

# Inhoud

<b>Hoofdstuk 1.</b> Wat is moed?	9
<b>Hoofdstuk 2.</b> Moed in de context	12
<b>Hoofdstuk 3.</b> Wie ben ik?	17
<b>Hoofdstuk 4.</b> Moed versus prijzen	20
<b>Hoofdstuk 5.</b> De basisbehoeften van mensen	23
<b>Hoofdstuk 6.</b> Het veranderingsproces	29
<b>Hoofdstuk 7.</b> De definitie van moed en bemoedigen	35
<b>Hoofdstuk 8.</b> Zaken die bemoediging concreter maken	41
<b>Hoofdstuk 9.</b> Bemoediging versus ontmoediging	50
<b>Hoofdstuk 10.</b> De moed om niet volmaakt te zijn	55
<b>Hoofdstuk 11.</b> De relatie tussen opvoeden en bemoediging	58
<b>Hoofdstuk 12.</b> Hoe gaat dat dan in de praktijk: bemoedigen	63
<b>Hoofdstuk 13.</b> Tot slot	69
Literatuur	71
Bronnen	73
<b>Bijlage A.</b> Moed	75
<b>Bijlage B.</b> De taal van bemoediging	77
<b>Bijlage C.</b> Het proces van therapeutische bemoediging	79

# Voorwoord

Het idee om een boek te schrijven over moed en bemoedigen is een al lang gekoesterde wens. In de huidige tijd (2024) zijn er meer dan 50 conflicten op de wereld. De beelden op televisie en alle andere media laten mensen zien die in oorlogen, hongersnood en aardbevingsgebieden er ontmoedigd bij lopen. Volwassenen die het niet meer zien zitten, kinderen die wees zijn geworden, mensen die vluchten, bootjes met vluchtelingen die kapseizen. Kortom velen die ontheemd zijn van huis en haard, die honger hebben, die medische zorg ontberen, die speelbal zijn geworden van politici, die buitengesloten worden.

En dat juist in een wereld die zegt open te staan voor inclusie. Een wereld die hen zal beschermen ongeacht seksuele voorkeur, geslacht, afkomst, huidskleur, kortom wie je bent.

De harde werkelijkheid is anders.

Voor velen is er geen huis, geen medische zorg, geen schoon drinkwater, geen onderwijs, internationale afspraken worden geschonden en kinderrechten worden niet gerespecteerd.

Dit boek wil een handreiking en een aanzet geven over hoe het anders kan.

Hoe we van een verticale naar een horizontale samenleving kunnen gaan.

Hoe we met respect met elkaar kunnen en willen omgaan.

Hoe we moedig kunnen zijn en hoe we anderen kunnen bemoedigen.

Ik hoop, dat dit stukje idealisme waarheid kan worden en dat wij met zijn allen kunnen zeggen: 'Ik heb een steen verlegd in een rivier op aarde'. (Bram Vermeulen).

Willy Hoekstra

# Hoofdstuk 1. Wat is moed?

In Nederland kennen we allemaal (spreek)woorden die met moed te maken hebben.

Bijvoorbeeld: de moed erin houden; moed doet goed; te moede zijn; arren moede; de moed zonk hem in de schoenen; iemand moed inspreken; ergens de moed niet toe hebben; de moed laten zakken; dat geeft de burger moed; zich moed indrinken; de euvle moed hebben, de moed der wanhoop.

De herkomst van het woord moed:

Onl. *muot* < onverschrokkenheid, zelfvertrouwen; stemming; geest' in *an muodis ouirferdi* < in een overmaat van zelfvertrouwen' [10e eeuw; W.Ps.], *Themo so ze muode is* < hem is het zo te moede' [ca. 1100; Will.], *zo themo ist unse muot gekart* < daarnaar is onze geest gewend' [1151-1200; Reimbibel]; mnl. *moet* ook 'gemoed, innerlijk' in *andirs seric is min muoet* < anders bedroefd is mijn gemoed' [1201-25; VMNW] en 'heftige gemoedsbeweging' in *Inde sinen muot bedwingen* < en zijn opwinding bedwingen' [1270-90; VMNW].

Os. *mōd* (mnd. *mōt*); ohd. *muot*, alle 'gemoed, geest, moed' (nhd. *Mut* < moed'); ofri. *mōd* < gemoed, moed, wil' (nfri. *moed* < moed'); oe. *mōd* < gemoed, moed, levenskracht' (ne. *mood* < stemming'); on. *módr* < opgewondenheid, woede' (nzw. *mod* < moed); got. *mops* < moed, woede'; < pgm. *\*mōda-*.

