

Jongerencoaching



VOORWOORD

Uit meer dan 20 jaar ervaring in het werken met mensen en vooral de laatste jaren met jongeren, merk ik dat de nood zeer hoog is bij jongeren om stress en druk te weerstaan. Druk die ze elkaar opleggen, druk van school en de maatschappij. En deze kan zo ver gaan dat de jongeren met zeer donkere gedachten rondlopen....tot zelfmoordgedachten toe.

Zij zitten met en voelen de druk om “gejudged” te worden door elkaar, om afgewezen te worden, ze voelen dat ze hormonaal uit balans zijn, en de verwachting om volwassen te moeten zijn terwijl ze nog kind willen zijn, en laten we zwijgen over presteren en falen, wat niet meer mag.

Ze willen unique zijn, zichzelf kunnen en mogen zijn. Maar tijden zijn veranderd en vooral social media is de grootste boosdoener. Want doe je niet mee, dan hoor je er niet bij. En laat dit nu 1 van de grootste behoefte van een jongere zijn: erbij horen en verbinding.

En langs de andere kant, als opleider, merk ik de honger van begeleiders op. HOE moet ik hen begeleiden? Hoe geraak ik binnen bij die jongeren? Ze zijn meestal niet gemotiveerd om mee te werken. Waarschijnlijk omdat ze gestuurd zijn door school of de ouders of ze hebben al teveel hun verhaal moeten vertellen en willen die pijn niet weer herbeleven.

Dit boek gaat over een methodiek en mijn ervaring als jongerentherapeut/coach. En het start met GEEN Leed-op-leed meer. Geen verhalen uit het verleden. Geen pijn meer.

We gaan kijken naar patronen en hoe deze te doorbreken, hoe de jongeren te laten hunkeren en hun hoop te geven op een toekomst en hun eigen gevonden oplossingen daadwerkelijk te laten omzetten in actie!

Veel Succes!

Dank gaat naar de ondersteuning van mijn echtgenoot en de leerrijke ervaringen met mijn dochter, beiden zorgen ze ervoor dat ik bewust blijf van mijn communicatie, geduld en verdraagzaamheid.

Dank aan al mijn cliënten, jongeren, studenten en collega's. en bijzondere dank aan Monia Van Roy die alles van dichtbij meemaakt en die mijn externe reflectie is van mijn beroepsmatig groeiproces als coach en therapeut.

© 2024 Petra Moerman
www.depaardenbloem.be

Teksten: Petra Moerman en Eric Van Poucke
Foto Cover: Katrien de Lamper, uit de praktijk van Petra Moerman gegrepen
Foto's zonder vermelding: Shutterstock en Google
ISBN 9789465125190

Eerste druk: november 2024

In dit boek worden er aanhalingen vanuit gesprekken met cliënten beschreven,
gebruikte namen zijn fictief.

Copyright: niets van in dit werkboek mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder uitdrukkelijke voorafgaande schriftelijke toestemming van Petra Moerman

INHOUD

THEORIE

Hoofdstuk 1 – Inleiding tot jongerencoaching	13
1.1 Het verschil tussen coaching, therapie en jongerenbegeleiding	14
Hoofdstuk 2 – De Coach	16
2.1 DNA van de begeleider	18
2.2 Ethiek en deontologie	20
2.3 Houding van de coach	22
2.4 Ondersteuning	23
Hoofdstuk 3 – Psychische en Fysieke Ontwikkelingen	28
3.1 Psychische ontwikkelingen	29
3.2 Cognitieve, emotionele en sociale ontwikkelingen	29
3.3 Piaget	33
3.4 Erikson	36
3.5 Kohlberg	37
3.6 Invloeden die de ontwikkeling kan bepalen	39
3.7 Fysieke ontwikkelingen	40
3.7.1 Puberteit	41
3.7.2 Geslachtsverschillen	42
3.7.3 De Impact van fysieke invloeden op de jongere	44
Hoofdstuk 4 – Vertrouwen	46
4.1 De omgeving	47
4.2 De samenwerking	49
4.3 Grenzen	52
Hoofdstuk 5 – Competenties	56
5.1 Actief luisteren en empathie	57
5.2 Non-verbale communicatie en lichaamstaal	61
5.3 Empathie	63
5.4 Kalibreren	67
5.5 Rapport	69
5.6 Communicatiemodel en de invloed van hormonen	71
5.7 Verbindende Communicatie	77
5.8 Vragen stellen	80
5.9 Confronteren	91

PRAKTIJK	99
Hoofdstuk 6 – Kaders in de begeleiding	100
6.1 SCI	101
6.1.1 Stabiliseren	101
6.1.2 Confronteren	102
6.1.3 Integreren	103
6.2 CCC	104
6.3 Van der Kolk	106
6.4 Coaching	107
6.4.1 Logische Niveau's	107
6.4.2 Succesformule	109
6.4.3 Transfer	110
6.4.4 SMART	111
6.5 De 5 G's	112
Hoofdstuk 7 – Social Talk	116
7.1 Structuur	117
7.2 Plaats nemen	117
7.3 Hopes and fears	118
7.4 Deontologie	119
7.5 Uit de praktijk	120
Hoofdstuk 8 – Intake	122
8.1 De coachingsvraag	123
8.2 Stappen in de intake	125
8.3 Positief formuleren	125
8.4 Tijd bepalen	126
8.5 Specifiek	127
8.6 Onder mijn controle	128
8.7 Impact	129
Hoofdstuk 9 – Logical Levels	132
9.1 Omgeving	133
9.2 Gedrag	134
9.3 Competenties	134
9.4 Overtuiging	136
9.5 Identiteit	137
9.6 Missie	138
9.7 Verdieping voor jezelf	141
9.8 Wie ben ik?	145
9.9 Ikigai	148

