

SUSANNE KRUYSS, WOUTER ZUURBIER
EN WICO MULDER

In gesprek met jong volwassenen

Lannoo
Campus

Over dit boek

'Susanne Kruys, Wouter Zuurbier en Wico Mulder zijn zelf bepaald geen jongvolwassenen meer (respectievelijk geboren in 1963, 1966 en 1973). Toch hebben ze het voor elkaar gekregen om met veel betrokkenheid bij deze leeftijdsgroep een boek te schrijven dat directe aansluiting biedt bij de leefwereld van de jongeren zelf, maar ook erg behulpzaam kan zijn voor al diegenen die zich in hun hulpverlening met jongeren bezighouden. Met heel veel gevoel voor de thematiek buigen ze zich over de fysieke, de sociale, de psychische en de spirituele dimensies en raken daarbij aan alle aspecten die betrekking hebben op het leven van jongeren.

Vanuit mijn eigen perspectief (geboren in 1953) maak ik me vaak zorgen over jongeren in een tijd waarin de ICT-revolutie voor een hele sterke versnelling van het leven heeft gezorgd. In vergelijking tot de jaren vijftig en zestig van de vorige eeuw is de buitenwereld vele malen spannender geworden en komen alle ingrediënten van deze wereld de beleavingswereld van de jongeren laagdrempeliger dan ooit binnen. Hierbij komt dan ook nog het coronavirus, de oorlog in Europa, de dreigingen rondom voedsel, energie en de zorgen over onze aardbol. In deze sociale context sorteren jongeren nu hun identiteit uit, de kurk waarop ze zich de rest van hun leven drijvend gaan houden. De buitenwereld geeft hen weinig rust om hun jongvolwassen binnenwereld de aandacht te geven die hiervoor noodzakelijk is, om groei en ontwikkeling van die binnenwereld mogelijk te maken. Het is tenslotte de kracht van deze binnenwereld die bescherming en vaak tegenwicht kan bieden tegen alle uitdagingen en verleidingen van onze actuele buitenwereld. Dit boek gaat helpen bij deze ontwikkelingstaak.'

Prof. dr. Jan Derksen, emeritus hoogleraar klinische psychologie en praktiserend psychotherapeut

'Een van de meest indrukwekkende boeken die ik ooit gelezen heb, was Man's Search for Meaning van Viktor Frankl. Dr. Frankl ontdekte dat gebrek aan zingeving aan de wortel lag van de meeste symptomen bij zijn cliënten. Hij ontwikkelde de 'Logotherapie' om daaraan te verhelpen. In gesprek met jongvolwassenen gaat over een praktische dialoogvorm om jongeren te helpen voorbij de symptomen te kijken naar hun eigen diepere vraagstukken. Het woord 'dialoog' verwijst net als de Logotherapie van Dr Frankl naar de 'Logos', het Woord, het Oerprincipe van de schepping (zoals 'In den beginne was het Woord'). Dialoog zou je etymologisch kunnen vertalen als 'een stroom van betekenis'. Dialoog is een zeer effectieve werkvorm om onbewuste zaken (zoals blokkades gerelateerd aan trauma en andere pijnlijke ervaringen) naar het bewustzijn te brengen, waardoor

de energie weer beter kan stromen in lichaam en geest en er flow ontstaat. Mijn visie op gezondheidszorg is dat er geen echte transformatie komt zolang het spirituele niet geïntegreerd wordt.

Jan Bommerez, bedrijfseconoom en specialist in doorbraak – en transformatieprocessen, auteur van *Kun je een rups leren vliegen?* en *Door de bomen het bos zien*

‘Aan mijn eigen jonge leven koester ik overwegend geen positieve herinneringen. Als ik eraan terugdenk, is het vaak vooral de eenzaamheid, diepe somberte en het gevoel van machteloosheid wat naar boven komt. Niet dat er geen fijne momenten waren, maar in moeilijke tijden is het nu eenmaal de duisternis die het meest beklijft en je het zicht op een lichtere toekomst kan ontnemen. De weg uit die duisternis, zo leerde ik zelf, is er letterlijk en figuurlijk één van verlichting. Door samen met een ander op reis te gaan door zijn of haar levensverhaal en licht te schijnen op wat donker en verborgen is, ontstaat ruimte voor betekenisgeving en een nieuw perspectief. In feite precies wat dit nieuwe boek beoogt, en waar het je ook nog eens een prachtige en gestructureerde methode voor biedt.

