



# Gouden tips

bij het opvoeden van  
jouw hooggevoelig kind

---

Een gids voor ouders  
van hooggevoelige kinderen

[www.kindercoachlijn.nl](http://www.kindercoachlijn.nl)

# Ebook van de Kindercoachlijn



[www.kindercoachlijn.nl](http://www.kindercoachlijn.nl)

---

Een gids voor ouders  
van hooggevoelige kinderen

[www.kindercoachlijn.nl](http://www.kindercoachlijn.nl)

# Inleiding

Lieve lezer,

Wat fijn dat je het eerste gratis ebook van de Kindercoachlijn gedownload hebt!

In dit ebook geven alle coaches van de Kindercoachlijn gouden tips vanuit hun eigen expertise en ervaring voor het opvoeden van jouw hooggevoelig kind.

De Kindercoachlijn is opgericht om ouders op een laagdrempelige en snelle manier te voorzien van praktische tips en een luisterend oor. We zijn een netwerk van Kindercoaches die kijken naar de behoefte achter het gedrag.

Naast onze telefonische hulplijn, waar je terecht kunt voor coaching en advies, delen we ook veel tips op Facebook en Instagram.

Op pagina 5 & 6 vind je de coaches van de Kindercoachlijn, hun doorkiesnummer voor de telefonische hulplijn en de bladzijdes waar je meer informatie en hun tips kunt vinden. Op de volgende pagina vind je meer info over hoe je de Kindercoachlijn kunt bereiken.

Veel leesplezier!  
Team Kindercoachlijn



# Hoe werkt de Kindercoachlijn?

Op onze website vind je een overzicht van al onze Kindercoaches, inclusief hun specialismen en doorkiesnummer. Als je meer informatie wilt over één van de coaches, klik je via haar foto door naar haar persoonlijke pagina.

De coaches die direct telefonisch beschikbaar zijn, hebben een groen lampje. Wil je een coach spreken die niet beschikbaar is? Mail dan naar [support@kindercoachlijn.nl](mailto:support@kindercoachlijn.nl) om een belafspraak in te plannen.

Coach gekozen? Bel 0900-77 77 799 en wacht op de instructie alvorens je het 2-cijferige doorkiesnummer intoetst van de coach die je wilt spreken.

Bellen kost €0,95 per minuut. Je betaalt alleen de tijd die je belt en jij bepaalt de duur van het gesprek. Je kunt van tevoren ook credits\* kopen: 25 of 50 belminuten. Dan betaal je €0,90 per minuut. Opwaarderen is altijd mogelijk.

De gesprekken zijn vertrouwelijk en je zit nergens aan vast!

Voordelen van de Kindercoachlijn:

- Snel contact met een Kindercoach
- Direct praktische tips en deskundig advies
- Gericht op de behoefte achter het gedrag



\* Bellen vanuit België? Dat kan! De kindercoachlijn is ook te bereiken vanuit België met vooraf gekochte credits.



# Inhoud



Stefanie Veld  
Katwijk aan Zee  
Nr. 05

BLZ 7



Nathalie Roegiers  
Sleidinge België  
Nr. 12

BLZ 10



Josanne Witjes  
Ugchelen  
Nr. 07

BLZ 13



Ingeborg Schell  
Apeldoorn  
Nr. 21

BLZ 16



Vanessa van der Sommen  
Ulvenhout  
Nr. 08

BLZ 18



Natasja Esmeijer  
Zelhem  
Nr. 10

BLZ 21



Jes Ossentjuk  
Apeldoorn  
Nr. 18

BLZ 24



Marilyn van Rheenen  
Nieuwe Wetering  
Nr. 23

BLZ 27



Heleen Whien  
Amersfoort  
Nr. 02

BLZ 29



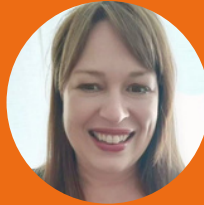
Nathalie Grinwis  
Hellevoetsluis  
Nr. 17

BLZ 32



Diana Lobbezoo  
Halsteren  
Nr. 01

BLZ 35



Ilja Lobbert  
Hoogerheide  
Nr. 03

BLZ 38



# Stefanie Veld

Coachpraktijk Stefanie  
Katwijk aan Zee



0900-777799 doorkiesnummer 05

Ik ben Stefanie Veld, getrouwd met Maarten en moeder van twee prachtige kinderen (en mooie spiegels...😊 ) Thijs en Sanne.

Ik woon in Katwijk en ben dan ook regelmatig op het strand te vinden. Ook het bos vind ik een heerlijke plek om te wandelen. Naast wandelen verslind ik boeken, vind ik de invloed van voeding op ons welzijn mega interessant en drink ik liters thee!

In mijn praktijk coach ik gevoelige kinderen en hun ouders. Mijn missie is om zoveel mogelijk ouders en kinderen te helpen weer vertrouwen te hebben in zichzelf en te helpen begrijpen hoe ze kunnen omgaan met én genieten van hun gevoeligheid! Ontspannen en met plezier opvoeden, in verbinding met jezelf en met je kind.

