

# Voorwoord

Vandaag ligt het opvoedingsveld bezaaid met allerlei experten die ons graag willen bemesten met batterijen opvoedingstips. Of er op die mestvaalt menig bloem mag bloeien, is de vraag. Een rijke oogst aan opvoedingsboeken zorgt niet enkel voor verzadiging, maar ook voor onzekerheid, machteloosheid en handelingsangst. En dan heb ik het maar over de 'gewone' opvoeding.

Hoe we moeten omgaan met jongeren van wie de rugzak van het verleden zwaar beladen is en de blik op de toekomst vertroebeld, daarover is al veel inkt gevloeid. Vanuit het verlichtingsdenken zagen de eerste verbeteringsgestichten het licht. Bedoeling was om kinderen en jongeren uit hun toxische context te plaatsen in functie van heropvoeding. Deze heropvoeding ging gepaard met de nodige disciplinaire en autoritaire technieken. De tijd schreed verder en onder impuls van de humanistische psychologie en pedagogie kwamen de behoeften en noden van het kind in de schijnwerper. De autoritaire manier van opvoeden werd terecht verdacht gemaakt. Spijtig genoeg sloeg de slinger te veel door met als gevolg dat iedere volwassene, van ouder, opvoeder en leer-kracht, die onze kinderen te veel frustreerde, met de vinger gewezen werd. Deze opvoeding had echter een duistere keerzijde. Vele kinderen kregen te kampen met internaliserende problemen zoals emotionele labiliteit, wankele zelfbeelden en druggebruik. Nog andere kinderen die kampten met externaliserend gedrag zoals agressie en woedebuien, kwamen voor als ongeleide projectielen. Een gemeenschappelijke factor lijkt dat het innerlijke kompas bij vele jongeren wat in de war is. Zouden worteling en verankering binnen een gidsende gemeenschap daaraan kunnen verhelpen?

De auteurs van het boek 'Stevige wortels, sterke vleugels' proberen daarop in te zetten. Op een no-nonsense manier. Zonder al te veel theoretische uitweidingen brengen ze getuigenis en stellen ze een aantal technieken voor om jongeren weer in balans te brengen.

Waarom ik met plezier geproefd heb van dit boek? Het is helder en concreet verwoord, maakt gebruik van de leefwereld van jongeren en vertrekt niet vanuit een expertise waarbij men acht te weten wat 'goed' is voor de jongere,

om diezelfde jongere dan naar dit beeld te kneden. Neen, het vertrekt vanuit het gegeven dat jongeren zoekend zijn en met vallen en opstaan hun identiteit opbouwen. Zelfbeeld, motivatie, grenzen trekken, rust vinden en zichzelf gronden komen in de verschillende hoofdstukken aan bod op een manier die prachtig in elkaar overvloeit. De rol van de begeleider wordt gezien als een compagnon, een beschermer, maar ook als facilitator van groepsprocessen.

Soms vragen mensen me welke waarden we moeten nastreven in onze opvoeding en omgang met jongeren. Meestal is mijn antwoord: de waarden die jongeren van volwassenen verwachten. 'Maar concretiseer dat een keer', blijven ze aandringen, vissend naar concrete handvatten. Misschien zoeken jongeren de waarheid over zichzelf, de goedheid en de kracht om met anderen samen te leven en ook wel de moed om hun leven in schoonheid in te richten? En die triade vind ik terug in dit boek. Jongeren krijgen de ruimte om zichzelf en hun wortels te ontdekken en heruit te vinden via een waaier aan reflectieoefeningen. Waarbij er veel plaatsgemaakt wordt voor lichaamscontrole middels ademhalings- en balansoefeningen: van lichaam naar geest. Die scheppende identiteit en dit hervonden evenwicht ontmoeten elkaar in projecten waar doelgerichtheid en creativiteit het ordewoord zijn. Mooie waarden die de auteurs nastreven.

Tijdens een sessie over Nieuwe Autoriteit van H. Omer vroeg Bart Ceunen, een medeauteur van het boek, me een voorwoord te schrijven. Ik was vereerd, maar zag op het eerste gezicht weinig linken met het hedendaagse autoriteitsvraagstuk. Tot ik het boek begon te lezen. Vragen als 'Hoe vermijd ik escalaties?', 'Hoe beheers ik mezelf?', 'Wanneer geeft iemand zijn of haar grenzen aan?', 'Hoe vind ik verbinding met de ander?', 'Wie behoort tot mijn steunnetwerk?',... komen allemaal aan bod.

