

# Woord vooraf

Wat een levensthema: de zoektocht naar zelfvertrouwen en levenslust!

Ervaar je een rotsvast vertrouwen waar je altijd op terug kunt vallen en bruist de levenslust door je aderen heen? Of flakkert het levensvuurtje op een laag pitje en mis je de ervaring je gedragen te weten door een vaste grond onder je voeten?

Ida Stamhuis is er met glans in geslaagd om een helder en praktisch werkmiddel te ontwikkelen, met als doel zelfvertrouwen en levenslust aan te boren en te versterken.

Het is me dan ook een eer om dit boek dat deze twee fundamentele pijlers van het menszijn wil bekrachtigen van een voorwoord te voorzien.

Het ogenschijnlijk eenvoudige model stoelt op een keur aan invalshoeken en stromingen in het werk met mensen. Ida Stamhuis brengt deze invalshoeken samen tot een model dat zij de opgeruimde term: het Ziezo-model® meegeeft. In de titel van het model zit al de kracht ervan: waar zelfvertrouwen en levenslust wankelen, daar kan je als begeleider iets aan en mee doen! Zie je wel? Zo kan je dat doen!

Iedere laag van het model boort weer een andere laag van het menszijn aan en zo kan je werken op de verschillende lagen van de mens.

Dat Ida naast een gepassioneerd therapeut voor kinderen, jeugdigen en gezinnen ook docent is, blijkt wel uit de glasheldere wijze waarop zij dit boek beschrijft. Korte stukken theorie en bijbehorende werkprincipes worden geïllustreerd met voorbeelden uit de praktijk. Het boek is een leer- en werk-

boek in een. Bij iedere dimensie van het model beschrijft zij oefeningen die je als professional kunt gebruiken in je werk met mensen. Zo heb je met dit Ziezo-model® een instrumentarium in handen om interventies toe te passen die het zelfvertrouwen en de levenslust versterken.

In haar voorbeelden wordt duidelijk hoe Ida haar hart voorop in de ontmoeting plaatst. De kracht waarmee ze op deze manier voorbeeld is, schept en geeft vertrouwen. Zo laat ze in haar voorbeelden zien, hoe zij haar instrumentarium hanteert en hoe ze zelf belichaamd instrument is in de ontmoeting met de mensen met wie zij werkt.

De methode is geschikt voor een keur aan professionals die met mensen werken: het biedt leidinggeven, trainers, leerlingbegeleiders en leerkrachten, therapeuten en coaches methodieken om zelfvertrouwen en levenslust aan te boren, zodat er in een grote verscheidenheid aan professionele contexten concreet mee gewerkt kan worden.

Dat dit boek vele werkers met jong en oud tot inspiratie is, om hen te dienen in het bouwen van een stevige grond onder hun voeten en stevig brandend levensvuur!

*Wibe Veenbaas*  
*Phoenix Opleidingen*

# Inhoud

<b>Voorwoord</b>	9
<b>Inleiding</b>	12
<b>Deel 1 - Ziezo-model® per laag</b>	17
1 Korte uitleg van het Ziezo-model®	18
2 Systeem en hechting	31
3 Gevoelens en emoties	52
4 Gedachten en overtuigingen	65
5 Eigenschappen, kwaliteiten en talenten	75
6 Gedrag	83
7 Als we zelfvertrouwen en levenslust ervaren	91
8 Meten is weten met het Ziezo-model®	97
Vragen per laag op een rij	102
<b>Deel 2 - Thema's vanuit het Ziezo-model®</b>	107
9 Het lijf en lijfelijkheid	108
10 Trauma belicht vanuit het Ziezo-model®	117
11 Reflecteren met het Ziezo-model®	131
12 Het Ziezo-model® voor de leerkracht, de coach en de therapeut	137
<b>Deel 3 - En dan de praktijk...</b>	145
Interventies over hechting en groepsvorming	146
Interventies over emoties	163

Interventies over gedachten	171
Interventies over eigenschappen, kwaliteiten en talenten	174
Interventies over gedrag	181
Interventies passend bij executieve functies	192
Interventies bij een trauma	197
<b>Nawoord</b>	199
<b>Literatuur</b>	201
<b>Inspiratiebronnen</b>	203
<b>Over de auteur</b>	205

# Voorwoord

Daar zaten we dan. Mijn geliefde vrouwengroep. Al jaren komen we samen en vormen we een soort intervisiegroep. We bevestigen elkaar, dagen elkaar uit, bevragen elkaar en troosten elkaar op een manier die mij dierbaar is. Soms zijn we godinnen en soms zijn we heksen. We doen altijd ons 'rondje'. Ieder vertelt iets over de thema's die op dat moment actueel zijn in haar leven. Ik was aan de beurt.

