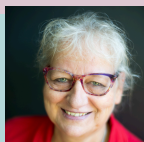
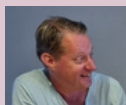


COACH IN BEELD

Casussen uit de praktijk van kinder-, jongeren- en gezinscoaches



Adiona

Beroepsorganisatie voor
kinder-, jongeren- én gezinscoaches

Voorwoord

Welkom bij "Coach in Beeld". Graag nemen wij u mee in de wereld van kinder-, jongeren- en gezinscoaching. Bij Adiona zetten meer dan 850 gedreven professionals zich vol passie in voor de sociale en emotionele ontwikkeling van kinderen, jongeren en gezinnen. In dit boekje delen onze coaches hun verhalen en laten ze zien welke hulpvragen zij tegenkomen en hoe zij daarmee aan de slag gaan.

Dit boekje biedt een inkijk in de praktijk van onze coaches. Of het nu bij rechtbanken, scholen, gemeenten of sportverenigingen is, er wordt steeds vaker een beroep gedaan op kinder-, jongeren- en gezinscoaches. Ze zetten zich in om kinderen en jongeren te ondersteunen, hun zelfvertrouwen te versterken en hun welzijn te bevorderen. Er is altijd een erkende Adiona-coach in de buurt die klaarstaat om te helpen.

De verhalen die u hier leest, komen uit de praktijk en laten de kracht van kinder-, jongeren- en gezinscoaching zien. Ze tonen hoe deze begeleiding kinderen, jongeren en hun ouders helpt bij het omgaan met uitdagingen en hen ondersteunt om de beste versie van zichzelf te worden. Of u nu een ouder bent of beroepsmatig met kinderen werkt, de inzichten en inspiratie in dit boekje kunnen uw kijk op coaching verrijken en verdiepen.

Laten we samen ontdekken wat kinder-, jongeren- en gezinscoaching voor u kan betekenen. Elk kind en elke jongere verdient het om gehoord, begrepen en gesteund te worden. Wij hopen dat dit boekje u inspireert en motiveert om de mogelijkheden van coaching te verkennen en te omarmen.

Asisa Spaans-Boujahma
Directeur Adiona

Inhoudsopgave

Heidi Hammers en Ingrid Arentsen	4
Marjan Haasnoot	5
Conny Marree	6
Evelien Lafaille	7
Marjolein Smit en Monique Waterlander	8
Diane Kokkeler	9
Cynthia Seriese	10
Marieke Gerreman	11
David Meijer en Desiree van den Aker	12
Anita Kraayenvanger	13
Gerbrand Martini	14
Greet Dwarshuis	15
Jolanda Bennik en Karlijn Vlijm	16
Irene van den Hanenberg	17
Manja Litjens	18
Marjo Andringa	19
Ellis Wassink en Geralda Reterink	20
Martine Lenting	21
Caroline Muller	22
Nicole van Pamelen	23
Pauline de Boer en Stephanie Vingerling	24
Patricia Jaspers	25
Tony Valckenier von Geusau	26
Ellen Meij-Koppers	27
Lies Balduk en Margreeth Radenborg	28



Heidi Hammers

Praktijk Heidi Hammers

Casus

Een zachtaardig, stil en teruggetrokken meisje kwam bij me met haar ouders. Ze durfde niet goed voor zichzelf op te komen en haar zelfvertrouwen liet te wensen over, wat ook op school begon mee te spelen. Haar hulpvraag was: 'Help mij op mezelf te leren vertrouwen en voor mezelf op te durven komen.'

Coaching

Het traject met dit meisje omvatte zes sessies, waarin we vooral creatief bezig waren. Vaak begonnen we met een spel of kaartendeck waarin zelfvertrouwen en/of durven doen/voor jezelf opkomen aan de orde kwamen.

Resultaat

Na de eerste sessie durfde ze alleen bij mij te blijven en heel zachtjes te vertellen over wat haar bezig hield. In de sessies daarna werd ze bij mij steeds vrijer; ze begon duidelijker verstaanbaar te praten, te lachen en meer uit zichzelf te vertellen. Haar ouders gaven ook iedere week aan dat ze van de leerkracht op school hoorden dat het meisje gegroeid was in haar zelfvertrouwen.



Ingrid Arentsen

Kindercoaching Aan het roer

Casus

Een jongen uit groep 8 reageert bij conflicten op school vaak boos en fysiek agressief. De hulpvraag komt vanuit de leerkracht die de jongen wil voorbereiden op de middelbare school.

Coaching

Tijdens de coaching (op school) hebben we verschillende spellen gespeeld. Tijdens het spelen ontdekt hij dat hij talenten en kwaliteiten heeft, maar deze niet altijd inzet. Hij heeft vrienden, maar zijn dat altijd de juiste kinderen? Welke hebben een goede invloed op hem en welke niet? Met wie wil hij verder? Hoe communiceer je met elkaar? Hij ontdekt dat hij eerst doet en dan pas nadenkt.

Resultaat

Hij heeft geleerd om beter na te denken voordat hij iets doet. Met als gevolg: minder conflicten. Hij heeft inzicht gekregen in hoe zijn manier van reageren invloed heeft op de sfeer in de groep. De leerkracht en ik zien dat hij positiever reageert en veel minder in de aanval gaat.

Marjan Haasnoot

Praktijk Marjan Haasnoot
Verlies en Rouwbegeleider voor
jong en oud



Specialisatie

Bij mij komen veelal slechthorende kinderen en jongeren die moeite hebben met de gevolgen van het doof/slechthorend zijn, een negatief zelfbeeld hebben en/of stress, overprikkeling, somberheid of andere onzekere gevoelens ervaren. Meestal hebben ze ook andere issues, vaak gerelateerd aan verlies en rouw in hun leven, waardoor ze uit balans zijn.

Casus

Anne heeft op de basisschool stevige negatieve ervaringen opgedaan rondom het leven met gehoorverlies: gevoel van buitensluiten, onbegrip, miscommunicatie en leerkrachten die niet goed op haar reageerden. Dat is van invloed op hoe zij nu omgaat met gehoorverlies en hoe zij steun ervaart van haar omgeving. Er is sprake van wantrouwen, opgekropte emoties, negatief zelfbeeld, eenzaamheid en stress.

Coaching

Ik heb Anne inzicht gegeven in wat levend verlies is, dat het geen kwestie is van accepteren en doorgaan, maar juist ook mogen stilstaan bij dat het af en toe ongelooflijk vervelend is en ze dan verdrietig, boos of wat ook mag zijn. Het hielp haar te horen dat wat zij voelde héél normaal is. Ik heb ouders betrokken bij dit proces, opdat ook zij inzicht kregen in hoe gehoorverlies blijvend pijn en ongemak kan geven.

