



specialisme uitleg

1. [Hooggevoeligheid / Hoogsensitiviteit](#)
2. [EMDR-therapie \(traumaverwerking\)](#)
3. [Kindertolk \(Present Child methode\)](#)
4. [Focussen en Sensen](#)
5. [Bekrachtigend coachen](#)
6. [Kinder Yoga](#)
7. [MatriXcoaching](#)
8. [Mindfulness](#)
9. [Helende verhalen](#)
10. [Opvoeden met deugden](#)
11. [Opvoedopstellingen](#)
12. [Familieopstellingen en systemisch werk](#)
13. [Visionboard](#)
14. [Startende coach](#)
15. [Omdenken](#)

1. Hooggevoeligheid / Hoogsensitiviteit

Hoogsensatieve personen zijn mensen die zijn geboren met de neiging veel dingen op te merken in hun omgeving en diep te reflecteren alvorens te handelen, in vergelijking met degenen die minder opmerken en snel en impulsief handelen. Dit kan een voordeel zijn in veel situaties, maar het betekent ook dat je sneller dan een ander overprikkeld kunt raken.

Wat kan ik voor jou doen:

We gaan samen onderzoeken op welk gebied bij jou vooral de hoogsensitiviteit te vinden is. Je kunt hierbij denken aan bijvoorbeeld hooggevoeligheid voor geluiden, of voor stemmingen van anderen. Ik kan je, ook uit eigen ervaring, tips en handvatten geven. Aan de ene kant gaan we je eigen basis verstevigen, zorgen we dat je ontspannen bent, en aan de andere kant gaan we kijken hoe jij met invloeden van buitenaf kunt omgaan zonder overprikkeld te raken.

Wat levert het op:

Je krijgt handvatten waardoor je gemakkelijker als HSP-er door het leven kunt gaan; het wordt een kracht in plaats van een last, je kunt deze kwaliteit ten volste gaan benutten!

Kernkwaliteiten van hoogsensatieve kinderen zijn onder andere hun invoelend vermogen (ze zijn erg goed in het zich verplaatsen in gevoelens van andere mensen) en een hoge mate van gewetensvol gedrag. Dit laatste duidt erop dat ze een innerlijk (aangeboren) besef hebben van de gevolgen van een uitspraak of een daad voor een ander, waardoor ze minder of niet geneigd zijn iets vervelends te zeggen of te doen.

Hooggevoeligheid is benoemd en beschreven door de Amerikaanse psychologe Elaine N. Aron. Zij baseerde de beschrijving van deze

karaktereigenschap op wetenschappelijk onderzoek. Zij schreef enkele toegankelijke boeken, waarvan Het hoog sensitieve kind specifiek in gaat op kinderen.

Elaine Aron heeft een lijst met 23 vragen opgesteld, waarbij je kunt vaststellen of je kind hoogsensatief is. Aron geeft aan dat een kind hoogsensatief is wanneer 13 vragen of meer met 'ja' beantwoord zijn.

Vragenlijst - Mijn kind:

1. snel schrikken
2. last hebben van kleren die kriebelen, naden in sokken of kledingmerkjes tegen de huid
3. niet houden van verrassingen
4. meer leren van een vriendelijke terechtwijzing dan van strenge straf
5. lijkt gedachten te kunnen lezen
6. moeilijke woorden gebruiken voor de leeftijd
7. elk vreemd geurtje ruiken
8. een scherpzinnig gevoel voor humor hebben
9. zeer intuïtief lijken
10. moeilijk in slaap te krijgen na een opwindende dag
11. moeite hebben met grote veranderingen
12. wil zich verkleden als de kleren nat of zanderig zijn geworden
13. veel vragen stellen
14. perfectionistisch zijn
15. oog hebben voor het verdriet van anderen
16. van rustige spelletjes houden
17. diepzinnige, beschouwende vragen stellen
18. zeer gevoelig zijn voor pijn
19. slecht kunnen tegen een luidruchtige omgeving
20. oog hebben voor detail (iets dat van plaats is veranderd, een verandering in iemand uiterlijk)
21. eerst kijken of het veilig is alvorens ergens in te klimmen
22. het best presteren wanneer er geen vreemden bij zijn
23. de dingen intensief beleven

[<terug naar alle specialisme](#)

2. EMDR-therapie (behandelmethode om traumatische ervaringen te verwerken)

Heeft je kind iets traumatisch meegemaakt? EMDR is een therapie die helpt om beangstigende herinneringen opnieuw op te slaan, waardoor je er minder last van hebt.

