



Doe mij maar een nieuwe

TOEKOMST

Doe mij maar een nieuwe TOEKOMST

*Iedereen houdt van toekomst.....
Hoe een bijzonder boek over toekomst
En jongeren met een ernstige ziekte en/of levensduurbeperkende handicap
in première gaat.
Hoe het is om dat boek te lezen
En meegenomen te worden
In gebeurtenissen die betekenisvol zijn in het kwadraat.
Voor jong & oud, ziek & gezond, open & gesloten.....
Want Iedereen houdt van toekomst*

Joke Holtrust en Harriette Modderman

Ten behoeve van de leesbaarheid, is in dit boek in veel gevallen bij de verwijzing naar personen gekozen voor het gebruik van 'hij.' Het spreekt voor ons vanzelf dat hier ook 'zij' gelezen kan worden.

Doe mij maar een nieuwe toekomst, december 2012

1ste druk, december 2012

Hoofdauteurs:	Joke Holtrust en Harriëtte Modderman
Medeauteurs:	Wendy Bax, Ian van der Linde, Tom Läkamp, Cindy Hietland, Maureen Wilken, Gijs van Hees, Dennis Vonk, Willem Jan Wubs, Stella Laopodis en Marten Ruiter.
Eindredactie:	Joke Holtrust en Harriëtte Modderman
Fotografie:	Michel Bouma, Wendy Bax, Joke Holtrust en Harriëtte Modderman
Vormgeving:	KijfWitte
Druk:	SMG Groep

1ste Pilotgroep 2009-2010

Balding, Laurie. Erk van, Roy. Laopodis, Stella. Mars, Robert. Meijde van der, Remko. Vries de, Marieke en Vrooijink, Sanne.

2e Pilotgroep 2011-2012

Bax, Wendy. Hees van, Gijs. Hietland, Cindy. Läkamp, Tom. Laopodis, Stella. Linde van der, Ian. Ruiter, Marten. Vonk, Dennis. Wilken, Maureen en Willem Jan Wubs.

ISBN-EAN: 978-90-819952-0-7

Stichting 'Doe mij maar een nieuwe toekomst'

Nije Buorren 24

9243 JR te Bakkeveen

www.doemijmaarennieuwetoekomst.nl

info@doemijmaarennieuwetoekomst.nl

Alles uit deze uitgave mag je verveelvoudigen, opslaan in een geautomatiseerd gegevensbestand, openbaar maken en vooral gebruiken voor je eigen zin-geving, nut en welbevinden. Het is voor ons vanzelfsprekend dat je dan vermeld waar je de informatie vandaan hebt. Kortom, recht doen aan de oorspronkelijk bron en schrijvers van theorieën, uitspraken van jongeren of interpretaties en bevindingen van de schrijvers. We hebben dat zelf ook zorgvuldig nagestreefd. Immers veel is onderzocht en gepubliceerd door anderen voor ons, die eer komt ook die onderzoekers en schrijvers toe.

Er komt geen einde aan een goed gesprek
(Gijs van Hees, 24-04-2012)

Voorwoord in één zin

‘We moeten één zin hebben die mensen pakt, warm maakt en meeneemt door dit boek. Een openingszin die daverd, schudt, ontroert, zwijgt, stormt of zichzelf overbodig maakt vanwege een tweede sterke zin’.

Toekomst vormt de kern van dit boek en waar de één, Harriëtte Modderman, in een voorwoord wil lezen waar het boek naar toe gaat, wil de ander, Joke Holtrust, graag geopend worden met een glimlach. Zowel Joke als Harriëtte hebben een sterke overtuiging dat dit boek een stem geeft aan jongeren waar iets mee is. Jongeren met een ongeneeslijke ziekte, jongeren met een levensduur beperkende handicap, jongeren die in de samenleving aan de rand zijn komen te staan.

We beginnen opnieuw.

Nu met een echt voorwoord.

Vanaf nu roepen we iedere lezer op goed op te letten.

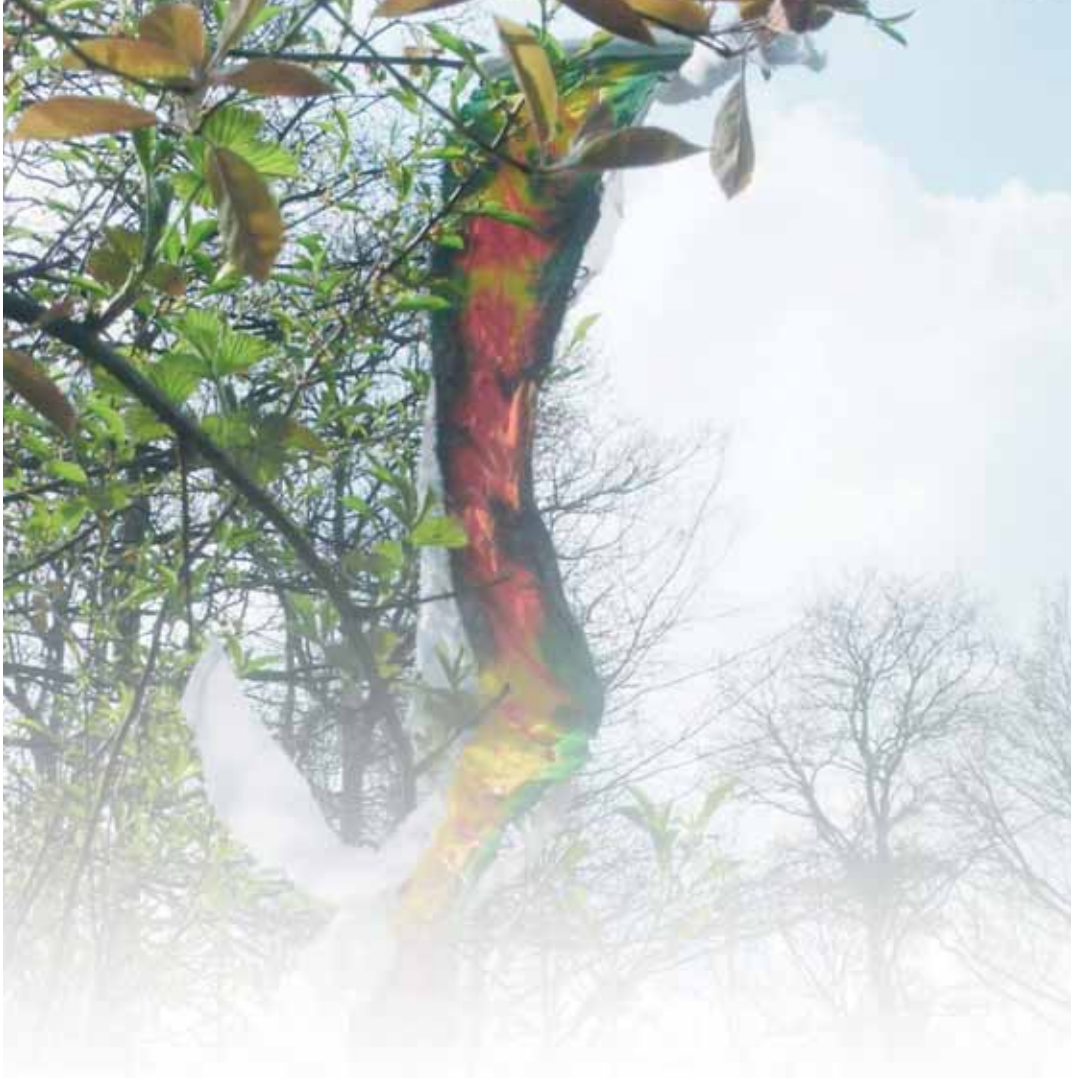
‘Is dit nu echt wat we willen schrijven?’

‘De eerste drie hoofdstukken zijn taai en moeilijk, je komt er niet gemakkelijk in’
krijgen we in feedback van verschillende lezers terug.

En als we na vele uren werken, werken, corrigeren en werken, stil staan. Vragen we ons af: ‘is dit nu echt wat we willen schrijven en op deze manier?’. Voor lezers die houden van taal en spellingsregels, begint het boek ‘taai’. Veel bijzinnen en woorden die bedacht en dus nieuw zijn. Als auteurs vinden we dat woorden ‘beelden’ mogen oproepen. Voor taaldenkers is dit soms dwars tegen elke spellingregel in. Dit boek hebben we zo willen schrijven, met alles d’r op en d’r aan en soms misschien een tikkeltje ingewikkeld. Met een moeilijk en lastig begin en een sterke onderstroom voor erkenning van de gezonde ontwikkelingskant van jongeren. Van alle jongeren, van degenen die iets hebben en van anderen die met de wind in de rug door het leven gaan. Wij staan naast jongeren die kwetsbaar zijn. Het boek is geschreven om anderen op het spoor te zetten van deze jongeren. Hen op te roepen te luisteren naar deze jongeren.

Ondertussen lezen we terug wat we geschreven hebben. Het valt ons op dat wijzelf tegelijkertijd tot de groep volwassenen en deskundigen horen die we in dit boek voorzichtig, speels, met humor en een zekere strengheid toespreken. Wij zijn zelf ook ‘die volwassenen met een beter idee’ van ‘hoe je om kunt gaan met jongeren’.

Tijdens de dagen waarop we met jongeren gewerkt hebben bleven we voluit gaan, energiek in een flow, met overtuiging, diepgang en humor. De feedback van de jongeren was kort en simpel: ‘we worden nogal moe van jullie en willen graag eigen tijd’. We hebben van deze groep geleerd dat vertraging geen oponthoud is, dat kritiek



de basis vormt van innerlijke verfijning en precisie. We hebben geleerd dat zij zelf behoefte hebben om hun uitspraken aan te passen of te denken: 'wat zal m'n vader daarvan zeggen als hij dit leest?' Zo leren we van hen dat zij in een aantal opzichten meer en beter aangepast zijn dan wij. Op deze manier kunnen wij mee kijken met hun belang om te passen bij de gebruikelijke gewoontes en patronen binnen onze samenleving. Liever gewoon dan bijzonder. Liever opgaan in de groep dan in je eentje opvallen. Wij hebben hén leren kijken naar hoe zij een oorspronkelijke ziel, lichaam en bestemming hebben. Hoe je daarmee in verbinding kunt komen. Hoe jij zelf een bron bent van leven en toekomst. Hoe dat deel uitmaakt van het geheim van mens zijn. Met hen is er een voortdurende dialoog die niet stopt met dit boek, maar juist opnieuw begint.

Dankbaar zijn we dat we zelf dochters zijn van ouders die van ons houden. Dat we deel uitmaken van een gezin. Zelf een gezin hebben om helemaal van te houden. We hebben geleerd van de mensen die ons voorgaan met hun idealen en dromen. Harriëtte van het doorzettingsvermogen, organisatietalent en de onvoorwaardelijke inzet van moeder Theresa. Joke van de hartelijke warmte, speelsheid en verzoeningskracht van Desmond Tutu. Grote namen van mensen die in hun leven een weg gewezen hebben waarlangs toekomst lopen kan. We vertrouwen erop dat dit boek toekomst heeft, net zoals de jongeren die meegewerkt hebben. Hun wensen en verlangens verschillen niet van die van ons of van die van u als lezer. De wind neemt ieders wensen mee, zoals in de beste traditie van de Tibetaanse vlaggetjes.

Joke Holtrust en Harriette Modderman

Inhoud:

Doe mij maar een nieuwe TOEKOMST



Iedereen heeft recht op toekomst	9
Toelichting op de methodiek 'Krijg-de-klere-kast'	10

Hoofdstuk 1	De Witte klaproos	
Gedicht		12
Verhaal		14
Thema	Uniek	16
Theorie	Visies op hechting	
D'r naast of d'r over		20
Denkkracht 9		22
Doldonderen		23
Dimensie unknown		24
Zerostappen en Zebrapaden		25

Hoofdstuk 2	Stroomversnelling en modderbad	
Gedicht		26
Verhaal		28
Thema	Verlies- of herstelgeoriënteerd	30
Theorie	Duale procesmodel	
Denkkracht 9		32
D'r naast of d'r over		33
Doldonderen		34
Dimensie unknown		38
Zerostappen en Zebrapaden		39

Hoofdstuk 3	Tikken van de klok	
Gedicht		40
Verhaal		42
Thema	Oordeel(loos)	44
Theorie	De werking van het puberbrein	
D'r naast of d'r over		48
Denkkracht 9		50
Doldonderen		51
Dimensie unknown		52
Zerostappen en Zebrapaden		53

Hoofdstuk 4	Kabeltrui en sleeptouwen	
Gedicht		54
Verhaal		56
Thema	Realiteit en Rechtvaardigheid	58
Theorie	Zelfbeschikking	
D'r naast of d'r over		62
Denkkracht 9		64
Doldonderen		66
Dimensie unknown		68
Zerostappen en Zebrapaden		70

Doe mij maar een nieuwe TOEKOMST



Hoofdstuk 5	Slapstick in ernst	
Gedicht		72
Verhaal		74
Thema	Schaduw	76
Theorie	Erfgoed van Janusz Korczak	
Denkkracht 9		78
D'r naast of d'r over		79
Doldonderen		82
Dimensie unknown		84
Zerostappen en Zebrapaden		85



Hoofdstuk 6	Op eigen wijze dwars	
Gedicht		86
Verhaal		88
Thema	Aandacht	90
Theorie	Contextuele benadering	
Denkkracht 9		92
D'r naast of d'r over		94
Doldonderen		95
Dimensie unknown		96
Zerostappen en Zebrapaden		97



Hoofdstuk 7	Kringloop 'Goud Goed'	
Gedicht		98
Verhaal		100
Thema	Levenslust	102
Theorie	Sex hoort bij het leven, beperking of niet	
Denkkracht 9		104
D'r naast of d'r over		106
Doldonderen		108
Dimensie unknown		109
Zerostappen en Zebrapaden		111



Hoofdstuk 8	Busje en breakfast	
Gedicht		112
Verhaal		114
Thema	Echtheid	116
Theorie	Erfgoed Astrid Lindgren	
Denkkracht 9		119
D'r naast of d'r over		120
Doldonderen		122
Dimensie unknown		124
Zerostappen en Zebrapaden		125

Personalialia		128
Literatuurlijst		130
Handige website's		131
Met dank aan		132

Een handicap is ook niet alles
(Cindy, 26 september 2012)

Iedereen heeft recht op toekomst

Een plaats zonder tijd..

We zijn nog zo jong en dan nu al, (tranen). Het mag gewoon niet.

We zitten in de auto, zeggen niets meer en verdwijnen, weg van alles, weg van iedereen.

Kijk ons hier nou zitten, 2 vriendinnen, in de bloei van 't leven en dan al met de f*cking dood geconfronteerd.

Dat verrekte 'ziek zijn', doet veel.

Een bruisende stad vol chaos, een wirwar van emotie.

Daar waar stilstaan zonde is, doorgaan onzeker maar nu belangrijker wordt dan ooit.

'Dat is nou waarom ik nooit een stadsmens worden kan'.

Moedig klinken de woorden van Lon door de drukte van 't stilstaande verkeer. *'Stoplichten, ja ik haat ze',*

ik begrijp precies wat ze bedoelt! *'Verkeerslichten zijn 't, stoplichten horen bij deze weg, niet bij ons'*

Lon blijft onverzettelijk, soms zelfs eigenwijs. Als ieder verkeerslicht een leeftijd zou hebben, zouden we ze dan nog steeds haten? Wat voor meerwaarde heeft leeftijd eigenlijk?

'Ik had best wel een dertiger willen worden.' Een dromerige blik in mijn ogen verschijnt. Ik weet dat Lon zich nu alweer ergert aan mijn onophoudelijke drang om 't te hebben over later.

'30?! Hahahaha, welke vrouw kan dat nou zeggen? Wij zijn de 30 allang voorbij meid, onze geestekoppies zijn al veel verder, daar is geen leeftijd meer'

De CD gaat op volume en we zingen lekker vals mee. We zijn te stoer om bang te zijn en gaan nog lang niet mee in dat bedompte sfeertje. De weg van onverzettelijkheid, een nooit te vergeten streven. Toegeven zullen we niet.

Het kilometeraantal breidt zich aardig uit, krasjes op de ongewassen ruiten weerkaatsen 't zonlicht.

'Moet je zien, dat licht'

Ons haar danst in 't zonlicht, echt zo'n tuinfeestgevoel. Zo'n groot tuinfeest waarvoor je al je vrienden uitnodigt met misschien die ene jongen waarvoor je je helemaal opdoft en de tijd van je leven mee hebt. De tijd van je leven.

Een zorgeloze gedachte 'voor altijd'. Alle vriendinnen samen, geen zorgen, geen stress, alleen maar feest.

Duizend speldjes in je haar met een overdosis haarlak die de volgende dag er met geen mogelijkheid meer uit te krijgen is. Dát gevoel, zonder dreiging van chemo / bestraling of medicatie. De wil van 'mooi zijn' niet willen

veranderen. Langzaam vervaagt het. Dat schoonheid vandaag de dag niets meer te maken heeft met een goeduitziend lichaam of lang golvend haar is allemaal gelul.

Ineens wordt de day after, beladen met diepe frustratie en onzekerheid.

De extra kilo's van medicatie, bleke kop met ontstane haaruitval bevestigen de regel. Lon doorbreekt de stilte:

'Dat maakt daarboven helemaal niks uit, we gaan gewoon een feestje bouwen daar'

De sfeer wordt ineens bloedserieus.

Voor 't eerst spreken we onbedoeld, maar zeer bewust van 'later.'

Onze gedachten verlaten iedere leeftijd.

Het asfalt dat we achter ons laten, telt duizenden kilometers lang, naar de weg die voor ons ligt.

Zou 't bestaan?

Een plaats zonder tijd.

Wendy Bax

(één van de actieve deelnemers)

Toelichting op de methodiek

'Krijg-de-klere-kast'

De 'Krijg-de-klere-kast' is ongeveer 5 jaar. Een nieuw model voor een gemiddelde garderobe van een doorsnee jongere. Een keurige kast of een kast met veel ernaast, erop, er buiten. Een jongensmodel en een gedetailleerd meidenmodel. Veel jongeren drukken iets uit via hun kledingkeuze. Zo laten ze zien of en bij welke groep zij horen. Of ze laten zien dat ze een geheel eigen en unieke stijl hebben. Voor jongeren is outlook belangrijk, meer dan er van buiten goed uitzien, gaat het om uitdrukking te geven aan wie ze zijn. Het helpt om uren voor de spiegel te staan en verschillende kledingstukken te combineren totdat het perfect is voor een avondje stappen. Sommige jongeren willen persé een merklijn volgen, anderen ontwikkelen hun eigen merk.

Vijf jaar geleden is er een start geweest van jongeren die met ons aan het thema 'kleren' hebben gewerkt. Het betrof zowel een gewoon groepje jongeren als een bijzonder groepje jongeren met ieder een eigen verhaal in hun leven. Een verhaal met diepte, scherpte, rafelrandjes, pijn, verdriet en geluk. Met hen hebben we een ode geschreven aan het allerliefste kledingstuk. Van de verhalen en ervaringen hierover hebben we gedichten gemaakt voor ieder hoofdstuk één.

Daarna hebben we met natte technieken gewerkt onder begeleiding van een creatief therapeute en hebben we leren 'groot denken'. Hoe denk jij jezelf groot? Durf je groot te werken? Durf je jouw kleding vorm te geven op grond van je eigen kleuren, voorkeuren, technieken? Deze technieken leverden een verrassende hoeveelheid veelkleurig materiaal op. Origineel en handmade materiaal. Alle kledingstukken zijn ingebracht op de markt en ieder heeft een rondleiding gekregen van de marktmeester en mocht daarna van anderen kleding kopen. Durven we te delen van dat wat ons het meest dierbaar is? Durven we zichtbaar te worden in een naakte kwetsbaarheid als iedereen 'iets' van ons wil of nodig heeft? Durven we iets te dragen van wat van een ander is?

Deze ervaringen staan aan de basis van de methodiek. Eerlijke verhalen van jongeren over hun liefde en haat ten opzichte van zichzelf, hun uiterlijk en kleding. De onderliggende levensvragen, afwijking, ziekte en beperking, verdriet om een ouder die niet de perfecte moeder blijkt te zijn of trauma vanwege getuige zijn van een misdaad, krijgen een plaats in de ontmoetingen. Wie ben ik? Wat laat ik zien? Hoe druk ik mij via kleding uit? Waar hoor ik bij? Wat is kenmerkend voor mij.

Danny de Munk heeft met zijn vertolking 'krijg toch allemaal de klere' het hart geopend voor kinderen die er feitelijk alleen voor staan. Die zichzelf kunnen redden onder moeilijke omstandigheden en die als het er op aan komt, net als iedereen, verlangen naar aanvaarding, liefde, warmte of zoals hij het zingt 'twee zachte armen om je heen.'

De methodiek 'Krijg-de-klere-kast'

1VORSALE

Op grond van deze informatie hebben wij nagedacht en vrij geassocieerd op het thema 1vorsale. Een woord met een spelfout. En een woord dat correspondeert met de thema's van de hoofdstukken.

Een woord met een knipoog naar onszelf, alsof alles wat er te koop is, gekocht en verkocht kan worden. Er staan veel huizen te koop.

Op marktplaats is een levendige handel in overschot, vraag en aanbod. Soms wil je wel iets verkopen. Een lastige spasticiteit. Soms heb je een tremor teveel. Of medicijnen met vervelende bijwerkingen. Soms zou je jezelf in de uitverkoop willen doen om zo van alles af te zijn. 1vorsale en hieruit zijn de thema's ontstaan waarmee we gewerkt hebben.



Ieder thema wordt ingeleid met een gedicht, een specifiek verhaal dat opgedragen is aan één van de jongeren die meegewerkt hebben aan de pilot. Dit wordt gevolgd door een inleidend theoretisch kader en daarna volgt de methodiek, 'Krijg-de-klere-kast.'

De 'Krijg-de-klere-kast' bestaat uit vier dimensies.

Deze vier D's staan in deze volgorde:

1. Denkkraft 9 gaat over ons denken over het aangesneden thema.
2. D'r naast of d'r over, gaat over specifieke werkvormen, wat je te doen hebt.
3. Doldonderen, een nieuw woord voor aanraken en aangeraakt worden
4. Dimensie Unknown, gekoppeld aan de visie van ons als auteurs en de jongeren als deelnemers én auteurs, waarin we ervan uitgaan dat iedereen bijdraagt aan de toekomst. De toekomst nodigt ons uit nieuwsgierig en hoopvol te blijven naar wat (nog) verborgen ligt.

Zerostappen & Zebapaden

De methodiek 'Krijg-de-Klere-Kast' sluit af met aanbevelingen die we zerostappen & zebapaden noemen. Wij gaan ervan uit dat er altijd een keuzemogelijkheid is. Een mens kan kiezen, over hoe je persoonlijke verhouding tot slecht nieuws, tot geluk, tot intens en hartverscheurend verdriet of een onmogelijke liefde is. Je kunt intern besluiten geen stappen te zetten, zerostappen. Stil te staan. Te blijven waar je bent om datgene te koesteren en aandacht te geven wat er is. Wij gaan ervan uit dat je in beweging kunt komen. De weg over kunt steken en via een zebapad is dat veilig ook als het een hele drukke, drukke weg is. Zerostappen is een pas op de plaats. Nadenken, mediteren, bezinnen, reflecteren en kiezen. Zebapaden staan voor wegen oversteken. De overkant opzoeken. Je leven bekijken van de ene kant en van de andere kant.

Harriëtte Modderman & Joke Holtrust

31 oktober 2012

Verloren zielen

Stapje voor stapje
val ik
val ik in en uit de maat
Nike
schenkt mij
stapje voor stapje
voel ik grond onder mijn voeten
tussen het vallen door vraag ik
mama, hoe vaak zal ik vallen?
tegenvallen?
terugvallen?
op mijzelf
Alleen?

De neusjes wijzen
maat 21 naar
een grote toekomst
in kleine stapjes
met vallen en opstaan
zonder schuld
en gaan
hun eigen weg!



De **Witte** klapproos



Eigenheimer en asperges

Hij werpt nog één keer een blik op zijn unieke verzameling. De hele ruimtevaart in een kast op zijn woon-, slaapkamer. In een aparte map staan de gedetailleerde gegevens van iedere vlucht. Cijfers, feiten, onderzoekgegevens, welke astronauten erbij betrokken zijn en hoe het kan dat iemand een half jaar lang gewichtsloosheid verdragen kan. In een speciaal programma op zijn laptop kan iedereen meekijken met hem naar zijn grote passie. En als hij tijdens het eten eenmaal aan het woord is, houdt hij niet op. Hij vertelt met liefde hoe iemand zijn conditie op peil kan houden door met een verzwaard harnas aan op de loopband te trainen.

Hoe spieren, gewrichten, organen, het hart als centrum van de liefde en als pomp in het lichaam, de botten sterk maken en in conditie houden.

Uren achtereen kan hij erover vertellen en als zijn gehoor één voor één afhaakt wint zijn betoog aan kracht en hij zelf aan kwetsbaarheid. Dan valt hij stil en prikt in een gepoft aardappeltje. Een eigenheimer zegt hij met de nodige zelfspot. Zo iemand ben ik ook en ze noemen het asperger. Nu ben ik 23 jaar en weet ik sinds een half jaar wat ik heb. Ik weet niet meer wat ik kan of wie ik ben zonder deze diagnose. En met zo'n diagnose is mijn trots gekrenkt en mijn ego gedeukt.

In zijn binnenste brandt een vuur van verlangen. Van erkenning voor zijn intelligentie. Van sociale inbedding van zijn talent om anderen van tips en adviezen te voorzien. Van gekend worden door een school dat hij zijn diploma ruimschoots verdiend heeft. Het vuur is soms te heftig. Dreigt hem te verschroeien, pijn te doen. Als de pijn te heftig wordt moet hij naar buiten. Iets in de fik steken. Afrekenen met de pijn van het vuurtje dat binnen in hem blijft gloeien, smeulen. Even met rust gelaten worden. Een harnas van water om hem heen. Het vuur bedwingen, het verlangen blussen, de enorme eenzaamheid verdragen.

Met droge humor en zelfspot komt hij terug. Neemt zijn plek in de groep in. Ontmoet respect van de anderen. 'Hey', roept iemand: 'fijn dat jij er bent'. Het harnas van water glinstert. De vloer wordt nat. Kleine plasjes onder een stoel. Door de warmte van de groep, de intensiteit van het samenwerken verdampt het water.

De catering is voortreffelijk. Verse producten uit eigen streek. Zelfgebakken brood. Prima asperges verwerkt met ham en ei.



Hij staat voor het uitgebreide buffet en kiest voor zalm, lekker een vis die tegen de stroom in zwemt. De asperges laat hij voor anderen. Hij heeft immers zijn eigen asperger.

‘s Avonds bij de avondactiviteit schildert hij vrij en oorspronkelijk. Geconcentreerd en vriendelijk. Hij ontwerpt een logo van kracht en kwetsbaarheid. De groep geeft hem complimenten, uitbundig over zijn talent. Verlegen is hij niet. Hij kent zijn talent en zijn grote zoekvraag is: ‘zien anderen mij als een jongeman met talenten? Ben ik iemand die erbij hoort? Ben ik iemand om van te houden? Vind ik mijn plaats in deze samenleving?’

Met zijn linkerhand streelt hij over de Amerikaanse modellen van de spaceshuttles. Atalantis, Challenger, Discovery, Endeavour, Enterprise, Columbia.
Als ik nu ergens ruimte vind.....

Thema: Uniek of universeel

De witte klaproos gaat over uniciteit en vertelt het verhaal van Gijs, hoogbegaafd en gediagnosticeerd als asperger. Met andere woorden, 'Gijs behaalt geen enkel diploma en wordt buiten de arbeidsmarkt gehouden als 23 jarige talentvolle jongeman. Uniciteit gezien vanuit de theorie van Bowlby en Johan Maes én hoe jongeren zelf gewerkt hebben onder leiding van een kunstenaar aan een zelfportret, waarbij hun verliescopingsstrategieën erkend, gezien en besproken zijn.

Stel je voor dat je een witte klaproos krijgt. Een unieke bloem. Een bloem waarvan menigene denkt: 'klaprozen zijn rood.' Toch? Een witte klaproos bestaat niet! Kinderen die sterven, dat bestaat niet. Of ouders waarvan baby's geboren worden met cystic tybrose of de ziekte van duchenne, mijn kind? Dat bestaat toch niet. In ons bestaan bestaat er veel meer dan we bedenken kunnen. Ieder mensenkind is uniek. Heeft een stem, een volstrekt eigen en uniek geluid. Dat is voor ons een belangrijk uitgangspunt voor dit hoofdstuk. Een kind, een jongere, een mens met een ziekte is en blijft een uniek mens met een eigen stem. En wie naar de stem luistert hoort in een groep lotgenoten universele vragen en thema's die vooral te maken hebben met zingevingsvragen die opduiken als het leven spannend wordt. Wanneer je tijd kostbaar en misschien beperkt is. De uniciteit van een mens krijgt vorm door de relaties die hij aangaat. De mate van hechting heeft invloed op de manier waarop jongeren omgaan met zichzelf en hun omgeving. Voor mensen die met jongeren werken, die jongeren begeleiden is het van belang dat zij dwars door de verschillende hechtingsstijlen heen een open oog, open oor, open hart houden voor het persoonlijke- en unieke levensverhaal van een jongere.

Veilig onder wijze vleugels

Bij het lezen van het verhaal van Gijs en in het werken met jongeren tijdens de pilotdagen geven de jongeren aan dat 'tussen het stellen van een diagnose en het leren omgaan met de diagnose' een wereld van verschil zit. Het helpt te weten wat 'je hebt', hoe je 'het noemt', je kunt uitleggen wat er met je gebeurt. En wordt er gezegd: 'er is geen pil die vertelt hoe het is om er mee samen te leven'. Er is geen Fabeltjeskrant die als een dagelijks terugkerende korte uitzending juist voor bedtijd je voorbereidt over de gebeurtenissen van morgen in het Grote Dierenbos, veilig onder de wijze vleugels van Meneer de Uil.

Wanneer je rotnieuws hebt ontvangen. Een diagnose gesteld wordt, is er iets wat universeel is; gevoelens van opluchting of juist machteloosheid, gevoelens van verdriet of boosheid, gevoelens van verdoving (je hebt het heus wel gehoord), onzekerheid of eenzaamheid. Er is ook iets persoonlijks, wat jou als persoon en als mens raakt. Immers, jouw machteloosheid is waarschijnlijk anders dan die van mij of jouw opluchting is wellicht over een ander onderwerp dan die van mij. In wezen is jouw gevoel, ervaring, beleving en reactie uniek en een respons op laten we zeggen; universele containerbegrippen zoals: machteloosheid, opluchting, onzekerheid of eenzaamheid.

Aan de groep jongeren stellen we de vraag; 'Zou het kunnen zijn dat de manier waarop je reageert op containerbegrippen als onzekerheid, onmacht, verdriet, onder invloed staat van aangeleerd gedrag over 'hoe om te gaan met rotnieuws.' Coping op verlies, op slecht nieuws, assertiviteit, weerbaarheid en tegenslag. Staat deze manier van omgaan, van coping onder invloed van hoe je hechting verlopen is?

Johan Maes bevestigt dit in zijn handboek over rouw, rouwbegeleiding en rouwtherapie. Hij geeft aan dat rouw (noot van de schrijvers; en weerbaarheid binnen rouw) de achterkant is van de hechting. Hechting is een aangeboren neiging tot zoeken van nabijheid bij angst, pijn, dreiging en tegenslag. Hechting is je veilige haven, je Fabeltjeskrant en vormt de basis tot exploratie en uitreiking. Hechting vormt de basis van onze aannames over de wereld en onszelf en onze relaties ('intern werkmiddel'). Hechting ligt aan de basis van affectregulatie, het kunnen reguleren van emoties en gevoelens die op je af komen na het ontvangen van slecht nieuws.

*Vrijheid, en verder boeit het mij niet. Ik ben dezelfde lan, dezelfde
gebleven. Vrijheid is mijn ding en nu weet ik er geen invulling aan te
geven. Wat beperkt mij? Onzekerheid, bijv. over de drain. Of krijg ik
zomaar een toeval? Onzekerheid, want ik heb er geen controle over.
Vrijheid is dat ik zelf de controle heb en houd. Een afkeer van wat er
gebeuren moet en mensen die niet eerlijk zijn over wat er te doen is.
(lan, 27-06-2012)*

Edward John Mostyn Bowlby was een Britse psychiater die bekend is geworden door zijn theorieën over hechting tussen opvoeders en kinderen. Hij benadrukt het belang van een goede interactie tussen hen om een goede hechting tot stand te laten komen. Bowlby gelooft dat met name een sensitieve houding van de moeder voor de signalen van het kind een veilige hechting tot stand laat komen. De wijze waarop de hechting tot stand komt, heeft volgens hem een voorspellende waarde voor de emotionele ontwikkeling van een kind op latere leeftijd. Het niet-veilig gehecht zijn kan leiden tot verschillende moeilijkheden, zoals leerproblemen, problemen met zelfwaardering en eigenwaarde en moeite hebben met het aangaan van relaties.



Thema: Uniek of universeel

Containment betekent in de context van dit hoofdstuk dat je gevoelens in een veilige ruimte kunt opslaan om ze betekenis te geven, ze krijgen geen kans je te overspoelen of je bewegingsloos te maken. Mentaliseren is binnen deze context het vermogen om gedachten, overtuigingen, wensen, gevoelens van dat moment onder de loep te nemen. Het heeft te maken met ons vermogen om met verbeeldingskracht onze eigen ervaringen, gedachten en gevoelens te begrijpen, zeker als het gaat om emotioneel geladen onderwerpen.

Bowlby onderscheidt onderstaande vier hechtingsstijlen (kolom 1), die Johan Maes in één van zijn workshops als volgt vertaalt naar zelfbeeld en beeld van de ander (mentaliseren - kolom 2).

