

25 MAART
2026

PYNTER 10 JAAR

JUBILEUM
EDITIE

MAGAZINE



Hoe ga je om met de emoties van je kind? - Zelfvertrouwen
& Faalangst - Most likely to - Kinderboekentips - Spelletjes
- Acceptance & Commitment Therapy (ACT)

pYnter



3 VOORWOORD

Een persoonlijk woord van het team pYnter.

4 HET VERHAAL VAN PYNTER

Hoe een idee uitgroeide tot 10 jaar kindercoaching

6 KINDERFOTO'S VAN HET TEAM

Raad jij wie wie is?

9 FUN FACTS

Leuke weetjes over het team achter pYnter

11 HOE GA JE OM MET DE EMOTIES VAN JE KIND?

Praktische inzichten om kinderen te helpen en hun gevoelens te begrijpen

13 ACT (ACCEPTANCE & COMMITMENT THERAPY

Wat is ACT en hoe helpt het kinderen omgaan met gedachten en gevoelens?

17 MINDFULNESS

Wat is mindfulness?

19 ZELFVERTROUWEN & FAALANGST

Hoe help je kinderen sterker in hun schoenen te staan?

21 TIPS: BOEKEN EN PODCAST

Inspiratie voor ouders die verder willen ontdekken

26 TIPS: KINDERBOEKEN

Boeken die kinderen helpen groeien en begrijpen

28 REVIEWS

Lees de mening van anderen

30 KLETSPOT VRAGEN

Vragen die zorgen voor mooie gesprekken thuis

31 MOST LIKELY TO

Wie van het team is het meest waarschijnlijk om..?

34 SPELLETJES

Weet jij ze allemaal op te lossen?

39 BRIEF AAN OUDERS

40 BRONNENLIJST



Voorwoord

Tien jaar geleden begon pYnter met een eenvoudig idee: kinderen en ouders ondersteunen wanneer het even niet vanzelf gaat.

In de afgelopen jaren hebben we veel kinderen mogen ontmoeten, mooie gesprekken gevoerd en gezinnen mogen begeleiden bij hun groei.

Kinderen groeien op in een wereld waarin veel van hen wordt gevraagd. Soms hebben ze behoefte aan iemand die even met hen meedenkt, luistert of helpt om gevoelens beter te begrijpen. De afgelopen tien jaar hebben we bij pYnter gezien hoe waardevol het is wanneer kinderen de ruimte krijgen om zichzelf te zijn, hun emoties te ontdekken en stap voor stap sterker in hun schoenen te staan.

In dit jubileummagazine nemen we je mee in het verhaal van pYnter. Van het begin in 2016 tot waar we vandaag de dag staan. Je leest over onderwerpen die vaak spelen bij kinderen, zoals emoties en zelfvertrouwen. Daarnaast delen we een aantal praktische tips, inspiratie en leuke activiteiten voor thuis.

Bedankt voor het vertrouwen in ons de afgelopen jaren.

Veel leesplezier.

Cindy & Ytje

PYNTER JEUGD- EN GEZINSCOACHING

Het verhaal van pYnter

Op 25 maart 2016 gingen we, Cindy en Yttje, samen naar de Kamer van Koophandel; pYnter was een feit!

Een aantal maanden daarvoor bespraken we tijdens een weekendje weg met vrienden onze plannen. Wat bleek?

Beide speelden we met de gedachte om, naast het werk in het onderwijs, kinderen en jongeren te ondersteunen op sociaal emotioneel vlak.

In eerste instantie was dit voor beide even slikken. Zouden we nu het gras voor elkaars voeten wegmaaien? Zouden we concurrenten van elkaar worden in hetzelfde dorp? Of...

We besloten eens samen te gaan zitten en van elkaar te horen welke ideeën er waren. Al gauw bleek dat we elkaar goed konden vinden in hoe we het voor ogen hadden. Omdat we beide onze baan in het onderwijs nog wilden behouden en zelf jonge kinderen hadden, konden en wilden we niet voltijds aan de slag met het opzetten van een bedrijf. Hoe mooi zou het dan zijn om dit avontuur samen aan te gaan? Totaal geen achtergrond en ervaring in ondernemen, maar volledig vertrouwend op ons gevoel zijn we de gok gaan wagen. En hoe! Inmiddels zijn we tien jaar verder en is er behoorlijk wat veranderd.

We startten met zowel coaching als ook leerbegeleiding in ons aanbod. We stonden immers beide al jaren voor de klas in het basisonderwijs en konden die ervaring en expertise mooi inzetten in onze eigen praktijk. Kinderen kwamen bij ons voor leesbegeleiding, extra ondersteuning voor bijvoorbeeld rekenen en ook voor het leren plannen m.b.t huiswerk.

Het eerste intakegesprek dat we met een ouder voerden ging dan ook over leerbegeleiding. Ons kantoor in het pand aan de Kuipersweg, bij dorpsgenoten bekend als het voormalig deurwaarderskantoor, was nog niet volledig gemeubileerd en we vonden het ongelooflijk spannend. Deze ouder had vertrouwen in ons, dus we konden los! Beetje bij beetje kregen we wat naamsbekendheid in het dorp en werden er kinderen bij ons aangemeld. De combinatie met het werken in het onderwijs beviel in eerste instantie goed, maar we hadden wel beide de ambitie 'ooit' te kunnen stoppen met ons werk voor de klas.



Afbeelding uit 2018

Na een aantal jaren pYnter liepen we er steeds vaker tegenaan dat niet alle kinderen bij ons terecht konden om financiële redenen. Niet iedere ouder kan/wil dergelijke ondersteuning zelf betalen. Aangezien wij van mening zijn dat ieder kind bij ons ondersteuning zou moeten kunnen krijgen en dit niet afhankelijk mag zijn van financiële middelen, gingen we zoeken naar mogelijkheden. We verdiepten ons in het aanbesteden bij Sociaal Domein Fryslân. Een behoorlijk tijdrovend en intensief proces wat gelukkig heeft geleid tot een contract. In de praktijk betekent dit dat alle kinderen en jongeren tot 18 jaar die in Friesland wonen, bij ons terecht kunnen. Mits de hulpvraag past binnen ons aanbod uiteraard.

In de tussentijd verhuisden we van het voormalig deurwaarderskantoor naar een ruimte boven de bibliotheek; een locatie midden in het centrum, waardoor meer kinderen zelfstandig bij ons konden komen.

Sindsdien is pYnter gaan groeien. Steeds meer mensen wisten ons te vinden. Facebook, Instagram en vooral de mond-tot-mondreclame deden goed hun werk. Ook huisartsen en gebiedsteams wisten ons te vinden als verwijzers. Op een gegeven moment kwamen we op het punt waarop we serieus gingen nadenken over het opzeggen van onze banen in het onderwijs. Cindy waagde als eerste de gok in 2020 en Yttje anderhalf jaar later ook. Enorm spannend, want we gaven hiermee een stukje zekerheid op. Tegelijkertijd waren we er ook beide van overtuigd dat wat we deden goed was en we wilden er vol voor gaan. Het gaf zoveel meer rust nu we ons volledig op pYnter konden richten en dit resulteerde in nog meer groei.

Het pand waarin we een ruimte huurden werd verkocht en het was onzeker wat ermee zou gaan gebeuren. Wel werd ons medegedeeld dat we na verloop van tijd dit pand zouden moeten verlaten. Aangezien we het er niet op aan wilden laten komen, zijn we ons gelijk gaan oriënteren op een andere ruimte. Het liefst weer een beetje midden in het dorp, zodat we goed toegankelijk zouden blijven.

We werden getipt over het pand waarin voorheen de Rabobank zat en inmiddels werken we daar alweer een paar jaar met veel plezier.

De aanmeldingen stroomden binnen, waardoor we beide alleen maar bezig waren met kinderen zien wanneer we in onze praktijk waren. Dat betekende dat we al het overige om ons bedrijf in goede banen te leiden in de avonduren deden en andere momenten waarop we de tijd konden vinden. Voor even was dit geen probleem, maar het zag er niet naar uit dat het anders zou worden. We durfden het zelf nauwelijks nog hardop uit te spreken, maar ons werd geadviseerd eens na te denken over het uitzetten van een vacature. Gelukkig kregen we hier hulp bij, want er kwam ongelooflijk veel op ons af waar we totaal geen ervaring in hadden. Het ging ook vrij snel allemaal; inzichtelijk krijgen in wat we te bieden hadden aan uren en werkomgeving en vervolgens het opstellen van een vacaturetekst. We hadden de hoop op een leuke kandidaat, maar niet verwacht dat we zoveel sollicitaties binnen zouden krijgen. We hebben meer dan 70 brieven doorgespit en meerdere gesprekken gevoerd met als gevolg dat Lisette als favoriet uit de bus kwam! In september '24 kwam ze twee dagen bij ons werken en binnen no time waren dat er vier. Al vrij snel beseften we ons dat we eigenlijk nog handen tekortkwamen. Denise had eerder een open sollicitatie gedaan die we hadden onthouden. De klik leek er ook te zijn en sinds mei '25 tellen we een team van vier.

