

STICHTING ADIONA



EFFECTMETING

KINDER-, JONGEREN- EN GEZINSCOACHING IN BEELD



Adiona &
Expertisecentrum **KJGC**

Voorwoord

Met dit rapport willen we zichtbaar maken wat kinder-, jongeren- en gezinscoaches in de praktijk betekenen. Het gaat om casussen die zijn ingebracht door aangesloten Adiona-coaches en afgestemd met de betrokken kinderen, jongeren en ouders. Vervolgens zijn ze doorgerekend met de Effectencalculator en de Maatschappelijke Prijslijst 2024.

De resultaten laten zien hoe laagdrempelige coaching gezinnen ondersteunt op momenten dat het nodig is. Kinderen ervaren meer rust en zelfvertrouwen, ouders voelen zich gesteund en scholen zien dat leerlingen beter meedoen. Tegelijkertijd kunnen zwaardere zorgtrajecten worden voorkomen of afgeschaald, wat ook maatschappelijk en financieel van waarde is.

De kracht van coaching zit niet in snelle antwoorden, maar in kleine, haalbare stappen die werken. Juist daardoor maken goed opgeleide coaches een wezenlijk verschil in het leven van kinderen en gezinnen die te maken hebben met spanning, onzekerheid of verlies.

We realiseren ons dat de meeste gezinnen in deze effectmeting de mogelijkheid hadden om zelf coaching in te zetten. Onze overtuiging is dat ieder kind recht heeft op dit soort ondersteuning, ongeacht de financiële situatie van het gezin.

Dit rapport biedt een eerste inzicht in wat coaching kan betekenen. In de komende periode bouwen we dit verder uit, samen met de coaches die bij Adiona zijn aangesloten.

Tot slot willen we alle kinderen, jongeren, ouders en coaches die hun verhalen en ervaringen hebben gedeeld van harte bedanken. Dankzij hun openheid en inzet is dit rapport tot stand gekomen.

Asisa Spaans-Boujahma, MBA

Namens Stichting Adiona
Oktober 2025

KINDER-, JONGEREN- EN GEZINSCOACHING IN BEELD



Samenvatting effectmeting

Achtergrond en aanpak

Adiona verenigt ruim 800 kinder-, jongeren- en gezinscoaches in Nederland. Om de maatschappelijke en financiële waarde van hun werk zichtbaar te maken, hebben een aantal coaches vrijwillig praktijkcasussen aangeleverd.

Deze casussen zijn gevalideerd met de betrokken kinderen, jongeren en ouders/verzorgers en vervolgens doorgerekend met de Effectencalculator en de Maatschappelijke Prijslijst (MPP) 2024.

De resultaten bieden een eerste inkijk in de praktijk van Adiona-coaches. Ze zijn opgebouwd uit zorgvuldig beschreven en gevalideerde praktijkervaringen, maar geven niet het volledige beeld van alle 800 aangesloten coaches.

Waarom ouders voor coaching kiezen

Uit vrijwel alle casussen blijkt dat ouders bewust kiezen voor een kinder-, jongeren- of gezinscoach omdat zij:

- **niet willen wachten** op verwijzing of indicatie in het jeugdzorgsysteem,
- **direct hulp** zoeken zodra hun kind vastloopt,
- behoefte hebben aan **persoonlijke en praktische begeleiding**, dichtbij huis.

Op dit moment worden de meeste trajecten **particulier bekostigd**. De gezinnen in deze steekproef hadden de **financiële ruimte** om zelf te investeren in coaching. Dit laat zien hoe waardevol deze ondersteuning is, maar maakt ook zichtbaar dat **toegankelijkheid voor alle gezinnen** nog niet vanzelfsprekend is. Adiona wil dit punt de komende jaren verder onderzoeken en bespreekbaar maken, zodat **meer kinderen – ongeacht financiële situatie – tijdig een coach kunnen inschakelen**.

Maatschappelijke impact – wat zien we in de praktijk

De coaches werken **laagdrempelig en op maat**. Uit de casussen komt een duidelijk patroon naar voren:

- **Preventie en vroeg signalering:** ouders kiezen bewust voor een coach om buiten het reguliere zorgsysteem te blijven en wachttijden te vermijden.
- **Korte, doelgerichte trajecten:** gemiddeld 6–12 sessies, met directe betrokkenheid van ouders en – waar nodig – school.

- **Breed palet aan thema's:** van sociale angst en schooluitval tot verwerking van scheiding, emotieregulatie, hoogbegaafdheid, rouw en lichamelijke klachten.
- **Concrete resultaten** (*door ouders en jongeren zelf benoemd*):
 - meer zelfvertrouwen en sociale aansluiting
 - beter omgaan met spanning, boosheid of verlies
 - meer rust en draagkracht in het gezin
 - minder escalatie richting jeugdzorg, GGZ of schooluitval

Voorbeelden uit de casussen

Een greep uit de hulpvragen (leeftijd kinderen 5–17 jaar):

- Sociaal-emotioneel vastlopen en risico op schooluitval
- Hoogbegaafdheid met sociale onzekerheid
- Boosheid en spanningen na scheiding
- Lichamelijke klachten door stress
- Rouw en verlieservaringen

Werkwijze van de coaches

Kenmerkend voor alle trajecten:

- **Individuele sessies** met spel- of lichaamsgerichte oefeningen, passend bij leeftijd en hulpvraag.
- **Oudergesprekken** met praktische tips om het geleerde thuis te ondersteunen.
- **Afstemming met school of huisarts** wanneer dat nodig is.

De kracht zit in laagdrempelige ondersteuning, waardoor kinderen en gezinnen eerder hulp krijgen en zwaardere zorg kan worden voorkomen.

Financiële effecten (indicatief)

Voor elke casus is nagegaan welke zorgtrajecten waarschijnlijk zouden zijn ingezet zonder coaching. De kosten van deze trajecten zijn berekend met de Maatschappelijke Prijslijst 2024, waarna een dempingsfactor van 40% is toegepast om een voorzichtige indicatie van de besparing te geven.

- In totaal zijn **16 unieke casussen** doorgerekend.
- Bruto besparing (zonder demping): **circa € 189.600.**
- Besparing met 40% demping: **circa € 113.300.**
- Werkelijke kosten kindercoaches: **circa € 19.600.**
- Dit betekent een **totale netto besparing van ongeveer € 93.700** over deze 16 casussen.

- Gemiddeld levert een traject daarmee enkele duizenden euro's besparing per kind op, terwijl gezinnen **merkbare vooruitgang** rapporteren.

Wat dit betekent

- **Financieel:** zelfs met een voorzichtige berekening leveren korte coachtrajecten een **substantieel financieel voordeel** op voor gemeenten en zorgverzekeraars.
- **Maatschappelijk:** gezinnen ervaren minder stress, kinderen ontwikkelen meer veerkracht, en scholen zien minder uitval en meer betrokkenheid.
- **Keuze van ouders:** veel ouders gaven aan bewust voor een coach te kiezen om de stap naar zwaardere zorg te voorkomen en snel te kunnen starten.

Disclaimer

- *Dit onderzoek is een steekproef en geeft een indicatief beeld, geen volledige weergave van alle 800 coaches of alle trajecten.*
- *De berekeningen zijn maatwerk per casus en gebaseerd op de Effectencalculator en de Maatschappelijke Prijslijst 2024 met toepassing van een dempingsfactor van 40%.*
- *De cijfers laten zien wat coaching kan betekenen, maar kunnen niet één-op-één worden doorgetrokken naar iedere praktijk.*

Deze eerste analyse laat zien dat kinder-, jongeren- en gezinscoaches kinderen en gezinnen op een laagdrempelige en effectieve manier ondersteunen. Ze dragen bij aan het voorkomen of verkorten van zwaardere zorg en leveren aantoonbaar maatschappelijke én financiële winst op – met als grootste opbrengst dat kinderen en ouders weer verder kunnen.

Casus 1. Kindercoaching om sociaal-emotioneel vastlopen en schooluitval te voorkomen

Context en uitgangssituatie

Een meisje van 9 jaar groeit op in een gezin waar de ouders betrokken zijn bij de opvoeding maar waar zorgen bestaan over haar zelfvertrouwen, weerbaarheid en angsten. Zij ervaart regelmatig paniek in sociale situaties, heeft moeite om haar grenzen aan te geven en trekt zich vaak terug. Daarnaast worstelt ze op school met onzekerheid over haar prestaties, vooral bij rekenen.

Op het moment dat de kindercoach werd ingezet, was er al hulpverlening betrokken: het sociaal team en school dachten mee over ondersteuning. Extra gespecialiseerde zorg kon echter niet worden geboden. Ouders zochten daarom aanvullende begeleiding om hun dochter beter te ondersteunen.

Hulpvraag

- Meer zelfvertrouwen en weerbaarheid in sociale situaties.
- Minder lichamelijke stressklachten zoals buikpijn en vermoeidheid.
- Meer rust en vertrouwen in leren, zodat school weer leuker en haalbaar wordt.
- Een stabielere thuissituatie met handvatten voor ouders om hun dochter te ondersteunen.

Inzet van de kindercoach

- Wekelijkse coachsessies met het kind.
- Ouderbegeleiding met praktische adviezen afgestemd op de situatie.
- Afstemming met school en het sociaal team.

Resultaat

- Het meisje durft vaker haar grenzen aan te geven en toont meer zelfvertrouwen.
- Paniekmomenten zijn verminderd en beter hanteerbaar.
- Ze neemt actiever deel in sociale en buitenschoolse activiteiten.

Voorkomen en/of afschalen van formele zorg

- Preventief: escalatie van paniek- en stressklachten met verder vermijdingsgedrag.
- Preventief: verdere sociale terugtrekking en minder functioneren in de klas.
- Preventief: verdieping van de leerachterstand.
- Secundair: opschaling via het sociaal team (extra ambulante begeleiding) is voorkomen.

Bespaarde zorgkosten met inzet kindercoach

De onderstaande berekening laat zien welke zorgkosten naar verwachting zijn voorkomen of afgeschaald door inzet van de kindercoach. (*Maatschappelijke Prijslijst 2024; dempingsfactor 40%*)

Zorgpost	Voorkomen traject	Bruto kosten	Na demping (40%)
Basis GGZ jeugd (individuele behandeling)	1 behandeltraject (± 25 uur)	€ 3.025	€ 1.815
Ambulante begeleiding licht – sociaal team	1 traject (± 24 uur)	€ 1.464	€ 878
Totaal bespaarde zorgkosten		€ 4.489	€ 2.693

Werkelijke kosten kindercoach

10 sessies × € 70 = **€ 700**

Netto besparing

€ 2.693 – € 700 = **€ 1.993**

Onderbouwing

In deze casus was er al overleg binnen school en sociaal team, maar zonder kindercoach was opschaling waarschijnlijk nodig geweest. Een gericht Basis-GGZ-traject (±25 uur) en een beperkt traject ambulante begeleiding (±24 uur) sluiten aan bij de beschreven problematiek en zijn daarom opgenomen als indicatieve inschatting.

Toelichting

Deze inschatting is indicatief. Alle bedragen zijn gebaseerd op de Maatschappelijke Prijslijst 2024. Er is een dempingsfactor van **40%** toegepast. Voor de kindercoach is gerekend met een uurtarief van **€ 70** in loondienst.

Quote ouder

"De kindercoach gaf ons allemaal handvatten, waardoor mijn dochter weer in zichzelf gelooft en wij als gezin meer rust ervaren."

Casus 2. Kindercoaching bij onzekerheid en lichamelijke klachten

Context en uitgangssituatie

Een jongen van 10 jaar is woonachtig met zijn ouders en liet zien dat hij regelmatig buikpijn had zonder medische oorzaak. De klachten traden vooral op in periodes van spanning en maakten hem onzeker, zowel thuis als op school. Hij durfde minder goed deel te nemen aan groepsactiviteiten en trok zich vaker terug. Dit had gevolgen voor zijn sociale contacten en zijn plezier in school. Ouders zagen dat hun zoon steeds vaker aangaf zich niet lekker te voelen en maakten zich zorgen dat dit zou verergeren als er niets zou gebeuren.

