



Jongerencoach

Dichter bij jongeren
Proefles



Sonnevelt 
Opleiders voor vitaal leven

Hoofdstukken lesmap

Om je kennis te laten maken met de opleiding, lees je in deze proefles delen van verschillende hoofdstukken uit de lesmap.

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

- 0 Over de opleiding
- 1 Wees proactief
- 2 Begin met het einde in zicht
- 3 Belangrijke zaken eerst
- 4 Denk win-win
- 5 Eerst begrijpen, dan begrepen worden
- 6 Synergie
- 7 Wees je eigen leider
- 8 Houd de zaag scherp
- 9 Van effectief naar inspiratie
- 10 Bijlage 1: Praktijkvoering
- 11 Bijlage 2: Formulieren, inspiratie en opdrachten

Wees proactief

1.1 Inleiding

Het leven van jongeren wordt gekenmerkt door grote veranderingen op weg naar volwassenheid: het lichaam wordt volwassen en seksuele rijping vindt plaats, het brein ontwikkelt zich waardoor onder meer de cognitieve vermogens toenemen. Ook de omgeving verandert: het contact met leeftijdgenoten neemt toe, vriendschappen worden gesloten en vriendengroepen worden gevormd waardoor sociale vaardigheden worden aangeleerd. De relatie met de ouders wordt anders omdat de adolescent steeds onafhankelijker wordt. Deze brede ontwikkeling leidt vanzelf tot andere ervaringen, beleving en gedrag.

Jongeren zitten in de fase van kansen en mogelijkheden; hun groei naar zelfstandigheid en het maken van essentiële keuzes moeten dus worden begeleid en ondersteund (Jolles, 2016)¹.

Het welbevinden van jongeren wordt bepaald door de gang van zaken in een paar belangrijke leefdoelgebieden van jongeren waar de veranderingen goed merkbaar zijn en goede begeleiding dus essentieel is: gezinssamenstelling en onderwijs, maar ook de omgang met leeftijdgenoten (peer groups). De jongere kan in deze leefdoelgebieden te maken krijgen met problemen en uitdagingen, waarover later meer.

Wat heeft de jongere in deze tijd nodig om uit te kunnen groeien naar een stabiele en zelfverzekerde volwassene die zijn of haar talenten volledig kan inzetten?

De Opleiding Jongerencoach gaat in op deze essentiële vragen en is bedoeld voor diegene die als coach jongeren (adolescenten en jongvolwassenen) en hun ouders/ verzorgers wil leren begeleiden in de opvoeding en ontwikkelingsvraagstukken.

1.2 Terminologie

De termen jongere, tiener, adolescent en puber worden vaak door elkaar gebruikt, maar het is goed om eerst een onderscheid in de terminologie te maken (Jolles, 2016, p. 18, 83-87).

Tiener

Zoals de naam al aangeeft, gaat het om de tienerjaren van 10-19 jaar. Het is een vrij neutraal woord en wordt vaak in algemene zin gebruikt. Het woord 'tiener' (teenager) werd voor het eerst bewust gebruikt in de jaren vijftig van de vorige eeuw, als een soort tussenfase tussen kind en jongvolwassene.

¹ Jolles, J. (2016) Het tienerbrein. Over de adolescent tussen biologie en omgeving. Amsterdam University Press.

Adolescentie

Deze inhoudelijke term wordt veel gebruikt in de wetenschappelijke literatuur en komt van het Latijnse woord ‘adolescere’², met de letterlijke betekenis ‘volwassen worden’. Deze periode bestrijkt een lange periode van 11-25 jaar, vanaf het begin van de seksuele rijping tot de volwassenheid. In deze periode wordt iemand psychologisch en sociaal volwassen. De hersenen ontwikkelen zich dan ingrijpend en snel. De adolescent is ontvankelijk voor het opdoen van nieuwe ervaringen, maar hij is daardoor ook erg kwetsbaar. De adolescentiefase is een essentiële periode van ontwikkeling en ontplooiing waarin de bouwstenen worden gelegd voor de verdere toekomst van een jongere. De adolescentie is een cultureel en maatschappelijk bepaald fenomeen en daarom kunnen de leeftijdsgrenzen per cultuur verschillen. In sommige culturen worden jongeren veel sneller geacht volwassen te zijn, en gaat de ontwikkeling iets sneller.