Regelmatig krijgen we de vraag of we het druk hebben. Wanneer we instemmend antwoorden, horen we vaak: 'Ah dat is mooi!' Wat ons betreft is dit dubbel; enerzijds voor het bedrijf natuurlijk heel mooi dat er zoveel kinderen en jongeren worden aangemeld. Aan de andere kant betekent het ook dat er enorm veel jeugdigen behoefte hebben aan ondersteuning. Hierbij vragen wij ons af of dit nu daadwerkelijk alleen komt doordat er meer behoefte aan is of dat er nu ook meer oog voor is. In ieder geval liegen de cijfers er niet om; het aantal jeugdigen met mentale klachten neemt nog steeds toe. We zijn blij en trots dat we hierin ons steentje kunnen bijdragen met een gedreven, empathisch, lief en – minstens zo belangrijk - gezellig team! Wat ons betreft gaan we nog zeker tien jaar door.



In onze eerste kantoorruimte



Bij het pand waar we zijn gestart

KINDERFOTO'S

OOK WIJ WAREN OOIT KLEIN. DIT ZIJN
KINDERFOTO'S VAN ONS TEAM. HAD JIJ ONS
HERKEND?



HENK

Onze pensionado die helemaal blij wordt van cijfertjes. Hij is dan ook degene die ervoor zorgt dat de aanvragen met de juiste codes erin bij de backoffice terechtkomen.



MARIJN

Achter onze berichten op social media is zij ons creatieve brein. Wanneer wij onderwerpen hebben aangeleverd, weet zij er een rake post van te maken.



DENISE

Zij weet altijd een creatieve invulling te geven aan de sessies en stelt eenieder op zijn of haar gemak. Wanneer we procesmatig een en ander moeten wegzetten, is zij degene die het vlot en helder op papier weet te krijgen.



KINDERFOTO'S

OOK WIJ WAREN OOIT KLEIN. DIT ZIJN
KINDERFOTO'S VAN ONS TEAM. HAD JIJ ONS
HERKEND?



LISETTE

Naast het feit dat zij degene is die de meeste kinderen ziet in een week, werkt ze gestructureerd, met volle aandacht en zorgt ze ervoor dat er altijd een kleinigheidje ligt voor een jeugdige die jarig is of afscheid komt nemen.



CINDY

Samen met Yttje de persoon achter pYnter. Altijd in voor een gezellig praatje, maar ook voor veel mensen een luisterend oor. Naast gesprekken met ouders en kinderen zelf ook volop bezig met mindfulness en zichzelf te blijven ontwikkelen. Verbinding staat bij Cindy voorop!



YTTJE

Samen met Cindy de persoon achter pYnter, waar Yttje kinderen en ouders zich gehoord en gezien laat voelen. Ook collega's kunnen altijd bij haar terecht voor een gezellig praatje en een goed advies. Yttje kan gestructureerd werken en heeft overzicht. Dit is erg handig voor de administratie, dat er ook bij hoort!





Funfacts



Wat is de gekste of meest nutteloze vaardigheid die je bezit?

Cindy: Ik kan niet navigeren, zelfs niet met google maps en in een winkelstraat verdwaal ik. Is dit een vaardigheid?

Lisette: Ik kan goed namen onthouden. Ik hoef tijdens het kijken van bijvoorbeeld een serie maar één keer een naam te horen en ik onthoud dit.

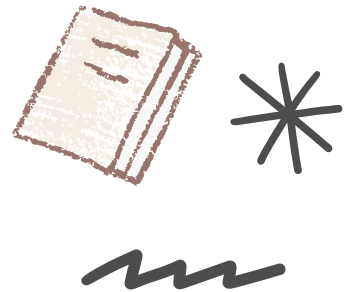
Wat is de leukste, gekste of domste bijnaam die je ooit hebt gehad?

Cindy: Cindy Citroen (moet ik dit uitleggen, wat vind jij Yttje?)

Denise: Dennis de Bengel. Misschien kent iemand het tv-programma nog van vroeger?

Lisette: Lieuwe, had iets te maken met een leuk feestje en mijn stem die ver te zoeken was de dag erna.

Yttje: Hite Yt, iets met een vrijgezellenfeestje en een liedje inzingen.



Als je je leven lang nog maar één gerecht mocht eten, welk gerecht zou dat zijn?

Denise: Spaghetti bolognese, gemaakt door mijn vriend. Om te smullen!

Lisette: Sushi!

Yttje: Nacho's met veel kaas.

Cindy: Salade, wel graag een beetje variatie in ingrediënten.

Heb je verborgen talenten of vreemde hobby's waar weinig mensen van weten?

Cindy: Ik kan enorm vaak en lang snoozen in de ochtend.

Yttje: Vooroverbuigen en m'n handen plat op de vloer leggen, terwijl m'n benen gestrekt zijn.



Funfacts



Wat was jouw favoriete speelgoed/bezigheid toen je klein was?

Denise: Barbies. Kon ik urenlang mee spelen!

Lisette: Ik had geen favoriet speelgoed, ik kon leuk spelen met van alles: de poppen, de barbies, lego, Playmobil, enz.

Yttje: Ook ik was dol op barbies. Verhalen schrijven vond ik ook erg leuk om te doen.

Wat was je allereerste "celebrity crush"?

Lisette: Toen ik een jaar of 14 was, had ik samen met een vriendin een enorme crush op het duo Marcus en Martinus.

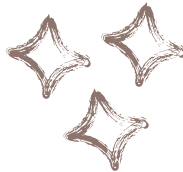
Yttje: Nick Carter. Ik was een enorme fan van de Backstreet Boys. M'n kamer hing vol met posters.



Wat is je 'go-to' nummer voor in de karaokebar (of onder de douche)?

Denise: Stupid van Tess. Mijn favoriete nummer in de kroeg!

Lisette: Alles van Jan Smit, stiekem een grote fan.



Hoe ga je om met de emoties van je kind?

Wie kinderen heeft, weet dat emoties soms groot kunnen zijn. Heel groot. Een ogenschijnlijk klein moment een verkeerde beker, een verloren spelletje of een afscheid bij school, kan voelen als een ramp.

Voor kinderen zijn gevoelens intens en allesomvattend. Ze hebben alleen nog niet altijd de vaardigheden om ermee om te gaan. En daar kom jij als ouder in beeld. Het helpt om te beseffen dat emoties op zichzelf nooit het probleem zijn. Boosheid, verdriet, jaloezie, angst of teleurstelling horen bij het leven. Wat kinderen nog moeten leren, is hoe ze die gevoelens kunnen herkennen en uiten zonder zichzelf of anderen pijn te doen. Dat leerproces kost tijd en veel geduld.

Vaak begint het met simpelweg aanwezig zijn. Wanneer een kind overstuur is, is de eerste neiging soms om het probleem snel op te lossen of het gevoel weg te praten. Toch werkt het meestal beter om eerst ruimte te geven aan wat er is. Door te zeggen: "Ik zie dat je boos bent" of "Dit maakt je echt verdrietig hè?", voelt een kind zich begrepen. Dat begrip zorgt voor rust. Niet omdat het probleem meteen weg is, maar omdat ze zich niet alleen voelen in hun emotie.



