In Beweging

Lichaamsgerichte begeleiding voor kinderen en jongeren

10–18 jaar · 12 weken · Zutphen



Esmee en Jill bij Trainmetzorg · Foto © Nieke Martens

Ruimte om jezelf te leren kennen

Soms is het lastig om te vertellen wat er speelt. Bij In Beweging verbinden we gesprekken met beweging en praktische oefeningen. Zo krijgt je kind ruimte om lichaamssignalen te herkennen, grenzen te oefenen en vertrouwen op te bouwen.

Persoonlijke aandacht. Praktisch oefenen. Op je eigen tempo.

Wanneer kan In Beweging helpen?

Je merkt dat je kind vastloopt, maar weet misschien nog niet precies wat het nodig heeft. Deze situaties kunnen herkenbaar zijn.

01 **Zelfvertrouwen en grenzen**

Veel aan zichzelf twijfelen, zich terugtrekken of moeilijk grenzen aangeven. We oefenen met stevig staan, keuzes maken en contact met anderen.

02 **Spanning en emoties**

Snel overspoeld raken door spanning of prikkels. Samen ontdekken we hoe dat merkbaar wordt in het lijf en oefenen we met wat helpt.

03 **Motivatie en structuur**

Moeilijk tot actie komen of weinig ondernemen. We zoeken naar haalbare stappen, passende uitdaging en plezier in bewegen.

Hoe werkt leren door te ervaren?

Tijdens een oefening merkt je kind bijvoorbeeld dat spanning oploopt of dat een grens wordt bereikt. We staan stil bij die signalen, onderzoeken wat nodig is en oefenen met een andere reactie. Daarna leggen we de verbinding met thuis, school en vrienden.

We gebruiken onder meer spel, beweging, ademhaling en weerbaarheidsoefeningen. Boksen kan daar onderdeel van zijn. Sportervaring is niet nodig: de oefeningen sluiten aan bij de jongere en de hulpvraag.

Traumasensitief, met kennis van stress en regulatie.

Twaalf weken om te ontdekken en oefenen

01

Veiligheid en verbinding

Elkaar leren kennen, vertrouwen opbouwen en samen bepalen waar we aan werken.

02

Groei en oefenen

Lichaamssignalen herkennen en oefenen met persoonlijke doelen, zoals grenzen, emoties of dagelijkse routines.

03

Vasthouden en verdergaan

Ontdekken hoe je het geleerde thuis en op school gebruikt en wat nodig is om verder te kunnen.



Wie staan er naast je?

Esmee is eigenaar, zorgprofessional en lichaamsgericht coach. Ze begeleidt, bewaakt de samenhang van het traject en biedt ouderbegeleiding.

Jill is zorgprofessional en biedt jeugdbegeleiding en training. Beiden begeleiden jongeren bij Trainmetzorg.

Ouders betrekken we bij wat hun kind leert. Waar nodig en in overleg stemmen we af met school of andere professionals. Ook verwijzers zijn welkom om een hulpvraag of samenwerking te bespreken.

Past In Beweging bij jouw kind?

Bespreek de hulpvraag, kosten en mogelijkheden met ons.
06 20076284 · trainmetzorg.nl/contact/