



## Q & A Kindercoaching Hanneke van Nes

Wanneer start het programma?

Na een telefonische kennismaking bepalen we samen of we met elkaar in zee gaan. Het moet voor ons beiden goed voelen! Zodra dit het geval is plannen we een reeks afspraken in.

Kan ik ook losse uren coaching bij jou aanvragen?

Dat kan zeker. Als jij het als ouder fijn om bijvoorbeeld eens een uur met mij (wandel)coaching rondom jouw hulpvraag, thema, opvoedvraag te doen maken we een afspraak. Zo heb ik bijvoorbeeld een ouder met wie ik na het doorlopen van het traject nog maandelijks een uur wandelcoaching doe. We werken maandelijks aan een vraagstuk dat speelt bij haar, in haar gezin.

Ik twijfel, kan ik met jou overleggen over wat ik moet doen?

Natuurlijk kan dat. Je kunt je twijfel delen. Vaak is een eerste gratis kennismaking per telefoon al zo inzichtgevend dat je meestal wel aanvoelt dit is wel wat voor jou en jouw kind of niet. Als je twijfelt zul je na dit gesprek wel weten wat je wilt. Mijn missie is me sterk maken voor Hoogsensitieve kinderen. Een fijne, open samenwerking met ouders is daarbij essentieel.

Waar vindt het kindercoachtraject plaats?

Ik ga in principe naar ouders en kind thuis toe voor de intake, verdieping, sessies en evaluatie en evt. Vervolgsessies als je binnen mijn werkregio woont (Zeist, De Bilt, Driebergen, Bunnik en Utrecht Oost & Centrum. Dit omdat het voor jongere kinderen vaak het fijnst is in de vertrouwde omgeving. Oudere kinderen, maar ook ouders, vinden sessies in de natuur vaak fijn. Ik stem dit af.

Woon je buiten mijn werkregio dan zal ik je vragen naar Zeist te komen. Maatwerk wensen zijn meer dan bespreekbaar.

Wat kan ik verwachten als ik jouw hulp inschakel?

Dat hangt van de hulpvraag af. In veel gevallen is er een hulpvraag, wens rondom het gevoelige kind. We volgen de structuur van het kindercoachtraject. De basis is bijna altijd: intake, verdieping, kindsessies, evaluatie eventueel aangevuld met losse vervolgsessies. Een traject is altijd maatwerk. Ik houd rekening met de hulpvraag, de wens, thematiek en leeftijd van het kind. Een kindercoachtraject voor een kind van zes jaar is anders dan voor een kind van veertien jaar. Ik zet maatwerk methodieken in die leiden tot inzicht & handvatten die voor jou en je kind passen. Om zo met inzichten en tools op weg te gaan naar meer vertrouwen, veerkracht & vrolijkheid

Is het programma geschikt voor ouders die twijfelen of hun kind wel HSP is?

Dat kan zeker. Om ouders een indruk te hebben van de prikkelgevoeligheid zal ik je altijd vragen de HSP Checklist Is mijn Kind Hoogsensitief (Bergsma, 2019) via mijn website aan te vragen en in te vullen. Zo krijg je al inzicht in de gevoeligheid van je kind. Tijdens een kennismaking kun je je twijfel delen en we kijken samen verder of het wat voor je zou kunnen zijn.

Hoe lang duurt het programma? Het basistraject kindercoaching bestaat uit een kennismaking per telefoon, een intake en verdieping, 2-3 kindsessies en we sluiten af met een evaluatie. Dit zijn dan in totaal 5-6 sessies in totaal. Meestal wekelijks of 2-wekelijks. De intake duurt ongeveer anderhalf uur. Daar neem ik graag ruim de tijd voor, zodat jij als ouder even alle ruimte krijgt om je verhaal te doen. De overige sessies duren ongeveer 45-60 minuten. Voel je dat jullie als ouders nog verder ondersteunt willen worden of vindt jouw kind het fijn om verder te werken met mij aan dat wat er speelt dan kijken we naar de maatwerk mogelijkheden voor vervolgsessies voor ouder of kind.