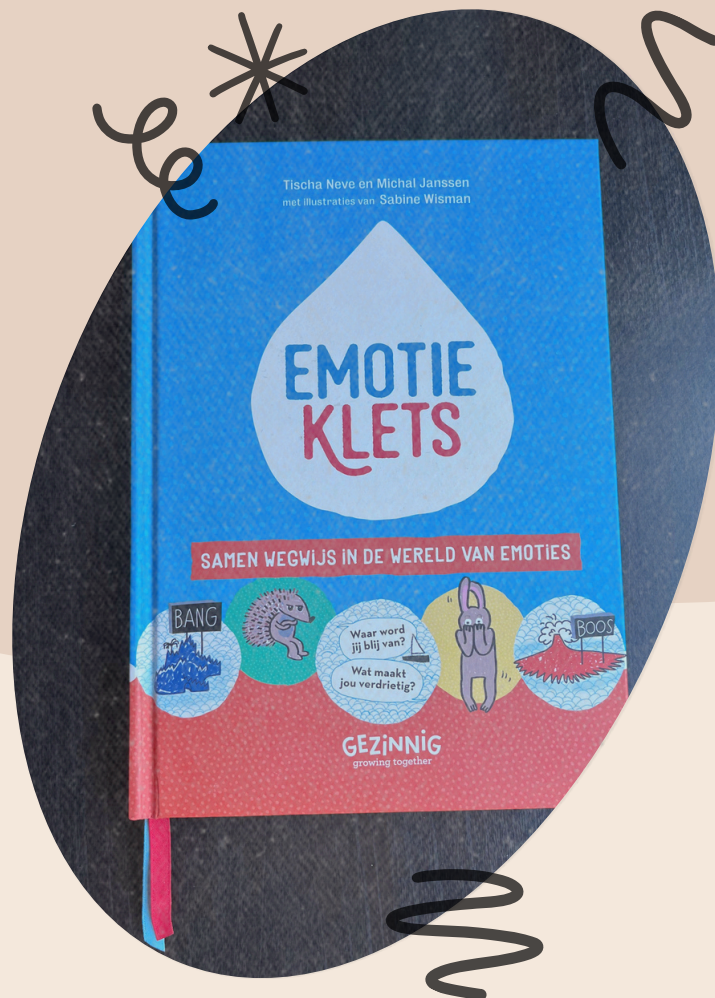
Je eigen reactie speelt daarin een grote rol. Kinderen kijken voortdurend naar hun ouders om te leren hoe ze moeten reageren. Als jij kalm blijft, zelfs wanneer je kind ontploft, geef je het signaal dat emoties hanteerbaar zijn. Dat betekent niet dat je alles moet accepteren. Boos zijn mag, slaan niet. Verdrietig zijn mag, spullen kapot gooien niet. Duidelijke grenzen geven veiligheid, juist op momenten dat emoties alle kanten op schieten.

Daarnaast helpt het om woorden te geven aan gevoelens. Veel kinderen voelen van alles tegelijk zonder precies te weten wat het is. Door samen te zoeken naar de juiste woorden teleurgesteld, zenuwachtig, gefrustreerd, leren ze hun binnenwereld beter begrijpen. Dat maakt emoties minder overweldigend. Wat benoemd kan worden, wordt vaak al een beetje kleiner. Soms hebben kinderen ook een uitlaatklep nodig. Bewegen, tekenen, muziek luisteren of even alleen zijn kan helpen om spanning kwijt te raken. Niet elk kind praat graag meteen. Sommigen verwerken eerst en komen er later op terug. Dat is ook goed. Het belangrijkste is dat ze weten dat ze bij je terecht kunnen.

Misschien wel het krachtigste wat je kunt doen, is laten zien hoe jij zelf met emoties omgaat. Door hardop te zeggen: "Ik merk dat ik gefrustreerd ben, ik ga even rustig ademhalen," geef je een voorbeeld dat ze kunnen overnemen. Je laat zien dat gevoelens normaal zijn en dat je er verantwoordelijkheid voor kunt nemen.

Opvoeden betekent niet dat je alle emoties moet voorkomen of oplossen. Het betekent dat je naast je kind staat terwijl het leert ermee om te gaan. Dat vraagt geduld, herhaling en soms ook mildheid voor jezelf. Want ook ouders hebben emoties. En dat is helemaal oké.

Wil je hier samen met je kind mee aan de slag; pak samen dit boek erbij.



Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is een nieuwe vorm van cognitieve gedragstherapie, die in Nederland ook steeds meer wordt toegepast.

Act richt zich op het verbeteren van de kwaliteit van leven en de bewegingsvrijheid van mensen.

De therapie is gebaseerd op de aanname dat normale menselijke processen als taal en vermijding mensen laten vastlopen tijdens pogingen om controle te krijgen over hun binnenwereld. Hoewel er nog veel nodig is, zijn de resultaten tot nu toe bemoedigend. In dit artikel wordt uitgelegd wat ACT precies inhoudt.

ACT is gebaseerd op het uitgangspunt van de Relational Frame therapy. ACT kijkt naar de gevolgen van het vasthouden aan of gestuurd worden door gedachtes, gevoelens, et cetera. De therapie leert mensen zich anders te verhouden tot hun gedachten. Doel van ACT is niet om symptomen te verminderen, maar de kwaliteit van leven en bewegingsvrijheid te vergroten. Uit onderzoek blijkt dat dit vanzelf wel gepaard gaat met symptoomreductie. ACT gaat ervan uit dat iedereen soms vastloopt en lijdt onder het leven: even niet meer weten wat je moet doen, gebukt gaan onder moeilijke omstandigheden en momenten hebben waarop je heftige emoties ervaart. En iedereen gaat daar soms op een goede manier mee om en soms op een manier die ons niet verder brengt. Wij als mens kunnen door taal onze binnenwereld beschrijven; wat we denken, wat we voelen, enzovoort. Hierdoor kunnen we zelfkennis ontwikkelen, die ons helpt zo goed mogelijk onze plek in een steeds veranderende wereld te (her)vinden. Vaak gaan we onze oplossingsvaardigheden toepassen op onze binnenwereld, maar onze binnenwereld is niet het probleem.

"In een ACT-behandeling wordt gestimuleerd dat iemand nadenkt over wat belangrijk is in zijn leven."



Bij ACT wordt ervan uitgegaan dat alle mensen experiëntiële vermijding en fusie vertonen. Experiëntiële vermijding is een bepaalde strategie waarbij mensen gedachten, gevoelens en herinneringen onder controle willen houden. We vermijden vervelende gevoelens, gedachten, herinneringen en lichamelijke sensaties. Want als je je rot voelt, kun je geen goed leven hebben en moet je zorgen dat je zo snel mogelijk weer prettig voelt. Vermijding is een overlevingsmechanisme dat buiten de invloed van het bewustzijn om, in gang kan worden gezet bij dreigend gevaar. Woorden en wat zij beschrijven kunnen ook ervaren worden als gevaar. Eigen gevoelens worden ook als gevaarlijk beleefd. Zo ontstaat angst over angst, somberheid over somberheid, etc. Het liefst willen we deze gevoelens niet meer voelen, maar uit onderzoek blijkt dat het onderdrukken van bepaalde ervaringen juist zorgt voor een toename ervan. Ook zijn wij als mens in staat om ons gebeurtenissen voor te stellen die in de toekomst zouden kunnen gebeuren. Zo kunnen wij lijden onder een gefantaseerde toekomst en vinden we het moeilijk om te bedenken dat deze toekomst niet een feit is, maar een product van ons verstand. Dit is wat fusie inhoudt; je gedachten of beeld als waarheid beschouwen, wat een negatief gevolg kan hebben op je gedrag en welzijn. We gaan er namelijk verder over nadenken, van alles bij voelen en ons ernaar gedragen. Kortom houdt fusie het volgende in: je automatisch gedragen naar gedachten en overtuigingen.