Kolom 1

<i>Veilige/zekere hechting</i>	Er is sprake van evenwicht tussen zelfstandigheid en afhankelijkheid.
<i>Onveilige gepreoccupeerde hechting</i>	De balans slaat door naar de afhankelijke kant.
<i>Onveilige angstig-vermijdende hechting</i>	Balans slaat door naar de onafhankelijke kant.
<i>Onveilige afwijzend-vermijdende hechting</i>	De balans slaat nog sterker door naar de onafhankelijke kant

Kolom 2

	Zelf	Ander
<i>Veilige hechting</i>	+	+
<i>Gepreoccupeerde hechting</i>	-	+
<i>Onveilige angstig-vermijdende</i>	+	-
<i>Onveilige afwijzend-vermijdende</i>	-	-

In relatie tot hechting, rouw en weerbaarheid van jongeren is in het perspectief van bovenstaande het volgende de moeite waard om te noemen:

- Veilig gehecht: ongecompliceerde rouw - weerbaar

'Ik wil graag getroost worden, ik ben de moeite waard om getroost te worden als ik bang ben'
(Cindy 29-05-2011)

- Angstig gehecht: afhankelijk - vastklampen: overspoelende rouw (chronisch) - verminderde weerbaarheid

'Ik wil schuilen, weg van mijn ziekte, therapie en moe zijn, mijn ouder(s) zoeken het uit, die weten het beste wat goed is voor mij' (Ian 24-04-2012)



- Vermijdend gehecht - onafhankelijk - niemand nodig hebben: onderdrukte rouw (lichamelijke symptomen) - verminderde weerbaarheid

'Ik ben één van de zieke mensen die een behandeling krijgt: bestraling en een operatie. Ik wil ervoor willen vechten om weer beter te worden. Dat je op je beurt moet wachten voordat je opgeroepen wordt voor een gesprek of een operatie. Je moet wachten. Verdriet, onmacht, ik kan er niets aan doen. Afhankelijkheid. Dat ik de brieven van de dokters niet begrijp, ze zijn zo onduidelijk en vaag. Want, ga ik nou wel of niet dood'?
(Margriet Gangl 03-07-2011)

- Gedesorganiseerd: gecompliceerd, vaak gevolg van onverwerkt verlies (samengaand met angst, depressie, trauma, dissociatie) - verminderde weerbaarheid

Eén van de deelnemers zegt: 'Niemand is te vertrouwen en troost bestaat niet'

Methodiek 'Krijg-de-klere-kast'

D'r naast of d'r over

Michel Bouma - beeldend kunstenaar

Michel maakt kunst. Geen schilderijen in het platte vlak. Ruimtelijk werk, anders dan 'standaard.' Michel bouwt installaties en objecten die opgebouwd zijn uit andere voorwerpen en objecten. Vaak oude rommel, of dingen die mensen weggeven, spulletjes van de rommelmark of Kringloopwinkel. Hij werkt met voorwerpen die vaak een leven achter zich hebben en die verhalen in zich dragen. Door hier andere en voor ons nieuwe objecten van te maken, ontstaan nieuwe combinaties en 'nieuwe' verhalen. Hij werkt graag met motortjes, bijna al zijn werken bewegen of draaien.

Twee uitgangspunten

Het eerste uitgangspunt waarmee we werken is 'uniciteit': het uniek zijn, iemands specifieke krachten en kernkwaliteiten. Het tweede uitgangspunt is een nummer van de cabaretière Claudia de Breij: 'Mag ik dan bij jou.'

'Mag ik dan bij jou'

Een ontroerend nummer waarbij je het nauwelijks droog houdt. Het universele? Dat we allemaal graag schuilen, het unieke? Dat wat wij persoonlijk willen beschermen maakt ons uniek. Uniciteit in dit project betekent dat je eerst naar jezelf gaat kijken en gaat bedenken, welke sterke, bijzondere en unieke punten van jezelf duidelijk naar voren komen: voor iedereen meteen zichtbaar. Bij deze unieke punten van jezelf zoek je voorwerpen die op tafel liggen of die jezelf hebt meegenomen. De gedachte hierbij is om 'zelfportretten' te gaan maken bestaande uit spullen.

Het lied van Claudia de Breij gaat over 'mogen schuilen' en tegelijkertijd ook aan iemand anders een schuilplaats bieden. Dat zou kunnen betekenen dat je pas bij iemand anders kunt schuilen als jezelf ook een goede schuilplaats hebt. In dit project is daar een ding voor nodig, een 'paraplu' als zelfportret. Voor iedereen eigen en uniek. De paraplu is daarbij een soort kapstok, waarbij er voorwerpen als 'vingerafdrukken' aan gehangen worden.



Basisopzet

Start met het opzetten van de basisvorm, de 'kapstok' voor de zelfportretten. Deze vorm is voor iedereen gelijk: een hangende motor met een paraplu eraan.

Als deze basis staat en draait, ga je rond de tafel om te kijken wat er is meegenomen met als doel de voorwerpen aan elkaar laten zien en er eventueel iets over vertellen. Deze voorwerpen vormen de basis voor de zelfportretten, die onder de paraplu worden gehangen.



In de volgende fase worden de paraplu's nog verder uitgebreid met voorwerpen. In principe ga je daarvoor terug naar de tafel en maakt een selectie uit de spullen die op tafel liggen. Daarnaast zijn er ook andere manieren te verzinnen om aan items te komen voor in de mobile. We kunnen printen, kopiëren, fotograferen, sealen, etc. Of zelf iets schilderen, beschilderen, etc.

De laatste stap is de kunstwerken tegelijkertijd draaiend te tonen, uitgelicht en met de muziek van Claudia de Breij.

Stappenplan

- gezamenlijk opzetten basisconstructie
- objectbespreking thuisopdracht
- preparatie eigen voorwerpen (minstens 2) en ophangen in de constructies
- selectie en bespreking kringloopvoorwerpen
- kort evaluerend gesprek

Methodiek 'Krijg-de-klere-kast'

Denkkracht 9

Identiteit wordt in de Dikke van Dale als volgt beschreven: Identiteit is de eenheid van wezen, volkomen overeenstemming en persoonsgelijkheid. Het beeld dat iemand van zichzelf heeft wordt zelfbeeld of zelfconcept genoemd. Er zijn verschillende soorten van het begrip identiteit te onderscheiden, zoals persoonlijke, genetische, sociale, culturele en nationale identiteit. Tegelijkertijd is het een universele vraag van alle mensen en met name de jongeren.

Wie ben ik? Wat maakt deel uit van mijn eigen gezicht? Hoe kijk ik naar mijzelf? Hoe kijken anderen naar mij? Wat is essentieel voor mensen in hun ervaring over wie de ik is, die uniek is? Kunnen we daar een antwoord op geven? Kunnen we spreken over een éénheid van de eigenheid? Of bestaan we grotendeels uit de genen van onze ouders en is het begrip individualiteit een niet te definiëren begrip? Wij denken dat ieder mens een persoonlijke- en unieke gave en opgave is. Het geheel van deze en genen, alles wat geërfd en meegegeven is plus het unieke in de kern van iemand waardoor zijn of haar leven waardevol en eenmalig is. Wat voor jongeren geldt kan eveneens gezegd worden van hun ouders. Wat maken zij manifest? Wat laten zij zien en wat verbergen zij? De relatie tussen ouders en hun kinderen beweegt sterk mee op de vraag naar eigen identiteit.

Op het gebied van verlies aan gezondheid en rouw daarover, kunnen we het volgende zeggen aan de hand van uitspraken in het boek van Johan Maes:

Gedesorganiseerde ouders zijn in de ban van onverwerkt trauma of verlies en dit maakt je wantrouwend en minder weerbaar.

Universeel is dat ieder mens ergens binnen een theoretisch kader past en het unieke is het perspectief dat iemand inneemt. Datzelfde geldt voor en de jongere, en de ouders en de artsen en de hulpverleners immers net zo.

Welk perspectief neem jij in? En in het innemen van jouw perspectief ben je een uniek mens.



Methodiek 'Krijg-de-klere-kast'

Doldonderen

Claudia de Breij: **Mag ik dan bij jou?** songtekst

Als de oorlog komt,
en als ik dan moet schuilen,
mag ik dan bij jou?
Als er een clubje komt,
waar ik niet bij wil horen,
mag ik dan bij jou?
Als er een regel komt
wwaar ik niet aan voldoen kan
mag ik dan bij jou?
En als ik iets moet zijn,
wat ik nooit geweest ben,
mag ik dan bij jou?

Mag ik dan bij jou schuilen,
als het nergens anders kan?
En als ik moet huilen,
droog jij m'n tranen dan?
Want als ik bij jou mag,
mag jij altijd bij mij.
kom wanneer je wilt,

ik hou een kamer voor je vrij.
Als het onweer komt,
en als ik dan bang ben,
mag ik dan bij jou?
Als de avond valt,
en 't is mij te donker,
mag ik dan bij jou?
Als de lente komt,
en als ik dan verliefd ben
mag ik dan bij jou?
Als de liefde komt,
en ik weet het zeker,
mag ik dan bij jou?

Mag ik dan bij jou schuilen,
als het nergens anders kan?
en als ik moet huilen,
droog jij m'n tranen dan?
Want als ik bij jou mag,
mag jij altijd bij mij.

kom wanneer je wilt,
ik hou een kamer voor je vrij
Mag ik dan bij jou schuilen,
als het nergens anders kan?
en als ik moet huilen
droog jij m'n tranen dan?
Want als ik bij jou mag,
mag jij altijd bij mij
kom wanneer je wilt,
'k hou een kamer voor je vrij.

Als het einde komt,
en als ik dan bang ben,
Mag ik dan bij jou?
als het einde komt,
en als ik dan alleen ben,
mag ik dan bij jou?

'Ik laat minder gauw mensen toe en heb ook geleerd om onderscheid te maken met de manier waarop ik in contact met mensen ben. De tijd die je samen bent, wil ik doorbrengen met mensen die me energie géven en niet meer weg nemen dan ik aankan. Het is een kwestie van een evenwichtige basis.

Iemand voor een liefdesrelatie toelaten was voor mij moeilijker, omdat diegene heel goed moet weten dat 't totaalpakket best confronterend kan zijn. Niet onoverkomelijk, maar wel een situatie waar je tegenaan kan lopen. Uit ervaring merk ik hoezeer dit kan worden onderschat' (Wendy, 28-02-2012)



Methodiek 'Krijg-de-klere-kast'

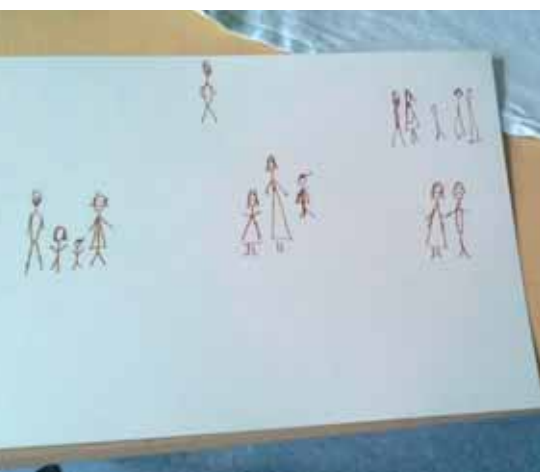
Dimensie Unknown

De onbekende dimensie gaat precies over de toekomst. In kinderen, in jongeren, in volwassenen en in ouderen herkennen we allemaal een verlangen naar de toekomst.

De toekomst is een perspectief dat lonkt en roept. We worden verleid door de toekomst. Wie wordt verleid? Wij. Wie zijn wij? Wij zijn mensen die in de toekomst geroepen worden om ons zelf te ontwikkelen, om te groeien, te lachen, te genieten, relaties aan te gaan, het leven voort te zetten en door te geven. Om iets van ons talent na te laten. De toekomst is compleet als iedereen hier deel van uitmaakt, gezien, gekend en bemind wordt in het leven en door het leven heen!



'Ik wil geen rotzooi
onder mijn paraplu'
(Dennis Vonk,
24-04-2012)



Ik ben over een kaars gevallen toen ik 9 was, met sportkleding aan en ik stond in brand. Alles stond in de fik. 6 weken in Beverwijk. Ik heb geen zin in losers. Ik ging gewoon door. Hoe zie ik mijzelf? Ik ben geen type die met z'n vuilniszak over z'n hoofd gaat lopen. Ambitieuus en levendig genoeg. Veel verschillende dingen gedaan. Veel operaties, het was een soort baan, een professionele patiënt. Moeder is zelf arts en ik wil geen patiënt zijn. Stoer, groot, niet verdriet uiten bij ouders, vader thuis tijdens ongeluk en moeder niet. De brand heeft alles op scherp gezet. Vader is toch wat verder af komen te staan. Coping gedrag: 'groeien, groeien en nu na al die jaren van doorgaan, 5 jaar psychotherapie, veel gepraat, PR baan.' Drang om naar het brandwondencentrum te gaan. Coaching en counseling en ga nu voor loopbaancoaching voor mensen die iets ernstigs hebben meegemaakt. Mijn tip: dat mensen meer mogen vragen: hoe is het voor jou? En dan bij jou in de buurt blijven. (S. 27-06-2012)

Zerostappen & Zebrapaden

Om het unieke te bewaren en te versterken in een gesprek, helpt het beeld van de witte klaproos enorm. Veel van het dagelijkse leven is gestandaardiseerd en ligt vast in protocollen en procedures waardoor het lijkt alsof alles universeel is.

Wat voor de ene mens geldt, telt ook voor een ander. Speciaal in het werken met jongeren kiezen we voor de invalshoek van het unieke en eigene van de ander. Begin in gesprekken bij de gezonde kant van jongeren, doe daar een appèl op. Zo benadruk je het 'gewone zijn'. Het gewone zijn is namelijk de mantel waarin je uniek kan zijn. Ben je namelijk speciaal, of gehandicapt, ga je dood of ben je ziek, dan heb je een stempel, een diagnose, een oordeel, een ziekte waaraan je sterft of gedrag waardoor je beter niet naar school kan.

*'Liever 10 keer een eerlijke confrontatie, dan 1 x een leugen'
(Wendy, 23-03-2012)*

1. Begin bij algemeen, juist omdat dit zo universeel is - 'gewoon zijn'
2. Word specifiek, waardoor de eigenheid zichtbaar wordt van deze jongere
3. Blijf uit de pathos (dramadriekhoek) van de aandoening
4. Spreek de jongere aan op gelijkwaardigheid en hun ontwikkelingsbehoefte
5. Realitycheck; Vraag aan de jongeren een samenvatting, check of zij teruggeven wat jij verteld hebt.

*'Zodra je iets krijgt,
is het heel anders als daarvoor
en dan is het heel moeilijk
om jezelf te behouden'
(Maureen, 23-04-2012)*



Ik moet het doen met een leeg vel

Mijn blik is leeg
 onder mijn Hundreds pet
 vinden mijn ogen rust
 ik wil niet kijken
 dat beeld ooit nog zien
 mijn ogen kijken naar binnen
 zwart licht

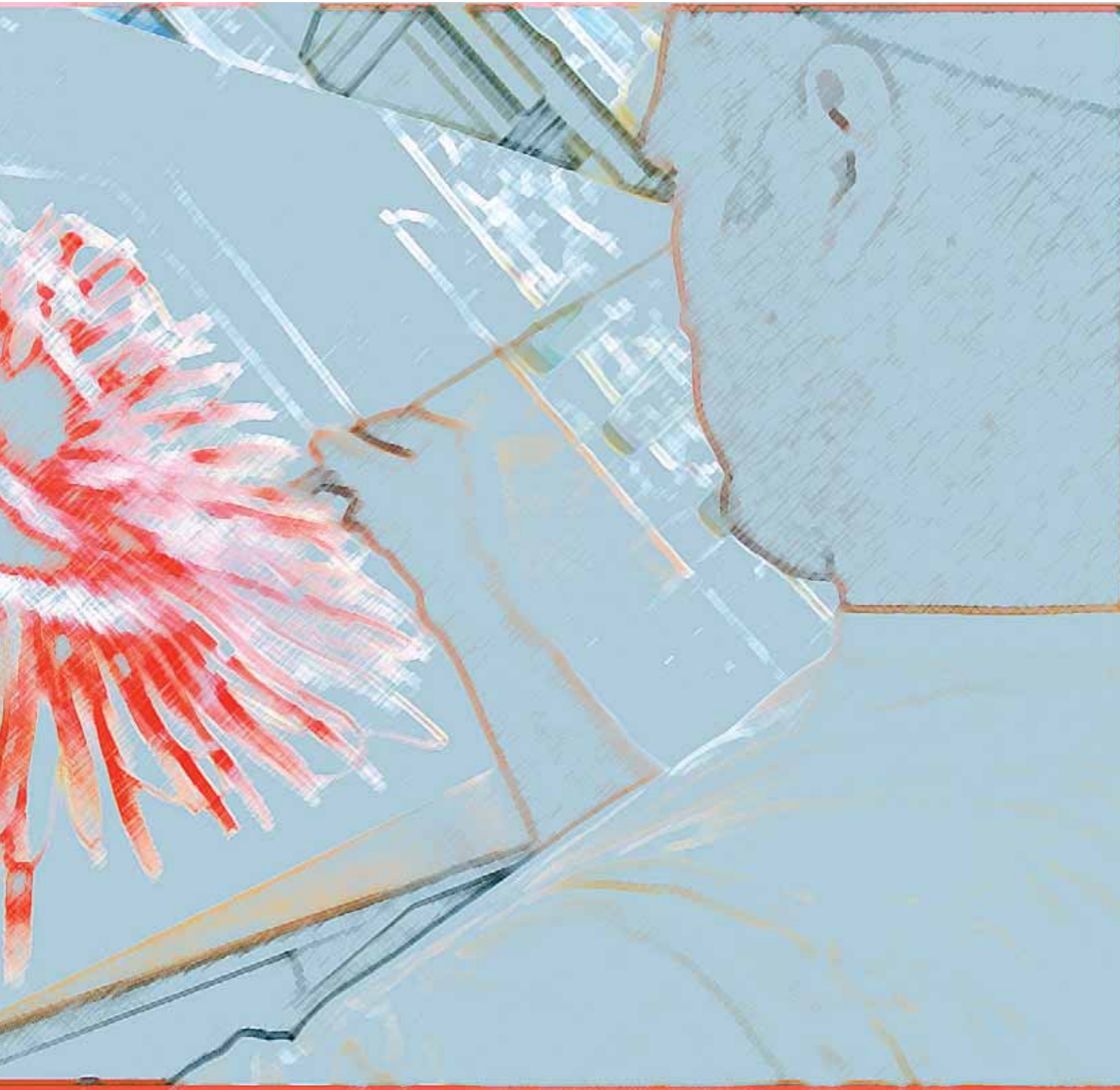
Mijn vel is leeg
 het sputtert tegen ieder woord
 een bom die tot ontploffing komt
 een krater die vuur, stof, lawaai, mist, woede
 steen voor steen uitspuugt
 het licht gaat uit
 het wordt zwart voor mijn ogen

Ik snap het niet
 Ik geloof het niet
 Ik weet het niet
 Ik ben leeg

Mijn Hundreds pet opent
 muziek, beweging, voert spanning af
 ik trek mijn voetbalschoenen aan
 mijn liefste voetbalshirt
 en stap op het lege veld!



Stroomversnelling en modderbad



Maureen

Liever dwars dan lazy

Kijk nou, die voetjes'...ze wordt profvoetballer, beroemd, rijk en fanatiek. Of misschien wel balletdanseres...met al die sterke spieren en die smalle leest. Marathonloper, kapper, schoenverkoper, acrogym.' Ja, reageert z'n vrouw, 'droom jij maar lekker verder.' Zij wordt wat ze zelf wil. Daar gaan papa's niet over. En voor het slapen gaan gooit hij haar in de lucht, ze zweeft boven de wieg en hij houdt haar stevig vast. Hij zou haar niet laten vallen. Nooit. Iedere avond heeft hij zijn moment, intiem en speels, vlak voor het slapen gaan. Nee, hij laat zijn kind niet vallen. De eerste jaren zijn goed. Zij is een geweldig kind. Initiatiefrijk, nieuwsgierig, onderzoekend. Zo gauw ze kan en vrijheid voelt, kruipt ze weg, haar eigen weg. De eerste stapjes gaan, zoals zo vaak, met vallen en opstaan. Als ze eenmaal blijft staan is er geen houden meer aan. Ze dribbelt achter haar zusje aan die soms kribbig roept: 'nee, jij niet.' Ze sjouwt achter haar moeder aan, naar de keuken, de tuin, de brievenbus, door de straat naar de bakker. Als haar vader terugkomt van zijn werk rent ze hem tegemoet en hij tilt haar op, ze zweeft door de lucht, grijpt met haar handen in zijn haar en gilt het uit van de pret. 'Hier zit een kop op,' zegt haar moeder tegen vriendinnen die koffie komen drinken. 'Deze weet precies wat ze wil.' Tegen de avond zit ze op de grote stoel voor het raam. Haar benen bungelen boven de grond. Ze zwaait haar voeten heen en weer en zoekt naar haar ster. Ze moet naar bed en ze protesteert. 'Eerst mijn ster nog zien,' zegt ze. Haar moeder lacht. 'Niets ervan de sterren komen pas vannacht en dat duurt nog heel lang. Kom maar.'

Ze komt niet, eerst haar ster zien. Ze zet zich schrap. Blijft zitten waar ze zit. Met haar handen pakt ze de zitting van de stoel. Papa tilt haar op met stoel en al. Ze schreeuwt, roept, verzet zich. En het helpt niet. Met stoel en al wordt ze zonder pardon bij haar bed geparkeerd. 'Morgen gaan we op stap,' zegt papa, 'dan moet je wel uitgeslapen zijn.' Hij pakt haar met een lief gebaar en even zweeft ze boven haar bed. 'Lekker slapen meissie' zegt papa en geeft haar een zoen voor de nacht. Onder haar dekbed huilt ze. De tranen komen vanzelf. Zonder haar ster kan ze helemaal niet slapen, dat weet papa toch ook wel?

Als enige zit ze nog achter de tafel. Ze is vol. Haar bord is vol. Haar hoofd is vol. Een wirwar van gedachten komen en gaan. Ze neemt voorzichtig een hapje. Het blijft steken in haar keel. Ze raakt in paniek en schuift nijdig het bord weg. Ze heeft haar buik vol van alles. Kwaad rijdt ze weg in de kleurrijke, lichtgewicht rolstoel.





De deur klappt nijdig achter haar dicht. Haar moeder roept iets, ze luistert niet. Ze kijkt in haar kast. Kleurrijke kleren en zwarte kleren. Heel veel zwarte kleren. Heel veel verschillende schoenen. 'Een echte dame,' zegt haar vader plagerig. Ze kijkt in de spiegel. Pff, zij wil geen dame zijn. Geconcentreerd maakt ze zich op met zwarte mascara. Ze trekt voorzichtig lijntje langs haar ogen. Haar gezicht lijkt bleek. Ze maakt haar wangen nog witter. Er wordt aan de deur geklopt. 'Nee' roept ze tegen de klopper. Er wordt nog eens geklopt en ze roept 'Nee, ik zei toch nee!' En voor ze het weet schreeuwt ze tegen de schim achter de deur. Dat wil ze niet en ze doet het. Ze schreeuwt tot ze schor is. Ze kijkt rond in haar kamer. Ze haat zichzelf. Die stomme slappe benen. Voeten die haar niet houden. Die rotstoel waarmee ze overal tegen aan botst. Waarom was ze niet gewoon doodgegaan? Deze vraag legt ze voor aan haar ouders, die inmiddels gescheiden zijn. Aan de mentor op

school. Aan de ambulant begeleider die komt voor 'speciale kinderen.'

Aan de kinderpsycholoog. Aan haar vriendinnen. Via facebook aan onbekende mensen. Waarom was ze niet doodgegaan toen bij dat ongeluk. Dan had iedereen verdriet gehad en daarna was het klaar. Zij was dan het kind van de dromen van haar ouders gebleven. Ze kon zweven, rennen, dansen, voetballen, kapper worden of gewoon gaan. Gewoon haar eigen weg gaan zonder hulp van anderen. Niemand wil een antwoord geven op deze voor haar belangrijke vraag. Niemand. Iedereen zegt iets dat goed bedoeld is: 'je bent toch een slimme meid' of 'je leeft immers nog.' Niemand, geen enkel mens snapt iets van haar. Van hoe ze van binnen vol zit. Met schuld- en andere rotgevoelens. Hoe ze geen hap meer naar binnen krijgt omdat ze zo kwaad is. Ze ziet echt wel dat iedereen om haar heen op zijn tenen loopt. Trouwens, dat doen die ballerina's voortdurend. Lekker op hun tenen lopen met hun slanke, gespierde benen.

Iedere dag staat ze op met een gevoel van schuld, ook al kan zij er niets aan doen. Zij was immers pas drie jaar? Ze bestuurde de auto niet. Die man die hen aanreed was dronken en reed veel te hard. Hun hele auto en hun hele gezin was door deze klap total loss. De auto in de prak, moeder in de kreukels, haar zus in paniek, vader boos en zij brak haar nek. Ironisch. Je kunt van alles vervangen. Een auto, een huis, een tuin, een relatie, je hart kun je laten vervangen met een transplantatie maar een gebroken nek is vooral pech gehad. Niemand steekt zijn nek zover uit dat zij daardoor weer kan lopen. Haar benen voelt ze niet. De rest voelt ze al jaren. De inspanning van iedereen om er iets van te maken. Alles draait om haar. Om haar en een dwarslaesie. 'Oh, een dwarslaesie,' dat begrijpen mensen best en dan lopen we door. Gewoon. Alsof het gewoon is om op te staan en weg te gaan. Als ze niet kan slapen pakt ze haar laptop, speelt een spelletje angry birds, werkt haar facebook bij, zoekt chats met mede wakkere mensen en tot slot zoekt ze via haar scherm naar de ster van haar kindertijd.

Thema: Verlies- of herstelgeoriënteerd

Stroomversnelling en modderbad gaat over verlies en vertelt het verhaal van Maureen, die als driejarig kind samen met haar gezin een ernstig auto ongeluk overleefd heeft en sindsdien alle dagen dwars is vanwege een hoge dwarslaesie. Centraal gaat het over verlies en de theorie van prof. dr. M. Stroebe over herstelgeoriënteerd en verliesgeoriënteerd zijn. We hebben gewerkt met een creatief drama therapeut, aan het maken van contacten en het innemen van een perspectief (decor) waar jij je goed in voelt binnen één van de vier seizoenen.

Maureen is 3 jaar wanneer ze onbedoeld betrokken raakt bij een auto-ongeluk. Maureen blijft 'zitten' met een hoge dwarslaesie, is nu 18 en gaat zelfstandig door het leven. Haar uitgesproken doel op korte termijn is; *'zonder hulp mijn dagelijkse leven invullen; wassen, in en uit bed, opstaan, koken. Ik wil niemand tot last zijn of ook niet alleen achterblijven en eenzaam zijn, dat is mijn grote angst.'* Haar vragen houden zich bezig op het snijvlak van toenadering en afstand bewaren, van zelfstandig zijn en hulp vragen, van volwassen worden en puber zijn, van angstig zijn en schuld voelen; *'had ik maar niet zolang met mijn schoenen omgeprutst, dan waren we eerder bij die rotonde geweest en had de auto ons niet geraakt. Dan waren mijn ouders nog bij elkaar, kon mijn moeder weer hardlopen, mijn zus gewoon 'haar' leven leiden en had ik nu geen dwarslaesie. Ik kon dan gewoon vriendjes krijgen en hoefde niet door een aparte ingang op school naar binnen, ik hoorde er gewoon bij.'* Op één van de avonden waarin Maureen, samen met de rest van de groep, met ons ging werken, stonden we nog bij Maureen op de kamer om haar vanuit bed in haar rolstoel te tillen. Maureen nam haar eigen tijd voor deze inspanning en het geduld raakte bij ons op. Immers er stond een groep te wachten. Maureen voelde onze onrust en gaf aan; *'Ik wil niet gechanteerd worden om op jullie tempo mijn leven te doen.'* De ervaring van Maureen is waar en het andere is ook waar, er zit ook een groep te wachten, het zijn beide feitelijke situaties. En wat kan ieder in zo'n situatie leren over het verlies of van het herstel van de ander.

Een van de eerste beschreven ideeën over rouw en verlies zijn terug te voeren tot Sigmund Freud. Deze als eerste beschreven visie over verlies is de blauwdruk geworden voor wat we tegenwoordig wel noemen 'rouwverwerking' of 'rouwarbeid'. Sigmund Freud omschreef het als 'werk dat door nabestaanden verricht wordt door de hechtingen aan de overledene of aan de verliessituatie los te laten of te laten gaan, waardoor nieuwe relaties kansen krijgen'. Als dat mislukt slaat het verdriet naar binnen en ontstaat er een gevoel van een 'onuitputtelijke ontoestbaarheid'. Na Sigmund Freud zijn er grote namen geweest die deze visie op rouw en verlies verder ontwikkeld hebben, te noemen; Bowlby (hechtingstheorieën), Kübler Ross (fasenmodel) en William Worden (takenmodel).



In de huidige visie, duidelijk via de ervaring van Maureen aan ons gepresenteerd; *'had ik maar niet zolang met mijn schoenen omgeprutst...'* past meer het inzicht dat rouw en verlies vanuit een breder perspectief benaderd kunnen worden;



Verliezen van gezondheid, verliezen van het leven, verliezen van zelfstandigheid, verliezen van eigen liefde, verliezen van werk, verliezen van eigen inkomen. Een natuurlijke reactie op verlies is een poging tot herstellen. Dat wat je verloren hebt, wil je herstellen. Maureen zegt; *'Dan waren mijn beide ouder nog bij elkaar geweest.'*

Zowel het verlies, als het herstel komen als gelijkwaardige oriëntaties voor binnen het Duale Proces Model. Dit model onderkent de complexiteit van het omgaan met een verlies. Een waardeoordeel over verlies- of hersteloriëntatie blijft achterwege. Het verlies slingert je heen en weer tussen beide oriëntaties, een oplossing blijft achterwege. Termen als 'acceptatie,' 'aanvaarding,' 'verwerking' van het verlies komen in het model niet voor.

Het duale proces model laat zien dat mensen niet zo eendimensionaal door de tijd heen bewegen als de klassieke fasemodellen ons zouden willen laten



geloven. Perioden van 'terugval' horen als verliesoriëntatie bij de aanpassingen die een verlies nu eenmaal met zich meebrengt. 'Verwerken' hoort daarmee bij het cliché dat we willen vermijden, net als uitspraken over 'de tijd, die zijn werk moet doen'.

Voor jongeren is het van groot belang dat zij volwassenen zien, te midden van verliezen, die als rolmodel voor de toekomst functioneren. Het gaat erom jongeren te blijven zien als mensen met ontwikkelingsmogelijkheden en verlangens voor de toekomst.

Je ziet dan een jongere als mens en daarna pas als dwars en lazy. In deze voorbeeldfunctie gaat het over copingstijlen van volwassenen, die oriëntaties op verlies en herstel vóórleven.

Methodiek 'Krijg-de-klere-kast'

Denkkracht 9

Briljante Bypasses

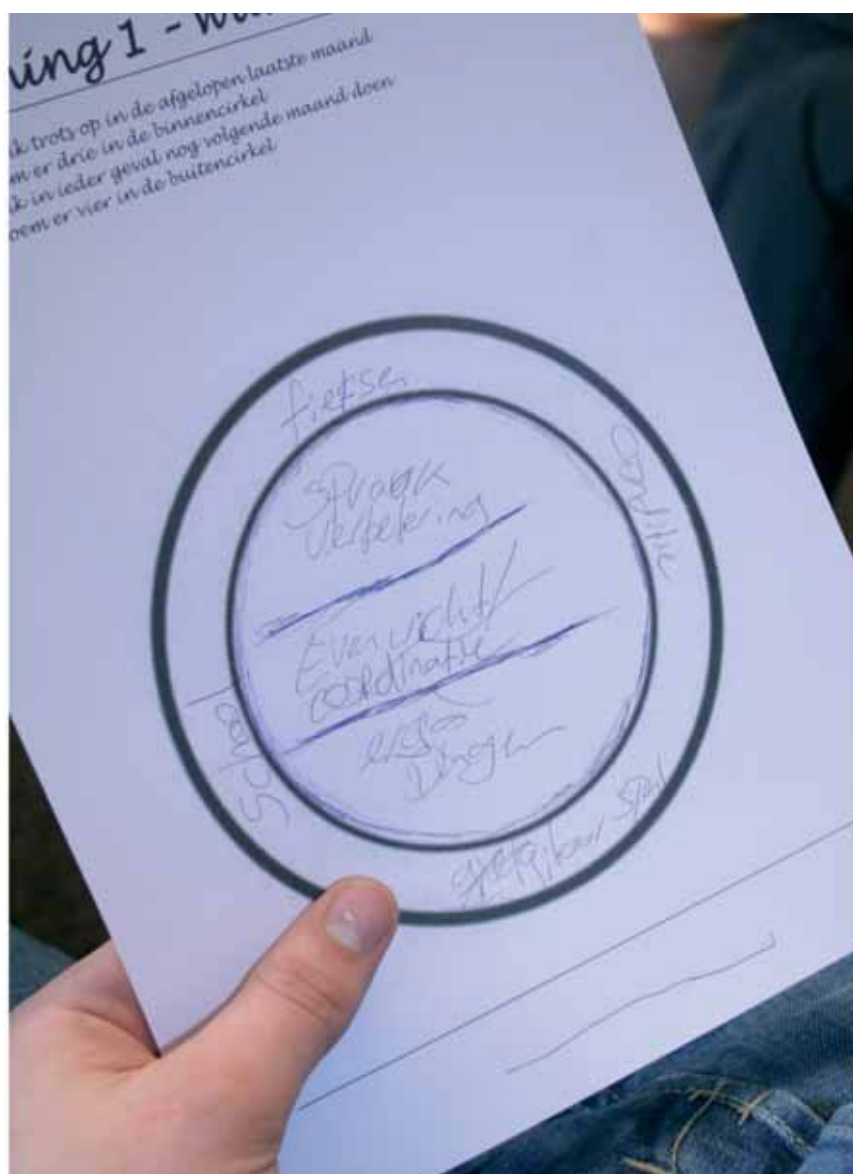
Oplossingsgericht werken is een manier van werken waarbij de eigen waarneming en ervaring van jongeren uitgangspunt is voor gesprek en voortgang. De kracht van deze manier van vragen stellen is het direct aansluiten bij taal, gevoel en ervaring van de ander. Jongeren kunnen heel goed aangeven op een schaal van 0-10 waar zij staan. De kunst van het open vragen stellen, nieuwsgierig zijn naar hoe iemand zichzelf positioneert en wat het betekent om een volgende stap te nemen leidt tot een open dialoog en inzicht in hoe iemand met zichzelf, zijn lijden, verdriet, pijn, geluk en leven om wil gaan. Hiermee versterkt de vragensteller de eigen kracht en inzichten van de jongere zelf. Immers zij mogen en moeten het doen met alles d'r op en d'r an.

