

## Zelf Konfrontatie Methode

Tekst: Anja Geldermans  
J/M Pubers februari 2007

**Geen zin in school, eetproblemen of onzeker over het uiterlijk. De Zelf Konfrontatie Methode confronteert jongeren met wat er werkelijk loos is.**

'Ik was altijd bezig met wat anderen van me dachten,' vertelt Sven de Graaff. 'Stond ik voor de spiegel en vroeg ik me af of ik wel cool genoeg was. Bovendien voelde ik me vaak alleen en vond ik het moeilijk om contact te leggen, vooral met meisjes. Omdat ik zo mijn verdere leven niet door wilde gaan, besloot ik er wat aan te gaan doen.' Op aanraden van zijn moeder volgde Sven een coachingstraject gebaseerd op de Zelf Konfrontatie Methode (ZKM). 'Ik voelde namelijk niet zoveel voor gesprekken bij een psycholoog of psychotherapeut, dat vind ik toch een wat grotere stap.'

### Eigen kracht

Myriam Schrover werkt al drie jaar met deze methode. 'Het grote verschil tussen ZKM en andere manieren van therapie is dat er wordt uitgegaan van de eigen kracht van de cliënt. Bij veel therapieën doet de therapeut het meeste denkwerk. Hij geeft bepaalde adviezen en de cliënt volgt ze op. Bij ZKM werken de coach en de cliënt samen. Mensen weten immers zelf het beste door welke ervaringen, omstandigheden en motieven hun leven wordt bepaald. Ze bepalen zelf wat ze inbrengen, ik ga niet zitten trekken.'

Volgens Schrover is ZKM geschikt voor uiteenlopende problemen, van te veel piekeren, sombere stemmingen en te hoge eisen aan jezelf stellen tot eet- en studieproblemen en zelfs schooluitval. 'Ik werk bijvoorbeeld regelmatig met jongeren die school helemaal niet meer zien zitten. Die regelmatig spijbelen, rondhangen in het winkelcentrum en niets meer aan hun huiswerk doen. Vaak bestaan er van deze kinderen hele dossiers, van de leraren, maatschappelijk werk of de leerplichtambtenaar. Daarin gaat het allemaal over die jongen of dat meisje, maar nergens staat wat hij of zij zelf denkt of voelt. Het kan best zijn dat het kind een te hoge onderwijsvorm moet volgen van zijn ouders of juist hoogbegaafd is en onderpresteert. De Zelf Konfrontatie Methode is dan heel geschikt om erachter te komen wat er echt met hem of haar aan de hand is.'

### Knelpunten

Centraal bij de Zelf Konfrontatie Methode, die is ontwikkeld door de Nijmeegse hoogleraar prof.dr. Hubert Hermans, staat het vertellen en onderzoeken van het eigen levensverhaal. De coach gaat samen met de cliënt op zoek naar gebeurtenissen, situaties en mensen die hem hebben gevormd en nog steeds van invloed zijn op hoe iemand zich voelt en functioneert. Is het niet moeilijk voor jongeren om daarover te vertellen? Schrover: 'Dat lijkt moeilijker dan het is. Ik gebruik kaartjes waarop een aantal standaardvragen staat, zoals: "Is er in jouw verleden ooit iets gebeurd waar je nog steeds aan terugdenkt? Iets dat invloed op je leven heeft gehad en eigenlijk nog steeds een rol speelt?"'

De antwoorden op deze vragen worden in korte zinnen op kaartjes gezet. Vervolgens krijgt de cliënt de taak om thuis op een schaal van 1 tot en met 5 aan te geven welke gevoelens deze uitspraken bij hem oproepen. Schrover: 'We maken daarbij gebruik van een reeks van 24 gevoelens, zoals eenzaamheid, geluk en schaamte. Zo kunnen we onderzoeken welke onderliggende betekenis de ervaringen van de cliënt voor hem hebben. Want wat iemand raakt, wordt gevoeld door een diepere gevoelslaag. Aan de hand van een computeranalyse wordt duidelijk waar de knelpunten én de zonnige momenten in iemands leven zitten.'

### Terugkerende thema's

Bij bespreking van de computeranalyse kijken de coach en de cliënt of er samenhang zit tussen de punten waar iemand zich wel of niet lekker bij voelt. Schrover: 'Vaak zijn er steeds terugkerende thema's die een rode draad vormen door het hele leven. Je krijgt inzicht in hoe en waarom je op bepaalde situaties reageert. De nieuwe inzichten zetten we samen om in concrete veranderingsdoelen. Vervolgens stelt de cliënt zelf een plan op om de veranderingen die hij of zij nodig vindt in de praktijk te brengen.' Omdat de cliënt werkt aan grote veranderingen in zijn leven, is het volgen van één of twee sessies niet voldoende. Een volledig traject duurt drie à vier maanden, waarbij de cliënt om de paar weken een gesprek met zijn ZKM-coach heeft.

