

In slechts 15 stappen meer energie krijgen.

Joke Transaux



WWW.COACHHOEVE.BE



Joke Transaux

WE ZIJN MEER DAN ENKEL MAMA'S.

We zijn allen vrouwen met talenten en een van onze grootste talenten is zorgen, vooral voor onze kinderen.

Helaas vergeten we hierdoor soms onszelf, niet omdat we ons daar niet bewust van zijn maar omdat we soms middenin de rat race zitten en er geen tijd of ruimte meer overblijft.

We verliezen soms de voeling met onszelf en waar we energie van krijgen. De dagen gaan snel voorbij. Opstaan, kinderen aankleden, boterhammen smeren, de auto in en de baan op. Soms file en ergernissen onderweg naar het werk, en ook daar moeten we weer onder druk presteren.

Vermoeiend, niet?

Ik zat in de dezelfde situatie tot ik op een gegeven moment niet meer wist hoe ik nu precies op mijn werk toegekomen was. De dagen gingen sneller dan mijn benen konden lopen. Er was zelfs een moment dat ik mijn koffietas in de ijskast plaatste ipv onder de Senseo.

Ik kon niet meer, en helaas reflecteerde dit zich ook binnen mijn gezin. Mijn zoon liep als een wilde doorheen het huis.

Een ongeleid projectiel zou mijn vriend zeggen. 😊

Tot ik mezelf de vraag stelde waarom ik zo bleef doorgaan. Waarom blijf ik me meten met de soms belachelijke normen van de maatschappij met als gevolg dat ik mezelf wegcijfer?

Ondertussen zie ik veel gezinnen op de Coachhoeve met dezelfde thema's. Daarbij hoor ik telkens de vraag:

"Hoe kan ik mijn kinderen met adhd - ass - hsp beter ondersteunen in de opvoeding zodat zij rust vinden en ik als ouder zelf beter in mijn kracht kan blijven staan?"

Daarbij viel mij op dat bijna alle mama's ergens de antwoorden hierop wisten, maar dat ze alweer omwille van de drukte of door de vele emoties niet meer bij hun unieke antwoorden konden komen.

📌 Zo heb ik als *ervaringsdeskundige* mijn kennis & ervaring gebundeld en ben ik beginnen schrijven op een zo eenvoudige mogelijke manier die voor iedereen begrijpbaar is en *direct integreerbaar* is in het gezin.

💡 Onze *intuïtie* weet vaak de antwoorden wel maar ziet simpelweg het bos door de bomen niet meer! Door deze *eenvoudige* 15 stappen te integreren komt er snel weer *klaarheid*.



IN SLECHTS 15 STAPPEN MEER
ENERGIE KRIJGEN DOOR INTUÏTIEF
OPVOEDEN.

1 ADEM RUIMTE.

Je staat in de keuken wanneer je kind naar je toe komt met een vervelende situatie. In plaats van meteen te reageren of je te verantwoorden, neem je een moment de tijd om na te denken over wat je wilt zeggen. Hierdoor creëer je de gelegenheid om stil te staan bij je reactie, zodat je niet impulsief handelt, wat misschien niet de juiste aanpak is. Je kind leert zo om even te wachten, en je laat ook zien dat het stellen van grenzen volkomen acceptabel is.

2 NIET OORDELEN.

Weet dat een probleem van het kind een totaal andere impact heeft op het kind zelf, dan dat datzelfde probleem een impact op een volwassene heeft. Iets wat door volwassenen ervaren wordt als iets banaals, kan voor jouw kind overkomen als iets heel dramatisch in zijn of haar wereld.

bv. Jouw kind valt op het gras... Een snelle reactie als ouder kan zijn: 'zoiets doet toch geen pijn zeg!' Maar wat voor jouw kind aanvoelt als waarheid (hij/zij voelt wel degelijk pijn) wordt aanzien door jou als leugen. Mogelijk krijgt het kind zijn vertrouwen daardoor een duw.

3 KIJK VERDER DAN DE OORZAAK.

Twee kinderen maken ruzie. Het ene kind stelt een grens terwijl het andere kind die grens niet respecteert. Het kind dat de grens stelde, reageert hierop met een duw. Dit wordt opgemerkt door de ouders en straffen het kind dat de duw gaf, terwijl de ouders niet gezien hadden dat het kind in eerste instantie een 'grens' gesteld had.

