensdagmiddag weer gewoon buiten te spelen met zijn vrienden in plaats van te gaan spelen in de spelkamer. “Ja, dat vind ik wel een goed idee”, zegt hij dan ook. “Goed zo”, zegt mama, “welterusten knappe Blink!” “Slaap lekker kanjer”, zegt papa. “Doei papa en mama”, zegt Blink.



En die nacht droomt Blink over draken. Zijn draken. Want in zijn fantasie zijn ze nooit weg en in zijn dromen dus ook niet. Wat hebben ze een plezier. Allemaal kijken ze blij. Zélfs de boze draak...

VOOR OUDERS/VERZORGERS



Beschermingsmuur

Emoties zijn maar ingewikkeld. Voor volwassenen, maar zeker ook voor kinderen. Het overspoelt je als een golf. En net als een golf gaat het ook weer weg, maar zo voelt het op dat moment niet. Rustig nadenken lukt ineens niet meer. Laat staan erover vertellen. Al vroeg leren kinderen dat het niet altijd wenselijk is om je emoties de vrije loop te laten. Ze beginnen met het parkeren van hun emoties. Ja. Parkeren. Want weg zijn die emoties niet. Achter de beschermingsmuur die ze op dat moment optrekken blijven de emoties bewaard, totdat er ruimte is om alsnog te verwerken wat er is gebeurd.



Het verwerken van de emoties achter de beschermingsmuur

Achter de beschermingsmuur stapelen de emoties zich op. Steeds hoger en hoger. Voor kinderen is het ook in deze fase nog lastig om te vertellen wat er in hen om gaat. Spelen is vaak de beste manier om goed op een rijtje te krijgen wat er nu gebeurd is, te verwerken wat er verwerkt kan en moet worden, en te bepalen waar ze verder nog hulp bij nodig hebben. Spelen kan altijd en overal en op elke manier. En je fantasie is de enige plek waar écht alles kan. Er zijn geen grenzen. Je kunt eerst iets spelen waardoor je hetzelfde voelt als in die ene situatie op school. Het gevoel mag er zijn. En daarna kan je ongelimiteerd experimenteren met nieuwe mogelijkheden, nieuw gedrag, het perspectief van de ander zien en voelen wat je in de echte situatie niet durfde te voelen. Zodat het makkelijker wordt om een volgende keer anders met een moeilijke situatie om te gaan, bijvoorbeeld. Of gewoon om te leren hoe je met zo'n gevoel om kan gaan. Maar als je tijdens het spelen (wat stiekem dus keihard werken is) gestoord wordt, dan kan dat best lastig zijn...



De emotie overstroming

Het principe van de beschermingsmuur werkt buitengewoon goed. Maar het heeft één zwak punt: de beschermingsmuur is niet oneindig hoog. En er kunnen dus ook niet oneindig veel emoties achter geparkeerd worden. Gelukkig maar, anders zouden we nooit leren samenwerken met deze (in de meeste gevallen) wijze raadgevers. Wanneer de geparkeerde emoties niet verwerkt worden, komt er een moment dat de beschermingsmuur overstroomt. Er hoeft dan nog maar één klein dingetje te gebeuren (zoals in dit voorbeeld het gebouw dat kapot ging) en de beschermingsmuur stort in, waardoor alle

opgeslagen emoties er in één keer uit komen. Het gevolg: een schijnbaar kleine tegenvaller die tot een overdreven heftige emotionele reactie leidt.



Limbisch systeem versus prefrontale cortex

Wanneer kinderen (en volwassenen trouwens ook) een heftige emotie ervaren, gaan de hersenen over op een overlevingsmechanisme. Vanaf dat we baby zijn, leren we te reageren op emoties. Ons limbisch systeem is daarvoor verantwoordelijk. Hebben we honger? Dan gaan we huilen. Hebben we het koud? Huilen. Buikpijn? Juist. Huilen. Pas vanaf een leeftijd van 2 of 3 jaar komt daar een andere vorm bij: het mentaal redeneren en het praten. Bij de meeste mensen zijn de eerste bewuste herinneringen dan ook uit deze periode. Het is de prefrontale cortex die verantwoordelijk is voor het mentaal redeneren.

Wanneer een heftige emotie wordt ervaren, zorgt het limbisch systeem ervoor dat de werking van de prefrontale cortex geremd of gedempt wordt.