Resultaat

Met psycho-educatie over hoe emoties werken, wat het effect is van wegdrukken van emoties en het toelaten, kreeg ze vertrouwen in het uiten ervan. De cirkel van invloed hielp haar te zien wat al of niet mogelijk was te regelen en te vragen van anderen rondom haar gehoorverlies. Ze kreeg inzicht in het belang van inzet van voorzieningen en oefende hoe daarover te communiceren met leerkrachten en klasgenoten. Meer en meer ervoer ze dat anderen heus wel willen helpen, maar het vaak vergeten en dat het nu eenmaal erbij hoort dit keer op te keer te herhalen. En ja.... Daar horen gevoelens van frustratie, pijn, verdriet en ongemak bij.



Conny Marree

Coachpraktijk Zichtbaar-Kind

Casus

Het ging op school niet goed met J. Ze zat in de brugklas, maar zou niet overgaan met de resultaten die ze tot nu toe had behaald. Thuis keek ze vooral Netflix en had ze altijd binnen 10 minuten haar huiswerk af.

Coaching

Een coachtraject begin ik altijd met een uitgebreide kennismaking in de vorm van een spel. Al vrij snel begreep ik uit de vragen en het spel dat de scheiding van haar ouders (op dat moment zeven jaar geleden) voor haar nog een grote rol speelde. Ook kwamen we er gezamenlijk achter dat ze door haar faalangst het héél spannend vond om haar huiswerk te maken en na te kijken en dat ze het daarom maar helemaal niet deed.

Tijdens de laatste, afrondende, bijeenkomst liet ik haar als afwisseling op al het denkwerk dat we al gedaan hadden een tekening maken van haar gezinssituatie. Aan de ene kant van de bladzijde had ze het (nieuwe) gezin van vader getekend. Aan de andere kant haar moeder en haar zus. En zij? Zij stond precies in het midden. Met een lijn van boven tot onder dwars door zichzelf heen. Ik had geen woorden meer nodig om aan moeder duidelijk te maken wat er speelde.

Resultaat

Met behulp van de relatiedriehoek kon ik aan haar laten zien dat niet zij maar haar ouders zélf verantwoordelijk waren voor hun relatie onderling. En dat háár verantwoordelijkheid alléén lag bij de relatie die zij zelf met haar vader onderhield en met haar moeder. Ik voelde een grote opluchting bij haar. Na onze sessies zat J. weer lekkerder in haar vel en hebben zij en haar moeder inzicht gekregen in de kern van het probleem. Hierdoor konden zij met de handvatten die ze van mij kregen zelf verder.



Evelien Lafaille

Kinder- en Jongerencoach,
systemisch coach Amsterdam

Casus

Een meisje van elf jaar ervaart bij de start van het laatste schooljaar op de basisschool regelmatig angsten met bijbehorende paniekaanvallen. Ze zit erg vast in terugkerende gedachten en bijbehorende angstige gevoelens.

Coaching

In de coachsessies zijn we eerst samen gaan onderzoeken in welke situaties de stress, de angst en/of de paniekaanvallen ontstaan. Door het geven van een recent voorbeeld onderzoeken we de bijbehorende gedachten, gevoelens en emoties en hoe deze ervaren worden in het fysieke lichaam. Wat denk je op zo'n moment? Wat voel je dan? Kun je dat ergens in je lichaam voelen? Ook wordt gekeken welke diepe innerlijke overtuigingen het kind heeft, wat is het gaan geloven over zichzelf, welk zelfbeeld is er ontstaan en hoe praat het tegen zichzelf? Als de kern hierin gevonden is, stellen we samen een doel waar het meisje naar toe wil werken: hoe zou je je graag willen voelen?

Resultaat

Al na de eerste sessie ervaarde het meisje een enorme opluchting. Ze kreeg gedurende de verschillende sessies steeds beter in beeld welke terugkerende gedachten zij heeft en welke gedachten haar belemmeren en dan ook vervelende gevoelens als gevolg hebben. Want als je iets denkt, volgt een bepaald gevoel en volgt een bepaald gedrag. Zo wordt de vicieuze cirkel in stand gehouden. Door hier inzicht in te krijgen, kun je stapje voor stapje iets gaan veranderen.

Gedurende het coachtraject kon het meisje zich steeds beter redden in een lastige situatie, de paniekaanvallen werden minder en de angstige momenten duurden minder lang. Het was duidelijk dat er na een aantal sessies al flinke verbetering te merken was. Na zes sessies hebben we het traject afgerond en kon het meisje zelf verder met de handvatten die ik haar heb aangereikt.



Marjolein Smit

Kei Kidscoaching

Casus

Een jongen is begonnen in de brugklas, maar heeft geen goede start gehad. Hij heeft veel verdriet, voelt zich onzeker en wil niet meer naar school.

Coaching

In zes sessies hebben we gewerkt aan zijn zelfvertrouwen en zijn weerbaarheid. Wie ben ik? Wat zijn mijn talenten en mijn krachten? We zijn aan de slag gegaan met gedachtes en het stemmetje (zijn saboteur) in zijn hoofd. Tijdens de sessies kreeg hij een helder beeld van wat zijn echte behoefte was, namelijk acceptatie van zichzelf en weten dat je goed genoeg bent. Zijn ouders speelden ook een grote rol in de coaching. Ze hebben er de eerste vier sessies bijgezet. Zij hebben geleerd hem los te laten en daarmee zelfvertrouwen te geven.

Resultaat

Een jongen die nu met plezier naar school gaat. Zijn leerprestaties zijn verbeterd. Hij mag zichzelf zijn en vooral ook zelf zijn grenzen aangeven. Hij heeft zijn moeder nu niet meer overal bij nodig en stapt vol vertrouwen op zijn fiets naar school elke dag.



Monique Waterlander

Kindercoach Langweer

Casus

Een jongen van 9 jaar is volgens school onhandelbaar en heeft veel last van woedeaanvallen. Thuis is hij erg verdrietig en door onbegrip wordt hij vaak boos. Zijn ouders zijn gescheiden en daar heeft hij veel last van. Hij wil leren hoe hij zijn emoties beter onder controle kan krijgen.

Coaching

De jongen is acht keer bij me geweest. De coachsessies vonden voornamelijk buiten plaats. Lopend door het bos, bruggen bouwen, voetballen etc. Door materiaal uit de natuur te gebruiken en door in beweging te zijn werd het voor hem makkelijker om te praten. We gebruikten het natuurlijke materiaal om situaties te verhelderen; een opstelling in het bos, waar staat een brug voor en waar brengt hij je naartoe? Wat is er aan de overkant? Enzovoort.

Resultaat

Hij heeft geleerd hoe hij de boosheid voelt aankomen en welke actie hij kan ondernemen waardoor hij niet meer ontploft. Hij heeft letterlijk zijn lichaam leren kennen en heeft leren voelen en herkennen wat emoties met je doen.

Diane Kokkeler

DIKOcoaching

Kom jij ook in beweging?



Casus

Jongen van 11 heeft last van woede-uitbarstingen op school en thuis. Zijn leerkrachten en ouders weten niet meer wat ze moeten doen.

