**Speelse behandeling voor kinderen bij integratieve kindertherapeute in Hilversum**

REGIO  |   20 juli 2012   |   reageer   |   Door de dichtbijredactie (Gooi en Eembode)



*Sabine Balsma in haar speelse en kleurrijke ruimte. (Foto: Studio Kastermans)*

1 / 1





**HILVERSUM - 'Waar het mij om gaat is dat kinderen tot hun recht komen; dat zij zich kunnen ontwikkelen en hun eigen unieke talenten kunnen ontplooien. Dan kunnen ze genieten van het leven en kan hun omgeving van hen genieten.'**

Dat zegt Sabine Balsma, integratieve kindertherapeute in Hilversum. In haar gezellig ogende en kleurrijke ruimte - gevuld met onder meer speelgoed, zitzakken, een schoolbord en een in ontwikkeling zijnde 'goede herinneringsspel' - aan de Jan van der Heijdenstraat ontvangt zij dagelijks kinderen die, zoals zij zelf zegt, 'ergens last van hebben'.

Voorbeelden zijn onrustig gedrag als druk, snel boos of weinig contact maken, maar ook de verwerking bij overlijden, ziekte of echtscheiding en daarnaast angsten of een gebrek aan zelfvertrouwen. 'Als de ouders met hun kind bij me komen, hebben ze vaak al van alles geprobeerd, soms is er wel een oorzaak gevonden of een diagnose gesteld, maar voelt een kind zich nog niet beter, en daar gaat het toch om.'

Integratieve therapie is een kortdurende vorm van begeleiding, gericht op het ontwikkelen van eigen mogelijkheden om met moeilijkheden om te gaan. Balsma: 'Eigenlijk komt het er op neer dat je bewust leert omgaan met wat je van binnen voelt. En vaak leren ouders dit samen met hun kinderen. Hier komen lost echt niet alles op, maar je zet wel een stap en gaat op een andere manier naar dingen kijken.'

Overspannen

Aan de manier hoe Balsma praat over kinderen en haar werk, is te zien dat ze met haar huidige job op haar plaats is. Zes jaar geleden was dat voor haar echter allerminst het geval. 'Ik werkte als manager in de ouderenzorg gerold en raakte overspannen. Toen ik besefte dat dit werk me teveel energie kostte, besloot ik het roer om te gooien en eindelijk te doen wat ik altijd al wilde: werken met kinderen dus.' De toen 45-jarige Balsma, ging voor vier jaar naar de Nederlandse academie voor psychotherapie waar ze zowel haar huidige vak leerde als waardevolle stappen zette in haar persoonlijke ontwikkeling.

Meestal begint de begeleiding van een kind met een oudergesprek. Ouders kunnen hun zorgen kenbaar maken en wat zij willen bereiken voor hun kind. In de loop van het traject zijn er vaak nog een paar oudergesprekken. De kinderen, meestal zo tussen de 4 en 18 jaar, komen doorgaans tussen de vijf en vijftien keer. Balsma: 'Dat lijkt kort, soms duurt het ook wel iets langer. Maar echt, het gaat zo snel.'

Contact

De therapieruimte is voor kinderen een vrije plek waarin zij kunnen doen waar ze voor voelen: tekenen, muziek maken, praten, spelen of niets doen zijn een paar voorbeelden. 'Kinderen weten zelf wat ze nodig hebben om contact te maken met hun binnenwereld, met wat zij voelen en denken', aldus de nu 51-jarige Balsma. 'Door dit contact met hun binnenwereld, los van opvoeding en onderwijs, zijn zij in de gelegenheid verschillende kanten van zichzelf te leren kennen, ook die waarmee zij lastige gevoelens een plek kunnen geven. Omdat kinderen zelf kiezen wat ze gaan doen, hebben zij meestal veel plezier in de therapie.'

Langzamerhand ziet ook Balsma, moeder van twee puberdochters, het steeds gewoner te worden om in therapie te gaan. 'In Amerika val je bijna uit de toon als je niet je eigen 'shrink' hebt, ouders van nu zijn veel meer bezig met hun kinderen dan vroeger. Dat komt omdat de maatschappij veel ingewikkelder is geworden en veel meer keuzevrijheid biedt dan vroeger maar ook veel meer vergt van mensen. Als mensen hier niet goed mee om kunnen gaan zie je verschijnselen als alcoholmisbruik door jongeren, op steeds jongere leeftijd overspannen raken en zo. De samenleving lijkt te verharden, terwijl iedereen graag gehoord, gezien en aardig gevonden wil worden. Noem mij idealistisch, maar echt van binnenuit is iedereen een goed mens met positieve eigenschappen, er zit alleen soms van alles in de weg.'

Op www.vanzelf-jeugdenkindertherapie.nl staat meer informatie en details over de kosten. Wie aanvullend verzekerd is, kan vaak een deel daarvan vergoed krijgen.