## **Specialismen:**

- Hooggevoelig | hoogsensitief
- Hooggevoelig en strong-willed
- Oudercoaching

## **Thema's:**

- Overprikkeling
- Faalangst
- Woede aanval | driftbui
- Systemisch werk

[www.kindercoachlijn.nl/stefanie-veld](http://www.kindercoachlijn.nl/stefanie-veld)



## Tips van Stefanie

Vaak lijkt het alsof een boze bui vanuit het niets ontstaat. Je kind krijgt zijn of haar drinken in de verkeerde kleur beker, zijn broertje of zusje kijkt naar hem, jij kauwt te hard...

Boosheid vertelt ons dat er iets is wat om aandacht vraagt. Natuurlijk begrijp ik helemaal dat jij het niet fijn vindt om met een tierend, stampend kind van het schoolplein af te lopen. Maar in de kern, kan de boosheid ons veel leren. Het is een teken dat het emmertje van jouw kind overvol zit. En overstroomt. Om weer ruimte te creëren. De boosheid komt dus niet door dat kleine (in jouw ogen) onbenullige dingetje, maar is een opeenstapeling van prikkels en indrukken die nog niet verwerkt zijn.

Mijn tip is, kijk eens terug naar wat er vóór de boze bui gebeurde. Hoe was de ochtend ervoor? Of hoe waren zelfs de dagen ervoor? Je zult merken dat je steeds meer de rode draad zult herkennen. Wat kost energie, wat geeft energie? Wat zorgt voor overprikkeling, wat zorgt voor ontlading en ontspanning? Hoe meer je de rode draad herkent, hoe makkelijker het bijsturen wordt. En hoe minder boze buien jouw kind zal hebben.





## Tips van Stefanie

Schenk ook aandacht aan hoe jij als ouder in je vel zit. Hoogsensitieve kinderen pikken de emoties van anderen heel snel op. En dat kan je ook weer terugzien in hun gedrag. Een opstelling kan inzicht geven in hoe de dynamiek binnen jullie gezin is. En in wat jouw kind nodig heeft om zich fijn te voelen.

Lijkt het je fijn om eens te sparren over jouw situatie? Of om meer inzicht te krijgen in waar het gedrag van jouw kind vandaan komt? En van daaruit meer rust in jouw gezin te gaan brengen? Ik denk graag met je mee. Je kunt via de site van de Kindercoachlijn een afspraak met mij maken.

Groetjes Stefanie

# Nathalie Roegiers

Flow Motion Coaching  
Sleidinge België



0900-777799 doorkiesnummer 12

Mijn naam is Nathalie en ik voel goed aan wat er nodig is om terug rust en harmonie te creëren bij jezelf, je kind en je gezin.

Kinderen tonen in hun gedrag vaak dat het niet goed met ze gaat. Gedrag dat wij ongepast of ongewenst noemen en voor hen een manier is om gezien en gehoord te worden.

Wanneer jij graag meer duidelijkheid wil over waarom jouw kind bepaald gedrag laat zien en wat je kan doen om je kind te helpen, kan je bij mij terecht.

Samen zoeken we naar inzichten in wat er zich nu precies voordoet en wat je kind nodig heeft.

Van daaruit ontstaan antwoorden die opnieuw voor rust en verbinding in je gezin zorgen.

## **Specialismen:**

- Hooggevoelig | hoogsensitief
- Gezinscoaching
- Oudercoaching

## **Thema's:**

- Overprikkeling
- Opstandig gedrag
- Rust en ontspanning



## Tips van Nathalie

Vele ouders hebben een druk leven. Jij waarschijnlijk ook? Doordat we voortdurend zo druk bezig zijn, vinden we niet altijd de tijd om echt te verbinden met onze kinderen. We willen het wel, maar zijn soms zo moe, met andere dingen bezig,... Ook kinderen vinden dat vaak heel moeilijk. Ze voelen goed aan of er spanning of gezelligheid in de lucht hangt of wanneer ouders met hun gedachten ergens helemaal anders zijn. Bij het werk, boodschappenlijstjes, het eten klaarmaken, anders issues, enz.

Kinderen hebben verbinding nodig om zich veilig en geborgen te voelen. Wanneer die verbinding wegvalt, proberen ze die te herstellen. Elk kind doet dat op zijn of haar manier: jengelen, roepen, huilen, je achterna lopen, enz.

Het is natuurlijk onmogelijk om elk moment van de dag 100% aanwezig te zijn voor en bij je kind. Wel kan je de verbinding versterken door regelmatig tijd vrij te maken om met je volledige aandacht bij je kind te zijn. Plan regelmatig een momentje, 15 min., 30 min., wat voor jou haalbaar is, om exclusieve tijd voor je kind te maken. Luister wat je kind te vertellen heeft of geniet van het lekker gezellig dicht bij elkaar zitten en knuffelen, ga buiten ravotten, wat dan ook. Laat het vooral uit je kind komen.