Emoties hebben we om te overleven. En die zijn dus belangrijker dan kunnen bedenken hoeveel nou vijf plus zeven is. Dus: het is tijdens een heftige emotie gewoonweg niet mogelijk om cognitief gezien op het niveau te redeneren zoals je gewend bent. Dit kan pas weer wanneer de golf van emotie is afgezwakt. Als volwassene kun je dit laatste proces overigens versnellen door terug te tellen van vijf naar nul, waarmee de prefrontale cortex weer 'aan' wordt geslingerd. Het is een bewezen truc, google maar eens op de 'five second rule' van Mel Robins. Is leuk.

Wanneer je als ouders/verzorgers een kind hebt dat emoties intens ervaart en uit, weet je dat dé goede manier van reageren niet bestaat. Waarschijnlijk heb je al van alles geprobeerd. Van boos tot begripvol en van oplossingsgericht tot volslagen onmachtig. De moeder in dit verhaal weet vanuit die ervaring dat het eerst nodig is om Blink even met rust te laten. Praten heeft geen zin. Hem uitleggen dat hij fout zat evenmin. In de meeste gevallen hebben dit soort kinderen namelijk zelf heel goed doorwat ze eigenlijk anders hadden moeten doen. En ervaren ze het schuldgevoel ook zeer intens...



De zoektocht naar de juiste hulpverlener

Iedere volwassene heeft vanuit zijn of haar jeugd patronen ontwikkeld om optimaal te reageren op de dagelijkse situaties. Maar... de omstandigheden zijn niet meer hetzelfde als in je jeugd. En het zou dus best kunnen dat sommige van die patronen eigenlijk helemaal niet zo optimaal meer zijn.

Wanneer je kinderen opvoedt, zal je merken dat je zeer regelmatig onmacht ervaart. Wat kinderen namelijk het allerliefst willen, is gezien worden. En verbinding voelen. En daarom gaan ze (onbewust) op zoek naar de pijnpunten bij hun ouders/verzorgers. Naar de patronen die niet meer optimaal zijn voor nu dus. Want juist dan krijgen ze de meest oprechte, emotionele reactie van hen. En dat verbindt. Bovendien observeren ze op dat moment heel goed hoe ermee omgegaan wordt door de volwassene, die hen stukje bij beetje leert hoe de wereld in elkaar zit. En hen dus ook leert hoe je met die onmacht om kunt gaan. Opvoeden is niet zozeer wat je de kinderen mee wilt geven. Het is wat je hen voordoet, dát onthouden ze en internaliseren ze.

Pas als er bij ouders/verzorgers vaak genoeg op deze pijnpunten gedrukt is, en ze dus vaak onmacht hebben ervaren, gaan ze op zoek naar hulp. Voor hun kind dan natuurlijk. Maar wat ze zich vaak niet realiseren, is dat ze zelf ook meegaan in het ontwikkelingsproces. Als de omstandigheden niet mee veranderen, heeft therapie of een andere vorm van hulp namelijk een veel kleiner effect.

Zorg er bij de zoektocht naar een geschikte hulpverlener dus voor dat je iemand vindt waar je zelf een goed gevoel bij hebt. Er zijn ontzettend veel vormen van hulp en binnen die verschillende vormen ontzettend veel hulpverleners. De ‘klik’ is heel belangrijk voor het welslagen van een ontwikkelingsproces, dus neem de tijd om die te vinden. Vaak hebben huisartsen of scholen al ervaring met verschillende hulpverleners. Of de buurman of een vriendin heeft goede verhalen over iemand. En natuurlijk is er veel informatie te vinden op internet. In de meeste gevallen is een kennismakingsgesprek of intake gratis en vrijblijvend. Maak daar gerust gebruik van om zeker genoeg te kunnen zijn van je uiteindelijke keuze.

Meer informatie over speltherapie vind je op de site van de Nederlandse Vereniging Van Speltherapeuten (NVVS): www.speltherapie.net. Daar lees je onder andere dat speltherapie valt onder vaktherapie – en alle soorten vaktherapie worden verenigd in de Federatie Vaktherapeutische Beroepen (FVB): www.fvb.vaktherapie.nl.



Hoe leg je aan je kind uit wat het gaat doen?