Coaching & Training

We komen na een kort gesprek gelijk in beweging. Ik maak altijd gebruik van een bewegende intake. Weinig praten, veel beweging en actie. We doen oefeningen op de mat en ik sluit aan bij de leefwereld van het kind. Ik kijk en voel goed aan wat nodig is op het moment. Welke oefeningen sluiten aan en geven meteen bewustzijn van wat er gebeurt? Dat is af te lezen aan de lichaamstaal. Door de oefeningen uit het Jongens in hun Kracht trainingsprogramma dat ik inzet in mijn praktijk, komen we al snel tot de kern van het probleem. Hoe reageert hij, geeft hij op tijd zijn grenzen aan? Wat voelt hij in zijn lichaam? Wat gaat er vooraf aan zijn actie?

Resultaat

Door de oefeningen voelt hij in zijn lichaam wanneer zijn irritatie/overprikkeling begint. Hij leert zijn grenzen aan te geven en aan te voelen wanneer dat moment komt. Ik leer hem andere keuzes te maken in plaats van in een woede-uitbarsting te belanden.

Ouders

In mijn praktijk doen ouders altijd mee en hebben een belangrijke rol. Ouders leren door mee te doen met de trainingen hoe ze hun kind het beste kunnen ondersteunen. Ouders zien vaak hun eigen gedrag terug bij hun kind waardoor ze patronen leren doorbreken. Ook leren ze tijdens de oefeningen om dichterbij elkaar te komen en beter contact met elkaar te maken door bijvoorbeeld te stoeien of elkaar gewoon even vast te houden. Van ouders wordt verwacht dat zij thuis met hun kind verder aan de slag gaan met de oefeningen die zij als huiswerk meekrijgen.



Cynthia Seriese

Puur & Open Coaching

Casus

Meisje (10 jaar) is heel perfectionistisch en heeft hulp nodig om meer zelfvertrouwen te krijgen. Op school start ze niet met opdrachten en is ze steeds afgeleid. Het duurt soms heel lang voordat ze start en ze krijgt daarom haar opdrachten niet af. Ook wanneer er iets anders dan anders gebeurt is ze van slag. De laatste tijd gaat het ook niet zo goed met haar vriendinnen en vindt ze het afscheid nemen van ouders lastig. Ouders geven aan dat ze thuis boos en gefrustreerd is en in de ochtend niet wil aankleden.

Coaching

We zijn begonnen met een spel. Daardoor leerden we elkaar goed kennen en kwamen er gelijk gesprekken op gang over waar ze tegenaan loopt. Dit was vooral spanning voor opdrachten in de klas, toetsen en haar weektaak. Samen hebben we gekeken wat er gebeurd als ze denkt dat het niet goed gaat, haar weektaak niet af heeft of wanneer ze het niet begrijpt om vervolgens te kijken naar wat haar wél helpt. Ik heb haar inzicht gegeven in rode (negatieve) en groene (positieve) gedachten en de innerlijke criticus. We hebben geoefend met haar negatieve gevoelens en gedachten om te zetten naar positieve en haar innerlijke criticus weg te sturen.

Resultaat

Het meisje is ontzettend gegroeid. Ze heeft haar overtuiging “Ik moet alles goed doen” weten om te draaien naar positieve gedachten. Ze voelt nu beter aan wat ze nodig heeft en past het dan aan. Ze heeft meer rust en ruimte in haar hoofd waardoor het ook beter gaat samen met haar vriendinnen. Er is minder ruzie en strijd. Ze heeft soms nog wel rode gedachten en kan deze daarna omzetten in groene gedachten en beginnen aan een moeilijk werkje. Ze gaat nu aan het werk in de klas, maakt opdrachten af en heeft daarnaast minder spanning. Ook thuis gaat het beter. Het ochtendritueel gaat makkelijker en zonder strijd. Ze heeft weer zin om naar school te gaan.



Marieke Gerreman

Marieke's kind en ouder coaching

Casus

Een meisje van 4 heeft veel heftige driftbuien. De hulpvraag komt via de school van het meisje, ze wordt met regelmaat uit de klas gehaald vanwege haar driftbuien. Ze kan hierdoor zo over haar toeren raken dat ze zelfs weg wilde lopen en over het hek van de school krom. Ouders weten zich ook geen raad meer en willen graag meer rust in het gezin.

Coaching

Na een intakegesprek met de ouders bleek dat het meisje thuis ook veel driftbuien heeft en zich dan verstopt op de meest onhandige plekken waar ouders niet bij kunnen. In vier sessies heb ik met moeder gewerkt aan het stellen van grenzen en het in verbinding blijven met haar dochter, ondanks haar pittige buien. Samen hebben we gekeken naar wat dit met haar doet en hoe ze dat om kan buigen en in contact kan blijven.

Met het meisje heb ik gewerkt met Joep, mijn handpop. We hebben gekeken naar de verschillende emoties: wat zijn dat, waar voel je dat en wanneer voel je dat. In welke situaties word je boos, en wat je helpt je als je boos of verdrietig bent? Wat zijn je talenten en hoe zet je die in als je even niet zo lekker in je vel zit?

Op school heb ik in samenwerking met de leerkracht gezorgd dat ze een eigen veilige plek kreeg in de klas. Als het te druk werd om haar heen kon ze naar een speciaal plekje op de gang waar ze zich prettig voelde en weer rustig kon worden. Het meisje werd thuis en op school beter gezien en gehoord.

Resultaat

Moeder ervoer meer zelfvertrouwen en kon beter haar grenzen aangeven. Hierdoor ontstond er rust in het gezin en beter contact met haar dochter. De driftbuien werden minder en thuis en op school gaat het veel beter met het meisje.



David Meijer

Meijer Coaching

Casus

Een jongen van 13 jaar met ADHD kon zich lastig concentreren in de klas en thuis.

Coaching

Deze jongen had flinke weerstand tegen coaching maar uiteindelijk mocht ik hem toch helpen. Tijdens de sessies hebben we in kaart gebracht wat goed concentreren voor hem betekent en wat hij hiervoor nodig heeft. Zo hielp het maken en volgen van een planning, de juiste plek in de klas en fidget-tools om iets te kunnen friemelen. Met zijn moeder heb ik gekeken naar wat zij lastig vond in de opvoeding. Ze ontdekte dat ook zij last had van onrust, die ze onbedoeld overdroeg op haar zoon.

Resultaat

In twee gesprekken met de mentor van de school hebben we goed afgestemd wie wat doet in de begeleiding vanuit school en mijzelf als coach. Na een paar maanden kon hij zich al veel beter concentreren in de klas. Ook in het gezin kwam meer rust doordat zijn moeder meer afstand kon nemen.



Desiree van den Aker

3-Dees Kindercoaching

Casus

Een jongen van 8 jaar is "chronisch" boos. Ouders willen graag samen kijken waarom dit gedrag naar voren komt en hoe het anders zou kunnen.