## Tips van Nathalie

Zo'n momentje kan je rustig afsluiten door nog iets samen te doen, zoals vb.: "Het is tijd om het eten klaar te maken. Kom, we gaan samen aardappelen schillen?" of "Het is bijna bedtijd, kom, we gaan samen onze tanden poetsen.". Nodig je kind uit om samen iets te doen. Op die manier maak je de overgang naar het verder doen wat nodig is zachter en blijven jullie toch in verbinding. Heerlijk hoe het samen zo gezellig kan zijn.

Eens jullie het gewend zijn, is het misschien niet meer nodig om die exclusieve tijd vrij te maken, maar kunnen jullie de verbinding aangaan door samen dingen te doen voor jullie gezin. Je kind voelt zich betrokken en belangrijk en jij voelt je een gelukkige ouder.

Krijg je graag meer tips over hoe je de verbinding met je kind kan versterken? Maak dan gerust een belafsprak via onderstaande link en ik denk graag met je mee.

Veel liefs,  
Nathalie

# Josanne Witjes

Voedingsmama

Ugchelen



0900-777799 doorkiesnummer 07

Wist je dat darmen en brein verbonden zijn, en voeding hiermee invloed heeft op emoties en gedrag?

Als kind heb ik aan den lijve ondervonden hoe groot de impact van voeding is op o.a. je energieniveau en je humeur. En dat voeding en eetgedrag een belangrijke rol spelen bij hooggevoeligheid

Als kindervoedingscoach begeleid ik gezinnen naar een gezond voedingspatroon. Zodat iedereen zowel letterlijk, als figuurlijk lekker in zijn vel zit.

Samen kijken we naar wat werkt binnen jullie gezin. Daarbij besteden we aandacht aan wat optimale voeding is, hoe je omgaat met het (onwenselijke) eetgedrag van je kind en hoe je een nieuw voedingspatroon inpast in de dagelijkse routine. Praktisch voedingsadvies dus.

## **Specialismen:**

- Voeding
- Eetgedrag
- Emotie-eten

## **Thema's:**

- Kindervoeding
- Orthomoleculair adviseur
- Kleintjesmethode





## Tips van Josanne

Strijd aan tafel? Laat het los. Je kind proberen te dwingen om te eten, op welke manier dan ook, werkt averechts (zeker bij hooggevoelige en strongwilled kinderen). Met de volgende tips stimuleer je gezond eetgedrag wél:

- Betrek je kind bij de maaltijd door je kind mee te laten helpen met boodschappen doen, koken en de tafel dekken. Kijk hierbij wat binnen de mogelijkheden van je kind ligt; misschien kan je kind al komkommer snijden (bijv. met een Kidikutter) of helpen met het wassen van de broccoli. Waar het om gaat, is dat je kind betrokken is bij het proces.
- Geef je kind een gezonde keuze. Laat je kind mee-bepalen wat er op tafel komt, door een keuze te geven voor verschillende gezonde opties: wil je broccoli of sperziebonen eten? En zorg dat er altijd iets (gezonds) vertrouwds op tafel staat, waarvan je weet dat je kind het lust en eet. De drempel is een stuk lager om iets nieuws te proberen wanneer er al gegeten wordt.
- Laat je kind zoveel mogelijk zelf doen: zelf opscheppen, zelf smeren, zelf snijden. Eten wordt een stuk leuker als je het zelf mag doen. Veel kinderen vinden het daarnaast een feest om eten te versieren, dippen of gieten.



## Tips van Josanne

- Maak bijvoorbeeld een smoothiebowl en laat je kind die versieren met kokosrasp, gehakte nootjes, banaan in plakjes, vers fruit of cacaonibs. Of snijd rauwkost in repen en laat dippen in hummus, olijfolie, notenpasta of pesto.

En last but not least: blijf rustig! De nadruk leggen op eten, zorgt voor spanning rondom eetmomenten. Dreig of beloon niet en vel geen oordeel (ook geen 'wat heb je goed gegeten'). Oftewel: zet het bord eten op tafel, zeg 'eet smakelijk' en laat het daarbij.

Uiteraard is je kind uitleg geven over gezonde voeding en waarom het zo belangrijk is, geen probleem en zelfs heel zinvol. Doe dit buiten maaltijden om en laat je kind zien waar eten vandaan komt, door een pluktuin of boerderijdag te bezoeken.

PS Wat we eten speelt een grote rol bij hoe we ons voelen en in hoeverre we in staat zijn om prikkels te verwerken. Zeker hooggevoelige kinderen zijn vaak gevoeliger voor bepaalde voedingsmiddelen (suiker, E-nummers, kunstmatige geur-, kleur-, smaak- en zoetstoffen, maar ook koemelk en gluten). Voor hen is het extra belangrijk om zo min mogelijk bewerkte voeding te eten.

# Ingeborg Schell

Gewoon Ingeborg  
Apeldoorn



0900-777799 doorkiesnummer 21

Mijn naam is Ingeborg en ik ben gespecialiseerd in het ouder-en-kind coachen bij scheiding, autisme en hechting.