Puberteit

Deze term komt van het Latijnse woord ‘pubertas’ wat ‘man-zijn’ of ‘manbaarheid’ betekent³. En de Latijnse vervoeging ‘pubescere’ betekent ‘haargroei krijgen’, verwijzend naar de ontwikkeling van schaamhaar, een kenmerk van lichamelijke volwassenwording. De puberteit heeft alleen betrekking op de lichamelijke en geslachtelijke ontwikkeling onder invloed van hormonen. Een puber is na verloop van tijd geslachtsrijp, maar dit betekent nog niet dat hij of zij volwassen is. Op geestelijk en emotioneel gebied moet hij of zij nog belangrijke ontwikkelingen doormaken. Dit gebeurt tijdens het verdere verloop van de adolescentie die nog wat langer doorloopt. De leeftijd waarop de puberteit start, verschilt tussen jongens en meisjes en tussen jongeren onderling. De puberteit loopt ongeveer van 10 tot 15 à 16 jaar, als de geslachtelijke rijping voltooid is. De puberteit maakt slechts onderdeel uit van de adolescentie, maar wordt er vaak mee verward. De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) definieert puberteit als volgt: ‘de periode in het leven waarin een jongere grote lichamelijke, hormonale, seksuele en sociale veranderingen ondergaat en in staat raakt om zich voort te planten’ (WHO,2018).⁴

Vroege volwassenheid

De geleidelijke overgang van adolescentie naar volwassenheid, tussen ongeveer 19 en 25 jaar, wordt in de Engelstalige literatuur ook wel aangeduid met emerging adulthood (ontluikende volwassenheid). Er zijn wel grote verschillen tussen jongeren in deze periode: sommige 18-jarigen zijn al behoorlijk uitgerijpt op alle gebieden en kunnen al als volwassen worden beschouwd, terwijl er 23-jarigen zijn die misschien wel lichamelijk zijn uitgerijpt, maar op cognitief en sociaal gebied nog een hele weg te gaan hebben. Jongeren in deze leeftijdsfase zijn al een stuk minder afhankelijk van de ouders, maar anderzijds hebben ze nog niet alle verantwoordelijkheden die bij de volwassenheid horen. Veel mogelijkheden liggen nog open, maar er moeten nog wel belangrijke toekomstkeuzes gemaakt worden. Daarom is het goed om in deze fase te ontdekken welke kansen en mogelijkheden het leven te bieden heeft.

2 Geraadpleegd op 2 juli 2018 van <https://nl.wikipedia.org/wiki/Adolescentie>

3 Geraadpleegd op 2 juli 2018 van <https://onzetaal.nl/taaladvies/pubertijd-puberteit>

4 WHO (2018) geraadpleegd op 2 juli 2018 van http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/development/en

Volwassenheid

Het woord ‘wassen’ heeft ook de betekenis van groeien. Volwassen zijn betekent dan ook letterlijk ‘uitgegroeid zijn’. Het ouderwetse woord ‘halfwas’ betekent dat iemand lichamelijk nog niet is uitgroeid, maar werd ook als scheldwoord voor onvolwassen gedrag gebruikt. Er moet wel een onderscheid tussen lichamelijke en psychologische of sociale volwassenheid worden gemaakt. Een jongere die lichamelijk volwassen is op zijn 16e of 17e is meestal nog lang niet psychologisch volwassen, omdat het brein nog niet is uitgerijpt. Voor de Nederlandse wet wordt een jongere bij 18 jaar als meerderjarig beschouwd, waarmee hij handelingsbekwaam wordt. Daarmee krijgt hij onder meer stemrecht en kan hij een paspoort en rijbewijs (na behalen van het rijexamen) kan aanvragen. Meerderjarig zijn is dus niet hetzelfde als volwassen zijn.

In deze opleiding spreken we voornamelijk over adolescenten, omdat dit de meest brede en wetenschappelijke term is waaronder de volledige ontwikkeling van jongeren valt. Pas vanaf 25 jaar is de ontwikkeling voltooid, omdat het menselijk brein dan is volgroeid (Nelis & Sark, 2009).

In het volgende hoofdstuk onderscheiden we drie fasen in de adolescentie aan de hand van de hersenontwikkeling.

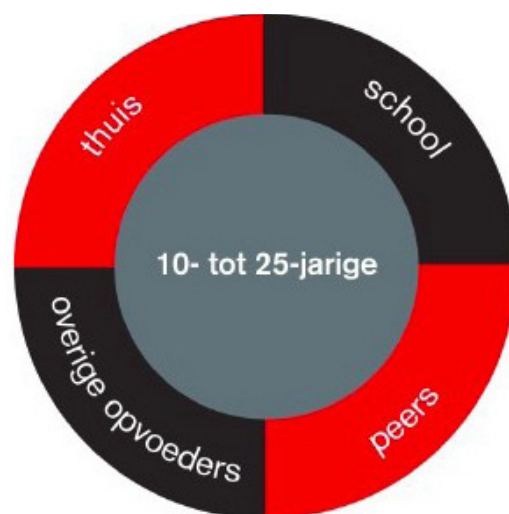
1.3 Leefdomeinen van jongeren

Als jongerencoach dien je enigszins te weten waar jongeren zich mee bezighouden. Ze leiden meestal een druk leven, maar er zit wel structuur in. Ze verdelen hun tijd tussen thuis, school en hun sociale netwerken, zowel in de echte wereld als op internet.