Coaching

Na een kennismaking met kind en ouders begin ik met het opbouwen van een relatie met het kind. Veel luisteren, begrip tonen en ruimte geven staat hierin centraal. Met behulp van een spel, een systemische tafelopstelling, de emotiemeter en het naspelen van verschillende situaties werd mij duidelijk dat deze jongen zeer hoog gevoelig is. Ik heb ouders meegenomen in de inzichten en belevingswereld van hun kind. Ik heb ze geleerd te kijken door zijn ogen. Wie is hij, wat voelt hij en waarom reageert hij zo. Wat is de trigger van ouders en hoe kan het anders.

Resultaat

Tijdens de coaching ontstond er openheid tussen kind en ouders, ruimte voor het delen van emoties en een beter zelfinzicht. Ze kregen meer begrip voor elkaar en konden samen verder met duidelijkere afspraken en structuren.

Anita Kraayenvanger

De Goastok

Coaching, training & advies



Casus

Een 14 jarig meisje heeft te maken met de complexe echtscheiding van haar ouders. Ze woont samen met haar broertje bij haar moeder. In het verleden is ze slachtoffer geweest van kindermishandeling en huiselijk geweld, hierdoor heeft ze haar vader 7 jaar niet gezien. Tijdens een rechtszitting heeft de rechter besloten dat er contactmomenten met vader moesten komen. Het meisje raakte hierdoor in paniek en wilde graag een kindercoach waarmee ze alles kon bespreken wat er speelde. Moeder en de Raad van Kinderbescherming hebben contact met mij opgenomen met de vraag of ik sociaal-emotionele hulp kon bieden aan het meisje en haar kon ondersteunen in de contactmomenten met vader.

Coaching

De scheiding en het gedrag van vader had op het meisje een hele grote impact, waar ze dagelijks veel hinder van ondervond. Door de coaching begon de muur die zij om zich heen had gebouwd langzaam af te brokkelen. Ik hielp haar met positief te leren denken, werken aan zelfbewustzijn, weerbaarheid, emotieregulering en zelfvertrouwen. Hierdoor kreeg ze een beter zelfbeeld, voelt ze zich zekerder, staat ze steviger in haar schoenen en heeft ze beter contact met anderen.

Samenwerking

In overleg met de Raad van de Kinderbescherming werd duidelijk dat contactmomenten met vader nog niet konden plaatsvinden omdat het meisje hier nog niet aan toe was. Samen hebben we een brief aan de rechter geschreven en het gesprek voor de rechtszitting voorbereid. Moeder heeft nu volledig het gezag, en het meisje hoeft geen contact meer met haar vader als zij dit niet wil.

De goede samenwerking met de Raad van de Kinderbescherming, de kinderrechter, gemeente en school hebben eraan bijgedragen dat deze casus positief is afgerond.



Gerbrand Martini

Nuova Strada

Jongens in hun Kracht

Casus

Een meisje van 11 jaar is via haar ouders aangemeld voor een individuele training Jongens in hun Kracht. Dit meisje voelt zich kwetsbaar en onzeker, ze vindt het niet fijn om altijd de jongste en kleinste te zijn in de klas, het gezin, sport etc. Ze is hoogbegaafd en vaak bang dat ze dingen verkeerd doet. Haar hulpvraag is: "Ik wil durven zeggen wat ik van iets vind en ik wil daarbij mijn grens aan geven." Met andere woorden, hoe kan ik van onzekerheid naar kracht gaan?

Coaching & Training

De Jongens in hun Kracht training gaat om beweging. De intake is ook meteen een bewegende intake bestaande uit verschillende oefeningen. Dit zijn bewegingsoefeningen waaruit al heel veel duidelijk wordt wat betreft grenzen aangeven, krachtig staan, weerstand en onzekerheid. Aan de hand van de intake stellen we doelen samen die de rode draad vormen van de volgende trainingen. Iedere les gaan we weer even terug naar de hulpvraag en de kern en daar worden de bewegingsoefeningen op aangepast. Voor dit meisje lag de nadruk op haar weerbaarheid vergroten en het leren kennen en laten voelen van haar eigen kracht.

Ouders

Bij de trainingen spelen de ouders altijd een grote rol. Zij doen de bewegingsoefeningen met hun kind mee en zij zijn er altijd bij. Ouders en kind krijgen de oefeningen mee naar huis en gaan daar samen verder trainen. Dit meisje heeft thuis ook heel goed met haar ouders getraind. Hierdoor zag ik al gauw dat er een hele andere persoon stond.

Resultaat

Na 7 trainingssessies staat dit meisje veel steviger in haar schoenen en heeft ze een hele andere lichaamsuitstraling. Door de Jongens in hun Kracht bewegingsoefeningen kreeg zij het gevoel niet meer de jongste en de kleinste te zijn, is ze veel zelfverzekerder, krachtiger en kan nu heel duidelijk haar grens aangeven.



Greet Dwarshuis

Bureau Pimpelmees

Casus

Een jongen van 9 jaar, ik noem hem Pieter, heeft te maken met een verminderd zelfbeeld. Hij vraagt veel aandacht in de klas, overschreeuwt zichzelf in bepaalde situaties. Zijn gedrag naar andere kinderen is soms onhandig. Zijn ouders zijn jaren geleden gescheiden. Die scheiding is erg moeizaam verlopen. Hulpverleners zijn in beeld, Pieter woont bij zijn moeder. Er is een begeleide omgangsregeling met vader. De hulpvraag kwam vanuit de school en de leerkrachten van Pieter. Zij hebben ook aangegeven welke doelen zij hebben voor de begeleiding: een positiever zelfbeeld, minder impulsief reageren en dat hij tijdig weet te stoppen met (negatief) gedrag.

Coaching

Ons eerste gesprek was een talentgesprek. Een mooie manier om kennis te maken en om te ontdekken wat hem energie geeft, blij maakt en wat zijn unieke talenten zijn. De maanden erna had ik wekelijks (8 keer) een gesprek met hem. Toen hij na de zomer naar een andere groep ging, sprak ik hem nog gemiddeld eens per maand. Pieter kon goed vertellen wat hem bezighield, het is een jongen die verbaal sterk is, daardoor kan hij wel eens overschat worden. Het lukte hem steeds beter om bij mij ook de gevoelens de ruimte te geven.

Resultaat

De gesprekken hebben hem geholpen zijn hoofd minder vol te krijgen. Hij durfde steeds beter te vertellen wat hij lastig vond en werd zich steeds meer bewust van zijn talenten, zijn hulpbronnen en de kring van helpers om hem heen. Na afloop van de gesprekken koppel ik de kernpunten terug aan school en ouders. In het geval van Pieter werd de terugkoppeling ook gedaan naar de andere hulpverleners die betrokken waren. Zo waren er korte lijnen en ontstond er een mooie samenwerking. Wat me raakte in deze casus is de ingewikkeldheid die hij had als het gaat om loyaliteit naar zijn ouders. Dat het zo lastig is voor een kind als ouders geen contact meer (kunnen) hebben en al het contact via hulpverleners gaat.