EMDR ofwel Eye Movement Desensitization and Reprocessing, een inmiddels al weer vijftien jaar oude behandelingstechniek die goed kan helpen om nare ervaringen te verwerken. Grofweg komt de -behandeling erop neer dat je de herinnering opnieuw gaat opslaan in je brein. En wel op zo'n manier dat deze minder snel storend op de voorgrond treedt.

De toepassingsmogelijkheden van EMDR bij kinderen zijn heel uitgebreid. Je kunt het inzetten bij kleine traumatische gebeurtenissen waar kinderen steeds maar weer last van blijven -houden - een enge film of een beet van een hond bijvoorbeeld. Maar het kan ook gebruikt worden bij de behandeling van meer complexe zaken. Je moet dan denken aan een te negatief zelfbeeld of aan aanhoudend verdriet of angst na een scheiding, een nare ziekenhuis- of pestervaring of het overlijden van een dierbaar iemand.

Door de behandeling kunnen zorgen dat de angstige of traumatische herinnering beter wordt opgeborgen in je langetermijngeheugen. Dat betekent niet dat het wordt weggedrukt of vervangen door een andere herinnering, maar eerder dat de lading erafgaat of dat die een andere betekenis krijgt. Als het goed is, bedrukt het je daarna minder.'

Dat 'opnieuw opslaan' gebeurt door het kind terug te laten denken aan die nare herinnering en hem of haar tegelijkertijd af te leiden. Hierbij gebruik ik tapping, tikken op de benen van links naar rechts.

[<terug naar alle specialisme](#)

3. Kindertolk (Present Child methode)

Kinderen helpen ons... om er zelf beter van te worden.

Om er achter te komen wat je kind over jouw leven wil vertellen, kun je een sessie bij mij als kindertolk aanvragen. Ik ben erin getraind om de signalen van kinderen "te vertalen" zodat je die kunt voelen en aannemen. Laat je verrassen door de levensles van je kind voor jou. Jij vindt het toch ook fijn als je kind open staat voor jouw aanwijzingen?

Als kindertolk maak ik duidelijk dat kinderen zich net zo intens en actief inzetten voor ons levensgeluk als wij voor dat van onze kinderen. Via hun gedrag, spel (leer) ontwikkeling en / of klachten tonen kinderen op een heldere en liefdevolle wijze wat wij op dit moment nodig hebben in ons leven.

Het verhaal over uw kind wordt door mij, als kindertolk, op methodische wijze vertaald waardoor het ineens over het leven van de vertellende ouder gaat. Dat raakt een snaar van binnen, geeft inzicht, motiveert en brengt verandering. We worden in toenemende mate liefdevolle, krachtige mensen en daarmee evenwichtige opvoeders. Precies dat is het wat kinderen in hun eigen belang van ons vragen.

Een kind dat het moeilijk heeft, zich onaangenaam gedraagt of vaak ziek is, is een bron van zorg. Toch kan juist dit kind positieve ontwikkelingen brengen in het gezin.

Het bijzondere is dat de stappen die ouders in hun eigen leven ondernemen zowel hen zelf ten goede komen als ook direct positief doorwerken op de kinderen.

In mijn praktijk zie ik de verbinding tussen ouders en kinderen en de dynamiek die daar zich afspeelt. Wanneer het met de vader of moeder beter gaat zie je dat bij kinderen zich problemen ook oplossen of dat hun kind ineens een ontwikkelingsspurts maakt. Het prachtige vind ik dat kinderen onbewust, ongeacht hoe ze zich ook uiten, vanuit hun onvoorwaardelijke liefde naar hun ouders toe spiegelen dat wat er bij de ouder nog om aandacht en ontwikkeling vraagt. Iedereen die kinderen heeft krijgt hiermee te maken, want we hebben allen onze blinde vlekken, die bewust mogen worden, zodat we meer gezondheid en geluk in het leven kunnen ervaren en als opvoeders krachtiger en evenwichtiger kunnen zijn. Wanneer ouders aan de slag gaan met hun aandeel, verloopt de groei, genezing, gedragsverandering bij het kind veel gemakkelijker, soms zelfs zonder verdere behandeling van het kind.