Bij een scheiding ga je als partners uit elkaar, maar ouders van de kinderen blijf je altijd. Ik help je graag hier een goede weg in te vinden door een luisterend oor te bieden en mee te denken.

Over autisme is genoeg te vinden wat kan helpen, maar vind maar eens de passende oplossing die goed voelt. Ook daarmee help ik je graag op weg.

## **Specialismen:**

- Ouder | kind coaching
- Autisme
- Hechting

## **Thema's:**

- Scheiding
- Structuur
- Veiligheid | rust



## Tips van Ingeborg

De diverse Essentiële oliën zijn voor mij en mijn dochter heel belangrijk gebleken.

- Waar mijn dochter voorheen halverwege de dag al een vol hoofd had, kan ze nu de hele dag vaak door.
- Waar inslapen en doorslapen al jaren een probleem was, gaat dat nu met de olie goed.
- Stesssituaties waren voor mijn dochter lastig, tot ze de stress-away olie ontdekte.
- Waar ik zelf al jaren last had van pijn klachten, waren die door het gebruik van een olie mix zo goed als weg.
- Ik gebruik het ook dagelijks in mijn water, om de afvalstoffen goed af te laten voeren.

En zo zijn er meerdere momenten en situaties te bedenken waar wij de olie in zetten.

Dit wil ik dus anderen zeker aanraden. Het beste effect krijg je overigens als je je persoonlijk laat adviseren.

Daarmee kan ik helpen, om te kijken wat persoonlijk het meest passend zal zijn.

# Vanessa van der Sommen

Happy-Nes Kindercoachling  
Ulvenhout



0900-777799 doorkiesnummer 08

Mijn naam is Vanessa en ik ben gespecialiseerd in hooggevoeligheid/hoogsensitiviteit.

Van kinds af aan merkte ik dat ik me anders voelde. Ik was vroeger ook een erg verlegen meisje. Tijdens het volgen van de kindercoach opleiding viel voor mij pas het kwartje dat ik hooggevoelig ben en toen hoorde ik ook dat ik goed ben zoals ik ben. Deze boodschap kwam bij mij erg binnen en deze boodschap wil ik graag aan alle kinderen en ouders overbrengen. Wat had ik graag als jong meisje geweten dat ik hooggevoelig ben, zodat ik er toen de nodige handvatten voor kon toepassen.

Bel mij gerust wanneer je vragen hebt over hooggevoeligheid en hoe je hier het beste mee om kunt gaan; ik help je graag!

## **Specialismen:**

- Hooggevoelig | hoogsensitief
- Ouder-kind coaching
- Mindfulness

## **Thema's:**

- Rust | ontspanning
- Overprikkeling | prikkelverwerking
- Emoties herkennen | verwerken

[www.kindercoachlijn.nl/vanessa](http://www.kindercoachlijn.nl/vanessa)





## Tips van Vanessa

Jouw kind is overprikkeld en laat juist ongeremd bij jou als ouder alle emoties zien die er op dat moment zijn. Doordat jouw kind zich veilig bij jou voelt, durft hij/zij zich te laten zien en kan zich ontladen in een veilige omgeving.

Ieder kind is uniek dus kijk vooral ook welke tip voor jouw kind helpt.

### Tip 1. Ga de natuur in

In de natuur kan je kind zijn hoofd echt leeg maken. Laat je kind lekker rennen of wandelen. Als oefening kun je je kind zijn zintuigen laten gebruiken. Wat hoor je, wat voel je, wat zie je, wat ruik je en wat proef je? Luister maar eens naar de geluiden om je heen (van vogels of het ritselen van de blaadjes aan de bomen), voel eens aan een boom, kijk eens met al je aandacht naar een blad van een boom, sta eens stil en adem diep en rustig in en merk op wat je ruikt en doe eens gek en bijt eens in bijvoorbeeld een eikeltje. De overprikkelde aandachtsgebieden in onze hersenen laden weer op en het lijf van jouw kind komt weer tot rust.

Trampoline springen helpt ook heel goed om te ontprikkelen.



## Tips van Vanessa

### Tip 2. Gebruik sensorisch materiaal

Sensorisch materiaal helpt jouw kind om te kalmeren, het werkt ontspannend en het ontprikkelt. Laat vooral jouw kind lekker zijn gang gaan, want zelf weten ze wel wat ze leuk en fijn vinden om te spelen.

Voorbeelden van sensorisch materiaal zijn:

- Bak met droge witte bonen, linzen, erwten of gekleurde rijst i.c.m. speelgoedieren en/of playmobielpoppetjes
- Kinetisch zand, Super Sand of MadMattr
- Bak met waterbeads/waterparels en laat je kind met zijn handen er doorheen gaan.

### Tip 3. Ademhalingsoefeningen

Door rustig in- en uit te ademen door je neus komt je lijf weer meer tot rust. Gebruik hiervoor je buikademhaling. Door 4 tellen in te ademen, 2 tellen je adem vast te houden en daarna gebruik je 4 tellen om uit te ademen. Dit doe je minimaal 5 keer achter elkaar. Bij de inademing stel je je voor dat in je buik een ballon zit die je vol blaast met lucht. Bij de uitademing loopt de ballon weer leeg en wordt je buik weer plat.