Jolanda Bennik

Trotskindercoaching

Casus

Een meisje van 14 jaar wordt al langere tijd op school gepest. Ze wil graag dat het pesten stopt en beter in haar vel zitten.

Coaching

Tijdens de coaching hebben we ons vooral gericht op de toekomst. Welke waarden zijn belangrijk voor jou? Hoe wil je in het leven staan? Wat kun je zelf veranderen en waar heb je wel en geen invloed op. Daarnaast hebben we samen met ouders de samenwerking met school gezocht. School heeft interventies in de klas gedaan.

Resultaat

Na de eerste 4 afspraken was er al een verschil merkbaar. Ze kreeg inzicht in haar gedrag en veranderde dat, daardoor werd het pesten al minder. Dat gaf haar zelfvertrouwen, het idee dat ze ook zelf ergens invloed op heeft. Ze negeerde uitspraken waardoor het voor de pesters niet meer interessant was. Na 11 sessies zien ouders dat hun dochter weer lekker in haar vel zit, niet meer gepest wordt en een fijn klein groepje vaste vrienden heeft. Ze staat steviger in het leven.



Karlijn Vlijm

Coachpraktijk Karlijn

Casus

Een meisje uit groep 5 is onzeker en zit niet goed in haar vel. Ze gaat steeds meer piekeren, wordt onzeker over resultaten op school, trekt zich terug en speelt minder met haar vriendinnen.

Coaching

Ik heb in 6 sessies met haar gewerkt aan het thema zelfvertrouwen. Dit meisje was onzeker over het vak rekenen en had het idee dingen niet te kunnen. Dat betrok ze op een steeds groter gedeelte van haar leven. We hebben tijdens de coaching ingezet op haar eigen kwaliteiten, ontspannings-oefeningen, eerlijk leren reflecteren en relativeren. Ze hield van de natuur en we zijn daarom veel naar buiten gegaan. Ze kreeg een plantje als metafoor voor zichzelf. "Wat je aandacht geeft groeit".

Resultaat

Het ging veel beter met het meisje en ze liet steeds meer van zichzelf zien. Ze was niet meer 'bang' om antwoorden te geven en het fouten maken voelde steeds minder zwaar. Ze leerde dat het niet erg is als je iets moeilijk vindt.

Irene van den Hanenberg

Julife coaching voor kind en ouder
Gespecialiseerd in kinderen met diabetes



Casus

Bij een meisje van 6 jaar was Diabetes type 1 gediagnosticeerd. Vanuit het ziekenhuis kreeg ik het verzoek om ouders, kind, leerkrachten en pedagogisch medewerkers te ondersteunen en te begeleiden bij de diabeteszorg in de thuissituatie, op school en de buitenschoolse-opvang.

Coaching en begeleiding

Een ziek kind heeft veel impact op het gezin en het systeem eromheen. Als ouders en kind nog bezig zijn met de bewustwording, verwerking en acceptatie van de nieuwe situatie is het nodig dat er iemand is die ouders kan ontlasten, begeleiden, rust geeft en overziet wat er nodig is. Samen met ouders heb ik een plan gemaakt en deze stap voor stap, samen met het gezin, eigen gemaakt. Bij de spuitmomenten van het meisje legde ik haar in alle rust uit wat we gingen doen en door de tijd te nemen en haar vertrouwen te geven, was ze niet meer bang van de prikjes en ging ze steeds iets meer zelf doen. Op school en de buitenschoolse-opvang heb ik scholingen gegeven om de leerkrachten en leidsters mee te nemen in het traject. Ook voor hun had het impact. Een opgesteld stroomdiagram gaf ze in een oogopslag inzicht hoe ze moesten handelen. En door uitleg te geven en ondersteuning en begeleiding in de klas en op de buitenschoolse- opvang te bieden, kon ik ze stap voor stap coachen bij de diabeteszorg.

Resultaat

Ouders en het meisje hebben de diabeteszorg eigen gemaakt. Ze laten diabetes niet hun leven bepalen, maar bepalen hoe diabetes bij hun leven past. Door mijn coaching hebben ze de diabeteszorg goed opgepakt. Het meisje heeft mooie stappen gemaakt in het hele traject. Ze is gegroeid in haar zelfvertrouwen.



Manja Litjens

Praktijk Manja

Casus

Een jongen van 7 vertoont thuis lastig gedrag. Hij is vaak boos en hem kalmeren is moeilijk. Hij heeft last van angsten en enge gedachten waardoor slapen minder goed lukt. De reden is duidelijk; zijn moeder is herstellende van borstkanker. Het afgelopen jaar stond voor haar en haar gezin in het teken van deze ziekte. De prognose is goed en het gaat steeds beter, maar ze is nog erg moe. Samen spelen zat er het afgelopen jaar niet in. Daarnaast is zijn moeder veranderd qua uiterlijk en dat maakt nog de meeste indruk op hem. Het haarverlies en een pruik hebben inmiddels plaatsgemaakt voor korte krullen. Zowel de opbouw in energie als haar haargroei duren hem veel te lang.

Coaching

De jongen is 5 keer bij me geweest. Het werd duidelijk dat vooral het aspect van de uiterlijke verandering en het niet met hem kunnen spelen meer impact op hem had dan haar ziekte op zich. Thuis was hem verteld dat ze niet dood zou gaan, dus daar maakte hij zich geen zorgen over, vertelde hij. Ik heb holistisch met hem gewerkt door middel van ademhaling en yoga. We hebben creatieve opdrachten gedaan en we zijn aan de slag gegaan met zijn emoties, bewustzijn in boosheid en hoe te kalmeren.

Resultaat

Hij is rustiger, heeft spanningen kunnen ontladen en het slapen gaat beter. Er is ruimte en aandacht geweest voor het ziekteproces en wat hij daarin lastig vond, waardoor er meer acceptatie kwam. Thuis is het gezelliger en is er weer ruimte om met elkaar in gesprek en in contact te zijn. Hij vertelde zelf: "Ik ben niet meer zo bang. Als ik boos ben, weet ik dat ik beter iets voor mezelf kan gaan doen. Papa en mama kunnen mij helpen met de emotiemeter, dan weet ik eerder dat ik boos doe."



Marjo Andringa

Praktijk Marjo Andringa

Casus

Vanuit het gebiedsteam van de gemeente ben ik benaderd om zicht te krijgen op de emoties en ontwikkeling van twee broertjes van 5 en 7 jaar. Hun ouders zijn gescheiden, moeder heeft een nieuwe partner en samen hebben zij een baby. Er is meerder malen sprake van huiselijk geweld bij moeder en partner, waarvan de kinderen getuige zijn. Er is een OTS uitgesproken en zijn er veel hulpverleners betrokken bij het gezin. Door het ontbreken van een escape mogelijkheid voor moeder en kinderen blijven de kinderen geconfronteerd worden met huiselijk geweld en wordt de communicatie tussen ouders en hiermee de loyaliteit van de kinderen bemoeilijkt.

