

Inspiratie

Als we het over inspiratiebronnen hebben dan is dat voor veel mensen kinderen in het algemeen en hun eigen kinderen in het bijzonder. Deze nieuwsbrief gaat over kinderen en hun opvoeding die wij vaak als een uitdaging voelen...

Mijn kinderen zijn inmiddels volwassen. Ik heb een tweeling van 22 jaar: 2 jongens. Ik herinner me nog heel goed de jaren dat de opvoeding en het leven van mijn kinderen een hoofdrol speelde.

Het was heel bijzonder om een tweeling te krijgen. Ik was voor het eerste moeder en moest dat vak nog leren, maar tegelijkertijd waren er meteen twee kinderen die al mijn zorg nodig hadden.

Elke fase in de opvoeding heeft zijn specifieke uitdagingen. Maar wat altijd duidelijk is is dat je kind ook tegelijkertijd je spiegel is.

Ik herinner me de talloze keren dat ik tegen mijn moeder vertelde wat de jongens gedaan hadden en dat zij dan zei: `dat herken ik wel ! Volgens mij lijken ze wel op je !`

Ik vond het opvoeden van mijn kinderen een van de grootste uitdagingen in mijn leven.

Voor een ouder is er niets dat hij-zij zo graag goed wil doen als de opvoeding van het eigen kind.

We hebben in onze kleine gezinnen vaak veel minder kinderen dan vroeger en de eisen die er aan ons en aan onze kinderen gesteld worden zijn groot. Wij willen dat ze gelukkig worden, dat ze alle kansen nemen, dat ze plezierige burgers worden enz.

Tegelijkertijd staan we er als ouder vaak alleen voor, we hebben een veeleisende baan, een sociaal netwerk en ouders die onze zorg nodig hebben.

Geen wonder dat je als ouder soms even wat extra hulp nodig hebt om je acties even tegen het licht te houden of dat je hulp inschakelt

om je kind even over een drempeltje te helpen.

Deze nieuwsbrief bevat een aantal verhalen van ouders en kinderen die mij inschakelden. Soms was er maar één gesprek nodig om veranderingen teweeg te brengen.

Ik herinner me dat ik na mijn scheiding ook enkele gesprekken gevoerd heb met een professional om als klankbord te fungeren met betrekking tot de opvoeding.

Ik wens jullie veel leesplezier !

Ervaringen van ouders en kinderen

Ervaring van Sasja (11 jaar groep 7) verteld door haar moeder

Ik las een stukje in de krant over Marie-José en dat sprak me aan. Sasja had op school heel veel last van stress tijdens toetsen. Op een gegeven moment zat ze tijdens een toets helemaal te trillen en werd ze benauwd. Ik moest haar zelfs ophalen: ze was lijkleek en ze had vaker een stikkend gevoel vooral 's

avonds of 's nachts. Het probleem was heel duidelijk toen ze de entreetoets moest doen die drie dagen duurde: het lukte haar maar één ochtend om mee te doen !

Sasja wilde eerst niet naar Marie-José gaan, maar ze wist wel dat er iets moest gebeuren. Ze huilde de eerste keer in de auto en was echt erg verdrietig. Marie-José gaf haar de ruimte en pakte dat goed aan. Sasja was meteen op haar gemak.

Marie-José werkte met haar aan haar ademhaling en ze kreeg ook oefeningen mee die ze heel serieus deed thuis. Ik heb toen ook op advies van Marie-José een boekje aangeschaft met verhalen die ik thuis kon gebruiken.

Na de eerste keer was het geen probleem om te gaan. Ze merkte dat het haar hielp. Ik ben 4 of 5 keer met haar geweest en ik merkte het verschil in kracht en voor zichzelf opkomen. Ze is daardoor een stuk zelfstandiger geworden. We hebben één keer een sessie 's avonds vóór een toets gedaan en de dag erna ging het helemaal perfect. Het zelfvertrouwen van Sasja steeg enorm.

