

*Als ouder wil je graag  
dat het goed gaat met je kind.  
Vaak gaat dat vanzelf.  
Soms vraagt dat meer aandacht.  
En soms kan het zijn dat je er maar niet  
achter komt wat je kind nodig heeft.  
Dan kan integratieve begeleiding helpen.*



**Sabine Balsma  
Siriusstraat 18  
1223 AN Hilversum**

**Telefoon : 06 51 04 75 86  
Mail : [mail@vanzelf-kindertherapie.nl](mailto:mail@vanzelf-kindertherapie.nl)**

**[www.vanzelf-jeugdenkindertherapie.nl](http://www.vanzelf-jeugdenkindertherapie.nl)**



# VanZelf

**Praktijk voor integratieve  
jeugd- en kindertherapie**



*Als kinderen leren over zichzelf,  
leren zij VanZelf leven*

## **Wat is integratieve therapie?**

Integratieve therapie is een kortdurende vorm van begeleiding, gericht op het ontwikkelen van eigen mogelijkheden om met moeilijkheden om te gaan. Dit kan door te leren hoe het 'van binnen' werkt met gevoelens en gedachten én door het bewust worden van de eigen sterke kanten en talenten. VanZelf jeugd- en kindertherapie is er voor kinderen, jongeren en hun ouders, om er samen voor te zorgen dat kinderen zich prettig voelen en zich goed kunnen ontwikkelen.

Het woord 'kinderen' staat in deze folder zowel voor kinderen tot en met de basisschoolleeftijd als voor jongeren tot ongeveer 18 jaar.

## **Hoe werkt het?**

Over het algemeen begint de begeleiding met een oudergesprek. Hierin kunnen ouders vertellen waar ze zich zorgen over maken en wat zij willen bereiken voor hun kind. In de loop van het traject zijn er vaak nog een paar oudergesprekken.

Kinderen komen doorgaans tussen de 5 en 15 keer. De therapieruimte is voor hen een vrije ruimte waarin zij kunnen doen waar ze voor voelen. Bijvoorbeeld tekenen, muziek maken, praten, niets doen, spelen, schilderen, etc.

Kinderen weten zelf wat ze nodig hebben om contact te maken met hun binnenwereld, met wat zij voelen en denken. Door dit contact met hun binnenwereld, los van opvoeding of 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.

## **Wanneer kies je voor integratieve therapie?**

Als kinderen of hun omgeving problemen ervaren met bijvoorbeeld:

- Gedrag zoals druk zijn, snel boos worden, niet luisteren of juist teruggetrokken zijn en weinig contact maken
- Verwerking bij overlijden, ziekte of echtscheiding

- Angsten, zelfvertrouwen, pesten of gepest worden
- Huiselijk geweld
- Lichamelijke klachten waarvoor de dokter geen oorzaak vindt bijvoorbeeld buikpijn of hoofdpijn
- Eten, slapen of zindelijkheid
- Bijzondere eigenschappen zoals hoogbegaafdheid en hoogsensitiviteit
- Vormen van autisme, ADHD of PDD-Nos
- Gebruik van alcohol en drugs
- Sociale contacten
- Leren en presteren op school

## **En verder?**

Vaak zijn problemen de aanleiding om contact op te nemen met een integratief therapeut. Maar eigenlijk is het voor alle kinderen fijn om te weten wat ze voor zichzelf kunnen doen als ze zich niet prettig voelen. Ook als er (nog) geen sprake is van klachten of problemen. Daarom zijn er naast therapie diverse andere activiteiten voor kinderen en voor volwassenen die privé of beroepsmatig bijdragen aan de persoonlijke ontwikkeling van kinderen. Bijvoorbeeld workshops, ouderavonden, presentaties en adviesgesprekken.

## **Geïnteresseerd?**

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

Als je denkt dat integratieve begeleiding bij VanZelf iets voor je zou kunnen betekenen, dan nodig ik je uit om mijn website te bezoeken en/of contact op te nemen.

Op [www.vanzelf-jeugdenkindertherapie.nl](http://www.vanzelf-jeugdenkindertherapie.nl) vind je uitgebreide informatie en praktische details over tarieven, vergoeding door zorgverzekeraars en begeleiding op locatie.

Graag tot ziens. Sabine Balsma