

Op 24 november hebben we een hele leuke ochtend sessie voor (jong)-volwassenen met 22q11DS gehad. Iedereen heeft elkaar eerst beter leren kennen en aansluitend hebben we een aantal groeps coachings opdrachten gedaan. Hierbij een kort verslagje van de ochtend.

De groep van ongeveer 15 deelnemers was erg divers, met leeftijden variërend van 14 tot 38 jaar, mannen en vrouwen en met deelnemers die al langer wisten dat ze 22q11DS hadden of pas net de diagnose hadden gekregen. Daarom was het waardevol om eerst beter kennis met elkaar te maken en te ontdekken hoe divers de groep is. Nadat iedereen in 2-tallen met elkaar had gesproken over favoriete hobby's en de leukste ervaring van de afgelopen week heeft iedereen dat in de groep kort gepresenteerd. Aanwezig waren onder andere fanatieke sporters (zwemmen, voetbal), dierenliefhebbers (paarden, honden, katten), knutselaars en zelf een professionele vlogger! Daarnaast hebben we een oefening gedaan om je dromen in kaart te brengen en met elkaar te bespreken. Als laatste is er ook met elkaar gesproken over de uitdagingen die je tegenkomt door het 22q11 deletie syndroom en zijn er tips uitgewisseld om hier mee om te gaan. Het was goed om te zien dat er meer mensen zijn die tegen dezelfde problemen aanlopen, maar ook fijn dat er deelnemers waren die hier al goede oplossingen voor hadden gevonden en advies konden geven. We hebben de ochtend afgesloten met een groepsfoto en het uitwisselen van contactgegevens. De sessie is gefaciliteerd door neurowetenschapper en coach Esther van Duin (link naar [linkedin](#)), die recent is gepromoveerd op psychische klachten bij (jong)volwassenen met 22q11DS aan de universiteit van Maastricht. Voor meer informatie over coaching van (jong) volwassene stuur een mail naar info@care4minds.org of kijk op www.care4minds.org, een initiatief wat zij samen heeft opgericht met psycholoog Sasja Duijff (link naar [linkedin](#)), die al meer dan 15 jaar werkt met kinderen, jongeren en ouders in het WKZ Utrecht.