



# ONDERPRESTEREN OP SCHOOL?

## Kwestie van bij de wortels aanpakken.

*Soms zitten jongeren niet lekker in hun vel; ze weten niet hoe ze verder moeten en lopen vast op school. Ouders en kind hebben vaak geen idee hoe dit komt. Het leidt in ieder geval tot gebrek aan motivatie, vermijdingsgedrag in alle soorten en maten en slechtere schoolprestaties. Psycholoog Hanke de Kock, directeur van LEREN&ZO: 'Onderpresterenis vaak de aanleiding waardoor scholieren bij ons terechtkomen. Wij kunnen er met onze methodiek MOTIVATIE&ZO voor zorgen dat ze snel weer gemotiveerd en doelgericht verder gaan met school en met hun leven.'*  
tekst: Esther Smid

LEREN&ZO is een leerpraktijk voor jongeren, die studiecoaching, huiswerkbegeleiding en bijles verzorgt, maar ook hulp biedt bij problemen op sociaal-emotioneel gebied. 'Door de combinatie van didactische, pedagogische en psychologische expertise', zegt Hanke de Kock, 'helpen we scholieren en studenten hun echte (leer)probleem op te lossen.'

### Je best doen is niet cool

Jongeren die tijdelijk vastlopen, weten vaak niet precies wat de oorzaak is. Het kan te maken hebben met de overgang naar de middelbare school: ze voelen een grote druk om te presteren en de sociale druk neemt toe. Tegelijkertijd is je best doen op school vaak niet cool en is het belangrijk om bij de peer group te horen. Gedurende de middelbare school zetten tieners zich steeds meer af tegen hun ouders. Ook gaat de puberteit vaak gepaard met gevoelens van onzekerheid. Mogelijke gevolgen? Een ongelukkig kind, slechte cijfers en machteloze ouders. 'Vaak is er al het een en ander gebeurd', vertelt Hanke, 'voordat iemand voor een intakegesprek bij ons terechtkomt. De zorgcoördinator of huisarts is al in beeld geweest, ouders hebben vaak al van alles geprobeerd.'

Anne (15) had last van enorme onzekerheid. Dat werd zo erg dat ze er ziek van werd: ze kon geen toets meer maken zonder buikpijn, hoofdpijn of misselijkheid. 'Op aanraden van de huisarts deed ik een paar ademhalingssessies bij een fysiotherapeut. Dat hielp wel een beetje om te ontspannen, maar die zenuwen bleven. Ik wilde weten wat er met me aan de hand was, waar dat gevoel van onzekerheid vandaan kwam.'

### Terugkijken op je leven

Boas (17) liep vast op school: hij haalde slechte cijfers, spijbelde regelmatig, ging elke dag met tegenzin naar school en vroeg zich af of hij wel aan de verwachting van zijn ouders - het gymnasium afronden - wilde voldoen.

Boas: 'Mijn moeder wilde graag dat ik dit traject ging volgen. Ik dacht: baat het niet, dan schaadt het niet. Eigenlijk voelde ik ook wel dat er iets moest veranderen.'

*'Dit is onze laatste optie, anders weten we het ook niet meer.'*

### Moeder van Boas

MOTIVATIE&ZO is een praktische maar diepgaande methodiek voor jongeren vanaf 12 jaar, die uitgaat van de ZKM, de zelfkfrontatiemethode. Dat is een vorm van persoonlijkheidsonderzoek gebaseerd op de narratieve psychologie. Met deze wetenschappelijk onderbouwde methode word je uitgenodigd zelfonderzoek te doen door begeleid verhalen te vertellen. Het is een intensieve en systematische manier om te reflecteren op je leven en zelfinzicht te verwerven, zodat je weer evenwichtiger verder kunt. 'ZKM is oorspronkelijk bedoeld voor volwassenen', legt Hanke uit, 'maar ook in een onderwijssetting met jongeren blijken de resultaten succesvol. Jongeren zijn heus goed in staat te vertellen wat er mis gaat en wat juist goed gaat. Ik help jongeren om zichzelf beter te leren kennen, ze te begeleiden naar de kern: wat zijn hun talenten en krachten, wat zijn hun belemmeringen? Ik vertel niet hoe ze in elkaar zitten, dat ontdekken ze zelf.'

Boas: 'Het was heel prettig om alle gebeurtenissen uit mijn leven op een rij te zetten. Ik bekeek mezelf van een afstand en analyseerde mijn leven; dat was interessant. Ik leerde mezelf beter kennen en voelde me opgelucht toen ik mijn levensverhaal verteld had.'

MOTIVATIE&ZO gaat altijd in eerste instantie uit van het kind, met respect voor het standpunt van de ouders. 'Ik probeer het kind te begrijpen', zegt Hanke, 'ik heb geen apart lijntje met de ouders. Pas aan het eind van het traject komen de ouders weer in beeld, tenzij het kind dat nadrukkelijk niet wil.'

