

# Hart nodig

De Hartwerk Benadering

Professionele moed in het jongerenwerk

Esther van der Wel

To explore freely & doing things differently



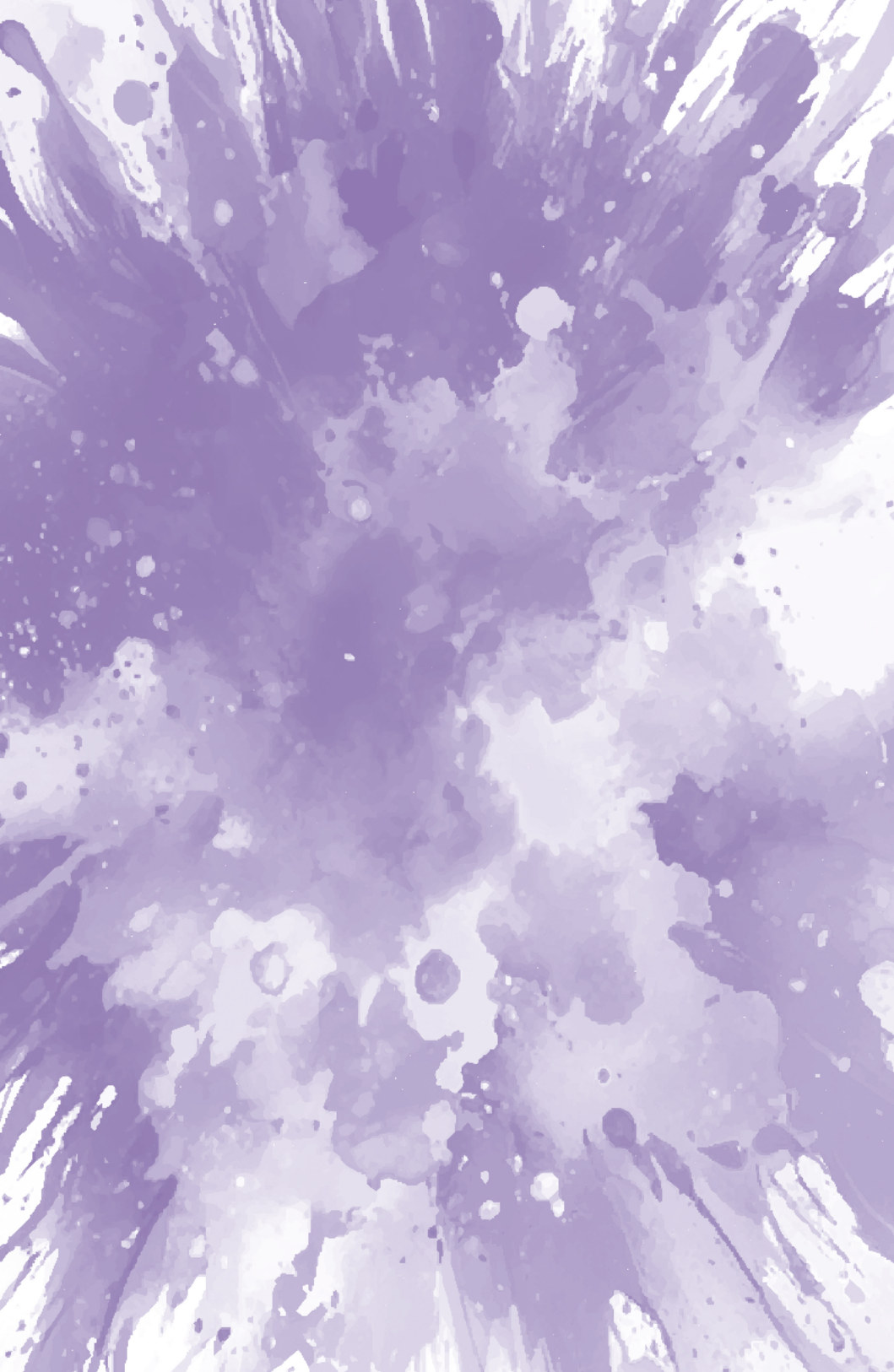
# Doen en durven wat nodig is

## **Inspireren met een glimlach**

Een (deels) autobiografisch handboek en een hart onder de riem  
voor alle 'Hartwerkers' in het jongerenwerk

# De Hartwerk Benadering

Hart werken zonder hard te werken



# Voorwoord

Jongeren zijn de toekomst. Ik heb dit boek geschreven met de intentie om hulpverleners te stimuleren om vanuit hun hart te werken, en daarbij te doen én te durven wat nodig is. Ook wil ik met dit boek een beroep doen op opdrachtgevers, instanties en overheden om de hulpverleners te faciliteren in wat nodig is.

Het doel is, om samen met jongeren te bouwen aan een stabiel leven waarbij falen mag, net als fouten maken of het hebben van issues. Gewoon volledig jezelf zijn, en dat geldt dus voor zowel de hulpverleners als de jongeren.

