



Auteurs: Irith Vrijmoeth & Marjon Furster

In opdracht van de Christelijke Hogeschool Ede, Nico van der Voet

Opleiding: Theologie

Karin de Jonge (afstudeerbegeleider)

Hanneke de Pater (eerste beoordelaar)

Maart 2020

Colofon

Afstudeeronderzoek
Game over?!
Als liefde je hart breekt
Maart 2020

Auteurs

I.C. Vrijmoeth 151208
M.J. Furster 141410

Opdrachtgever

Studentpastor CHE, Ede

Opleiding

Theologie aan de Christelijke Hogeschool Ede

Afstudeerbegeleider

Karin de Jonge

Eerste beoordelaar

Hanneke de Pater

Tweede beoordelaar

Teus van de Lagenmaat



Voorwoord

Voor u ligt het afstudeeronderzoek genaamd: 'Game over! Als liefde (in je studententijd) je hart breekt'. In dit onderzoek is gekeken naar de behoefte van christelijke studenten, in de leeftijdsfase van 18-25 jaar, met liefdesverdriet en hoe het (studenten)pastoraat hierin kan ondersteunen. Deze scriptie is geschreven in het kader van ons afstuderen binnen de opleiding Theologie aan de Christelijke Hogeschool te Ede. Dit afstudeeronderzoek is gedaan in opdracht van de studentenpastor van de Christelijke Hogeschool. In de periode van september 2019 tot en met maart 2020, is deze scriptie tot stand gekomen.

Door diverse omstandigheden stonden we tegelijkertijd in de afrondingsfase van onze opleiding. Dit was voor ook een reden om onze krachten te bundelen en samen af te studeren. Uiteindelijk bij de schoolpastor van de CHE terecht gekomen. Door diverse inspiratiebronnen zijn we terecht gekomen bij het thema omgaan liefdesverdriet in het pastoraat. Wat ook gelijk overeenkomt met onze beroepsspecialisatie van pastoraat die wij zelf ook eerder in de opleiding hebben gekozen. Wat ons thema dan ook aan de praktisch theologische kant positioneert.

In gesprek met Karin de Jonge, onze afstudeerbegeleidster, hebben we de onderzoeksvraag voor dit onderzoek uiteindelijk vormgegeven. Aan de hand van deze onderzoeksvraag zijn we ons verder gaan verdiepen in het onderwerp. Dit gebeurde eerst vanuit de theorie en later ook door middel van interviews. Deze inzichten hielpen ons ook gedurende het onderzoeksproces gemotiveerd te blijven. Ook tijdens het onderzoek hebben we nauw samengewerkt met onze afstudeerbegeleidster Karin de Jonge. Zij stond altijd klaar voor inhoudelijke feedback en het voorzien van informatie die nodig was voor de voortgang en afronding van het onderzoek.

Via deze weg willen we onze opdrachtgever studentpastor Nico van der Voet en onze afstudeerbegeleider Karin de Jonge bedanken voor hun begeleiding en ondersteuning gedurende ons onderzoek. Daarnaast willen we ook alle respondenten, die we mochten interviewen, hartelijk bedanken voor hun bijdrage. Hun kwetsbaarheid, openheid en vertrouwen was bijzonder en uitzonderlijk, daarvoor zijn wij ook ontzettend dankbaar!

Verder willen we onder andere Jeanet de Korte, Jan-Marten Praamsma en andere medewerkers/docenten van de afdeling Theologie bedanken voor handreikingen, interesse en inspiratie rondom ons onderzoek. Ook onze vrienden, familie, klas- en studiegenoten willen we bedanken voor de verschillende manieren van steun tijdens onze periode van afstuderen, d.m.v. interesse, tips, feedback, enthousiasme, doorvragen, enz.

We hopen dat dit afstudeeronderzoek en het uiteindelijke product (podcast) bij kunnen dragen aan het bespreekbaar maken van het thema liefdesverdriet. Daarnaast willen we hiermee ook herkenning creëren voor studenten en zo ook een stukje schaamte doorbreken.

We wensen u veel lees- en leerplezier toe tijdens het lezen van dit onderzoeksrapport.

Irith Vrijmoeth & Marjon Furster
Ede, 5 maart 2020

Inhoudsopgave

Colofon	2
Voorwoord	3
Hoofdstuk 1 - Inleiding en methodologie.....	6
1.1 Inleiding	6
1.2 Aanleiding en achtergrond	6
1.3 Probleemstelling.....	6
1.4 Vraagstelling	6
1.5 Doelstellingen en de doelgroep	7
1.6 Belangrijke begrippen	7
1.7 Onderzoeks- dataverzamelingsmethoden	8
1.8 Leeswijzer	10
Hoofdstuk 2 – Literatuuronderzoek	11
2.1 Levensfase	11
2.2 Rouwproces in liefdesverdriet.....	19
2.3 Pastorale ondersteuning	25
Hoofdstuk 3 - Behoeften van christelijke studenten met liefdesverdriet.....	29
3.1 Inleiding	29
3.2 Observatie interviews.....	29
3.3 Gevolgen.....	30
3.4 Ondersteuning.....	31
3.5 Onvervulde behoeften in de ondersteuning	32
3.6 Samenvatting.....	33
Hoofdstuk 4 – Pastorale ondersteuning in de beroepspraktijk	35
4.1 Inleiding	35
4.2 Proces en observatie interviews	35
4.3 Mentoren over liefdesverdriet bij christelijke studenten	35
4.4 Ondersteuning.....	37
4.5 Tips voor product (de podcast)	38
4.6 Aanvulling	39
4.7 Samenvatting.....	40
Hoofdstuk 5 - Conclusie en aanbeveling	41
5.1 Inleiding	41
5.2 Beantwoording deelvraag 1	41
5.2 Beantwoording deelvraag 2	42
5.3 Beantwoording deelvraag 3	43

5.4 Beantwoording deelvraag 4	43
5.5 Beantwoording hoofdvraag en aanbevelingen	44
5.6 Product	44
Hoofdstuk 6 Evaluatie	46
6.1 Inleiding	46
6.2 Kritische noot	46
6.3 Mogelijkheden voor verder onderzoek.....	46
6.4 Productevaluatie	46
6.5 Procesevaluatie	47
Bibliografie	48
Bijlagen	50
Bijlage 1 - Interview protocol christelijke studenten	51
Bijlage 2 - Interviewprotocol mentoren	52
Bijlage 3 – Labels en kernlabels.....	54
Bijlage 4 - Definiëring kernlabels.....	55
Bijlage 5 - Uitleg labelsysteem	56
Bijlage 6 - Labelsysteem christelijke studenten	57
Bijlage 7 - Labelsysteem mentoren	75
Bijlage 8 - Flyer	88
Bijlage 9 – Krantenartikel	89

Hoofdstuk 1 - Inleiding en methodologie

1.1 Inleiding

In het eerste hoofdstuk wordt de achtergrond en de opbouw van het onderzoek weergegeven. De aanleiding, probleemstelling, vraagstelling, kernbegrippen, doelstelling en onderzoeksmethoden zullen worden behandeld.

1.2 Aanleiding en achtergrond

Liefdesverdriet is een alledaags thema. Bijna iedereen heeft wel een keer ervaren hoe het is om een gebroken hart te hebben door het breken van een relatie. Twee jaar geleden hadden wij (Marjon Furster en Irith Vrijmoeth), beiden te maken met dit thema en de gevolgen daarvan. We waren op zoek naar een manier om hiermee om te gaan, ook met oog op ons geloofsleven. Op zoek naar welke rol God inneemt in ons verdriet. De conclusie werd getrokken dat er weinig over gesproken lijkt te worden en dat er vanuit het pastoraat niet veel literatuur over te vinden is. Vanuit andere disciplines zoals psychologie zijn er wel verschillende onderzoeken en literatuur naar relaties en rouw te vinden. Echter, de verbinding met Gods verhaal en ons liefdesverhaal mist.

In gesprek met studentenpastor van de CHE (Nico van der Voet), werd dat gemis bevestigd. De studentenpastor voert voornamelijk gesprekken vanuit zijn kennis en ervaring met het werkveld. In dat werkveld ontbreken concrete handreikingen voor de pastoraat om verder over in gesprek te gaan. Zelf heeft hij het boek: 't' Is uit!' geschreven, dit boekje is een boekje voor tieners en jongeren die te maken hebben met liefdesverdriet.

Door middel van dit onderzoek willen we de behoeften vanuit de praktijk (christelijke studenten tussen de 18 en 25 jaar) onderzoeken en een handreiking doen voor het pastoraat.

1.3 Probleemstelling

In het onderzoek wordt er wordt er gekeken naar de behoefte van de doelgroep. Ook zal er dieper worden ingegaan op bestaande literatuur. Hierdoor kunnen we erachter komen welk product het beste aansluit. Voor het thema liefdesverdriet lijkt in de pastorale literatuur minder aandacht te zijn in vergelijking met verlies door echtscheiding of door de dood, hoewel het wel onder dezelfde noemer 'rouw' valt en de impact hiervan ook levens veranderend kan zijn. Dat geldt zeker voor de leeftijdsfase van 18 tot 25 jaar, waar de focus op ligt in dit onderzoek.

Kijkend naar literatuur is er veel geschreven over rouw- en verliesverwerking en echtscheidingen binnen het pastoraat. Terwijl liefdesverdriet in verbroken relaties, buitenom een huwelijk, weinig tot geen aandacht krijgen. Naast het boekje van Nico van der Voet zijn er geen concrete pastorale handreikingen die een pastor kan gebruiken in het pastoraat rondom het thema liefdesverdriet. Door middel van dit onderzoek willen we hier verandering in brengen.

1.4 Vraagstelling

1.4.1 Hoofdvraag

Naar aanleiding van de genoemde probleemstelling (H.1.3) en aanleiding (H.1.2), is de volgende hoofdvraag opgesteld voor dit onderzoek:

Hoe kunnen studentenpastores de passende ondersteuning bieden aan christelijke studenten met liefdesverdriet in de leeftijd van 18-25 jaar?

In de eindfase van dit onderzoek willen we antwoord geven op deze hoofdvraag en zal er een aanbeveling gedaan worden aan de opdrachtgever, in de vorm van een product.

1.4.2 Deelvragen

Om de hoofdvraag te kunnen beantwoorden zijn de volgende deelvragen geformuleerd:

1. Welke inzichten biedt de literatuur over de levensfasen van studenten tussen de 18 en 25 jaar, en wat betekent dit m.b.t de ondersteuning in ons product?
2. Welke inzichten biedt de literatuur over psychische en geestelijke aspecten bij liefdesverdriet en het bieden van ondersteuning hiervan?
3. Welke behoeften heeft de doelgroep op het gebied van pastorale/geestelijke ondersteuning bij liefdesverdriet?
4. Welke ondersteuning biedt de beroepspraktijk bij liefdesverdriet?

1.5 Doelstellingen en de doelgroep

1.5.1 Doelstellingen

Door middel van literatuuronderzoek omtrent liefdesverdriet en de doelgroep, met daarnaast diepte interviews onder onze doelgroep en mensen uit de beroepspraktijk, willen we erachter komen wat het pastoraat kan bieden aan de doelgroep. Met die gegevens willen we een product aanleveren.

Doelstelling voor de pastor: Met het product willen we de pastor iets aanbieden wat hij in zijn 'rugzak' kan stoppen. Wanneer de pastor iemand tegenkomt met liefdesverdriet, kan dit product als handreiking worden gebruikt en als opening voor gesprek.

Doelstelling voor de pastorant: Met het product willen we herkenning oproepen bij de pastorant, zodat deze hierop kan reflecteren en verder kan. Hierdoor kan hij of zij meer kennis en inzicht krijgen over zijn of haar situatie en daar eventueel gewenste stappen in zetten.

1.5.2. Doelgroep en resultaat

Het beoogde eindproduct, de handreiking die ontworpen is naar aanleiding van de onderzoeksresultaten, is aanvankelijk gericht op de pastorant. Deze handreiking kan de pastor ook inzetten om aan zijn pastorant te geven.

Het onderzoek en de resultaten kunnen ook gelezen worden door professionals in het werkveld. De inzichten en mogelijke verbreding kunnen als input worden gebruikt in hun reeds bestaande pastoraat. Andere beoogde lezers zijn jeugdwerkers en christelijke professionele hulpverleners die met de doelgroep in aanraking komen. En de daarnaast verdere geïnteresseerden.

1.6 Belangrijke begrippen

Binnen dit onderzoek zijn een aantal begrippen die meermaals voorkomen. Hieronder zijn een aantal van deze begrippen uitgewerkt, zodat u als lezer weet waarover gesproken wordt als u deze begrippen ziet terugkomen in dit onderzoeksrapport.

Identiteitsontwikkeling

De term identiteit is te gecompliceerd en veelomvattend om in een of twee woorden te vatten. De samenvatting die Roosen geeft van deze term zullen we in dit onderzoek aanhouden als definitie: *"Identiteitsontwikkeling is het vormen van een unieke, persoonlijke, volwassen identiteit, van waaruit een betekenisvolle invulling van het leven gegeven kan worden"* (Roossen, 2004, p.6).

Liefdesverdriet

Liefdesverdriet, zoals in dit onderzoek gebruikt zal worden, is het verdriet en het verlies dat komt kijken, wanneer er geen relatie tot stand is gekomen of een verkering eindigt.

Bekend is wel dat een romantische relatie vaak stimulerend werkt voor de groei van het gevoel van welzijn, het zelfvertrouwen groeit en ook het zelfbeeld krijgt een positieve impuls (Furman, W., & Shaffer, L. 2003). Wanneer iemands relatie verbroken wordt, is dit een verlies. Dit heeft stress, het

gevoel van minder compleet te zijn, depressie en verdriet als gevolg (Slotter, e.a., 2009). Het verdriet dat hierbij komt kijken, wanneer het lijkt alsof alles kwijt is geraakt, noemen wij in ons onderzoek 'liefdesverdriet'.

Pastoraat

Het woord pastoraat is afgeleid van het woord 'pastor', wat de betekenis heeft van herder. Binnen het pastoraat zijn diverse stromingen met daarbinnen diverse visies op Gods- en mensbeeld. Maar waarbinnen het omzien naar anderen centraal staat, zo is er geen eenduidige definitie van pastoraat, Ganzevoort & Visser geven een definitie die wij ook als uitgangspunt nemen: "*Het verhaal van mensen in relatie zetten tot het verhaal van God* (Ganzevoort & Visser, Zorg voor het verhaal, methode en inhoud van pastorale begeleiding, 2009, p.26)". Hierbinnen speelt de pastor een verbindende rol.

Pastor/mentor

De tweede groep geïnterviewden bestaat uit mentoren. Deze term is gekozen om de verschillende functies samen te vatten. De rol van deze mensen komt vaak overeen, namelijk ervaring hebben met het ondersteunen van de doelgroep op professioneel vlak, dus daarom vallen ze onder dezelfde noemer.

Ondersteuning

In het onderzoek wordt het woord ondersteuning gebruikt als verlening van pastoraat. In het onderzoek zal dus vaak 'pastorale ondersteuning' bedoeld worden.

Er is gekozen om het woord begeleiding niet te gebruiken, omdat dit erg zwaar klinkt.

1.7 Onderzoeks- dataverzamelingmethoden

1.7.1 Algemene informatie

Het onderzoek is gedaan in de vorm van een kwalitatief verkennend onderzoek. Baarda (2014) noemt dit: "*Onderzoek dat frequenties, samenhangen en verschillen exploreert met als doel om tot een theorie te komen.*" (Baarda, 2014, p.35). Hiervoor is gekozen omdat er weinig voorkennis is met betrekking tot het aanbod en de behoeften rondom het onderwerp liefdesverdriet binnen de doelgroep.

De literatuur wordt onderzocht om de kennis te verdiepen. De interviewvragen komen voort uit de literatuur en zijn voor de verdere beeldvorming en geven daarnaast diverse facetten van het onderwerp weer, die ook te herleiden zijn naar de daarvoor onderzochte literatuur.

De literatuur en praktijk zullen met elkaar in verband worden gebracht om op die manier de hoofdvraag te kunnen beantwoorden.

1.7.2 Onderzoeksmethode

Het kwalitatieve onderzoek is vormgegeven aan de hand van een open onderzoeksvraag. Met daarbij het ontwikkelen en ontwerpen van (nieuwe ideeën) als doelstelling. Verhoeven (2014, p.17) beschrijft in haar boek vier werkfasen in de vorm van een cirkel: Ontwerpen, verzamelen, analyseren en evalueren. Deze aanpak hebben wij ook gevolgd als methode voor dit onderzoek.

In de fase van ontwerpen hebben we ons georiënteerd op het thema liefdesverdriet. Daarbij is er een onderzoeksvraag opgesteld met deelvragen om deze te kunnen beantwoorden. Het onderzoeksdoel, opdrachtgever en richting van het eindproduct werden gedefinieerd.

In de fase van verzamelen hebben we eerst door middel van literatuurstudie het thema liefdesverdriet, de doelgroep met de daarbij behorende ontwikkelingsfasen en pastorale begeleiding

gaan onderzoeken. Daar kwamen interviewvragen uit voort, die we ingezet hebben bij diepte-interviews met 12 studenten en 7 mentoren.

In de fase van analyseren zijn we de voornamelijk de gegevens uit de gehouden interviews gaan analyseren en concluderen. We hebben daarbij ook de literatuurstudie meegenomen, om zo door combinatie van de literatuur en interviews een conclusie te realiseren.

In deze fase van evalueren zijn we de hiervoor genoemde fasen ordelijk gaan weergeven in de vorm van een verslag met daarbij de verantwoording. We werkten daarbij ook steeds meer toe naar een product en presentatie van ons onderzoek, waarbij ook een stukje nazorg vorm krijgt.

1.7.3 Literatuuronderzoek

Om op de eerste twee deelvragen antwoord te kunnen geven is er gebruik gemaakt van literatuuronderzoek. Dit theoretisch kader geeft richting en vormt de basis voor de daaropvolgende interviews. Deze interviews zijn gehouden met de 12 personen uit de doelgroep en 7 mentoren/pastores. In deze literatuurstudie ligt de focus op de leeftijdsfase van de doelgroep (christelijke studenten tussen de 18 en 25 jaar) en de daarbij horende taken en ontwikkelingen. Daarnaast is er gekeken naar rouw en liefdesverdriet in de psychologie en het pastoraat.

1.7.4 Interviews

Twee betrokken groepen zijn geïnterviewd voor dit onderzoek. Als eerste de doelgroep, waarin twaalf interviews gehouden zijn met christelijke studenten tussen de 18 en 25 jaar, die hadden aangegeven recentelijk liefdesverdriet te hebben ervaren. Deze groep bestaat uit drie mannen en negen vrouwen. Deze respondenten zijn via studentenkringen en -verenigingen bij ons terecht gekomen. De tweede groep zijn diverse mensen/mentoren die werken en/of te maken hebben met de doelgroep. Dit zijn een studentenpastor, tutors van een persoonlijk vormingsjaar en mentoren van studentenverenigingen.

De interviews vonden op een neutrale plek plaats en werden individueel, één op één afgenomen. Hierbij is er gebruik gemaakt van een half gestructureerd interview. Er kon gericht vragen gesteld worden naar specifieke thema's, met daarnaast ook ruimte voor verdiepende vragen die in het gesprek naar voren kwamen. Om de anonimiteit van de verschillende respondenten te waarborgen, zijn er afspraken met hen gemaakt. De interviews zijn anoniem getranscribeerd en opgenomen in het bronnenboek (op te vragen bij de onderzoekers). Vervolgens zijn de interviews uitgewerkt door middel van selectief coderen.

1.7.5 Risico's onderzoeksmethoden

Het risico van het literatuuronderzoek is, dat we de onderwerpen te uitgebreid en te volledig willen behandelen. We zouden te veel zijwegen in kunnen slaan en de rode draad in dit onderzoek is dan niet meer helemaal helder.

Zo moeten we dan ook soms interessante informatie achterwege gelaten omdat deze niet relevant en toevoegend is voor het onderzoek. Dit geldt ook het selecteren van relevante theorieën en modellen. Een risico wat betreft de literatuur was ook dat er niet veel literatuur aanwezig zou kunnen zijn, waardoor de keuze beperkt bleef. We hebben echter voldoende onderzoeken gevonden, waardoor de kwaliteit bewaakt werd.

Risico's bij het interviewen van de doelgroep is de setting en het onderwerp. Het is een kwetsbaar en persoonlijk onderwerp, waarbinnen vertrouwen en veiligheid een belangrijke rol spelen en waardoor de respondent zich durft open te stellen en (eerlijke) antwoorden wil geven. Een ander risico kon zijn dat er oud leed naar boven komt en dat het interview een gevoelige snaar kan raken bij de respondent.

Door middel van de literatuurstudie en half gestructureerd interview vragen hebben we deze risico's redelijk kunnen ondervangen. Zo was er ruimte voor de respondent, mocht deze dat willen, om meer en dieper in te gaan op het eigen proces. Daarnaast hebben we ook de veiligheid bewaard door de structuur van vragen die we hebben opgesteld. De ruimte om te praten of te zwijgen vonden wij een belangrijk element in onze interviews wat ook bijdraagt aan het stukje wederzijdse veiligheid en vertrouwen, zo ook aan het einde van elk interview de ruimte gegeven voor eventuele tips, aanbevelingen, etc. De locaties van de interviews waren door de respondenten zelf aangegeven, wat ook bijdraagt aan een stukje veiligheid voor de respondenten.

1.8 Leeswijzer

Het eerste hoofdstuk geeft een overzicht van het onderzoek. Hierin is de probleemstelling en haar context opgenomen en wordt uitgelegd welke onderzoeksmethoden worden toegepast.

In hoofdstuk 2 wordt de literatuur uiteengezet rondom de doelgroep, ontwikkelingsfasen, liefdesverdriet en pastoraat. Deze uiteenzetting van deze informatie leiden uiteindelijk tot de beantwoording van deelvraag 1 en 2.

In hoofdstuk 3 wordt uiteindelijk deelvraag 3 beantwoord, door middel van het analyseren en concluderen van interviews met de doelgroep, met de focus op Godsbeeld, mensbeeld en verlangens.

In hoofdstuk 4 worden door middel van het analyseren en concluderen van de gehouden interviews met de mentoren deelvraag 4 beantwoord. Waarin de focus ligt op de behoefte en begeleiding van studenten.

In hoofdstuk 5 wordt de algemene conclusie getrokken. Door middel van de beantwoorde deelvragen wordt er een antwoord gegeven op de hoofdvraag van dit onderzoek.

In hoofdstuk 6 wordt de aanbeveling gedaan door middel van een product.

In hoofdstuk 7 wordt het onderzoek geëvalueerd en bediscussieerd. Daarin zal ook de betekenis van de resultaten en verantwoording van gemaakte keuzes te lezen zijn.

Na hoofdstuk 7 komen er een aantal bijlagen die betrekking hebben op de interviews en een overzicht van de labels die gebruikt zijn bij het analyseren van de interviews.

