

Existentiële Preventie

Zingevende gespreksvoering bij jongeren

GGD Hart voor Brabant, juni 2025
Theo Kuunders & Wendy Jeeninga



Hart voor Brabant

Inhoudsopgave

Samenvatting

1. Waarom zingevende gespreksvoering bij jongeren?	4
1.1 Psychische problemen bij jongeren	4
1.2 Aandacht voor zingeving	4
1.3 De pilot 'Zingevende gespreksvoering bij jongeren'	5
2. Hoe de pilot 'Zingevende gespreksvoering' is opgezet	7
2.1 Onderdelen van de pilot 'Zingevende gespreksvoering'	7
2.2 De training 'Zingevende gespreksvoering'	8
3. Resultaten van de pilot Zingevende gespreksvoering	10
3.1 Ervaringen van professionals	10
3.2 Ervaringen van jongeren	17
4. Beschouwing	19

Referenties

- Bijlage 1. Interviewleidraad professionals pilot 'Zingevende gespreksvoering bij jongeren'
- Bijlage 2. Vragenlijst jongeren pilot 'Zingevende gespreksvoering bij jongeren'
- Bijlage 3. Praktische handvaten voor zingevende gespreksvoering bij jongeren

Samenvatting

Het gaat niet goed met de mentale gezondheid van jongeren. Steeds meer jongeren kampen met psychische problemen zoals depressie- of angstklachten, prestatiedruk, eenzaamheid en suïcidegedachten. Zij geven aan dat rust, zelfacceptatie, zingeving en verbinding hen zou helpen om zich beter te voelen. Toch is er nog weinig aandacht voor zingeving in de preventie van mentale gezondheidsproblemen bij jongeren. Bij (beginnende) mentale problemen is de natuurlijke neiging van professionals om te focussen op het probleem en daarvoor oplossingen te vinden door middel van (kortdurende) behandelingen en interventies. Dit leidt vaak tot de beleving bij de hulpvrager dat het probleem groter wordt en dat hij/zij zelf het probleem is. Zingevingsgesprekken vertrekken vanuit een positief standpunt, waarin persoonlijke waarden en betekenisvolle doelen worden verkend en zonder oordeel centraal worden gesteld. Meer aandacht voor zingeving bij jongeren kan hen bewuster maken van persoonlijke waarden en hen beter weerbaar maken. Ervaren mentale klachten kunnen hiermee in een normaler perspectief worden gezet.

De pilot 'Zingevende gespreksvoering bij jongeren' is een verkenning naar kansen voor existentiële preventie in de begeleiding van jongeren met (beginnende) psychische klachten. De pilot richt zich op professionals die werken met jongeren (13-18 jaar) en deel uitmaken van het netwerk van Young Minds Matter in de regio Midden-Brabant. In de pilot is gebruikgemaakt van het boek 'Zingevende gespreksvoering' (Vosselman en van Hout, 2022), dat ingaat op vaardigheden en werkvormen voor zingevingsgesprekken. Elf jeugdprofessionals hebben in een training kennis gemaakt met de vier aspecten van zingevingsvragen: traagheid, waarden, raadselachtingheid en ambivalentie. Vervolgens hebben zij zingevende gespreksvoering toegepast tijdens de gesprekken met jongeren in hun eigen werk. De ervaringen van de professionals zijn opgehaald door middel van individuele- en groepsinterviews. Jongeren hebben hun ervaringen gedeeld door het invullen van een korte anonieme vragenlijst. Daarnaast is in de interviews aan de professionals gevraagd een inschatting te maken van de ervaringen van de jongeren.

Professionals zijn erg enthousiast over zingevende gespreksvoering. Volgens hen is het een waardevol gespreksmodel dat veel oplevert voor jongeren. Jongeren die hun ervaringen hebben gedeeld, bevestigen dit. Professionals zien zeker mogelijkheden om (aspecten van) zingevende gespreksvoering te gebruiken in hun eigen werkomgeving. De pilot heeft veel praktische handvaten opgeleverd voor zingevende gespreksvoering in een-op-eengesprekken, in kleine groepen en/of klassikaal. Met deze laatste twee kan het bereik worden vergoot en het gespreksmodel preventiever worden ingezet. Zingevende gespreksvoering past volgens professionals goed bij bestaande ontwikkelingen in het voortgezet onderwijs (VO) en/of bij methodes waarmee gewerkt wordt vanwege de raakvlakken en overlap. Hierdoor ontstaat vaak kruisbestuiving: zingevende gespreksvoering komt niet zozeer 'in plaats van' maar aspecten van het gespreksmodel kunnen geïntegreerd worden in bestaande werkvormen. Deze pilot laat zien dat zingevende gespreksvoering bij jongeren mogelijk is binnen het voortgezet onderwijs en in de (preventieve) zorg voor jongeren. Zingevende gespreksvoering helpt jongeren bij de bewustwording van persoonlijke waarden en draagt bij aan hun weerbaarheid. Ervaren mentale klachten kunnen hiermee in een normaler perspectief worden gezet. Dit is van belang voor een preventieve jeugdgezondheidszorg.

1. Waarom zingevende gespreksvoering bij jongeren?

1.1 Psychische problemen bij jongeren

Het gaat niet goed met de mentale gezondheid van jongeren. Steeds meer jongeren kampen met psychische problemen zoals depressie- of angstklachten, prestatiedruk, eenzaamheid en suïcidegedachten [1]. Er is sprake van toegenomen maatschappelijke verwachtingen en mentale druk bij de jeugd. Volgens de Raad van Volksgezondheid en Samenleving [2], het RIVM [3] en de Sociaal-Economische Raad [4] is aandacht nodig voor onder andere prestatiedruk, kansenongelijkheid en suïcide als doodsoorzaak onder jongeren. Een van de conclusies uit de Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024, onderdeel van het Gezondheidsonderzoek COVID-19 van Netwerk GOR (Gezondheidsonderzoek bij Rampen) is dat er meer aandacht nodig is voor de mentale gezondheid van jongvolwassenen. Slechts de helft ervaart een goede mentale gezondheid. Veel jongvolwassenen ervaren eenzaamheid, stress en prestatiedruk [5]. De meeste stress wordt veroorzaakt door school (28%), de combinatie van alles wat jongeren moeten doen (28%) en wat anderen van hen vinden (15%). Daarnaast worden vaak onderwerpen genoemd die te maken hebben met wie ze zijn, bijvoorbeeld geaardheid, relaties met belangrijke mensen in hun leven, onzekerheid over hun eigen toekomst, en keuzes of vragen over zingeving [6]. Volgens de jongeren zelf zouden onder andere meer rust, zelfacceptatie, zingeving en verbinding met anderen hen helpen om zich beter te voelen [7].

1.2 Aandacht voor zingeving

Er is nog weinig aandacht voor zingeving in de preventie van mentale gezondheidsproblemen bij jongeren. Volgens Geertjan Overbeek, hoogleraar pedagogiek, staat in de huidige prestatimaatschappij de jeugdhulp vooral in het teken van het zo snel mogelijk opsporen en verhelpen van problemen. Er zou te weinig aandacht zijn voor de draagkracht van jongeren en beschermende factoren [8].

Zingeving kan jongeren bewuster maken van persoonlijke waarden, hen beter weerbaar maken en focus verschaffen. Uit onderzoek in Midden-Brabant binnen het voortgezet onderwijs komt naar voren dat zowel professionals (o.a. docenten, mentoren en jongerenwerkers) als jongeren behoefte hebben aan normalisatie van het bespreekbaar maken van psychische klachten [9]. Daarbij wordt het belang van persoonlijke aandacht benadrukt. Jongeren geven aan dat mentale problemen vaak worden uitvergroot als ze direct worden doorgezet naar een team van deskundigen. Dit kan volgens hen ook leiden tot een gevoel van onveiligheid en het verlies van eigen regie. Uit onderzoek door het Instituut voor Positieve Gezondheid (IPH, 2022) [10] blijkt dat zorgprofessionals de dimensie 'zingeving' belangrijk vinden, maar lastig vinden om er in gesprekken met een hulpvrager invulling aan te geven. In het UMC Utrecht wordt ook klinisch de meerwaarde van 'existentieel behandelen' wetenschappelijk onderzocht, vanuit de hypothese dat gemis aan zingeving - of gebrek aan dialoog over persoonlijke waarden - het lijden vergroot [11]. Omgekeerd kan het gesprek over zingeving 'herstel van perspectief en motivatie voor verandering' bevorderen.