Coaching

Ik ben gestart met contact maken en vertrouwen scheppen. Individueel met beide kinderen spelend met het playmobilhuis en poppetjes krijg ik zicht op het leven van de kinderen. De oudste kan goed benoemen en laten zien wat er is voorgevallen, wat dit voor hem betekent en hoe hij zich voelt. Maar ook wat er nodig is om de situatie te veranderen. We gaan aan de slag met emotieregulatie, sociaal welbevinden, loyaliteit, veiligheid en weer kind kunnen zijn. Tijdens iedere afspraak bespreken we de tussenliggende periode. Hoe was dit, voelde hij zich veilig. Hiervoor had hij zelf een vast systeem met picto's bedacht. De jongste was net vijf jaar en vertelde weinig, maar liet via het spel zien wat er in zijn leven gebeurde. Meerdere malen heeft hij aangegeven dat hij niet wilde praten, maar wilde spelen.

Resultaat

Moeder heeft met voorrang een woning gekregen en is er een stabielere woonplek voor de kinderen ontstaan. Dit gaf rust en ruimte. De oudste gaf in zijn gesprekjes met mij aan dat hij nu weer goed kon slapen en zich veilig voelde. Voor vader is er weer communicatie met moeder mogelijk. Het traject voor de kinderen is bij mij afgesloten en er is structurele blijvende gezinsondersteuning bij moeder thuis gestart, waarin er ook zicht is op het welbevinden van de kinderen.



Ellis Wassink

Ellis voor jou

Casus

Een jongen van 8 jaar is bang om alleen de woonwijk in te gaan, omdat hij een keer achterna is gezeten door een paar oudere jongens. Hij durft ook de hond niet meer uit te laten alleen, terwijl hij dat altijd deed. Zijn moeder moet in de buurt zijn, anders onderneemt hij zelf niets buitenshuis. Zijn hulpvraag is: Help mij om weer zelfstandig buiten te spelen, zonder dat ik bang ben.

Coaching

We hebben hier 5 sessies aan gewerkt. In de weken tussen de coachsessies heeft hij stap voor stap geoefend met de hond uitlaten:

1. Eerst samen met zijn moeder.
2. Samen met zijn zus terwijl moeder op de uitkijk stond, zodat hij haar kon zien.
3. Samen met zijn zus, zonder moeder op de uitkijk.
4. Zijn zus liep tot de helft mee en bleef op de uitkijk staan.
5. Zelfstandig de hond uitlaten in het zicht van zijn zus.

Resultaat

Hij kon zelfstandig de hond uitlaten en hij durfde weer te spelen voor het huis in de speeltuin van de wijk.



Geralda Reterink

Coaching praktijk T'Zonnetje

Casus

Een meisje van 13 heeft veel last van de scheiding van haar ouders. Ze heeft een laag zelfbeeld, weinig zelfvertrouwen en ze mist de liefde en aandacht van haar beide ouders.

Coaching

In 6 sessies zijn we aan het werk gegaan om haar zelfvertrouwen weer sterker te maken en heeft ze het vertrouwen terug dat haar beide ouders nog steeds van haar houden, ondanks dat ze niet meer van elkaar houden. Door middel van diverse werkvormen ontdekte ze dat ze sterker is dan ze dacht en heeft ze weer vertrouwen gekregen in haar eigen kunnen.

Resultaat

Het meisje voelt zich weer bij beide ouders op haar gemak, ze heeft geleerd dat ze haar emoties mag uiten en haar verdriet en boosheid niet hoeft weg te stoppen.

Ook beide ouders leerde om te gaan met de emoties van hun dochter en haar onbegrip over de scheiding. Zij gaven haar de ruimte om vragen te stellen en er over te praten.

Martine Lenting

Martine Lenting | Praktijk voor persoonlijke groei



Casus

De ouders van 3 tieners belde nadat ze ontdekte dat hun dochter zichzelf beschadigde en ze er niet over wilde praten. Ze hadden grote zorgen om het mentale welzijn van hun dochter en daarnaast om de dynamiek in hun gezin. Thuis was er weinig tot geen plezier meer maar vooral veel “gedoe” tussen broers en zus.

Coaching

Ouders kwamen bij mij in de praktijk. We hebben in kaart gebracht wat er allemaal speelde. We hebben een plan van hulp opgesteld waarbij we in eerste instantie aan het werk zouden gaan zonder de kinderen. De kinderen waren wel vrij om ook gebruik te maken van mijn hulp als zij daar behoefte aan hadden. Met moeder ben ik aan het werk gegaan met grenzen durven te stellen naar haar gezinsleden, hulp durven te vragen aan haar partner en ouders en aan mindfulness om zo bewust te worden van spanning en ontspanning. Vanuit een systemische tafelopstelling kreeg ik inzicht in de dynamiek van het gezin. Daar bleken oude patronen vanuit de familiegeschiedenis van moeder mee te doen. Er kwam steeds meer inzicht en daarmee ruimte voor wat er ook mag zijn.

Resultaat

Moeder werd veel meer ontspannen en kon daardoor ook makkelijker uit haar emoties blijven wanneer er thuis tussen de kinderen iets voorviel. Daardoor liep het minder hoog op en waren er steeds minder escalaties. Ze voerde mooie gesprekken met haar dochter omdat ze niet meer vanuit angst reageerde maar vanuit vertrouwen en liefde. Ook haar dochter opende zich meer en ging delen wat er in haar hoofd afspeelde. Vader is anders gaan kijken naar zijn vaderrol en is moeder gaan ondersteunen in werkzaamheden in het huishouden en plannen ze samen qualitytime in. Ze draaien het gezin nu samen. Er is rust en vertrouwen in het gezin teruggekeerd en vooral weer plezier met elkaar.



Caroline Muller

Praktijk Caroline Muller
Coaching bij rouw en verlies

Casus

Roos (14 jaar) heeft haar moeder verloren toen zij 11 jaar was. Nu, drie jaar later, komt alles naar boven. Emotionele buien nemen toe. Prikkel komen heftig binnen en ze heeft weinig ruimte voor extra's. Door het verdriet van het verlies is haar concentratie en motivatie voor school erg laag. School vraagt mij om hulp, Roos heeft rouwverwerking nodig, zodat ze volgend schooljaar met nieuwe energie kan meedoen.

Doelen

In overleg met school stellen we een aantal doelen op. Het hoofddoel voor dit schooljaar is Rouwverwerking. Door Roos te coachen geef ik haar inzicht in verlies en herstel en leer ik haar hoe om te gaan met prikkels, verschillende emoties en maak ik haar bewust van energievreters en energiebrengers.

Resultaat

Na onze sessies heeft Roos inzicht gekregen in haar emoties en vindt ze het fijn om over haar moeder te praten en herinneringen op te halen. Ze is opgewekt en ziet weer toekomstperspectief. Ook in de klas gaat het beter en is ze minder afgeleid. Roos geeft aan dat ze heel goed geholpen is en zelf verder kan met de inzichten en handvatten die ik haar gegeven heb.