Oefening 1 (solo)

Waar ben ik trots op in de afgelopen laatste maand?
(noem er drie) *binnencirkel*

Oefening 2 (solo)

Wat wil ik in ieder geval nog volgende maand doen?
(noem er vier) *buitencirkel*



Methodiek 'Krijg-de-klere-kast'

D'r naast of d'r over

Oefening 3 (in drietallen)

Je bent door een dokter gediagnosticeerd.
Ze zeggen: je hebt dit... of dat.....
Als jij een inschaling maakt van de vraag:
'waar sta ik ten opzicht van mijn diagnose'?

Verliesgeoriënteerd

Herstelgeoriënteerd

De diagnose bepaalt mijn leven

Ik ken mijn diagnose en bepaal zelf mijn leven



Methodiek 'Krijg-de-klere-kast'

Doldonderen

Aanraken is een spel van zoeken en vinden van nabijheid en afstand. Soms kan het helpen een andere positie in te nemen dan jouw eigen positie. Om te ervaren en te voelen hoe iemand vanuit zijn decor in het leven staat. Om te verwoorden welke ervaringen je hebt wanneer je het perspectief van de ander in durft te nemen. Hoe is het om de gebruikelijke afstand te verkleinen en helemaal plaats in te durven nemen in de positie van de ander? Wat wordt er dan in jou aangeraakt en waarin raak jij de ander?

Slow - Lichaamswerk met werkvormen vanuit drama (Willem-Jan Wubs)

Oordeel(loos)

Activiteit 1.

Kennismaken.

In deze kennismakingsopdracht gaan de jongeren elkaar ontmoeten. Ze maken op verschillende manieren contact. Het voortellen gebeurt niet middel een kringgesprek, kennismaken gebeurt door gebruik te maken van de ruimte.

- Stap 1: De jongeren beginnen met z'n allen te bewegen door de ruimte. Dit wordt individueel gedaan, ieder op zijn eigen manier en focus op jezelf. Ieder gaat na hoe hij of zij zich voelt en probeert dit tempo aan te nemen.
- Stap 2: De jongeren worden bewust dat ze niet alleen zijn, ze worden zich bewust van de rest van de deelnemers en de focus wordt verlegd naar de persoon die hem passeert. Ze gaan contact maken
- Stap 3. Contact maken met de andere deelnemers door tijdens het passeren snel en vluchtig te zijn.
- Stap 4. Contact met de ogen, dus oogcontact maken tijdens het passeren.
- Stap 5. Wanneer iemand je passeert blijf je een paar seconden stil staan, maakt oogcontact en loopt weer door.
- Stap 6. Wanneer je iemand passeert blijf je stil staan, je maakt oogcontact, geeft elkaar een hand en stelt jezelf voor. Hallo, ik ben

Wanneer iedereen zich aan elkaar heeft voorgesteld komt de groep weer bijeen in de kring en wordt er kort over de verschillende ontmoetingen nagekletst. Hierna wordt de volgende opdracht uitgelegd.



Innemen van perspectief

4 seizoenen.

Ieder kent het wel, de 4 seizoenen. In elk seizoen heb je ook een ander gevoel. Ben je in de zomer vrolijk en blij, krijg je in de lente kriebels. In de herfst Binnen deze activiteit wordt het gevoel van de jongeren gekoppeld aan de seizoenen. De ruimte is opgedeeld in de 4 seizoenen. Dit wordt gedaan met verschillende kleden in verschillende kleuren die bij het seizoen passen. Wit bij de winter, geel bij de zomer, bruin bij de herfst, groen bij de lente. Er wordt aan de jongeren gevraagd welk seizoen op dit moment het beste bij hen past, hoe voel je je nu? Ben je vrolijk en blij, dan kies je voor de zomer. Voel je je moe en heb je zin om lekker knus thuis te zitten met een lekker wollig dekentje kies je voor de winter etc.



Methodiek 'Krijg-de-klere-kast'

Na het kiezen van het seizoen wordt er kort aan iedereen gevraagd waarom ze voor dit seizoen gekozen hebben. Uitgebreide uitleg is niet nodig. Een korte, 'ik voel me blij daarom kies ik voor de zomer' is voldoende. Nadat iedereen dit heeft gedaan zoekt iedere deelnemer een eigen plekje in de ruimte. Om lekker te kunnen zitten/liggen nemen de deelnemers dekens en kussens mee. Op deze plek gaat iedereen zich inbeelden dat ze in dit seizoen zijn. Wat ruik, zie en voel je? Er wordt een appèl gedaan op het fantasievermogen.

Iedereen bouwt nu een decor waar hij zich prettig bij voelt. Hier zijn geen regels aan verbonden, alles is goed. De voorafgaande activiteit helpt de deelnemer om bij het gevoel van dit moment te komen. Hier krijgt iedereen zijn eigen tijd voor. Het is mogelijk dat bepaalde jongeren hulp nodig hebben bij het klaar zetten van het decor. Dit kan dan in samenwerking met de begeleiders die aanwezig zijn.

Nadat iedereen het decor af heeft en tevreden is gaan we ervaren. Iedereen gaat in stilte in zijn decor zitten. Wat voel je wanneer je in je decor zit. Voel je je hier echt prettig. Wil je eigenlijk nog wat veranderen. Laat alle gedachten komen en gaan en sta ze toe.



Elfje

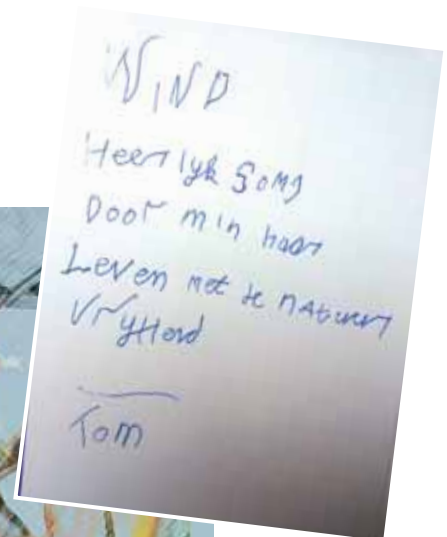
Hierna gaan we in dit decor een elfje schrijven, ook hierin geldt: Schrijf op wat er in je op komt! Alles is goed niets is fout!



Nadat iedereen heeft ervaren en het elfje af heeft gaan we bij elkaar op bezoek en nemen we een ander perspectief in. We gaan naar elkaar kijken, luisteren en voelen. Iedere deelnemer neemt plaats in het decor naast het decor van zichzelf, zodat iedereen terechtkomt in een ander decor. Voordat we dit gaan doen wordt er aan alle deelnemers gevraagd of dit ok is.

Wanneer je terecht komt in een ander decor, ervaart de deelnemer misschien een heel ander gevoel dan dat hij of zij bij zijn eigen decor had. Ook in dit decor maken we een elfje. Ook hier geldt, schrijf op wat er in je op komt, alles is goed, niets is fout! Bij elk decor zijn nu twee elfjes gemaakt van twee verschillende deelnemers. Dit wordt door de deelnemers voorgelezen, of wordt voorgelezen door de begeleider. Zien we verschillen en overeenkomsten? Hier wordt kort met de groep over gepraat.

Als afsluiting ga je nog even in ons eigen decor plaatsnemen, om zo af te kunnen sluiten met het gevoel van deze dag!



Methodiek 'Krijg-de-klere-kast'

Dimensie Unknown

Net als de toekomst is verlies een onbekend terrein. Pas als we verliezen en verloren hebben komen we onszelf tegen, als een slechte verliezer, sportief, als een verliezer belust op wraak, gelaten of wanhopig, verslagen of voorzien van nieuwe moed. De naam van de stichting 'Doe mij maar een nieuwe toekomst' heeft beide oriëntaties. Herstelgeoriënteerd als het gaat om jongeren en hun ouders en gezamenlijke toekomst en ieder op zich. In het werken met jongeren houden we de oriëntatie op verlies bewust open en zijn we present. Deze presentie leidt tot een openheid waarin we op dat moment samen met de jongeren naar keuzemogelijkheden kunnen kijken hoe en of je verlies kunt integreren in een nieuwe toekomst. Dat vraagt een andere attitude dan het invullen voor jongeren of te bagatelliseren: 'jouw tijd komt nog wel'. De situatie van Maureen vraagt een voortdurende aanwezigheid van haar zus en haar moeder terwijl zij als jong volwassene juist graag zelf keuzes wil maken voor een opleiding waarvan anderen zeggen: 'dat kun jij niet'!

'Niemand wil naast mij zitten op de bank, bromt Maureen.' Zal ik boven op je gaan zitten stelt Harriëtte voor want Maureen ligt in haar uppie op de tweepersoonsbank. Ze kruipt omhoog en Harriëtte ploft naast haar neer. Na de nachtelijke gezelligheid willen wij naar bed en Maureen zeker niet. Maureen moet hier in bed geholpen worden maar door wie? Regel jij het zelf? vraagt Harriëtte en aanvankelijk is er niemand die er op reageert. Maureen kijkt rond zonder de vraag expliciet te stellen. 'Dan gaan we naar bed,' zegt Joke en mag je vanaf 6.00 uur altijd bellen. Maureen geeft aan dat ze het zelf regelt en wij gaan naar bed en de volgende ochtend horen we aan het ontbijt dat Maureen om 4.00 uur een vriendelijke bedboy geregeld heeft.

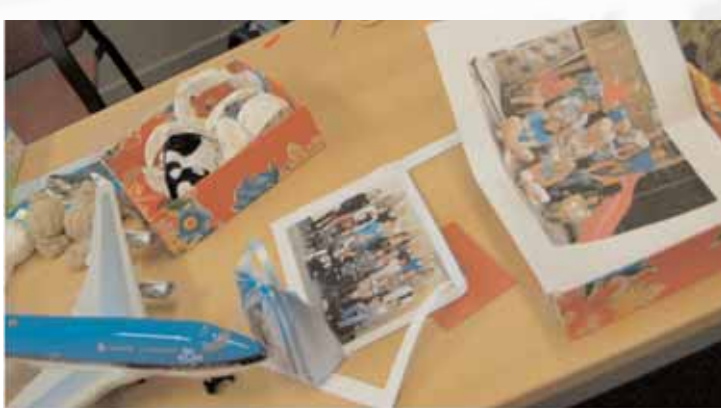
Welk terrein in jou zelf is een onbekend terrein en wanneer en hoe ga je daarheen?



Zerostappen & Zebrapaden

Iedere ouder, hulpverlener, docent of arts kijkt vanuit zijn eigen perspectief naar de jongere. Dat doen wij als auteurs van dit boek immers ook. Het helpt om je persoonlijke perspectief los te laten en het perspectief in te nemen van de jongere. Hoe kijkt een jongere die ziek is naar zichzelf en zijn omgeving? Is zijn blik gericht op de toekomst of kijkt iemand achterom? Wanneer je in gesprek gaat met de jongere gaat het om de actuele situatie. Hoe kijkt hij nu? En wat vraagt dat van jou als volwassene en gesprekspartner?

1. Begin het gesprek. Doe een eerste interventie door letterlijk van plaats te wisselen
2. Vervolg het gesprek. Wees eerlijk in wat er anders is en benoem dit allebei
3. Blijf uit het defect door contact te leggen met de persoon en niet met de ziekte, symptomen of gedrag
4. Realitycheck; Vraag aan de jongeren een samenvatting, check of zij teruggeven wat jij verteld hebt.
5. Realitycheck; Geef een samenvatting aan de jongere, check of jij teruggeeft wat de jongeren verteld heeft.



'Ontdek de geheimen van het buskruit en leid je volk naar een nieuwe toekomst'
(Gijs, 24-04-2012)



Ik ben nog honderd alleen!

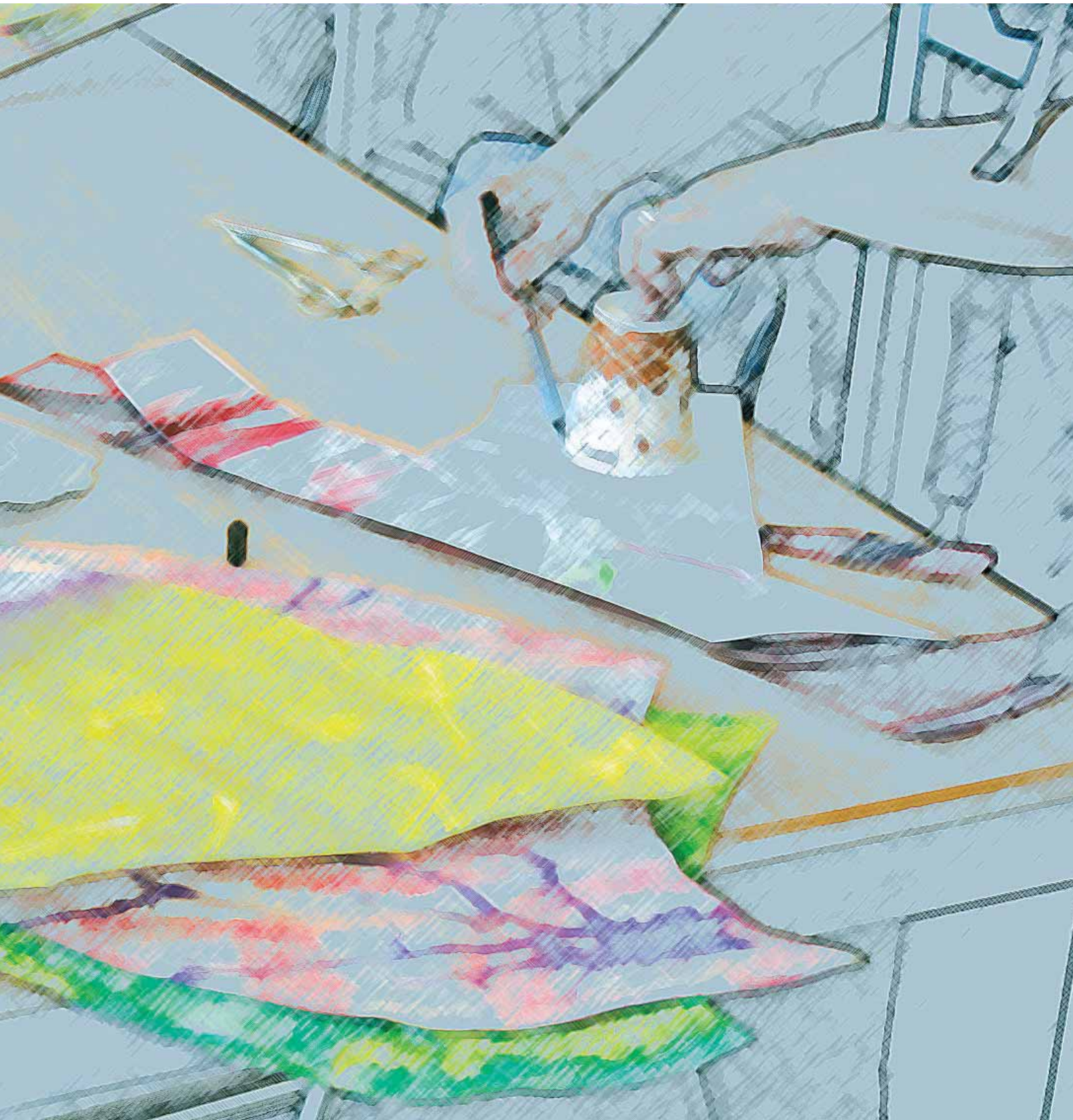
Leven in laagjes

Een laagje wild
 een laagje hip, wapperend laagjes
 waar beweging in zit
 laagje d'r bij
 laagje d'r af

Nog honderd laagjes wit, grijs en zwart
 een laagje zacht
 een laagje hard
 een laagje mooi
 een laagje dooi
 een laagje leven
 een laagje dood
 een laagje te groot
 Al die laagjes
 vormen samen mijn leven
 laagjes wapperen
 laagjes bewegen
 nog honderd laagjes, wit, grijs en zwart
 dat hoort bij mij
 hun beweging
 maken mij vrij



Tikken van de klok



Anima Sana In Corpore Sana

Een gezonde geest in een gezond lichaam

Hij is één met zijn fiets. De stroomlijn van een wielrenner. Tegen de wind, kop d'r veur of juist met de wind in de rug als een solotreintje dwars door het Groningse en Drentse landschap. Asics tricot over de dunne schouders, Asics short, Asics schoenen in de toeclips. Hij is één van de weinige mensen met lange dunne spieren. Zoiets als Usain Bolt. Geschapen om de 100 en 200 meter harder dan wie ook te rennen. Een Jamaicaan en een Groninger. Twee leptosome jonge mannen. Beiden met een uniek talent. Waar Bolt de show steelt, gaat hij graag en vooral zijn eigen weg. Onderweg zie je niet aan hem dat hij ruzie met z'n nek, z'n rug, z'n handen en zijn stem heeft. Zo lang hij kan wielrennen hoeft hij niet te praten en hoor je niet dat zijn spraak verkrampd is. Dystonie heet deze neurologische aandoening. Zeldzaam in Nederland. Eenzaam in Hoogezand. Hij zit er niet mee. Wie hem niet wil zien kan beter z'n ogen dicht doen. Hij kijkt voor twee. Wie niet naar hem kan luisteren hoeft niet onder zijn gehoor te blijven. Hij luistert zorgvuldig. Wie hem niet serieus neemt wordt genegeerd. Hij respecteert ieder ander. De neurologische aandoening trof hem als kind en haalde hem in de puberteit tijdens een groeispurt definitief in. Hij sportief, de dystonie sportief. Overactieve spieren die tot onwillekeurige en onbestuurbare bewegingen leiden. Dan volgt verkramping. Pas als je hem hoort spreken dan hoor je het echt. Zijn lievelingswoord is nee. Op een vraag kan hij het best van iedereen nee zeggen. Van de 20 vragen beantwoordt hij er met gemak 19 met nee en ieder nee klinkt anders: muzikaal, honend, afwerend, opgewekt, vastbesloten, gevat, geestig, blij, ondeugend, pissig, verwonderd, slim, dun, uitdagend, vet. En op die ene vraag zegt hij gul : 'ja,' want op ieder moment van de dag, avond en nacht lust hij wel een pizza.

Slim is hij ook. Zijn hersenen werken op topsnelheid en met zijn spraakcomputer kan hij duidelijk maken hoe hij in het leven staat. Jong en volwassen, bereid om het leven buiten Nederland te verkennen. Mee naar de Spaanse costa's of Griekse eilanden. Kijken naar de meiden. Gluren bij de Spaanse burens. Dansen in de disco. Drinken van een biertje aan de bar. Zijn verlangens zijn gewone verlangens van jongeren. In ieder contact wijkt hij achteruit, politiek correct, een beetje naar links. Hij houdt van perfectie. Voor wat zijn fiets betreft tot in het kleinste schroefje. Voor wat hem betreft, van top tot teen. Verzorgd, elegant, smaakvol. Hij geniet, kiest, selecteert,

*De dood is mijn enige angst omdat ik niet weet wanneer het komt'
(Dennis, 23-04-2012)*



doet zorgvuldig mee, uitgekiend, gekozen, bewust. Hij hoort er helemaal bij en neemt een unieke plek in. Zijn lach werkt als een hartopener. Iedereen wordt er vrolijk van. Hij is wie hij is, een wielrenner met geluk. Hij heeft een vader waar hij graag eens een vorkje mee gaat prikken. Hij heeft een moeder die als een leeuw voor hem vecht. Hij heeft een broertje waarmee hij ruzie kan maken. In de plaatselijke disco kennen ze hem goed. Stil geniet hij. Of swingt zijn laatste gedachten weg. Iedere dag stapt hij in een mercedes die hem naar school brengt. Als een Bolt, beroemd op de vierkante meter. Een gezonde geest in een gezond lichaam.

Hij is wie hij is. Een wielrenner, een ict'er in opleiding, een man met een missie. Hij droomt van een eigen appartement in de Abel Tasmantoren. Abel Tasman een pionier uit Lutjegast, ontdekkingsreiziger. Iemand die gevaren taxeert en trotseert. Een handelsman, zuinig en berekenend. Zo iemand is hij zelf ook. In het donker van de nacht ontwaakt in hem een dichter. Een taalman met gevoel, van a tot en met z optimistisch en levenslustig.

*Onderweg
op mijn
fiets zing ik
de merels fluitend naar
huis*

Thema: Oordeel(loos)

Tikken van de klok gaat over tijd, ervaringstijd en kalendertijd. Hierin staat het verhaal van Dennis centraal die geboren is met dystonie, een zenuwaandoening waardoor spieren verkrampen en gewrichten vergroeien. Centraal gaat het over het hebben van een oordeel en hoe het is om oordeelloos te zijn in combinatie met de werking van het puberbrein 'binnenste buiten' door Eveliene Crone. We hebben gewerkt aan een persoonlijk archief kistje, met een buitenkant, met alles wat je zichtbaar maakt en een binnenkant voor de zaken die je liever verborgen houdt.

Wegens verbouwing gesloten

Wie veel met pubers werkt en omgaat ziet en ervaart al snel dat zij een geheel eigen kijk op de werkelijkheid hebben. Handpalmcommunicatie, eindeloos geboeid door het spelen van games, chatten. Een naar binnen gerichte communicatie met veel last van ledematen die hen zelf voor de voeten lopen. Je struikelt als het ware over de volgende stap, die je niet ziet omdat je er niet naar kijkt. Het zou handig zijn als er een klein rood-witte tape om het hoofd van de puber te zien zou zijn waarop staat: 'Wegens verbouwing gesloten.' Want dan pas begrijpen we de puinhoop in de puberkamer. De vele pogingen om wederzijdse afspraken te maken die reëel zijn. De fysieke aanwezigheid en mentale afwezigheid tijdens een werkoverleg en dan begrijpen we dat de aandacht en focus van de puber/adolescent in een gesprekje van 5 minuten op tien plaatsen tegelijk geweest is en hij na afloop zegt: 'he, wat bedoel je nou?' In feite is het puberbrein één grote bouwput, zoiets als Amsterdam in de straten waar de metro gebouwd wordt.

In de laatste decennia is het puberbrein een uitgebreid studieonderwerp geweest. Verschillende wetenschappers hebben bijgedragen aan inzichten over hoe het brein van een puber werkt.

Hieronder geven we 3 verschillende benaderingsstijlen weer:

1. Vanuit voortschrijdend inzicht van de neuro-wetenschappelijke onderzoekers zoals Dick Swaab en Mark Mieras over hoe de hersenen zich ontwikkelen en uitrijpen.
2. Vanuit de ontwikkelingspsychologie, hoe pubers in een vacuüm leven en zich vooral richten op de peergroup, leeftijdgenoten, mede verbouwers
3. Vanuit communicatie inzichten: gebaseerd op hoe het contact tot stand gebracht kan worden.

De eerste benadering van de hersenonderzoekers sluit aan bij wat er precies in het hoofd van de puber gebeurt, samengevat komt dat neer op een 'grote verbouwing' die samengaat met een grote kneedbaarheid. Deze plasticiteit maakt dat de puber gemakkelijk mee gaat met goede- en met verkeerde vrienden en snel onder de indruk is van nieuwe trends, nieuwe games, nieuwe mode en technologie.

Ouders weten als geen ander dat 'hun kind een goed kind is, maar met de verkeerde vrienden.' En de ouders van de verkeerde vrienden weten dat hun kind....

De interne verbouwing is vooral gericht op snoeien van eerder aangelegde



verbindingen en de twee hersenhelften die ieder groeien totdat zij rijp zijn voor complexe taken, zoals taal en muziek. Overigens hebben andere onderzoekers aangetoond dat er in het brein van jongens en meisjes, ook veel verschillen zijn die aanleiding kunnen geven tot misverstanden en onbegrip. Talenten die beide nodig zijn voor een compleet leven.

Doorslaggevend is de groei van de frontaalkwab omdat in dit gebied eigenschappen als planning, organiseren, impulscontrole, beoordelen, sociale interactie en empathie pas laat tot ontwikkeling komen. Deze groei zorgt voor verstoring van het evenwicht: de ene dag heeft iemand zin om uit bed te komen voor een lekker potje voetbal én de andere dag stomen de emoties het bed al uit, lang voordat iemand opgestaan is, bijvoorbeeld om op tijd naar school te gaan.

Thema: Oordeel(loos)

Geef maar een broodje dopamine of een pizza als ontbijt, lunch en diner

Andere onderzoekers hebben zich gericht op de vraag hoe je in het onderwijs de motivatie en betrokkenheid van gemiddelde leerlingen prikkelt en kwamen uit op de volgende observatie:

Welke prikkels in het brein beïnvloeden nu de motivatie? Motivatie wordt door drie hormonen geprikkeld: dopamine, opioïden en oxytocine.

Dopamine zet aan tot presteren, lichaamseigen opioïden dragen bij aan dat je goed in je vel zit en oxytocine wordt 'knuffelhormoon' genoemd en maakt dat je je verbonden voelt met andere mensen en je voor hen in wilt spannen.

Zeg het ze niet die pubers, want ze maken er per direct een alibi filmpje van en plaatsen die op you tube waardoor ze voortaan geëxcuseerd zijn voor hun gedrag.

Nurture or nature. Zoals goede wetenschappers eigen is en welk hormoon of hersendeel daar verantwoordelijk voor is, weet ik niet, spreken onderzoekers elkaar tegen. Met de toenemende techniek wordt DNA steeds precieser in beeld gebracht zodat je zou kunnen zeggen dat een mensenkind bestaat uit een deel DNA van vader en een moeders DNA deel. Ons gedrag, motivatie, keuze voor beroep en partner, onze interesses, taal en vaardigheden hebben we voor het overgrote deel te danken aan onze ouders. Een andere groep wetenschappers stelt het tegenovergestelde en laat onderzoek zien waarin de omstandigheden, voorbeeldgedrag, de mate van veiligheid en verbinding met andere mensen, invloed van vrienden, kennis en invloed van school, bepalend zijn voor de ontwikkeling van je toekomst.

Ontwikkelingspsychologen/pedagogen spreken van een moratorium wat pubers en adolescenten betreft. Moratorium duidt aan op de betrekkelijke isolatie van de puber die een tijdje innerlijke stilte en leegte gebruikt voor de ontwikkeling van een persoonlijke identiteit. De buitenkant is rumoerig, grappig en in groepen sterk gericht op elkaar en binnen in heerst een soort stilte met allerlei vragen over identiteitsontwikkeling. Wie ben ik? Wat wil ik? Waar maak ik me druk om? Zal er iemand in mijn leven van mij gaan houden? Ben ik om van te houden? Je zou kunnen zeggen dat de hele puberteit een heroriëntatie is op identiteitsniveau met allerlei verwarringen van dien en met een zekere vorm van narcisme. De wereld draait om jou en om jou alleen!

Dennis volgt een ict opleiding en is zoals veel andere jongeren veel in de weer met zijn smartphone. Op onze vraag of hij een Blog wil maken voor de Stichting Doemijmaareennieuwetoekomst glundert hij: 'Nee.'

De sociale netwerken, de nieuwe media maken dat jongeren vanuit dit moratorium, voor ons eindeloos, achter msn, hyves, facebook, you tube, twitter en games zitten. Zoiets als zappen langs alle zenders zonder iets te willen zien. Contacten met leeftijdgenoten prevaleren boven alles. Ze leren van elkaars uitspraken en gezegdes.



Op onze vraag of de pilotdagen bijgedragen hebben aan nieuwe inzichten, antwoordt Dennis: NEE! En thuis vertelt hij dat het voor hem leerzame dagen zijn geweest.

Contact werkt: respecteren & respectleren
Effectieve vormen van begeleiden, van leiden en volgen, van coachen en opleiden.

- Accepteer de verbouwing zonder inleveren van eisen. Toon begrip door te zeggen :
'Je hebt hier vast een goede reden voor en wat kun je nu zelf doen dat je de volgende keer op tijd bent?'
- Geef complimenten, terecht en oprecht. Gebruik positieve taal (niet denken aan = roze olifant...paradoxe communicatie)
- Gebruik overvloedig humor, dat verzacht, ontspant en relativeert.
- Blijf zelf in een neutrale positie waarin jouw keuzevrijheid als begeleider/docent/-praktijkopleider, arts, verpleegkundige gehandhaafd blijft. Immers een volwassen, autonoom mens kan zich verhouden ten opzichte van de escalatie, ontregeling, woede, uitbarstingen, onheuse bejegening.
- Actief uitdagen om zelf oplossingen voor te stellen die de problemen adequaat aanpakken.
- Structuur, rust, veiligheid scheppen. Iemand is student, stagiaire, leert en mag fouten maken en daarna opnieuw beginnen.
- Straal passie voor je vak uit.
- Besteed aandacht aan ieder individu.

Aan Dennis vragen we of hij zijn spraakcomputer wil demonstreren en dat doet hij met een simpel geautomatiseerd : 'ja' en vervolgens klapt hij de spraakcomputer weer dicht. Verder wil hij, zoals de anderen, zonder spraakcomputer mee doen met zijn eigen taal.

Wat werkt

Directe feedback op gedrag met respect voor wie iemand is. Bereid zijn om zelf feedback te ontvangen. Verantwoordelijkheid delegeren en accepteren dat het dan soms mis gaat, immers het vermogen om te plannen, empathisch vermogen, impulsbeheersing is nog niet volgroeid. Duidelijke regels in gezamenlijkheid afspreken, liever 3 dan 5 regels. Bijstellen van afspraken en nagaan wat lukt, hoe dat kan en hoe jongeren dit zelf kunnen uitbreiden.

Methodiek 'Krijg-de-klere-kast'

D'r naast of d'r over

Ik-doos

Het belangrijkste doel van deze activiteit is het kennismaken met iemand zijn levensverhaal. Zoals Herman de Mönnick het verwoord in zijn boek Verlieskunde.

Persoonlijke ArchiefKast (PAK)

Wanneer je werkt met jongeren, individueel of groepsgewijs, is het creëren van een sfeer van veiligheid en vertrouwen belangrijk. Als dat zo is, wordt het werk beter, deelnemers durven open te zijn. Dit is belangrijk om de methodieken zo eerlijk en betrouwbaar mogelijk uit te kunnen voeren zonder voorbij te gaan aan de kwetsbaarheid van de deelnemers.

Subdoelen

- : Kennismaking met elkaar
- : Kennismaking als begeleider met iemand zijn persoonlijke achtergrond
- : Kennis nemen van het ziektebeeld
- : Inzicht in de betekenis van herinneringen (iedereen beleeft alles op een eigen manier). Als je een boek wil maken is het van belang om te weten wat die beleving van de herinnering met jou doet. Dit is belangrijk voor het boek omdat zo de methodiek eerlijk en betrouwbaar worden uitgevoerd. Dit is belangrijk voor de deelnemers om niet voorbij te gaan aan hun kwetsbaarheid.
- : Creëren van een sfeer van veiligheid en vertrouwen

Mijn pakkie an

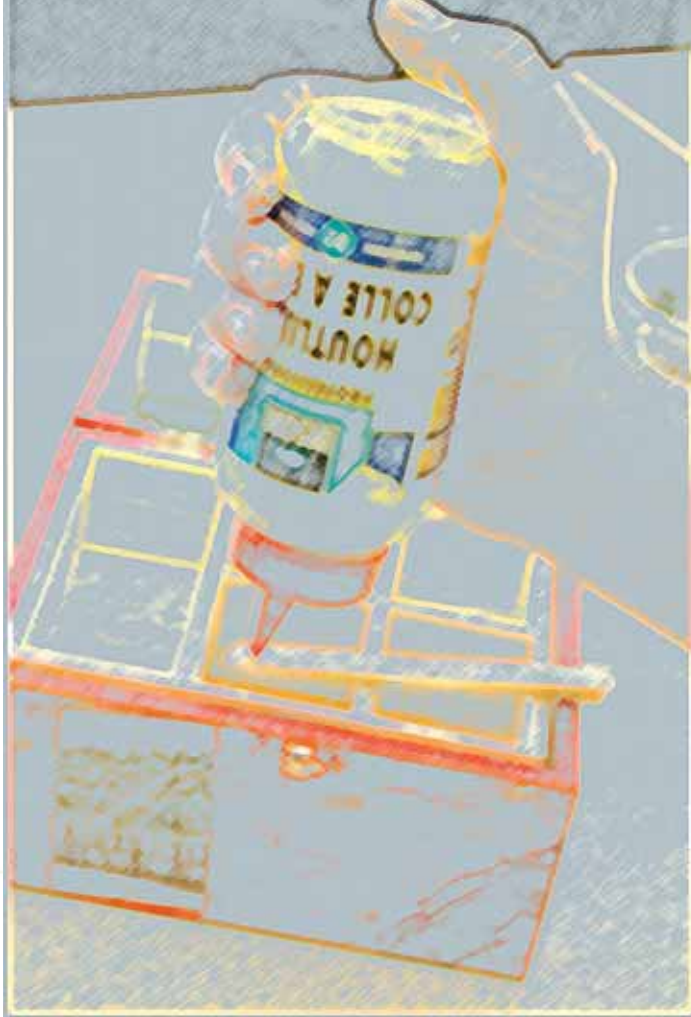
1. Bruno zingt over; 'there's not a thing that I would change', wat laat jij echter wel liever achter bij de kringloop en zie je liever nog vandaag dan morgen vertrekken - Wat komt er in je kistje?
2. In het boek 'Toegang tot het feest' - Gunnel Beckman, gaat het over manieren die de hoofdrolspeelster Annika heeft om om te kunnen gaan met het nieuws dat ze leukemie heeft. Welke manieren heb jij om om te gaan met slecht nieuws?
3. Hoe wordt er in jouw familie omgegaan met verlies, verdriet en rouw en ervaar je verschil in hoe je vader dit doet en je moeder?

ie, denk ik
oit ook!