Zeker verwante woorden buiten het Germaans ontbreken. De verdere herkomst is dan ook onduidelijk. Er wordt wel verband verondersteld met: Latijn *mōs* < zede, gewoonte', mv. 'karakter, wijze van denken'; Grieks *mōsthai* < streven'; Oudkerkslavisch *sūmēti* < durven' (Russisch *smet*); Tochaars B *maiyyo* 'kracht'. Al deze woorden zouden terug te voeren zijn op een wortel *pie. \*meh2-* < sterk van wil zijn, heftig streven' (IEW 704). Een door sommigen

verondersteld verband met de woorden moeien en moe is formeel mogelijk (Bjorvand/Lindeman), maar is om semantische reden niet aannemelijk.

Oorspronkelijk. duidt het woord in de Germaanse talen iemands geest, gemoed, ziel en de daaruit voortkomende wil aan, gesteld tegenover het verstand. Deze algemene betekenis werd vernauwd tot sterke gemoedsbewegingen als woede en onverschrokkenheid. In de late middeleeuwen werd de laatste betekenis overheersend in het Nederlands en Duits, terwijl de algemenere betekenissen sindsdien uitsluitend werden gedragen door de afleiding gemoed. Fries: moed ● moedich ● moedwil(le).<sup>1</sup>

We gebruiken dagelijks allemaal zinnen waarin het gaat over moed, moedig zijn, niet overmoedig worden en zo meer.

We proberen op die manier onze gevoelens uit te drukken naar de ander of naar onszelf. Moed is wezenlijk in ons leven en is onderdeel van onze levensstijl.

Moedig zijn, moed tonen heeft ook een element van hoop en wilskracht in zich.

Het geeft ook aan dat je iets hoort te overwinnen om moedig te zijn, bijvoorbeeld je angst of bangheid.

Het is dan niet zo verwonderlijk dat er al veel geschreven is over moed.

Je kunt zeggen: ‘Het houdt ons bezig.’

Veel van wat er over moed is beschreven komt voort uit het gevoel dat we erbij voelen. Je kunt stellen: ‘Moed doet goed.’

Als mensen bemoedigd worden dan hebben ze er altijd een goed gevoel bij.

Je ziet dat aan de lichaamshouding, je ziet het aan zich anders gaan gedragen, je ziet een glimlach, je krijgt een schouderklopje, er is een twinkeling in de ogen.

---

1. Van Dale: Groot Nederlands Woordenboek

Het blijkt dat bemoedigd worden zeer zeker van invloed is op het gedrag en gemoed van mensen.

Het tegenovergestelde, namelijk ontmoediging, leidt tot onverschilligheid, desinteresse, slecht gedrag, aandacht trekken, geen sociaal contact maken en minderwaardigheidsgevoelens.

Elk falen van mensen, bijvoorbeeld door een ziekte voor te wenden, evenals tekortkomingen en mislukkingen van deze mensen, zijn een gevolg van ontmoediging.

Veelal is de oorzaak te herleiden tot een gebrekkige persoonlijkheidsontwikkeling in de vroege kinderjaren.

### **Samenvattend**

Moed is een wezenlijk onderdeel van onze leefstijl en gemoedstoestand.

Bemoedigende woorden helpen om je goed te voelen.

Het is het gevoel erbij te horen en gehoord en gezien te worden.

Ontmoediging is niet goed voor het welzijn van een mens.

In de volgende hoofdstukken wordt het thema verder uitgewerkt.

## Hoofdstuk 2. Moed in de context

In dit boek willen we uitleg geven over het begrip moed. Een woord van vier letters. Een woord dat we veel gebruiken; sterker nog, in ons dagelijkse leven gebruiken we dit woord verbaal en non-verbaal. In onze communicatie met elkaar proberen we anderen te bemoedigen en moed in te spreken. In onze lichaamstaal tonen we anderen dat we empathie hebben als er zich problemen voordoen in de persoonlijke levensomstandigheden. Vanuit psychologische inzichten en onderzoek is duidelijk geworden dat moed ertoe doet.<sup>2</sup>

In de communicatie met kinderen en volwassenen is het belangrijk om goed naar elkaar te luisteren. Het begint altijd met een goede *relatie*. In een goede relatie met elkaar is er: Verbinding, Vertrouwen en Veiligheid.

Ontbreekt een van deze elementen, dan gaat het mis. De drie V's zijn wezenlijk in de communicatie met onze kinderen, kleinkinderen, ouders, burens en leidinggevenden.

Het bemoedigingsproces is niet gemakkelijk. Het vereist heel veel van jezelf.