Op school werd de situatie besproken, maar er waren op dat moment geen mogelijkheden om extra begeleiding te bieden. Ook vanuit het sociaal team liep er nog geen ondersteuning. Ouders besloten daarom gebruik te maken van kindercoaching, in de hoop hun zoon praktische handvatten te geven om beter met spanning en onzekerheid om te gaan.

Hulpvraag

- Vergroten van zelfvertrouwen en het beter leren omgaan met spanning.
- Verminderen van lichamelijke klachten, met name de buikpijn.
- Stimuleren van meer plezier en vertrouwen in school en sociale activiteiten.
- Ouders praktische handvatten bieden om hun zoon thuis te ondersteunen.

Inzet van de kindercoach

- Vijf individuele coachsessies met de jongen.
- Bespreken van voortgang en handvatten met ouders.
- Oefeningen en technieken om spanning te reguleren en zelfvertrouwen op te bouwen.

Resultaat

- Buikpijniklachten namen sterk af en kwamen nog slechts incidenteel voor.
- De jongen toont meer zelfvertrouwen in sociale situaties.
- Hij gaat met meer plezier naar school en neemt actiever deel aan activiteiten.
- Ouders ervaren meer rust en weten beter hoe zij hun zoon kunnen ondersteunen.

Voorkomen en/of afschalen van formele zorg

- Preventief: herhaald huisartsbezoek bij aanhoudende klachten.
- Preventief: inzet van POH-GGZ en (kort) Basis-GGZ bij spannings- en somberheidsklachten.
- Preventief: beperkte opvoedondersteuning om thuis beter te kunnen begeleiden.

Bespaarde zorgkosten met inzet kindercoach

De onderstaande berekening laat zien welke zorgkosten naar verwachting zijn voorkomen of afgeschaald door inzet van de kindercoach. *(Maatschappelijke Prijslijst 2024; dempingsfactor 40%)*

Zorgpost	Voorkomen traject	Bruto kosten	Na demping (40%)
Huisarts – herhaald consult	1 traject (± 3 consulten)	€ 120	€ 72
POH-GGZ jeugd	1 kort traject (± 4 uur)	€ 392	€ 235
Basis GGZ jeugd (individuele behandeling)	1 traject (± 25 uur)	€ 3.025	€ 1.815
Opvoedondersteuning / ambulante begeleiding licht	1 traject (± 12 uur)	€ 732	€ 439
Totaal bespaarde zorgkosten		€ 4.269	€ 2.561

Werkelijke kosten kindercoach

8 sessies × € 70 = € 560

Netto besparing

€ 2.561 – € 560 = € 2.001

Onderbouwing

Er liep nog geen zorg: een realistische preventieve route is huisarts → POH-GGZ → (kort) Basis-GGZ; omdat ouders expliciet om handvatten vragen, is beperkte opvoedondersteuning passend als aanvullende post. Dit is een indicatieve inschatting op basis van de casusinhoud.

Toelichting

Deze inschatting is indicatief. Alle bedragen zijn gebaseerd op de Maatschappelijke Prijslijst 2024. Er is een dempingsfactor van **40%** toegepast. Voor de kindercoach is gerekend met een uurtarief van **€ 70** in loondienst.

Quote ouder

“De buikpijn is bijna weg en mijn zoon durft weer meer. Dat geeft ons als ouders veel opluchting.”

Casus 3. Kindercoaching bij hoogbegaafdheid en sociale onzekerheid

Context en uitgangssituatie

Een meisje van 12 jaar groeit op in een stabiel gezin met beide ouders en een jonger broertje. Zij is hoogbegaafd getest met een harmonisch profiel en volgt onderwijs op VWO-niveau. Ondanks haar intellectuele capaciteiten ervaart zij moeilijkheden met leren en plannen. Daarnaast legt zij de lat hoog voor zichzelf, wat leidt tot perfectionisme. In de sociale context ervaart zij weinig aansluiting: ze heeft geen vriendinnen in de klas, voelt zich vaak buitengesloten en maakt moeilijk contact. Ouders merken dat zij regelmatig aangeeft dat anderen haar “raar” vinden. Vanuit school is een hoogbegaafdheidscoach betrokken voor plannen en leren en adviseerde een sociale vaardigheidstraining. Ouders kozen daarom voor begeleiding met expertise in hoogbegaafdheid bij een Adiona kindercoach.

Hulpvraag

- Meer aansluiting en sociale vaardigheden ontwikkelen.
- Omgaan met onzekerheid en perfectionisme.
- Ouders handvatten geven om hun dochter hierin te ondersteunen.

Inzet van de kindercoach

- Groepstraining voor hoogbegaafde meiden: intake, 7 bijeenkomsten en een eindgesprek.
- Psycho-educatie over hoogbegaafdheid, lichaamsgerichte oefeningen, ademhalingsoefeningen en sociale werkvormen.
- Actieve samenwerking met ouders en benutten van herkenning en steun binnen een groep ontwikkelingsgelijken.

Resultaat

- Het meisje geeft duidelijker haar grenzen aan en toont meer zelfvertrouwen.
- Zij wordt niet langer buitengesloten en kan zelf groepjes vormen.
- Meer lichaamsbewustzijn en inzicht in de invloed van denken versus voelen.
- Positieve spiegeling door leeftijdsgenoten geeft erkenning en versterkt sociale vaardigheden.

Voorkomen en/of afschalen van formele zorg

- Preventief: risico op pest- en schooltrauma, depressieve klachten en schooluitval door sociale uitsluiting.
- Preventief: inzet van psychologische zorg of traumabehandeling.
- Secundair: inzet van extra jeugdhulp via GGZ en ambulante begeleiding is niet nodig geworden.

Bespaarde zorgkosten met inzet kindercoach

De onderstaande berekening laat zien welke zorgkosten naar verwachting zijn voorkomen of afgeschaald door inzet van de kindercoach. (Maatschappelijke Prijslijst 2024; dempingsfactor 40%)

Zorgpost	Voorkomen traject	Bruto kosten	Na demping (40%)
Huisarts – herhaald consult	1 traject (± 3 consulten)	€ 120	€ 72
POH-GGZ jeugd	1 kort traject (± 4 uur)	€ 392	€ 235
Basis GGZ jeugd (individuele behandeling)	1 traject (± 25 uur)	€ 3.025	€ 1.815
Ambulante begeleiding licht – sociaal team	1 traject (± 30 uur)	€ 1.830	€ 1.098
Ondersteuning bij schooluitval	1 traject (± 20 uur)	€ 1.680	€ 1.008
Totaal bespaarde zorgkosten		€ 7.047	€ 4.228

Werkelijke kosten kindercoach

Groepstraining (intake + 7 sessies + eindgesprek) = $9 \times \text{€ } 70 = \text{€ } 630$

Netto besparing

$\text{€ } 4.228 - \text{€ } 630 = \text{€ } 3.598$

Onderbouwing

In deze casus was alleen schoolondersteuning aanwezig. Zonder inzet van de kindercoach zouden huisarts en POH-GGZ waarschijnlijk de eerste route zijn geweest, gevolgd door Basis-GGZ, begeleiding via het sociaal team en mogelijk een traject ter voorkoming van schooluitval. Deze trajecten zijn daarom opgenomen als indicatieve inschatting.

Toelichting

Deze inschatting is indicatief. Alle bedragen zijn gebaseerd op de Maatschappelijke Prijslijst 2024. Er is een dempingsfactor van **40%** toegepast. Voor de kindercoach is gerekend met een uurtarief van **€ 70** in loondienst.

Quote ouder

“Door de groepstraining met andere hoogbegaafde meiden heeft onze dochter leren aangeven wat ze voelt en kan ze beter haar plek vinden. We zien haar met meer plezier naar school gaan.”

Casus 4. Kindercoaching bij boosheid en onzekerheid na scheiding

Context en uitgangssituatie

Een jongen van 10 jaar woont na de scheiding van zijn ouders afwisselend bij zijn vader en moeder. De scheiding brengt veel spanning met zich mee en dit vertaalt zich in zijn gedrag. Thuis en op school reageert hij regelmatig boos en fel, vooral wanneer hij onrecht ervaart. Tegelijkertijd trekt hij zich soms terug en zegt hij zich buitengesloten te voelen. De zorgen namen toe toen hij aangaf “niet meer te willen leven”. Ouders wilden snel ondersteuning om te voorkomen dat de situatie zou escaleren. Zij kozen bewust voor kindercoaching als laagdrempelige vorm van begeleiding.

Hulpvraag

- Omgaan met boosheid en verdriet.
- Meer zelfvertrouwen en zich minder buitengesloten voelen.
- Zich weer veilig en gehoord voelen, zowel thuis als op school.

Inzet van de kindercoach

- Zes sessies met de jongen waarin hij leerde emoties herkennen en er woorden aan geven.
- Gesprekken met ouders om hun zorgen te bespreken en gezamenlijk afspraken te maken over steun voor hun zoon.
- Contact met school om signalen tijdig te herkennen en een passende aanpak af te spreken.

Resultaat

- De jongen kan zijn gevoelens beter benoemen en voelt zich gehoord.
- Boosheid en verdriet zijn hanteerbaarder geworden.
- Ouders ervaren meer rust en weten hoe zij hem beter kunnen ondersteunen.
- Op school kan hij beter meedoen en zijn spanning bespreekbaar maken.

Voorkomen en/of afschalen van formele zorg

- Voorkomen (preventief): inzet van psychologische zorg of specialistische GGZ.
- Voorkomen (preventief): langdurige begeleiding via het sociaal team.
- Afschalen (secundair): herhaald huisarts- en POH-GGZ-trajecten zijn niet ingezet.

Bespaarde zorgkosten met inzet kindercoach

De onderstaande berekening laat zien welke zorgkosten naar verwachting zijn voorkomen of afgeschaald door inzet van de kindercoach. (*Maatschappelijke Prijslijst 2024; dempingsfactor 40%*)

Zorgpost	Voorkomen traject	Bruto kosten	Na demping (40%)
Huisarts – herhaald consult	1 traject (± 3 consulten)	€ 120	€ 72
POH-GGZ jeugd	1 kort traject (± 5 uur)	€ 490	€ 294
Basis GGZ jeugd (individuele behandeling)	1 traject (± 25 uur)	€ 3.025	€ 1.815
Ambulante begeleiding licht – sociaal team	1 traject (± 25 uur)	€ 1.525	€ 915
Totaal bespaarde zorgkosten		€ 5.160	€ 3.096

Werkelijke kosten kindercoach

6 sessies × € 70 = € 420

Netto besparing

€ 3.096 – € 420 = € 2.676

Onderbouwing

In deze casus was nog geen formele zorg betrokken. Zonder inzet van de kindercoach was de route via huisarts, POH-GGZ en Basis-GGZ waarschijnlijk ingezet, aangevuld met ambulante begeleiding via het sociaal team. Deze posten zijn daarom meegenomen in de berekening.

Toelichting

Deze inschatting is indicatief. Alle bedragen zijn gebaseerd op de Maatschappelijke Prijslijst 2024. Er is een dempingsfactor van 40% toegepast. Voor de kindercoach is gerekend met een uurtarief van € 70 in loondienst.

Quote ouder

“De gesprekken hebben ons geholpen om onze zoon beter te begrijpen. Hij kan nu beter aangeven wat er speelt en wij weten hoe we hem daarin kunnen steunen.”