Hoofdstuk 2 – Literatuuronderzoek

2.1 Levensfase

2.1.1 Afbakening

De gekozen leeftijdsfase van 18 tot 25 jaar, krijgt in de literatuur de noemer (late) adolescentie en/of jongvolwassenheid. Dit is een transitiefase tussen de kinderjaren en de volwassenheid. De leeftijdsgrens is hierbij verschillend. Biologische, sociale en culturele aspecten zijn van invloed op hoe deze fase wordt afgebakend (Feldman, 2016, p.27). De adolescentiefase wordt vaak ook nog verder onderverdeeld in de vroege en late adolescentie.

“De late adolescentie staat voor velen in het teken van het aangaan van verplichtingen, van maatschappelijke positie en persoonlijke relaties.” (van der Wal & de Wilde, 2006, p.26)

In dit onderzoek focussen we voornamelijk op deze persoonlijke relaties, die in de late adolescentiefase en de jongvolwassenheid thuis horen. Beiden vallen binnen de gekozen leeftijdsfase. Deze leeftijdsfase krijgt te maken met verschillende ontwikkelingsgebieden. In de literatuur komen we die verschillende gebieden tegen bij diverse psychologische stromingen. Enkele bekende namen uit de psychologie zullen wij in dit hoofdstuk aanhalen. Feldman (2016, p.23) en ook Spanjaard en Slot (2015, p.3) verdelen de verschillende ontwikkelingsgebieden. Zij noemen in hun boek de fysieke-, cognitieve-, sociaal-emotionele- (ook wel psychosociale) en geloofsontwikkeling. In dit onderzoek is er gekozen om de focus grotendeels te leggen op de sociaal- emotionele ontwikkeling en geloofsontwikkeling. Deze keuze hebben wij gemaakt, omdat deze gebieden belangrijk zijn bij ons onderzoek naar liefdesverdriet.

2.1.2 Ontwikkelingsfasen en taken

Vanuit de ontwikkelingspsychologie zijn er diverse perspectieven en invalshoeken die inzicht geven op de verschillende ontwikkelingsfasen en ontwikkelingsgebieden van een persoon. Per fase zijn er zogenaamde ontwikkelingstaken, die een beeld geven van de leefwereld, van de context en van de taken waarmee een persoon zich bezig houdt. We zullen hierna deze fasen kort behandelen aan de hand van schema's van Erikson en van Spanjaard en Slot.

Ontwikkelingsfasen volgens Erikson

Erikson benadert identiteit vanuit zijn psychosociale ontwikkelingstheorie. Deze theorie zegt dat identiteit stap voor stap tot stand komt en dat deze identiteitsontwikkeling het hele leven doorgaat (Metaal & Jansz, 1999, p 188). Dit betekent dat de identiteit nooit af zal zijn. In elke fase die Erikson beschrijft, wordt een deel van de identiteit gevormd. Deze vorming wordt geprikkeld door de sociale omgeving en vindt plaats, omdat de persoonlijke crisis, die optreedt bij elke fase, overwonnen wordt (Metaal & Jansz, 1999, p 151).

Volgens Erikson hangen de ontwikkelingen in deze fasen samen met eerdere ontwikkelingen en keuzes in andere fasen (Feldman, 2016, p.27). Ook worden in elke fase deugden ontwikkeld, die een belangrijke basis vormen om verder door te groeien. Hierbij is het goed om te noemen dat iedere persoon zijn eigen ontwikkelingsgang maakt. In onderstaand schema staan twee fasen uit het schema van Erikson beschreven die relevant zijn voor onze doelgroep.

Gem. leeftijd	Stadia Erikson	Positieve en negatieve resultaten	Deugd
12-18 jaar (adolescentie)	Identiteit vs	Positief: bewustzijn van de eigen uniekheid, weten welke rol te spelen.	Trouw

	identiteits- verwarring	Negatief: onvermogen om de juiste rollen in het leven te identificeren.	
18-35 jaar (jong volwassenheid)	Intimiteit vs. isolement	Positief: ontwikkeling van liefdevolle seksuele relaties en hechte vriendschappen Negatief: angst voor relaties met anderen	Liefde

Bron: Feldman, 2016, p.27

Erikson (Feldman, 2016, p.27) geeft als belangrijkste ontwikkelingstaak in de adolescentie: het vormen van een identiteit. Bij de jongvolwassenheid is intimiteit een belangrijke ontwikkelingstaak. Als deze taken geen gestalte krijgen, doet zich een crisis voor.

Vanstraelen (2009) beschrijft in deze crisis twee mogelijkheden: bedreiging of kans. Als een ontwikkelingstaak niet goed verloopt in de fase van identiteitsvorming is er sprake van identiteitsverwarring. In de fase van jongvolwassenheid is dat isolement.

Ontwikkelingstaken volgens Spanjaard en Slot

Spanjaard en Slot (2015) zeggen dat er in de identiteitsontwikkeling verschillende ontwikkelingstaken zijn. Dit zijn taken waarmee ieder mens in de leeftijdscategorieën van 0-35 jaar te maken krijgt. De leeftijdsfase 18-25 jaar heeft hierin ook een afgebakende groep met ontwikkelingstaken. Deze ontwikkelingstaken worden beschreven als karakteristieke thema's in een specifieke leeftijdsfase. De beschreven taken worden beïnvloed door ontwikkelingen en veranderingen op sociaal, psychisch en biologisch gebied. Iedere persoon heeft daarin zijn eigen ontwikkelingsgang, beïnvloed door omgeving of de persoon zelf. Spanjaard en Slot (2015) gebruiken de leeftijdsindeling van: 12-17 jaar, 18-23 jaar en 24-35 jaar.

De leeftijdscategorie van 18-23 jaar valt in onze doelgroep. De fase voorafgaand (12-17) heeft hierop ook invloed, maar valt meer onder de vroege adolescentie fase die hierin niet aan de orde is. De daarop volgende fase is afgebakend van 24-35 jaar. Deze fase staat bekend onder de noemer: ouders met jonge kinderen. Deze valt qua beginleeftijd ook in onze leeftijdscategorie, maar de ontwikkelingsfase komt niet overeen met de door ons beoogde doelgroep. Bij het gebruik van dit model willen ons dan ook beperken tot de thema's en aspecten die genoemd worden in de leeftijdsfase van 18-23 jaar. Spanjaard en Slot (2015) benoemen in deze leeftijdsfase de volgende ontwikkelingstaken:

- **Eigen woonsituatie:** zoeken van en zorgdragen voor een plek waar je goed kunt wonen, zorgdragen voor voldoende financiële middelen.
- **Positie ten opzichte van gezin van herkomst en familie van eventuele partner:** vanuit zelfstandigheid contact met ouders en andere familieleden opnieuw vorm geven.
- **Onderwijs of werk:** een opleiding afronden met een diploma/arbeidskwalificatie, een baan vinden, omgaan met collega's en je meerderen.
- **Vrije tijd:** ondernemen van activiteiten in de vrije tijd en het zinvol en prettig doorbrengen van de tijd waarin er geen verplichtingen zijn.
- **Zelfredzaamheid:** de weg weten en voor jezelf opkomen ten aanzien van allerlei instanties en regels waarmee je als meerderjarige mee te maken krijgt.
- **Gezondheid en uiterlijk:** zelfstandig zorgdragen voor een goede lichamelijke conditie, goede voeding en het inschatten en vermijden van risico's.
- **Sociale contacten en vriendschappen:** contacten opbouwen en onderhouden, duurzame vriendschappen aangaan.
- **Intimiteit en seksualiteit:** aangaan van en ervaring opdoen met (duurzame) relaties."

Deze ontwikkelingstaken die Spanjaard en Slot noemen kunnen worden gezien als beschrijvend ten aanzien van de ontwikkelingstaak die Erikson noemt. De hierboven genoemde taken zetten diverse

facetten neer waarin de ontwikkeling van identiteit en intimiteit verder wordt ontwikkeld en vorm krijgt.

2.1.3 Adolescentiefase

Delfos (2012) zet in haar boek uiteen dat in de identiteitsvorming verschillende aspecten te onderscheiden zijn, zoals existentiële en cognitieve aspecten, waar relationele aspecten doorheen spelen. Delfos noemt in de adolescentie:

“de drang van mensen zich te verbinden met anderen, wat ook terug te zien is in de genoemde centrale thema’s”

- *Zelfstandigheid met de herdefiniëring van de ouder-kindrelatie*
- *Aanvaarden van volwassen taken in de maatschappij*
- *Vorming van identiteit*
- *Vormgeving van intieme relaties, vriendschap relaties en seksualiteit.”* (Delfos, 2012, p.53)

De adolescentiefase is één van de belangrijkste levensfasen waarin de identiteit zich sterk ontwikkelt. Deze identiteitsontwikkeling gaat niet altijd vanzelf en is ook niet vanzelfsprekend. Ubbels (2009) vergelijkt de adolescentiefase met de babytijd, omdat het beiden periodes zijn waarin complexe veranderingen en ontwikkelingen plaatsvinden in een korte tijd.

“De adolescentie is geen sprong, maar een proces dat zich reeds lang aankondigt en vervolgens zichtbaar wordt.” Delfos (2012, p.159)

De behoefte aan langdurige relaties komt in deze fase sterk naar voren. Relaties hebben ontmoetingen en gesprekken nodig. Door de opkomst van sociale media is er ook nog een virtuele wereld gecreëerd. Dat geeft een versnelling van het leven, zoals bijvoorbeeld 24/7 bereikbaarheid en het direct kunnen/willen/moeten reageren. Dit heeft niet altijd een positieve uitwerking op de ‘langzame emoties’ als respect, tederheid, bescheidenheid en liefde. Deze langzame emoties zijn juist de emoties die verbindend werken in langdurige relaties (Delfos, 2012, p.129).

Identiteitsontwikkeling

“De adolescentie is geen sprong, maar een proces dat zich reeds lang aankondigt en vervolgens zichtbaar wordt.” Delfos (2012, p.159)

Tijdens de adolescentiefase ontwikkelt de identiteit zich naar een volwassen persoon, als in een zoektocht naar zichzelf (Delfos, 2012, p.159). Marcia (1980) noemt dit: Identity Achievement. Marcia (1980) en Slot en Van Aken (2019) beschrijven de identiteit als weergave van wie je bent. In die identiteit zijn motieven, doelen, ideeën, waarden, vaardigheden en individuele geschiedenis samengebracht. Waarin persoonlijke context ook nog invloed heeft (Slot & van Aken, 2019, p. 162,173-179). Roossen vat dit samen met de woorden: “Identiteitsontwikkeling is het vormen van een unieke, persoonlijke, volwassen identiteit, van waaruit een betekenisvolle invulling van het leven gegeven kan worden” (Roossen, 2004, p.6). Dit sluit aan bij de genoemde ontwikkelingstaken van Spanjaard en Slot.

Slot en van Aken (2019, p.156) noemen in de identiteitsontwikkeling twee termen die van groot belang zijn in het ontwikkelen van een identiteit: zelfconcept en zelfwaardering.

Met zelfconcept wordt daarmee wordt zelfbeeld van de persoon bedoeld en zelfwaardering is de evaluatie en waardering van deze persoonskenmerken door de persoon zelf.

Deze worden bijgeschaafd door de sociale context van de persoon. Belangrijk om te noemen is dat een lage zelfwaardering kan leiden tot depressie, die ook door kan gaan in de volwassenheid. Dit laat zich zien in vermijding en antisociaal gedrag naar de buitenwereld, wat zo ook zijn effect heeft op en

in de ontwikkeling van de volgende levensfase, waar intimiteit versus isolement centraal staan (Feldman, 2016, p.27).

Het model van Marcia

Marcia (1980) heeft een model ontwikkeld waar in verschillende statussen de identiteitsontwikkeling wordt weergegeven. Deze statussen focussen op de bindingen die een persoon heeft gelegd.

Om deze bindingen aan te kunnen gaan moeten er eerst diverse keuzemogelijkheden worden geprobeerd (exploratie). Dit geldt zeker in het maken van de grote keuzes in deze leeftijdsfase als: studie, beroep, vriendschappen en romantische relaties.

Marcia schetst vier identiteit statussen die kunnen ontstaan (Slot & van Aken, 2019, p.171-173):

Status 1: Identity Achievement

De adolescent heeft een fase gehad met exploratie (crisis) en is daarna bindingen aangegaan, waar veerkracht een belangrijke rol speelt en zo een fase is waarin identiteit is bereikt.

Status 2: Foreclosure

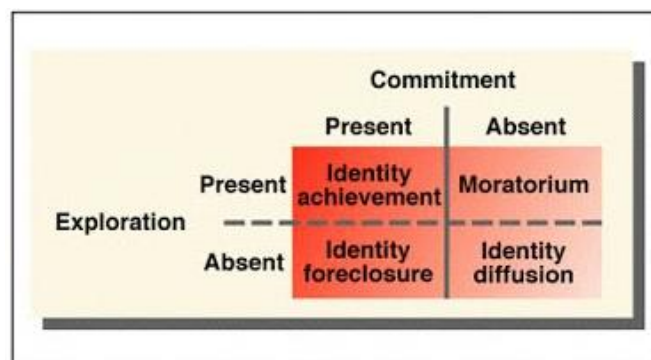
De adolescent is wel bindingen aangegaan, maar heeft geen fase met exploratie (crisis) gehad. De bindingen zijn niet het resultaat van een weloverwogen keuzeproces (maar bijvoorbeeld het resultaat van het volgen van een wens van de ouders). In deze *foreclosure* is de identiteitsontwikkeling voortijdig ofwel te vroeg afgesloten. Het kan lijken dat de persoon een krachtige identiteit heeft, maar deze kracht is kwetsbaar en kan bij spanning en crisis breken door gebrek aan veerkracht.

Status 3: Moratorium

De adolescent worstelt met identiteitskwesties en is aan het exploreren. Bindingen kunnen aanwezig zijn maar zijn vaak nog vaag. Hij/zij weet vaak nog niet goed wat hij/zij belangrijk vindt en probeert verschillende dingen uit. Dit is een fase waarin het bereiken van een volwassen identiteit nog uitgesteld is.

Status 4: Identity Diffusion

De adolescent heeft wel of geen exploratie gehad, er zijn geen bindingen aangegaan en er is zo geen richting door exploratie of door bindingen. Een fase waarin nog verwarring is over de identiteit. Hieronder een schematische afbeelding om het hierboven genoemde model inzichtelijk te maken.



Bron: <https://sites.google.com/site/dsmktylenda/content/identity-development>, (19 december 2019)

De statussen die Marcia (1980) noemt, kun je ook toepassen op de geloofsontwikkeling van een persoon. Zo kan er ook een geloofscrisis ontstaan in het leven van een persoon. Deze crisis kan positieve effecten hebben, er worden bijvoorbeeld bindingen aangegaan. Echter kan het ook juist

negatieve effecten hebben, iemand kan zich van het geloof afhouden en daar geen bindingen en verdere exploratie in aangaan. Dit komt ook overeen met wat Fowler beschrijft als de geloofsfasen van individueel reflectief geloof, waarin het eigen geloof en overtuigingen van de persoon gevormd worden.

Kritiek op deze benadering van Marcia is o.a. dat er niet genoeg aandacht is besteed aan de context en het zou geen recht doen aan de theorie van Erikson (Slot & van Aken, 2019, p.166).

Ondanks de kritiek is het een inzichtelijk model rondom de identiteitsontwikkeling. Dit model is ook nuttig in het reflecteren op (langdurige) relaties en identiteit.

2.1.4 Jongvolwassenheid

Na de focus op het eigen individu komt in deze fase van jongvolwassenheid, volgens de indeling van Erikson (Feldman, 2016, p.27) de ontwikkelingstaak van: intimiteit (gemeenschappelijkheid) versus isolatie (zelfgerichtheid).

Om tot intimiteit te komen is het belangrijk om een goede identiteitsvorming te hebben gehad. Is dit niet het geval, dan weet de persoon niet wie hij is en heeft het moeilijk met intimiteit. In deze fase van jongvolwassenheid worden relationele bindingen verder uitgewerkt en verdiept.

Deze fase grijpt terug naar eerdere ontwikkelingstaken waar vertrouwen, autonomie, initiatief en identiteit een belangrijke rol spelen (Feldman, 2016, p.27). Zo stellen Erikson en Mrazek (in Delfos, 2012) dat als de voorgaande fasen met de daarbij horende ontwikkelingstaken niet goed doorlopen zijn, de persoon in de jonge volwassenheid met problemen te kampen krijgt, wat zich laat zien in gebrek aan ontwikkelingsruimte binnen intieme relaties (Delfos, 2012, p.139).

Zo is het aangaan van vriendschappen in eerdere fasen, essentieel in de ontwikkeling van empathie. Empathie is heel belangrijk in binnen intieme relaties. Selman (in Delfos, 2012) noemt dit de: *“in-time wederzijds delende relaties, waarin wederkerigheid en continuïteit essentieel zijn”* (Delfos, 2012, p.127). Het onderzoeken, ontwikkelen en aangaan van deze relaties is een wezenlijke ontwikkelingstaak en thema in deze fase (Delfos, 2012, p.138). Dit komt ook na het model van Marcia (1980) naar voren in haar terminologie: exploratie en commitment.

Intimiteit

Echte intimiteit betekent volgens Erikson, dat mensen de belangrijke aspecten van hun leven met elkaar willen delen, er voor de ander te zijn, dit met het behoud van zichzelf. Binnen deze relatie is seksualiteit dan ook een wezenlijk bestanddeel (Delfos, 2012, p.161). Slot & van Aken (2019, p.113) geven dit de noemer: psychoseksuele ontwikkeling, waar interpersoonlijke intimiteit onder valt. De cultuur, tijdgeest, sociale klasse, maar ook de religie van de persoon zelf of van opvoeders speelt een mogelijke rol in deze psychoseksuele ontwikkeling en het uitleven hiervan (Slot & van Aken, 2019, p.113).

Intimiteit heeft altijd met een ander te maken, het krijgt vorm door de verbondenheid met een ander persoon. Seksualiteit en intimiteit zijn twee nauw verwante begrippen, die vaak binnen één noemer genoemd worden, maar niet onder één noemer vallen.

Met intimiteit wordt zowel het psychische en emotionele, het delen met elkaar bedoeld (Delfos, 2012, p.138). Intimiteit is breder dan seksualiteit, wat bijvoorbeeld ook terug te zien is in ouder-kindrelaties, vriendschappen en onderlinge collega's. Alleen in een liefdesrelatie komen intimiteit en seksualiteit samen. Intimiteit is een doorlopend proces van geboorte tot dood, met daarin verschillende fasen. Delfos (1994) zet deze fasen uiteen in een schema, beginnend vanaf de geboorte. We halen uit haar fasen verdeling alleen degene die geldt voor onze doelgroep.:

Fase	Leeftijd	Centraal begrip
7	15-18	Ontdekking seksualiteit
8	18-25	Realisatie seksuele intimiteit

Bron: Delfos, 1994, p.140

We zien dat in deze fase de seksualiteit meer mee gaat spelen dan in de andere fasen die Delfos noemt. In de zevende fase van intimiteit die Delfos (1994), ligt de focus meer op behoefte aan erkenning van identiteit door anderen. De lichamelijke aanrakingen worden al wel steeds meer seksueel gekleurd (adolescentiefase). In de achtste fase van intimiteit die Delfos (1994) noemt, wordt het vermogen van intimiteit getoetst, in de vorm van seksualiteit. Waarbij het accent ligt op het vormen van verbondenheid, intimiteit in liefdesrelatie (jong volwassenheid). Deze verbondenheid en intimiteit krijgt op diverse plaatsen gestalte.

2.1.5 Geloofsontwikkeling

De gekozen doelgroep zijn 'christelijke studenten'. Naast de genoemde ontwikkelingen binnen de leeftijdscategorie is ook de geloofsontwikkeling een belangrijk aspect om te noemen. Dit omdat de geloofsontwikkeling een belangrijke rol speelt in het leven van deze studenten. Spanjaard en Slot (2015) noemen deze geloofsontwikkeling niet specifiek in hun ontwikkelingstaken, hoewel deze zeker van invloed is op het leven en de ontwikkeling van een persoon. Zo hebben de thema's identiteit en intimiteit ook raakvlakken met de ontwikkeling van geloof, van moraliteit en de beleving. Geloven is verweven met en in de persoon die zich ontwikkelt.

Zo schrijft Fowler in zijn boek *Stages of Faith* (1995) over de diverse geloofsfasen. In deze geloofsfasen neemt hij de ontwikkelingen van Piaget en Kohlberg mee, maar opmerkelijk genoeg laat hij de sociaal emotionele kant weg. Hij definieert geloof is niet als statisch, maar als iets dat wordt gevormd. Deze ontwikkelingen kunnen ook stoppen, stagneren of een groeispurt maken, afhankelijk van de keuzes die de persoon neemt. De geloofsfasen volgens Fowler:

Leeftijd	Geloofsfasen	Herkenningpunten in geloofsfasen
12-18	Synthetisch-conventioneel geloof	'Tacit' kennis, geloof geeft coherente oriëntatie
18-40/50	Individueel-reflectief geloof	ontmythologisering, verantwoordelijkheid voor eigen geloof en levensstijl
40-50	Paradoxaal-consoliderend geloof	Tegenstellingen integreren, tweede naïviteit, belang symbolen, mythen en rituelen
> 18	Universeel geloof	Participeren in perspectief van God, zelf is niet meer centrum van waarde

Bron: J.W. Fowler (1995)

Deze geloofsfasen laten een groei zien, waarbij de positie van God en zichzelf verandert door allerlei ervaringen heen. We lichten de fase voorafgaand aan onze doelgroep ook wat meer uit, omdat we aan mogen nemen dat dit het traject is wat onze doelgroep doorlopen heeft, of mogelijk nog mee bezig is en zo vloeiend overgaat naar de daaropvolgende geloofsfasen. Deze voorafgaande fase van synthetisch-conventioneel geloof

In de fase van synthetisch-conventioneel geloof en individueel-reflectief geloof wordt de beleving en vormgeving beschreven als meer verdiepend en persoonsgebonden, wat ook past binnen de ontwikkelingsfase van identiteitsvorming en het groeien naar intimiteit. Het onderzoeken van eerdere ervaringen en meegekregen denkbeelden, waarden en normen en het overnemen of opnieuw vormgeven hiervan. Het besef van afhankelijkheid en verbondenheid met de Ene groeit. Hier gaat het over het vormgeven en positioneren van de relatie met God, waar ook de thema's identiteit en intimiteit aan verbonden zijn, die verder uitgewerkt worden in hoofdstuk 2.1.3 en 2.1.4. Wat in ieders leven andere vorm en gestalte krijgt. Deze zoektocht kan ook de nodige vragen oproepen, wat ook verder uitgewerkt wordt in hoofdstuk 2.2.5 onder het kopje theodicee. Hierbij geldt dat iedereen op zijn eigen manier en tempo ontwikkeld, het schema hierboven is dan ook een globale weergave van deze ontwikkelingen, wat ook een zeker mate van afhankelijkheid en verbondenheid laat zien in het geloof.

