

Spelen *als therapie*

In zijn spel vertelt een kind zijn verhaal

Slaat u het ook wel eens gade, uw kleinkind dat urenlang kan spelen. Of zijn leven ervan afhangt. Het klinkt raar, maar dat is ook zo. Als volwassenen staan we er niet bij stil hoe belangrijk spelen is voor de ontwikkeling van een kind. Én heilzaam. Want in zijn spel verwerkt een kind veel uit het dagelijks leven. Soms zijn dat angsten en nare ervaringen. Speltherapeute Marina van de Pas vertelt.

Spelen is leuk. Ontspannend. En goed voor kinderen. Maar wist u eigenlijk dat spelen essentieel is voor de persoonlijkheidsontwikkeling van een kind? Spelen is namelijk van invloed op de intellectuele, sociale, motorische en emotionele ontwikkeling. Door te spelen leert een kind nadenken over dingen, vooruitdenken en plannen. Ook leert hij zijn omgeving kennen, problemen oplossen en hoe van alles werkt. Door te klimmen, klauteren en rond te rennen wordt de grove motoriek ontwikkeld. En door te tekenen, knutselen en bouwen met constructiemateriaal wordt de ontwikkeling van de fijne motoriek gestimuleerd. En heel belangrijk: door

spel krijgt een kind inzicht in zijn eigen emoties, maar ook in die van anderen. Door zich voor te doen als iemand anders, ervaart een kind hoe die ander zich voelt in een bepaalde situatie. Hij leert met emoties om te gaan en er controle over te krijgen. Kleine kinderen spelen vaak nog alleen, maar oudere kinderen leren sociale vaardigheden door te spelen met anderen. Ze leren rekening met elkaar te houden, want als ze alleen maar doen wat ze zelf willen, komen ze niet tot gezamenlijk spel.

Emotionele blokkades

“Spelen is inderdaad ontzettend belangrijk. Sterker nog, zonder spelen staat de ontwikkeling van een kind stil,” beaamt Marina van de Pas, speltherapeute aan het Fontys Opvoedkundig Hulp- en Adviesbureau van de Hogeschool Pedagogiek in Tilburg. In haar praktijk ontvangt zij vaak kinderen. Niet zozeer om mee te praten, maar vooral om ze te laten spelen. In een speciaal daarvoor ingerichte speelkamer observeert ze kinderen tijdens hun spel. Ze speelt zelf ook vaak mee. Kinderen komen hier niet omdat ze niet kunnen spelen. Nee, dat gaat prima. Hun spel is het communicatiemiddel. Wat willen die kinderen dan vertellen, wat is er met ze aan de hand, wil ik weten. “Het zijn voornamelijk kinderen die, om welke reden dan ook, in hun emotionele ontwikkeling worden bedreigd. Dat kan komen doordat ze extreem verlegen of onzeker zijn. Omdat ze een echtscheiding hebben meegemaakt. Of omdat ze een traumatische ervaring hebben gehad. Dat kan variëren van iets heel kleins tot iets heel groots als een overleden ouder.” Ouders kloppen vaak, met hun kind, op eigen initiatief bij Marina aan. “Ouders zien dat het niet lekker loopt met hun kind. Soms kunnen ze hun eigen kind niet bereiken, zitten ze tijdelijk op verschillende

golf lengtes.” Marina benadrukt dat het bij de gezinnen die zij ziet, meestal niet gaat om een onveilige thuissituatie. “Juist niet. Deze ouders zien dat er zorg, hulp nodig is. Dat vind ik ontzettend positief en krachtig. Soms kan iemand met een objectieve blik dan helpen.”

Veilig en vrij

De leeftijd van de kinderen in Marina’s praktijk varieert van twee tot achttwintig jaar. “Speltherapie is gericht op kinderen die het nog leuk vinden om te spelen. Doorgaans is dat van drie tot twaalf. Maar er zijn mensen, verstandelijk gehandicapten bijvoorbeeld, die op

hun achttwintigste ook nog graag spelen. Vanaf een jaar of drie kun je veel opmaken uit het spel van een kind. Zo wordt er onder andere gekeken naar welk speelgoed een kind kiest, hoe het daarmee omgaat, of het met verlies kan omgaan, of het met slimme oplossingen komt en of het fantasie heeft. Al deze zaken zeggen iets over een kind. Het observeren van zijn spel geeft belangrijke informatie over wat het kind op dat moment bezighoudt, hoe het zichzelf en de belangrijke mensen om zich heen ziet. “Op zich zijn de keuzes die een kind tijdens de eerste sessie maakt niet per se veelzeggend.