Ik-doos

Doosje met verdeelde vakjes (denk bijvoorbeeld aan een theedoos met 8 tot 12 vakjes). Dit doosje ga je 'pimpen' met materialen die wat zeggen over je persoonlijkheid, wie je bent, wat je doet (momenteel), wat wil je toekomstgericht op het gebied van: werk, school, hobby's, zelfontwikkeling, relaties, seksualiteit). Gebruik foto's, brieven, memo's, teksten, gedichten, krantenknipsels, letters, voorwerpen.

Iemand zelf zit daar in, zijn schatkist aan ervaringen, belevenissen en herinneringen. Zijn essentie, je pure innerlijk, zonder overleving in (ver- of misvormingen van buitenaf) en karakter. Je wordt er blij van.
(Stella 21-04-2012)



Methodiek 'Krijg-de-klere-kast'

Denkkracht 9

Ontmoeten, is meer dan iemand tegenkomen of bij elkaar zijn.

Je ontmoet niet zoveel mensen.

Ontmoeten heeft iets van verwondering en herkenning.

De ander is antwoord of vraag, op iets in jou.

Een echte ontmoeting raakt je, ze vraagt openheid van jou,

niet dat je alles moet zeggen tegen de ander,

maar wel dat de ander jou iets mag zeggen of vragen.

Ontmoeten, is de ander binnenlaten in het huis van jezelf,

met het risico dat hij of zij ontdekt dat niet alles echt is in je huis,

dat je je soms anders voordoet,

dat je kwetsbaar bent en soms anderen gewoon napraat.

Iemand ontmoeten is iemand binnenlaten in de binnenste cirkel van je leven.

Hij zal vragen naar je ervaringen, gewoontes, gevoelens en opvattingen.

Pas als je de ander zo diep laat doordringen, kun je van een ontmoeting spreken.

Een echte ontmoeting laat sporen na.

Niek Stolk



Methodiek 'Krijg-de-klere-kast'

Doldonderen

Angst in beeld

- Stap 1 Leg allemaal lege vellen papier of rollen behangpapier op een tafel voor iedere deelnemer
- Stap 2 Iedereen kiest een eigen kleur stift. Alle kleuren zijn verschillend
- Stap 3 Wanneer je het woord angst hoort of leest of ziet, wat komt er dan in je op? Teken dit op het papier.
- Stap 4 Tijdens de activiteit werk je in stilte
- Stap 5 Je mag het hele vel gebruiken
- Stap 6 We werken 15 minuten

Centraal in deze oefening staat de persoonlijke ontmoeting met 'angst.' Angst is een breed en ook een persoonlijk begrip. Er zijn verschillende vormen van angst, in het kader van deze oefening hebben we het over gerichte angst. Gerichte angst, is angst die voor korte tijd gericht is op een bepaalde situatie (of een object) waar je mee te maken krijgt of waar je in zit. De oefening geeft de mogelijkheid om de jongeren eerst te laten tekenen en een eigen beeld te geven aan angst. Vervolgens kan de jongere, als hij dit wil, hier een toelichting over geven. Willem-Jan is de begeleider en ontwerper van deze werkvorm.

'We zijn nog geen 3 minuten bezig met de activiteit of Harriette begint om de tafel heen te lopen met haar pen. Kijkt bij iedereen op het vel en je ziet haar denken; 'Bij wie kan ik er wat opzetten of bijtekenen?'. Ze loopt een rondje, kijkt naar Willem-Jan en vraagt zonder woorden toestemming. Willem-Jan laat niets zien over wel/geen toestemming, 'Wat nu?' Ze loopt heen en weer en gaat bij Dennis staan. Dennis zegt geen nee en ook geen ja.

Na een tijdje 'vriendelijk' aandringen zonder woorden en onder toeziend oog van de groep, krijgt ze het voor elkaar, haar kleur bij iemand anders op het blad. De gele pijlen die ze zet volgen langzaam hun weg naar de volgende deelnemer en de volgende, en de volgende, tot ze weer terug is bij haar eigen ANGST en de gele 'angstpijlen' door haar gezet een volledig rondje hebben gemaakt.'

De pennen worden neergelegd en iedereen krijgt de mogelijkheid te vertellen over zijn of haar tekening. Zo zegt Tom; 'Ik heb een hekel als mensen mij vragen hoe het is. Ik wil schuilen of misschien wel mijzelf beschermen tegen teveel over mijzelf te vertellen.' Marten zegt; 'Voor veel kleine dingen ben ik bang. Vrienden vinden dat ik in de war ben, terwijl ik juist heel eerlijk ben. Flip ik door? Soms zit ik alleen in de put!' Ian geeft aan; 'Ik wil schuilen, weg van mijn ziekte, therapie en moe zijn.' Wanneer iedereen aan het woord is geweest stelt Willem-Jan de vraag; 'Hoe was het voor jullie dat Harriette bij iedereen wat op het papier wilde zetten? Een van de groepsleden zegt; in eerste instantie wel wat intimiderend, ik wist niet zo goed wat ik moest. Was dit mijn papier en mocht dit wel? Daar hadden we het niet over gehad?' Nadat ik lang had getwijfeld, kreeg ik het idee dat haar bedoelingen niet verkeerd waren en heb ik het maar toegestaan. Toen ik zag dat ze alleen maar pijlen zette en niet aan mijn tekening kwam dacht ik; 'Nah jah, zal wel.' Een ander zegt; 'Nu was ik niet alleen meer met mijn angst' en weer een ander gaf aan; 'Tja omdat iedereen het toestond, heb ik dat ook maar gedaan'. Vervolgens werd de transfer gemaakt van de tekening naar nu. Er worden vragen gesteld;

- Is het prettig als iemand zo met jou en je angst om gaat?
- Heb je daar wel eens over nagedacht?
- Kan je gemakkelijk je angsten delen en met wie dan?
- Wat is een fijne manier om met angst om te gaan?

Methodiek 'Krijg-de-klere-kast'

Dimensie Unknown

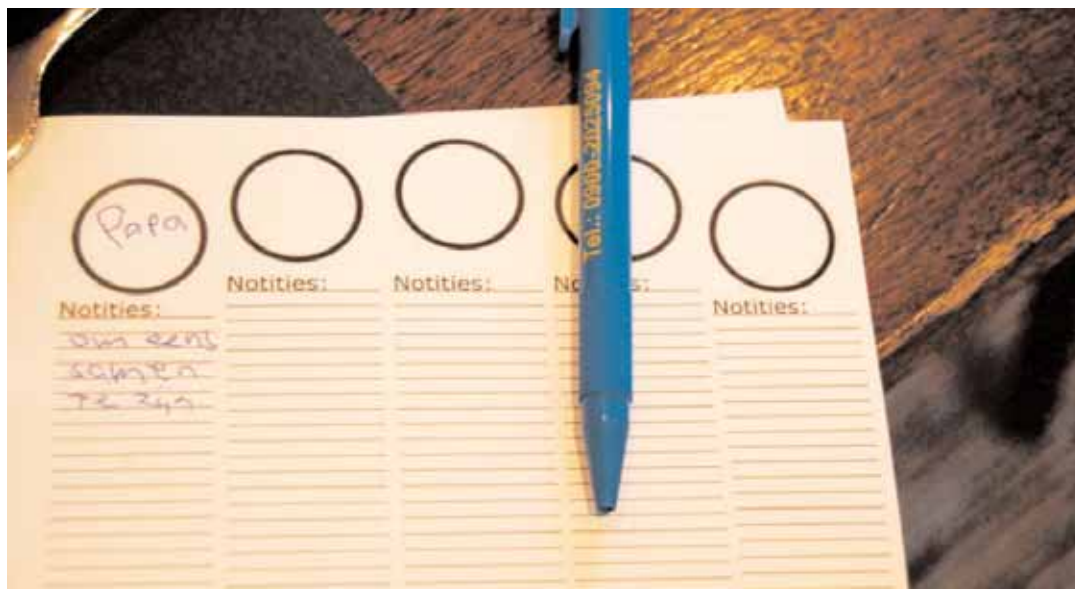
'Uit fatsoen eet ik deze koek'

Wij mensen oordelen, beoordelen, veroordelen, vooroordelen, bevooroordeelen, bevooroordeelen onszelf en anderen aan de lopende band. Het lijkt wel alsof er één kritisch deel voor ons uit snelt om een oordeel te geven. Dit vermogen om te oordelen en te beoordelen helpt bij het maken van onderscheid. Dieren doen dat ook. Een kat neemt het gemakkelijk op tegen een muis of een mol en ziet daar een smakelijk hapje in. Een kat zie je het zelden of nooit opnemen tegen een krokodil. Katten, dieren in het algemeen zetten hun instinct in waarmee ze kunnen inschatten of zij een prooi hebben of een prooi zijn. Mensen zetten hun vermogen om te (be) oordelen ook in als inschatting van een situatie: dreigt er gevaar? Is het harmonieus? Angst functioneert binnen de biologie als een overlevingsmechanisme en signaleert tijd om te vluchten, tijd om te vechten, tijd om te bevriezen. We vragen ons af hoe het is om zonder angst te leven? Zijn er mensen op aarde die zonder angst leven en zichzelf volledig toevertrouwen aan het leven? We weten het niet en het zou tegelijkertijd een geweldig experiment kunnen zijn. Oordeelloos leven. Het leven nemen zoals het komt of zoals er tegenwoordig onder invloed van mindfulness gezegd wordt: 'Het is wat het is.' Over zoiets kun je lang nadenken, want 'wat is wat er is?' en wat weten, zien, ervaren, voelen, denken we niet. Het ondenkbare van nu kan wellicht in de toekomst bedacht, gezegd, onderzocht, gevoeld en ervaren worden. Wij pleiten ervoor om in het werken met jongeren de persoonlijke oordelen een tijdje te parkeren en jongeren de ruimte te geven hun eigen stem, hun persoonlijke verlangens en behoeftes te exploreren. We vertrouwen erop dat jongeren hiermee extra kunnen bijdragen aan de toekomst van allen met een inspiratie die jong, wisselvallig, geestig, toevallig is. Jong is misschien meer een kwaliteit van de geest dan het tikken van de klok en het voortschrijden van de tijd.

(Tom, 25-04-2012)

Dennis met Harriette als vertaalcomputer:

Mijn ouders stonden vroeger dichtbij. Mijn vader staat nog op dezelfde plaats, mijn moeder op dezelfde lijn en mijn broertje is dichterbij. Vrienden van vroeger staan nu wat verder weg, dat is gebeurt zo rond mijn 13e /14e levensjaar. Toen ging ik achteruit, heel erg en vanaf dat moment zijn de vrienden op afstand gekomen. We deden dit beiden, de vrienden en ikzelf. Dat gebeurt van twee kanten, nu ga ik mijn eigen weg. Ik heb mijn leven ingericht zoals ik wil. Als ik uitga dan doe ik dit wel met de vrienden van vroeger.



Zerostappen & Zebrapaden

Een goed gesprek, een moeilijk gesprek of een gesprek waar je angstig van wordt, lijkt op een tango voor twee. Er is een leider. Er is een volger. Er is muziek, een ritme, stijl, stramien. Er is passie en liefde voor het leven in de tango. De tango voor twee wordt een eenheid als de volger pas voor pas de leider volgt. In dit soort complexe gesprekken is de jongere die ziek is de leider en de ander volgt. Precies. Pas voor pas. In de stijl van de jongere met zijn woordkeus en intonatie.

'It takes two to tango'

1. Geef de leiding of regie van het gesprek in handen van de jongere
2. Ga links naast de jongere zitten, waarbij de ouder(s) rechts van hem zitten
3. Stel aan de jongere de vraag: 'wanneer is dit gesprek goed voor jou?'
4. Volg de vragen en antwoorden van de jongere.
5. Geef aan het eind van het gesprek een samenvatting in kernwoorden en kerngevoelens en vraag aan de jongere als eerste: 'hoe is dit voor jou om het zo te horen?' Check vervolgens de reacties van de ouder(s).
6. Kijk of de jongere zin heeft in het aanleren van een nieuwe dans, een wals, hip hop, breakdance of een polonaise voor het leven.



'Ik ben bang of ik de juiste keuzes maak'
(Tom, 23-04-2012)

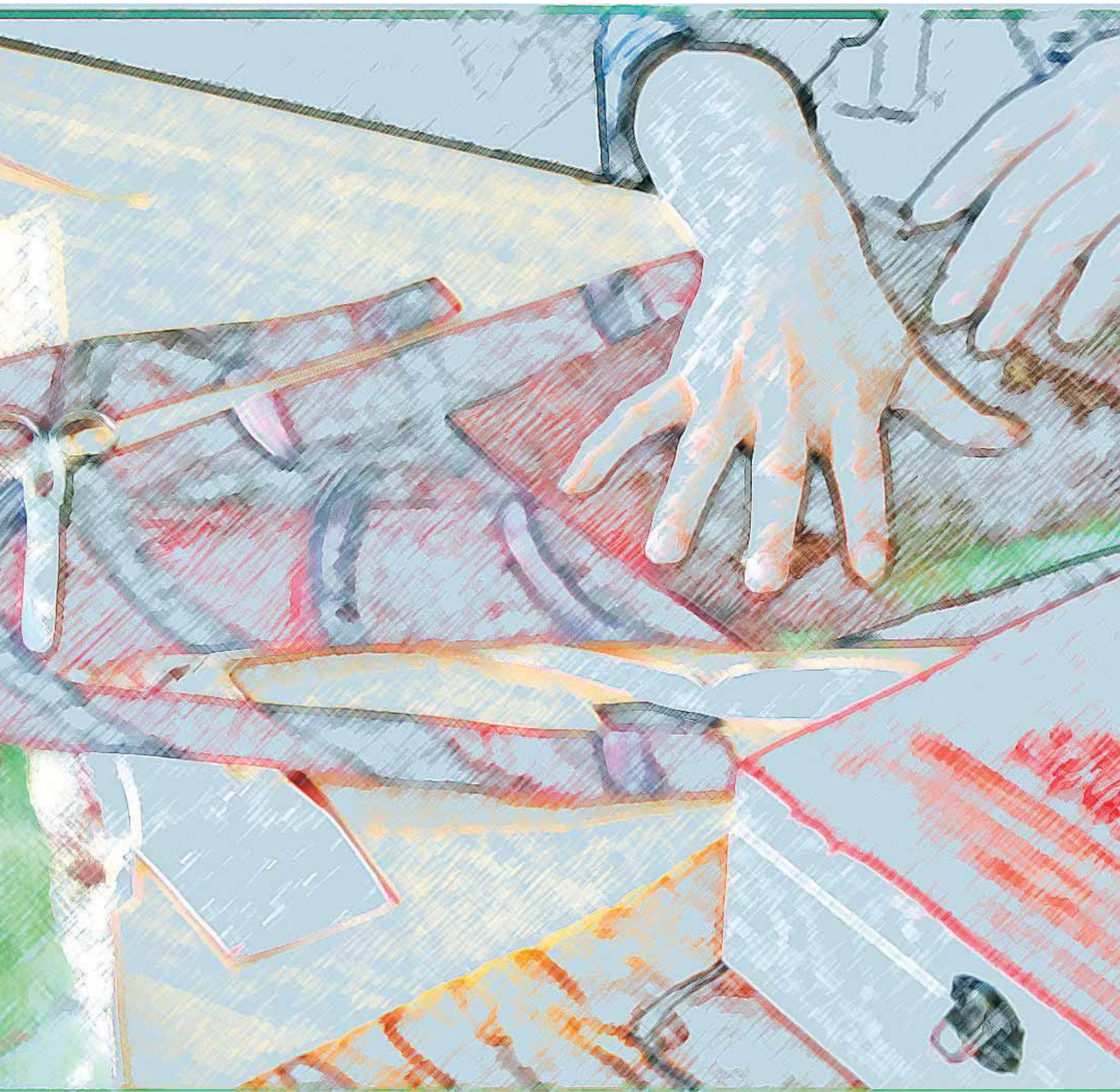
Van B naar A (anders)

Stil hang ik
 ik hang zo stil als ik kan
 onopvallend, gewoon, normaal zoals
 mijn familie mij het liefste ziet
 en ik zonder schaamte naar mij kijk
 net zo gewoon als iedereen
 Ik zie haar kijken
 ze glijdt met haar hand over mijn buik
 ik ril
 en trek mij verlegen terug
 ik hoop stilletjes dat ik gewoon kan blijven hangen
 onopvallend, normaal, zoals
 iedereen mij het liefste ziet.

Ze haalt mij van mijn kapstokje
 opwindend, wat een kleur, en dan die details
 ik vind je zo speciaal
 ik hang om haar heen
 soepel, strak
 alsof ik voor haar gemaakt ben
 liefdevol straalt ze me tegemoet in de spiegel
 niet normaal zeg
 Nu hang ik in haar eigen kast
 en heb mijn lievelingsplek
 ik ben haar nummer één
 opvallend echt
 nooit meer normaal
 Precies zoals ik ben!



Kabeltrui en sleeptouwen



Wendy

Het licht van de schaduw

Haar kalme loop verraaft training en discipline. Rustig, iedere stap is bewust, tussen beweging en stilstand. Haar bewegingen zijn gracieus. De schoonheid is er eerst, dan volgt zij. Als een schaduw van de schoonheid. Iets meer verlegen dan nodig. Ze excuseert zich voor haar hoofddoekje. Niemand stoort zich hieraan. Zij is ontegenzeggelijk aanwezig, oprecht en vriendelijk. Zij heeft dezelfde naam als het vriendinnetje van Peter Pan, de jongen die niet volwassen wil worden. Fwendy, friendly, iemand met een groot hart voor anderen, oprecht en gezegend.

Haar leven is geen boek en al helemaal geen sprookje. Ze is snel volwassen geworden. Heeft dromen bijgesteld. 'In mijn dans laat ik zien wie ik werkelijk ben.' Onstuimig en gepassioneerd. Bewogen en steeds opnieuw in beweging totdat een te laat gestelde diagnose haar tot stilstand brengt. Haar grote hart klopt stevig door, slaat soms op hol, rent dan dwars door de tijd een toekomst tegemoet die haar onzeker maakt. Ze is als een moeder voor anderen. Wijs, sterk en geliefd. Ze stelt vragen. Opent de avond voor sfeer, gezelligheid, ontmoeting en gesprek. De choreografie van haar leven is onvoorspelbaar. Wie is hier de ontwerper van? Wie heeft deze choreografie voor haar geschreven? Het is niet de realiteit waar zij van schrikt. Haar verdriet gaat over een diep verlangen naar een gewoon leven, huis-tuin-keuken geluk. Toekomstgeluk die dag en nacht waakt en huis, hart en leven beschermt tegen al te grote bedreigingen. Angstig is ze niet. Tenminste niet altijd. Er zijn momenten waarop alles in haar in beweging is en kanten opgaat waar zij geen regie over heeft. Woedende hormonen die van slag zijn. IJzige koude afgewisseld met hittegolven. Waarden die waardeloos zijn. Ze vindt ook vriendinnen die net zoals zij al jong dealen met hun gezondheid, afwijkingen, onbehandelbare kanker. Sterke meiden die zich niet zomaar neerleggen bij een diagnose of een arts die het niet meer weet. Koppige jonge vrouwen die hun dromen realiseren met een uniek minibedrijf, een eigen studio of een stempel op een brief die ieder's hart opent. Zo eentje is zij zelf ook. Ze wil regie houden over zichzelf, over de ziekte die zich niet laat temmen, over hoe haar toekomst verloopt. Ze is ondernemend en actief. Gaat naar Suriname voor de kinderen die haar nodig hebben. Fwendy, friendly en fast forward Wendy. Ze laat van zich horen. Geeft stem aan de jongeren die zoals zij noodzakelijkerwijs nadenken over hun sterven. Hoe kan en wil een jongere die leeft, als het niet anders kan, invloed hebben op zijn sterven?

Ze leeft intens, voor twee. Haar ouders steunen haar en zij hen. Het grote gat in het hart van hun gezin, veroorzaakt door een gemis van het zusje, is er altijd. Het verdriet van haar ouders is als een schaduw over het leven. Zij is er door aangerakt. Hoeveel kinderen kunnen twee mensen verliezen?

De schaduw is stil, schemerig en leeg. De nacht kleurt de schaduw donker. Haar droom brengt kleuren. Zachte pastelkleuren die warm en omhullend zijn. Kleurige kussentjes.



Fluwelen hoofddoekjes, roze wollen sokken, alles wat zacht is brengt ze in. Zijdezacht wijkt de schaduw. Langzaam ontstaat een vernieuwde lichtkrans. Haar ondernemende vriendinnen staan aan de basis van dit licht. Het is groter dan het leven. Het overbrugt een grens, die tussen leven en dood.

Ze is verbonden met heden, verleden en toekomst. Haar schoonheid gaat als laatste, zij loopt erachter aan. Stap voor stap. Bewust, tussen beweging en stilstand. Zij staat stil en beweegt. Gratie is meer dan schoonheid. Het is een verbond tussen liefde, licht en leven. Ze weet het als geen ander. Dit is haar leven. Ze houdt ervan zolang ze niet in de spiegel hoeft te kijken. Ze houdt hartstochtelijk veel van de mensen in haar leven. Van hen die er waren, van hen die er zijn en van de komende mensen. Ze is wie ze is en leeft in een zachte kleurenpracht van licht. Ook als de zon onder is, schijnen de warme kleuren onophoudelijk door.

'De schaduwzijde een nieuwe lichtkans bieden'
24-04-2012 (Wendy)

Thema: Realiteit en rechtvaardigheid

Kabeltrui en Sleeptouwen gaat over realiteit en rechtvaardigheid. Het verhaal van Wendy, danstalent en begeleidster binnen de kinderopvang en drie jaar ziek. Na twee jaar ziekte is zij gediagnosticeerd met een ongeneeslijk hormonale kanker waardoor haar liefdesrelatie en kinderwens sterk onder druk kwam te staan. Soms gaat het leven samen met een enorme onzekerheid, dan geef je de regie uit handen, terug aan je ouders. Soms wil je zelf het eerste en laatste woord hebben over levenslust, liefde en sterven.

In augustus 2011 hebben we de hele dag een ontmoeting ingepland met Lonneke ten Kamp die in Ruurlo woont. Lonneke, bekend van het tv-programma 'Over mijn lijf' is een ambassadrice van 'levenskunst.' Wanneer ik daar na een lange reis uit Friesland, naar het toilet ga, ligt daar een klein boekje met de titel: 'Ik besloot dat ik alles kon,' een Loesje-verzamelbundel. Een toepasselijke titel voor Lonneke die sinds 2003 haar borstkanker en uitzaaiingen in lever, botten en longen de baas wil blijven. Vastbesloten om uit het leven te halen wat erin zit, haalt ze alles uit de dag. Om plezier te maken met haar vriend, te genieten met familie, om de toekomst van haar bedrijf Ret-urn veilig te stellen én om tijd te maken voor de vele vragen die wij voor haar hebben vanuit de stichting.

'Ik heb altijd tegen mijn artsen gezegd: ik wil niet weten hoe lang ik nog heb, tot we moeten gaan denken in termen van maanden. Toen dat moment aanbrak, begon het wel te tieren in m'n kop.' En nu vertelt mijn lijf ondubbelzinnig dat het hard achteruit gaat: het effect van de chemo neemt af, de pijn juist toe. Heel eerlijk gezegd begin ik hem nu wel te schijten. Echt gelukkig zal ik niet meer worden. Maar ik kan nog wel zoveel mogelijk geluksmomentjes verzamelen. Ik heb een kop als een trekhaak door alle medicijnen, in de spiegel kijk ik niet naar mijzelf, ik kan gewoon nog niet loslaten. Het gebeurt dat ik om twee uur 's middags een chemo heb, onderweg naar huis moet stoppen om te braken en dan toch om half vier met een afspraak in de showroom sta van mijn bedrijf 'Ret-urn.' De ziekte heeft veel van me afgepakt, maar me ook veel gegeven. Ik heb er niet om gevraagd. Maar ik heb, hopelijk, wel kunnen laten zien dat kanker niet alleen maar kaal, kotsen en doodgaan betekent. Ik ben het meeste bang voor het einde, niet voor na het einde. Ik ben bang dat ik nog verder wil en mijn lichaam het opgeeft, daar ben ik bang voor. Ik wil zo graag leven.'

Lonneke is duidelijk 'Ik houd teveel van het leven om het zelf te stoppen.' Wendy daarentegen denkt daar anders over. Wendy wil jongeren die ziek zijn en worstelen met de vraagstukken: stoppen met behandelen, euthanasie en hulp bij zelfdoding een stem geven en een plek waar zij terecht kunnen met hun vragen. Zij vraagt de NVVE of zij mogelijkheden ziet haar hierin te ondersteunen. Ik ga met haar mee tijdens de eerste ontmoeting die volgt in Almere. Uit een inventarisatie blijkt dat er een groep jongeren is, die tegen verschillende vraagstukken aanloopt rondom een gevoelig en ook ingewikkeld onderwerp als 'zelfbeschikking.'

'De drempel om als jongere dit vraagstuk te bespreken ligt erg hoog. Het voelt alsof ik mij moet verdedigen 'je bent nog zo jong, je hebt nog een heel leven voor je.' Ik voel me kwetsbaar omdat ik steeds moet uitleggen waarom ik mij hiermee bezig houd. Ik wil mij niet verdedigen.'

- De drempel om als jongere dit vraagstuk te bespreken met ouders/docenten ligt hoog. Ouderen begrijpen vaak niet dat ook jongeren met dit vraagstuk bezig zijn. Jongeren moeten zich dan ook geregeld verdedigen (je bent nog zo jong, je hebt nog een heel leven voor je) of de vraag wordt ontweken.
- Er is geen informatie te vinden die specifiek gericht is op de problemen waar jongeren tegenaan lopen. (Wendy: NVVE geeft goede algemene informatie tijdens bijeenkomsten, in brochures en op haar website, maar ik herken mezelf er niet in).
- *'Existentiële vraagstukken zetten jongeren niet zomaar op een eigen facebookpagina'* zegt Wendy. Reacties hierop uit haar kennissengroep zijn:
'Nee, de dood is privé'
'Ik ga toch m'n eigen dood niet op Facebook flikkeren?!'
'Dat soort keuzes maak ik liever ongezien, daar hoeft een ander niets van te weten.'
 Dit soort onderwerpen/ingrijpende keuzes hou je 't liefst voor jezelf, óók als jongere zijnde. Hoe dan de jongeren die informatie verstrekken, waar zij naar op zoek zijn?!
 Handig zou zijn om bijv. gewoonweg een 'jongeren- kopje' aan de site van de NVVE toe te voegen. Met hierin een aangepaste tekst waar de jongere zichzelf in herkent, met doorverwijzingen naar hun vragen. Zo'n doorklikstelsysteem, wanneer je op de onderstreepte woorden, doorverwezen wordt naar de desbetreffende info.
- Bijeenkomsten rond dit thema leveren vaak discussie op en niet het gesprek/de antwoorden waar je als jongere naar op zoek bent. Je voelt je als jongere kwetsbaar omdat je steeds moet uitleggen waarom je ze hiermee bezig houdt. Gevoel je te moeten verdedigen.
- Als jongeren tegenover therapeuten en artsen dit onderwerp aansnijden, schieten deze in 'behandelingsverlegenheid.' Ze halen in overleg met ouders vaak alle behandelingsmogelijkheden die ze hebben uit de kast, zonder aan de jongere te vragen of deze dat zelf ook wil.

Thema: Realiteit en rechtvaardigheid

- Artsen vertellen aan ouderen vaak wel hoe lang ze denken dat ze nog te leven hebben, maar met jongeren praten ze niet over het perspectief dat zij nog hebben (dat is nog niet aan de orde, ga nu eerst nog maar lekker op vakantie). Jongeren wordt op deze manier de mogelijkheid ontnomen om een eigen invulling te geven aan het laatste stukje van hun leven (*reactie van een behandeld neuroloog is bijvoorbeeld; 'het is onder deze omstandigheden beter dat je niet naar school gaat'*).
- Jongeren komen in een loyaliteitsconflict tegenover hun ouders, die meestal heel moeilijk met dit onderwerp om kunnen gaan. Zij willen dat hun kind zo lang mogelijk blijft leven en voor hun ouders willen kinderen dan omgekeerd ook zo lang mogelijk doorleven.





Samen spreken over sterven, overlijden of de aanstaande dood is ongemakkelijk. Voor een deel weten we niet waarover we praten. Prof. Kuitert zei het eens zo: 'de doden trekken hun ladders op.' Iedereen heeft, al of geen religieuze voorstellingen over de dood en het leven na dit leven. In een vrije en of vrijblijvende situatie waarin de dood ver weg lijkt kan het besproken worden als onderwerp. Lastiger wordt het als het om iemand gaat die je kent of iemand waar je van houdt. Nog lastiger is het als het om jou zelf en je eigen sterven gaat. Ademloos spannend en je kunt ieder leven en iedere dood van zoveel verschillende kanten bekijken. En als het aan komt op keuzes maken dan is dat spannend. Het spannende heeft tegelijkertijd te maken met dat het moment waarop je kiest, er een volgend moment komt waarop je opnieuw kunt kiezen. Zoals leven een proces is, lijkt sterven net zo sterk op een proces. Beiden, leven en dood, zijn onderhevig aan allerlei wisselende processen en keuzes die elkaar soms tegenspreken.

Voor jongeren is dit dubbel zo moeilijk. Wendy is een zelfbewuste jongere die aan zichzelf en haar lichaam ervaart dat ze keer op keer iets los moet laten. Zij is kritisch en oprecht. Wil zo nadrukkelijk regie over haar eigen leven en sterven. Voor veel andere jongeren geldt dat volwassenen vinden dat zij te weinig levenservaring hebben voor zo'n definitieve keuze. Gek he? Alsof levenservaring een pré is voor stervenservaring? Wij pleiten voor het aangaan van ongemakkelijke, moeilijke en zelfs hele spannende gesprekken met jongeren. Misschien is het proces van sterven eerder gelijk te stellen aan het proces van geboren worden....en ieder die leeft, is geboren. Hiermee vervalt het argument van te jong voor dergelijke zware beslissingen. Een zorgvuldige dialoog, zowel intiem met direct betrokken en dichtbijlevende mensen, als ook een brede dialoog met vrienden, vriendinnen, deskundigen, dragen bij aan openheid over de dood. Vrijheid voor jongeren betekent in deze ook dat jongeren niet vrij van hun lijden, angst, zorgen en verdriet gesteld kunnen worden. Vrijheid betekent dat zij zelf kunnen denken, praten en beslissen over hun leven dat kostbaar en waardevol is.

Methodiek 'Krijg-de-klere-kast'

D'r naast of d'r over

Werken met toevalstechnieken is een dynamische creatieve vorm van werken met jongeren, die snel succeservaringen oplevert en het zelfvertrouwen versterkt. Er wordt gewerkt met diverse vooral 'natte materialen.' Materialen zoals: behangplaksel met ecoline, verfrrollers en oliepastelkrijt. Met het aanbieden van nat (vloeiend) materiaal doe je een appèl op: 'laten gaan.' Er zal echter ook behoefte ontstaan dit materiaal te begrenzen, vast te houden en te controleren. Vloeiend materiaal wordt daarom ook wel als bedreigend of vies ervaren. Om hieraan tegemoet te komen zijn de bouwstenen van de opdracht belangrijk. Deze geven structuur aan de activiteit en 'beschermen' de persoon. De behoefte tot controle kan zo verminderd worden en experimenteren, spelen en ontdekken kan op gang komen.