Vertrouwen in jezelf, het goede in de ander zien, het geloof in je eigen bekwaamheid, oprecht zijn, signalen (non-verbaal) goed kunnen interpreteren, enz. zijn voorwaarden om de ander te bemoedigen. Immers, als jezelf de moed verliest, hoe kun je dan een ander moed inspreken? In dit geval zou de 'opvoeder' eerst zelf geholpen horen te worden.

Zelf inzicht krijgen hoe het bemoedigingsproces eruitziet is dus een complex geheel.

Laten we eens dieper gaan kijken hoe we toch meer inzicht kunnen krijgen in dit proces.

---

2. D. Dinkmeyer & R. Dreikurs. (1972). Bemoediging als leerhulp

## **De ontwikkeling van de persoonlijkheid**

In de ontwikkelingspsychologie spreekt men van een doorgaande lijn in de ontwikkeling van de mens. Je wordt als baby geboren en dan volgen de verdere fasen: peuter-kleuter-school-kind-puber-jongvolwassene-adolescent.

De mensen zijn over het algemeen actief en vrij in de bepaling van hun gedrag.

Gedrag van mensen is niet altijd de invloed van erfelijkheid en omgevingsfactoren.

De mens is actief en verantwoordelijk voor zijn eigen gedrag. De mens is doelgericht en streeft zijn doelen bewust (of onbewust) na. Mensen doen de dingen die ze doen, ze hebben bezigheden die hen bezighouden en ze nemen voortdurend besluiten en organiseren van alles.

## **Elk gedrag heeft een sociale betekenis**

Een mens is een sociaal wezen. Dat begint al bij (en eigenlijk ook al voor de geboorte) de jonggeborene. De moeder/vader hechting is van belang voor de verdere persoonlijkheidsontwikkeling tot adolescent.

De ontwikkeling van een mens komt tot stand binnen het behoren tot een groep.

Denk hierbij aan gezin, familie, schoolklas, sportgroep, enz.



Het gedrag van mensen kan het beste worden begrepen vanuit het perspectief van zijn omgeving. Belangrijk is om steeds naar de mens en zijn omgeving te kijken. Het holistische beeld van een mens. De sociale context is van wezenlijk belang voor het begrijpen van het gedrag van iemand.

Het streven naar erbij horen in de samenleving is het primaire doel van ieder mens. Dat is de reden dat we mensen altijd als sociaal interactief wezen horen te beoordelen.

De psychologen Rudolf Dreikurs en Alfred Adler spreken van gemeenschapszin. Gemeenschapszin is een sleutelbegrip voor het begrijpen van menselijk gedrag. Gemeenschapszin is een manier om met anderen samen te werken en daardoor levenssituaties moedig de baas te worden.

Mensen kunnen zo - door elkaar te bemoedigen - van een minderwaardige positie naar een meerwaardige positie komen. Van een - naar een +.

### **Alle gedrag dient een doel**

Psychische prikkels zetten het gedrag van mensen aan. Soms lijkt het gedrag meer of minder onverklaarbaar, doordat we het doel niet kennen.

Door goed te observeren kunnen we wellicht dat gedrag en daardoor de doelen verklaren en omzetten naar een hypothese ('Zou het kunnen dat je nu aandacht van mij wilt?').

Elk gedrag is een deel van een beweging naar een doel toe. Ook de handelingen die daarbij horen (lichaamstaal).

Veel van de doelen die de mens bewust of onbewust laat zien zijn neurotisch van aard. Vaak hebben mensen valse levensverwachtingen of laten ze zich leiden door verkeerde idealen.

Mensen nemen besluiten en handelen daarnaar.

### **Het individu en zijn privélogica**

We zien de dingen zoals wij ze zien. Niet de feiten zelf beïnvloeden ons, maar hoe wij ze interpreteren. Hoe wij de dingen zien is



altijd subjectief en heeft te maken met onze ‘privélogica’. Deze persoonlijke interpretaties helpen ons om dingen subjectief te zien. Het is belangrijker om te weten hóe iemand zijn mogelijkheden gebruikt dan te weten wélke zijn mogelijkheden zijn.

### **De ‘creatieve’ mens**

‘Het individu is het schilderij en de kunstenaar. Hij is de maker van zijn eigen persoonlijkheid.’ *Alfred Adler (1870-1937)*

Deze quote geeft aan dat de mens een scheppende kwaliteit heeft om alle belevenissen in zijn omgeving een op hemzelf betrokken betekenis te geven.

Mensen nemen alleen waar wat ze willen zien. We zijn als mensen in staat om zelf beslissingen te nemen en dat doen we dan ook. Zo creëren we zelf onze reactie op prikkels die we waarnemen. De interpretaties bepalen ons denken, voelen en handelen.

