

Zandhoven

“Ik kom op voor mezelf”



De kinderen lunchen aan het zwembad van Pura Vida, met achteraan therapeute en coach An Michiels. “De kinderen krijgen niet alleen een cursus, er is ook tijd voor typische vakantiepret”, zegt Michiels. FOTO MIA UYDENS

Hooggevoelige kinderen krijgen coaching op kamp

Durft uw kind ook nooit nee zeggen tegen vriendjes? Trekt het zich kritiek sterk aan? Dan bestaat de kans dat het hoogsensitief of hooggevoelig is, zoals 20 procent van de bevolking. In Zandhoven kunnen die kinderen samen op kamp.

• Therapeute en coach An Michiels is West-Vlaamse, maar ze koos bewustzijnscentrum Pura Vida in Hooidonck in Zandhoven als kamplocatie. “Hoogsensitieve personen zijn vaak gevoelig voor drukte. Hier zitten we in de ideale groene omgeving.”

En dat klopt, want eigenares Sabine Engelen maakte van Pura Vida een unieke oase met privésauna, zwembad en tipi en boomhut om in te overnachten. Die boomhut is vooral voor volwassenen, want de vijfmeter hoge hut rond een zomereik is enkel via een ladder bereikbaar. Het kamp is een dagkamp met

vooral kinderen uit de provincie Antwerpen die elke avond thuis gaan slapen. Michiels geeft tips hoe ze van hun hooggevoeligheid een kracht kunnen maken.

“Hooggevoelig staat niet gelijk aan verlegen. Maar wat we zien is dat ze de noden van anderen vaak even belangrijk vinden als hun eigen behoeftes. Hier leer ik dat het belangrijk is dat ze zelf kiezen. Wat zeg je als een vriendje vraagt om te komen spelen en je hebt geen zin of geentijd?”, vraagt Michiels aan haar vijftien cursisten tussen 7 en 12 jaar. De vingers gaan meteen enthousiast in de lucht. “Het is leuk dat je mij uitnodigt, maar nu liever niet”, antwoordt een jongetje. “Dat is heel lief, maar kunnen we een andere dag afspreken?”, zegt een meisje. “Prima”, bemoedigt Michiels de kinderen. “Zo maken jullie zelf een keuze, maar blijft het contact goed.”

Pesten

Lente (10) komt uit Turnhout. “Ik word al drie jaar gepest op school”,

zegt het meisje, dat nu in het vijfde leerjaar zit. “De school heeft zelf aan mijn mama voorgesteld om mij dit kamp te laten volgen. An leert ons ook met angst omgaan.”

Lisa Van Staay (10) uit Zandhoven volgt al voor de derde keer een kamp voor sensitieve kinderen. “Ik word thuis gepest door mijn eigen broer. Soms is mama boos op mij, en dan krop ik dat allemaal op. Hier leer ik voor mezelf opkomen.”

Eerlijke reacties

Wim (10) wordt ook al een tijdje gepest op school. “Ik liet speciaal mijn flaporen opereren. De verpleegster in het ziekenhuis heeft mijn mama over dit kamp verteld. Ik heb hier al veel vrienden gemaakt.”

Luka (11) leerde dat ook leerkrachten soms fouten maken. “Je moet die gewoon negeren of ontwijken, zegt de leerkracht als ik vertel dat jongens lastig doen. Maar dat werkt niet. An vertelde ons dat één op de tien leerkrachten zelf wordt gepest door collega’s.”

Het kamp bestaat uit meer dan alleen cursussen. In Pura Vida kunnen de kinderen in het zwembad, op de trampoline en in het bos. Voor het eerst wordt de kinderen ook een workshop ‘paardenspiegel’ aangeboden door Tania Morántz van Equi Gnosis, die coaching, massage en training van paarden doet. Door de eerlijke reacties van paard Savannah leren de kinderen veel over zichzelf. “Een paard vormt een natuurlijke spiegel voor de mens. Mijn paarden staan bij Pura Vida”, vertelt Morántz. “Wynona werd onder de boomhut geboren toen er mensen lagen te slapen!”

Wie interesse heeft: op zaterdag 26 juli geeft Morántz met haar paarden nog een cursus ‘vertrouwen’ voor kinderen tussen 9 en 12 jaar bij Pura Vida. An Michiels geeft van 18 tot 22 augustus nog een extern kamp voor gevoelige kinderen in Zandhoven waar nog enkele plekje vrij zijn.

KRISTIN MATTHYSSEN

• www.equignosis.be, www.sensitief.be, www.sauna-puravida.be

