

#### **My Tree House volgt een aantal stappen in een traject:**

1. Jullie ontvangen als ouders een intakeformulier voordat wij elkaar ontmoeten voor de kennismaking c.q. intake.
2. Kennismakings- en intakegesprek met jullie als ouders: bespreking intakeformulier en werkwijze traject (zie hieronder).
3. Kennismaking met jullie kind, evt. met jullie als ouders erbij - indien gewenst.
4. Gemiddeld 5 sessies met jullie kind of de ouder(s).
5. Alle sessies met zijn privé: ouder en het kind beslissen zelf wat wel en niet verteld wordt. Vanuit My Tree House zal geen informatie verteld worden om de vertrouwensband en gevoel van veiligheid te waarborgen.
6. Na 5 sessies gemiddeld is er een evaluatiemoment met jullie en jullie kind.

#### **Daarbij hanteer ik onderstaande volgorde:**

##### **1. Waar gaat het om?**

Allereerst vindt afbakening plaats van de context:

- wat is het probleem volgens jullie als ouders (is dit beeld hetzelfde bij beide ouders)
- wat is het probleem volgens jullie kind
- waar doet het probleem cq. de symptomen zich voor?

##### **2. Wat zien we gebeuren?**

Als eenmaal duidelijk is binnen welke context of contexten de symptomen zich voordoen, gaan we over tot de symptoomanalyse; wat is de aard van de symptomen? Waar heeft het kind last van en waar komt dit tot uiting. Is er sprake van een onderontwikkelde vaardigheid, gaat het om uiten van emoties, zijn er heftige gebeurtenissen die spelen, spleen er opvoedkundige problemen, etc.

##### **3. Wat willen jullie en waar werken we naartoe?**

Vervolgens definiëren we de hulpvraag en bepalen we gezamenlijk een eerste doel.

Zowel met jullie als ouders als met jullie kind. Belangrijk is dat zowel jullie als je kind je vinden in het doel. En dat wij ons met zijn allen hieraan committeren: zowel ik als coach als jullie als ouders zijn verantwoordelijkheid voor het proces en het doel.

##### **4. Op welke manier gaan we werken?**

De volgende stap bestaat uit het kiezen van welke middelen, werkvorm en de persoon met wie wordt gewerkt. Deze beslissing vindt plaats voor de 1e sessie maar kan tijdens de sessies veranderen, als dit nodig blijkt. Het belangrijkste is aansluiten bij de belevingswereld van jullie kind en het gebruik van manieren die passen bij hem.

##### **5. Hoe gaat het?**

Tijdens de uitvoering van de sessies worden de gekozen middelen en werkvorm ingezet het beoogde doel te behalen. Tussentijds, om de vijf sessies, evalueren we met elkaar om te kijken hoe het gaat en wat er nodig is om het traject zo nodig aan te passen.

Vanzelfsprekend gebeurt deze evaluatie ook met jullie kind; zodat hij leert aangeven wat zijn behoeften zijn, stapje voor stapje.



#### **6. Is het klaar?**

Als het klaar is, is het klaar. Dit kan bij vijf sessies, dit kan meer zijn. Altijd vindt er een evaluevaluatie plaats tussen jullie als ouders en mij als coach. Hierbij kijken we vooral naar jullie kind, de oorspronkelijke hulpvraag en het beoogde doel: wat is er bereikt en hoe kan jullie kind zelf verder op zijn pad.

---

#### **Methoden & Technieken**

My Tree House hanteert een mix van krachtige methoden en technieken, waaronder: psychologie, systemisch werk, cognitieve gedragswetenschappen, lichaamsgericht werk, creatieve therapie, diverse spelvormen, sport, yoga, mindfulness en vooral humor. Speciaal voor de kinderen in echtscheidingsituaties hanteer ik de KIES-methode en de Zandkastelen-methode, speciaal ontwikkeld voor:

- a) het uiten van emoties en behoeften,
- b) het leren omgaan met veranderingen.

Ik wissel bovenstaande methodes af, al naar gelang wat ik nodig acht en wat jullie kind aangeeft nodig te hebben.

#### **Mijn motto:**

- ‘Zo speels als mogelijk, zo serieus als nodig’. Het hoeft niet altijd zwaar te zijn.
- Luister en kijk naar de wijsheid van het lichaam.

#### **Systemisch werk**

Een van de belangrijkste pijlers van mijn begeleiding is systemisch werk. Iedereen maakt onderdeel uit van een systeem: het gezin, een organisatie, school, etc. Zo ook de kinderen die ik begeleid. Niemand staat op zichzelf en kan alleen functioneren. Vooral de familiesystemen van onze vader en moeder en de verbinding van deze twee hebben vaak een grote invloed op ons functioneren. Hoe we denken, wat we belangrijk vinden, wat we zijn gaan geloven toen we kind waren (en vaak nog steeds), wat onze normen en waarden zijn, hoe we communiceren. Manieren die we gekopieerd hebben van onze ouders, of juist manieren die we totaal tegenovergesteld doen omdat we die van onze ouders afkeurden. Dit heet conditionering.

Deze conditionering bepaalt mede de manier waarop we onze eigen kinderen opvoeden. De personen die deel uitmaken van dit familiesysteem beïnvloeden elkaar continu, bewust en onbewust. Zo ook ouders die niet meer bij elkaar zijn, maar nog wel een opvoed-systeem voor hun kinderen vormen. Hun interactie beïnvloedt de kinderen dagelijks – in woorden, in lichaamstaal, in mimiek en in energie en uitstraling. Kinderen krijgen alles mee en slaan alles op, zodanig dat ze hun eigen manieren ontwikkelen om te (over)leven in hun familiesysteem.

Systemisch werk heeft tot doel deze beïnvloeding en de patronen die daarbij horen zichtbaar te maken bij zowel ouders als kinderen. Er is geen waarheid of geen ‘gelijk’. De werkelijkheid zien zoals die is, dat geeft inzicht, ontspanning en daardoor vaak verlichting. Een soort van ‘aha’-gevoel, en besef van wat er speelt binnen een gezin. En hiermee verandering – groot en subtiel.

Meer informatie: [www.mytreehouse.nl](http://www.mytreehouse.nl)  
Graag tot ziens! Groet van Kim Oostveen