

# Nieuw spel: Samen met de hond de cirkel rond

**Integratief kindertherapeut Jacoba Wierstra uit Westergeest (Friesland) heeft een nieuw spel ontwikkeld om kinderen dicht bij zichzelf te brengen. Ze heeft het spel ‘Samen met de hond de cirkel rond’ al uitgetest in haar eigen praktijk. ‘Het is een mooie manier om kinderen spelenderwijs aan het praten te krijgen’, aldus Jacoba.**

Jacobica Wierstra is vijftien jaar geleden begonnen met haar eigen praktijk met als ‘drive’: kinderen helpen zichzelf te helpen. ‘Veel kinderen maken moeilijke dingen mee, zoals het overlijden van een dierbare of de scheiding van hun ouders. Ik ben jarenlang leerkracht aan een basisschool geweest en merkte dat kinderen soms meer hulp en begeleiding nodig hebben dan dat je ze kunt bieden in zo’n grote groep. Daarom ben ik opleidingen gaan doen en met mijn eigen praktijk voor Integratieve Kindertherapie begonnen. Daar heb ik tot op de dag van vandaag geen spijt van gehad’, zegt Jacobica. Het valt haar op dat veel kinderen de wereld waarin ze leven als erg druk ervaren. Ze zijn soms maar moeilijk bij beeldschermen vandaan te houden. Ook hebben ze het druk met sport, muziek of andere verplichtingen. Het is soms maar moeilijk om een afspraak met een kind te maken bij mij in de praktijk, omdat ze daar geen tijd meer voor hebben. Door deze ontwikkelingen wordt het voor kinderen steeds moeilijker om dicht bij zichzelf te blijven. Dat terwijl het juist zo belangrijk is dat een kind kan zijn wie hij is. Op die manier zit hij lekkerder in z’n vel en kan hij het leven beter aan.’

## Magisch gevoel

Bijzonder aan de praktijk van Jacobica is dat ze - in overleg met de ouders - samen met therapiehonden werkt. Ze volgde daarvoor de opleiding Coachen met honden. ‘Honden reageren vanuit hun instinct op je intenties en je lichaamstaal. Ze nemen als het ware tegelijkertijd je buiten- én binnenkant waar. Deze eigenschap gebruik ik bij de therapie. Mijn honden Twirre (Labrador), Cedrick (kruising Jack Russell) zijn graag bij mensen en helpen de kinderen op allerlei manieren. Het werkt bijvoorbeeld goed als kinderen het moeilijk vinden om te praten. Vaak praten ze wél tegen de hond. Ik praat dan weer tegen de hond terug en zo voeren we een gesprek. Het geeft een magisch gevoel als dat gebeurt.’

## Leren van honden

Door haar werkwijze met honden ontdekte Jacobica dat veel kinderen zich erg aangetrokken voelen door honden, maar dat ze nog erg weinig weten over hoe je met ze moet omgaan. Ze vertaalde daarom de opleiding Coachen met honden in een spel voor kinderen: Samen met de hond de cirkel rond. ‘Door middel van dit spel wil ik kinderen en honden graag bij elkaar brengen. Want wij kunnen veel van honden leren. De hond heeft geen mening over zichzelf. Hij is er gewoon. Daarom is een hond zo vrolijk en maakt hij ons zo blij. We worden door de hond eraan herinnerd dat het fijn is om er te zijn. Hij laat het zien door te kwispelen met zijn staart. De hond is zichzelf, hij leeft in het nu en denkt niet aan gisteren of morgen. Hij piekert niet over de toekomst of over het verleden. Ook toont een hond onvoorwaardelijke liefde.’

## Levenswiel

Naast de opleiding Coachen met honden heeft Jacobica ook de opleiding Regressietherapie die ze volgde bij Maarten Oversier, verwerkt in dit spel. Daarbij speelt de leefwijze van Indianen (dicht bij de natuur) een grote rol. Kinderen maken tijdens het spel dan ook een reis door de natuur waarbij de hond hun leraar is. De pion is gemaakt in de vorm van een hond. Door dit spel te spelen en door te praten komen zij dicht bij hun wens. Die wens mogen zij aan het begin van het spel opschrijven en in het midden van het speelbord leggen. Een wens kan bijvoorbeeld zijn: meer zelfvertrouwen krijgen, weer blij worden of iets anders waar het kind

tegenaan loopt. Op het spelbord is het levenswiel met gekleurde stenen te zien. Zo'n levenswiel wordt oorspronkelijk gebruikt door indianen met als doel het herstellen van de harmonie. Het gaat uit van de krachten van de natuur. In het midden van het wiel is rust en wijsheid. Op weg naar het midden doen de spelers ervaringen op die hun leven rijker maken. Jacoba: 'De kracht van het wiel helpt kinderen hun mogelijkheden te herkennen en beter te begrijpen hoe ze deze kunnen ontplooien. Iedere keer als je dit spel opnieuw speelt, kun je weer een stukje verder komen. Het mooie is dat je zelf bepaalt hoe lang het spel duurt. Sommige kinderen trekken het niet lang om diepgaande gesprekken te voeren. Dan ga je wat eerder naar het midden.'