Meestal moet er aan de kant van de ouders ook iets veranderen. Daarin speel ik een bemiddelende rol: ik breng de dialoog tussen ouders en kind weer op gang, zodat ouders begrijpen waarmee hun kind worstelt en het basisvertrouwen hersteld kan worden.'

### Geschreven foto's

Na het intakegesprek volgt het begeleidingstraject, dat bestaat uit vijf sessies. In sessie 1 en 2, die elk wel 2,5 uur kunnen duren, beschrijft de jongere zijn of haar levensverhaal in kernuitspraken. Dit gebeurt aan de hand van ontlockersets; gestandaardiseerde vragen die informatie ontlocken over thema's als verleden, thuis, school, vrienden of conflicten.

*'Ik had een hoofdrol in de musical en voelde me als het ware hoofd van de school. Eindelijk viel ik op!'*

**Anne**

*'Als ik mezelf aanzet tot het werken voor school, dan geef ik toe en ben ik bang mijn bijzondere, sociale kant te verliezen.'*

**Boas**

Het vertellen op zich is al belangrijk, want daardoor reflecteer je op je eigen verhaal. Gedurende deze sessies schrijft de jongere in eigen woorden de kernen van wat hij of zij vertelt op verschillende briefjes. Zo ontstaat een verzameling van 25 tot 30 briefjes met waardengebieden, een soort geschreven foto's van jouw leven. Boas: 'Het was net alsof ik een doos opendeed in mijn hoofd en alles in laatjes heb gelegd.' Na twee sessies is alles aan de orde geweest; het verhaal is compleet. Hanke: 'Natuurlijk help ik met formuleren als dat nodig is, maar het gaat er niet om of het mooi of foutloos geschreven is. Als het maar oproept waar het op dat moment over gaat.'

'Ik dacht dat ik tips zou krijgen hoe ik mijn probleem moest oplossen, maar ik moest vooral zelf praten', herinnert Anne zich. 'Het ging veel over vroeger; daar lag de kern van mijn probleem. Toen we verhuisden naar Singapore voelde ik me voor het eerst onzeker. Ik sprak nog geen Engels en verstond niemand. Later in Hong Kong was ik wel gelukkig, maar toen we terugkwamen naar Nederland moest ik weer erg wennen. Ik heb groep 8 overgeslagen en kwam vrij plotseling op de middelbare school terecht. Ik vond het best eng. Als je een jaar jonger bent moet je heel erg je best doen om erbij te horen.'

De teksten van de briefjes worden in een online systeem gezet. Vervolgens vult de jongere thuis per briefje in hoe die tekst scoort op 24 verschillende gevoelens, zoals blij, machteloos, angstig, gelukkig. Zo geef je betekenis aan en reflecteer je op de kernen uit jouw levensverhaal. 'Het toekennen van gevoelens aan al die briefjes neemt ongeveer een uur in beslag', licht Hanke toe, 'maar tussendoor kun je uitloggen. Je moet er niet te lang over nadenken, maar vooral je gevoel laten spreken.'

### De diepere laag

Hanke: 'Wanneer alles is ingevoerd, krijg ik een melding dat ik een rapportage kan uitdraaien, waarin de scores staan voor elke briefje. In sessie 3, het beschrijven van je visie en je dromen, bespreken we de meest positieve briefjes. We leggen ze naast elkaar om te kijken wat ze gemeenschappelijk hebben.'

*'Ik voel me in beide situaties heel krachtig.'*

**Boas**

'Op het eerste oog', vervolgt Hanke, 'lijkt het dat de briefjes niets met elkaar te maken hebben. Waarom hebben ze toch dezelfde betekenis voor de jongere? Wat is de gevoelsmatige overeenkomst? Door dat te bespreken en te associëren, raak je een laag dieper in je levensverhaal.'

Sessie 4, het analyseren van belemmerende overtuigingen, gaat vooral over de schaduwkant van het levensverhaal. De briefjes die in negatieve zin samenhangen worden naast elkaar gelegd.

*'In beide situaties sta ik met mijn rug tegen de muur.'*

**Anoniem**

Hanke: 'Nu gaan we analyseren wanneer dat negatieve gevoel voor het eerst in je leven opdook. We gaan in gedachten terug naar vroeger. Je kunt het begeleidingstraject MOTIVATIE&ZO vergelijken met een adventkalender: achter ieder deurtje zit een plaatje dat je helder wilt krijgen. Alle plaatjes en hun betekenis samen leveren een totaalbeeld op.'

