



Tikkie, jij bent niet meer bang

‘Niks aan de hand!’ Als een kind echt bang is, is dat het laatste wat je moet zeggen. Angst is niet rationeel, dus kun je het ook niet verdrijven via het verstand. Maar wél via het lichaam. Met EFT - zachte tikjes op specifieke acupunctuurpunten - kun je je kind helpen zijn angst onder controle te houden.

TEKST **JOCELYN DE KWANT** FOTOGRAFIE **SHUTTERSTOCK**

Je herkent het misschien wel: je dochter die voor de zoveelste keer uit bed komt, omdat ze bang is. Of je zoontje dat zich zelfs bij de liefste hond doodsbang achter je benen verschuilt. Ook al zeg je dat monsters niet bestaan en dat niet elke hond gevaarlijk is, de angst blijft. Het zit dieper, lijkt het wel; ratio heeft er niet zoveel mee te maken. “Dat klopt, want het grootste deel van onze reacties komt niet voort uit het bewuste deel van ons brein,” zegt Anita Eeltink, voorzitter van Stichting EFT, waarbij EFT staat voor Emotional Freedom Techniques. Eeltink: “Ik teken altijd een cirkel. Vijf procent van die cirkel, dus maar een heel klein hapje, is je bewuste verstand. De rest van de cirkel is het grote onderbewuste. Ons onderbewuste is een soort databank van informatie: opgeslagen ervaringen, conclusies die het ooit heeft getrokken. Of die nu terecht zijn of niet. Op het moment dat je in een nieuwe situatie komt die ook maar een beetje lijkt op een eerdere angstige situatie, reageert je lichaam hetzelfde. Het komt voor de zekerheid in paraatheid om te vluchten of te vechten. Je bewuste brein snapt wel dat het niet nodig is, maar dat is op zo’n moment niet de baas.”

Energiebanen

Met relativerende woorden alléén bereik je op zo’n moment dus niet zoveel. Of zoals Anita zegt: ‘er valt niet tegenop te praten’. Het lichaam reageert al.

De meeste reacties komen uit het onderbewuste deel van ons brein

Daarom kun je het probleem beter via het lichaam aanpakken. En dat is precies wat je met EFT doet. Het is een vorm van therapie waarbij je zachtjes tikt op het einde van de energiebanen - de traditionele acupunctuurpunten - in je gezicht, romp en soms handen. De grondlegger van deze therapie, Gary Craig, is ervan overtuigd dat elke vorm van stress of angst zorgt voor een verstoring van de energiebanen. Hij baseerde de methode op de eeuwenoude Chinese geneeskunst van acupunctuur. Maar in plaats van te prikken met naalden, gebruik je je vingers. Craig maakte de methode beschikbaar voor iedereen door zijn ervaringen met EFT en een uitgebreide gebruiksaanwijzing online te zetten. Sindsdien zijn er meerdere stromingen ontstaan, met verschillende accenten.

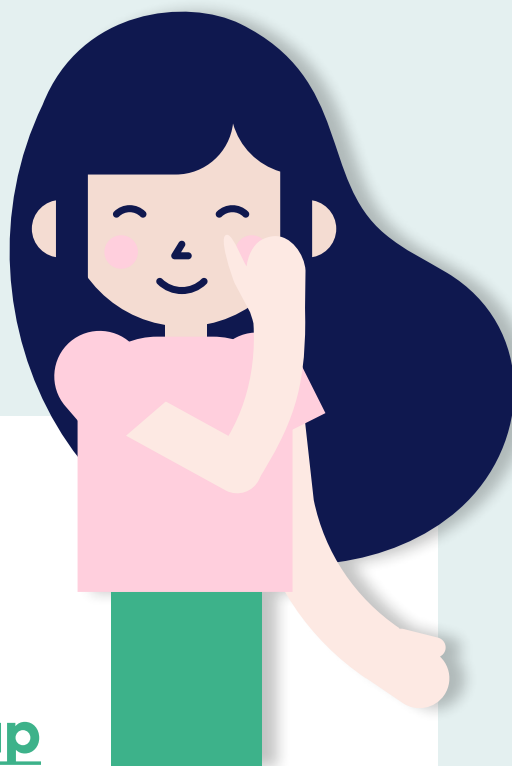
Eeltink: “Toen het net ontwikkeld was, in de jaren 90, lag de focus erg op de energiebanen: dat elk probleem een verstoring is in je energiesysteem en dat als je tikt, je de stroming weer op

