

Haal een andere taal erbij als het gesprek stukt

Sommige pubers vinden het lastig om over hun gevoelens te praten of kunnen de woorden niet vinden. Dan blijven problemen en gevoelens onder tafel en loopt het gesprek vast. Op zo'n moment kan het helpen een 'andere taal' te gebruiken.

Bas

Bas zit in brugklas van het vmbo. Zijn ouders hebben een transportbedrijf; er is niet altijd aandacht voor de kinderen. De broer en zus van Bas vinden deze extra vrijheid wel prettig. Bas niet. Hij wordt wel eens gepest en als hij zijn moeder dat wil vertellen is ze er meestal niet. Onder het samen eten wil hij het er niet over hebben, en 's avonds hebben zijn ouders vaak geen tijd.

Bas wil horen bij een groep jongens uit de vierde. Van hen moet hij een aantal proeven doen. Een van de proeven is snoep stelen bij de kantine. En omdat hij goed is met computers moet hij inbreken in de cijferadministratie van school en een paar cijfers van de tentamens van de jongens veranderen. Bij dat laatste loopt hij tegen de lamp. De school doet aangifte en Bas komt in het traject van bureau HALT. Om op school te mogen blijven moet hij op gesprek komen bij de leerlingbegeleider. Het contact ontstaat stapje voor stapje. De leerlingbegeleider zet foto's in en zinnvulkaartjes. Bij de derde bijeenkomst heeft hij poppetjes bij zich. 'Ziet het er thuis zo uit?', vraagt hij. Bas pakt het poppetje op dat zijn vader voorstelt en zet deze verder van hem weg, 'dit voelt beter'.

Voor het eerst in zijn leven durft hij, geholpen door de verschillende materialen, met een vreemde over zijn gevoelens te praten. De dialoog komt op gang en Bas krijgt meer vertrouwen in zichzelf en in anderen. Hij merkt dat hij beter voor zichzelf durft op te komen en NEE durft te zeggen..

Als pubers niet willen praten of niet het achterste van hun tong willen laten zien heeft dit vaak te maken met onrecht dat hen is aangedaan of hen is overkomen. Voorbeelden van zulk onrecht zijn; (oorlog)trauma's, verslaving, (seksueel) misbruik, suïcide, automutilatie, anorexia, scheiding en overlijden. Op zo'n moment kunnen (duplo)poppetjes, foto's, gevoelswaardenkaarten, tekeningen, zinaanvullijst of eigenwijsjes soulaas bieden. Daardoor kunnen patronen makkelijker en sneller zichtbaar worden. Ook bij groepstrainingen of tijdens mentorlessen geeft het deelnemers meer ruimte om hun gedachten of gevoelens te delen. Zonder woorden vertellen ze wat ze dwars zit en de materialen vertellen het verhaal in een taal erbij.

Verbeeldingskracht nodig

Een taal erbij is ontwikkeld door Marleen Diekman, waarmee ze aansluit op het contextuele gedachtegoed van de gezins-therapeut Ivan Boszormenyi-Nagy en het systemisch werken van Hellinger. Dit is verder ontwikkeld tot 'Kansen met een andere taal', een methode voor begeleiders van pubers waarbij naaste familie, iemands context dus, een rol speelt in de begeleiding van de puber.

Begeleiding op deze wijze schept ruimte voor bewustwording van beleefde werkelijkheden waardoor er vaak meer en andere keuzes ontstaan. Pijnlijke situaties worden zichtbaar gemaakt en dat helpt bij de verwerking als leerlingen het moeilijk vinden om zich te uiten. Om ook op deze manier te kunnen werken is wel enige kennis vereist van het contextu-

ele gedachtegoed en het systemisch werken. Daarnaast een groot voorstellingsvermogen en verbeeldingskracht.