Professionals willen graag dat jongeren zich weer beter voelen en hebben de neiging om te repareren, om problemen zo snel mogelijk op te lossen (de 'Quick Fix'). Dat is begrijpelijk, ook omdat de jongere vaak een appel doet op de professional om van zijn/haar problemen te worden verlost. Een belangrijk besef is echter dat er vaak geen directe oplossing voorhanden is bij problemen op het gebied van

identiteit, zelfontplooiing, relaties, prestatiedruk, stress, onzekerheid en zingeving [6]. Dit besef vraagt om een andere grondhouding bij de professional: zonder oplossingen aan te dragen in gesprek gaan over persoonlijke normen en waarde, waarbij de jongere met zijn/haar vragen als persoon gezien wordt en mentale problemen erbij mogen horen en niet abnormaal zijn. Volgens de Vlaamse psychiater Dirk De Wachter is geluk niet zo maakbaar als we zouden willen. Mensen moeten leren accepteren dat 'lastigheden en tekorten bij het leven horen' en dat deze het leven bepaald niet zinloos maken. Zingeving maakt het leven de moeite waard, ook bij tegenslag [12].

Het belang van existentiële preventie wordt over het algemeen onderschat. Binnen het voortgezet onderwijs en in de (preventieve) zorg is nog onvoldoende aandacht voor zingevende gespreksvoering en het aanleren van competenties hiervoor. Bij (beginnende) mentale problemen is de natuurlijke neiging van professionals om te focussen op het probleem en daarvoor oplossingen te vinden door middel van (kortdurende) behandelingen en interventies. Dit leidt vaak tot de beleving bij de hulpvrager dat het probleem groter wordt en dat hij/zij zelf het probleem is. Zingevingsgesprekken vertrekken vanuit een positief standpunt, waarin persoonlijke waarden en betekenisvolle doelen worden verkend en zonder oordeel centraal worden gesteld. Meer aandacht voor zingeving bij jongeren kan hen bewuster maken van persoonlijke waarden en hen beter weerbaar maken. Ervaren mentale klachten kunnen hiermee in een normaler perspectief worden gezet.

Zingevende gespreksvoering gaat in tegen de heersende gedachte dat psychische problemen altijd oplosbaar zijn en gezondheid maakbaar is via kortdurende interventies. Een belangrijke basisvoorwaarde voor zingevende gespreksvoering is 'vertraging'. Dit slaat op de grondhouding die nodig is voor de dialoog over persoonlijke betekenisgeving en vraagt om de tijd te nemen om de drijfveren van de ander te leren kennen. Zingevende gespreksvoering is geen methodiek in die zin dat er systematisch een aantal stappen moet worden doorlopen. Elementen van zingevingsgesprekken kunnen juist relatief eenvoudig worden geïntegreerd in een begeleidingstraject. In het boek 'Zingevende gespreksvoering' (Vosselman en van Hout, 2022) wordt ingegaan op vaardigheden en werkvormen voor zingevingsgesprekken. Hierbij staan vier aspecten van zinvragen centraal: traagheid, waarden, raadselachtigheid en ambivalentie. Dit boek speelt een belangrijke rol in de pilot 'Zingevende gespreksvoering bij jongeren' van GGD Hart voor Brabant.

1.3 De pilot 'Zingevende gespreksvoering bij jongeren'

De pilot 'Zingevende gespreksvoering bij jongeren' is een verkenning naar kansen voor existentiële preventie in de begeleiding van jongeren met (beginnende) psychische klachten. De pilot richt zich op professionals die werken met jongeren (13-18 jaar) en deel uitmaken van het netwerk van Young Minds Matter in de regio Midden-Brabant. Het gaat hier om jeugdgezondheidszorgprofessionals, orthopedagogen, docenten, mentoren, jongerenwerkers, School Maatschappelijk Werkers en GGZ-jeugdpreventiewerkers.

Met de pilot willen we het volgende bereiken:

- Professionals die deelnemen aan de pilot maken kennis met de basisaspecten van het model zingevende gespreksvoering en krijgen handvaten om zingevende gespreksvoering in te zetten tijdens hun gesprekken met jongeren.

- Professionals die deelnemen aan de pilot leren dat zingevende gespreksvoering vraagt om andere houdingsaspecten van de professional om in een gelijkwaardige gespreksrelatie de jongeren dichterbij hun persoonlijke waarden te laten komen.
- De deelnemende professionals erkennen de betekenis van zingevende gespreksvoering als preventief gespreksmodel en delen deze breder met hun collega's.
- Jongeren die gesprekken hebben gehad volgens (aspecten van) het model zingevende gespreksvoering zijn zich meer bewust van hun persoonlijke waarden, voelen zich weerbaarder, ontwikkelen nieuwe perspectieven en/of versterken hun eigen regie.

2. Hoe de pilot ‘Zingevende gespreksvoering’ is opgezet

2.1 Onderdelen van de pilot ‘Zingevende gespreksvoering’

De pilot ‘Zingevende gespreksvoering’ bestaat uit verschillende onderdelen: de voorbereiding, de uitvoering, en de analyse en rapportage van de onderzoeksresultaten. Deze onderdelen zijn hieronder toegelicht.

Vorbereiding van de pilot

Binnen het netwerk van Young Minds Matter Midden-Brabant zijn professionals benaderd. In een informatieve bijeenkomst hebben deze professionals uitleg gekregen over de pilot en zijn gevraagd om hieraan deel te nemen. Deelname aan de pilot betekende: deelnemen aan de training, toepassen van zingevende gespreksvoering in de eigen praktijk en delen van ervaringen in (groeps)interviews. Drie docenten/coaches van verschillende VO-scholen, twee schoolmaatschappelijk werkers, drie jongerenwerkers en twee orthopedagogen van GGD Hart voor Brabant hebben deelgenomen aan de training ‘Zingevende gespreksvoering’. Ook de klinisch onderzoeker uit het UMC Utrecht nam deel aan de training met als doel om van elkaar te leren. Daarnaast zouden twee aan het VO-verbonden jeugdverpleegkundigen van GGD Hart voor Brabant deelnemen. Zij hebben zich echter om persoonlijke redenen op het laatste moment afgemeld voor de training. Ondanks alle inspanning lukte het niet om op korte termijn nieuwe jeugdverpleegkundigen te werven.

Voor het onderzoek is een niet-WMO verklaring aangevraagd bij de Medisch Ethische Toetsingscommissie Brabant. Deze aanvraag is goedgekeurd.

Uitvoering van de pilot

De pilot bestond uit de volgende onderdelen:

- **Training ‘Zingevende gespreksvoering’**

Voor de pilot ‘Zingevende gespreksvoering’ is een training ontwikkeld voor professionals. Deze training (twee dagdelen) is gebaseerd op het boek ‘Zingevende gespreksvoering – helpen als er geen oplossingen zijn’ van Marjoleine Vosselman. Zij is ook trainer en docent zingevende gespreksvoering bij HAN University of Applied Sciences. De training voor deze pilot is opgezet en begeleid door Marjoleine in samenwerking met de twee onderzoekers van GGD Hart voor Brabant. In alinea 2.2. staat een beknopte opzet van de training.

- **Toepassen van zingevende gespreksvoering**

De professionals die deelnamen aan de training hebben vervolgens zingevende gespreksvoering toegepast tijdens de gesprekken met jongeren in hun eigen werk.

- **Groepsbijeenkomsten professionals**

Gedurende de pilotfase hebben twee groepsbijeenkomsten plaatsgevonden waarin de professionals ervaringen, tips en handvaten konden uitwisselen. De eerste bijeenkomst vond plaats kort nadat de professionals waren gestart met zingevende gespreksvoering (voorjaar 2024), de tweede bijeenkomst vond plaats aan het einde van de pilotperiode (najaar 2024).

- **Opstellen interviewleidraad**

Voor de interviews met professionals en jongeren is een interviewleidraad opgesteld (zie bijlage 1). Met de interviews zijn de ervaringen van professionals en jongeren met zingevende gespreksvoering opgehaald t.b.v. de evaluatie van de pilot.

- **Interviews met professionals**

Tijdens de pilotperiode zijn de professionals op twee momenten individueel geïnterviewd over hun ervaringen met zingevende gespreksvoering. Een deel van de interviews is uitgevoerd door twee stagiaires (verpleegkundigen jeugdgezondheidszorg GGD Hart voor Brabant) die zijn begeleid door de GGD-onderzoekers.

- **Interviews met jongeren**

Deelnemende professionals zouden jongeren met wie zij gesprekken hadden gehad vragen om deel te nemen aan een interview over hun ervaringen met zingevende gespreksvoering. In de praktijk lukte het de professionals niet om jongeren voor een interview te motiveren. In overleg met de professionals hebben de GGD-onderzoekers besloten een korte anonieme vragenlijst op te stellen die door de professionals is voorgelegd aan de betreffende jongeren (zie bijlage 2). Ook is tijdens de interviews met de professionals gevraagd een inschatting te maken van hoe jongeren deze gesprekken hebben ervaren. Om de betrouwbaarheid van de resultaten te waarborgen, heeft de onderzoeker gevraagd om de ingeschatte ervaring van de jongeren te beschrijven aan de hand van objectieve bevindingen en concrete voorbeelden [13].

