

# Post van Ziezo!

Leuke en praktische informatie voor ouders & professionals



## Mijn werkwijzen uitgelicht in de nieuwe 'Post van Ziezo!'

Er zijn verschillende benaderingen die ik in mijn werkwijze als Kindercoach toepas. Deze keer vertel ik jullie alles over Rationeel Emotieve Therapie (RET), ga ik kort in op 'Evidence Based' werken.

Over dat laatste onderwerp verscheen onlangs een artikel op [NU.nl](http://NU.nl). Wat mij vooral opviel en ook de reden is om dit als onderwerp voor deze editie te gebruiken: Er zijn weinig zelfhulpboeken voor jongeren. En die zouden er wel moeten zijn! Ik zou het fantastisch vinden als ik vaker tieners zou kunnen bereiken.

Ik ben vóór zelfhulpboeken en wil als 'Online Kindercoach' ook datzelfde doel vervullen, namelijk actieve oefeningen samenstellen waardoor je een steuntje in de rug krijgt. Ook als tiener.

meer weten over bepaalde gewoontes of gedrag van kinderen of heb je advies nodig?

Stel je vraag via mijn [online formulier](#). Ik reageer zo snel mogelijk en geef je **gratis** een vrijblijvend advies! Hoe leuk is dat?!

## ALTIJD GRATIS ADVIES VIA MIJN WEBSITE

Eén van de leukste dingen van mijn werk als Kindercoach is ouders en kinderen helpen en hun vragen beantwoorden. Heb je een opvoed vraag, wil je



### ONLINE KINDERCOACH

Na mijn opleiding ben ik gestart met de 1-op-1 coach gesprekken. Ik wilde daarnaast graag nog een service aanbieden waarbij mijn bereik groter zou zijn dan met mijn 1-op-1 gesprekken.

Via internet is mijn bereik naar ouders, jongeren en tieners groter. En hoe meer kinderen ik kan helpen, hoe mooier. Dat is waar ik het voor doe. Met die gedachte heb ik mijn 'Online Kindercoach' pakket ontwikkeld. Voor tieners is het een mooie manier om hulp in te schakelen. De stap naar hulp vragen is kleiner en we kunnen dan samen het verschil maken.

Voor ouders is het een mooie manier om samen aan de hulpvraag van je kind te werken in de thuis situatie. Voor mij een fantastische manier om kinderen te helpen een stapje verder te komen in hun ontwikkeling.

**"Mooier dan jezelf, kun je niet zijn"**



## RET: Omgaan met situaties die niet altijd even makkelijk zijn

Ik wil jullie graag meer vertellen over één van de methoden waar ik mee werk en die ik heb verweven met mijn werkwijze. Psycholoog Albert Ellis (1913-2007) legde halverwege de jaren vijftig de basis voor het huidige RET, voluit de Rationeel Emotieve Therapie. Deze theorie is wetenschappelijk door hem onderbouwd.

Ik werk met RET omdat dit mij als persoon en als Kindercoach aanspreekt. Het is een manier van denken en omgaan met situaties die niet altijd even gemakkelijk zijn. Ik ga daarom iets over RET vertellen en uitleggen. Bij het eerste gesprek ga ik samen met het kind dieper in op zijn of haar vraagstuk. Ik doe dit door middel van kaarten die ik heb gemaakt (zie foto).

Daarna gaan we samen werken aan het vraagstuk met behulp van op de situatie afgestemde oefeningen. Het resultaat is niet altijd gelijk zichtbaar voor een ander of voor een ouder. Het is daarom belangrijk om hierover wat meer inzicht te geven. Ik doe dit zelf met gespreksverslagen.



Volgens RET is het niet zozeer de situatie of de gebeurtenis zélf die een slecht gevoel geeft, maar de gedachten die je erover hebt. Met RET leer je irrationele gedachten ("ik kan het niet") om te zetten in rationele gedachten ("ik heb het nog nooit geprobeerd, dus ik ga mijn best doen").

