



Een belangrijk uitgangspunt van de natuurgeneeskunde is dat elk mens, dus ook elke natuurgeneeskundige, uniek is. Wat kunnen wij van elkaar leren om te inspireren en te reflecteren op eigen handelen? Journaliste **Luise-Anna Kroon** gaat voor de rubriek casuïstiek in gesprek met behandelaars en cliënten.

# Spanningen loslaten

Hoge cijfers halen op school, uitblinken in sport en veel volgers hebben op social media. Steeds meer kinderen lijken te bezwijken aan de hoge eisen die hun omgeving aan ze stelt. Meditatie- en kinderyogadocent en coach Linda Nidelstein Walter helpt kinderen te leren omgaan met deze druk: 'Stress is heel normaal, zolang het zich maar niet opstapelt of ongezond wordt. Met yoga, meditatie en mindfulness leren kinderen hoe zij de spanning in hun lijf kunnen loslaten.'

**H**oe waarden jongeren hun leven? Om het antwoord te krijgen op deze vraag, vroeg kinderombudsvrouw Margrite Kalverboer tweeduizend jongeren om een vragenlijst in te vullen. De resultaten van dit onderzoek 'Als je het ons vraagt' zijn alarmerend. Maar liefst driekwart van de ondervraagde jongeren geeft aan het te druk te hebben met schoolwerk. Een derde van de ondervraagde tieners heeft hier zelfs dagelijks stress over. Verder blijkt dat steeds meer jongeren naar een huisarts of psycholoog gaan met klachten als paniekaanvalen, slapeloosheid, oververmoeidheid en stress.

Linda is niet verbaasd over de conclusies van het rapport: 'De druk om te presteren is groot. Ouders hebben vaak hoge verwachtingen van hun kind. Ook social media zorgen voor een hoop onrust. Jongeren hebben het idee dat ze continu online moeten zijn, niets mogen missen en aan een ideaalplaatje moeten voldoen. Ik vind het daarom niet verwonderlijk dat kinderen veel meer stress ervaren dan pakweg twintig jaar geleden.'

Ook in haar praktijk ziet Linda dat het aantal kinderen met stressgerelateerde klachten toeneemt. Linda: 'Ik vind dit zorgelijk. Er wordt zoveel van kinderen gevraagd en verwacht.

Kinderen moeten gewoon kind kunnen zijn. 'Gezonde' stress is niet erg en hoort bij het leven. Waar we wel voor moeten waken, is dat de stress zich niet opstapelt. Want chronische stress kan op volwassen leeftijd leiden tot ernstige gezondheidsklachten. Ik wil kinderen daarom leren hoe zij zich kunnen ontspannen als zij zich gestrest voelen.'

Naast een-op-eencoaching, kunnen kinderen ook kindermeditatieyogalessen bij Linda volgen. 'Niets hoeft en alles mag. Ik vind het belangrijk dat kinderen voelen dat ze goed zijn zoals ze zijn. In mijn lessen neem ik ze mee op een spannende 'ontdekkingsreis'. De ene keer gaan we op safari en komen we onderweg wilde dieren tegen, een andere keer spelen we dat we op een bed naar de regenboog vliegen. De meditatieverhalen, in combinatie met ademhalings- en lichaams oefeningen, gebruik ik als een metafoor. Spelenderwijs leer ik ze om bewust te worden van zichzelf én van de wereld om hen heen.

Yoga en kindermeditatie leert kinderen om zich zelfverzekerder, socialer, weerbaarder, rustiger en tevredener te voelen. Ook hun concentratievermogen neemt toe. Het mooie van kinderen is dat hun bereidheid om te leren nog zo groot is. Ik blijf het indrukwekkend vinden hoe snel kinderen zich de yogatechnieken eigen maken en in praktijk brengen.' ■

'het is indrukwekkend hoe snel kinderen zich de yogatechnieken eigen maken'





## CASUS

De moeder van de 11-jarige Froukje neemt contact met mij op. Haar dochter slaapt slecht, kan zich niet goed concentreren op school en doet lelijk tegen haar vriendjes en vriendinnetjes. We spreken af dat ze met haar dochter voor een intake bij mij langskomt.