Analyse en rapportage van de resultaten

Deze fase van de pilot bestond uit:

- Analyse van de interviews en groepsbijeenkomsten met de professionals met behulp van inductieve thematische analyse.
- Analyse van de vragenlijsten van de jongeren.
- Rapportage van de resultaten inclusief praktische handvaten voor zingevende gespreksvoering bij jongeren.
- Een beschouwing in de vorm van een terugblik op de pilot, de opbrengsten van de pilot en aanbevelingen over hoe nu verder met zingevende gespreksvoering bij jongeren in het VO.
- Een (aanzet voor de) publicatie van een artikel over de pilot in een (wetenschappelijk) tijdschrift.

2.2 De training ‘Zingevende gespreksvoering’

In de training ‘Zingevende gespreksvoering’ zijn de volgende onderdelen aan bod gekomen:

- Zinvragen.
 - Wat zijn zinvragen? Hoe herken je zinvragen? Welke zinvragen kom je tegen bij jongeren? Hoe reageer je erop?
 - Bewustwording van oplossingsgerichtheid & eigen reparatiereflex leren herkennen.
 - Antenne ontwikkelen voor zingeving en zingevingsvragen
- Introductie van het model ‘Zingevende gespreksvoering’ en de vier aspecten in het gespreksmodel: traagheid, raadselachtigheid, ambivalentie & waarden.
 - Traagheid: stiltes laten vallen, geen vragen/oplossingen, luisteren en gevoelens erkennen.
 - Raadselachtigheid: iets brengt steun of hoop zonder dat het te verklaren is, alternatieve talen zoeken.
 - Waarden (dat wat je daadwerkelijk belangrijk vindt): keuzes maken op basis van de waarden en normen van jezelf, onderscheid tussen eigen waarden en normen en die van een ander.
 - Ambivalentie: er zijn verschillende perspectieven in jezelf die verschillende kanten belichten, welke stem mag er niet zijn?

- Methodische handvaten bij de aspecten van zingevende gespreksvoering:
 - Traagheid met als handvat: uithoudingsvermogen.
Leren luisteren met ruimte & ruimte maken om te vertellen (present zijn), ruimte maken voor pijn en naar de pijn toe bewegen, leren zijn met wat er is.
 - Raadselachtigheid met als handvat: verbeeldingskracht.
Niet verklaren maar ervaren, rituelen, metaforen, verhalen, muziek, visualisaties, symbolen, persoonlijke tatoeages.
 - Waarden met als handvat: zelfreflectie.
Waarden als richtingen (geen doelen of regels), wensvraag, superhelden/voorbeeldfiguren.
 - Ambivalentie met als handvat: dialoog.
Oordelen opschorten, ruimte voor innerlijke tegenstrijdigheden, ambivalentie parafraseren, perspectiefwisselingen.
- Tijdens de training gingen de deelnemers ook aan de slag met o.a. ervaringsgerichte opdrachten en schrijf oefeningen.

In hoofdstuk 3 staan de resultaten beschreven uit de interviews met de professionals en de vragenlijsten van de jongeren. Hoofdstuk 4 bevat een terugblik op de pilot, de opbrengst van de pilot en enkele aanbevelingen over hoe nu verder met zingevende gespreksvoering bij jongeren in het VO.

3. Resultaten van de pilot Zingevende gespreksvoering

3.1 Ervaringen van professionals

Tijdens de pilotperiode zijn de professionals op twee momenten geïnterviewd over hun ervaringen met zingevende gespreksvoering. Het eerste interviewmoment was kort nadat de professionals waren gestart met het toepassen van het gespreksmodel (voorjaar 2024), het tweede moment was in het najaar 2024. Op beide momenten hebben professionals hun ervaringen gedeeld in een groepsgesprek en zijn ze individueel, of in twee- of drietallen geïnterviewd. In totaal hebben twee groepsgesprekken en 10 interviews plaatsgevonden waarin acht professionals hun ervaringen hebben gedeeld. De trainer/docent zingevende gespreksvoering bij HAN University of Applied Sciences heeft ook deelgenomen aan de groepsgesprekken.

Wat vinden professionals van zingevende gespreksvoering?

Uit de interviews met de professionals blijkt dat zij zingevende gespreksvoering heel **waardevol** vinden. Volgens de professionals is het gespreksmodel eenvoudig, laagdrempelig en overzichtelijk. Professionals kiezen tijdens de gesprekken met jongeren een of enkele aspecten uit het gespreksmodel, afhankelijk van wat past bij de jongere op dat moment. Het inzetten van aspecten van zingevende gespreksvoering gebeurt volgens de professionals meestal bewust, maar soms ook onbewust.

Professionals maken veel gebruik van vertraging. Dat doen ze vooral door in het gesprek rust te creëren en stiltes te laten vallen. Vertragen is volgens professionals een uitdaging, maar lijkt wel te werken. Door te vertragen komen ze beter in verbinding met de jongere. Dan gaat de druk eraf en ontstaat er rust en ruimte bij de jongere. Volgens professionals krijgen jongeren hierdoor meer inzicht en komen ze meer in hun kracht te staan. Dit leidt soms tot creatieve 'out of the box' oplossingen. En omdat die oplossingen van de jongere zelf komen, pakt die ook vaak zelf de regie.

Volgens professionals lijkt het alsof vertragen een soort paradox is: als je meer tijd neemt dan levert dit iets positiefs op en bereik je meer. Er is best wat moed voor nodig om niet te vervallen in een Quick Fix en om die tijd te pakken en de 'duwende modus' van presteren in het onderwijs los te durven laten. Door jongeren ruimte te geven om emoties toe te laten en hen ervaringen te gunnen, creëer je volgens professionals ook veerkracht.

'Met vertraging laten we het onderwijs even voor wat het is en daarmee ontstaat er ruimte voor andere dingen. Met vertraging daag je kinderen uit om eigenaarschap te pakken.'

Professionals hebben ervaren dat door in gesprek te gaan over waarden de jongeren in verbinding komen met wie ze écht zijn en wat ze écht willen. Ook helpt het jongeren om te ontdekken wat voor hen een belangrijke bron van zingeving is. Die bron blijkt dan vaak ondergesneeuwd door allerlei dingen die moeten of die van hen verwacht worden door anderen/de maatschappij.

'Ik vroeg hem dat als hij kon kiezen waar hij over 10 jaar zou willen zijn. En toen gaf hij in eerste instantie een heel sociaal wenselijk beeld. Ja, dan rond ik de middelbare school af en dan ga ik dit studeren. En toen zei ik nou dat klopt niet helemaal met wat ik zie en wat ik hoor en waar je blij van

wordt. Maar als je daar geen rekening mee hoeft te houden, je mag het allemaal zelf kiezen, wat dan? En toen kwam zijn droom naar boven.'

Professionals maken in hun gesprekken met jongeren ook gebruik van de 'Superheld'. Het nadenken over hun superheld als voorbeeldfiguur helpt jongeren bij het ontdekken van wat ze echt willen en wat hun droom is voor de toekomst.

In het kader van een veilig schoolklimaat is het volgens professionals belangrijk om met jongeren te praten over normen en waarden. Ook voordat er problemen zijn. Professionals zien vaak dat als de eigen normen en waarden van jongeren in het geding komen, ze dingen doen om te overleven en niet omdat ze het graag willen of denken dat dit 't beste is.

'Door in te zien wat waardevol is, daar beginnen de veranderingen.'

Jongeren vinden het vaak gek als ze verdrietig of boos zijn. Professionals geven aan dat jongeren met zingevende gespreksvoering leren waar deze emoties vandaan komen, dat deze er gewoon mogen zijn, en dat het niet vreemd of abnormaal is om zich zo te voelen. Door ruimte bieden aan emoties creëer je volgens professionals veerkracht bij jongeren. Ook gaan jongeren inzien dat ze fouten mogen maken en dat de wereld niet perfect is. Maar volgens professionals vinden jongeren het lastig om het perfecte plaatje los te laten. Binnen hun sociale context zijn ze vaak bezig met wat anderen van hen vinden. Dat hoort ook een beetje bij het puber zijn.

Hoewel raadselachtigheid wat lastiger was om toe te passen in de gesprekken met jongeren, geven professionals aan dat ze steeds meer werken met metaforen, rituelen en visualisaties. Zo worden bepaalde metaforen en rituelen ingezet in situaties die spannend zijn voor jongeren. Zij geven daar hun eigen waarde en betekenis aan. Daarnaast werken sommige professionals tijdens de gesprekken met fotokaarten. De afbeelding op de kaart dient dan als metafoor voor hoe de jongere zich voelt of wat de jongere belangrijk vindt of wenst. Met de fotokaarten worden jongeren op een andere manier uitgedaagd om te praten.

Professionals maken nog weinig gebruik van het aspect ambivalentie. Hierbij gaat het om tegenstrijdigheden in de jongere zelf en het belichten van deze verschillende kanten. Dat professionals dit aspect (nog) weinig inzetten, komt mogelijk doordat jongeren zich hier vaak nog nauwelijks van bewust zijn en professionals het moeilijk vinden om dit naar boven te halen bij jongeren. Een van de professionals geeft als mogelijke optie om de jongere brieven te laten schrijven aan zijn/haar probleem. In de eerste brief is het probleem 'de beste vriend' en in de tweede brief 'de grootste vijand'. Hiermee opent de jongere een dialoog in zichzelf tussen de twee kanten van het probleem.

