

# LOTTE HEEFT DYSLEXIE EN FAALANGST, MAAR HEEFT BAAT BIJ VAKTHERAPIE DOOR ESTHER HUIJBERS

## ‘Ik leer kinderen juist voelen in plaats van denken’

**O**nze maatschappij is erg gericht op verbale communicatie. Dit terwijl het non-verbaal is. Vaktherapie is onder meer gericht op wat gezegd wordt zónder woorden. ‘Esther Huijbers (38), eigenares van praktijk 4kids&co in Boxtel, vertelt samen met cliënte Lotte (10) meer over haar beroep. Dit in de aanloop naar de Week van de Valtherapie die plaatsvindt van 11 tot 18 november.

„Naast drama, wat mijn professie is, omvat vaktherapie muziek, spel, beeldend en dans. Verder valt ook psychomotorische (kinder)therapie hieronder’, stelt Huijbers., „Vaktherapie is de laatste jaren uitgegroeid tot een erkende behandelmethodede die kan passen in een behandelplan van de GGZ. Maar ook als losstaande behandeling worden goede resultaten geboekt. Het beroeps is enorm geprofessionaliseerd.’

Een van de kinderen die baat heeft van de behandeling van Huijbers, is Lotte. Deze tienjarige heeft last van dyslexie en faalangst. „Ik kom bij Esther omdat het druk is in mijn hoofd. Samen hebben we een tekening gemaakt van hoe de binnenkant van mijn hoofd er uit ziet. Ik heb daarin allerlei mappen aangelegd’. Legt Lotte uit. „In een van de mapjes zit informatie over de dingen waarin ik goed ben, zoals rekenen, voetballen en koken. In een ander mapje zit informatie of taal en spelling. Dat vind ik heel moeilijk.’

### ROLLENSPELLEN

Naast het ordenen van gedachten zijn Huijbers en Lotte bezig met het benoemen en uitbeelden van emoties. In een rollenspel worden gevoelens als telleurstelling, trots, jaloezie en blijdschap uitvergroot nagespeeld. Zo krijgt Lotte de opdracht een politieagent te spelen die een boete uitdeelt. „Met toneelstukjes leer je in een veilige context spelen met emoties. Je leert ze daarmee ook herkennen bij jezelf’, aldus de dramatherapeute. „Daarnaast leer je emoties als boosheid en verdriet uitbeelden én herkennen bij de ander. Als je weet wat je voelt, leer je ook welke gedachte daarbij hoort. En uiteindelijk weet je welke gedachtepatronen je hebt.’ Esther vervolgt: „Onze maatschappij is erg gericht op praten en op ratio. Maar emoties uiten zich vaak in buikklachten. Ik leer kinderen in mijn praktijk juist voelen in plaats van denken. We oefenen sociale vaardigheden van kinderen hier uitgebreid aan de hand van deze rollenspellen.’

## VEILIG

Samen met Lotte speelt Huijbers een spel waarbij de dramatherapeute de buurvrouw is die moet vertellen dat ze een deuk in de auto van Lotte heeft gereden/ de jonge client mag zelf bepalen met welke emoties Esther dit doet en mag dan reageren. „Esther mocht een keer bang zijn tijdens de oefening. En later speelde ze zelfs iemand die trots is. ik zei toen dat ik het niet erg vond omdat ik toch een andere auto wilde.’ Een van de krachten van dramatherapie is dat een veilige omgeving allerlei sociale situaties worden nagespeeld. Ook levensechte, waar een kind in het dagelijks leven mee te maken kan krijgen. Door op dat verschillende manieren in te steken of te reageren, krijg je verschillende uitkomsten. Huijbers: „Kinderen leren ook wat hun overlevingsmechanisme is. sommigen rennen weg in moeilijke situaties. We oefenen dan bijvoorbeeld wat er gebeurt als zij juist assertief reageren. ‘

## PRUT EN PRIMA

Naast het spelen van rollenspellen en het benoemen en herkennen van emoties, krijgen cliënten van Huijbers ook huiswerkopdrachten mee. „Wat we in mijn praktijk oefenen, dient thuis verder uitgebouwd te worden. Ik bespreek de behandelsessie dan ook altijd na met het kind en de ouders.’

De Boxtelse therapeute geeft ouders tijdens de nabespreking verschillende hulpmiddelen mee. Zij doet dit zo concreet praktisch mogelijk. „Ik deel gedachten vak in twee vakjes: prima en prut, ofwel positief en negatief. In veel gezinnen zijn deze woorden inmiddels ingeburgerd. Zo krijg ik met regelmaat te horen dat er in een bepaalde week weinig prutgedachten waren.’ En verder kent de dramatherapeute slechts twee regels: „We doen elkaar geen pijn en er wordt niets stuk gemaakt. Verder mag hier alles.’