Wanneer je naar de problemen durft te kijken en de uitdaging aangaat om hieraan te werken, ga je ruimte geven aan jouw kind om zichzelf te kunnen en mogen zijn. Zo worden moeilijkheden omgezet in mogelijkheden en kracht! Samen streven we naar een gezin waarin kinderen de kans krijgen om te groeien tot krachtige persoonlijkheden en ik ben opgeleid door Janita Venema (initiator van de methode Kindertolk /PresentChild), middels de eenjarige "Training tot Kindertolk."

PresentChild[®]
Een kostbaar geschenk. Methode

[<terug naar alle specialisme](#)

4. Focussen en Sensen

Lichaam en geest zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Bij focussen en sensen gaat het om het stilstaan bij je lijf en je gevoel. Bewustwording is hierbij het allerbelangrijkste.

Focussen is een methode die gebruikt wordt om (sneller) bij de kern van een probleem te komen. Het helpt je contact te maken met gevoelens (die weggedrukt zijn) en het helpt om om te gaan met gevoelens die je kunnen overweldigen. Focussen gebruik ik om je toegang te geven tot de wijsheid van je eigen lichaam. Via dat wat je ervaart, krijg je inzicht in bepaalde situaties in je leven die om aandacht vragen. Vervolgens werkt dit door in andere processen, zoals bijvoorbeeld je persoonlijke groei, van je dagelijkse leven. De grondleggers van de methode zijn Eugene Gendlin en Anne Weiser Cornell.

5. Bekrachtigend coachen

We gaan op zoek naar waar er stevigheid is. We gaan op zoek naar de krachtbronnen en (ziels) kwaliteiten,

Vanuit de kracht gaan we naar het probleem kijken en ermee werken.

[<terug naar alle specialisme](#)

6. Kinder Yoga

Kinderyoga is een combinatie van yoga en spel waarin plezier voorop staat.

Met kinderyoga worden kinderen zich spelenderwijs meer bewust van hun lichaam, zintuigen en adem, hun kracht en grenzen en van hun eigen plekje in deze wereld.

Elke les bestaat uit een combinatie van speelse yogahoudingen, visualisaties, meditaties en adem – en ontspanningsoefeningen en creatieve activiteiten, zoals: muziek, dans, spel en tekenen. De lessen staan in het teken van een thema dat vaak gerelateerd is aan de natuur of de seizoenen. Zo is er een speciale Zonnegroet en een Maangroet. Je kunt stevig staan als een berg of sissen als een slang. Lopen als een olifant en zitten als een sprinkhaan. Heel veel yogahoudingen zijn naar dieren vernoemd? Ze zijn heel leuk om te doen en je kunt ze zo ook makkelijk onthouden.

Kinderyoga draait vooral om kinderen in hun eigen kracht te zetten en/of spanningen op te lossen. Yoga verbetert de concentratie en het zelfvertrouwen neemt toe. De kinderen leren goed te gronden en te aarden en hun intuïtie te volgen. Kinderyoga heeft ook een gunstig effect op het zenuwstelsel (wordt gestimuleerd), bloedsomloop en organen en verbetert de coördinatie tussen de linker- en rechter hersenhelft.

Kinderyoga is niet competitief, alles is goed en iedereen kan meedoen. Ik werk met kleine groepen en ook individueel, zodat ieder kind zich veilig voelt en voldoende aan bod komt.

Kinderyoga is ook goed mogelijk in combinatie met kindercoaching

Voor meer informatie over lestijden en locaties, kunt u contact met mij opnemen.

[<terug naar alle specialisme](#)

7. MatriXcoaching

Helpt bij het opruimen van je hoofd, waarbij je de dingen op een vaste plaats zet. Met de Matrixmethode kun je jouw eigen leerstrategie achterhalen om deze actief en doelgericht in te zetten. Ook lastige emoties en angsten kunnen verdwijnen.

Als MatriXcoach werk ik ook met de zogenaamde Matrixmethode, een effectieve en snelle aanpak van leer en/of mentale problemen.

Moeilijk lerende kinderen met diagnoses als dyslexie of dyscalculie en kinderen die druk of juist ingehouden gedrag vertonen met diagnoses zoals: AD(H)D, Autisme, Asperger, worden dagelijks geconfronteerd met hun probleem en worstelen op school met de aangeboden lesstof. Elk kind heeft zijn eigen leerstrategie, wanneer dit niet echt werkt of niet handig bedacht is, kan het kind die zelf veranderen.