gang brengt en klachten oplossen. Maar dat is niet het hele verhaal. Er is ook een cognitief aspect én een fysiek aspect.” Bij de meeste stromingen binnen EFT, komt de methode op het volgende neer: je klopt met twee of meer vingers zachtjes op de uiteinden van je meridianen of energiebanen terwijl je met woorden ‘in een herinnering stapt’ en zo de stress of emotie weer aanzet. Eeltink: “De herinnering of de gedachte aan iets stressvols, zorgt dat je lichaam reageert. Tegelijkertijd stuur je door te kloppen een signaal terug naar je lichaam dat het kan ontspannen. Je zegt dus eigenlijk tegen je lichaam: ontspan maar, het is goed. Daardoor haal je de lading eraf. Je geeft het eerst ruimte, daarna kun je het loslaten.”

Accepteren

Voor ernstige problemen heb je natuurlijk een therapeut nodig, maar wat EFT zo mooi maakt is dat je het bij die kleine dagelijkse stressmomenten heel goed

EFT en de wetenschap



Toen EFT opkwam, was de gevestigde orde van therapeuten en psychologen behoorlijk sceptisch. Het bestaan van energiebanen is niet iets wat in de westerse geneeskunde serieus wordt genomen. De Australische Dr. Peta Stapleton, klassiek geschoold klinisch psycholoog, vertelt in haar TED-talk *'Is Therapy Facing a Revolution?'* hoe zij aanvankelijk zelf ook flinke reserves had. Tegelijkertijd werkte zij al jaren met patiënten met eetstoornissen, waarbij geen enkele therapie hielp. Nadat ze op een bijeenkomst zag hoe iemand een angstige deelnemer in een mum van tijd wist te kalmeren met EFT raakte ze geïntrigeerd. Inmiddels is ze een overtuigd beoefenaar en doet ze veel onderzoek.

Stapleton: 'We zien dat met EFT mensen veel sneller van hun eetbuien afkomen dan we met traditionele therapie gewend zijn. Ik snap best dat traditionele therapeuten wantrouwend zijn. Het is natuurlijk ook een beetje een vreemde methode.' Tot nu toe zijn er wereldwijd honderden studies gedaan, en die laten over het algemeen positieve effecten zien, ook op het gebied van ernstige psychische problematiek, zoals posttraumatische stressstoornis, depressies of eetstoornissen. Er zijn onder andere sterk verlaagde levels gemeten van het stresshormoon cortisol. Verder heeft EFT een kalmerend effect op de amygdala (het stresscentrum in de hersenen) en de hippocampus (het geheugencentrum van de hersenen), beide spelen een rol om te bepalen of iets een gevaar vormt. Er zijn zelfs veranderingen gemeten in DNA. Peta in haar TED-talk: **'Het ziet er misschien gek uit en het werkt ongewoon snel, maar het lijkt erop dat we het ultieme gereedschap hebben gevonden om stress te managen. Het is in elk geval de moeite waard om er nog eens goed naar te kijken.'**

zelf kunt doen. En dat het ook goed werkt bij kinderleed. Bijvoorbeeld bij angst voor monsters onder het bed en bij zenuwen voor een spreekbeurt. "EFT is heel kindvriendelijk," zegt Anita Eeltink. "Omdat het vooral gericht is op het lichaam, je hebt er weinig woorden voor nodig. In de basis is het een heel eenvoudige methode. Voor een kind is het makkelijk te leren."