Veel plezier met deze tips en ik hoor graag welke tip helpt voor jouw kind.

# Natasja Esmeijer

Beeldig Brein  
Zelhem



0900-777799 doorkiesnummer 10

Ik ben Natasja en ik ben gespecialiseerd in beelddenkers in het onderwijs.

Ik begeleid kinderen en pubers die in het onderwijs vastlopen; waarom gaat het op school niet goed, wat kan ik van school verwachten en hoe kan ik mijn kind of puber ondersteunen en inzicht geven in zijn of haar denkproces. Ook voor jezelf als hooggevoelige, beelddenkende ouder kun je bij mij terecht.

Ik heb inmiddels 2 boeken geschreven; 'Beelddenkers.... als kwartjes vallen' voor ouders en leerkrachten en voor kinderen zelf: 'Allergisch voor Moeten' Leesbaar vanaf 11 jaar.

## **Specialismen:**

- Hooggevoelig | hoogsensitief
- Onderwijs; beelddenken | rekenen
- Pubers

## **Thema's:**

- Anders denken
- Leerproblemen
- Opvoeding algemeen



## Tips van Natasja

Ongewenst gedrag komt vanuit een behoefte. Veel hooggevoelige kinderen zijn beelddenkers. Beelddenkers zijn creatief, gevoelig maar hebben ook een grote behoefte aan autonomie. Zelf mogen beslissen hoe hun leventje eruit ziet. Niet omdat ze niet willen luisteren maar omdat hun hoofd anders met informatie omgaat. Dat maakt ze Allergisch voor Moeten.

Het gedachteproces van beelddenkers gaat heel anders dan dat van taaldenkers. Dat merk je in de opvoeding maar zeker ook op school. Beelddenkers kunnen hun intelligentie niet inzetten voor goede schoolprestaties, ze stoppen hun energie in aanpassen en compenseren en lopen vast op het automatiseren en reproduceren. Hun brein werkt via associëren en begrijpen en vindt zijn eigen weg naar de oplossing en kan weinig met de aangeboden stapjes. Eerst moeten ze in hun hoofd het plaatje rond hebben van wat de bedoeling is van een opdracht voordat ze aan die opdracht kunnen beginnen, terwijl op school juist steeds kleine beetjes informatie gegeven worden die stuk voor stuk geautomatiseerd moeten worden. Dat botst en zorgt voor frustratie en het idee dat ze dom zijn.



## Tips van Natasja

Een kind dat steeds moet aanpassen en niet begrepen wordt laat thuis, of op school, gedrag zien dat niet gewenst is. Dat komt niet voort uit onwil maar uit onmacht en frustratie. Zorg dat je kind zich begrepen voelt, door jou als ouder maar ook door de leerkracht, en het moeilijke gedrag zal verdwijnen en je kind kan laten zien wat het kan. Weten hoe jij leert is een van de basisvaardigheden die een kind op de basisschool zou moeten leren (en wat voor beelddenkers vaak niet het geval is).

Mijn tip: ga altijd na hoe jouw kind met informatie omgaat. Is het een taaldenker of beelddenker? En welke zintuigen zijn dominant? Dat maakt namelijk een enorm verschil in hoe jouw kind leert en presteert.

Beelddenken alleen maakt niet wie jouw kind is, dat is een samenspel van dominantiepatroon, neurodiversiteiten en alle andere eigenschappen die een kind van nature bezit samen met wat wij, als volwassenen, erin stoppen.

Maak gerust een afspraak om te bepalen hoe jouw kind leert en hoe het dominantiepatroon eruit ziet. Dat is het begin van de handleiding voor jouw specifieke kind, een handboek dat niet overeenkomt met de gangbare opvoedboekjes.



# Jes Ossentjuk

Hét Opvoedhuys  
Apeldoorn



0900-777799 doorkiesnummer 18

Mijn naam is Jes en vanaf het moment dat ik voor de 1e keer moeder werd ben ik me gaan verdiepen in het ouderschap. Ik observeerde mijn kind en deed wat intuïtief goed voelde. Dat was niet altijd makkelijk in een wereld waar iedereen om me heen de dingen zó anders deed. Heel diep van binnen voelde ik wel dat het juist was voor mijn kind om te doen wat ik deed. Maar ik was ook regelmatig onzeker, meer aan de oppervlakte, omdat ik verder niemand kende die op dezelfde manier naar kinderen keek als ik. Toch bleef ik mijn hart en mijn innerlijke wijsheid volgen. Dat heeft ertoe geleid dat ik nu 3 krachtige kinderen heb die al heel goed weten wie ze zijn en wat ze wel en niet willen. Dat is iets dat ik ieder kind met heel mijn hart gun! Volg je eigen innerlijke weten. Opdat je altijd authentiek en autonoom mag blijven!