De Matrixmethode is ook toepasbaar bij angsten, trauma's, fobieën, het begeleidt de kinderen naar een oplossing die zij zelf aangeven.

Het doel van coaching met de Matrixmethode: het kind op een natuurlijke manier vanuit eigen persoonlijke kracht te laten leren. Mijn invalshoek is de interne strategie die men zelf ontwikkeld heeft bij leren en het omgaan met emoties. Wanneer deze strategie niet werkt, is het van belang dat het kind een nieuwe strategie vindt die wel werkt. Het is zelfs mogelijk om kinderen met leerproblemen in niet meer dan twee sessies te helpen naar een handige leerstrategie. Het oefenen met de nieuwe leerstrategie.

Ik coach het kind in het vinden van een optimale eigen strategie bij het leren van taal en rekenen. Het kind gaat met de nieuwe strategie aan de slag en merkt dat het handiger leert. Aan het begin van de tweede sessie vertellen zowel het kind als de ouders vaak enthousiast over de verbeterde prestaties. Tijdens de tweede sessie coach ik de aandachtspunten die er nog zijn. Leren doen we dagelijks. Het wordt een "eigen" onbewust bewust en handig proces.

Bij het aanpakken van emotionele/mentale problemen gaat de Matrixmethode uit van het principe dat de kern van het probleem de beleving ervan is. Het probleem wordt dus aangepakt bij de beleving. Deze methode gaat terug naar de basis waar de problemen zijn ontstaan. Ooit is er een beeld, een geluid, een gevoel en/of gedachte aan het probleem gekoppeld en opgeslagen. Onbewust slaan we die belevingen op volgens een persoonlijke strategie. Ik stem af op de beleving van het kind door neutraal en zonder oordeel in zijn belevingswereld te stappen. Zo wordt het kind erkend in zijn belevingswereld. Daarnaast besteed ik aandacht aan de specifieke oogbewegingen van het kind, die aangeven of het primair visueel, auditief of kinesthetisch (gevoelsmatig) is ingesteld. Contact maken is aansluiten op de belevingswereld van de ander en daarvoor is het handig om te weten op welk type stimuli de ander geneigd is te reageren.

Een ander typisch aspect van de Matrixmethode is het stellen van open vragen. De vraag: Wat gebeurt er in je hoofd? komt standaard aan de orde, omdat die rechtstreeks leidt naar mogelijke

[<terug naar alle specialisme](#)

7. vervolg MatriXcoaching

blokkades of beperkende gedachten. Door vragen te stellen en het kind te volgen, wordt de oplossing van het probleem door het kind zelf gegeven en ervaren.

De resultaten van de Matrixmethode worden soms al na 1 sessie bereikt. Ouders en leerkrachten reageren verbaasd op de plotselinge vooruitgang en spreken soms van een regelrecht wonder. Kinderen worden assertiever, enthousiaster, ze vinden leren leuker en ze presteren beter op school. Daardoor krijgen ze meer tijd om te spelen en hebben meer plezier in het leren.

Ook andere problemen zoals angsten, slecht slapen, bang in het donker zijn, concentratie stoornissen e.d. kunnen met succes worden behandeld. Gemiddeld is er na twee of drie sessies al een duidelijk positief resultaat.

Enkele reacties van ouders:

De juf op school staat versted.
Mijn kind is minder druk.
Zij heeft meer zelfvertrouwen.
Hij gaat weer graag naar school.
Mijn kind gaat met plezier naar bed

Voor meer informatie kunt u ook op de website www.matrixcoaching.nl kijken.



[<terug naar alle specialisme](#)

8. Mindfulness

Het woord mindfulness betekent 'opmerkzaamheid'. Mindfulness is met volle aandacht aanwezig zijn in het nu. De kern van mindfulness is je adem. Door diep en rustig te ademen, breng je jezelf terug naar het hier-en-nu. Je lichaam en geest worden weer een geheel, zodat je volledig aanwezig kunt zijn in het moment.