### **Beloningskaarten**

Het spel is geschikt voor kinderen vanaf acht jaar. De spelers mogen om de beurt gooien met de dobbelsteen en gaan met de wijzers van de klok mee langs de gele, rode en bruine stenen. Op elke gekleurde steen mag het bijpassende kleurkaartje gepakt en gelezen worden. Er zijn vier soorten kaarten: menskaarten (rood), hondkaarten (geel), samenkaarten (blauw) en beloningskaarten (bruin met pootafdruk). Het verschil met de rode en de gele kaarten is dat de rode kaarten over de mens gaan en bij de gele kaarten staat de hond centraal. Maar zijn er eigenlijk wel veel verschillen tussen mensen en honden? Als je op de bruine steen met hondenspootjes komt heb je geluk. Dan mag je een beloningskaart pakken. Het gaat er bij de beloningsgesprekskaarten om dat de speler aangeeft of hij deze beloning wel of niet fijn vindt. Niet iedereen houdt namelijk van knuffelen of een luid applaus.

### **Verdiepingsvragen**

Na minimaal twee rondjes mag je via de blauwe stenen richting je wens (in het midden van het spelbord) gaan. Bij de blauwe stenen mag je een blauwe gesprekskaart pakken waar 'Samen' op staat. Achterop deze kaarten staan zogenaamde verdiepingsvragen. Deze vragen betrek je op de wens die in het midden ligt. Bijvoorbeeld, als er op het kaartje 'oefenen' staat en je wens is dat je meer zelfvertrouwen krijgt, dan is de vraag: Wat moet je oefenen om meer zelfvertrouwen te krijgen?

Als je je wensvraag uiteindelijk hebt bereikt door het juiste aantal ogen met de dobbelsteen te gooien, dan mag je vertellen hoe dat voor je voelt. Wat heb je geleerd tijdens deze reis en wat heb je nog meer nodig om deze wens in vervulling te laten gaan. Het kan ook zijn dat je nog een paar extra blauwe kaarten nodig hebt om dichterbij je wens te komen.

Later kun je dit spel opnieuw doen om je wensvraag te verdiepen of om aan een nieuwe wens te werken.

### **Spel werkt goed**

Volgens Jacoba werkt het spel goed voor hulpverleners. 'Door de vragen die op de verschillende kaartjes staan, komt het gesprek vanzelf op gang. Je hoeft het spel niet met een echte hond erbij te spelen, maar dat kan wel. Zo heb ik de inzet van de hond laatst gebruikt bij Emma (9), als beloning van het spel. Het meisje vond het fijn om aan het eind van het spel te wandelen met de hond. Als beloning. Zij kon dankzij het spel goed onder woorden brengen hoe zij zich voelde. Ze gaf aan dat ze eigenlijk heel verdrietig is, maar dat ze zich thuis afreageerde door boos te doen. Het hele gezin had daar last van. Door erover te praten kon zij aangeven wat haar dwars zat. Emma durfde op school niet goed voor zichzelf op te komen, omdat de kinderen haar dan misschien niet meer aardig zouden vinden of omdat de juf haar dan vervelend zou vinden. Van binnen werd ze daar boos van en dat kwam er thuis allemaal uit in de vorm van driftbuien. Nu ze er met de juf en met haar ouders en broer over kan praten, kan ze de nare ervaringen verwerken en blijft ze er niet meer in hangen. Ze kan weer zichzelf zijn. Daardoor gaat ze weer met plezier naar school en daarmee is de cirkel rond. Met

dank aan de hond.’

#### KADER

Jacoba Wierstra is integratief kindertherapeut en heeft een praktijk in Westergeest. Jacoba houdt van de natuur en dieren en zet deze - daar waar mogelijk is - in voor de therapie. Haar honden helpen de kinderen op allerlei manieren. Door het maken van het spel ‘Samen met de hond de cirkel rond’ brengt Jacoba deze twee werelden bij elkaar. Het spel is zeer geschikt voor hulpverleners om te doen samen met hun cliënten. Voor meer informatie over het spel of over Jacoba haar praktijk, zie [www.jacobawierstra.nl](http://www.jacobawierstra.nl)

Dit artikel is geschreven door Klasina van der Werf