Casus 5. Kindercoaching bij onzekerheid en spanning na scheiding

Context en uitgangssituatie

Een meisje van 12 jaar woont sinds de scheiding van haar ouders om de week bij haar vader en moeder. Beide ouders zijn liefdevol betrokken en zorgen goed voor haar. Toch merkt zij steeds vaker dat het heen en weer gaan spanning geeft. Ze voelt zich soms schuldig tegenover de ene ouder als ze het fijn heeft bij de ander. Daarnaast stelt ze meer vragen over de reden van de scheiding, waar de ouders niet goed antwoord op kunnen geven. Dit maakt dat ze zich gevangen voelt tussen twee werelden. Thuis uit zich dit in verdriet en soms teruggetrokken gedrag; op school is ze stiller geworden en onzeker in contacten met klasgenoten. Ouders ervaren dat hun dochter meer behoefte heeft om te praten, maar dat gesprekken met hen regelmatig beladen worden omdat emoties over de scheiding weer naar boven komen. Zij wilden dat hun dochter een neutrale plek kreeg om haar gevoelens te uiten en beter te leren omgaan met de situatie, zodat zij met meer vertrouwen richting de middelbare school kon.

Hulpvraag

- Emoties rondom de scheiding leren uiten en bespreken zonder zich schuldig te voelen.
- Minder spanning ervaren bij het leven in twee huizen.
- Meer vertrouwen en zelfzekerheid ontwikkelen richting de middelbare school.

Inzet van de kindercoach

- Individuele gesprekken met het meisje, gericht op het herkennen en benoemen van emoties.
- Een gezamenlijke terugkoppeling met beide ouders om inzicht te geven in de beleving van hun dochter en afspraken te maken over steun en communicatie.
- Ondersteuning bij de overgang naar de middelbare school door het bespreken van wensen en praktische afspraken voor rust en structuur.

Resultaat

- Het meisje kan beter benoemen wat zij voelt en ervaart hierdoor meer rust.
- Verdriet en boosheid worden niet meer weggestopt, maar zijn bespreekbaar met beide ouders.
- Zij voelt zich gesteund door haar ouders en ervaart minder spanning tussen de twee thuissituaties.
- Met meer zelfvertrouwen maakt zij de overstap naar de middelbare school.

Voorkomen en/of afschalen van formele zorg

- Voorkomen (preventief): inzet van psychologische behandeling of specialistische GGZ bij oplopende somberheid en loyaliteitsproblemen.
- Voorkomen (preventief): langdurige begeleiding vanuit het sociaal team.
- Afschalen (secundair): huisarts- en POH-GGZ-trajecten zijn niet ingezet.

Bespaarde zorgkosten met inzet kindercoach

De onderstaande berekening laat zien welke zorgkosten naar verwachting zijn voorkomen of afgeschaald door inzet van de kindercoach. (Maatschappelijke Prijslijst 2024; dempingsfactor 40%)

Zorgpost	Voorkomen traject	Bruto kosten	Na demping (40%)
Huisarts – herhaald consult	1 traject (± 3 consulten)	€ 120	€ 72
POH-GGZ jeugd	1 kort traject (± 5 uur)	€ 490	€ 294
Basis GGZ jeugd (individuele behandeling)	1 traject (± 25 uur)	€ 3.025	€ 1.815
Ambulante begeleiding licht – sociaal team	1 traject (± 25 uur)	€ 1.525	€ 915
Totaal bespaarde zorgkosten		€ 5.160	€ 3.096

Werkelijke kosten kindercoach

6 sessies × € 70 = € 420

Netto besparing

€ 3.096 – € 420 = € 2.676

Onderbouwing

In deze casus was geen formele zorg betrokken. Zonder inzet van de kindercoach was de route via huisarts, POH-GGZ en Basis GGZ waarschijnlijk gevolgd, met aanvullende begeleiding via het sociaal team om spanning in de thuissituatie te verminderen. Daarom zijn deze posten opgenomen in de berekening.

Toelichting

Deze inschatting is indicatief. Alle bedragen zijn gebaseerd op de Maatschappelijke Prijslijst 2024. Er is een dempingsfactor van 40% toegepast. Voor de kindercoach is gerekend met een uurtarief van € 70 in loondienst.

Quote ouder

“Onze dochter kreeg bij de kindercoach ruimte om haar gevoelens te delen. Ze voelt zich sterker en wij begrijpen nu beter hoe we haar kunnen steunen.”

Casus 6. Kindercoaching bij spanningen thuis en faalangst op school

Context en uitgangssituatie

Een meisje van 12 jaar groeit op met haar vader en moeder. Vader werkt parttime als kunstenaar; moeder werkt parttime en kampt met langdurige klachten (long covid). In de afgelopen jaren was er veel onrust: een gespannen situatie met de buurman, meerdere overlijdens in de omgeving en uiteindelijk een scheiding. Het meisje hield veel voor zichzelf; ze deelde haar zorgen niet met haar ouders, voelde sociale druk, en had faalangst op school. Ze vroeg zélf om hulp door een briefje in de kindercoach-brievenbus op school te doen ("mijn hoofd is zo druk"). Er liep geen andere hulp voor haar. Begeleiding vond eens per twee weken plaats.

Hulpvraag

- Meer rust in haar hoofd en gevoelens kunnen uiten in plaats van opkroppen.
- Omgaan met sociale druk en faalangst op school.
- Zich vrij voelen om te spreken in de situatie thuis.

Inzet van de kindercoach

- Individuele gesprekken (eens per twee weken) waarin ruimte was om gevoelens te benoemen en te begrijpen.
- Terugkoppeling met ouders over wat het meisje nodig heeft en hoe zij steunend kunnen reageren.
- Samen bespreken van concrete lastige momenten thuis en op school en hoe zij daar beter mee om kan gaan.

Resultaat

- Het meisje straalt meer rust uit en kan beter aangeven wat er in haar hoofd speelt.
- Emoties worden minder vastgehouden en zijn thuis en met vriendinnen bespreekbaar.
- Ouders begrijpen haar beter en kunnen steunend handelen.
- De faalspanning op school is afgenomen.

Voorkomen en/of afschalen van formele zorg

- **Preventief (kindniveau):** huisarts → POH-GGZ → Basis-GGZ bij aanhoudende spanning/faalangst.
- **Preventief (gezinsniveau):** instroom in ambulante jeugdhulp/gezinsbegeleiding bij langdurige belasting thuis (o.a. door ziekte ouder en oplopende spanningen).
- **Afschaling:** geen parallel traject via wijkteam of ambulante begeleiding licht gestart.

Bespaarde zorgkosten met inzet kindercoach

De onderstaande berekening laat zien welke zorgkosten naar verwachting zijn voorkomen of afgeschaald door inzet van de kindercoach. (*Maatschappelijke Prijslijst 2024; dempingsfactor 40%*)

Zorgpost	Voorkomen traject	Bruto kosten	Na demping (40%)
Huisarts – herhaald consult	1 traject (± 3 consulten)	€ 120	€ 72
POH-GGZ jeugd	1 kort traject (± 4 uur)	€ 392	€ 235
Basis-GGZ jeugd (behandeling angst/faalangst)	1 gericht traject (± 25 uur)	€ 3.025	€ 1.815
Jeugdhulp/gezinsbegeleiding (ambulant, langdurig)	2 uur/week × 46 weken (92 uur)	€ 5.612	€ 3.367
Totaal bespaarde zorgkosten		€ 9.149	€ 5.489

Werkelijke kosten kindercoach

10 sessies × € 70 = € 700

Netto besparing

€ 5.489 – € 700 = € 4.789

Onderbouwing

Gezien de combinatie van langdurige gezinsbelasting (ziekte ouder, spanningen) en klachten bij het kind (faalangst/spanning), is zonder kindercoaching een tweesporenroute aannemelijk: **(1)** eerste-lijns zorg voor het kind (huisarts → POH-GGZ → Basis-GGZ) en **(2)** langdurige ambulante jeugdhulp voor het gezin. Om dubbeltelling te voorkomen is “lichte ambulante begeleiding” niet apart meegenomen.

Toelichting

Indicatieve inschatting op basis van MPP 2024. Dempingsfactor **40%** toegepast. De aantallen zijn gekozen om zo dicht mogelijk bij de casusrealiteit te blijven (frequentie eens per twee weken; langdurige gezinsbelasting → wekelijkse jeugdhulp als reëel alternatief).

Quote ouder

“Onze dochter voelt zich meer begrepen en durft te zeggen wat er in haar omgaat. Dat brengt merkbaar rust in huis.”

Casus 7. Kindercoaching bij sociale angst en risico op schooluitval

Context en uitgangssituatie

Een meisje van 16 jaar woont met haar ouders en oudere broer. Haar broer kreeg eerder begeleiding via een jongerencoach vanwege gedrags- en ontwikkelingsproblemen. De aandacht van de ouders ging daardoor lange tijd vooral naar hem. Bij hun dochter ontstond sociale angst en onzekerheid. Ze trekt zich terug, durft weinig nieuwe stappen te zetten en vindt het moeilijk om zelf keuzes te maken. School ziet dat zij steeds stiller wordt en maakt zich zorgen over mogelijk uitval. Thuis merken ouders dat zij hun dochter niet goed bereiken en bang zijn dat ze verder vastloopt. Op het moment dat de kindercoach werd ingezet, liep er geen andere hulp voor haar.

Hulpvraag

- Omgaan met sociale angst en spanning.
- Meer vertrouwen in zichzelf en zelfstandigheid ontwikkelen.
- Ouders handvatten geven om hun dochter beter te begrijpen en te ondersteunen.
- Voorkomen dat zij uitvalt op school.

Inzet van de kindercoach

- Individuele gesprekken waarin gevoelens en angsten besproken werden en situaties geoefend konden worden.
- Afstemming met school om signalen tijdig te herkennen en passende steun te organiseren.
- Overleg met ouders om inzicht te geven in de beleving van hun dochter en afspraken te maken over steunend gedrag.

Resultaat

- Het meisje durft eerder te vertellen waar ze bang of onzeker van wordt.
- Ze laat meer zelfstandigheid zien in dagelijkse keuzes.
- School ervaart dat zij actiever meedoet en minder teruggetrokken is.
- Ouders hebben meer inzicht en weten beter hoe ze steun kunnen bieden.

Voorkomen en/of afschalen van formele zorg

- **Preventief (kindniveau):** inzet van huisarts, POH-GGZ en Basis-GGZ bij angstklachten en terugtrekgedrag.
- **Preventief (gezinsniveau):** langdurige ambulante jeugdhulp/gezinsbegeleiding vanwege de extra belasting thuis en de bestaande zorg voor haar broer.
- **Afschaling:** er is geen parallel traject via wijkteam of jeugdzorg gestart.

Bespaarde zorgkosten met inzet kindercoach

De onderstaande berekening laat zien welke zorgkosten naar verwachting zijn voorkomen of afgeschaald door inzet van de kindercoach. (*Maatschappelijke Prijslijst 2024; dempingsfactor 40%*)

Zorgpost	Voorkomen traject	Bruto kosten	Na demping (40%)
Huisarts – herhaald consult	1 traject (± 3 consulten)	€ 120	€ 72
POH-GGZ jeugd	1 kort traject (± 5 uur)	€ 490	€ 294
Basis-GGZ jeugd (individuele behandeling angstklachten)	1 traject (± 25 uur)	€ 3.025	€ 1.815
Jeugdhulp/gezinsbegeleiding (ambulant, wekelijks 1 jaar)	2 uur/week × 46 weken (92 uur)	€ 5.612	€ 3.367
Totaal bespaarde zorgkosten		€ 9.247	€ 5.548

Werkelijke kosten kindercoach

12 sessies × € 70 = **€ 840**

Netto besparing

€ 5.548 – € 840 = **€ 4.708**

Onderbouwing

Gezien de problematiek van sociale angst en het risico op schooluitval is een traject via huisarts → POH-GGZ → Basis-GGZ voor de hand liggend. Door de extra gezinsbelasting en de eerdere hulp voor de broer is langdurige ambulante gezinsbegeleiding eveneens een reëel scenario. Deze posten zijn opgenomen als realistische inschatting.

Toelichting

Alle bedragen zijn gebaseerd op de Maatschappelijke Prijslijst 2024. Er is een **dempingsfactor van 40%** toegepast. Voor de kindercoach is gerekend met een uurtarief van € 70 in loondienst.

