



Jongerencoach

Dichterbij jongeren
Proefles



Sonnevelt 
Opleiders voor vitaal leven

Hoofdstukken lesmap

Om je kennis te laten maken met de opleiding lees je in deze proefles het eerste hoofdstuk van de lesmap.

De lesmap van de opleiding Jongerencoach is opgebouwd uit de volgende hoofdstukken.

- 1 **Zelfonderzoek pubertijd**
- 2 Het puberende brein
- 3 Communicatie- en coachingsvaardigheden
- 4 Ongewild lastig: problemen van jongeren
- 5 Laat je kennen, spelenderwijs coachen
- 6 Steeds opnieuw hetzelfde
- 7 Mindfulness voor jongeren
- 8 Wees je eigen leider
- 9 Geweldloze communicatie en omgaan met de generatie einstein
- 10 Bijlage 1: motivatie van kinderen voor meer zelfvertrouwen
- 11 Bijlage 2: praktijkvoering
- 12 Bijlage 3: formulieren
- 13 Bijlage 4: literatuur



Open dag

Je bent van harte welkom om ons te bezoeken op de open dag. Laat je inspireren en maak kennis met de opleiding Jongerencoach. Daarnaast kun je tijdens deze dag presentaties van andere opleidingen bijwonen en gedurende de hele dag kennismaken met medewerkers en docenten van Sonneveld, lesmateriaal inkijken en je laten adviseren door onze studietoestel.

Kijk hier voor actuele data van de open dagen en meld je aan!

Opzet van de opleiding

Deze praktijkgerichte opleiding bestaat uit 10 lessen, waarin belangrijke theorie wordt behandeld, afgewisseld met relevante praktijkopdrachten. Ook krijgen de studenten huiswerkopdrachten mee om de stof in de praktijk te kunnen brengen.

De eerste les is een inleiding waarin de studenten met elkaar en de docent kennismaken, en waarin de doelstellingen van de opleiding duidelijk gemaakt worden. Een belangrijk onderdeel van deze les is het zelfonderzoek van de eigen kindertijd, om zich bewust te worden van eigen patronen en daaraan te kunnen werken.

In de tweede les ('Het puberende brein') wordt nader ingegaan op de lichamelijke ontwikkeling van adolescenten (pubers) tot volwassenen. De werking van het zenuwstelsel en het hormoonstelsel wordt nader beschreven, en ook de specifieke invloed van deze snelle lichamelijke ontwikkeling op de stemming en het 'puberale' gedrag van jongeren.

In de derde les komen de concrete coachings- en communicatievaardigheden aan bod, het 'gereedschap' van de jongerencoach. Het is namelijk van groot belang om te weten hoe je iets overbrengt aan de jongere en hoe je zijn gedrag kunt begrijpen. Het gaat om een heel arsenaal aan vaardigheden waarmee ook in de praktijk gewerkt zal worden.

In de vierde les ('Ongewild lastig') worden veel voorkomende problemen en (gedrags) stoornissen bij jongeren behandeld, waaronder depressie, AD(H)D, agressief gedrag, pesten en verslaving.

Het is voor de jongerencoach belangrijk om voldoende kennis te hebben van de problemen die hij kan tegenkomen bij jongeren.

In de vijfde les ('Laat je kennen') gaat het om de identiteit van de jongere. De vragen 'wie ben ik' en 'wat wil ik' staan centraal. De jongere staat voor veel belangrijke keuzes op allerlei levensgebieden zoals vriendschappen, relaties, hobby's, school en studiekeuze. Hoe maakt de jongere zijn eigen keuzes en in hoeverre laat hij zich beïnvloeden? Ook de belangrijke rol van sociale media wordt behandeld.

In de zesde les ('Steeds opnieuw hetzelfde') wordt ingegaan op het verschijnsel dat mensen ongewild vaak oude patronen uit hun kindertijd herhalen en dus gefixeerd zijn in hun geschiedenis. Het gaat erom dat de jongerencoach zich hier bewust van wordt.

In de zevende les ('Mindfulness voor jongeren') staat bewustwording en aandacht voor het hier en nu centraal. Jongeren blijken in hun hectische leven veel baat te hebben bij momenten van rust en verstillings, en de methode van 'mindfulness' is hiertoe heel geschikt.

In de achtste les ('Wees je eigen leider') gaat het erom de jongere weer in zijn eigen kracht te laten komen door sterke eigenschappen te ontwikkelen en zijn zelfbeeld te verbeteren. De relaties met vrienden, ouders en andere belangrijke volwassenen zijn een uitdaging om zichzelf krachtig en duidelijk neer te zetten in de wereld.

In de negende les (Geweldloze communicatie en Generatie Einstein) gaat over het inzicht krijgen in de vier elementen van Geweldloze Communicatie en over de kenmerken van de generatie Einstein..

De tiende en laatste les is het examen waarin een presentatie wordt gegeven over een eigen coachingstraject met als afsluiting een samenvattend verslag.

In de opleiding ligt de nadruk op toepassing in de praktijk en leren door eigen ervaring. De persoonlijke ontwikkeling hangt uiteraard samen met bewustwording van het eigen levensverhaal.

Werkwijze

- Thuis literatuur bestuderen.
- Wekelijkse thuisopdrachten maken. Dit helpt de literatuur te verwerken en aan de eigen ervaringen te koppelen.
- Tijdens de bijeenkomsten werken we met de literatuur, de thuisdrachten en eigen ervaringen, in subgroepen en plenair.
- We werken per les aan een Focus van vandaag.
- Uitleg maatjes-systeem.
- Na elke les beschrijf je je ervaringen in je portfolio.

Zelfonderzoek pubertijd

**Een musicus moet muziek maken
Een kunstenaar moet schilderen
Een dichter moet schrijven
Wil hij uiteindelijk in vrede met zichzelf leven.**

Abraham Maslow

1.1 Leerdoelen

Studenten:

- Hebben kennis en contact gemaakt, met elkaar en de docenten.
- Ervaren veiligheid binnen de groep.
- Hebben duidelijkheid verkregen over de cursusinhoud en het verloop van de cursus.
- Hebben geoefend met valideren en zodanig kunnen reageren dat de ander zich erkend voelt.
- Hebben onderzoek verricht naar hun eigen innerlijk kind, familiepatronen, 'nest van herkomst'.
- Hebben onderzocht wat hen motiveert om de opleiding jongerencoaching te volgen.
- Hebben de eigen leerdoelen in beeld.
- Hebben kennis van de werkwijze van het portfolio.
- Hebben elkaars contactgegevens.

1.2 Het belang van jongerencoaching

Jong zijn wordt vaak geassocieerd met zorgeloosheid, plezier en volop mogelijkheden. Het leven van jongeren gaat echter meestal niet alleen over rozen. Jongeren kunnen zeker een leuke en zorgeloze tijd hebben, maar toch krijgen ze in meer of mindere mate ook te maken met problemen thuis en/of op school. De lijst van mogelijke problemen is eindeloos lang, en ze lopen uiteen in de mate van ernst. Een vlekkeloze jeugd komt vrijwel niet voor, elk kind krijgt zijn deel. Sommigen hebben het vooral moeilijk om zich sociaal te handhaven, anderen hebben weer meer moeite met presteren op school en weer anderen hebben meer specifieke problemen. Helaas komen depressiviteit en zelfs suïcide onder jongeren steeds meer voor. In de meeste gevallen komt het kind er wel uit met wat steun van thuis, familie en vrienden maar soms is meer professionele hulp nodig. Dan kan een jongerencoach uitkomst bieden.

Coaching is tegenwoordig een veelgebruikte term. Het komt oorspronkelijk uit het Frans en het Engels. Een coach is een wagen om mensen te vervoeren van de ene naar de andere plaats. Het werkwoord 'to coach' houdt ook wel in het vervoeren van een gewaardeerd, of waardevol persoon. Rond 1840 werd het woord coach voor het eerst gebruikt in Engeland, aan de prestigieuze universiteit van Oxford, om een privéleraar aan te duiden die studenten voorbereidde op een tentamen. Later werd het gebruikt in de sportwereld, en nog veel later in de zakelijke wereld.

Pas in de jaren '80 van de 20e eeuw werd de term coaching op grote schaal gebruikt, en nu is het eigenlijk niet meer weg te denken.

Je komt 'coaching' nu dus overal tegen, maar wat houdt deze brede term precies in? Coaching is een vorm van persoonlijke begeleiding: de coach ondersteunt en begeleidt, en de coachee (de gecoachte persoon) gaat actief een leerproces in. Vooraf worden in het coachingstraject doelen bepaald waar stapsgewijs naartoe wordt gewerkt. Coaching gebeurt vaak één op één, maar coaching van groepen is ook mogelijk. Er wordt oplossingsgericht gewerkt en de coach gaat niet al te diep in op de oorzaken van problemen.

In deze praktijkgerichte opleiding tot jongerencoach worden de nodige kennis en vaardigheden aangereikt om jongeren te coachen. Een voorwaarde is wel dat de jongerencoach bewust is van de gang van zaken in zijn eigen gezin van herkomst en hoe de gezinspatronen hem persoonlijk hebben beïnvloed. Als de jongerencoach nog niet in het reine is gekomen met zijn eigen geschiedenis, dan wordt hij daar onherroepelijk mee geconfronteerd door de jongeren waar hij mee gaat werken. Daarom wordt de opleiding begonnen met een zelfonderzoek van de eigen kindertijd. Hoe heb je je eigen kindertijd ervaren en wat heb je van je ouders overgenomen, in positieve én negatieve zin.

