



Herken jij deze thema's en zou jij het graag anders willen?



Ik kan je op positieve en effectieve wijze verder helpen bij opvoedvragen, zonder dat jij jezelf uit het oog verliest.



Je gezin

Ik bied opvoedbegeleiding. Opvoeden, aansluiten bij jouw kind(eren) en op een lijn zitten met je partner is geen zoektocht meer die frustrleert.

Met inzichten en concrete tools kan jij (kunnen jullie) weer met vertrouwen en plezier opvoeder zijn.

Je eigen geluk

Ik begeleid je met evenveel aandacht voor wie jij nog meer bent, naast je rol als opvoeder. Je wordt niet langer opgeslokt door het intense gezinsleven met een schuldgevoel, omdat jij tijd voor jezelf mist.

Je creëert duurzaam ruimte voor jezelf, voor waar jij energie van krijgt naast je opvoedrol.

Zorg voor beide

Je zorgt voor gezinsgeluk en eigen geluk. Dit zet direct een krachtige wisselwerking in gang.

Je bent geen uitgeputte ouder, maar je vindt de opvoeding van je kinderen weer leuk en je hebt voldoende energie over voor jezelf. Dit werkt positief door op de ontwikkeling van je kind(eren).

Meer informatie



Emmy Colijn

Opvoedbegeleider | Jeugdspecialist
Family Check-Up therapeut en opleider

Nijmegen

www.gezineineigengeluk.nl
info@gezineineigengeluk.nl



Scan de QR-code

Volg mij op



"Geluk is geen magisch gevoel waar je voortdurend naar moet streven. Geluk is het lef om te kiezen wie jij wil zijn als opvoeder en als mens; leven op jouw manier".



Gezin en
Eigen Geluk
Emmy Colijn

Opvoedbegeleiding

Blijf niet rondlopen met vragen over je kind(eren). En voel je niet langer schuldig omdat je naar tijd en ruimte voor jezelf verlangt.

Ik sluit aan bij opvoedvragen die jij hebt, met evenveel aandacht voor wie jij nog meer bent naast je gezin.

Je gezin

Iedere opvoeder herkent de **uitdagingen** die het gezinsleven en opvoeden met zich meebrengen. Het zou normaal moeten zijn om tijdelijk **hulp en advies** te vragen. Er hoeven namelijk geen grote problemen te zijn om toch even ondersteuning te kunnen gebruiken.

Wil jij weten waar emoties en gedrag bij je kind(eren) vandaan komen en hoe je hiermee om kan gaan, maar weet je even niet hoe? Zou je iemand naast je willen die positief, zonder oordeel en met expertise meekijkt en advies kan geven? Dan kan ik aansluiten bij jouw vragen en begeleiding bieden, zodat je met **concrete inzichten en tools** verder kan.

Ik bied **begeleiding op maat**: opvoedbegeleiding, Family Check-Up en een combinatie van beide. Omdat school centraal staat in het dagelijks leven van kinderen en hier regelmatig een hulpvraag is, maak ik (indien nodig) de link naar school. Individuele kindbegeleiding, coaching van leerkrachten en de combinatie met thuis. Duurzame verandering vindt plaats in de verbinding van de **driehoek kind-ouders-school**.

Gun jezelf een steuntje in de rug en ontdek dat het echt anders kan; voor je gezin én jezelf.

Ga voor mijn werkwijze naar mijn website.



Scan de QR-code



Jijzelf

Wie ben jij naast je rol als opvoeder? Slokt het intense gezinsleven je soms op en voel jij je dan schuldig omdat je tijd voor jezelf mist? Het is een **universele zoektocht naar balans** die vaak onderschat wordt. Daarom combineer ik mijn opvoedbegeleiding met een methodiek gericht op wie jij nog meer bent naast je gezin.

Wanneer jij duurzaam aandacht geeft aan jezelf, dan kom je weer toe aan jezelf, je kan ontspannen en energie komt terug. Hierdoor heb je **ruimte en kracht** om aan te sluiten bij je gezin. Jouw welzijn heeft directe **invloed** op de **ontwikkeling van je kind(eren)**.

Het een kan niet zonder het ander. Zelfzorg vervliegt razend-snel als je in je gezin tegen vragen/zorgen aan blijft lopen. En het gewenste effect in de opvoeding bereik je niet als jij jezelf wegcijfert. Je gezin en jijzelf verdienen evenveel aandacht.

Dit klinkt prachtig en gemakkelijk, en dat is het ook als je ervoor kiest om hier bij stil te staan. Verandering naar vertrouwen, ruimte en plezier is mogelijk voor ieder gezin, voor elke opvoeder. **Maak gezinsgeluk en eigen geluk je belangrijkste prioriteiten**. Ik help je graag op weg zodat het past bij wat jullie nodig hebben en bij wie jullie zijn.

Family Check-Up



Als mede-eigenaar van Family Check-Up Nederland is dit vanzelfsprekend verbonden aan mijn eigen praktijk, en sluit naadloos aan bij mijn werkwijze. De Family Check-Up is een korte en positieve gezinsanalyse die jullie laat groeien vanuit eigen kracht en motivatie. Het ziet er als volgt uit:

SESSIE 1 - HET INTERVIEW

Je kiest een kind op wie we gaan inzoomen. Ik neem een interview af waarin ik jullie beter leer kennen. Na sessie 1 vraag ik om digitaal 2 vragenlijsten in te vullen. Op deze manier brengen we veel informatie in kaart.

SESSIE 2 - OPNEMEN VAN VIDEO INTERACTIETAKEN

Ik maak video-opnames bij jullie thuis met een tablet, terwijl jij met je kind 4 opdrachten van 5 minuten uitvoert aan de keukentafel. Stap voor stap leg ik de opdrachten uit. Tijdens de korte opnames wacht ik buiten de ruimte. Bij een aantal opdrachten kunnen broertjes/ zusjes aansluiten.

SESSIE 3 - FEEDBACKGESPREK

Voorafgaand aan sessie 3 heb ik een complete gezinsanalyse gemaakt. Tijdens het feedbackgesprek komen informatie uit het interview, de vragenlijsten en wat op de videobeelden te zien is, bij elkaar. Je krijgt een volledig beeld van je gezin, jezelf, de ontwikkeling van je kind en onderlinge patronen. Vanuit hier ontdek je mogelijke aandachtsgebieden en waar jullie krachten liggen. Met antwoorden en handvatten kan je verder.

Ik voer de Family Check-Up al jaren uit, honderden gezinnen zijn je voor gegaan. De opluchting, hoop, motivatie en verandering zijn keer op keer aanwezig. Na een Family Check-Up vallen puzzelstukjes in elkaar en is er weer perspectief.