



Better Be Me

‘Better Be Me’, een initiatief van Isabelle Schneider en Irma Schepers, ging in mei 2014 van start en is in Nederland inmiddels op diverse plaatsen met een aanbod aanwezig. Doelgroep zijn jongeren van 17-29 jaar die zichzelf beter willen kennen. Of het nu verband houdt met de keuze tussen werken en studeren of om een zoektocht naar meer diepgang in het leven. Een interview over een initiatief dat inmiddels ook het beroepsonderwijs heeft bereikt. En dat daar mogelijk kan bijdragen aan het herstel van de balans, terug naar leren in plaats van presteren. ‘Door inzicht in zichzelf te ontwikkelen, kunnen bij studenten kennis en vaardigheden ook de plek krijgen en toegepast worden, zoals bedoeld.’

Ben Claessens

Better Be Me staat voor, zo vertellen Isabelle en Irma: zijn wie je bent. De eigen wijsheid staat voorop. In een restaurant in het centrum van Utrecht lichten ze BBM toe. Irma: ‘We helpen jongeren zelf antwoorden te geven op die vragen of thema’s die voor hen in hun leven spelen. Dit gaat voorbij aan sociaal wenselijke antwoorden of aangepast gedrag. In BBM gaan we er vanuit dat wat er in je leeft van waarde is, en gehoord en gezien mag worden. Dat is wat ieder van ons uniek maakt. Dat kunnen en durven laten zien, is werkelijk prachtig.’

Better Be Me biedt jongeren de kans kennis te maken met de eigen ervaringen, gevoelens, ideeën, creaties en gedachten. Isabelle: ‘Uitgangspunt in BBM is dat jij uniek bent, talenten hebt, maar ook obstakels tegenkomt waarbij een helpende

hand welkom kan zijn. BBM helpt je om je eigen antwoord te geven op dat wat er in je leven speelt. Veel jongeren zijn op zoek. Ze hebben vragen en vinden het lastig om keuzes te maken. Ze voelen zich daarin alleen staan en voelen zich verloren in situaties. BBM begeleidt deze jongeren vanuit hun eigen vraag op een ervaringsgerichte manier. Dit gebeurt zowel individueel als in groepen. We werken met expressie, lichaamswerk, spel, aandacht en stem.’

Irma: ‘We willen een omgeving en voorwaarden scheppen die de ruimte biedt en de jongere uitnodigt, om te ervaren wat er van binnen leeft. Een ruimte die ondersteunend werkt om meer vanuit zelfvertrouwen te handelen, zodat je duidelijker kunt maken wat je belangrijk vindt, wat je denkt, wat je wilt en wat je voelt. Dit helpt om een persoonlijke levensweg te volgen.’

Oorsprong

De beide initiatiefnemers brengen in Better Be Me al hun achtergrond en ervaring in. Ze weten wat het is los te komen van wat de buitenwereld vindt en verwacht. En om vanuit eigen kracht en zelfkennis het leven richting te leren en te kunnen geven. Isabelle werkte vele jaren als fysiotherapeute en begon na een bezinningsperiode aan het ITIP, Instituut voor Toegepaste Integrale Psychologie en levensbeschouwing, de driejarige opleiding en de tweejarige Energetische opleiding. Naast haar eigen lichaamsgerichte praktijk is zij werkzaam bij het ITIP. Collega Irma was berggids, projectleider, ambtenaar en account executive bij een reclamebureau voordat ze in 2002 in Utrecht Lazuli oprichtte, een organisatie voor de verhuur van werfkelders voor trainingen en vergaderingen. Ook zij is opgeleid binnen het ITIP, is daar werkzaam en heeft daarnaast haar eigen praktijk.



‘Wat er in je leeft, is van
waarde en mag gezien
en gehoord worden’



zijn wie je bent

Better Be Me vindt ook zijn oorsprong bij het ITIP. Isabelle: ‘Het ontstond zo’n 20 jaar geleden vanuit een vraag van enkele jongeren, kinderen van de deelnemers aan de cursussen van het ITIP. Die jongeren waren nieuwsgierig, ze zagen iets veranderen bij hun ouders. Een aantal van die jongeren ziet elkaar tegenwoordig nog. Ik heb bij het ITIP aan dit jongerenaanbod mede vorm gegeven. Toen er door een koerswijziging geen plaats meer voor was, heb ik besloten om een doorstart samen met Irma te maken onder de naam Better Be Me.’

Irma en Isabelle vinden elkaar in de directe, persoonlijke en respectvolle benadering van BBM waarbij in contact zijn met jezelf en je omgeving voorop staat. Irma: ‘Ik was vroeger zelf een tamelijk heftige jongere, werd van school gestuurd en zo. Mijn moment van ommekeer kwam toen een coach tegen me zei: Ik ben niet geïnteresseerd in wat je denkt, maar in wat je voelt! Toen had ik voor het eerst zelf geen tekst meer. Ik was 29. Het is belangrijk dat jongeren op tijd kennis maken met zichzelf en met bepaalde vragen. Ik hou er van om dingen concreet te maken waar dat niet lijkt te kunnen. Overzicht creëren in wat voelt als chaos om van daaruit weer zicht te krijgen op waar het werkelijk over gaat.’