Op internet zijn kant-en-klare scripts te vinden voor wat je kunt zeggen tijdens 'het tikken', maar Anita is daar geen fan van. "Iedereen heeft zijn eigen issues. Bij vliegangst is de een bang om neer te storten, de ander is bang om in paniek te raken. Om EFT te laten werken, kun je het best heel specifiek zijn." In het geval van angst voor een hond, bijvoorbeeld zo: je vraagt je zoon of dochter in een herinnering te stappen van een angstige ontmoeting met een hond. Laat je kind zo concreet mogelijk benoemen wat het ervaart als het terugdenkt aan dat angstige moment. Eeltink: "Vraag je kind te beschrijven wat het zag en hoorde. Het is belangrijk om door te vragen: wat voel je, waar voel je de angst? Je kind hoeft niet in alle hevigheid de angst te voelen, maar z'n lichaam moet wel iets merken. De een krijgt zweethanden, bij de ander knijpt z'n maag samen."

Door te kloppen stuur je een signaal naar het lichaam: ontspan

Terwijl je praat, laat je je kind tikken op de karateplek, de zijkant van je hand tussen pink en pols. Uiteindelijk formuleer je een zin waarmee je het probleem kort benoemt, maar het ook accepteert. Je laat je kind dat nazeggen. Dus bijvoorbeeld: 'Ook al ben ik bang, dat is oké en ik ben ook oké'. Dan ga je door met het tikken op de andere punten, terwijl je kind die zin steeds herhaalt, of alleen het begin van die zin. Gaandeweg wissel je dat af met zinnen die relativeren en geruststellen, die je kind herhaalt. Ga net zolang door tot het kind verbetering voelt. Anita: "Het werkt vaak verrassend snel. Een rondje tikken duurt maar een paar minuutjes. Meestal pauzeer ik na twee of drie rondjes om even te checken hoe het gaat. Als ik aan de algemene reactie merk dat het zakt of verandert, dan ga ik gewoon door met wat er nog wél speelt. Dan check ik het na een aantal rondjes wat nauwkeuriger."

Vrijheid

Jij kunt op je kind tikken, maar afhankelijk van de leeftijd kan je kind het ook heel goed zelf. Anita: "Dat kan al jong, op basisschoolleeftijd. De vingers weten snel de weg en je ziet als ouder vanzelf of ze het goed oppikken. Sommige kinderen willen liever zelf tikken, anderen hebben de voorkeur dat een ander het doet. Beide kan. Gewoon proberen en aanpassen aan het kind." En als je kind het eenmaal onder de knie heeft, kan hij het ook zelfstandig. In

bed om in slaap te komen of op de wc op school, om minder zenuwachtig te zijn voor bijvoorbeeld een spreekbeurt. Anita: "Het kan helpen dan vooraf samen al wat zinnetjes voor te bereiden en te oefenen. Want om helemaal zelf je probleem benoemen, is vaak nog een brug te ver - dat is samen soms al moeilijk. Maar soms weten kinderen wél te vertellen hoe het bijvoorbeeld zou zijn als een knuffeldier of vriendje zo'n probleem zou hebben. Of als ze het mogen tekenen. Als je er samen woorden aan hebt gegeven, kan je kind dat later zelfstandig gebruiken." Op jonge leeftijd vertrouwd raken met deze manier om spanning te ontladen, is iets waar je je hele leven baat bij hebt. Een volledig rondje tikken hoeft soms niet eens. Je kind kan zichzelf ook in de klas rustiger maken door gewoon korte tijd op zijn karatepunt te tikken. Volgens Anita helpt het wel als je het als ouder zelf ook doet. Eeltink: "We hebben allemaal stressmomenten en

angsten. Sommige angsten geven we zelfs door aan onze kinderen. Als je kind ziet dat het jou helpt, zal hij het zelf sneller gaan doen. Zoals voor meer dingen geldt: kinderen leren vooral door gedrag van ouders na te doen." Grondlegger Gary Craig adviseert om EFT een dagelijks ritueel met je kind te maken. Craig: "Kinderen hebben elke dag wel hun eigen kleine emotionele problemen; ze zijn geplaagd op het schoolplein, ze zagen iets engs op tv. Je kunt ze voor het slapen gaan vragen: wat is er vandaag gebeurd wat je niet leuk vond? En terwijl ze dat vertellen, tik je zachtjes op de energiepunten. Nog voordat de problemen groeien, haal je eigenlijk al de angel eruit. Zo vaak ontmoet ik volwassenen die nog steeds iets uit hun jeugd met zich meedragen, hoe klein het ook voor een buitenstaander mag lijken. Stel je nou voor dat je al die kleine dagelijkse stress op die manier kunt ontmantelen, dan ben je toch werkelijk vrij?" 🌸