Het is nu ongeveer één jaar geleden en ze heeft de Cito toets zonder enig probleem gemaakt. Ze heeft geen last meer van benauwdheid en als ze spanning voelt dan doet ze de oefeningen.

Ik ben kortom hartstikke tevreden en Sasja ook !

Ervaring van Rosanne (11,5 jaar)

Ik kwam bij Marie-José, omdat mijn moeder er al was en er over vertelde. Ze vertelde over de ademhaling en dat vond ik interessant. Ik wilde graag zekerder worden van mezelf. Ik was altijd heel erg bang dat ik iets fout zou doen op school. En er zitten een aantal heel populaire meiden in de klas en daar word ik onzeker van. Ik wilde dat gevoel niet meer hebben.

Ik had gedacht dat ik in een grote zaal zou komen, maar dat was niet zo. Het is een gewone kamer. De praktijk is vlakbij het meer. Dus soms hoefde mijn moeder er niet bij te zijn en dan ging ze lekker even wandelen bij het meer. Marie-José legde uit hoe het lichaam reageert als je bang of onzeker bent. Het lichaam wil dan vluchten of vechten, maar dat is niet nodig. We praten veel en soms

doen we een soort toneelstukje om iets nieuws te oefenen.

Marie-José liet me voelen waar mijn ademhaling zit en legt dan uit dat je je sterker voelt als de adem in de buik zit. Ik ga bij haar op een matje liggen en adem dan naar de buik: daarna voel ik me heel ontspannen en rustig. Ik leerde ook trucjes die heel makkelijk zijn, maar echt goed werken en die gebruik ik als het nodig is. Je duim bijvoorbeeld is verbonden met je maag en als je die vasthoudt dan word je vanzelf rustiger. Ik vind het sowieso fijn om naar haar toe te gaan. Het is heel gezellig en er is veel tijd voor mij. Dat had ik van te voren niet gedacht.

Ik merk dat het al heel snel werkt. Ik doe mijn oefeningen thuis en voel me dan veel fijner. Vroeger als ik een toets moest maken dan dacht ik steeds: "Als ik het maar kan, het is vast te moeilijk" en nu denk ik: "Ik kan het, het komt goed !" en dat is héél fijn.

De moeder van Marit (9 jaar) vertelt:

Het was al langer zo dat Marit zich negatief gedroeg thuis, maar op een gegeven moment zei de juf dat we er verder mee moesten, omdat ze op school ook steeds vaker problemen gaf. Ze bleef hangen in haar gedrag en we wisten niet wat we konden doen om het om te keren. Ik kende Marie-José al, omdat ons oudste kind ook hulp gehad had en dat was heel goed gegaan. Mijn man en ik vinden Marit te jong om in therapie te gaan en we wilden kijken of we wat tips konden krijgen om het anders aan te pakken. Dus heb ik Marie-José gebeld en het voorgelegd en gevraagd of ikzelf tips kon krijgen die we thuis konden toepassen, dus zonder dat Marit zelf naar haar toe hoefde, als dat zou kunnen.

Marie-José wilde dat best proberen en ik heb toen een goed gesprek gehad. In dat gesprek werd mij een spiegel voor gehouden en toen merkte ik dat ik het heel moeilijk vond om grenzen te stellen.

We hebben toen samen bedacht wat ik zou kunnen doen thuis om Marit met kleine stapjes te helpen om haar gedrag te veranderen. Het is een eenvoudig programmaatje waarbij ze stickers kan verdienen.

Het gaat om kleine veranderingen, maar het heeft zo goed gewerkt ! Door het gesprek en door het programma is het voor ons ook niet meer moeilijk om duidelijk te zijn tegen Marit. En die duidelijkheid heeft een veel blijer kind opgeleverd. Als er al iets is, dan draait ze heel snel bij en ook op school valt op dat ze niet meer in paniek raakt. Ze legt zich sneller neer bij dingen en dat geeft rust voor ons, op school maar vooral ook voor Marit zelf. Ik voel dat we op de goede weg zijn. Dus met een gesprek is er al heel veel gebeurd. Ik heb nog een kort gesprek gehad om even te kijken hoe het nu gaat en afgesproken dat ik weer terecht kan als er weer bijgestuurd moet worden.