Als je écht iets wilt, lukt het! Je hebt er wel een aantal ingrediënten voor nodig, zoals je veilig en geliefd voelen, een vangnet hebben en ruimte om te vallen en weer op te staan.

De jongeren die ik heb begeleid, verwonderen mij. De enorme *drive* die deze jongeren hebben om door te gaan, en hun ongelooflijke veerkracht, raken mij. Ze zitten alleen niet in de ideale omstandigheden om de volledige regie over hun eigen leven te nemen. Zo bezien zijn het geen probleemjongeren, maar jongeren met problemen.

Ze zijn afhankelijk van mensen die naar ze willen luisteren, die ze bij willen staan en die er voor ze willen zijn. Ik hoop deze persoon te zijn voor de jongeren die ik begeleid, en op die manier hoop ik een bijdrage te leveren aan hun toekomst.



Het gedachtegoed in dit boek heeft zich gevormd en ontwikkeld in de tijd dat ik werkte met jongeren in een schuldensituatie. Deze jongeren komen in dit boek primair naar voren.

Ik heb het absolute geloof en de overtuiging dat de methodiek waarover je in dit boek zult lezen, met de bijbehorende grondhouding, dé manier is om jongeren te begeleiden. De methodiek is daarnaast ook nog eens breed toepasbaar en dus ook te vertalen naar andere gebieden van hulpverlening.

Dit boek is geschreven met een vleugje spiritualiteit en humor. Het geeft een eigentijdse kijk op jongerenwerk en is geïnspireerd op (een deel van) mijn eigen levensverhaal.

Esther

# Inhoud

Voorwoord	9
<b>De Basis</b>	
Handdoek in de ring	15
Wie is Esther?	19
<b>Het ontstaan</b>	
Waarom dit boek	31
<b>De bron van innerlijke kracht</b>	
Voelen en doen wat nodig is vanuit je hart	47
<b>Vanuit verbinding</b>	
Bejegening vanuit de Hartwerk Benadering	65
<b>Het in de wereld zetten</b>	
De Hartwerk Benadering stap voor stap	71
Het Droom en Doelen Plan (DDP)	89
Anekdoten over zingeving	94
Uitspraken door de jaren heen	113
Het verhaal van Fee	122
Het verhaal van Elaiza	126
Het verhaal van Caroline	128
Het verhaal van Mo	130
En de jongeren bij wie het niet liep?	134
Is het dan verder allemaal pais en vree?	135
Professionele moed	137
Faciliteren van de Hartwerk Benadering	142
De rode draad en een deel van de oplossing in het verhaal	153



## **Innerlijke Wijsheid**

BEanYogi ritueel 159

## **Het oneindige**

Mijn wens 163

Dank aan mijn inspirators 167

Literatuurlijst en tips 169

De kaart van de Hartwerk Benadering 170

The background of the image is a vibrant, abstract composition of red and orange tones. It features a dense pattern of splatters, blotches, and streaks, creating a sense of movement and energy. The colors range from deep, dark reds to bright, almost white oranges, with various textures and shapes scattered throughout. The overall effect is reminiscent of a paint splatter or a dynamic, organic form.

# De Basis

# Handdoek in de ring

Verandering begint met een beslissing. En wat voor een beslissing! Eentje waardoor ik een groot deel van mijn inkomsten zou gaan missen, die mijn dagelijkse routine compleet zou veranderen en die mijn passie voor het jongerenwerk op 'stil' zou zetten.

Maandenlang voelde ik onrust. Was het een midlifecrisis, de overgang, was ik overwerkt of zat ik in een sleur? Ik wilde de onrust vangen en oplossen, maar hij bleef ongreijpbaar.

Ik had het gevoel dat ik in een draaimolen zat waar ik niet uit kon zonder te vallen. Ik kon in een brandweerwagen of een politieauto gaan zitten, of op een motorfiets of een paard; ik bleef hetzelfde rondje draaien. Het voelde als een vreselijke sleur.

Ik was er heilig van overtuigd dat mijn werk mijn passie was. Op de werkvloer werd ik geprezen voor mijn individuele resultaten. Het werk voelde echter ook als strijden. Het brak me op om iedere keer weer van kastjes naar muren gestuurd te worden.

Het was mijn taak om overtuigingskracht te tonen, voorbeelden aan te leveren en weerstand te omzeilen. Het was normaal om kritiek te krijgen, maar ondertussen ook aan te voelen wat er werkelijk nodig was. Ik kreeg als individuele hulpverlener echter geen vaste, concrete en duurzame voet aan de grond voor mijn suggesties en voorstellen. Ik was als een roepende in de woestijn.

De vraag die op een gegeven moment in me opkwam was: blijf ik dit tot aan mijn pensioen volhouden en ga ik voor de relatieve veiligheid en stabiliteit die ik nu heb, of kies ik mijn eigen pad, hoewel ik nog geen idee heb waar dat toe zal leiden?

