

Charlotte Visch heeft een eigen kindertherapiepraktijk (Child Consult) in Amsterdam. Naast haar werk als kindertherapeut doceert zij aan de Nederlandse Academie voor Psychotherapie en verzorgt zij lezingen en studiedagen voor leerkrachten, psychologen, orthopedagogen en maatschappelijk werkers. Zij is initiator van tal van nascholingen, onder andere de training tot Happy Coach in het basisonderwijs.



Foto: Raymond van der Knaap

# Winkeltje spelen

**'Hoeveel kost het?' vraagt Tycho nieuwsgierig wanneer zijn moeder mij geld overhandigt aan het eind van de sessie. 'Dat doet er niet toe', zegt zijn moeder. 'Dat is wel veel', reageert Tycho op zijn beurt en voegt daaraan toe: 'Maar het is hier wel heel leuk.' Vervolgens draait hij zich om, zodat hij nog heel even kan darten tot ik zeg dat ze echt moeten vertrekken.**



Sommige kinderen letten erop wat een sessie kost en andere zijn er helemaal niet mee bezig. Wat mij betreft is het een onderdeel van de sessie, het zegt: 'Het is hier leuk, en toch ben je hier niet alleen voor de lol. Je bent hier om je probleem op te lossen. En daarbij ga ik je helpen. En dat kost geld, want het is mijn werk.' Het betalen na afloop heeft een aantal voordelen voor mij en het kind. Het kind ziet dat ik werk, ook al ben ik nog zo gezellig en vind ik het heel fijn om hem te zien. Voor mij scheelt het enorm veel tijd. Ik hoef geen facturen te maken, te versturen, vervolgens na te kijken of ze zijn betaald en eventueel herinneringen te versturen. Ik besteed mijn tijd liever aan het werken met kinderen en hun ouders dan aan de administratie van mijn 'winkeltje'.

In de echte wereld speelt geld een cruciale rol. Zonder geld is het moeilijk overleven. In de fantasiewereld van kinderen is het hebben van een grote zak geld een van de meest gewilde wensen. Als therapeut wil ik dan natuurlijk weten: 'Wat ga je met dat geld doen? En hoe voel jij je dan?' Ik weet immers dat het zich gelukkig voelen van mensen niet afhangt van de hoeveelheid geld die ze te spenderen hebben, maar van het *gevoel* dat zij grip hebben op hun eigen leven. En die grip hoeft er niet eens echt te zijn.

Je gelukkig voelen heeft te maken met het gevoel van grip hebben. Het gevoel van grip hebben op een situatie noemt men: de interne lotsbepaling. Ongeacht de buitenwereld kun jij je voelen zoals jij je wilt voelen. Geluksgevoel hangt daarmee niet af van omstandigheden, maar van het vermogen om je eigen gevoel te bepalen. Denk maar eens aan een situatie waarbij een kind gepest wordt. Stel: het gepeste meisje is dik, heeft een bril en puisten en wordt uitgescholden voor 'dik varken'. Dat is niet leuk. Dat is zelfs heel gemeen. Dit meisje zou vast veel liever slank willen zijn, met een gave huid en contactlenzen. Ze kan haar uiterlijk niet een-twee-drie veranderen. Ze is geen doorsneekind, en daardoor valt ze op: een slachtoffer, dat geschikt is om te pesten. De tips van de leerkracht: 'gewoon negeren' of 'zeg maar *stop-hou-op*' werken natuurlijk niet.

Wat werkt dan wel? Er zijn twee mogelijkheden.

Mogelijkheid 1: dit meisje ontwikkelt een optimale interne lotsbepaling en zij zorgt ervoor dat ze van binnen vrolijk en blij blijft, terwijl het pesten plaatsvindt. Mogelijkheid 2: dit meisje ontwikkelt weerbaarheidstechnieken, waarmee zij de pesters aanpakt. Wat mij betreft kan de ene mogelijkheid niet zonder de andere. Wanneer het meisje voor zichzelf een optimale interne lotsbepaling creëert, laat ze daarmee de pesters hun gang gaan. Die houden wellicht vanzelf op en zoeken een ander slachtoffer. Alleen is dat mijns inziens niet het gewenste doel voor dit meisje.

De vier belangrijke ontwikkeldoelen die een mens dient na te streven om zich gelukkig te voelen, zijn: zelfvertrouwen, zelfbeschikking, zelfstandigheid en zelfrespect. Door niets te doen aan weerbaarheid tegen pesters, maar die te negeren (met of zonder interne lotsbepaling), toon je geen zelfrespect. Sommige zaken zijn van belang om uit te dragen. Zelfrespect is daar een van. Een combinatie van de twee eerdergenoemde mogelijkheden vormt het geheel om zelfrespect vorm te geven. Het stoppen van pesten is niet het belangrijkste doel, maar het ontwikkelen en uitdragen van zelfrespect en zelfbeschikking. In mijn boek *De sleutel tot je kind* vertel ik over Karin, die mij haar zelfrespect en zelfbeschikkingsrecht demonstreert aan de hand van 'winkeltje spelen'.