## **Specialismen:**

- Hoogbewuste kinderen
- Straffen & belonen
- Bewust ouderschap

## **Thema's:**

- Meidenvenijn
- Anders kijken naar je kind
- Democratisch onderwijs



## Tips van Jes

Stop met opvoeden.  
Begin met begeleiden.

We denken vaak dat we als ouders "allerlei informatie in ons kind moeten stoppen" opdat het een "goede" volwassene gaat worden.

Maar dat hoeft helemaal niet. Sterker nog: beter van niet. Want dan geven we met name ons eigen leerproces door en dat is niet in het belang van ons kind.

Kinderen zijn vanaf de geboorte een "eigen mens" met een eigen blauwdruk.

Die kennen wij niet en die gaan we ook niet 100% kennen.

Dat geeft niet, ieder mens loopt een eigen pad.

Daarom is het zo waardevol om dat pad náást je kind te lopen.

Waarbij je uitsluitend jouw persoonlijke ervaringen kunt delen.

Om vervolgens het kind eigen beslissingen te laten nemen.

Van waaruit eigen ervaringen van henzelf komen.



## Tips van Jes

En hoe groot jouw bijdrage hieraan als ouder is, is uiteraard afhankelijk van de leeftijd van je kind.

Maar al vanaf heel erg klein is het van belang voor het kind, dat deze de eigen stem mag gebruiken. In iedere situatie.

Dat het zich gezien en gehoord voelt.

Zodat het zich kan blijven ontwikkelen als uniek, authentiek en autonoom wezen.

Hun hele leven lang.

# Marilyn van Rheenen

Hug my Spirit

Nieuwe Wetering



0900-777799 doorkiesnummer 23

Tijdens mijn verschillende studies en werkervaring heb ik gemerkt dat hooggevoelige kinderen vaak tussen wal en schip vallen. Ze komen moeilijk mee in de klas, zijn een "stoorzender" voor de leerkracht of komen thuis moeilijk mee waardoor de sfeer niet goed is. Al snel krijgen deze kinderen een stempel opgedrukt en is er geen plaats meer voor hun eigen gevoelens. Omdat deze kinderen zich moeilijk verstaanbaar kunnen maken of hun gevoelens en emoties niet willen of kunnen laten zien, werk ik op een andere manier; namelijk op energetisch niveau. Via deze weg krijg ik de juiste informatie op een veilige en respectvolle manier door en kan ik de juiste behandeling of oplossing inzetten.

## **Specialismen:**

- Healing / reading
- Hooggevoelig en strong-willed
- Oudercoaching

## **Thema's:**

- Pestgedrag
- Prikkelverwerking
- Opstandig gedrag



## Tips van Marilyn

Terugdenkend aan mijn eigen jeugd en nu nog, is onrecht een belangrijk punt in mijn leven.

Ik zie en herken dit punt ook bij mijn zoontje.

Hooggevoelige kinderen kunnen totaal niet tegen het gevoel van onrecht of machtsstrijd. Ze willen het gevoel hebben gelijk te zijn aan anderen en dus ook aan ouders en opvoeders.

Zodra een kind het gevoel heeft dat het moet luisteren en het in een hoek geduwd wordt, kan dit een naar gevoel geven. Hooggevoelige kinderen reageren namelijk sterk vanuit hun emotionele kant. Ze zijn gevoelig voor sfeer. Ben je zelf gestresst door een ervaring thuis of op je werk? Geheid dat je hoog gevoelige kind dit aanvoelt en het overneemt en dat uit zich in een enorm drama, driftbui of ineens een huilbui over iets "kleins".

Probeer niet de strijd aan te gaan maar je kind het gevoel te geven dat het ook een eigen mening mag hebben en mee mag praten over beslissingen die hem of haar ook aangaan.

Hooggevoelige kinderen zijn vaak erg wijs en kunnen erg verrassend uit de hoek komen wanneer je dit een kans geeft.

# Heleen Whien

De Waterlelie

Amersfoort



0900-777799 doorkiesnummer 02

Mijn naam is Heleen Whien.

Na jarenlang werkzaam geweest te zijn binnen de kinderopvang ben ik de opleiding gaan volgen tot kindercoach bij Sonnevelt Opleidingen.

Door onze eigen kinderen leerde ik dat kinderen die op hun vurige karakter vastlopen soms behoefte hebben aan een hele andere benadering dan de algemene opvattingen over opvoeden. Ik werk met verschillende methodes en kijk naar wat aansluit bij het kind. Inmiddels ben ik mij ook aan het ontwikkelen tot kind- en gezinscoach.

## **Specialismen:**

- Hooggevoelig en strong-willed
- Energetisch en holistisch coachen
- Ouder- en kind coaching

## **Thema's:**

- Prikkelverwerking
- Slaapproblemen
- Zelfbeeld





## Tips van Heleen

Voor je SW kind is het heel fijn om voor het slapengaan de focus van het hoofd naar het lichaam te brengen. Dat heeft vaak een direct ontspannende werking.

Doe het gezellig samen; jij doet het voor en zegt het hardop en je kind volgt je voorbeeld.

Als eerste ga je samen lekker naast elkaar liggen en doe je allebei je ogen dicht.