Dit boek is heel geschikt voor allen die op zoek zijn naar technieken en methodes die cognitieve, lichamelijke en relationele uitdagingen combineren. Jongerenwerkers, opvoeders, leerkrachten, begeleiders,... zullen zeker inspiratie vinden. Niet enkel in het werken met jongeren, maar het lijkt me ook verdiepend voor ons als autoriteitsfiguren wanneer men die oefeningen in de eerste plaats op zichzelf betreft. Het kan ons ook leren rustig te blijven, niet onmiddellijk te reageren, inzicht te krijgen in onze eigen escalatieprocessen, te weten wat we willen,... om van daaruit die waarden naar onze kinderen uit te dragen.

Maar het is eveneens geschikt voor mensen die de verantwoordelijkheid dragen om jongeren te prikkelen hun wortels te omarmen. Jongeren leren immers omgaan met de provocaties van andere jongeren. Maar ze leren vooral uit de wijze waarop volwassenen omgaan met hun provocaties. Jongeren onthouden immers niets van de lessen die we hen voorschotelen. Ze leren des te meer van de wijze waarop we met hen omgaan. Dit boek getuigt van een verantwoorde, verbindende en respectvolle manier van omgaan met jongeren die de last en de ballast van het verleden meezeulen. De auteurs geven manieren aan om hen weer in balans te brengen, zodat ze boven zichzelf kunnen uitstijgen.

David Herpoelaert  
docent aan Karel de Grote Hogeschool, Antwerpen  
klinisch psycholoog



# Inleiding

## I

### Titel

De titel van dit boek is ontleend aan een oude zegswijze, die ouders toewenst dat ze hun kinderen stevige wortels en sterke vleugels mogen geven. Stevige wortels als basis om later de vleugels uit te strekken.

De adolescentie is de periode bij uitstek waarin jongeren op zoek gaan naar die wortels, en waarin ze op zoek gaan naar manieren om op eigen kracht te vliegen, met sterke vleugels. Ze gaan op zoek naar zelfstandigheid en autonomie. Voor sommige jongeren loopt dit vlot. Zonder al te veel hindernissen, zonder al te veel oponthoud arriveren zij bij hun volwassenheid. Andere jongeren doorlopen een meer hobbelig parcours. Zij hebben het veel moeilijker met het (uit)vinden wie ze werkelijk zijn, wat hen boeit, ... Zij hebben extra steun en aandacht nodig in hun moeilijke zoektocht.

Als volwassenen hebben we de taak om jongeren zo goed mogelijk te begeleiden in dit proces. Jongeren het gevoel geven dat ze er niet alleen voor staan, helpt hen hun vleugels uit te strekken. Niet met het opgeheven vingertje, niet met harde hand. Wel door dialoog en uitwisseling, door het aanreiken van alternatieven. Zo helpen we hen om hun wortels te voeden, hun hindernissen te overwinnen en krachtig in het leven te staan.

## II

### Boek

Dit boek kwam tot stand na een jarenlange ervaring in het werken met jongeren die een duwtje in de rug nodig hadden. Dat duwtje in de rug zit vaak in dialoog. In samen aan de slag gaan rond thema's die relevant zijn voor opgroeiende jongeren, nog volop in ontwikkeling.

Het boek laat u toe om met jongeren in interactie te gaan rond thema's die hun eigen identiteit bepalen, of de manier waarop ze omgaan met anderen.

Jongeren laten groeien op deze vlakken kan ervoor zorgen dat ze minder vastlopen met zichzelf, in relaties met anderen, op scholen, in werkplaatsen... Het moet hen beter in staat stellen om een plaatsje te vinden in de samenleving dat bij hen past en waar ze zich goed bij voelen.

Iedereen die jongeren daarin wil bijstaan, kan met dit boek aan de slag. Dit boek is geschreven voor opvoeders in leefgroepen, voor leerkrachten in het secundair onderwijs, voor welzijnswerkers, voor begeleiders in een jeugdwerking, voor individuele begeleiders of coaches...