Niet enkel de laatste actie telt in dit verhaal! Zorg dat jouw kind niet afleert om een grens te stellen. En zorg er als ouder voor dat - wanneer er iets gebeurt - je de kern van de oorzaak kent en niet enkel het gevolg.



4 HOU DE COMMUNICATIE EENVOUDIG, GEBRUIK NIET TE VEEL WOORDEN.

Maak het geheel of hetgeen gebeurd is niet groter dan wat noodzakelijk is.

Te veel info zorgt ervoor dat de kern verloren geraakt in wat er zich nou net afgespeeld heeft.

5 AANGEVEN HOE JE JEZELF VOELT.

Ik ben moe, heb hoofdpijn, ik voel me verdrietig... Wanneer je dit duidelijk meldt, dan kan jouw kind plaatsen wat het aanvoelt. Kinderen voelen van nature de stemming van hun ouders aan. Wees eerlijk over hoe je jou voelt, anders ontstaat er verwarring bij het kind. Jouw kind zou anders de gewoonte krijgen om voor jou te zorgen, en zo pleasegedrag gaan ontwikkelen.

6 LAAT JOUW KIND ZICH IN DE PLAATS STELLEN VAN DE ANDER.

Wanneer je kind iets doet wat niet door de beugel kan, vraag dan aan het kind of hij/zij het leuk zou vinden mocht iemand anders dit bij hem/haar doen. Of wanneer jouw kind zegt dat iemand pakweg een 'dommerik' is, of hij/zij het leuk zou vinden wanneer dit tegen hem/haar gezegd wordt?

7 LAAT IN JOUW HART KIJKEN.

Door open te zijn over hoe jij jou voelt en wat er leeft in jou, kan je bepaalde situaties in de toekomst gaan elimineren.

Het simpelweg benoemen van emoties helpt om je rustiger te voelen en dit geef je door aan de kinderen. Ook zal door het benoemen van emoties de prefrontale cortex activeren (het deel van de hersenen waar het 'denken' plaatsvindt).

Dit is een oefening waar je vandaag reeds mee kan starten.

Oefenen is een leerproces, verwacht absoluut geen perfectie van in het begin!

8 DE HEILIGE 5 MINUUTJES!

Na een drukke en vermoeiende werkdag ga je sneller in de reactiemodus zitten. Om dit te voorkomen kan je, voor je je kind afhaalt van school of wat dan ook, eerst een kort moment voor jezelf nemen.

Zo voorkom je een gestreste reactie wanneer er iets is voorgevallen waar je nog niet goed van op de hoogte bent.

Als jouw of je kind in een staat van overprikkeling is, kan dit de verbinding verstoren. Stress kan ervoor zorgen dat bijvoorbeeld een talentvolle, bewuste beweging als een stuiterbal gaat bewegen, terwijl de drukke mama alles nog steeds probeert af te ronden.

"we kunnen niet van alle kinderen
dezelfde sterren maken, maar we
kunnen ze wel allemaal laten
schijnen!"

9 LAAT EMOTIES BIJ JOUW KIND TOE

Ieder kind, en eigenlijk ook alle volwassenen, zouden alle emoties die ze voelen moeten kunnen uiten. Soms kan zo iets niet meteen, zoals bv. een kind dat thuiskomt met boosheid. Als ouder weet je uiteraard in eerste instantie niet waarom. Als je de kans creëert om die boosheid eerst te uiten, dan zal er minder snel een conflict ontstaan. Ga samen op zoek naar manieren om al die emoties te uiten.

Vb mijn zoon en ik gaan vaak roepen onder de brug van de snelweg, en hij vindt dat geweldig.



Jouw lach is de beste make-up!

11 EEN KIND IS UNIEK.

Jouw kind is een eigen persoon met een eigen karakter, eigen normen en waarden en eigen verantwoordelijkheden over hun acties. Je kan een kind een basis meegeven die jij als ouder belangrijk vindt om zo een goede fundering te hebben voor hun eigen leven.

Maar vergeet niet dat een kind geen miniversie is van de ouder.