Het leven van jongeren speelt zich vooral af in vier soorten leefdomeinen, ook wel infl genoemd, die op verschillende manieren structuur en betekenis geven (Nelis & Sark, 2009):

- Thuisomgeving: de plek waar jongeren veel vrije tijd doorbrengen en onder gezag van hun ouders of verzorgers staan.
- Onderwijs/school: in de klas, onder het gezag van leraren en in relatie met klasgenoten.
- Peergroup: omgang met leeftijdgenoten, in groepen.
- Overige opvoeders: lidmaatschap van verenigingen, (sport)clubs en buurtcentra, onder invloed van leiders en trainers.

Elk van deze leefdomeinen zal nader worden besproken (...)





Open dag

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

Bekijk de actuele data van de open dagen en meld je aan!

1.6 Jongeren en de moderne media: de digitale wereld

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

1.7 Gezinsvormen

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

- nuclear family: kerngezin met ouder(s) of verzorgers(s) en kind(eren), ook wel 'huishouden' genoemd.
- extended family : uitgebreide familiehuishouding waarbij de familieleden niet samenwonen, maar wel van elkaar afhankelijk zijn. Dit zien we vaker in derdewereldlanden waar de familiebanden nog belangrijker zijn om te overleven.

Binnen het gezin kan een wettelijk onderscheid worden gemaakt tussen biologische en juridische ouders. De biologische ouders hebben het kind verwekt en delen hetzelfde DNA, terwijl de juridische ouders wettelijk familie zijn zonder dat ze biologisch verwant hoeven te zijn. Dit is bijvoorbeeld het geval bij geadopteerde kinderen. In de meeste gevallen zijn de biologische ouders ook (...)

De kunst van het opvoeden

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

Ouders kunnen nergens een opleiding ‘opvoeden’ volgen, maar moeten het in de praktijk zelf uitvinden. Wel kunnen ze contact hebben met medeouders en andere familieleden om ervaringen uit te wisselen. Fouten maken is echter menselijk.

Een goede opvoeding voldoet aan bepaalde basiskenmerken:

Goede monitoring

Ouders die hun kind over het algemeen goed in de gaten houden, zijn betere opvoeders dan ouders die hun kind maar hun gang laten gaan. Het is dus verstandig als ouders toezicht te houden, te weten waar hij uithangt, met wie hij omgaat en wat hij doet. Zo kunnen ouders zich beter inleven in hun kind en op een positieve wijze betrokken blijven bij zijn leven. Afwijkend of verkeerd gedrag zal op deze manier eerder worden gesignaleerd.

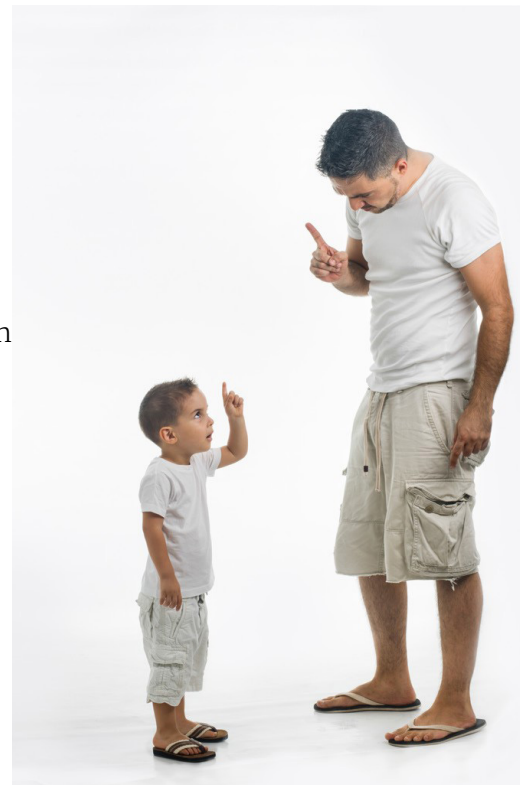
De juiste opvoedingsstijl

Er worden vier opvoedingsstijlen onderscheiden: autoritatief (authoritative), autoritair (authoritarian), tolerant (permissive) en verwaarlozend (neglectful) (Baumrind, 1967; Maccoby & Martin, 1983).

De effectiefste opvoedingsstijl is de autoritatieve stijl waarbij de ouders warm en betrokken zijn, zelfstandig gedrag van hun kind aanmoedigen en daarnaast duidelijke grenzen stellen. Ze hebben gezag, maar wel op een liefhebbende manier.

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

Het is ook mogelijk dat ouders een te tolerante opvoedingsstijl hebben: ze aanvaarden en bevestigen alles wat hun kind doet. Ze eisen niets en sporen hun kind niet aan. Ze bestraffen niet, maar proberen te overleggen met hun kind.