1.3 Leefdomeinen van jongeren

Als jongerencoach dien je enigszins te weten waar ze zich mee bezighouden. Jongeren leiden meestal een druk leven, maar er zit wel structuur in. Het leven van jongeren speelt zich vooral af in drie belangrijke domeinen, die elkaar deels overlappen:

- De naaste leefomgeving: gezin, naaste familie, goede vrienden.
- De school: klasgenoten, vrienden, leraren.
- Moderne media: digitale contacten, informatie en vermaak.

Elk van deze drie domeinen wordt hierna nader besproken.

1.3.1 Jongeren en hun naaste leefomgeving

De naaste leefomgeving van een jongere bestaat in de eerste plaats uit het gezin waar ze deel van uitmaken, en verder hun vrienden en buurtgenoten waar ze mee optrekken. Het is van groot belang dat jongeren een goede en veilige thuisbasis hebben, zodat ze goed kunnen presteren op school en gemakkelijk sociale contacten kunnen leggen. De ouders of verzorgers in het gezin hebben de belangrijke taak om het kind in de eerste jaren een goede opvoeding te geven, met veel aandacht en liefde. Dan krijgt het kind een juiste basis om later goed te kunnen functioneren. Geen enkele opvoeding is natuurlijk perfect, maar het is belangrijk dat ouders of verzorgers hun taak serieus nemen.

Jongeren brengen een groot deel van hun tijd thuis door, met hun ouders of verzorgers en eventuele broers en zussen. Het overgrote deel van de jongeren heeft een goede tot zeer goede relatie met hun ouders of verzorgers. Deze jongeren hebben weliswaar conflicten thuis, maar dat gaat meestal niet ten koste van de band met hun ouders of verzorgers. Jongeren mogen veel van hun ouders, binnen bepaalde grenzen. Als een gebod of regel echter onzinnig lijkt in hun ogen, dan gaan ze vaak een strijd of discussie aan. Hoewel de meeste jongeren een veilig thuis hebben, is dit niet bij iedereen het geval.

De ouders blijven belangrijk voor het gevoel van welzijn, de toekomst, studie en werk van de jongeren, terwijl leeftijdgenoten belangrijk blijven voor muziek- en kledingvoorkeuren, belangrijke ervaringen op het gebied van liefde, seksualiteit en drugs en problemen. Vriendschappen zijn belangrijk, omdat hiervoor echt wordt gekozen. Meestal ontstaan ze geleidelijk doordat men elkaar steeds beter leert kennen in de loop der tijd. Vrienden doen dezelfde activiteiten, vinden dezelfde dingen leuk en hebben overeenkomstige opvattingen. Ze delen ervaringen en steunen elkaar wanneer nodig. De meeste jongeren hebben één of meer goede vrienden of vriendinnen. Dit zijn 'strong ties', hechte en sterke banden. Daarnaast maken jongeren deel uit van een breder sociaal netwerk van minder intieme vrienden, vriendinnen, klas- en clubgenoten met wie ook tijd wordt doorgebracht, ook wel aangeduid met 'weak ties'. Zij hebben wel contact met elkaar maar minder frequent en de band is minder hecht.

1.3.2

Jongeren en school

Daarnaast heeft de school een belangrijke taak in de vorming van jongeren, op allerlei gebieden. Op school doen jongeren de nodige kennis en vaardigheden op, zodat ze later goed voorbereid de arbeidsmarkt betreden en hun weg kunnen vinden in de maatschappij. Maar school heeft daarnaast nog heel andere functies: jongeren hebben er een heel eigen leefwereld met hun vrienden en andere leeftijdgenoten. Ze hanteren hun eigen omgangs- en communicatievormen die eigen is aan de populaire jeugdcultuur. In feite is de school een kleine gemeenschap, die in veel opzichten lijkt op de maatschappij.

Kortom, de school is zowel een formele leeromgeving als een informele leefomgeving voor jongeren. Beide werelden ontmoeten elkaar daar, en dat kan soms met elkaar botsen. De formele leeromgeving eist tenslotte discipline en gehoorzaamheid, terwijl de informele leefomgeving staat voor plezier, spontaniteit en vrijheid. Tenslotte speelt de school ook een grote rol in de identiteitsontwikkeling van jongeren. De ontwikkeling tot een zelfstandig individu kan moeilijk zijn door de schoolse prestatiecultuur en de druk die de groep leeftijdgenoten op hen uitoefent.

De Franse socioloog Dubet heeft veel onderzoek gedaan op scholen, en noemt drie functies van school in het leven van jongeren:

- De schoolprestaties, omdat die belangrijk zijn voor het behalen van het diploma en de latere carrière.
- De sociale ontwikkeling door de omgang met leeftijdgenoten.
- De identiteitsontwikkeling tot een bewust en zelfstandig individu, met de daarbij horende vaardigheden. Men leert veel in de overgangsfase naar volwassenheid.



“Ik vind het geweldig dat er zoveel mensen zijn die een groot hart hebben voor jongeren. Wat mij inspireert is coaches op te leiden die werken vanuit het werkelijke contact in plaats van uit een rol. Het is belangrijk dat je als jongerencoach authentiek bent en op een open en ongedwongen wijze met hen communiceert. Niet tegen hen, niet over hen, maar MET hen.”

Wilma Arts
Docent Jongerencoach

Deze drie functies spelen zich af op verschillende niveaus: de schoolprestaties zijn belangrijk voor de latere maatschappelijke positie, de omgang met leeftijdgenoten is onmisbaar voor de sociale ontwikkeling en de identiteitsontwikkeling vindt plaats op het individuele niveau.

Deze drie functies zijn allen belangrijk voor de jongere, maar gaan niet altijd even goed samen. Er kunnen zich spanningen voordoen tussen de onderlinge afstemming ervan. Elke leerling dient de functies van schoolprestatie, groepsdeelname en identiteitsontwikkeling met elkaar in balans te brengen. En dat is niet gemakkelijk. Aan de ene kant moet de leerling lessen volgen en huiswerk maken, en daarmee is de dag al aardig gevuld. Door de schooldag heen, maar vooral in de pauzes en na school, trekt men met zijn (school)vrienden en klasgenoten op. Men praat met elkaar, wisselt informatie en nieuwtjes uit en helpt elkaar waar nodig. Het proces van identiteitsvorming is een individueel proces, dat innerlijk tot stand komt. Door alle ervaringen die men opdoet komt men er langzaam achter wat bij hem (of haar) past, en waar men zich het prettigste bij voelt. De jongere gaat op zoek naar zichzelf, en dat is waarschijnlijk de lastige taak van allen. Men krijgt op school namelijk te maken met groeps- en prestatiedwang, en zal beide moeten leren weerstaan of er tijdelijk afstand van moeten nemen.

Deze functies blijven natuurlijk ook na school nog gelden, omdat de ontwikkeling van de carrière, de sociale en individuele ontwikkeling natuurlijk niet stopt. Vanaf een jaar of 30 à 40 weet men meestal wel waar men staat op deze drie gebieden, maar dat is voor een jongere in zijn tienerleeftijd nog lang niet zo. Deze leeftijd brengt meestal veel verwarring en onzekerheid met zich mee. Jongeren hebben namelijk te maken met vele invloeden: ouders, leraren, leeftijdgenoten en de (sociale) media. Ze dienen alles een juiste plaats te geven in hun leven, en dat kost tijd en moeite.

1.3.3

Jongeren en de moderne media: de digitale wereld

Meer dan ooit nemen jongeren kennis van de wereld en alles wat er te koop is via de alom aanwezige media. Een halve eeuw geleden waren er nog maar een paar tv-kanalen, en nu kan men informatie verkrijgen via honderden tv-kanalen, radio, internet, vele tijdschriften, kranten, reclame-uitingen en ga zo maar door. De grens tussen informatie en vermaak is tegenwoordig wel vervaagd, waar men vroeger aparte nieuws- en spelletjesprogramma's had. Ook fictie en werkelijkheid lopen vaak door elkaar heen, zoals men kan zien bij de vele reality programma's. Bovendien is de nieuwe media (voornamelijk internet) interactief, zodat jongeren er ook zelf invloed op kunnen uitoefenen in plaats van alleen maar beïnvloed worden. Jongeren blijken vaak een verstandige selectie te kunnen maken uit het overweldigende media-aanbod, en worden er niet alleen maar door overspoeld. Ze leren al snel om grote hoeveelheden informatie te verwerken en er een mening over te hebben. Als ze er zelf niet uitkomen, kunnen ze wel bij hun vrienden terecht. Verder zijn jongeren goed in 'multi-tasking', ofwel verschillende dingen tegelijkertijd doen. Terwijl ze informatie opzoeken op het internet, zijn ze tevens aan het chatten. Dat zijn grote voordelen van het digitale tijdperk, maar er zijn ook zeker nadelen.