De meest gestelde vraag bij het kennismakingsgesprek is: “Maar hoe leg ik aan mijn kind uit waarom we hierheen gaan?” De makkelijkste manier is deze: als je een gebroken been hebt, dan ga je naar de dokter. Die weet hoe hij dat beter moet maken. En als je iets dwars zit van binnen, iets waar je veel over nadenkt,

moeite mee hebt, of een emotie die te hard werkt, dan ga je naar een speltherapeut. Want spelen helpt om moeilijke dingen makkelijker te maken. Eigenlijk is het een soort speeldokter.

FYI: spelen heeft ook op volwassenen dit effect. Zou 't gewoon proberen als ik jou was. Gewoon die ene sneeuwbal gooien in de winter. Of laarzen aan en stampen maar in die plassen. Tikkertje mag ook. Vloer is lava. Elastiekjespistool. Hut bouwen. Just saying....



Oefenen met nieuw gedrag

Bij kinderen lopen fantasie en werkelijkheid nog sterk door elkaar heen. Wanneer ze aan het spelen zijn – en dan het liefst in de fantasie – voelen ze dus écht hoe bijvoorbeeld zo'n draak zich zou voelen. Het is een deel van henzelf wat ze tijdens het spelen leren kennen. Op een heel veilige manier. Want al zou deze boze draak iets heel gemeens doen – het gebeurt tijdens het spelen, in de verhulling, dus heeft het voor het kind verder geen consequentie. Op deze manier krijgen kinderen dus de kans om te oefenen met nieuw gedrag. Een speltherapeut speelt in op de thema's die het kind in het spel laat zien. Letterlijk. Want ze spelen dus echt mee. Als het kind het goed vindt althans. Want zij zijn de baas.

Door het spelen dat het kind doet, het meespelen van de therapeut en de interventies die de therapeut doet, komt er een ontwikkeling op gang. Vervolgens wordt deze ontwikkeling de goede kant op geholpen. In de oudergesprekken, die om de paar spelsessies gepland worden, wordt de voortgang besproken, krijgen ouders/verzorgers inzicht in de gedragspatronen van henzelf en van hun kind en worden handvaten aan hen gegeven.



Van spelsituaties naar echte situaties

Vaak is er na een aantal sessies speltherapie al een effect te merken. In de meeste gevallen wordt het gedrag waarvoor het kind werd aangemeld, in eerste instantie erger. Gek genoeg is dat een goed teken. Het kind is aan het onderzoeken hoe het in elkaar zit en het gedrag mag er dus zijn. Móet er zelfs zijn, anders valt er weinig te onderzoeken... Deze fase duurt ongeveer drie weken en kan, wanneer ouders/verzorgers er niet op voorbereid zijn, als heftig worden ervaren. Voor de kinderen zelf ook overigens. Er worden nieuwe patronen ontwikkeld en dat is hard werken. Tijdens deze periode leren kinderen aanvoelen wanneer het mis gaat, en oefenen ze met alternatieve manieren van reageren. Na deze experimentele fase begrijpen ze beter wat er gebeurt en

kunnen ze gaan oefenen met meer constructief gedrag.



Sorry

Een ruzie is in de ogen van veel kinderen heel erg. Terwijl goed leren ruzie maken toch echt heel belangrijk is. Ja. Goed ruziemaken. Op een constructieve manier. Je leert opkomen voor jezelf en voor wie je bent, je leert aanvoelen bij jezelf en bij de ander wanneer je te ver gaat en je leert hoe je binnen een vriendschap of relatie de communicatie gezond kunt houden. Heel veel mensen gaan ruzies uit de weg. Uit angst voor de gevolgen. Maar met een 'goede' (constructieve) ruzie leer je elkaar juist beter kennen, waardoor de vriendschap verdiept. Het enige wat je moet kunnen om een ruzie 'goed' te doen, is weten hoe je het weer goed maakt wanneer je te ver bent gegaan. Het woordje 'sorry' is daar heel belangrijk in. Mits je het echt meent natuurlijk. Het betekent namelijk: ik bedoelde het niet zo en ik probeer de volgende keer om het anders te doen. Niet beter. Maar anders. En dan merk je vanzelf wel of die manier beter is.



