



Uitleg over **Ouder kind heling**

De verbinding tussen ouder en kind

De band tussen ouder en kind is bijzonder en diep. Die verbinding ontstaat al vóór de geboorte en werkt je hele leven door in hoe je je kind ziet, hoe je kind zich voelt bij jou en hoe jullie op elkaar reageren. Wanneer het niet lekker loopt met je kind, kan dat je diep raken. Misschien maak je je zorgen, voel je onmacht of merk je dat jullie contact niet zo vanzelf stroomt als je zou willen.

Ouder Kind Heling is een vorm van begeleiding waarbij we niet alleen kijken naar het gedrag van je kind, maar ook naar wat er bij jou als ouder meespeelt. Deze methode vertrekt vanuit een eenvoudige maar wezenlijke gedachte: kinderen zijn sterk verbonden met hun ouders. Ze spiegelen vaak wat bij de ouder nog om aandacht vraagt en reageren vaak op wat er onbewust bij hun ouders leeft. Dat gaat niet over schuld of oordeel. Het is een uitnodiging om je eigen stukken aan te kijken. Als je voelt dat je daar ruimte voor hebt, kan een Ouder Kind Heling veel in beweging brengen, voor jezelf én voor je kind.

De periode rondom zwangerschap en geboorte

In dit traject staan we samen stil bij de periode rondom de zwangerschap, de bevalling en de eerste tijd daarna. Gebeurtenissen uit deze fase kunnen soms zonder dat je je daar bewust van bent invloed hebben op de hechting en het contact met je kind. Door aandacht te geven aan jouw verhaal en jouw beleving ontstaat vaak al meer helderheid en rust.

Tijdens de helingssessie gebruik ik hypnotherapie waardoor jij spanning, zorgen of oude emoties uit die periodes los kan laten. Wanneer deze lading vermindert, ontstaat er meer ontspanning en vertrouwen, in jou en in de verbinding met je kind. Die verandering werkt vaak door in het dagelijks contact en in het gedrag van je kind, en dat zonder dat het kind zelf in therapie hoeft.

Hoe ervaringen in jou doorwerken in je kind

Tijdens de zwangerschap, bevalling of de eerste periode erna kunnen situaties ontstaan die veel impact hebben, ook als je daar op dat moment weinig invloed op had. Denk aan spanning, stress, angst, onzekerheid, pijn, ziekte, verlies, een moeilijke bevalling of een lastige start. Deze gebeurtenissen raken niet alleen jou als ouder, ze beïnvloeden ook de verbinding met je kind.

Kinderen voelen vanaf het allereerste begin feilloos mee met jouw innerlijke wereld. Ze pikken jouw spanning, onzekerheid of verdriet moeiteloos op en proberen zich daarop af te stemmen. Dat doen ze niet bewust, maar vanuit een diepe behoefte aan verbinding en veiligheid. Daardoor kunnen onverwerkte ervaringen zich uiten in jullie dynamiek. Je kunt bijvoorbeeld merken dat een kindje onrust of prikkelbaarheid overneemt, dat een baby moeite heeft met slapen, drinken of reguleren, dat een peuter snel gefrustreerd of angstig reageert, of dat een kind zich terugtrekt of juist opvallend zorgzaam wordt. Soms merk je vooral dat jullie contact niet zo vanzelf stroomt als je zou willen.

Niet omdat jij iets verkeerd doet, maar omdat jullie systemen nauw met elkaar verbonden zijn. Wanneer jij spanning vasthoudt, voelt je kind dat en reageert daarop.



Uitleg over **Ouder kind heling**

Wat er vaak verandert na de Ouder Kind Heling

Veel ouders merken na een Ouder Kind Heling dat hun kind rustiger wordt, beter slaapt, eet en naar school gaat, meer rust of zelfvertrouwen laat zien, zachter in gedrag wordt, emoties makkelijker kan reguleren en makkelijker contact maakt.

Ouders zelf kunnen vaak meer ontspannen reageren, waardoor het systeem ontspant en dat werkt door in jullie beiden en in het hele gezin. Het mooie is: je kind hoeft hier zelf niets voor te doen. Door zelf aan de slag te gaan, verandert er vanzelf iets in de dynamiek tussen jou en je kind.

Hoe ziet een Ouder Kind Helingstraject eruit

Het traject bestaat uit twee sessies.

Intake en verheldering

We bespreken een vragenlijst die je vooraf invult en nemen alles door rondom de zwangerschap, geboorte of vroege kindertijd. Het is daarbij vooral belangrijk hoe dat voor jou was en wat je daarbij hebt gevoeld. Alleen al dit gesprek geeft vaak veel inzicht en ruimte.

Helingssessie hypnose

In een veilige, ontspannen staat begeleid ik je door de ervaringen die nog spanning dragen. Je verwerkt wat toen te groot, te pijnlijk of te veel was, zodat je nu kunt ontspannen in wie je bent als ouder. Dat brengt rust, helderheid en een warmere verbinding met je kind.

Voor wie is Ouder Kind Heling bedoeld

Ouder Kind Heling is er voor ouders die vastlopen op problemen bij hun kind, zoals boosheid, angst of onzekerheid, slaapproblemen of overprikkeling, moeite met loslaten of verlatingsangst, veel huilen, spanning of stress, of klachten die steeds terugkomen.

Ook is het bedoeld voor ouders die de zwangerschap, bevalling en of periode erna als moeilijk hebben ervaren, of voor ouders die het gevoel hebben: ik herken iets van mijn eigen pijn of patronen in mijn kind.

De methode is geschikt voor ouders met kinderen van alle leeftijden, jonge kinderen, pubers en jongvolwassen kinderen. Je kunt de helingssessie ook inzetten om je eigen geboorteproces te helen.

Soms blijkt uiteindelijk dat het niet nodig is om het kind zelf in behandeling te nemen, omdat het systeem al in beweging is gekomen.

Wil je weten of dit bij jou past

Met een Ouder Kind Heling kun je op een liefdevolle en zorgvuldige manier de basis tussen jou en je kind versterken, van binnenuit. Voel je dat deze manier van werken bij jou past, of ben je benieuwd wat Ouder Kind Heling voor jou en je kind kan betekenen.

Je bent welkom voor een gratis en vrijblijvend kennismakingsgesprek. We kijken samen wat jij en je kind nodig hebben en of deze vorm van begeleiding de juiste stap is.