

Drie banen

Janet Schmidt (1961) ontwikkelde zich in het basisonderwijs van leerkracht naar trainer/coach. Sinds tien jaar heeft ze haar eigen praktijk Magosh in Bussum en Almere waarin ze kinderen, jongeren en volwassenen begeleidt bij rouw- en verliesverwerking in de breedste zin van het woord. Daarnaast is ze werkzaam voor Stichting Prisma in welke hoedanigheid ze leerkrachten traint en coacht op het gebied van rouw- en verliesverwerking bij kinderen. Samen met haar zus, die in Zwaag een zelfde praktijk heeft, traint en coacht ze onder de noemer NexZus andere zorgverleners op dit gebied, ontwikkelden ze de speciale landkaart 'stromen van verdriet' en zijn ze betrokken bij de stichting Jonge Helden.

**Meer informatie op www.verliesopdekaart.nl.
Afhankelijk van de aanvullende zorgverzekering wordt begeleiding vergoed.**



'Voor kinderen zijn dromen echt'

Iedereen droomt iedere nacht, ook kinderen. Waar volwassenen droom en werkelijkheid uit elkaar kunnen houden, loopt dat bij kinderen nogal eens door elkaar. Zij kunnen nog magisch denken. Als je 's nachts een monster tegenkomt, dan kan dat overdag toch ook?

De Bussumse Janet Schmidt is gespecialiseerd in verliesbegeleiding bij kinderen. In die processen werkt ze vaak met de dromen die kinderen hebben. „Iedereen verwerkt het leven van overdag 's nachts in zijn slaap. Ook kinderen. Zeker bij ingrijpende gebeurtenissen zoals een scheiding, het overlijden van een ouder of een vriendje kunnen nare dromen of nachtmerries ontstaan. Aangezien kinderen meer slapen dan volwassenen, dromen zij ook meer.” „Kinderen kunnen nog niet abstract denken zoals volwassenen. Wij hebben snel de neiging om te zeggen; 'Het was maar een droom, het is niet echt'. Maar dat is het voor een kind wel. In ieder geval zijn de emoties echt en daar moet je als ouder iets mee.” In haar kamer in basisschool De Driemaster, een ruimte van Stichting Prisma waar Schmidt onder meer voor werkt, liggen op een tafel

diverse soorten doosjes, een stoffen draak, toverstafjes, een zwaard, caleidoscopen, stenen en knuffels. In veel gevallen normaal speelgoed. Schmidt pakt de gekleurde blokfluit die er ligt. „Dit is een 'toverfluit'. Ik heb het gebruikt bij een meisje dat steeds nare dromen kreeg nadat een vriendinnetje van haar was omgebracht. We hebben samen gekeken hoe we haar dromen konden veranderen. Uiteindelijk bedacht zij dat het zou helpen om op de toverfluit te spelen. Als een kind dat zelf bedenkt dan werkt het ook zo.”

Loep

„Ik speel ook regelmatig een droom van een kind met hem na. Daar waar kinderen hun droom graag een andere wending willen geven, doen we dat ook. Dit alles in de hoop dat het onbewuste deze 'nieuwe werkelijkheid' oppikt en gebruikt. Je kunt ook focussen op de goede dromen. Laat een kind dat tekenen en ga er met een loep over heen. Zo vergroot je het goede uit. En voor baby's kun je bijvoorbeeld een kleine hittepit in een handknuffel stoppen. Zo bied je wat extra warmte en troost.” Volgens Schmidt kunnen ouders dit ook heel goed thuis doen met het al aanwezige speelgoed van het kind. „Het werken met alledaags speelgoed heb ik niet uit boekjes of geleerd op een cursus, maar zelf bedacht. Belangrijk is dat het kind leidend is. Voor een kind is een droom echt. Je moet dus ook met concreet materiaal aan de slag gaan.” Volgens de Bussumse zijn nare dromen of nachtmerries bij kinderen niet per se slecht. „Zo'n afschuwelijk drama als in Huizen waar twee meisjes omkwamen door koolmonoxidevergiftiging, heeft invloed op heel veel kinderen. Kinderen denken heel simpel. Als het die meisjes overkomt, kan het mij ook overkomen. Dat kan ze angstig maken. Als kinderen na zo'n gebeurtenis een paar keer een nare droom hebben, is er niets aan de hand. Pas als het aanhoudt kan het verstandig zijn om hulp te zoeken. Dat hoeft echt niet meteen therapie te zijn. Mijn ervaring is dat kinderen met drie tot vijf keer praten en spelen al geholpen zijn.”

Tips voor ouders

Wat kun je als ouder doen als je kind naar droomt of nachtmerries heeft? Janet Schmidt geeft een aantal tips.

- Een vast bedritueel biedt kinderen houvast.
- Onthoud dat de emoties van een kind altijd echt zijn en dat er eerste erkenning voor zijn gevoelens moet zijn, voordat er aan een oplossing kan worden gewerkt.
- Zak als ouder af naar het niveau van je kind of zelfs nog iets lager en kijk wat de behoefte van het kind is. Door vervelende gebeurtenissen kunnen kinderen gemakkelijk weer terugvallen in oude gewoontes als bedplassen en duimen.
- Houd een droomdagboekje bij voor je kind of laat het hem zelf doen als hij kan schrijven. Kinderen die nog niet kunnen schrijven, kunnen hun dromen misschien wel tekenen. Het is heel belangrijk dat de droom het verhaal van het kind is. Stel dus alleen open vragen en vul niets voor ze in. Als ouders het zelf gaan benoemen wordt het hun verhaal.
- Laat je kind iets positiefs schrijven of tekenen op een mooie steen en leg dat naast zijn bed of onder zijn kussen. Ook zorg- of droompoppetjes kunnen heel geschikt zijn voor kinderen. Zo kan het kind zijn verhaal altijd kwijt.
- Ga eens met je kind in zijn donkere kamer zitten en kijk wat er eng uit ziet. Een vestje over een stoel kan in het donker al snel uitgroeien tot een monster.
- Heb je zelf veel gedroomd als kind, vertel dan je eigen ervaringen.
- Als een kind heel druk is geweest overdag of te weinig slaap heeft gekregen, neemt de kans op nare dromen toe.
- Als er iets vervelends gebeurt overdag, praat er dan over met je kind en laat hem er over schrijven, tekenen, kleien. Op die manier wordt een deel overdag al verwerkt.
- Hoe begrijpelijk het ook is om je kind na een nachtmerrie mee naar je eigen bed te nemen, besef dat je daar ook mee kan uitstralen dat jouw bed veilig is en dat van hem niet.
- Wees er als ouder voor je kind. Dat is het allerbelangrijkste.

Tekst: Joyce Huibers Foto's: Studio Kastmans

