

# Weer lekker in je vel!

**Kinderen en pubers kunnen soms hulp gebruiken, omdat zij problemen tegenkomen waar geen oplossing voor komt. Voorbeelden zijn (extreme) boosheid, faalangst, depressiviteit, stress en pesten of gepest worden.**



Kinderen kunnen bepaald afwijkend gedrag vertonen als iets ze dwars zit. Ze kunnen bijvoorbeeld schreeuwen, ruzie zoeken, hun eigen koers bepalen, veel gamen, zich terugtrekken of zeer aanwezig zijn. Als coach en therapeut bekijk ik wat er achter het probleem zit. Wat wil het kind met het vertoonde gedrag bereiken? Heeft het kind te maken gehad met een traumatische ervaring, zoals een scheiding of rouw? Is er sprake van een bijwerking van bepaalde medicijnen? Heeft het kind te maken met een beperking? Als het kind zich begrepen voelt, is er al veel bereikt, omdat er een oplossing komt voor zijn probleem.

Het kind gaat weer lekker in zijn vel zitten en dit werkt door in het hele gezin, op school enzovoort. In gemiddeld 6 tot 9 sessies wordt er toegewerkt naar een haalbaar doel, waarbij ik gebruik kan maken van verschillende methoden. Welke methode dat is, staat niet van tevoren vast. Ik bekijk waar de belangstelling van het kind ligt, bekijk hoe het kind reageert op de gebruikte methode, zie wat het kind nodig heeft, en geef handvatten. Wel wordt er eerst begonnen met ontspanning. Ook worden ouders op enig moment betrokken, zodat ze weten hoe ze kunnen omgaan met het probleem.

## ‘Professioneel’

Het Registratie Instituut Beroepsbeoefenaren Aanvullende Gezondheidszorg (SRBAG) heeft over mijn praktijk na visitatie onder andere het volgende geschreven: ‘In de behandelruimte heerst een prettige sfeer. Alle benodigde informatie [...] zijn zichtbaar aanwezig of liggen ter inzage klaar. De praktijkvoering van Paulien Lugies is professioneel, zowel vakinhoudelijk als administratief wordt er alle zorg aan besteed.’

Mijn aanpak is laagdrempelig. De sessies houd ik in een ruime praktijkruimte, gewoon bij mij thuis. Een sfeer waar het kind zich vertrouwd voelt.

Kijk voor informatie, mijn visie en gebruikte methoden op de website.

## Wintertips

Buiten in de vroege ochtend: adem diep in en vol uit! Wat zie je? Kun je vormen uitademen? Mooi gezicht tussen al het rijp op de planten, bomen... Voor bewustwording, ontspanning, een energieboost... en het beleven van natuurwetten!



Guur en koud buiten? Samen dik inpakken en de kou instappen! Frisse lucht en lichaamsbeweging, stilstaan bij de natuur in wintertijd... Kijk eens door de ogen van een dier: waar zou jij je als hert verstoppen? Wat is een goede plek geweest om voedsel te verzamelen? Als welk dier laat je welke sporen na? Kun jij ze ontdekken? Met roze wangen thuiskomen en onder het genot van een heerlijke warme drank napraten over de ervaringen! Voor extra zuurstof in je lichaam, energie, bewustwording, natuurkennis, samenzijn en ontspanning. En het geeft een voldaan gevoel!

Saaie avond? Vuurkorf aan! Met een dikke jas en handschoenen rondom de vuurkorf een kop snert eten. Ondertussen elkaar verhalen vertellen... Voor zomaar een stukje wintervakantie-gevoel in de achtertuin!



Feestdagen zijn vaak lichtpunten in een jaar. Gezellig bij elkaar, kaarsen, cadeautjes, tradities. Aandacht geven en ontvangen. Voor kinderen is prikkel-afbouw voor het slapengaan aan te raden. In bed nog even napraten

over de mooie momenten... Zo kan het kind rust in zijn hoofd krijgen. Voor een goede nacht met een glimlach!



Paulien Lugies Kindercoach  
Praktijk voor kinder- en jeugdtherapie  
J.W. Racerstraat 11, 7514 AV Enschede  
telefoon 053-5362226 / 06-18573124  
e-mail paulien@kindertherapietwente.nl  
www.kindertherapietwente.nl

