



Achtergrond en uitleg

Ouder kind heling

De verbinding tussen ouder en kind

De band tussen ouder en kind is bijzonder en diep. Deze verbinding ontstaat al vóór de geboorte en werkt een leven lang door in hoe je je kind ziet, hoe je kind zich bij jou voelt 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 het 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 reageren vaak op wat er onbewust bij hun ouders leeft en spiegelen wat bij de ouder nog om aandacht vraagt. Dit gaat niet over schuld of oordeel. Het is een uitnodiging om met mildheid naar jezelf te kijken.

Als je voelt dat daar ruimte voor is, kan Ouder-Kind Heling veel in beweging brengen, voor jezelf én voor je kind.

De periode rondom zwangerschap en geboorte

In een Ouder-Kind Heling staan we samen stil bij de periode rondom:

- de zwangerschap
- de bevalling
- de eerste tijd daarna

Gebeurtenissen uit deze fase kunnen, soms zonder dat je je daar bewust van bent, invloed hebben op de hechting en de onderlinge afstemming met je kind. Door aandacht te geven aan jouw verhaal en jouw beleving ontstaat vaak al meer helderheid en rust.

Tijdens de helingssessie werk ik met hypnotherapie. Dit helpt je om spanning, zorgen of oude emoties uit deze periode los te laten. Wanneer deze lading vermindert, ontstaat er meer ontspanning en vertrouwen, in jou én in de verbinding met je kind. Deze verandering werkt vaak door in het dagelijks contact en in het gedrag van je kind, zonder dat het kind zelf in therapie hoeft.



Achtergrond en uitleg

Ouder kind heling

Hoe ervaringen in jou doorwerken in je kind

Tijdens de zwangerschap, bevalling of de eerste periode daarna kunnen situaties ontstaan die veel impact hebben, ook als je daar op dat moment weinig invloed op had. Deze ervaringen raken niet alleen jou als ouder, ze beïnvloeden ook de verbinding met je kind. Denk aan:

- stress of spanning
- angst of onzekerheid
- pijn, ziekte of verlies
- een moeilijke bevalling
- een lastige start na de geboorte

Kinderen voelen vanaf het allereerste begin feilloos mee met jouw innerlijke wereld. Ze pikken spanning, onzekerheid of verdriet op en proberen zich daarop af te stemmen. Niet bewust, maar vanuit een diepe behoefte aan verbinding en veiligheid. Dat kan zich uiten in jullie dynamiek. Je kunt bijvoorbeeld merken dat:

- je kindje onrust of prikkelbaarheid overneemt
- een baby moeite heeft met slapen, drinken of reguleren
- een peuter snel gefrustreerd of angstig reageert
- een kind zich terugtrekt of juist opvallend zorgzaam wordt
- het contact tussen jullie niet vanzelf stroomt

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.

Wat ouders vaak merken na een Ouder-Kind Heling

Veel ouders ervaren na een Ouder-Kind Heling dat hun kind:

- rustiger wordt
- beter slaapt, eet en functioneert
- meer zelfvertrouwen laat zien
- zachter reageert in gedrag
- emoties makkelijker kan reguleren
- makkelijker contact maakt

Ook ouders zelf merken vaak meer rust en ontspanning. Wanneer jij anders reageert, ontspant het hele systeem, en dat werkt door in jullie beiden én in het gezin. Het mooie is: je kind hoeft hier zelf niets voor te doen.

Door jou te begeleiden, verandert er vanzelf iets in de dynamiek tussen jullie.



Achtergrond en uitleg

Ouder kind heling

Hoe ziet een Ouder Kind Helingstraject eruit

Het traject bestaat uit twee sessies.

Intake en verheldering

Je vult vooraf een vragenlijst in. Tijdens de intake bespreken we samen jouw verhaal rondom de zwangerschap, geboorte en vroege kindertijd. Het gaat hierbij vooral om hoe jij het hebt ervaren en wat het met je heeft gedaan. Alleen al dit gesprek geeft vaak veel inzicht en ruimte.

Helingsessie hypnose

In een veilige en ontspannen staat begeleid ik je langs 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. Dit 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 merken dat hun kind vastloopt, bijvoorbeeld bij:

- boosheid, angst of onzekerheid
- slaapproblemen of overprikkeling
- moeite met loslaten of verlatingsangst
- veel huilen, spanning of stress
- klachten die steeds terugkomen

Daarnaast is deze vorm van begeleiding passend wanneer:

- je de zwangerschap, bevalling of periode erna als moeilijk hebt ervaren
- je voelt: "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. Soms blijkt het uiteindelijk niet nodig om het kind zelf in behandeling te nemen, omdat het systeem al in beweging is gekomen.

Je kunt de helingsessie ook inzetten om je eigen geboorteproces te helen.

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 wil je eerst even samen kijken? Je bent welkom voor een gratis en vrijblijvend kennismakingsgesprek. Dan onderzoeken we rustig wat jij en je kind nodig hebben en of deze vorm van begeleiding op dit moment helpend is. Op www.praktijkhetlichthuis.nl vind je mijn contactgegevens.