### Woede

Bij Sven bleken vooral minderwaardigheidsgevoelens en woede een grote rol in zijn leven te spelen. 'Dat vond ik nogal verrassend, want ik was nooit kwaad. Toch bleek ik eigenlijk op veel dingen boos te zijn.' Uiteindelijk ging Sven aan de slag met twee vragen: 'Waarom denk ik zoveel na bij een confrontatie met iemand' en 'Waarom vind ik mijn uiterlijk zo belangrijk'. 'Ik merkte dat ik te veel nadacht over wat anderen van mij zouden kunnen vinden. Dat weerhield me ervan om gewoon naar mensen toe te gaan en met hen te praten. Ik was bang dat ze me dan stom vonden. Tijdens de cursus ontdekte ik dat ik helemaal niet wist wat anderen van mij vinden en dat er helemaal geen reden is waarom ze mij niet zouden mogen. Dit zeg ik nu vaak tegen mezelf als ik me ongemakkelijk voel in bepaalde situaties. Ook heb ik ervaren dat ik helemaal niet perfect hoeft te zijn om geaccepteerd te worden.'

### Vertrouwelijk

De sessies zijn strikt vertrouwelijk. Schrover: 'Tijdens de intake - waar de ouders wel vaak bij aanwezig zijn -?gebeurt het regelmatig dat de moeders gaan vertellen wat er aan de hand is. Dan zeg ik altijd: "Uw kind stelt zijn eigen diagnose en daarover geef ik tijdens het traject geen enkele informatie. Jongeren moeten zich hier veilig voelen om alles te bespreken, ook de relatie met hun vader en moeder." Ik merk dat pubers het vaak moeilijk vinden om negatieve dingen te vertellen over hun ouders, ze zijn op deze leeftijd nog heel loyaal. Toch maken ze regelmatig een kaartje met de goede en slechte eigenschappen van hun ouders. Dan schrijven ze soms dingen op waar je niet blij van wordt. Tegelijkertijd merk ik dat ze ook de goede bedoelingen van hun ouders zien, vooral van hun moeder. Ik stimuleer de jongeren overigens wel om thuis over hun traject te praten. Want niet zelden zit een deel van hun onvrede bij de ouders. En die kunnen immers alleen hun gedrag veranderen, als hun kinderen vertellen wat hen dwars zit. Dan moeten ze dat toch een keer aanklaarten en dat is vaak alleen maar goed.'

Sven de Graaff heet in werkelijkheid anders.

'Ik was altijd bezig met wat anderen van me dachten,' vertelt Sven de Graaff. 'Stond ik voor de spiegel en vroeg ik me af of ik wel cool genoeg was. Bovendien voelde ik me vaak alleen en vond ik het moeilijk om contact te leggen, vooral met meisjes. Omdat ik zo mijn verdere leven niet door wilde gaan, besloot ik er wat aan te gaan doen.' Op aanraden van zijn moeder volgde Sven een coachingstraject gebaseerd op de Zelf Konfrontatie Methode (ZKM). 'Ik voelde namelijk niet zoveel voor gesprekken bij een psycholoog of psychotherapeut, dat vind ik toch een wat grotere stap.'

### **Eigen kracht**

Myriam Schrover werkt al drie jaar met deze methode. 'Het grote verschil tussen ZKM en andere manieren van therapie is dat er wordt uitgegaan van de eigen kracht van de cliënt. Bij veel therapieën doet de therapeut het meeste denkwerk. Hij geeft bepaalde adviezen en de cliënt volgt ze op. Bij ZKM werken de coach en de cliënt samen. Mensen weten immers zelf het beste door welke ervaringen, omstandigheden en motieven hun leven wordt bepaald. Ze bepalen zelf wat ze inbrengen, ik ga niet zitten trekken.'

Volgens Schrover is ZKM geschikt voor uiteenlopende problemen, van te veel piekeren, sombere stemmingen en te hoge eisen aan jezelf stellen tot eet- en studieproblemen en zelfs schooluitval. 'Ik werk bijvoorbeeld regelmatig met jongeren die school helemaal niet meer zien zitten. Die regelmatig spijbelen, rondhangen in het winkelcentrum en niets meer aan hun huiswerk doen. Vaak bestaan er van deze kinderen hele dossiers, van de leraren, maatschappelijk werk of de leerplichtambtenaar. Daarin gaat het allemaal over die jongen of dat meisje, maar nergens staat wat hij of zij zelf denkt of voelt. Het kan best zijn dat het kind een te hoge onderwijsvorm moet volgen van zijn ouders of juist hoogbegaafd is en onderpresteert. De Zelf Konfrontatie Methode is dan heel geschikt om erachter te komen wat er echt met hem of haar aan de hand is.'