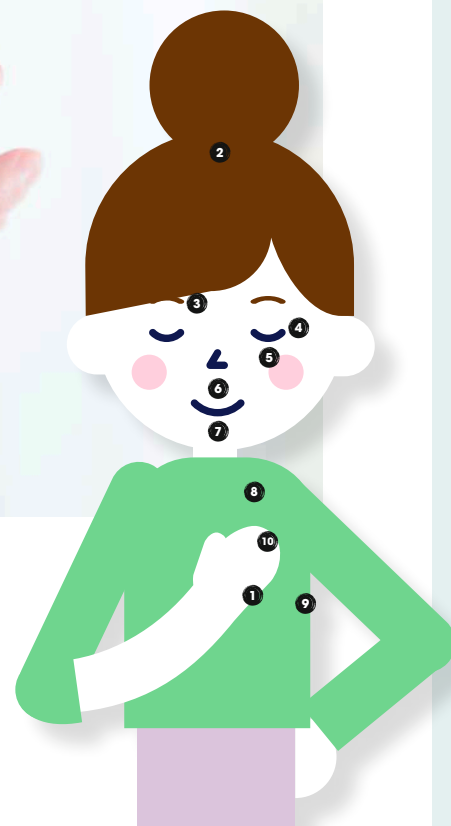


EFT in het kort

Bij EFT tik je op de uiteinden van je energiebanen, de acupunctuurpunten, terwijl je benoemt wat je bijvoorbeeld stress geeft of waar je bang voor bent. Je tikt ongeveer zeven keer met twee of meer vingers in de volgende volgorde:

- ① het zachte stuk tussen pink en pols aan de zijkant van je hand ('karateplek')
- ② de bovenkant van je hoofd
- ③ begin van je wenkbrauw
- ④ naast je oog
- ⑤ onder je oog
- ⑥ onder de neus
- ⑦ op je kin
- ⑧ net onder je sleutelbeen
- ⑨ de zijkant van je lichaam, ongeveer vijf centimeter onder je oksel
- ⑩ op al je vingers, aan de zijkant van je nagel (maar die worden niet altijd gebruikt in een EFT-sessie)

Een hele ronde neemt ongeveer 30 seconden tot een paar minuten in beslag. Om te controleren of er verbetering is, kun je je kind vragen om het gevoel een cijfer te geven tussen de nul en de tien (of met afstand tussen de handen te laten aanwijzen hoe groot het probleem is). Na een aantal rondes tikken, vraag je je kind er opnieuw een cijfer aan te geven.



WANNEER?

1. Neem voor het slapengaan samen de dag door en pas EFT toe als het gaat over het lastigste moment van de dag, om zo de spanning te ontladen.
2. Gebruik het vóór schooltijd, bijvoorbeeld als de tafels moeilijk gaan, voor een spreekbeurt of als het spannend is om op schoolreisje te gaan.
3. Durf door te vragen naar de emoties van je kinderen. Bijvoorbeeld: waar voel jij je dan boos in je lichaam? Kun je het aanwijzen? Hoe groot is dat verdrietige gevoel? Je geeft het eerst ruimte en laat het dan los. Oordeel als ouder niet, erken dat je kind zich zo voelt.
4. Herken je het probleem van je kind? Was je vroeger zelf ook zo? Of word je door het gedrag van je kinderen getriggerd? Ga er ook zelf mee aan de slag.
5. Als praten over gevoelens nog niet kan of lastig is: tekenen of uitbeelden kan ook.

Voor meer informatie en achtergrond:
stichting-eft.nl