Al lezend word je langs verschillende dimensies geleid, krijg je verdiepende vragen aange-reikt, en praktische denk-, voel- en doe-tips voor een nog mooier uitzicht op de top. Die zijn in de eerste plaats bedoeld om betekenisvolle gesprekken met jongvolwassenen te voeren, maar of het nu je bedoeling was of niet, de kans is groot dat het je zelf ook meer inzicht en eigen-wijsheid oplevert. Zo heb ik het zelf in ieder geval wel mogen ervaren. De ‘bijvangst’ van het lezen van dit boek bleek een verdiepende ronde door mijn eigen jonge leven. Het opende mijn ogen voor nieuwe betekenis van oude herinneringen, en voor het licht wat ook in de duisternis altijd heeft geschinen. Iets wat dit boek niet alleen in gesprek met de ander, maar zeker ook met jezelf van grote meerwaarde doet zijn. Ontdek het vooral zelf!’

Dr. Anne Marsman, psycholoog en initiatiefnemer TraumaNet

‘Een zinnig boek voor coaches die met jongeren werken. Rijk aan inhoud en met veel voor-beelden uit de praktijk. Als je dit boek doorwerkt, krijg je de benodigde bagage om de insteek van de 4 dimensies te gebruiken.’

Dr. Machteld Huber, grondlegger van Positieve Gezondheid

‘Het vinden van je identiteit en zingeving is de core business van jongeren die ontwikkelen naar jongvolwassenheid. Deze zoektocht is misschien wel uitdagender dan ooit, als gevolg van de prestatiegerichte en individualistische wereld waarin we leven. Mentale gezondheidsvaardigheden zijn essentieel voor het voeren van de regie over je zelfzorg. Een goede mentor of coach kan in het ontwikkelen van deze vaardigheden een beslissende rol spelen en als gids fungeren. Dit boek geeft waardevolle en mooie praktische handreikingen om die

rol met diepgang en toewijding te vervullen. De auteurs onderbouwen hun handreikingen stevig door oude bronnen van wijsheid toe te passen op de hedendaagse vaak complexe context waarin jongeren leven. Met als basis de fysieke, sociale, psychische en spirituele dimensies krijgen professionals met dit boek een sterke leidraad aangereikt om handen en voeten te geven aan de coaching van jongeren in een essentiële en vormende fase van hun leven.'

Dr. Jolien Dopmeijer, Projectleider Studenten Trimbos-instituut en docent/onderzoeker PABO Hogeschool Windesheim

'De jongeren hebben de toekomst! Toch blijkt bijna de helft van de jongeren met mentale klachten te kampen, en regelmatig stress en/of eenzaamheid te ervaren (RIVM maart 2022). In de fase waarin jongeren hun identiteit ontwikkelen, kiezen voor een opleiding, richting en werk, zien we steeds vaker dat jongeren het zwaar hebben. Ze kampen niet alleen met keuze stress, maar ook vaak met (prestatie- en/of groeps)druk, in deze FO-MO-maatschappij. Het is dan ook niet gek dat jongeren steeds vaker vast lopen.

In In gesprek met jongvolwassenen wordt op een lichte manier uitgelegd hoe je gesprekken kan voeren en opbouwen, zodat de jongere echt stappen zet. Aan de hand van de casuïstiek wordt op een mooie manier beschreven hoe er steeds meer inzichten komen, en de jongeren zicht krijgen op de impact van hun opvoeding, hoe ze bepaalde lichamelijke klachten kunnen duiden en wat ze belangrijk vinden; maar vooral hoe ze verder willen. Heel pragmatisch en beschreven vanuit een brede blik op gezondheid. Als huisarts heb ik vele gesprekken met jongeren en merk ik dat het inzetten van de jongerentool van Positieve Gezondheid de jongeren goed inzicht geeft wat er speelt in hun leven. Met het invullen van een spinnenweb met 6 dimensies, zien ze zelf samenhang tussen hun lichamelijk en mentaal welbevinden, zingeving, meedoen, kwaliteit van leven en hun dagelijks functioneren. In een korte tijd is er een verdiepend gesprek over dromen en waarden, wat er echt toe doet. Het mooie is dat het boek ook zoveel ruimte geeft voor het levensverhaal vanuit dezelfde dimensies: fysiek, sociaal, psychisch en spiritueel. Echt een aanrader voor alle professionals die werken met jongeren, en voor de jongere zelf, op zoek naar meer verdieping in het leven, handvatten voor het maken van keuzes, op weg naar een mooie toekomst!'