Wat heeft zingevende gespreksvoering opgeleverd voor de professionals zelf?

Professionals geven aan dat ze zich door zingevende gespreksvoering bewuster zijn geworden van hun eigen handelen en hun manier van coachen. Daarbij gaat het om hun manier van communiceren met de jongere, de vragen die ze stellen, de ruimte die ze geven, hun eigen (on)geduld en hun neiging tot Quick Fix. Sommigen geven aan dat ze door deze pilot 'zijn gegroeid'.

Volgens professionals geeft het gespreksmodel handvaten om sneller tot de kern te komen, ondanks de vertraging die ze toepassen. Volgens een van de professionals helpt zingevende gespreksvoering haar op het moment dat ze dreigt te verdrinken in een casus waar veel boosheid bij komt kijken. Zij gebruikt dan de Chinese vingerval die is uitgedeeld tijdens de training Zingevende gespreksvoering. Het idee daarachter is dat je de neiging hebt om van je angst weg te bewegen, maar door ernaar toe te bewegen krijg je ruimte. Zingevende gespreksvoering helpt professionals om jongeren belangrijk te maken en vanuit hun normen en waarden te kijken wat past. Door uit te gaan van de autonomie van de jongere kun je volgens de professionals veel meer bereiken.

'In mijn werk ben ik gewend om gesprekken breed in te steken en te vragen naar waar jongeren energie van krijgen. Misschien was het uiteindelijk wel gelukt om de waarden van deze jongere te ontdekken, maar met een omweg en pas in een later stadium. Zingevende gespreksvorming heeft mij geholpen om gericht vragen te stellen en sneller tot de kern te komen, ondanks de vertraging'

Uitdagingen voor professionals

Sommige professionals ervaren tijdsdruk vanuit het management als een belemmering voor het toepassen van zingevende gespreksvoering. Volgens hen gaat tijdsdruk soms moeilijk samen met het element 'vertraging'. Professionals voelen niet altijd de benodigde ruimte om te vertragen waardoor ze nog (te) weinig rust ervaren tijdens de gesprekken. Ook het grote aantal jongeren waarmee ze in gesprek zouden moeten en verwachtingen vanuit de school helpen daar niet bij.

'Het botst met dat er wel het een en ander van bovenaf wordt verwacht van mij als professional'

'Soms ben ik veel aan het schipperen tussen waar moet ik mij aanhouden aan schoolregels of dat soort dingen en wat is goed voor een kind'

Een van de professionals geeft aan dat het management van haar school nog wat huiverig is over zingevende gespreksvoering. Enerzijds heeft dat te maken met de verwachting dat het inzetten van dit gespreksmodel leidt tot extra werkdruk voor de schoolprofessionals. Daarnaast komt de terughoudendheid voort uit angst voor de bevoegdheid van de school en in hoeverre oplossingen die voortkomen uit zingevende gespreksvoering binnen het wettelijk kader vallen. Het is volgens de professionals dus belangrijk dat het managementteam goed wordt meegenomen in wat zingevende gespreksvoering inhoudt, hoe professionals hier invullen aan kunnen geven en wat er mogelijk is binnen de wettelijke kaders. Daarbij blijft het een uitdaging om oplossingen die jongeren zelf aandragen, toe te passen binnen de regels van de school.

'Bij een leerling met autisme zorgt de gymles voor mentale problemen vanwege de onvoorspelbaarheid van zo'n les. Maar gym is verplicht. Dan moet je toch samen met de leerling gaan kijken wat dan wel mogelijk is. Dat zijn kleine stapjes en kost tijd. Maar uiteindelijk werkt die vertraging wel verbindend.'

Veel professionals hebben last van de 'reparatiereflex'; het van nature willen aandragen van oplossingen en het zo snel mogelijk willen bereiken van resultaten. Andere professionals geven aan dat het loslaten van de reparatiereflex en het niet hoeven aandragen van oplossingen voor hen juist als een opluchting voelt. Daarnaast geven zij daarmee ruimte aan gevoelens die de jongeren op dat moment ervaren.

'Ze mogen ook gewoon ongelukkig zijn [...] Daar hoeft niet altijd iets tegenover te staan, ik bedoel dan therapie. Misschien is het nabij zijn dan al genoeg'

Een van de meest basale dingen is volgens professionals het echt luisteren naar de jongere. Maar dat vraagt wel wat van de professional. Er is veel voor nodig om oprecht te kunnen luisteren, dwars door moeilijk verstaanbaar gedrag heen en zonder het in te vullen voor de jongere. En daarmee is luisteren voor veel professionals ook een uitdaging.

Wat hebben professionals nodig?

Het gaat volgens professionals niet zozeer om het aanleren van vaardigheden maar meer om het ruimte maken voor zingeving, om anders te denken en zo op een andere manier je doel te bereiken. En soms moet je dingen ook gewoon uitproberen. Bijvoorbeeld als het gaat om jongeren die als standaard antwoord hebben 'weet ik niet' of 'geen zin in'. Dan is het heel lastig om een goed gesprek te voeren. Een van de professionals gaf aan dat ze in dergelijke situaties zelf aangeeft het ook niet te weten en voorstelt om dan maar even samen stil te zijn. Dit geeft soms een ongemakkelijk gevoel bij haarzelf en de jongere, maar uiteindelijk dwingt het de jongere wel om na te denken en zelf met suggesties en/of oplossingen te komen. En achteraf geven sommige jongeren aan dat het toch wel fijn was; dat ze door de stilte echt even konden nadenken in plaats van dat er meteen oplossingen kwamen.

'Ik zei: 'nou, soms is het gewoon even zo'. En uiteindelijk door die stilte echt, ja, die was echt bizar. Maar dat dwong haar wel om na te denken en uiteindelijk kwamen daar wel dingen uit'

Professionals hebben wel behoefte aan tools om in te zetten tijdens het gesprek. Dat kunnen werkvormen zijn, maar ook dingen als de setting van het gesprek. Naast elkaar zitten werkt bijvoorbeeld fijner dan wanneer je tegenover elkaar zit en oogcontact moet houden. Het lukt dan beter om samen stil te zijn en na te denken. Sommige professionals gebruiken bij zingevende gespreksvoering materialen uit andere (coaching)methoden zoals kaartjes met vragen of fotokaarten waaruit jongeren een keuze moeten maken en waarover ze vervolgens in gesprek gaan. Volgens professionals vinden jongeren het fijn om ergens naar te kunnen kijken of samen met iets bezig te zijn. Dan worden ze op een andere manier uitgedaagd om te praten. Onderstaand citaat komt uit een gesprek waarin een van de professionals aangeeft dat ze gebruikmaakt van kaarten met verschillende soorten bomen.

'Ik denk ook dat het voor jongeren heel fijn is, want je hebt het over 'Wat wil jij nou? Wat is voor jou belangrijk?'. Gaat de hele tijd over jou jou jou. Maar nu gaat het over bomen en dan gaat het via die boom toch over jou. Ik denk dat dat enorm helpt'

Wat professionals verder nodig hebben is (meer) tijd voor zingevende gespreksvoering. Daarnaast vinden ze het belangrijk dat er ruimte is voor intervisie om ervaringen en ideeën uit te wisselen.

Voor welke jongeren werkt zingevende gespreksvoering?

Volgens professionals is het inzetten van zingevende gespreksvoering gemakkelijker bij jongeren die kunnen reflecteren en die aan zelfreflectie of introspectie kunnen doen. Ze hebben de indruk dat dit vooral het geval is bij jongeren die al wat ouder zijn en misschien ook wat intelligenter. Het lukt deze jongeren vaak beter om zelf met oplossingen te komen en eigenaarschap te pakken. Over het algemeen zijn meisjes vanaf hun 14^e in staat tot zelfreflectie, introspectie en het nemen van eigen regie. Bij jongens lukt dit vaak pas vanaf de leeftijd van 16 jaar. Dit past bij de ervaring van professionals dat leerlingen uit de onderbouw het vaak lastig vinden om eigenaarschap te pakken. Ze hebben daarbij wat meer sturing nodig. Bovenbouwleerlingen beheersen dit beter en kunnen vaak beter aangeven hoe ze zelf in elkaar zitten.

Aan de andere kant geven professionals aan dat het resultaat van zingevende gespreksvoering ook afhangt van de mate waar de professionals tijdens het gesprek aansluit bij de persoonlijke ontwikkeling van de jongere en niet (alleen) van leeftijd en opleidingsniveau. Het gaat er vooral om dat de jongere zich gezien en gehoord voelt. De professional bereikt dit door aansluiting te zoeken, present te zijn, een open houding aan te nemen en de jongere uit te nodigen om te vertellen. Daarbij kunnen professionals rekening houden met de betreffende jongere door hun woordkeuze aan te passen, bijvoorbeeld door te vragen naar wat de jongere zelf belangrijk vindt in plaats van naar 'normen en waarden'.