Hoofdstuk 10 – Dramadriehoek	154
10.1 Vervolger	155
10.2 Slachtoffer	155
10.3 Redder	156
10.4 Transactionele Analyse (TA)	157
10.5 EGO	158
10.6 In de praktijk	159
Hoofdstuk 11 – P.E.R.F.O.R.M.	166
11.1 Purpose	168
11.2 Existance	170
11.3 Succesformule	172
11.4 Resistance	173
11.5 Succesformule verankeren	175
11.6 Fishing for Options	176
11.7 Options	176
11.8 Roll out plan	176
11.9 Measure	177
Hoofdstuk 12 – Werken met metaforen	178
12.1 Definitie	179
12.2 Soorten metaforen	179
12.3 In de praktijk	181
12.4 Werkmateriaal	184
Hoofdstuk 13 – Werken met quotes	190
12.1 Definitie	191
12.2 Werkmateriaal	192
MASTERCLASSES	199
Hoofdstuk 14 – Shock begeleiden	200
14.1 Signalen van emotionele shock	201
14.2 Oorzaken	203
14.3 Technieken voor de coach	205
14.4 Technieken voor de jongere	207
Hoofdstuk 15 – Weerstand, een mooi/ giftig geschenk	210
15.1 Soorten Weerstand	211
15.2 Weerstand is normaal	216
15.3 Hoe ga je ermee om?	219
15.4 Weerstand bij de coach	222

15.5 Geheimen uit eigen ervaring	226
15.6 Wat ik wil weerleggen	228
Hoofdstuk 16 – Rapport beïnvloeden	232
16.1 Matchen	233
16.2 Mismatchen	236
16.3 Mirroring	238
16.4 Congruent – incongruent	240
16.5 Backtracken	240
16.6 Volgen en leiden	241
Hoofdstuk 17 – Window of Tolerance	242
17.1 Hoe werken de hersenen?	243
17.2 Theorie	246
17.3 Aan de slag in de praktijk	247
17.4 Glimmers	249
17.5 Tips voor jongeren	252
Hoofdstuk 18 – Stress- en emotiemanagement	254
18.1 Identificatie van stressbronnen en emotionele triggers	255
18.2 Stressmanagementstrategieën	257
18.3 Emotieregulatie en woedebeheersing	258
18.4 Veerkracht en emotionele flexibiliteit	261
18.5 Het gebruik van apps	263
18.6 Mindfulness	265
WORKSHEETS	268
5G Schema	269
Intake	270
Perform	272
Triggers	274
Glimmers	275
Emotioneel bewustzijn	276
Ademhalingsbewustzijn	278
Bodyscan	280

TOOLS	282
Logische Niveaus	283
Communicatiemodel	284
Hoe werkt het brein?	285
Dramadriehoek	286
Window of Tolerance	287
De 4 stappen in verbindende communicatie	288
Het Emotie wiel	289
Behoeften	290

Hoofdstuk 1

Inleiding tot jongerencoaching

Jongerencoaching is een specifieke benadering gericht op het ondersteunen van tieners in hun persoonlijke, emotionele en sociale ontwikkeling. Het primaire doel is om tieners te helpen bij het navigeren door de unieke uitdagingen die ze tegenkomen tijdens deze overgangperiode naar volwassenheid.

Jongeren coaching onderscheidt zich van traditionele coaching door zijn aandacht voor de ontwikkelingsproblemen die uniek zijn voor deze leeftijdsgroep. Het is een samenwerkingsproces waarbij de coach en de tiener samenwerken om doelstellingen te identificeren, hulpbronnen te verkennen en strategieën te ontwikkelen die zijn afgestemd op de specifieke behoeften van de jongere.

Onder de belangrijkste doelstellingen van jongeren coaching kunnen we noemen:

1. Het versterken van **zelfrespect** en **zelfvertrouwen** door de tiener te helpen zijn unieke sterke punten en talenten te herkennen.
2. De ontwikkeling van **sociale** en **emotionele vaardigheden**, zoals **stressbeheer**, **emotionele regulatie** en **effectieve communicatie**, die essentieel zijn voor het omgaan met complexe interpersoonlijke relaties in de adolescentie.
3. **Begeleiding** bij besluitvorming en probleemoplossing door de tiener aan te moedigen verschillende opties te verkennen en zijn autonomie te **ontwikkelen**.
4. **Ondersteuning** bij het bepalen en nastreven van persoonlijke doelstellingen, of deze nu academisch, professioneel of gerelateerd zijn aan **persoonlijke ontwikkeling**.

Bijvoorbeeld, een tiener kan een coach inschakelen om hen te helpen bij het omgaan met examenstress, het verbeteren van relaties met leeftijdsgenoten, of het verkennen van educatieve en professionele richtingsopties.

Samengevat biedt jongeren coaching een **veilige** en **zorgzame omgeving** waar jongeren hun zorgen kunnen **uitten**, hun potentieel kunnen **verkennen** en de noodzakelijke vaardigheden kunnen **ontwikkelen** om succesvol te zijn in hun persoonlijke leven en toekomstige volwassen leven.

Het is een **proces** dat de authenticiteit van elke tiener waardeert en zich **aanpast** aan hun specifieke behoeften, terwijl het steunt op de **fundamentele principes** van coaching zoals **actief luisteren, effectieve vragen stellen en gezamenlijke oplossingen creëren**.

1.1 Het verschil tussen coaching, therapie en jongerenbegeleiding

Coaching, therapie en begeleiding zijn drie verschillende benaderingen die gericht zijn op het ondersteunen van jongeren in hun persoonlijke ontwikkeling. Hoewel ze enkele gemeenschappelijke punten delen, is het essentieel om de fundamentele verschillen tussen deze drie praktijken te begrijpen om de meest geschikte aanpak te kiezen voor de specifieke behoeften van elke tiener.