Vloeiend materiaal kan in zijn karakter omschreven worden met:

dun
lopend
bewegend
druppelend
spatterend

nat
vies
zacht
eigenwijs
zich mengend

grenzeloos
ongestructureerd
past zich aan
onttrekt zich
ongevormd





- Stap 1 Zorg voor tafels die afgedekt zijn met plastic, ecoline kan lelijke vlekken achter laten. Laat deelnemers kleding dragen die vies mag worden, of bied ze deze aan.
- Stap 2 Introduceer de techniek en laat zien wat allemaal kan en mag, doe dit voorafgaand aan de stilteoefening
- Stap 3 Laat ze achter hun eigen tafel zitten en geef ze een schrijfblok en een pen.
- Stap 4 Laat ze luisteren naar muziek (ongeveer 10 tot 15 minuten)
- Stap 5 Laat de jongeren associatief schrijven
- Stap 6 Laat ze vanuit dit schrijven een transfer maken naar de natte- en toevalstechnieken. Zoveel mogelijk in stilte, het gesprek volgt vanzelf gaandeweg de oefening.

ode aan mijn kledingstuk -
ik was de laatste,
dus hing je wachtend op mij.
ik was het laatste,
want ik nog rozig had om te
ik miste niet, verloor
het zoals ik verloor
als goggen, Ziek ik
waar prinses
de b

Methodiek 'Krijg-de-klere-kast'

Denkkracht 9

'Wie de jeugd heeft, heeft de toekomst!' en 'Kind, je hebt je hele leven nog voor je' zijn gevleugelde uitspraken waarmee volwassenen jongeren wellicht kunnen troosten bij tegenslagen en teleurstellingen. Bijvoorbeeld als de eerste verkering uit is, de uitslag van de Cito toets tegenvalt of je net buiten de selectie voor keurturnen gevallen bent. We troosten ons met de gedachte dat er volop tijd is om te slagen in het leven, een lief te vinden, te backpacken door een werelddeel, een huisje te bouwen en met de kop in de storm of met de wind in de rug, samen deel uit te maken van toekomst. Voor jongeren met een ernstige en levensbedreigende ziekte valt dit beeld van de toekomst in duigen. Waar gezonde jongeren met frisse tegenzin uit bed komen om naar school te gaan en antwoorden op de vraag : wat zou jij doen als je ongeneeslijk ziek bent? wordt geantwoord; 'Op wereldreis gaan, liggen onder de palmbomen in Hawaï, uitgaan en feestbeesten.' De jongeren die zelf daadwerkelijk te maken krijgen met een levensduur beperkende ziekte (cystic fibrose, duchenne) als wel de jongeren die acuut een levensbedreigende ziekte krijgen (kanker, hartproblemen) willen niets liever dan een gewone toekomst.

Tom: 'De eerste tien jaar zijn hetzelfde geweest, gewoon een doorsneegezinnetje en ik was geboren met een beperking. Toen ik tien was, is mijn vader overleden. Daarna vier jaar dat mijn moeder heel dicht bij mij stond. Ik kon heel goed met mijn moeder praten. Mijn zusje sloot zich wat af. Van mijn 14e tot mijn 17e kwam mijn moeder verder weg te staan. Mijn zusje ging met haar vriend samenwonen. Moeder kreeg een nieuwe vriend waar ze mee ging samen wonen en toen had ik het huis voor mij alleen. Relaxed? Nee, het is pas relaxed als je er zelf voor kiest en niet als er voor jou gekozen wordt. Ik heb wel eens in boze buien gezegd: 'ik ga eruit.' De eerste paar weken voelde ik mij vrij eenzaam, koken heb ik mijzelf aangeleerd. Boodschappen doen, groot huis, bewerkelijke tuin, naar school. Het voelde alsof het winter was, min en de kachel doet het niet. Veel ruzie met mijn moeder en toen moest ik uit huis. Nadat ik in mijn eigen omgeving gekomen ben, voelde ik me beter. Blows, blows, blows, beeld van hoe dat was wil ik kwijt en ik zet het er niet meer bij ook al is het een onderdeel van mijn leven?

'Afgelopen weekend was de druppel: In het kroegje 'het Feest' mocht ik niet naar binnen. Ik werd voor dronken aangezien. We waren met zes man. We hadden hem de baas gekund. Toen kwam ik iemand tegen die ik kende en zei ik 'hé ik ken jou,' toen mocht ik naar binnen. Mijn geduld is op. Ik wil gewoon gezien worden en ik wil geloofd worden.'

Als je gesprekken voert met jongeren nemen wij aan dat je in de bejegening/omgang met jongeren, die uniciteit respecteert omdat je er weet van hebt. In plaats vanuit het medisch model te handelen (zoals zo velen met jouw type ziekte en standaarden). De jongere is een mens met een eigen levensverhaal. Hij zal op zijn eigen wijze, in

Wat zou er gebeuren als we samen met de jongeren van perspectief zouden kunnen wisselen of verschillende perspectieven zouden kunnen innemen. Wat heeft die dwarsligger ons dan te vertellen?

- Is de jongeren dan ‘een compleet boek in handformaat?’ Wie heeft dan de moeite genomen dit boek te lezen?
- Dendert er al jarenlang een transgenerationale trein met erflast overheen, wie ziet dit dan?
- Wordt er een tijd lang geprobeerd de sporen van een scheiding bij elkaar te houden, wie erkent deze zware taak?
- Of verbindt de dwarsligger al jaren verschillende sporen in het gezin, wie heeft verteld dat dit een enorme opgaaf en grote loyaliteit is?
- Wie is eerlijk en heeft daadkracht genoeg om te zeggen dat de richting veranderd is. Wie kan blijven staan en verdragen dat de dwarsligger dan tijdelijk ‘de richting kwijt is?’
- Wie weet welk gebied de dwarliggers verdedigt en wie weet wat de stand is? Gelijk spel, achter, of op winst en wat is hierin zo belangrijk? Wie heeft gevraagd naar wat er werkelijk te winnen of te verliezen valt en hoeveel energie kost het om gelijk spel te handhaven? Is dat de moeite waard?
- Hoe zoet moest de dwarsligger als kind zijn om problemen te voorkomen, had het buikpijn op school en werd het van elke aanraking misselijk en hoe noodzakelijk kan het dan nu zijn om dwars voor zijn veiligheid te gaan liggen?

Vanuit dit perspectief biedt het dwarsliggen zelf dan geen weerstand. Het biedt een uitnodiging om van perspectief te veranderen en te luisteren met oren, ogen, lijf en hart naar het complete boek in handformaat.



Methodiek 'Krijg-de-klere-kast'

Doldonderen

Achter de coulissen hebben Wendy en Lonneke persoonlijk contact gehad met Herman van Veen. In zijn teksten zingt hij zoekend over levensthema's van bijv. vluchtelingen, kinderen in de oorlog, waarbij je zou kunnen zeggen dat de kanker van Wendy en Lonneke ook een vorm van oorlog in het lichaam is.



Ze trekken over bergen
doorkruisen de woestijn
of zwerven over zeeën
om vrij te zijn

Iedereen blijft hopen
dat hij nog een toekomst heeft
rust voor zijn vermoeide hoofd
een plek waar hij in vrede leeft
als je maar dichtbij blijft
gaan we hand in hand
en zullen we de grens passeren
van een nieuw en beter land.

Dit was een mooi moment tijdens een hele intensieve periode. Ons lichaam raakte een periode langzaam maar zeker opgeblazen door oa. hormoonstommelingen en alle medicatie. Qua ziek zijn hadden we veel verschillen, maar sommige dingen zagen we als raakvlakken die veel verder ging dan dat ziek zijn alleen. We voelden allebei ons lichaam en levens op allerlei manieren veranderen 'Die klote lijfjes van ons ook.' De periode na het moment waarop deze foto gemaakt is, hebben we een bijzonder traject doorlopen. Een combinatie van medisch proces, kuur en ondersteuning. We zijn samen naar België geweest, de diepere lagen van vriendschap werden daar tastbaar. We hebben gekotst, gejaknt en een aantal dingen onder ogen durven zien. Hele kwetsbare momenten. We wisten goed wat de keerzijde van een aantal keuzes waren. We hebben elkaar daar een aantal beloftes gedaan en dingen besproken, die later essentieel waren voor de resterende periode van onze vriendschap.

Wendy & Lonneke

Van: Lonneke te Kamp

Verzonden: zaterdag 26 november 2011 6:42

Aan: Harriette Modderman

Onderwerp: Miltje vanuit de Achterhoek

Heeey die beste Harriette,

Hier:

erg op en af, elke dag wordt meer een verassing hoe mijn lijf zich houdt.

Ben enorm aan het opschroeven qua medicatie, inmiddels bestraald op mijn rug want de pijn was echt niet leuk meer.



Rond de 10 x op een dag echt MOETEN gaan liggen vanwege de pijn.
Dat ik vaak naar de bank toe ren gewoon.
Je kent het wel, pak je een bakkie thee, denk je oh ja pen, agenda, mmm
lekker koekje en dan pfff, dan oh ineens dan is 't teveel en moet ik maken dat ik op
die bank kom want dan is 't gewoon genoeg.
Als ik dan maar weer ff lig dan gaat het wel. Zodra ik lig of zit, valt de druk
letterlijk weg en zakt de pijn ook snel (dat gelukkig nog wel)!!
Verder ben ik uitbehandeld wat we natuurlijk al ff aan voelde komen.
Maar goed, het is toch ff slikken en niet leuk, dit is waar we al al al die jaren voor
hebben geknukt en ik kan dit nog niet aanhoren.
Ach je kent/herkent het wel, zelf genoeg voor mee gemaakt.
Kortom letterlijk kankeroetje dus op z'n tijd hier.
Oh ja, dan nog niet eens over m'n energiepeil gesproken, pffffff ook hierin herken ik
mezelf steeds minder. En m'n haren! Oooh werkelijk het ziet eruit zoals ik me vaak
voel. Tegen jou kan ik 't wel zeggen of je snapt die humor wel. Half dood, moe,
futloos, dof, en nog eens geen enkele springende krul te vinden. Dat na altijd
werkelijk heel m'n hele leven een prachtige bos krullen te hebben gehad. DEMM jah,
dat doet me nu wel erg veel zeer zoveel jezelf te zien veranderen.
Na ik kap want als ik eenmaal aan 't rossen ben op dat toetsenbord
en daarbij ik was je allang van plan te mailen dus dan maar ff goed niet dan?

Maandag vertrek ik voor 3 weekjes naar Gambi JAAAAA!!!
Over hoe dat is geweest
hoor je als ik terug ben. Ok
we houden contact.
Het aller beste !!!!!!!!!!!

Warme groet,
vanuit de Achterhoek

29 december 2011 is Lonneke thuis overleden

Methodiek 'Krijg-de-klere-kast'

Dimensie Unknown

Mist

Het is mistig. De wereld is klein. Geluiden worden gedempt. We kijken vooruit, met moeite onderscheiden we een stukje van de weg. Het is een weg, openbaar en publiek. Iedereen kan gebruik maken van deze weg. En daarmee een eigen weg gaan. Op weg naar een toekomst, die voor jongeren soms diffuus is, nog onduidelijk, beetje in de mist. Op weg naar een toekomst die vandaag begint. Want van wie is de toekomst? En maken wij allemaal deel uit van de toekomst? Oud, jong, ziek, gezond, slim, knap, vriendelijk, bitchy, verlegen?

'Verliezers' of 'kon ik je plaats maar innemen'

De jongeren in dit boek zijn, in de ogen van veel anderen, verliezers. Ze verliezen hun gezondheid en de vanzelfsprekendheden waar wij gewoonlijk mee leven. Zelfstandig zijn, op eigen benen staan, een opleiding volgen, werken, stappen. Meer en meer keuzes maken die passen bij een volwassen bestaan. Een ziekte, aangeboren of verworven, kan een flinke stoorzender zijn. Je benen houden je niet, te beroerd en te vermoeid om uit bed te komen, vrienden en vriendinnen gaan door waar jij thuis of in het ziekenhuis bent en bijna altijd, die zorgzame, liefdevolle ouders, die alles voor je willen doen, met in hun ogen het onnoembare verdriet opgesloten achter de angst dat een onvermijdelijk einde nadert. Die bezorgde- en liefdevolle blik. Die onuitgesproken gedachte die je zo maar hoort: 'kon ik jouw plaats maar innemen.' En in het dagelijkse leven alles wat doorgaat, de drukte, hectiek, snelheid van het gewone leven als je jong bent.

Rijk worden

Rijk in de zin van het delen van ervaringen en gevoelens, rijk in het leren van elkaar. Rijk is dat je samen over de meest gevoelige thema's contact, een meningsverschil of een conflict kunt hebben. Rijk is dat je alles aan elkaar mag vragen in respect en liefde voor wie je zelf bent. Dat je nieuwsgierig bent, open over hoe het leven is voor jongeren en de manier waarop zij - dankzij en ondanks - grote verliezen, zichzelf blijven vinden met het oog op een nieuwe toekomst.

De mooiste verliezers (Blöf)

Je zoekt zelden wat je vindt
maar je weet dat er iets is
in een zwak en ander licht
je gaat op weg
je weet niet half hoe ver het is
Je bent hier nieuw, een jong en
schoon gezicht

Het is okee
je bent niet alleen
want ik wacht op je vanavond
je zult me zien, ik zal er zijn
de mooiste verliezers
Dat zijn wij



In de mist versterken alle zintuigen zich: ogen, smaak, gehoor en tastzin. De mist maakt ons kwetsbaar en gevoelig. Alert. Zacht. Onzeker. Angstig. Soms raken we in de mist ons oriëntatievermogen kwijt. En als de reis door de mist lang genoeg duurt ontstaat er een nieuw vertrouwen. Een vertrouwen dat de voorzichtigheid waarmee je dwars door de mist leeft, helpt bij het maken van persoonlijke keuzes.

En als de mist helemaal blijft hangen verdwijnt de scherpheid van het eerste oordeel. Over jezelf, je handicap, gebrek, over buitenstaan in een waas van onvanzelfsprekendheden. Dan ontstaat er nieuw besef en nieuwe lef. Dan weet je precies dat je kunt en mag luisteren naar een innerlijke stem. Die dwars door de mist heen klinkt. Jouw stem waar niets mis mee is. Je kunt en mag gaan, dwars door de mist en als het helder wordt. Jouw stem heeft een unieke plaats in dit boek, bij deze methodiek.

Zerostappen & Zebrapaden

Jongeren drukken zichzelf uit in gedrag. Het is voor hen en voor alle anderen hartstikke moeilijk om taal te vinden die past bij het spreken over een groot thema zoals 'zelfbeschikking'. Wanneer dit aan de orde komt, helpen onderstaande vragen en vormen, bij het zoeken en vinden van persoonlijke standpunten en meningen.

1. Geef de jongere ruimte om ongenueanceerd te vertellen wat hij te zeggen heeft in zijn eigen woorden. Stoor de jongere niet in zijn verhaal.
2. Ga links, naast de jongere zitten.
3. Geef een samenvatting van wat je gehoord hebt en check of de samenvatting klopt. Laat hierbij eigen interpretaties in het midden.
4. Schrijf de opmerking of de vraag op een papiertje en leg deze midden op de werktafel.
5. Kijk samen naar wat er staat op dit papiertje en vraag de jongere alle woorden die in hem opkomen op losse briefjes te schrijven en in een cirkel er omheen te leggen
6. Vraag de jongere om de belangrijkste drie woorden eruit te halen en voor hem te leggen. Vraag aan de jongere om er wat over te vertellen.
7. Vraag wat de jongere wil en formuleer hier taken/opdrachten bij met een tijdspad
8. Vraag aan de jongere of hij jou een persoonlijke vraag wil stellen over het besprokene
9. Geef eerlijk antwoord in directe taal en korte zinnen - Durf te lachen
10. Vraag wat de jongere nodig heeft van jou
11. Zeg ja en vraag door op de manier van; ja en.....
12. Maak een vervolgspraak

Realitycheck; Vraag aan de jongere een samenvatting.



*'dat mensen meer mogen vragen: hoe is het voor jou?
en dan bij jou in de buurt blijven.'* (S. 27-07-2012)

Er is een leegte in mij.

*Er is een leegte in mij die altijd zal blijven.
Dat komt omdat diegene er niet meer is.
Ik heb het over mijn vader.*

Altijd als ik iets wil weten of wil vragen, kan dat niet.

*Mijn vader was een voorbeeld voor mij.
Een voorbeeld die niemand anders in kan vullen.*

*Ik moet het nu zelf maar uitzoeken.
En daar kan ik enorm van balen!*

Er is ook een leegte in mij die wel iemand kan opvullen.

*Jij zei dat die leegte ook bij jou is.
Dat eenzame gevoel.*

*Ik hoop dat we die leegte bij elkaar kunnen opvullen.
Zodat een heel groot leeg vlak opgevuld is.*

*Veel mensen vinden me erg volwassen.
Ergens klopt dat ook wel.
Maar er is ook een groot deel waarin ik nog niet volwassen ben.*

Dat komt ook, omdat ik zelf dingen moet uitzoeken, waar ik geen voorbeeld in heb.

Ik zit zo nu en dan ook flink te knoeien met dingen.

*Vooral met mijn gevoel.
Dat vind ik soms heel lastig.
Omdat ik vaak te bang ben om gekwetst te worden en mensen ermee afschrik.*

Ik hoop dat ik hier binnenkort veel meer van leer en ervaar.

*Van T
Geschreven op 12 november 2012*

Can you live on when you lost your life?

Nobody knows you
does anyone care if you die?
could you kill yourself for fun?
hiding behind laughter
can you live on when you lost your life?

Mijn leven past als
een maatpak
uitgevoerd in drie dimensies
Ik vraag me af
wanneer dit maatpak mij vond?
en of het leven mij blijft passen
zelfs als ik het verlies?



Slapstick in ernst



Open en warm, de prijs van een gezegend kind

Hij hinkt geregeld op twee gedachten en woont al jong in zijn eentje, zelfstandig in een eigen en iets te groot huis. Zijn blik is open, hartelijk en warm. Hij experimenteert met zijn haar. Lang, halflang, kort, kaal. Baardje, sikje, bakkebaarden, glad. Alle trends komen voorbij en zijn blik is onveranderlijk naar buiten gericht. Nieuwsgierig, in voor contact en een praatje. Hij maakt zoveel praatjes, kent zoveel mensen die hem ook kennen dat hij vaak te laat is voor een veel te saaie les. De omgang met andere mensen is zijn kwaliteit. Hij maakt geen onderscheid, is onbevooroordeeld behalve tegenover leraren. Op de één of andere manier botst hij met volwassenen die iets stellig weten, eisen of vragen. Dan wordt zijn persoonlijke stelligheid wakker geroepen. En op die momenten weet hij het zeker: 'school dat is niks voor mij.' Van binnen worstelt hij met aanpassen of verzetten. Aanvankelijk kiest hij voor verzet. Iedere avond en nacht is een verzetje voor hem en zijn vrienden. Hij gaat lekker uit. Is chill. Rookt zijn jointjes ter overbrugging van de innerlijke worsteling. Hij heeft zelden haast. Maakt zich niet druk om tijd. Houdt zich aan afspraken waar hij zelf het belang van inziet. Hij komt zijn nachten door vanwege de chronische verdoving van het grote verdriet van zijn leven.

Hij legt met gemak zijn leven als een open boek op tafel. 'Kijk er maar rustig in, ik heb niks te verbergen.' Wat hij niet laat zien is voor hemzelf verborgen. Hij weet het wel. Iedere ochtend kijkt hij kort in de spiegel. Hij moet wel op zijn vader lijken. De looks van vader, het gedrag van een impulsief en gezegende puber. Zijn moeder heeft hem al jong los gelaten. Tezeer in beslag genomen met haar eigen verdriet over het verlies van haar man, zo jong al weduwe. Haar verdriet hangt als een cocon om haar heen. Ze is bereikbaar. Niet altijd. Niet vaak voor haar dwarse zoon, die zich afvraagt hoe zijn leven zou zijn gelopen met een vader en een compleet gezin. Ze verdragen elkaar niet. Hij haar niet en zij hem evenmin. Misschien komen er andere tijden. Misschien later als iedereen groot is.

Muziek is zijn tweede huid. Hier kan hij zich in uitleven. Rustig worden. Chillen. Spanning van zich af laten glijden. Wat als hij gezond geboren was? Een korte zuurstofonderbreking heeft geleid tot een slepende tred. Zijn handen doen niet precies wat hij wil. En als hij aan het woord is vraagt dat tijd omdat hij de kunst verstaat van woord voor woord zijn zegje te doen. Een biertje of een goed glas wijn houdt hij stevig beet met twee handen. Zo wordt er niets gemorst. De vis die geserveerd wordt glijdt van zijn bord over de grond, gevolgd door twee

krielaardappeltjes die te klein zijn om gevonden te worden. Hij is een gezegend kind, met talent voor het leven en een nog groter talent voor vriendschappen. In zijn auto bezoekt hij zijn vrienden. En als alles aan de ontmoeting goed is, roken ze samen een sigaar om de ontmoeting te vieren. Hij is een origineel en zoekt confrontatie met zichzelf. Hij wil stoppen met blowen. Hij stopt. Hij wil sturing geven aan zijn leven en haalt zijn rijbewijs. Hij is een slimme verkoper. Kan zijn auto verkopen en er zelf in blijven rijden. Hij zoekt naar mannelijke rolmodellen. Naar vaders want van moeders heeft hij genoeg. Zijn aibaarheidsfactor is groot en zijn ontheemding appeleert aan iedereen met moedergevoelens. Hij wordt gekoesterd en wil graag echte liefde, romantiek. Hij leeft zijn leven en wil niet geleefd worden.



Nu is het haar natuurlijk, verzorgd en met krullen. Hij heeft een maatje gevonden die iets ouder is en soms iets wijzer. Een man die met hem praat, die naar hem luistert.



Hem laat zien hoe het is om een volwassen man te zijn. Hij geniet ervan. Deze man is niet zijn vader, dat weet hij heel goed. Zijn vader houdt een oogje in het zeil. Ergens vanuit een andere dimensie is zijn vader present. Dat heeft hij ervaren in twee of drie therapeutische sessies. Hij heeft hartstochtelijk gehuild om wat er niet is en om wat er is. Hij mag verder met zijn talenten. Zijn warmte, openheid, zijn vermogen om vrienden te maken en contacten te leggen. Hij is een gezegend mensenkind dat af en toe gestopt moet worden. Over de prijs van zijn leven wordt niet onderhandeld. Hij is er en je hoort het vanzelf als hij er is.

Thema: Schaduw

Slapstick in ernst gaat over het recht van een kind op de dag van vandaag en te zijn wie het is. Het verhaal van Tom, 21 jaar en vanaf zijn geboorte spastisch wegens zuurstofgebrek en hij leed een gevoelig verlies op zijn 11e door de onvoorziene dood van zijn vader. We sluiten aan bij het gedachtengoed van Janusz Korczak 'Later als ik weer klein ben' over de zelfbeschikking van kinderen en jongeren. Als vorm hebben we met de jongeren gewerkt met een eigen ontworpen aandeelspel over aandelen, kansen en speculaasjes.

Horen, zien en zwijgen

De Poolse pedagoog Janusz Korczak (1878-1942) formuleerde lang geleden een mensvisie waarin de participatie van jongeren (en kinderen) centraal staat. Zijn leven en zijn werk, wordt gekenmerkt door een allesoverheersende inzet voor de rechten van het kind. Al in 1919 formuleert hij, ver voor het officiële Verdrag over de rechten van het kind, zijn 'Grondwet over de rechten van het kind.' Daarin staat onder andere dat:

1. *Een kind recht heeft op de dag van vandaag en het recht heeft te zijn wie het is.*

Korczak staat kritisch ten opzichte van een te grote gerichtheid op de toekomst. Houd je maar bij de dag van vandaag, stelt hij, daar heb je al meer dan genoeg aan. De puber- (en kinder-) tijd heeft een eigen autonome betekenis. Het is een tijd waarin de mens nog vrij van economische druk kan experimenteren en onderzoeken en zijn weg door het leven mag zoeken. Opvoeders zouden de 'geheimen en de ups en downs van de zware arbeid van het opgroeien' moeten respecteren, zegt Korczak. De enige manier om goed op de toekomst voorbereid te zijn is te leven in het hier en nu en optimaal van je ervaringen gebruik te maken. Het is soms moeilijk voor volwassenen te accepteren dat de pubertijd een tijd is met een eigen dynamiek en tempo die voor velen niet meer is dan een verre herinnering.

2. *Niet het recht van de sterkste, maar het streven naar rechtvaardigheid staat centraal.*

Korczak koos deze aanpak om orde te scheppen in een tehuis met rond 200 kinderen en jeugdigen die op de een of andere manier moesten zien samen te leven. Dat kon alleen als niet het recht van de sterkste, maar het streven naar rechtvaardigheid centraal stond. Daarom ook een grondwet, de wet van Korczak, waarin de rechten en plichten van iedereen worden omschreven. Ik ben immers niet alleen, ik maak deel uit van een groep, van een gemeenschap-in-het-klein die bestaat uit leden die allemaal hun rechten hebben. Waar het dus om gaat is het op elkaar betrekken van die rechten en plichten: ik mag er zijn maar die ander ook, hoewel hij/zij anders is dan ik! Het samenleven en -werken in een groep is daarmee een vraag naar afstemming en coördinatie van belangen en behoeften. Elk jongere (en kind) leert zich gaandeweg te 'positioneren' ten opzichte van anderen en daarmee wordt het uiteindelijk 'zichzelf.' De volwassene is hierin niet de grote beslisser, maar een bemiddelaar die de jongeren (en kinderen) begeleidt in dit ingewikkelde sociale proces.

3. *Een kind heeft recht op zijn eigen dood.* De overbeschermende houding van volwassenen mag kinderen niet het recht ontnemen een eigen leven te leiden. Met het recht op zijn eigen dood bedoelt Korczak dat je niet alle risico's bij jongeren weg moet houden. Iedere jongere heeft recht op zijn eigen bult. Door vallen en opstaan leren kinderen risico's in te schatten en de eigen grenzen te onderzoeken en te verleggen.



Afsluitend

Deze suggesties vragen van volwassenen dat jongeren niet vanaf dag één als ‘objecten’ worden gezien, echter als participanten en als gesprekspartners. Dat vraagt om geloof en vertrouwen in jongeren en een open oog, oor en hart voor wat hen bezighoudt. Het vraagt een open ‘mind’ en eerlijkheid ten opzichte van jezelf en je eigen vooroordelen. Zie je de jongere zoals hij/zij is? De vraag die de volwassene vooral stelt is: ‘Hoe kan ik je helpen bij het beantwoorden van je vragen?’

Mijn arts vertelde: ‘je lichaam wordt steeds zieker.... en de arts heeft tegen mij gezegd: ‘wat wil jij dan als je niet meer beter kunt worden?’. Ik kwam bij ouderen terecht van 80 en ouder en ik kreeg steeds de vraag: ‘ja maar jij bent nog zo jong.’ Op zoek naar andere jongeren die ondersteuning zoeken bij deze vragen ontdekte ik een generatiekloof tussen jong en oud. De zieke jongeren wil steun vinden, herkenning, erkenning, jongeren voelen zich bij jongeren het meeste thuis. Je wilt jezelf immers serieus nemen en ook serieus genomen worden. (Wendy 27-06-2012)

Soms ben ik wel met de dood bezig, als kind mag je daar nog niet over beslissen, het onderwerp komt niet zomaar over de keukentafel. De dood maakt ons stil en als we erover spreken dan is er een wegslikmoment. (Cindy 27-06-2012)

Een mythyschool zwijgt in alle talen over de dood terwijl er kinderen zijn die lijden aan de ziekte van duchenne. Krijgen kinderen er nachtmerries over als je met hen over de dood praat? (Eveline 27-06-2012)

‘Zodra je een dwarslaesie krijgt, is het heel anders dan daarvoor en dan is het heel moeilijk om jezelf te behouden.’ (Maureen 25-4-2012)

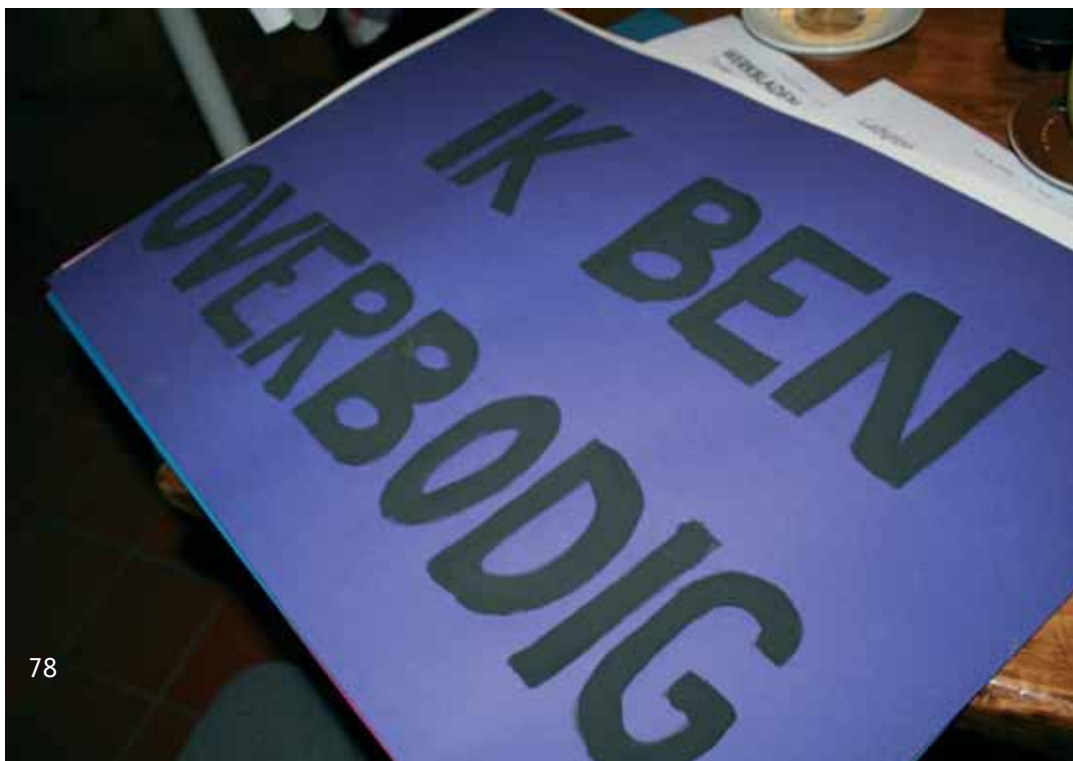
Methodiek 'Krijg-de-klere-kast'

Denkkracht 9

De rechten van kinderen zijn besproken en vastgesteld op 20 november 1989 en in werking getreden in september 1990. Recht op leven, recht op bescherming, recht op onderwijs. In totaal staan er 54 rechten opgetekend waar veruit de meeste landen zich aan verbonden hebben. In de bescherming van hun rechten hebben kinderen veelal volwassenen nodig als belangenbehartigers. Zelf hebben kinderen in oorlogsgebieden, of ziek en verzwakt vanwege chronische ondervoeding niet de mogelijkheid op te komen voor hun rechten.

Hoe kunnen we als samenleving kinderen en jongeren recht doen in hun wensen en verlangens? Terres des hommes, Defence for children, Save the children zijn organisaties die actief opkomen voor de rechten van kinderen/jongeren. Wat nu als er tussen een organisatie en een jongere, of tussen een volwassene, een ouder, vader, moeder een conflict ontstaat? Wat geeft dan de doorslag in een beslissing van een rechter? Hoe krijgt een jongere, zoals degene die wij ontmoet hebben, met een ernstige en soms ongeneeslijke ziekte, greep op zijn eigen verlangens en wensen voor het leven en voor het sterven? Geen enkel mens is deskundig in sterven toch? Alles wat we weten komt voort uit onderzoek, beschrijvingen van mensen met een bijna dood ervaring of uit het aannemen van hypothesen, al dan niet religieus. We weten iets over het leven. We ervaren onszelf in het leven. We kunnen verschillen en overeenkomsten benoemen tussen mensen. En het terrein van dood, sterven laat zich pas daar en dan zien als we zover zijn.

Hoever zijn we nu met de vraag of jongeren zelfbeschikkingsrecht hebben om in een voorkomende situatie te mogen zeggen : 'voor mij is het genoeg geweest, ik verlang naar een eind aan mijn leven.'



Methodiek 'Krijg-de-klere-kast'

D'r naast of d'r over

Onze aanname is dat iedereen aandelen heeft in de toekomst. Nu is er een systeem waarmee je dat duidelijk kan maken, namelijk het beurssysteem. Hier kan je aandelen kopen en verkopen. Daar kan je dan weer winst of verlies mee maken door te speculeren en daarmee kan je een risico nemen om een kans te wagen om stinkend rijk of straatarm te worden. Dus de beurs daagt mensen uit om een koers te volgen en een richting te nemen, dat is wel mooi aan de beurs. Wij hebben geen beursaandelen gemaakt, maar aandelen in het leven. Het gaat niet om geld, maar wat geeft je leven kracht en inspiratie, wat haalt je onderuit en waarmee wil je wel eens een risico nemen en wie durft dat met jou? Mag je wel een risico nemen als je ziek bent? Of heb je daar toestemming van nodig en van wie dan?

Aandelen in persoonlijke verlangens, bijvoorbeeld:

- Brombakfietsen met Rammstein
- Zwerfkaart om vrij te reizen over de wereld
- Kijk naar mij - eenvoudige schoonheid

En er zijn ook universele aandelen.

Namelijk een aandeel in:

- Het leven
- De dood
- Hoop
- Illusies
- Geloof



Ieder aandeel heeft een prijs, dat kan een letterlijke prijs zijn en het kan ook zo zijn, dat de prijs is dat je vol moet houden tegen de wensen in van anderen. Daar gaat het beursgesprek in de 1ste ronde dan ook over!

Methodiek 'Krijg-de-klere-kast'

Met deze aandelen zijn we in de 2e ronde in de wereld van de speculaties, oftewel 'speculaasjes' terecht gekomen. Dat lijkt op gebakken lucht, meer is dat niet.

- Als ik door het leven race, kan ik zomaar verongelukken.
- Als ik door het leven race ben ik vrij
- In de brombak zit wel twee kilo goud
- Of - Je zwerft en komt terecht in drijfzand
- Je zwerft en ontdekt een land van gezondheid
- Of - Mijn schoonheid is zo schitterend dat anderen mij niet zien
- Als ik gezien wordt ben ik gelukkig!

De gesprekken in deze ronde zijn spannend, want het kwartje kan twee kanten opvallen, word ik stinkend rijk of straatarm?

De laatste ronde gaat over kansen, je weet wel, de (d)rol die je adviseert over de juiste verzekering, de beste bank, de betere belegger. Allemaal waar, zeker en ook niet zo zeker, er is een kans.

