

AD(H)D

ZOLANG JE JE IN HET PROBLEEM VERDIEPT,
ZIE JE GEEN OPLOSSINGEN



AD(H)D

AD(H)D is een tekort in het aandachtsspectrum. Daardoor kan het zijn dat iemand geregeld warrig overkomt. Of juist overpunctueel is om controle te houden. Ook impulsiviteit, hyperactiviteit en verschillende andere kenmerken horen er bij.

AD(H)D is een diagnose op basis van gedrag, dus op basis van wat er aan de buitenkant waarneembaar is. Dit zegt dus niet wat er bij iemand van binnen gaande is. En hoe iemand dat ervaart. Veel gehoord is “het is zo druk in mijn hoofd”, maar ik hoor ook hele andere omschrijvingen!

” ER ZIJN GEEN TWEE MENSEN MET AD(H)D PRECIES HETZELFDE

Zolang iedereen vooral gelooft dat AD(H)D een probleem is, wordt “de ADHD’er” weinig uitgedaagd om te veranderen. Wil je kijken naar wat je wél kan bereiken? Dan kan je bij mij terecht voor begeleiding op maat. Na een kosteloos kennismakingsgesprek kijk ik wat nodig is en hoe wij dat gaan realiseren.

COACHING

De ervaring leert dat AD(H)D specifieke problemen oplevert met informatie verwerken (dingen niet af maken, geen rust ervaren in je hoofd en/of lijf, etc.). Ook zijn er sociale problemen (gepest in de schooltijd, vriendschappen, opvoeding etc.). Ik probeer in de coaching een gebalanceerd evenwicht te vinden tussen oorzaak en gevolg. Daarom bied ik verschillende vormen van begeleiding aan. En kijk ik wat er bij het kind, de jongere of de volwassene en zijn omgeving past.

4-12 JARIGEN

De kern van mijn coaching voor basisschoolleerlingen is dat het kind en ik werken aan zijn kwaliteiten die zijn zelfbeeld versterken. Hierdoor groeit het zelfvertrouwen en kan het kind (emotioneel) meer aan waardoor ongewenst gedrag vermindert. En er meer complimenten en positieve acties volgen.

” WAT JE WATER GEEFT GROEIT EN BLOEIT

In mijn benadering bespreken we dan ook wat de beste aanpak is: werken met het kind zelf of juist met de ouders. Dit laatste werkt heel goed vanuit de gedachte om het kind zo min mogelijk te belasten met een etiketje. En soms een combi. Het kind wordt begeleid bij zijn prikkelverwerking en functioneren. De ouders krijgen tools om het kind beter te kunnen (aan)sturen. Want het is geweldig als je met je eigen gedrag direct of indirect invloed kan hebben op je kind. Door te leren hoe je met je eigen communicatie je kind kan sturen, hoe je als voorbeeld kan functioneren. Door te begrijpen hoe de wereld in het hoofd van je kind eruit ziet, krijg je krachtige instrumenten in handen. Want elk gezin vormt een systeem op zich waarbij iedereen elkaar bedoeld én onbedoeld beïnvloedt. Jij kunt als ouder veel doen om je kind bij te staan bij het omgaan met AD(H)D. En hoe beïnvloedt dat jullie (de ouders) en de eventuele andere kinderen?



12-18 JARIGEN

We kijken samen naar wat wel werkt voor jou. En wat werkt, blijf je vooral ook doen. Daar waar jij ontevreden bent, gaan wij samen aan de slag.

Bij het kennismakingsgesprek bespreken we welke aanpak het beste past bij jou vraag. Liggen de vragen meer op vaardigheden-niveau, zoals beter omgaan met studeren, overzicht creëren, motivatievraagstukken etc. Of op vragen met een diepere persoonlijke laag, bijvoorbeeld rondom emoties, zelfvertrouwen of opgebouwde mentale bagage dan vraagt dat natuurlijk een andere aanpak. Het komt ook voor dat ik een combinatie maak van coaching op vaardigheden en coachen rondom persoonlijke thema's. Dit altijd in overleg met jou.



LEERKRACHTEN

Voor alle kinderen gelden de basisbehoeften: veiligheid en acceptatie (relatie), zelfstandigheid en eigen keuzes mogen maken (autonomie), naast een positief zelfbeeld (competentie). Leraren kunnen op een aantal manieren tegemoet komen aan deze behoeften, in de interactie met het kind, in de instructie en de klassenorganisatie.



Deze punten zijn de belangrijkste aspecten in de onderwijssituatie. Bij zorg op school wordt duidelijk dat ouders, collega's en IB'ers behulpzaam kunnen zijn bij het aandragen van werkzame aanpakken, voor het welbevinden van de leerling. De leerling en/of leerkracht wordt begeleid.

WERKWIJZE

In mijn coaching gebruik ik verschillende praktijk-gerichte psychologische methodes om te helpen de symptomen te verminderen en meer grip en inzicht te krijgen op de eigen denk- en voelprocessen. Daarbij werk ik vanuit een model dat véél meer kijkt naar mogelijkheden dan naar tekortkomingen.

Zo maken wij, samen een plan dat afhankelijk van de coachvraag strakheid en duidelijkheid biedt of juist ruimte voor afwijken. Het kan zijn dat ik een combinatie voorstel van verschillende begeleidingsvormen. Bijvoorbeeld kindercoaching samen met school en/of met persoonlijke oudercoaching.

Spreek mijn werkwijze jou aan, neem dan contact op. Een kennismakingsgesprek is gratis en verplicht tot niets. Je krijgt informatie over mijn manier van coachen én als wij daar beiden vertrouwen in hebben maken we afspraken hoe we verder gaan.



VOLWASSENEN

Het doel van mijn coaching is het rustiger laten worden in jouw hoofd en lijf. Je bent geen adhd'er, je hebt het. Naast héél veel andere kwaliteiten! In mijn coachopleiding gevolgd bij het ADHD-centrum Zuid-Holland, heb ik zelf ook ervaren dat mijn ADHD klachten aanzienlijk zijn verminderd door beter grip te krijgen op de processen die in mijn hoofd plaats vinden. En dat gun ik jou ook! Een betere balans tussen jouw hoofd en hart geeft meer rust en ontspanning, met als gevolg dat als jij nu iets anders doet dan je deed, je ook iets anders krijgt dan je altijd kreeg.



NATASJA KONTER

TEL. 06 26 15 81 95

E-MAIL natasja@balanskompas.nu

WEBSITE www.balanskompas.nu

ADRES Dennenlaan 3
3739 KL
Hollandsche Rading