“Het is belangrijk dat je als jongerencoach authentiek bent en op een open en ongedwongen wijze met hen communiceert. Niet tegen hen, niet over hen, maar MET hen.”

Wilma Arts
Docent Jongerencoach

Dergelijk opgevoede kinderen zijn vaak afhankelijk, onvolwassen en ongelukkig. Een goed voorbeeld zijn kinderen van vrije-hippieouders.

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

Ontwikkelingsgerichte stijl: de juiste mate van prikkeling en stimulering

De ontwikkeling van een kind gaat niet vanzelf: het heeft bepaalde prikkels nodig om zich op een evenwichtige manier te ontwikkelen. Daarbij gaat het om aandacht, voldoende lichamelijk contact, voldoende bewegingsvrijheid, de juiste speeltjes en het juiste voedsel. De meeste ouders doen (...)

1.12 Dynamiek van de ouder-kindrelatie

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

Het is van groot belang voor zowel ouders als kinderen om met deze veranderingen om te kunnen gaan en zich aan te passen. Als ze in staat zijn om de veranderende relatie te accepteren en persoonlijk te groeien, dan zal de ouder-kindrelatie zichzelf verdiepen.

2

Begin met het einde in zicht

2.1 Coaching van jongeren

Een jongerencoach is zowel een theoretisch als een praktisch goed opgeleide en toegeruste professional op wie door ouders, het onderwijs en overige opvoeders een beroep gedaan kan worden. De kern van het werken van een jongerencoach ligt bij het begeleiden van jongeren bij het maken van en omgaan met essentiële keuzes in het leven, op het gebied van school en opleiding, binnen het gezin en het omgaan met leeftijdgenoten en het opbouwen van vriendschappen en relaties.

In deze praktijkgerichte opleiding tot jongerencoach worden de nodige kennis en vaardigheden aangereikt om jongeren te coachen. Dit betekent niet dat jongerencoaching gaat over het toepassen van methoden, protocollen of het bieden van kant-en-klare oplossingen.

Een jongerencoach geeft feedback, wijst de weg en inspireert, zodat jongeren in hun ontwikkelingsproces hun eigen antwoorden en oplossingen kunnen vinden.



Een voorwaarde is wel dat de jongerencoach bewust is van de gang van zaken in zijn eigen gezin van herkomst en hoe de gezinspatronen hem persoonlijk hebben beïnvloed. In het werken met jongeren kan hij dit namelijk terug krijgen. Daarom wordt in de opleiding aandacht besteed aan een zelfonderzoek van de eigen kindertijd. Hoe heb je je eigen kindertijd ervaren en wat heb je van je ouders overgenomen, in positieve én negatieve zin.

De WGBO (Wet op Geneeskundige Behandeling Overeenkomst) bepaalt dat een jongere van 16 jaar en ouder geen toestemming van ouders nodig heeft om coaching te ontvangen van een jongerencoach, maar onder die leeftijd wel.⁵

⁵ NPCF (2009) Kinderen, hun ouders en patiëntenrechten. Geraadpleegd op 18 juli 2018 van https://www.patiëntenfederatie.nl/Documenten/producten/informatiekaart/kinderen_hun_ouders_en_patiëntenrechten_54-9.pdf & <https://www.treant.nl/uploads/fckconnector/febf54b7-34e1-5cc5-bfca-e493c42e1367>

2.2 Wat zijn belangrijke kwaliteiten van een jongerencoach?

Jongerencoaching is een veeleisend vak, maar je krijgt er ook veel voor terug. Het is een vrij beroep dus in principe kan iedereen zich 'jongerencoach' noemen. Maar het mag duidelijk zijn dat je een goede basis nodig hebt voor het werken met jongeren. Feedback geven heeft als valkuil oordelen, de weg wijzen heeft als valkuil sturen en inspireren heeft als valkuil overtuigen. Door zicht te krijgen op je eigen oordelen en overtuigingen, maak je je eigen weg vrij en daarmee ben je een stevige basis voor de jongeren.

De volgende eigenschappen en kwaliteiten zijn belangrijk voor een jongerencoach (...)

2.3 Wat doet een jongerencoach wel en wat juist niet?

Een jongerencoach gaat op een bepaalde manier te werk. Er zijn bepaalde dingen die hij wel zou moeten doen en bepaalde dingen die hij juist zou moeten vermijden in het werken met jongeren.