Je let even op je ademhaling en vraagt je kind dit ook te doen.

Rustig inademen..... en rustig uitademen en probeer samen de ademhaling wat te vertragen.

Dan vraag je je kindje of het de aandacht naar de voetjes wil brengen en alle teentjes te bewegen; heel zachtjes....

Dan ga je steeds een stukje naar boven en vraag je je kind om met de aandacht daarin mee te gaan. Wordt je kind drukker / beweeglijker, dan begin je steeds weer bij de voetjes opnieuw.

Je gaat met de aandacht naar de knieën, bovenbenen, billen, buik, borst, schouders, armen en handen, nek en hoofd...



## Tips van Heleen

Daarna vraag je je kindje om de dekens goed te voelen op het lichaam en de matras goed te voelen; hoe ligt het op de matras...

En afsluitend adem je samen nog een paar keer in en uit en vraag je je kind om uit rustig uit te blazen net als dat het door een rietje blaast.

Een kus of knuffel ter afsluiting en je zal merken dat je kindje veel rustiger is en wellicht al aan het gapen is gegaan...

Welterusten kleintje

# Nathalie Grinwis

Kinder-en jongerencoach  
Hellevoetsluis



0900-777799 doorkiesnummer 17

Ik ben Nathalie: Jongerencoach, hooggevoelig persoon en ervaringsdeskundige op het gebied van woede , angsten, overprikkeling , destructief gedrag en verschillende psychische problematiek.

Ik ben gespecialiseerd in het helpen van kinderen, jongeren, jongvolwassene die vast lopen met zichzelf, omgeving en de huidige systemen.

Ook begeleid ik ouders om inzicht te krijgen op het gedrag van hun kind en geef ik tools hoe daar mee om te gaan.

Bel gerust voor een gesprek, ik help je graag.

## **Specialismen:**

- Hooggevoelig en strong-willed
- Tieners | pubers | jongvolwassenen
- Ouder- kind coaching

## **Thema's:**

- Opstandig gedrag
- Woedeaanval | drifbui
- Faalangst | angs



## Tips van Nathalie

Samen met mijn 2 meiden ben ik continue op zoek naar manieren om te ontprikkelen.

Alledrie zijn wij supergevoelig voor externe prikkels en we hebben al heel veel mooie manieren bedacht.

Voor ons werkt het heel goed om via beweging onszelf te ontladen en de volgende tips wil ik je niet onthouden:

- Yogaswing

Thuis heb ik een yogaswing laten plaatsen. Het zit goed bevestigd aan het plafond en een van mijn dochters gebruikt het dagelijks om yogaoefeningen in te doen.

- Suppen:

Suppen op het water is een soort peddelsurfen. Je probeert je balans te bewaren en maakt steeds dezelfde beweging met de peddel om vooruit te komen. Je kabbelt heerlijk ontspannen op het water en toch heb je een vorm van beweging erbij doordat je spieren moeten balanceren.



## Tips van Nathalie

- Verf smijten:

Bij de Action koop ik goedkope doeken en verf en neem ik de meiden mee de buitenlucht in om een locatie te zoeken waar niemand last van ons heeft waar we heerlijk verf op het doek gaan smijten. Het komt tot geweldige kunst en het zorgt voor een fantastisch gevoel van loslaten via hard gooien en smijten van verf op het doek!

Veel succes !

# Diana Lobbezoo

Diana Gezin-en Kindercoacing  
Halsteren



0900-777799 doorkiesnummer 01

Mijn naam is Diana Lobbezoo en ben Gezins- en Kindercoach. Ik ben als kindercoach begonnen maar al snel kwam ik er achter dat een kind de spiegel van het gezin is. Daarom ben ik verder gaan studeren als gezinscoach en merk daardoor dat ik veel meer het hele plaatje kan zien.

In mijn praktijk begeleid ik veelal hooggevoelige mensen die denken dat ze raar zijn, net als ik jaren geleden dacht over mijzelf. Maar zij mogen leren deze eigenschap te omarmen en daar werk ik met heel mijn hart aan mee.

Ik heb mij daarnaast verdiept in trauma verwerking en werk met een methode die vanuit de emdr is geboren. In mijn praktijk heb ik al veel mooie resultaten gezien.

## **Specialismen:**

- Hooggevoelig en strong-willed
- Ouder-en kind coaching
- Gezinscoach

## **Thema's:**

- Overprikkeling
- Traumaverwerking
- Prikkelverwerking





## Tips van Diana

De tip die ik als gezin en kindercoach mee wil geven is er een die ik zelf heb geleerd vanuit een symposium wat ik had bezocht over hooggevoeligheid.

Als een kind overprikkelt is laat het dan zijn handen wassen of laat hem een slokje water drinken.

Zeker als je kind de overprikkeling gaat laten zien door middel van driftbuien, huibuien of terugtrekken. Maar het kan ook na schooltijd om even te helpen ontprikkelen na een lange schooldag.