12 HELIKOPTERVIEW.

Bekijk de situatie als toeschouwer i.p.v. als lid van het gezin.

Zo kan je als toeschouwer gaan observeren in plaats van te reageren. Gepast reageren kan aansluitend daarop gebeuren.

10 LEER HET TALENT VAN JOUW KIND KENNEN.

Iedereen heeft meer dan 15 talenten.

Vaak is het talent dat jij hebt het tegenovergestelde van hoe je kind zich gedraagt.

Talent 'mooimaker' tegenover een 'creatieve sloddervos' bijvoorbeeld. Het is belangrijk voor kinderen om te weten dat wanneer ze niet alle talenten bezitten om probleemloos het onderwijs te doorspartelen, dat ze daarom niet minder waard zijn dan de kinderen die zulke talenten wel hebben.

Elk kind heeft zijn eigen unieke mengeling van talenten!



In het hart van elke moeilijkheid ligt een kans.

13 STEL GRENZEN.

Kinderen hebben dat nodig, zelfs al worden ze boos. Grenzen bieden veiligheid. Zo leren ze ook hun eigen grenzen aan te geven wat hen helpt om zichzelf niet weg te cijferen voor anderen.

14 SCHOOLDAG = WERKDAG.

Een schooldag is voor een kind even lastig als een drukke werkdag voor een volwassene. Geef het kind ruimte om even thuis te komen en de schooldag af te sluiten. Zo kan er een voorzichtige omschakeling komen tussen de regels en afspraken op school en de regels en afspraken thuis.

15 MEER DAN EEN MAMA!

Vergeet niet af en toe ruimte te maken voor jezelf. Doe iets wat je leuk vindt, iets waarvan jouw hart gaat oplichten. Zo krijg je meer energie.

Nadien gaat opvoeden gemakkelijker en loop je minder snel tegen je eigen grenzen en patronen aan.





Mama zijn is... het af en toe
niet meer weten. Maar toch
dapper doorgaan.

Wie ben ik

Mijn naam is Joke. Ikzelf heb ADHD-ass, HSP, dyslexie en dyscalculie. Hierdoor stond ik vroeger vaak aan de zijlijn in mijn jeugd, zowel op school als in de jeugdbeweging. Ik was pas 38 jaar toen ik gediagnosticeerd werd met ADHD.

Eindelijk wist ik wat er 'scheelde'!

Als ik nu terug kijk kan ik het alleen maar jammer vinden dat de diagnose zo laat gekomen is. Dat label van ADHD-ass zou eerder in mijn leven voor de nodige rust en herkenning gezorgd hebben.

Daarvoor voelde ik mij eigenlijk altijd een vreemde eend in de bijt.

Bij meisjes is ADHD alsook veel minder bekend dan bij jongens.



Alles ging moeilijk en ik had eigenlijk geen gelijkgestemden om mee te communiceren. Ik dacht na over zaken waar niemand over nadacht waardoor ik in de klas ook al niet mee was. Wel wist ik alles over het menselijke brein, al had ik daar geen deftige boeken over gelezen.

Het leek precies alsof bepaalde zaken standaard in mijn brein waren ingebouwd zodat ik dingen begreep waar anderen totaal (nog) geen zicht op hadden.

Helaas moest ik eerst mijn adolescentie tijd overleven... Na geen al te geslaagde 'schoolcarrière' was de enige optie voor mij een leercontract tussen de paarden. Daar leerde ik eindelijk mijn passie kennen! De paarden!

Zo hield ik 12 jaar een privé-stal open waar ik 14 paarden onder mijn toezicht had. Ik gaf lessen, deed de verzorging 24/7, kortom al het nodige!

Door te observeren leerde ik de paarden begrijpen en na enige tijd zag ik hoe de paarden op hun beurt de klanten spiegelden.

Daaruit kon ik uiteindelijk opmaken hoe de klanten zich voelden. Ik observeerde uren en uren! Dat deed ik eigenlijk ook al in de klas omdat ik daar nooit mee was.

Zo leerde ik uiteindelijk systemen begrijpen. Ik zag hoe patronen steeds terugkwamen en hoe de paarden daarop reageerden. Veelal maakte ik paarden 'zadelmak', wat eigenlijk wil zeggen dat ik paarden alles leerde van a tot z.