Rouw gaat met leeftijd mee en zal dus af en toe om de hoek kijken. Als het nodig is, trekt ze aan de bel en ben ik er voor haar.



Nicole van Pamel

Kindercoach de Zeeuwse Pluim

Casus

Een jongen van 8 jaar heeft last van driftbuien, hij slaapt slecht en zijn schoolprestaties zijn verslechterd. Het gezin heeft een hele heftige tijd achter de rug omdat zijn zusje (6) is behandeld voor leukemie. Gelukkig is zij genezen maar de jongen blijft zich zorgen maken om haar. De hulpvraag van de ouders is: Help onze zoon om zijn gevoelens te uiten, zich minder zorgen te maken over zijn zusje en het ziekteproces van zijn zusje te verwerken. Vanuit school was de hulpvraag: Help deze jongen om zich beter te kunnen concentreren en de lat minder hoog voor zichzelf te leggen.

Coaching

De jongen geeft aan dat hij wel wil praten maar dat hij niet de juiste woorden kan vinden voor zijn gevoelens. Daarom hebben we beweegactiviteiten en creatieve coaching gedaan zodat hij kon aangeven hoe hij zich voelde zonder er woorden voor te gebruiken. Daarna heb ik hem geleerd om woorden aan zijn gevoelens te geven. Door middel van schilderen, muziek en (bal)spelletjes hebben we metaforen gevonden voor zijn situatie en gevoelens. Bijvoorbeeld de inhoud van een grote bak water opvangen in zijn handen, waarbij de opdracht was om al het water in zijn handen te laten en niets door zijn handen te laten stromen. Dit was onmogelijk. We maakten de parallel met het constant zorgen voor zijn zusje en of het wel zijn taak was om de hele dag op haar te letten.

Resultaat

Ouders begrepen dat hun zoon het bezorgde gedrag van hen overnam. Ze maakten duidelijke afspraken met hem over zijn rol in het gezin. Hij hoefde geen 'derde ouder' te zijn maar gewoon kind en broer. Hierdoor viel er een last van zijn schouders af en was hij minder gestrest. Doordat hij zijn gevoelens beter kon uitleggen werd hij begrepen en werden de woedeaanvallen minder. Hij kon nu ook uitleggen dat hij zo zijn best wilde doen op school omdat hij zijn ouders niet wilde teleurstellen. Hij wilde niet dat ze zich ook nog zorgen om hem gingen maken.



Pauline de Boer

Tienercoaching

Casus

Een meisje van 16 heeft na de coronacrisis een negatief zelfbeeld en moeite met het maken van contact met leeftijdsgenoten. Zij wil graag op een creatieve manier ervaren hoe ze deze problematiek kan oplossen.

Coaching

Met dit meisje heb ik verschillende tools gebruikt tijdens de coaching. We zijn door middel van boksoefeningen, creatieve opdrachten en coachsessies in de buitenlucht aan de slag gegaan met meditatie en ademhalingsoefeningen, affirmaties, zelfbeeld en gedachtes, gevoelens en gedrag. Tussentijds en aan het eind hebben we afgesloten met een evaluatie met haar ouders.

Resultaat

Het meisje is nu een stralende tiener die positief naar zichzelf is gaan kijken maar niet vooraan hoeft te staan. Op haar eigen manier geeft ze nu invulling aan haar leven. Inmiddels is ze een paar jaar ouder, heeft ze een paar maanden in het buitenland gewoond en gaat ze beginnen aan een leuke studie.



Stephanie Vingerling

Kindercoaching Flore

Casus

Een meisje uit groep acht is uitgevallen op school. Ze is een hoogbegaafd meisje met autisme. Ze heeft met een paar meiden uit de klas aansluiting. Helaas was hier de afgelopen maanden wat voorgevallen waardoor ze enorm uit balans was en veel last had van van deze situatie. Zelfs zo erg dat ze niet meer naar school wilde. School heeft contact met mij opgenomen en gevraagd of ik haar kon ondersteunen in het weer naar school gaan.

Coaching

Dit meisje was creatief dus hebben we samen veel geknutseld, gewerkt met klei en getekend. Ze kreeg steeds meer inzicht in haar emoties en haar oplopende spanning. Het hielp haar ook om met een kopje thee op de bank in de aula tot rust te komen, te kletsen, haar verhaal kwijt te kunnen en zich gehoord en gezien te voelen.

Resultaat

Het lukt haar weer om hele dagen naar school te gaan en om dingen die gebeurde in sociale situaties beter van zich af te laten glijden. Ze is zelfs mee geweest op kamp wat aan het begin van het schooljaar een enorme uitdaging leek.

Patricia Jaspers

Drakencoaching



Casus

Een jonge vrouw van 23 kwam bij mij omdat ze niet goed in haar vel zat en voor haar gevoel altijd slechte keuzes maakte. Haar ouders waren gescheiden en dat kwam voor haar onverwachts. Zij hadden allebei meteen een nieuwe relatie. Haar vader was fysiek en emotioneel afwezig voor en ook na de scheiding. Met haar moeder had ze na de scheiding minder goed contact. Ze plande haar eigen agenda constant vol om maar niet te hoeven voelen en denken.

Coaching

Mijn methodiek is paardencoaching, ik zet dus ook altijd het paard in als hulp voor de jongere. Het paard maakt bepaalde dingen duidelijker en is ook echt een steun. De intakesessie was een spiegelsessie, waarbij het paard deze jonge vrouw spiegelde en duidelijk werd wat de issues zijn waarmee zij worstelt. Tijdens het coachen hebben we gewerkt aan het aangeven van grenzen, kwaliteiten en ontwikkelpunten, keuzes maken en hierin duidelijk kiezen voor jezelf, stilstaan bij en accepteren van gevoelens en gedachten.

Resultaat

Ze heeft meer zicht gekregen op haar kwaliteiten en valkuilen en ze heeft leren opkomen en kiezen voor zichzelf. Hierdoor is ze ook meer van zichzelf gaan houden. In haar eigen woorden:

“Het zijn mooie en waardevolle lessen voor mij geweest, die mij hebben laten zien waar ik op dagelijkse basis nog wel eens mee struggle. Maar ook waar mijn kwaliteiten liggen, wat gaat wel al goed en wat heb ik al bereikt. Voor een perfectionist die de lat altijd erg hoog legt voor zichzelf, sta ik daar niet altijd bij stil. Meer zelfliefde en keuzes maken die voor mij belangrijk zijn.”



Tony Valckenier von Geusau

De Lotushand

Casus

Een jonge vrouw wil afkomen van de negatieve gevoelens tegenover haar moeder. Haar moeder kan niet accepteren dat zij anders in elkaar zit. Ze wil niet meer het gevoel hebben dat ze het altijd fout doet. Haar hulpvraag is: Wat zit mij in de weg om een goede moeder/dochter relatie te hebben?