Verschillende ontwikkelingsgebieden en taken zijn aan de orde geweest waarin een zeker kader en beeld is gevormd van de doelgroep. In de komende paragrafen zullen de (late) adolescentiefase en de fase jong volwassenheid verder uitgediept worden. Het een zwaartepunt ligt daar op de ontwikkelingen in het relationele vlak. En in dat relationele vlak wat ligt ons thema liefdesverdriet, wat in een latere paragraaf zal worden uitgewerkt.

2.1.6 Evenwichtige basis voor relaties

Stichting Chris en Voorkom (2017 p.88-89) noemt 4 pijlers waarin de intimiteit op een gezonde manier vorm krijgt en zo een gezonde liefdesrelatie basis vormt:

- Lichamelijke pijler (waarin fysiek steeds meer naar elkaar toe gegroeid wordt, intimiteit krijgt steeds meer gestalte)
- Emotionele pijler (het leren kennen in de omgang met verschillende emoties en gevoelens en daar samen in ontwikkelen)
- Geestelijke pijler (rondom geloofsovertuigingen, belangrijke normen & waarden, plaats van geloof en vormgeven hiervan)
- Sociale pijler (vriendschappen en contacten los van elkaar en samen vormgeven)

Dit wordt samengevat met de afkorting LEGS. Deze LEGS (benen) vormen samen als het ware de poten van een stoel, wat zo een evenwichtig draagvlak van de relatie geeft, waarin beide partijen een aandeel hebben. Als deze pijlers zich niet evenwichtig ontwikkelen of erg afwijken van elkaar, is het draagvlak niet gelijkwaardig en dat kan voor de relatie diverse gevolgen en effecten hebben.

Voorafgaand aan een liefdesrelatie is de grote vraag: is de persoon in staat de verantwoordelijkheden te dragen? En in hoeverre is de eigen identiteit al gevormd?

Deze vier pijlers gebruikt Covey (2008) ook in iets andere bewoordingen als aspecten voor een evenwichtige persoonsvorming en ontwikkeling. Het fysieke, mentale, emotionele en spirituele aspect in de identiteitsontwikkeling zijn nodig voor een evenwichtige vorming (Covey, 2008, p.216).

Veranderende relaties

In alles zien we dat in de adolescentiefase de positie en invloed van het netwerk van een persoon verschuift, wat ook als een crisis kan worden ervaren. In deze periode krijgt een romantische relatie steeds meer gewicht en krijgen vrienden, familie en anders een andere plaats Delfos (1994). Roossen beschrijft vier fasen als het gaat om ervaring opdoen met romantische interesses en vaardigheden, met daarin ook duidelijk de rol van leeftijdsgenoten die verandert (Roossen, 2004, p.99).

Initiation phase

Opnieuw georiënteerd en kennis gemaakt met de andere sekse. Het zelfconcept wordt verbreed en er is meer wordt vertrouwen gekregen in het romantisch omgaan met mogelijke partners. De focus

ligt vooral op het zelf, niet op de relatie. Informeel met elkaar optrekken, iemand leuk vinden en daarmee experimenteren.

Status phase

Confrontatie met sociale status en acceptatie van de groep. Een romantische relatie kan gebruikt worden als middel om geaccepteerd te worden. Er wordt vertrouwen ontwikkeld in romantische vaardigheden en de positie in de groep kan verstevigen. De persoon kan afkerig worden van bemoeizucht van anderen om zich heen wat betreft deze relatie.

Affection phase

Verschuiving van context van de relatie naar de relatie zelf, de romance wordt persoonlijk. De invloed van leeftijdsgenoten wordt minder, een intensievere romantische relatie met daarin emotionele en/of seksuele bevrediging. Affectie vormt basis van meer toewijding, zorg en seksueel actief zijn. De omgang met leeftijdsgenoten verandert van grote groep naar een kleine hechte groep. De rol van een kleine hechte groep verschuift naar een klankbordfunctie en sociaal vangnet.

Bonding phase

Handhaven van de diepte van de relatie komt hier naar voren. Er wordt een pragmatische houding ontwikkeld. Steeds meer identiteitsvragen en de mogelijkheid voor permanente bindingen vormen de focus in deze periode.

Deze laatste fase die Roosen (2004) noemt is typerend voor de overgang van late adolescentie naar jongvolwassenheid. In de laatste twee genoemde fasen kan het thema liefdesverdriet een (grotere) rol gaan spelen als een relatie verbroken wordt en zo weer de focus op identiteit leggen.

De identiteitsontwikkeling, de ervaring met hechte en betrouwbare relaties in de kinderjaren en adolescentie zijn cruciale factoren voor het ontwikkelen van een gezonde romantische relatie om tot intimiteit te komen (Feldman, 2007, p.98). Hechting is een belangrijke component, daarnaast zijn hechte vriendschappen belangrijk hierin (Furman & Wehner, 1994).

2.1.7 Samenvatting

De leeftijd van de doelgroep studenten is een transitiefase, waarin zelfstandigheid en eigen keuzes een steeds grotere rol gaat spelen. In de adolescentiefase zien we een persoonlijke zoektocht naar volwassenheid en zelfstandigheid als in het maken van eigen keuzes, de diversiteit en grootte hiervan noemen Spanjaard & Slot (2005) in hun ontwikkelingstaken.

In de (late) adolescentie staat de identiteitsontwikkeling centraal, met daarin het vormen en herdefiniëren van keuzes en relaties (gericht op de toekomst). Marcia (1980) geeft dit schematisch weer in een model waar exploratie en binding belangrijke elementen zijn.

Intimiteit is in de jongvolwassenheid het thema wat om aandacht vraagt, intimiteit is ook sterk verbonden met de eigen identiteit.

Met vooral de focus op het aangaan van romantische relaties, wat ook eerder gevormde relaties in vriendschappen en gezien, in een ander daglicht zet. Zo kan een vriendschap veranderen van aardig vinden, in verliefd worden, in liefhebben en verdieping krijgen. Naast het belang van bindingen aangaan in een relatie, krijgt ook seksualiteit meer gestalte als uitingsvorm van intimiteit, met daarin de LEGS als basis. Rolverlies en isolement zijn in deze fase een groot risico, wat door een relatiebreuk nog groter wordt en wat terugbrengt in de identiteitsontwikkeling.

2.2 Rouwproces in liefdesverdriet

2.2.1 Wat is liefdesverdriet?

Liefdesverdriet is een verlies. Er is sprake van partnerverlies (ook wanneer er nooit een relatie is geweest) en dat geeft een gemis. Daarnaast is er ook sprake van het verlies van het toekomstperspectief en de vreugde die de partner gaf. Er kan dus gezegd worden dat dit een dubbel verlies is (de Mönnink, 2017, p.293). In het kader van deze scriptie, zal de term partnerverlies (specifiek: *non-marital*) worden gebruikt.

Liefdesverdriet kent verschillende symptomen (Field, 2011, p.282). Deze symptomen worden vaak gekoppeld aan verlies aan de dood, terwijl dezelfde symptomen ook toepasbaar zijn op echtscheiding en liefdesverdriet. Onderzoek toont aan dat liefdesverdriet, met soortgelijke symptomen als verlies aan de dood en echtscheiding, kan leiden tot een rouwproces. Het gaat hier om symptomen als verontrustende gedachten en daar geen controle over kunnen hebben, slapeloosheid en een verlaagd immuunsysteem (Field, 2011, p.282). Volgens een ander onderzoek komt daar ook nog eens extreme gevoeligheid, eenzaamheid en het verliezen van de zin van het leven bij (Hawley, 2012, p.2). Pargament (2005) zegt dat liefdesverdriet ook veel effect kan hebben op het geloofsleven, zowel positief als negatief.

Vaak krijgt een jongere in de late adolescentiefase voor het eerst te maken met liefdesverdriet. Dit omdat jongeren voor het eerst buiten hun eigen gezin diepe relaties aangaan. Vaak is het zo dat er in deze levensfase meerdere van zulk soort relaties ontstaan en uitgaan (Furman & Shaffer, 2003, p.7).

Iemand in de jonge volwassenheid, waarvan de relatie net is verbroken is vaak kwetsbaarder, omdat de netwerken kleiner worden in deze fase. Het kleiner worden van deze netwerken wordt o.a. veroorzaakt doordat het stel dichter naar elkaar is gegroeid en minder belangrijke relaties en vriendschappen verwateren (Furman & Shaffer, 2003, p.9). Een relatiebreuk in deze levensfase kan dan ook erg lastig en ingewikkeld zijn, er is minder ondersteuning vanuit de omgeving, omdat die omgeving verkleind is t.o.v. de eerdere levensfase.

Uit onderzoek blijkt dan ook dat de breuk van een *non-marital* relatie in de top 7 staat van het geen wat ernstige stress oplevert bij studenten (Hawley, 2012, p.2). Wanneer het bijbehorende rouwproces niet goed wordt verwerkt, kan er het *unfinished-businesssyndroom* ontstaan (de Mönnink, 2017, p.390). Hiermee wordt 'oud zeer' of 'onverwerkt verlies' bedoeld.

In dit onderzoek wordt er toegespitst op liefdesverdriet als gevolg van een verkering die eindigt zonder dat er een huwelijk plaatsvindt, maar ook wanneer er helemaal geen relatie tot stand is gekomen. Liefdesverdriet is niet alleen een gevolg bij het verbreken van een langdurige, duurzame (huwelijks)relatie. Liefdesverdriet is ook een gevolg van onbeantwoorde/afgebroken verliefdheid. Dit soort liefdesverdriet blijft vaak onopgemerkt voor anderen, maar kan net zo'n impact hebben en is dus niet minder belangrijk (Van der Voet, 2013, p.19).

2.2.2 De vijf fasen van rouw

Kübler-Ross (2005) onderscheidt in haar boek vijf fasen die bij een rouwproces horen. Ze maakt duidelijk dat deze vijf fasen niet perfect doorlopen (hoeven) worden, het is geen lineair proces. Iedereen heeft een eigen proces en dat kan betekenen, dat er soms een fase wordt overgeslagen, heel lang in één fase wordt gehangen of weer naar een vorige fase teruggegaan wordt. Ondanks dat er over dit model veel verschillende meningen zijn (toevoegingen van fasen, kritische noten op de inhoud van de beschreven fasen etc.), kiezen we er toch voor om deze voor ons onderzoek te behandelen, omdat het in grote lijnen verteld hoe een rouwproces eruit ziet.

Ontkenning

De eerste fase is ontkenning. Ontkenning is een manier van zelfbescherming en het is een coping mechanisme, waardoor op een eigen tempo het verdriet en de realiteit kan worden binnengelaten.

Wanneer direct alle gevoelens binnengelaten zouden worden, zou dat erg overweldigend en emotioneel zijn (Kübler-Ross, E., Kessler, D., 2005). De realiteit van het verlies dringt nog niet goed door en de persoon kan nog altijd geloven in het idee dat iemand weer terug kan komen, dat de relatie hersteld kan worden of er toch kans is op een relatie.

Woede

De realiteit is al doorgedrongen in deze fase. Er ontstaat woede, in allerlei vormen. Woede tegenover de geliefde, tegenover God/het lot, tegenover jezelf. Deze fase kan ruimte krijgen wanneer er genoeg veiligheid over iemands eigen staat van welzijn is. Dit gevoel van woede is noodzakelijk voor een gezond verwerkingsproces. Onder deze woede verschuilen vele andere gevoelens en die kunnen aan de oppervlakte komen wanneer er genoeg ruimte is geweest voor boosheid (Kübler-Ross, E., Kessler, D., 2005). Hierin lijkt woede eerst nog een soort masker te zijn, die een heleboel andere gevoelens bedekt.

Onderhandelen

Deze fase is doordrenkt van 'wat als..' gedachten (Kübler-Ross, E., Kessler, D., 2005). We zijn in staat om alles te geven om terug te krijgen wat verloren is. Hier komt schuld bij kijken, want men wil graag terug in de tijd om dingen anders te doen. Maar ook met het verdriet wordt onderhandeld, de persoon is in staat alles te doen om de pijn en het verdriet niet te hoeven voelen.

Depressie

Na het onderhandelen, bevinden we onszelf in het heden. Er komen lege gevoelens naar boven en rouw neemt een grote plek in, meer dan in de vorige fasen. Deze depressie is niet een stoornis, maar een logische reactie op het verlies (Kübler-Ross, E., Kessler, D., 2005). Het leven lijkt geen zin meer te hebben.

Accepteren

Accepteren is het accepteren van de realiteit, iemand gaat niet meer terugkomen, de relatie is uit en blijft uit. Deze fase betekent niet per definitie dat het goed met iemand gaat, want de realiteit kan ons nog steeds niet aanstaan, maar de acceptatie is er. Er wordt gezocht naar een manier van leven met deze realiteit. Naarmate de tijd vordert en rouw de ruimte heeft gehad, zal iemand steeds beter met deze nieuwe realiteit kunnen leven (Kübler-Ross, E., Kessler, D., 2005).

2.2.3 De aandachtsdriehoek bij verliesondersteuning

Begeleiding bij liefdesverdriet bevordert het rouwproces en daarmee ook de kwaliteit van het leven van de persoon. Volgens de Mönnink (2017) is het belangrijk om, bij het ondersteunen van iemands rouwproces, aandacht te geven aan de volgende drie factoren, die worden uitgelegd aan de hand van de aandachtsdriehoek. Deze drie factoren zijn: aandacht voor verlies, aandacht voor coping en aandacht voor support. Door aandacht te geven aan deze factoren kan er een opsomming worden gemaakt met de plussen (de krachtbronnen) en de minnen (de spanningsbronnen) en kan er zo gekeken worden naar de behoeften bij ondersteuning van verlies.

Aandacht voor verliesimpact

Door iemand zijn verhaal te laten vertellen, komt er orde in gedachten en gevoelens. Het helpt om de impact onder woorden te brengen en de gevolgen onder ogen te zien. Echter, het is belangrijk om het verliesverhaal breder te trekken naar het helende verhaal. Wanneer dat niet gebeurt, blijft het verliesverhaal het verhaal van een slachtoffer (de Mönnink, 2017, p.243).

Het verliesverhaal gaat over het verlies, de crisis, de breuk en de gevolgen. Het helende verhaal gaat over 'hoe kom ik over dit verlies heen en hoe kan ik daarna weer verder?' Door reflectie op het verlies is er innerlijke verandering mogelijk, die in het prille begin van het verlies voor onmogelijk werd gehouden. Verlies kan een blokkade zijn, maar tegelijkertijd een nieuw begin, een keerpunt. In

het proces van liefdesverdriet is het belangrijk om van de blokkade naar het keerpunt toe te bewegen (de Mönnink, 2017, p.243). Bij dit transitieproces is het belangrijk dat er erkenning voor de verlieswerkelijkheid wordt gegeven, er een ander perspectief wordt geboden en er nieuwe betekenissen ontdekt worden

Wanneer er teveel aandacht is voor de verliesimpact en de driehoek niet meer in verhouding is, ontstaat er een verkeerde houding van de pastor. De pastor kan de persoon benaderen vanuit de slachtofferrol en zal de persoon gaan pampieren ('Oh wat erg allemaal'). Hier kan de persoon op verschillende manieren reageren (de Mönnink, 2017, p.67):

- Er ontstaat slachtofferisme, slachtoffergedrag en aanklaaggedrag
- Er ontstaat defaitisme, pessimisme en fatalisme
- De pastorant zal winst proberen te halen uit de tragiek (secundaire ziekte winst).

Aandacht voor verliescoping

Door aandacht aan verliescoping kan er gereflecteerd worden op de consequenties van het verlies op de persoon. Welke behoeften zijn er en hoe draagt de pastorant zelf bij aan de vervulling van zijn behoeften? Deze reactie op de onderliggende behoeften kan zowel gezond als ongezond zijn.

Is dat ontkennend of erkennend, probleem vermijdend of probleemoplossend (de Mönnink, 2017, p.65)? Het doel van de aandacht voor verliescoping is om de aandacht op de veerkracht te leggen, het helpen leren omgaan met verliezen. Daarbij is ook een doel om de autonomie te ontwikkelen, wetende dat een ieder soms kan terugvallen op anderen.

Teveel aandacht voor verliescoping kan er voor zorgen dat de pastor een aanklagende houding aanneemt. Het kan voor de pastor soms voelen alsof de pastorant niet zijn best doet. Hierdoor kan het zijn dat de pastor zich teveel gaat focussen op één van de volgende dingen (de Mönnink, 2017, p.67):

- Regisseurisme: bij verlies heb jij de regie, je moet het zelf doen
- Decontextualisering: de context heeft geen invloed gehad
- Individualisering: je hebt zelf de verantwoordelijkheid
- Psychologisering: niet-psychische zaken worden psychologisch verklaard
- Medicalisering: niet-lichamelijke zaken worden medisch verklaard

Aandacht voor verliessupport

Verliessupport gaat over de hoeveelheid support die iemand ontvangt vanuit zijn eigen omgeving (zowel netwerk als voorzieningen). Support bij verlies is van levensbelang, omdat geen enkel mens de gevolgen van verlies alleen aankan. Door aandacht te richten op iemands omgeving wordt er een bewustzijn gecreëerd van het draagvlak van de sociale omgeving.

2.2.4 Coping

Volgens Ganzevoort (2012) hebben de volgende factoren invloed op de manier waarop een persoon reageert op (partner)verlies (Ganzevoort, 2012, p.291):

- de mate van aanpassing die nodig is
- de duur van de gebeurtenis
- de wenselijkheid van de gebeurtenis
- de voorspelbaarheid van de gebeurtenis
- de beheersbaarheid van de gebeurtenis

Voor de aanpassing die nodig is, de gevoelsmatige tijdsduur en de beheersbaarheid zijn belangrijke factoren. Tussen deze drie ook is een samenspel aanwezig, dat samenspel heeft 'coping' als gevolg; de manier hoe iemand reageert op/omgaat met de gebeurtenis. Men reageert niet zomaar op een

gebeurtenis, er zit vaak wat achter. Er vindt een zoektocht plaats naar de betekenisvolle samenhang van het bestaan, wat doet er echt toe in het leven?

Verskillende coping-strategieën

Er zijn nogal veel verschillende coping strategieën, elk mens en elke situatie is immers anders. Er zijn verschillende bronnen die een aantal strategieën beschrijven. In dit kopje zijn een aantal van deze strategieën uitgewerkt. De Mönnink (2017) geeft twee voorbeelden:

- *SOS narrative*: dit staat voor *stuck on suffering* en dat betekent het vastzitten in het lijden. In de slachtofferrol duiken is hierbij het coping mechanisme (de Mönnink, 2017, p.65).
- *Fight-flight-freeze mechanisme*: Dit mechanisme heeft de mens om zichzelf te beschermen tegen dreiging. Het is een instinctieve, reflexieve en impulsieve reactie op lichamelijk, psychisch en sociaal bedreigende situaties (de Mönnink, 2017, p.65).

Ganzevoort gaat iets verder in op de laatste categorie die de Mönnink ook geeft. Hij geeft drie categorieën:

- *de situatie aanpakken*: Door de situatie direct aan te pakken, krijg je het gevoel de situatie in handen te hebben en de controle weer over te nemen. Het gevoel van machteloosheid is namelijk een snel opkomend gevoel bij heftige verliessituaties. Bij het innerlijk veranderen is dat ook zo, dan wordt de controle over het gevoel weer gepakt en zo lijkt er weer wat beheersing over het leven te ontstaan (Ganzevoort, 2012, p.299).
- *Innerlijke verandering*: Innerlijke verandering kan plaatsvinden wanneer er een andere betekenis kan worden toegekend aan de dingen waar iemand mee te maken heeft. Eerst moet de huidige situatie een betekenis krijgen. 'Wat houdt deze situatie voor mij in?' Pas dan kan er ook een nieuwe betekenis aan de situatie worden gegeven worden (Ganzevoort, 2012, p.300). Een belangrijke manier om dit toe te passen is het delen van ervaringsverhalen en de situatie te vergelijken met de situatie van een ander. Het is helpend voor iemand om van een ander te horen hoe hij met een soortgelijke situatie is omgegaan. Dit stimuleert om zelf ook aan de slag te gaan en het werkt als relativering als je merkt dat een ander het nóg moeilijker had. Ook voorbeeldverhalen van hoe het niet moet, kan iemand helpen om de juiste keuzes te maken (Ganzevoort, 2012, p.300).
- *De situatie ontvluchten*: dit is een manier van omgaan die eigenlijk altijd negatief uitpakt. Er wordt gevluht van gevoelens en die gevoelens zullen een keer aangepakt moeten worden (Ganzevoort, 2012, p.300).

Sommigen gebruiken bijna altijd dezelfde coping strategie, al zullen de meesten wisselen tussen de verschillende strategieën. Bij liefdesverdriet is het zo dat een relatie al is verbroken. Het contact met de ex-partner vermindert of wordt helemaal afgehouden. Hier zou het dus zo kunnen zijn dat de persoon meer bezig is met emotionele coping, dan met probleemcoping (Mol & Meerum Terwogt, 2005, p.125). Het probleem is namelijk opgelost door de relatie te verbreken. Echter, de gevolgen van de breuk kunnen ook problematisch zijn.

2.2.5 Religieuze coping

De volgende vraag is dan welke plek het geloof in het verwerkingsproces van liefdesverdriet inneemt. Het geloof kan het verwerkingsproces veranderen, maar dat werkt ook andersom zo. Het verwerkingsproces kan het geloof van iemand veranderen. Religie kan de complexiteit van het bestaan relativeren en daarmee ook een troost zijn en de pijn verlichten. Tegelijkertijd kan een crisis (zoals liefdesverdriet) ook heel veel vragen op geloofsgebied opwekken. De existentiële vragen die de situatie oproept, kunnen dan als geloofsvragen worden genoemd. Het kan zelfs uitlopen op een geloofscrisis.

Wanneer liefdesverdriet goed verwerkt wordt, heeft dat positieve effecten op de persoonlijke ontwikkeling en de geloofsontwikkeling (Pargament, Magyar, Benore & Mahoney, 2005, p.60).

Pargament heeft veel geschreven over de verhouding van religie en psychologie. Hij heeft onderzoek gedaan naar studenten die in liefdesverdriet verkeren. In dit onderzoek blijkt dat 88% van de studenten hun liefdesverdriet als 'sacred loss' (verlies van iets heiligs) en 'desecration' (beschadiging) ervaren (Hawley, 2012, p.11)(Pargament, Magyar, Benore & Mahoney, 2005, p.60).

Sacred loss betekent hier, dat iets wat ooit een heilige betekenis had en geacht werd van God te komen, alle goddelijke betekenis kwijtraakt. *Desecration* betekent, dat een heilig aspect van het leven beschadigd raakt. Hoe groter de ervaring van *sacred loss* of *desecration*, hoe groter de lichamelijke en psychische pijn (Hawley & Mahoney, 2013, p.246).

In het onderzoek van Pargament en zijn collega's is bewezen dat studenten die hun liefdesverdriet ervaren als *sacred loss en/of desecration*, God op verschillende manieren ervaren. Hier moet bijv. gedacht worden aan het twijfelen aan Gods liefde en goedheid, het gestraft voelen door God, het liefdesverdriet zien als de verantwoordelijkheid van de duivel of een sterke afstand met andere gelovigen ervaren (Hawley & Mahoney, 2013, p.246).

