

Alkmaarse Ingrid Struikenkamp publiceert tweede boek

REGIO Ingrid Struikenkamp heeft onlangs haar tweede boek gepubliceerd: **Geef licht door, door licht te zijn!** “Vanuit mijn passie om kinderen te helpen om beter om te gaan met emoties en stress, heb ik deze praktische gids geschreven voor professionals die kinderen van 8—12 jaar therapeutisch begeleiden”, vertelt de auteur en illustrator.

Ingrid Struikenkamp (1962) heeft in Anna Paulowna gewoond en woont nu in Alkmaar. Werken met kinderen loopt al een rode draad door haar leven. “Eerst ben ik zes jaar leerkracht geweest in het basisonderwijs en daarna heb ik vijftien jaar in de Jeugdzorg in Amsterdam gewerkt. Daarnaast had ik 7 jaar een eigen praktijk als hypnotherapeut, waarin ik ook kinderen behandelde”. Tijdens haar werk als hypnotherapeut groeide haar wens om oefeningen voor kinderen te maken, waarvan zij in hun dagelijkse leven kunnen profiteren, zodat ze lichter door het leven gaan.

In 2012 verscheen haar debuut: **“Hoe je lichter wordt”**, et 17 ontspannings- en visualisatieoefeningen voor kinderen en een praktische gids voor ouders en professionals die kinderen begeleiden. Ingrid: “In mijn tweede boek zijn 16 visualisatieoefeningen en metaforen opgenomen, die kinderen kunnen helpen om letterlijk lichter door het leven te gaan. Lichter, door minder ballast met zich mee te dragen. En lichter met een positieve levenshouding ten aanzien van zichzelf en de wereld. Bij elke oefening heb ik een kleurrijke aquarelillustratie gemaakt”.

Methodes

Ingrid baseerde de oefeningen op verschillende methodes: RET, NLP, Voice Dialogue en Energiewerk.

“Voor hooggevoelige kinderen heb ik oefeningen opgenomen die hen kunnen helpen dichtbij zichzelf te blijven en meer in hun eigen kracht te staan. Zoals de oefening de Energiedouche, Stevig als een Berg en Ik geef terug wat van jou is. De oefening Karim de Kameleon kan het kind ondersteunen om een prettige balans te vinden tussen “jezelf zijn” en “je aanpassen”. Bij de oefening Maak kennis met jouw angsthaast staat het thema omgaan met angst centraal en bij Driftkikker omgaan met boosheid..

Tenslotte heb ik nog ego versterkende oefeningen beschreven om het kind te ondersteunen in het vergroten van het zelfvertrouwen en de eigenwaarde, zoals De Eigenwijsheidslamp, De Winkel van Sinkel en Waar ben jij een ster ik?

Ik voel het als mijn missie: kinderen te helpen om zichzelf sterker te maken. Want kinderen kunnen flink wat ballast bij zich dragen”.

Haar boeken zijn te bestellen: de uitgeverij: www.shaker-media.eu/nl.

2015



Ingrid aan het werk met haar nichtje Luana