Karolien van den Brekel-Dijkstra, huisarts en trainer Institute Positive Health en auteur Handboek Positieve Gezondheid in de huisartspraktijk. Samenwerken aan betekenisvolle zorg

'Jongvolwassenen groeien op in een steeds complexere samenleving en lijken steeds meer vervreemd te raken van hun eigen zelf, waarin ze vaak geen idee hebben hoe de regie in hun eigen leven te nemen. Dit boek biedt een verdiepende en concrete methode waarin

jongvolwassenen op 4 verschillende lagen hun eigen levensverhaal onderzoeken.

In gesprek met jongvolwassenen is een aanrader voor iedere professional die met jongvolwassenen werkt en zich op een diepere laag met hen wil verbinden. Het boek en de bijbehorende methode is een uitnodiging om jongvolwassenen te begeleiden in de richting van een zorgelozer leven – waarin ze leren leven vanuit zelfvertrouwen en zingeving.'

Ingrid van Essen, jongerentherapeut en auteur

'In gesprek met jongvolwassenen is een must-have voor iedere coach. Een overzichtelijk boekwerk gericht op een holistische aanpak. Er worden duidelijke verbanden gemaakt met maatschappelijke uitdagingen en waarom we moeten focussen op gezondheidsdenken in plaats van ziektedenken.

De schrijvers nemen je middels vier dimensies mee in de persoonlijke zoektocht naar de zingeving van jongvolwassenen. De hoofdstukken zijn informatief en onderbouwd met diverse casussen. Het boek helpt je als coach het levensverhaal van jongvolwassenen in kaart te brengen en biedt praktische handvatten gericht op de zelfregie van jongvolwassenen.'

Leonie Burggraaf, oprichter #ikbenOpen

'Dit boek is een prachtige handreiking voor iedereen die met jongvolwassenen werkt. Het geeft een praktische methode om aan zingeving te werken met de persoonlijke biografie als leidraad. Van klacht naar kracht! Een combinatie van denkwijzen en werkvormen die ons vooruit brengt in de huidige tijdgeest'.

Herman van Wietmarschen, onderzoeker integrale gezondheid, Louis Bolk Instituut

'Het merendeel van de jongvolwassenen is gezond en veerkrachtig. En toch..... Het aantal coaches neemt toe. De wereld wordt onechter, cognitiever, virtueel, oppervlakkiger. De schone schijn van sociale media, drugsgebruik en fake news drukken de echtheid weg. We spreken graag over doelen, kennis, geld en resultaten.

We lezen minder. Voor gevoelens en verhalen is minder plaats. We wisselen weinig persoonlijke ervaringen uit. We zien niet hoe gevoel groeit. Gevoel moet gevoed worden met sociale contacten om te groeien tot volwassenheid, wijsheid en levenskunst. De jongere moet zijn weg zien te vinden door de duizenden ervaringen die hij opdoet naar toenemend bewustzijn, verbondenheid en autonomie. De ruimte voor het kwetsbare gesprek neemt af, het gesprek over de diepe gevoelens met betekenisvolle persoonlijke ervaringen.

In de diepe gevoelens ligt de schets van ons leven, de bron van ons levensverhaal: de zingeving. De behoefte aan het kwetsbare gesprek zal toenemen. Nu God en het geloof voor velen zijn weggefallen, wordt zingeving de drager en houvast van het leven. Het zichtbaar maken van de zingeving als gelukgever en stabiliserende gezondheidsfactor zal belangrijker worden.

Dit boek biedt de coach van jongvolwassenen een leidraad om bij de zingevingsvraag te komen. Dit boek dient de gezondheidszorg.'

Marten Klaver, emotieneuroloog, stressortherapeut en secretaris Stichting Emovere

'Mooi beschreven methode om in gesprek te gaan met jongvolwassenen. De auteurs combineren kennis uit de klassieke oudheid met de nieuwste wetenschappelijke inzichten en werken daarbij over verschillende domeinen heen. Dit boek is breed inzetbaar, van zorg-professionals tot onderwijzers en ook voor thuis. Hoe meer boeken gezondheid holistisch benaderen hoe beter!'

Dr. Sophie Leijdesdorff, psycholoog en onderzoeker @ease

'Dit boek is zo waardevol. Het straalt tijd, rust, persoonlijke aandacht én warmte uit. Een ontdekkingsreis gun je iedereen. De enthousiaste lezer zal het een gevoel van (h)erkenning geven en hij wordt enorm geholpen met de voorbeeldvragen. Mooie, open vragen bij elk onderwerp/hoofdstuk met een holistische blik. Zij die zich niet thuis voelen in de sfeer die in het boek beschreven wordt, zou je het liefst vragen ook niet met deze groep te gaan werken en uit het vak te vertrekken.

