Kunnen twintigers en dertigers ook iets voor elkáár betekenen?

Er is al veel over geschreven: de eindeloze wachtlijsten bij de GGZ en psychologen en psychiaters die verzuchten dat een deel van deze cliënten daar eigenlijk niet thuishoort.
Wat kun je in de tussentijd betekenen voor mensen die worstelen met milde angstklachten, somberheid, onzekerheid en stress*? Is een-op-een-hulp de (enige) manier of is er nog meer mogelijk? Op korte termijn en zonder wachtlijst.

Wij ervaren wekelijks hoeveel steun met name de groep hoogopgeleide, ambitieuze, (soms iets te) zelfredzame studenten en *young professionals* aan elkaar heeft en hoe weinig deze groep gewend is om op deze manier met elkaar om te gaan. Zie ook bijgevoegd artikel uit het Parool.

Begin 2021 zijn we gestart met STRONG & DEPENDENT, een kortdurend en intensief traject waarin met name millennials** online hun mentale weerbaarheid vergroten, voelen en ervaren hoe ze hun eigen kracht kunnen inzetten en daartoe behulpzame vaardigheden en inzichten opdoen. Te volgen in een periode voorafgaand aan, in plaats van of naast hulp van de GGZ.

Onze groepen treffen elkaar drie weken lang twee keer per week en op basis van interventies uit de Positieve Psychologie bespreken we thema's als sociale verbondenheid (welke invloed heeft het op je zenuwstelsel, waarom is het cruciaal en wat kun je doen om het te vergroten?), afhankelijkheid, kernwaarden en betekenis, actief luisteren en 'holding space'.

We hebben inmiddels zeven groepen gedraaid en het is een groot succes. Deelnemers geven aan dat ze nieuwe inzichten en vaardigheden opdoen die hen helpen om positiever en met meer vertrouwen in hun eigen veerkracht werk en sociaal leven tegemoet te treden.

Een STRONG & DEPENDENT-groep bestaat uit maximaal 12 mensen. Veel van onze deelnemers zijn doorverwezen door hun huisarts, POH'er, studiebegeleider of hebben via via van ons gehoord. Zij geven aan dat het troostrijk is om van anderen die in hun ogen sterk en succesvol zijn, te horen dat ze worstelen met dezelfde twijfels en dilemma's. De groep inspireert en motiveert om huiswerk-opdrachten ook echt te doen. Sommige deelnemers hebben eerder een traject via de universiteit gevolgd (en vaak eindeloos veel zelfhulpboeken gelezen) maar geven aan dat het individuele karakter daarvan soms moeilijk op te brengen is.

*wellicht ten overvloede: in veel gevallen is het natuurlijk volkomen terecht en zeer zinnig om door te verwijzen naar professionele hulp. S&D is geen therapie en ook geen vervanging daarvan. Wel kan het een goeie aanvulling zijn.

**STRONG & DEPENDENT-groepen bestaan voor het grootste deel uit twintigers & dertigers, maar in elke groep zijn ook een paar plekken voor veertigers & vijftigers. Zie voor kosten en data onze website.

Wij worden ondersteund door de gemeente Amsterdam en het Ministerie van VWS. In ons bestuur hebben twee psychiaters, een coach en een huisarts zitting en wij hebben een kring van professionals om ons heen die betrokken is geweest bij de totstandkoming van ons programma.

Met vriendelijke groet,

Lian Priemus, coach/facilitator, 06 52361121, strongdependent@gmail.com
U kunt altijd bellen of mailen voor overleg.
www.strongdependent.com voor informatie en aanmelding.