Voor de goede orde:

Slapen als je slaapt, lopen als je loopt, mailen als je mailt, voelen dat je kleine teen tintelt, de blaadjes zien aan de takken van de bomen, de smaak proeven van je boterham met beleg, dat is mindful! Met een vriend op het terras, met je mobiel tussen je oor en schouder, al zwaaiend naar een netwerkcontact en met je hoofd bij je cursus Spaans van vanavond is helemaal ok, maar niet mindful...

Enne...24 per dag, 365 dagen per jaar mindful zijn is een illusie.

Waarom Mindfulness?

Mindfulness helpt bij helder waarnemen en geeft energie, zodat je dingen efficiënter doet en minder snel moe wordt. Mindfulness laat je glimlachen en helpt je om los te laten en te accepteren. Zo kun je afstand nemen van situaties die stress veroorzaken en ervaar je meer rust.

Drukke en stress leidt op den duur tot slechte concentratie, overspannenheid, ontevredenheid of slecht slapen. Time-management is niet nog meer doen in nog minder tijd. Time management is keuzes maken die bij je passen. Mindfulness helpt je daarbij, door meer te voelen wat er 'is' en wat je werkelijk nodig hebt..

Mindfulness leidt tot inzicht.

Dat inzicht bevrijdt ons van angst, onrust en boosheid. Door mindfulness te oefenen, in aandacht te 'zijn', schep je de basis voor vrijheid, vrede en liefde in jezelf.

[<terug naar alle specialisme](#)

9. Helende verhalen

Een verhaal kan je soms onverwacht raken, omdat je jezelf of jouw situatie er in herkent. Dat geldt niet alleen voor volwassenen, maar ook voor kinderen. Een Helend Verhaal is bedoeld om herkenbaar te zijn.

Het is een verhaal dat een positief beeld van het kind schetst en nieuwe mogelijkheden of oplossingen aandraagt voor angst, onzekerheid of probleem, zoals bijvoorbeeld bang zijn bij het slapen gaan, onzekerheid over school of spanning bij zwemlessen. Hierbij wordt gebruik gemaakt van inlevings- en identificatievermogen van kinderen. In de verhalen worden verschillende avonturen beleefd.

In het verhaal ervaart de hoofdfiguur (mens of dier) eenzelfde dilemma als het kind en voelt hij hetzelfde gemis aan bijvoorbeeld zelfvertrouwen of veiligheid. In tegenstelling echter tot het kind dat hierin geen uitweg ziet, komt de hoofdfiguur een interne of externe hulpbron tegen. Deze hulpbron brengt hem weer terug in contact met zijn eigen kracht en innerlijk weten. Door identificatie met de hoofdfiguur zal niet alleen de herkenning helend werken, maar zullen ook de gevonden hulpbron en het herstelde contact met het zelf helend zijn

[<terug naar alle specialisme](#)

10. Opvoeden met deugden

Ouders kunnen zich om veel verschillende dingen zorgen maken. Voor de één voelt een zorg veel zwaarder dan voor de ander. Voor de meeste problemen kan hulp geboden worden.

Bijvoorbeeld:

Grenzen stellen, nee zeggen, leiding nemen en houden, consequent zijn, duidelijk zijn, voorspelbaar zijn, goed contact met je kind hebben, verwennen, luisteren, broertjes en zusjes, jaloezie.

De meeste opvoedingsproblemen gaan vanzelf weer over, maar over sommige problemen kunt u zich zorgen blijven maken. Tijdens een gesprek kunt u uw zorgen en problemen bespreken. Misschien geeft één gesprek voldoende inzicht om zelf weer met de opvoeding verder te kunnen.

Kinderen positief begeleiden:

Een opleiding hoe een 'goede' papa of mama te zijn bestaat niet. De meeste ouders leren al doende, met vallen en opstaan. Ik leer kinderen positief, met aandacht voor goede eigenschappen, te begeleiden. Deugden zijn belangrijke waarden die we aan kinderen willen meegeven.

Respect, eerlijkheid en zelfvertrouwen krijgen in gezinnen die met de deugden opvoeden gericht aandacht en daardoor meer betekenis. Deugden worden benoemd en gestimuleerd. In de omgang met elkaar worden steeds meer deugden tot leven gebracht. Niet alleen thuis, maar ook op school en in de maatschappij.