Systemisch werken

Ze is 1x geweest voor individuele opstelling. Bij een opstelling gaat het erom dat je kan voelen, dus we beginnen met een ontspanningsoefening. Nu gaat het luisteren naar het lijf beter. Ze heeft een vloeranker uitgezocht voor zichzelf en haar moeder. Deze heeft ze in de ruimte geplaatst en ze is op haar eigen vloeranker gaan staan. Dan voel ik en kijk ik naar wat er met haar gebeurt. Hierop stem ik mijn vragen af.

Ze heeft ook plaats genomen op de plek van haar moeder. De ankers zijn verschoven en we kwamen tot ontdekking dat er nog een vloeranker bij gelegd mocht worden. Deze was voor haar kleine ik, haar innerlijke kind. Ook op deze plek heeft ze gestaan. Woorden zijn uitgesproken, gevoelens gevoeld en tranen gevloeid.

Resultaat

Ze voelde gelijk rust na de sessie. Ze was zachter en minder wiebelig in haar lijf. Ongeveer 2 weken later bel ik haar op om te vragen hoe het met haar gaat. Ze vertelde dat ze haar moeder makkelijker los kan laten. Ze hoeft haar niet meer zo in de gaten te houden. Als ze samen zijn, is er meer ontspanning. Hiernaast was er weer ruimte om mooie zakelijke mogelijkheden aan te pakken. Zo zie je maar dat dit niet alleen betrekking heeft op jouwzelf, maar ook op je omgeving.



Ellen Meij-Koppers

Coachpraktijk Onwijs Wijs

Casus

Een 14 jarig meisje heeft kort achter elkaar twee traumatische ervaringen gehad waarin de politie een rol speelde. In beide gevallen had zij zelf geen invloed op de gebeurtenis maar zat ze er wel middenin. Hierdoor heeft ze een grote angst voor de politie gekregen. Zelfs als ze een politieagent in de verte ziet of een politieauto of helikopter hoort, raakt ze in paniek en slaan haar gedachten op hol. Ze kan niet meer functioneren totdat de politie uit het zicht is, ondanks dat het altijd haar grote droom is geweest om bij de politie te werken. Haar hulpvraag is duidelijk, ze wil haar angst voor de politie overwinnen.

Coaching

Na het eerste gesprek met het meisje en haar ouders ben ik begonnen met het uitleggen hoe trauma ontstaat en wat het doet met je brein. Met behulp van Emotional Freedom Technique (EFT) hebben we de scherpe kantjes eraf gehaald en heeft ze ervaren dat het mogelijk is om je anders te gaan voelen. Bij EFT koppel je negatieve emoties los van een specifieke herinnering of gebeurtenis. Je brengt het zenuwstelsel tot rust en kunt vervelende emoties neutraliseren. Dit doe je door met je vingers te tikken op het uiteinde van energiebanen in je lichaam. Vervolgens heeft ze met behulp van hypnose alles rondom het trauma los kunnen laten om zo weer nieuwe ervaringen op te doen. Bij hypnose/hypnotherapie breng ik de coachee in een trance. In deze trance gebruik ik gesprekstechnieken en vaardigheden waarmee ik bij het onbewuste van de coachee kan komen. Vanuit deze onbewuste laag kan je klachten aanpakken zonder dat daarbij het eigen denkproces in de weg staat.

Resultaat

Na onze derde coachingsessie is dit meisje weer in aanraking gekomen met de politie. Ze voelde even onrust in haar lijf maar kon het snel los laten. Bij de vijfde sessie gaf ze aan haar droom weer te willen volgen om naar de politie-academie te gaan. Haar angst heeft ze volledig overwonnen.



Lies Balduk

DIA-U Coaching en Training

Casus

Een jongen van 9 jaar oud, is klein van stuk en heeft een gebrek aan zelfvertrouwen. Hij heeft vaak ruzie op school en met zijn broertje. Al vanaf zijn geboorte heeft hij lichamelijke klachten zoals allergieën, infecties en oorontstekingen. Hij praat moeizaam, heeft een groeiachterstand en achterstand met zijn fijne motoriek. Ouders willen dat hij meer zelfvertrouwen krijgt. Dat hij weet dat hij goed is zoals hij is en niet overal de beste in hoeft te zijn.

Coaching

In vier sessies zijn we aan de slag gegaan met het herkennen van verschillende emoties en hebben we geoefend met meditaties en ademhalingsoefeningen om rustig te worden.

Resultaat

Hij vond sommige oefeningen vreselijk om te doen, zoals het praten over zijn emoties. Van zijn moeder hoorde ik terug dat hij daar dagen later positief over vertelde en dat hij daar erg mee bezig was. Met resultaat! Hij heeft nauwelijks meer ruzie met zijn broertje. Ook op school heeft hij veel beter contact met anderen en heeft hij minder last van woede-uitbarstingen.



Margreeth Radenborg

Kindercoach Spijkenisse

Casus

Een meisje heeft veel last van de scheiding van haar ouders. De hulpvraag komt van beide ouders: Help onze dochter bij het uiten en verwerken van haar gedachten en gevoelens rondom onze scheiding.

Coaching

We zijn gestart met het versterken van haar zelfbeeld. Daarna zijn we met behulp van klei aan de slag gegaan met gedachten die maken dat dit meisje zich moeilijk kon concentreren. Waar dacht ze vaak aan? Wat kon ze over die situatie vertellen? Hoe groot was die situatie voor haar? Voor iedere gebeurtenis haalde ze een stuk van de klei af. Van elk stuk maakte ze iets dat stond voor de gebeurtenis. Tot slot bepaalde ze zelf wat ze ermee deed: stukgooien, bewaren in een doosje, geven aan de persoon van wie het 'probleem' was of een andere oplossing.

Resultaat

Parallel aan dit traject liep een traject met beide ouders, ieder met hun eigen therapeut. Met als resultaat een vrolijk meisje dat weer in verbinding kwam met haar vader en moeder.

Colofon

Coach in Beeld 2024 Stichting Adiona

Met dank aan:

Heidi Hammers, Ingrid Arentsen, Marjan Haasnoot, Conny Marree, Evelien Lafaille, Marjolein Smit, Monique Waterlander, Diane Kokkeler, Cynthia Seriese, Marieke Gerreman, David Meijer, Desiree van den Aker, Anita Kraayenvanger, Gerbrand Martini, Greet Dwarshuis, Jolanda Bennik, Karlijn Vlijm, Irene van den Hanenberg, Manja Litjens, Marjo Andringa, Ellis Wassink, Geralda Reterink, Martine Lenting, Caroline Muller, Nicole van Pamelen, Pauline de Boer, Stephanie Vingerling, Patricia Jaspers, Tony Valckenier von Geusau, Ellen Meij-Koppers, Lies Balduk en Margreeth Radenborg.

Vormgeving en layout: Anna Verkerk, Stichting Adiona

Redactie: Stichting Adiona