Therapie richt zich primair op het **oplossen van emotionele of gedragsproblemen**. Het wordt doorgaans aangeboden door een geestelijk gezondheidsdeskundige, zoals een psycholoog of psychiater, en is gericht op de behandeling van specifieke stoornissen zoals **angst, depressie of trauma**. Therapie kan het verkennen van vroegere ervaringen, het identificeren van negatieve gedachtepatronen en het ontwikkelen van copingstrategieën omvatten. Bijvoorbeeld, een tiener met sociale angst kan baat hebben bij cognitieve gedragstherapie om te leren hoe hij of zij angstige gedachten kan beheersen en met sociale situaties kan omgaan.

Consulent/begeleiding daarentegen richt zich op **langdurige persoonlijke en professionele ontwikkeling**. Een mentor is doorgaans een meer ervaren individu die zijn of haar **kennis, expertise en advies** deelt met een tiener op een specifiek gebied, zoals academische studies of carrière. Deze relatie is vaak minder formeel dan die tussen een therapeut en een patiënt en kan regelmatige ontmoetingen over een langere periode omvatten. Bijvoorbeeld, een tiener die gepassioneerd is over wetenschap kan baat hebben bij begeleiding door een ervaren onderzoeker die advies kan geven over hoger onderwijs en carrièremogelijkheden in dit veld.

Jongerencoaching, daarentegen, bevindt zich **halverwege** tussen therapie en mentoring. Het richt zich op het **heden** en de **toekomst**, en helpt tieners hun **doelen te identificeren**, hun **vaardigheden te ontwikkelen** en **obstakels te overwinnen** die hen ervan weerhouden hun volledige potentieel te bereiken. In tegenstelling tot therapie richt coaching zich niet op het behandelen van psychische stoornissen, maar op het **optimaliseren van welzijn en prestaties**.

De coach fungeert als een facilitator die de tiener helpt om **eigen oplossingen** te vinden en **zelfvertrouwen** op te bouwen. Bijvoorbeeld, een tiener die moeite heeft met tijdbeheer en organisatie kan baat hebben bij coaching om effectieve tijdmanagement- en planningsstrategieën te ontwikkelen.

Het is belangrijk op te merken dat deze drie benaderingen elkaar **niet uitsluiten** en zelfs **complementair** kunnen zijn. Een tiener kan baat hebben bij therapie om een specifieke stoornis te behandelen, terwijl hij of zij met een coach werkt om levensvaardigheden te ontwikkelen en een mentor heeft om te helpen bij het navigeren van carrièrekeuzes.

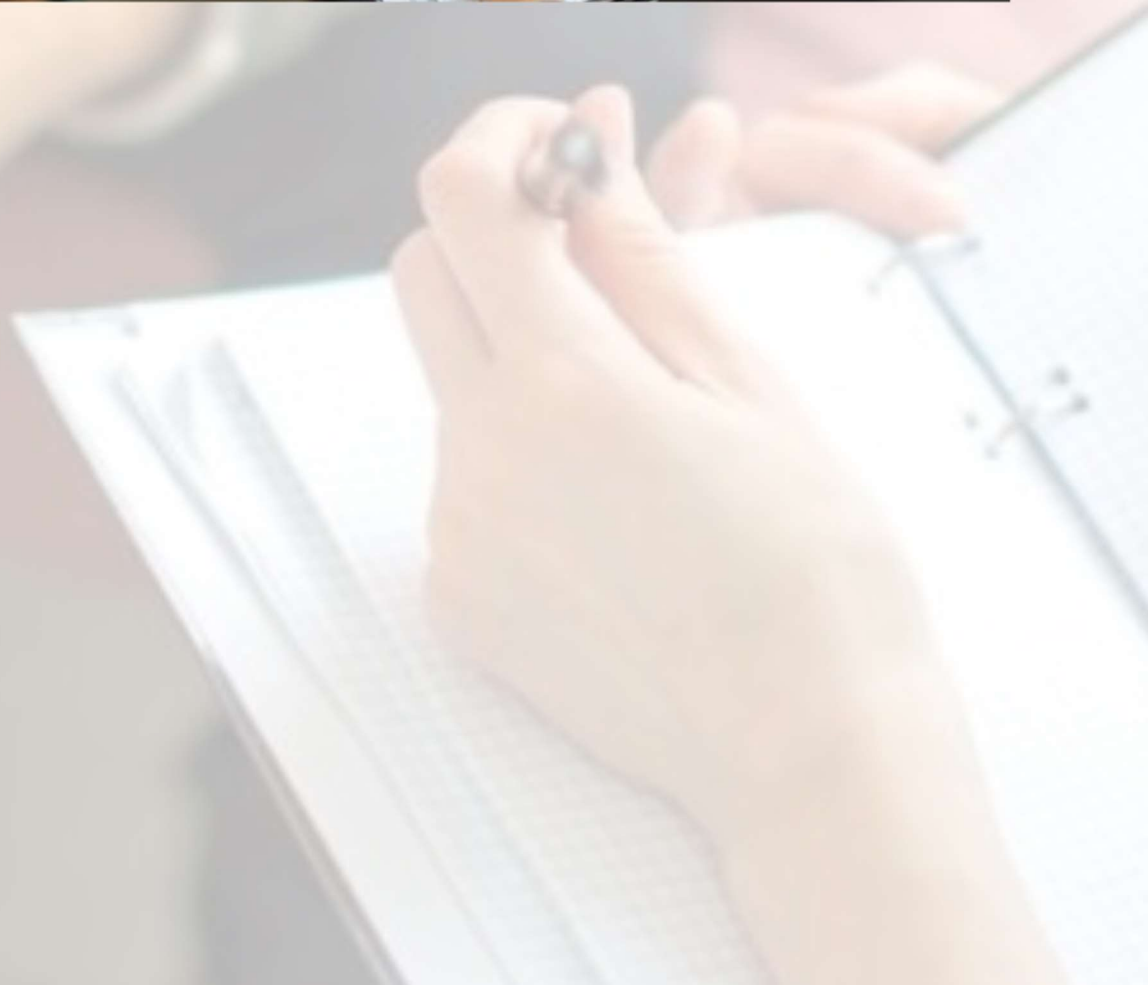
Deze opleiding/methodiek is **UNIEK**. We hebben ze gemixt met **NLP, ACT en transactionele analyse**. Met deze methodiek gaan wij de grens van coaching voorbij en **overlappen** wij therapie. Jongeren komen met een (praktische) hulpvraag en je leert de vraag achter de vraag te pakken te krijgen. Zo pakken we de bron aan en wordt er een oplossing gevonden die op meerdere vlakken kan ingezet worden.