Maar gaat het om keuzes, thema’s en emoties die steeds terugkeren, dan wel.” In Marina’s spelkamer gelden geen regels. Er mag geen speelgoed kapot worden gemaakt, dat is het enige. Verder gaat het er vooral om dat een kind zich zó veilig en vrij voelt dat het zichzelf durft te laten zien.

Niet op de sofa

Voordat Marina en een kind de spelkamer in duiken, vindt er een intakegesprek plaats. Soms met de ouders erbij, soms alleen met een kind. “Tijdens zo’n gesprek vraag ik meestal: ‘Wat zou je willen dat er verandert?’ Zo vertelde een meisje van gescheiden ouders dat ze heel boos was op haar vader die ergens anders was gaan wonen. Ze wilde haar vader vaker zien. “Tijdens de eerste sessie maakte ze een tekening van haar vader, plakte die op de boksbal en sloeg hem vervolgens helemaal aan gort. Al haar woede kwam eruit en dat luchtte op.” Het ene kind voelt zich direct heel vrij, anderen hebben meer tijd nodig. Dan speelt Marina mee, kijkt hoe dit kind zijn verhaal het beste kwijt kan. “Soms probeer ik het spel om te buigen. Uiteindelijk komen er vaak moeilijke onderwerpen ter sprake en hevige emoties boven. Sommige



kinderen huilen heel veel, een ontlasting van spanning. De keer erna zeg ik dan wel ‘Goh, dat was heftig. Heb je er nog met papa of mama over gepraat?’ Maar we sluiten niet af op de sofa, zo van: ‘Vandaag hebben we het over boosheid gehad.’ In de spelkamer komen gevoelens van woede, onmacht en frustratie er gekanaliseerd uit. Het is functioneel. En zodra de tijd om is, stopt het. Dat voelt prettig, net zoals het feit dat verder niemand van hun uitbarsting weet.”

Angst opbergen

Als therapeut ondersteunt Marina kinderen bij het ontdekken van dingen. “Ik stimuleer ze om hun emoties te benoemen. Door woorden aan emoties te geven, word je er bewust van. En zo krijgt een kind weer grip op zijn gevoelens.” Marina herinnert zich een tienjarig meisje. “Zij had een aantal verhuizingen meegemaakt en voelde zich vaak angstig. Knutselen vond ze het allerleukst. Tijdens ons geknutsel

‘Door emoties te benoemen, krijgen kinderen er weer grip op’



kletsten we over je sterker voelen, over je angsten kunnen wegstoppen. Toen heeft ze een doosje met een hangslot gemaakt. Hierin kon ze haar angsten opbergen. Ze kon de doos op slot doen en het sleuteltje wegleggen. En als de angsten toch de kop opstaken, maakte ze het doosje open om ze onder ogen te zien. Zo kreeg ze weer zeggenschap over haar angstgevoelens, wanneer ze die wel of niet wilde toestaan. De controle over haar leven had ze terug.”

Verhulde emoties

Sommige kinderen gebruiken elke keer andere materialen, anderen keren steeds terug naar hetzelfde speelgoed. Een aangrijpend voorbeeld hiervan

‘Ik ben getuige van de kracht die kinderen in zich hebben.’



vindt Marina een jongetje uit een oorlogsgebied. “Zijn moeder was overleden, hij had haar dood niet verwerkt. Steeds weer ging hij naar de zandbak. Uiteindelijk heeft hij daar een graf gemaakt, met een kruis erop voor zijn moeder. Pas toen hij zijn moeder had begraven, kon hij verder met zijn leven.” De zandbak was ook een terugkerend thema bij een ander kind. Marina: “Dit meisje was overspoeld door emoties, ze was helemaal ondergelopen. Zij liet de zandbak letterlijk overstromen om duidelijk te maken hoe zij zich voelde.” Maar lang niet altijd zijn de tafereeltjes zo overduidelijk. Meestal vertellen kinderen op een verholde manier een verhaal, omdat ze zich niet bewust zijn van hun emoties. “Soms geef ik kinderen opdrachten; teken eens iets waar je blij of verdrietig van wordt. Of: bedenken eens drie dingen waarin je goed bent. Kinderen met een negatief zelfbeeld vinden dat heel moeilijk. In een spel probeer ik hen dan te laten ervaren dat ze wel degelijk ergens goed in zijn. Je ziet ze dan groeien. Hopelijk lukt het ze dan ook om dit positieve gevoel over henzelf thuis en in de klas vast te houden.”