Dit is stof voor niet alleen maar hulpverleners, maar ook voor docenten, politiemensen enzovoort, en natuurlijk voor (aanstaande) opvoeders. Ik kan nog vele andere toepassingen bedenken maar het gaat erom dat je aansluit bij de leefwereld van de jongeren. Met respect met ze omgaan en daarmee ook respect voor jezelf terugontvangt. Dat is de kern van de aanpak van de democratische psychiatrie.'

Jan Berndsén, voorzitter supranet GGZ / ex-bestuurder Lister GGZ

'Iedereen die te maken heeft met jonge mensen, professioneel of informeel, weet hoe lastig het soms kan zijn om in gesprek te raken. En toch weten we dat één goed gesprek soms een wereld van verschil kunnen maken, waar jonge mensen soms een leven lang profijt van kunnen hebben. De auteurs laten op een mooie en toegankelijke manier zien hoe een gesprek te structureren valt en welke inhoud en techniek daar bij komt kijken. Lees het boek, laat je inspireren. En ga in gesprek.'

Prof. dr. Arne Popma, hoogleraar en afdelingshoofd Kinder- en Jeugdpsychiatrie Amsterdam UMC, verbonden aan Levvel, Voorzitter afdeling Kinder- en Jeugdpsychiatrie van de NVvP

'Dit boek is een absolute must-read, en de werkwijze een zekere must-use voor iedere begeleider in het onderwijs die met jongvolwassenen werkt! Als mentor, begeleider en opleider van leerlingen en docenten in opleiding heb ik ervaren hoe belangrijk het is de jongvol-

wassenen te helpen bij hun zoektocht naar zichzelf. De in dit boek beschreven methode werkend met de vier dimensies biedt mij als gesprekspartner van jongvolwassenen de mogelijkheid die zoektocht te verrijken op weg naar antwoorden op vragen als: wie ben ik, wat kan ik, wat wil ik en waartoe ben ik hier op aarde? Zo komen zij niet alleen tot zelfinzichten maar er vervolgens ook achter wat de volgende stappen op hun levenspad zijn. Door de werkwijze zoals beschreven in het boek laten we de jongvolwassenen naar meer kijken dan de fysieke en sociale aspecten van het leven. Juist de psychische en spirituele dimensie bieden diepere lagen die antwoorden en richting kunnen geven en bepalend kunnen zijn in de te nemen afslag op dat moment. Technieken die in het boek aan de orde komen, en die mijn begeleidingspraktijk hebben verbreed en jongvolwassenen uitnodigen te komen tot diepere lagen van zelfbewustzijn, zijn wat mij betreft vooral het beeldend beschrijven en het werken met metaforen. Maar misschien ervaar ik als belangrijkste succesfactor wel het feit dat er altijd gewerkt wordt vanuit de blik naar het verleden en naar binnen, maar juist nadrukkelijk met de intentie te komen tot inzichten en acties richting de toekomst.'

Carry Quint, docent en begeleider in het voorgezet onderwijs en lerarenopleider aan de Universiteit Utrecht (GST)

Inhoud

De zoektocht naar identiteit en zingeving	15
Van klacht naar kracht	15
Zelfregie, zelfzorg en coaching	16
Leeswijzer	17
Over de reis	19
Op reis, de weg gaan	20
Bronnen en inspiratie	20
Overzicht van het reistraject in zes gesprekken	21
De basis voor het gesprek	23
Grondhouding	23
De pijlers van het gesprek	24
De relatie	24
Tijd nemen	24
Ruimte verzorgen	25
Aandacht	26
Luisteren en stil zijn	26
Vragen stellen	27
Werken met beelden	28
Beeldend beschrijven	29
Karakteriseren	30
Ken jezelf	31
1 De oproep – Waarover gaat de reis?	33
De vraag als baken	33
De oorsprong	33
Van probleem naar vraag	34
Het formuleren van een vraag	35
Van beginvraag naar voorlopige vraag	36
De biografie van de vraag	38
Verleden	38
Toekomst	39
Herformulering van de vraag in het heden	40
Een voorbeeldgesprek	41
In gesprek met Bram over de vraag	43
Reflectie van Wico op het gesprek	47