Zo hoeven jongeren niet voor elk probleem naar iemand te gaan en kunnen ze de bron zelf aanpakken.

Voor de jongeren die toch VAST zitten, krijg je in extra modules technieken om traumatische ervaringen aan te pakken zodat de weg vrij is om verder te begeleiden. Zo hoef je ze niet door te verwijzen naar een psycholoog met een lange wachtlijst.

De sleutel is om de unieke behoeften van elke tiener te begrijpen en de aanpak, of combinatie van methodieken, te kiezen die het beste aan die behoeften voldoet

Hoofdstuk 2 - De Coach



De Coach

De rol van een jongerencoach is **multidimensionaal** en omvat verschillende belangrijke verantwoordelijkheden om jongeren effectief te ondersteunen in hun persoonlijke ontwikkeling. Als veranderaar creëert de coach een **veilige** en **zorgzame ruimte** waarin de tiener zijn gedachten, emoties en aspiraties kan verkennen. Dit houdt in dat er een **vertrouwensrelatie** wordt opgebouwd op basis van **actief luisteren, empathie en niet-oordelen**. De coach moet in staat zijn zich **aan te passen** aan de unieke communicatiestijl van elke tiener en een omgeving creëren die **openheid** en **eerlijkheid** bevordert.

Een andere essentiële verantwoordelijkheid van de coach is om de tiener te helpen zijn **doelen te identificeren** en een **actieplan te ontwikkelen** om deze te bereiken. Dit houdt in dat de coach de jongere begeleidt bij het verkennen van zijn waarden, sterke punten en aspiraties, terwijl hij helpt obstakels te overwinnen die de voortgang kunnen belemmeren. Bijvoorbeeld, als een tiener zijn academische prestaties wil verbeteren, zal de coach hem helpen bij het definiëren van specifieke, meetbare en realistische doelen, terwijl hij ondersteunt bij het ontwikkelen van effectieve studeerstrategieën en timemanagementvaardigheden.

De jongerencoach heeft ook een rol in het bevorderen van **zelfstandigheid** en **besluitvorming** bij de jongere. In plaats van direct advies te geven, gebruikt de coach **vraagtechnieken** en **reflectie** om de tiener te helpen zijn **eigen oplossingen** te bedenken en **vertrouwen te ontwikkelen in zijn probleemoplossend vermogen**. Deze cliëntgerichte benadering stelt de tiener in staat de vaardigheden te ontwikkelen die nodig zijn om toekomstige uitdagingen zelfstandig aan te pakken.

Daarnaast heeft de coach de verantwoordelijkheid om **duidelijke professionele grenzen** te handhaven gedurende de coachingsrelatie. Dit houdt in dat hij vertrouwelijkheid respecteert, behalve in geval van direct gevaar voor de tiener of anderen, en zich onthoudt van gedrag dat de integriteit van de coach-cliëntrelatie kan compromitteren. De coach moet ook transparant zijn over zijn rol en vaardigheden en de tiener doorverwijzen naar andere professionals, zoals therapeuten of counselors, wanneer dat nodig is.

Ten slotte heeft de jongerencoach de plicht om op de hoogte te blijven van het nieuwste onderzoek en de praktijken op het gebied van adolescentontwikkeling. Dit houdt in dat hij zich **voortdurend bijschoolt**, conferenties bijwoont en **samenwerkt** met andere

professionals om ervoor te zorgen dat de aangeboden coachingsdiensten evidence-based zijn en voldoen aan de hoogste ethische normen.

Samengevat is de rol van de jongerencoach het **creëren van een veilige en ondersteunende omgeving, het faciliteren van het stellen en nastreven van doelen, het bevorderen van zelfstandigheid en besluitvorming, het handhaven van professionele grenzen en het investeren in voortdurende professionele ontwikkeling.** Door deze verantwoordelijkheden op zich te nemen, wordt de coach een waardevolle bondgenoot voor tieners, helpt hij hen de unieke uitdagingen van deze levensfase te navigeren en legt hij de basis voor een vervullende toekomst.

2.1 DNA van de coach

Respect

Zonder respect is er geen vertrouwen en vertrouwen is de basis voor elke coaching. De Coach en de jongere zijn twee evenwaardige partners met elk hun kunnen en niet kunnen, elk met hun verantwoordelijkheden. Het is vanzelfsprekend dat er wederzijds respect gevraagd wordt. Dit is de constante focus van de coach.

Waarden en normen van de jongere als mens, in werk- en privésfeer erkennen en eerbiedigen, doet de coach door:

- Een veilig klimaat te creëren.
- De privacy van de jongere te respecteren.
- Integer, deontologisch en respectvol om te gaan met de jongere.
- De jongere te ondersteunen in zijn proces naar nieuwe gedragingen en acties.
- Te geloven in de groeimogelijkheden van de jongere en hem hierin te ondersteunen.
- **Gedurende de coachingsrelatie geen seksuele of andere intieme relatie met de jongere aan te gaan.**

Integriteit

Betrokken en oprecht de jongere begeleiden doet de coach door zich aan de afspraken en beloften te houden. Hij heeft geen verborgen agenda, ook niet wanneer de opdrachtgever hiervoor vragende partij is. Integer opstellen doet hij door:

- Eerlijk en oprecht te zijn in wat hij zegt en doet.
- Zich steeds aan de wet en aan de algemeen aanvaarde waarden en normen te houden
- Bescheidenheid na te streven in zijn houding en handelingen, met wederzijdse evenwaardigheid.
- De dialoog steeds open te houden, ook bij meningsverschil en in situaties waarin er compromissen gesloten dienen te worden.
- Vertrouwelijk om te gaan met informatie over de jongere die hij buiten de jongere zelf verkregen heeft.
- Een open en eerlijke communicatie te voeren.