Jongeren brengen veel tijd door op het internet, voor school maar vooral voor vermaak: contact houden met vrienden via profielsites (Facebook, Twitter, Tumblr) en chatting, muziek beluisteren via Spotify, surfen naar leuke en interessante websites, je mening geven op een forum en het eventueel bijhouden van een eigen website. Op deze manier worden ze blootgesteld aan allerlei verleidingen en gevaren, waar veel ouders en leraren bang voor zijn. Op het internet is het namelijk zeer eenvoudig om sekssites en sites met veel geweldsuitingen te bezoeken. En zodra je ergens een ‘profiel’ hebt aangemaakt ben je voor iedereen vindbaar, dus ook voor lieden met minder goede bedoelingen. Denk bijvoorbeeld aan oudere mannen die misbruik willen maken van kwetsbare jonge meisjes. Toch zijn jongeren niet stom, en herkennen ze iemand die liegt over zijn identiteit onder andere aan de woordkeus en de snelheid van typen. Het Ministerie van Justitie schat dat van de miljoen actieve kinderen op het internet ongeveer de helft wel eens last heeft gehad van toegestuurde pornografische afbeeldingen, seksuele toespelingen, pesten, racisme of bedreigingen.

Voor jongeren is het internet een plek waar je vrij met je identiteit kan experimenteren en openhartig kan communiceren, en meestal zien ze geen gevaren. Online pesterijen en bedreigingen zijn echter een reële mogelijkheid, en dat kan gebeuren door bekenden en onbekenden. Digitaal pesten is tegenwoordig vrij gewoon onder jongeren, maar het komt nog altijd minder voor dan gewoon pesten. Het varieert van schelden tot het ongevraagd plaatsen van een foto. Dat kan een grotere invloed hebben op de jongere dan men voor mogelijk houdt.

Naast profiel- en informatiesites, zijn online games erg populair onder jongeren. Dat biedt hen ook de mogelijkheid om met rollen en identiteit te spelen. Critici zeggen dat jongeren snel verslaafd kunnen raken, en dat het ten koste gaat van andere belangrijke activiteiten zoals schoolwerk, sport en sociale contacten. Tenslotte geven kinderen ook vaak geld uit op internet, en aan hun smartphone.

Kortom, de digitale leefwereld van jongeren heeft veel voordelen, maar er zijn ook zeker de nodige gevaren. Het heeft veel weg van een moderne ‘hangplek’: jongeren kletsen er en spelen er spelletjes. Soms lopen de zaken uit de hand, en dat komt ook door kwaadwillende volwassenen. Enige mate van toezicht en regulering lijkt verstandig, maar er zal ook gepraat moeten worden met de jongeren zelf. Jongerencoaches kunnen een belangrijke rol in spelen in de bewustwording van de invloed van de moderne media.

1.4 Probleemgebieden van jongeren

Hoewel de meeste leerlingen over het algemeen een goede tijd beleven in hun jeugd, komen ze natuurlijk ook de nodige moeilijkheden en problemen tegen. Er gebeurt namelijk veel in het leven van jongeren. Globaal kan een onderscheid worden gemaakt tussen de volgende (probleem)gebieden:

- Op sociaal gebied: de (problematische) omgang met leeftijdgenoten, leraren en ouders. De omgang kan zowel in het echte leven als op internet plaatsvinden. Verwaarlozing, groepsdwang (‘peer pressure’), gepest worden.
- Op intellectueel/ maatschappelijk gebied, zoals prestaties op school, leerproblemen, keuzeproblemen. Deze problematiek speelt zich vooral op school af, maar ook de ouders zijn er natuurlijk bij betrokken.

- Op persoonlijk gebied: stoornissen in de lichamelijke, emotionele of geestelijke ontwikkeling, gevoel van eigenwaarde. Bijvoorbeeld autisme, AD(H)D, depressie, suïcidaal gedrag, verslaving, dyslexie.

Deze probleemgebieden hangen met elkaar samen, en beïnvloeden elkaar. Een kind dat emotionele problemen heeft door een moeizame thuissituatie zal hoogstwaarschijnlijk minder gaan presteren op school. Kortom, het is belangrijk dat een kind zich evenwichtig ontwikkelt op deze gebieden.

Een goede jongerencoach kan zich verplaatsen in de belevingswereld van een jongere, en begrijpt de grote uitdagingen waar die voor staat. Jongeren staan over het algemeen midden in het leven en er komt dus veel op hen af. Problemen zijn vaak niet te voorkomen, maar je kunt wel kiezen hoe je ermee omgaat.

De concrete problemen worden in een latere les uitgebreid besproken.

1.5 De begrippen gezin en familie

Het gezin is normaal gesproken de basis van waaruit de jongere zich ontwikkelt, en is dus erg belangrijk. Maar er wordt ook vaak gesproken over 'de familie'. Het is handig om meer duidelijkheid te brengen in de begrippen 'gezin' en 'familie'. Die betekenis is namelijk niet altijd hetzelfde geweest, en kan per taal verschillen. Tegenwoordig denken we bij gezin aan een vrouw, man en een of meer kinderen die samenleven. En bij familie denken we aan een grote groep mensen met wie we (bloed)verwantschap hebben, maar die niet bij elkaar wonen.

Met het Engelse begrip family wordt meestal het gezin met man, vrouw en kind(eren) bedoeld terwijl Nederlanders dan al snel denken aan de grote groep van bloed- en aanverwanten. Een gezin is meestal niet groter dan vier à vijf personen, terwijl een familie in de Nederlandse betekenis van het woord wel tientallen mensen groot kan zijn. Meestal wordt de betekenis wel duidelijk uit de context van het verhaal. De oorsprong van het begrip 'familie' is afgeleid van het Latijnse familia.

In de Romeinse tijd en vroege middeleeuwen had deze term een geheel andere betekenis dan nu. Vaak ging het helemaal niet om verwantschap, maar om dienstpersoneel dat bij een klooster of een aristocratische huishouding hoorde. In deze gevallen waren mensen dus niet verwant, maar afhankelijk van een groep mensen die rijker en machtiger waren. In een Romeinse familia was er sprake van een 'pater familias', ofwel het familiehoofd, die het gezag uitoefende. Hij had het recht om gunsten en straffen uit te delen.

Om verwarring te voorkomen hebben wetenschappers begrippen ontwikkeld om het kleinere 'gezin' en de grotere 'familie' uit elkaar te houden.

- nuclear family: kerngezin met vader, moeder en kind(eren), ook wel 'huishouden' genoemd.
- extended family: uitgebreide familiehuishouding. Dit zien we vaker in Derde Wereldlanden waar de familiebanden nog belangrijker zijn om te overleven.

In Nederland hebben we het dus om de ‘nuclear family’ als we het over een gezin hebben. Al zijn er tegenwoordig natuurlijk veel verschillende leefvormen mogelijk. Sommige kinderen wonen bij één ouder, of afwisselend bij één van beide ouders of in een pleeggezin. En veel ouders kiezen ervoor om maar één kind te krijgen, zodat er geen broertjes of zusjes zijn. Een traditioneel gezin met vader, moeder en een broertje of zusje komt minder vaak voor. Het gezin is allang niet meer ‘de hoeksteen van de samenleving’.

“De opleiding is zeer praktisch ingesteld waardoor je de theorie direct kunt toepassen. Je houdt jezelf een spiegel voor. “Wie ben IK?”. “Waarom reageer ik zo op sommige situaties”? Door je eigen Ik te leren kennen, kun je je met deze opleiding veel beter inleven en betrokken zijn bij de jongeren.”

Marco Scheurs

Oud student Jongerencoach

1.6 De betekenis van je geboortepositie in het gezin

De persoonlijkheid en het karakter worden bepaald door vele factoren, waaronder de genen en de opvoeding door de ouders. Een factor die wat minder aandacht krijgt, is de geboortepositie in het gezin. Uit onderzoek (Linda Blair, 2011) is gebleken dat de plaats in het gezin verschil maakt op de manier waarop we denken, voelen en ons gedragen. Het maakt dus uit of je de oudste, middelste, jongste of enig kind bent! Natuurlijk is het slechts een deel van de puzzel: het kan iemands gedrag nooit helemaal verklaren. Daarvoor is het leven te complex, en je blijft je je leven lang ontwikkelen. De basis van het karakter wordt echter gelegd in de eerste belangrijke jaren. Van elke geboortepositie worden de belangrijkste kenmerken gegeven. Natuurlijk zal niet iedereen zich in elk kenmerk van zijn geboortepositie herkennen, maar het geeft wel een goed algemeen beeld.

Kennis van je eigen geboortepositie of die van een ander kan veel extra inzicht geven, waardoor je jezelf of de ander net iets beter zult leren begrijpen. Huidige situaties en de keuzes in het verleden op het gebied van werk en relaties zullen in een ander daglicht komen te staan. Ook veel problemen kunnen deels worden verklaard door kennis over

de geboortepositie. De jeugdcoach kan zijn voordeel doen met deze kennis in het werken met jongeren.