- _ Als ik in mijn leven iets recht wil zetten, dan heb ik nog iets te zeggen tegen jou mama!
- _ Als ik in mijn leven iets recht wil zetten dan, heb ik nog iets te zeggen tegen jou dokter!
- _ Als ik in mijn leven iets recht wil zetten dan, heb ik nog iets te zeggen tegen jou God!
- _ Als ik de kans krijg wil ik nog horen dat ik mijn best gedaan heb, ook als we het oneens zijn
- _ Als ik de kans krijg wil ik graag nog horen dat ik goed genoeg ben, ook met geheugenverlies.



'Ik wil schuilen als de storming thuis onder 0 zakt'
(Stella: 25-04-2012)



'Zelfbehoud van eigen identiteit; Je mag opkomen voor jezelf wanneer mensen jou door een aandoening of een ziekte in een hokje plaatsen, met ziek zijn verandert er veel en niet de mens wie je bent.'
(Wendy 24-04-2012)



Methodiek 'Krijg-de-klere-kast'

Doldonderen

In dit hele hoofdstuk en bij al deze onderwerpen kunnen de verhoudingen op scherp gezet worden. Wat veroorzaakt dan de scherpste en hoe wordt dat gevoeld bij de jongere en ook bij jou als begeleider, dokter, moeder, vader, coach of partner. Het komt er in dit hoofdstuk op aan. Het komt aan op de erkenning van het recht van de een om de één te zijn, want de één is niet de ander. Want in de scherpe dialoog met de ander, blijkt ineens dat de ander, de ander is. Want hoe verhoudt de één zich tot de ander?

Het spanningsveld zit hem in dat ik, als de één, zo graag wil dat de ander overtuigd raakt van wat het allerbelangrijkste is. En daar zit de scherpste, want wie weet wat waar is voor de jongere. En is wat waar is, hetzelfde als wat het allerbelangrijkste is. Het aanraken, lijkt dan een beetje op schuren er ontstaat wrijving en op langere termijn gaat wrijving pijn doen, gaat branden. Vanuit de

mensvisie van Januzs Korczak gaat het niet over een absolute waarheid alswel over het recht om te 'zijn' zoals het is. Januzs Korczak geeft aan dat volwassenen hun best moeten doen om elke jongere afzonderlijk goed te leren kennen. Hoe denk jij of hoe denkt u daarover?

'Ik houd het verre van mij want ik krijg er hele rare beelden van en dat wil ik op dit moment niet'
(lan 27-06-2012)



'Ik kom in opstand en probeer mijn eigen zin door te drijven. 'Ik weet toch wel wat goed voor me is op bepaalde momenten, daar weet niemand een antwoord op behalve ik.'
(Willem-Jan 27-06-2012)

'Breek de Stilte' (Stef Bos)

Hij is een kind als vele kinderen
Hij is niet meer en ook niet minder
Maar als je praat dan zegt hij bijna nooit iets terug
Hij kan de hele dag verdwijnen
In een wereld vol geheimen
Hij is rusteloos en altijd op de vlucht

Hij leeft alleen maar in gedachten
En hij lijkt op iets te wachten
Maar de trein waarop hij wacht komt nooit voorbij
Er bestaan geen medicijnen
Die de stilte doen verdwijnen
En er zijn nog zoveel kinderen zoals hij

Breek de stilte
Sloop die muren om ze heen
Woord voor woord en
Steen voor steen
Breek de stilte

Als we ze volgen in hun dromen
Om te ontdekken waar ze wonen
Misschien vinden we de weg dan naar hun hart
Als wij proberen mee te reizen
En ze de weg naar buiten wijzen
Misschien vinden ze dan de woorden op een dag
Ze zijn in oorlog met de wereld
Ze bouwen muren om zich heen
oooh Maar laat niet los
Geef niet op
Laat ze nooit alleen

Breek de stilte
Sloop die muren om ze heen
Woord voor woord en
Steen voor steen

Methodiek 'Krijg-de-klere-kast'

Dimensie Unknown

Het raakt je misschien het meest omdat de angst zo op de voorgrond staat om het meest dierbare in je leven te gaan verliezen. Bij het overlijden van je kind stopt de toekomst. Er komt geen tijd meer naar je, of jullie samen toe...de tijd van de toekomst sterft mee...Kinderen en jongeren raken ons allemaal in het hart, in de grondvesten van ons bestaan.

Een vrouw die haar man begraaft, wordt weduwe genoemd

Een man die zonder zijn vrouw achterblijft, een weduwnaar

Een kind zonder ouders is een wees

Maar hoe heten een vader en moeder van een gestorven kind?

P.F. Thomése (uit; Schaduwkind)



Van bijna alle ouders hoor je terug dat de 'glans van het leven er af is.'

De echte diepe glans is er af en komt niet terug, dat is wat deze ouders ervaren.

Zo'n diepe onvoorwaardelijke liefde van een ouder voor zijn kind, die hoort bij het leven.

De dood van je kind maakt dat er in jou iets sterft aan toekomst en tijd. Tijd die jouw kind niet meer toekomt.

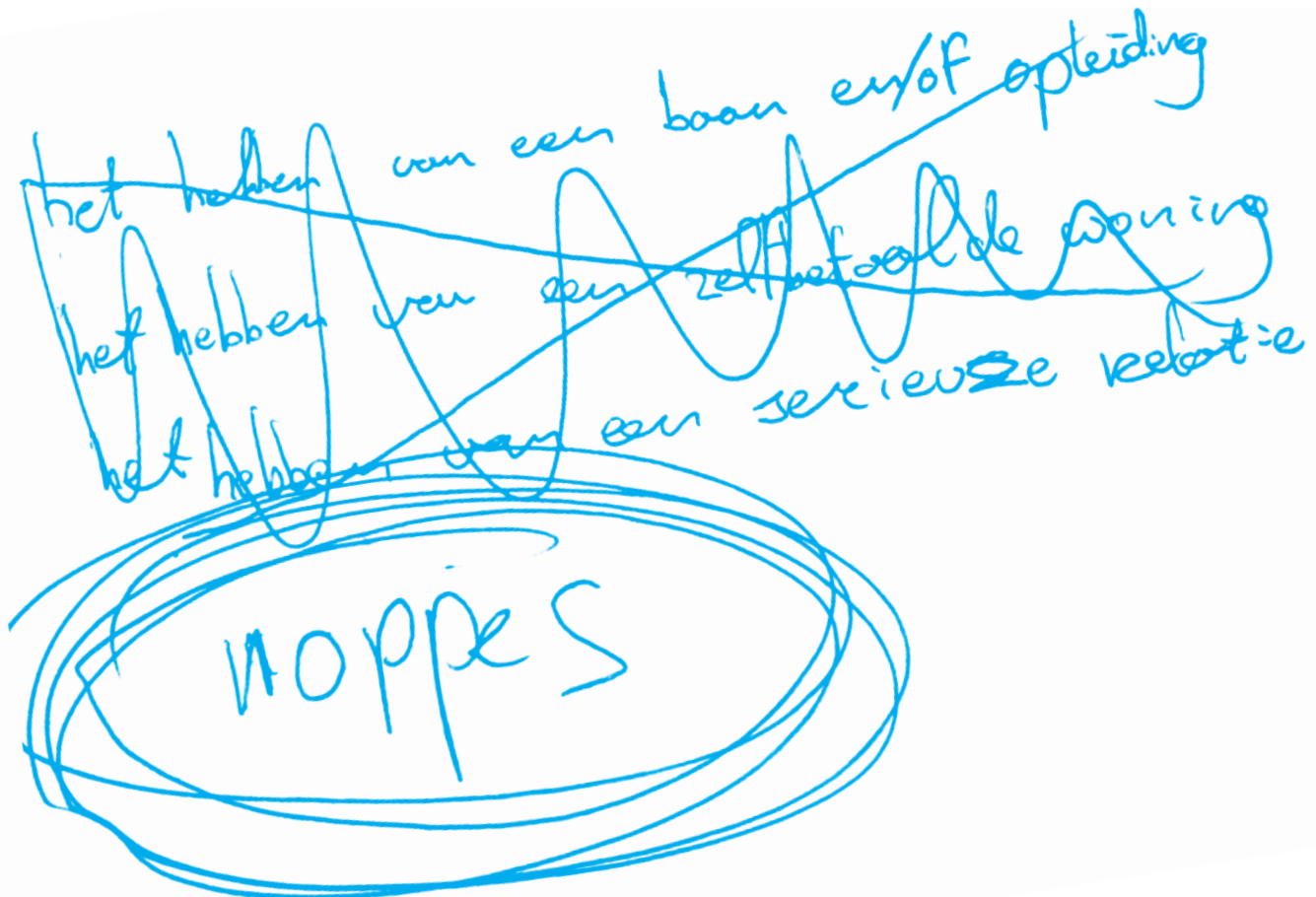
Zerostappen & Zebrapaden

Het is gek dat de volwassen wereld pas opschrikt als er in het leven van jongeren iets heel ernstigs gebeurt: een levensbedreigende ziekte, oorlog, verlies, extreme armoede. Dat raakt ons als volwassen samenleving tot in onze fundamenten. Het raakt ons als individuele personen, sticht verwarring en we willen de jongere graag helpen. En hoe?

Voor het aangaan van een spannend en scherp gesprek moet je je eigen aannames over het leven kennen en wat dit betekent voor bijvoorbeeld de sturing in het gesprek.

1. Stel jezelf de vraag; 'Welke vragen mag ik echt niet stellen.'
2. Stel deze vragen wel!
3. Wat in een scherp gesprek vind ik zelf de moeilijkste vraag of vragen?
4. Onder welke voorwaarden kan ik hier antwoord op geven?
5. Geef de jongere de gelegenheid om jou moeilijke vragen te stellen
6. Geef eerlijk antwoord in directe taal en korte zinnen - Durf te lachen
7. Laat de jongere een kanskaart uitzoeken
8. Laat de jongere vrijuit spreken over de kanskaart en stel vragen

Kanskaarten zijn te vinden op de site: www.doemijmaareennieuwetoekomst.nl



Ze leefde nog lang en vals

Ik leef voor mijn prinses
 een roze jasje
 lieflijk zachte roosjes
 met een accent op mijn sterke punten
 en mijn prinses
 doet wat er van haar verwacht wordt
 elegant, stralend, schoon, een meisje
 met een gouden hart en goede manieren
 zachtjes prik ik ellendige gaatjes
 in haar gouden hart
 met mijn valse doorntjes
 maak ik krassen in het hart van goud
 de droom van de prinses in het roze jasje
 spat uit elkaar
 Ik maak mij sterk voor een nieuwe, oorspronkelijke vorm
 zo'n dwars-door-haar-heen-kijk-jasje
 om te zien dat mijn prinses niks te verhullen heeft
 naakt
 open
 kwetsbaar
 oorspronkelijk
 goudeerlijk
 Heel!



Op eigen wijze **dwars**



Marten

Ben ik een mens om van te houden?

Zijn blik zwerft langs onzichtbare punten. Dichtbij, kort in contact, verder weg. Op zoek naar houvast. Een oriëntatiepunt. Een vooruitblik in de toekomst. Hij kijkt als een condor, verspiedend, zoekend, zwervend en leeft zonder prooi. Misschien is hij zelf de prooi? En zo praat hij net zoals hij kijkt. Alsof de woorden voorbij komen zweven en soms pakt hij er een paar uit de lucht. Weegt de woorden kort. Spreekt ze uit en wacht het effect af. En dan opeens is er een stroomversnelling. Volgen de woorden elkaar als regendruppels op totdat het helemaal stroomt en dan zegt hij: 'ben ik één van de spraakmakende mannen?'

Hij is er en tegelijkertijd ontbreekt hij. Dichtbij en aanraakbaar, veraf en onaantastbaar. In zijn kijken zoekt hij. Met zijn taal zoekt hij. Zijn hart klopt en klopt op de deur van zijn ouders. 'Toe nou, houden jullie van mij?' Ben ik de moeite van het houden waard? Het maakt niet uit wat zijn ouders zeggen. Hij heeft zijn eigen balans opgemaakt. Leeft met geheimen van anderen. Draagt de lasten van vorige generaties en zegt zoekend: 'misschien is dit wel licht' Hij houdt van de paradox om zo zijn eigen geheim in op te bergen. Het past hem als een paraplu en wie tegen hem zegt: 'is dat een bescherming tegen de regen van tranen?' lacht hij vriendelijk toe, nee, nee, zegt hij, 'het gaat om de bescherming tegen de zon.'

Zijn licht en donker zijn minder gescheiden dan zijn beide hersenhelften. Als hij tekent, schildert, filmt is hij vrij en één geheel. Dan voelt hij hoe vorm en kleur, hoe beeld voor beeld toch samen één geheel zijn. Zo voelt hij zich als hij bezig is, iets creëert. Als hij nadenkt ontstaat er verwarring, want taal is een onbetrouwbare metgezel. 'Wat zeg je?' Taal is verraderlijk vindt hij. Je kunt immers zeggen wat je wilt. Je kunt het precies zo zeggen, maar wat bedoel je dan in vredesnaam? Hij is een zoeker, een zwerver, een dichter, hij droomt zijn toekomst bij elkaar. Morgen, morgen wordt alles anders! Dat is een lijfspreuk waarmee hij dag in dag uit, maand in, maand uit, jaar in, jaar uit volhoudt. Hij heeft zijn vrienden. Vaste stamgasten voor een avondje in de kroeg en een nacht stug volhouden. Samen hebben ze stormen doorstaan, elkaar aangemoedigd om te stoppen met blowen, te stoppen met drinken, te stoppen met girls-hoppen. Ze hebben elkaar een spiegel voorgehouden en de één na de ander is gestopt met kijken in de spiegel.

Nu pakt hij zichzelf aan. Ziet hoe hij als zoon het evenbeeld is van zijn vader. Charmant, vriendelijk en contactueel. De rest zit verstopt in het grote gezinsboek. Een familie encyclopedie met grote en verzwegen tragische en verdrietige gebeurtenissen. Te groot en te verdrietig voor woorden. Liever een glaasje, zelf



vloeibaar worden en stromen, dan het ene woord tegenkomen en in de ogen kijken. Hij gaat geen woord uit de weg. Wikt en weegt, kijkt naar zichzelf, ontmoet een diepe kern die hij nauwelijks kent. Hij ademt in en uit. Voelt een passie voor het maken van filmpjes over de verhalen achter de mensen. Hij is zelf een mens achter een groter verhaal. Hij ziet hoe hij zichzelf verborgen heeft en onvindbaar maakt. Hij recht zijn rug. Hij is de moeite waard. Hij is om van te houden. Dat is de achterkant van zijn verhaal. Zijn ogen hebben focus, zijn taal is direct. Hij houdt van beide kanten, het verhaal van zijn moeder en haar geschiedenis en dat van zijn vader en diens geschiedenis.

Hij is gewoon een zoon, hun zoon, een kind om van te houden.

Thema: Aandacht

Op eigen wijze dwars gaat over aandacht, bergen aandacht. Het verhaal van Marten, 23 jaar, hooggevoelig en verslaafd aan alcohol staat hierin centraal. In aansluiting op zijn verhaal gaat het over 'erfgoed en erflast' een transgenerationale manier van kijken naar rouw en verlies (Nagy). Met de jongeren hebben we gewerkt met een 'blinde manier van opstellen over hun innerlijke waarneming van hun leven in relatie tot ziekte/beperking/verslaving.' We hebben een stellingenspel op schrift gedaan in de vorm van dwarsliggettjes zoals 'als je iemand, die ook ziek is een tip mag geven over wat echt de moeite waard is om dwars te liggen. Welke is dat dan?'

Met ziek zijn, verandert veel.....maar niet de mens die je bent. Je mag altijd blijven opkomen voor jezelf wanneer mensen jou door een aandoening of ziekte in een hokje plaatsen. Het is de moeite waard om dwars te liggen voor het behoud van je eigen identiteit (Wendy, 24-02-2012).

Zo zijn onze manieren

In dit hoofdstuk willen we de invloed van het gezin en de familie van oorsprong naar voren brengen op de ontwikkelingsweg die een jongere gaat. Zeker wanneer dit gaat om die jongeren die te maken krijgen met een levensduurbeperkende of levensbedreigende (al dan niet chronische) ziekte. We gebruiken hiervoor de inzichten die Nagy ons nagelaten heeft en die Else-Marie van Eerenbeemt in Nederland verder ingeworteld heeft.



De belangrijkste bijdrage van Nagy is zijn zicht op en gebruik van relationele ethiek als hulpbron in families en andere systemen. Relationele ethiek is voor Nagy een absolute, fundamentele menselijke realiteit die interacties stuurt. Het gaat over verantwoordelijkheid en rechtvaardigheid in relaties. De concrete invulling noemt hij een dynamisch proces. Voor hem betekent dit dat kinderen en jongeren onuitwisbaar verbonden zijn met hun ouders en grootouders, broers en zussen. In dit kader spreekt hij van een existentiële verbondenheid. De jongere bestaat omdat, meent Nagy, hij in relatie staat tot zijn ouders en zijn grootouders. Hij spreekt daarom van een zijnsrelatie; 'Ik ben, omdat zij er zijn of waren.' In deze zijnsrelatie zijn jongeren trouw en loyaal aan hun ouders en grootouders, ongeacht wat hen aangedaan wordt of overkomt in hun leven.

De relationele ethiek begeeft zich in het spanningsveld van deze loyaliteiten. Ondanks ziekte of beperking, willen kinderen 'onrecht' in het verleden omzetten naar een 'recht' in de toekomst.



Voor Nagy ligt de essentie van begeleidingsgesprekken en therapie, niet in het wegnemen van symptomen of het oplossen van problemen. De essentie van het contact zou moeten bestaan uit het op zoek gaan naar ongebruikte hulpmiddelen en het verwerven van vertrouwen in moeilijke situaties. Anders gezegd: de jongere in relatie tot zijn context, de kans geven te groeien en de pijn daarvan te dragen.



Nagy stelt dat je niet kunt breken met je ouders en je familie. Je kunt contact hooguit onderbreken. Je spreekt immers niet van een ex-moeder of een ex-vader. Vaak gaat het mis wanneer verwachtingen van kinderen en jongeren niet uitkomen met de droom of de wens die ze hadden.

'Ik doe niet snel mijn mond open, ik praat niet graag over mijzelf; wie zit er op mij te wachten met dit verhaal. Ik kan mijzelf vertellen dat het minder erg is dan het is, allemaal wel meevalt en dat het bij anderen erger is'
(M. - 23 jaar 07-05-2012)

Vanaf de geboorte 'nemen' kinderen, als vanzelfsprekend veel, ze zijn immers in alle opzichten afhankelijk van de volwassene. Al snel leert een kind te 'geven.' Het eerste lachje wordt immers beloond met een gulle lach en een warme/trotse knuffel van de volwassene. Al snel ontstaat er een dynamiek in geven en nemen tussen kind en ouder(s).

De voornaamste houding vanuit deze contextuele benadering volgens Nagy, is de multidirectionele (meervoudige) partijdigheid. Deze komt tot uiting in het contact. De arts, therapeut, docent, begeleider is bekommerd voor al degenen die door het ziek zijn van deze jongere beïnvloed worden, ook al zijn die personen niet aanwezig. In gesprekken benadruk je de kant van alle leden, op een empathische én confronterende manier. De bedoeling is een dialoog tussen alle betrokkenen op te roepen betreffende ieders unieke positie ten opzichte van de jongere. De aandacht wordt gericht op hoe het systeem, de context, omgaat met de ziekte, rechtvaardigheid en fairheid, en op wantrouwen en vertrouwen. Er is geen moraliserend gesprek, de inzet is een gesprek waardoor vertrouwen en zelfwaarde kan groeien, autonomie in verbondenheid ontstaat en een jongere eigen en passende beslissingen kan nemen.

Methodiek 'Krijg-de-klere-kast'

Denkkracht 9

*Ik vind het heel erg dat ik niet zelf voor mijn dochtertje kan zorgen, dat ik mijn school niet heb afgemaakt en in de problemen ben geraakt. Ik weet dan niet meer hoe ik hier uit moet komen, slaap 's nachts niet, ben dan ook bang. Ik zie het soms helemaal niet meer zitten. Ik wil het anders doen dan mijn ouder(s) en mijn dochtertje een toekomst bieden. Eigenlijk wil ik niet dat mijn vader mijn dochtertje ziet, mijn moeder doet dat wel, ik wil dat niet en zeg hier niets van. Ik wil dat mijn moeder wel mijn dochtertje op tijd naar bed brengt, ze doet dit niet en ik zeg ook hier niets van.
(J. 21 jaar 09-07-2012)*

Werken vanuit de relationele ethiek met jongeren, vereist van jou dat je hun vraagstukken in de hele context meeneemt.

'Kom jij op voor je moeder?' Hoe bescherm jij je vader? Hoe kom jij op voor jezelf en hoe doe je dat voor je familie. Hoe bescherm jij je klasgenoten en je mentor en wat zou je nodig hebben voor jezelf?' Vind je de dokter slim en weet hij wat het beste is voor jou?' Is er vertrouwen?





Kinderen en jongeren zijn enorm loyaal. Nagy gaat er vanuit dat er een verbondenheid en loyaliteit is tussen de generaties (intergenerationeel), dus wat er gebeurt is en gebeurt tussen generaties. Om een voorbeeld te noemen. Zo zegt één van de mannelijke deelnemers tijdens een van de bijeenkomsten; *'in de familie van mijn vader en moeder doen de mannen het niet zo goed. Het noodlot zit bij de mannen, de vrouwen doen het beter. Zo ook in mijn gezin, uiteindelijk is er nog maar één zoon levend en dat ben ik.'* Ik ben dagelijks bezig om dat beter te willen doen, te corrigeren en dat gaat mij niet goed af. Nagy spreekt in dit kader van correctie van het erfgoed.

Loyaliteit als een aangeboren eigenschap van kinderen naar hun ouders toe is een van de belangrijkste vondsten van Nagy. Kinderen zijn onvoorwaardelijk loyaal aan hun vader en moeder omdat ze hun leven aan hen te danken hebben en daardoor existentieel met hen verbonden zijn.

Methodiek 'Krijg-de-klere-kast'

D'r naast of d'r over



1. Laat de jongere een genogram maken met beeldend materiaal. Hiervoor kan je van alles gebruiken, zoals poppetjes van fimoklei, ook playmobiel, duplo, lego of stenen zijn geschikt.
2. Vraag aan de jongere, wie in dit systeem nu het meest belangrijk zijn en vraag aan de jongere om de onderliggende relaties duidelijk te maken met afstanden. Vraag aan de jongere om dit toe te lichten. Laat je verrassen door de uitkomst. Volg de jongere en laat je eigen moraal achterwege. Denk aan je eigen timing en luister naar de alomvattendheid van de boodschap van de jongere.



'Ik weet niet meer precies hoe alles moet, met wie ik wat moet bespreken en in welke volgorde, dus daar moeten we het volgende week samen maar eens over hebben. Of denk jij ook echt dat ik eerder dood ga?' (M. 21 jaar 05-09-2012)

Methodiek 'Krijg-de-klere-kast'

Doldonderen

Wanneer je je eigen professionaliteit of in termen van Nagy 'zijnsloyaliteit' onder de loep wilt nemen in een intervisie of supervisiebijeenkomst, kan de onderstaande oefening je 'raken.'

Je werkt in drietallen met drie posities. De oefening bestaat uit 2 rondes

- Cliënt
- Gespreksleider
- Observant

Cliënt Neem een leeftijd uit je eigen jeugd, laten we zeggen ergens tussen de 14 en 23 jaar. Spreek deze uit naar je beide collega's

1ste ronde;

De cliënt representeert/neemt de rol aan van zijn of haar eigen vader of moeder, in de tijdsperiode van de door cliënt genoemde leeftijd. De begeleider heet welkom en stelt de volgende vragen:

- Wat is (naam van cliënt) voor kind, puber?
- Wat leert u hem over het omgaan met verlies en emoties?
- Kent u verdriet in uw leven?
- Wat is uw belangrijkste boodschap voor uw kind
- Waar bent u trots op?

2e ronde;

De cliënt representeert/neemt de rol aan als puber. De begeleider heet welkom en stelt de volgende vragen:

- Wat is je naam en hoe oud ben je
- Net een gesprek gehad met je vader/moeder, wat betekent hij voor jou?
- Ken jij verlies en verdriet
- Hoe wordt hier mee omgegaan?
- Hoe reageer jij daar op?
- Waar heb je behoefte aan?
- Ben je trots op je vader/moeder?



Methodiek 'Krijg-de-klere-kast'

Dimensie Unknown

Waar en hoe kun je jongeren vandaag, in het hier en nu, helpen hun plek in te nemen in de toekomst? Nagy geeft aan dat je dit alleen kunt doen door de relatie en de verhoudingen terug te brengen naar waar ze horen en bij wie ze horen.

Daar passen vragen en opmerkingen bij als;

- Jullie horen bij elkaar, u bent de vader (moeder) en jij bent de zoon (dochter)
- Hoe wilt u vader (moeder) zijn en is het nu zo, zoals u het wilt dat het is?
- Is dit hoe je zoon (dochter) wilt zijn en hoe is het nu?
- Het geven van complimenten door de ouder(s) en volwassenen en uitspreken waar je trots op bent in dit unieke kind
- Het uitspreken van bezorgdheid van ouder(s) en volwassenen naar de jongere
- Het uitspreken van bezorgdheid van de jongere richting ouder(s) en volwassenen
- Relaties terugbrengen naar waar ze horen: U bent de ouder, hij is het kind.
U bent de arts, hij is het kind. U bent de mentor, hij is het kind.

Een belangrijke richtlijn vanuit de theorie van Nagy is dat voorrang wordt gegeven aan degene die het meest gekwetst lijkt. Als de arts, therapeut, docent, begeleider zich lang richt op één persoon, uiten de andere partijen vaak non verbaal hun moeite hierover. Gevoeligheid voor deze nonverbale signalen is belangrijk. Meerzijdig gerichte partijdigheid is een complexe vaardigheid die je kunt ontwikkelen.

Vraag:

Werd je als arts, therapeut, docent, begeleider als betrouwbaar ervaren door de jongere? Na welke vragen of interventies van jou wel en wanneer juist niet?



Zerostappen & Zebrapaden

Je kunt je eigen rol, input en vragen in een gesprek op een bewust niveau evalueren. Hierbij is een leidraad hoe de onderlinge interacties verliepen.

1. Empathie

Openstaan, inleven in alle betrokkenen. Ook als er een persoon is die weinig sympathie oproept of zelfs gevoelens van afkeer. De arts, therapeut, docent, begeleider voorkomt dat hij of zij zich door de emoties van één persoon laat leiden.

2. Krediet geven

De arts, therapeut, docent, begeleider treedt de ander tegemoet met vertrouwen en geloof. Het kan dat dit aanzet tot positieve keuzes.

3. Verwachting

De arts, therapeut, docent, begeleider is overtuigd dat de betrokken partijen in staat zijn elkaar te begrijpen, te aanvaarden en desnoods te gedogen.

4. Alomvattendheid

Het gaat erom de belangen van iedere betrokkene te onderzoeken, ook van degene die wordt aangewezen als boosdoener. Ook de belangen van jou als arts, therapeut, docent, begeleider zijn partij.

5. Timing

De arts, therapeut, docent, begeleider stuurt het proces en bepaalt wie de volgende is tot wie hij of zij zich richt. Het gaat er niet om dat alle betrokkenen precies evenveel tijd en aandacht krijgen. Er moet wel aandacht voor zijn.



R. omschrijft haar eigen manier van reageren als volgt:

'Ik sluit me als het ware af door stoer te doen. Ik mag alles, zoals; 's nachts over straat gaan lopen, veel drinken, vriendjes, stelen met de verkeerde vriendjes, ik doe dit al vanaf mijn 14/15e jaar, nu ben ik 21. 'Op school werd ik uit de klas gestuurd, ik was brutaal tegen de leraren, ik deed aan comazuipen, dit heb ik veel gedaan (bijna elk weekend). Ik ging jointjes roken, ook in de klas, ik mocht en kon niet blijven. Ik wil naar mijn moeder, waar is ze nu, heeft ze geen pijn en waarom heeft ze nooit gezegd dat ze echt dood zou gaan?'

(R. 21 jaar - 14-04-2012)

Zonder daar weet ik niet waar

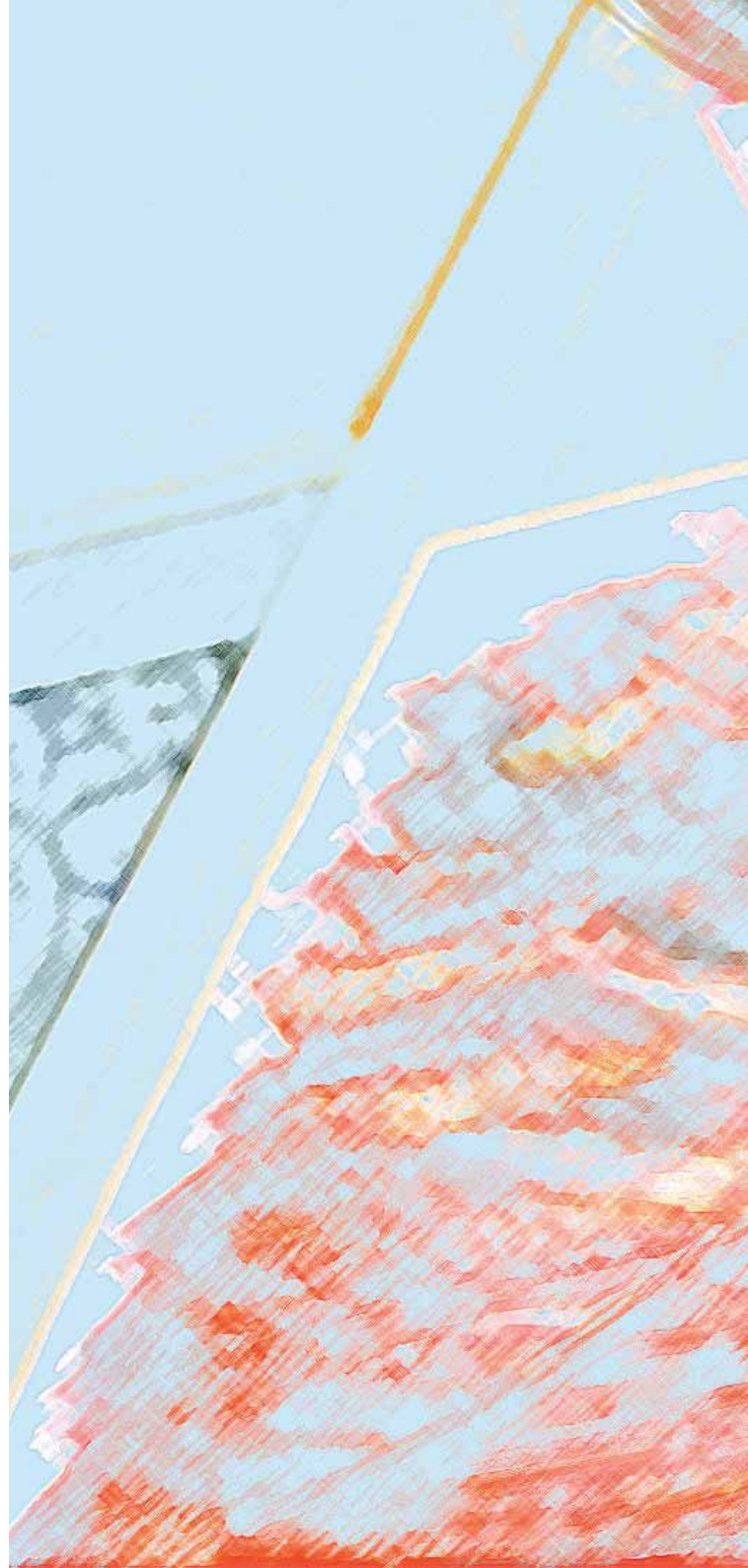
Zachte zijde
purple rain
krimp & strijk & vogelvrij
om mij heen

De kraag hoog
fier rechtop
beschermt, verrijkt, verlengt
mijn iets te korte nek

Zachte zijde
purple rain
tweede huid
levendig, om mij heen

De wind blaast
dwars door m'n blouse
samen komen we
uitgewaaid
weer thuis

Zachte zijde
purple rain
waar komen wij vandaan
waar gaan wij samen heen?



Kringloop 'Goud Goed'



Vol gas

Twee grote blauwe ogen, zwart koppie haar. Er vindt een burenpmaatje plaats over de droom van afgelopen nacht. 'Ik heb gedroomd over een generator,' zegt hij. 'Weet je wel wat dat is?' Een generator is een soort machine waar je energie van krijgt.' En hij, 'waar heeft hij van gedroomd?' en met zijn vinger wijst hij naar een klein scheefgezakt mannetje. 'Hij,' zegt de buuf, 'droomt meestal van zijn moeder. Ook een soort generator.' Voorzichtig loopt hij door de berm terug. Onderweg draait hij zich nog één keer om. 'Een moeder is geen machine' roept hij hoofdschuddend. Vanaf dat hij jong is heeft hij interesse in techniek. Hij onderzoekt alles op een precieze manier. Machines in soorten en maten worden vakkundig uit elkaar gehaald. Soms worden ze opnieuw in elkaar gezet. Als hij eenmaal het principe gezien heeft, onthoudt hij de werking. Brommers, tractoren, auto's. De liefde voor techniek heeft ie van zijn vader. Hij en zijn vader, zijn vader en hij, twee handen op één buik. Hij stelt zijn vragen en z'n vader legt uit hoe alles werkt, draait, in elkaar gezet is en wat de functie ervan is. Hij is intelligent, leert dat wat hij wil en doorloopt speels en zonder inspanning de basisschool en vmbo tl. Hij doet er nauwelijks iets voor en volgt zijn interesses en ambities, voornamelijk buiten school. Natuurlijk gaat hij na het vmbo een technische opleiding doen. Het mbo is andere koek en voor het eerst moet hij zich inspannen.