Reacties van ouders:

- 'We gaan ineens positiever met elkaar om.'
- 'Er zijn minder strijdpunten en als er strijdpunten zijn, worden die op een rustigere manier besproken.'
- 'Ik heb met een andere bril leren kijken: ik zie nu meer mooie eigenschappen in de verschillende karakters van mijn kinderen.'

Ik leer de ouders 52 deugden kennen en 5 strategieën toepassen. Die bieden de ouders houvast bij het opvoeden en zijn een hulp om als opvoeder in balans te komen en te blijven.

Geen trucjes:

Hoe te reageren op driftbuien, of ruzie tussen broertjes of zusjes? Wat te doen bij faalangst, verlegenheid of brutaliteit? Kunnen baby's en peuters al verwend worden? Je zult ervaren, dat je de deugden en de 5 strategieën in allerlei situaties kunt inzetten. Ze geven je houvast en inzichten hoe om te gaan met lastige opvoedsituaties. Je leert geen trucjes. De deugden raken jou en jouw kinderen dieper en geeft je zelfvertrouwen situaties zelf op te lossen. Onderwerpen die in een sfeer van respect aan de orde komen:

- Welke waarden wil ik aan mijn kind meegeven?
- Hoe geef ik zelf het goede voorbeeld?
- Hoe kan ik consequent zijn naar mijn kind?
- Hoe ga ik om met probleemgedrag?
- Hoe help ik mijn kind bij het maken van keuzes?
- Hoe word ik een meer ontspannen ouder?

www.deugdenproject.nl

[<terug naar alle specialisme](#)

11. Opvoedopstellingen

Een kind dat het moeilijk heeft, zich onaangenaam gedraagt of vaak ziek is, is een bron van zorg. Toch kan juist dit kind positieve ontwikkelingen brengen in het gezin.

Als een opvoedvraagstuk ondanks alle praktische acties, de beste wil van de wereld en alle ouderlijke liefde, blijft voortbestaan, dan kan het zijn dat er iets speelt in de onderliggende dynamiek in het gezin. Het is mijn uitdaging om juist op deze onderlaag met jou als ouder te werken, en via jou met en voor je kind. Als gebondenheid een verbondenheid wordt tussen ouder en kind dan kom je als opvoeder pas echt steunend achter je kind te staan. Via jou als ouder kijken we naar wat er voor jou en voor je kind op een diepere laag speelt. De stap die ik hierin neem heeft een 'domino effect' op het gedrag van je kind. Opvoeden wordt meer ontspannen!

De relatie tussen ouder en kind krijgt vruchtbare grond waarop met alle kennis verder gebouwd kan worden en dan ook stand houdt. Wanneer ieder gezinslid zijn geëigende plek in het gezin en de familie kan innemen, zonder ballast uit het verleden, is opvoeden niet langer een opgave. Dat is de stellige overtuiging van Marianne Langemeijer, zij ontwikkelde de methode Individuele Opvoedopstellingen. Met deze methode breng ik op eenvoudige, persoonlijke en zeer effectieve wijze ouders en kinderen op een diepere laag in goede verhouding tot elkaar. Zodat zij zich niet langer gebonden, maar verbonden voelen.

[<terug naar alle specialisme](#)

12. Familieopstellingen

Een manier om jezelf te helen vanuit liefde en respect. Je krijgt inzicht in wat de onderliggende beweging is achter jouw reactie en/of gedrag.

Binnen ieder familiesysteem heerst er een bijzondere loyaliteit ten opzichte van elkaar. Hierdoor hebben grote gebeurtenissen in vorige generaties effect op de jongere generatie. We zien dit concreet terug in gedrag van kinderen, in de relatie ouder-kind en in de relatie van ouders onderling.

Individuele opstellingen

Een individuele familieopstelling is meestal een onderdeel van een ontwikkelingsproces en gaat heel goed samen met therapie, supervisie en coaching. Tijdens een bewustwordingsproces kan een opstelling helpen inzicht te ontwikkelen in die onderliggende patronen, die verdere ontwikkeling in de weg staan.

In een individuele opstelling worden vaak problemen of gedrag zichtbaar, waarvoor de cliënt of supervisant niet persoonlijk verantwoordelijk is, maar die deel zijn van belasting van het familie – of organisatiesysteem. Onbewust kan de persoon in die onbalans in het systeem verstrikt zijn geraakt, wat helder kan worden in een opstelling. Door de onbalans kan de cliënt klachten of symptomen hebben overgenomen die helemaal niet van hem of haar zelf zijn, zoals moeheid, depressie, herhalende werk of relatieproblemen, afwezigheid. Vaak dragen kinderen onbewust persoonlijke lasten van een of meerdere voorouders.