Casus 8. Kindercoaching bij driftbuien en emotieregulatie

Context en uitgangssituatie

Een jongen van zeven jaar woont met zijn ouders en oudere zus op het platteland, vlak bij zijn opa en oma. Hij is een levendige en nieuwsgierige jongen die graag buiten speelt en zelf creatieve knutselprojecten bedenkt. Rekenen gaat hem gemakkelijk af, maar lezen en spelling vragen meer moeite. Op school is hij beweeglijk en snel afgeleid, wat soms tot onrust leidt in de klas. Thuis valt vooral op dat hij heftig kan reageren wanneer iets onverwacht verandert: bij spanning schreeuwt of gilt hij en ziet hij niets meer om zich heen. Hij reageert ook sterk op onverwachte prikkels, bijvoorbeeld als kleding nat wordt. Grote gezelschappen vindt hij lastig en hij trekt zich dan liever terug. Zijn ouders geven hem veel aandacht en ondernemen samen leuke activiteiten, maar maken zich zorgen over zijn driftbuien en de spanning die dat in het gezin veroorzaakt. Er was nog geen professionele hulp betrokken; ouders wilden graag ondersteuning zonder direct een diagnostisch traject te starten.

Hulpvraag

- Beter leren omgaan met onverwachte veranderingen en prikkels.
- Driftbuien verminderen en emoties op een duidelijke manier leren uiten.
- Ouders praktische handvatten geven om hun zoon thuis en in sociale situaties te begeleiden.
- Voorkomen dat diagnostisch onderzoek en zwaardere jeugdhulp nodig worden.

Inzet van de kindercoach

- Individuele sessies met spel en beweging om gevoelens te herkennen en te uiten.
- Oefeningen om boosheid of spanning stap voor stap te leren verminderen.
- Korte terugkoppeling aan ouders met eenvoudige tips voor thuis.
- Afstemming met school over signalen en een gezamenlijke aanpak in de klas.

Resultaat

- Herkent sneller wanneer hij boos of gespannen wordt en kan met hulp de spanning eerder laten zakken.
- Driftbuien komen minder vaak voor en duren korter.
- Ouders ervaren meer grip en passen thuis dezelfde aanpak toe.
- School ziet dat hij beter meedoet en sneller herstelt na een conflict.

Voorkomen en/of afschalen van formele zorg

- **Preventief (kindniveau):** huisarts → POH-GGZ → Basis-GGZ voor emotieregulatie.
- **Preventief (gezinsniveau):** schoolmaatschappelijk werk/CJG en mogelijk diagnostisch onderzoek door een orthopedagoog.
- **Afschaling:** geen doorverwijzing naar jeugdhulp voor langdurige behandeling of diagnostiek.

Bespaarde zorgkosten met inzet kindercoach

De onderstaande berekening laat zien welke zorgkosten naar verwachting zijn voorkomen of afgeschaald door inzet van de kindercoach. (Maatschappelijke Prijslijst 2024; dempingsfactor 40%)

Zorgpost	Voorkomen traject	Bruto kosten	Na demping (40%)
Huisarts – herhaald consult	1 traject (± 3 consulten)	€ 120	€ 72
POH-GGZ jeugd	1 kort traject (± 5 uur)	€ 490	€ 294
Basis GGZ jeugd (individuele behandeling)	1 traject (± 25 uur)	€ 3.025	€ 1.815
Schoolmaatschappelijk werk / CJG begeleiding	1 traject (± 20 uur)	€ 1.220	€ 732
Diagnostisch onderzoek orthopedagoog	1 onderzoek (± 10 uur)	€ 1.180	€ 708
Totaal bespaarde zorgkosten		€ 6.035	€ 3.621

Werkelijke kosten kindercoach

Intake + begeleiding = € 700

Netto besparing

€ 3.621 – € 700 = € 2.921

Onderbouwing

Gezien de heftige driftbuien, de zorgen van ouders en school en de wens om diagnostiek te vermijden, is een route via huisarts → POH-GGZ → Basis-GGZ, aangevuld met schoolmaatschappelijk werk en mogelijk orthopedagogisch onderzoek een reëel scenario. De gekozen posten en uren zijn afgestemd op vergelijkbare trajecten in de Maatschappelijke Prijslijst 2024 en vormen een realistische inschatting van de kosten die zonder kindercoach waarschijnlijk zouden zijn gemaakt.

Toelichting

Alle bedragen zijn gebaseerd op de Maatschappelijke Prijslijst 2024. Er is een **dempingsfactor van 40%** toegepast. Voor de kindercoach is gerekend met een uurtarief van € 70 in loondienst.

Casus 9. Kindercoaching bij stress en concentratieproblemen

Context en uitgangssituatie

Een jongen van elf jaar woont met zijn ouders en jongere zus. Hij heeft een sterk rechtvaardigheidsgevoel en wordt door school en ouders gezien als mogelijk hoogbegaafd. Op school vindt hij lessen vaak saai en haakt dan af, wat leidt tot concentratieproblemen en uitstelgedrag bij huiswerk. Rond toetsen ervaart hij veel spanning en krijgt hij lichamelijke klachten zoals buikpijn en hoofdpijn. Thuis is hij vrolijk en actief, maar ouders merken dat hij moeite heeft met plannen en focussen en maken zich zorgen dat de stress verder oploopt. Er was nog geen andere professionele hulp betrokken.

Hulpvraag

- Minder stress ervaren, vooral bij toetsen en schooltaken.
- Beter leren plannen en focussen.
- Groter zelfvertrouwen ontwikkelen en leren omgaan met gedachten en gevoelens.

Inzet van de kindercoach

- Individuele sessies met spel en oefeningen om concentratie en planning te versterken.
- Oefeningen om gedachten en gevoelens te herkennen en te benoemen.
- Terugkoppeling en praktische tips voor ouders om thuis dezelfde aanpak te ondersteunen.

Resultaat

- Minder stress en lichamelijke klachten tijdens schooltaken en toetsen.
- Beter plannen en focussen bij huiswerk en opdrachten.
- Meer zelfvertrouwen door inzicht in de invloed van eigen gedachten.
- Ouders ervaren meer rust en zien dat hun zoon beter met spanning omgaat.

Voorkomen en/of afschalen van formele zorg

- **Preventief (kindniveau):** huisarts → POH-GGZ → Basis-GGZ voor stress- en spanningsklachten.
- **Preventief (specialistisch):** begeleiding door een hoogbegaafdheidsspecialist om schoolstress en overprikkeling te voorkomen.
- **Afschaling:** geen verwijzing naar medische trajecten voor lichamelijke klachten of naar de GGZ voor angst- en stressbehandeling.

Bespaarde zorgkosten met inzet kindercoach

De onderstaande berekening laat zien welke zorgkosten naar verwachting zijn voorkomen of afgeschaald door inzet van de kindercoach. (*Maatschappelijke Prijslijst 2024; dempingsfactor 40%*)

Zorgpost	Voorkomen traject	Bruto kosten	Na demping (40%)
Huisarts – herhaald consult	1 traject (± 3 consulten)	€ 120	€ 72
POH-GGZ jeugd	1 kort traject (± 5 uur)	€ 490	€ 294
Basis-GGZ jeugd (individuele behandeling stress/angst)	1 traject (± 46 uur)	€ 5.566	€ 3.340
Begeleiding door hoogbegaafdheidsspecialist	1 traject (± 20 uur)	€ 1.220	€ 732
Totaal bespaarde zorgkosten		€ 7.396	€ 4.438

Werkelijke kosten kindercoach

Intake en 8 sessies × € 70 = **€ 630**

Netto besparing

€ 4.438 – € 630 = **€ 3.808**

Onderbouwing

Voor de lichamelijke stressklachten en de spanning rond toetsen maken is een traject via huisarts, POH-GGZ en Basis-GGZ een realistische vervolgstap als de kindercoach niet was ingezet. Omdat school en ouders signalen zien van mogelijke hoogbegaafdheid en moeite met planning, ligt aanvullende begeleiding door een hoogbegaafdheidsspecialist voor de hand om onderwijs- en stressproblemen te beperken. De uren en tarieven zijn gekozen op basis van de standaardtrajecten in de Maatschappelijke Prijslijst 2024 en vormen een indicatieve schatting van de kosten die zonder de inzet van de kindercoach waarschijnlijk zouden zijn gemaakt.

Toelichting

Alle bedragen zijn gebaseerd op de Maatschappelijke Prijslijst 2024. Er is een **dempingsfactor van 40%** toegepast. Voor de kindercoach is gerekend met een uurtarief van € 70 in loondienst.

Casus 10. Kindercoaching bij dyslexie, laag zelfbeeld en schoolstress

Context en uitgangssituatie

Een meisje van negen jaar woont met haar ouders en oudere broer. Ze heeft dyslexie en vindt lezen en spelling moeilijk. Ondanks extra ondersteuning op school blijft ze onzeker en vergelijkt ze zichzelf met klasgenoten. Ze maakt zich snel zorgen over toetsen en trekt zich regelmatig terug wanneer ze denkt dat anderen beter presteren. Thuis merken ouders dat ze veel spanning voelt en moeite heeft om plezier te houden in school. Er was nog geen andere professionele hulp betrokken.

Hulpvraag

- Meer zelfvertrouwen ontwikkelen ondanks de dyslexie.
- Beter omgaan met spanning en faalangst rond schooltaken en toetsen.
- Ouders handvatten geven om haar thuis te ondersteunen en positief te blijven stimuleren.

Inzet van de kindercoach

- Individuele sessies met spel en oefeningen om gevoelens te herkennen en positief zelfbeeld te versterken.
- Oefeningen om spanning te verminderen en helpende gedachten te oefenen voor toetsen en leesmomenen.
- Regelmatige korte terugkoppeling aan ouders met tips om thuis dezelfde aanpak te gebruiken.

Resultaat

- Meer zelfvertrouwen bij schooltaken, ook als het lezen of schrijven lastig blijft.
- Minder spanning rond toetsen en een positievere houding naar school.
- Ouders ervaren meer rust en weten hoe zij hun dochter kunnen ondersteunen.
- School merkt dat zij actiever meedoet en minder vermijdingsgedrag laat zien.

Voorkomen en/of afschalen van formele zorg

- **Preventief (kindniveau):** huisarts → POH-GGZ → Basis-GGZ voor faalangst en spanningsklachten.
- **Preventief (leerondersteuning):** ambulante begeleiding of jeugdmaatschappelijk werk voor ondersteuning bij dyslexie en zelfbeeld.
- **Afschaling:** geen inzet van langdurige jeugdhulp of psychologische behandeling.

Bespaarde zorgkosten met inzet kindercoach

De onderstaande berekening laat zien welke zorgkosten naar verwachting zijn voorkomen of afgeschaald door inzet van de kindercoach. (*Maatschappelijke Prijslijst 2024; dempingsfactor 40%*)

Zorgpost	Voorkomen traject	Bruto kosten	Na demping (40%)
Huisarts – herhaald consult	1 traject (± 3 consulten)	€ 120	€ 72
POH-GGZ jeugd	1 kort traject (± 5 uur)	€ 490	€ 294
Basis-GGZ jeugd (behandeling faalangst/spanning)	1 traject (± 46 uur)	€ 5.566	€ 3.340
Ambulante begeleiding licht / schoolmaatschappelijk werk	1 traject (± 20 uur)	€ 1.220	€ 732
Totaal bespaarde zorgkosten		€ 7.396	€ 4.438

Werkelijke kosten kindercoach

Intake en 8 sessies × € 70 = **€ 630**

Netto besparing

€ 4.438 – € 630 = **€ 3.808**

Onderbouwing

De combinatie van dyslexie, faalangst en lichamelijke stressklachten maakt een route via huisarts, POH-GGZ en een Basis-GGZ-traject voor angst en spanningsklachten reëel. Daarnaast is begeleiding via schoolmaatschappelijk werk of ambulante begeleiding een logische stap bij aanhoudende onzekerheid en leerproblemen. De uren en tarieven zijn gebaseerd op de standaardtrajecten in de **Maatschappelijke Prijslijst 2024** en geven een **indicatieve schatting** van de kosten die zonder de inzet van de kindercoach waarschijnlijk zouden zijn gemaakt.

