

# 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 dwarszit. 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?

## Verschillende methoden

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,



**VAKANTIETIPS**

 Bekijk sterren. Welke sterren en sterrenbeelden worden herkend? Poolster of Grote Beer? Hoe ver staan zij van ons vandaan te schijnen iedere nacht? Zien wij deze vanuit een andere plaats ook? Voor bewustwording en verbinding voelen met aarde en hemellichamen, waar je ook bent!

 Slaat de verveling toe? Maak een verhaal van wat je onderweg tegenkomt. Auto's, caravans, treinen, vliegtuigen, bomen, weilanden, bergen, wolken, mensen, dieren, warmte, geluiden, geuren. Alles kan meegenomen worden. Omstebeurt een paar zinnen... Wat gaat het worden? Spannend? Lief? Onverwachte dingen? Wanneer en hoe is het einde? Veel plezier!

-  - Samen maaltijden nuttigen
- Samen drinkmomenten hebben
- Wenselijke bedtijd en bedritueel van uw kind aanhouden
- Voorbereiden op wat komen gaat
- Simpele structuur in vakantietijd
- Voor rust, verbinding, (prikkel)verwerking, horen wat uw kind bezighoudt en... opladen van lichaam en geest!
-  Zoek samen met uw kind een steen en beschilder deze met de kleuren die bij het moment passen. Het land en jaartal kunnen er ook op. Voor een hechte vakantieherinnering!






waarbij ik gebruik kan maken van verschillende methoden. 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.

## Oriëntatiegesprek en intake

Tijdens het eerste contact met de ouders kunnen wij vrijblijvend een afspraak maken voor een oriëntatiegesprek. Als het klikt, volgt het intake-gesprek. Hierbij bespreken wij wat er precies speelt en wat de hulpvraag van uw kind is. In de daaropvolgende sessies komt uw kind alleen bij mij voor therapie. Uw kind heeft zelf een groot aandeel in de behandeling. Het kind wordt geactiveerd en gestimuleerd om een actieve positie in te nemen en zoveel mogelijk zelf het probleem aan te pakken. Het kiest zelf de activiteiten, zoals verkleeden, knutselen, tekenen, spelletjes doen,

spelen, rollenspellen of visualisaties. Wil het kind liever praten, dan kan dat natuurlijk ook. Op deze manier blijft de behandeling aansluiten bij de belevingswereld van uw kind.

## Kortdurend traject

Tijdens de intake zal een tijdsduur ingeschat worden. Bij kinderen tot 18 jaar wordt een oudergesprek ingepland na ongeveer 4 sessies, waarbij de voortgang besproken wordt en besproken wordt hoe u als ouders uw kind zo goed mogelijk kunt begeleiden. Afspraken worden in overleg gemaakt en zoveel mogelijk na schooltijd. 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.