Karin van 9 jaar wordt aangemeld omdat haar moeder het gevoel heeft dat ze niet gelukkig is. Karin vertelt meteen in de eerste sessie met een schuchter stemmetje dat ze erg gepest wordt op school. Bij navraag blijkt dat niet het geval te zijn. Integendeel ... zij pest wel eens andere kinderen. Ik ben razend nieuwsgierig wat de reden kan zijn van deze leugen.

De volgende sessies wil Karin steeds winkeltje spelen. Allerlei knuffels worden in de hoek neergezet. Zij neemt plaats achter de toonbank van deze speelgoedwinkel. Ik word geacht iets bij haar te kopen voor mijn zieke dochter. Ik stop wat nepmuntjes in een portemonneetje en stap zogenaamd op mijn fiets. Bij de winkel aangekomen, kies ik twee mooie knuffels uit. 'Wilt u ze ingepakt?' vraagt Karin. 'Ja, heel graag', antwoord ik. 'Ze zijn voor mijn zieke dochter.'

De cadeautjes kosten samen 10 euro. Ik pak het geld en zeg: 'Kijk, ik heb het precies gepast.' En dan gebeurt er iets opmerkelijks. Karin zegt: 'Nee, u krijgt nog geld terug.' Ik reageer: 'Nee mevrouw, u vergist zich ... kijk ... ik heb het precies gepast.' 'Toch krijgt u nog iets terug', zegt Karin. Dit ritueel herhaalt zich een paar keer.

*Ik heb het idee dat ze iets naar me communiceert, wat ik nog niet begrijp.*

De winkeltjesscène speelt zich de komende drie sessies steeds weer af. Na vijf sessies volgt er zoals gebruikelijk een oudergesprek. In de vierde sessie overleg ik daarom altijd met het kind. Wat wil hij of zij dat ik wel vertel of juist niet, in verband met het vertrouwelijke karakter van therapie.

Karin is aangemeld omdat moeder denkt dat ze zich ongelukkig voelt. Karin zelf heeft er niets over gezegd. Pas in sessie vijf (erg laat) vraag ik aan Karin: 'Je moeder denkt dat je ongelukkig bent ... is dat zo?' Karin zit op dat moment achter een tafel, die ze op z'n kant heeft gezet. Achter het 'scherm' geeft ze meteen haar reactie: 'Ik ben juist heel gelukkig, maar mijn moeder denkt van niet ... en daar word ik wel eens moe van hoor.' Ik ben met stomheid geslagen. Ik zeg: 'O, ik begrijp het ... en ... hoe zit het dan met dat pestverhaal?' 'Ik heb dat bedacht, omdat ik iets voor haar wou verzinnen.' 'Hoe bedoel je dat?' vraag ik. 'Als ik word gepest ... dat hoort bij ongelukkig, snap je?' Ja, ik begin het te begrijpen. Ze liegt om haar moeder niet af te vallen met haar gedachten over haar dochter.

Toch ben ik niet helemaal tevreden. Karin komt wel degelijk ongelukkig over, en niet alleen maar vermoeid over de misvatting van haar moeder. Opeens krijg ik een helder idee. Kan het zijn dat ze via het winkeltje spelen naar mij communiceert dat ze wil uitwisselen? Is dat de reden dat ze gepast geld weigert? Ik vraag Karin: 'Hoe is het in jouw wereld?' Karin steekt haar hoofd boven de tafelrand uit en grijnst: 'Heerlijk.' Ze vertelt over van alles en nog wat, maar vooral hoe heerlijk het is om Karin te zijn.

Nu valt alles op zijn plaats. Karin heeft behoefte aan uitwisseling tussen haar wereld en de onze. Volwassenen proberen kinderen in onze wereld, in onze regels, in onze denkwijze te trekken. Karin wil de volwassenen uitnodigen in haar wereld. Haar moeder begrijpt nu wat er aan de hand is. Ze kan haar bezorgdheid loslaten en ruimte maken voor nieuwsgierigheid naar de unieke wereld van Karin. De sessies erna heb ik me volledig geconcentreerd op Karins wereld.

In het laatste oudergesprek blijkt dat Karin veel gelukkiger is. En wat ook heel opmerkelijk is: het haar van Karin begint te groeien. Daarvoor waren het volgens moeder wat sprieterige plukjes.

De boodschap van Karin aan mij was: laten we nou gewoon gegevens uit onze werelden uitwisselen, in plaats van aan te nemen dat jouw volwassen wereld de enige goede is. Weer heeft een kind mij laten zien dat zij erg hard moet werken om gehoord en gezien te worden. Karin heeft vier keer winkeltje moeten spelen voordat ik doorhad hoe het in elkaar zat!