1.6.1

Oudste kinderen

Oudste kinderen worden als eerste geboren en krijgen er later nog een broertje of zusjes bij, of soms zelfs meer dan één. Een geboorte is natuurlijk altijd een bijzondere gebeurtenis, maar dit geldt nog meer voor een eerste kind. Ouders die hun eerste kind krijgen, ervaren dit heel intens. Een tweede kind is nog steeds bijzonder maar het wordt al een stuk gewoner omdat ze het al eens hebben meegemaakt. Een eerste kind krijgen is dus in alle opzichten een unieke situatie. Oudste kinderen krijgen meer tijd en aandacht van hun ouders zolang de tweede nog niet is geboren, en dit heeft bepaalde voordelen. Ze werden meer gestimuleerd en kregen meer gelegenheid om het gedrag van hun ouders te observeren. Daardoor doen deze kinderen het meestal beter op school en kunnen ze goed communiceren. Er zijn echter ook nadelen aan deze geboortepositie verbonden. De kersverse ouders hadden nog geen ervaring, waardoor ze waarschijnlijk nerveuzer en meer gespannen waren of ze het wel goed deden. Alles is tenslotte nieuw en er komt veel op een jonge ouder af. Baby's zijn erg gevoelig voor stemmingen en kunnen daardoor ook wat meer gespannen raken. Dit verschilt uiteraard per ouderpaar maar het is wel een logische gebeurtenis.

In het kort de typische kenmerken voor oudste kinderen:

- Willen het anderen naar de zin maken, vooral mensen in machtsposities. Dit heeft te maken met het verlies van de exclusieve aandacht van de ouders op jonge leeftijd, als er een broertje of zusje bijkomt. Dit verklaart de behoefte aan bevestiging en goedkeuring van anderen.
- Zijn conservatief en hebben de neiging om zich aan de regels te houden, om mensen in machtsposities te vriend te houden. Vasthouden aan het bekende is het devies.
- Streven naar machtsposities en leidersposities, om de verlieservaring uit de jeugd (de exclusieve aandacht van de ouders) te compenseren. Maar dit bevredigt de behoeften zelden.
- Hebben relatief goede schoolprestaties, vooral met het motief om hun ouders en leraren te plezieren.
- Zijn meestal plichtsgetrouw, goed georganiseerd en hebben verantwoordelijkheidsgevoel door de ervaring van het zorgen voor jongere broertjes of zusjes en het observeren van het zorggedrag van de ouders.
- Zijn zorgzaam en meelevend en bieden vaak aan om voor anderen te zorgen, uit vertrouwde met de zorgende rol en natuurlijk om het verkrijgen van waardering en aandacht.
- Stellen hoge eisen aan zichzelf, hebben hoge verwachtingen en hebben vaak last van zelfkritiek uit angst voor afwijzing. Dit is vooral het geval als er heel snel een broertje of zusje kwam en het oudste kind even veel minder aandacht kreeg. Dit is een grote schok voor een klein kind en heeft grote gevolgen voor het gevoel van eigenwaarde, omdat het kind denkt dat de mindere aandacht betekent dat zijn ouders minder om hem geven.
- Maken zich snel zorgen, zijn snel jaloers en voelen zich snel schuldig door het vroege gevoel ooit 'verdrongen te zijn'.
- Zoeken eerder professionele hulp voor hun problemen.

Nogmaals, de geboortepositie is slechts één van de bepalende factoren. Veel van deze



Onze leermethode

50%

Leren door te ervaren

30%

Leren van elkaar

20%

Theorie

Onze persoonlijke aanpak met klassikaal onderwijs zorgt voor een opleiding die wat extra's geeft: je krijgt wat je verwacht, maar er komt altijd iets bij.

1.6.2

Middelste kinderen

Middelste kinderen zijn natuurlijk niet altijd de middelste. Totdat de jongste (in een gezin van drie) wordt geboren, zijn ze zelf nog de jongste. Als het derde kind vrij snel na het tweede kind komt, heeft het middelste kind nog weinig gelegenheid om jongste kind te zijn. Maar als er een groot leeftijdsverschil is tussen nummer twee en drie, dan heeft het tweede (middelste) kind waarschijnlijk een combinatie van eigenschappen die typisch zijn voor een middelste en jongste kind. Een groot leeftijdsverschil is meer dan drie jaar. Dit gegeven maakt de situatie van een middelste kind wat lastiger in te schatten, daarom moet je altijd kijken naar de persoonlijke situatie.

Het voordeel van opgroeien als middelste kind is dat de ouders al wat meer ervaren en daardoor ontspannen waren. Ze gingen veel rustiger met hun kind om en maakten zich minder zorgen of alles wel goed ging. Deze middelste kinderen voelden dit aan en zijn daarom zelf ook wat zorgelozer dan hun oudere broer of zus. Verder werden middelste kinderen geboren in een al bestaand gezinnetje. Ze moesten daardoor meer hun best doen om de aandacht van hun ouders te krijgen, omdat er immers al een oudere broer of zus was die de meeste dingen al beter en sneller kon. Deze oorspronkelijke achterstand wegwerken en aandacht opeisen van de ouders zonder vervelend te worden kostte veel energie en creativiteit. Maar het voordeel hiervan was dat het middelste kind betere sociale vaardigheden ontwikkelde.

In het kort de typische kenmerken voor middelste kinderen:

- Hebben goede sociale vaardigheden. Ze zijn zich bewust van hoe ze kunnen krijgen wat ze nodig hebben en hebben daarbij oog voor de behoeften van anderen.
- Zijn goed in samenwerken en het sluiten van compromissen. Het middelste kind zat tenslotte tussen de oudste en de jongste in tijdens ruzies.
- Laten zich gemakkelijk overtuigen door de meningen van anderen en geven toe aan groepsdruk, omdat ze meer ingesteld zijn op leeftijdgenoten en iets minder op hun ouders.
- Kunnen hun vaardigheden realistisch inschatten maar hebben geen heldere visie op wat ze nu echt willen. Zij konden zich zowel met hun ouders als hun (oudere en jongere) broertjes en zusjes vergelijken. Er waren oudere en meer competente mensen maar ook jongere en meer afhankelijke mensen aanwezig.
- Komen vaak op voor kansarmen en hulpbehoevenden, maar vragen niet zo snel hulp voor zichzelf als ze het nodig hebben.
- Kunnen soms apart uit de hoek komen om aandacht te krijgen, vooral op jonge leeftijd.
- Zijn vaak goed in niet-schoolse vakken, omdat ze op die manier de aandacht van hun ouders proberen te trekken. Hun oudere broer of zus is tenslotte al verder gevorderd op school en haalt daar vaak goede cijfers. Zij moeten dus een andere manier verzinnen om zich te onderscheiden.
- Gaan vaak eerder het huis uit dan hun broers of zussen, misschien omdat ze zoveel ondernemingsdrang hebben dat het gezin al snel te beperkend is.

Zoals eerder gemeld is de geboortepositie niet de enige bepalende factor, maar deze kenmerken blijken vaak grotendeels op te gaan voor middelste kinderen.

1.6.3

Jongste kinderen

De jongste kinderen worden ook vaak 'de Benjamin' genoemd. Ze worden als jongste vaak vertroeteld of zelfs verwend. Dit heeft een reden. De meeste ouders zijn zich ervan bewust dat ze hun laatste kind krijgen, en dit kan gevoelens van heimwee en spijt met zich meebrengen. Daarom gaan ze hun jongste kind (vaak onbewust) belonen als ze afhankelijk en onvolwassen gedragen, zodat het nog lang 'kind' blijft. De reden hiervoor is dat ouders er nog niet aan toe zijn om hun ouderrol op te geven. Het jongste kind wordt dan ook nogal eens teveel verwend, en ouders zijn vaak te toegeeflijk. Wat verder meespeelt is dat de ouders het nogal druk hebben met de combinatie van werk en een compleet gezin. Ze hebben inmiddels voldoende ervaring met opvoeden en worden wat gemakkelijker. Ze zijn vaak niet zo streng meer, zoals ze dat bij hun eerste kind waarschijnlijk wel waren. Jongste kinderen komen vaak weg met dingen wat bij de oudste kinderen nooit is gelukt. Bovendien was er in een groter gezin altijd wel hulp aanwezig, zoals van de oudere broertjes en zusjes. Als de jongste kinderen ergens niet uitkwamen konden ze vaak wel bij hen terecht en hoefden ze zelf nooit veel moeite te doen. Vaak doen de oudere broertjes en zusjes dit al uit zichzelf. Jongste kinderen zijn dus gewend dat er voor hen wordt gezorgd waardoor ze afhankelijk blijven.