Met behulp van de individuele opstelling kan bijvoorbeeld ieder lid van het systeem er weer bij gaan horen, de eigen plaats weer vinden die past in de rangorde in het gezin of de organisatie, de (on)balans van geven en nemen in beeld komen en een nieuwe balans vinden. Vaak kan dan de verbondenheid en de kracht van dit systeem (gezin, familie of organisatie) weer beter ervaarbaar worden en gaan doorstromen. Meestal brengt zo'n opstelling de cliënt of supervisant diep en verhelderend inzicht, dat bevrijdt en lichter doet voelen.

Hoe gaat het in zijn werk?

Bij een individuele opstelling kunnen alléén de cliënt én de therapeut worden 'opgesteld' of de therapeut gaat zelf in verschillende posities staan. Maar ook kan er gewerkt kan worden m.b.v. tastbare symbolen als houten poppen, symbolen of vloerankers zoals kapla-blokjes, duplo-blokken of playmobilpoppetjes. Het klinkt wellicht vreemd maar zelf koffiekopjes in de directiekamer kunnen hiervoor dienen.

Deze voorwerpen vertegenwoordigen dan de (andere) leden van het 'systeem' of de belangrijke thema's. De 'personen' of 'delen' binnen het systeem kunnen worden geïnterviewd en ingeleefd, waardoor de opstelling steeds meer tot leven komt.

[<terug naar alle specialisme](#)

13. Visionboard / mood board

Een visionboard is een collage van de dingen die je wilt doen, hebben en degene die je wilt zijn in je leven. Mensen staan vaker stil bij wat ze niet willen dan wat ze wel willen. Door het maken van een visionboard sta je stil bij wat je juist wél wil!

Je kunt je visionboard maken zoals jij het wilt. Of je nu doelen maakt voor je hele leven, voor een jaar of voor één ding, zoals bijvoorbeeld sporten of afvallen of het opbouwen van zelfvertrouwen, het is jouw keus! Het is jouw bord met de dingen die jij wilt bereiken, dus jij bepaalt ook zelf hoe het eruit gaat zien.

Wat is er nu zo leuk aan een vision board / mood board workshop?

Een vision board maken is een heerlijke creatieve manier om met je persoonlijke ontwikkeling bezig te zijn.

Bezig zijn met je doelen, de dingen die je graag wilt bereiken in je leven, geeft ontzettend veel energie. Het gevoel dat het werkelijk wordt en echt in handbereik is, is inspirerend. Je dromen stapje voor stapje uit laten komen, wat is er nu leuker?

Wat is het verschil tussen een mood board en een vision board?

Een vision board is een collage van je doel of doelen en een mood board is een collage of visualisatie van een gevoel, idee, concept of gedachte.

Als je bijvoorbeeld meer balans in je leven wilt, kun je hier een mood board over maken. Of als je een bepaald concept wilt visualiseren voor je werk of voor een persoonlijk project kan een vision board je hierbij helpen.

[<terug naar alle specialisme](#)

14. Startende coaches

Coaches hebben zelf soms ook coaching nodig. Ben je beginnend, ontwikkelend of stagnerend (kinder) coach dan kan dit iets voor jou zijn.

Ik ben docent aan het opleidingsinstituut Sonnevelt - opleiders voor een vitaal leven (beste opleiders van Nederland 2014 en 2015) www.sonneveltopleidingen.nl en geef al jaren met veel plezier les aan de opleiding tot kindercoach.

In de afgelopen jaren ben ik veel benaderd door startende coaches die met vragen worstelden. Waar moet ik beginnen? Wat zijn de stappen die ik moet nemen voordat ik mijn eigen praktijk kan starten? Een enorme wirwar aan gedachtenkronkels schieten door je hoofd. Welke naam wil ik geven aan mijn praktijk? Hoe schrijf ik mezelf in bij de KVK? Welke verzekeringen zijn er allemaal? Hoe wil ik mezelf op de kaart zetten? Ik kan je op weg helpen met het helder krijgen van je wensen, je doelen, je verwachtingen, en dergelijke.