Ik vertelde over het ongeduld dat ik voel over het afronden van mijn boek. Mijn ei is gelegd, nu ben ik aan het polijsten. Volgende ideeën dringen zich op. Maar eerst moet dit af. En ik heb nog geen titel. Hoe moet ik mijn boek nu noemen? Het gaat over het groeien van vertrouwen en het versterken van vitaliteit. Jezelf oké voelen met jezelf en met anderen waar en met wie je ook bent. Hoe je mensen daarin kunt begeleiden. Hoe je anderen met behulp van interventies kunt inspireren om het gevoel van zelfvertrouwen en levenslust te voelen. 'En dat wil ik in de titel duidelijk maken.'

Een van mijn vriendinnen straalt op dit moment van geluk. Ze heeft een fijne relatie, net een huis gekocht. Een dochter en een kleindochter. En een volgend kindje is op komst. Ze is gezond, doet werk waarvan ze blij wordt. Kortom, wat wil je nog meer. Een voorbeeld van zelfvertrouwen en levenslust. Al dit geluk is lang niet altijd zo geweest. Ik weet van haar verdrietige tijden. Maar op dit moment gaat het goed. Tja, en dan voel je je vol zelfvertrouwen en ben je levenslustig.

## **Laten we een creatieve werkvorm doen waarbij we steeds associëren op de woorden zelfvertrouwen en levenslust.**

Voordat ik er goed over kon nadenken zaten we met elkaar naar woorden te zoeken.

Een andere vriendin heeft het moeilijker op dit moment. Ze is ziek, heeft weinig energie en worstelt met de grote vragen van het leven. Hoe behoud ik mijn autonomie en blijf ik toch verbonden met mijn man, mijn kinderen en mijn vriendinnen?

Ze vertelde verder dat dit te maken heeft met een geïnternaliseerde boodschap van haar moeder. 'Wees aanwezig en gezellig'. En dat kan ze goed. Ze is echt een goede dochter. Het is heerlijk om samen met haar dingen te doen. Maar de krampachtigheid waarmee ze de balans ervaart tussen het ik, de ander en de context eist z'n tol. Haar lijf spreekt boekdelen. De energie is op. Als ze integer doet wat ze voelt, is er zelfvertrouwen. Ze heeft gebrek aan vitaliteit.

Ik voel me compleet tevreden met mezelf en heb daardoor eigenlijk weinig behoefte aan anderen. Ik vertaalde het naar mijn geliefde Ziezo-model. 'Dus eigenlijk is er op dit moment voor jou veel ik-behoefte, weinig de ander en de context waarin je je oké voelt, is lekker bij jezelf thuis.'

De volgende vriendin worstelt met een beginnende relatie. Ze heeft op dit moment geen werk en dat is lastig als je vijftigplusser bent. 'Hoe creëer ik een balans die goed voelt ten opzichte van mijn relatie. Hoe ga ik om met gevoelens van wantrouwen? Hoe verover ik een plek op de arbeidsmarkt met werk waarop ik me met zelfvertrouwen en levenslust kan storten?' Een zoektocht die echt innerlijke kracht vraagt. Zij komt er wel. Ze is sterk.

Bij mijn vriendinnen herken ik de krachtbronnen en de obstakels op het pad van vertrouwen en vitaliteit. De woorden die steeds maar weer bij mij naar boven komen zijn de motor geweest bij het schrijven van mijn boek: bevologenheid en inspiratie bij de zoektocht naar de bronnen van zelfvertrouwen en levenslust. Het Ziezo-model® is een instrument om interventies toe te passen die zelfvertrouwen en levenslust versterken.

### ***Woord van dank***

Vol liefde en respect wil ik mijn ouders bedanken voor het leven dat zij mij geschonken hebben. Mijn man en kinderen ben ik dankbaar voor het geduld en vertrouwen dat zij in mij hebben. Regelmatig is er veel aandacht en energie gegaan naar de ontwikkeling van al mijn bedenksels.

Willem, dank voor je toewijding en alle uren waarin je met een kritische blik door mijn boek gegaan bent. Het was een genoegen om met je te sparren.

Veel dank gaat uit naar alle cliënten en studenten die mij hun kwetsbaarheid en ontwikkelingsproces toevertrouwd. Steeds weer leer ik hoe uniek en bijzonder we allemaal zijn.