Verantwoordelijkheid

De coach is verantwoordelijk voor het verloop van het coachingsproces, iets wat voor vrijwel elke coach vanzelfsprekend is. Dit houdt in dat de coach bepaalt welke vragen, oefeningen, technieken en methodieken worden toegepast. Daarnaast draagt de coach de verantwoordelijkheid voor het welzijn van de jongere tijdens de sessies. Het is van belang dat de aandachtspunten helder worden besproken, want anders kan de jongere uit balans raken. De jongere wegsturen omdat de afgesproken tijd voorbij is, zonder rekening te houden met zijn of haar toestand, is onverantwoord en onprofessioneel. Het blijft ook belangrijk om niet onnodig door te gaan op pijnlijke onderwerpen, vooral wanneer de jongere aangeeft dat het te pijnlijk wordt. Situaties waarbij een jongere na de sessie vertelt: "Ik heb mijn auto om de hoek geparkeerd omdat ik niet meer kon rijden", zijn voor een JongerenCoach onacceptabel. De coach streeft ernaar de jongere te helpen een oplossing te vinden waar hij of zij zich goed bij voelt.

Het is essentieel om de jongere bewust te maken van zijn gedrag, inclusief de beperkende en blokkerende overtuigingen en zijn zelfbeeld, om veranderingen mogelijk te maken. Zodra hij helder heeft wat hij wil en kan veranderen, kan hij op zoek gaan naar alternatieven. Het is ook belangrijk de sessie af te sluiten wanneer de jongere zijn oplossing heeft gevonden of zich positief voelt over het zetten van een volgende stap. Idealiter gebeurt dit, indien mogelijk, na een succeservaring, bijvoorbeeld tijdens een oefening of in interactie met een paard.

Verantwoord werken doet de JongerenCoach door:

- Te beseffen dat hij bewust en onbewust een grote macht kan uitoefenen op de jongere en zijn omgeving. Hij kan de jongere sturen naar zijn ideeën
- Binnen de grenzen van coaching en persoonlijke competenties te blijven.
- Samen te werken met andere professionals als de kwaliteit van zijn werk hierdoor verbeterd kan worden. Hierdoor kan de coach ook meer over zichzelf te weten komen

- De jongere door te verwijzen naar andere professionele hulpverleners wanneer het coachingsonderwerp buiten zijn kunnen ligt.
- Steeds als hoogste prioriteit te stellen dat de jongere zo snel als mogelijk, zelfstandig kan functioneren.

Professionaliteit

Professioneel werken is het kenmerk van elke Jongerencoach. Hij heeft duidelijk inzicht in zijn grenzen en mogelijkheden binnen zijn expertise. De coach biedt alleen diensten, methoden en technieken aan waarvoor hij door middel van opleiding en training gekwalificeerd is.

De professionaliteit van de Jongerencoach is zichtbaar doordat hij:

- Reflecteert na elke opdracht. Hij onderzoekt welke vaardigheden hij wil behouden en kan optimaliseren. De coaching blijven ontwikkelen met een steeds sterker functioneren als gevolg.
- Attent is voor belangenverstrengeling en indien nodig het gepaste gedrag en actie stelt.
- Meewerkt aan het professionaliseren van het beroep en het imago van een Jongerencoach op peil houdt.
- Minimaal jaarlijks deelneemt aan een supervisie en masterclass.

2.2 Ethiek en deontologie

Ethiek en deontologie zijn fundamentele aspecten van coachingspraktijken voor tieners. Ze bieden een **referentiekader** dat coaches leidt in hun werk met deze kwetsbare en ontwikkelende populatie. Het belangrijkste doel van ethiek en deontologie in deze context is om de **veiligheid**, het **welzijn** en het **respect** voor de rechten van jongeren gedurende het coachingsproces te waarborgen.

Een van de belangrijkste ethische principes van coaching voor tieners is het respecteren van de **autonomie** van de jongere. Dit houdt in dat de coach de capaciteit van de

adolescent **erkent om eigen beslissingen te nemen** en de hoofdrolspeler te zijn in hun ontwikkeling. De coach heeft de verantwoordelijkheid om de zelfbepaling van de adolescent aan te moedigen, terwijl hij passende ondersteuning en advies biedt in overeenstemming met hun niveau van volwassenheid. Bijvoorbeeld, in plaats van te dicteren wat een adolescent moet doen, helpt de coach hen om verschillende opties te verkennen en de mogelijke gevolgen van elke keuze te beoordelen, waardoor de ontwikkeling van autonome besluitvormingsvaardigheden wordt bevorderd.

Vertrouwelijkheid is een ander essentieel ethisch principe in coaching voor jongeren. Jongeren moeten hun coach kunnen vertrouwen en zich veilig voelen om hun gedachten, emoties en persoonlijke ervaringen te delen. De coach is verplicht om de **privacy** van de tiener te respecteren en de vertrouwelijkheid van informatie die tijdens coachingsessies wordt gedeeld te handhaven. Het is echter belangrijk op te merken dat deze vertrouwelijkheid in bepaalde omstandigheden kan worden geschonden, met name wanneer er een onmiddellijk gevaar is voor de adolescent of anderen. In dergelijke gevallen heeft de coach de ethische plicht om de nodige stappen te ondernemen om de veiligheid van de adolescent te waarborgen, inclusief het informeren van ouders of de juiste autoriteiten.