### **Erbij horen is een basisbehoefte**

Ieder mens heeft het verlangen om ergens bij te horen. Dat kan zijn in het gezin, de familie, de basketbalclub etc.

Deze basisbehoefte zorgt ervoor dat je sociale vaardigheden leert. Je leert wie je bent en hoe je in de wereld staat.

Hoe meer je geïnteresseerd bent in je medemens, des te steviger sta je als individu in je schoenen.

### **De mens als een holistisch wezen**

Tegenwoordig wordt de mens als een ondeelbaar geheel gezien. Dit houdt in dat het gedrag interpersoonlijke betekenis heeft. Conflicten bestaan tussen het individu en de mens in zijn sociale omgeving. Dat uit zich in hoe iemand dat laat zien in zijn gedrag.

‘A word of encouragement during a failure is worth more than an hour of praise after success.’ Unknown (Morris, 2012)

## **De levensstijl**

Ieder mens is tijdens zijn ontwikkeling van baby tot adolescent voortdurend in sociale interactie met de ander. Eerst in het gezin en later in andere groepen.

Bij de vorming van de eigen levensstijl past een kind zich aan naar behoefte van zijn omgeving. Wat ziet hij daar gebeuren en hoe is zijn reactie daarop?

Zo ontwikkelt het kind langzaam zijn eigen levensplan en vormt hij zich later de eigen levensstijl. Je zou het ook zo kunnen zeggen: ‘We doen de dingen die we doen, zoals we ze doen.’ Dit op basis van de eigen logica.

De levensstijl geeft ons houvast en is een herhalend ritme in ons leven. Het bepaalt ook het gedrag van ons ‘Ik’.

## **Samenvattend.**

In de context van de ontwikkeling van de mens is hierboven een aantal uitgangspunten behandeld. Deze laten zien dat er nogal wat voor nodig is om MOED betekenis te geven. Het hangt van vele zaken af hoe je in de wereld staat en waar je wieg heeft gestaan. Ieder mens wil erbij horen. Dat is een basisbehoefte. Ieder mens ontwikkelt een levensplan en een levensstijl.

De mens is zowel het schilderij als de kunstenaar van zijn eigen ‘Ik’.

De mens is een doelgericht wezen. De mens is een uniek wezen. De mens is een sociaal wezen en in staat om zijn eigen beslissingen te nemen.

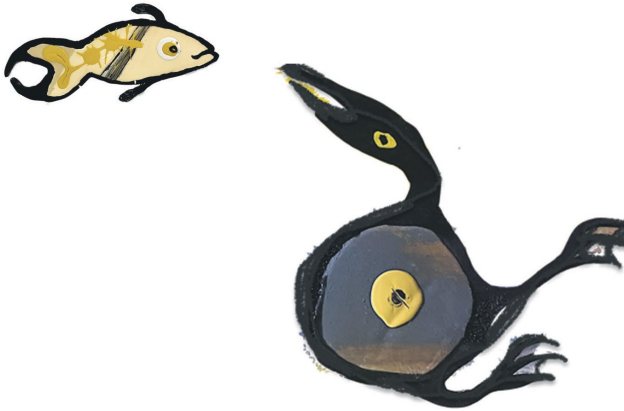
We interpreteren de werkelijkheid zoals wij die zien en daar gedragen we ons naar.

In het volgende hoofdstuk meer achtergrondinformatie over wie we zijn.

*‘A misbehaving child is a discouraged child’*

- Rudolf Dreikurs (1897-1972)

## Hoofdstuk 3. Wie ben ik?



Om de ‘moedige’ mens te begrijpen zullen we eerst horen te ontdekken wie we eigenlijk zelf zijn. Mensen groeien op in een zeer roerige wereld. In die wereld zoeken we allemaal onze weg om een zo succesvol mogelijk leven te leiden.

Dat valt niet altijd mee. Vele keren worden we ontmoedigd in een wereld die polariseert, discrimineert, waar minderwaardigheid ten aanzien van groepen mensen aan de orde van de dag is. In deze ‘Ik cultuur’ is het moeilijk om te ontdekken wie je echt bent en of ik er wel bij hoor? Kortom: Wie ben ik?

In de ontwikkelingstheorie worden verschillende fasen van de ontwikkeling van mensen beschreven. Die kennen we allemaal: baby-peuter-kleuter-puber-adolescent.

Piaget was de eerste psycholoog die verschillende fasen in de ontwikkeling van kinderen beschreef. Hij heeft bijgedragen aan het beter begrijpen van de kinderlijke privélogica.

Er spelen meer factoren een rol in de ontwikkeling van mensen. Ouders, grootouders, ooms en tantes, leerkrachten, coaches, enzovoort spelen een rol in het toneelstuk van ontwikkeling van kinderen.