Zingevende gespreksvoering is door enkele professionals vooral ingezet bij jongeren in de bovenbouw (vanaf 16 jaar). Professionals zijn zich bewust geworden van hun neiging om het gespreksmodel eerder toe te passen bij oudere jongeren vanuit de veronderstelling dat zingevende gespreksvoering beter past bij deze leeftijdsgroep. Professionals realiseren zich dat ze bij jongere jongeren minder vaak kiezen voor zingevende gespreksvoering omdat ze er (on)bewust van uitgaan dat deze jongeren nog niet in staat zijn tot zelfreflectie, introspectie en het nemen van eigen regie. Professionals zouden naar eigen zeggen alerter kunnen zijn op haakjes die jongere jongeren geven om het gespreksmodel in te zetten of signalen dat zij wel degelijk in staat zijn tot bijvoorbeeld zelfreflectie.

'Ik denk dat zingevende gespreksvoering op elke leeftijd past, want het gaat vooral over gehoord en gezien voelen door de ander. En of iemand nou 11 is of 18 maakt niet uit'.

Zingevende gespreksvoering breder inzetten op school

Professionals zijn ervan overtuigd dat het waardevol is om zingevende gespreksvoering breder in te zetten op school. Dat kan volgens hen bij individuele begeleiding van jongeren maar ook door het zingevende gespreksvoering onderdeel te maken van lesprogramma's zoals maatschappijleer of levensbeschouwing. Hiermee werken ze veel preventiever én bereiken ze meer jongeren. Professionals zien zeker mogelijkheden voor een brede inzet van zingevende gespreksvoering op school. Wel hebben zij behoefte aan werkvormen om zingevende gespreksvoering voor groepen en/of klassikaal in te zetten, bijvoorbeeld hoe je met de groep aan de slag gaat met waarden of met een schrijfopdracht. Een van de professionals geeft aan dat als je in een groep iets bespreekbaar wil maken, er vaak een rem zit op jongeren. Een mogelijke werkvorm is dan om jongeren eerst zelf te laten nadenken en vervolgens in tweetallen gedachten te laten uitwisselen. Of je laat jongeren 'met zichzelf in gesprek gaan' door te

schrijven en daarover in tweetallen iets vertellen. Het is heel belangrijk dat dit veilig is en dat jongeren zelf mogen beslissen wat ze met iemand delen. Een ander voorbeeld dat wordt genoemd is een schrijfpdracht waarin alleen een beginzin wordt aangereikt en de jongere wordt gevraagd te gaan schrijven zonder te stoppen. Dit kan heel stress verlagend werken.

De inzet van professionals is nog vaak *'brandjes blussen en dweilen met de kraan open'* zonder echt tot de kern te komen. Volgens professionals zijn de problemen van jongeren soms zo complex en zijn ze te weinig bezig in voorliggend veld. Door er *'eerder bij te zijn'* kun je veel preventiever werken, voorkom je dat het probleem complex(er) wordt en zijn er minder gesprekken nodig. Dat geldt niet alleen voor professionals in het onderwijs, maar ook voor GGD-professionals.

Het breder inzetten van zingevende gespreksvoering in het VO vraagt volgens professionals wel iets van docenten/schoolprofessionals. Problemen worden soms vergroot door hierop in te zoomen en te bevestigen dat jongeren een probleem hebben. Het gaat dan vaak over dingen die bij het leven horen en niet meteen onder de noemer *'mentale gezondheidsproblemen'* vallen. Dit staat haaks op het uitgangspunt dat het leven niet altijd leuk is en maakt jongeren niet krachtiger. Schoolprofessionals zouden meer mogen uitdragen dat het normaal is dat het leven soms lastig is. En dat het niet alleen gaat om schoolprestaties maar dat het in de klas ook leuk hoort te zijn, dat docenten er zin in hebben en dat zij het belangrijk vinden dat jongeren het fijn hebben op school.

Op een van de scholen wordt gewerkt met Slow Coaching. Hierbij gaat de docent/professional in gesprek met twee tot vier leerlingen onder het genot van een kop thee. Slow Coaching vindt plaats tijdens de dagelijkse dag-start van de school en duurt ongeveer 30 minuten. Tijdens Slow Coaching gaat de docent in op aspecten van zingevende gespreksvoering en verschillende werkvormen uit de training. Hierbij gebruikt ze hulpmiddelen zoals *'kletskaarten'* met afbeeldingen en vragen. Volgens de professional geeft dit de gesprekken nog meer diepgang. De leerlingen zijn enthousiast en melden zich vrijwillig aan.

Op een van de scholen wordt momenteel gekeken naar mogelijkheden om zingevende gespreksvoering op te nemen in het vak levensbeschouwing. Hiermee is het toepassen van zingevende gespreksvoering niet een eenmalige pilot maar komt het structureel aan bod gedurende meerdere schooljaren. Op deze manier wordt het gespreksmodel ook meer preventief ingezet voor een brede groep leerlingen.

Zingevende gespreksvoering en andere ontwikkelingen op school

Volgens professionals past zingevende gespreksvoering goed bij bepaalde ontwikkelingen op school en/of methodes waarmee gewerkt wordt. Professionals noemen hierbij herstelgericht werken, oplossingsgericht werken en Nieuwe Autoriteit en aandacht voor rituelen. Vaak zijn er raakvlakken en/of is er overlap tussen zingevende gespreksvoering en deze ontwikkelingen en methodes. Door zingevende gespreksvoering te linken aan ontwikkelingen die in hun beroepspraktijk gaande zijn, ontstaat volgens professionals kruisbestuiving. In dit kader noemen professionals enkele praktijkvoorbeelden:

- Bij een conflict tussen twee jongens op school wordt in het kader van *'Herstelgericht Werken'* ruimte genomen om daar met elkaar over te praten in plaats van meteen over te gaan tot straffen. Net als bij zingevende gespreksvoering moeten de jongeren nadenken over wat hun waarden zijn en waar ze iets positiefs aan kunnen bijdragen. Dat zorgt soms voor stiltes en een ongemakkelijk gevoel, en dat zijn ze niet gewend. Uiteindelijk hebben de jongens een gezamenlijke passie ontdekt en is daar iets heel moois uitgekomen.

- Door op zoek te gaan naar normen en waarden bij leerlingen word je als professional ook geconfronteerd met je eigen normen en waarden. Dit past bij waar de school op inzet: de bewustwording dat niet iedereen aansluit bij jouw eigen normen en waarden. Bij onenigheid betekent dit dat je niet uitgaat van wat de ander moet veranderen - want zo ontstaan conflicten - maar dat je kijkt naar wat je zelf kan doen.
- Op school krijgen leerlingen voorafgaand aan het examen een klavertje vier of een edelsteen met een anker om jongeren minder stress te bezorgen. Voor leerlingen heeft dit intrinsieke waarde die ze zelf kunnen invullen.

Wat vinden de professionals van de training Zingevende gespreksvoering?

Bij de start van de pilot hebben 11 professionals deelgenomen aan de training Zingevende gespreksvoering. Professionals geven aan dat ze de training erg leerzaam vonden en de training hen nieuwe inzichten gaf. Ze zijn zich meer bewust geworden van hun eigen manier van werken en hun eigen valkuilen, wat voor een van hen ook wel als confronterend is ervaren. Voor sommige professionals zat er ook wel een stukje herkenning in de training doordat zij sommige aspecten van zingevende gespreksvoering al min of meer toepassen in hun werk. Door de training hebben zij wel wat meer handvaten gekregen om deze aspecten toe te passen in gesprekken met jongeren. Eén professional had juist meer praktische handvaten verwacht. Enkele professionals geven aan dat ze na de training de basiselementen van zingevende gespreksvoering nog niet helemaal eigen hadden gemaakt, waardoor het naar eigen zeggen hard werken was. Volgens een van hen zou de training voor onervaren professionals wat langer mogen zijn. Aan de andere kant geven professionals ook aan dat ze zingevende gespreksvoering gaandeweg leren door het toe te passen.

De meeste professionals hebben behoefte aan meer handvaten voor het toepassen van zingevende gespreksvoering in hun eigen werk. Graag krijgen zij concrete voorbeelden van hoe zij in bepaalde situaties gebruik kunnen maken van (aspecten van) het gespreksmodel, zowel bij individuele gesprekken als klassikaal. Ook staan professionals open voor intervisie om ervaringen uit te wisselen en zo van elkaar te leren. Enkele professionals hebben voorkeur voor een terugkomdag.

Uit de gesprekken met professionals zijn ideeën en praktische handvaten gekomen voor zingevende gespreksvoering bij jongeren. Zo maken professionals vaak gebruik van (bestaande) materialen als kaarten met een tekst, vraag en/of foto. Dit helpt vaak om het gesprek te starten. Ook zijn verschillende mogelijkheden van schrijfopdrachten genoemd die gebruikt kunnen worden tijdens individuele gesprekken en/of in een groep/klassikaal. Daarnaast is gesproken over het belang van de setting van het gesprek. Zo kan het helpen om tijdens het gesprek naast elkaar te zitten in plaats van tegenover elkaar, of een gesprek te voeren tijdens het wandelen. In bijlage 3 staat een lijst met handvaten voor het toepassen van zingevende gespreksvoering bij jongeren.