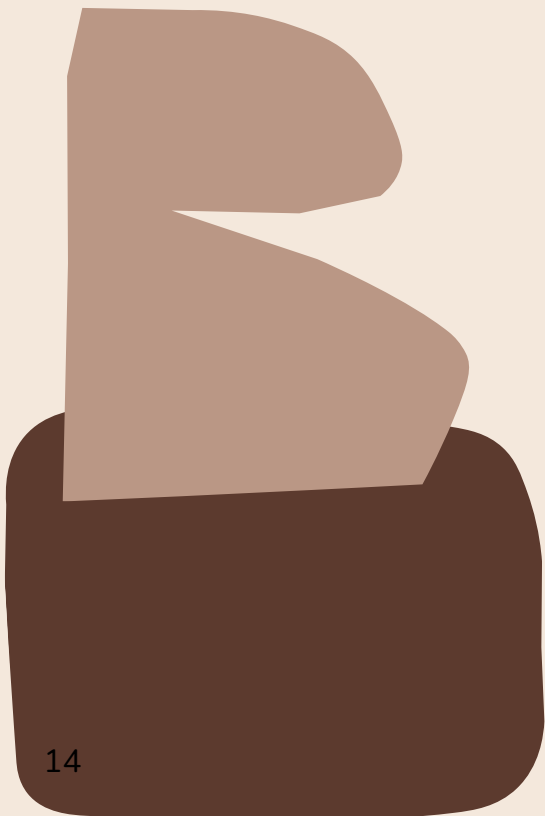
Wanneer experiëntiële vermijding en fusie de vrijheid van je handelen ontnemt, dan noemt men dit psychologische inflexibiliteit. Psychologische inflexibiliteit zorgt voor teruggetrokken en onbevredigend gedrag, waarmee het lijden van een mens onnodig wordt vergroot. Wanneer er een ACT behandeling wordt gevolgd, zal er ingestoken worden op het vergroten van de psychologische flexibiliteit aan de hand van zes processen: acceptatie, defusie, contact met het huidige moment (aandacht leren richten), zelf-als context (kunnen observeren zonder in een ervaring op te gaan), waarden en toegewijde actie (stappen zetten). De zes kernprocessen zijn veel uitgebreider dan hier uitgelegd kan worden en ze kunnen ook niet los van elkaar gezien worden (ze versterken elkaars effect). ACT gaat ervan uit dat mensen kunnen leren om fusie en experiëntiële vermijding te veranderen in een houding van meer afstand tot het eigen denken, door er niet volledig in op te gaan (defusie) en een houding van acceptatie (zich actief openstellen voor de eigen binnenwereld en deze durven onderzoeken). Daarnaast wordt in een ACT-behandeling gestimuleerd dat iemand nadenkt over wat belangrijk is in zijn leven (waarden). Het gaat dan om zaken waar je zelf invloed op uit kunt oefenen en die zin of betekenis geven. Ook wij van pYnter hebben nagedacht over wat voor ons belangrijk is in het leven en volgens welke waarde wij willen leven. Hieronder vertellen we alle vier welke waarde voor ons het belangrijkste is in het leven en waarom.

Cindy: 'Mijn belangrijkste waarde is: verbinding. Verbinding is belangrijk voor mij, omdat het zorgt dat ik, maar ook de mensen om mij heen zich gezien en begrepen voelen. Het geeft een gevoel van veiligheid en vertrouwen: weten dat je er niet alleen voor staat. Door verbinding kunnen we ervaringen delen en van elkaar leren. Het maakt relaties dieper en betekenisvoller. Daarnaast helpt verbinding om samen te groeien.'

Denise: 'Voor mij is ook verbinding de belangrijkste waarde in het leven. Ik hecht waarde aan echte betrokkenheid met anderen en het moment. Door aanwezig, open en echt te zijn, zoek ik oprechte verbinding met de mensen om mij heen. Contact dat voelt als samen zijn, is voor mij veel meer waard, dan oppervlakkig praten. Verbinding betekent voor mij gezien worden én de ander zien. Ik hoop te leven naar mijn waarde door echt te luisteren, interesse te tonen in de mensen om me heen, samen te lachen, momenten te delen en mezelf te durven laten zien.'

Yttje: 'Mijn belangrijkste waarde is authenticiteit/echtheid, waarbij je trouw bent aan jezelf. Ik vind het belangrijk dat wat je denkt, voelt, zegt en doet met elkaar in lijn is. In de praktijk betekent het dat ik probeer te zeggen wat ik écht vind en niet alleen zeg wat 'hoort' of wat anderen willen horen, al is dit soms moeilijk en lukt dit niet altijd. Ik probeer te handelen vanuit eigen overtuigingen en gevoelens. Zowel mijn sterke kanten als mijn onzekerheden wil ik laten zien. Het gaat om oprechtheid met respect: eerlijk zijn, maar ook bewust van de context en de ander.'

Lisette: 'Samenhang is mijn belangrijkste waarde. Voor mij staat dit voor het gevoel van verbondenheid. Ik geloof dat echte groei ontstaat wanneer we naar elkaar luisteren, elkaar proberen te begrijpen en elkaar steunen. Samenhang vind ik belangrijk in mijn privéleven, maar ik zou het ook mooi vinden als er in de wereld wat meer samenhang zou zijn. Dat we minder tegenover elkaar staan en meer naast elkaar. Dat we elkaar accepteren zoals we zijn.'



"Uit onderzoek blijkt dat het langdurig onderdrukken van emoties of gevoelens vaak juist leidt tot een toename of versterking ervan."



Samenvattend wordt er tijdens de ACT therapie aan gewerkt dat iemand loskomt van experiëntiële vermijding en fusie en innerlijke ervaringen meer kan accepteren, door meer afstand te nemen van zijn denken. Ook wordt er geleerd hoe je meer in het hier-en-nu kunt leven. Dit houdt in dat je aandacht kan schenken aan de aspecten van de situatie waarin je jezelf van moment tot moment bevindt. Aanwezig kunnen zijn in het moment is van belang, omdat dit iemand in contact brengt met de consequenties van zijn gedrag. De consequenties zullen het gedrag vormen, zodat iemand zich zo goed mogelijk kan afstemmen op zijn omgeving. Deze vaardigheden zullen weer worden ingezet om zoveel mogelijk volgens eigen waarden te gedragen. Zich gedragen volgens eigen waarden is lastig vol te houden omdat het vanzelf een keer leidt tot negatieve innerlijke ervaringen, zoals gedachten die aangeven dat je zult falen, dat je niet de moeite waard ben en door gevoelens van angst en onzekerheid. Daarom wordt er in de therapie aandacht geschonken aan het omgaan met deze gevoelens en gedachten.

Het verschil tussen ACT en andere cognitieve gedragstherapieën is dat je bij ACT niet hoeft te leren om anders te denken, maar dat je leert meer afstand van je denken te nemen. Je leert dat je denken niet altijd de werkelijkheid is. Je leert kijken naar welke invloed het denken op je heeft. ACT gelooft niet in een angst om te zetten naar ontspanning of negatieve gedachten om te zetten naar realistische gedachten, maar in exposure: blootstelling. Door je bloot te stellen aan je angsten of negatieve innerlijke ervaringen te ervaren zonder ermee te worstelen. Om deze gedragsverbreding tot stand te brengen richt ACT zich op de persoonlijke waarden van een cliënt. Waarden zijn intrinsieke belonende ervaringen, waar een cliënt vrij voor kiest. Ook worden er vaardigheidstrainingen of ontspanningsoefeningen aangeleerd, maar altijd met het doel dat de cliënt een situatie aan durft te gaan in dienst van zijn waarden, zo open en aanwezig mogelijk. In principe is ACT een therapie die toepasbaar is op iedereen die zijn gedrag wil veranderen en zich herkent in het model.



"ACT gaat ervan uit dat iedereen soms vastloopt en lijdt onder het leven: even niet meer weten wat je moet doen, gebukt gaan onder moeilijke omstandigheden en momenten hebben waarop je heftige emoties ervaart."



"Je leert meer afstand van je denken te nemen. Je leert dat je denken niet altijd de werkelijkheid is."





POPtalk ecirkel

Wat is mindfulness eigenlijk?



Mindfulness betekent: met aandacht aanwezig zijn bij wat er nu is. Niet in gisteren, niet in morgen, maar in dit moment. Leren voelen wat er in je lijf en hoofd gebeurt, zonder dat het meteen anders moet.

Mindfulness betekent: met aandacht aanwezig zijn in het moment, zonder oordeel.

Voor kinderen vertaalt zich dat naar het leren herkennen van gevoelens, gedachten en lichamelijke signalen. Niet om ze weg te maken, maar om ze te begrijpen.

Een boos gevoel hoeft niet meteen opgelost te worden. Een zenuwachtig lijf hoeft niet “stil”. Door mindfulness leren kinderen: dit voel ik nu, en dat is oké.

Waarom mindfulness zo waardevol is

Kinderen groeien op in een wereld vol prikkels en verwachtingen. School, sociale media, sport en sociale druk vragen veel van hun aandacht en energie. Mindfulness kan kinderen helpen in een stukje emotionele zelfzorg, het kan helpen om beter emoties te herkennen en te benoemen, sneller tot rust te komen, meer zelfvertrouwen te ontwikkelen, concentratie te verbeteren en milder te zijn voor zichzelf.

Mindfulness hoeft niet stil en zweverig te zijn

Een veelgehoord misverstand is dat mindfulness betekent dat kinderen lang stil moeten zitten of “hun hoofd leegmaken”. Dat werkt vaak averechts. Bij kinderen werkt mindfulness juist het best als het speels, kort en concreet is.



Kleine zaadjes planten

Mindfulness bij kinderen gaat niet om perfect uitvoeren. Het gaat om het planten van zaadjes. Soms zie je direct effect, soms pas veel later. Een kind dat leert dat gevoelens komen en gaan, neemt die wijsheid een leven lang mee.