Toelichting

Alle bedragen zijn gebaseerd op de Maatschappelijke Prijslijst 2024. Er is een **dempingsfactor van 40%** toegepast. Voor de kindercoach is gerekend met een uurtarief van € 70 in loondienst.

Casus 11. Kindercoaching bij hoogbegaafdheid, extreme stress en risico op zelfbeschadiging

Context en uitgangssituatie

Een meisje van tien jaar woont met haar ouders, oudere zus en jonger broertje. Ze is hoogbegaafd, hoogsensitief en heeft dyslexie. In het gezin is veel spanning door botsende waarden en een moeizame relatie tussen de ouders. Zij ervaart ernstige faalangst, perfectionisme en sociale problemen. Ze stottert, heeft regelmatig buikpijn en trekt zich steeds verder terug. Soms laat ze jong gedrag zien, praat niet meer en krast met haar nagels over haar armen. Ze denkt negatief over zichzelf en heeft suïcidale gedachten. Ouders hebben eerder verschillende psychologen geraadpleegd, maar hun dochter voelde zich niet begrepen en kroop verder in haar schulp. Omdat zij geen nieuw diagnostisch traject wilden starten, kozen ouders bewust voor een **kindercoach** als laagdrempelige en praktische vorm van begeleiding. Het risico op zelfmutilatie, crisis en schooluitval was zeer hoog.

Hulpvraag

- Leren omgaan met extreme spanning, faalangst en perfectionisme.
- Vergroten van zelfvertrouwen en emotieregulatie.
- Voorkomen van zelfbeschadiging en crisis.
- Ouders praktische handvatten geven om hun dochter te begrijpen en te ondersteunen.

Inzet van de kindercoach

- Individuele sessies met aandacht voor hoogbegaafdheid, trauma en emotieregulatie.
- Oefeningen en gesprekken om patronen te herkennen, gevoelens te benoemen en zelfbeeld te versterken.
- Psycho-educatie over hoogbegaafdheid en stress voor zowel kind als ouders.
- Begeleiding van de ouders om gezamenlijk een aanpak te ontwikkelen die veiligheid en begrip biedt.

Resultaat

- Stop van het krassen en voorkomen van zelfmutilatie.
- Meer openheid: het meisje begon weer te praten en nam weer deel aan het gezinsleven.
- Minder last van faalangst en een positiever zelfbeeld.
- Succesvolle overgang naar het volgende schooljaar met goede resultaten.
- Ouders ervaren meer rust en weten hoe zij hun dochter kunnen ondersteunen.

Voorkomen en/of afschalen van formele zorg

- **Preventief:** inzet van huisarts, POH-GGZ en Basis-GGZ voor angst en suïcidaliteit.
- **Preventief specialistisch:** crisisdienst, spoedplaatsing of opname in een jeugdzorginstelling bij risico op zelfbeschadiging.
- **Afschaling:** geen langdurige trajecten binnen jeugd-GGZ of residentiële jeugdhulp.

Bespaarde zorgkosten met inzet kindercoach

De onderstaande berekening laat zien welke zorgkosten naar verwachting zijn voorkomen of afgeschaald door inzet van de kindercoach. (Maatschappelijke Prijslijst 2024; dempingsfactor 40%)

Zorgpost	Voorkomen traject	Bruto kosten	Na demping (40%)
Huisarts – herhaald consult	1 traject (± 3 consulten)	€ 120	€ 72
POH-GGZ jeugd	1 traject (± 10 uur)	€ 980	€ 588
Basis-GGZ jeugd (behandeling angst/suïcidaliteit)	1 traject (± 46 uur)	€ 5.566	€ 3.340
Crisisdienst inzet (acute psychiatrie)	1 traject (± 20 uur)	€ 2.440	€ 1.464
Residentiële jeugdzorg / opname	3 maanden à € 350 per dag	€ 31.500	€ 18.900
Totaal bespaarde zorgkosten		€ 40.606	€ 24.364

Werkelijke kosten kindercoach

- Begeleiding kind: 40 sessies × € 95 = € 3.800
- Begeleiding ouders: 8 sessies × € 95 = € 760
- Coachplan en verslaglegging = € 450
- **Totaal werkelijke kosten = € 5.010**

Netto besparing

€ 24.364 – € 5.010 = € 19.354

Onderbouwing

Gezien de ernst van de klachten en het directe risico op zelfbeschadiging is een traject via huisarts, POH-GGZ, Basis-GGZ en mogelijk crisisdienst of residentiële jeugdzorg een zeer reëel scenario. De uren en tarieven zijn gebaseerd op de standaardtrajecten in de **Maatschappelijke Prijslijst 2024** en geven een **indicatieve schatting** van de kosten die zonder de inzet van de kindercoach waarschijnlijk zouden zijn gemaakt.

Toelichting

Deze berekening is indicatief en gebaseerd op de **Maatschappelijke Prijslijst 2024**. Er is een **dempingsfactor van 40%** toegepast om de besparing realistisch in te schatten. Voor de kindercoach is gerekend met het uurtarief van **€ 95** (zoals vermeld in de casus).

Casus 12. Kindercoaching bij boosheid, gezinsconflicten en risico op schooluitval

Context en uitgangssituatie

Een meisje van bijna veertien jaar woont met haar ouders en oudere zus. Thuis en op school is er veel onrust: ze is regelmatig boos, liegt, houdt zich niet aan regels en toont agressief gedrag richting leerkrachten. Haar schoolresultaten lopen snel terug en ouders maken zich zorgen over haar omgang met vrienden die grensoverschrijdend gedrag vertonen. Vader reageert vanuit machteloosheid soms fysiek en er is steeds meer ruzie in huis. Het meisje zelf geeft aan een “vol hoofd” te hebben en moeite te hebben haar boosheid te beheersen. Ouders voelen zich machteloos en weten niet meer hoe ze het thuis hanteerbaar kunnen maken. Er was geen andere hulp betrokken; eerder testen op ADD leverden geen diagnose op. Ouders zochten een coach nadat een collega hen hierop had gewezen, omdat zij geen formele jeugdzorg wilden maar wel ondersteuning voor het hele gezin.

Hulpvraag

- Leren omgaan met boosheid en spanning.
- Minder ruzie en meer rust in huis.
- Ouders praktische handvatten geven om grenzen te stellen zonder fysiek of controlerend gedrag.
- Voorkomen van schoolverzuim en verdere escalatie thuis.

Inzet van de kindercoach

- Gezamenlijke sessies met ouders en het meisje om patronen en emoties te bespreken.
- Systemisch werken met ouders (verbindend gezag, geweldloos verzet, opvoedpatronen).
- Individuele gesprekken met het meisje over gevoelens, grenzen en verantwoordelijk gedrag.
- Psycho-educatie over puberbrein en emotieregulatie voor zowel ouders als kind.

Resultaat

- Minder ruzies en meer rust en gezelligheid in huis.
- Ouders stellen duidelijker grenzen zonder fysieke correcties en gebruiken meer positieve communicatie.
- Het meisje kan beter uitleggen wat ze voelt en neemt meer verantwoordelijkheid voor afspraken en schoolwerk.
- Verbetering van schoolresultaten en een positiever advies van de mentor.

Voorkomen en/of afschalen van formele zorg

- **Preventief:** huisarts → POH-GGZ → Basis-GGZ voor emotieregulatieproblemen.
- **Preventief gezinsniveau:** keukentafelgesprek met gemeente en inzet van ambulante gezinsbegeleiding.
- **Afschaling:** voorkomen van jeugdhulptrajecten bij schoolverzuim of uithuisplaatsing.

Bespaarde zorgkosten met inzet kindercoach

De onderstaande berekening laat zien welke zorgkosten naar verwachting zijn voorkomen of afgeschaald door inzet van de kindercoach. (Maatschappelijke Prijslijst 2024; dempingsfactor 40%)

Zorgpost	Voorkomen traject	Bruto kosten	Na demping (40%)
Huisarts – herhaald consult	1 traject (± 3 consulten)	€ 120	€ 72
POH-GGZ jeugd	1 traject (± 10 uur)	€ 980	€ 588
Basis-GGZ jeugd (individuele behandeling emotieregulatie)	1 traject (± 46 uur)	€ 5.566	€ 3.340
Ambulante gezinsbegeleiding	1 traject (± 92 uur, 2 uur per week voor 1 jaar)	€ 5.612	€ 3.367
Uithuisplaatsing (crisisopvang, 3 maanden à € 350 per dag)	1 traject	€ 31.500	€ 18.900
Totaal bespaarde zorgkosten		€ 43.778	€ 26.267

Werkelijke kosten kindercoach

- 7 sessies met het meisje × € 70 = € 490
- 2 oudergesprekken × € 70 = € 140
- Nazorg/terugkommomenten (3 sessies) × € 70 = € 210
- **Totaal werkelijke kosten = € 840**

Netto besparing

€ 26.267 – € 840 = **€ 25.427**

Onderbouwing

Gezien het patroon van agressie, schoolproblemen en gezinsconflicten is een traject via huisarts, POH-GGZ, Basis-GGZ en inzet van ambulante gezinsbegeleiding zeer reëel. Bij verdere escalatie was een uithuisplaatsing een mogelijk scenario. De uren en tarieven zijn gebaseerd op de standaardtrajecten in de **Maatschappelijke Prijslijst 2024** en geven een **indicatieve schatting** van de kosten die zonder de inzet van de kindercoach waarschijnlijk zouden zijn gemaakt.

Toelichting

Alle bedragen zijn gebaseerd op de Maatschappelijke Prijslijst 2024. Er is een **dempingsfactor van 40%** toegepast. Voor de kindercoach is gerekend met een uurtarief van € 70 in loondienst.

Quote ouder

“Door de gesprekken kwam er eindelijk rust in huis. We luisteren beter naar elkaar en onze dochter kan weer vooruit op school.”

Casus 13. Kindercoaching bij ADHD/ASS, pestverleden en sociale onzekerheid

Context en uitgangssituatie

Een meisje van zeventien jaar woont thuis met haar ouders, twee broers en een zusje. Ze heeft een diagnose ADHD en ASS en is in het verleden veel gepest. Hierdoor vindt zij het moeilijk om zich te uiten, contact te maken en grenzen aan te geven. Op school krijgt zij aangepast onderwijs en een TO-kaart, maar ze blijft teruggetrokken en onzeker. Haar sociale netwerk is beperkt tot de manege en de camping waar zij pony's verzorgt. Ouders hebben eerder hulp gezocht bij Eleos (christelijke ggz), maar deze therapie sloot niet aan en had weinig effect. Vanuit het sociaal team van de gemeente Gouda werd kindercoaching ingezet om haar te ondersteunen bij het vergroten van zelfvertrouwen en zelfredzaamheid.

Hulpvraag

- Zichzelf leren uiten en gesprekken durven aangaan, ook met onbekenden.
- Grenzen leren aangeven in sociale situaties.
- Stappen zetten naar meer zelfredzaamheid en zelfstandig nieuwe dingen ondernemen.

Inzet van de kindercoach

- Wekelijkse sessies met paardencoaching als ingang voor gesprekken.
- Oefeningen met het paard (afstand houden, grenzen aangeven, lichaamshouding) en koppeling naar sociale situaties.
- Gebruik van praatplaten om gevoelens en ervaringen te bespreken.
- Regelmatige korte terugkoppeling aan ouders en overleg over voortgang en mogelijke verlenging van de beschikking.

