



**Mireille van Gestel** (51) is voetreflextherapeut, sensikidtrainer en paardencoach. In haar praktijk begeleidt ze hoogsensitieve kinderen en hun ouders door een combinatie van voetreflexologie en coaching. [www.gestelcoaching.nl](http://www.gestelcoaching.nl). Voorheen werkte ze in de reguliere gezondheidszorg en sinds 2022 is ze volledig werkzaam in eigen praktijk.

## Beschrijving van een casus

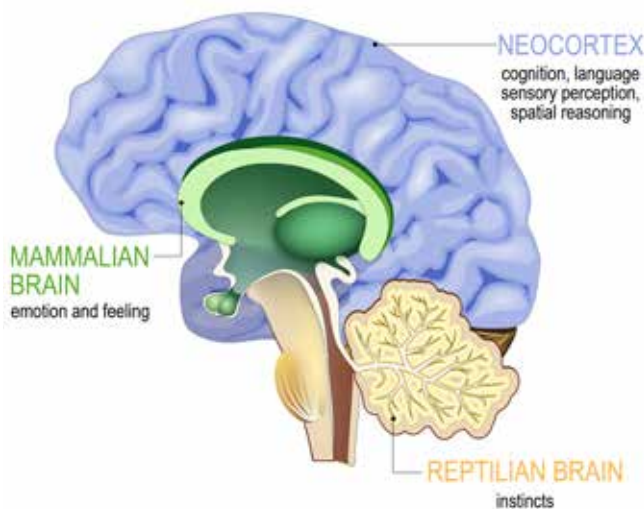
# Voetreflexmassage en (paarden) coaching bij hoogsensitieve kinderen

## Inleiding

Hoogsensitiviteit is een persoonlijkheidskenmerk dat bij ongeveer vijftien procent van de bevolking aanwezig is. Een hoogsensitief persoon (HSP) onderscheidt zich door een sterke vaardigheid om externe factoren waar te nemen en te verwerken, waardoor er een verhoogde kwetsbaarheid ontstaat voor overprikkeling. Een voetreflexbehandeling kan spanningen afvoeren en zorgt voor een betere aarding en lichaamsbewustzijn. De pony's zorgen voor een prettige en veilige leeromgeving en stimuleren kinderen om in beweging te komen. Het kind leert hierdoor meer te vertrouwen op gevoel en te luisteren naar belangrijke signalen en voelt zich sneller geaccepteerd.

**Bewegen helpt hoogsensitieve kinderen** om te ontladen. Vanwege hun gevoelige zenuwstelsel hebben alle hoogsensitieve kinderen meer behoefte aan hersteltijd en aan tools, die helpen om te gaan met overstimulatie en regulering. Dan kan de balans tussen de sympathicus en de parasympaticus herstellen. Vanuit deze balans ontstaat er veiligheid en vertrouwen en kan het derde brein 'aangezet' worden. Het derde brein (de neocortex) regelt het denken en werkt willekeurig.

Bij hoogsensitiviteit raakt het denken ondergesneeuwd, omdat het eerste (reptielenbrein) en tweede brein (limbisch brein) het gedrag domineren. Deze autonome en onwillekeurige breinfuncties verwerken prikkels en spelen ook een belangrijke rol bij het reguleren van alertheid. Activatie van het derde brein maakt onder andere reflectie mogelijk, zodat groei en ontwikkeling kan plaatsvinden.<sup>[1]</sup>



**Figuur: Driedeling in het menselijke brein**

## SAMENVATTING:

Hoogsensitieve kinderen zijn snel overprikkeld door het overmatig waarnemen van externe factoren. Deze casus illustreert de mogelijkheden van een holistische benadering, door een combinatie van voetreflexologie en (paarden)coaching. Hierdoor kan het kind meer rust ervaren en wordt het zich meer bewust van het eigen gedrag en herkent het de lichamelijke signalen van stress. Zo kan er weer balans ontstaan bij het kind en binnen een gezin, wat zorgt voor groei en ontwikkeling.

## Presentatie van de casus

**De moeder van de** achtjarige Max meldt zich bij mij. Max vertoont druk gedrag en heeft concentratieproblemen. Hij kan niet goed stilzitten en de omgang met kinderen in de klas en vriendjes verloopt moeizaam. Op dit moment wordt hij snel boos en heeft driftbuien. Verder klaagt hij over een 'vol hoofd en vermoeidheid'.

De eerste afspraak is een oudersessie en intake zonder Max. Hierbij komt naar voren dat Max prikkelgevoelig is, zich vaak onveilig voelt en daarom wegrent van school en BSO. Ook vindt hij het niet makkelijk als het spelen niet loopt zoals hij bedacht heeft. Ik stel een behandeltraject voor met eens per twee weken een sessie, waarbij we voetreflex en coaching met paarden combineren. De eerstvolgende sessie wil ik beginnen met een kennismaking met Max en een ontspan-



Wil jij ook een opmerkelijke en voor ons vakgebied informatieve casus met collegae delen? Meld je dan aan via [redactie@vnig.nl](mailto:redactie@vnig.nl)  
De cliënt dient toestemming te verlenen voor een geanonimiseerde bespreking van deze casus.

nende voetreflexbehandeling waarbij moeder aanwezig blijft. Daarnaast nodig ik moeder uit om samen met Max aan een sessie paardencoaching deel te nemen, wat verhelderende inzichten kan geven voor beiden.