3.2 Ervaringen van jongeren

Het bleek voor de professionals niet haalbaar om de jongeren met wie zij gesprekken hebben gevoerd te motiveren voor een interview over hun ervaringen met zingevende gespreksvoering. In plaats daarvan hebben deze jongeren een korte vragenlijst ingevuld enkele weken nadat ze een of meerdere gesprekken hadden gehad waarbij de professional (elementen van) zingevende gespreksvoering had toegepast. Daarnaast is tijdens de interviews met de professionals gevraagd een inschatting te maken van hoe de jongeren deze gesprekken hebben ervaren. Om de betrouwbaarheid van de resultaten te waarborgen, heeft de onderzoeker gevraagd om de ingeschatte ervaring van de jongeren te beschrijven aan de hand van objectieve bevindingen en concrete voorbeelden.

De ervaringen van jongeren volgens professionals

Door zingevende gespreksvoering voelen jongeren zich meer gehoord en gezien. Zij ervaren ruimte om zich open te stellen, volgens professionals komt dit door de vertraging en omdat de professional zelf niet (meteen) met een oplossing komt. Dat is voor sommige jongeren even wennen omdat zij verwachten snel een oplossing te krijgen voor hun probleem. Door de vertraging ontstaat rust bij jongeren en ervaren zij ruimte en een luisterend oor. Volgens professionals is dit 'al een kwart van het gesprek'.

Tijdens de gesprekken zien professionals een ontspannen en opgeluchte houding bij jongeren. Sommige jongeren vinden het fijn om even te ventileren zonder een duidelijk gespreksdoel.

'Die willen niks anders dan hun hart luchten. Die willen ook geen oplossing. Die willen gewoon even een praatje maken. Gewoon even iemand die luistert'

Jongeren worden zich meer bewust van hun eigen gevoelens en gedachten, en waar die vandaan komen, aldus professionals. Zingevende gespreksvoering helpt jongeren om in de waan van de dag even stil te staan en hierover na te denken. De stiltes tijdens de gesprekken voelen voor sommige jongeren in eerste instantie wat ongemakkelijk, maar na verloop van tijd voelen zij hierdoor wel ruimte om na te denken. De vertraging zorgt volgens professionals voor meer zelfinzicht bij jongeren waardoor die steviger in hun schoenen komen te staan.

'De jongeren vonden het fijne gesprekken. Ze voelden zich gehoord en leerden zichzelf beter begrijpen. Door de gesprekken zaten ze lekkerder in hun vel'.

Zingevende gespreksvoering helpt jongeren ook bij het ontdekken van hun eigen normen en waarden. Vanuit deze bewustwording zien professionals dat jongeren hun eigen pad gaan uitstippelen, gebaseerd op wat zij zélf belangrijk vinden en vanuit hun intrinsieke motivatie. Dit zet jongeren aan om een plan te maken en in actie te komen. Enkele jongeren hebben zelf het initiatief genomen voor een vervolggesprek met de professional.

'Je gaat vanuit verbinding werken en dat voelen zij ook. De jongeren voelen zich gehoord zoals ik het terugkrijg. Ze voelen zich veilig, ze durven hier ook echt dingen neer te leggen'.

De ervaringen van jongeren volgens jongeren zelf

In totaal hebben zestien jongeren de vragenlijst ingevuld. Vijf jongeren hebben dit gedaan na afloop van meerdere individuele gesprekken met hun begeleider (de professional). Elf jongeren hebben de vragenlijst ingevuld na 'Slow Coaching' waarbij de professional met drie of vier jongeren een groepsgesprek heeft waarbij gebruik is gemaakt van (elementen van) het gespreksmodel. De leeftijd van de jongeren varieerde van 13 tot 18 jaar, zij volgden onderwijs van vmbo tot vwo.

Jongeren kijken positief terug op de gesprekken. Wat ze heel fijn vinden is dat er écht naar hen geluisterd wordt en dat er alle tijd en ruimte voor hen is. Er is rust om over dingen te praten waar ze normaal niet over praten, en tijd om dingen vanuit henzelf te laten komen. Jongeren geven aan dat er met hen wordt meegedacht en ze tijdens de gesprekken geholpen worden om zelf oplossingen te bedenken voor hun problemen.

'Ik vond het fijn dat ze goed meedacht en mij de tijd gaf om zelf dingen aan te geven'.

Jongeren die hebben deelgenomen aan de Slow Coaching hebben het over 'een goede sfeer en gezellige gesprekken'. Ze vinden het mooi om elkaar op een andere manier te leren kennen, bijvoorbeeld door van elkaar te horen waar je gelukkig van wordt.

De gesprekken hebben jongeren geholpen bij het plannen, om drukte te reguleren en/of overzicht te creëren in hun hoofd. Sommige jongeren geven aan dat ze door de gesprekken meer zelfvertrouwen of een positiever zelfbeeld hebben gekregen. Jongeren geven aan dat ze meer leren over zichzelf, over waar hun gedachten vandaan komen en over wat ze nodig hebben om bijvoorbeeld tot rust te komen. Daarnaast geven de gesprekken hun inzicht in wat zij belangrijk vinden in het leven en waarom dat zo is. Andere leerpunten uit de gesprekken die jongeren noemen zijn: zorgen eerder delen, dingen loslaten waarop ze toch geen invloed hebben, en soms voor zichzelf kiezen in plaats van altijd alles voor anderen te doen.

Sommige jongeren zijn anders tegen hun zorgen en/of problemen aan gaan kijken. Ze weten nu beter waar deze vandaan komen en hebben geleerd dat deze er mogen zijn, dat ze erbij horen. Ongeveer de helft van de jongeren geeft aan dat ze door de gesprekken beter met hun zorgen en/of problemen kunnen omgaan.

In de gesprekken zijn hulpmiddelen gebruikt als vraagkaarten en kaarten met afbeeldingen/foto's. Veel jongeren vinden dit fijn. Ook het opschrijven van dingen helpt hen bij het krijgen van overzicht. Een van de jongeren vond het moeilijk om verbaal zijn/haar gevoelens te beschrijven en gaf als tip om hierbij te werken met bijvoorbeeld kleuren of vormen.

Veel jongeren omschrijven het gevoel na afloop van de gesprekken als 'opgelucht'. Verder voelen ze zich blij, rustiger en/of energiever. Eén jongere zegt dat dit gevoel wisselt per gesprek, afhankelijk van hoe hij/zij binnenkomt, maar *'het is dus eigenlijk bijna altijd zo dat ik me beter voelde na het gesprek en dat is echt heel fijn'.*

4. Beschouwing

Deze beschouwing bevat een korte terugblik op de pilot, de belangrijkste opbrengsten van de pilot en enkele aanbevelingen over hoe nu verder met zingevende gespreksvoering bij jongeren in het VO.

Een korte terugblik op de pilot

Voor de pilot is een training voor professionals ontwikkeld, gebaseerd op het boek 'Zingevende gespreksvoering – helpen als er geen oplossingen zijn' van Marjoleine Vosselman. Zij heeft deze training opgezet en begeleid, in samenwerking met de twee onderzoekers van GGD Hart voor Brabant. De training is goed ontvangen door de 11 deelnemende professionals en zij zijn erg positief over het gespreksmodel. Na afloop van de training zijn de professionals enthousiast aan de slag gegaan met zingevende gespreksvoering in hun eigen werkomgeving. Zij hebben hun ervaringen hiermee gedeeld met de onderzoekers en met elkaar. Het is een gemiste kans dat er geen jeugdverpleegkundigen van GGD Hart voor Brabant hebben deelgenomen aan de pilot. Hun ervaringen met het gespreksmodel hadden kunnen bijdragen aan de verkenning om zingevende gespreksvoering een plek te geven binnen de jeugdgezondheidszorg. Ook is het jammer dat het niet is gelukt om jongeren te interviewen over hun ervaringen. Dit had meer en rijkere data opgeleverd dan de informatie die met de vragenlijst is opgehaald.

Het aantal bij de pilot betrokken professionals en jongeren is klein en de pilotperiode is relatief kort. Toch zijn de resultaten van de pilot veelbelovend.

Wat heeft de pilot 'zingevende gespreksvoering bij jongeren' opgeleverd?

De training 'Zingevende gespreksvoering bij jongeren' die voor de pilot is ontwikkeld, kan gebruikt worden voor professionals die in hun werk gesprekken voeren met jongeren en daarbij gebruik willen maken van zingevende gespreksvoering. Het gaat dan om een brede groep professionals zoals professionals in het onderwijs (leerkrachten, mentoren, coaches), jongerenwerkers, orthopedagogen en jeugdverpleegkundigen. Afhankelijk van de doelgroep kan de training worden aangepast, bijvoorbeeld met voorbeelden uit de directe werkomgeving van professionals.