De reden achter deze handeling is, dat wanneer een kind of ouder overprikkelt is, er een reactie komt vanuit de hersenen. Dit gebeurt automatisch en hier kan een kind niks aan doen. Dit is overlevingsreactie vanuit de hersenen. Er komt als het ware een error in het hoofd waardoor het niet meer kan overzien wat er gebeurt.

Door het kind dan de handen te laten wassen komt er in de hersenen een ander signaal waardoor de focus van de stress af gaat. Er wordt in de hersenen een seintje gegeven let op er gebeurt iets anders wat nu even de aandacht vraagt.



## Tips van Diana

Ook als ouder mag je dit doen. Je ben als ouder vaak zo gericht op je kind dat je, jezelf vergeet. Als je dan zelf ook nog hooggevoelig ben heb je soms niet eens in de gaten dat je dorst heb of honger. Het is dus ook belangrijk om eerst even te kijken wat jij nodig heb. Daarna kan je het kind beter helpen. In mijn praktijk begin ik vaak met een aanmelding van het kind maar kom dan vaak uit bij de ouders

Als ik niet kan slapen en aan het piekeren ben doe ik dit ook vaak. Vooral snachts helpt dit ook goed. Je hoofd word het stuk rustiger. Probeer het maar eens een keer.

# Ilja Lobbert

Ilja's Healing House  
Hoogerheide



0900-777799 doorkiesnummer 03

Mijn naam is Ilja en ik ben gespecialiseerd in het aanvoelen van blokkades en het geven van healings.

In de energie van kinderen kan ik heel goed aanvoelen waar ongewenst gedrag vandaan komt en wat je daaraan kan doen.

Ook voel ik hoe je kindje zich voelt en wat jij als ouder kan doen om hem / haar te ondersteunen.

Bel gerust voor een reading en / of healing; ik help je graag.

## **Specialismen:**

- Healing | reading
- Energetisch coachen
- Hoogsensitief |  
hooggevoelig

## **Thema's:**

- Overprikkeling
- Prikkelverwerking
- Rust | ontspanning

<https://www.kindercoachlijn.nl/ilja-lobbert/>



## Tips van Ilja

De eerste tip die ik je mee wil geven is gebaseerd op de intentie waarmee de Kindercoachlijn is opgericht.

Kijk naar de behoefte achter ongewenst gedrag van je kind.

Achter ongewenst gedrag zit altijd een behoefte. Een kind zal nooit zomaar en expres boos worden of een driftbui krijgen. Vaak is de overprikkeling al bezig en komt de ontploffing vanuit iets kleins.

De tweede tip heeft te maken met die behoefte:

Het is namelijk ontzettend belangrijk om uit te zoeken hoe je kind prikkels verwerkt en hoe je kind informatie verwerkt. Als je dat helder hebt en in kan zetten thuis en op school, dan heb je al een goede basis om je kind bij te kunnen staan en hoe je overprikkeling kan voorkomen.

De derde tip gaat over energetische prikkels:

Prikkels die niet vaak meegenomen worden in het overprikkeling-verhaal zijn energetische prikkels. Ieder mens heeft een eigen energiesysteem (aura) en als externe, interne en spirituele prikkels die niet goed verwerkt worden blijven deze in je aura hangen.



## Tips van Ilja

Er zijn vele belastingen die invloed kunnen hebben op je energetische lichaam waardoor de energie niet goed doorstroomt. Vooral bij gevoelige kinderen waarbij het zenuwstelsel al extra belast is vanwege de hoeveelheid prikkels, kunnen bij een scheef en vervuild energiesysteem de belastingen zich ophopen. Denk aan bewerkte voeding, vaccinaties, straling, luchtvervuiling.

Vanuit de vijfde dimensie energie heb ik een eigen healing methode ontwikkeld die ik ook via de Kindercoachlijn kan uitvoeren. Ik stem me af op het energieveld van jouw kind en kan hierin lezen en voelen of het energetische systeem erg vervuild is.

Vaak kan ik direct hulp bieden die ook gelijk effect heeft en ik voel wat eventueel verder nog nodig is voor je kind om weer goed in zijn / haar vel te komen te zitten.

Bel gerust, ik help je graag....



**Dank je wel voor je tijd en aandacht**

De Kindercoachlijn is een telefonische  
hulplijn van Kindercoaches  
voor coaching, advies... of een luisterend oor.

Klik hier voor meer informatie  
[www.kindercoachlijn.nl](http://www.kindercoachlijn.nl)

We helpen je graag!

Of volg ons op:





---

Wij behouden ons alle intellectuele eigendomsrechten en andere rechten voor met betrekking tot de aangeboden informatie. Het is niet toegestaan informatie uit dit e-book te kopiëren, te downloaden of op enigerlei wijze openbaar te maken, te verspreiden of te verveelvoudigen zonder onze voorafgaande schriftelijke toestemming of de rechtmatige toestemming van de rechthebbende. Je mag informatie uit dit ebook wel afdrukken en/of downloaden voor eigen persoonlijk gebruik.

---

[www.kindercoachlijn.nl](http://www.kindercoachlijn.nl)

---