### Thematisch

Het boek werd opgesteld rond een aantal thema's die inspelen op wat er in de leefwereld van jongeren relevant is. **Zelfbeeld, motivatie, grenzen, rust, krachten en valkuilen, verantwoordelijkheid** zijn de thema's die we behandelen in dit boek. Rond elk thema werden verschillende (denk)oefeningen, gesprekken en opdrachten gebundeld, zodat er voldoende stof tot uitwisseling, tot nadenken en dialoog is. Een thema kan volledig worden doorlopen, bijvoorbeeld als een weekprogramma of in wekelijkse bijeenkomsten. Het vormt een afgerond geheel met een introductie, een uitgebreide uitwerking en een afronding.

### In groep

De bedoeling is om te werken met jongeren in groep. Zo kunnen ze ook onderling visies uitwisselen en leren van elkaar. Het leert hen om verschillende meningen naast elkaar te beschouwen en rekening te houden met wat er bij andere jongeren leeft. Uiteraard is het ook mogelijk om bepaalde onderdelen los te maken van een groepscontext. Sommige onderdelen lenen zich perfect tot een één-op-één-aanpak.

### Mix

Het boek is zo opgesteld dat je er meteen mee aan de slag kan. Bekijk het als een praktisch doe-boek boordevol methodieken. Dit boek maakt gebruik van cognitieve, gedragsmatige, psychofysische, creatieve en ervaringsgerichte werk-

wijzen. Door zoveel invalshoeken met elkaar te combineren willen we ervoor zorgen dat eenieder iets kan terugvinden in dit boek dat hem aanspreekt.

Mensen zijn nu eenmaal verschillend. Iedereen gaat graag aan de slag op zijn eigen manier. Sommigen zijn denkers, anderen zijn doeners... Sommigen houden van een actieve en fysieke aanpak, anderen houden het liever wat rustiger of wat creatiever.

Eenieder kan in dit boek op zoek gaan naar afzonderlijke oefeningen die aansluiten bij zijn interesses. Het richt zich tot de leerkracht/begeleider/coach/ ... die ermee aan de slag wil gaan of naar de jongeren op wie hij zich richt.

### III

## Opbouw

Per thema komen telkens dezelfde elementen terug. Ze vormen de ruggengraat waarrond alle oefeningen worden opgebouwd.

### Cirkel



De cirkel vormt de verkenning van het thema. Samen met de jongere(n) maak je kennis met het thema op een laagdrempelige manier. Iedereen komt aan het woord, de beginposities worden geëxploreerd.

### Tool



De tool is geschikt om eens op een andere manier, passend bij het thema, in interactie te gaan met elkaar. Telkens wordt er een werkwijze geïnstalleerd die de verhoudingen tussen de jongere(n) en de begeleider/coach/leerkracht ... een beetje verandert. De tool wordt gebruikt zolang er gewerkt wordt rond het thema.

## Denken & doen



Bij 'Denken & doen' worden gedrags- en/of cognitieve oefeningen gebruikt om nieuwe inzichten en/of vaardigheden aan te leren en te trainen. De jongeren leren dat er (gedrag)alternatieven bestaan om moeilijke situaties aan te pakken.

## Mentale en actieve training (MATraining)



De mentale en actieve training vertrekt vanuit fysieke oefeningen om jongeren te leren reflecteren. Deze training vindt letterlijk plaats op matten, om de actieve component te beklemtonen. Aan de hand van fysieke oefeningen wordt het mentale besproken. 'Mentaal' staat voor 'hier & nu'. 'Actief' wil zeggen dat je werkt met je lichaam. 'Training' beklemtoont dat het accent ligt op het verwerven van vaardigheden.

## Project



Het project is telkens een creatieve manier om rond het thema aan de slag te gaan. Jongeren werken met hun handen aan een eigen of gezamenlijk werkstuk dat betrekking heeft op het thema. Tijdens het project kunnen jongeren die minder cognitief zijn ingesteld, ook aan de slag met een van de thema's.

## Energizer



Beweging en sport vormen in elk thema een belangrijk intermezzo tussen het praten, oefenen en denken. Het versterkt ook de groepsdynamiek tussen de jongeren door op een speelse manier op zoek te gaan naar wat hen bindt, wat hen motiveert.

## Terugblik



Door terug te kijken wordt het thema afgerond. We kijken terug naar wat we gedaan, beleefd, gedeeld en bedacht hebben tijdens het thema, en sluiten het af.