In het kort de typische kenmerken voor jongste kinderen:

- Zijn charmant en extravert. Ze staan graag in de belangstelling, en vermaken anderen. Ouders zien hun jongste graag als kinderlijk en afhankelijk, en stimuleren nieuw en meer volwassen gedrag niet.
- Hebben de neiging om te manipuleren, als ze niet krijgen wat ze gewend waren. Ouders reageren helaas vaak ambivalent en dat werkt verwarrend.
- Zijn vaak ongeorganiseerd en minder doelgericht dan anderen. Anderen zorgden al voor hen en daardoor zijn ze niet gewend om zelf doelen te stellen of problemen op te lossen.
- Zijn gaan liever hun eigen weg dan dat ze gevestigde inzichten accepteren. Ze zijn vaak de grootste vernieuwers en zorgen voor innovaties om op een ongebruikelijke manier aandacht te krijgen.
- Zijn opstandig en dagen graag het gezag uit, om op hun unieke manier aandacht te krijgen van hun ouders en later van anderen.
- Nemen veel risico in het leven, om zich vooral te kunnen onderscheiden van hun oudere broers en zussen die al een eigen manier hebben gevonden. Ze zoeken de grenzen op.
- Kunnen last hebben van een laag zelfbeeld, zelftwijfel en minderwaardigheidsgevoelens. Iedereen was als kind tenslotte groter en sterker en kon meer, omdat ze een voorsprong in leeftijd hadden. Deze achterstand is niet in te halen en het jongste kind kan daardoor de neiging hebben om afhankelijk van anderen te blijven.
- Voelen zich snel teleurgesteld of in de steek gelaten door anderen, omdat ze als jongste vaak als vanzelf veel aandacht kregen en alles kregen wat ze nodig hadden. Op een oudere leeftijd verwachten anderen echter een gelijkwaardige relatie en dit is het jongste kind niet gewend.
Hij kan daardoor verbaasd zijn, of zelfs teleurgesteld dat de dingen anders gaan. Het leven is tenslotte niet alleen 'nemen', maar ook 'geven' en dit is even wennen voor de jongste.

Ook hier geldt dat de geboortepositie niet alles zegt, en dus niet de enige bepalende factor is.

“ Het mooie aan opleiding vind ik de nadrukkelijke aandacht voor wat ik als student met het geleerde wil, kan en ga doen in mijn leven. Dit zorgt voor grote effectiviteit. De lesdagen zijn boeiend en inspirerend; dit komt zeker ook door aanwezigheid van Wilma. Haar manier van “lesgeven” is losjes en persoonlijk en haar passie voor jongeren is voelbaar. Deze opleiding bezorgt mij veel positieve energie en dat gaat de wereld merken!”

Jef Zimmerman

Oud student Jongerencoach

1.6.4

Enige kinderen

Tegenwoordig komt het steeds meer voor dat ouders maar één kind nemen. Vroeger was dat ongebruikelijk, en waren grote gezinnen normaal. Kinderen waren een soort oudedagsvoorziening en er gingen ook geregeld kinderen dood door ziektes. Door de toenemende individualisering, hogere welvaart en de mogelijkheden tot geboortebeperking hebben ouders de kans om kleine gezinnen te vormen. De moderne mens wil steeds meer aandacht aan persoonlijke ontplooiing en de carrière besteden en dan is een groot gezin niet handig. Met slechts één kind houd je meer tijd over voor andere belangrijke zaken. Het gaat dus meestal om een bewuste keuze, en daarbij voelden de ouders zich gelukkiger en tevreden. Enige kinderen hoeven dus zeker niet eenzaam of sociaal geïsoleerd te zijn. Bewust levende ouders zorgen ervoor dat hun kind voldoende tijd doorbrengt met andere kinderen van zijn leeftijd, bijvoorbeeld van bevriende stellen. Ouders kunnen ook alle tijd besteden aan hun enige kind.

Soms is sprake van een heel andere situatie en kostte het krijgen van één kind al heel veel moeite of was een tweede fysiek of praktisch niet mogelijk. Dan is het waarschijnlijk dat het kind te beschermd wordt opgevoed, en zal het meer kenmerken van een 'jongste kind' vertonen. Het is dus van groot belang om naar de gezinscontext te kijken: hebben de ouders in alle vrijheid voor één kind gekozen of waren er beperkende omstandigheden.

In het kort de typische kenmerken voor enige kinderen:

- Goede studie- en communicatievaardigheden, net als oudste kinderen die gewend zijn aan de exclusieve aandacht van volwassenen. Enige kinderen waren echter hun hele jeugd verzekerd van deze aandacht en konden er volop van profiteren.
- Veel zelfvertrouwen, omdat ze als kind alle liefde en aandacht kregen van hun ouders en die niet hoefden te delen.
- Gaan liever met oudere mensen om dan met leeftijdgenoten, omdat ze immers zijn opgegroeid in een wereld van volwassenen. Oudste kinderen zoeken deze mensen op omdat ze onbewust op zoek zijn naar waardering en goedkeuring, maar enige kinderen hebben dit al in ruime mate gehad. Zij zoeken ouder gezelschap omdat ze zich meer bij hen op hun gemak voelen.
- Vinden het over het algemeen fijn om alleen te zijn, uiteraard omdat ze dit al gewend zijn en zichzelf vaak goed weten te vermaken. Kinderen in grote gezinnen hadden daarentegen constant afleiding en anderen om zich heen.
- Zijn goed in logisch denken en hebben goede organisatorische vaardigheden. Ze zijn gewend aan volwassen en verantwoordelijk gedrag van ouders en kregen nooit te maken met emotionele (drift)buien van broertjes of zusjes waarop ze moesten reageren.
- Voelen zich ongemakkelijk in de omgang met leeftijdgenoten en voelen zich vaak verkeerd begrepen, omdat ze toch minder contact hadden met leeftijdsgenootjes. Die uitjes moesten gepland worden en dat kostte natuurlijk tijd en moeite. Dit kan ten koste zijn gegaan van bepaalde sociale vaardigheden die je leert in de omgang met leeftijdgenoten.
- Hebben de neiging tot perfectionisme, omdat enig kinderen zichzelf vaak hebben vergeleken met volwassenen. En daarbij stelden de ouders vaak hoge eisen aan hun enig kind.
- Hebben veel moeite met wanorde, omdat ze dit als enig kind niet gewend zijn. Ze hebben weinig ervaring met wanorde omdat hun ouders vaak zorgden voor

een redelijk ordelijke omgeving en er geen broertjes of zusjes waren die er een puinhoop van konden maken. Enig kinderen houden van een voorspelbare omgeving en houden graag de controle. In het 'echte leven' worden ze echter nogal eens geconfronteerd met wanorde, en dat kan erg moeilijk voor hen zijn.

Ook hier geldt dat de geboortepositie niet alles zegt, en dus niet de enige bepalende factor is.

1.6.5 Het relatieve belang van de geboortepositie in het gezin

De geboortepositie speelt een rol, maar het belang ervan moet ook weer niet worden overdreven. Er spelen tenslotte andere factoren waardoor er een geheel andere gezinssituatie ontstaat. Een kind wordt tenslotte niet geboren als een blanco blad, maar heeft bepaalde aangeboren eigenschappen zoals temperament: is een kind introvert of extravert? En het maakt ook heel erg uit hoe de ouders zelf in het leven staan en wat zij zelf hebben meegemaakt. Daarnaast kunnen er belangrijke gebeurtenissen zijn geweest die grote indruk hebben gemaakt of zelfs traumatisch zijn geweest, zoals scheiding van de ouders, de dood van een naast familielid, een verhuizing naar een ander deel van het land of plotselinge werkloosheid van de kostwinner.

Kortom, het is erg belangrijk om naar het totaalplaatje van een persoon te kijken en je niet blind te staren op één aspect. Dat vraagt een neutrale instelling, geduld en een goed observatievermogen. Het gezin van herkomst geeft echter wel veel informatie over hoe een jongere is geworden tot wat hij nu is.

De opvoeding speelt daarin een zeer belangrijke rol. Daarom nu aandacht voor de kunst van het opvoeden.

1.7 De kunst van het opvoeden

Een stabiel gezinsleven begint met een goede opvoeding van de kinderen. Zij staan onder voortdurende invloed van personen in hun omgeving, en van hen leren ze hoe ze zich dienen te gedragen in de maatschappij. Dit proces wordt ook wel 'socialisatie' genoemd. In de vroege levensjaren is het gezin de meest belangrijke omgeving, en vanaf een jaar of zes komt daar de school en vrienden bij. De ouders vervullen dus een belangrijke rol in de ontwikkeling van het kind.

Ouders kunnen nergens een opleiding 'opvoeden' volgen, maar moeten het in de praktijk zelf uitvinden. Wel hebben ze vaak contact met medeouders en andere familieleden om ervaringen uit te wisselen. Toch maakt vrijwel elke ouder onvermijdelijk fouten, omdat een mens nu eenmaal niet perfect is. Uit onderzoek is gebleken dat een goede opvoeding aan drie basiskenmerken moet voldoen:

- Goede monitoring: ouders die hun kind over het algemeen goed in de gaten houden, zijn betere opvoeders dan ouders die hun kind maar hun gang laten gaan. Het is dus verstandig als ouders toezicht houden, weten waar hun kind uithangt, met wie hij omgaat en wat hij doet. Zo kunnen ouders zich beter inleven in hun kind, en op een positieve wijze betrokken blijven bij zijn leven. Afwijkend of verkeerd gedrag zal op deze manier eerder worden gesignaleerd.
- De juiste opvoedingsstijl: de meest effectieve opvoedingsstijl is de autoritatieve stijl waarbij de ouders warm en betrokken zijn, zelfstandig gedrag van hun kind aanmoedigen en daarnaast duidelijke grenzen stellen. Ze hebben gezag, maar wel op een liefhebbende manier.

Een andere opvoedingsstijl is autoritair, waarin ouders volledige gehoorzaamheid van hun kind eisen. Ze geven weinig uitleg over de regels en lichamelijke straffen die volgen op het overtreden van de regels. Een afwijkende mening en slordigheid worden niet getolereerd. Deze opvoedingsstijl is niet goed voor de ontwikkeling van kinderen, want het resultaat is dat ze sneller onzeker, humeurig en teruggetrokken zijn.