Uit de pilot blijkt dat zingevende gespreksvoering bij jongeren in het VO waardevol is. Professionals zijn erg enthousiast over het gespreksmodel en volgens hen levert dit veel op voor jongeren. Jongeren die hun ervaringen hebben gedeeld, bevestigen dit. Naast aspecten als een luisterend oor, tijd en rust helpen de gesprekken jongeren om inzicht te krijgen in wat zij belangrijk vinden in het leven. Ze krijgen meer zelfvertrouwen en een positiever zelfbeeld. Ook snappen ze beter waar hun problemen vandaan komen en hebben ze geleerd dat deze er mogen zijn. Het lukt jongeren beter met hun zorgen en/of problemen om te gaan.

Volgens professionals heeft zingevende gespreksvoering ook een positief effect op henzelf. Het maakt hen meer bewust van hun eigen houding en manier van werken. Deze bewustwording is voor professionals heel waardevol.

De pilot laat zien dat zingevende gespreksvoering mogelijk is bij een brede groep jongeren binnen het VO. Volgens professionals hangt het resultaat van zingevende gespreksvoering af van de mate waarin de professional tijdens het gesprek aansluit bij de persoonlijke ontwikkeling van de jongere en niet (alleen) van leeftijd en opleidingsniveau. Het gaat er vooral om dat de jongere zich gezien en gehoord voelt. De

professional bereikt dit door aansluiting te zoeken, present te zijn, een open houding aan te nemen en de jongere uit te nodigen om te vertellen.

Professionals zien zeker mogelijkheden om (aspecten van) het gespreksmodel te gebruiken in hun eigen werkomgeving en hebben hier tijdens de pilot mee geëxperimenteerd. Dit heeft veel praktische handvaten opgeleverd voor zingevende gespreksvoering in een-op-eengesprekken, in kleine groepen en/of klassikaal. Door zingevende gespreksvoering klassikaal toe te passen worden meer jongeren bereikt en wordt het gespreksmodel preventiever ingezet.

Zingevende gespreksvoering past volgens professionals goed bij bestaande ontwikkelingen in het VO en/of methodes waarmee gewerkt wordt. Door raakvlakken en overlap ontstaat er vaak kruisbestuiving. Zingevende gespreksvoering komt niet zozeer 'in plaats van' maar aspecten van het gespreksmodel kunnen geïntegreerd worden in bestaande werkvormen.

Deze pilot laat zien dat zingevende gespreksvoering bij jongeren mogelijk is binnen het voortgezet onderwijs en in de (preventieve) zorg voor jongeren. Zingevende gespreksvoering helpt jongeren bij de bewustwording van persoonlijke waarden en draagt bij aan hun weerbaarheid. Ervaren mentale klachten kunnen hiermee in een normaler perspectief worden gezet.

Hoe nu verder met zingevende gespreksvoering bij jongeren?

Integreer zingevende gespreksvoering in bestaande methodes en ontwikkelingen

Er zijn raakvlakken en er is overlap tussen zingevende gespreksvoering en bestaande gespreksmethodes en ontwikkelingen op school. Het blijkt goed mogelijk om (aspecten van) zingevende gespreksvoering toe te passen in combinatie met deze methodes en ontwikkelingen. Zingevende gespreksvoering wordt gezien als een waardevolle toevoeging en komt dus niet 'in plaats van'. Binnen de jeugdgezondheidszorg hebben de gebruikte motiverende gespreksvoering en GIZ-methodiek (Gezamenlijk Inschatten Zorgbehoefte) raakvlakken en overlap met zingevende gespreksvoering. Het advies is om te verkennen in hoeverre zingevende gespreksvoering van meerwaarde kan zijn in de gesprekken die jeugdgezondheidszorgprofessionals met jongeren hebben, rekening houdend met de weerstand bij deze professionals om (nogmaals) een nieuwe methodiek/werkvorm eigen te maken.

Geef structureel aandacht aan zingeving bij jongeren in het VO

Het toepassen van zingevende gespreksvoering op school blijkt van grote waarde. Voor een groter bereik en een meer preventieve inzet van het gespreksmodel is het belangrijk om zingevende gespreksvoering niet alleen in individuele gesprekken in te zetten, maar ook klassikaal. Dit laatste is mogelijk door zingevende gespreksvoering te integreren in bestaande vakken op school, bijvoorbeeld maatschappijleer. Hiermee krijgt de aandacht voor zingevende gespreksvoering ook een structureel karakter. Daarnaast is het belangrijk om de hele school verantwoordelijk te maken voor zingevende gespreksvoering, niet alleen in de vorm van integratie in de lessen maar ook als mindset bij de schoolprofessionals.

Zorg voor een betrokken management

Voor het integreren van zingevende gespreksvoering in het eigen werkveld is betrokkenheid en ondersteuning vanuit het management essentieel. Het lukt alleen wanneer er sprake is van een gezamenlijke verantwoordelijkheid en mindset bij professionals dat zingevende gespreksvoering bijdraagt aan de gewenste cultuuromslag in het kader van het normaliseren van mentale problemen bij jongeren.

Vanuit de preventieve gezondheidszorg zou in eerste instantie hier een rol weggelegd kunnen worden voor de GGD-jeugdprofessional, omdat deze op alle scholen aanspreekbaar is. De ondersteuning van het GGD-management is bij deze rol een voorwaarde.

Train een brede groep professionals in zingevende gespreksvoering

Om zingevende gespreksvoering bij jongeren op grotere schaal te kunnen inzetten is het nodig dat een bredere groep professionals kennis heeft van dit gespreksmodel en hierin getraind wordt. Hierbij gaat het niet zozeer om het aanleren van vaardigheden, maar vooral/ook om anders te leren denken en op een andere manier je doel te bereiken. Momenteel worden de mogelijkheden verkend om een training zingevende gespreksvoering voor jongeren in de vorm van 'train-de-trainer' als GGD-product aan te bieden aan interne en externe jeugdprofessionals (zoals jeugdverpleegkundigen, orthopedagogen, leerkrachten, coaches en zorgteams).

Graag bedanken wij de professionals, jongeren en wethouder die deze pilot mogelijk hebben gemaakt. Zonder hun enthousiaste inzet was deze rapportage niet tot stand gekomen.

Referenties

- [1] GGD'en, GGD GHOR Nederland en RIVM (2023). Gezondheidsmonitor Jeugd 2023. [Atlas VZinfo | Kaarten Gezondheidsmonitor Jeugd | Volksgezondheid en Zorg](#)
- [2] Raad voor Volksgezondheid en Samenleving (2018). Essay Overbezorgd: Maatschappelijke verwachtingen en mentale druk onder jongvolwassenen. Den Haag: Raad voor Volksgezondheid en Samenleving. <https://www.raadrvs.nl/documenten/publicaties/2018/07/12/maatschappelijke-verwachtingen-en-mentale-druk-bij-jongvolwassenen>
- [3] Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. Volksgezondheid Toekomst Verkenning 2018: Een gezond vooruitzicht. Bilthoven: Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. <https://www.rivm.nl/bibliotheek/rapporten/2018-0030.pdf>
- [4] Sociaal-Economische Raad (2019). Hoge verwachtingen: Kansen en belemmeringen voor jongeren in 2019. Den Haag: Sociaal-Economische Raad. <https://www.ser.nl/-/media/ser/downloads/adviezen/2019/hoge-verwachtingen-publieksversie.pdf>
- [5] Blijvende zorgen over mentale gezondheid jongvolwassenen ondanks lichte verbetering, Januari, 2025. <https://www.vzinfo.nl/mentale-gezondheid/regionaal/psychische-klachten#psychisch-scholieren>.
- [6] GGD'en, GGD GHOR Nederland en RIVM (2025). Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024 <https://ggdghor.nl/rapportagelandelijk.html#mentaal-welbevinden>
- [7] Gezondheidsonderzoek COVID-19, Kwartaalonderzoek jongeren meting 7: Mentale klachten uitgelegd door jongeren zelf. RIVM, 2023. www.rivm.nl/gezondheidsonderzoek-covid-19/kwartaalonderzoek-jongeren/resultaten-eerdere-metingen/meting-7-mentale-gezondheid/uitgelegd-door-jongeren-zelf
- [8] <https://www.socialevraagstukken.nl/te-weinig-preventie-en-te-veel-troubleshooting-in-jeugdhulp/>
- [9] Programma Young Minds Matter GGD Hart voor Brabant <https://www.ggdhvb.nl/professional/scholen-en-kinderopvang/young-minds-matter/>.
Rapportage onderzoek mentale gezondheid voortgezet onderwijs 2022 <https://www.ggdhvb.nl/app/uploads/2022/11/Rapportage-onderzoek-mentale-gezondheid-II.-VO-23-MB.pdf>
- [10] De waardering van de zes dimensies van positieve gezondheid in de GGZ. D.T.M. van de Loo, N. Saämena, P. Janse, M. van Vliet, A.W. Braam. Instituut voor Positieve Gezondheid, 2022

[11] [Existentieel behandelen - UMC Utrecht](#) (2023)

[12] De Wachter, D (2019). De kunst van het ongelukkig zijn. Antwerpen: Lannoo Campus.