De verdieping

Vaak zit er achter de initiële hulpvraag nog een andere vraag. In dit verhaal is de hulpvraag van Blink gericht op de boosheid. Maar boosheid komt altijd een andere emotie helpen, vaak is dat verdriet of angst. Wanneer een kind dus naar speltherapie komt omdat het vaak driftbuien heeft, komt er soms na meerdere sessies naar boven dat het kind eigenlijk verdrietig, angstig of eenzaam is. En pas als dat er mag zijn en een plekje krijgt, zullen de driftbuien blijvend verminderen. Dit verminderen betekent dat het minder vaak voor komt, minder lang duurt en minder intens wordt. Het kind werkt dan aan de kern van het probleem, wat verder gaat dan het bestrijden van de symptomen. De ontwikkeling die dan ingezet wordt, houdt dan ook niet op wanneer de speltherapie afgesloten wordt. Het vormt een basis, waar een leven lang op verder gebouwd kan worden.



Afsluiten

Als de ontwikkeling bij het kind eenmaal op gang is, dan volgt een fase waarin deze nog mag stabiliseren. Er komen terugvallen in oud gedrag en het kind en de ouders/verzorgers mogen leren om dit samen steeds sneller weer om te buigen naar een stijgende lijn. De sessies speltherapie verlagen in frequentie, elke week therapie is in deze fase niet nodig. In overleg wordt een afscheidsmoment gepland. Een laatste sessie die heel belangrijk is. Het proces wordt op die manier afgesloten. Voor kinderen is het fijn om daar duidelijkheid

duidelijkheid over te hebben.

In de meeste gevallen is het ook echt een afscheid. Maar soms komt een kind na bijvoorbeeld twee jaar weer voor een paar sessies terug. Het voordeel is dat kind en therapeut elkaar dan al kennen. Bovendien heeft het kind al eerder ervaren hoe fijn het kan zijn om de volledige vrijheid te hebben en te spelen, en gaat het in de spelkamer gelijk aan de slag met wat het op dat moment nodig heeft. Waardoor enkele sessies vaak al voldoende zijn om alles weer op de rit te krijgen. Je bouwt immers voort op de ontwikkeling die al op gang gebracht is.

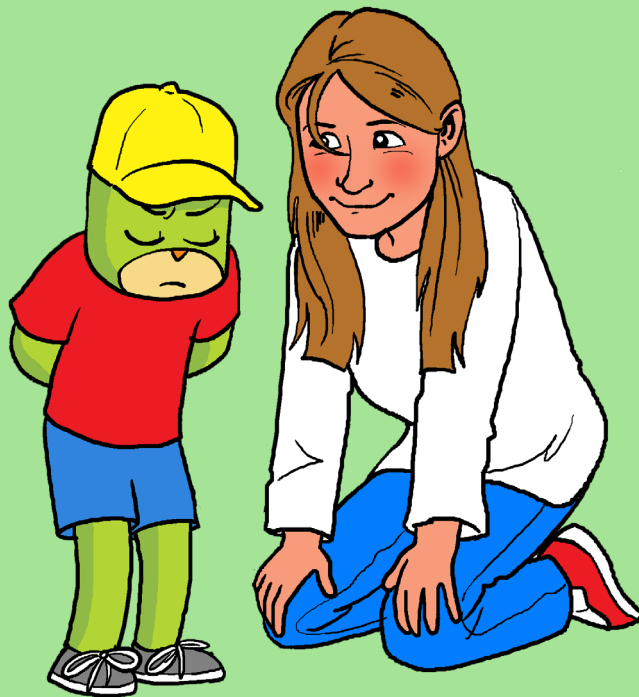
En ik kan je verzekeren: de speltherapeut vindt het erg leuk om het kind weer even te zien en mee te maken. Vergeten doen ze de kinderen niet...

Wil je meer weten? Check de site van de NVVS: www.speltherapie.net, de site van de FVB: www.fvb.vaktherapie.nl, of mijn eigen site: www.wijswoerden.nl. Als er dan alsnog vragen of opmerkingen overblijven, schroom dan niet om me een mailtje te sturen: sifra@wijswoerden.nl.

DE GROENTJES

BLINK IS BOOS

De 10-jarige Blink worstelt met zijn boosheid - waarom hij steeds zo boos wordt, weet hij zelf ook niet zo goed. Lees mee met zijn verhaal en ontdek hoe hij hiermee om leert gaan.



Voor meer informatie over speltherapie:
www.wijswoerden.nl