### De uitgangspunten van RET op een rij:

- ★ Het gaat niet om het verleden, maar om **het heden**. Het gaat er niet om hoe een probleem is ontstaan of waar het vandaan komt. Het gaat er om hoe je er nu in de tegenwoordige tijd mee om gaat.
- ★ RET is een humanistische visie, hij ziet de mens als een goed wezen dat fouten maakt, waar het zichzelf vaak om veroordeelt. **Fouten maken hoort erbij** en niemand is perfect. RET moedigt aan tot onvoorwaardelijke acceptatie.
- ★ RET maakt onderscheid tussen irrationele en rationele gedachten. We kunnen **te veel negatieve gevoelens** gaan ervaren en ons problematisch gaan gedragen als de gedachten die we hebben irrationeel zijn. Een gedachte is irrationeel als deze gedachten je ervan weerhouden je doelen te behalen.
- ★ Onproductieve emoties: Emoties hebben verschillende functies. Ook **negatieve emoties horen bij het leven**. Een emotie als angst helpt jou om je te waarschuwen en spoort je aan om voorzichtig te zijn. Deze emoties zijn productief. Emoties worden onproductief als ze niet langer bij de situatie of gebeurtenis passen.

### De vier stappen van RET:



## Evidence Based werken met Online Kindercoach van Ziezo!

Waar voldoet een goed zelfhulpboek aan en hoe pas ik dit toe als 'Online Kindercoach'? Volgens het [artikel](#) op NU.nl, waar ik in mijn inleiding naar verwijst, is een goed zelfhulpboek 'Evidence Based'.

Dit houdt in dat de theorie wetenschappelijk is onderbouwd en dat het door een professional is geschreven. Een zelfhulpboek moet een goede afwisseling zijn tussen theorie en oefeningen.

Je kunt uit zelfhulpboeken nieuwe inzichten en inspiratie halen, maar je leven zal er niet 180 graden door draaien. Als je wilt veranderen moet je er echt iets voor doen. Het volgen van een cursus, volgen van adviezen van een (online) coach of bezoek aan een psycholoog is in dat geval een mooie aanvulling.

In het plaatje zie je de onderdelen waarop Evidence Based werken is gebaseerd. Met 'Online Kindercoach' van Ziezo! heb ik het zelfhulpboek en Evidence Based werken samengebracht:



- ★ Wetenschappelijk onderbouwd met RET
- ★ Een door mij op maat gemaakt zelfhulpboek
- ★ Meerdere online contactmomenten

Met 'Online Kindercoach' van Ziezo! werken we samen op een actieve manier aan de mooiste versie van je kind en jezelf.

**Meer weten? Ga naar mijn [website](#) en stel zelf je 'Online Kindercoach' pakket samen.**

**Deze hele maand met 10% KORTING met de kortingscode ZIEZO10**

### Oefening: de denkwolk

Als jij of je kind tegen een situatie aanloopt waar je moeilijk mee om kunt gaan, dan kun je deze denkwolk invullen om inzicht te krijgen in je gedachten en gevoel. Volgens RET kun je gedachten die je over jezelf hebt, omzetten naar positieve gedachten. Hierdoor kun je beter omgaan met een moeilijke of lastige gebeurtenis.

Voorbeeld **gebeurtenis**: In de klas maak je moeilijk contact met andere klasgenoten. Een **gedachte** daarbij kan zijn: "ze vinden me toch niet aardig". Ik daarbij het **gevoel** dat ze me niet zien staan.

**Gedrag**: ik zit stil achterin de klas. Het **gevolg** is dat ik geen contact maak. Als je deze gebeurtenis nu duidelijk hebt kun je gaan kijken naar wat er gebeurt als je wél contact maakt. En hoe kun je de gedachte "ze vinden me toch niet aardig" ombuigen? Je kunt samen bespreken of deze gedachte klopt, is het reëel? Door deze denkwolk maak je overzichtelijk waar de moeilijkheid zit en hoe je het een volgende keer anders kan doen.