Resultaat

- Het meisje praat meer over haar pestverleden, gevoelens en toekomst.
- Zij durft gesprekken aan te gaan, zoals bij de kennismakingsdag op haar nieuwe school.
- Ze komt zelfstandig naar de coaching, lacht meer en toont meer zelfvertrouwen.
- Ouders ervaren dat zij opener is en zelfstandiger keuzes maakt.

Voorkomen en/of afschalen van formele zorg

- **Preventief (kindniveau):** huisarts → POH-GGZ → Basis-GGZ voor behandeling van sociale angst en spanningsklachten.
- **Preventief specialistisch:** specialistische GGZ voor ADHD/ASS en begeleiding bij sociale ontwikkeling.
- **Afschaling:** geen noodzaak voor langdurige jeugdhulp of crisisinterventie dankzij laagdrempelige coaching.

Bespaarde zorgkosten met inzet kindercoach

De onderstaande berekening laat zien welke zorgkosten naar verwachting zijn voorkomen of afgeschaald door inzet van de kindercoach. (Maatschappelijke Prijslijst 2024; dempingsfactor 40%)

Zorgpost	Voorkomen traject	Bruto kosten	Na demping (40%)
Huisarts – herhaald consult	1 traject (± 3 consulten)	€ 120	€ 72
POH-GGZ jeugd	1 kort traject (± 10 uur)	€ 980	€ 588
Basis-GGZ jeugd (individuele behandeling sociale angst)	1 traject (± 46 uur)	€ 5.566	€ 3.340
Specialistische GGZ jeugd (ADHD/ASS begeleiding)	1 traject (± 46 uur)	€ 7.360	€ 4.416
Totaal bespaarde zorgkosten		€ 14.026	€ 8.416

Werkelijke kosten kindercoach

Wekelijkse paardencoaching: 26 sessies × € 70 = **€ 1.820**

Netto besparing

€ 8.416 – € 1.820 = € 6.596

Onderbouwing

Gezien de bestaande diagnoses (ADHD en ASS), het pestverleden en de sociale angst is een route via huisarts, POH-GGZ, Basis-GGZ en mogelijk specialistische GGZ een realistisch scenario. De uren en tarieven zijn gebaseerd op de standaardtrajecten in de **Maatschappelijke Prijslijst 2024** en geven een **indicatieve schatting** van de kosten die zonder de inzet van de kindercoach waarschijnlijk zouden zijn gemaakt.

Toelichting

Alle bedragen zijn gebaseerd op de Maatschappelijke Prijslijst 2024. Er is een **dempingsfactor van 40%** toegepast. Voor de kindercoach is gerekend met een uurtarief van € 70 in loondienst.

Quote ouder

“Ze gaat met plezier naar de paarden, praat meer en komt nu zelfstandig op de fiets. Dat hadden we een jaar geleden niet voor mogelijk gehouden.”

Casus 14. Kindercoaching bij angst, faalangst en sociale onzekerheid

Context en uitgangssituatie

Een meisje van zeven jaar woont met haar twee moeders, een zusje van twee jaar en een pasgeboren broertje. Ze is een lief en gevoelig kind dat snel bang is en veel piekert. Ze vreest dat er oorlog komt, dat ze vergiftigd wordt of dat haar oog eruit rolt. Ze is bang om fouten te maken, durft soms niet naar buiten en krijgt op school te horen dat ze langzaam werkt. Vooral rekenen levert paniek op: ze blokkeert en kan niet meer nadenken. Soms slaat ze zichzelf omdat ze vindt dat ze dat “verdiend” heeft. 's Avonds heeft ze moeite met inslapen en zoekt ze rust met lezen of meditaties. Het gezin is niet bekend bij andere hulpverlening; ouders kozen bewust voor een kindercoach als laagdrempelige en direct beschikbare ondersteuning in plaats van GGZ-hulp.

Hulpvraag

- Meer zelfvertrouwen ontwikkelen en leren omgaan met faalangst.
- Minder paniek en angst ervaren, ook bij rekenen en buitenspelen.
- Beter grenzen aangeven in contact met andere kinderen.
- Handvatten voor ouders om hun dochter te ondersteunen zonder haar angst te versterken.

Inzet van de kindercoach

- Wekelijkse sessies (eerst 8 weken wekelijks, daarna 2 keer om de twee weken) met spel, creativiteit en systemisch werken.
- Oefeningen voor emotieregulatie, talentgericht werken en positieve psychologie.
- Meditaties en lichaamsgerichte oefeningen om spanning te verminderen.
- Regelmatige terugkoppeling en twee aparte oudergesprekken met praktische adviezen voor thuis en school.
- Advies aan school met tips voor omgaan met traag werken, prikkelgevoeligheid en paniek.

Resultaat

- Meer zelfvertrouwen en een positievere houding naar school.
- Minder angst en geen paniekaanvallen meer bij rekenen of buitenspelen.
- Geeft duidelijker grenzen aan en doet niet meer automatisch wat anderen van haar verwachten.
- Rustiger in lichaamshouding en opener in contact; praat gemakkelijker over gevoelens.
- Ouders en school zien dat zij beter met prikkels en emoties kan omgaan.

Voorkomen en/of afschalen van formele zorg

- **Preventief (kindniveau):** huisarts → POH-GGZ → Basis-GGZ voor angst- en spanningsklachten.
- **Preventief (gezinsniveau):** inzet van buurtteam of jeugdmaatschappelijk werk voor begeleiding bij angst en faalangst.

- **Afschaling:** voorkomen van langdurige GGZ-trajecten of medicamenteuze behandeling.

Bespaarde zorgkosten met inzet kindercoach

De onderstaande berekening laat zien welke zorgkosten naar verwachting zijn voorkomen of afgeschaald door inzet van de kindercoach. (*Maatschappelijke Prijslijst 2024; dempingsfactor 40%*)

Zorgpost	Voorkomen traject	Bruto kosten	Na demping (40%)
Huisarts – herhaald consult	1 traject (± 3 consulten)	€ 120	€ 72
POH-GGZ jeugd	1 kort traject (± 10 uur)	€ 980	€ 588
Basis-GGZ jeugd (behandeling angst/faalangst)	1 traject (± 46 uur)	€ 5.566	€ 3.340
Ambulante begeleiding licht / buurtteam	1 traject (± 20 uur)	€ 1.220	€ 732
Totaal bespaarde zorgkosten		€ 7.886	€ 4.732

Werkelijke kosten kindercoach

Intake en 10 sessies × € 70 = **€ 770**

Netto besparing

€ 4.732 – € 770 = **€ 3.962**

Onderbouwing

De ernst van de angsten, zelfbeschadiging en paniek maakt een traject via huisarts, POH-GGZ en Basis-GGZ een reëel scenario. Gezien de jonge leeftijd en de combinatie van faalangst en sociale angst is ook begeleiding via buurtteam of ambulante jeugdhulp een logische vervolgstap. De uren en tarieven zijn gebaseerd op de standaardtrajecten in de **Maatschappelijke Prijslijst 2024** en geven een **indicatieve schatting** van de kosten die zonder de inzet van de kindercoach waarschijnlijk zouden zijn gemaakt.

Toelichting

Alle bedragen zijn gebaseerd op de Maatschappelijke Prijslijst 2024. Er is een **dempingsfactor van 40%** toegepast. Voor de kindercoach is gerekend met een uurtarief van € 70 in loondienst.

Quote ouder

“Hier heeft mijn dochter haar hele leven wat aan.”

Casus 15. Kindercoaching bij sociale angst en onzekerheid

Context en uitgangssituatie

Een jongen van veertien jaar woont met zijn ouders en jongere zus in een warm en stabiel gezin. Hij is gevoelig, sociaal en wil het iedereen naar de zin maken, maar voelt zich snel verantwoordelijk en piekert veel. Op school werkt hij hard, maar is bang om fouten te maken en vermijdt situaties waarin hij moet presenteren of opvalt. Hij zoekt voortdurend bevestiging van anderen en is bang dat hij wordt buitengesloten. Ouders merken dat hij steeds stiller wordt, minder vriendjes uitnodigt en last heeft van lichamelijke spanning, vooral bij toetsen of spreekbeurten. Er was nog geen andere professionele hulp betrokken; ouders wilden vroegtijdig ondersteuning om te voorkomen dat hij verder vastloopt of een GGZ-traject nodig heeft.

Hulpvraag

- Meer zelfvertrouwen ontwikkelen en minder afhankelijk worden van bevestiging van anderen.
- Leren omgaan met spanning en faalangst bij schooltaken en sociale situaties.
- Handvatten voor ouders om hun zoon te ondersteunen zonder zijn angst te versterken.

Inzet van de kindercoach

- Individuele sessies met spel en praktische oefeningen om gedachten en gevoelens te herkennen.
- Oefeningen voor spanningsrelatie en het oefenen van sociale situaties zoals presenteren of contact leggen.
- Regelmatige terugkoppeling aan ouders met tips om thuis dezelfde aanpak te gebruiken.

Resultaat

- Meer zelfvertrouwen en een positievere houding in sociale situaties.
- Minder lichamelijke spanning en paniek bij toetsen of spreekbeurten.
- Maakt gemakkelijker contact en nodigt weer vrienden uit.
- Ouders ervaren meer rust en weten hoe zij hem kunnen ondersteunen.

Voorkomen en/of afschalen van formele zorg

- **Preventief (kindniveau):** huisarts → POH-GGZ → Basis-GGZ voor behandeling van sociale angst en spanningsklachten.
- **Preventief (gezinsniveau):** buurtteam of jeugdmaatschappelijk werk voor ondersteuning bij faalangst en sociale ontwikkeling.
- **Afschaling:** geen inzet van langdurige GGZ-trajecten of medicamenteuze behandeling.

Bespaarde zorgkosten met inzet kindercoach

De onderstaande berekening laat zien welke zorgkosten naar verwachting zijn voorkomen of afgeschaald door inzet van de kindercoach. (Maatschappelijke Prijslijst 2024; dempingsfactor 40%)

Zorgpost	Voorkomen traject	Bruto kosten	Na demping (40%)
Huisarts – herhaald consult	1 traject (± 3 consulten)	€ 120	€ 72
POH-GGZ jeugd	1 kort traject (± 10 uur)	€ 980	€ 588
Basis-GGZ jeugd (behandeling sociale angst/faalangst)	1 traject (± 46 uur)	€ 5.566	€ 3.340
Ambulante begeleiding licht / buurtteam	1 traject (± 20 uur)	€ 1.220	€ 732
Totaal bespaarde zorgkosten		€ 7.886	€ 4.732

Werkelijke kosten kindercoach

Intake en 8 sessies × € 70 = **€ 630**

Netto besparing

€ 4.732 – € 630 = **€ 4.102**

Onderbouwing

De sociale angst, piekergedachten en lichamelijke spanning maken een traject via huisarts, POH-GGZ en Basis-GGZ een reëel scenario als de kindercoach niet was ingezet. Ook inzet van buurtteam of ambulante begeleiding is passend gezien de sociale terugtrekking en het risico op verdere isolatie. De uren en tarieven zijn gebaseerd op de standaardtrajecten in de **Maatschappelijke Prijslijst 2024** en geven een **indicatieve schatting** van de kosten die zonder de inzet van de kindercoach waarschijnlijk zouden zijn gemaakt.

Toelichting

Alle bedragen zijn gebaseerd op de Maatschappelijke Prijslijst 2024. Er is een **dempingsfactor van 40%** toegepast. Voor de kindercoach is gerekend met een uurtarief van € 70 in loondienst.

Casus 16. Kindercoaching bij angst, spanning en lichamelijke klachten

Context en uitgangssituatie

Een jongen van dertien jaar woont met zijn ouders en een oudere broer. Zijn vader werkt lange dagen als vrachtwagenchauffeur en veel dagelijkse zorg ligt bij zijn moeder. Hij heeft een warme band met zijn opa en oma en klust graag met zijn opa. Op school zit hij in het tweede jaar van het vmbo. Als kind had hij epileptische absences, waardoor hij eerder onzeker werd over zijn lichaam. Hij voelt emoties van anderen sterk aan, heeft moeite met veranderingen en raakt snel van slag bij chaos of gebrek aan duidelijke kaders. Voor toetsen en onduidelijke situaties ervaart hij paniek en soms hyperventilatie. De afgelopen maanden was hij regelmatig somber en had hij lichamelijke klachten bij spanning. Er was geen andere professionele hulp betrokken; ouders wilden een laagdrempelige ondersteuning voordat de klachten zouden verergeren.

