

Coach helpt vastlopende jongere

Honderden jongeren vallen jaarlijks uit op school of komen niet aan een baan door ziekte of door een moeilijke thuissituatie. Nu door corona veel activiteiten wegvallen, is meedoen nog moeilijker. Vrijwillige jongerencoaches helpen ze weer op de rit.

INES JONKER

Toen Emily Bechthold na haar opleiding tot grafisch ontwerper aan de Friese Poort in Drachten een werkervaringsplek kreeg in Amsterdam, ging het niet goed met haar.

„Ik was depressief, zag geen licht aan het einde van de tunnel.” Ook op school had ze het door haar psychische kwetsbaarheid lastig gehad; met moeite lukte het haar de opleiding af te maken. Bechthold heeft ADD, een aandachtstekortstoornis, en daarnaast depressieve periodes.

Samen met andere jongeren met een fysieke of mentale beperking volgde ze gedragstherapie. Daarnaast had ze een coach die haar leerde om concrete doelen te stellen om uit de depressie te komen. „Ze vroeg me: waar krijg je energie van?”

Bechthold, toen 24, leerde haar grenzen aangeven, connecties met mensen aan te gaan en ruimte te creëren voor creativiteit. „En niet te veel met de buitenwereld bezig te zijn.” Met kleine stapjes ging het steeds beter.

Zoals Bechthold zijn er veel meer



Coach Linda Ronde helpt Emily Bechthold onder meer om structuur aan te brengen in haar dagelijks leven. FOTO NIELS WESTRA

jongeren die niet de ‘standaardroute’ lopen in het leven. Landelijk zitten bijna 40.000 jongeren tussen de 16 en 27 jaar thuis zonder werk, school of passend toekomstplan. Bijna 5000 leerlingen gaan langdurig niet naar school. Hoeveel dat er precies in Friesland zijn, is niet bekend.

Veel van deze jongeren krijgen niet de juiste hulp. „Omdat ze hulpverleningsmoe zijn of het vertrouwen in de zorg hebben verloren”, zegt Gigi Dingler, oprichter en directeur van Floor jongerencoaching. Dit is een van de partijen die kwetsbare jongeren ondersteunt met vrijwillige coaches.

Gingler: „Ze luisteren naar de jongeren en versterken hun vaardigheden, zodat ze weer kunnen deelne-

‘Ze luisteren naar de jongeren en versterken hun vaardigheden’

men aan het gewone leven.”

De coaches helpen de jongeren om een toekomstplan te maken en uit te voeren. „Op een positieve manier ontdekt de jongere wie hij is, wat hij wil en hoe hij dit kan organiseren. Dat is wat jongeren helpt: ze worden serieus genomen, ze krijgen meer zelfvertrouwen, een groter netwerk en maken concrete stappen naar een toekomst die zij zelf voor

zich zien”, vertelt Gingler.

Naast een coach in Friesland is er een in Groningen en zijn er een paar in Drenthe. Om het aantal te vergroten, is Floor samen met Stjoer (voorheen Support Fryslân) een proef begonnen waarbij coaching een plek krijgt binnen deze organisatie.

Momenteel doen vijf koppels mee aan een cursus, waarbij maatjes jongeren helpen om een toekomstplan te maken.

Emily Bechthold (nu 29) verhuisde afgelopen maart van Alkmaar naar Leeuwarden, om te gaan samenwonen met haar vriend. Inmiddels gaat het een stuk beter met haar, mede dankzij de coach. Om een beetje support te krijgen bij het opstarten van haar leven in Fries-

land, zocht ze opnieuw contact met de organisatie.

Eens in de twee weken komt coach Linda Ronde. Zij helpt Bechthold bij de dingen die ze moet doen. „Destijds wilde ik het liefst dat iemand me bij de hand nam en alles voor me regelde, maar dat is natuurlijk helemaal niet goed. Ik moet het zelf leren en daar helpt ze me bij.”

De jonge vrouw heeft tijdelijk werk gevonden in de hotelschoonmaak en is zwanger van haar eerste kind. „Mijn belangrijkste doel voor de komende tijd is stabiliteit creëren in mijn dagelijks leven: zorgen dat het huishouden loopt in combinatie met ons werk en ruimte maken voor creativiteit, want daar word ik gelukkig van.”