

FOLDER SPELTHERAPIE

Wat is speltherapie?

Speltherapie is een vorm van therapie die speciaal is ontwikkeld voor de behandeling van kinderen die zijn vastgelopen in hun ontwikkeling. In het spel krijgt het kind de ruimte te spelen over gevoelens, gedachten en ervaringen. Ook krijgt het kind de ruimte te experimenteren met allerlei vormen van gedrag. Voor kinderen is het vaak te moeilijk of te bedreigend om te praten over problemen. Speltherapie sluit aan bij de belevingswereld van een kind. In fantasiespel is er de ruimte om emoties te uiten en af te reageren, om gevoelens van angst, verdriet of woede opnieuw te beleven en gebeurtenissen te verwerken. Het kind kan in spel op een veilige manier experimenteren met vormen van gedrag. Het kan nieuwe ervaringen opdoen.

Wat doet de speltherapeut?

De speltherapeut is erin gespecialiseerd kinderen met behulp van spel te behandelen. Voordat het kind gaat spelen en iets van zichzelf durft te laten zien, zal het zich veilig moeten voelen in de spelkamer. In de eerste fase van de speltherapie bouwt de therapeut een vertrouwensrelatie op met het kind. Het kind wordt uitgenodigd, binnen veilige grenzen, te bepalen wat en hoe er gespeeld wordt. In de eerste fase zal de therapeut het kind met zijn gevoelens en moeilijkheden leren kennen.

In de middenfase staat de kernproblematiek van het kind centraal. Door mee te leven, mee te spelen en woorden te geven aan het spel van het kind, krijgt het kind de ondersteuning om moeilijke confrontaties aan te gaan en zijn problemen te verwerken. De speltherapeut geeft het kind door zijn houding de ruimte zijn gevoelens en ervaringen te uiten en helpt het kind bij het beleven van nieuwe ervaringen.

Wanneer het kind zich zelfbewuster gaat gedragen, meer vertrouwen heeft in zijn gevoelens en mogelijkheden en het probleemgedrag niet meer nodig heeft, komt de therapie in de eindfase. In de eindfase wordt naar het afscheid toegewerkt. Dit kan verschillende gevoelens oproepen: trots dat het goed gaat, verdriet om afscheid te nemen van iemand met wie het kind veel beleefd heeft, onzekerheid/angst of het kind het zonder therapie kan, boosheid omdat de therapeut het kind weg laat gaan. Tijdens de eindfase wordt bij deze gevoelens stil gestaan.

Wanneer kan speltherapie helpen?

Soms zit een kind in de knel. Je kunt dit merken aan stemmingsveranderingen, psycho-somatische klachten, problemen in het contact of gedragsmoeilijkheden. Voorbeelden zijn teruggetrokken of juist drukker gedrag, slecht slapen, weer gaan bedplassen, lichamelijke klachten zoals hoofdpijn en buikpijn, eetproblemen, snel prikkelbaar, veel huilen, vaker ruzie, zich moeilijk kunnen concentreren, leerproblemen, angsten, negatief zelfbeeld, faalangst.

Ook als gevolg van vervelende ervaringen kan een kind in de problemen komen. Voorbeelden zijn het verlies van een geliefd persoon, verandering van de thuissituatie, mishandeling of daarvan getuige zijn, ziekte of een handicap of psychiatrische problematiek van het kind zelf of gezinsleden, nare gebeurtenissen zoals een ongeluk, pesten of een ramp.

Tot slot kan speltherapie helpen bij sociale problemen zoals moeilijkheden in de omgang met leeftijdgenootjes of met volwassenen.

Speltherapie is geschikt voor kinderen van ongeveer 4 tot 12 jaar.

Hoe is de werkwijze?

Voordat de speltherapie start, vindt een intakegesprek met ouders plaats. De reden van aanmelding en bijzonderheden uit de levensloop van het kind zullen besproken worden.

Speltherapie vindt één keer in de week plaats in de spelkamer. Een sessie duurt 45 minuten.

Gedurende de speltherapie zullen er gesprekken met ouders plaatsvinden over het verloop van de therapie. De frequentie hiervan zal in overleg worden bepaald.