*Ida Stamhuis*

# Inleiding

Hoe is het toch mogelijk dat mensen, jong en oud, die de meest nare dingen meemaken evenwichtig in de wereld staan en zich ook nog gelukkig voelen? Hoe kan het dat er mensen zijn die het, naar het schijnt, aan niets ontbreekt en zich toch ongelukkig voelen? Ze groeien op in een warm stabiel gezin. Hebben een 'normale' gemiddelde intelligentie, zijn gezond en ga zo maar door. Toch zijn er krachten, van binnenuit en/of van buitenaf, die van invloed zijn op het zelfvertrouwen en het vertrouwen in anderen. Deze krachten zijn van invloed op de levenslust die men ervaart.

De hiervoor genoemde vragen maken mij erg nieuwsgierig. Dit boek is een weergave van de bevlogenheid en de inspiratie die ik ervaar bij de zoektocht naar de bronnen van zelfvertrouwen en levenslust.

In mijn Ziezo-praktijk ben ik sinds 1998 aan het werk om kinderen, jongeren, hun ouders en leerkrachten te ondersteunen bij hun persoonlijke ontwikkeling. De speelse en creatieve benadering sluit aan bij de natuurlijke ontwikkeling van kinderen om in spel en creativiteit hun leven te verwerken en vorm te geven. Binnen de speelse belevingswereld is het prettiger om kinderen, en ook volwassenen, te ontmoeten. Vanuit deze overtuiging heb ik een aantal jaren geleden het Samenspel® ontwikkeld. In dit spel kunnen de deelnemers speels, en naar behoefte diepgaand, zichzelf en anderen ontdekken.

Ik merkte dat er veel aanbod is van trainingen en therapievormen die gericht zijn op gedragsverandering. Negatief gedrag is immers datgene waarvan we last hebben als ouder of leerkracht. Door middel van gedrag laten mensen



merken aan anderen dat er iets aan de hand is, want gedrag is wat de ander kan waarnemen. Wat zich in de belevingswereld afspeelt, is onzichtbaar. Hoe meer ik aansloot bij die binnenwereld van de kinderen en ondersteuning bood bij hun persoonlijke groei en ontwikkeling, hoe groter de veranderingen en de positieve effecten. Eigenlijk was dan op het gedragsniveau nauwelijks meer interventie nodig. Steeds meer ben ik op zoek gegaan naar waar nu eigenlijk de positief herstellende krachten vandaan kwamen en hoe deze geactiveerd werden.

Uit nieuwsgierigheid ging ik mezelf steeds weer scholen in verschillende richtingen van het hulpverleningswerk. Cognitieve gedragstherapie, systemisch werken, familieopstellingen, voice dialogue, psychodrama, mindfulness, hypnotherapie, EMDR en ga zo maar door. Maar ook in richtingen waar ik



Het samenspel. (foto: Ida Stamhuis)

in eerste instantie wat ambivalent tegenover stond, zoals regressie- en reïncarnatietherapie. Vanuit mijn dansachtergrond ben ik geïnteresseerd in de invloed van de psyche op het lijf. Lichaamstaal, lijfwerk, beweging en dans hebben dan ook mijn interesse. Voeding speelt daarbij ook een belangrijke rol. Alles lijkt wel een beetje waar.

Alle richtingen dekken een deel van de puzzel, maar een duidelijk kader en een heldere ingang die een aanwijzing geeft waarmee ik als therapeut effectief kan werken, had ik niet. Wat ik vroeger omschreef als het werken 'van binnen naar buiten', werd steeds meer samengevoegd tot één manier van werken waarin deze principes en stromingen terugkomen. Vanuit deze zoektocht is het Ziezo-model<sup>®</sup> ontstaan. In mijn persoonlijke groei en ontwikkeling vind ik mijzelf steeds weer terug in dit model.

## Korte inhoud van dit boek

Het boek is opgesplitst in drie delen. In het eerste deel bespreek ik de verschillende lagen waaruit het Ziezo-model® is opgebouwd. De hoofdstukken zijn ingedeeld in een theoretisch deel en een praktisch deel, aangevuld met voorbeelden. Dit deel wordt afgesloten met een aantal vragen die je in de praktijk zou kunnen stellen. In deel 2 bespreek ik een aantal specifieke thema's met behulp van het Ziezo-model®. Dit deel sluit ik af met de beschrijving van een drietal praktijkvoorbeelden van het toepassen van het Ziezo-model®. Tot slot beschrijf ik in deel 3 enkele interventies die je zou kunnen toepassen.