Het is ook mogelijk dat ouders te tolerant zijn: ze aanvaarden en bevestigen alles wat hun kind doet. Ze eisen niets en sporen hun kind niet aan. Ze bestraffen niet maar proberen te overleggen met hun kind. Dergelijk opgevoede kinderen zijn vaak afhankelijk, onvolwassen en ongelukkig. Een goed voorbeeld zijn kinderen van vrije hippie ouders.

Nog een andere ineffectieve opvoedingsstijl is verwaarlozend: dit soort ouders staan vrij onverschillig ten opzichte van hun kind, en brengen dan ook weinig tijd met hem door. Zo'n kind gedraagt zich vaak agressief, is ongehoorzaam en heeft een verhoogde kans op crimineel gedrag. Dit soort gevallen komt veel voor in achterstandswijken.

- Ontwikkelingsgerichte stijl : de ontwikkeling van een kind gaat niet vanzelf: het heeft bepaalde prikkels nodig om zich op een evenwichtige manier te ontwikkelen. Daarbij gaat het om aandacht, voldoende lichamenlijk contact, voldoende bewegingsvrijheid, de juiste speeltjes en het juiste voedsel. De meeste ouders doen intuïtief al het juiste, maar niet iedereen is er even goed in. Het kan zijn dat het kind onderprikkeld is, omdat het te weinig of niet de juiste aandacht krijgt. Bijvoorbeeld: het kind krijgt nog steeds kant en klaar gepureerd voedsel terwijl het al lang toe is aan vast voedsel. Er kan ook sprake zijn van overprikkeling, omdat er iets verwacht wordt wat het nog helemaal niet kan. Bijvoorbeeld: het kind wordt op een fietsje gezet terwijl het nog maar amper kan lopen. Of het kind wordt naar de kinderopvang gestuurd, terwijl het liever thuis is met zijn speeltjes.

Kortom, er komt heel wat bij kijken om een kind goed op te voeden. Heel belangrijk is dat een kind voldoende liefde en veiligheid in zijn thuissituatie ervaart. Daarbij is essentieel dat de grenzen van wat wel en wat niet mag duidelijk zijn. Zonder goed afgebakende grenzen kan een kind in de war raken. Als hij bijvoorbeeld de ene keer heel laat mag thuiskomen, en dan weer vroeg thuis moet zijn zonder een duidelijke reden. Er worden vaak grove opvoedingsfouten gemaakt door ouders, uit onwetendheid en/of onkunde. Niet zelden heeft een ouder of beide ouders zelf niet zo'n goede opvoeding gehad en dat heeft vervolgens invloed op de eigen opvoedmethoden. Ouders die zelf het verkeerde voorbeeld hebben gekregen geven dit vervolgens vaak door.

1.8 De grote betekenis van de ouder-kind relatie

Mensen gaan een relatie aan met hun omgeving, en dit gebeurt al op zeer jonge leeftijd. We leven immers in verbondenheid met anderen. In eerste instantie zijn dit de ouders of verzorgers, en dan met name de moeder, omdat die het kind baart. De vader wordt wat later in de opvoeding belangrijker.

Ouders en kinderen zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden, lichamelijk door de gedeelde genen maar ook geestelijk door de opvoeding en de samen gedeelde tijd. De verbondenheid blijft een leven lang bestaan, hoe de relatie tussen ouders en kind ook is. Er kunnen gevoelens van warmte en liefde zijn of zelfs minachting en intense haat: je ouders blijven altijd je ouders en je kind blijft je kind. Daar zal nooit iets aan veranderen, zelfs door de dood niet.

De ouder-kind relatie begint met een goede hechting, ook wel 'attachment' genoemd. Hechting is erg belangrijk, omdat mensen een natuurlijke behoefte hebben om de nabijheid te zoeken van anderen. Dit begint al als pasgeborene. Hechting aan de ouders is dan een natuurlijke overlevingsfunctie om veiligheid op langere termijn te garanderen. De baby lacht vaak naar de ouders en huilt als de ouders te lang weg blijven.

John Bowlby (1907-1990) formuleerde op basis van observaties bij dieren en mensen zijn 'attachment theory': elk kind heeft de behoefte aan de ontwikkeling van een specifieke sociale gehechtheid ('attachment') aan de moeder. Het kind wil het liefst bij de moeder zijn, en ontwikkelt in het ideale geval een sterke band met haar. Dit geldt ook andersom, de moeder hecht zich aan haar kind en voelt de sterke behoefte om het te voeden en te verzorgen.

Er is echter een bepaalde 'kritische periode' waarin de hechting moet plaatsvinden. Gebeurt dat niet, dan vindt er geen of een gebrekkige hechting plaats, met grote gevolgen voor later hechtingsgedrag. Op zich heeft een kind een groot aanpassingsvermogen en zal het alles doen om zich toch te kunnen hechten, maar er zijn grenzen. Eenmaal aangeleerd hechtingsgedrag kan niet gemakkelijk worden veranderd op latere leeftijd. De partnerkeuze en vriendschappen zijn vrijwel altijd gebaseerd op de ervaringen uit de oorspronkelijke levensjaren. Mensen kiezen vaak voor het soort relatie dat ze van kindsaf gewend zijn. Als de ouders heel afstandelijk waren, dan is de kans groot dat het kind als volwassene ook een bepaalde afstand in zijn relaties zal bewaren.

De ouder-kind band is dus een universeel gegeven, en het is voor ieder individu de vraag hoe ze deze band ervaren en hoe ze die vorm willen geven. Dat is voor iedereen namelijk heel verschillend.

Een ander gegeven is dat elke mens groeit in de wisselwerking met zijn omgeving. Iedereen is verbonden met zijn naaste omgeving vanaf de geboorte. Kleine kinderen zijn nog niet in staat om een onderscheid te maken tussen zichzelf en hun omgeving. Zij zien de omgeving als deel van zichzelf. Daarna leren ze zichzelf te onderscheiden van de omgeving, en zichzelf als apart persoon te zien. Dit proces gaat heel snel. Je krijgt vervolgens feedback van je omgeving op je gedrag, en daar leer je van. Dit kunnen allerlei lessen zijn, maar deze begintijd is wel heel belangrijk voor het wereldbeeld van het kind.

De ouders of verzorgers nemen een centrale rol in in het leven van een kind. De manier waarop zij op het gedrag van het kind reageren, zal voor een belangrijk deel het zelfbeeld van het kind bepalen. Wanneer de ouders voornamelijk positief, liefdevol en helder reageren op het kind zal het een positief zelfbeeld ontwikkelen. Zijn de ouders daartoe niet in staat en reageren ze voornamelijk negatief of ze negeren het kind, dan is de kans groot dat het kind een negatief zelfbeeld zal ontwikkelen. Als het kind geen onvoorwaardelijke liefde en aandacht krijgt, zal het vaak denken dat het zijn best moet

gaan doen om hun liefde te winnen. Het kind maakt zichzelf dan wijs dat het niet goed genoeg is zoals hij is, maar dat hij iets moet doen om in de gunst te komen. Een kind kan heel ver gaan in het verkrijgen van de waardering van zijn ouders. Dit heeft natuurlijk wel grote gevolgen voor hoe de persoon zichzelf als volwassene zal ervaren.

1.9 Loskomen van de ouders en gedragspatronen veranderen

Naarmate het kind opgroeit, zal het steeds zelfstandiger worden. Zodra het zelf kan kruipen en lopen zal het de omgeving steeds meer gaan verkennen, in de wetenschap dat het altijd kan terugkeren bij de ouders. Een puber of tiener is al tot heel veel in staat, en zal zich langzaam maar zeker steeds meer losmaken van zijn ouders totdat hij uiteindelijk het huis uitgaat en/of samen gaat wonen. Dit is een heel natuurlijk proces. Maar fysiek loskomen betekent niet dat het kind helemaal los is van de invloed van zijn ouders. Hij zal de oude patronen die stammen uit zijn kindertijd namelijk nog bij zich dragen, en die zullen zich blijven herhalen in zijn volwassen leven. En dat kan in sommige gevallen nog veel problemen opleveren. De relaties met anderen zullen duidelijk maken waar de pijnpunten zitten. Een belangrijke levenstaak is dan ook om los te komen van oude en beperkende patronen uit de kindertijd.

Een bekend voorbeeld zijn de ouders die hun kind voortdurend doordringen van het belang van prestaties: op school, bij een sport en later tijdens hun studie en hun arbeidscarrière. Het opgroeiende kind raakt eraan gewend om voortdurend te presteren, en het maakt steeds meer deel uit van zijn zelfbeeld. Als hij niet goed presteert, zal hij zichzelf niet goed genoeg vinden en nog meer zijn best gaan doen. Dit doet hij om zijn omgeving tevreden te stellen, maar ook steeds meer om aan zijn eigen innerlijke maatstaven te voldoen.

Het is dus lastig om psychisch los te komen van ouders, omdat elk mens het oordeel van zijn ouders innerlijk meedraagt. Dit oordeel kan overwegend positief of negatief zijn, en zal moeten worden gerelativeerd en genuanceerd om de herhaling van oude patronen te voorkomen. Dit vraagt veel inzet en doorzettingsvermogen.