*'Eigenlijk zou iedereen dit moeten doen. Het is een soort APK voor jezelf, waar je je leven lang wat aan hebt.'*

**Anoniem**



Boas: 'Door stil te staan bij alles wat ik tot nu toe heb meegemaakt, besepte ik dat het leven uit leuke en minder leuke dingen bestaat. Ook kwam ik er achter dat ik eigenlijk geen goede reden had om me zo af te zetten tegen school en mijn ouders. Ik vond het prettig om dieper op mijn emoties in te gaan; na elke sessie had ik mezelf weer een beetje beter leren kennen. Langzaam werd er een verandering in gang gezet. Ik besloot niet zo'n probleem meer te maken van school en er gewoon voor te gaan.'

Ook bij Anne hadden de sessies effect: 'Gedurende het traject merkte ik dat het weer de goede kant op ging met mij. Ik leerde om weer wat positiever in het leven te staan. Als je dat uitstraalt, gaat alles ineens beter.'

### Een nieuwe jas

De vijfde en laatste sessie is bedoeld om te bespreken hoe je de nieuwe inzichten kunt toepassen in de dagelijkse praktijk. Hanke: 'Hoe houd je vast wat je zelf ontdekt hebt? Hoe weet je dat nieuwe gevoel van eigenwaarde vast te houden? Ik vergelijk het altijd met een oude jas; die zat wel lekker, maar wordt nu te klein; je moet je nieuwe jas gaan dragen om op een nieuwe manier naar je leven te kijken en er betekenis aan te geven. In dit afrondende gesprek geef ik tips om je te blijven herinneren wat je geleerd hebt. Ook bespreek ik in hoeverre het kind de ouders wil inlichten.'

Na afloop vindt er een afrondend gesprek plaats met de ouders, die een samenvatting krijgen van het begeleidingstraject. Ze krijgen inzicht in het verhaal van hun kind en feedback hoe ze daarmee om kunnen gaan.

*'Ik ben enorm trots op onze dochter; door haar volledige medewerking en inzet was er al na een paar sessies met Hanke een enorme omwenteling in Anne's gemoedsrust te merken. Hanke heeft haar geleerd hoe ze weer zelf aan het stuur van haar leven kan zitten.'*

### Moeder van Anne

'Ik heb een betere band gekregen met mijn ouders', concludeert Anne. 'Ik ben opener door wat er allemaal gebeurd is.'

Hanke: 'Na zes maanden heb ik opnieuw contact. Heel af en toe heeft iemand behoefte aan een opfrisgesprek, maar de meeste kinderen zie ik na dat laatste gesprek niet terug. Dat is een goed teken. Ook bij Anne en Boas heeft de methodiek MOTIVATIE&ZO precies gewerkt zoals hij bedoeld is: zij kregen zelfinzicht en hun ouders waren bereid mee te bewegen met hun kinderen en open te staan voor feedback.'

Boas: 'Het gaat nu weer goed op school. Doordat ik ervoor koos om te blijven zitten, kon ik een ander profiel kiezen, dat veel beter bij me past. Ik weet dat ik ervoor moet gaan en maak bijna al mijn huiswerk. School is niet zo erg, ik máakte het erg.'

Anne: 'MOTIVATIE&ZO heeft me veel zelfvertrouwen gegeven. Je wordt er echt blij van. Ik ben nog steeds wel zenuwachtig voor toetsen, maar heb geen fysieke klachten meer. Ik had een nieuwe start nodig en die heb ik gemaakt.'

# leren & zo

## SOMS IS ER MEER NODIG DAN HUISWERKBEGELEIDING

LEREN&ZO is een eigentijdse en innovatieve leerpraktijk voor scholieren en studenten. Het instituut helpt bij achterblijvende schoolprestaties, zoekgeraakte motivatie en moeizame studiekeuze.

Tegenvallende schoolprestaties kunnen heel verschillende oorzaken hebben. Vaak gaan prestaties omhoog door het verbeteren van vakkennis en studievaardigheden middels professionele bijlessen en huiswerkbegeleiding. Maar soms is er eerst inzicht nodig om te begrijpen waarom het leren zo moeizaam gaat. Pas dan kun je structureel dingen veranderen. Zelfonderzoek is dan een effectieve aanpak.

LEREN&ZO biedt dit allemaal aan onder één dak. Uniek aan LEREN&ZO is dat ze hieruit een maatwerkoplossing kan bieden, want ieder kind is immers uniek. Met of zonder "label". Leerlingen slagen erin hun schoolprestaties te verbeteren en gaan met meer plezier en zelfvertrouwen naar school.

Daarom is hun motto:

**BLIJ MET JE CIJFERS & BLIJ MET JEZELF**

## www.leren-zo.nl

Hectorstraat 20 | 1076 PR Amsterdam  
020- 774 17 86 | info@leren-zo.nl