### **Knelpunten**

Centraal bij de Zelf Konfrontatie Methode, die is ontwikkeld door de Nijmeegse hoogleraar prof.dr. Hubert Hermans, staat het vertellen en onderzoeken van het eigen levensverhaal. De coach gaat samen met de cliënt op zoek naar gebeurtenissen, situaties en mensen die hem hebben gevormd en nog steeds van invloed zijn op hoe iemand zich voelt en functioneert. Is het niet moeilijk voor jongeren om daarover te vertellen? Schrover: 'Dat lijkt moeilijker dan het is. Ik gebruik kaartjes waarop een aantal standaardvragen staat, zoals: "Is er in jouw verleden ooit iets gebeurd waar je nog steeds aan terugdenkt? Iets dat invloed op je leven heeft gehad en eigenlijk nog steeds een rol speelt?"' De antwoorden op deze vragen worden in korte zinnen op kaartjes gezet. Vervolgens krijgt de cliënt de taak om thuis op een schaal van 1 tot en met 5 aan te geven welke gevoelens deze uitspraken bij hem oproepen. Schrover: 'We maken daarbij gebruik van een reeks van 24 gevoelens, zoals eenzaamheid, geluk en schaamte. Zo kunnen we onderzoeken welke onderliggende betekenis de ervaringen van de cliënt voor hem hebben. Want wat iemand raakt, wordt gevoeld door een diepere gevoelslaag. Aan de hand van een computeranalyse wordt duidelijk waar de knelpunten én de zonnige momenten in iemands leven zitten.'

### **Terugkerende thema's**

Bij bespreking van de computeranalyse kijken de coach en de cliënt of er samenhang zit tussen de punten waar iemand zich wel of niet lekker bij voelt. Schrover: 'Vaak zijn er steeds terugkerende thema's die een rode draad vormen door het hele leven. Je krijgt inzicht in hoe en waarom je op bepaalde situaties reageert. De nieuwe inzichten zetten we samen om in concrete veranderingsdoelen. Vervolgens stelt de cliënt zelf een plan op om de veranderingen die hij of zij nodig vindt in de praktijk te brengen.' Omdat de cliënt werkt aan grote veranderingen in zijn leven, is het volgen van één of twee sessies niet voldoende. Een volledig traject duurt drie à vier maanden, waarbij de cliënt om de paar weken een gesprek met zijn ZKM-coach heeft.

### **Woede**

Bij Sven bleken vooral minderwaardigheidsgevoelens en woede een grote rol in zijn leven te spelen. 'Dat vond ik nogal verrassend, want ik was nooit kwaad. Toch bleek ik eigenlijk op veel dingen boos te zijn.' Uiteindelijk ging Sven aan de slag met twee vragen: 'Waarom denk ik zoveel na bij een confrontatie met iemand' en 'Waarom vind ik mijn uiterlijk zo belangrijk'. 'Ik merkte dat ik te veel nadacht over wat anderen van mij zouden kunnen vinden. Dat weerhield me ervan om gewoon naar mensen toe te gaan en met hen te praten. Ik was bang dat ze me dan stom vonden. Tijdens de cursus ontdekte ik dat ik helemaal niet wist wat anderen van mij vinden en dat er helemaal geen reden is waarom ze mij niet zouden mogen. Dit zeg ik nu vaak tegen mezelf als ik me ongemakkelijk voel in bepaalde situaties. Ook heb ik ervaren dat ik helemaal niet perfect hoeft te zijn om geaccepteerd te worden.'

### **Vertrouwelijk**

De sessies zijn strikt vertrouwelijk. Schrover: 'Tijdens de intake - waar de ouders wel vaak bij aanwezig zijn -?gebeurt het regelmatig dat de moeders gaan vertellen wat er aan de hand is. Dan zeg ik altijd: "Uw kind stelt zijn eigen diagnose en daarover geef ik tijdens het traject geen enkele informatie. Jongeren moeten zich hier veilig voelen om alles te bespreken, ook de relatie met hun vader en moeder." Ik merk dat pubers het vaak moeilijk vinden om negatieve dingen te vertellen over hun ouders, ze zijn op deze leeftijd nog heel loyaal. Toch maken ze regelmatig een kaartje met de goede en slechte eigenschappen van hun ouders. Dan schrijven ze soms dingen op waar je niet blij van wordt. Tegelijkertijd merk ik dat ze ook de goede bedoelingen van hun ouders zien, vooral van hun moeder. Ik stimuleer de jongeren overigens wel om thuis over hun traject te praten. Want niet zelden zit een deel van hun onvrede bij de ouders. En die kunnen immers alleen hun gedrag veranderen, als hun kinderen vertellen wat hen dwars zit. Dan moeten ze dat toch een keer aankaarten en dat is vaak alleen maar goed.'

Sven de Graaff heet in werkelijkheid anders.