Inmiddels is hij in de puberteit. Niet al te dwars. Niet veel op stap. Hij vermaakt zich op hun erf met vrienden en heeft weinig aandrang om naar de kroeg te gaan of de disco. Lekker crossen op de brommers. 'Vol gas' is zijn motto. Behalve bij het opstaan, dat gaat lastiger. Of gewoon lopen zonder over je eigen lange benen te struikelen. 'Man, kijk nou eens uit je doppen,' hoort hij regelmatig. Lui lijkt hij. Traag of zoals er vaak gezegd wordt van pubers: 'niet vooruit te branden.' Hij heeft geregeld hoofdpijn en misschien is het een smoes omdat de nieuwe school andere energie vraagt. Of dat hij voor het eerst aanpassingsproblemen heeft. Als hij dubbel ziet gaat hij naar de huisarts. Veel hoofdpijn, dubbel zien, misschien slechte ogen? De huisarts stuurt hen direct door naar de oogarts in het ziekenhuis. Deze constateert een riskant hoge oogdruk. Hij moet per direct blijven. Van niet uit je bed komen tot opeens verplicht in bed. Onwerkelijk. Apart. Komt goed. Onderzoeken wijzen een grote hersentumor uit. Misschien al vanaf zijn geboorte. Hij moet geopereerd worden. Met zijn motto en de dagelijkse steun van zijn ouders gaat hij het aan. Vol vertrouwen op de goede afloop. Komt goed, zegt de neurochirurg met internationale faam op het gebied van hersenoperaties bij kinderen en jongeren. Het valt tegen. De operatie duurt veel langer dan gedacht. Vraagt het uiterste van de chirurg en het hele team. Vraagt meer dan het uiterste van zijn lichaam. Zijn ouders, broers, oma' en opa's moeten tot uiterste grenzen gaan. Een lange periode van herstel breekt aan. Veel gaat mis. Het vertrouwen op zomaar een goede afloop heeft flinke deuken opgelopen bij



iedereen die van hem houdt. Hij zelf blijft een langere periode in een sluimertoestand. Krijgt beademing via een buis. Dag en nacht zijn er mensen bij hem. Waar hij ooit als 5 jarige van een generator droomde, zijn het nu de apparaten, machines en technieken die hem in leven houden. Het duurt maar en duurt maar totdat er geleidelijk verbetering in zijn situatie optreedt. Lichtpuntjes. Zijn slimme verstand is niet aangetast door de tumor en operatie. Hij begrijpt alles wat er gezegd wordt. Hij begint opnieuw. Van voren af aan met zitten, hoofd rechtop houden, praten en op het laatst lopen. Beetje bij beetje. Stap voor stap. Met veel oefenen, volhouden. Hij zoekt nieuw evenwicht. In wie hij nu is, wat hij wil en wat hij allemaal moet. Soms protesteert hij, meestal tegen zijn ouders. Hij heeft er niet altijd zin in. Ziet er het nut niet van in. Misschien is hij van binnen bang dat het niet gaat lukken. Leert zichzelf opnieuw kennen. Hij is wie hij is. Hij leeft en ziet wel. In een groep is hij op zijn best. Gewoon lekker onder jongeren. Gitaar, sfeertje maken, samen muziek luisteren in de auto, biertje op het terras. Hij stelt slimme vragen. Wil graag weten hoe anderen hun dingen voor elkaar krijgen. Humor, gezelligheid en techniek. Hoe het in de toekomst wordt weet hij niet. Als het erop aan komt volgt hij zijn ouders, die vertrouwt hij helemaal. Vol gas blijft zijn motto. En de quad dendert over het gras en laat een spoor van modder na. Hij kijkt achterom en grijnst. Dat is pas leven!

Thema: Levenslust

Kringloop 'Goud Goed' gaat over levenslust en liefde. Het verhaal van Ian, bijna 18 jaar staat centraal. Een slimme techneut met een hersentumor zonder humor. Hierin komt het werk van de stichting RutgersWPF over intimiteit en aanraken terug en kijken we samen met de jongeren naar de dvd 'Liefde kent geen grenzen.' Aan bod komen dilemma's van jongeren op het gebied van seksualiteit, relatievorming, behoefte aan ervaringen en experimenteren.

De kringloop van intimiteit is dat intimiteit op een gegeven ogenblik ontstaat én ook weer verdwijnt. Op het moment dat je afspreekt; 'we gaan intiem doen,' wordt het krampachtig. Binnen de kringloop geef je iets van jezelf wat kwetsbaar, dienstbaar en kostbaar is, de ander reageert er op met een antwoord vol liefde en aanraking via de huid tot de ziel wordt geraakt. Intimiteit is moeilijk te organiseren. Je kunt een sfeer creëren en organiseren, echter intimiteit ontstaat en gaat over aan-geraakt worden.

'Sex hoort bij het leven, beperking of niet'

'Sex hoort bij het leven, beperking of niet' stelt RutgersWPF op haar website! Immers, seksualiteit en relaties maken onderdeel uit van ieders leven, ook die van jou en mij. Een goede seksuele gezondheid maakt dat jij je beter voelt. En wat te doen als je niet weet waar je naar toe kunt met je vragen over seksualiteit, of wat als je vagen hebt over bepaalde aanrakingen van vriendjes en je hebt twijfels.



Heldere en betrouwbare informatie over seksualiteit is belangrijk. Het helpt mensen om weloverwogen keuzes te maken. Daarnaast is het belangrijk dat je ook keuzes durft te maken wanneer je in een lastige situatie terechtkomt, dat je handelt op het moment dat seksualiteit grensoverschrijdend is. Wat doe je dan, dan kom je op het gebied van seksualiteit en weerbaarheid.

Het sexuele aspect blijft onverminderd belangrijk. Wanneer je ziek wordt bestaan hier vragen over. Ik vind het belangrijk om dit bespreekbaar te maken, juist omdat ik merk dat medici daarover heel gesloten zijn, want ja; 'Goeie sex is belangrijk' (Wendy 3-10-2012)

Het is bekend dat mensen met een fysieke en/of geestelijke beperking meer risico lopen om slachtoffer te worden van seksueel misbruik of slachtoffer worden van seksueel grensoverschrijdend gedrag. Veelal is er in de leefsituatie van veel mensen met een beperking sprake van afhankelijkheid door de beperking die door de rolstoel, de ziekte of chronische aandoening veroorzaakt wordt. Vaak is er in meer of mindere mate ook sprake van een beleving van machtsverschil, je voelt je afhankelijk en je wilt er ook 'gewoon' bijhoren. In sommige gevallen spreken jongeren van isolement omdat je voor verplaatsing/vervoer afhankelijk bent van anderen.



Hormoonstommelingen, onregelmatige menstruatie, uitblijven ervan. Mede daardoor kan toekomst letterlijk in een ander daglicht komen te staan.



Afhankelijk zijn/voelen, machtsverschil ervaren en geïsoleerd leven, zijn risicofactoren waarvan bekend is dat zij je kwetsbaar maken in seksuele contacten.

Deze risicofactoren hangen vaak samen met zowel de omgeving waarin de persoon met een beperking leeft en als met de beperking zelf.

FACTOREN DIE MET DE OMGEVING SAMENHANGEN ZIJN BIJVOORBEELD;

- (Blijvende) afhankelijkheid van derden
- Benaderd worden op onmogelijkheden, de beperking voorop stellen
- Overbescherming, verwenning en aangeleerde hulpeloosheid
- Groter sociaal isolement/uitsluiting, waardoor er minder mogelijkheden zijn om ervaringen op te doen en te experimenteren en hiervan te leren
- Ontkennen of negeren van sekse en seksualiteit (door opvoeders / begeleiders) en een sekse-neutrale en seksloze benadering
- Gebrek aan informatie, waardoor er te weinig kennis is over het eigen lichaam, seksualiteit en seksueel misbruik
- Veelvuldige lichamelijke contacten, minder privacy en zeggenschap over het eigen lichaam
- Niet begrepen en soms niet geloofd worden door de omgeving
- Onder- of overschat worden door de omgeving
- Minder goed grenzen hebben leren stellen in de opvoeding doordat men minder goed geleerd heeft te luisteren en coöperatief te zijn en doordat men minder goed geleerd heeft 'nee' te zeggen tegen grensoverschrijding

FACTOREN DIE MET DE BEPERKING SAMENHANGEN

- Negatief zelf- en lichaamsbeeld
- Verminderde, vertraagde of verstoorde sociale en emotionele ontwikkeling- moeilijker kunnen leren door ervaring
- Moeite met inschatten van de veiligheid van situaties en de aard van personen (goed of niet goed)
- Gemakkelijker beïnvloedbaar zijn en consequenties van eigen gedrag en dat van anderen moeilijker kunnen overzien
- Moeilijker tot een eigen identiteit kunnen komen, inclusief sekse en seksuele identiteit

Methodiek 'Krijg-de-klere-kast'

Denkkracht 9

Welk verband is er tussen seksualiteit en weerbaarheid?

Kennis over seksualiteit leidt niet automatisch tot seksuele weerbaarheid. Daarvoor is seksualiteit te ingewikkeld! Vaardigheden ontwikkelen op het gebied van seksuele weerbaarheid kan door;

Externe communicatie: 'ik en de mensen om mij heen'. Soms moet je je opstellen als een rots, wat betekent dat jij je afsluit voor de mening en gevoelens van de ander en je eigen weg gaat. Soms is het passender om een wateropstelling in te nemen. Dan verbind jij je met de ander en stel jij je open om gezamenlijk tot een oplossing van problemen te komen. Het hangt van de situatie af voor welke opstelling moet worden gekozen. Een goede keuze maken is alleen mogelijk als iemand, zelfs in een spannende situatie, zich kan beheersen en kalmte kan bewaren.





Interne communicatie: `ik en mijn binnenwereld`. Jongeren staan voor enorme vragen en keuzes die samen hangen met wie zij zijn. De vragen die zij zichzelf stellen en die beantwoord dienen te worden zijn: Wie ben ik? Wat zijn mijn kwaliteiten? Welke weg moet ik gaan?

Afsluitend

Wij denken dat in gesprek gaan over seksualiteit en (weerbaarheids-) oefeningen doen met jongeren bijdraagt aan de ontwikkeling van een gezond seksueel (zelf-) beeld van jongeren met een beperking of chronische ziekte. Zo kunnen en mogen ook deze jongeren, net als alle jongeren, hun eigen seksuele behoeften, wensen, fantasieën en dromen hebben. Is het niet gaaf dat ze betrouwbare informatie krijgen over relaties en seksualiteit van mensen die ze vertrouwen?



Methodiek 'Krijg-de-klere-kast'

D'r naast of d'r over

Wat vind jij, zal ik mij kaalscheren, ja of nee?

De ScheerDoos is niets anders dan een manier om met jongeren in gesprek te gaan over seksualiteit en zo een ingewikkeld thema aan te raken. Zoek eerst op en uit wat je zelf niet weet en wel weten wilt, raak je eigen ongemakkelijkheden aan en stel jezelf de vragen die je aan jongeren wilt stellen. Kortom, ga aan je eigen schaamte voorbij met 'de ScheerDoos.' Organiseer of plan een bijeenkomst en zorg ervoor dat er flink gelachen wordt!

PROGRAMMA - de Schaamte voorbij

Heet de groep of jongere welkom met afbeeldingen van de Kamasutra, hang de hele ruimte er vol mee! Hang her en der een gedicht en lees deze vooral zelf vaak hardop voor, het wordt lachen geblazen!

*Lust
ik wel
pap van liefde
raak ik je tong
zoen?*

*Beukje
één of
twee drie nootjes
triootjes langs de weg
neukje*





- 1ste opdracht** Alles wat je aan schuttingwoorden kunt bedenken voor het mannelijke en vrouwelijke geslachtsdeel - ga lekker tekeer!
- 2e opdracht** Introductie van 'de ScheerDoos'
1. 'Ga je je nou kaal scheren ja of nee'
Hoe doe je dat met persoonlijk verzorging?
 2. 'Ben ik wel volmaakt genoeg'
Waarover ben je onzeker als het over je lichaam gaat?
 3. 'De rek is er uit'
Waarover ben je onzeker als het over je geslachtsorgaan gaat?
 4. 'Alle begin is moeilijk'
Waarover ben je onzeker als je voor de eerste keer gaat vrijen?
 5. 'Hoe kom je nou aan iemand'
Hoe beginnen mensen eigenlijk?
 6. 'Rekken en trekken'
Oponthoud van een condoom, hoe gaat dat in zijn werk?
 7. 'Een handicap is ook niet alles'
Is er iets wat je uit de weg gaat en heeft dat te maken met je eigen en persoonlijke situatie?
 8. 'De ziektewinst van een handicap of ziekte'
Escort in Vlamingen net als tanden poetsen een onderdeel van de zorg, zou jij voor jezelf ook escort willen?
- 3e opdracht** Stel anoniem intieme vragen, en schrijf je persoonlijke verlangens op.
Stop alles in de ScheerDoos, het Antwoord volgt!

Methodiek 'Krijg-de-klere-kast'

Doldonderen

Ieder mens wordt gedurende zijn leven op allerlei gebieden geraakt en aangeraakt. Muziek, natuur, vriendschap, zang van vogels, een prachtige film of een indrukwekkend boek, kunst, foto's, verhalen, gedichten of een strandwandeling. We worden geraakt, voelen ontroering, angst, geluk, verdriet, opwinding of walging. Het bestaan is gevuld met verschillende vormen van aanrakingen. En dat begint direct bij de geboorte. Uit onderzoek is gebleken dat het aanraken van een baby van levensbelang is. Een baby die niet aangeraakt wordt kan sterven.



Aanraken, huid op huid, voelen, waarnemen, strelen, aaien, stevig beetpakken, kriebelen, vechten hoort bij een van de meest wezenlijke behoefte van mensen en is de basis van contact. Dat geldt voor het contact tussen mensen en datzelfde geldt voor het contact van mensen met hun natuurlijke omgeving. Wind door de haren, regen op de wangen, zonlicht op de huid, zand over de voeten, tenen in de modder. Het contact tussen mens en natuur vormt een tweede belangrijk element in het leven van raken en aangeraakt worden. Sommige vormen van aanraken zijn universeel. De manier waarop een babytje in de armen gedragen en gewiegd wordt. De wijze waarop mensen elkaar omarmen en op de rug kloppen bij verdriet en troost. Andere aanrakingspatronen zijn juist cultureel en of religieus bepaald.

Kennelijk is er tussen allerlei mensen een voortdurende wisselwerking tussen nabij zijn en afstand houden. In de nabijheid ervaren we warmte, troost, liefde, vriendschap, intimiteit. De afstand helpt ons onszelf te zijn, onze eigen plaats en ruimte in te nemen.

Er is geen verschil in fundamenteel verlangen op het gebied van raken en aanraken, intimiteit, nabijheid en afstand tussen gezonde mensen en mensen met een ernstige ziekte, beperking of handicap. Openheid, communicatie, afspraken maken over wat prettig voelt of juist niet helpt op fysiek en mentaal gebied een brug te slaan tussen gezonde en zieke, door ziekte beperkte mensen.

Methodiek 'Krijg-de-klere-kast'

Dimensie Unknown

Er is een groot verschil tussen wat we 50 of 100 jaar geleden wisten over aanraken, intimiteit en seksualiteit en wat we nu weten. De wetenschap, onderzoek, research, technische hulpmiddelen, medicatie die pijn bestrijdt bij spelen en vrijen, bieden de huidige mensen een grotere vrijheid. Misschien zullen wetenschappelijke - en technische ontdekkingen meer en meer gaan bijdragen aan een gemakkelijke manier van omgaan met intimiteit en seksualiteit voor jongeren die ziek zijn of door ziekte beperkt zijn. Misschien zal het ruimteonderzoek van André Kuipers en anderen bij gaan dragen aan inzichten die gebruikt kunnen worden bij de ontwikkeling van seksualiteit voor alle mensen.

We kunnen op dit gebied niet in de toekomst kijken al begrijpen we dat ook de research op het gebied van hersenen onze huidige visie zal achterhalen. Wat blijft is dat mensen gewoon mensen zijn en ooit beginnen met seks. Voorzichtig of plompverloren, bewust gekozen of meegetrokken door een ander. En veel eerste ervaringen zullen kort, teleurstellend, ontvullend zijn. Generatie op generatie zal zichzelf op seksueel gebied opnieuw uitzoeken en ontdekken. Mensen van vlees en bloed, gemaakt om geraakt en aangeraakt te worden.





Zerostappen & Zebrapaden

Voor ons als medeschrijvers van dit boek was dit hoofdstuk geen alledaags onderwerp van gesprek. omdat het gaat om een specifiek en voor veel mensen beladen onderwerp. Joke die een eigen en unieke vrouwenrelatie heeft met Marij heeft hierin andere seksuele ervaringen, dan de gemiddelde heteroseksuele ontwikkelingsweg zoals Harriette die heeft doorlopen. Harriette haar eerste sekservaring eindigde in het ziekenhuis, de jongen kreeg een epileptische aanval.

Condoms zijn nog nooit gebruikt door Joke en Harriette en bij de eerste tongzoen konden ze alle twee alleen maar denken; 'wanneer dit stopt dit gekweil.' Tussen toen 1970-1980 en nu anno 2012, kan voor wat betreft seksualiteit veel meer besproken worden. Kortom eerst samen aan de slag met eigen ervaringen en onhandigheden op seksueel gebied om uiteindelijk te komen tot een aantal Zerostappen & Zebrapaden waarbinnen gesprekken over seksualiteit kunnen plaats vinden.

- Zorg ervoor dat de ruimte uitnodigt tot humor, lachen haalt de spanning er tijdelijk af en draagt bij aan een ontspannen sfeer. Hang bijvoorbeeld de hele kamer vol met afbeeldingen van de Kamasutra. Geef leiding en wees een voorbeeld hoe je van humor een transfer maakt naar 'serieuze vragen.'
- Gebruik materiaal om te komen tot een gesprek; afbeeldingen, spelletjes, kaartjes met vragen, you-tube filmpjes, magazines, folders, gedichtjes en ervaringsverhalen van anderen. In de beweging en door de beweging, ontstaat een ervaringsbeeld, pas dan wordt het gesprek en de reflectie eenvoudiger voor jongeren.
- Spreek vooraf met elkaar af wat er wel/niet gedaan wordt met de informatie en hoe je hier als groep of als begeleider mee om gaat.
- Onze ervaring is; hoe 'gewoner' er over seksualiteit gesproken wordt, des te gemakkelijker zal de jongere in gesprek gaan met jou en de groep
- Jongeren mogen alles aan je vragen en een eerlijk antwoord van je verwachten, daar past ook bij dat je het niet weet en misschien wel samen met de jongere kan uitzoeken.

Een naakte waarheid

Met niets om het lijf
naakt ben ik geboren
met mijn eigen oorspronkelijk gezicht
de liefste, allerliefste
het allerliefste kind van dat moment
heimwee heb ik
een diep verlangen
naar dat ene moment
met helemaal niets om het lijf



Busje met 'Bed en Breakfast'



Recht op mijn verhaal

Ze is een cosy kind. Knus, sociaal, gezellig. Zo'n meisje dat zich lekker op het aanrecht nestelt met haar pop op schoot. Kwebbelen met haar moeder. Ze geeft de spullen aan. Een vergiet. Theedoek. Een mesje. Voorzichtig! Het mesje valt van schrik, klettert op de plavuizen keukenvloer. Ze schrikt en duwt haar pop tegen zich aan. Het haar kriebelt in haar gezicht. Ze niest drie keer en kijkt naar haar moeder. 'Gekkie' zegt mama en samen lachen ze. Het pannetje staat te dekselen. Oeps, mama draait de gasvlam iets lager en de deksel snort rustig door. Het gaat goed totdat ze opeens in het ziekenhuis ligt. Ze begrijpt het niet. Samen met haar pop schuilt ze onder het laken als de visite binnenkomt. De dokter met zijn snor voorop. Hij is vriendelijk. Ze kan beter met hem dan die enge clown met zijn neus. Dan trekt ze haar laken definitief over hun hoofd. Pop moet ook niets van die stomme clown hebben. In het ziekenhuis schiet het niet op. Het duurt allemaal veel te lang. Ze heeft drie mooie nieuwe shirts gekregen. Ze wil zo graag naar huis. Van hun tweetjes huilt pop het meest. Dat geeft niet want zij kan goed troosten. Dan na weken mag ze naar huis. Er hangen vlaggetjes en de stoel is versierd. De kinderen van haar klas hebben tekeningen gemaakt. Het lijkt wel alsof het huis veel kleiner is geworden. In de spiegel ziet ze dat ze er nog net zo uit ziet als vroeger. Eigenlijk kun je niets aan haar zien. En als je haar niet kent, kun je niets aan haar merken. Ze is van een jong meisje een jongedame geworden. Fris, sociaal, ze kan met haar vriendinnen eindeloos kletsen, in een groep houdt ze zich op de vlakte. Op school gaat het goed al vraagt het leerwerk iets anders van haar dan van anderen. Ze heeft een duidelijk systeem nodig. In haar hoofd zijn er duidelijke grenzen. Je ziet ze niet maar zij voelt ze wel.

Het helpt als de leerkrachten op school duidelijk uitleg geven, structuur aanhouden, eenduidige vragen stellen. Dan kan ze zonder moeite haar huiswerk doen.

De warhoofden, de vrije en vrolijke fransen daar wordt ze niet blij van. Soms wordt ze zelfs boos. Pop leeft nog steeds en woont in een oude schoenendoos. Ooit hebben haar eerste lakschoenen hier in gezeten. Prachtige zwarte lakschoenen met een piepklein hakje. Ze tikken over de vloer. Ze is een meisje - meisje. Voorzichtig, eerlijk, sociaal, warm, vriendelijk en soms een beetje gereserveerd. Nu ze opnieuw in de spiegel kijkt ziet ze dat ze een jonge vrouw geworden is. Ze is geen meisje meer. Woont op zichzelf.

In de weekenden gaat ze graag naar huis. Soms zit ze op het aanrecht. Lekker te kleppen met haar moeder. Het is in haar jonge leven niet allemaal vanzelfsprekend verlopen. Haar hoofd is van haar. Er zit een klein gebrekje. Aanvankelijk heeft het haar erg onzeker gemaakt. Zou ze dit aan haar klasgenoten van de middelbare school vertellen? Ze voelt precies wanneer het haar teveel wordt. Dan moet ze even op zichzelf. Even met rust gelaten worden. De chaos in haar hoofd stroomlijnen.



Veel hulp of begeleiding heeft ze niet nodig gehad. Nou misschien een push. Iemand die helemaal in haar gelooft, in haar talent, haar intelligentie, haar sociale vaardigheden, haar vermogen tot contact en empathie. Haar coach zei ooit: 'waarom zou jij niet naar het HBO gaan' en dat heeft haar geholpen. Ze is gegaan. Heeft geen dag spijt gekregen. Geniet van de opdrachten en heeft zichzelf in de hand. Haar hoofd is een deel van haar verhaal. Misschien is het geen spectaculair verhaal. Als ze zichzelf vergelijkt met cliënten die ze helpt met aanpassingen dan is wat ze heeft te verwaarlozen. Gelukkig verwaarloost zij het niet. Ze zorgt voor wie ze is en weet 'ik heb recht op mijn verhaal.'

Thema: Echtheid

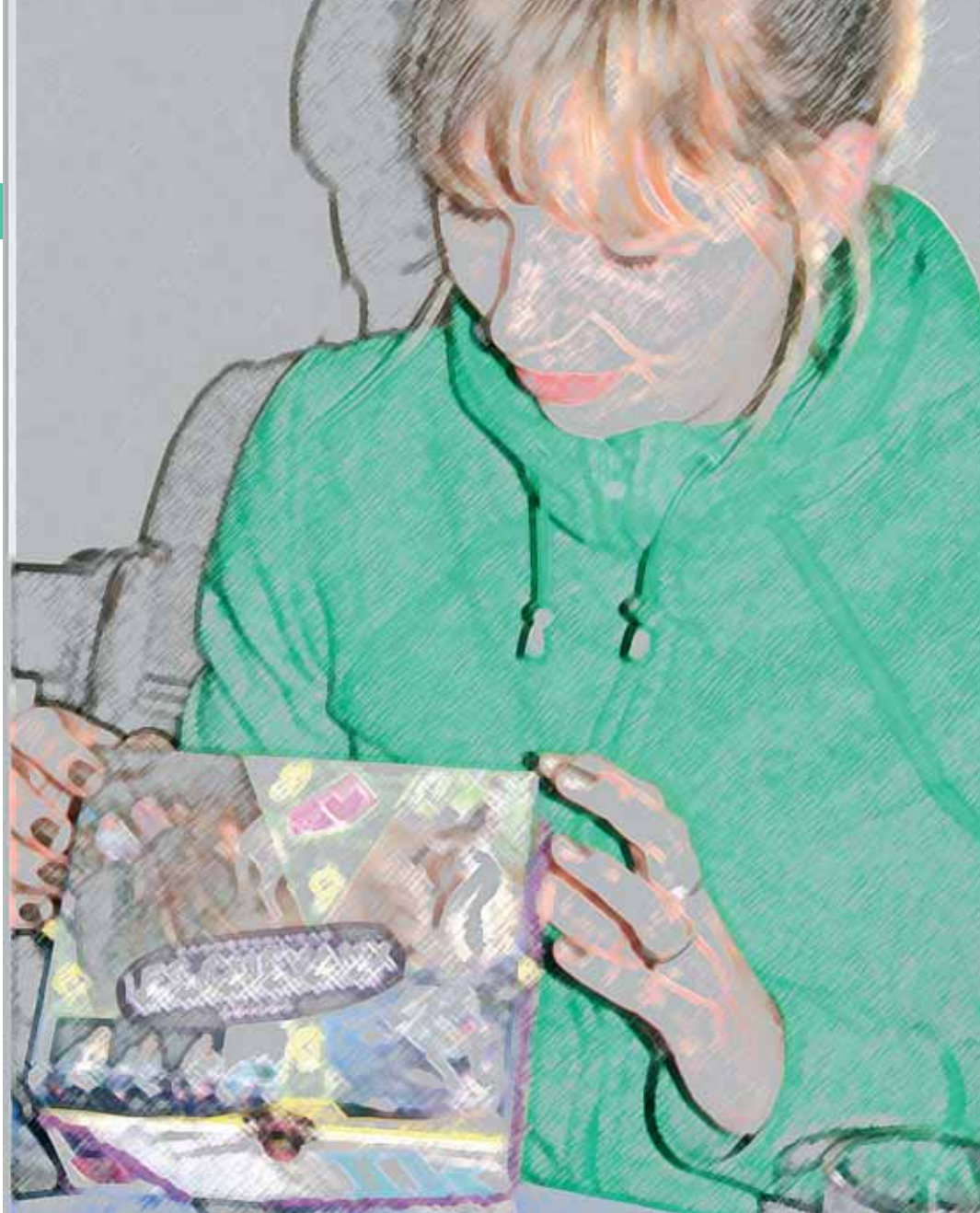
Busje en breakfast gaat over dromen, verlangen en idealen. Hierin weerklinkt het verhaal van Cindy, 22 jaar, bijna afgestudeerd ergotherapeute, doorzetter met lef, soms last van een kleine hersenafwijking. We sluiten aan bij het erfgoed van Astrid Lindgren over capabele kinderen en jongeren die heel goed in staat zijn zichzelf te redden zonder bemoeienis van volwassenen. De meeste zieke kinderen willen niet geassocieerd worden met een bed of met ziekenhuizen en prikken. Een busje staat symbool voor mobiliteit. Je gaat ergens naar toe en je rijdt je idealen achterna, zoals PiPi naar Tuka Tuka Land, om met haar bed waar ze een luchtballon van heeft gemaakt haar vader te redden, immers. 'Alles is toch mogelijk?'

Na een poosje kwam Pipi terug en nu liep ze achterstevoren. Dat was omdat ze zich dan niet hoefde om te draaien als ze weer naar huis ging. 'Waarom loop je achterstevoren?' zei Tommy. 'Waarom ik achterstevoren loop?' Zei Pipi. 'Leven we niet in een vrij land? Mag je soms niet lopen zoals je wilt? Bovendien zal ik je vertellen dat in Egypte alle mensen zo lopen en niemand vind dat raar'

In elk hoofdstuk hebben we de ontwikkelingsweg van de jongeren in dit 'toekomstboek' gespiegeld aan wat onderzoekers en (ervarings-)deskundigen in hun eigen boeken hebben nagelaten voor ons. In dit laatste hoofdstuk komen de verschillende mensbeelden samen in het erfgoed wat Astrid Lindgren voor ons heeft achtergelaten in haar boeken van Pipi Langkous.

Als geen ander wist Astrid Lindgren ons in haar boeken duidelijk te maken dat kinderen weten wat goed voor ze is. Ze laat ons in haar boeken kennis maken met het vrijgevochten jonge meisje, Pippi (voluit Pippilotta Victualia Rolgordijna Kruizemuntina Efraïmsdochter) Langkous, wier moeder in de hemel woont en wier vader, Efraïm Langkous, piratenhoofdman en koning van het eiland Tuka Tukaland is. Pipi woont samen met haar aapje, meneer Nilsson, en haar paard Kleine Witje in Villa Kakelbont, tot groot ongenoegen van de morele voorhoede in het stadje, die vindt dat het gezin de basis van gezond opgroeien vormt en dat een kind niet alleen hoort te zijn, zelfs al wil het kind dat zelf.

De essentie van ons werk met jongeren is dat de jongere 'zich krijgt op wat hij zelf wil' en dat wij volwassenen, de jongeren de ruimte en mogelijkheid bieden om hierin ervaringsbeelden op te doen. Zo kan hij met deze opgedane ervaringen er achter komen wat hij zelf wil, of juist niet wil. Concreet betekent dit voor ons dat Cindy recht heeft op haar HBO als ervaringsbeeld en dat wij volwassenen samen met haar de voorwaarden creëren waarbinnen ze dit kan doen. Het betekent dat Ian recht heeft op deelname aan een toekomst tussen 'gewone' jongeren als ervaringsbeeld en dat wij volwassenen onderzoeken hoe dit kan voor Ian. Het betekent dat alle jongeren net als Cindy en Ian recht hebben op een eigen verhaal en hun eigen ervaring. En hoe weet je nu als begeleider dat je met het eigen verhaal van jongeren te maken hebt en niet je eigen verhaal, of angsten, of die van de instelling waar je voor werkt? Pas wanneer er een ervaringsbeeld is voor jongeren, is er een referentiekader voor jongeren. Pas wanneer Cindy naar het HBO gaat, ervaart ze wat ze wel kan en waar ze hulp nodig



heeft, pas dan spreken we van een ervaringsbeeld en pas dan weten we waar we Cindy én alle andere jongeren adequaat kunnen ondersteunen.

En toen vertelden ze dat alle mensen in de stad zo aardig waren geweest om te zorgen dat Pipi een plaats in een kindertehuis zou krijgen. 'Ik heb al een plaats in een kindertehuis' zei Pipi. 'Wat zeg je, is het al voor elkaar?' vroeg de ene politieagent, 'waar is dat kindertehuis dan?' 'Hier,' zei Pipi trots, 'ik ben een kind en dit is mijn huis, het is dus een kindertehuis en plaats heb ik meer dan genoeg.' 'Lieve kind,' zei de agent 'je moet naar een echt kindertehuis, waar iemand is die voor kan jou zorgen.' Mag je paarden meenemen en apen? Wel wis en drie, nee natuurlijk niet, dat begrijp je toch wel? 'Nee,' zei Pipi, 'dan moeten jullie de kinderen voor jullie kindertehuis maar ergens anders vandaan halen.'

Je kunt er een visie op na houden waarin de opvoeder, verzorger, begeleider de jongere tegen zichzelf in bescherming neemt en misschien wel de grens van betutteling opzoekt. Je kunt in je opvoeding ook grenzen stellen die door jongeren bewust overtreden worden bij wijze van experiment.

Thema: Echtheid

Hoe ver mag de individuele 'keuzevrijheid' van (kinderen en) jongeren gaan en tot in hoeverre mag een opvoeder, verzorger, begeleider zich met de keuzes van een jongeren bemoeien? Hoe zou je de grenzen van de individuele (keuze-) vrijheid kunnen aangeven, zijn die aan te geven en hoe zou je dat kunnen doen in het begeleiden van jongeren.

Rutger Claassen schrijft in zijn boek 'Het huis van de vrijheid'; *'De overheid moet mensen niet alleen maar vrij laten, maar ook vrij maken.' De belangrijkste taak van de staat is om te zorgen dat burgers autonoom worden.* Hier sluit het denkgoed van Astrid Lingren prachtig bij aan. Het gaat ons in de begeleiding van jongeren er om dat jongeren vrij laten, iets anders is dan jongeren vrij maken. Vrij maken van wat hoort en wat niet hoort als je levensduurbeperkend, chronisch of levensbedreigend ziek bent. Want hoe weet je nu wat hoort en wat niet hoort? Vaak denken wij als begeleiders dat te weten en zitten wij met een sterk eigen idee en moraal over wat hoort en voor we er weet en erg in hebben zijn we aan het betuttelen.

Rutgers Claassen introduceert het onderscheid tussen zogenaamde 'negatieve' en 'positieve' vrijheid, geïntroduceerd door de Britse denker Isaiah Berlin. Negatieve vrijheid betekent voor hem dat je vrij bent als je met rust wordt gelaten. Als je zo naar vrijheid kijkt, dan zie je een beperkte rol voor de docenten, dokter, opvoeders, therapeuten en begeleiders en vaak is dat onvoldoende. Je weet niet of jongeren daadwerkelijk het vermogen hebben om hun eigen leven te leiden. Denk, bijvoorbeeld, aan een drugs- of een alcoholverslaafde of aan jongeren met grote multi-(gezondheid-) problematiek. Zij zijn niet vrij als zij aan zichzelf worden overgelaten. Positieve vrijheid, betekent vrijheid als autonomie.

