

Wat is speltherapie?

Speltherapie is een vorm van **psychotherapie voor kinderen** waarbij het spel gebruikt wordt om een kind vooruit te helpen. Wanneer ingrijpende gebeurtenissen of psychische problemen de ontwikkeling van het kind belemmeren, kan speltherapie een oplossing bieden.

Er zijn grofweg drie probleemgebieden te onderscheiden:

1. **Traumatische ervaringen**, zoals:
 - Verlies van belangrijke personen,
 - verandering van de thuissituatie of gezinssamenstelling,
 - mishandeling of daarvan getuige zijn,
 - fysieke, affectieve en geestelijke verwaarlozing,
 - ziekte, een handicap of psychiatrische problematiek van het kind zelf of gezinsleden,
 - nare gebeurtenissen zoals een ongeluk, pesten, oorlog.

2. **Emotionele problemen**, zoals:

- Problemen met het uiten van gevoelens als angst, boosheid, verdriet,
- te weinig zelfvertrouwen,
- een negatief zelfbeeld,
- hechtingsproblemen.

2. **Sociale problemen**, zoals:

* Moeilijkheden in de omgang met leeftijdgenootjes (niet kunnen samenspelen, pesten, teruggetrokken gedrag),

* moeilijkheden in de omgang met volwassenen (gedragsproblemen, slecht luisteren).



Waarom speltherapie?

Speltherapie is een hulpmiddel om een gestagneerde ontwikkeling weer op gang te brengen. Het spel geeft het kind gelegenheid om te ontspannen, gedachten, gevoelens en wensen te uiten, ervaringen te verwerken en te experimenteren met allerlei vormen van gedrag.

De speltherapeut biedt het kind de mogelijkheid tot het beleven van nieuwe ervaringen en helpt het kind om emotioneel en cognitief nieuwe inzichten te verwerven.

De spelkamer

De therapie vindt plaats in de spelkamer. Die is zo ingericht dat het kind zoveel mogelijk vrijheid heeft om met allerlei **speelgoed en expressiemateriaal** te spelen: verkleedspullen, gezelschapsspellen, een zand- en watertafel, poppen, dieren, voertuigen, teken- en knutselmateriaal, bouwmaterialen, etc.

Hoe gaat de therapeut te werk?

De speltherapeut heeft alle aandacht voor het kind en bouwt met hem of haar een vertrouwensrelatie op. Dat duurt soms een paar weken.

De therapeut volgt het kind in zijn spel, brengt onder woorden wat er gebeurt in het spel en/of speelt mee. De speltherapeut sluit aan bij de initiatieven van het kind, leert de **speeltaal van het kind** begrijpen en ondersteuning te geven bij het uiten en verwerken van problemen.

Uit de speltherapiepraktijk

Joris (9) raakt snel in de war. Er gebeuren veel dingen in zijn leven die hij niet begrijpt. Het is vaak een chaos in zijn hoofd.

In de spelkamer kijkt hij naar het keukentje. Hij zucht, laat zijn blik over het

keukentje gaan en zucht nog eens. 'Wat een rommeltje! Ik ga het keukentje opruimen!' Joris maakt potjes, pannen, kopjes en bestek met een vegertje schoon. Zonder iets te zeggen. Dan haalt hij alle

spullen weer uit het keukentje en herschikt ze, soort bij soort.

De tweede en de derde keer dat Joris komt spelen gaat het net zo. Hij wil alleen maar opruimen. Het keukentje is nog nooit zo schoon en opgeruimd geweest.

Ondertussen ervaart hij overzicht en duidelijkheid; al ordenend komt er meer ruimte in zijn hoofd.

Wat is speltherapie? Info voor kinderen

Bij speltherapie mag je elke week een uur spelen in de spelkamer.

Daar kun je van alles doen. Je kunt er tekenen, iets bouwen, knutselen en met lego spelen. Er zijn spelletjes, verkleedkleden, een zandtafel, een kasteel met ridders en een poppenhuis. En nog veel meer!

Je mag overal mee spelen. Maar als je nergens zin in hebt, mag dat ook.

Waarom ga je naar speltherapie?

Soms gebeurt er iets naars. Je wordt bijvoorbeeld gepest of hebt steeds ruzie. Je ouders gaan scheiden of er is iemand doodgegaan. Of je bent al een tijdje bang

of boos maar je weet eigenlijk niet waarom.

Misschien wil je er wel over vertellen, maar weet je niet aan wie.

Of misschien wil je het tegen niemand zeggen. Maar je moet er wel steeds aan denken en je kunt er niet van slapen.

Bij speltherapie is een therapeut die jou kan helpen.

De speltherapeut

Therapeut betekent: helper. Een therapeut weet hoe ze jou kan helpen. Wat jij speelt in de spelkamer vindt ze belangrijk. Ze speelt graag met je mee als je dat wilt. Je kunt met haar kwartetten, darten en zwaardvechten, of samen een hut bouwen. Of wat je maar wilt spelen.

Je voelt je beter

Als je een tijdje naar speltherapie bent geweest, ga je je beter voelen. Je bent niet meer zo verdrietig, boos of bang. Want tekenen, iets bouwen, knutselen of verkleeden helpt. En het is fijn als iemand je begrijpt.



zonder therapeutische hulp verder kan of als andere hulp nodig is.

De speltherapeut

De NVVS heeft [een beroepsprofiel](#) ontwikkeld waarin de competenties van een speltherapeut omschreven worden en waarin staat op welke kwaliteiten hij/zij mag worden aangesproken.

Speltherapeuten werken in het (speciaal) onderwijs, de jeugdhulpverlening, bij instellingen voor mensen met een beperking (verstandelijk, lichamelijk of communicatief), in de gezondheidszorg, bij instellingen voor geestelijke gezondheidszorg en in particuliere speltherapiepraktijken.

Wat is speltherapie? Info voor ouders en verwijzers

Met speltherapie beginnen

Ouders/verzorgers kunnen zelf contact

Soms zitten kinderen zo in de knel, dat ze hun draai niet meer kunnen vinden:

- ze zijn misschien prikkelbaar
- maken snel ruzie
- zijn teruggetrokken
- of juist drukker dan normaal,
- slapen slecht,

- hebben onverklaarbare buikpijn of hebben een andere lichamelijke klacht,
- plassen weer in bed,
- huilen snel en veel,
- dromen angstig,
- kunnen zich moeilijk concentreren,
- of zijn faalangstig.

Speltherapie kan dan helpen.

Uit de speltherapiepraktijk

Boris (11) heeft een klein zusje gehad die hij nooit gekend heeft. Toen Neeltje nog een baby was ging ze zomaar dood. Boris kan zijn moeder niet troosten en wordt steeds stiller. Ben je ook wel eens verdrietig om je zusje?’ vraagt de speltherapeut.

Boris haalt zijn schouders op en kijkt haar aan. ‘Ja, één keer wel.’

‘Waar voel je dat verdriet van binnen?’ vraagt de therapeut.

‘Overal.’

‘Wat voor dier past er bij jouw verdriet het beste, een groot of een klein dier?’

‘Een konijntje,’ zegt Boris resoluut.

De speltherapeut wijst naar een bak met knuffels en vraagt of Boris er één uit wil kiezen. Hij aarzelt even, maar dan kiest hij een klein blauw konijntje. Het krijgt een speciale plek in de spelkamer. Boris’ verdriet staat zo iedere week centraal, zonder dat hij erover hoeft te praten.



Adres

Pedagogische Praktijk
voor kind en ouder
Schoffel 48
1749 KN Warmenhuizen
Tel. 0226 - 722 006