Hoe moeilijk het soms was of hoe meer karakter de paarden hadden, hoe liever ik het had. Voor mij werkte dit zoals yoga. Ik kan zo met energie spelen en zaken aanvoelen die ik zonder woorden kan communiceren naar de paarden toe.

Vaak zeiden mensen mij dat ik met een paard in de buik geboren ben. Al snel wisten de klanten dat ze de moeilijkste paarden naar mij konden brengen.

En precies dat is wat ik nu ook doe met gezinnen.

Ik zie de patronen die telkens terugkomen, de strijd die steeds opnieuw oplaait, en hoe ouders en kinderen daarin vastlopen. Waar anderen alleen "lastig gedrag" zien, voel en herken ik de onderstroom: de emoties, de energie, de overprikkeling, het verlangen naar verbinding.

Net zoals bij de paarden, ga ik samen met jou en je kind stap voor stap op zoek naar een nieuwe balans. Ik help jullie negatieve patronen om te buigen naar samenwerking, vertrouwen en rust.

Want wat vastzit, kan weer gaan stromen.

En dat is de beweging die gezinnen zó hard nodig hebben om terug plezier en verbinding te voelen.





Misschien voel je na dit e-book: "Ja, dit klinkt allemaal zo herkenbaar... maar hoe pak ik dit nu écht dagelijks aan?"

Dat begrijp ik. Want gewoontes doorbreken en strijdmomenten verminderen gaat niet vanzelf.

Daarom heb ik de gratis masterclass "Hoera! Mijn kind heeft ADHD" ontwikkeld. In deze masterclass ontdek je:

- ✨ Hoe je de strijdmomenten vermindert en meer rust creëert in je gezin
- ✨ Hoe je de positieve kanten van ADHD (of ASS) versterkt in plaats van in de strijd te blijven hangen
- ✨ Hoe je meer verbinding en begrip opbouwt, zonder dat je jezelf hoeft weg te cijferen

En het mooiste?

Je hoeft het niet alleen te doen. Tijdens de masterclass ervaar je hoe bevrijdend het is om samen te leren met ouders die hetzelfde meemaken als jij.

👉 Meld je aan voor de masterclass op de website coachoeve.be

Het leven is een bijzondere reis, zeker als je mama bent.
Ik ondersteun je graag in je proces!



100% aanbevolen (18 beoordelingen) ⓘ



Lisa De Groote ★ raadt Coachhoeve aan.

19 u. · 🌐

Ik volgde de gratis online masterclass en het is ongeloofelijk hoeveel praktische tips Joke meegeeft tijdens deze sessie.

Deze waren zo waardevol en een grote hulp binnen ons gezin.

Je merkt met hoeveel passie Joke mensen en kinderen begeleidt.

Als je twijfelt, niet twifelen, gewoon doen!

📍 Jij

★★★★★ 11 weken geleden

Als mama van twee kinderen, waarvan één met ADHD, was ik vaak overweldigd door de uitdagingen die opvoeding met zich meebracht. Het voelde vaak alsof ik vastzat in een vicieuze cirkel van frustraties en negatieve gedachten. Toen ik de driedaagse training "ADHD als talent" van Joke ontdekte, had ik niet verwacht dat het zo'n impact zou hebben.

Joke luistert goed en praat op een warme en toegankelijke manier, die me meteen op mijn gemak stelde. Tijdens de sessies leerde ik hoe ik mijn mindset kon veranderen en hoe ik kon praten vanuit mijn eigen emoties. Ik ontdekte de kracht van een positieve benadering, niet alleen voor mijn kinderen, maar ook voor mezelf als mama. Het gaf me een nieuwe frisse kijk op mijn kind en haar gedrag.

Wat ik het meest waardeerde, waren de praktische en snel toepasbare tips die Joke deelde. Het waren geen theoretische verhandelingen, maar concrete handvatten die ik meteen in mijn dagelijkse leven kon gebruiken. Ik leerde talenten zien bij mijn dochter in plaats van gebreken. Dit bracht vooral rust in mijn hoofd en gaf me vertrouwen in mijn eigen opvoedingsvaardigheden.