Hulpvraag

- Minder angst en paniek bij toetsen en onverwachte veranderingen.
- Leren omgaan met sombere gevoelens en lichamelijke spanning.
- Meer zelfvertrouwen en vertrouwen in het eigen lichaam.
- Handvatten voor moeder om beter te begrenzen en te ondersteunen.

Inzet van de kindercoach

- Acht individuele sessies verspreid over acht maanden, met gebruik van emotiekaartjes en andere visuele materialen.
- Oefenen met het benoemen van gevoelens en het formuleren van helpende gedachten.
- Bespreken van drukte in de klas en hoe hij hierop kan reageren.
- Ouder- en telefoongesprek met moeder over grenzen stellen en balans tussen sturen en vertrouwen geven.

Resultaat

- Minder lichamelijke klachten en paniek bij toetsen of onduidelijke situaties.
- Minder sombere gevoelens en meer ontspanning in het dagelijks leven.
- Beter in staat om negatieve gedachten te relativeren en hulp te vragen.
- Moeder heeft meer inzicht en kan duidelijker grenzen stellen en steun bieden.

Voorkomen en/of afschalen van formele zorg

- **Preventief (kindniveau):** huisarts → POH-GGZ → Basis-GGZ voor angst- en spanningsklachten.
- **Preventief (gezinsniveau):** inzet van schoolmaatschappelijk werk of jeugdmaatschappelijk werk voor begeleiding bij angst en emotieregulatie.
- **Afschaling:** geen langdurige GGZ-behandeling of medicamenteuze ondersteuning nodig.

Bespaarde zorgkosten met inzet kindercoach

De onderstaande berekening laat zien welke zorgkosten naar verwachting zijn voorkomen of afgeschaald door inzet van de kindercoach. (Maatschappelijke Prijslijst 2024; dempingsfactor 40%)

Zorgpost	Voorkomen traject	Bruto kosten	Na demping (40%)
Huisarts – herhaald consult	1 traject (± 3 consulten)	€ 120	€ 72
POH-GGZ jeugd	1 kort traject (± 10 uur)	€ 980	€ 588
Basis-GGZ jeugd (behandeling angst/paniek)	1 traject (± 46 uur)	€ 5.566	€ 3.340
Ambulante begeleiding licht / schoolmaatschappelijk werk	1 traject (± 20 uur)	€ 1.220	€ 732
Totaal bespaarde zorgkosten		€ 7.886	€ 4.732

Werkelijke kosten kindercoach

8 sessies × € 70 = € 560

Netto besparing

€ 4.732 – € 560 = € 4.172

Onderbouwing

De combinatie van angst, paniek en lichamelijke klachten maakt een route via huisarts, POH-GGZ en Basis-GGZ een reëel scenario zonder de inzet van de kindercoach. Ook begeleiding via schoolmaatschappelijk werk of buurtteam is passend gezien de emotionele belasting en schoolspanning. De uren en tarieven zijn gebaseerd op de standaardtrajecten in de **Maatschappelijke Prijslijst 2024** en geven een **indicatieve schatting** van de kosten die zonder inzet van de kindercoach waarschijnlijk zouden zijn gemaakt.

Toelichting

Alle bedragen zijn gebaseerd op de Maatschappelijke Prijslijst 2024. Er is een **dempingsfactor van 40%** toegepast. Voor de kindercoach is gerekend met een uurtarief van € 70 in loondienst.

Quote ouder

“De gesprekken hebben mijn zoon geholpen om rust te vinden en zijn gedachten beter te ordenen. Hij kan nu zelf aangeven wat hij nodig heeft.”

Casus 17. Kindercoaching bij overprikkeling, stress en examendruk

Context en uitgangssituatie

Een meisje van zestien jaar woont met beide ouders in een middelgrote stad en heeft een halfbroer van 24 jaar die uit huis woont. Ze zit in 5 vwo en is gevoelig, intelligent en perfectionistisch. In haar leven zijn meerdere ingrijpende gebeurtenissen geweest, waaronder ernstige ziekenhuisopnames in de kindertijd, overlijden van grootouders en ziekte van familieleden. Ze herstelde lichamelijk, maar ontwikkelde prikangst en blijft alert op lichamelijke signalen. Sinds de zomervakantie ervaart zij dagelijks overprikkeling, vooral 's avonds op schooldagen. Ze kan dan overstuur raken, piekert over de gezondheid van familieleden en ervaart stress door schooldruk en deadlines. De huisarts was betrokken voor cyclusproblemen en hormonale schommelingen. Ouders zochten tijdig ondersteuning omdat zij vreesden dat de spanning zou toenemen richting eindexamens en vervolgstudie.

Hulpvraag

- Meer inzicht in eigen gevoelens en beter omgaan met overprikkeling en stress.
- Minder angst voor verlies en ziekte van dierbaren.
- Praktische handvatten voor ouders om hun dochter te ondersteunen bij examenstress.

Inzet van de kindercoach

- Tweewekelijkse sessies met gebruik van emotieskaartjes, de methode *Gevoelsverkennen* en de KAART van Janet Schmidt voor inzicht in patronen en emoties.
- Oefeningen voor emotieregulatie en helpende gedachten.
- Eén oudergesprek voor praktische tips en gezamenlijke aanpak.

Resultaat

- Meer inzicht in eigen emoties en in oorzaken van overprikkeling.
- Minder piekeren en meer balans in dagelijkse routine.
- Grotere veerkracht bij schooldruk en nieuwe situaties (bijvoorbeeld een schoolreis zonder heimwee of overprikkeling).
- Ouders ervaren meer rust en weten hoe zij hun dochter kunnen ondersteunen.

Voorkomen en/of afschalen van formele zorg

- **Preventief (kindniveau):** huisarts → POH-GGZ → Basis-GGZ voor behandeling van angst- en spanningsklachten.
- **Preventief (gezinsniveau):** schoolmaatschappelijk werk voor begeleiding bij examenstress.
- **Afschaling:** voorkomen van langdurige GGZ-trajecten of uitval in 6 vwo.

Bespaarde zorgkosten met inzet kindercoach

De onderstaande berekening laat zien welke zorgkosten naar verwachting zijn voorkomen of afgeschaald door inzet van de kindercoach. (*Maatschappelijke Prijslijst 2024; dempingsfactor 40%*)

Zorgpost	Voorkomen traject	Bruto kosten	Na demping (40%)
Huisarts – herhaald consult	1 traject (± 3 consulten)	€ 120	€ 72
POH-GGZ jeugd	1 kort traject (± 10 uur)	€ 980	€ 588
Basis-GGZ jeugd (behandeling angst/stress)	1 traject (± 46 uur)	€ 5.566	€ 3.340
Schoolmaatschappelijk werk / ambulante begeleiding licht	1 traject (± 20 uur)	€ 1.220	€ 732
Totaal bespaarde zorgkosten		€ 7.886	€ 4.732

Werkelijke kosten kindercoach

Intake en 8 sessies × € 70 = **€ 630**

Netto besparing

€ 4.732 – € 630 = **€ 4.102**

Onderbouwing

De combinatie van dagelijkse overprikkeling, angst voor verlies en examenstress maakt een route via huisarts, POH-GGZ en Basis-GGZ een reëel scenario. Ook inzet van schoolmaatschappelijk werk is een logische vervolgstap als er geen coaching beschikbaar zou zijn. De uren en tarieven zijn gebaseerd op de standaardtrajecten in de **Maatschappelijke Prijslijst 2024** en geven een **indicatieve schatting** van de kosten die zonder de inzet van de kindercoach waarschijnlijk zouden zijn gemaakt.

Toelichting

Alle bedragen zijn gebaseerd op de Maatschappelijke Prijslijst 2024. Er is een **dempingsfactor van 40%** toegepast. Voor de kindercoach is gerekend met een uurtarief van € 70 in loondienst.

Quote ouder

“Er is ruimte gekomen om veerkrachtig om te gaan met de druk van school.”

Casus 18. Kindercoaching bij rouw in het gezin

Context en uitgangssituatie

Een meisje van vijf jaar woont samen met haar ouders, oma en jongere broertje in één huis. Haar oudere zus overleed een jaar vóór haar geboorte. Het gezin herdenkt deze zus regelmatig en spreekt vaak over haar, waardoor het verlies voelbaar aanwezig blijft. Het meisje kende haar zus niet, maar voelt het verdriet binnen het gezin en heeft zelf vragen en gevoelens over het gemis. Ze vraagt regelmatig naar haar zus en wordt soms onverwacht emotioneel, zowel thuis als op school. Ouders zien dat het verlies bij hun dochter emoties oproept die zij moeilijk kan plaatsen en willen haar hierin beter begeleiden. Moeder heeft eerder zelf ondersteuning gehad voor het verwerken van dit verlies, maar voor hun dochter was nog geen hulp ingezet. Ouders kozen bewust voor een kindercoach als laagdrempelige vorm van begeleiding, zonder diagnostisch traject of lange wachtlijst.

Hulpvraag

- Het meisje helpen om gevoelens van verdriet en gemis te begrijpen en te uiten.
- Ouders praktische handvatten geven om steun te bieden bij vragen en emoties rond het verlies.
- Het verlies een plek geven zodat het niet het gezinsleven blijft overheersen.

Inzet van de kindercoach

- Negen individuele sessies met creatieve en spelgerichte werkvormen zoals tekenen, spel en eenvoudige lichaamsgerichte oefeningen.
- Twee oudergesprekken met uitleg en praktische adviezen voor steun en structuur in huis.

Resultaat

- Het meisje kan beter woorden geven aan haar gevoelens en toont vaker ontspannen spel.
- Verdrietige momenten komen minder onverwacht en zijn minder intens.
- Ouders voelen zich beter toegerust om hun dochter te ondersteunen en ervaren meer rust in het gezin.

Voorkomen en/of afschalen van formele zorg

- **Preventief (kindniveau):** verwijzing via huisarts naar speltherapie of Basis-GGZ voor rouw- en verliesverwerking.
- **Preventief (gezinsniveau):** inzet van maatschappelijk werk of ambulante gezinsbegeleiding voor ondersteuning bij rouw in het gezin.
- **Afschaling:** voorkomen van langdurige trajecten binnen jeugd-GGZ of specialistische rouwtherapie.

Bespaarde zorgkosten met inzet kindercoach

De onderstaande berekening laat zien welke zorgkosten naar verwachting zijn voorkomen of afgeschaald door inzet van de kindercoach. (*Maatschappelijke Prijslijst 2024; dempingsfactor 40%*)

Zorgpost	Voorkomen traject	Bruto kosten	Na demping (40%)
Huisarts – herhaald consult	1 traject (± 3 consulten)	€ 120	€ 72
Basis-GGZ jeugd (rouw- en verliesbehandeling)	1 traject (± 46 uur)	€ 5.566	€ 3.340
Speltherapie / ambulante begeleiding licht	1 traject (± 20 uur)	€ 1.220	€ 732
Maatschappelijk werk gezin	1 traject (± 12 uur)	€ 732	€ 439
Totaal bespaarde zorgkosten		€ 7.638	€ 4.583

Werkelijke kosten kindercoach

- Intake + 9 sessies met het kind × € 70 = € 700
- 2 oudergesprekken × € 70 = € 140
- **Totaal werkelijke kosten = € 840**

Netto besparing

€ 4.583 – € 840 = **€ 3.743**

Onderbouwing

Gezien de voortdurende aanwezigheid van rouw in het gezin en de emotionele signalen van het kind is een traject via huisarts, speltherapie, Basis-GGZ of maatschappelijk werk een realistisch scenario zonder de inzet van de kindercoach. De uren en tarieven zijn gebaseerd op de standaardtrajecten in de **Maatschappelijke Prijslijst 2024** en geven een **indicatieve schatting** van de kosten die zonder inzet van de kindercoach waarschijnlijk zouden zijn gemaakt.