Ik vind het fijn dat we het zelf kunnen oplossen zonder dat Marit zelf in therapie moet, als dat kan.

De moeder van Joris (11 jaar):

Ik ontmoette Marie-José op een beurs in een periode dat mijn zoon Joris erg verdrietig was. Hij had geen vriendjes . Joris heeft ADHD en had in die periode heel veel ruzie met andere kinderen: hij had daar erg veel last van. Ik besprak dat met Marie-José en heb een afspraak gemaakt.

In het begin was ik zelf niet bij de sessies en kreeg Joris oefeningen mee naar huis. Daarna was ik er wel steeds bij en werkte ze met playmobil poppetjes. Ze vroeg Joris om de kinderen die hij kende neer te zetten en te vertellen wat hij dacht en wilde. Ik merkte dat Joris vertrouwd raakte met haar en Marie-José liet Joris tegen mij aan liggen en gaf hem aanwijzingen hoe hij kon ademen. Hij lag er dan heel rustig en ontspannen bij. Ik merkte dat het hem goed deed.

Hij heeft tijdens die periode het beste schooljaar ooit gehad. Hij werd veel rustiger, waardoor hij minder snel ruzie kreeg. En het bijzondere was dat hij het vriendje kreeg dat hij al zo lang wilde hebben! Het verdriet verdween en ik merk aan alles dat Joris nu gelukkig is. Ik ben heel dik tevreden en nog steeds blij dat ik toen die afspraak gemaakt heb !

Commentaar van Marie-José:

Ik ben niet gespecialiseerd in kinderen, maar ik werk er wel regelmatig heel succesvol mee.

Kinderen zijn jong en flexibel en vaak een spiegel van ons als opvoeders. Als wij onzeker zijn , dan nemen onze kinderen dat vaak over. Tegelijkertijd kan hulp bij kinderen in heel korte tijd heel veel veranderen. Door hun flexibiliteit zie je grote veranderingen. Kinderen zijn gemotiveerd als ze voelen dat het ze helpt. Voor ouders is het fijn om eens met iemand anders buiten het gezin of de kennissenkring te praten over het eigen kind. Een ander 'kijkt' letterlijk anders tegen het kind en het probleem aan. Een simpele tip is soms een echte eye-opener voor ouders. De verhalen hierboven zijn eerder regel dan uitzondering. Door mijn ervaring in opvoedingsondersteuning (12 jaar) kan ik heel goed onderscheiden wanneer een vraag complex is en dan verwijst ik door. Ik zie mezelf als een laagdrempelige helper voor ouders en kinderen.

Ik geef ook workshops aan scholen en kinderopvang en merk dat ze steeds gemakkelijker door verwijzen naar me, omdat ze zien dat het werkt en dat het hun als professionals ook ondersteunt. Als leerkracht heb je vaak onvoldoende tijd om met één kind iets helemaal uit te zoeken. Dan is het fijn dat ik in de woonomgeving snel beschikbaar ben.

Ademweertjes

Er bestaan 3 soorten ademhaling: borst, flank en buikademhaling. Een combinatie van deze drie met een accent in de buik is het gezondst. 80 % van de mensen kan hierin verbetering aanbrengen. Dat geldt ook voor kinderen. Stress en spanningen zorgen voor een hoge ademhaling die kunnen leiden tot hyperventilatie. Gevolg: angstgevoelens, benauwdheid en vermoeidheid.

Oefentip

Laat je kind voordat het gaat slapen in bed even op de buik gaan liggen en leg je hand op de onderrug. Vraag het om daar naar toe te ademen op een rustige en ontspannen manier. Je voelt op deze manier goed of deadem laag zit en je kind voelt zich heerlijk ontspannen.

Loopbaanadvies

Ik ben een ervaren loopbaanadviseur en biedt particulieren de mogelijkheid om hun loopbaan onder de loep te nemen. Zeker in deze tijd geen overbodige luxe; waar sta ik?, wat zijn mijn mogelijkheden?, wat wil ik echt? Allemaal onderwerpen die de volle aandacht krijgen.