Onderwijs

BBM is geen panacee. Methodisch werken, bijvoorbeeld via therapie, heeft absoluut een functie. Maar wie eraan toe is om kennis te maken met de diepere lagen in zichzelf kan baat hebben bij BBM. Dat ontdekt nu ook het onderwijs. Isabelle: ‘We zien veel jongeren worstelen en soms letterlijk tegen de muur lopen van de systemen vol met eisen, regels en structuren. Ze zijn naar hun gevoel alleen bezig geweest met punten halen, presteren, diploma’s en zijn nooit toegekomen aan de vraag: wie ben ik in het geheel? Ze zijn zichzelf kwijt. Ze zijn niet aan

zichzelf toegekomen, aan hun talenten, dromen, weerstanden, onvermogens, angsten, enzovoort. Er is nooit gevraagd: wat wil jij nou echt? We zien jongeren die na de studie en na de eerste werkervaringen gaan twijfelen. Ze komen in nieuwe situaties en met andere ideeën in aanraking en verdwalen daarin. Ze hebben niet echt een antwoord. Ze hebben knetterhard gewerkt en denken: waar ben ik mee bezig?’

**Er is nooit gevraagd:
wat wil jij nou echt?**

Aan de Hogeschool Rotterdam worden studenten begeleid die al langdurig dobberen in de studie, met als gevolg een (dreigend) verlies aan energie, eigenwaarde en binding met de omgeving. De school biedt deze jongeren nu begeleiding aan. In BBM krijgen ze de kans stil te staan bij zichzelf en hun situatie en uit te zoeken wat ze willen, waar hun kwaliteiten liggen, wat hun talenten zijn, wie ze zijn. Isabelle: ‘We begeleiden hen in het proces om naar hun eigen situatie te kunnen kijken en zicht te krijgen op wat ze willen. Ook als dat betekent dat ze de studie niet vervolgen, is dat ok. Hoofdzaak is de bewustwording van hun eigen situatie en problematiek om daar vervolgens zelf verantwoordelijkheid voor te nemen.’

BBM biedt studenten de mogelijkheid eigen wijsheid te ontwikkelen. Studenten kunnen vanuit het contact met zichzelf leren over het contact met de buitenwereld. Zoals de wereld waar ze in terecht gaan komen als ze gaan werken. Neem het fenomeen autoriteit. Irma: ‘Wie is de student in relatie tot autoriteit? >>



Het lijkt me geweldig als we daar met oefeningen begeleiding kunnen bieden. Zo kunnen studenten als ze nog op school zitten al zicht krijgen op wie zij zijn in een relatie met een baas. Maar ook bewustzijn creëren op wie zij zijn in hun vak. Bijvoorbeeld een kok. Je bent kok, ok. Maar wat voor kok ben jij? Wie ben jij als kok?’

Ervaringsgericht werken

Lichaamswerk is een onmisbaar element in de begeleiding. Isabelle: ‘Uit je hoofd in je lijf, dat is wat als eerste op komt. Ons lichaam en onze manier van bewegen onthult veel over de persoon en biedt de mogelijkheid om mensen letterlijk en figuurlijk in beweging te brengen. De essentie van onze begeleiding is dat je je realiseert, dat er iets vastzit, dat je inzicht krijgt in wat er vast zit en dat je wat vast zit in beweging brengt. Een opening voor een innerlijke zoektocht, naar je eigen patronen, beelden, waarden en handelen om zo samen te vallen met wie je in wezen bent.’

Irma: ‘We doen ervaringsoefeningen die mensen laat voelen wat er in hun lichaam leeft. Als je werkelijk in je lichaam zakt, wordt het ook rustiger in je hoofd.’

Isabelle: ‘Onze werkwijze is to the point. We benoemen wat



Irma Schepers en Isabelle Schneider

we zien en ervaren in het contact. Wij gaan het contact graag ten volle aan; niet als buitenstaanders die het beter weten, maar als betrokken mensen, die als geen ander uit eigen ervaring weten wat het vraagt om commitment en verbinding aan te gaan. De werkvormen die wij inzetten kenmerken zich door diversiteit en dynamiek. De oefeningen zijn, reflecterend, creatief en praktisch. We werken in feite zonder methode. Er is een aanbod en programma maar in het werk zelf gaan we vooral intuïtief te werk, vanuit wat zich voordoet op het

**‘De kwaliteit zit in het
impuls- en ervaringsgericht te werk
gaan, vanuit de directe situatie’**

moment zelf. De kwaliteit zit ‘m in het impuls- en ervaringsgericht te werk gaan, dat wil zeggen vanuit de directe situatie, aan de hand van de vragen en antwoorden die daarbij opkomen en waarbij het lichaam een grote hulpbron is. We volgen onze deelnemers altijd vanuit de wetenschap dat wij nooit voor hen antwoorden kunnen geven. Doen we dat wel dan nemen we de verantwoordelijkheid van hen weg, wordt het een prestatie of leren we ze iets (kunstje) aan. We willen mensen volgen in hun eigen proces, met de eigen vraag als beginpunt. Voor veel deelnemers is het een nieuwe ervaring dat aan hen wordt gevraagd ‘wat vind je of denk je er zelf van?’. Te zien dat iemand voor het eerst beseft dat hij of zij zelf het beginpunt is en hiermee zichzelf en de omgeving iets te geven heeft, ontroerd me.’

BBM heeft de tijdgeest mee. Meer en meer mensen willen toegeven aan de innerlijke behoefte om te willen en te mogen zijn wie men is. Irma: ‘We hebben genoeg plannen, lopen over van inspiratie maar we willen vooral alles de tijd en de kwaliteit geven die nodig is.’ ■

Meer info: www.betterbeme.nl

De auteur is hoofdredacteur van Vakblad Profiel