Wat doet een jongerencoach wel:

1. Veiligheid bieden: Het is belangrijk dat een jongere zich veilig voelt in het contact met de jongerencoach. Dit is de basis van waaruit verder gewerkt kan worden.
2. Ruimte geven: Een jongere zou de ruimte moeten krijgen om zijn verhaal te doen.
3. Vragen stellen en doorvragen: Hij heeft een luisterend oor en probeert erachter te komen wat er omgaat in de jongere. Als iets niet duidelijk is, de jongere moeite heeft iets te verwoorden, korte antwoorden geeft of het gewoon niet weet, zou hij kunnen doorvragen.
4. Klankbord zijn: Jongeren vinden het ook prettig als ze de persoonlijke mening over bepaalde zaken van de jongerencoach kunnen horen.
5. Inspireren: Een jongerencoach zou moeten inspireren door zijn aanwezigheid en zijn boodschap. Jongeren hebben een voorbeeldfiguur nodig.

Wat zou een jongerencoach niet moeten doen:

1. Onderwijzen: Het heeft geen zin om een jongere de les te lezen, want dit wordt toch niet of nauwelijks aangenomen, en het blijft bovendien niet hangen. Een jongere zou juist gestimuleerd moeten worden om zelf inzichten op te doen en daarnaar te handelen. Eigen ervaring speelt een belangrijke rol.
2. Therapie: Coaching is geen therapie. In een therapeutisch proces ga je veel dieper in op de problemen, terwijl coaching meer praktisch en oplossingsgericht is.
3. Motiveren: Een jongere zou zélf gemotiveerd moeten zijn (...)

2.4 Introductie jongerencoachmodel

De duur van een coachingstraject bij jongeren kan uiteenlopen, afhankelijk van het probleem en de situatie. Dit kan zijn één tot misschien wel tien sessies. Meestal volstaan enkele sessies al.

Een coachingstraject verloopt in fasen. Het jongerencoachmodel op basis van het ‘skilled helper’ model van Egan (1975; 2014)⁶ biedt daarbij een houvast. Er zit een duidelijke opbouw in, waarbij coach en jongere intensief en op een concrete manier werken aan een probleem:

1. Verhelderen: openen gesprek, kennismaken en de hulpvraag van de jongere helder krijgen. Dit gebeurt in het oriëntatie- of intakegesprek.
2. Nuanceren: jongeren doen nieuwe inzichten op, omslagpunt in de coaching. Dit gebeurt in een van de vervolggesprekken.
3. Actie: in de praktijk brengen van nieuw gedrag om een gesteld doel te bereiken. Dit gebeurt in het dagelijkse leven, waarna de resultaten worden geëvalueerd.

In het oriëntatie- of intakegesprek maakt de jongerencoach kennis met de jongere. Het is daarbij van belang dat de jongere zich veilig genoeg voelt om zijn probleem en hulpvraag uiteen te zetten. De jongerencoach luistert vooral en vraagt door indien nodig, zodat hij een goed beeld krijgt van de jongere en zijn (probleem) situatie. De drie fasen zijn niet strak begrensd, maar (...)

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

Marco Scheurs

⁶ Egan, G. (1975) *The Skilled Helper: a problem management and opportunity development approach to helping* (7th edition, Pacific Grove, CA: Brooks Cole, 2002) and Gerald Egan, *Essentials of Skilled Helping: managing problems, developing opportunities* (Pacific Grove, CA: Brooks Cole).

geraadpleegd op 5 juli 2018 van <https://www.cengage.com/c/the-skilled-helper-a-problem-management-and-opportunity-development-approach-to-helping-10e-egan/9781285065717>

2.5 Opbouw van het brein

Het tienerbrein is voortdurend ‘werk in uitvoering’ (Nelis & van Sark, 2009). Om te kunnen begrijpen hoe het tienerbrein werkt en zich ontwikkelt in de loop der tijd, is het belangrijk om eerst wat meer te weten over de opbouw van het brein, te beginnen met de neuronen.

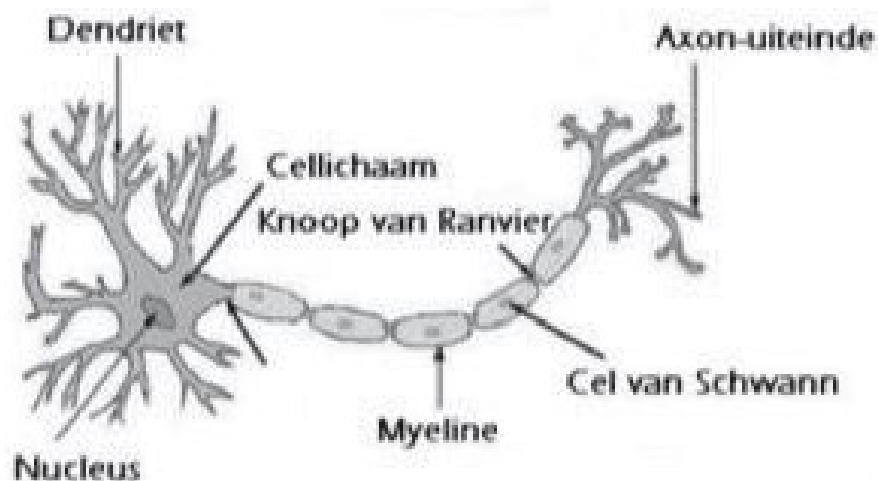
Neuronen en neurale netwerken

Alle weefsels en organen in ons lichaam zijn opgebouwd uit cellen. In onze hersenen en ruggenmerg worden cellen neuronen⁷ genoemd. Ons lichaam heeft ongeveer 100 miljard neuronen. Ze geven informatie door en bepalen zo wat jouw lichaam doet en hoe jij je voelt.