Heb je belangstelling; meld je vrijblijvend aan voor een oriënterend gesprek en maak een afspraak tel. 0251-797010.

Info-tips

Interessante boeken in het kader van kinderen en opvoeding zijn:

- Relax-kids door Marneta Viegas, dit zijn sprookjesmeditaties voor kinderen. Heel geschikt om voor te lezen voor het slapen gaan
- Ouderschap voor dummies uit de bekende dummies reeks. Een boek voor en door ouders geschreven met heel veel praktijkvoorbeelden, ervaringen en tips
- En als we nou weer eens gewoon gingen opvoeden door Gitty Feddema en Aletta Wagenaar. Een heel prettig lezend boek geschreven door pedagogen en moeders die een heldere kijk hebben op de hedendaagse opvoeding

Oproep

- 1) Wie heeft er een gouden tip voor mij: ik ben voor mijn workshops op zoek naar een geschikte ruimte in de omgeving van Akersloot. Ik zoek een ruimte die niet duur is, waar de mogelijkheid is om in de pauzes in de natuur te zijn en waar lawaai maken geen probleem is... Te huur in de weekenden. Niet

eenvoudig dus. Ik denk aan een scouting gebouw, buurthuis, klooster of een particulier huis dat misschien verhuurd wordt.

- 2) Voor mij is het belangrijk dat mijn nieuwsbrief door veel mensen gelezen wordt. Jullie kunnen me daarbij helpen. Weet je iemand die je een plezier doet met een gratis abonnement laat het me dan weten! Het is belangrijk dat die persoon toestemming geeft en dat ik het email adres heb. **Als tegenprestatie krijg je één gratis cadeaubon voor een kennismaking mini ademsessie van 20 minuten voor jezelf of iemand anders !**

Plannen

Wie mij al wat langer kent weet dat ik altijd weer door nieuwe dingen geïnspireerd wordt. In de nabije toekomst denk ik aan het organiseren van

- **bijscholingsdag ademhaling voor therapeuten en coaches,**
- **basistraining coaching voor leerkrachten**
- **trainingsdag basis NLP**
- **loopbaanprikkel; werken met plezier**

Als je zelf nog ideeën hebt dan houd ik me aanbevolen !

Vergoedingen

Er is goed nieuws ! De meeste aanvullende ziektekostenverzekeringen vergoeden de kosten van een sessie. In sommige gevallen wordt een gedeelte van de kosten vergoed.

Agenda

dinsdag 19-5 en dinsdag 9-6
gratis lezing in de praktijk over
Transformational Breathing

Workshops à € 25,- in de
praktijk:

Dinsdagavond 12-5

zondag ochtend 17-5

woensdagavond 20-5

Ademdag : Op zondag 28 juni
wordt er een **dagtraining**
Transformational Breathing

georganiseerd in Akersloot.

Tijdens deze dag maak je twee
hele ademsessies mee en wordt
er dieper ingegaan op de
betekenis van jouw ademhaling.

Wat leert jouw ademhaling je
over hoe jij je leven leeft...

De kosten van deze dag zijn
inclusief lunch, koffie en thee
€ 115,-

De slogan voor deze dag is;

Adem diep en voel je vrij !!

Lezing = Bijeenkomst waar wordt
uitgelegd wat Transformational
Breathing is en wat het voor je
kan betekenen.

Workshop = Een bijeenkomst in
een kleine groep waar je zelf kunt

ervaren wat deze techniek is en
waar wordt uitgelegd wat jouw
specifieke ademhaling over jou
vertelt. De bijeenkomst duurt 2,5
uur.

Ademdag = Een hele dag gericht
op ontstressen d.m.v. een
compleet programma met twee
ademsessies, geleide meditatie
en andere oefeningen. Doordat je
twee sessies op een dag krijgt
ervaar je een heel diepe
ontspanning vergelijkbaar met
een week vakantie...