En misschien wel het mooiste: wanneer we kinderen mindfulness leren, worden we zelf vaak ook weer even stil, in het moment. Als ouder wil je niets liever dan dat je kind zich fijn voelt. Toch zien veel ouders hun kind worstelen met spanning, boosheid, onzekerheid of overprikkeling. Soms lijkt het alsof het hoofd van je kind nooit "uit" staat. Mindfulness kan dan een helpende steun zijn, op een eenvoudige en kindvriendelijke manier.

Kinderen krijgen namelijk dagelijks veel prikkels te verwerken: school, sociale verwachtingen, schermen, plannen en prestaties. Mindfulness kan helpend zijn om kinderen leren hun gevoelens beter te herkennen en te benoemen, spanning sneller los te laten, zich veiliger in hun lijf te voelen, meer zelfvertrouwen te ontwikkelen en om te gaan met drukte en veranderingen.

Het is geen trucje om gedrag te veranderen, maar een manier om van binnenuit steviger te worden.

Misschien denk je dat mindfulness te maken heeft met lang stilzitten, dit hoeft helemaal niet zo te zijn. Het gaat erom dat je leert je aandacht te verplaatsen van je hoofd (het denken) naar je lichaam. Dit zou je kunnen doen door bijvoorbeeld;

- samen drie keer rustig in- en uitademen
- voelen hoe je voeten op de grond staan
- één hap eten heel langzaam proeven
- benoemen: "Wat voel je nu in je lijf?"
- een momentje stilte voor het slapengaan

Een minuut is vaak al genoeg.

Als ouder hoef je geen mindfulness-expert te zijn. Sterker nog: het werkt het best als het gewoon en menselijk blijft. Kinderen leren vooral door wat jij voor doet. Even samen pauze nemen, eerlijk benoemen dat je zelf ook spanning voelt, of rustig blijven bij een emotie, dat is mindfulness. Het gaat niet om elke dag oefenen, maar om af en toe stilstaan.

Wat mindfulness je kind kan meegeven

Wanneer een kind leert dat gevoelens komen en gaan, dat spanning gevoeld mag worden en dat rust weer terugkomt, ontstaat er vertrouwen in zichzelf.

Mindfulness zaait kleine zaadjes. Soms zie je meteen verschil, soms pas veel later.

"Wat ik voel, mag er zijn. En ik kan hiermee omgaan." En misschien merk je het ook bij jezelf: dat je samen met je kind af en toe even echt aanwezig bent. Dat moment alleen al is waardevol.



"Wanneer een kind leert dat gevoelens komen en gaan, dat spanning gevoeld mag worden en dat rust weer terugkomt, ontstaat er vertrouwen. In zichzelf. In het leven."



Zelfvertrouwen en faalangst

In de leeftijd van 6 tot 12 jaar ontwikkelen kinderen een kritischer zelfbeeld. Zij beginnen zichzelf te vergelijken met leeftijdsgenootjes op verschillende gebieden en leren zichzelf steeds beter kennen. Kinderen kunnen bijvoorbeeld vertellen over hun interesses en kwaliteiten.

De aanleg die een kind heeft voor het ontwikkelen van zelfvertrouwen wordt deels bepaald door de genen en verschilt per kind.

Door interactie met de omgeving ontwikkelt een kind uiteindelijk zelfvertrouwen. Zelfvertrouwen is dus deels aangeboren, maar grotendeels aangeleerd. Als ouder kun je hier een belangrijke bijdrage aan leveren.

De basis voor het ontwikkelen van zelfvertrouwen wordt al gelegd in de babytijd door hechting. Een baby leert erop te vertrouwen dat hij of zij troost en hulp krijgt wanneer ouders sensitief reageren op signalen. Hierdoor ontwikkelt de baby vertrouwen in zichzelf en in het verkennen van de wereld. Een veilige en positieve hechting vormt daarmee de basis voor het zelfvertrouwen van je kind.

Ook in de jaren daarna blijft het zelfvertrouwen zich ontwikkelen. Opgroeien in een veilige en vertrouwde omgeving, met veel positieve interacties, draagt bij aan een positieve ontwikkeling van het zelfvertrouwen van je kind. De omgeving en de opvoeding spelen hierin een grote rol. Liefde geven en inspelen op de behoeften van je kind zijn daarbij belangrijk. Een kind ontwikkelt een positief zelfbeeld wanneer het wordt aangemoedigd, wordt geprezen voor zijn of haar inspanningen en mag leren van fouten. Positieve interacties ondersteunen dit proces. Door het behalen van kleine successen of mijlpalen krijgt een kind een gevoel van competentie. Zo leert het dat het taken kan volbrengen en uitdagingen kan aangaan.

Ook de manier waarop je als ouder zelf omgaat met gebeurtenissen en uitdagingen is van invloed op het zelfvertrouwen van je kind. Kinderen leren namelijk door het voorbeeld van hun ouders. Laat daarom zien dat je positief denkt, vertrouwen hebt in jezelf, uitdagingen aangaat en denkt in oplossingen.

Naast de opvoeding en de omgeving waarin het kind opgroeit, spelen ook interacties met andere belangrijke personen een rol in de ontwikkeling van zelfvertrouwen. Denk hierbij aan andere familieleden, leeftijdsgenoten en leerkrachten.



Tips om het zelfvertrouwen van je kind te vergroten

- Laat elke dag merken dat je blij bent met je kind, ongeacht wat het doet of wie het wil zijn. Geef liefde en positieve aandacht.
- Benadruk de dingen waar je kind goed in is. Help je kind ook de positieve kanten van zichzelf te zien, bijvoorbeeld door te vragen: "Wat ging er goed?".
- Stimuleer je kind om uitdagingen en nieuwe situaties aan te gaan en laat het dit zelf ervaren. Geef je kind de ruimte om fouten te maken en leer dat je van fouten kunt leren.
- Geef je kind verantwoordelijkheid door taakjes te laten doen die passen bij de leeftijd. Laat je kind zoveel mogelijk zelf doen en neem niet te snel over. Dit vergroot de zelfstandigheid.
- Luister actief naar de verhalen van je kind en toon oprechte interesse in bezigheden, zorgen en gevoelens. Laat merken dat je kind belangrijk is en dat zijn of haar mening ertoe doet.
- Geef waardering door te benoemen wat je kind onderneemt en probeert, en praat hier positief over. Geef procesgerichte complimenten.
- Laat je kind zelf dingen ontdekken. Straal vertrouwen uit naar je kind. Zo voelt je kind dat het er mag zijn en nieuwe dingen mag proberen, ook als iets niet meteen lukt.
- Respecteer de eigen mening van je kind en laat zien dat verschillende meningen naast elkaar kunnen bestaan.
- Probeer het gedrag van je kind los te zien van wie het kind is (karakter). Op het gedrag van je kind kan je feedback geven, maar dit zegt niks over wie het kind echt is. Bespreek dit ook met je kind.

Faalangst

De angst om te falen of niet goed te presteren wordt faalangst genoemd. Veel kinderen hebben last van faalangst. Er zijn drie soorten faalangst; deze kunnen elkaar overlappen of tegelijkertijd voorkomen. Tussen faalangst en gezonde spanning zit een verschil. Bij gezonde spanning zorgt de spanning ervoor dat je scherp bent en je je beste beentje voor zet. Bij faalangst (ongezonde spanning) zorgt de spanning ervoor dat je juist helemaal niet goed presteert. Bijvoorbeeld dat je door de zenuwen helemaal niks meer weet.

De drie soorten faalangst zijn:

- **Cognitieve faalangst:** deze vorm van faalangst is gericht op de angst om te falen bij schoolse taken.
- **Sociale faalangst:** deze vorm van faalangst is gericht op de angst om negatief beoordeeld of afgewezen te worden door anderen.
- **Motorische faalangst:** deze vorm van faalangst is gericht op de angst om fouten te maken bij het uitvoeren van lichamelijke activiteiten.

Kinderen met faalangst kunnen lichamelijke klachten ontwikkelen, zoals buikpijn of hoofdpijn. Ook kan het voorkomen dat zij door de faalangst niet meer naar school willen. Daarnaast hebben kinderen met faalangst vaak negatieve gedachten over zichzelf.

Faalangst is een situatie gebonden angst. Dit betekent dat de angst alleen merkbaar is in bepaalde situaties die het kind spannend vindt. Een voorbeeld hiervan is een kind dat niet naar school wil omdat het een toets heeft en bang is deze niet goed te maken.

Er zijn verschillende oorzaken waardoor een kind faalangst kan ontwikkelen. Sommige kinderen zijn gevoeliger voor het ontwikkelen van faalangst dan andere kinderen; dit kan onder andere te maken hebben met erfelijke factoren. Ook ervaringen spelen een belangrijke rol. Kinderen die negatieve ervaringen opdoen, bijvoorbeeld op school, hebben een grotere kans om faalangst te ontwikkelen.

