

Omschrijving van de techniek-interventie

De boom met het hart in het midden is de metafoor voor de Lifestream. Dit hart klopt vol leven als het voeding krijgt vanuit zijn wortels (waar kom ik vandaan). In het hart zitten de eigenschappen en kwaliteiten van ieder mens. Deze kwaliteiten maken deel uit van een unieke kern en zolang je leeft kun je deze kwaliteiten inzetten.

In het leven gebeurt van alles. Fijne en moeilijke dingen wisselen elkaar af. Periodes van groei en bloei en tijden van afbraak, verval en verdriet. De moeilijke situaties noemen wij breuklijnen. Door deze breuklijnen wordt de voeding vanuit de wortels onderbroken. Dat zie je terug in de stam van de boom.

Zo kan er een breuk ontstaan in de stroom van de voeding naar het hart. Het hart kan de takken (**de verschillende leefgebieden, waaronder onderwijs**) niet blijven voeden (**sociale competentie**). Takken staan voor school, familie, vrienden, werk, gezondheid/welzijn, geld en vrije tijd. Deze onderbroken voedingsstroom veroorzaakt verschillende problemen (**gedragsproblemen, absentie, veel spijbelen, excessief middelengebruik**) en klachten zoals: concentratieproblemen, vermoeidheid, iedere vorm van spanning uit de weg gaan (**school vermijden**), hoofdpijn, depressie, eenzaamheid die ook lichamelijk kunnen zijn.

In de Lifestreamcoaching:

1. Stellen we vragen en doen we oefeningen om jongeren te leren begrijpen hoe zij om zijn gegaan met de breuklijnen.
2. Kijken we zonder oordeel naar wat helpt en wat belemmert
3. Oefenen we in het maken van keuzes en in gedragsstrategieën die daarbij aansluiten.

Gedragsstrategieën laten zich in het onderwijs zien als leerstrategieën met name in situaties die stress met zich meebrengen, zoals toetsen, beoordelingen van de stage, onveilige groepsdynamiek. We kiezen samen met de jongere om de leer- en /of gedragsstrategie die belemmerend is om te zetten in een variant die helpend is om de stroom in het onderwijs en in het leven op gang te brengen, te houden, te vitaliseren. Zo dragen we bij aan de bewegende stroom tussen wortels (waar kom ik vandaan, wat heb ik geleerd?) en het hart (wie ben ik, wat wil ik graag, wat kan ik goed?).

