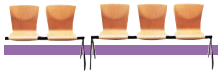


IN DE PRAKTIJK



Spelenderwijs leven bevragen

Kinderen staan aan veel invloeden bloot. Dat kan onrustig en onzeker zijn: pesten, spannende testen of niet meekomen met sport en spel. En ook de wereld van hun ouders is hectisch: er wordt van baan veranderd, verhuist, gescheiden. En soms weer een nieuw gezin gevormd. Je kunt er, zo jong als je bent, je handen aan vol te hebben. Gelukkig biedt een kindercoach meer dan alleen een rustpunt.

door Jacoline Vlaander

9:00

Zij begint haar dagen met het beantwoorden van mails en het bijwerken van haar agenda en administratie. Ook verdiept zij zich in vakliteratuur en werkt aan nieuwe ideeën voor workshops. Daarna ontdekt zij de ontvangstruimte in haar lichte appartement in het centrum van Goes; stofzuigt, dwelt en zet alle bellen en poppetjes gezellig bij elkaar op de bank. "Ik heb altijd al affiniteit gehad met het begeleiden van kinderen en jongeren", zegt Nienke Kanningesser (55), coach en kindercoach. "Wat ooit begon met veel oppassen op basiskinderen en neefjes en nichtjes, is via stages en werktrajecten uitgegroeid tot mijn professie." In Zeeland woont ze sinds 2014. Hier hoort zij in de komende jaren haar praktijk blije-ik kindercoach te kunnen opbouwen.

12:00

"Kinderen en jongeren benader ik op een wijze die bij hen past", vertelt Kanningesser. "Ze willen immers, net als volwassenen, voor wel worden aangezien." Een helemaal uitgespeeld coachingstraject heeft zij dan ook niet. Na het intakegesprek, waarin de hulpvraag van ouders of opvoeders helder wordt, ontmoet zij het kind of de jongere in kwestie. Tijdens die middagen organiseert ik een veilige en stabiele omgeving, waar het in alle rust bij mij het middelpunt mag zijn. Ook maak ik gebruik van creatieve werkvormen - omdat alsnog praten vermoeiend is en via tekenen of schilderen ook al veel zichtbaar wordt." Er is in alles mogelijk, verzet zij. Een elke situatie is weer uniek. Of het traject slaagt, hangt eveneens af van de samenwerking en flexibiliteit die zij met ouders en kinderen

kan ervaren. "Want soms is het nodig dat er binnen het gezin veranderingen worden doorgevoerd. Daar moet dan wel iedereen voor open staan."

13:00

Na de lunch bereidt Kanningesser zich voor op haar eerste cliënt. Ze leest het dossier en zet alvast thee. "Meestal wordt iemand aangeleid met een probleem", zegt ze. "Maar ik haanster het vooral als een uitdaging. Kinderen regeren sterk op hun omgeving, soms proberen ze onbewust iets te redden of recht te breken waar ze geen invloed op hebben en wat hun krachten te boven gaat, en dan met elkaar over praten ik lastig."

De hooggeafde Kim (5)* komt kennismaken. Zij verveelt zich op school en haar ouders weten zich geen raad met haar, zo opstandig is zij soms. Nu lijkt ze echter wat bedremmeld. Met wijd open ogen neemt zij de omgeving in zich op. Kanningesser vraagt of zij haar zomersakalen wil uittrekken om bij haar op de bank te komen zitten. "En weet je waarom je bij mij bent?" "Een beetje", zegt Kim.

de huiskamer van vader blijkt dat er niets mag. De twee poppetjes die Valentijn en zijn zusje voorstellen, zitten stiltesjes op de bank voor de televisie, zelfs tijdens het eten: "Papa wil niet dat we druk zijn". Bij moeder, die na de echtscheiding eindelijk en vrolijk is, oogt de huiskamer levendiger. "En mama ziet eruit als een prinses". Via de poppetjes komt er een voorzichtige gesprek op gang, over hoeveel zorgen Valentijn zich om zijn vader maakt, en bodag hij wakker ligt 's avonds. Wanneer Kanningesser aan het einde van de sessie vraagt hoe hij het graag zou willen, maakt hij er een nieuwe huiskamer van en zet papa, mama, zijn zusje en zichzelf met hun gericht naar elkaar toe in een kring.

15:00

"Hebben papa en mama je dat verteld?" "Ja." Kim wrimelt met haar vingertjes aan de zoom van haar jurk. Kanningesser geeft haar een knipballetje waarmee ze wat kan frutselen en neemt zelf Tommy in haar hand. Het gesprek ontvouwt zich via de Living Puppet, die naar schoolgaan soms ook saai vindt - wat Kim zichzelf vrolijk stemt. Allerlei stude plannetjes worden gesmeed. Wanneer de tijd om is, vraagt Kanningesser: "Wil je vaker komen?" Daar heeft Kim wel oren naar. Tommy ook. En ze zijn het en alle drie over eens: het zal met papa en mama worden besproken.

