

Hypno & zo



**Therapieprogramma voor kinderen van 5 t/m 14 jaar
die gepest worden of in het verleden gepest zijn.**

Een hart vol kreukels

Misschien ken je die oefening wel waarin je een hart op papier tekent en dat hart verkreukelt. Of misschien heb je die oefening zelfs wel eens gedaan op school? Het gaat zo:

Oefening “Een hart vol kreukels”:

Pak een papier waarop je een hart tekent.

Als je het hart getekend hebt, dan verkreukel je het papier.

Vouw het papier daarna weer uit en probeer het papier weer zo glad te krijgen als dat het was voordat je het papier verkreukelde. Zeg daarna sorry tegen het hart, omdat je het verkreukeld hebt.

Je ziet dat, hoe vaak je ook sorry tegen het hart zegt, er altijd kreukels in het hart zullen blijven. Het hart wordt nooit meer zo glad als het was.

Dat gebeurt er ook met jouw hart als mensen je pesten of als er iets gebeurt wat jij niet zo leuk vindt.

Helaas is het onmogelijk om geen kreukels in je hart te krijgen. Er zullen altijd gebeurtenissen zijn die zo’n kreukel geven. Meestal lukt het je om met zo’n kreukel om te gaan en heb je er verder niet heel veel last van. Het hoort dan een beetje bij je.

Maar soms is zo’n kreukel zo heftig dat je er wel veel last van hebt. Je kunt dan verdrietig blijven of juist soms zomaar heel erg boos worden. Of je hebt nachtmerries, of je wilt niet meer naar school of je hebt vaak buikpijn. Dit zijn zomaar wat voorbeelden.

Gepest worden geeft vaak hele grote kreukels. Je kunt dan onzeker worden en soms zelfs minder blij zijn met jezelf. Of je gaat geloven wat een pester heeft gezegd over jou.

Ik wil jou helpen!

Ik wil jou helpen om zo’n grote kreukel in je hart die gekomen is doordat je gepest werd een beetje minder groot te maken. Maar minstens net zo belangrijk, ik wil je helpen om je weer een goed gevoel te geven over jezelf.

Voor wie?

Kinderen in de leeftijd van 5 t/m 14 jaar die wel eens gepest zijn of op dit moment worden gepest.

Wie ben ik?

Ik ben Nicole Cijs en ik woon in Alkmaar. Ik ben hypnotherapeut en heb een hypnotherapiepraktijk Hypno&Zo. Daarvoor ben ik 15 jaar leerkracht geweest op basisscholen in Alkmaar en Heiloo.

Wat is hypnotherapie?

Hypnose is eigenlijk heel erg ontspannen zijn. Als je héél erg ontspannen bent, dan ben je in trance. Als je in trance bent dan geef je geen antwoorden omdat je erover na hebt gedacht, maar dan komt het antwoord vanzelf. Je voelt dan wat er op dat moment belangrijk is. Dat noemen we “het onbewuste”. Het onbewuste weet altijd wat goed voor jou is. Daarom kan je onbewuste antwoord geven op vragen over je leven die je anders niet geweten had.

Hoe gaat hypnotherapie bij kinderen?

Kinderen hoeven nooit in trance gebracht te worden. Doordat kinderen een levendige fantasie hebben en een creatieve geest kunnen ze nog makkelijk schakelen tussen realiteit en verbeelding. Tijdens de sessie ga je door bijvoorbeeld ademhalingsoefeningen en visualisaties je bewuste denken even minder belangrijk maken zodat je beter kunt luisteren naar je onbewuste. Op die manier kun je makkelijker onderzoeken of zo'n kreukel in je hart ervoor heeft gezorgd dat je minder goed over jezelf denkt. Daar kunnen we dan aan werken. Het mooie is dat je onbewuste het vaak alleen even hoeft door te geven aan je bewuste deel en dat dan al een groot deel van je nare gevoel minder wordt.

Hoe ga ik proberen je te helpen?

We spreken de eerste keer af samen met je vader of moeder of je verzorger. We bespreken dan wat er is gebeurd en wat dat met jou heeft gedaan. Ik leg dan ook uit wat we de volgende keren gaan doen. Na de eerste afspraak kom je nog vier keer bij mij. Je vader, moeder of verzorger mag wel dicht in de buurt zijn als je dat wilt maar wij doen de sessie wel alleen in een kamer. Door verschillende sessies pakken we de kreukels aan en het beeld dat je van jezelf daardoor hebt gekregen.

We gaan niks doen wat jij niet wilt. Als je ergens niet over wilt praten dan is dat oké. Het kan wel zijn dat het juist oplucht om eens aan iemand te vertellen wat er allemaal gebeurd is.

Waar is het en hoe laat?

De sessies worden gegeven in mijn praktijk Hypno&Zo in het centrum van Alkmaar. De sessies duren een uur en de dag en tijd spreken we af in overleg met jou en je ouders of verzorgers.

En nu?

Als je meer informatie wilt dan kun je mij bellen of mailen. Je ouders of verzorgers kunnen mij natuurlijk ook eerst bellen of mailen. Als we denken dat ik je kan helpen dan maken we een afspraak voor de eerste sessie. Dat is dus een intake met je ouders/verzorgers erbij. Deze intake duurt anderhalf uur.

Informatie voor de ouders:

Wat kost het?

De vijf sessies samen kosten 412,50 euro. Deze pakketprijs geeft 12% korting t.o.v. het normale uurtarief. Het is de bedoeling dat het bedrag bij de intake in zijn geheel betaald wordt. Tijdens de intake plannen we gelijk de vervolgafspraken zodat je wel vijf rekeningen, inclusief juiste data, meekrijgt i.v.m. de declaratie bij de verzekering.

De sessies:

De kinderen krijgen vijf sessies.

- De eerste sessie is een intake, samen met een ouder of verzorger. Let op! Deze sessie duurt anderhalf uur i.p.v. een uur.
- De tweede sessie is een visualisatie om het zelfvertrouwen te vergroten en te verstevigen.
- De derde sessie lopen we een tijdlijn, waardoor we teruggaan naar een traumasituatie en het gevoel over dit trauma veranderen.
- De vierde sessie is een visualisatie. Ik breng het kind in contact met gevoelens die het kind in zich heeft, zoals zelfvertrouwen, angst, boosheid, verdriet, enz. We werken met deze gevoelens om negatieve gevoelens te veranderen en positieve gevoelens te versterken.
- De vijfde en tevens laatste sessie doen we een Sociaal Panorama, waarbij we via briefjes de klas/groep opstellen. We werken vervolgens met de energieën van de pesters. De pesters zijn niet daadwerkelijk aanwezig, maar door met hun energie te werken, verandert er niet alleen iets bij het kind maar daadwerkelijk ook iets bij de pesters.

Meer informatie of aanmelden?

Hypno
&**zo**

Nicole Cijs

Paternosterstraat 31
1811KG Alkmaar
0644446390
www.hypnoenzo.nl
info@hypnoenzo.nl

KVK: 63572400
BTW: NL 187735499B01
IBAN: NL76-INGB-0005561117
NBVH: 15014