Dit onderzoek laat ook een andere kant zien. De heftigheid van liefdesverdriet kan een persoon ook dichter bij God brengen. In zo'n situatie wordt er bij God gezocht naar rust en wordt het liefdesverdriet gezien als iets dat God ten goede kan gebruiken voor Zijn plan.

Zowel Ganzevoort als Pargament hebben het over drie verschillende vlakken van geloof waar een worsteling in kan worden ervaren (m.b.t. liefdesverdriet).

Als eerste is dat in het goddelijk spiritueel vlak. Dit heeft betrekking op de gedachten, gevoelens en de algemene relatie met God (Hawley, 2012, p.16). In de woorden van Ganzevoort is dit de geloofsbeleving. Een thema dat, volgens hem, snel aan bod zal komen in een pastoraal gesprek (Ganzevoort, 2012). Er zal dan waarschijnlijk benoemd worden dat er wel of geen kracht en troost uit het geloof gehaald wordt.

Wanneer iemand kracht en troost ervaart, betekent dat niet direct dat er een oplossing gevonden is. Wel kan het inspirerend zijn om niet te gaan vluchten, maar juist de verantwoordelijkheid te nemen, de juiste keuzes te maken en de dreiging actief te benaderen. Ook in de geloofsbeleving kan men vluchten, door bijv. alles aan God over te laten of juist volledige onafhankelijkheid van Hem (Ganzevoort, 2012).

Het tweede vlak is de worsteling van intra persoonlijke spiritualiteit. Dit heeft betrekking op de diepe vragen, twijfels en onzekerheden over de spirituele aspecten van het leven (Hawley, 2012, p.16). Dit kan ook wel de inhoudelijke interpretatie genoemd worden. Voor het goed functioneren van iemands geloof, is een bepaald interpretatiekader nodig. Door dit kader kan er een visie over allerlei verschillende dingen van het leven gevormd worden, dit geeft inzicht in hoe er gehandeld kan worden. Het interpretatiekader kan een zekerheid geven (het geeft soms al antwoord op geloofsvragen) waaraan vastgehouden kan worden (Ganzevoort, 2012, p.303).

Bij partnerverlies is er ook een bepaalde geloofsinterpretatie. Vragen als 'waarom doet God dit mij aan?' of 'Zorgt God wel echt voor mij?' komen naar boven. Hoe moet het geloof geïnterpreteerd worden bij de situatie van partnerverlies? Dit is niet de eerste vraag die gesteld moet worden. De emotionele en praktische steun heeft meer prioriteit (Ganzevoort, 2012, p.303).

Bovenstaande vragen kunnen meer duidelijkheid verschaffen of juist voor meer vragen zorgen.

Het laatste vlak zijn de interpersoonlijke spirituele worstelingen (Hawley, 2012, p.16). Dit heeft betrekking op de spanningen en discussies over het spirituele tussen twee individuen. Geloven doe je niet alleen. De sociale omgeving is van essentieel belang voor het bieden van emotionele en praktische steun. De gelovige omgeving heeft dan ook nog eens als functie te kunnen worden ervaren als door God gegeven (Ganzevoort, 2012, p.304). Echter, dit kan ook een worsteling

opleveren wanneer er in discussie gegaan wordt en de omgeving de situatie van de persoon niet goed begrijpt.

Godsbeeld

Wanneer er crisis in ons leven is, worden alle overtuigingen over onszelf, de ander en de wereld overhoop gehaald. Ganzevoort (2012) beschrijft dat drie overtuigingen hierbij aangetast raken. Namelijk de gedachte dat het leven zinvol is, dat de wereld het beste met ons voor heeft en dat dat ik als persoon de moeite waard ben. Bij crisis worden hier vraagtekens bij gezet. Deze vraagtekens kunnen worden onderzocht door verschillende religieuze modellen (Ganzevoort, 2012, p.311).

- *De apathische of mysterieuze God.* Het godsbeeld wordt hier gekenmerkt door macht en afstand. Het idee ontstaat dat God het lijden niet heeft gewild, maar er ook niets tegen doet. Hierdoor ontstaat de overtuiging dat het begrijpen van God geen zin lijkt te hebben, wat slaat op Gods onvoltooide heilsplan.
- *De vergeldende God.* Hierbij is God een straffende God. Hij is absoluut-transcendent en afstandelijk. Hierbij heeft God ook alle macht, maar sijpelt er nog wel iets van liefde doorheen omdat God uit liefde recht doet.
- *De pedagogische God.* God wil de mensen leren, louteren of bevrijden. Dat heeft soms (onschuldig) lijden nodig. De nadruk ligt hier op het doel van het lijden.
- *Het solidariteitsmodel (compassie-, plaatsvervangings-, verzoenings- en mystieke model samengenomen).* De aandacht ligt hier op de liefde en nabijheid van God. Het lijden is in principe zinloos, maar wordt draagbaar en zinvol door de relatie met God. Er wordt gefocust op de positieve gevolgen van het lijden.

2.2.6 Samenvatting

In deze paragraaf is er onderzoek gedaan naar wat liefdesverdriet inhoudt. Daarin zien we dat liefdesverdriet verschillende lichamelijk, geestelijk en psychische gevolgen heeft. Kübler-Ross noemt vijf fasen waar een persoon met rouw doorheen (kan) gaan.

Vanuit de verlieskunde zien we dat er in de ondersteuning door de pastor aandacht moet zijn voor drie factoren, de aandachtsdriehoek. Deze drie factoren zijn: aandacht voor verlies, aandacht voor coping en aandacht voor support.

Aandacht voor het verlies is nodig om gevoelens en gedachten te ordenen en om het verlies verhaal een andere betekenis te kunnen geven. Vanuit Ganzevoort en de onderzoeken van Pargament zien we dat hier ook een winst te halen valt voor de pastor. Onder de verliescoping valt ook de religieuze coping. Religieuze coping kan op drie verschillende vlakken voorkomen. Als eerste het goddelijk spiritueel vlak, dat betrekking heeft op tot de gedachten, gevoelens en de algemene relatie met God (Hawley, 2012, p.16). Het tweede vlak is de worsteling van intra persoonlijke spiritualiteit. Dit heeft betrekking op de diepe vragen, twijfels en onzekerheden over de spirituele aspecten van het leven (Hawley, 2012, p.16). Het laatste vlak zijn de interpersoonlijke spirituele worstelingen (Hawley, 2012, p.16). Dit heeft betrekking tot de spanningen en discussies over het spirituele tussen twee individuen.

Vanuit de verlieskunde van de psychologie en het pastoraat en verschillende onderzoeken kunnen een aantal praktische handvatten voor de pastor als volgt worden samengevat:

- *Aandacht voor verliesimpact:* Stilstaan bij de impact en de ernst van het partnerverlies is belangrijk. Dit zorgt voor erkenning en de persoon voelt zich hiermee gehoord en serieus genomen.
- *Aandacht voor coping:* Het doel hiervan is om de aandacht op de veerkracht te leggen, het helpen leren omgaan met verliezen. Om uiteindelijk het partnerverlies te kunnen accepteren is het nodig om een nieuwe betekenis te geven aan de huidige situatie. Dit bijv. kan door middel van het delen van ervaringsverhalen. Dit zorgt voor (h)erkenning, relativering en is stimulerend om het verliesproces aan te pakken.

- *Aandacht voor religieuze coping*: Er zijn verschillende vlakken van geloof waarin een worsteling kan worden ervaren. Het is goed om de worsteling in het juiste vlak te plaatsen zodat er aansluitend mee omgegaan kan worden en zo een mogelijke, ernstige geloofscrisis in goede banen te leiden of te voorkomen.
- *Aandacht voor support*: Het draagvlak van de (religieuze) omgeving helder krijgen is om te relativiseren en om te voorkomen dat iemand zichzelf gaat isoleren. Geloven doet men niet alleen, leven doet men niet alleen.

2.3 Pastorale ondersteuning

2.3.1 Pastorale ondersteuning

Johan Smit (2006) beschrijft in zijn boek 'Tot de kern komen' hoe de innerlijke ruimte van een mens is opgedeeld in verschillende lagen. Hij geeft het weer als een cirkel met vier schillen. De buitenste schil zijn de feiten, daarna volgen de gevoelens, de levensbeschouwing (de identiteit) en als binnenste schil de spiritualiteit (Smit, 2006, p.31).

De laag van de spiritualiteit is de kern van de ziel. Het lijkt vaak een verborgen gebied, waar niet veel over wordt gesproken. Er gaat een heel proces vooraf aan het bereiken van deze laag. Dat is een belangrijk proces. Volgens Smit beginnen de beste gesprekken bij de eerste laag, de feiten, en komen dan laag voor laag tot de kern, de spiritualiteit.

Smit heeft het ook over een jojo-effect, dat vaak ontstaat wanneer een gesprek niet lekker loopt. Het lukt de pastor niet om bepaalde drempels van de pastorant weg te nemen. Telkens probeert de pastor om dieper te komen, maar komt telkens weer terug op de oppervlakte (Smit, 2006, p.35). Dit geeft dus al aan dat iemand niet zomaar over zijn spiritualiteit praat. Voor het weghalen van die drempels is tijd en aandacht nodig.

In het pastoraat zijn er een aantal modellen om te hanteren. Deze modellen geven de verschillende manieren van pastoraat aan. De volgende modellen komen uit Ganzevoort (2009), waarin elke pastor meerdere rollen en in verschillende situaties aanneemt:

Pastor als getuige:

- *Kerygmatisch pastoraat*: Gods genadeboodschap uit de Bijbel is belangrijk, omdat dat het geen is wat de pastorant ten diepste nodig heeft. Zonde en vergeving spelen een grote rol bij het kerygmatisch pastoraat (Ganzevoort, 2012, p.71).
- *Charismatisch pastoraat*: het uitgangspunt is de overtuiging dat God nog steeds op de menselijke werkelijkheid actief betrokken is. De focus ligt op de kracht van de Geest, die zich uit in de chrismata. Binnen het charismatische model gaat het om innerlijke genezing, genezing van beschadigde emoties, of genezing van pijnlijke herinneringen. Deze herinneringen kunnen genezen wanneer Jezus door het werk van Zijn Geest afdaalt in het verleden van een mens en daar de oorspronkelijke wond aanraakt (Ganzevoort, 2012, p.76).

De pastor als helper:

- *Therapeutisch pastoraat*: er is veel aandacht voor iemands concrete situatie. De psychologie geeft soms meer inzicht om de situatie te kunnen begrijpen en wordt daarom ook gebruikt bij dit model (Ganzevoort, 2012, p.80).
- *Systematisch pastoraat*: dit model is gebaseerd op het systeemdenken en op gezinstherapie. Hiermee wordt ook goed naar de context gekeken omdat de situatie samenhangt met de omgeving (Ganzevoort, 2012, p.85).

De pastor als metgezel:

- *Even menselijk pastoraat*: Het pastoraat in dit model kent een even menselijke dimensie, wat betekent dat er gelijkwaardigheid is. De pastor staat naast de pastorant. Er is een wederkerige verhouding, waarin beiden kunnen geven en ontvangen. De focus ligt op het

meeleven. De pastor kan iemand steunen en valideren in het proces van het vinden van nieuwe visies over God (Ganzevoort, 2012, p.87).

De pastor in balans:

- *Hermeneutisch pastoraat*: de pastor luistert naar het verhaal van de pastorant en helpt daar betekenis in te vinden, door traditie en hoe men vroeger met soortgelijke situaties omging. De pastor is een tolk en gids. Als tolk helpt hij de pastorant de situatie te begrijpen en verbindingen te leggen tussen eerdere situaties. Als gids probeert hij de pastorant de weg te wijzen in het heilige (Ganzevoort, 2012, p.86).

2.3.2 Rituelen

Het volgen van een ritueel is een middel dat vaak wordt ingezet in het pastoraat, maar ook bijvoorbeeld wanneer er een ramp is geweest waar mensen bij zijn omgekomen. Dan wordt er bijvoorbeeld een stille tocht georganiseerd, waar mensen bij een gedenkpunt kaarsen kunnen branden en bloemen kunnen leggen. Een ritueel is een begrip dat zowel seculier als religieus ingezet kan worden, het is ook wel een containerbegrip. Daarom is het belangrijk voor dit onderzoek om de definitie van een ritueel goed te beschrijven. De definitie die Menken geeft luidt als volgt:

‘Rituelen zijn vanzelfsprekende, eenmalige of herhaalde, veelal symbolische handelingen, veelal vergezeld van bijbehorende formules en teksten, waarin de mens lichamelijk en interactief betrokken is op een werkelijkheid die in het ritueel zelf present wordt gesteld.’ (Menken-Bekius, 2013, p.36)

Deze symbolische handelingen worden gedaan om emoties te kunnen uiten (Menken-Bekius, 2013, p.14). Rituelen hebben verschillende functies, zoals het ordenen van tijd en ruimte, helpen om overgangen te markeren, te transformeren, te ontlasten en te kanaliseren etc. (Menken-Bekius, 2013, p.63) Non-verbale en symbolische expressievormen komen vaker tot de diepte van de ziel en raken veel eerder de existentiële lagen van het leven aan, dan de gesprekken waarin toch vaak het verstandelijke wordt aangesproken (Menken-Bekius, 2013, p.156). Het perspectief op de werkelijkheid is het geen wat een ritueel pastoraal maakt (Menken-Bekius, 2013, p.76).

Rituelen kunnen worden verdeeld in twee categorieën. Overgangsrituelen en bestendigingsrituelen (Menken-Bekius, 2013, p.33). Overgangsrituelen helpen om de oude situatie los te laten, waarna iemand zich, na een tijdje in een soort tussenfase te hebben verkeerd, in een nieuwe fase kan begeven. Deze rituelen zijn dan ook bedoeld om levensgebeurtenissen te markeren en begeleiden. Met name in die tussenfase kunnen rituelen van grote betekenis zijn (Menken-Bekius, 2013, p.33) Bestendigingsrituelen zijn bedoeld om een gevoel van saamhorigheid te wekken/bestendigen. Ergens bijhoren is een basaal element in de identiteitsvorming (Menken-Bekius, 2013, p.34). Er zijn een aantal functies die een ritueel kan hebben. Eerder zijn er al een aantal kort genoemd. Hieronder zullen de functies van rituelen wat verder worden uitgewerkt.

- *De psycho-hygiënische functie*: Rituelen zijn er om gevoelens en gedachten te verbinden met de buitenwereld. Hierbij worden de tijd en ruimte geordend en gestructureerd. Menken (2013) vat het samen als een ruimte die afgekaderd is door rituelen. In die ruimte worden verhalen van personen verteld met wie men zich kan identificeren (Menken-Bekius, 2013, p.66). Rituelen kunnen dan ook een transformerende functie hebben, het laat een overgang naar een nieuwe tijd zien. Het kunnen kanaliseren van emoties is een belangrijk aspect van de psycho-hygiënische functie. Bij crisis hebben rituelen dan een coping-functie.
- *De sociale functie*: De betekenis van een ritueel is verbonden met de betekenis voor een gemeenschap of groep. Hierbij is een ritueel er om een gevoel van saamhorigheid te wekken. Egoïstische belangen worden daardoor op de achtergrond gezet (Menken-Bekius, 2013,

p.68).

- *De bezinnende of lerende functie*: Hier komt het hermeneutische moment van rituelen aan bod. De functie van het verleden, heden en toekomst wordt ondergebracht. In het symbool of ritueel kan iemand zichzelf uitdrukken, maar het symbool zelf betekent ook iets (Menken-Bekius, 2013, p.69).

Menken (2013) beschrijft in haar boek de verhouding tussen pastoraat en rituelen en noemt hierbij ook praktische voorbeelden. Er staan casussen in over verlies, ziekte en andere grote veranderingen in het leven. Daar worden verschillende rituelen gebruikt, zoals zegening, zalving, het bezoeken van een begraafplaats of het hebben van een laatste gesprek. Maar soms ook hele specifieke dingen, zoals een potje schaken met de pastor in een revalidatiecentrum, die als ritueel kunnen worden gebruikt om bepaalde situaties te kanaliseren (Menken-Bekius, 2013, p.100).

Deze praktijkvoorbeelden geven weer dat rituelen van waarde kunnen zijn wanneer een verandering in het leven plaatsvindt.

2.3.3 Pastorale ondersteuning bij studenten

In hoofdstuk 2.1 lezen we dat studenten in een bepaalde levensfase zitten. De context waarin studenten zitten is belangrijk om te bestuderen, zodat hierop aangesloten kan worden. In hoofdstuk 2.2 komen we erachter dat bij het rouwproces van liefdesverdriet ook religieuze coping komt kijken. In deze sub paragraaf willen we dieper ingaan op de geloofsfase(n) waarin onze doelgroep zit, omdat dit ook invloed heeft op de religieuze coping.

Vanaf ongeveer 18 jaar zit een persoon in het individueel-reflectief geloof. Fowler (1995) zegt dat hiervoor een reflectievermogen moet worden ontwikkeld, waardoor iemand kritisch naar zijn eigen overtuigingen en prioriteiten van de vorige fasen kan kijken (Fowler, 1995). De persoon kijkt opnieuw naar zijn geloof en dat kan een pijnlijk proces zijn, omdat iemands identiteit en geloofsleven op wankelen staat.

Naast dat proces, lezen we in hoofdstuk 2.1, is er ook een identiteitsvorming gaande, waarin iemand zichzelf (her)ontdekt. Iemand in deze geloofsphase kijkt naar wat hij/zij heeft meegekregen vanuit huis en vergelijkt dat met andere religies. Op deze manier vormt iemand ook een wereldbeeld en krijgt hij een breder perspectief op het leven.

Wanneer dit reflectieve vermogen goed is ontwikkeld, is de persoon in staat om de verbinding met de ander te leggen. Er is een balans gevonden. Door in aanraking te komen met verschillende visies van anderen, kan iemand zijn eigen visie vormen. Dit zorgt voor vertrouwen en toewijding aan het gevonden geloof. Er ontstaat openheid en verbinding met mensen van hetzelfde of een ander geloof.

Om goed te kunnen bepalen welke benadering een student met liefdesverdriet nodig heeft, is het nodig om in kaart te brengen in hoeverre de persoon zijn identiteit heeft gevormd, wat inzichtelijk wordt gemaakt in het model Marcia (1980). Met daarin verschillende statussen en de betekenis daarvan, in hoofdstuk 2.1 is de theorie hiervan verder beschreven.

Dit model van Marcia is ook toepasbaar op een situatie van een student in een relatie en ook in liefdesverdriet. Een student is dan een binding aangegaan en bevindt zich dus in status 1 of 2 (zie hoofdstuk 2.1 voor de uitleg van deze statussen). Wanneer iemand geen goede identiteitsvorming heeft gehad en zich wel heeft gebonden, kan die persoon zich in een relatie verliezen. Dit heeft dus als gevolg dat die persoon helemaal verloren is wanneer zo'n relatie uit gaat. Er ontstaat verwarring over de identiteit. Maar als iemand wel een goede identiteitsvorming heeft gehad, betekent dat dat de persoon zich goed kan binden, mits het goed is voor die persoon. Het model van Marcia geeft ook de kansen weer. Wanneer de persoon zich in een crisis bevindt, betekent dat hij zichzelf (opnieuw) kan gaan ontdekken.

Naast de identiteitsvorming, kan hetzelfde gezegd worden over de geloofsontwikkeling. Wanneer er te vroeg verbonden is, zonder exploratie, kan dit problematisch worden bij een relatiebreuk. Dit kan het geloof doen wankelen. Hier komt religieuze coping op uit, zoals beschreven staat in hoofdstuk 2.2. Een relatiebreuk kan dan bijvoorbeeld leiden tot een ander godsbeeld.

2.3.4 Grenzen van het pastoraat

Pastorale zorg en hulpverlening worden vaak naast elkaar gezet als zijnde gelijk, maar dat is niet het geval. Hulpverlening is meer maatschappelijk en antropologisch gestuurd, terwijl het pastoraat vanuit een theologisch perspectief wordt bekeken.

De pastor is vertrouwd met vragen en ondersteuning op het godsdienstig/geestelijk vlak. Hij is erin thuis en weet de weg, omdat hij zelf ook een plek in het geestelijk domein heeft. Daardoor is hij in staat om anderen op dit vlak te begeleiden, omdat hij er zelf vertrouwd mee is (Doolaard (red.), 2006, p 155).

Een hulpverlener is vaak gefocust op het zoeken en vinden van een oplossing, omdat een cliënt bij hem komt met een specifieke hulpvraag. De hulpverlener heeft als primaire taak het helpen bij het vinden van een antwoord/oplossing van deze hulpvraag. Het primaire doel van een pastor is het bijstaan en het ondersteunen van de ander. Daarbij staat de zorg voor het verhaal van mensen in relatie tot het verhaal van God centraal (Ganzevoort, 2012).

Soms kan pastoraat vooraf gaan aan hulpverlening, indien de pastor niet zelf hulp kan/zal verlenen maar daarvoor doorverwijst naar (concrete) hulpverlening. Hierbij is het voor de pastor dus belangrijk om te weten wanneer zijn professionele grens is bereikt en wanneer een pastorant naar een psycholoog moet. Pastoraat kan op die manier worden beschouwd als voorloper of opstapje naar hulpverlening.

2.3.5 Samenvatting

Deze paragraaf maakt duidelijk dat het soms lastig is om bij de diepere laag te komen. Iemand praat niet zomaar over zijn spiritualiteit, daarvoor is het belangrijk om stap voor stap door de lagen heen te gaan. Een pastor kan in zijn pastoraat verschillende rollen aannemen, die ook passen bij verschillende soorten thematieken. Naast de gespreksvoering kan een pastor ook rituelen of symbolen aanreiken die in dienst staan van het proces van de pastorant. Deze rituelen helpen om overgangsfasen aan te geven, tijd en ruimte te ordenen, gevoelens te kanaliseren etc.

Ook wordt in deze paragraaf besproken welke geloofsphase past bij de doelgroep, zodat hier in de omgang met hen rekening mee kan worden gehouden. We leren dat de doelgroep in een individueel-reflectief geloof zit. Dit betekent dat iemand in deze fase zijn geloof opnieuw overweegt en een breder perspectief ontstaat over spiritualiteit in zijn leven. Het model van Marcia wordt aangehaald om een inschatting te kunnen maken in hoeverre iemand zich heeft ontwikkeld op het gebied van zowel identiteit als spiritualiteit.

Hoofdstuk 3 - Behoeften van christelijke studenten met liefdesverdriet

3.1 Inleiding

Vanuit de literatuur kan er worden vastgesteld dat er verschillende aspecten te onderscheiden zijn die horen bij een rouwproces. De leeftijdsfasen zijn onderzocht, omdat deze een indicatie geven van de identiteitsfase en geloofsfasen waar de doelgroep zich in bevindt. Daarnaast is er ook onderzoek gedaan naar de verschillende aspecten van rouw en (religieuze) coping. Op basis van dit literatuuronderzoek zijn de interviews afgenomen met de doelgroep. De analyse van deze interviews wordt in dit hoofdstuk beschreven, samen met de uiteindelijke beantwoording en verantwoording van deelvraag 3.