2 De fysieke dimensie – Wat is jouw plek in de wereld?	49
Veiligheid en vertrouwen	49
De verhalen van jouw veilige plek	50
Geboorte	50
Thuis	51
De wereld	53
Eigen plek	54
Binnenruimte	56
Jij en jouw spullen	57
Hoe het begint	57
Wat heb je verzameld?	58
Je lichaam als huis	60
Thuis zijn in je lijf	60
Het perfecte lijf	62
Signalen van je lijf	63
Checklist voor de fysieke dimensie	65
Aan de slag	65
In gesprek met Bram over de fysieke dimensie	66
Reflectie van Wico op het gesprek	70
3 De sociale dimensie – Hoe beleef jij de wereld?	73
Sociale geborgenheid en vitaliteit	73
Omgaan met jezelf	74
Levensritme	74
Vitaliteit	76
Vitaliteit en slaap	76
Vitaliteit en voeding	77
Vitaliteit en beweging	79
Omgaan met de ander	80
Het systeem	80
Zo zijn onze manieren	82
Patronen, gewoonten en overlevingsstrategieën	83
Ingrijpende gebeurtenissen	85
Omgaan met de natuur	88
Het grotere ritme	88
De natuur als spiegel	89
De natuur als bron van vitaliteit	90
Checklist voor de sociale dimensie	92
Aan de slag	92
In gesprek met Bram over de sociale dimensie	92
Reflectie van Wico op het gesprek	97

4 De psychische dimensie – Waarmee verbind jij je in de wereld?	99
Wie ben ik?	99
Dynamiek van de ziel	100
Sympathie en antipathie	100
Geprikkeld?	100
Met hart en ziel	102
Instrumenten van de ziel	104
Denken	104
Voelen	109
Willen	109
Handelen	110
Waarnemen	112
Tot slot	113
Polariteiten van de ziel	114
Bewustwording	115
Van verleiding tot verslaving	115
Liefde en seksualiteit	116
Checklist voor de psychische dimensie	120
Aan de slag	120
In gesprek met Bram over de psychische dimensie	120
Reflectie van Wico op het gesprek	124
5 De spirituele dimensie – Hoe neem jij regie in de wereld?	127
Verantwoordelijkheid en vrije keuze	127
Spiritualiteit en zingeving	129
Jongvolwassenen en zingeving	129
Zin en betekenis in de context van het levensverhaal	130
Zelfbewust zijn	132
Zelfsturing	132
Beslissende momenten	132
Eigenwaarde	135
Toeval bestaat niet	137
Synchroniciteit	137
Mentoren	139
Levenskunst voor jongvolwassenen	141
Checklist voor de spirituele dimensie	143
Aan de slag	143
In gesprek met Bram over de spirituele dimensie	143
Reflectie van Wico op het gesprek	148

6 Het topgesprek – Wat staat jou te doen?	151
Op de top	151
Opnieuw de vraag	152
Verzamelen van de reiservaringen	153
Fysieke dimensie	153
Sociale dimensie	154
Psychische dimensie	155
Spirituele dimensie	156
Afronding	157
Tot slot	158
Checklist voor het topgesprek	159
In gesprek met Bram	159
Reflectie van Wico op het gesprek	166
Literatuur & inspiratie	167
Over de auteurs	171
Hoe het begon ...	171
De auteurs	171
Dank	173

De zoektocht naar identiteit en zingeving

Wie we zijn en waar we zin aan ontleen wordt in hoge mate bepaald door de tijd en de context waarin we leven. In deze tijd kennen we hiervoor niet langer traditionele en gemeenschappelijke referentiekaders, het is de tijd van het 'ik', de tijd van het individu. In de huidige westerse samenleving moeten we voor onszelf zorgen en onze eigen zin creëren. Zingeving is een persoonlijke zoektocht geworden en dat is niet gemakkelijk in een maatschappij waar de economische, materiële waarde van het individu de norm is geworden en succes een keuze lijkt. Het eenzijdige credo van 'opbrengstgericht werken' heeft ook zijn weerslag op jongvolwassenen. Zij ervaren op grote schaal prestatiedruk en een gebrek aan perspectief en sturing over het eigen leven. Ze vragen zich af waarmee ze bezig zijn, waar het allemaal toe dient en wat hun eigen bijdrage nog kan zijn. In de greep van de buitenwereld en de daarmee gepaard gaande stress raken ze de verbinding kwijt met hun binnenwereld. Daarmee dreigt zin- of betekenisloosheid, wat zich kan uiten in symptomen van onzekerheid, angst, depressie en burn-out. De coronacrisis heeft daaraan bijgedragen of dit ten minste aan het licht gebracht.