16:30

Warm en bezweet spuurt Fleur (13)* de trap op. Ze is lang en slank. Eens per veertien dagen komt zij langs, nu alweer zes maanden. Een intensief traject om te leren omgaan met haar hooggevoeligheid (HSP) en het continue peilen hoe het met anderen gaat. Want daar wordt zij heel moe van. En ze pikert veel. Ook is ze boos op zichzelf, zegt ze. En ze ervaart zichzelf als lastig. "Bij vriendinnetjes logeren is een ramp. Ik vind eigenlijk dat ik sommige dingen gewoon moet lusten."

Nienke Kanningesser is coach en kindercoach. Foto: Marcelle Davids

Samen met Kanningesser buigt zij zich over de rol papier waarop zij zichzelf levensloop heeft getekend, om via de inventarisatie van haar verijdende zintuigen en de voorbeelden uit het dagelijks leven zich ervan bewust te worden hoe anders zij is in vergelijking met leeftijdgenootjes. Ze praten over wat zij zelf zou kunnen doen om zich wat oeggen alle indrukken te beschermen.

17:30

Wanneer Kanningesser aan het einde van de dag de plooiën gladstrijkt en alle poppen en bellen weer gezellig bij elkaar op de bank zet, vertelt ze dat sommige kinderen eigenlijk woedend zijn, maar dat thuis moeilijk kunnen uiten. "Afler mogen ze met een matenkloppe in de kussens meppen. Ze ervaren dat alles er mag zijn, en dat je kunt leren wat echt bij jou hoort en wat niet." Ze aait Tommy even over zijn bol, en zegt: "Ik ga nooit uit van een probleem, maar van datgene wat er is. En vraag me voordurend af: wat wil het ons misschien zeggen?" * Vanwege de privacy zijn de namen van de kinderen gefingeerd



Wat is een kindercoach?

Een kindercoach is een gespecialiseerde coach die zich goed kan inleven in de belevingswereld van jongeren. De creatieve sessies en vertrouwelijke gesprekken zijn

en laagdrempelige manier om te doortrainen en te spelen en wat er wellicht nodig is om te leren omgaan met gedrag dat ouders, leraren of de kinderen zelf als moeilijk ervaren.

NIEUWS & TIPS



Rust en regelmaat

Continuïteit in de coachingssessies is belangrijk. Dan weten kinderen waar ze aan toe zijn. En hebben ze een drukke dag gehad? Zorg de dag erna dan voor rust. Ga met elkaar ontlasten aan het strand, in het bos. Laat ze warm douchen met lavendelolieoliegeel of ontspannen in een bad met kamille. Hooggevoelige kinderen hebben bovendien gevoelige zintuigen. Ook hebben zij vaker last van voedsallergieën of voedselintolerantie, zelfs wanneer ze nog een baby zijn. Gezonde (natuurlijke) voeding kan veel getoch voorkomen. Let dus op kleurstoffen, suiker en andere toevoegingen. Wie vermoedt dat zijn kind hooggevoelig is, kan hiervoor op internet veel informatie vinden.

Zomerboekentip

Soms wordt alles wat er om je heen gebeurt je te veel. Dan voel je zo veel: je kunt er boos van worden, verdrietig of druk. Of je krijgt hoofdpijn, buikpijn of pijn in je oor. Kinderen krijgen veel informatie en prikkelles te verwerken. Een toemend aantal kinderen blijkt hier gevoelig op te reageren en raakt overprikkeld. Dit boekje is geschreven voor (hoog)gevoelige en snel overprikkelde kinderen van circa 7-12 jaar, herrokkelen ouders, onderwijzers en/of hulpverleners. Via spelletjes, opdrachten, vragen, tips en verhalen kunnen kinderen ervaren en ontdekken wat er met hen gebeurt en hoe zij er mee kunnen omgaan. *Tijd Help ik wat zo veel?* Auteurs: Carla van Wonen, Uitgeverij: SWP Amsterdam

Zomerworkshop

Schilderij maken van jezelf (vanaf 8 jaar) Als je een schilderij van jezelf mag maken, hoe ziet dat er dan uit? Schilder jij jezelf of ga je iets anders schilderen dat bij jou past? Of beide? Het heeft helemaal niet goed te maken schilderen hiervoor. En je kunt ook andere dingen gebruiken om je schilderen te maken (en wat... is nog een verassing). Tijd: 10.00 - 12.00 uur Prijs: €7,50 p.p.

Adres

Blije-ik Kindercoach Nieuwstraat 66-3 4461 CH Goes
telefoon: 06 - 234 88 94 e-mail: info@blije-ik.nl website: www.blije-ik.nl