

Waarmee onderscheid zich het jaartraject ‘Erbij horen mag’?

De reden dat de aanpak van ‘*Erbij horen mag*’ bijzonder is en toch opnieuw wordt geïntroduceerd ondanks bestaande trajecten ligt in een combinatie van inhoudelijke verdieping, doelgroepgerichtheid en praktische benadering. Hier is een overzicht van wat deze aanpak onderscheidt:

Wat is er bijzonder aan deze aanpak?

1. Symbolisch en ervaringsgericht in plaats van cognitief of gedragsgericht
 - De aanpak gebruikt het boek “*De jongen die nooit alleen was*” als een verhalend en projectief middel. De symboliek stelt deelnemers in staat om moeilijke thema’s zoals schaamte, afwijzing en zelfbeeld te verkennen zonder zichzelf expliciet bloot te geven.
 - Het richt zich niet op “probleemgedrag corrigeren”, maar op het herstellen van contact met gevoel en wijsheid delen van jezelf die vaak onderdrukt zijn bij mensen met sensorische, emotionele of traumatische kwetsbaarheden.
2. Trauma-sensitieve, lichaamsgerichte benadering
 - Deelnemers leren niet alleen over emoties, maar ervaren hoe spanning aanvoelt in hun lichaam, en oefenen met ademhaling, aarding en expressie.
 - Dat is wezenlijk anders dan veel bestaande trajecten die meer mentaal of gedragsmatig zijn ingericht.
3. Geen gedragsverandering als doel, maar heel-wording
 - Waar veel trajecten impliciet gericht zijn op “normaal functioneren” of aanpassing, gaat deze aanpak uit van zelfaanvaarding, betekenisgeving en verbinding met anderen zonder jezelf te verloochenen.

Waarom nu weer een nieuwe aanpak?

- Omdat veel bestaande methoden onvoldoende aansluiten bij jongeren die ‘anders voelen’: kinderen met autisme, HSP, ADHD, dissociatie of trauma ervaren vaak dat standaardtrajecten hen nog verder vervreemden van hun eigen binnenwereld.
- Deze aanpak brengt juist hun binnenwereld naar voren als iets waardevols niet iets dat gefixt moet worden, maar iets dat begrepen en geïntegreerd mag worden.

Zijn bestaande trajecten dan niet goed genoeg?

- Ze zijn vaak goed bedoeld, maar missen soms:
 - diepte in emotionele integratie;
 - veiligheid om kwetsbaarheid toe te laten zonder oordeel;
 - herhaling en lichaamsgericht oefenen om duurzame verandering te ondersteunen;

- de ruimte om het tempo van het kind zelf te volgen, in plaats van een vooraf opgelegd leerdoel.

In essentie:

‘Erbij horen mag’ is geen vervanging, maar een noodzakelijke aanvulling. Het is een vorm van innerlijk onderwijs die traditionele trajecten verrijkt met zachtheid, diepgang en verbinding. Het is niet “weer iets nieuws”, maar misschien juist een herstel van iets ouds dat we zijn kwijtgeraakt: het vermogen om te mogen voelen, ook als dat moeilijk is.

Overzichtelijke vergelijking van het jaartraject ‘Erbij horen mag’

Hieronder volgt een overzichtelijke vergelijking van het jaartraject ‘Erbij horen mag’ met enkele *veelvoorkomende bestaande trajecten* in het sociaal-emotionele domein voor jongeren, zoals:

- Sociale vaardigheidstraining (SOVA)
- Cognitieve gedragstherapie (CGT) / psycho-educatie bij neurodiversiteit
- Mindfulness- of weerbaarheidstrainingen (zoals Rots & Water, MBSR)
- Therapeutische begeleiding via GGZ / schoolmaatschappelijk werk

Kenmerk	Erbij horen mag	SOVA / CGT	Mindfulness / Rots & Water	GGZ / schoolmaatschappelijk werk
Duur & opzet	Jaartraject (36 weken, 2 uur per week, max. 10 deelnemers)	Vaak kortdurend (6–12 sessies)	Kortdurend (6–10 weken)	Meestal individueel & periodiek
Doelgroep	Jongeren vanaf 12 jaar, met of zonder diagnose, gevoelige of sociaal-teruggetrokken jongeren	Jongeren met sociale problemen of diagnoses als ASS / ADHD	Jongeren met stressklachten, faalangst, of pestervaringen	Jongeren met zwaardere hulpvraag / DSM-diagnoses
Insteek	Verbondenheid, zelfacceptatie, zelfregulatie via symboliek en lichaamswerk	Gedragsverandering, sociale vaardigheden trainen	Lichaamsbewustzijn, weerbaarheid, ontspanning	Behandeling, klachtgericht herstel
Methodiek	Verhalend, lichaamsgericht, projectief, traumasensitief	Cognitief, gedragsmatig, vaardigheidsgericht	Fysiek, gedragsmatig, gericht op zelfcontrole	Diagnostisch, behandelplan-georiënteerd
Kernfocus	Zelf mogen zijn, omgaan met schaamte en afwijzing, ‘erbij horen’	Assertiviteit, grenzen stellen, ‘jezelf profileren’	Ontspanning, zelfvertrouwen, controle leren houden	Symptoomvermindering en stabilisatie
Begeleidingsstijl	Zacht, uitnodigend, traumasensitief, zonder druk	Instructief, resultaatgericht	Coaching via fysieke oefeningen	Medisch of behandelend, afhankelijk van behandelaar

Rol van het lichaam / gevoel	Centraal: ademwerk, aarding, expressie van binnenwereld	Beperkt (vaak cognitief gericht)	Gericht op houding, fysieke kracht	Afhankelijk van behandelvorm
Verhouding tot diagnoses	Niet-diagnosegericht, wel afgestemd op neurodiversiteit	Diagnose- of probleemgericht	Diagnose-neutraal, maar vaak aanvullend op hulp	Gebaseerd op DSM-classificaties
Wat maakt het uniek?	Verhalende metafoor + lichaamswerk + diepe schaamteverkenning + langdurige groepsveiligheid	Praktisch en concreet, maar vaak oppervlakkig	Fysiek én mentaal, maar beperkt op diepe thema's	Nodig voor klinische zorg, maar weinig ruimte voor zachtheid of groepsdynamiek

Samenvatting: waarom een aanvulling, geen vervanging

- “Erbij horen mag” is géén alternatief voor therapie of CGT, maar een *aanvulling* voor jongeren die cognitief weten wat ze moeten doen, maar het *niet durven of kunnen voelen*.
- In tegenstelling tot bestaande trainingen die vaak gericht zijn op *functioneren*, is dit traject gericht op *mens-zijn* en *innerlijke veiligheid*.
- De aanpak sluit beter aan bij jongeren die zich niet veilig voelen in traditionele groepsvormen, of bij wie schaamte en terugtrekgedrag niet gezien worden als kernprobleem.