Jongvolwassenen zijn een kwetsbare doelgroep als het om hun geestelijke gezondheid gaat. Studies tonen aan dat tot 75 procent van de psychische problemen aanvangen voor het vijfentwintigste levensjaar. Juist in de jaren richting volwassenheid gaat het erom op eigen benen te gaan staan: zelfstandig keuzes leren maken, privé- en werkrelaties opbouwen en ontdekken wie je bent en wat je wilt. Kortom, het zijn de jaren waarin het gaat over het ontdekken van je identiteit. Identiteit en zingeving hangen nauw samen. Zingeving gaat over een doel hebben en weten waartoe je leeft. Antwoord kunnen geven op vragen over wie je bent en waarom je bestaat. Hiermee krijgen we regie en sturing over ons leven. Zelfkennis, kennis van je levensverhaal, is de voorwaarde om sturing te kunnen geven aan je leven. Als je niet weet waar je vandaan komt, weet je ook niet waar je naartoe moet.

VAN KLACHT NAAR KRACHT

Jongvolwassenen komen niet binnen met vragen als: Wie ben ik? Hoe vind ik zingeving? Ze komen binnen met een ander soort vragen ('Ik ben vastgelopen', 'Ik er-

vaar zoveel druk', 'Ik heb last van depressieve gevoelens'). Vaak ligt daaronder een andere (levens)vraag verscholen en bij deze vraag draait het veelal om zingeving en identiteit. De klacht, die gepaard kan gaan met fysieke symptomen zoals hoofdpijn, buikpijn enzovoort, kan een signaal zijn van een achterliggend verhaal over iemands leven. Een verhaal dat te maken heeft met richting, doel, betekenis, van betekenis zijn voor jezelf, voor je omgeving, en in het grotere geheel.

De huidige zorg is vaak onvoldoende gericht op de levensvragen, de ontwikkeling en de behoeften van jongvolwassenen. Hulpverlening vanuit een brede (preventieve) blik op gezondheid in plaats van ziekte en symptomen, vraagt een holistische benadering. Geest en lichaam vormen een eenheid en worden in de medische wetenschap en organisatie van zorg veelal gescheiden. Vanuit het biomedisch denken worden vooral antwoorden gegeven in de vorm van diagnoses, medicatie en 'evidencebased' behandelingen. Het durven kijken naar gezondheid vanuit een holistisch paradigma betekent vanuit verschillende dimensies naar gezondheid kijken, met oog voor het zelfhelend vermogen en zingeving. Dit 'gezondheidsdenken' in plaats van 'ziekten denken' is ook wat Machteld Huber (huisarts en onderzoeker) de afgelopen jaren in Nederland op de kaart heeft gezet met het concept Positieve Gezondheid. Veerkracht, functioneren en eigen regie zijn hierin kernbegrippen en zij ontdekte met haar onderzoek dat zingeving de meest gezondmakende factor is. Hoe voer je hierover gesprekken met jongvolwassenen? Hoe zorg je ervoor dat ze zich gezien, gehoord en begrepen voelen? Deze methode biedt een aanpak om jongvolwassenen te begeleiden in hun zoektocht naar eigen regie en zingeving. Je gaat samen op reis door het levensverhaal van de jongvolwassene op vier dimensies en je creëert samenhang waardoor inzicht wordt verkregen en nieuwe perspectieven zich kunnen ontvouwen. Deze aanpak is breed inzetbaar voor iedere begeleider, mentor, coach of (zorg)professional met een coachende functie in zorg, onderwijs en bedrijfsleven.

ZELFREGIE, ZELFZORG EN COACHING

Zelfregie en identiteit hebben alles te maken met zelfzorg, een term die momenteel veel wordt gebruikt. Het belang van zorg voor het – geestelijk – welzijn werd al door de grote Griekse denkers centraal gesteld; zorg in de eerste plaats dus als zorg voor jezelf. Zorgen voor betekent dan zowel aandacht besteden aan en verantwoordelijkheid dragen voor, als leidinggeven aan. Zelfzorg beslaat in onze aanpak vier dimensies van gezondheid: fysiek, sociaal, psychisch en spiritueel.

Het onderzoeken van deze vier dimensies in het eigen levensverhaal geeft inzicht in wie je bent en wat je nodig hebt. Dit vraagt om stilstaan, zelfreflectie en een werkelijke ontmoeting met de ander. Want alleen in de ontmoeting met de ander leer je jezelf werkelijk kennen. Coaching speelt daarin een belangrijke rol omdat dit gebaseerd is op respect voor zelfregie van het individu en omdat de leerprocessen plaatsvinden op basis van gelijkwaardigheid. Dat is een belangrijk gegeven in het contact met jongvolwassenen. Het betekent dat jij je als coach dienstbaar opstelt ten behoeve van zijn¹ vraag, doel en ontwikkeling.