Neuronen zijn cellen, gespecialiseerd in het doorgeven van informatie in en over je lichaam. Bij informatie moet je dan denken aan heel uiteenlopende dingen, zoals het bewegen van je arm, maar ook de emotie die een goede figuur kan opwekken. Door leerervaringen en gewoontevorming worden neurale netwerken gevormd, die ervoor zorgen dat bepaalde hersenprocessen sneller en efficiënter gaan verlopen.

De opbouw van neurale netwerken is te vergelijken met de geleidelijke groei van een wegennetwerk: smalle kronkelweggetjes die alleen nog te voet begaanbaar zijn, groeien uit tot steeds bredere en gladdere wegen. Daarna worden het vierbaans snelwegen waarover het verkeer met hoge snelheid de kortste weg van A naar B aflegt.

Structuur van een neuron



⁷ Geraadpleegd op 5 juli 2018 van <https://www.menselijklichaam.nl/algemeen/neuronen>



Onze leermethode

50%

Leren door te ervaren

30%

Leren van elkaar

20%

Theorie

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

2.6 Verschillen tussen jongens en meisjes: nature en nurture

Bij jonge kinderen zie je nog weinig verschil tussen jongens en meisjes, maar dat verandert zodra de puberteit aanbreekt. Naast de fysieke kenmerken is dat vooral het gedrag. Puberende jongens zijn over het algemeen wat drukker en beweeglijker, terwijl meisjes meer gericht zijn op communiceren en samenwerken (Jolles, 2017).

De opvallende verschillen in het gedrag en de beleving van jongens en meisjes berusten op subtiele verschillen in het biologisch functioneren, en de aanmaak van geslachtshormonen spelen daarin een belangrijke rol. Het mannelijke lichaam wordt zwaarder en gespierder, terwijl het vrouwelijke lichaam meer onderhuids vet en rondere vormen krijgt. Ook de hersenen functioneren iets anders door de biologische programmering. Bij vrouwen is zorg voor anderen en het taalvermogen meer ontwikkeld en bij mannen is dit motorische activiteit, prestatie- en competitiedrang en ruimtelijk inzicht. Dit heeft waarschijnlijk een evolutionaire reden: in de oudheid was goed communiceren bij vrouwen een noodzaak om te kunnen samenwerken in de groep en zo de overlevingskansen te vergroten. En bij mannen was het in de oudheid belangrijk om goed te kunnen jagen, vechten en zware arbeid te verrichten. Daarbij was het handig om snel goed te kunnen oriënteren en navigeren in de omgeving, om een goede route te kunnen vinden.

In het huidige onderwijssysteem is het ‘meisjesbrein’ in het voordeel, omdat meisjes op taal- en communicatiegebied en in hun sociaal-emotionele ontwikkeling voorliggen op jongens van dezelfde leeftijd, die meer gericht zijn op beweging en visueel-ruimtelijk georiënteerde informatieverwerking. Meisjes zijn over het algemeen wat gemakkelijker in de omgang, beter in samenwerken en werken vaak netter en geconcentreerder. Aan de andere kant zijn meisjes gevoeliger en hebben ze meer kans op angst, depressie en een laag zelfbeeld, terwijl jongens vaak eerder vol ondernemingslust zijn en een zekere mate van zelfoverschatting hebben.

Omdat jongens zich met andere dingen bezighouden dan meisjes, lopen ze ook andere risico's. Dat vereist weer (...)



3

Belangrijke zaken eerst

3.1 Gedrag is veranderbaar bij jongeren

Bij volwassenen lijkt het gedrag grotendeels vast te liggen omdat ze vaste patronen hebben ontwikkeld waar ze meestal nauwelijks van afwijken. Dit is logisch, omdat mensen behoefte hebben aan zekerheid en veiligheid, en houden van enigszins voorspelbare situaties in een alsmaar veranderende wereld. Het zou erg vervelend zijn als we elke dag weer opnieuw moesten bepalen hoe we met situaties moeten omgaan.