European Newspaper of the Year

Het Parool

Vrij, Onverveerd

€ 2,99
MAANDAG
4 OKTOBER
2021
OPGERICHT IN 1940
81STE JAARGANG
NR 23.509

Niet lekker in je vel? Millennials helpen elkaar
PS26

Wat ging er mis in het sintcomité?
4

Lidewijde Paris laat je de poëzie ontdekken
12

Luister eens

Zit je ergens mee? Dan ga je toch met iemand praten? Millennials sturen elkaar graag door naar de therapeut. Maar dat is lang niet altijd nodig. 'We moeten meer naar elkaar luisteren. Oók als het even tegenzit.'

tekst Alice Boshtiltsy, foto's Nina Scholleardt

"Ik zat de hele week alleen thuis op de bank. Ik heb huiswerknoten en veel vrienden, maar ik kon even niets sociaals aftrekken," Lizzy Priemus (32) heeft wonden van soortgelijke strekking geregeld. Het afgelopen jaar zag ze ruim honderd twintigjaren en dertigjaren voorthkomen in haar online programma Strong & Dependent, een stoomcursus positieve psychologie in groepsverband die ook na de coronapandemie doorgaat.

Toen de coronapandemie begonnen en begon al eerder initiatieven die dunnities om sociale verbondenheid, onder anderen voor statusbouders en hun Nederlandse buurtgenoten. Als ondersteld van die projecten ontwikkelde ze met een psychiater een trainingsprogramma.

Vermaasnal gaaiang blieken veeral de Nederlandse doelnemers hier veel aan te hebben. Zij hadden ritsschien veel vrienden, maar nieuwkomers bleken beter in staat om sociale verbondenheid aan te gaan, omdat ze, in tegenstelling tot de westerse doelnemers, uit een meer collectieve samenleving kommen. "Ja, het Western zijn we opgevoed met het idee dat we alles zelf moeten kunnen en doen. Zelf keuzes en carrière maken, zelf problemen oplossen. Maar als je altijd alles maar alleen doet, voeth hulp vragen als een zwakeboel. Dat kan heel alleen voelen."

Dankbaarheidsdagboek

Tijdens de eerste coronalockdown begon Priemus de eerste Strong & Dependent groep, bedoeld voor twintigers en dertigers die stiek, autonoom, onafhankelijk, creatief, ambitieus en zelfredzaam zijn. Juist deze doelgroep heeft op papier een rijk sociaal leven, maar veel vrienden hebben het hun hebbelijke als sociale verbondenheid. Goedbedoelde vrienden als 'Jef je ene ah lil wat voor je kan doen?' die die verzinken. Ah het erop aankomt, vraagt niemand erbij om hulp.

Het deels door stadsdeel Oost gesubsidiëerde traject Strong & Dependent draait slechts drie weken. Twaalf deelnemers leggen elke maandag en donderdagavond in op Zoom, gaan met elkaar het gesprek aan en maken huiswerk. Na drie weken gaat iedereen weer verder met zijn of haar leven.

"Binnen 10/11 groep ontbekenden heb je vrij spel om dingen te bespreken wat je niet je vrienden niet zo snel zou doen," aldus Priemus. De deelnemers leren te luisteren en te spiegelen, ze oefenen met dankbaarheidsdagboeken, ze oefenen zfeldzlnp Space, een oefening voor het maken van contact met jezelf en anderen, zonder veroordeling of advies. Alles ter verbogging van het mentale welzijn.

"Het is heus geen rocketscience, het zijn bekende inzichten uit de positieve psychologie." En het werkt: van het gros van de deelnemers krijgt Priemus terug dat de deelnemers na afloop van het traject andere gesprekken voeren met vrienden.

Hoe dat komt? Door te luisteren. Priemus: "Wannneer iemand vertelt dat hij zich niet voelt, zijn we geneigd te zeggen dat het goed komt. Wegeven graag advies en vragen de ander of het niet slim is om met iemand te gaan praten. Nu wil ik niet suggen dat dat niet nodig is, maar we zouden meer naar elkaar kunnen luisteren, zonder oordelen, zonder advies. Je kunt hiervoor naar de therapeut gaan of een stapel zelfhulpboeken lezen, maar dat is weer individualistisch. Het is veel effectiever en mooier om samen naar de positieve momenten te kijken, maar ook de mildelmatigheid te omarmen en te ervaren wat het met je doet als echt luisteren."