[13] Verhoeven, N. (2024). Interviewen (1ste editie.). Amsterdam: Boom uitgevers.

Bijlage 1.

Interviewleidraad professionals pilot 'Zingevende gespreksvoering bij jongeren'

1. Hoe heb je de gesprekken met jongeren a.d.h.v. het gespreksmodel zingevende gespreksvoering ervaren?
2. Heb je (voldoende) handvaten gekregen om zingevende gespreksvoering toe te passen in de coaching van jongeren? Zo ja, welke handvaten? Zo nee, wat heb je hiervoor nodig?
3. Welke aspecten/onderdelen van het gespreksmodel heb je gebruikt/ingezet?
4. Welke aspecten/onderdelen van het gespreksmodel waren voor jou het meest zinvol en waarom?
5. Wat vond je het lastigst/waren voor jou de uitdagingen van het toepassen van zingevende gespreksvoering? En hoe ben je hiermee omgegaan?
6. Is door het toepassen van zingevende gespreksvoering jouw gesprekshouding veranderd? Zo ja, in welk opzicht?
7. Wat heeft de inzet van zingevende gespreksvoering jou als professional opgeleverd?
8. Wat helpt jou/heb jij nodig om zingevende gespreksvoering nog beter toe te passen?
9. Wat heeft volgens jou deze zingevende gespreksvoering opgeleverd voor de jongeren? In welk opzicht verschilt dit van de reguliere gespreksvoering (zonder het gebruik van dit gespreksmodel)?
10. Denk je dat zingevende gespreksvoering zinvol is voor jongeren in het Voortgezet Onderwijs (13-18 jaar)? Waarom wel/niet?
11. Hoe kunnen we zingevende gespreksvoering breder toepassen in het Voortgezet Onderwijs? En wat kun jij zelf hierin betekenen?

Bijlage 2.

Vragenlijst jongeren pilot 'Zingevende gespreksvoering bij jongeren'

Deze korte vragenlijst gaat over de gesprekken die je afgelopen tijd hebt gehad met je coach/begeleider op school of ergens anders.

De GGD onderzoekt wat de jongeren zelf vinden van deze gesprekken. Daarom krijgen meerdere jongeren deze vragenlijst. De GGD gebruikt de antwoorden om te zorgen dat jongeren zo goed mogelijk geholpen worden. En de coaches/begeleiders krijgen tips over hoe ze jongeren nog beter kunnen helpen.

De vragenlijst is anoniem, dus je hoeft je naam niet in te vullen.

Het gaat om jouw eigen ervaringen. Je mag eerlijk antwoorden en er is geen goed of fout.

- Hoe oud ben je?
- Hoeveel gesprekken heb je (ongeveer) gehad met je coach de afgelopen 6 maanden?
- Wat vond je fijn/minder fijn aan deze gesprekken?
- Welke onderdelen van de gesprekken waren voor jou het meest nuttig en waarom?
Je kunt hierbij denken aan bv. bepaalde momenten of oefeningen.
- Hebben de gesprekken jou geholpen om te ontdekken wat voor jou belangrijk is?
Zo ja, hoe dan? Je mag ook een voorbeeld geven hiervan.
- Ben je door de gesprekken anders tegen jouw zorgen/problemen aan gaan kijken?
Zo ja, hoe dan? Je mag ook een voorbeeld geven hiervan.
- Heb je door de gesprekken het gevoel gekregen dat je beter met je zorgen/problemen kan omgaan?
Zo ja, hoe dan? Je mag ook een voorbeeld geven hiervan.
- Hoe voelde je je na de gesprekken?
- Heb je nog tips over de manier waarop deze gesprekken zijn gegaan? Hoe zou het volgens jou anders/beter kunnen?

Als dank voor het beantwoorden van deze vragen krijg je een leuke attentie. Deze zal door je coach/begeleider uitgereikt worden.

Bijlage 3.

Praktische handvaten voor zingevende gespreksvoering bij jongeren

Uit de gesprekken met professionals zijn praktische handvaten gekomen voor het toepassen van zingevende gespreksvoering bij jongeren. Deze staan hieronder genoemd.

- Kletskaarten (van Ivo Mijland). Op deze kaartjes staat aan de ene kant een foto en aan de andere kant een verdiepende vraag. Om de beurt vertellen de jongeren iets over hun gekozen kaart en stellen ze de vraag aan zichzelf en aan elkaar. Is in kleine groepjes gedaan maar kan ook individueel of klassikaal in duo's/kleine groepjes.
- Waardenkaarten met termen als vriendschap, vrijheid, samenwerking, eerlijkheid. Jongeren kiezen een kaart met daarop één term en vertellen waarom ze juist deze kaart hebben gekozen. Is in kleine groepjes gedaan maar kan ook individueel of klassikaal in duo's/kleine groepjes.
- Fotokaarten met bomen ('Lef'). Jongeren kiezen een boom die bij hen past en gaan daarover in gesprek. Waarom hebben ze die boom gekozen? Staat de boom alleen of tussen andere bomen? Ook kleur en seizoen zijn metaforen waarover je in gesprek kan gaan.
- Werkbladen uit de methode 'Gesprek in beeld' die kunnen helpen om het gesprek te starten. Jongeren die het even niet weten omdat hun hoofd zo vol zit, kunnen bijvoorbeeld hun gedachten of dingen die hen bezig houden opschrijven in een gedachtewolk. Dat geeft vaak lucht omdat ze het niet meer hoeven te onthouden. Na afloop van het gesprek wordt er een kopie gemaakt die de jongere mee krijgt en evt. zijn zijn/haar ouders kan bespreken.
- Een schrijfofdracht in een 1 op 1 gesprek kan helpen als het gesprek stagneert, als er soort geremdheid zit op de jongere of als die in de 'ja' modus zit. Een korte schrijfofdracht kan dan dienen als starter om even los te komen van het gesprek.
- Een schrijfofdracht kan ook klassikaal. Als je in een groep iets bespreekbaar wil maken, zit er soms ook een rem op. Dan kun je leerlingen eerst in zichzelf laten graven en dit evt. in tweetallen laten uitwisselen door het delen van bijvoorbeeld één woord. Het is belangrijk dat dit veilig is, dus niet laten voorlezen! Het gaat erom dat jongeren 'met zichzelf in gesprek gaan' door het op te schrijven. Zo'n schrijfofdracht voorafgaand aan het tentamen kan stress verlagend werken. De enige opdracht is schrijven zonder te stoppen, evt. met een beginzin die je aanreikt.
- Jongeren een brief laten schrijven aan 'hun probleem'. Bijvoorbeeld een brief naar de eetstoornis als beste vriend en een brief naar de eetstoornis als grootste vijand. Daarmee opent de jongere een dialoog in zichzelf, tussen die twee kanten.
- Als een jongere veel negatieve gedachten heeft, kan een schrijfofdracht helpen. Laat de jongere zo lang mogelijk negatief laten doorschrijven totdat hij/zij de werkelijkheid gaat inzien. Belangrijk is om niet de negatieve gedachten te vervangen door positieve gedachten, want dan ben je a.h.w. strandballen onder water aan het duwen. Maar in plaats daarvan leert de jongere die negatieve gedachten zien als 'gedachten' en niet als 'waarheid'.
- Een schrijfofdracht voor jongeren die erg negatief zijn kan ook door hen iedere avond een briefje in een pot te laten doen met daarop iets waar ze trots op zijn of wat wel oké was die dag. In het begin vinden sommige jongeren dat lastig, maar na verloop van tijd overheerst vaak toch de trots.

- Een gezamenlijke activiteit zoals het werken in een school-moestuin of een korte wandeling waarbij men terloops in gesprek gaat. Dit kan een op een of in kleine groepjes.
- Samen stil zijn, een luisterend oor bieden en nadenken gaat vaak beter als je naast elkaar zit dan wanneer je tegenover elkaar zit. Dus ga liever samen met de jongere op een bank zitten in plaats van tegenover elkaar aan een tafel.
- Laat jongeren die last hebben van belemmerende gedachten iedere belemmerende gedachte opschrijven in een notitieboekje en voorzien van een helpende gedachte. Maak van de 'Oh jee! een Oké! Gedachte'. Dit leert jongeren dat de criticus in henzelf er mag zijn en kan helpen, maar ook dat deze kan doorslaan en hoe ze die herkennen en kunnen ombuigen.
- Muziek kan helpen om met jongeren in gesprek te komen. Laat jongeren een nummer kiezen dat ze mooi vinden, luister daar samen naar en laat hen vertellen waarom ze dit nummer hebben gekozen. Of laat ze de 'soundtrack van hun leven' maken en ga daarover in gesprek.