Tijdens de tweede sessie ontmoet ik Max en leg hem uit wat we gaan doen. Tijdens de voetreflexbehandeling richt ik mijn aandacht met name op de zonnevlechtszone op de voet. Dit is een krachtcentrum van waaruit je jezelf in de wereld neerzet en het is gevoelig voor stress, spanning en angst. Na een half uur geeft Max aan dat het genoeg is. Hij gaat goed en ontspannen naar huis.

Als Max voor de derde sessie binnenkomt, deze keer alleen, is hij boos en gestrest. Een ruzie op school is uit de hand gelopen. Ik pas het afgesproken behandelplan wat aan, haak in op wat er gebeurd is en voer aardings- en stressreductieoefeningen met hem uit. Daarna geef ik hem een voetreflexbehandeling gericht op de lever- en galblaasmeridiaan, zone van de lever, de zonnevlechtszone en hoofdzones. Dit om zijn boosheid, frustratie en spanning te verminderen en het hoofd tot rust te brengen. Max wordt inderdaad rustiger.

Onze vierde afspraak betreft een ouder- en kindcoaching bij de paarden. Tijdens deze opdracht met de paarden zie ik dat Max direct de leiding van zijn moeder overneemt. Hij gaat voor zijn moeder lopen en zij volgt. Ze wordt zich er bewust van wat er gebeurt en geeft aan dat dit thuis wel vaker gebeurt. Ik vraag of ze dit anders zou willen en wat een eerste stap zou zijn. Ik leg de werking van rangorde bij de paarden uit: de oudste is de leider, bepaalt en beschermt ook de kudde. In een gezin hebben de ouders de leiding, hiermee leert het kind zijn eigen grenzen kennen, anderzijds geeft dit ook veiligheid. Zo komen moeder en zoon tot mooie inzichten.

Twee weken later geef ik Max weer een voetreflexbehandeling en hebben we een tussentijdse evaluatie. Max is zich meer bewust geworden van zijn eigen gedrag, moeder geeft aan meer de leiding te pakken. De onrust is nog wel aanwezig. Daarom kies ik vandaag voor een dertien-chakra's-massage op de voet, met als doel blokkades op te heffen en de chakra's te zuiveren zodat levensenergie het lichaam in kan.

Tijdens de nog volgende sessies werken we verder in een combinatie van voetreflexologie en vooral ook coaching met de paarden, omdat het Max zichtbaar goed doet buiten en bij de paarden te zijn. Na tien behandelingen bespreek ik het traject met de moeder. Zij geeft aan dat er veel bewustwording is ontstaan bij haarzelf en bij Max zelf. Hij voelt zich veiliger op het schoolplein, rent niet meer weg en heeft minder driftbuien. De onrust en moeite om zich te kunnen concentreren is nog wel aanwezig. In overleg met school zullen hier vervolgstappen in worden gezet.

'paarden spiegelen je gedrag,  
ze zijn in het hier en nu en zijn  
oordeellos'

## Discussie

**Er is geen wetenschappelijke** literatuur beschikbaar over voetreflextherapie in combinatie met paardencoaching en het behandelen van hoogsensitieve kinderen en hun ouders. Een systematische review uit 2023 laat een verbetering van sociale en gedragsvaardigheden zien door paardencoaching bij kinderen met autisme.<sup>[2]</sup> Een eerder gepubliceerde systematische review benadrukt de positieve gezondheidseffecten van voetreflexologie bij baby's en kinderen, waaronder pijnvermindering en regulering van de hartslag.<sup>[3]</sup> Psychologisch onderzoek naar de kenmerken van hoogsensitieve kinderen is volop in ontwikkeling.<sup>[4]</sup> Afgelopen jaar heb ik mogen ervaren dat deze behandelvorm effectief is. Paarden spiegelen je gedrag, ze zijn in het hier en nu en zijn oordeelloos.<sup>[5]</sup> In de paardenkudde heeft elk paard een eigen plek, wat zorgt voor harmonie veiligheid en balans. Samen met onze paarden creëren wij een veilige leeromgeving, waarin de paarden het gedrag van mensen spiegelen. Als therapeuten moeten wij ons altijd realiseren dat bij behandeling van kinderen, de ouders onmisbaar zijn in het traject, zodat ze samen met hun kind ervaren en leren, bewust worden en tot nieuwe inzichten komen.

## Conclusie

**Deze casus illustreert dat** de combinatie van voetreflex en coaching mogelijkheden biedt bij hoogsensitieve kinderen met gedragsproblemen. De combinatie van de therapieën heeft gezorgd voor vermindering van de spanning. De handvaten die zijn aangereikt zijn helpend voor Max om beter te communiceren en met emoties om te gaan. Bij zijn moeder en hemzelf is meer bewustwording ontstaan. ■

### BRONVERMELDING:

1. Tol, A. (2019). *Hoogsensitiviteit professioneel gezien*. Amsterdam: Boom uitgeverij.
2. Xiao, N., Shinwari, K., Kiselev, S., Huang, X., Li, B., & Qi, J. (2023). *Effects of Equine-Assisted Activities and Therapies for Individuals with Autism Spectrum Disorder: Systematic Review and Meta-Analysis*. International journal of environmental research and public health, 20(3), 2630.
3. Karatas, N., & Dalgic, A. I. (2020). *Effects of reflexology on child health: A systematic review*. Complementary therapies in medicine, 50, 102364.
4. Baryla-Matejczuk, Monika & Artymiak, Malgorzata & Ferrer-Cascales, Rosario & Betancort, Moises. (2020). *The Highly Sensitive Child as a challenge for education – introduction to the concept*. Problemy Wczesnej Edukacji. 48, 51-62.
5. Kaffka, D. (2020). *Coachen zonder woorden*. TA Magazine December, 41-47.