We hebben in de analyse gekeken naar drie zaken: als eerste de gevolgen, Hieronder verstaan wij de gevoelens die horen bij rouwen en de gevolgen van die rouwgevoelens op het gods- en zelfbeeld. Dit zijn de gevoelens die bij rouw horen en de gevolgen daarvan op het gods- en zelfbeeld. De volgende stap Het volgende onderdeel is de ondersteuning. In de ondersteuning zijn verschillende helpende factoren die worden opgesomd. Als derde worden er on vervulde behoeften genoemd. Zowel bij respondenten in de ondersteuning als respondenten die geen ondersteuning hebben gehad.

In bijlage 1 staat het gehanteerde interviewprotocol van deze interviews. Deze zijn onderverdeeld in labels en sub labels die verder uitgewerkt en uitgelegd worden in bijlage 3,4 en 5. In bijlage 6 staat het totale labelsysteem uitgewerkt van de interviews. Daarin kunnen ook de fragment nummers teruggevonden worden die in dit onderzoeksverslag naar voren komen. Zoals DR.2.5, wat staat voor Doelgroep Respondent 2, fragment 5. Verder staan in het op te vragen bronnenboek de getranscribeerde interviews woordelijk uitgewerkt.

3.2 Observatie interviews

De interviews zijn afgenomen onder twaalf mensen uit de afgebakende doelgroep (christelijke studenten tussen de 18-25 jaar). Deze groep respondenten bestaat uit 9 vrouwen en 3 mannen. De meest ideale situatie zou 6 vrouwen en 6 mannen geweest zijn. In eerste instantie was dit ook het geval, echter gaven drie mannen uiteindelijk aan bij nader inzien niet te willen meewerken aan dit onderzoek. Omdat het lastig was om mannen te vinden die wilden meewerken aan dit onderzoek, zijn er drie vrouwen bij gekomen.

De interviews met de drie mannen was voor ons als interviewers wat anders dan met de vrouwen. De gesprekken waren korter en ook meer to-the-point.

Dit verschil vonden wij opmerkelijk. Mogelijk speelt mee dat wij vrouwen zijn en dat mannen makkelijker zouden praten met een man. Om hier meer over te kunnen zeggen zou daar meer onderzoek naar moeten(kunnen) worden gedaan. Dit onderzoeksonderdeel lag echter niet in ons eigen onderzoek besloten, vandaar dat wij daar verder niet op ingaan.

De opgenomen interviews duurden gemiddeld zo'n 20 minuten. Opvallend was dat de gesprekken daar niet ophielden. Op enkele gesprekken na, gingen de gesprekken na de interviews nog verder. Onze observatie tijdens de interviews was, dat dit onderwerp het één en ander aan gevoelens (weer) naar boven haalde. Het feit dat wij, als onderzoekers, bereid waren om naar hun verhaal te luisteren, gaf openheid tot verder doorpraten. Bij veel gesprekken hebben wij het gevoel gehad iets te kunnen betekenen voor de doelgroep door middel van de interviews. Door deze intimiteit in de interviews manifesteerde zich hier en daar een aanzet tot verwerking. Hieruit trekken wij de conclusie dat erover praten, een luisterend oor bieden, iets is waar de doelgroep behoefte aan heeft en een positief effect heeft. Het feit dat alleen een interview al zoveel doet met mensen, geeft aan dat er dus eigenlijk **meer** behoefte aan praten over liefdesverdriet, en alles wat daarbij hoort, is.

3.3 Gevolgen

In de interviews hebben we de volgende vraag gesteld om tot de onderstaande informatie te komen: *Wat zijn jouw ervaringen met liefdesverdriet? Kun je daar wat meer over vertellen (daarbij hebben we, waar nodig, doorgevraagd op gevoelens, gevolgen voor de relatie met God en gevolgen voor het zelfbeeld)*

3.3.1 Veel voorkomende gevoelens

Om een goed beeld te kunnen krijgen over wat liefdesverdriet bij verschillende mensen doet, is er gekeken naar gevoelens die naar boven kwamen en welk effect dat had op het zelfbeeld en godsbeeld. Als snel wordt duidelijk dat er een breed scala aan gevoelens wordt ervaren in het rouwproces. In het onderzoek van Hawley (2012) zien we dat het verbreken van een relatie in de top 7 staat van stressvolle factoren in het leven van een student (Hawley, 2012, p 2, zie ook hoofdstuk 2). Veel voorkomende genoemde gevoelens bij respondenten zijn bijvoorbeeld:

- Verwarring en onbegrip (DR2.1, DR4.1, DR9.2, DR12.1)
- Verdriet (DR3.2, DR5.2, DR7.31, DR9.2, DR10.1, DR11.1, DR12.1)
- Boosheid (DR2.1, DR7.1, DR9.2, DR10.1)
- Hopeloosheid en machteloosheid (DR1.1, DR2.1, DR4.2, DR7.1, DR8.1)

“Dan voel je dat alles waar je bang voor was, begint dan met gebeuren en je voelt gewoon je weg zwelgen in pijn, verdriet en angst en je denkt gewoon dit is het einde van iets, maar waar ik zo blij van werd (...)” - Doelgroep respondent 9

Dit zijn gevoelens die, zoals we zien in de literatuur, inderdaad bij een rouwproces horen. Daarnaast zijn er ook andere gevoelens die personen kunnen hebben, maar per individu verschillen. Kübler-Ross (2005) onderscheidt deze gevoelens in vijf fasen die doorlopen worden bij een rouwproces. Wat ons opvalt in de analyse is het gevoel en het ervaren van schaamte. Twee van de twaalf respondenten geven dit specifiek aan, anderen refereren hier indirect aan. Er wordt aangegeven dat er weinig over gesproken wordt, want dan ben ik een ‘aansteller’.

“Ik trek dan ook niet heel veel meer, dus ik moet ook wel. Vooral ook omdat je het gevoel hebt dat je die gevoelens niet mag voelen. Voor twee dagen mag je, of heb je dat idee, dat je er verdrietig om mag zijn, maar na die twee dagen voel je je een aansteller.” - Doelgroep respondent 3

Of het is heel kwetsbaar. Er ligt schaamte op het feit dat iemand is afgewezen en dat dat verdriet doet.

“Ik zou dan minder schaamte voelen ofzo, want ik schaam me er wel voor tegenover mijn vrienden...Ik denk vooral: dat iemand je zó erg kan kwetsen, dat iemand je zóveel kan doen. Dat lijkt zwak. En dat is dan echt niet mannelijk, weet je wel. Misschien dat ik het daarom ook niet zo snel echt met vrienden bespreek.” - Doelgroep respondent 4

3.3.2 Samenhang godsbeeld en zelfbeeld

Na het doorvragen op gevoelens, is doorgevraagd op effect op het godsbeeld/ relatie met God. Iedereen, op één na (DR7.4), zegt hier meer over. Aan de ene kant zien we dat er veel vragen opkomen als: Wat is dan Gods plan? Waarom gebeurt dit? Dit zijn vragen die veel worden gesteld (DR1.3, DR2.4, DR5.4, DR8.3, DR10.8, DR12.3). Aan de andere kant zijn er ook respondenten die steun in het geloof ervaren (DR4.4., DR6.5). Vijf van de respondenten heeft aangegeven achteraf blij te zijn met de worsteling die ze hebben ervaren, omdat het verdiepend is geweest voor hun relatie met God (DR2.6, DR5.10, DR9.6, DR10.5, DR11.7). Hierin zien we dat vragen en vertrouwen ook samen kunnen gaan. Dit zien we ook in de literatuur. In de literatuur wordt dit ook weergegeven: religie kan de complexiteit van het bestaan relativeren en daarmee ook een troost zijn en de pijn

verlichten, maar tegelijk ook geloofsvragen opwekken. Wanneer liefdesverdriet goed verwerkt wordt, heeft dat positieve effecten op de persoonlijke ontwikkeling en de geloofsontwikkeling (Pargament, Magyar, Benore & Mahoney, 2005, p 60).

“Ik heb ook wel uitgeschreeuwd naar boven: waarom? Ik, ik snap hier helemaal niks van (...) En ook afgevraagd van waarom geeft u mij nog zoveel liefde voor iemand die absoluut niet van mij houdt, ja. Toen bedacht ik me, (...) het was een soort van alsof ik God in mijn gedachten hoorde zeggen van: waarom denk je nog dat ik van jou hou?” - Doelgroep respondent 10

Naast het effect op het godsbeeld is er ook doorgevraagd naar het effect op hun zelfbeeld. Hierin geeft vrijwel iedereen aan te twijfelen aan zichzelf. Deze twijfels kunnen in twee categorieën worden ingedeeld. Twijfelen aan uiterlijk (DR6.3, DR8.4, DR9.4, DR10.2) en twijfelen aan eigenwaarde (DR3.5, DR4.3, DR8.6, DR11.5, DR12.2). Ook is er een respondent die twijfelt aan haar eigen kunnen.

“Ik merk doordat ik niet weet waardoor het afgelopen is, ga je heel erg twijfelen. Heb ik wat gemist? Wat is dan toch de reden geweest? Ik ben vooral bang in andere dingen in het leven, wat gebeurt er als ik iets mis? Omdat ik achteraf te horen kreeg dat het niet meer terug kon.” - Doelgroep respondent 2

Deze twijfels kunnen in combinaties worden ervaren en worden ook wel aan het godsbeeld gekoppeld. Er kan een periode ontstaan, door een relatiebreuk, waarin iemand zijn of haar identiteit weer eens goed onder de loep neemt. Dit kan worden omschreven als een (identiteits)crisis. Vijf respondenten geven aan dit ook ervaren te hebben (DR3.5, DR8.6, DR9.5, DR11.3, DR12.2).

“En toen heb ik juist heel erg ervaren dat, zeg maar, mijn identiteit niet in mijn ex lag en in een jongen lag maar dat die dus in God lag. Op die manier heb ik juist heel erg God gevonden in die periode.” - Doelgroep respondent 11

3.4 Ondersteuning

Om meer te weten te komen over de ondersteuning hebben we in de interviews de volgende vragen gesteld: *Heb je ondersteuning gehad van iemand? (zo ja: van wie? en wat bood deze persoon? En zo nee, waarom niet?) Met daarbij ook de vraag: Wat was helpend in dat contact?*

3.4.1 Helpende factoren in de ondersteuning

Drie respondenten van de twaalf hebben aangegeven dat ze, naast ondersteuning vanuit hun omgeving, ook ondersteuning hebben gehad van iemand in een professionele rol, een buitenstaander. Deze drie hebben expliciet genoemd dat ze geloofsgroei hebben ervaren en meer verdieping hebben gevonden (DR10.5, DR11.7, DR12.4). Daarbij gaven zij aan verder geen onvervulde behoeften te hebben in de ondersteuning. Met deze ondersteuning zien we dat deze drie mensen veel helpende factoren hebben ervaren. Dit laat niet zien dat mensen zonder professionele hulp, altijd onvervulde behoeftes zullen hebben. Wel is er, als professionele hulp is gezocht, meer ruimte geweest (naast familie ook nog professionele hulp) om te praten en er was meer plek voor bevestiging en relativering.

We zien dat er vooral veel met vrienden en familie wordt gepraat. Helpend daarin is een luisterend oor, troost, steun en liefde. Maar ook het helpen om God te zoeken, ervaringen te delen en te relativiseren. We zien dat familie en vrienden ook diepere ondersteuning kunnen bieden. De respondenten die hun omgeving hebben opgegeven als ondersteuning, geven wel aan dat ze informatie, houvast of handvaten missen (DR2.11, DR3.9, DR5.12, DR8.13). Deze vraag naar informatie gaat ook over hoe om te gaan met relaties en niet alleen het proces liefdesverdriet.

Er zijn verschillende (op willekeurige volgorde weergegeven) helpende factoren aan ondersteuning:

- Helpen met doorgaan met leven
- Een luisterend oor
- Tegen gedachten ingaan
- Praktische tips geven over piekeren
- Alles op een rijtje zetten
- Serieus genomen worden
- Relativeren
- Troosten
- Gevoelens kunnen uiten
- Hoop geven/bemoedigen
- Iemand die er voor je is/ iemand die interesse toont
- Niet direct oplossingen bieden
- Bidden
- Iemand die confronterende vragen stelt
- Bevestiging krijgen
- Helpen om God te zoeken
- Advies vanuit eigen ervaring krijgen
- Ervaringsverhalen
- Gevoelens woorden geven

Bovenstaande kan samen worden gevat in: het in contact staan en het verbinden met andere mensen. Binnen dit contact kan ook sneller herkenning, erkenning en verwerking plaatsvinden.

3.5 Onvervulde behoeften in de ondersteuning

Om een beeld te krijgen van de doelgroep waar, voor hen, onvervulde behoeften liggen hebben we de volgende vragen gesteld: *Wat is niet aan de orde gekomen wat je wel kwijt wil? En daarnaast ook de vraag: zijn er nog dingen die je kwijt wil, tips, advies of iets anders?*

Deze vragen gaven ons de volgende informatie: Er zijn vier respondenten die weinig tot geen ondersteuning hebben gehad (ze hebben wel met hun omgeving gepraat, maar hebben gevoelens vooral voor zichzelf gehouden). Hoe komt dat? Er zijn twee respondenten die aangeven daar geen ruimte voor te voelen. Er wordt aangegeven dat iemand zich een aansteller voelt, het niet teveel deelt en gevoelens weg stopt. Een respondent geeft eenzaamheid (R3.4,9) tot gevolg daarvan. De ander zegt zich te schamen voor de afwijzing en geeft aan dat liever niet te willen delen met vrienden. Deze respondent geeft aan dat ondersteuning van buitenaf fijner te vinden, maar tegelijkertijd het ook gek te vinden (R4.6,8,9). Dit laat het gevoel van schaamte zien en geeft aan dat het iets kwetsbaars is.

Zoals in hoofdstuk 2.3 staat beschreven, zien we dat er over kwetsbare dingen niet zomaar wordt gepraat. Er moet door verschillende lagen heen gewerkt worden en daarvoor moet een bepaalde vertrouwensband zijn en de tijd genomen worden.

“Er ligt toch wel veel schaamte op dit onderwerp voor mij. Ik denk dat dat bij veel mannen wel zo is, of in ieder geval meer dan bij vrouwen. Je laat er toch mee zien dat iemand zoveel met je doet. En dat wil je niet.” - Doelgroep respondent 4

Het niet praten over gevoelens en gevoelens wegstoppen is ook een vorm van coping (Ganzevoort, 2012, p 300). Dit is een natuurlijk beschermingsmechanisme tegen bedreiging. Als iemand al behoorlijk is gekwetst, door een relatie die stuk is gegaan, kan het wegstoppen van gevoelens een manier zijn om niet verder gekwetst te worden. Zo kunnen ook diverse onvervulde verlangens

ontstaan. Vier respondenten (doelgroep respondent 2,3,4,7) geven aan ondersteuning gemist te hebben in de verwerking. Wij hebben gevraagd naar dit gemis en deze on vervulde verlangens en kregen zo de volgende verlangens/behoef ten op een rij:

- Iemand met een luisterend oor
- Iemand die geen oordeel velt
- Mogelijkheid om te praten (met ouders) zonder oordeel of schaamte
- Meer informatie (over relaties en relatiebreuk)
- Serieus genomen worden

“Nog voordat het over was, miste ik heel erg een houvast, iets om op terug te vallen, hoe je het beste iets aan kan pakken.” - Doelgroep respondent 2

Interessant is dan vervolgens om te kijken wat de groep respondenten, die wel ondersteuning hebben gehad (doelgroep respondent 1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12), hebben gemist in de verwerking, zij geven het volgende aan:

- Ervaringsverhalen
- Iemand buiten eigen kring
- Meer informatie voorafgaand en rondom het aangaan van relaties (ook in de kerk en bij catechisatie)
- Handvatten (over relaties en relatiebreuk)
- Meer openheid over seksualiteit en relaties in het algemeen

In deze vergelijking tussen de groep die wel ondersteuning heeft gehad en de groep die geen ondersteuning heeft gehad, lijkt naar voren te komen dat ondersteuning ervoor zorgt dat diepere verlangens zoals hierboven beschreven worden, beantwoord worden. Wat de groep zonder ondersteuning als gemis heeft ervaren: Het volgende is wat de respondenten/groep zonder ondersteuning als gemis heeft ervaren:

- iemand met een luisterend oor
- iemand zonder oordeel
- het serieus genomen worden.

Deze factoren zijn dezelfde factoren als de groep die wel ondersteuning heeft gehad, als helpend heeft ervaren. Dit bewijst dat er naar die factoren (luisterend oor, geen oordeel en serieus genomen worden) verlangd wordt en dat het als helpend wordt ervaren wanneer dit verlangen beantwoord is. Wanneer dit deze verlangens niet worden beantwoord, blijft iemand hangen in rouwgevoelens en kan er het unfinished-businessyndroom ontstaan volgens de Mönnink (2017). Hiermee bedoelt hij dat verlies niet goed is verwerkt en het een pijnlijk punt zal blijven.

Opvallend is het element van herkenning wat we zagen terugkomen (DR8.11, DR10.15, DR11.21, DR12.7,12) dat bij zowel helpend als bij missend wordt genoemd. Er wordt gezocht naar herkenning, misschien dan niet in de ondersteuning, maar dan wel in het algemene proces. Hier ligt een mooie opening in ons product binnen de pastorale ondersteuning. Een ervaringsverhaal van een persoon dat verteld mag worden en dat zo ook een ander in zijn eigen proces kan helpen. Ook de literatuur onderbouwt dit (hoofdstuk 2.2). Ervaringsverhalen helpen om een nieuwe betekenis te geven aan de huidige (crisis)situatie. Dit zorgt voor (h)erkenning, relativering en is stimulerend om het verliesproces aan te pakken, doorlopen en verwerken (Ganzevoort, 2012, p 300).

3.6 Samenvatting

Het onderzoek bewijst dat er veel gevoelens en worstelingen aanwezig kunnen zijn bij een christelijke student die liefdesverdriet ervaart. Hierin wordt ook duidelijk dat dat serieus genomen

moet worden, sterker nog, er is behoefte aan hulp. Ondersteuning van de omgeving of van iemand daarbuiten wordt als positief en helpend ervaren. Deze ondersteuning biedt namelijk erkenning, herkenning, relativering en verbinding met God. Respondenten die weinig tot geen ondersteuning hebben gehad, geven aan deze vervulling van bovenstaande behoeften wel te missen. Wij mogen dus concluderen dat de doelgroep deze vervulling nodig heeft.

Ervaringsverhalen zijn iets waar op ingespeeld kan worden in het product. Dit omdat ervaringsverhalen helpend zijn, omdat ze voor (h)erkenning en relativering zorgen en ze stimulerend zijn om het verliesproces aan te pakken voor het doorlopen van het verliesproces. Daarbij heeft de doelgroep ook behoefte aan informatie. Informatie en theorie over liefdesverdriet, maar ook theorie over relaties in het algemeen. Hier liggen behoeften die in het product beantwoordt kunnen worden.

Hoofdstuk 4 – Pastorale ondersteuning in de beroepspraktijk

4.1 Inleiding

Om een goed antwoord te kunnen vinden op deelvraag 4, zijn er mentoren geïnterviewd. Deze interviews hebben we samen afgenomen op de werkplek van de mentor. Deze interviews zijn anoniem getranscribeerd en vervolgens gecodeerd. De (kern)labels die zijn gebruikt staan in bijlage 3 en komen hieronder in de vorm van kopjes terug.

We hebben de analyse gedaan in diverse stappen. Deze analyses zijn gedaan aan de hand van de kernlabels, beginnend met doelen en valkuilen die er kunnen zijn bij studenten in dit rouwproces. Daarbij zijn ook de volgende vragen gesteld:

Welke werkwijze hebben mentoren in de ondersteuning?

Wat is een uitdaging voor mentoren bij de ondersteuning van dit thema?

In bijlage 2 staat het interviewprotocol van deze interviews. Deze interviews zijn gelabeld, in bijlage 3,4 en 5 staat dit labelsysteem verder uitgelegd. In bijlage 7 staat het uitgewerkte labelsysteem van de interviews van de mentoren. In deze bijlage zijn ook de fragment nummers te vinden die in dit onderzoeksverslag naar voren komen. Bijv. M3.23 staat voor Mentor Respondent 3, fragment 23. Dit is zo ook in de bijlage terug te vinden is. Verder staan in het op te vragen bronnenboek de getranscribeerde interviews woordelijk uitgewerkt.

4.2 Proces en observatie interviews

Voor de interviews met de mentoren hebben we acht mentoren/pastores benaderd via de mail. Van deze pastores gaf één pastor aan hier niet veel over te kunnen vertellen vanuit haar werkervaring. De overige mentoren/pastores zijn werkzaam in het werkveld, waarvan één als een studentenpastor, drie zijn tutoren van een persoonlijk vormingsjaar en drie zijn mentoren van een studentenvereniging. Ons streven hierin was om het aantal mannelijke en vrouwelijke respondenten zo evenwichtig mogelijk te laten zijn. Zo hebben we drie mannen en vier vrouwen geïnterviewd. De duur van de gehouden interviews varieerde tussen de 25 en 40 minuten.

Wat opviel in de interviews is dat deze interviews met mentoren, in vergelijking met de doelgroep, zakelijker en meer afgekaderd waren. Naarmate het interview vorderde, merkten we dat de openheid van de mentoren groeide. Ook werd, door de interviews, de relevantie van het thema ingezien door de mentoren. Opvallend in de interviews is, dat er veel werd verteld aan de hand van diverse voorbeelden om het geen wat de mentor vertelde, duidelijker te maken.

4.3 Mentoren over liefdesverdriet bij christelijke studenten

4.3.1 Doel van studenten

In de interviews hebben we de volgende vraag gesteld om tot de onderstaande informatie te komen: *U gaf aan dat u mensen tegenkomt met liefdesverdriet, met welke (hulp)vraag komen studenten met liefdesverdriet bij u? (daarbij hebben we, waar nodig doorgevraagd met: wat is uw doel? en ook: wanneer komen deze studenten bij u?)*

In de interviews wordt duidelijk dat er verschillende redenen zijn voor een student met liefdesverdriet, om ondersteuning te zoeken. Er worden verschillende gevoelens genoemd waarop vastgelopen wordt, bijvoorbeeld lusteloosheid, angst voor het alleen blijven of onbegrip tegenover Gods plan.

“Hij kwam van, kan ik u zo snel mogelijk spreken? En het komt er eigenlijk op neer, dat dit beïnvloedt hem zo dat hij eigenlijk nergens meer zin in heeft.” - Mentor respondent 2

“Nou mijn relatie is uit of, dit vind ik ook nog wel een spannende, ik moest denken aan iemand, een jongen die, zegmaar, zeker wist: dat meisje is voor mij bestemd. Maar die krijgt een relatie met iemand anders en die had echt van God gehoord, en dat hoor ik wel vaker, zo van: ja die is echt voor mij bestemd en dan loopt het toch anders.” - Mentor respondent 6

“Mijn vriend en ik waren zó in het geloof bezig om ons leven vorm te geven en hebben zó vaak samen gebeden of Bijbelstudie gedaan met z’n tweeën en waren ervan overtuigd dat God ons voor elkaar bestemd had en dan zegt degene die bij mij komt: maar nu heeft hij het toch uitgemaakt.” - Mentor respondent 4

Deze thema’s zijn, kijkend naar de literatuur, ook thema’s die terugkomen in de ontwikkelingsfasen en - taken die bij de leeftijdsfase horen. Ook de data gebaseerd op de interviews met de doelgroep onderstreept dat (zie hiervoor hoofdstuk 3.2 en 3.3).