Eenmaal aangeleerde gedragspatronen zijn namelijk heel moeilijk te veranderen. Deze patronen zijn namelijk verankerd in de hersenstructuren, en daardoor blijven we in dezelfde omstandigheden vaak gewoon hetzelfde doen. Eenmaal gelegde hersenverbindingen worden dan alleen maar versterkt. Het kost moeite om ander gedrag te vertonen in dezelfde omstandigheden. Je kunt wel iets anders willen, maar het lichaam (hersenen en zenuwstelsel) zijn gedurende jaren zo geconditioneerd om hetzelfde te doen, dat uiteindelijk alles bij hetzelfde blijft. Vaak zijn er grote gebeurtenissen, een persoonlijke crisis of langdurige therapie nodig om écht te veranderen. Anders moet iemand erg gemotiveerd zijn en gedisciplineerd werken aan zichzelf. Kortom, oude gedragspatronen veranderen is mogelijk maar het is lastig en kost meestal veel tijd.

1.10 Dynamiek van de ouder-kind relatie

De relatie tussen ouders en kinderen blijft niet hetzelfde maar is heel dynamisch van aard, omdat zowel ouder als kind ouder worden en zichzelf wel of juist niet ontwikkelen. De relatie is nooit 'af' maar is een constant proces. In sommige perioden zullen kinderen hun ouders wat vaker zien, en in andere perioden is er weinig contact. Zodra de kinderen zelf kinderen krijgen, zullen ze dit bijvoorbeeld willen delen met hun ouders. En de mate van emotionele betrokkenheid is ook niet altijd hetzelfde. Soms hebben kinderen hun ouders harder nodig of andersom. Ook de rolverdeling kan veranderen, bijvoorbeeld als de ouders zelf behoeftig worden. Dit veranderingsproces kan een verdieping of verrijking van de ouder-kind relatie betekenen. Vaak wordt de relatie pas op latere leeftijd verdiept als de kinderen zelf levenservaring opdoen en meer begrijpen wat hun ouders hebben doorgemaakt.

Het is van groot belang voor zowel ouders als kinderen om met deze veranderingen om te kunnen gaan, en zich aan te passen. Als ze in staat zijn om de veranderende relatie te accepteren en persoonlijk te groeien, dan zal de relatie zichzelf verdiepen. Vaak is er echter geen of onvoldoende sprake van acceptatie of aanvaarding. Dit is het verschil tussen een band en een binding tussen ouders en kinderen:

Band: de betrokkenen ervaren de ouder-kind relatie en ervaren tegelijkertijd ook dat ze als zelfstandige en onafhankelijke wezens kunnen functioneren. De omgang met elkaar is vrij en ongedwongen. Men vindt het prettig om elkaar te zien, maar men kan ook goed zonder elkaar.

Binding: de betrokkenen ervaren de ouder-kind relatie maar verliezen daarbij hun onafhankelijkheid. In hun denken en voelen zitten de ouders of kinderen nog steeds aan elkaar vast, soms zelfs sterker dan daarvoor. Zij leven dan wel in het heden maar zitten vast in de patronen van het verleden. Dit geldt in meer of mindere mate voor heel veel mensen. Maar weinig mensen zijn echt 'vrij' van de last van het verleden.

Binnen je eigen familie of in je naaste omgeving kun je waarschijnlijk genoeg voorbeelden vinden van mensen die hinder ondervinden van 'familiebindingen'. Helaas zijn veel van deze personen zich nog niet bewust van hun eigen patronen, en denken ze dat het probleem altijd bij de ander ligt.

1.11 Opdrachten les 1

Opdracht 1: Kennismaken

Door middel van een kennismakingsronde maken we kennis met elkaar. Van belang is:

- Huidige werkzaamheden
- Ervaring met/ kennis over het onderwerp van de opleiding
- Verwachtingen
- Motivatie

Opdracht 2: Individueel studieboek doorlezen

Lees het studieboek 'Jongerencoaching' in grote lijnen door.

Opdracht 2a

In drietallen (wissel steeds na 15 min.)

Vertel aan de anderen wat het lezen van het studieboek bij je oproept. De andere twee kunnen meteen oefenen met valideren. Valideren houdt in dat je door inlevend luisteren blijk geeft van je erkenning en respect voor de beleving van de ander; je laat dat concreet merken door reacties, die van je begrip getuigen.

Terugkoppelen, resumeren, parafaseren en spiegelen is eigenlijk hetzelfde.

Wees attent op de focus van vandaag.

Opdracht 3: Luisteropdracht in tweetallen (A en B)

Luisteren zonder oordeel

Doel: Luisteren zonder een oordeel te vellen.

Bewust worden van je eigen referentiekader.

A vertelt 10 min ononderbroken over een bepaald onderwerp, B luistert actief en mag geen vragen stellen of onderbreken.

Nabespreking in tweetallen:

Hoe was het om ononderbroken te kunnen vertellen?

Welke vragen had je en heb je nog steeds na het verhaal van de ander?

Opdracht 4: Wat motiveert jou om als Jongerencoach aan de slag te gaan?

Vanuit je opvoeding heb je een aantal normen en waarden meegekregen en op basis daarvan gedrag patronen ontwikkeld. Wat betekent dit voor je motivatie om met jongeren te werken?

Sonnevelt wil bijdragen aan kwalitatief goed leven voor iedereen. Dit vraagt om een hoog kwaliteitsniveau. Lees hier meer over onze kwaliteit.

LSD Interview: Luisteren Samenvatten Doorvragen

In groepen van vier deelnemers (A, B, C, D) het interviewgesprek voeren.

A voert een gesprek met B

A stelt de vragen en achterhaalt de motivatie voor de opleiding en vraagt wat B van huis uit heeft meegekregen. A (de coach) maakt gebruik van de LSD-techniek.

Onderstaande vragen kunnen hierbij als leidraad gebruikt worden.

- Wat is je motivatie om deel te nemen aan deze opleiding?
- Wat kom je halen en wat kom je brengen?
- Wat heb jij van huis uit meegekregen aan vrijheden en onvrijheden, aan stimulansen en aan blokkades?
- Wat betekent dit voor jouw bezieling in je werk met jongeren?
- Welke waarden heb jij meegekregen, overgenomen, zelf ontwikkeld, waar heb je je tegen afgezet? C observeert en bewaakt de tijd (totaal met nabespreking 20 min. per deelnemer).

D observeert en vult voor A de lijst in.

Terugkoppelen observaties C en lijst D.

Reflectie voor het portfolio

Mijn ervaring als coach:

Mijn ervaring als coachee:

Plenair:

Daarna legt elke coach kort – in vier zinnen – plenair uit wat de ‘coachee’ motiveert om als jongerencoach aan de slag te gaan.

Opdracht 5: Focus van de dag (viertallen)

Voordat we gaan afsluiten: bespreek met elkaar hoe jullie aan de focus van vandaag gewerkt hebben en wat daarvan het effect was – dit is vooral belangrijk voor de veiligheid in deze groep. Wees attent op de vaardigheden ‘valideren’ en ‘terugkoppelen’. Schrijf je eigen reflectie op, dit kun je gebruiken voor in je portfolio.

Plenaire afsluiting

- Beschrijf in steekwoorden voor jezelf wat je tijdens deze dag als veiligheidsbevorderend hebt ervaren, plenair delen.
- Huiswerkopdrachten doorspreken.
- Uitleg maatjes-schap.
- Werk aan je portfolio na iedere les en schrijf je reflectie van deze lesdag.
- Vragen en onduidelijkheden.

1.12 Huiswerkopdrachten

Opdracht 1 Persoonlijk profiel

Oftewel Jaja ik ben mij er eentje!

Beschrijf hoe je gesocialiseerd bent tot lid van de cultuur en daarbinnen de groep(en) waartoe je jezelf rekent (het woord cultuur is hier gebruikt in de sociologische betekenis van het woord).

Doe dit aan de hand van de begrippen cultuur, etniciteit, gender, (sociale) klasse, religie, seksuele geaardheid enzovoort.

Specificaties:

Het gaat om vragen als:

- Uit wat voor een nest kom ik?
- Wat stond bij ons thuis hoog in het vaandel?
- In wat voor levensbeschouwing ben ik opgevoed?
- Waar keek ik tegenop en waarop keek ik neer?
- Wat betekende het om jongetje/meisje te zijn?
- Wat betekende het om hetero/homo/lesbisch/biseksueel te zijn?
- Is er verschil tussen vroeger en nu? Zo ja: wat is er anders?

Hoe zagen jouw cultuurlagen eruit?

- Welke symbolen gebruikten jullie?
- Wie waren/zijn (buiten je ouders) je voornaamste helden/role models?
- Aan welke rituelen deden jullie?
- Welke waarden en normen waren 'heilig'?
- Welke overtuigingen heb je meegekregen?
- Hoe heb je leren omgaan met het anders-zijn van jezelf/anderen?
- Is er verschil tussen vroeger en nu? Zo ja: wat is er anders?