### Deel 1

In dit deel bespreek ik het Ziezo-model eerst in het algemeen. Bovendien laat ik een aantal mensen aan het woord die in de praktijk met het model hebben gewerkt (zie hoofdstuk 1). Daarna zal ik in de hoofdstukken 2 tot en met 7 de lagen uitwerken waaruit het model is opgebouwd.

In hoofdstuk 2 ga ik in op de betekenis van een veilige hechting. Hoe komt een gevoel van veiligheid tot stand en op welke manier zijn we als kind ingebed in ons systeem van herkomst. Welk gedrag is adequaat en welke interventies zijn van toepassing?

Emoties hebben grote invloed op wie we zijn en wat we nodig hebben. In hoofdstuk 3 ga ik in op het nut en de betekenis van onze emoties. Bovendien bespreek ik de manier waarop we als begeleider kunnen interveniëren als cliënten niet in verbinding staan met hun emoties.

Onze gedachten en de overtuigingen die daaraan ten grondslag liggen beïnvloeden in sterke mate ons handelen. Door het bewustzijn te vergroten en de overtuigingen te onderzoeken, vergroten we onze potentie om adequate oplossingen te verzinnen. In hoofdstuk 4 ga ik dieper in op de oorsprong, het ontstaan en het effect van belemmerende overtuigingen.

Het onderscheid tussen eigenschappen, talenten en kwaliteiten is klein en soms wat verwarrend. We worden allemaal geboren met een hoeveelheid eigenschappen en talenten. In hoofdstuk 5 ga ik in op de manier waarop we onze talenten tot ontwikkeling kunnen brengen. Ik bespreek verschil-

lende interventies waarmee we ons meer bewust kunnen worden van onze eigenschappen en van de kwaliteiten die we kunnen ontwikkelen om al onze talenten te benutten.

In hoofdstuk 6 ga ik in op het gedrag van mensen. Dit gedrag vormt de zichtbare laag van ons leven. Het is de wijze waarop wij manifesteren wat we vanbinnen ervaren. Deze uitingsvorm is vaak vervormd. Loskomen van dergelijke inadequate gedragspatronen is een klus die moed en doorzettingsvermogen vraagt.

In hoofdstuk 7 bespreek ik op welke wijze mensen de balans ervaren en beschikken over zelfvertrouwen en levenslust. Ik doe dit aan de hand van de metafoor van Pippi Langkous en de manier waarop zij ons zou kunnen inspireren.

In hoofdstuk 8 leg ik uit op welke manier ik het effect meet van de interventies die in de begeleiding toegepast worden.

## Deel 2

In dit deel worden een aantal thema's uitgewerkt met behulp van het Ziezo-model®.

In hoofdstuk 9 ga ik in op het omgaan met en zorgen voor je lijf. Voeding en gezondheid zijn belangrijk, zij vormen een basis voor welzijn. Hoe voeden we ons? Zowel lichamelijk als geestelijk maken we keuzes. Hoe ontspannen we ons en hoe blijven we vitaal?

In hoofdstuk 10 bespreek ik welke betekenis een trauma heeft voor een mens. Wat gebeurt er tijdens en na een traumatische gebeurtenis?

In hoofdstuk 11 ga ik in op de rol die het Ziezo-model® kan spelen bij het zelfonderzoek. Als we over onszelf nadenken en onszelf willen begrijpen en verder ontwikkelen, dan kan het Ziezo-model® dit zelfonderzoek ondersteunen door middel van reflectievragen die we onszelf kunnen stellen.

In het laatste hoofdstuk van dit deel omschrijf ik een drietal voorbeelden van het toepassen van het Ziezo-model®. Verschillende praktijksituaties zullen hier aan bod komen.

## Deel 3

In dit deel van het boek vind je interventies die passen bij de verschillende lagen van het Ziezo-model®. Ook worden er interventies besproken die je kunt toepassen bij de in deel 2 besproken thema's.

De in dit boek beschreven casuïstiek is ontleend aan casussen en voorvallen uit mijn dagelijkse praktijk. Namen en voorvallen zijn onherkenbaar gemaakt door gevalsbeschrijvingen te vermengen. Bovendien heb ik de namen veranderd.

Tot slot, ik heb mijn best gedaan om de bronnen te vermelden. Aan het eind van het boek heb ik niet alleen een literatuurlijst opgenomen van bronnen die ik heb geraadpleegd, maar ook een lijst met boeken die mij hebben geïnspireerd.