In de hersenen komt dit tot uiting in vaste patronen in de neurologische structuur. De plasticiteit (kneedbaarheid) van de hersenen is sterk afgenomen op volwassen leeftijd, en de hersenen zijn grotendeels uitontwikkeld vanaf het 25e jaar (zie het tienerbrein in hoofdstuk 2). Er is een bepaalde balans ontstaan, na een jarenlange periode van groei en ontwikkeling. Er komt dan ook meer rust in het leven. Het wordt dan dus lastiger om nog veel te veranderen in het gedrag. Volwassenen hebben meestal hun weg gevonden in het leven en veel vaste gewoonten en gedragspatronen ontwikkeld. Dit wordt ook wel een levensscript genoemd, omdat veel al is vastgelegd. In hoofdstuk 5 zullen we hier nader op ingaan.

Bij jongeren is nog van alles mogelijk omdat zijn volop in ontwikkeling op allerlei gebieden. Hun hersenen zijn (...)

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



3.7 Model van Dits en Bateson: niveaus van zingeving

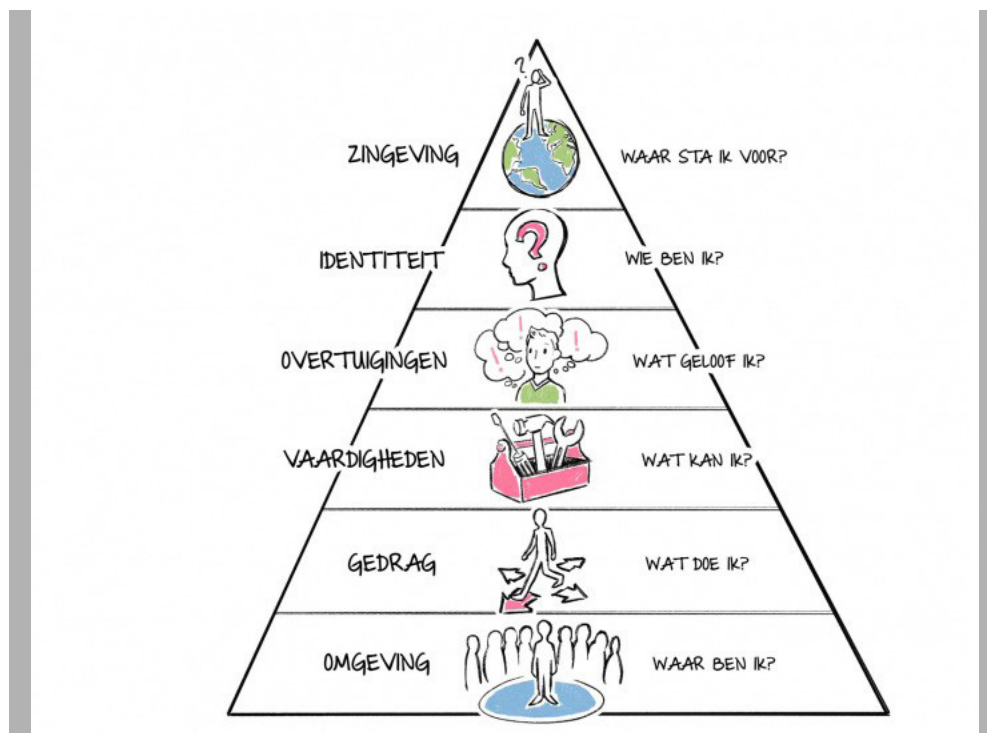
Om tot diepere inzichten te komen en een vastgelopen gesprek weer op gang te brengen, kan het model van Dilts en Bateson behulpzaam zijn.

De theorie van de logische niveaus van denken, leren en veranderen (Bateson, 1972, 1979)⁸ gaat ervan uit dat er zes logische niveaus zijn waarop mensen functioneren, en van waaruit ze kunnen veranderen. Dit model werd geïntroduceerd door de antropoloog Gregory Bateson, en verder uitgewerkt door NLP-coach Robert Dilts.⁹

Jongeren vertellen hun verhaal op een bepaald niveau. Dat kun je opmaken uit de taal die hij of zij gebruikt. Zo kun je meteen nagaan op welk niveau hij of zij een situatie beleeft. Als hij of zij blijft vastzitten op een bepaald niveau, kan het probleem onoplosbaar lijken.

Een coach met kennis van dit model kan door middel het stellen van de juiste vragen een niveau hoger gaan zitten, zodat er nieuwe inzichten ontstaan. Hoe hoger het niveau, hoe abstracter. Een verandering op een hoger niveau verandert onvermijdelijk dingen op een lager niveau.

Zie onderstaande figuur voor een visuele weergave van dit model.



⁸ Bateson, G. (1972). Steps to an Ecology of Mind: Collected Essays in Anthropology, Psychiatry, Evolution, and Epistemology. University Of Chicago Press. Bateson, G. (1979). Mind and Nature: A Necessary Unity (Advances in Systems Theory, Complexity, and the Human Sciences). Hampton Press

⁹ Dilts, Robert, Changing Belief Systems with NLP, Meta Publications, Capitola, CA, 1990.