Toelichting

Alle bedragen zijn gebaseerd op de Maatschappelijke Prijslijst 2024. Er is een **dempingsfactor van 40%** toegepast. Voor de kindercoach is gerekend met een uurtarief van € 70 in loondienst.

Casus 19. Kindercoaching bij negatieve gedachten, terugtrekgedrag en risico op schooluitval

Context en uitgangssituatie

Een jongen van dertien jaar woont met zijn ouders en zus in een stabiel gezin. Hij werd via de jeugdarts van de GGD aangemeld bij de kindercoach omdat hij zich steeds meer terugtrok, thuis en op school. Hij had last van negatieve gedachten over het leven en vroeg zich regelmatig af hoe het zou zijn als hij er niet meer zou zijn. In de klas voelt hij zich niet gehoord, raakt overprikkeld en probeert onzichtbaar te blijven. Ook thuis ervaart hij irritaties wanneer afspraken of regels niet worden nageleefd. Ouders merken dat hij steeds minder contact zoekt en zich afsluit en voelen zich machteloos. Er was nog geen andere hulpverlening betrokken; ouders wilden tijdig ondersteuning om verergering van somberheid, zelfdodingsgedachten en schoolverzuim te voorkomen.

Hulpvraag

- Minder negatieve gedachten en meer grip op gevoelens van somberheid.
- Leren aangeven van persoonlijke grenzen en omgaan met overprikkeling.
- Herstel van het contact tussen kind en ouders, met name tussen vader en zoon.
- Ouders praktische handvatten geven om het contact met hun zoon te versterken.

Inzet van de kindercoach

- Vijf individuele trainingssessies van 60–90 minuten (programma *Jongens in hun Kracht*).
- Fysieke oefeningen gericht op lichaamsbewustzijn, grondcontact en het herkennen van signalen van overprikkeling.
- Oefeningen met zachte kracht en stoeien om grenzen te ervaren en aan te geven.
- Oefeningen voor vader en zoon om hun band te versterken en dagelijks thuis te herhalen.
- Regelmatige terugkoppeling en concrete tips voor ouders.

Resultaat

- Minder negatieve gedachten en geen uitingen meer over zelfdoding.
- Meer lichaamsbewustzijn en beter herkennen van signalen van spanning.
- Het gezin kan duidelijker grenzen aangeven en respecteren.
- De relatie tussen vader en zoon is versterkt; zij trainen en spelen samen.
- Ouders ervaren meer verbinding en weten hoe zij hun zoon kunnen ondersteunen.

Voorkomen en/of afschalen van formele zorg

- **Preventief (kindniveau):** huisarts → POH-GGZ → Basis-GGZ voor behandeling van depressieve en suïcidale gedachten.
- **Preventief (gezinsniveau):** inzet van ambulante gezinsbegeleiding of specialistische jeugdhulp voor gezinsdynamiek en suïcidepreventie.

- **Afschaling:** voorkomen van langdurige GGZ-behandeling of crisisinterventie bij suïcidale gedachten en schooluitval.

Bespaarde zorgkosten met inzet kindercoach

De onderstaande berekening laat zien welke zorgkosten naar verwachting zijn voorkomen of afgeschaald door inzet van de kindercoach. (*Maatschappelijke Prijslijst 2024; dempingsfactor 40%*)

Zorgpost	Voorkomen traject	Bruto kosten	Na demping (40%)
Huisarts – herhaald consult	1 traject (± 3 consulten)	€ 120	€ 72
POH-GGZ jeugd	1 traject (± 10 uur)	€ 980	€ 588
Basis-GGZ jeugd (depressieve klachten)	1 traject (± 46 uur)	€ 5.566	€ 3.340
Ambulante gezinsbegeleiding	1 traject (± 92 uur)	€ 5.612	€ 3.367
Specialistische GGZ jeugd (suïcidepreventie)	1 traject (± 46 uur)	€ 7.360	€ 4.416
Totaal bespaarde zorgkosten		€ 19.638	€ 11.783

Werkelijke kosten kindercoach

5 sessies × € 70 = **€ 350**

Netto besparing

€ 11.783 – € 350 = **€ 11.433**

Onderbouwing

Gezien de negatieve gedachten, terugtrekking en het risico op zelfdoding is een traject via huisarts, POH-GGZ en Basis-GGZ een realistisch scenario. Bij verdere escalatie zouden ambulante gezinsbegeleiding of specialistische GGZ voor suïcidepreventie nodig kunnen zijn. De uren en tarieven zijn gebaseerd op de standaardtrajecten in de **Maatschappelijke Prijslijst 2024** en geven een **indicatieve schatting** van de kosten die zonder de inzet van de kindercoach waarschijnlijk zouden zijn gemaakt.

Toelichting

Alle bedragen zijn gebaseerd op de Maatschappelijke Prijslijst 2024. Er is een **dempingsfactor van 40%** toegepast. Voor de kindercoach is gerekend met een uurtarief van € 70 in loondienst.

Casus 20. Kindercoaching bij pesten, negatief zelfbeeld en gebrek aan weerbaarheid

Context en uitgangssituatie

Een jongen van dertien jaar zit op de middelbare school en is via de intern begeleider aangemeld bij de kindercoach. Hij wordt gepest, heeft moeite om vrienden te maken en heeft een negatief zelfbeeld. Hij voelt zich vaak onveilig, raakt snel verward in conflictsituaties en probeert voortdurend alles onder controle te houden. Zijn lichaam staat onder spanning; hij heeft weinig lichaamsbewustzijn en kan zijn grenzen niet goed aangeven. Thuis merken ouders dat het pesten en de onzekerheid veel druk leggen op het gezin. Vader is verbaal sterk maar vindt lichamelijk contact lastig; moeder is de stabiele factor. Er was nog geen professionele hulp; ouders zochten tijdig ondersteuning om verergering van spanningsklachten, schoolverzuim of escalaties te voorkomen.

Hulpvraag

- Meer zelfvertrouwen ontwikkelen en leren beter voor zichzelf opkomen.
- Leren grenzen herkennen en aangeven in contact met leeftijdsgenoten.
- Ouders praktische handvatten bieden om hun zoon te steunen zonder in negativiteit mee te gaan.

Inzet van de kindercoach

- Tien individuele *Jongens in hun Kracht*-sessies met lichamelijke en spelgerichte oefeningen.
- Roloefeningen en stoeivormen om spanning te verminderen en lichaamsbewustzijn te vergroten.
- Oefeningen met staan als een “sterke boom” om stevigheid en gronding te ervaren.
- Samen trainen met vader om grenzen te oefenen en hun onderlinge band te versterken.
- Regelmatige terugkoppeling en tips voor ouders over het ondersteunen van hun zoon en het stellen van grenzen.

Resultaat

- Meer verbinding met het eigen lichaam en een ontspannen, stevige lichaamshouding.
- Kan duidelijk vanuit ontspanning zijn grens aangeven en reageert minder op pesterijen.
- Heeft vrienden gemaakt en voelt zich veiliger op school.
- Ouders hebben meer handvatten om hun zoon te begeleiden en ervaren meer rust in het gezin.

Voorkomen en/of afschalen van formele zorg

- **Preventief (kindniveau):** huisarts → POH-GGZ → Basis-GGZ voor behandeling van sociale angst en spanningsklachten.
- **Preventief (gezinsniveau):** inzet van ambulante begeleiding of jeugdmaatschappelijk werk om escalaties en schooluitval te voorkomen.

- **Afschaling:** voorkomen van langdurige GGZ-trajecten voor behandeling van angst, depressie of agressie.

Bespaarde zorgkosten met inzet kindercoach

De onderstaande berekening laat zien welke zorgkosten naar verwachting zijn voorkomen of afgeschaald door inzet van de kindercoach. (*Maatschappelijke Prijslijst 2024; dempingsfactor 40%*)

Zorgpost	Voorkomen traject	Bruto kosten	Na demping (40%)
Huisarts – herhaald consult	1 traject (± 3 consulten)	€ 120	€ 72
POH-GGZ jeugd	1 kort traject (± 10 uur)	€ 980	€ 588
Basis-GGZ jeugd (behandeling sociale angst)	1 traject (± 46 uur)	€ 5.566	€ 3.340
Ambulante begeleiding licht – jeugdmaatschappelijk werk	1 traject (± 46 uur)	€ 2.806	€ 1.684
Totaal bespaarde zorgkosten		€ 9.472	€ 5.684

Werkelijke kosten kindercoach

Intake en 10 sessies × € 70 = **€ 770**

Netto besparing

€ 5.684 – € 770 = **€ 4.914**

Onderbouwing

Het voortdurende pesten, het negatieve zelfbeeld en de lichamelijke spanning maken een route via huisarts, POH-GGZ, Basis-GGZ en mogelijk ambulante begeleiding een realistisch scenario zonder de inzet van de kindercoach. De uren en tarieven zijn gebaseerd op de standaardtrajecten in de **Maatschappelijke Prijslijst 2024** en geven een **indicatieve schatting** van de kosten die zonder inzet van de kindercoach waarschijnlijk zouden zijn gemaakt.

Toelichting

Alle bedragen zijn gebaseerd op de Maatschappelijke Prijslijst 2024. Er is een **dempingsfactor van 40%** toegepast. Voor de kindercoach is gerekend met een uurtarief van € 70 in loondienst.

Bronlijst

- Maatschappelijke Prijslijst 2024 – gebruikt voor het doorrekenen van de casussen.
- Effectencalculator – toegepast om de maatschappelijke en financiële effecten te berekenen.
- Betrokken kinder-, jongeren- en gezinscoaches en praktijknamen:
 - Anita Kraayenvanger | *De Goatstok coaching, training & advies*
 - Anke Balemans | *AB Kindercoach*
 - Corina Liefers | *De Ademboom kindercoaching*
 - Diane Kokkeler | *DIKOcoaching*
 - Gerbrand Martini | *Nuova Strada – Jongens in hun Kracht*
 - Ilona van Sante | *Ilona van Sante Psychodynamisch Kinder- & Jongerencoach*
 - Inge Verboom | *Inge Verboom trainer-coach, gedrag en onderwijs*
 - Ingrid Arentsen | *Kindercoaching Aan het roer*
 - Judith van Zuylen | *Coaching Het Zand*
 - Maaïke Rekers | *Kind met zelfvertrouwen*
 - Martine Lenting | *Martine Lenting, praktijk voor persoonlijke groei*
 - Mia Euwes | *Ostara-coaching*
 - Nanda de Vries | *YellowFlowAcademy*
 - Nienke Rijkers Leur | *Kien Kids*
 - Tamar Poot | *Tamar Coaching*
 - Tony Valckenier | *De LotusHand*

Colofon

Effectmeting, Kinder-, jongeren- en gezinscoaching in beeld

Oktober 2025

Dit rapport is tot stand gekomen dankzij de inzet en samenwerking van velen.
Bijzondere dank gaat uit naar de kinder-, jongeren- en gezinscoaches die hun praktijkcasussen hebben ingebracht en daarmee dit onderzoek mogelijk hebben gemaakt.

Opzet en inhoudelijk onderzoek

Asisa Spaans-Boujahma, MBA

Casussen bijdragen kinder- en jongerencoaches in afstemming met de gezinnen

Anita Kraayenvanger

Anke Balemans

Corina Liefers

Diane Kokkeler

Gerbrand Martini

Ilona van Sante

Inge Verboom

Ingrid Arentsen

Judith van Zuylen

Maaïke Rekers

Martine Lenting

Mia Euwes

Nanda de Vries

Nienke Rijkers Leur

Tamar Poot

Tony Valckenier

(Eind)redactie en opmaak

Anna Verkerk