LEESWIJZER

Deze methode rust je als coach toe om gids te zijn voor een jongvolwassene tijdens zijn zoektocht en onderzoek van zijn leven. En ieder onderzoek begint met een vraag. De vraag is het oriëntatiepunt, geeft richting en helpt om de koers te bepalen. Het is het motief om op reis te gaan. Zodoende vormt de vraag het vertrekpunt in hoofdstuk 1: hoe kom je van een probleem naar een vraag en wat is een werkzame vraag?

Vervolgens doorloop je stapsgewijs vier dimensies: de fysieke, sociale, psychische en spirituele dimensies, respectievelijk in hoofdstuk 2, 3, 4 en 5. De aard van iedere dimensie wordt verhelderd en met een aanpak concreet gemaakt. Er is casuïstiek ter illustratie en we geven voorbeeldvragen voor de coach, die er meteen mee aan de slag kan.

In het topgesprek, hoofdstuk 6, blik je terug met een overzicht over de reis om zodoende tot een essentie, de kwintessens te komen. Vanuit de verkregen inzichten formuleert de jongvolwassene concrete intenties en acties voor de toekomst. Ieder hoofdstuk eindigt met de casus van Bram, waarmee een compleet traject met een jongvolwassene inzichtelijk wordt. In de volgende paragraaf ('Overzicht van het reistraject in zes gesprekken') hebben we in beeld gebracht hoe zo'n reistraject er praktisch uitziet.

Om gids te kunnen zijn voor de ander is het belangrijk om zelf ook de weg te gaan om je eigen rol en functie in het proces van begeleiding goed voor ogen te hebben. Daarnaast is er een aantal andere pijlers waarop een succesvol gesprek steunt. We beginnen het boek dan ook met een hoofdstuk over de basis voor het gesprek.

¹ Daar waar *zijn* staat kan ook *haar*, en daar waar *hij* staat kan ook *zij* gelezen worden.

Zingeving zien wij
als de centrale kracht
die de menselijke
levensloop bepaalt.



Over de reis

Hulpverlening is altijd gestoeld op een visie op gezondheid en op een mensbeeld. Deze tijd is sterk gericht op een eenzijdig materialistisch, natuurwetenschappelijk en biologisch mensbeeld, uitgedrukt in de veelgehoorde kreet: ‘Wij zijn ons brein.’ Een ruimer perspectief biedt het biopsychosociaal paradigma, waarin naast biologische ook ruimte is voor psychische (of mentale) en sociale aspecten. Een nog breder perspectief biedt het biopsychosociaalspiritueel mensbeeld, met aandacht voor de mens op zowel biologisch (fysiek), sociaal, psychisch als spiritueel vlak. Hierbij is sprake van een holistische blik op de gehele mens, het personalistisch mensbeeld.

Het verhaal van de vier dimensies heeft een lange historie. Al vanaf de vroege oudheid tot in de zeventiende eeuw – toen Descartes de scheiding inzette tussen lichaam en geest – was de vierledigheid van de mens de uitdrukking van het heersend holistisch mensbeeld. Alles vanuit de kosmos en de natuur komt in de mens samen: aarde, water, lucht en vuur. De aarde staat voor het fysieke, het water voor het sociale, lucht voor het psychische en vuur voor de spirituele dimensie. De vier dimensies zijn te onderscheiden, maar niet te scheiden; onlosmakelijk met elkaar verbonden werken ze op elkaar in vanuit een constante dynamiek.

In het personalistisch mensbeeld heeft de spirituele dimensie alles te maken met existentiële kwesties: verlies, eenzaamheid, het maken van keuzes, de zoektocht naar een betekenisvol leven. Het zijn tijdloze universele vragen: Wie ben ik? Wat wil ik? Hoe kan ik ertoe doen? Omgang met deze (levens)vragen en er een persoonlijk antwoord op vinden, is dé uitdaging van deze tijd, niet alleen voor jongvolwassenen, maar voor ieder mens. Wie ben je of wil je zijn en hoe verhoudt zich dat tot de wereld om je heen, is een zoektocht die veel verder gaat dan het vinden van geluk.

