



Deze brief is voor Kids Only! En soms voor papa's & mama's om voor te lezen

Je bent niet alleen

Als je hulp nodig hebt, omdat je ergens last van hebt en je wilt jouw probleem oplossen, dan kun je in therapie. Het betekent dat je bij mij in mijn speelkamer kunt komen spelen met van alles en nog wat of gewoon doen wat jij wilt. Natuurlijk kun je ook gewoon praten en vertellen wat je dwars zit.

Ik kan me voorstellen dat het spannend is, maar het is helemaal niet gek of vreemd. Er zijn veel meer kinderen die last hebben van bijvoorbeeld:

- Nare gevoelens; zoals **schuldgevoel, schaamte, verdriet, boosheid, eenzaamheid, heimwee** of een gevoel dat je niet kunt omschrijven.
- Ellendige gedachten; zoals **piekeren** over wat er gebeurt is of wat er zou kunnen gebeuren.
- **Onhandigheid**; je vind het bijvoorbeeld moeilijk om vriendjes of vriendinnetjes te maken.
- Moeite hebben met het verschil tussen **pesten** en **plagen**.
- Je vind het heel erg **spannend** om iets te **vertellen** of **vragen**.
- Je bedenkt en vertelt vaak **leugentjes** of **steelt** spulletjes van anderen.
- Je lichaam doet niet leuk mee; bijvoorbeeld door vaak in **bed te plassen, hoofdpijn, buikpijn, eczeem** of **hyperventilatie**.
- Je vind het moeilijk om te stoppen met **duimzuigen, nagelbijten, tandenknarsen, snoepen** of iets heel anders. Hoe hard je ook probeert.
- Je bent **heel erg bang** voor bijvoorbeeld de **tandarts**, je **spreekbeurt**, de dokter of een **prik**, in het **donker**, om alleen **naar school te lopen** of misschien iets heel anders.



Wil jij er graag iets aan doen?

Kun jij me vertellen waar jij last van hebt?

En wil je graag iets doen aan dat nare ding waar je last van hebt? Als je iets wilt doen, dan kun je naar me toe komen en dan kun je praten en spelen, zodat je je snel beter zult voelen.

Of vind je misschien dat het een probleem is van je vader, moeder, broertje, zusje, of nog iemand anders?

Als je ouders het goed vinden dat je komt, wat gebeurt er dan?

De eerste keer komen je ouders naar mij om te vertellen wat zij denken dat er aan de hand is

De tweede keer kom jij en gaat mama of papa een uurtje iets voor zichzelf doen, terwijl wij met elkaar praten en spelen. Dan mag je vertellen wat er aan de hand is, als je dat wilt. Na een uur komen mama of papa je weer ophalen. Zo gaat dat een tijdje door en dan komen mama en papa weer samen om met mij te praten over hoe het gaat. Natuurlijk spreek ik met jou af wat ik ze wel en niet mag vertellen over jou!

**Alleen jij bepaalt wat ik met je ouders
bespreek!**

Advies voor papa en mama

Meestal praat ik met je vader en je moeder over hoe ze jou kunnen helpen, want vaak weten ze dat nog niet. Ik geef ze advies, zodat ze jou goed begrijpen.

Tot gauw,
Groetjes
van Clarisse, je kindervertherapeut!