4.3.2 Valkuilen bij liefdesverdriet

Om achter informatie te komen over valkuilen hebben we de volgende interview vraag gesteld:
Welke valkuilen zijn er in dit rouwproces voor de studenten?

Mentoren geven aan dat er diverse valkuilen zijn voor studenten met liefdesverdriet. Zo is het een valkuil om het verdriet te groot te maken.

“Ik vind het bizár dat relaties zó’n groot issue zijn. Dat mensen er niet meer ontspannen mee om kunnen gaan. Dus als ik dan tegen iemand zeg van: joh, je bent pas twintig en je hebt nog geen relatie, hoera! Wat fijn je bent nog heerlijk in ontwikkeling” - Mentor respondent 3

Aan de andere kant wordt er gezegd dat het ook te klein gemaakt of weggestopt kan worden door studenten.

“Dat het best moeilijk is, dat veel jongeren zoiets hebben van, dat ze er zelf mee moeten dealen en als ze merken dat er een grotere identiteitsvraag onderzit, dat ze dan de vragen nog wel eens op tafel willen leggen, dan kunnen ze er niet meer zelf mee weggkomen, maar ‘gewoon’ liefdesverdriet? (...) Ik heb ook het idee dat als het actueel is dan wil je er wel over praten maar als je twee maanden verder bent, mag je, nou ja, zou het geen onderwerp meer moeten zijn.” - Mentor respondent 6

Dit te groot of te klein maken zien we ook terug bij de interviews met de doelgroep, als daar genoemd wordt dat het verdriet nog weleens te klein gemaakt kan worden of weggedrukt. Zowel studenten als mentoren geven dus beide aan.

“Vooral ook omdat je het gevoel hebt dat je die gevoelens niet mag voelen. Voor twee dagen mag je, of heb je dat idee, dat je er verdrietig om mag zijn, maar na die twee dagen voel je je een aansteller.” - Doelgroep respondent 3

Deze twee kanten laten we zien omdat het dus erg belangrijk is om liefdesverdriet juist in te schalen, zowel de persoon met liefdesverdriet als de pastor/mentor. Luchtigheid en serieusheid Luchtig of ernstig, het gaat erom dat er balans is. Er moet worden gewaakt dat het niet te serieus wordt genomen en het tot een probleem wordt omdat het te groot wordt gemaakt. Tegelijkertijd moet het verdriet niet worden gebagatelliseerd en moeten gevoelens de ruimte krijgen.

Andere valkuilen die genoemd worden, zijn: het verdriet gebruiken als stolp voor andere problemen (MR5.5, MR6.3) (want het aannemen van een slachtofferrol (MR5.6) is dan een gevaar), gevoelens van eenzaamheid en het alleen willen/moeten doen en angst om er niet bij te horen (MR1.10, MR2.3,15, MR3.3,4) zijn ook reëel.

4.4 Ondersteuning

Over de ondersteuning zijn we meer te weten gekomen door de volgende interviewvragen: *Heeft u een bepaalde werkwijze als studenten met dit thema bij u komen? Werkwijze, vorm van contact, eenmalig of niet? En hoe behaalt u dat doel?* Daarnaast ook de vraag: *Welke valkuilen zijn er in dit rouwproces in de begeleiding?*

4.4.1 Werkwijze

Kijkend naar de werkwijze van de geïnterviewde mentoren, zagen we steeds dezelfde elementen terugkomen die worden ingezet bij de ondersteuning van de doelgroep. Doorvragen wordt door elke mentor genoemd (MR1.3, MR2.5, MR3.5,7,22, MR4.6,14, MR5.3,9, MR6.9,12). Daarbij zijn luisteren, reflectie en relativeren (hoop geven) ook aspecten die vaker worden genoemd.

“Nou, mijn werkwijze bij verliesverwerking is eigenlijk heel simpel: gewoon mensen hun verhaal laten doen. En dan af en toe een vraag stellen en af en toe iets verhelderen, iets uitleggen. Neem dat punt van vergelijken van niet aan een nieuwe relatie durven beginnen omdat je bij voorbaat al gaat vergelijken, dan gewoon uitleggen dat dat normaal is.” - Mentor respondent 4

“Ten eerste luisteren, dat is al bekend, dat hebben mensen nodig en is vaak heel belangrijk. Ik probeer ook wel door te vragen van hoe verhoudt zich dat tot God en tot zelfbeeld? Die twee kanten van: wat doet het met je? Omdat dat ook vaak te maken heeft met Gods leiding, vertrouwen.” - Mentor respondent 7

Opvallend vonden we dat God (bidden, Bijbellezen, etc.) niet expliciet genoemd wordt. Het kan zijn dat dit te maken heeft met de manier van pastoraat bij liefdesverdriet, die mentoren toepassen. Elke mentor past vraag gestuurd pastoraat toe bij dit onderwerp. Dit houdt in dat de pastorant zelf met de vraag komt en de pastor daar verder op in kan gaan. Uit het feit dat God niet expliciet genoemd wordt, kunnen we interpreteren dat er in ieder geval geen kerygmatisch of charismatisch pastoraat wordt toegepast. In hoofdstuk

4.4.2 Uitdaging

Mentoren geven in verschillende woorden aan dat het een uitdaging is om de verantwoordelijkheid bij de ander te laten. Vier van de zeven mentoren zegt iets over de uitdagingen bij de begeleiding van een rouwproces. Dingen die door de mentoren genoemd worden zijn:

- teveel verantwoordelijkheid voelen

“Het liefst zou ik zelf die vent opbellen en vragen of ik een afspraak mag en laten voelen hoe sterk ik ben, maar dat kan natuurlijk niet.” - Mentor respondent 3

- Teveel willen helpen

“Vroeger, voordat ik, zeg maar, de supervisie opleiding gedaan had, was ik heel erg in die school opgevoed. Een zielzorger is een herder en een herder leidt de schapen. Dat was de klassieke visie en dat paste ook heel erg bij hoe ik in elkaar zit. Ik wil dolgraag helpen, ik geniet ervan als mensen zeggen oh, help mij! (...) Het is eigenlijk een kleine Messias complex.” - Mentor respondent 2

- de pijn/impact niet helemaal kunnen begrijpen

“Ik denk eigenlijk de valkuil, of iets waar ik me bewust van wil worden, is dat ik nooit helemaal zou kunnen begrijpen hoeveel het pijn doet. Omdat iedereen anders is en dat de relatie anders is, dat ik in ieder geval bij wel dacht, tjonge dit gaat zo ontzettend diep.” - Mentor respondent 1

4.5 Tips voor product (de podcast)

Mentoren gaven ons tips en handreikingen onder andere doormiddel van de volgende interviewvragen: *Waarin denkt u dat het pastoraat iets kan bieden aan studenten met liefdesverdriet? Waar heeft de student behoefte aan, kijkend naar ons product?*

4.5.1 Behoeftte van studenten

In één gesprek van de zeven, komt de behoefte van de student beschreven door de mentor duidelijk benoemd naar voren.

“Spiegels, de spiegel van de waarheid in de inbedding van de genade (...) Ik moet tegen mensen kunnen zeggen wat ik als waarheid zie in hun leven, ook als het een afschuwelijke waarheid is. Maar ook de inbedding van de genade, iemand moet tot zijn recht komen, tot Gods bestemming komen. En als je alleen de spiegel van de waarheid laat zien is deze heel hard en veroordelend. De waarheid brengt een vrij en nieuw leven. De genade brengt bij de liefde.” - Mentor respondent 3

4.5.2 Wat kunnen wij, als onderzoekers, bieden

In de interviews met de mentoren is de vraag gesteld wat wij, als bijna afgestudeerde professionals, zouden kunnen bieden. Hier kwamen waardevolle thema's naar boven. Het eerste aspect dat genoemd wordt, is de balans tussen het relativeren en het serieus nemen. Aan de ene kant mag er meer ontspanning komen bij de doelgroep (MR2.16, MR3.25), terwijl er aan de andere kant ook schaamte ligt bij de doelgroep (zie hoofdstuk 3) en daar dus serieus op in mag worden gegaan. Dit thema werd ook al aangestipt eerder in dit hoofdstuk (zie 4.3.2)

“Zoals je zegt er zijn twee gevaren. Het gevaar dat datgeen wat gebeurd is niet serieus genoeg genomen wordt, terwijl er wel wat zit. Of dat je het teveel doet. Dus als beide dingen in jullie verhaal (podcast) naar voren komen, ik denk dat dat wel heel goed zou zijn.” - Mentor respondent 2

Ook moet er volgens mentoren informatie over relaties en liefdesverdriet geboden worden. Door deze informatie kan er verheldering ontstaan over een proces waar iemand in zit en dat werkt op een relativerende manier. Deze informatie heeft ook als functie om te kunnen reflecteren. Iemand met liefdesverdriet kan dan beter inzien en begrijpen waarom bepaalde dingen zijn gebeurd. Hierbij kan ook herkenning gecreëerd worden (MR1.12, MR4.15, MR6.17).

“Ik denk dat het zo belangrijk is om te normaliseren. Dus door middel van verhalen of theorie, dat het dus verteld wordt dat het normaal is. Dat een verwachting niet uitgekomen is, een verwachting van jezelf, van een ander, van God. En dat dat dus gebroken dromen oplevert(...)” - Mentor respondent 1

Eén van de mentoren geeft een concreet voorbeeld van welke informatie gegeven kan worden:

“Heb het idee dat als een relatie in mijn ogen gezond zou zijn dat verschillende pijlers redelijk gelijk op lopen, dus dan: vriendschap, seksualiteit, spiritualiteit, sociaal, geestelijk, emotioneel. Nou als dat allemaal een beetje gelijk loopt, dat liefdesverdriet dan niet gemakkelijker is maar wel gebalanceerde doorleefd wordt. Als je merkt dat er hele ongezonde groei in de relatie was dat deze informatie heel veel vragen beantwoordt over het liefdesverdriet.” - Mentor respondent 6

Het voorbeeld dat wordt gegeven vertalen wij als de LEGS, wat staat voor lichamelijk, emotioneel, geestelijk en sociaal. Dit zijn de vier poten waar een relatie op rust. Dit wordt in de literatuurstudie verder uitgelegd (hoofdstuk 2.1). Het kennen van de LEGS kan helpend zijn om te reflecteren op een

(verbroken)relatie. De LEGS vertelt ons op welke poten een relatie is opgebouwd. Wanneer een poot teveel of te weinig aandacht krijgt, kan dat voor problemen zorgen. Hierbij haalt mentor respondent 6 ook het thema seksualiteit aan. De grenzen die werden aangehouden in een relatie, hebben invloed op het proces er na. Ze geeft verschillende worstelingen neer.

“Het valt mij op (maar dat is misschien vervolgonderzoek) dat ik echt merk dat als ze op zoek zijn naar seksuele normen en waarden dat die vaak, meer de grenzen opzoeken als een relatie uit is gegaan (...) Experimenteren, het is nu toch al stuk. Dus dat valt me ook wel echt op. Heb ik bij meerdere studenten gezien dat vormt nu wel een patroontje... Voornamelijk als ze bijvoorbeeld al met elkaar naar bed geweest zijn, zo van ja wie ben ik dan en met name dus dan ook de Godsvraag van: nu ben ik ook nog schuldig en dat ze dan daar helemaal in verstrikt raken en dan uiteindelijk (...) dan komt het godsbeeld echt naar boven. Zo van: wat ben ik dan nog waard eigenlijk? Want nu heb ik al mijn kansen vergooid en moet ik dan nu niet terug naar hem want ja, misschien dan liever een slechte relatie dan zondig door het leven.” - Mentor respondent 6

Wanneer iemand al seks heeft gehad, kunnen er schuldgevoelens naar boven komen wanneer een relatie verbroken wordt, waardoor iemand verkeerde keuzes kan maken. Het kan zijn dat iemand dan toch bij zijn/haar huidige partner blijft omdat er liever in een matige relatie wordt geleefd dan het besef van in zonde te hebben geleefd. Of het kan zijn dat grenzen nog meer worden verlegd omdat iemand toch al seks heeft gehad. Hier zouden dus de LEGS kunnen helpen om te reflecteren op welk gebied de relatie verkeerd zat. Seksualiteit en de schuldgevoelens zouden daarom in ons product besproken kunnen worden.

Wat ons hier opvalt, is dat seksualiteit slechts wordt aangehaald door één mentor. Door het interview met deze mentor zagen wij de noodzaak van het bespreken van dit thema in. Ondanks dat het niet door meerdere mentoren wordt genoemd, hebben we er toch voor gekozen om dit onderwerp in dit hoofdstuk te verwerken.

Iets anders dat werd genoemd als tip voor ons product, is het helpen reflecteren op de situatie en identiteit. Wat leer je nu uit deze situatie? Welke lessen kun je uit dit proces en uit je vorige relatie meenemen? Wat heb je geleerd over jezelf? Wie ben je nu? Dit zijn helpende vragen om ook verder te kunnen na zo'n rouwproces.

“Denk ook echt na van wat kan ik ervan leren over mezelf? Hoe heb ik mij in die relatie opgesteld. En ben ik misschien te snel geweest, had ik te hoge verwachtingen? Want als je straks weer die kans krijgt dan heb je daar gewoon een heleboel aan. Dat niet doen is zonde van de tijd. Er is heel veel te ontdekken, ook over jezelf waar je heel veel aan hebt.” - Mentor respondent 2

4.6 Aanvulling

De laatste vraag die we stelden in de interviews was: *Zijn er nog dingen die u kwijt wil, tips, advies of iets ander?*

De mentoren gaven diverse tips mee voor studenten in het proces van liefdesverdriet. In diverse woorden wordt gezegd dat het belangrijk is om ruimte te geven aan het verdriet. Neem de tijd (MR1.16, MR4.16, MR5.7), geef er woorden aan, praat erover (MR1.14,15) verban het niet, het is een onderdeel van je leven (MR4.11). Zo kan je ook aangeven waar je last van hebt zonder dat je er direct over hoeft te praten met anderen. Zoek daarin verbinding/contact (MR1.15, MR4.9,10, MR5.10) om het ruimte te geven en te plaatsen.

Daarnaast worden ook een aantal handelingen genoemd als: liederen luisteren en psalmen lezen. Ook wordt de suggestie gegeven om je eigen versie van een psalm schrijven om gevoelens woorden te geven en herkenning en/of troost te vinden (MR1.6). Ook humor wordt als tip gegeven (MR5.10)

in de vorm van een liedjes/cabaret. Ook in de doelgroep werd het maken van een grap genoemd als tip (DR7.14) om te helpen relativeren.

“Kennen jullie dat ene liedje: van je mag hem hebben? Dat is echt lachwekkend” - Mentor respondent 5

Daarbuiten worden nog tips rondom het aangaan van en de communicatie binnen relaties gegeven. Wordt bijvoorbeeld eerst kameraden voordat je een relatie begint (MR3.26) en bespreek (belangrijke) dingen in real life, niet via sociale media (MR5.11).

4.7 Samenvatting

Wat we zien in de ondersteuning bij mentoren dat er bij iedereen ruimte wordt gegeven aan liefdesverdriet en de daarbij komende gevoelens en vragen. Dit maakt dat het onderwerp serieus genomen wordt en de persoon zich gehoord voelt. Wat ook helpt om dit verdriet op waarde te schatten en te verwerken.

De werkwijze die mentoren gebruiken kan ingedeeld worden in vier fasen: luisteren, doorvragen, (helpen) reflecteren, relativeren/hoop bieden. Deze werkwijze sluit aan bij en komt overeen met de behoefte van de doelgroep, wat in hoofdstuk 3 verder beschreven staat. Het doorvragen van de mentor helpt de pastorant te reflecteren en hem/haar daarnaast ook perspectief en hoop te bieden voor de toekomst, waar de persoon verder mee kan.

Eén mentor (MR3.19,20) vat de functie van een pastor met mooie woorden samen: Als mentor hebben wij de taak om de pastorant een spiegel voor te houden, ingebed in de genade, zodat iemand tot zijn door God gekozen bestemming kan komen.

Vooraf het woorden en ruimte geven van liefdesverdriet is een belangrijk element in de ondersteuning en het verwerken hiervan. Dit kan vormgegeven worden door bijvoorbeeld informatie te geven over relaties, over rouw, over wat normaal is en dat alles in perspectief te zetten. Naast dit effect van het woorden en ruimte geven aan liefdesverdriet, vermindert dit ook de schaamte rondom het thema liefdesverdriet.

Hiernaast valt seksualiteit op als thema. Zo gaf een mentor aan dat daar ook worstelingen in worden ervaren bij haar pastoranten. Hoewel hier echter (ook) niet veel over gesproken wordt. In het beoogde product willen we hier ook wat van dit onderwerp bewust meenemen.

Hoofdstuk 5 - Conclusie en aanbeveling

5.1 Inleiding

In de hoofdstukken hiervoor hebben we ingezoomd op de verschillende deelvragen vanuit de literatuur en op de diepte interviews die wij hebben afgenomen. In dit hoofdstuk gaan we, aan de hand van de beschreven literatuur en de interviews in de eerdere hoofdstukken, onze vier deelvragen beantwoorden. Hierna willen we de hoofdvraag van dit onderzoek beantwoorden en zo tot een eindconclusie komen. Vanuit deze eindconclusie zullen we ook concrete aanbevelingen doen.

5.2 Beantwoording deelvraag 1

De literatuurstudie in hoofdstuk 2 is gedaan om, onder andere, deelvraag 1 te kunnen beantwoorden: *Welke inzichten biedt de literatuur over de levensfasen van studenten tussen de 18 en 25 jaar, en wat betekent dit m.b.t de ondersteuning in ons product?*

Studenten tussen de 18 en 25 jaar bevinden zich in een transitiefase, waarin steeds meer zelfstandige keuzes worden gemaakt. We hebben het hier over de zogenoemde levensfase van: late adolescentie en jong volwassenheid. We hebben de theorie van o.a. Erikson (Feldman, 2016) uiteengezet die, bij elke fase in de ontwikkeling, een ontwikkelingstaak centraal zet. In de late adolescentie fase staat identiteitsontwikkeling als taak centraal. In deze fase wordt gezocht naar zelfstandigheid en volwassenheid door het vormen van eigen keuzes en relaties. Daar kunnen ook de nodige vragen bij komen kijken rondom het aangaan van relaties, vriendschappen en het herpositioneren en loskomen van ouders. Ook geloofsovertuigingen en andere omgevingsfactoren spelen een rol in deze beslissingen. Marcia (1980) heeft het over exploratie en binding als belangrijke elementen in de identiteitsontwikkeling. In de begeleiding van deze doelgroep is dit een handvat om mee te werken in de vraag in hoeverre er is geëxploreerd en bindingen zijn aangegaan en hoe deze bindingen worden geïnterpreteerd en beleefd door de persoon zelf.

In de daaropvolgende fase van jongvolwassenheid staat het thema intimiteit centraal, wat voortbouwt op de ontwikkelde identiteit. Erikson noemt (gezonde) hechting als fundamenteel element voor het aangaan van intieme relaties. Deze gezonde hechting met ouders, familie en vrienden is de basis voor aangaan van meer intieme relaties binnen vriendschappen. Vriendschappen veranderen, er vindt een verschuiving van focus op de groep naar het individu plaats. Juist die verschuiving naar het individu geeft meer mogelijkheid tot gestalte geven aan intimiteit en seksualiteit.

Thema's als het aangaan van langdurige relaties (intimiteit), identiteit (zelfbeeld) en geloofsovertuiging (godsbeeld) spelen een grote rol in het leven van de adolescent. Deze thema's moeten daarom aandacht krijgen in de ondersteuning bij liefdesverdriet. Door aan deze thema's ruimte te geven kan de pastor de pastorant helpen in het verder ontwikkelen en vormgeven van zijn of haar identiteit en eventueel de daarop volgende intimiteit.

Ook als er in deze leeftijdsfasen een romantische relatie is aangegaan en er een relatiebreuk plaatsvindt, is er hier ruimte en aandacht nodig voor de ontwikkeling van het identiteit, intimiteit en het godsbeeld. Wanneer iemand in een periode van liefdesverdriet verkeert, wordt zichtbaar in hoeverre iemand zich heeft ontwikkeld in zijn identiteit, o.a. door de veerkracht die de persoon toont in het verwerken van het liefdesverdriet. Het mislukken van het vormgeven van intimiteit in een relatie kan worden gezien als een mislukte ontwikkelingstaak, wat voor isolement en rolverlies kan zorgen. Dit brengt iemand weer terug in de fase van identiteitsvorming, waar identiteitsverwarring kan worden gezien als een niet gelukte ontwikkelingstaak. Het model van Marcia (2018) geeft weer waar het mogelijk fout is gegaan in de identiteitsontwikkeling. Dit kan ook zijn doorwerking hebben

in het vormgeven van een relatie. In hoofdstuk 2.3 staat beschreven wat er gebeurt als er te weinig is geëxploreerd of wanneer er te weinig binding is geweest. De mate van identiteitsontwikkeling heeft sterk te maken met de impact die liefdesverdriet op een persoon heeft.

Dit is een ingewikkeld thema wat verder onderzoek nodig heeft. Bij deze thematiek zou er ook eventueel doorverwezen moeten worden naar (psychologische) hulpverlening.

Hechting speelt een essentiële rol in relaties. Wanneer iemand in eerdere leeftijdsfasen niet heeft geleerd om zich gezond te hechten, zal dat in romantische relaties ook naar voren komen. In de ondersteuning van liefdesverdriet is het belangrijk om hier aandacht aan te geven, zodat dit mogelijk alsnog verder ontwikkeld kan worden.

5.2 Beantwoording deelvraag 2

In hoofdstuk 2 is er ook literatuuronderzoek gedaan om deelvraag 2 te kunnen beantwoorden. Welke inzichten biedt de literatuur over psychische en geestelijke aspecten bij liefdesverdriet en het bieden van ondersteuning hiervan?

Liefdesverdriet staat in de top 7 van hetgeen wat ernstige stress oplevert bij studenten, blijkt uit het onderzoek van Hawley (Hawley, 2012, p 2). Dit kan verschillende psychische en lichamelijke gevolgen hebben. Deze gevolgen zijn gevolgen die passen bij een rouwproces. Wanneer dit rouwproces niet goed wordt verwerkt, kan er het *unfinished-businesssyndroom* ontstaan (de Mönnink, 2017, p 390). Hiermee wordt 'oud zeer' of onverwerkt verlies bedoeld. Bij dit syndroom komen onverwerkte rouwgevoelens telkens opnieuw in alle hevigheid terug. Wij trekken daaruit de conclusie dat liefdesverdriet terecht serieus genomen mag worden aangezien het als rouwproces kan worden ervaren.