Voor elke ouder die worstelt met de opvoeding van een kind met ADHD, kan ik De Coachhoeve van harte aanbevelen!

Joke bedankt voor de mooie week voor Lena. Daarnet zei ze: ik vind het zo jammer dat het kampje al gedaan is. Hoe fantastisch is dat! Dat heb ik nog nooit gehoord uit haar mond. Fijne zomer!

100% aanbevolen (17 beoordelingen) ⓘ



Frauke Theillout ★ raadt Coachhoeve aan.

6 u. · 🌐

We hebben al zoveel diensten geprobeerd om onze zoon Gilles te helpen met zijn ADHD en autisme van therapieën tot maar creatieve activiteiten zoals drummen niets leek écht aan te slaan.

Tot we via Facebook in contact kwamen met de Coachhoeve. We waren meteen nieuwsgierig of dit iets voor Gilles kon betekenen. En wat zijn we blij dat we die stap gezet hebben!

Na amper vijf weken zien we al zoveel vooruitgang. Gilles komt meer tot rust, en oo... Meer weergeven

📍 Jij

🔥 Geweldig Opmerking plaatsen 🕒 Verzenden 📁 Delen



Cindy De Duytsche

1 review · 1 foto



★★★★★ 9 uur geleden

NIEUW

We volgde het traject beweeg mee met ADHD.

Dit was zo een eyeopener. Zowel voor mij als men dochter June. We hebben beide ADHD wat soms pittig kan zijn maar ook veel voordelen. En daarbij waren we goed terecht gekomen bij Joke.

Joke heeft mijn dochter zoveel bij geleerd.

Ze ziet nu situaties op een heel andere manier en kan veel beter over haar gevoel praten. June is een paarden meisje en voelde haar direct om haar gemak bij Joke. Joke haar kennis en de combinatie met de paarden zijn top.

Ik zou elke ouder Joke aanraden.

Want jullie kinderen met ADHD zijn talenten.

Ook gaat het soms moeilijk. Blijf altijd de

positieve kanten zien. Want er zijn veel meer

positieve dan negatieve kanten aan ADHD.

We zijn je dankbaar Joke voor het mooie traject dat we bij jou mogen ervaren hebben.

Lieve groetjes,

Cindy & June

Hey Joke,
Gisteren team meeting had over June. Ze is zo gegroeid in haar sociale vaardigheden. Ze kan veel beter naar haarzelf kijken en haar gevoel uitspreken. En werkt oplossing gericht als er conflicten zijn met leeftijdsgenoten. Ik kan daar als mama alleen maar trots op zijn en ben jou daarvoor heel dankbaar.
Groetjes Cindy en June

09:51



Angelik Blancke

3 reviews · 17 foto's



★★★★★ 5 weken geleden

Na de eerste kennismaking met Joke had ik onmiddellijk het gevoel dat ze ons gezin begreep en zag! Dit gaf ons vertrouwen en een warm gevoel. Ons gezin was de balans zoek, 2 pittige jongens en ouders die hun zelf kwijt waren.

Joke leerde ons terug te communiceren met elkaar, ons zelf terug te vinden en 'wij' tijd te maken. Wat een verademing.

De tips en trucs die we kregen om onze zonen te helpen groeien en om uit onze vicieuze cirkel te geraken van frustratie en onmacht gaf ons de energie om er mee aan de slag te gaan. En wat een positieve evolutie hebben we gemaakt in deze periode.

We leerden elkaars talenten kennen en waarderen, de 'ik's' die in ons zitten benoemen, onze emoties uiten.

Zo blij dat we de coachhoeve hebben leren kennen en we de stap gemaakt hebben om ons te laten helpen!

Bedankt Joke voor je steun, je positiviteit, je toewijding, je wijsheid!! (we gaan jou en de paardjes missen 😊)

Ik kan de coachhoeve aan iedereen aanraden die hulp nodig heeft bij kinderen met ADHD/ASS of gewoon pittige kinderen

Jij omarmt iedereen die bij je langs komt. Met veel liefde en alle zorg.

42 m. **Geweldig** Beantwoorden 🗨️ 📷 📍 · 1 📍

COACHHOEVE.BE