Geen wondermiddel

Soms is een kind er niet aan toe om zijn verhaal te vertellen. “Bij seksueel misbruik bijvoorbeeld kan het jaren duren, vaak tot in de volwassenheid, voordat iemand er wat mee doet. Dat moet ik accepteren. Dan draag ik uit dat het zo goed is. Speltherapie is natuurlijk geen wondermiddel. Niet ieder kind wil of kan zijn verhaal kwijt. Maar,” zegt Marina “de situatie in de spelkamer wordt dan meestal toch als positief ervaren. Een volwassene die alle tijd voor je heeft, met je meespeelt, naar je luistert. Alle aandacht is op je innerlijk gericht. Zo’n kind voelt zich even heel speciaal. Dat alleen al

Spelbegeleiding

Verwar speltherapie niet met spelbegeleiding. Spelbegeleiding ondersteunt kinderen bij hun ontwikkeling. Het doel is een kind te leren spelen, als dit niet vanzelf gaat. Door bijvoorbeeld een lichamelijke of verstandelijke handicap, of langdurige ziekte. Of omdat er niet veel stimulerende voorbeelden zijn in de omgeving. Bij speltherapie is spelen niet het doel, maar het middel.

‘Zonder spelen staat de ontwikkeling van een kind stil’



‘Nare ervaringen keren vaak terug in het spel’

geeft zelfvertrouwen.” Hoe weet Marina wanneer een kind klaar is, dat zijn verhaal verteld is? “Een kind geeft dat altijd zelf aan. Door opeens ander speelgoed te pakken, een ander thema aan te snijden. Dat zijn tekenen dat ik niet meer nodig ben. Dat lijkt wel eens ondankbaar, maar in wezen is dat het mooiste cadeau dat ik kan krijgen. We hebben samen emoties gedeeld en nu is het tijd om afscheid te nemen.” De kans op een terugval blijft. Er kan altijd iets gebeuren waardoor een kind uit zijn evenwicht wordt geslagen. “Je hoopt dat het kind en zijn ouders zo gesterkt zijn dat ze het samen aan kunnen als het kind weer struikelt. Vaak grijpen deze kinderen eerder terug naar spel of knutsels om hun pijn een plek te geven. Maar soms helpt spel niet meer, zijn ze ouder geworden. En toch: doordat deze kinderen eerder bij hun emotie wisten te komen, lukt het later vaak ook. Dat is het mooie van dit werk: ik ben getuige van de enorme kracht die kinderen in zich hebben.”

Speltherapeut worden
 Post-HBO-opleidingen zijn op diverse locaties te volgen. Een vooropleiding is wel vereist. De Hogeschool van Utrecht en InHolland in Amsterdam leiden al enkele jaren op tot speltherapeut. In september 2008 of januari 2009 start de Christelijke Hogeschool in Ede een post-HBO-opleiding speltherapie. Fontys Hogeschool Pedagogiek begint in september 2008 de nieuwe masteropleiding Master Pedagogiek met afstudeervariant Spel en Speltherapie. Meer info: www.speltherapie.net, www.fontys.nl/pedagogiek, www.hu.nl en www.inholland.nl.

Tekst: Alice van Essen. Fotografie: Remco Bohle. De gefotografeerde kinderen zijn modellen.

Traject:

het verschilt per praktijk, maar de speltherapie van Marina van de Pas bestaat meestal uit circa vijf sessies, soms wekelijks, soms twee- of driewekelijks.

Kosten:

ook die variëren: van 50,- tot 125,- per sessie. Registratie bij de NVVS is belangrijk als u in aanmerking wilt komen voor vergoeding van de ziektekostenverzekering. Niet alle ziektekostenverzekeraars vergoeden speltherapie.

Meer lezen

www.speltherapie.net: de officiële site van de Nederlandse Vereniging van Speltherapeuten (NVVS). Hier vindt u info over speltherapie en geregistreerde praktijken bij u in de buurt.

Ook kunt u hier het boekje Ik mag naar speltherapie bestellen (uitleg voor kinderen: waarom ga je naar speltherapie en wat gebeurt er?).

Voor ouders:

De diepste kloof, spel en verhaal als hulp voor kinderen met problemen, Jeanne Muijs, Christofoor, 19,90.

Voor kinderen:

Mijn eerste boek over speltherapie, Marc A. Nemiroff, Gorcum BV, 18,50.

