



Ja, wát
nou??

Iedereen heeft periodes in zijn leven waarin 'ie zich minder goed voelt dan 'ie zou willen. De pubertijd, of de overgang naar jong volwassenen, is een **onzekere** en vaak **spannende** tijd. Veel veranderingen. Ontdekken wie je bent, waar je staat en waar je heen wilt. Maar soms weet je dat gewoon niet goed. Waar wil je eigenlijk naar toe met je leven? Mensen om je heen **verwachten** misschien voor jouw gevoel wel veel van je (ouders, vrienden, leraren, op je (sport-)verenigingen), **maar wat verwacht jij nou eigenlijk van jezelf?** Het is eigenlijk één grote zoektocht!



Ouders hebben best vaak (hoge) verwachtingen.

Ze zeggen dat ze het beste voor je willen, maar ja... misschien voelt dat voor jou écht niet als **het beste**.

Misschien heb je wel veel ruzie met je ouders, je broer en/of zus of je club- of klasgenoten. Of misschien haal je wel minder goede schoolresultaten dan éigenlijk nodig is.

Het kan best **verwarrend** zijn allemaal, vooral als je zelf niet weet wat je wilt. In zulke gevallen kan het best 's goed zijn om met een coach te praten. Iemand die onafhankelijk is en die jou helpt te ontdekken hoe je het beste uit jezelf kunt halen. Vergelijk het met een coach in sport, maar dan op een ander vlak.

Een coach hebben is niet raar.



Tegenwoordig is iedereen druk en de aandacht voor opgroeiende jongeren schiet er wel eens bij in óf sluit gewoon niet aan. Misschien begrijpen ze je gewoon even niet in deze tijd.

Een goedgevoelcoach werkt nooit langer met je dan nodig is. Het is iemand die tijd voor je heeft. Als jij daar wel 's mee wilt werken en durft toe te geven dat je wel wat hulp kunt gebruiken, dan neem je zelf verantwoordelijkheid voor je toekomst.

Dan neem jij zelf de leiding. Je bent **welkom!**

