



Samen met het kind op avontuur

Haar blik is gericht op een bosje verderop: 'Ik ga hier zitten, met uitzicht op dat spannende paadje daar tussen de bomen aan de overkant van het water.' Ze verrast me, ik kom hier wekelijks en heb nog nooit een spannend paadje gezien. Maar het is er wel en zij ziet het: Toekie van Apeldoorn, oprichtster van de Kindercoaches en mijn vriendin. We praten aan een picknickbank midden in de natuur over haar werk, haar missie en de avontuurlijke paden die ze ontdekt samen met kinderen.

TEKST: INEKE TOUWEN

In het voorjaar van 2010 richtte Toekie van Apeldoorn de Kindercoaches op. Een praktijk waar kind en ouder terecht kunnen voor ondersteuning en begeleiding. 'Het begon eigenlijk allemaal op de lagere school. Toen wilde ik kleuterjuf worden. Op die leeftijd had ik al iets met kindjes. Dat is nooit meer weg gegaan.' Gedurende haar leven heeft Toekie allerlei dingen gedaan, maar uiteindelijk in 2008 op een berg in Spanje, kwam ze weer terug bij haar oorspronkelijke wens om met kinderen te werken. 'Ik deed die zomer bij SELIOS een leven- en loopbaantraject: de Quest. Een geweldig traject waarin ik contact kon leggen met mijn passie. In het huis waar ik toen was, stond een boek van Ingrid Dykstra: 'Kind en familielot'. Zij beschrijft daarin hoe zij met kinderen en ouders werkt, hoe zij hen versterkt. Niet alleen praktisch, maar ook op zielsniveau, met behulp van een systemische kijk.'

Het mag goed met jou gaan

Op het moment dat Toekie dit boek las, leek alles samen te vallen. Ze zag helder voor zich wat zij wil betekenen voor kinderen en hoe ze dat kan doen. Haar woorden komen diep van binnen als ze vertelt over dit moment en over hoe het boek haar persoonlijk raakte: 'Er stond een voorbeeld in het boek dat helend voor me werkte. Het ging over een jongetje Joey, hij had van dat mooie kroeshaar en lieve kleine kraaloojes. Hij kwam bij Ingrid, omdat hij absoluut niet aangeraakt wilde worden. Op een gegeven moment wordt hij heftig verdrietig. Als hij zijn moeder daarna ziet, voelt hij zich schuldig. Zij bevindt zich in een extreem moeilijke scheidingssituatie, is erg alleen en volledig uitgeput. Ingrid reageert op zijn schuldgevoel met: "Joey, het mag goed met jou gaan, ook als je moeder verdrietig is..."' Toekie kijkt me aan: 'Weet je, ik had die zin stiekem ook wel willen horen als klein meisje, nadat mijn oudste broer was overleden.'

Eigen kracht van het kind

Krap twee jaar na het lezen van dit boek, werkt Toekie samen met Ingrid Dykstra en heeft ze haar eigen praktijk de Kindercoaches. Haar kennis en ervaring als mens, psycholoog, jurist, systemisch werker en kindercoach heeft ze gebundeld om kinderen en gezinnen te begeleiden. 'Wat ik doe is kinderen begeleiden in het versterken van zichzelf. Ik zie het ook echt als begeleiding, het kind wordt niet afhankelijk van mij. Ik help het kind om bij zijn eigen kracht en kern te komen. Want soms raakt een kind daar bij vandaan. Bijvoorbeeld doordat het onbewust loyaler is aan zijn ouders dan aan zichzelf. Het is mijn heilige overtuiging dat mensen het gelukkigst zijn, als ze dichtbij zichzelf zijn. Niemand is van nature zo dichtbij zichzelf als een kind. Ik ben ontzettend dol op hun puurheid, eerlijkheid en openheid. Maar ik zie ook hun kwetsbaarheid. Ik wil ze laten ervaren dat ze op zichzelf kunnen vertrouwen en in verbinding met zichzelf mogen blijven. Hoe fijn is het als je weet waar je blij van wordt en als je dat kunt inzetten?! Daarbij geldt: jong geleerd is oud gedaan. Uit gelukkige kinderen groeien gelukkige volwassenen.'

Het gezin is als een tafel

'Het geluk van kinderen staat niet op zich. Ouders zijn onderdeel van hun levensgeluk. Het gezin is als een tafel met poten. Op het moment dat één poot gaat schuiven of verdwijnt, dan gebeurt er iets met alle onderdelen van de tafel. Daarbij gaat het niet over goed of fout. Iemand zei ooit: "Parents give by what they are, what else can they do?" Zo is het ook. Toch is er een basisregel voor ieder gezin: het is fijn als ouders ouders zijn, dan kunnen kinderen kinderen zijn. Zodra ouder en kind van rol wisselen, gaat het kind bij zichzelf vandaan. In mijn praktijk ondersteun ik kinderen om bij zichzelf te blijven én ik ondersteun ouders in het omgaan met hun

eigen problemen. Zodat zij zo goed mogelijk hun ouderrol en andere rollen kunnen blijven vervullen.'