Uit de verlieskunde in de psychologie en het pastoraat en verschillende kwalitatieve onderzoeken destilleren wij onderstaande aandachtspunten. Deze aandachtspunten vormen de kern van de ondersteuning in het rouwproces bij liefdesverdriet.

Aandacht voor verliesimpact: Stilstaan bij de impact en de ernst van het partnerverlies is belangrijk. Dit zorgt voor erkenning en de persoon voelt zich hiermee gehoord en serieus genomen.

Aandacht voor coping: Het doel hiervan is om de aandacht op de veerkracht te leggen, het helpen leren omgaan met verliezen. Om uiteindelijk het partnerverlies te kunnen accepteren is het nodig om een nieuwe betekenis te geven aan de huidige situatie. Dit kan bijv. door middel van het delen van ervaringsverhalen. Dit zorgt voor (h)erkenning en relativering en dit is stimulerend om het verliesproces aan te pakken.

Aandacht voor religieuze coping: Er zijn verschillende niveaus van geloof, waarin een worsteling kan worden ervaren. Het is goed om de worsteling in het juiste niveau te plaatsen, zodat er aansluitend aan dat niveau mee omgegaan kan worden en zo een mogelijke, ernstige geloofscrisis in goede banen te leiden of te voorkomen. Hierin is het belangrijk om de vraag van het lijden (hoe kan God goed zijn terwijl ik lijd?) te betrekken en mogelijk ook te behandelen. Zo kan er worden onderzocht welke rol God heeft in iemands rouwproces en eventueel Zijn rol op andere vlakken van het leven. Belangrijk hierbij is voor de pastor ook om te beseffen welke rol hij aanneemt en op welke manier hij pastoraat uitvoert. Is hij een getuige, helper, metgezel of een balans daartussen?

Aandacht voor support: Het helder krijgen van het draagvlak van de (religieuze) omgeving is belangrijk om te relativieren en om te voorkomen dat iemand zichzelf gaat isoleren. Geloven en leven doet men niet alleen. Het draagvlak van de omgeving gebruiken zorgt ervoor dat er niet gevlucht kan worden. Wanneer iemand zijn gevoelens bespreekbaar maakt, is de kans kleiner dat iemand in een

slachtofferrol blijft hangen of dat iemand zijn gevoelens en situatie ontkent en wegstopt. Voor de pastor is het dan ook nog belangrijk om zich bewust te zijn van zijn professionele grenzen. Wanneer er sprake is van diepere problematiek (trauma's die het liefdesverdriet naar boven brengt, hechtingsproblematiek, etc.) is het belangrijk dat de pastor hierbij doorverwijst naar een psycholoog (hulpverlening).

5.3 Beantwoording deelvraag 3

In deze paragraaf zal deelvraag 3 worden beantwoord. Welke behoeften heeft de doelgroep op het gebied van pastorale/geestelijke ondersteuning bij liefdesverdriet? In hoofdstuk 3 staan analyses beschreven die leiden tot deze conclusie.

De eerste conclusie die getrokken kan worden, is dat er behoefte is om te praten.

De interviews bewijzen dat er veel gevoelens en worstelingen aanwezig kunnen zijn bij een student die liefdesverdriet ervaart. Ondersteuning van de omgeving of van iemand daarbuiten wordt als positief en helpend ervaren bij de geïnterviewde doelgroep. Deze ondersteuning in bijvoorbeeld de vorm van een luisterend oor, biedt namelijk erkenning, herkenning, relativering en verbinding met God. Respondenten die weinig tot geen ondersteuning hebben gehad, geven aan deze factoren wel te missen.

Daarbij merkten wij, als interviewers, dat wij iets konden betekenen voor de doelgroep. Door vragen te stellen en te luisteren merkten we dat er iets gebeurde bij verschillende respondenten, er ontstond meer openheid en kwetsbaarheid. Door deze intimiteit in de interviews manifesteerde zich hier en daar een aanzet tot verwerking. Waaruit we concluderen dat de doelgroep hier de behoefte heeft om er (meer) over te praten.

De tweede conclusie die we kunnen trekken, is dat schaamte groter kan zijn dan de behoefte om erover te praten of ondersteuning te zoeken. De redenen die gegeven worden om geen ondersteuning te zoeken, liggen op het gebied van schaamte.

Een observatie en conclusie is dat, wat betreft dit onderzoek, mannen minder snel geneigd zijn mee te willen werken dan vrouwen. Zo hebben er 3 mannen afgezegd voor een interview. Daarnaast viel op dat 2 van de 3 geïnterviewde mannen aan gaven behoefte te hebben aan ondersteuning, maar deze niet hebben gezocht.

De derde conclusie is dat in ons product moet worden ingespeeld op ervaringsverhalen. Dit omdat ervaringsverhalen helpend zijn, omdat ze voor (h)erkenning en relativering zorgen en het stimulerend is om het verliesproces aan te pakken. Daarbij heeft de doelgroep ook behoefte aan informatie. Informatie en theorie over liefdesverdriet, maar ook van relaties in het algemeen. Hier liggen behoeften die in het product beantwoord kunnen worden.

5.4 Beantwoording deelvraag 4

Met de gedane analyses in hoofdstuk 4 willen we deelvraag 4 beantwoorden: Welke ondersteuning biedt de beroepspraktijk bij liefdesverdriet?

De eerste conclusie is dat mentoren het belangrijk vinden dat er informatie wordt gegeven over (gezonde) relaties. Het kan helpend zijn om daar informatie over te geven. Deze informatie heeft dan als functie om te kunnen reflecteren. Iemand met liefdesverdriet kan dan beter inzien en begrijpen waarom bepaalde dingen gebeuren. Dit helpt niet alleen in het rouwproces, maar helpt ook in toekomstige relaties. Het kan dan helpen voorkomen dat eenzelfde situatie zich nog een keer voordoet. Een voorbeeld is het bieden van informatie over de LEGS (zoals beschreven staat in hoofdstuk 2), de vier pijlers die in een relatie gebalanceerd ontwikkeld (moeten) worden.

De tweede conclusie die getrokken kan worden, is dat mentoren ruimte bieden aan gevoelens en vragen over godsbeeld, zelfbeeld en relaties. Zo wordt het onderwerp serieus genomen en wordt er geholpen om het op waarde te schatten. De werkwijze die de beroepspraktijk inzet komt overeen met de behoefte en kan samengevat worden in de woorden: luisteren, doorvragen, reflecteren, relateren/hoop bieden. Dit komt ook overeen met wat de doelgroep heeft aangegeven als helpende factoren (zie beantwoording deelvraag 3) punt. We kunnen dus stellen dat dit goede handvatten zijn in de ondersteuning.

Wij denken dat hermeneutisch pastoraat erg geschikt is voor deze thematiek. Hermeneutisch pastoraat houdt in dat de pastor luistert naar het verhaal van de pastorant en helpt daar betekenis in te vinden, door traditie en hoe men vroeger met soortgelijke situaties omging. De pastor is een tolk en gids. Als tolk helpt hij de pastorant de situatie te begrijpen en verbindingen te leggen tussen eerdere situaties. Als gids probeert hij de pastorant de weg te wijzen in het heilige (Ganzevoort, 2012, p 86).

5.5 Beantwoording hoofdvraag en aanbevelingen

De hoofdvraag van dit onderzoek waar we hier antwoord op willen geven is als volgt: Hoe kunnen studenten-pastores de passende ondersteuning bieden aan christelijke studenten met liefdesverdriet in de leeftijd van 18-25 jaar?

Een student met liefdesverdriet wil in dit rouwproces zijn eigen verhaal doen en ervaringsverhalen horen. Dit zorgt voor (h)erkenning, relativering en is stimulerend om het verliesproces aan te pakken. Een drempel om erover te praten kan schaamte zijn, omdat het thema liefdesverdriet een gevoelig thema is. Deze schaamte wordt echter alleen doorbroken door het doen van hun verhaal. Het is belangrijk dat de studenten zich geaccepteerd voelen in hun verdriet. Dat ze zich serieus genomen voelen, dat verdriet niet iets is om je voor te schamen.

Naar aanleiding van de hierboven genoemde conclusie zijn er diverse aanbevelingen die we kunnen doen voor de studentenpastor, die met deze thematiek in aanraking komt:

- Houd in gesprekken rekening met de leeftijdsfase (een hulpmiddel hiervoor is het model van Marcia (1980).
- Benoem liefdesverdriet in gesprekken als een rouwproces.
- Neem als voorbeeld de volgende werkwijze: luisteren, doorvragen, reflecteren, relateren/hoop bieden (daar liggen ook behoeften pastoranten).
- Wees in de begeleiding bewust van de verschillende (religieuze) copingsmechanismen.
- Ervaringsverhalen delen heeft verschillende helpende functies. (helpt relateren, verwerken en taboe doorbreken). waardevol om te gebruiken in de ondersteuning.
- Het kan helpend zijn om informatie te geven over relaties en identiteit(sontwikkeling).
- Hermeneutisch pastoraat is een waardevolle invalshoek voor de pastor om mee te werken rondom deze thematiek.
- Wees alert op de grenzen van het pastoraat en wanneer iemand moet worden doorverwezen naar een psycholoog of andere hulpverlening.
- Ons product (zie hieronder) zou kunnen worden aangereikt aan pastoranten ter ondersteuning.

5.6 Product

Het onderzoek vraagt, wat ons betreft, om meer dan alleen aanbevelingen. Wij zien hier een kans om de behoeften van de doelgroep tegemoet te komen met een product in de vorm van een **podcast**. In bijlage 10 staat een krantenartikel van het Nederlands Dagblad (6 maart 2020),

waarin wordt beschreven dat online praten over psychische problemen 73% helpt om uit hun schulp te kruipen en schaamte te doorbreken. Dit is ook ons doel van de podcast.

Hieronder worden een aantal concrete onderwerpen opgesomd die in deze podcast meegenomen moeten worden.

- Liefdesverdriet is een rouwproces. De gevoelens die hierbij komen kijken, zijn dus niet raar.
- Het godsbeeld en het zelfbeeld kunnen een flinke dreun krijgen.
- Het rouwproces van liefdesverdriet begint bij het serieus nemen van jezelf en het ruimte geven aan de eigen gevoelens.
- Schaamte kan doorbroken worden door erover te praten
- Ervaringsverhalen helpen in het rouwproces
- Informatie/theorie geven over relaties en identiteit

De podcast is te luisteren via deze link: <https://soundcloud.com/user-465106276/sets/game-over-podcastserie-over-liefdesverdriet>

Om het product en het pastoraat aan te bevelen bij christelijke studenten met liefdesverdriet, en informatie over liefdesverdriet te geven, hebben we een flyer gemaakt. Deze flyer is te vinden bijlage 9.

Hoofdstuk 6 Evaluatie

6.1 Inleiding

Als onderzoekers vinden wij het belangrijk om ons onderzoeksverslag te evalueren en, waar nodig, kritisch te zijn op ons eigen werk. We zijn ons bewust van de grenzen van ons onderzoeksgebied en zien we nog kansen meer kansen liggen om verder onderzoek uit te voeren.

6.2 Kritische noot

Een kritische noot over dit onderzoek is dat ieders verhaal anders is. Wij hadden het voorrecht dat we twaalf verhalen van studenten hebben mogen horen. Op basis daarvan zijn er conclusies getrokken. We zijn ons ervan bewust dat er nog veel meer verhalen bestaan en dat er mogelijk conclusies zijn getrokken die niet op iedereen toepasbaar zijn. De ene persoon verwerkt een rouwproces sneller dan de ander, of beleeft het heel intens. Dit alles heeft ook te maken met iemands persoonlijkheid, situatie en context. Daardoor kan het product in meer of mindere mate bij iemand aansluiten. Daarbij zijn wij er ons van bewust dat het serieus nemen van liefdesverdriet ook een andere kant heeft. Het is namelijk gewoon ook iets wat bij het leven hoort en (bijna) iedereen een keer heeft meegemaakt. Door ons onderzoek wordt het onderwerp heel groot en belangrijk gemaakt. We willen het belang van het thema liefdesverdriet niet bagatelliseren en ons onderzoek onderuit halen, maar liefdesverdriet mag soms ook wel met wat lucht en humor bekeken worden.

6.3 Mogelijkheden voor verder onderzoek

Kijkend naar het gedane onderzoek naar liefdesverdriet bij studenten, kwamen we erachter dat er diverse thema's en behoeften liggen waar binnen dit onderzoek geen ruimte voor was. Hieronder zijn een aantal thema's waar nog verder onderzoek over gedaan zou kunnen worden, die niet al in het onderzoek aan bod zijn gekomen:

- Meer verdieping op informatie die gegeven zou kunnen worden aan de doelgroep over gezonde relaties.
- Welke invloed de mate van identiteitsontwikkeling op de impact van liefdesverdriet bij een persoon.
- Het verschil tussen mannen en vrouwen in de omgang en verwerking van liefdesverdriet.
- De invloed van seksualiteit op de verwerking van liefdesverdriet.
-

6.4 Productevaluatie

Gaandeweg het onderzoek zijn er steeds beslissingen geweest die de kwaliteit van het onderzoeksverslag hebben beïnvloed. Door middel van de SWOT-analyse willen we het onderzoeksverslag evalueren. Er zijn namelijk, zowel intern als extern, factoren geweest die het onderzoek ten goede of ten kwade hebben beïnvloed. Hieronder een overzicht daarvan.

Sterkte (intern)

- De interviews met de doelgroep en de mentoren bevestigen de literatuur. Ook bevestigen de interviews met de mentoren, de interviews met de doelgroep.
Er zijn interviews gedaan bij twee groepen, de doelgroep en de mentoren. Dit zorgde voor verbreding in het onderzoek.
- Dit onderzoek is met z'n tweeën gedaan. Deze samenwerking zorgde ervoor dat er veel overleg kon plaatsvinden. Wanneer iets onduidelijk was, was daar een extra paar ogen. Dit heeft voor een betere kwaliteit van het onderzoeksverslag gezorgd.

- Bij dit onderzoek ook gebruik gemaakt van ons eigen netwerk, met name rondom de interviews, wat zorgde voor een vlot verloop van de planning.

Zwakte (intern)

- Het was lastig om de literatuurstudie af te bakenen. Er is veel te zeggen en te vinden over de levensfase van de doelgroep, over de begeleiding van rouw en over pastoraat aan studenten. Het was soms erg lastig om de juiste keuzes te maken.
- Samenwerken was zowel een sterkte als een zwakte. Soms kostte bepaalde processen meer tijd omdat we met z'n tweeën waren.
- Dit onderzoek kwam voort uit eigen ervaringen. Dit zorgde ervoor dat we ons goed konden inleven in het thema. Soms was dit belemmerend voor het onderzoek en moesten we onze eigen ervaringen even aan de zijkant zetten.

Bedreigingen (extern)

- Er waren niet heel veel mannelijke respondenten bij de doelgroep die wilden meewerken. Dit heeft ervoor gezorgd dat we vooral ervaringen van vrouwen hebben gehoord en dit heeft invloed gehad op de resultaten van ons onderzoek.

Kansen (extern)

- Het is een interessant thema. Er werd veel interesse getoond in het onderzoek en er bestaat veel nieuwsgierigheid naar de resultaten. Dit komt omdat liefdesverdriet erg actueel en herkenbaar is. Meerdere geïnteresseerden hebben aangegeven het onderzoeksverslag te willen inzien en de podcast te willen luisteren. Ook verschillende mensen die hebben aangegeven niet te willen meewerken, hebben deze interesse.
- Respondenten wilden meewerken met dit onderzoek als hun gegevens anoniem werden verwerkt. Dit is enig sinds ook een zwakte doordat sommige conclusies niet getrokken kunnen worden, maar verder onderzoek nodig hebben, zoals bijv. behoeften verschillen tussen mannen en vrouwen.

6.5 Procesevaluatie

Het proces is soepel verlopen en grotendeels ook volgens het plan van aanpak. Alleen de interviews zijn iets anders gelopen dan gepland. Het idee was om eerst de mentoren te interviewen en daarna de doelgroep. De afspraken met de mentoren waar al gepland toen we erachter kwamen dat het methodisch gezien handiger is om eerst de doelgroep te interviewen. Hierdoor zijn we wat tijd verloren, maar heeft deze keuze wel recht gedaan aan het onderzoek. Deze interviews zijn opgenomen en binnen enkele dagen (al dan niet direct) na de afgenomen interviews zijn deze getranscribeerd.

Vervolgens zijn de interviews geanalyseerd. Op grote A3 papieren hebben we op een creatieve manier alle labels en kernlabels geschreven en zo analyses kunnen doen en zo conclusies kunnen trekken doordat we overzicht hadden over de interviews. Aan de hand hiervan is eerst hoofdstuk 3 geschreven en daarna hoofdstuk 4. Daarna hebben we de deelvragen kunnen beantwoorden in hoofdstuk 5. In datzelfde hoofdstuk hebben we, met behulp van de antwoorden op de deelvragen, de hoofdvraag kunnen beantwoorden.

In dit hele proces is er veel contact geweest met de afstudeerbegeleider, die regelmatig stukken las en het van feedback voorzag. Met de opdrachtgever was ook goed contact. De opdrachtgever heeft meegedacht en is inspirerend geweest voor het onderzoek. We werden hierdoor gemotiveerd om een goed product te maken, wat resulteert in dit onderzoeksverslag.

Bibliografie

Baarda, B. (2014). Dit is onderzoek: handleiding voor kwantitatief en kwalitatief onderzoek. Groningen/Houten: Noordhoff Uitgevers.

Covey, S., (2008). Zeven eigenschappen die jou succesvol maken. Amsterdam/Antwerpen: Uitgeverij Business Contact.

Delfos M., (2012). Psychologie van de adolescentie: biologisch, psychologisch en pedagogisch. Amsterdam: Pearson Benelux.

Doolaard, J. (red.). (2006). Nieuw handboek geestelijke verzorging. Utrecht: Uitgeverij Kok boekencentrum.

Feldman, R.S., (2007). Ontwikkelings psychologie levensloop vanaf de jong volwassenheid. Amsterdam: Pearson Education Benelux.

Field, T., (2011). Romantic Breakups, Heartbreak and Bereavement. 4, 382-387.

Furman, W., Shaffer, L. (2003). The role of romantic relationships in adolescents development. 1-21.

Fowler, J.W., Stages of faith (1995). New York: HarperCollins Publishers Inc.

Ganzevoort, R. & Visser, J. (2012). Zorg voor het verhaal. Zoetermeer: Uitgeverij Meinema.

Gardner, E.B., W. L., & Finkel, E. J. (2009). Who am I without you? The influence of romantic breakup on the self-concept, Personality and Social Psychology Bulletin. 36(2), 147-160.

Hawley, A.R., (2012). The roles of spirituality and sexuality in response to romantic breakups. 1-21.

Hawley, A.R. & Mahoney, A., (2013). Romantic Breakup as a Sacred Loss and Desecration among Christians at a State University, Journal of psychology and christianity. 32, 245-260.

Kübler-Ross, E. & Kessler, D., (2005). On grief and grieving: finding the meaning of grief in five stages of loss. New York: Simon & Schuster Audio.

Marcia, J.E. (1980). Handbook of adolescent psychology. New York: Wiley & Sons.

Marcia, J.E. (1987). The identity status approach to the study of ego identity development. In T. Honess & K Yardley (red), Self and identity: Perspectives across the lifespan. London: Rutlege & Kegan Paul. (28 januari 2020), van <https://sites.google.com/site/dsmktylenda/content/identity-development>

Metaal, N. & Jansz, J. (1999). Psychologie: de stand van zaken. Lisse: Swets & Zeitlinger.

Menken - Bekius, C. (2013). Werken met rituelen in het pastoraat. Utrecht: Uitgeverij Kok boekencentrum.

Mönnink, de, H. (2017). Verlieskunde. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Mol, A. & Meerum Terwogt, M. (2005). Omgaan met liefdesverdriet, Kind en adolescent. 26, 125-132

Pargament, K.I., Magyar, G.M., Benore, E. & Mahoney, A. (2005). Sacrilege: A Study of Sacred Loss and Desecration and Their Implications for Health and Well-Being in a Community Sample. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 44, 59-78.

Roossen, C. (red.). (2004). *Adolescentie en de liefde psychotherapie met adolescenten*. Assen: Koninklijke Van Gorcum BV.

Smit, J. (2006). *Tot de kern komen*. Utrecht: Uitgeverij Kok boekencentrum.

Slot, M. & van Aken, M. (red.). (2019) *Basisboek Psychologie van de adolescentie basisboek*. Amersfoort: ThiemeMeulenhoff.

Spanjaard, H. & Slot, W. (2015). *Tijden veranderen, ontwikkelingstaken ook*. Een 'update' van het competentiemodel. *Kind en Adolescent Praktijk*. Opgehaald van https://www.researchgate.net/publication/282608237_Tijden_veranderen_ontwikkelingstaken_ook_Een_'update'_van_het_competentiemodel

Spanjaard & Slot, P.A. (2015), *Ontwikkelingstaken* (20 december 2019). Opgehaald van <http://www.hanspanjaard.nl/ontwikkeling/ontwikkelingstaken/>

Stichting Chris en voorkom. (2017, februari). *LEV2live weerbaarheidsprogramma handboek voor trainers en uitvoerders thema 5*, p.88-89. Driebergen.

Ubbels, J. (2009). Karakter, identiteit en subjectivering in de adolescentie. *Tijdschrift Psychoanalyse*, 15(4):218-229.

Vanstraelen, A. (2009). *De rol van accounting en accountingonderzoek in de economische crisis*. Maastricht: Maastricht University.

Van de Wal, J. & de Wilde, J. (2006). *Identiteitsontwikkeling en leerlingbegeleiding*. Bussum: Coutinho.

Bijlagen

Bijlage 1 - Interview protocol christelijke studenten

Gegevens respondent

- Leeftijd
- Geslacht

Vooraf

Introductie

- Uitleg van onderzoek aan respondent, met daarin ook verwijzing naar het doel van het interview. Doel van o.a. dit interview is inzichtelijk krijgen, met behulp van respondenten, waar de behoefte ligt in ondersteuning bij liefdesverdriet, wat helpende- & belemmerende factoren zijn hierin.
- Het interview bestaat uit 4 vragen, waarop doorgevraagd kan worden.

Afspraken

- Het gesprek wordt opgenomen en zal nadat deze is getranscribeerd worden verwijderd.
- De persoonsgegevens van de respondent worden niet vermeld, het interview wordt geanonimiseerd i.v.m. de privacy.
- De respondent wordt in dit onderzoek niet vermeld met persoonsgegevens maar d.m.v. een respondentnummer.
- De opgedane informatie uit het interview zal zorgvuldig worden behandeld zonder verdere persoonsgegevens. En uitsluitend voor dit onderzoek worden gebruikt.
- Bij twijfel of aanvraag worden uitgeschreven interviews toegestuurd naar geïnterviewde voor eventuele aanvullingen of correctie.

Inhoudelijke aspecten

Openingsvraag

Wanneer had je voor het laatst liefdesverdriet? Was het voor jou de eerste keer?

Ervaring

Eigen ervaring (Wat is/zijn jouw ervaring(en) met liefdesverdriet? Kun je daar wat meer over vertellen?)