Het principe van **niet-schaden**, wat inhoudt dat men vermijdt schade te berokkenen, staat ook centraal in de ethiek van coaching voor jongeren. Coaches moeten zich **bewust** zijn van hun eigen competentiegrenzen en zich onthouden van het werken aan kwesties die hun expertise te boven gaan. Bijvoorbeeld, als een tiener tekenen van ernstige depressie vertoont, heeft de coach de **ethische verantwoordelijkheid** om hen door te verwijzen naar een gekwalificeerde geestelijke gezondheidsdeskundige, in plaats van zelf te proberen het probleem aan te pakken. Coaches moeten ook **alert** zijn op tekenen van misbruik of verwaarlozing en zorgen melden bij de juiste autoriteiten, in overeenstemming met de geldende wet- en regelgeving.

Evenwaardigheid en **non-discriminatie** zijn fundamentele ethische principes in coaching voor jongeren. Coaches moeten alle jongeren met **respect** en **waardigheid** behandelen, ongeacht hun etnische achtergrond, geslacht, seksuele geaardheid, religie of sociaaleconomische status. Ze moeten zich bewust zijn van hun eigen vooroordelen en streven naar het creëren van een inclusieve en zorgzame omgeving voor alle jongeren waarmee ze werken.

Ten slotte hebben jongerencoaches een ethische verplichting om passende **professionele grenzen** te handhaven in hun relatie met jongeren. Dit houdt in dat elke vorm van uitbuiting, of het nu emotioneel, fysiek of financieel is, wordt vermeden. Coaches moeten **transparant** zijn over hun rol en de aard van de coachingsrelatie, en zich onthouden van elk gedrag dat als ongepast of onprofessioneel kan worden ervaren. Bijvoorbeeld, het zou onethisch zijn voor een coach om een persoonlijke of intieme relatie aan te gaan met een adolescent die hij of zij coacht.

Samengevat zijn ethiek en deontologie essentiële pijlers in de praktijk van coaching voor tieners. Ze bieden een referentiekader dat coaches leidt in hun werk met deze unieke populatie, met nadruk op respect voor autonomie, vertrouwelijkheid, niet-schaden, gelijkheid en het handhaven van passende professionele grenzen. Door zich aan deze ethische principes te houden, creëren coaches een veilige en zorgzame omgeving waarin jongeren kunnen gedijen en hun volledige potentieel kunnen realiseren.

2.3 Houding van de coach

Welkom in deze module. Ikzelf vind deze zeer belangrijk, wat we gaan bespreken zijn niet enkel maar woorden en hun betekenissen. Maar echte waarden en normen die elke begeleider zou moeten hebben en gebruiken. Als je vanuit deze waarden kunt vertrekken en zelfs desnoods meenemen doorheen jouw dagelijkse leven, jouw hele leven zal er anders uitzien.

En eerlijk gezegd, ja, het is werken om al deze waarden te gebruiken of toe te voegen aan wat er al is. Het vraagt training en veel oefenen. Oefenen en oefenen. Maar het loont.

Ik wens je heel veel oefening en dan daarna het gebruiken en het Be-leven ervan.
Maak ze van jezelf en

Be The Change You Want To See In Your Cliënt.

- Aanvaarding
- Echtheid
- Waardering
- Respect
- Empathie
- Erkenning
- Verbinding
- Op gemak stellen
- Evenwaardig
- Lui
- Dom

2.4 Ondersteuning

Het versterken van zelfvertrouwen en eigenwaarde

is een **fundamenteel** aspect bij het begeleiden van tieners in hun **persoonlijke ontwikkeling**. In deze cruciale levensfase, gekenmerkt door ingrijpende fysieke, emotionele en sociale veranderingen, zijn jongeren bijzonder kwetsbaar voor twijfels en onzekerheden. Hun zelfvertrouwen, oftewel de waarde en het respect dat ze zichzelf als individu toekennen, kan zwaar op de proef worden gesteld door de uitdagingen van de puberteit, academische en sociale druk, en de zoektocht naar **identiteit**. Als coach is het onze taak hen te helpen een positief en welwillend zelfbeeld te ontwikkelen, zodat ze volledig kunnen bloeien en hun unieke potentieel kunnen realiseren.

Om de **eigenwaarde** van tieners te versterken, is het essentieel hen **bewust te maken van hun sterke punten, kwaliteiten en prestaties**. Te vaak richten jongeren zich op hun zwakheden, mislukkingen of imperfecties, waardoor ze een negatief en beperkend beeld van zichzelf ontwikkelen. De coach kan hen uitnodigen om hun **innerlijke hulpbronnen** te verkennen, door vragen te stellen zoals: “Wat vind je het leukst aan jezelf? Wat zijn je talenten, passies, prestaties? Wat waarderen en bewonderen anderen aan jou?”

Door hen te helpen een eerlijker en **waardevoller zelfbeeld** te ontwikkelen, moedigt de coach hen aan om een solide en authentiek zelfvertrouwen te ontwikkelen, geworteld in de **erkenning van hun intrinsieke waarde**.

De coach kan de tiener ook helpen om **zelfvertrouwen** te ontwikkelen, dat wil zeggen, hun geloof in hun vermogen om uitdagingen aan te gaan en succesvol te zijn in wat ze ondernemen. Ze kunnen worden aangemoedigd om **realistische en stapsgewijze doelen** te stellen, in lijn met hun diepste aspiraties. Door hen te helpen hun visie te verduidelijken, concrete stappen te definiëren en elke vooruitgang te vieren, versterkt de coach hun gevoel van persoonlijke effectiviteit en hun motivatie om door te zetten ondanks obstakels. Ze kunnen ook worden uitgenodigd om eerdere successen te herinneren, strategieën en middelen te identificeren die zijn ingezet om moeilijkheden te overwinnen, om zo hun vertrouwen in hun aanpassings- en veerkrachtcapaciteiten te voeden.

