

Vliegensvlug vooruitstruikelen

En waar spring jij voor?’, vroeg hij mij met een uitdagend glimlachje. We waren aan het einde van de groepstraining gekomen en ik deelde dat ik op het punt stond een bedrijf te starten om hier mijn werk van te maken.

Hugo is 23 jaar en hij studeert hbo Bedrijfskunde. Hij gaat graag stappen met zijn vrienden, en dan nuttigen zij de nodige alcohol. Op festivals gebruiken ze verschillende soorten drugs. Hugo merkte de laatste tijd dat hij zich somber voelde, piekerde en vaker zweette. Zijn mentor Ineke vertelde hij dat hij concentratieproblemen ervaaarde. Zij raadde hem de training ‘Vliegensvlug Vooruitstruikelen’ aan.

Hugo twijfelde. Praten over zijn gedachten en emoties vond hij onzin. Dit kon toch onmogelijk helpen bij wat hij in zijn lijf voelde? En zijn vrienden hebben er ook geen last van. Zo leek dat tenminste. En wat betekent dat überhaupt? Vooruitstruikelen? Ineke legde hem uit dat het woord ‘vooruitstruikelen’ samenhangt met het tonen van lef om iets nieuws te proberen. Net als met struikelen: dat ziet er vaak niet zo charmant uit, maar het betekent wel dat je in beweging bent. Vanuit stilstand struikelen lukt niet.

Het bedrijf dat ik, in samenwerking met mijn werkgever, heb opgericht, reikt jongvolwassenen als Hugo in groepsverband gereedschap aan om gebalanceerd en moedig door het leven te gaan. Een training gericht op het vergroten van mentale veerkracht. Waar jongeren wel veel naar de sportschool gaan om hun lijf fit te houden, is de kennis over het fit maken of houden van het brein vaak beperkt.

Naast het vergaren van kennis, brengt het delen van hun verhalen in de groepen vaak

onderlinge verbondenheid die dient als buffer tegen eenzaamheid, stress en depressiviteit. Prachtig om mee te maken, vind ik elke keer. Soms zorgt het er zelfs voor dat de voorgenomen gang naar een psycholoog geen vervolg krijgt.

De sprong uit de eerste alinea betreft een oefening uit de training. De sprong staat symbool voor het uitvoeren van een toekomstige, gewenste actie. Weet je wat zo interessant is aan een sprong? Die kan niet een klein beetje gemaakt worden. Of je nu van een boek zou springen, of van een stoel: het vergt toewijding en moed.

Op het moment dat je loskomt van het voorwerp, is de uitkomst van jouw sprong onzeker. Spannend voor de deelnemers. En nu ook voor mij.

Hugo springt voor openheid. Voor het durven delen van zijn twijfels. Voor het vragen aan zijn vrienden hoe zij zich voelen.

En ik? Waarvoor spring ik? Ik spring voor avontuur. Voor groei. Om naast mijn prachtige beroep als psycholoog jongvolwassenen te helpen om vooruit te struikelen.

Froukje Jackson en Irma van Steijn zijn beiden GZ-psycholoog bij Maarsingh & van Steijn. Froukje in Groningen en Irma in Leeuwarden. Zij schrijven om en om een wekelijkse geanonimiseerde column over wat zij meemaken in o.a. de spreekkamer. f.jackson@maarsinghenvansteijn.nl of i.vansteijn@maarsinghenvansteijn.nl.

