

Laat het los, laat het gaan...

Deze column is geschreven door Irene Heim, zij is sinds 2005 integratief kindertherapeute. Ze behandelt kinderen die om welke reden dan ook uit balans zijn.

Loslaten. Een thema dat heel vaak binnen de praktijk behandeld wordt bij zowel kinderen als volwassenen. Je kunt denken aan het loslaten van nare dingen die er zijn gebeurd in het verleden, het loslaten van je eigen invullingen of het loslaten van negatieve opmerkingen van anderen.

Pien (12 jaar) is een meisje dat is aangemeld vanwege woedeaanvallen, een defensieve houding ten opzichte van leraren en verbaal agressief gedrag. Pien heeft al tal van psychologen versleten en heeft ook al diverse trainingen gevolgd. Allemaal, helaas, met weinig resultaat. Iedereen zegt tegen haar dat ze moet leren loslaten. Pien weet zelf totaal niet wat loslaten is, laat staan hoe je dit dan moet doen.

In Pien haar leven zijn nare dingen gebeurd. Nare dingen die voor een gevoel van onveiligheid zorgden, een gevoel van er niet mogen zijn. Het denken aan het verleden doet haar pijn. Het praten over het verleden doet nog meer pijn. Dus haar overlevingsmechanisme is al die narigheid wegstoppen. Doen alsof het er niet is. Maar omdat al die nare gevoelens er toch op een bepaalde manier uit moesten, gedroeg ze zich boos en agressief.

Tijdens de sessies met Pien hadden we het in eerste instantie helemaal niet over datgene wat er precies gebeurd was in het verleden. We spraken over haar gevoelens. Haar boze

gevoel, maar ook haar bange en verdrietige gevoel en welke rol deze innamen in haar leven. Er volgt erkenning voor de gevoelens die ze lange tijd heeft weggestopt. En doordat die erkenning er komt, durft ze stapje voor stapje te praten over haar verleden. Door datgene wat ze vertelt, wordt duidelijk waar de pijnpunten zaten en kan ze beginnen met traumaverwerking. Een zwaar proces. Tijdens dit proces luistert ze regelmatig naar het liedje van Frozen 'laat het los, laat het gaan.' Het liedje geeft haar steun en kracht. Na een nare periode van verwerking, kan Pien het verleden op haar manier loslaten. Ze heeft veel minder woedeaanvallen en is zelfs vriendschappen aan het sluiten. Een echte bikkelaar.

TIPS

Loslaten is vaak makkelijker gezegd dan gedaan. Vaak zit er onder het gedrag wat een ander of jijzelf niet fijn vindt, een dieper laagje. Pas als je bij dat diepere laagje bent, kun je de kern van het probleem aanpakken waardoor en waarna je kunt loslaten. Op Scouting kun je op een spelenderwijze manier met het thema loslaten bezig zijn. Je kunt bijvoorbeeld een blad in tweeën verdelen. Op dit blad schrijf je op de linkerkant allemaal nare gedachten en gevoelens die je hebt over jezelf of over anderen. Op de rechterkant zet je allemaal positieve gedachten en gevoelens. Gedachten die je zou willen denken en gevoelens die je zou willen voelen. Het blad scheur je vervolgens in twee. Het deel met de nare gevoelens en gedachten kunnen versnipperd worden en in het kampvuur gegooid worden. Het deel met de positieve gedachten en gevoelens hou je bij je. Je kunt dit deel versieren zodat het een mooi kunstwerkje wordt.