Een andere krachtige hefboom om de eigenwaarde en het zelfvertrouwen van tieners te versterken is hen te helpen hun **autonomie** en **verantwoordelijkheid** te ontwikkelen. Door hen kansen te bieden om keuzes te maken, initiatieven te nemen en de gevolgen van hun daden te dragen, moedigt de coach hen aan om actoren te worden in hun leven en ontwikkeling. Ze kunnen actief betrokken worden bij het definiëren van de doelstellingen en modaliteiten van de begeleiding, zoals voorgesteld in de module over de samenwerking. Ze kunnen ook worden aangemoedigd om nieuwe activiteiten te proberen, hun comfortzone te verlaten, om onontdekte hulpbronnen te ontdekken en hun gevoel van competentie uit te breiden. Bijvoorbeeld, een verlegen tiener zou kunnen worden aangemoedigd om deel te nemen aan een theaterworkshop om zich comfortabeler te voelen met sociale angst en meer zelfvertrouwen te krijgen in interacties.

De coach kan de tiener ook begeleiden in het ontwikkelen van een **kritische en welwillende blik** op de sociale invloeden die hun zelfbeeld vormgeven. In het tijdperk van sociale media en constante vergelijking worden jongeren vaak blootgesteld aan **onrealistische en toxische normen van schoonheid, prestatie en populariteit**. Door hen uit te nodigen om deze dictaten in vraag te stellen, de diversiteit van lichamen en levenspaden te vieren, moedigt de coach hen aan zich los te maken van de blik van anderen en een authentieker en steviger zelfbeeld te ontwikkelen. Ze kunnen worden geholpen om de mensen en omgevingen te identificeren die hun zelfvertrouwen vergroten, en afstand te nemen van degenen die het ondermijnen, zoals toxische vrienden of overdreven competitieve omgevingen.

Ten slotte kan de coach de eigenwaarde en het zelfvertrouwen van tieners bevorderen door hen een **luisterruimte** te bieden die **vrij is van oordeel en druk**. Door met empathie en respect te luisteren naar hun twijfels, angsten en aspiraties, zoals gepresenteerd in de module over actief luisteren, worden ze in staat gesteld zichzelf te accepteren zoals ze zijn, met hun sterktes en kwetsbaarheden. Het gevoel om diep gezien, gehoord en gewaardeerd te worden in hun uniekheid, stelt tieners in staat om een liefdevollere en zelfverzekerdere relatie met zichzelf te ontwikkelen, de basis van een harmonieuze persoonlijke ontwikkeling.

Door tieners op een zachte maar vastberaden manier te begeleiden op het pad van eigenwaarde en zelfvertrouwen, helpt de coach de basis te leggen voor een **vervullend en veerkrachtig leven**.

Deze twee pijlers van welzijn zijn essentiële hulpmiddelen om de uitdagingen van het leven aan te gaan, positieve relaties te bevorderen en gekoesterde dromen te realiseren. Het is een van de mooiste geschenken die men een opgroeiend persoon kan geven: een betrouwbare en welwillende innerlijke kompas om door de woelige wateren van het leven te navigeren.

De identificatie en ontwikkeling van sterke punten en talenten

is een **essentieel** aspect van het ondersteunen van tieners in hun persoonlijke groei. In deze levensfase, waarin de basis wordt gelegd voor identiteit en toekomstige richting, is

het cruciaal om jongeren te helpen hun unieke kwaliteiten te herkennen en te koesteren. Door hen te begeleiden in de verkenning van hun innerlijke hulpbronnen, stelt de coach hen in staat een positief zelfbeeld te ontwikkelen, zin te geven aan hun bestaan en een pad uit te stippelen naar een vervullende toekomst.

Sterke punten en talenten komen vooral naar voren in **authentieke, zorgzame** gesprekken met de jongere. Door aandachtig en nieuwsgierig naar hen te luisteren en hen te bevragen over hun passies, successen en momenten van trots, helpt de coach hen zich bewust te worden van hun **unieke hulpbronnen**. Ze kunnen worden uitgenodigd om ervaringen te delen waarin ze zich bijzonder levendig, bekwaam of nuttig voelden, om zo de rode draad van hun persoonlijke excellentie te ontdekken. Bijvoorbeeld, een tiener die enthousiast spreekt over zijn of haar betrokkenheid bij dierenbescherming, zou empathie, verantwoordelijkheidsgevoel en het vermogen om een team te mobiliseren rond een zinvol project kunnen ontdekken.

Zodra deze sterke punten en talenten zijn geïdentificeerd, kan de coach de tiener helpen ze te ontwikkelen en in verschillende levensdomeinen in te zetten. Ze kunnen worden aangemoedigd om hun passies te cultiveren, activiteiten te ondernemen die voortbouwen op hun natuurlijke kwaliteiten, en zo hun gevoel van competentie en vervulling te versterken. Ze kunnen ook worden uitgenodigd om hun sterke punten te gebruiken om uitdagingen aan te gaan, moeilijkheden te overwinnen of een positieve bijdrage te leveren aan de wereld om hen heen. Bijvoorbeeld, een jongere die goed is in schrijven en communicatie, kan worden aangemoedigd om zich aan te sluiten bij de schoolkrant, een blog te starten over een onderwerp dat hem of haar aan het hart ligt, of hulp te bieden aan klasgenoten die moeite hebben met deze vakken.

Door tieners te helpen hun sterke punten en talenten te uiten en in te zetten, bevordert de coach hun algehele vervulling en intrinsieke motivatie. Wanneer iemand zich **bekwaam, nuttig en erkend** voelt in zijn of haar specifieke kwaliteiten, ontwikkelt hij of zij een solide eigenwaarde en vertrouwen in het vermogen om te slagen en bij te dragen aan het collectief. Dit is vooral belangrijk in de adolescentie, waar de validatie door leeftijdsgenoten en de zoektocht naar betekenis centraal staan in de ontwikkeling.