Het gaat om de volgende niveaus, van laag naar hoog:

- Omgeving: waar ben ik?
- Gedrag: wat doe ik?
- Vermogens/vaardigheden: wat kan ik?
- Overtuigingen: wat geloof ik?
- Identiteit: wie ben ik?
- Zingeving: waar sta ik voor?

Elk hoger niveau bouwt voort op de lagere niveaus en zo vormen alle niveaus één geheel.

Omgeving

De jongere is vooral op de omgeving en uiterlijke zaken gericht. Hij zoekt de oorzaken van een gebeurtenis voornamelijk buiten zichzelf. De nadruk ligt op (...)

“Op een natuurlijke energieke wijze worden we spelenderwijs steeds meer eigen met het coachvak. De lessen zijn energiek en afwisselend, ze zijn gevuld met veel oefening in praktijk. Dit betekent, kijken, ervaren en leren van elkaar. Het heeft al hele mooie en bijzondere momenten opgeleverd.”

Ann Gerits

Oud student Jongerencoach

3.8 Non-verbaal gedrag: wederzijdse beïnvloeding

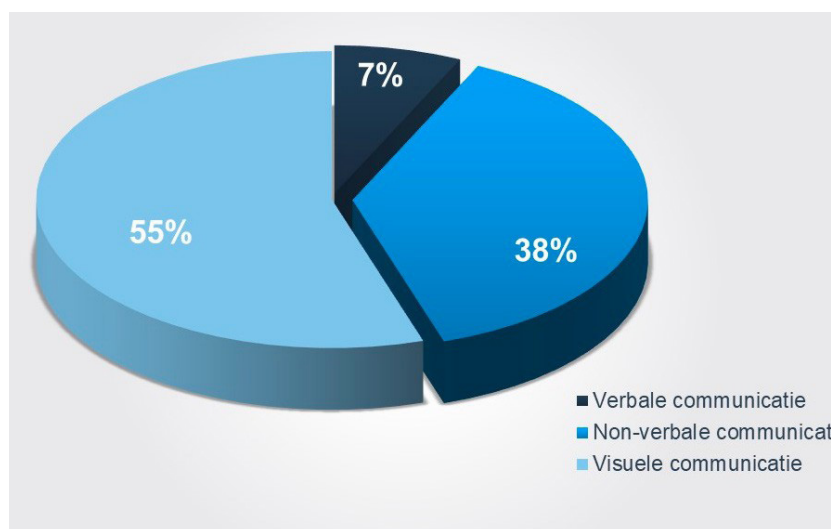
Het non-verbale gedrag van jongeren is bijzonder interessant, omdat er zoveel informatie uit is te halen. Uit onderzoek blijkt dat het overgrote deel van de communicatie wordt bepaald door non-verbaal gedrag, zoals lichaamshouding en stemgebruik.

De Iraanse professor Albert Mehrabian deed twee studies (Mehrabian, 1967)¹¹ naar dit onderwerp. Hij claimde dat je (non-)verbale communicatie in cijfers kon vatten. Het resultaat was als volgt:

- 55% visueel (lichaamstaal, zoals bv. houding en gebaren), 38% vocaal (toon, hard / zacht, intonatie).
- 7% verbaal (de argumentatie).

Ze worden vaak afgekort als de “3 V’s,” voor Verbaal, Vocaal en Visueel.

Dat wil zeggen dat wat je zegt vaak minder belangrijk is dan wat je laat zien en hoe je dit laat zien. Om een boodschap goed over te brengen, moeten deze onderdelen elkaar ondersteunen, ofwel ‘congruent’ zijn. Iedereen kent wel voorbeelden van sprekers die inhoudelijk sterk zijn, maar hun toehoorders toch niet kunnen boeien omdat ze hun verhaal niet goed kunnen overbrengen met hun stem en lichaamstaal. Daarentegen heb je bevlagen sprekers die (...)



A young woman with curly hair, wearing a black leather jacket over a striped shirt, and a young man with a beard wearing a denim jacket and a cap, are smiling and standing in front of a vibrant graffiti wall. The graffiti features stylized faces and abstract shapes in purple, blue, and yellow. A white car is visible in the background on the left.

Jongerencoach

Studieadviseur

Tot zover de proefles van de opleiding [Jongerencoach](#).

Voor vragen over de opleiding kun je tijdens kantooruren bellen naar 0418 51 57 82. Je kunt ook een e-mail sturen naar info@sonneveltopleidingen.nl of een afspraak maken met onze [studieadviseur](#).

Tijdens een van onze [open dagen](#) kun je je vragen direct aan de docenten stellen.