Tijdens de intake vertelt de moeder dat zij en haar man sinds kort in een scheiding liggen. Zij vermoedt dat er een verband is tussen de scheiding en de klachten van haar dochter, alhoewel ze al langer, nog voordat er sprake was van een scheiding, niet lekker in haar vel zit. Froukje vertelt dat zij 'een druk hoofd heeft' en dat ze vaak niet begrijpt waarom ze zo kattig doet tegen haar vriendinnetjes. We spreken af dat ze een week later bij mij langskomt voor een privéconsult.

We starten de sessie met een kindermeditatieverhaal en ademhalingsoefeningen om haar keelchakra open te zetten. Het openzetten van het keelchakra helpt haar om makkelijker te kunnen praten. Als het verhaal is afgelopen en ze rechtop op haar matje zit, vraag ik aan haar wat ze voelde en wat ze is tegengekomen tijdens de meditatie. Ze begint direct te huilen. Tussen de tranen door vertelt ze dat ze het niet leuk vindt dat haar vader en moeder niet aardig tegen elkaar doen. Het maakt haar verdrietig. Ik vraag haar of zij ideeën heeft hoe zij deze verdrietige gevoelens zou kunnen ombuigen en reik een aantal mogelijkheden aan. Ik leg uit dat we niets kunnen veranderen aan de scheiding van haar ouders, maar dat zij zelf wel iets kan doen aan de gevoelens die de scheiding bij haar oproepen. Er verschijnt een glimlach op haar gezicht. Het idee dat zij zelf weer de regie over haar eigen leven kan nemen, spreekt haar aan. Aan het einde van de sessie geef ik haar een tijgerrijzer (een edelsteen) mee. Ik leg uit dat de steen haar beschermt en dat ze, als ze zich verdrietig voelt, de steen in haar hand kan nemen.

Twee weken later starten we de sessie opnieuw met een meditatieverhaal. Na afloop van het verhaal vraag ik haar wie zij het allerliefst zou willen zijn. Om dit te bekrachtigen mag ze een pet uitkiezen die aan de kapstok hangt. Froukje kiest voor de politiepeter. Terwijl we yogaoefeningen aan het doen zijn, vertelt ze honderduit over haar toekomstdromen. Ze wil dierenarts worden zodat ze alle dieren van de wereld kan helpen. Als we liggen uit te rusten op onze matjes bespreek ik met haar waarom zij zo graag alle dieren van de wereld wil helpen. Haar antwoord is helder: net als de dieren wil zij ook graag geholpen worden. Omdat haar moeder het zo druk heeft met de scheiding, mist ze de momenten dat ze samen met haar op de bank ligt. En daar wordt ze dan weer verdrietig van. Ik vraag of ze het goed vindt als we haar gevoelens bespreken met haar moeder. Ze knikt instemmend.

Een week later komt Froukje met haar moeder op consult. Ik vertel wat het meisje heeft geleerd over zichzelf en geef aan waar ze behoefte aan heeft. De moeder schrikt, maar knikt bevestigend. Door de scheidingsperikelen heeft zij inderdaad minder tijd en aandacht voor haar dochter. Ze belooft beterschap.

Een paar weken later heb ik weer een privésessie met Froukje. Ze is nog maar net binnen als ze trots vertelt dat haar moeder twee yogamatjes heeft gekocht, zodat ze iedere dag samen kunnen oefenen en lachen.

Meer informatie: [www.studiostretchyourmind.com](http://www.studiostretchyourmind.com)

### Ook een casus aanbrenge

Wilt u ook een praktijkervaring delen om ons te helpen reflecteren op het eigen handelen en te leren van elkaar?  
Mail dan naar [redactie@vnig.nl](mailto:redactie@vnig.nl)