Daarnaast hebben de reacties van ouders op prestaties en de verwachtingen die ouders hebben van hun kinderen invloed op het ontstaan van faalangst. Een kind ontwikkelt sneller faalangst wanneer ouders sterk de nadruk leggen op goed presteren of wanneer een kind het gevoel krijgt perfect te moet zijn. De manier waarop ouders reageren op prestaties en de verwachtingen die zij hebben beïnvloeden het ontstaan van faalangst bij kinderen. Een kind ontwikkelt sneller faalangst wanneer ouders veel nadruk leggen op goed presteren of wanneer het kind het gevoel krijgt perfect te moeten zijn.

Wat kun je als ouder doen?

- Herken en benoem de faalangst en maak deze bespreekbaar.
- Laat merken dat je je kind wilt helpen.
- Sta stil bij je eigen invloed: verwacht je misschien te veel van je kind?
- Geef complimenten over het proces in plaats van alleen over het resultaat. Zo laat je zien dat je de inzet van je kind waardeert.
- Leer je kind dat fouten maken mag en dat je hiervan kunt leren.
- Zorg ervoor dat je kind niet gaat vermijden, maar juist leert om spannende situaties aan te gaan.

Helpende gedachten

Bij onzekerheid en faalangst ervaren kinderen vaak spanning. Deze spanning wordt vaak veroorzaakt door negatieve, niet-helpende gedachten. Kinderen kunnen bijvoorbeeld denken dat ze iets niet kunnen of dat ze niet goed genoeg zijn. Het is belangrijk dat kinderen leren om op een andere manier te denken, door positieve, helpende gedachten te ontwikkelen. Dit kan ervoor zorgen dat de spanning vermindert. Het opdoen van succeservaringen en het oefenen met helpende gedachten kunnen bijdragen aan meer zelfvertrouwen.

Voorbeelden van niet-helpende gedachten:

- 'Ik kan het niet.'
- 'Het lukt me niet.'
- 'Ik ben niet goed genoeg.'
- 'Ik moet alles goed doen.'

Voorbeelden van helpende gedachten:

- 'Ik kan het nog niet.'
- 'Het lukt me vast wel.'
- 'Ik doe mijn best.'
- 'Ik hoef niet perfect te zijn.'
- 'Ik mag fouten maken, daar leer ik van.'



BOEKENTIPS

VAN ONS



HET SLIMME OUDERS OPVOEDBOEK

In *Het slimme ouders opvoedboek* geeft neuropsycholoog Álvaro Bilbao praktische handvatten en tips over o.a. slapen, etenstijd, driftbuien, het belang van empathie en geduld, grenzen stellen en meer.

In *Het slimme ouders opvoedboek* helpt neuropsycholoog Álvaro Bilbao jonge ouders op toegankelijke wijze de hersenen van hun kinderen te begrijpen. Feit: tijdens onze eerste zes levensjaren hebben onze hersenen een enorme ontwikkelingspotentie, die daarna nooit meer terugkomt. Nog een feit: het heeft geen zin om van ieder kind een mini-Mozart te willen maken, want juist met hersenen die onder druk moeten ontwikkelen gaat het vaak mis. In *Het slimme ouders opvoedboek* legt neuropsycholoog Álvaro Bilbao uit wat wél werkt. Op basis van zijn enorme kennis van de neurowetenschap geeft hij praktische handvatten en tips. Bijvoorbeeld over slapen, etenstijd, driftbuien en broertjes en zusjes, maar ook over het belang van empathie en geduld, het belonen van positief gedrag en grenzen stellen.

HET BOEK WAARVAN JE WILDE DAT JE OUDERS HET GELEZEN HADDEN

Iedere ouder wil dat zijn kind gelukkig is, en dat het in een veilige omgeving opgroeit tot een gelukkige volwassene. Maar hoe doe je dat? In dit wijze, verstandige en verfrissende boek staat alles wat er in de opvoeding van een kind écht toe doet. Geen praktische tips over slapen, eten, goede manieren of huiswerk, maar helder advies over de essentie van het ouderschap. Op basis van haar rijke ervaring als therapeut, haar wetenschappelijke inzichten en haar persoonlijke ervaringen als ouder, behandelt Philippa Perry de grote vragen van de ouder-kindrelatie, van baby tot tienerjaren. Hoe ga je om met je eigen gevoelens en die van je kind? Hoe zien je gedragingen en patronen eruit? Hoe ga je om met je ouders, je partner, vrienden? Dit boek biedt een brede, verrassende kijk op een diepgaande en gezonde ouder-kindrelatie. Zonder oordelend te zijn, geeft Perry op een even directe als geestige manier inzicht in de invloed van je eigen opvoeding op je ouderschap. Het is een boek vol liefdevol advies over het maken van fouten en het onder ogen zien daarvan – waardoor het uiteindelijk goed zal komen. Philippa Perry is al twintig jaar psychotherapeut en schrijver. Ze is verbonden aan The School of Life.

Daarnaast is ze tv- en radiopresentator en werkte ze mee aan vele documentaires. Ze woont in Londen met haar echtgenoot, de kunstenaar Grayson Perry, met wie ze een volwassen dochter heeft.



BOEKENTIPS

VAN ONS



HELP, IK HEB EEN PUBER

Deze humoristische gids biedt ouders een perfect hulpmiddel vol hilarische anekdotes en nuttige adviezen om de uitdagingen van de puberteit succesvol aan te pakken. Dit boek is een survivalgids voor puberouders én een ode aan pubers – de emotioneelste, gekste, levendigste, roekelooste, redelooste, onzekerste en aandoenlijkste wezens die er bestaan.

HET BOEK WAARVAN JE WILDE DAT JE GESCHIEDENOUDEERS HET GELEZEN HADDEN

Steeds meer kinderen groeien op met ouders die niet meer samenleven. Als jouw ouders uit elkaar zijn, ben je dus heus niet alleen. Misschien zit je met vragen over de scheiding van je ouders. Vragen die je nooit durfde te stellen, of waarop ook je ouders geen antwoord wisten. Waarom ging het mis? Had het anders gekund? Hoe ga je om met die nieuwe partner? En wat als het contact met een van je ouders moeilijk loopt? In dit boek verzamelt Vanessa Maes vragen van jongeren zoals jij. Vragen over leven in twee huizen, over ruzies die blijven duren, over emoties die je overvallen. Met meer dan twintig jaar ervaring in het begeleiden van kinderen en ouders na een scheiding geeft ze heldere en eerlijke antwoorden. Dit boek helpt je begrijpen wat je voelt en waar je recht op hebt. Omdat jouw vragen ertoe doen. Omdat je niet alleen bent.



BOEKENTIPS

VAN ONS



DOORBREEK DE CIRKEL

‘Doorbreek de cirkel’ van Miloe van Beek is een eerlijk en herkenbaar boek over gezin, familie, opvoeding en ouderschap. Durf in de spiegel te kijken en doorbreek de patronen uit het familiesysteem.

Doorbreek de cirkel en word een leukere opvoeder.

Aan de hand van zeer persoonlijke verhalen schetst auteur Miloe van Beek een eerlijk en herkenbaar beeld van gezin, familie, opvoeding en ouderschap. Ze laat zien hoe patronen van generatie op generatie worden doorgegeven, in elkaar grijpen én wat er kan gebeuren als je in de spiegel durft te kijken die je kind je voorhoudt.

Veel ouders herhalen tijdens de opvoeding onbewust wat ze zelf als kind hebben gezien en ervaren. Groeide je op zonder aandacht voor je binnenwereld? Mocht je niet boos zijn? Leerde je niet hoe je met je emoties om moest gaan? Dan loop je kans om hier tegenaan te lopen in de opvoeding van je eigen kinderen. Zij zullen je een spiegel voorhouden en je raken op precies die plekken die pijnlijk zijn.

WORD DE OUDER DIE JE GRAAG WILT ZIJN

Meer lol en plezier in de opvoeding van kinderen in de lagerschoolleeftijd? Opvoedkundige Tischa Neve en Elsbeth Teeling, schrijver en oprichter van De Club van Relaxte Moeders, laten je in dit praktische boek zien hoe het nóg fijner en relaxter kan worden in huis. Maar dan wel zonder dat je alles maar laat gebeuren: met gezelligheid én grenzen, zo zeggen ze zelf.