Ik bleef worstelen en verviel in zich herhalende overpeinzingen. Ik vroeg me af wat de voordelen van “blijven” waren. Ik deed een *reality check* en onderzocht wat ik allemaal zou opgeven als ik voor het andere pad zou kiezen. Ik voelde ook iets arrogants in mij, in de zin van: wat moeten de jongeren zonder mij, in het vastzittende systeem waarin de intenties en goede bedoelingen je om de oren vliegen, maar waar uiteindelijk de plank volledig wordt misgeslagen?

Er kwam een moment dat ik werkelijk voelde dat ik geen stap verder meer zou komen in mijn werk en dat ik, net zoals de jongeren die ik begeleidde, een tobber was geworden in een bureaucratisch werkveld. Ik werd cynisch, mijn geduld raakte op en er ontstonden pittige discussies met collega's die in mijn ogen de jongeren te veel vanuit wantrouwen benaderden.

Ik kreeg last van bureaucratiestress, van het zien en voelen wat er nodig was en tegelijk weten dat ik, om verandering te bewerkstelligen, iedere keer hetzelfde pad met snelgroeiend onkruid zou moeten aflopen. Daar had ik steeds een flinke heggenschaar bij nodig, en dan nog moest ik maar hopen om ooit op de plaats van bestemming te komen! Ik vroeg jarenlang, met een goede onderbouwing, om een makkelijk begaanbaar pad van asfalt, maar daar werd nooit gehoor aangegeven. Het werk bleef een jungle, waarin ik me moest zien te handhaven. Dat riep op een gegeven moment ergernis op. Bij mij, maar ook bij de collega-hulpverleners en uiteindelijk dus ook bij de bewoners die hetzelfde overwoekerde pad moesten lopen, en dat zelfs zónder heggenschaar.

De liefdesbom van waaruit ik normaal gesproken werkte, deed het niet meer. Die was op. Het moest anders, maar hoe? Er volgde twijfel, omdat het juist in dit werkveld van jongeren zo hard nodig is om **hartwerkers** zoals ik aan het werk te hebben. Er zijn juist méér hartwerkers nodig, in plaats van dat er vertrekken. Ik heb parels van mensen zien gaan binnen de organisatie, en nu dacht ik daar zelf (veel te vaak) over na.

Wat ik op dat moment aan het doen was, was vechten tegen de bierkaai. En dat ging ten koste van mezelf. Het bracht me terug in de tijd. Een mooie

vorm van bewustwording is herkennen, voelen en zien wat je níét meer wilt. De sleutel is: stap uit de materie en sluit deuren, zodat er nieuwe kunnen opengaan. Dat was precies wat ik altijd zei tegen de jongeren die ik begeleidde, maar zelf deed ik dus níét wat ik altijd predikte.

De missie die ik had om mijn manier van werken vanuit het hart uit te rollen, werd in die periode steeds helderder: er moesten méér hartwerkers komen, en daarvoor moest ik de door mij ontwikkelde methodiek gaan delen met andere hulpverleners, en met instanties en overheden.

Ik houd van zekerheden. Dit schijnt samen te hangen met mijn sterrenbeeld, Stier. Het vrijwillig loslaten van een vast salaris, een pensioen, vakantiegeld en een dertiende maand rijmde niet in mijn hoofd. Maar wat ik de laatste tijd steeds meer aan het doen was op mijn werk, het strijden tegen de protocollen en defensieve routes, dat gaf pas écht kortsluiting. Het was in ieder geval meer dan een lichte verwarring.

Ik ging de mogelijkheden afwegen, zoals minder werken, met anderen praten, een sabbatical inlassen of solliciteren op een andere functie. De enige optie die me echt blij maakte was: de handdoek in de ring gooien en definitief stoppen. Dit was echter dermate rigoureuus dat ik deze gedachte met niemand durfde te delen.

Een stemmetje binnenin zei me: dan laat je de jongeren in de steek. De jongeren tegen wie ik altijd tegen heb gezegd: 'Je hebt een vast aanspreekpunt nodig.' Dit was, en is mijn stokpaardje in hulpverlenersland, ook richting mijn bazen, en uiterekend ik trok mijn keutel in, vanuit zelfbehoud, idealisme, een gevoel van het is genoeg en ik wil niet meer.

Dat er een verandering zat aan te komen in mijn leven, was echter zeker. En dat mijn financiële plaatje zou veranderen, ook. Ik vroeg een gesprek aan bij de directeur sociale zaken. In het verleden had ik nauw met hem samengewerkt in de pilot Jongeren Perspectief Fonds (JPF). Ik kon met deze directeur goed over mijn passie voor de hulpverlening voor jongeren praten. Daarom had ik mijn keuze op hem laten vallen, en ook omdat ik inmiddels met leidinggevende nummer acht te maken had in mijn negenjarige carrière op dezelfde afdeling. Deze directeur was, hoewel op afstand, een stabiele factor geweest in mijn loopbaan