www.strongdependent.com. Deze week, tot en met 7 oktober, is de Week tegen de Eenzaamheid, waarin extraaatig en verbinding centraal staan. Meer informatie: eenzigeoverzaamheid.nl

'Het is heus geen rocketscience, het zijn bekende inzichten uit de positieve psychologie'

Milan Treurniet (23)

"Midden in de coronalockdown verhuisde ik van Amsterdam naar Leiden. Ik zat dagen in mijn eentje achter mijn laptop te staderen. Veel mensen kende ik nog niet in mijn nieuwe stad en ik had noms het gevoel gevangen te zijn in mijn kamer. Ik was ook ook dermt lachtto a neerre gg. Door-oven het leven te delen met veelsagen ontbekenden, voel je je als groep een geheel, je hoht elkaar nodig om te groeien. Ik heb enorm persoonlijke verhalen gehoord en gedeeld. Na drie weken is iedereen weer een eigen kant opgegaan. Dat draagt ook bij aan de ervaring: je beent even intiem bij elkaar, en daarna gaat het dan je ka leven weer door. Ik ben nu bezig mijn vrienden dichter er bij vervolgens daar bij kant laten, voelt heel bevrijdend. Ik heb mijn vrienden enthousiast proberen te maken voor deze groep, maar aarsluiten bij een 'praatgroep' vinden ze nog lewl een ding."

Maureen Steenks (36)

"Ik wuut het reg goed: ik werdekte door Oost en zag een sticker aan een lantaarnpaal hangen. Er stand Strong & Dependent op, met een link naar de website van Liian, en ik voelde me er direct too aangetrokken. Mijn relatie was net op de klippen gelopen en ik moest op zoek naar weer ander huis. Ik zat niet inkker in mijn vet, maar was net eenzaam. Ik ben socvis, maar ik hebbe geen heel veel of een grote vriendenkring. Maar toggiljkertijd bekroop mij het gevoel dat er bij mijn vrienden weinig ruimte was voor mijn sombere gooodmes. Wet draait om het leuk hebben samen en wanneer een negatieve fase iets te lang lijkt te duren, voelt het al snel 'veel' en 'zwaar'. Tijdens de seesies leaam ik eraachter dat ik niet bij goed leven in actief luisteren. Ik gaf mij diepen verthoud van mij af gaag slagen verthoud, maar heet is relevtoms zo belangrijk om te luisteren naar anderen, zonder te zeggen dat de situatie herkenbaar is en zonder advies te geven. Wuut dzae hoeft de ander vaak ook al wel over nagedacht. Met is de kunst om te luisteren en elegone het gevoel te geven dat er ruimte is om alles te kunnen delen. Ook al is het verdrietig, ook al daart het moeaiden. Verdriet heeft geen beudhaarheidsdatum."

Laurens (28, liever geen achternaam)

"Ik vind het niet lautig om mijn gevoelens te delen. Zeker niet met onbekenden, omdat er dan geen grenzen zijn. Mijn vriendin dieed mee met Strong & Dependent en zei ta tuit ook aier aeat waar jaa? Het spraak mij aan, maar ik vond de groep met onbekenden te hegieren en ongewoonlijk. Ik wist ik al kan en waar ik kan groeien. Ik heb me direct voor de volgende lichting ingeschreven. Als eerste opdracht moesten we sociale verbondenheid opzoeken. Dat lees met iedereen zijn iemand die je op straat ziet en groet, of iemand die je goed kent. Ik trainde het op straat en op het werk. Met zoiloig/e ylanide ik meer virtuele kofmaten. Ik ging ik en gesprek aan. Ik ontdekte dat iedereen zijn of haar laten vallen. Waar ik normaal gesproken op straat of in de sportschool de anderen kant op zou kijken als ik een vage bekende zag, groette ik die persoon nu wel. Door dat steiselmatig te doen, besef je dat het niet erg is om meer aftankelijk van elkaar te zijn. Er het is al helemaal niet erg om hulp te vragen."

STRONG & DEPENDENT