[<terug naar alle specialisme](#)

15. Omdenken

Kinderen kijken met een open blik naar de wereld om hen heen. Ze zijn nog niet geprogrammeerd met 'grote-mensen-software'. Daardoor zien ze dingen zoals ze zijn, zonder oordeel, zonder mening, zonder er iets aan te willen veranderen. Kinderen zijn kampioenen in het omdenken. Ze zien wat er is en niet wat er zou móéten zijn.

Jelle (12): Eigenlijk wordt alles door de tijd gemaakt. Alles begint op een moment en na een tijd stopt alles ook weer.

Omdenken bij de opvoeding helpt je om lastig gedrag van je kind niet als probleem, maar als mogelijkheid te zien. Omdenken maakt van een probleem een feit: zo kun je van 'ja-maar' (het gedrag van mijn kind is niet wat het zou moeten zijn en dat is een probleem) naar 'ja-en' (het gedrag van mijn kind is, wat het is).

Wat is omdenken?

Als ouder ben je geneigd om lastig gedrag van je kind te zien als een probleem: iets wat je op wilt lossen, waar je vanaf wilt. Met zijn boek *Lastige kinderen? Heb jij even geluk* daagt Berthold Gunster ouders uit om lastig gedrag als een mogelijkheid te zien. Dat is de kern van omdenken.

Omdenken is geen wiskunde. Er zijn geen logische schema's of stappenplannen voor. Mensen zijn autonome wezens. Welke aanpak je ook kiest, als een kind niet mee wil werken, zal het niet

meewerken. Hoe weldoordacht je strategie ook is, een kind kan simpelweg besluiten de hakken in het zand te zetten. Kinderen grootbrengen is dan ook vooral een kwestie van creativiteit. Je ontkomt er als volwassene niet aan om per kind, per situatie en per moment een 'strategie' te bedenken. Dat alles betekent niet dat we volkomen machteloos zijn. De grootste winst is te behalen bij de omkering van de vraag: 'Wat wil jij niet?' (lastig gedrag) naar 'Wat wil het kind wel?' (verlangen). (uit: *Lastige kinderen? Heb jij even geluk*, van Berthold Gunster, p. 191).

Over Berthold Gunster

Berthold Gunster is een Nederlander en de grondlegger van het begrip 'omdenken'. Hij schreef er een aantal boeken over, waaronder eentje over opvoeden.

Wie of wat is het probleem?

Is je kind lastig, of ben jij een lastige ouder? Misschien wel! Je bent zelf misschien de veroorzaker, instandhouder of zelfs versterker van het lastige gedrag van je kind. Want:

- als ouder heb je vaak irreële verwachtingen van je kind.
- je manier van denken maakt het probleem (van een lastig kind) alleen maar groter. Dat noemt Gunster ook wel 'vastdenken'.

Stop met opvoeden

Gunster maakt een onderscheid tussen 'opvoeden' en 'zorgen voor'. Onder 'zorgen voor' valt alles wat met directe zorg te maken heeft. Al het andere

[<terug naar alle specialisme](#)

15. vervolg Omdenken

is opvoeden, 'leren voor later'. Maar je kind wil niet leren voor later. Hij wil leren voor nu. Laat het opvoeden dus los, zegt Gunster. Dat komt vanzelf wel goed.

Omdenken (voor ouders)

Geef ruimte aan de verlangens van je kind
Omdenken in de opvoeding is het omkeren van de vraag: 'Wat wil jij als ouder niet?' (het lastige gedrag van je kind) naar 'Wat wil je kind wel?' (wat zijn zijn meest basale verlangens?). Door als volwassene aandacht en ruimte te geven aan de verlangens van je kind, kun je zijn lastige gedrag omdenken. Het gaat dan niet meer om jouw bedoelingen, maar om de bedoelingen van je kind. Op dat moment verandert je rol van opvoeder in de rol van bondgenoot.

Waar verlangt je kind naar?

Er zijn drie dingen waar elk kind ten diepste naar verlangt:

- dat hij zich erkend voelt;
- dat hij als een autonoom wezen behandeld wordt;
- dat hij zich competent voelt.

Bronnen:

Lastige kinderen? Heb jij even geluk. Omdenken in opvoeding en onderwijs (2012), Berthold Gunster. Uitgeverij A.W. Bruna, Utrecht.

[<terug naar alle specialisme](#)