En autonomie betekent dat je ook de middelen hebt, en de capaciteiten ontwikkelt, die je in staat stellen om je leven in te richten en te leiden zoals je zou willen. Docenten, doktoren, opvoeders, therapeuten en begeleiders moet zorgen dat (kinderen en) jongeren kansen krijgen en vermogens ontwikkelen om iets van hun leven te maken. Die kansen hebben ze niet vanzelf als je ze alleen maar met rust laat. Dus enerzijds autonomie voor iedereen te helpen garanderen. Aan de andere kant de autonomie, als die er eenmaal is, ook respecteren.

In dit perspectief past ook dat je jongeren hun 'slechte' keuzes moet gunnen; het is te paternalistisch om jongeren in bescherming tegen zichzelf te willen nemen.

'En je krijgt kerstvakantie en paasvakantie en zomervakantie,' zei Annika. Pipi beet peinzend in haar grote teen, maar zei nog altijd niets. Plotseling goot ze vastbesloten al het water over de keukenvloer, zodat meneer Nilson, die een eindje verder met een spiegel zat te spelen en een kletsnatte broek kreeg. 'Dat is gemeen,' zei Pipi streng, zonder zich te bekommeren over Nilsons wanhoop over zijn natte broek. 'Dat is beslist onrechtvaardig. Dat kan ik absoluut niet toestaan.' 'Wat niet,' zei Tommy verbaasd. 'Over 4 maanden is het kerst en dan krijgen jullie kerstvakantie. Maar ik, wat krijg ik?' Pipi haar stem klonk verdrietig. 'Geen kerstvakantie, helmaal geen sikkiepitje,' klaagde ze. Daar moet verandering in komen. Morgen ga ik naar school.'

Methodiek 'Krijg-de-klere-kast'

Denkkracht 9

Veel mensen willen graag grenzen zien aan vrijheid van anderen. Denk bijvoorbeeld aan de arts die zegt; 'Wij denken dat het beter is dat je thuis blijft.' Of de leerplichtambtenaar die zegt; 'Dit jaar krijg jij een ontheffing van de leerplicht.' Sommigen daarvan hebben moeite om grenzen aan hun eigen vrijheid te accepteren en dat is wezenlijk anders dan dat de jongere in de praktijk jouw gezag niet wil accepteren. Wat als Ian zegt; 'Ik wil graag naar school en help mij uit te zoeken hoe ik dat het beste kan doen?'

Rutger Claassen geeft in zijn boek aan; Echt spannend wordt het wanneer mensen ook redenen gaan geven waarom ze menen dat hen een grotere vrijheid toekomt; wanneer ze hun eigen gedrag legitimeren. Juist daarom zouden we als docenten, dokters, opvoeders, therapeuten en begeleiders meer discussie kunnen voeren over waar de grenzen van de legitieme vrijheid liggen, en nadenken of de redenen die wij aanvoeren om de vrijheid te beperken, of juist meer vrijheid op te eisen, de goede redenen zijn. Gun je een kind zijn eigen ervaring?



Methodiek 'Krijg-de-klere-kast'

D'r naast of d'r over

Tibetaanse Vlag ontwerpen

Wij maken deel uit van de wereld, van het werk, het leven en van de toekomst. Het leven is een manier van onderweg zijn naar morgen. Op het moment dat je ziek bent of een beperking hebt en gebonden bent aan je bed, de rotziekte of rolstoel en je weet het gaat niet over, dan kan je ook een verlangen hebben om op reis te gaan en onderweg te zijn, net als jongeren die backpacken om een stukje van de wereld te willen zien: Home away from home. Weg in een busje met bed and breakfast - VRIJ -



Second Life is een virtuele wereld waarin de gebruiker zich beweegt. De gebruiker kan zijn uiterlijk door middel van een avatar naar wens aanpassen en huizen of andere voorwerpen naar eigen wensen ontwerpen. In Second Life kan de avatar niet sterven. Je kunt de volgende vragen stellen om een gesprek te beginnen;

1. Wat kan jouw Avatar, schrijf voluit
2. Lijkt die op jou, wat zijn overeenkomsten, wat zijn de verschillen?
3. Welke opdracht die van levensbelang is, geef jij jouw avatar mee?
4. Ben jij geboren met een missie?
5. Wat gaat jouw avatar zeker nog realiseren in de toekomst?



Wendy 06-06-2012

Wat kan jouw Avatar, schrijf voluit

Mijn avatar heeft een gezond lichaam van voordat ik ziek werd, met de inzichten en waardevolle momenten van nu. Mijn avatar is energiek van lijf en leden en licht eigennuttig van karakter.

Lijkt die op jou, wat zijn overeenkomsten, wat zijn de verschillen

De door mij beschreven Avatar lijkt op mij, met dat verschil dat gezonde lichaam.

Welke opdracht die van levensbelang is, geef jij jouw avatar mee

De hoeveelheid energie zal worden aangestuurd door de gedrevenheid vd ziel:

Mijn droom krijgt hoe dan ook betekenis!

Lééf de momenten voluit met een lach

Uit iedere tegenslag keert een sterkere kracht!

Ben jij geboren met een missie?

Ja, dat heeft te maken met mijn grote droomwens om in een kindertehuis in Suriname te werken.

Ik ben er op dit moment mee bezig!

Daphne 21-11-2011

Wat kan jouw Avatar, schrijf voluit

Mijn avatar kan zonder moeite naar andere landen en gebieden teleporteren.

Lijkt me te gek, lunchen in New York, dineren in Sydney.

Lijkt die op jou, wat zijn overeenkomsten, wat zijn de verschillen

Mijn avatar is beter dan ik, mijn avatar kan ALLES zonder moeite.

Mijn avatar is nooit bang en ik heb dagen dat ik bang ben voor bijna alles.

Welke opdracht die van levensbelang is, geef jij jouw avatar mee

Een betere wereld begint bij jezelf.

Ben jij geboren met een missie?

Ja, ik moet het beste, liefste, mens op aarde worden.

Iedereen heeft binnen dit thema een eigen motto geschilderd op een vlag. Na de bespreking

heeft iedereen de vlag meegenomen om in de Tibetaanse traditie de vlag ergens te laten

wapperen en zo zichtbaar te maken.



Activiteit

Tibetaanse gebedsvlaggetjes maken

Doel:

Via de vlag laat je zien; 'Ik hoor bij de wereld'

Vragen:

Welke richting kan de ander ondersteunen die jongeren inslaan en verlangen?

Methodiek 'Krijg-de-klere-kast'

Doldonderen

Innerlijke kracht

Somber, te somber, schrijft de neurochirurg, in ieder geval te somber om naar school te gaan. 'Wat vind jij?,' vraagt ze tussen de bedrijven door. Somber gaat toch over het weer, een muisgrijze lucht, of somber zijn de prognoses over de Europese economie; maar gaat somber ook over aanstaand sterven?' Wat vind jij? Zal ik thuis aan opdrachten werken, zodat ik geen achterstand oploep? Inmiddels is ze vierde jaars onderwijs assistent. Naast lessen, workshops, stages heeft ze een strijd aangebonden tegen een hersentumor. Lang leek het 10 - 0, met diepe dalen, langs hele onherbergzame wegen en nu schrijft de neurochirurg: 'besteed je tijd verder maar niet aan school, daarvoor is de prognose na opnieuw een grote agressieve hersentumor, te somber.'

Hij schrijft niet over een aanstaand overlijden. Zij richt haar energie op school. Moeder weet wel beter. De jongeren die mee op bezoek zijn en haar gaan begeleiden met studie- en thuisopdrachten, met opbouwen van conditie, met woorden verzamelen die over leven en sterven gaan, voelen hoe inspannend dit bezoek is.

Eerst gaan dochter en moeder, op initiatief van de plaatselijke pastoor, naar Lourdes. Met een speciale bus, met gespecialiseerde verpleegkundigen. 'Geloof jij in wonderen?' en de stilte die valt geeft alle mogelijke antwoorden van misschien? van misschien en van Godswege wel, van nee, daarvoor is alles te somber, van 'je kunt immers niet alles weten.' 'Het lijkt mij een prachtige ervaring,' zegt ze zelf na de stilte, 'ik ben gewoon benieuwd.'

Wat doe jij aan als je sterft, vraagt ze aan haar moeder. 'Doe maar een mooie jurk waar ik van houd,' zegt haar moeder. 'Weet je waar ik van houd?' vraagt ze met een ondeugende lach aan mij, van die gele schuimbanaanjes met suiker, heel veel. Ergens staat een grote glazen pot schuimbanaanjes, voor de helft vol. 'ja, daar kun je je lekker ziek in eten' zeg ik, en zo'n ziekte kun je wel hebben. Iedereen lacht. De spanning ebt weg. Je kunt alles zeggen als de waarheid zich laat zien en horen in tussendoortjes..

Ik heb een hartstikke mooi leven, zegt ze en lekker lang. Ze is 20 jaar en gaat alle somberheid te lijf door zich te concentreren op haar toekomst. Als ik een diploma krijg, zeg jij dan iets over mij en niet over mijn ziekte? vraagt ze op de valreep.

Ja, belooft ik, iets over veerkracht en draagkracht, over de spankracht van een wonder waarin levensintensiteit bleke briefjes van een neurochirurg met gemak overleeft.



Margriet is geboren op 17-05-1991 en is op 06-11-2011 overleden

'Ik ben om van te houden het is alleen een beetje anders'

Wat betekent die ziekte voor jou, voor je leven, voor het opstaan, ga je s'nachts wel lekker slapen, lig je er wakker van.

Nee, ik lig er niet wakker van en eigenlijk kan ik me er ook niet druk om maken. Alhoewel ik wel het idee had dat ik voor dit bericht het gevoel had dat ik weer aan het opbouwen was van mijn leven. Uit een dal aan klimmen was en nu weer keihard naar beneden val en het maar de vraag is of ik hier weer uit kom. Mijn emoties zijn wat vlak, het doet mij niet zoveel. Soms vraag ik wel dingen aan mijn moeder hoe zij het zou doen.

Hoe wil jij dat iemand anders met jou omgaat, denk aan de dokter, verpleging, papa en mama, vrienden, school.

Graag 'normaal.' Ze mogen alles vragen en zo mogen alles zeggen. Ik wil graag vertellen. Als ik op het belletje druk, dat ze dan ook komen. Ik wil serieus genomen worden in mijn hulpvraag. Ik ben net 'nog' geen debiel.

Methodiek 'Krijg-de-klere-kast'

Dimensie Unknown

Creativiteit en vrijheid verrijken mensen. Het wordt vrolijk, opgewekt, gezellig, hartelijk, geestig, warm en ontroerend. Een prachtig voorbeeld van de invloed van een vrij en creatief mens zien we in de film *Les Intouchables*. De rijke en vanaf zijn nek verlamde Philippe leeft helemaal op als de allochtone Driss zijn persoonlijke verzorger wordt. Driss deugt nauwelijks en met zijn scherpe intellect, zijn sensitiviteit en straatwijsheid benadert hij Philippe als een gelijkwaardige. Nergens toont hij medelijden en op geen enkel moment handelt hij op basis van zieligheid. Met zijn oorspronkelijke kracht sluit hij aan bij de voorliefdes van Philippe voor snelheid en het nemen van risico's, voor de liefde die als een rode draad door de film loopt en 'onmogelijk' lijkt.

In de film zien we hoe de ervaringen van Philippe oordeelloos erkend worden door Driss en hoe hij op zijn wijze meehelpt de grote dromen en idealen te realiseren. Hoezo epistolaire liefde? Nee, liefde van oor tot oor in een diep menselijk contact. Daar waar mensen bereid zijn oordeelloos de ervaringen van anderen te respecteren en te aanvaarden en te integreren ontstaat een nieuwe orde waarin ieder's persoonlijk bestaan ertoe doet.

'Ja zeggen' tegen de ervaringen van anderen, is een begin. Erop vertrouwen dat de ander tegen jou ook ja zegt. Dat is een vorm van delen van menselijkheid waardoor de toekomst geopend wordt voor iedereen. Wij zijn de mensen die leven en er zijn geen betere mensen dan wij! Wij zijn de mensen die leven en er zijn geen slechtere mensen dan wij! Wij zijn jong, oud, ziek, gezond, gehandicapt, hartstochtelijk, wijs, eigenwijs, wij leven en vormen samen toekomst!



Zerostappen & Zebrapaden

- Vanuit welke mensbeeld werk je?
- Wat voeg jij toe aan jongeren, vragen ze daar om?
- Op welke vraag van jongeren ben jij de oplossing?
- Waarom doe je wat je doet? Wat is je verhaal?
- Waarom zou een jongere dit bij jou afnemen, waar heeft hij dat voor nodig?
- Welke redenen voer jij aan waarom je meent het beter te weten dan een jongere?
- Wanneer komt jou een grotere vrijheid toe dan de jongere?
- Wanneer vind jij dat je eigen gedrag volkomen legitiem is bij het geven van adviezen?
- Gun jij een kind zijn eigen ervaring?
- Wat kan jij als begeleider ver(der) dragen?

Daphne 21-11-2012

'Mijn leeftijdsgenoten hebben allemaal een rijbewijs, kunnen zonder moeite een weekend doorzakken in de kroeg of een dansje wagen op de dansvloer van een discotheek. Ik mag mijn rijbewijs waarschijnlijk nooit halen, als ik een weekend doorzak moet ik daar op zijn minst een week van bijkomen en als ik op de dansvloer (in de discolichten) sta krijg ik een epilepsie aanval omdat mijn hersenen die impulsen niet aankunnen. Vooral mijn ouders gaan anders met mij om, ze stellen mij vaker de volgende vragen: 'rust je wel genoeg?' 'Weet je zeker dat je zoveel gaat werken deze week?' 'Denk je wel een beetje aan jezelf?' Ik doe in de samenleving eigenlijk niet helemaal meer echt mee!'

Heb jij tips of adviezen voor ouders/verzorgers, artsen, verpleegkundigen, bezoekers, over wat absoluut niet en wat juist wel te doen of te zeggen tegen jou.

'Ja, ik ben geestelijk prima in orde en een volwassen vrouw en ik vind het fijn als mensen dan ook op een volwassen manier met me praten. En NOOIT zeggen dat ik iets niet kan door mijn epilepsie.'



Altijd een jong gezicht

Voor mij was het een hele bijzondere ervaring om deel te nemen aan het project 'doe mij maar een nieuwe toekomst'. Graag stel ik mij voor, mijn naam is Marten en ben 22 jaar. Over het algemeen een gezonde jongen man. Je zou kunnen zeggen dat alles mee zit in mijn leven. Mijn uiterlijk is om tevreden over te zijn en ik heb een vlotte babbel. Op school kom ik redelijk mee en ik heb altijd vrienden en familie om mij heen gehad. Ik deed dingen die bij mijn ontwikkeling hoorden. Toch is er wat mis gegaan, ik werd verslaafd.

Eerst aan de wiet en dit ging over in een alcohol verslaving. Ik denk dat deze verslaving tot stand is gekomen door een aantal traumatische gebeurtenissen. Verder denk ik dat het veel te maken heeft gehad met mijn eigen onzekerheid en de vrienden-groep waar ik onderdeel van uit maakte. Deze verslaving zorgde er voor, dat ik niet meer bezig was met leven maar met overleven, elke seconde van de dag was voor mij overleven. Zo ben ik vooral de laatste 4 jaar door het leven gegaan. 'Doe wat je moet doen, en beloon jezelf daarna'.

Op een gegeven moment kwam ik in contact met Joke en Harriette, oprichters van de stichting: 'doe mij maar een nieuwe toekomst'. Zij hebben mij uitgenodigd om deel te nemen aan het programma: 2x 3 dagen verblijven op een locatie in Bakkeveen, samen met een groep jongeren waarvan iedere jongere een moeilijke beperking/ handicap had. Iedereen die mee deed moest deze handicap accepteren en er mee leven zo goed als mogelijk. Nu praat ik over jongeren van ongeveer allemaal dezelfde leeftijd als mij.

Het eerste moment van ontmoeting met deze jongeren is mij echt bij gebleven. Iedereen vertelde wat over zichzelf en de handicap. Dit was erg heftig. Zo zat er een jongen van 18 naast mij die vertelde dat hij een ernstige hersentumor had en totaal geen zekerheid had over zijn toekomst. De afgelopen jaren heeft hij vooral in het ziekenhuis of in revalidatie centra door gebracht. Tegenover mij zat een jongen van 22 die ook een lastige handicap had, dystonie zonder een spraakcomputer lastig kon praten. Naast hem een mooi meisje van 25 met een niet meer te genezen kanker. Daarnaast een meisje van 18 jaar die op haar 4e levensjaar een dwarslaesie heeft opgelopen door een ernstig verkeersongeluk.

Daar zat ik dan, met een brak hoofd, omdat ik de avond van te voren nog veel te veel had gedronken. Ik luisterde naar de verhalen van de anderen en ik merkte dat deze heel erg veel impact op mij hadden. Begrijpelijk natuurlijk.



Later tijdens de projectdagen ging ik steeds meer nadenken over mijn plaats in de groep, waarom ben ik ook deelnemer? Mijn verhaal is niet te vergelijken met de rest. Er kwam steeds meer een schuldgevoel bij mij naar boven. Marten, jij bent gezond geboren, je hebt alle kansen in dit leven, je zou gelukkig moeten zijn. Waarom ben je niet gelukkig? Je hebt toch niet zoals de rest van deze groep een handicap die het jou onmogelijk maakt om op een normale en gezonde manier door het leven te gaan? Ik zei tegen mezelf: 'Marten, je bent jong, je hebt alles wat je maar wilt. Je leeft in een land waar je alle kanten op kan. Je hebt zoveel mogelijkheden. Je hebt geen belemmeringen, handicap of beperking. Ik kan alles doen wat ik wil. Waar ben je dan nu in Gods naam mee bezig? Deze vraag aan mezelf was heel erg confronterend.

Ik kreeg zo veel respect voor mijn groepsleden. Hun verhaal. Hun verhaal. Hun verhaal. Hun verhaal zou ik aan iedereen willen vertellen. Stel je voor, je bent 20 jaar en.....

Mijn groepsgenoten hebben mij veel geleerd over het leven, over de aller-moeilijkste thema's uit het leven en over de betekenis van het woord optimistische. Zoveel respect voor hen. Voor de manier waarop zij in het leven staan.

Ikzelf ben naar de VNN (Verslavingszorg Noord Nederland) gegaan. Inmiddels ben ik een half jaar nuchter. Dit bevalt me goed. Ik vind het moeilijk om onder ogen te zien hoe deze samenleving in elkaar zit. Ik ben in aanraking geweest met de aller belangrijkste en moeilijkste onderwerpen uit een mensenleven. Mijn kijk op het leven is totaal veranderend. Ik ben dankbaar. En daarbij wil ik nogmaals zeggen dat ik heel erg veel respect heb voor mijn groepsgenoten. Die vaak ook nog humor en zelfspot gebruikten om een beeld te schetsen van hun situatie!

Vriendelijke Groet, Marten

Personalia



Joke Holtrust

Na een tijdlang omgezworven te hebben in de residentiële jeugdhulpverlening komt Joke uiteindelijk terecht in het onderwijs als pastor bemoeiliefde. Joke geeft stem aan jongeren die hun ouders misschien vooruit gaan en is het ge-weten van een generatie door vragen te stellen als; 'Wat kunnen wij als huidige generatie doorgeven aan de toekomstige generatie over leven en levensvrijheid als het daadwerkelijke leven misschien nog kort is. Daarin is Joke een Ali Bi met humor voor al die jongeren die recht hebben op een bestaan. Ze spiegelt de samenleving haar verantwoordelijkheid voor, om met gezond verstand en creativiteit boven regel- en wetgeving uit te stijgen zonder deze te overtreden. Haar motto is; 'Iedereen heeft recht op toekomst'. Als een Ali Baba vindt ze wegen die anderen vergeten, heeft ze blikken hoop met een houdbaarheidsdatum die onvergankelijk is en geeft ze een zacht randje aan harde realiteiten.

(www.doemijmaareennieuwetoekomst.nl - www.alfa-college.nl)



Harriëtte Modderman

Na een periode van ambulant jongerenwerk, straathoekwerk en een functie als eindverantwoordelijke van een middelgrote instelling voor welzijnswerk. Ze komt te werken in het Mbo-onderwijs. Daar ontmoet ze Joke Holtrust en samen verbazen ze zich nog steeds dat jongeren die hun leven dreigen te verliezen, zo weinig gehoord en gezien worden in hun expertises over hoe je toekomst blijft houden als je leven kort is of kort dreigt te worden. Deze jongeren zitten ongewild, ongewenst en ongevraagd thuis omdat de school, de docent, vrienden, omgeving, het contact lastig vinden. Daarin is Harriëtte soms een Ali Bi die afwijkt van wat er gevraagd wordt, die zwijgt, ergens wel of niet aan mee doet en soms een Ali Baba uit het sprookje van Duizend en één Nacht om vanuit openheid anderen te inspireren, moed te geven en door te gaan waar anderen stoppen. Een kenmerk van Harriëtte is haar vermogen om vragen te stellen die door anderen verzwegen worden.

(www.doemijmaareennieuwetoekomst.nl - www.minskenwurk.nl - www.dejadenvrouwe.nl)



Michel Bouma

Na van 1990 tot 1996 aan Academie Minerva te Groningen kunstonderwijs 'genoten' te hebben, kon Michel zich (na enige omzwervingen via de afdelingen bouwkunde en beeldhouwkunst aldaar) gediplomeerd theatervormgever noemen. In de jaren die volgden, ontpopt hij zich tot een creatieve duizendpoot. Na zeker twaalf jaar vooral toegepast (c.q. in opdracht) artistiek bezig te zijn geweest, legt Michel zich de laatste jaren vooral toe op wat sinds zijn kinderjaren al een passie is: het bedenken en maken van 'Vreemde Machines' en 'Wonderlijke Apparaten'. Hij bouwt installaties. Samengestelde objecten uit voorwerpen die oud, versleten of afgedankt zijn. Zaken met een specifieke uitstraling en geschiedenis en die hun functie en daarmee vaak ook (een deel van) hun betekenis zijn kwijt geraakt. Het is in Michel's niet alledaagse, verrassende combinaties en aanpassingen van deze voorwerpen, dat zijn werk ontstaat. Michel's werk kan humoristisch, verontrustend, ontroerend, vervreemdend of enigszins cryptisch lijken, het is meestal een combinatie daarvan. Vaak sterk inhoudelijk gelaagd en zo nu en dan zelfs verhalend. Het is niet ondenkbaar is dat iedere beschouwer er net weer iets anders in leest.

(www.keunstenfleanwurk.nl)



Willem Jan Wubs

Willem Jan Wubs is een creatief therapeut in opleiding met een specialisatie in drama. Kunstzinnig talent voor alles wat in het gewone buitengewoon is. Zijn bijdrage in dit boek bestaat uit twee werkvormen die hij gedaan heeft; Het innemen van perspectief en beelden van angst.



Stella Laopodis

Van oorsprong Grieks en kan met een nieuwsgierige blik naar Nederland kijken, heeft een groot inlevingsvermogen in anderen en is trouw. Haar bijdrage is het samen maken van de 'ik-doos', met een binnen en een buitenkant, met vragen over wat zie je? En wat voel je dan?

Literatuurlijst in alfabetische volgorde;

1. Ali Bi en Ali Baba, levensthema's in kaart gebracht (in eigen beheer).
2. Berding, J. (1995). Kinderen zijn al groot. Werken met kinderen volgens Janusz Korczak. Utrecht: SWP (uitverkocht).
3. Berding, J. (1996). Een beginnend opvoeder. Janusz Korczak over leven en werken met kinderen. Vernieuwing, jg. 54, nr. 10, p. 15-19.
4. Berding, J. (2001). Janusz Korczak in het kindercentrum. Kiddo, december, p. 12-14.
5. Boszormenyi-Nagy, I., en Krasner, B. Tussen geven en nemen. Over contextuele therapie. Haarlem, De Toorts, 1994
6. Bowlby, Edward John Mostyn. Attachment And Loss, juli 1997. 9780712674713
7. Bradly, Michael J. Ja je tiener is crazy, uitgeverij lannoo, ISBN 9020950258
8. Brand, Paul. De stoel van God. Actieve levensbeëindiging bij doodzieke kinderen. 2006, uitgeverij Sapienta. ISBN 9789046806487
9. Cauffman, Louis en Dick J. van Dijk. Handboek oplossingsgericht werken in het onderwijs. Uitgeverij boom, ISBN 9789047301066
10. Claassen, Rutger. Het huis van de vrijheid. ISBN 9789026324093
11. Crone, Eveline. Het puberende brein. Over de ontwikkeling van de hersenen in de unieke periode van de adolescentie. ISBN 9789035132696
12. Eerenbeemt Van den, E. Door het oog van de familie: liefde, leed en loyaliteit. Bert Bakker, 2012 5e druk
13. Fiddelaers-Jaspers. Mijn troostende ik. Kwetsbaarheid en kracht van rouwende jongeren. ISBN 9043508055
14. Fiddelaers-Jaspers. Wie ben ik zonder jou? ISBN 978-90-77179-08-6
15. Heusden van, A, en Van den Eerenbeemt, E. Balans in beweging: I. Boszormenyi-Nagy en zijn visie op individuele en gezinstherapie. Haarlem, De Toorts, 1983.
16. Janusz Korczak Stichting (1997). De ongehoorde rechten van het kind. Amsterdam: JKS.
17. Keirse, M. (1995). Helpen bij verlies en verdriet. Een gids voor het gezin en de hulpverlener. Tielt: Lannoo
18. Keirse, M. (1999). Vingerafdruk van verdriet. Tielt: Lannoo.
19. Korczak, J. (1984). Hoe houd je van een kind. Utrecht: Bijleveld.
20. Korczak, J. (1985). Als ik weer klein ben. Utrecht: Bijleveld.
21. Kübler-Ross, Elisabeth (2000-26e druk). Lessen voor levenden; gesprekken met Stervenden. Amsterdam: Ambo.
22. Kuitert, Harminus Martinus (Harry) Kuitert (Drachten, 11 november 1924) is een Nederlands theoloog en ethicus.
23. Maes, Johan. Leven met gemis. Handboek over rouw, rouwbegeleiding en rouwtherapie. Nederlands. ISBN 9789080994843
24. Maes, Johan en Evamaria Jansen. Ze Zeggen Dat Het Over Gaat. Leven Met Rouw En Verdriet. ISBN 9789490382056
25. Miras, Mark. Ben ik dat, nieuw Amsterdam, 9789046805992
26. Mönnink, Herman de (1996). Verlieskunde. Handreiking voor de beroepspraktijk. Utrecht: Lemma.
27. Mönnink, Herman de. De gereedschapskist van de maatschappelijk werker, ISBN13 9789035230866
28. Nederlandse Janusz Korczak Stichting, Postbus 70048, 1007 KA te Amsterdam. Website www.korczak.nl. Joop Berding (jwa.berding@ziggo.nl)
29. RutgersWPF, You are Totally Sexy Minimagazine voor jongeren, www.rutgerswpf.nl
30. Sark van, Yvonne en Y.M. van Sark. Puberbrein Binnenstebuiten, ISBN 9789021548890
31. Schurink, Ger. Reader Mindfulness: een praktische training in het omgaan met gevoelens en gewoonten. Zaltbommel Thema, 2009
32. Stroebe, Margaret S. Bijzonder Hoogleraar Verliesverwerking, oratie Beyond the Broken Heart: Mental and Physical Health Consequences of Losing a Loved One, May 8th, 2009
33. Swaab, Dick. Wij zijn ons brein, uitgerv atlas-contact, 9789025435226
34. Waaldijk, K. (1999). Janusz Korczak. Over klein zijn en groot worden. Utrecht: SWP.
35. Ykema, Freerk. Rots en Water perspectief BASISBOEK. Een psychofysieke training voor jongens én meisjes. ISBN: 978-90-6665-458-7
36. Ykema, Freerk Rots en Water PRAKTIJKBOEK. Een psychofysieke training voor jongens én meisjes ISBN: 978-90-8850-0886
37. Ykema, Freerk en Linda Geraerds, Rots en Water, focus op meisjes en vrouwen

Handige website's

www.doemijmaareennieuwetoekomst.nl

Dee mij maar een nieuwe toekomst' is de titel van een dubbelzinnig boek en de gelijknamige stichting. Zinvol in het kwadraat. Het gaat over de essentie van leven en sterven. En als we inzoomen op deze regels dan gaat het over het innemen van het perspectief van een jongere wiens leven onder spanning staat door een dreigend sterven. Hoe kijkt deze jongere naar de toekomst en wat leren wij hiervan?

www.Unlimitedmagazine.nl

Jongerensite van Bikkel Anne, met info voor jongeren met een chronisch of ernstige ziekte. Links naar Ziek versus Gezond, Arbeid & Opleiding, Sport, Medisch, Lifestyle, Liefde & Seks, Kunst & Cultuur, Opinie, en Columns.

www.nvve.nl

Nederlandse vereniging voor vrijwillige levensbeëindiging

www.zazazorg.nl

Juiste hulp op juiste plaats De professionele zorg richt zich vooral op het zieke kind. Bedoeld om de omstandigheden en kwaliteit van leven voor het kind te verbeteren of te verzachten. De praktische hulp richt zich op het hele gezin:

www.rutgerswfp.nl

Wat weet je als brugklasser van liefde, seksualiteit en relaties? Speciaal voor deze pubers heeft Rutgers WPF veel materiaal ontwikkelt, ook wanneer je met een chronische of ernstige ziekte hebt te dealen.

www.onderzoekjegrens.nl

Website voor jongeren tussen 12 en 18 jaar. Jongeren kunnen testen waar hun eigen grenzen liggen op het gebied van privacy, intimiteit en seksualiteit. Met een speciale test voor jongeren met een lichamelijke beperking of chronische ziekte.

www.weetalwereld.nl

Website over puberteit, liefde, seks en relaties voor dove en slechthorende jongeren. De site bevat illustraties, gebarentaal, gesproken en beschreven taal. En interactieve stripverhalen. Jongeren kunnen invloed uitoefenen op de verhaallijn. Zo zien ze de gevolgen van hun keuzes.

www.zoenenenzo.nl

Website over liefde, relaties, seks en kinderen krijgen voor jongeren met een lichamelijke beperking, chronische ziekte of visuele beperking. De site is zeer toegankelijk, ook voor slechtziende en blinde jongeren.

www.in-de-wolken.nl

In de Wolken richt zich op verliessituaties die ontstaan door het overlijden van een belangrijke ander. Er worden brochures, boeken en andere materialen ontwikkeld voor rouwenden. Hoewel In de Wolken zich richt op alle rouwenden is zij met name gespecialiseerd in rouwende kinderen en jongeren.

www.minskenwurk.nl

Het woordenboek geeft de volgende betekenis weer van mensenwerk: onvolmaakt werk van mensen. Dat is precies en mooi geformuleerd. Het werk van, voor, door en met mensen is een proces dat ergens begint en ergens eindigt en opnieuw weer begint. De kunst van mensenwerk is er eentje van doen, reflecteren, vooruitkijken, durven, achteruitkijken, in beweging komen voor wie jij bent, stilstaan bij pijn, angst en weggaan met de warmte en energie die mensen samen opbrengen voor de verandering die gewenst wordt.

www.dejadenvrouw.nl

Praktijk voor rouw- en verlies begeleiding. Specialisme in het begeleiden van jongeren wanneer zij hun ouder(s) voorgaan in een dreigend sterven. Gezins- en persoonlijke begeleiding voor, tijdens en na het overlijden.

www.petraqua.nl

Site waar je met al je vragen over mentale, fysieke en sociale weerbaarheid terecht kunt.

www.alfa-college.nl

Het Alfa-college is een christelijk ROC en biedt in de noordelijke provincies, diverse opleidingen aan van niveau 1 tot en met niveau 4. Het alfa-college 'Laat je talent groeien'.

Met dank aan:	Claudia de Breij	<i>Mag ik dan bij jou</i>
	Nick Stolk	<i>Ontmoeten is</i>
	Blöf	<i>De mooiste verliezers</i>
	Stef Bos	<i>Breek de stilte</i>
	P.F. Thomése	<i>Schaduwkind</i>
	Herman van Veen	<i>Een ander land</i>
	Les intouchables	<i>Verwijzing</i>

**Voor het boek hebben we de volgende mensen ontmoet en hebben we van hun deskundigheid mogen leren.
Hierbij noemen we:**

Dr. Riet Fiddelaers-Jaspers

Ze is deskundige op het gebied van verlies en rouw. Zij promoveerde aan de Radboud Universiteit in Nijmegen op een onderzoek naar verliesverwerking bij jongeren.

Claire vanden Abbeele

Claire vanden Abbeele is een Vlaamse kunstenares, auteur en therapeute gespecialiseerd in verliesverwerking.

Tanja van Roosmalen

Zij is ambulant begeleider; rouw- en verliesbegeleider bij kinderen en jongeren bij REC Rivierenland

Daan Westerink

Daan Westerink is journalist, docent en rouwdeskundige.

Paul de Groot

Paul de Groot is zelfstandig gevestigd psycholoog en richt zich voornamelijk op vraagstukken rond het thema Rouw & Verlies.



Noordelijke Stichting voor sterke én kwetsbare jongeren

Iedereen houdt van toekomst

*Hoe een bijzonder boek over toekomst en jongeren
met een ernstige ziekte en/of levensduurbeperkende handicap
in première gaat.*

*Hoe het is om dat boek te lezen
en meegenomen te worden*

in gebeurtenissen die betekenisvol zijn in het kwadraat.

Voor jong & oud, ziek & gezond, open & gesloten

Want: Iedereen houdt van toekomst

Doe mij maar een nieuwe

TOEKOMST

