

## ACHTERGRONDINFORMATIE ONTSTAAN JIT

Jit is al sinds mijn kindertijd mijn bijnaam. Toen ik in juli 2016 startte met mijn praktijk, was een naam dan ook snel gevonden. In eerste instantie lag de focus op jongerencoaching. Veel jongeren bleken last te hebben van de ruzies of echtscheiding van hun ouders, zelfs wanneer de scheiding al jaren daarvoor was afgerond. Veelgehoorde problemen waren faalangst, eenzaamheid en pleasegedrag vertonen. Met die ervaring in het achterhoofd ben ik me vervolgens gaan verdiepen in de relaties van hun ouders. Ik heb onder andere de level 1 en 2 trainingen van de Amerikaanse autoriteiten op het gebied van relatietherapie gevolgd. John en Julie Gottman behoren tot de 10 meest invloedrijke therapeuten en hebben ruim 40 jaar onderzoek gedaan naar relaties, waardoor ze met grote zekerheid kunnen voorspellen of twee partners bij elkaar zullen blijven. Naast het werk van Gottman heb ik ook veel geleerd van klinisch psycholoog en relatietherapeut Sue Johnson. Zij staat bekend om haar Emotionally Focused Therapy (EFT), een therapeutische aanpak die gericht is op binding en gehechtheid. Sinds mijn certificering als Master Coach of Strategic Intervention heb ik tevens alle beschikbare trainingen van Tony Robbins & Cloe Madanes gevolgd. En nog veel meer. Kortom, met al die kennis in mijn rugzak was ik ervan overtuigd dat ik ervoor kon zorgen dat alle ouders bij elkaar zouden blijven. En ze leefden nog lang en gelukkig...Die theorie klonk natuurlijk leuk, maar helaas bleek de praktijk anders te werken. Natuurlijk kan ik niet voorkomen dat ouders alsnog de beslissing nemen uit elkaar te gaan. Wel kan ik gelukkig -als MfN/ADR-gecertificeerd familiemediator- mijn steentje bijdragen aan een zachtere scheiding, waarbij voldoende ruimte is voor emoties en aandacht wordt besteed aan een constructieve manier van communiceren. Vanzelfsprekend is het belangrijk dat alle afspraken over vermogensverdeling en de zorgtaken goed worden vastgelegd in een convenant, maar voor mij blijven de belangen van de kinderen de belangrijkste focus. Ook wanneer er nieuwe liefdes in het leven van de gescheiden ouders komen. Regelmatig krijg ik te maken met gezinscoachings die gerelateerd zijn aan een samengesteld gezin. Gelukkig lukt het doorgaans goed een modus te vinden die voor iedereen werkt. En dat is waar ik dagelijks mijn voldoening uit haal. Voor mij is iedere discipline, dus relatietherapie of -coaching, jongerencoaching en gezinscoaching een waardevol onderdeel van mijn werk. Net zoals de trainingen die ik geef op het gebied van communicatie (workshop communicatie) en relaties (relatiebooster). Daarnaast geef ik samen met Marjon Kuipers trainingen die gerelateerd zijn aan stress, trauma, gedragsanalyse en communicatie aan doelgroepen die variëren van kleuterjuffen en medewerkers van de Raad voor de Kinderbescherming tot mediators en rechters. Tenslotte kun je me ook regelmatig vinden aan de mediationtafel, en dan niet als mediator maar als (gecertificeerd) trainingsacteur bij video-assessments en trainingen 'omgaan met agressief gedrag'. Dat vind ik echt superleuk om te doen. Ik ben dan ook ontzettend dankbaar voor alle cliënten en opdrachtgevers die mij sinds 2016 hun vertrouwen hebben gegeven, want zonder hen zou Jit nooit zo'n mooie ontwikkeling hebben kunnen doormaken.

Met vriendelijke groet,

Ingrid de Jong