Begeleider volgt ook

Verschillende vingerpopjes, grotere handpoppen bijvoorbeeld van dieren kunnen dienen om je mee te vereenzelvigen en namens deze pop te praten om dat het anders te zwaar of te heftig is. Duplo-poppetjes bijvoorbeeld zijn er in allerlei maten, soorten, met verschillende huidskleuren, verschillend types om bepaalde karakters te symboliseren en van alle leeftijden, van baby's tot grootouders. Door staan of zitten of met hun benen en armen kunnen ze gevoelens symboliseren. Een mooie versierde pen kan toverstokje zijn of grenzen aangeven. Gekleurde rubberen vierkantjes symboliseren processen, symptomen en problemen. Met verhogingen van lego-blokjes wordt iemand groter. Allerlei symbolen kunnen worden verzonnen voor zaken als suïcide, alcoholisme, misbruik, geld problemen, agressie of geheimen.

Het is alsof je samen aan het puzzelen bent om het leed onder ogen te zien

Maar ook alleen een foto, een tekening of een gevoelswaardekaartje kan de werkelijkheid van de ander visualiseren. Een theoretisch verhaal is te omzeilen door te vragen een foto of een gevoelswaardekaartje te pakken die zijn of haar gevoel symboliseert. Of door het verzoek met duplo-poppetjes en ander materiaal een opstelling te maken. Meestal kost het weinig tijd. De sfeer is vaak minder gespannen en er is veel ruimte voor humor,

speelsheid maar ook verdriet of agressie; het is alsof je samen aan het puzzelen bent om het leed onder ogen te zien. Want soms is het onrecht dat ze hebben ervaren zo groot of zwaar dat ze verlamd en bewegingsloos raken. Het 'werkelijk' zien van deze werkelijkheid met behulp van allerlei materialen brengt ze vaak weer in beweging. De materialen helpen begeleiders meer op de achtergrond te blijven; die hebben immers vaak de neiging zich te ruimtevullend op de voorgrond als redders te positioneren. Het geeft lucht als ze ervaren dat ze niet alleen helpen door te leiden, maar ook door te volgen. De samenstelling van het materiaal hangt af van de persoonlijke smaak, stijl en creativiteit van de begeleider. Wees creatief.

Na de diagnose

Na de diagnose wordt het proces vaak ingewikkelder of stagneert omdat het probleem te groot, te erg of te zwaar lijkt om over te praten. In dit soort gevallen kan het werken met diverse materialen het therapeutisch proces weer op gang brengen. De verschillende materialen bieden een kader van structuur en veiligheid waarbinnen gewerkt kan worden om het ervaren onrecht hanteerbaar te maken. Door tijdens een faalangstraining, rouwgroep of mentorles met de verschillende materialen te werken, vallen zaken op waarmee een mentor, trainer of een leerlingbegeleider in de school dit verder kan oppakken met de leerling.

Voordelen van Een taal erbij

- Vergroot de kennis over de eigen innerlijk beleefde werkelijkheid van de leerling en van zijn relaties. Het beeld blijft langer op het netvlies staan.
- Geschikt om tijdens groepstrainingen, rouwgroepen en mentorlessen deelnemers gevoelens te laten benoemen als zij daar moeite mee hebben.
- Geschikt voor pubers en begeleiders die heel erg verbaal zijn ingesteld. Het kan de woordenstroom onderbreken en reflectie op gang brengen zonder dat iemand zich gecorrigeerd voelt.
- Visualiseert wat tijdens de dialoog dreigt verloren te gaan. Het focust op het onderwerp en de daarbij aangegeven relaties.
- Boort krachtbronnen aan. Hulpmiddelen als een schatkistje of kwaliteitskaarten maken de krachtbronnen zichtbaar die in ieders verleden besloten liggen.
- De verschillende materialen nodigen de leerling uit meer gevoel bij zichzelf toe te laten. De persoon blijft overeind terwijl het probleem op tafel staat. Meestal is het voldoende om gewoon mee te kijken of te luisteren.
- Bij mensen die het Nederlands nog niet zo machtig zijn, werkt het ondersteunend. Het kan net het verschil uitmaken tussen wel of niet een tolk inschakelen.

Herberd Prinsen heeft een trainings- en adviesbureau (www.hpc.nu) onder andere op het gebied van mentoraat, leerlingbegeleiding en management. Zijn artikel is een eerbetoon aan wijlen Marleen Diekman, grondlegster van *Een taal erbij*.