De pijpleiding open

'Ik start altijd met een kennismakings- en intakegesprek met de ouders. Daarin verkennen we het probleem en wordt vaak al duidelijk of het om een probleem van de ouders of van het kind gaat. De ouders kunnen tijdens dit gesprek ervaren of er een klik is met mij. Als ze zich prettig voelen bij de samenwerking dan gaan we verder en komt er een tweede afspraak, waarbij het kind meekomt. Eventueel kunnen de ouders daar (deels) bij zijn, bijvoorbeeld als het spannend is voor het kind. Het belangrijkste in zo'n eerste sessie vind ik het contact maken met het kind. Dat doe ik door het kind te volgen en soms even te leiden (want kinderen willen ook kaders). Zo zorg ik ervoor dat het kind zich veilig en vertrouwd voelt. Ik vind het geweldig als er contact ontstaat, als er echte verbinding is, als 'de pijpleiding open gaat' en het kind me meeneemt om samen iets te doen.'

Samen tijgeren over de grond

De ogen van Toekie beginnen te schitteren als ze vertelt over haar ervaringen: 'Ik ga samen met het kind op avontuur, het kind weet de weg. Dat is een fantastische belevenis. Laatst begeleidde ik een jongetje dat moeite heeft met onder water zwemmen. Tijdens zijn geboorte zat hij vast in het geboortekanaal. Dit kan ertoe geleid hebben dat er onbewust een angst is ontstaan bij hem: "Ik kom vast te zitten als ik ergens in ga." Ik begeleid hem stap voor stap vertrouwd te raken met water, zodat het water zijn vriend wordt. Daarnaast is het belangrijk voor hem om te ervaren dat er een dóórgaande beweging kan zijn, zonder vast zitten. Ik bedenk niet van tevoren hoe we dat precies gaan beleven, maar volg hem in wat hij doet en stimuleer hem. Tijdens de afgelopen sessie bouwden we spontaan een gang van stoelen en tafels, waarmee we zogenaamd onder water konden zwemmen. Natuurlijk moest ik mee, dus hij voorop en ik er tijgerend over de grond achteraan. Het was geweldig: binnen 'no-time' ging hij onder de stoelen door, in één vloeiende beweging! Hij wilde het wel tien keer doen.'

Ziels- en oplossingsgericht

'In mijn begeleiding ben ik oplossingsgericht. Ik ga uit van wat er wél werkt en focus niet zozeer op wat er mis gaat. Want in de dingen die goed gaan zit de kracht van het kind. Ik heb een grote 'gereedschapskist' met kennis en ervaring tot mijn beschikking op het gebied van o.a. systemisch werk, psychologie, spelvormen, theatersport en lichaamswerk. Daarmee ga ik zielsgericht op zoek naar het gebeuren achter

de woorden en het gedrag. Bovendien werk ik heel praktisch: op zoek naar wat er hier en nu werkt en leeft bij het kind. Ik combineer dit alles met mijn eigen spontaniteit en onbevangenheid.' Toekie voegt er lachend aan toe: 'Ik kan me goed inleven. Ik kan eigenlijk heel goed spelen, kind zijn, gék doen. Dat helpt me enorm en maakt dat ik zoveel plezier heb in dit werk.' Naast haar kennis en persoonlijkheid maakt ze gebruik van een flinke dosis levenservaring: 'Ik heb zelf ervaren als kind hoe het is om bij mezelf weg te gaan en begrijp ook waarom kinderen dat soms doen. Dat kan ik nu inzetten om andere kinderen te begeleiden.'

Meer doen dan ik met mijn twee handen kan

Toekie is een vrouw met een missie, die gaat voor gelukkige kinderen. Haar droom is om heel veel kinderen te bereiken. De hele wereld, als het aan haar ligt. Ze wil met de Kindercoaches een landelijk netwerk creëren, zodat kindercoaching bekend, toegankelijk en laagdrempelig wordt. 'Uiteindelijk zou ik ook graag een product neerzetten, dat beschrijft hoe je kinderen goed kunt begeleiden dichtbij zichzelf te blijven. Een serie van sessies die anderen ook kunnen uitvoeren, zodat zoveel mogelijk kinderen baat kunnen hebben bij dat product en gelukkiger worden. Ik wil meer doen, dan wat ik met mijn eigen twee handen kan.' Ze filosofeert nog even verder: 'Zou het niet mooi zijn als kinderen en ouders halfjaarlijks terecht kunnen bij een kindercoach voor controle, net als bij de tandarts? Voor een korte check: wat gaat goed, wat heeft aandacht nodig? Vanuit het principe: voorkomen is beter dan genezen. Of zou het niet fijn zijn als ouders op hun werk terecht kunnen bij een spreekuur van de kindercoach om even te sparren over de dingen die ze tegen komen in de opvoeding?'

Het grootste kado

Toekie kan nog uren door filosoferen over de mogelijkheden. Haar werk en haar missie komen recht uit het hart. 'Kinderen zijn de toekomst, zij staan aan de basis van het leven.' Om te onderstrepen hoe belangrijk het ondersteunen van hun geluk is, geeft ze een laatste voorbeeld: 'We recyclen tegenwoordig allerlei dingen zoals glas en papier. Dat is mooi, daarmee dragen we bij aan een betere wereld. Maar zolang we de basis van het leven nog niet goed hebben, is recyclen van materie niets.' Toekie draagt fundamenteel bij aan het leven en de wereld. Nieuwsgierig, ervaren en speels. Ze geeft ruimhartig wat ze in huis heeft: 'Het grootste kado dat je een kind, ieder mens, kunt geven is oprechte aandacht. Iedereen wil gehoord en gezien worden zoals hij is. Wat ik doe is kinderen en ouders die volle aandacht geven.'