



**Chris ten Napel**  
- Ervaringsdeskundige

**Bart ten Napel**  
- Coach

## TEAM KESZI

### Van vastlopen naar vooruitgaan?

Ben jij tussen de 15 en 27 jaar en voelt het alsof je even helemaal vastzit? Geen zorgen, je staat er niet alleen voor. Bij Team Keszi kijken we samen met jou hoe je weer verder kunt. Geen moeilijke praat, maar praktische steun en een luisterend oor. Wil je weten wie we zijn en wat we voor jou kunnen doen? Check [keszi.nl/jongeren](https://keszi.nl/jongeren)  
Ben je net wat jonger of ouder? Ook dan mag je ons gewoon bellen.

### Meer dan één methode

Bij Team Keszi geloven we niet in één vaste aanpak. Iedereen is anders, dus wij kijken wat écht bij jou past. Juist die vrijheid maakt ons uniek. We zijn opgeleid in **NLP**, dat helpt je beter begrijpen hoe je denkt, voelt en reageert én in **systemisch werken**, waarbij we samen kijken naar de invloed van je omgeving (zoals vrienden, familie, school of werk). Zo ontdek je patronen en leer je nieuwe keuzes maken. Daarnaast werken we met onze eigen app, zodat je altijd en overal opdrachten kunt doen op jouw tempo en jouw manier. Benieuwd hoe dit er voor jou uitziet? Bel ons voor meer info op +31(0)6 172 577 99.

**NEVER GIVE UP!**

## KLANTBELOFTE

Wat vaak luiheid lijkt voor ouders of buitenstaanders, is in werkelijkheid een stille roep om hulp.

*We helpen jongeren laag voor laag thuiskomen bij zichzelf en bouwen met hen aan een toekomst vanuit kracht, rust en richting.*

## VESTIGINGEN

### Breukelen

Gezondheidscentrum Breukelen  
Straatweg 179A  
3621 BM Breukelen

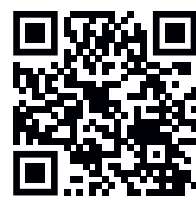
### Velsen-Noord

Lijndenweg 30J  
1951 NC Velsen-Noord

Beide vestigingen zijn **alleen te bezoeken op afspraak**.  
Wij zijn goed bereikbaar met het OV en parkeren is bij ons gratis.

## CONTACT

E-mail : [info@keszi.nl](mailto:info@keszi.nl)  
Telefoon : +31 (0)6 172 577 99  
Website : [www.keszi.nl/jongeren](https://www.keszi.nl/jongeren)



Scan mij

Voor tarieven, zie onze website [keszi.nl/jongeren](https://keszi.nl/jongeren).



**GEEN  
WACHTTIJD**

zit jij  
**Rock Bottom?**

## JONGERENCOACHING



*Keszi*  
JONGERENCOACHING

## MENTALE GEZONDHEID

Iedereen heeft weleens stress, piekergedachten of een dip. Dat hoort bij het leven. Maar soms kan het te veel worden en voelt het alsof je vastloopt. Mentale gezondheid gaat over hoe je omgaat met emoties, gedachten en dagelijkse uitdagingen. Als je uit balans raakt, kun je last krijgen van somberheid, angst of negatieve gevoelens die steeds terugkomen. Dat kan invloed hebben op je energie, motivatie en de manier waarop je met school, werk of relaties omgaat.

**Het goede nieuws?** Je hoeft er niet alleen mee te blijven zitten.

## ZELFBEELD

Hoe kijk jij naar jezelf? Denk je vaak: "ik ben oké zoals ik ben" of juist niet? Je zelfbeeld gaat over wat je over jezelf gelooft, of je jezelf waardevol, goed genoeg of misschien juist minder vindt. Een positief zelfbeeld helpt je om fouten te durven maken, jezelf te accepteren en je plek in de wereld te vinden. Maar een negatief zelfbeeld kan je onzeker maken, zorgen dat je je steeds vergelijkt met anderen en dat je situaties liever uit de weg gaat. Op den duur kan dat je geluk, relaties en groei in de weg staan.

**Het fijne is:** je kunt leren om anders naar jezelf te kijken en stap voor stap meer vertrouwen te krijgen.

## EENZAAMHEID

Eenzaamheid betekent niet alleen dat je letterlijk alleen bent. Je kunt je ook zo voelen terwijl er mensen om je heen zijn. Het is dat gevoel dat niemand je écht begrijpt of dat je de aansluiting mist. Dat kan komen door verlies, afwijzing of omdat je je anders voelt dan anderen. Eenzaamheid kan je somber of onzeker maken en het idee geven dat je er niet toe doet. Als dit lang duurt, drukt het zwaar op je mentale gezondheid en trek je je steeds verder terug.

**Je staat er niet alleen voor!** Er zijn altijd manieren om weer écht verbinding te vinden.



## VERANDERING

Als coaches stappen wij juist in op dat punt waar jij vastloopt, waar het donker voelt en je geen uitweg meer ziet. We lopen naast je, zonder oordeel, en helpen je overzicht te krijgen in de chaos. Samen kijken we naar wat jij nodig hebt en waar je naar verlangt. Jij bepaalt het tempo. Wij bieden steun, richting en een veilige plek om te groeien. Precies daar waar jij verandering wilt, zetten we samen de eerste stap.

**Onthoud:** je hoeft het niet alleen te doen, wij lopen met je mee.

## VERRASSEND

Onze manier van werken is misschien anders dan je gewend bent: verrassend, eerlijk en soms een beetje confronterend. Wat wij zeggen of vragen komt vaak onverwacht, maar raakt wél de kern. Wij dagen je uit om op een andere manier naar jezelf te kijken, zonder oordeel, maar met echte aandacht. Juist daardoor ontstaat er ruimte voor verandering, precies op de plek waar jij die nodig hebt.

**En weet je?** Die verandering zit vaak dichterbij dan je denkt. Soms is één nieuw inzicht al genoeg om weer een stap vooruit te zetten.

## ROCK BOTTOM?



## WAT HET BETEKENT

De uitdrukking "rock bottom zitten" betekent dat iemand het dieptepunt van zijn of haar leven heeft bereikt. Het is een moment waarop alles uitzichtloos of hopeloos lijkt, emotioneel, mentaal, fysiek, sociaal of financieel. Vaak gaat het gepaard met gevoelens van wanhoop, verlies, eenzaamheid of het volledig vastzitten in een negatieve situatie.

## REIS

Wij zien coaching als een reis die we samen maken – geen rechte lijn, maar een pad vol ontdekkingen, stappen vooruit en soms ook een stukje terug. Jij bepaalt de richting; wij lopen met je mee en helpen je stil te staan bij wat écht belangrijk is. Onderweg stellen we vragen, leggen we patronen bloot en zoeken we naar wat jou kracht geeft. Soms verrast het pad je, net als de dingen die wij zeggen of vragen. Maar altijd met één doel: jou verder brengen.

**En het mooiste is:** we maken deze reis met elkaar!