Welke opvoedstijl past bij jou (en je kinderen) en hoe krijg je meer grip op de opvoeding zonder jezelf te verliezen? En hoe combineer je die ouderschapsrol met de professional, vriendin en geliefde die je óók bent? Een nuttig en persoonlijk boek vol tips, lessen, blunders en eye-openers.



podcast tips

Tijdens het huishouden, een wandeling of onderweg naar het werk: een goede podcast maakt elk moment leuker. Wij luisteren zelf graag podcasts en delen daarom een paar van onze favoriete tips.

1. Papa podcast

Twee mannen met elkaar gesprek over papa zijn en dat in combinatie met het leuke leven, zo omschrijven ze het zelf, dat ze leiden. Dankzij de tips en tricks die ze geven niet alleen interessant voor vaders (in spe), maar ook leuk voor moeders en vrouwen om te horen hoe mannen het ouderschap ervaren.

2. Echte oogappels

Margreet Reijntjes, presentatrice en moeder van twee puberzonen, spreekt in deze podcast wekelijks met experts over de duivelse dilemma's van het ouderschap. Ben je bekend met dé serie over pubers van Nederland, *Oogappels*? Daar is deze podcast op geïnspireerd.

3. Mama Matties

De twee moeders Diesna Loomans en Beau Hesling praten in deze podcast over de highlights, maar ook zeker over de rauwe randjes van het moederschap. Diesna heeft twee kinderen, Beau drie. De leeftijden variëren van kleuter tot tiener. Op een luchtige manier, zonder veroordelingen, met veel humor en zelfspot praten ze over onderwerpen die moeders bezighouden. Voor moeders door moeders, dat idee.

4. Maartje Luijk over opvoeding

Wanneer doen we het als ouders goed genoeg? Streven we niet te veel naar perfectie? Wat is nu de beste manier om je kind te laten doorslapen? En wat moet je als ouder nu met alle adviezen rondom opvoeden? Prof. dr. Maartje Luijk is pedagogisch wetenschapper aan de Erasmus Universiteit van Rotterdam en geeft in deze podcast antwoord op allerlei vragen over opvoeding en de ontwikkeling van een kind.

5. Duh... puberpodcast

Sebas van der Donk is theaterdocent en mateloos gefascineerd door het puberbrein. In zijn podcast *Duh... puberpodcast* gaat hij samen met, je raadt het al, pubers op onderzoek uit wat puber zijn nu eigenlijk inhoudt. Deze podcast is voor iedereen geschikt die zelf een puber is of zich omringt met pubers of zich een puber voelt.

6. Ik ken iemand die...

'Ik ken iemand wiens kinderen meteen doorsliepen', 'Ik ken iemand die nooit zijn stem verheft' Geloof jij dat zulke ouders bestaan? Nynke de Jong, presentator van deze podcast in elk geval niet. De Jong is schrijfster, wielerman, Friezin en ze heeft een kind. Haar vrienden, Hanneke Hendrix, Alex van der Hulst en Anne Janssens hebben ook kinderen. Eens in de week komen ze bij elkaar om hun podcast op te nemen waarin ze ouderschapstips delen, beslommingen weg lachen en hilarische 'Ik ken iemand die'- verhalen delen. Een luchtige podcast die ongetwijfeld voor herkenning zorgt.

7. LeerZo!

In de LeerZo! Podcast bespreekt Suzette de Bruijn samen met deskundigen belangrijke opvoedthema's. Elke aflevering biedt nieuwe inspiratie. Van omgaan met emoties en het versterken van zelfvertrouwen tot communicatie binnen het gezin.

8. Moeders of loeders?!

'Zijn we moeders of loeders?' Het is de vraag waar Rebecca Boektje en Saskia Weerstand zich in deze podcast mee bezig houden. Iedere week duiken ze met humor, scherp én zonder filter in de meest uiteenlopende onderwerpen en houden zich daarbij totaal niet in. Van vakanties met kinderen en agenda's vol buitenschoolse activiteiten tot babybotox en kringverjaardagen: (bijna) alles komt in hun heerlijke gesprekken voorbij.



KINDERBOEKENTIPS

VAN ONS



HET GROTE BOEK VAN ALLE EMOTIES

Als emoties het overnemen, schieten woorden soms tekort, zeker bij kinderen. Het grote boek van alle emoties laat je in het hoofd van je kind kijken, zelfs als woorden ontbreken. De grote, kleurrijke zoekplaten, waarin telkens een emotie centraal staat, geven je kind handvatten om duidelijk te maken waar het mee worstelt. Bijkomende tips en opdrachten zorgen ervoor dat je als ouder perfect weet hoe je met de emoties van je kind kunt omgaan en erop inspelen.

DE GROTE EMOTIEBUS

Stap aan boord van De grote emotiebus - een kleurrijk verhaal waarin kinderen ontdekken dat elke emotie erbij hoort. Verdriet, boosheid, blijdschap of angst: allemaal mogen ze mee op reis.

Steven Gielis en Louise Marie Leuwers bundelen opnieuw de krachten, zoals bij Het grote boek van alle emoties, en nemen jonge lezers dit keer mee in een warm en fantasierijk verhaal. Waar het eerste boek uitleg en oefeningen bood om emoties te begrijpen, laat De grote emotiebus kinderen vooral ervaren en voelen.



KINDERBOEKENTIPS

VAN ONS



GEVOELSDAGBOEK

Onze kroost kan soms zoveel gedachtes en gevoelens hebben in hun kleine hoofdjes. Erover praten en de juiste woorden vinden is niet altijd even gemakkelijk en hoe graag je je kind ook wilt begrijpen, als ouder is dat ook niet altijd eenvoudig.

Met Gevoelsdagboek biedt psycholoog Anky De Frangh een aanknopingspunt om het gesprek op gang te krijgen: een interactief dagboekje waarmee je kind leert spreken over zijn gevoelens. Jij leert als ouder luisteren en je kind leert over zichzelf na te denken. Zo kan je kind zichzelf beter leren kennen en jij hem ook!

Aan de hand van speelse stickers, dagelijkse vragen, ontspannende opdrachten en illustraties op kindermaat van Heartily leer je samen met je kind een manier vinden om lastige gevoelens bespreekbaar te maken en emoties een plaats te geven.

HET 6 MINUTEN DAGBOEK VOOR KINDEREN

Dit invulboek staat bomvol leuke opdrachten, vragen en korte verhalen waar je sterker en zelfverzekerder van wordt. Je kunt het er elke dag even bij pakken. Je leert te focussen op de leuke dingen in het leven, dat het oké is om fouten te maken en wat je kunt doen als iets niet meteen lukt. Ontdek jouw kracht en ontwikkel je talenten! Voor kinderen vanaf 6 jaar.



Reviews



Hoe ervaren ouders en kinderen onze coaching? We laten hen graag zelf aan het woord. Hieronder lees je hun eerlijke ervaring en wat de begeleiding voor hen heeft betekend.

"Ja, Anna is gegroeid op emotioneel vlak. Ze heeft geleerd om haar emoties te herkennen. Daarnaast heeft ze geleerd hoe zij in een groep contact kan maken. "

"Hij heeft zoveel geleerd! Mocht er een bepaalde situatie zich voordoen, kunnen we het er met hem over hebben wat hij bij pYnter heeft geleerd. We kunnen een hele tijd vooruit om te oefenen met alle tips die we hebben gekregen. "

"Bedankt voor alle goede hulp, we zijn heel blij dat we de stap hebben genomen om naar jullie toe te gaan. Mark heeft veel geleerd, maar wij ook. We kunnen alle tips ook meenemen voor onze andere kinderen. "

"Alles was fijn, er werd goed naar mij geluisterd "

"Mijn zoon heeft heel veel baat bij de hulp gehad. Hij ging altijd met plezier naar Pynter en had altijd onderwerpen die dan ter tafel werden gelegd. Die werden besproken maar ook op het vervolg afspraak nog behandeld. "

"Veel, ze voelde haar erg op haar gemak en vertrouwd bij jullie. "

"Mijn dochter is veel zelfverzekerder en opener geworden. Heel fijn gevoel is dit! "





Kletsspot vragen

Knip de kaartjes uit en stop ze in een pot!