In het personalistisch mensbeeld staat de mens met zijn eigen verhaal en de bijbehorende emoties en gevoelens centraal. Door het vertellen van verhalen geven we betekenis en creëren we onze eigen werkelijkheid en identiteit. Een personalistisch mensbeeld dicht de mens creativiteit toe en de mogelijkheid tot zin- en betekenisgeving. Het is de mens vanuit bewustwording, zelfkennis en zelfbewustzijn gegeven om vrije keuzes te maken. Daarmee kan hij doelgericht, proactief en creatief zijn eigen pad bewandelen en zo bijdragen aan een betere toekomst, niet alleen voor zichzelf

maar juist ook voor zijn omgeving. Het vertrekpunt hierbij vormt de eigen ervaring en het levensverhaal, onze persoonlijke geschiedenis.

OP REIS, DE WEG GAAN

We hebben vele verhalen die iets zeggen over onze persoonlijke geschiedenis, over waar we vandaan komen en wie we geworden zijn. Een bekend verhaal over deze ontdekkingsstocht is de *Alchemist*, geschreven door Paulo Coelho. De hoofdpersoon, Santiago, een herdersjongen, krijgt in een droom de vraag om op reis te gaan om zijn 'schat' te vinden. Hij onderneemt een lange reis, een tijd waarin hij zich van veel bewust wordt en verantwoordelijkheid leert te nemen voor zijn eigen leven. Hij heeft de moed zijn eigen 'legende' te gaan leven. Zingeving gaat over je legende leven, je eigen weg gaan. Het is de archetypische reis van de held (onderzocht en beschreven door Joseph Campbell), die in alle verhalen en sprookjes terugkomt. Het begint bij het vertrouwde en bekende en leidt via avontuur en beproevingen naar het onbekende. Allemaal krijgen we de oproep om op reis te gaan om zodoende onze eigen schat op het spoor te komen. Onderweg ervaren we eenzaamheid en weerstanden, ontmoeten we helpers en schurken, verdwalen we af en toe, moeten we een omweg maken, raken we van het pad af. Elke stap van het avontuur is een uitdaging om te komen tot meer vrijheid en autonomie, maar houdt ook een breuk in met wat we aan veiligheid en identiteit moeten loslaten en omvormen. Een universele weg die tot doel heeft te ontdekken wie we zijn en wat ons leven zin geeft, een weg die ieder mens, iedere jongvolwassene te gaan heeft.

BRONNEN EN INSPIRATIE

Met deze methode willen wij een brug slaan tussen (oude) bronnen van wijsheid en hedendaagse levensvragen van jongvolwassenen. Onze visie en werkwijze is geïnspireerd door wijsheidstradities (zoals gnostiek, hermetisme en universeel sjamanisme) en hedendaagse bronnen (zoals antroposofie, moderne psychologie, Positieve Gezondheid, systeemtheorie en kunst). Andere inspiratoren zijn Carl Gustav Jung (psychiater en grondlegger van de analytische psychologie), Joseph Campbell (Amerikaanse literatuurwetenschapper, gespecialiseerd in vergelijkende mythologie), Viktor Frankl (Oostenrijks psychiater en grondlegger van de logotherapie), Jan Bommerez (auteur en trainer in transformatie en flow) en Stephen Covey (Amerikaans auteur op het vlak van effectief leven en werken). Zingeving zien wij als de centrale kracht die de menselijke levensloop bepaalt.

Dit boek kan als 'reisgids' dienen bij het gids-zijn voor jongvolwassenen die op zoek zijn naar richting en zin. Door samen op reis te gaan in hun levensverhaal, de verhalen en de beelden waarmee ze leven te ordenen en te verhelderen, krijgen jongvolwassenen inzicht in wie ze zijn, wat ze nodig hebben en waar ze naartoe willen. Daarmee ontdekken ze hun eigen kompas en kunnen ze stappen gaan zetten op hun eigen pad.

OVERZICHT VAN HET REISTRAJECT IN ZES GESPREKKEN

1 De oproep

Waarover gaat de reis?

2 Gesprek over de fysieke dimensie

Wat is jouw plek in de wereld?

3 Gesprek over de sociale dimensie

Hoe beleef jij de wereld?

4 Gesprek over de psychische dimensie

Waarmee verbind jij je in de wereld?

5 Gesprek over de spirituele dimensie

Hoe neem jij regie in de wereld?

6 Het topgesprek

Wat staat jou te doen?

ALGEMENE AANBEVELINGEN BIJ EEN GESPREKSTRAJECT

Duur gesprekken: 60 tot 75 minuten (intakegesprek en topgesprek: 90 minuten)

Frequentie: tweewekelijks

Totale duur: globaal drie maanden

Mogelijk daarna nog twee extra 'onderhoudsgesprekken'.

Tussentijdse opdrachten kunnen het proces ondersteunen.

Alles wat aandacht
krijgt, groeit en
krijgt dus de kans
om te bloeien.

