

Interview

De debuterende schrijfster woonachtig in Alkmaar, legt uit: "De titel wijst op meerdere betekenissen van 'lichter'. Minder zwaar, maar ook: je eigen licht uitstralen. Daarvoor heb ik een reeks van oefeningen en visualisaties met heldere uitleg verzameld. Alles op kindniveau natuurlijk. De opruimoefening 'Kast van je leven' en 'Gelukskoekjes bakken' zijn aansprekende voorbeelden."

Ingrid: "Werken met kinderen loopt als een rode draad door mijn leven. Eerst ben ik 6 jaar leerkracht geweest en daarna heb ik 15 jaar in de jeugdzorg in Amsterdam gewerkt. Daarnaast had ik een eigen praktijk als hypnotherapeut waarin ik ook kinderen behandelde."

Ingrid is van mening dat je door diepe ontspanning tot creatieve oplossingen kan komen. Misschien is ze ook in zo'n moment van rust gekomen tot de switch van zorgverlener tot kinderboekenschrijfster en -illustrator. Een aantal jaar geleden nam Ingrid namelijk afscheid van het werken in de zorg. Ze legde zich toe op haar creatieve ontwikkeling. "Schilderen met acryl deed ik al langer. Maar toen ik begon met mijn boek, wilde ik graag met aquarel illustraties maken. Met die techniek maak je lagen van kleuren en daardoor geeft aquarel een zachtere uitstraling."

Van de anderhalf jaar tijd die Ingrid over haar boek deed, investeerde ze een half jaar aan aquarellessen in het buurthuis vlakbij huis. "Zeventien prenten maakte ik en dan de kaft natuurlijk nog." Het resultaat is een prachtig kleurrijk boek.

Ingrid, die zelf geen kinderen heeft, verwoordt haar drijfveer als volgt: "Ik voel het als mijn missie: kinderen helpen om zichzelf sterker te maken. Kinderen kunnen ballast bij zich dragen. Daar besteed ik aandacht aan. Bijvoorbeeld door middel van een opruimoefening. Hooggevoelige kinderen leren omgaan met prikkels is een ander doel."

Ze sprak laatst een moeder: "Haar negenjarige zoon had zijn hele leven al moeite met slapen. Ze sprak laatst een moeder: "Haar negenjarige zoon had zijn hele leven al moeite met slapen. Met hem deed ik de oefening 'Mijn favoriete plek'. Het werd in zijn beleving een gezellig huisje. Het mooie was dat hij die 'plek' in zichzelf vond, zodat hij ontspannen kon leren inslapen."

Zijn moeder was ontzettend blij met die grote verbetering."

Ingrid heeft bewust een opbouw in haar boek toegepast.

"Allereerst het kind sterker maken, dan werken aan een probleem of klacht en naar keuze vervolgoefeningen doen en dan de afronding. Met de slotboodschap: 'Wees lief en mild voor jezelf wanneer je iets nieuws leert.' Dit geldt zeker voor faalangstige kinderen. Bovendien zeg ik het ook vaak tegen mezelf", lacht de gedreven schrijfster. 'Hoe je lichter wordt' is een praktische gids voor ouders, leerkrachten en hulpverleners, trainers van weerbaarheidstrainingen en docenten kinderyoga.

Te bestellen bij de uitgeverij: www.shaker-media.nl of bij Ingrid zelf: i.struikenkamp@online.nl



Gelukskoekjes bakken, je favoriete plek, kast van je leven.

Het zijn geen knutsel-suggesties, maar namen van oefeningen. Speciaal voor kinderen. "Er zit een gigantische kracht achter ontspanning en visualisatie. Daar hebben jij en ik geen weet van."

"Aan het woord Ingrid Struikenkamp, die met trots haar eerste boek presenteert: "Hoe je lichter wordt!" Ontspanningsoefeningen voor kinderen van 6 t/m 12 jaar.