De coach kan ook helpen bij het omgaan met **kwetsbaarheidsgebieden** en het ontwikkelen van een genuanceerde, **compassievolle visie** op zichzelf. **Het erkennen en accepteren van hun grenzen, moeilijkheden of mislukkingen** is een integraal onderdeel van het ontwikkelen van een volwassen en **veerkrachtige** identiteit. In plaats van zwakheden te proberen uit te wissen, zouden deze met **vriendelijkheid** moeten worden omarmd en **gezien als kansen voor leren en groei**.

De coach kan de tiener aanmoedigen om een bemoedigende innerlijke dialoog te cultiveren en zelfcompassie te oefenen in moeilijke tijden, zodat ze zich niet laten definiëren door hun tekortkomingen of grenzen.

Door tieners te begeleiden bij het verkennen en inzetten van hun sterke punten en talenten, en hen te helpen hun menselijkheid in al haar facetten te omarmen, legt de coach de basis voor een **harmonieuze en vervullende persoonlijke ontwikkeling**. Ze helpen hen de auteurs van hun leven te worden, keuzes te maken die verlicht zijn door hun diepere aspiraties, en hun eigen pad te vinden naar het realiseren van hun volledige potentieel. Dit is een van de mooiste geschenken die men een ontwikkelend persoon kan bieden:

een betrouwbare en inspirerende innerlijke kompas om de turbulente wateren van het bestaan te navigeren en hun dierbaarste dromen te verwezenlijken.

Hoofdstuk 3

Psychische en fysieke ontwikkelingen



3.1 Psychische ontwikkelingen

Adolescentiepsychologie

Deze module heeft tot doel je een **grondig begrip te bieden** van de belangrijkste aspecten van de **cognitieve, emotionele en sociale ontwikkeling van jongeren**, evenals de specifieke **uitdagingen** waarmee ze te maken kunnen krijgen, zoals psychische stoornissen en invloeden van leeftijdsgenoten, familie en maatschappij.

We zullen de **belangrijkste ontwikkelingstheorieën** verkennen, waaronder de theorie van cognitieve ontwikkeling van **Jean Piaget**, (links) de theorie van psychosociale ontwikkeling van **Erik Erikson**, (midden) en de theorie van morele ontwikkeling van **Lawrence Kohlberg** (rechts). Deze perspectieven stellen je in staat om de unieke transformaties die deze overgangperiode naar volwassenheid kenmerken beter te begrijpen.

Als coaches voor jongeren is het essentieel om **rekening te houden** met deze verschillende facetten van ontwikkeling bij het werken met jongeren. Deze module biedt je de kennis en hulpmiddelen die nodig zijn om je benadering aan te passen aan de specifieke behoeften van jongeren, zodat je hen kunt helpen omgaan met de complexe uitdagingen van deze periode in hun leven.

Tijdens deze module leer je hoe je een **veilige en zorgzame ruimte kunt creëren** waarin jongeren hun gedachten, emoties en ambities kunnen verkennen, terwijl ze de vaardigheden ontwikkelen die nodig zijn voor een succesvolle overgang naar de volwassenheid.

Bereid je voor om te duiken in de fascinerende en complexe wereld van de adolescentiepsychologie en verwerf de essentiële vaardigheden om jongeren effectief te ondersteunen in hun persoonlijke ontwikkeling en vervulling.

3.2 Cognitieve, emotionele en sociale ontwikkelingen

De cognitieve, emotionele en sociale ontwikkeling van jongeren is een **complex en multidimensionaal proces** dat de overgang van kindertijd naar volwassenheid markeert. Deze periode wordt gekenmerkt door

aanzienlijke **veranderingen** in de manier waarop jongeren denken, voelen en omgaan met de wereld om hen heen. Inzicht in deze transformaties is essentieel voor coaches die met deze populatie werken, omdat het hen in staat stelt hun aanpak aan te passen en effectief in te spelen op de unieke behoeften van jongeren.

Het is belangrijk op te merken dat cognitieve, emotionele en sociale ontwikkeling tijdens de adolescentie niet in isolatie plaatsvindt, maar diepgaand wordt beïnvloed door **contextuele factoren** zoals gezin, cultuur, samenleving en tijdperken. Bijvoorbeeld, maatschappelijke verwachtingen met betrekking tot genderrollen kunnen vormgeven hoe jongeren hun emoties uiten en omgaan met leeftijdsgenoten. Evenzo kan toegang tot **technologie** en **sociale media** een aanzienlijke invloed hebben op hoe jongeren communiceren, zichzelf vergelijken met anderen en hun identiteit construeren.

Cognitieve Ontwikkeling

Op cognitief niveau ervaren jongeren een snelle rijping van hun vermogen om abstract te denken en hypothetisch te redeneren. Volgens Piaget's theorie van cognitieve ontwikkeling treden ze de fase van formele operaties binnen, waardoor ze meerdere mogelijkheden kunnen overwegen, toekomstige scenario's kunnen bedenken en gevestigde ideeën in twijfel kunnen trekken. Voorbeelden van cognitieve veranderingen:

- Abstract Denken: Jongeren kunnen complexere problemen analyseren en hypothetische situaties overwegen.
- Toekomstvisie: Ze zijn beter in staat om de lange termijn gevolgen van hun acties te begrijpen en plannen te maken voor de toekomst.
- Kritisch Denken: Ze beginnen meer te vragen en autoriteit en traditionele opvattingen te betwisten.

Emotionele Ontwikkeling

Emotionele ontwikkeling tijdens de adolescentie wordt gekenmerkt door een intensivering en fluctuatie van emoties. Hormonale veranderingen die gepaard gaan met de puberteit kunnen bijdragen aan verhoogde emotionele reactiviteit en stemmingswisselingen. Belangrijke aspecten van emotionele ontwikkeling zijn onder andere:

- Stemmingswisselingen: Snelle verschuivingen van emoties zoals vreugde naar verdriet of opwinding naar verveling.