Reflectie:

- Vind jij je socialisatie normaal? Hoe zou iemand anders daarover kunnen denken?
- Hoe hebben de door jou beschreven aspecten je gevormd tot wie je nu bent?
- Welke ervan hebben bijgedragen aan het kiezen van deze opleiding en welke hebben die keuze bemoeilijkt?
- Kijk vooruit naar je werk als jongerencoach: hoe ga je hiermee verder?

Opdracht 2 Wie ben ik?

Doel van de opdracht:

Het schrijven van een brief aan je maatje(s) biedt je de gelegenheid om stil te staan bij jouw eigen beeld dat je tot nu toe op grond van al je levenservaringen hebt opgebouwd over de reis die je gaat maken tijdens de opleiding "Jongerencoach". Op weg naar het beroep dat jij graag wilt gaan uitoefenen. Pas als je jouw beeld hiervan in kaart heb gebracht, kun je – met behulp van medestudenten – onderzoeken in hoeverre dit overeenkomt met en verschilt van de realiteit.

Instructie

Je hebt een keus gemaakt om je op te geven voor de opleiding Jongerencoach. Je hebt de keus gemaakt op grond van het beeld dat jij hebt van het beroep Jongerencoach. Je hebt natuurlijk ook een beeld van het traject dat je af gaat leggen binnen de opleiding die je wilt gaan volgen en van jezelf.

Schrijf een brief van 2 A4-tjes aan een – nu nog onbekende – medestudent over je reisdoel.

Je brief bevat informatie over:

Jouw beeld van je doelen m.b.t. het beroep jongerencoach

- Wat denk je in dit beroep te vinden?
 - Wat voor beeld heb je van een jongerencoach?
 - Waar baseer je dat beeld op?
 - Wat spreekt je aan?
 - Waar zie je tegenop?
 - Heb je een beeld van wat voor jou een goede jongerencoach is? Waar zat 'm dat in?
 - Wat juist niet? Waar zat dat 'm in?
 - Hoe was jij als student, als lerende in voorgaande opleidingen en/of cursussen?
- Jouw beeld van de opleiding Jongerencoach van Sonneveld Opleidingen
- Welk beeld heb je van de jongerencoachopleiding?
 - Wat zijn je eerste indrukken in positieve en negatieve zin?
 - Waar kijk je naar uit in de opleiding?
 - Waar zie je tegenop?

Tijdens de volgende les dien je twee geprinte versies mee te brengen van je brief en deel je deze met je maatje. Het is tevens een basisdocument waar je later in het traject op terug kijkt.

Werkwijze Portfolio-opdrachten

Deze opdracht loopt door de hele opleiding.

Benoem eerst je leerdoelen van deze opleiding.

Beantwoord na elke les de volgende vragen:

- Geef een korte reflectie na elke opdracht.
- Welke oefening heeft de meeste indruk op mij gemaakt?
- Wat heb ik ervan geleerd?
- Is er een relatie met mijn blokkade?
- Hoe ga ik het geleerde integreren in mijn dagelijkse leven?

Focus op de kern:

Gebruik bij de beantwoording van deze vragen iedere keer weer de volgende ondersteunende vragen:

- Wat is er nu?
- Wat zijn de belemmeringen?
- Wat heb ik nodig?
- Wat is mijn doel?

Daarnaast:

- Welke overtuigingen spelen er?
- Wat is de kern?

Zo oefen je iedere keer weer met het fundament van deze opleiding, namelijk: Focus op de kern.

Dit is ook belangrijk in een coachingstraject.

Werk je portfolio uit als coach en als coachee.

Gebruik per les 1 A4-tje, houd het bij de kern.

1.13 Procesanalyse

Delen met je maatje en elkaar van commentaar voorzien, zie voorbeelden.

Doel: Student is bereid om te reflecteren op zijn of haar functioneren en kan dit aan de hand van onderstaande vijf punten in een verslag weergeven.

1. Persoonlijk leerdoel

Hier beschrijf je aan welk leerdoel je in deze procesanalyse werkt. Positief formuleren, deze vul je als laatste in.

2. Moment

Hier beschrijf je het moment dat je wilt gaan analyseren. Een moment dat jou aangaat. Een moment dat je geraakt heeft, iets over jezelf waar je verbaasd over bent of waarvan je geleerd hebt. Gedrag (of gedachten of ervaringen van jezelf waar je nieuwsgierig naar bent. Hoe komt het toch dat ik steeds zus of zo reageer?)

Beschrijf dit moment zo objectief mogelijk, alsof een camera je gedrag registreert.

Rond de beschrijving van het moment af met één zin, waarin je duidelijk en concreet aangeeft welk gedrag, gevoel of ervaring je precies wilt gaan analyseren.

3. Beschrijving expliciet en specifiek

a. Gevoelens

Hier beschrijf je je gevoelens op dat moment (allerlei gevoelens kunnen naast elkaar bestaan).

b. Lichamelijke reacties

Hier beschrijf je alles wat je lijfelijk voelde, van bloesjes op je wangen en een knoop in je maag, tot de bibbers in je knieën of de temperatuur van je voeten.

c. Gedachten

Hier beschrijf je je gedachten, fantasieën, verlangens, verwachtingen en eventuele oordelen ten aanzien van jezelf of anderen. Kortom: alles wat je bij dit moment dacht.

4. Onderzoek van deze ervaring

a. Welke oordelen en meningen heb ik over mijn ervaring?

b. Waar komen die oordelen en meningen vandaan volgens mij? Kan ik me situaties van vroeger herinneren waarin die oordelen specifiek werden uitgesproken of aan het licht kwamen?

c. Kun je ontdekken waar je gedrag door veroorzaakt wordt? Leg verbanden met je opvoeding of vroegere/ eerdere ervaringen. Wees nieuwsgierig naar jezelf.

d. Wat heeft mijn gedrag teweeg gebracht bij de ander volgens jou?

e. En wat brengt de reactie van de andere weer teweeg bij jou?

f. Wat heeft dit zelfonderzoek je voor leermoment opgeleverd? En wat betekent dit inzicht voor jou?

5. Actie

Formuleer nu concreet wat je jezelf ten doel stelt voor de komende weken en beschrijf duidelijk (dus concreet) wat je gaat doen om hier aan te werken. Verdeel dit eventueel in kleine en vooral haalbare stappen (doelen).

Criteria voor maatje die procesanalyse becommentarieert:

1. Volgt je maatje de structuur van de procesanalyse?
 - a. Heeft hij een persoonlijk leerdoel geformuleerd?
 - b. Heeft hij helder één moment beschreven? (dus niet een aantal momenten door elkaar). Weet jij (als lezer) nu precies welk gedrag, gevoel of welke ervaring je maatje nu wil gaan analyseren?
 - c. Zijn de antwoorden op de subvragen steeds gerelateerd aan de beschrijving van het moment?
 - d. Worden alle subvragen punt voor punt beantwoord (gedachten, gevoelens en lichamelijke reacties ieder onder een apart kopje)? Worden alle vragen, 4 a t/m f, één voor één apart beantwoord en allemaal nog steeds gerelateerd aan het onder punt 2 beschreven moment?
 - e. Wordt de actie concreet geformuleerd? Is het voor jou duidelijk wat je maatje zich voor de komende weken heeft voorgenomen?
2. Richt je op het geven van zelfvertrouwen-bevorderde reacties. Dit kan op veel verschillende manieren, bijvoorbeeld door opmerkingen of vragen.
3. Reageer vanuit jezelf! (realiseer je vanuit welke egopositie je reageert en wil je dat ook?)

1.14 Overzicht luistervaardigheden

1.14.1 Niet-selectieve luistervaardigheden

Non-verbaal gedrag:

- Gezichtsuitdrukking
- Oogcontact
- Lichaamstaal (ademhaling, ontspanning)
- Aanmoedigende gebaren

Aandachtgevend gedrag:

- Verbaal volgen
- Vragend aansluiten
- Gebruik van stiltes: stiltetolerantie, ruimte, rust en warmte

1.14.2 Selectieve luistervaardigheden

Vragen stellen:

- Open, gesloten
- E-in (vragend aansluiten) of e-ex (vragend toevoegen)

Parafraseren van inhoud:

- In eigen woorden weergeven van de essentie van de inhoud

Parafraseren van gevoel:

- Spiegelen; benoemen van onderliggende gevoelens

Concretiseren:

- Vragen naar verduidelijking, doorvragen m.b.t. de 7 straten:
- de situatie
- het gedrag van de persoon in de situatie
- de gedachten van de persoon over de situatie
- de gevoelens van de persoon in de situatie
- de reacties van anderen in de situatie
- de antecedenten, wat ging er vooraf aan de situatie
- de consequenties

Samenvatten:

- ordenen van hoofdpunten

1.14.3

Regulerende vaardigheden

- Openen van het gesprek
- Begincontact sluiten
- Terugkoppeling naar (begin)doelen
- Situatie verduidelijken (metacommuniceren)
- Hardop denken
- Afsluiten van het gesprek



Jongerencoach

Studiecoach

Tot zover de proefles van de opleiding
Jongerencoach.

Voor vragen over de opleiding kun je altijd contact
opnemen met onze studiecoach Jolien Mahler
0418 51 57 82 of stel je vraag direct aan de docenten
tijdens een van onze open dagen.

www.sonneveltoppleidingen.nl