Wat was het leukste dat je vandaag hebt gedaan?	Als je morgen overal naartoe mocht reizen, waar zou je heen gaan?	Waar moet je altijd om lachen?	Wat is iets dat je heel goed kunt?
Wat vind je het leukste om samen met ons te doen?	Als je een dier kon zijn, welk dier zou je kiezen?	Wat was je favoriete moment deze week?	Waar ben je een beetje trots op?
Wat zou je uitvinden als je een uitvinder was?	Wat is je lievelingseten?	Wat vind je het fijnste moment van de dag?	Met wie speel je het liefst?
Wat zou je doen als je een dag onzichtbaar was?	Wat maakt jou blij?	Waar droom je wel eens over?	Wat zou je nog heel graag willen leren?
Wat is het grappigste dat je ooit hebt meegemaakt?	Wat doe je graag als je vrij bent?	Wat zou je doen met een miljoen euro?	Wat is je favoriete spel om samen te spelen?
Wat maakt iemand een goede vriend?	Wat vind je spannend maar ook leuk?	Waar ben je dankbaar voor vandaag?	Wat zullen we snel weer eens samen doen?

Most likely to



Wie is het meest waarschijnlijk om..? Op deze pagina leer je ons team op een speelse manier beter kennen. Van grappige gewoontes tot herkenbare momenten: dit zijn onze "most likely to's".

...een geniale werkvorm bedenken vijf minuten vóór de sessie?



...een training volgen "gewoon omdat het interessant is"?



...het teamoverleg weer terugbrengen naar de kern?



...de slappe lach krijgen tijdens een serieuze bespreking?



...een nieuw notitieboek kopen terwijl de oude nog halfleeg is?



...de agenda tot op de minuut strak hebben?



...drie keer haar outfit wisselen voor een uitje?



...een to-do lijst maken van haar to-do lijst?



...zeggen “ik hou het kort” en dan alsnog tien minuten praten?



...haar telefoon zoeken terwijl ze ermee belt?



...een hele serie in één weekend uitkijken?



...een uitdaging aangaan “gewoon om te kijken of het lukt”?



...een boek schrijven?



...naar het buitenland verhuizen?





Spelletjes pagina



	6						5	
	4	7		5				
	8	1		9		7	6	3
				6	1	9	2	
7		2			5			
								1
		8	1		9	5	7	
			6	3		4		2



Spelletjes pagina

6*

 -bl	 p=b	 h=g	 +al na o, n=s
	 -p, -n	 d=n	

 m=v	 z=f, +en aan het einde	 r=m, t=n	 b=l
	 -i, s=e		

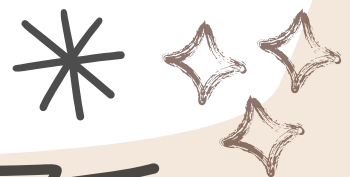


Spelletjes pagina



B	I	K	K	E	L	D	R	F	C	D	A	P	P	E	R
G	E	Z	P	O	S	I	T	I	E	F	B	L	K	Q	J
Y	I	G	P	Y	N	T	E	R	A	A	B	K	N	A	D
D	O	M	E	G	I	L	L	E	Z	E	G	E	J	I	E
R	S	P	E	L	L	E	T	J	E	G	W	L	O	Q	M
E	F	O	N	D	E	R	S	T	E	U	N	I	N	G	G
K	N	E	A	S	S	I	S	H	O	I	Y	N	G	V	N
E	Y	S	I	G	R	E	D	R	C	C	Q	E	E	E	I
Z	K	N	E	T	I	E	T	I	L	A	W	K	R	R	D
R	I	I	Y	T	A	R	D	E	N	J	A	K	E	H	E
E	N	J	O	E	E	E	O	U	H	G	N	E	N	A	O
V	D	M	A	V	I	V	R	Y	O	D	A	R	L	L	V
F	E	A	F	Z	E	O	C	C	R	C	T	P	F	E	P
L	R	L	A	G	V	N	E	N	N	A	P	S	T	N	O
E	E	C	L	J	G	E	D	A	C	H	T	E	N	H	E
Z	N	H	Q	I	D	C	S	T	A	Q	X	G	W	Q	I

BEGELEIDING BIKKEL CREATIEF DANKBAAR DAPPER
 EMOTIES GEDACHTEN GESPREKKEN GEVOEL
 GEZELLIG JONGEREN KINDEREN KWALITEITEN
 ONDERSTEUNING ONTSPANNEN OPVOEDING OUDERS
 POSITIEF PYNTER SPELLETJE VERHALEN
 ZELFVERTROUWEN ZELFVERZEKERD



Kindercoaching pYnter







Brief aan ouders



Lieve ouders,

Via deze brief willen we jullie graag een hart onder de riem steken. Ouderschap is prachtig, maar het kan soms ook een uitdaging zijn.

Het is normaal dat je als ouder soms twijfelt of je het wel 'goed genoeg' doet. Weet dat jullie liefde, aandacht en tijd voor jullie kinderen het allerbelangrijkste is. Het zijn vaak de kleine momenten van begrip, een glimlach, een knuffel of een luisterend oor die het verschil maken.

Probeer jezelf niet te vergelijken met anderen of met het idee van een 'perfecte ouder'. Een kind heeft geen behoefte aan een perfecte ouder, maar wel aan een aanwezige ouder. Er is geen handleiding voor ouderschap. Jullie doen het al goed door er elke dag te zijn voor je kind. Gun jezelf ook een moment van rust en wees niet te hard voor jezelf.

En onthoud: jullie zijn niet alleen. Zoek steun bij elkaar, praat, deel ervaringen, en weet dat het oké is om hulp te vragen.

“Ouders zijn geen superhelden, maar liefdevolle mensen die elke dag hun best doen – en dat is genoeg.”

Liefs,
Het team van pYnter



Bronnenlijst

- A-Tjak, J. (2017, Augustus). Acceptance and Commitment Therapy. *MijnBSL*, pp. 27-31.
- Bakker, M., & Rietveld, C. (2018). *Pedagogisch kader kindercentra 0–4 jaar*. Bureau Kwaliteit Kinderopvang.
- Bakker, M., & Rietveld, C. (2019). *Pedagogisch kader kindercentra 4–13 jaar*. Bureau Kwaliteit Kinderopvang.
- Brugman, I., & Bragt, M. L. (2014). *Bikkels in de dop: Voor kinderen die zelfverzekerder willen worden*. Maklu
- Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG). (z.d.). *Emoties bij kinderen: hoe ga je ermee om?* Geraadpleegd via www.cjg.nl
- Hayes, S., & Strosahl, K. &. (2006). *ACT, een experientiele weg naar gedragsverandering*. Amsterdam: Harcourt Book Publishers.
- J.A-Tjak. (2010, Januari). Acceptance and Commitment Therapy: Een nieuwe vorm van cognitieve gedragstherapie. *GZ-PSYCHOLOGIE*, pp. 10-13.
- Kind 6-12 jaar | Zelfbeeld: bewuster van verschillen | Nederlands Jeugdinstituut. (z.d.). <https://www.nji.nl/kennis/ontwikkeling/kind-6-12-jaar-zelfbeeld-bewuster-van-verschillen>
- Kohnstamm, R. (2009). *Kleine ontwikkelingspsychologie* (deel 1 & 2). Bohn Stafleu van Loghum.
- Meddens, R. (2024, 26 september). Zelfvertrouwen bij kinderen aangeboren of aangeleerd? *Psychogoed*. <https://psychogoed.nl/zelfvertrouwen-bij-kinderen-aangeboren-aangeleerd/>
- Meddens, R. (2024b, 11 oktober). Hoe vergroot je het zelfvertrouwen van je kind? 13 tips. *Psychogoed*. <https://psychogoed.nl/hoe-vergroten-zelfvertrouwen-kind/>
- Meddens, R. (2025, 23 mei). Faalangst bij kinderen: oorzaken, kenmerken en tips! *Psychogoed*. <https://psychogoed.nl/faalangst-bij-kinderen-kenmerken-tips/>
- NJi – Nederlands Jeugdinstituut. (z.d.). *Omgaan met emoties bij kinderen*. Geraadpleegd via www.nji.nl
- Ploeg, J. D. van der. (2015). *Lastige kinderen, heb jij even geluk*. Bohn Stafleu van Loghum.
- Steenefeld, M. (2017, Augustus). Interview Jacqueline A-Tjak - ACT. *Tijdschrift over Positieve Psychologie*.
- Verhulst, F. C. (2017). *De ontwikkeling van het kind*. Van Gorcum.
- Wegner, D., Schneider, D., Carter III, S., & White, T. (1987, 53). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, pp. 5-13.
- Zalm-Grisnich, V. D. (2024). Databank effectieve jeugdinterventies: beschrijving 'Je bibbers de baas'. In *Nederlands Jeugdinstituut [Report]*. <https://www.nji.nl/uploads/2024-10/uitgebreide-beschrijving-Je-bibbers-de-baas.pdf>