- Wanneer was het voor het laatst?
- Welke gevoelens had je?
- Welke gevolgen had het voor je relatie met God?
- Welke gevolgen had het voor je zelfbeeld?

Ondersteuning

Heb je ondersteuning gehad van iemand?

- Ja, van wie? en wat bood die persoon?
- Nee, doorvragen waarom niet?

Helpende factoren en onvervulde verlangens

Wat was helpend in dat contact en wat is niet aan de orde gekomen waar je wel behoefte aan had?

Overige aspecten

Zijn er nog dingen die je kwijt wil, tips advies of iets anders?

Bijlage 2 - Interviewprotocol mentoren

Gegevens respondent

- (Taak in) organisatie
- Geslacht

Vooraf

Introductie

- Verwijzen naar contacten die al hebben plaatsgevonden.
- Uitleg van onderzoek aan respondent, met daarin ook verwijzing naar het doel van het interview. Doel van o.a. dit interview is inzichtelijk krijgen, met behulp van respondenten, welke ondersteuning wordt geboden bij liefdesverdriet en hoe daarop aangesloten wordt.
- Het interview bestaat uit 4 vragen, waarop doorgevraagd kan worden.

Afspraken

- Het gesprek wordt opgenomen en zal nadat deze is getranscribeerd worden verwijderd.
- De respondent wordt in dit onderzoek niet vermeld i met persoonsgegevens maar d.m.v. een respondentnummer.
- De persoonsgegevens van de respondent worden niet vermeld, het interview wordt geanonimiseerd i.v.m. de privacy.
- De opgedane informatie uit het interview zal zorgvuldig worden behandeld zonder verdere persoonsgegevens. En uitsluitend voor dit onderzoek worden gebruikt.
- Bij twijfel of aanvraag worden uitgeschreven interviews toegestuurd naar geïnterviewde voor eventuele aanvullingen of correctie.

Inhoudelijke aspecten

Openingsvraag

- Heeft u veel te maken met de door ons beschreven doelgroep in uw werk?

Topics

Studenten

U gaf aan dat u mensen tegenkomt met liefdesverdriet, met welke (hulp)vraag komen studenten met liefdesverdriet bij u?

- Met welk doel komen mensen bij u (en wat is uw doel)?
- Wanneer komen deze studenten bij u?

Ondersteuning

Heeft u een bepaalde werkwijze als studenten met dit thema bij u komen?

- Werkwijze, vorm van contact, eenmalig of niet?
- Hoe behaalt u dat doel?

Valkuilen

Welke valkuilen zijn er in dit rouwproces?

- In de begeleiding?
- Voor de studenten?

Aanbod

Waarin denkt u dat het pastoraat iets kan bieden aan studenten met liefdesverdriet, als in waar heeft de student behoefte aan?

Overige aanvullingen

- Zijn er nog dingen die je kwijt wil, tips advies of iets anders?

Bijlage 3 – Labels en kernlabels

Labels doelgroep

Gevolgen

- Gevoelens
- Godsbeeld
- Zelfbeeld

Ondersteuning

- Wie
- Helpende factoren
- Onvervulde behoeften

Aanvulling

- Tips
- Verlangens

Labels mentoren

Student

- Doel
- Valkuil

Ondersteuning

- Werkwijze
- Uitdaging

Product

- Behoefte
- Aanbod

Aanvulling

- Tips

Bijlage 4 - Definiëring kernlabels

Labels doelgroep

Gevolgen

In dit kernlabel wordt gekeken naar diverse gevolgen die liefdesverdriet kan hebben voor de persoon. Daarin bespreken we voorkomende gevoelens, wat dit voor invloed had op het godsbeeld en ook wat dit betekend voor het zelfbeeld van een persoon.

Ondersteuning

Hieronder kijken we naar de ondersteuning die er is geweest of juist niet. Welke mensen ondersteuning hebben gehad en van wie ze deze ondersteuning hebben gehad. Met de daarbij komende helpende factoren en elementen maar ook de on vervulde behoeften die hierin naar voren komen.

Aanvulling

Bij aanvulling hebben we de respondent na aanleiding van het interview nog ruimte gegeven om nog overige verlangens en relevante tips te delen rondom het onderwerp, die volgens hun ruimte moeten krijgen.

Labels mentoren

Student

De doelen en motivatie van de student om aan te kloppen bij een mentor komen hier naar voren. Daarnaast wordt ook gekeken naar de valkuilen die er kunnen zijn voor studenten in hun liefdesverdriet en de omgang hiermee.

Ondersteuning

In dit label wordt de focus gelegd op de werkwijze van de mentoren in het ondersteunen van een persoon met liefdesverdriet. Met in deze begeleiding ook de uitdagingen en/of valkuilen besproken die er kunnen zijn voor de mentor.

Product

Onder het product wordt er gekeken naar de behoeften die er zijn vanuit de doelgroep. Met daarbij ook kijkend naar het aanbod wat er is en wat er nog aangeboden kan worden en hoe dat vorm te geven.

Aanvulling

Hier hebben we de mentoren na aanleiding van het interview nog ruimte gegeven om nog overige relevante tips en informatie te delen rondom het onderwerp, die volgens hun ruimte moeten krijgen.

Bijlage 5 - Uitleg labelsysteem

In de hierop volgende bijlagen 6 en 7 is het uitgewerkte labelsysteem te vinden waar in dit onderzoek gebruik van is gemaakt. Deze zijn vormgegeven na aanleiding van de gehouden interviews met de doelgroep, in bijlage 6 en mentoren in bijlage 7.

De labelsysteem is opgebouwd uit verschillende kern labels die in bijlage 4 verder uitgewerkt zijn. In het labelsysteem vindt u in de eerste kolom het kernlabel. In de tweede kolom het systeem wordt het sub-label genoemd. Met in de derde kolom het daarbij horende fragment nummer gebaseerd op de respondenten, waar DR staat voor doelgroep respondent en MR staat voor mentor respondent. Het nummer wat in de derde kolom vóór de punt staat verwijst naar het interview nummer, het nummer na de punt verwijst naar het nummer van het fragment uit dit interview. In de vierde en laatste kolom staat het uitgewerkte tekstfragment.

Bijlage 6 - Labelsysteem christelijke studenten

Kernlabel	Label	Fragment Nr.	Tekstfragment
Gevolgen	Gevoelens	DR1.1	Ik denk dat je dat meer koppelt aan een stukje rouw. Op het moment dat het net gebeurd was, wel toch heel fragiel voelen, lamlendig. Nergens zin in hebben. Maar dat het ook echt wel zeer deed. Letterlijk ook.
Gevolgen	Gevoelens	DR1.2	Dat vond ik toen heel frappant. Dat zielepijn en echt een gebroken hart en dat soort dingen, dat dat ook fysieke pijn is en dat dat met een paracetamolletje minder is. Dus ik het dat toen ook zitten doen.
Gevolgen	Gevoelens	DR2.1	Ik denk op het moment dat hij echt gezegd was dat het over was, was het vooral in het begin heel erg boosheid. Waarom op deze manier? Ja, en ik denk daarna ook een soort van verdriet. Waarom was dit niet eerder besproken? Wat is de reden dat dit niet echt een kans krijgt? Het was ook veel verwarring omdat ik niet echt duidelijk heb gekregen wat nou echt de oorzaak is geweest. <i>Was dat dan ook een stukje machteloosheid?</i> Ja
Gevolgen	Gevoelens	DR2.2	Wel denk ik bij mezelf, als het eerder besproken was of als hij wel wat aan had gegeven, is dat echt iets wat je kunt veranderen? Het voelt dus eigenlijk ook als dat je geen kans krijgt om dingen te verbeteren.
Gevolgen	Gevoelens	DR3.1	Maar het was wel niet zo erg als ik dat eerder had gehad.
Gevolgen	Gevoelens	DR3.2	Ik had nog steeds rouw, maar ik was er minder op ingesteld omdat we nog maar twee dates hadden gehad. Maar nog steeds was ik wel heel erg verdrietig, nog steeds moet ik nog rouwen om iets wat ik stiekem wel erg had gehoopt.
Gevolgen	Gevoelens	DR3.3	Want van tevoren onderdruk ik het hoop krijgen, het is zo vaak fout gegaan en hen zoveel ervaringen gehad van dat het was gefaald, ik weet hoeveel het pijn gaat doen. Hou je tegen, hou je tegen, doe het niet, verlies je niet in deze dagdromen. Maar die zijn er wel. Dus dat onderdruk ik, om de pijn lichter te maken.
Gevolgen	Gevoelens	DR3.4	Ik trek dan ook niet heel veel meer, dus ik moet ook wel. Vooral ook omdat je het gevoel hebt dat je die gevoelens niet mag voelen. Voor twee dagen mag je, of heb je dat idee, dat je er verdrietig om mag zijn, maar na die twee dagen voel je je een aansteller. Dus dan onderdruk ik het. <i>Hoe komt het dat je het gevoel hebt dat je een aansteller bent?</i>

			Ik denk omdat het dus geen echte relatie was. En als het een echte relatie is geweest dan hebben mensen medelijden met je. Dan moet je er echt de tijd voor nemen. Objectief gezien, twee dates, zou je ook nog heel luchtig in kunnen staan en dat sta ik normaal ook. Maar soms sta je er ook niet luchtig in, al helemaal als het veel langer is. En dan doet het echt heel erg pijn, maar dan is het soms moeilijk om dat aan mensen over te brengen.
Gevolgen	Gevoelens	DR4.1	In het begin wist ik echt niet zo goed waar ik het zoeken moest. Ik was heel erg van m'n stuk gebracht. En echt ook gewoon voor een lange tijd. Een hele lange tijd. Ik denk, ik heb daar wel een jaar mee gezeten ofzo. Ik was heel erg in de war.
Gevolgen	Gevoelens	DR4.2	Ik kon niet begrijpen waarom het gebeurd was, waarom zij mij zo afwees. Ik voelde me zo kut gewoon. Er waren dan ochtenden dat ik wakker werd, dan voelde ik me echt heel erg hulpeloos
Gevolgen	Gevoelens	DR4.9	<i>Je hebt het over schaamte en het gek vinden om naar een psycholoog te gaan, ik kan me dat inderdaad wel voorstellen dat dat een lastige of ja, gekke stap is. Waar ligt die schaamte voor jou vooral?</i> Goeie vraag. Ik denk vooral dat iemand je zo erg kan kwetsen. Dat iemand je zoveel kan doen. Dat lijkt zwak. En dat is dan echt niet mannelijk, weet je wel. Misschien dat ik het daarom ook niet zo snel echt met vrienden bespreek.
Gevolgen	Gevoelens	DR5.1	Nou, dat was kut. Ik heb echt d'r een jaar mee gezeten denk ik. Echt wel een vol jaar.
Gevolgen	Gevoelens	DR5.2	Dat vond ik zo raar, je hecht je aan iemand, maar hij wilde helemaal geen contact meer. Dus je kon het ook gewoon niet afsluiten. <i>Dus het was voor jou ook echt wel een rouwproces?</i> Ja, er verdwijnt wel ineens iemand uit je leven. Maar omdat iemand niet dood is, maakt het eigenlijk heel lastig.
Gevolgen	Gevoelens	DR5.3	Ik was er heel onbezonnen in, dat je er niet over nadenkt. Je had een relatie en dat zou niet meer uitgaan weet je wel. Je bent naïef en jong. Dat maakte wel dat je volledig vertrouwen. Voordat het uitging leerde ik met een hele harde klap van, dat is niet zo zelfsprekend. Dus nu, in latere relaties, is dat niet meer vanzelfsprekend. En heb ik me nooit meer, zo naïef kunnen geven daarin.
Gevolgen	Gevoelens	DR6.1	Ik denk vooral dat je eerst vooral best wel bezig bent met, dit is niet waar. Je brengt zoveel tijd met elkaar door. Eigenlijk een beetje ongeloof van misschien dat het nog wel veranderd nu. Je blijft hoop houden. Ik denk eerst dat.

Gevolgen	Gevoelens	DR7.1	Boos, geïrriteerd, knoop in je maag, hopeloos, depressief.
Gevolgen	Gevoelens	DR7.2	Je voelt je niet goed genoeg.
Gevolgen	Gevoelens	DR7.3	Het geeft het idee van falen.
Gevolgen	Gevoelens	DR7.31	Meestal wordt je dan gefrustreerd of verdrietig, als je het er niet over heb, heb je er ook geen last van.
Gevolgen	Gevoelens	DR8.1	Vooraf eenzaamheid, zegmaar ook een beetje machteloosheid
Gevolgen	Gevoelens	DR9.1	Toen kreeg ik een brok in m'n keel.
Gevolgen	Gevoelens	DR9.2	Dan voel je dat alles waar je bang voor was begint dan met gebeuren en je voelt gewoon je wegzwellen in pijn, verdriet en angst en je denkt gewoon dit is het einde van iets maar waar ik zo blij van werd, dit is dus het einde van iets waar ik zo van genoot. Ja het enige wat je dan kan doen is huilen, boos zijn, terug bij elkaar willen komen, huilen, huilen, huilen. Niet snappen, niet begrijpen, alles, alles wordt leeg.
Gevolgen	Gevoelens	DR10.1	gemis, is dat een gevoel? Denk het wel. Ik, ik was aan het begin, ik ben een jaar lang echt boos geweest dat ben ik niet meer. Maar wel soort heimwee ofzo, dan denk je terug aan wat je had. Of wat het had kunnen zijn. En wat het allemaal verpest heeft en soms wordt een bepaald boos maar meestal blijft het bij een soort verdriet ofzo, soort weemoed.
Gevolgen	Gevoelens	DR11.1	Ik was verdrietig en vond het ook enigszins ja oneerlijk.
Gevolgen	Gevoelens	DR12.1	Echt een heleboel. Echt heel verwarrend, heel veel vragen en gevoelens denk ik: verdriet, teleurstelling, ook wel bang misschien echt een soort van alles tegelijk ofzo. Beetje van: help wat gebeurd mij nou!
Gevolgen	Godsbeeld	DR1.3	Ja, ik had op dat moment wel heel veel twijfel over hoort dit echt zo? En wat is hier het nut van geweest? Wat is dan het plan voor mij voor de toekomst? Wat is dan het idee? Want ik dacht dat dit het was. En dan om te ontdekken dat het niet zo is, dat het niet de bedoeling was. Dan denk ik, oké, wat dan wel?
Gevolgen	Godsbeeld	DR2.3	Het had wel veel effect op mijn relatie met Hem. Eerst was het natuurlijk ook boosheid.
Gevolgen	Godsbeeld	DR2.4	Dus in het begin ook boosheid dat je denkt van waarom wordt dit weggenomen? Want dit was een kans, ik hoopte dat hij hierdoor een beter leven zou leiden.
Gevolgen	Godsbeeld	DR2.5	Die kans is nu nog kleiner en dat deed me ook veel verdriet.
Gevolgen	Godsbeeld	DR2.6	Ja, maar achteraf ben ik ook wel blij dat ik zelf wel bij mijn geloof bleef en dat ik op bepaalde dingen ook heel duidelijk mijn grenzen heb aangegeven.

Gevolgen	Godsbeeld	DR2.7	Dat ik door die periode wel heb geleerd om vast te houden aan het geloof. Ook door de moeilijke gedeeltes heen en dat ik dus nooit mijn geloof aan de kant zou zetten voor een ander.
Gevolgen	Godsbeeld	DR3.6	Die speelt er wel een rol in. Maar ook weer niet. Ik heb gemerkt dat ik God moeilijk vind om hierin te vertrouwen omdat het zo vaak niet is gelukt, dat ik het dan heel moeilijk vind om dat zeg maar aan hem te geven. I don't get it. En daardoor voelt het dan ook als ik een niet christelijk jongen date, dat God dan denkt, kind je wist dat deze jongen niet christelijk is. Dat had je ook niet moeten doen. Dat was ook een domme keuze, dus ja eigen schuld dikke bult.
Gevolgen	Godsbeeld	DR4.4	Ik kon niet echt anders dan gewoon bidden. Het was ook wel lastig hoor en het moest groeien, maar achteraf gezien ben ik heel erg naar hem toe gegroeid. Omdat ik eigenlijk alleen maar kon bidden en hopen op God en dat verlichtte mijn gevoelens soms wel. Dus dat is dan wel weer mooi daaraan ofzo, dat je in zo'n periode toch wel ook veel brengt, qua geloofsgebied zeg maar.
Gevolgen	Godsbeeld	DR5.4	voordat wij nu een relatie kregen, dat duurde een jaar. Je vindt elkaar leuk, maar ik kon me gewoon niet meer met vertrouwen geven, van dit is wat God heeft bedoeld voor mij. Want dat was toch het vorige al? Dat liep zo? Nu dat ik ouder en wijzer ben en meer levenservaring heb, weet je ook gewoon, dat is het leven en je was ook nog heel erg jong.
Gevolgen	Godsbeeld	DR5.5	Wat ik wel heel erg uit die hele periode van dat het uitging en met mijn nieuwe relatie nu, heb ik wel heel erg gemist dat contact met God, dat hij iets terug zegt ofzo. Net als dat je met een vriend of vriendin praat, geeft je advies terug en wat hij erover denkt en wat hij ervan vindt. En dat je dat niet direct van god terugkrijgt, dat is denk ik altijd al een grote behoefte geweest in mijn leven. Dat was ook wel een teleurstelling in God en geloof. En dat speelt nog steeds wel. Alleen het is niet zo dat ik dat God volledig verwijt, want je leert ook dat dat een stukje is, dat het je eigen invloed is op je geloofsleven en je relatie met God. Dat stukje ligt dus ook bij jezelf, maar zie ik God wel achteraf in je leven. Ik denk dat die twijfel, die wat als? ook wel versterkt is door die eerste relatie, omdat je zo'n klap hebt gehad. Het is best goed om daar soms over te praten inderdaad, want je bent jong. Het was voor mij wel een keerpunt in vertrouwen.
Gevolgen	Godsbeeld	DR5.10	Daardoor ben ik uiteindelijk ook op de EH terecht gekomen en daar dan ook mijn nieuwe partner ben

			tegengekomen. Achteraf gezien zie je Gods weg ook wel en dat maakt zo'n situatie lastig, omdat je dat op dat moment niet ziet.
Gevolgen	Godsbeeld	DR6.4	Ik heb in die tijd heel veel geloofsgroei ervaren. Ik raakte er steeds meer geïnteresseerd in, en had zelf de keuze gemaakt van ohja, ik wil dit echt geloven en ga dit echt geloven en dat zal niet altijd gemakkelijk zijn. Maar ik maak deze keuze nu en ik kies voor God zegmaar. Ik kan me niet echt herinneren dat ik door hem daarvan. Ik koppel dat niet echt aan elkaar denk ik.
Gevolgen	Godsbeeld	DR6.5	ik denk dat als je liefdesleven niet slaagt, ik heb heel erg het vertrouwen dat God een plan met je leven heeft en dat Hij daarin een weg gaat. Ook in mijn relatie nu ook, dan is niet altijd alles makkelijk, maar juist dat ik soms ervaar dat ik heel erg vertrouwen kan hebben in God.
Gevolgen	Godsbeeld	DR7.4	Nee
Gevolgen	Godsbeeld	DR8.3	Op dat moment was ik daar niet super veel mee bezig dat het in relatie met godsdienst staat, maar ik was er wel een beetje verbolgen over zegmaar. Zo van: ja het is de bedoeling dat ik een christelijke vriend eigenlijk krijg en ik doe daar mijn best voor maar dat lukt niet. Dus ja zo van tegen God van: Ja maar wat wil je dan nu? want het loopt steeds mis, ik doe m'n best! Moet ik dan in een andere hoek gaan zoeken of. Dat je daar een beetje verbolgen over bent, ja ik probeer het wel.
Gevolgen	Godsbeeld	DR9.6	Ja, ik zocht wel heel veel troost bij Hem (God) en heb eigenlijk wel, ben dichterbij gekomen, meer intiem geworden met mijn relatie met God. Omdat ik meer bij Hem ging zoeken, de liefde van Jezus en omarmen door Jezus. En ik heb heel veel mijn emoties gewoon geuit bij Hem.
Gevolgen	Godsbeeld	DR9.7	De boosheid op God en het verdriet met God maakt eigenlijk mijn relatie met God sterker, ja.
Gevolgen	Godsbeeld	DR10.5	Mijn relatie met God is eigenlijk alleen maar beter geworden.
Gevolgen	Godsbeeld	DR10.7	Daarin denk ik dat God mij heeft, daarin verdieping heeft gegeven in hoe ik Hem zie en de manier waarop ik Hem nodig heb. En hoe Hij mij ziet, dus het is er beter op geworden.
Gevolgen	Godsbeeld	DR10.8	Ik heb ook wel uitgeschreeuwd naar boven: waarom? Ik, ik snap hier helemaal niks van, de weg die U nu met me gaat en gaat dit goedkomen? En hoe dan? Ja! En ook al afgevraagd van waarom geeft u mij nog zoveel liefde voor iemand die absoluut niet van mij houdt, ja. Toen bedacht ik me, het is alsof. Dat bedacht ik me dan zelf maar, het was een soort van alsof ik God in mijn gedachten

			hoorde zeggen van: waarom denk je nog dat ik van jou hou?
Gevolgen	Godsbeeld	DR11.4	Dat was heel erg met elkaar verweven omdat dit juist, omdat dit juist mijn eerst echt een serieuze relatie was was ik er ook heel serieus in het geloof mee bezig dat ik God er ook in wilde betrekken.
Gevolgen	Godsbeeld	DR11.7	Ja, als mensen het nu wel eens hebben over God wil, of die verkeerd hebben verstaan, denk ik wel eens aan die situatie terug en dan denk ik juist van: nee dat is niet, dat je daarin niet hoeft te treuren van ik heb God wil verkeerd verstaan. Het is wel belangrijk om dan dat je dan wel terug bij God komt zegmaar. Maar ik heb het altijd met God gedaan en ik heb het, ben de relatie aangegaan met God, maar ook de relatie uitgegaan met God zegmaar op die manier. God was er altijd bij ook al was mijn beslissing dan misschien verkeerd, dat heb ik er ook wel uitgehaald.
Gevolgen	Godsbeeld	DR12.3	Ja, ik had heel veel vraagtekens bij Gods weg ofzo. Ik dacht heel erg dat deze relatie Gods weg was en dat het de bedoeling was dat wij samen zouden zijn. Dat dachten we allebei en ineens maakte hij het zomaar uit, toen dacht ik: huh? Maar dat hadden we niet afgesproken!
Gevolgen	Godsbeeld	DR12.4	Enerzijds de verwachting dat God iets anders zou doen of daar misschien op zou ingrijpen en dat ik tegelijk ook dacht van: ja maar dit is wat ik weet over God ofzo. <i>I: Ja, dan krijgt het zo een beetje een andere plek?</i> R: ja, ik denk dat daar heel veel vragen door kwamen, wat is dan het verband daartussen of hoe verhoud zich dat tot elkaar?
Gevolgen	Zelfbeeld	DR2.8	Ik merk doordat ik niet weet waardoor het afgelopen is, ga je heel erg twijfelen. Heb ik wat gemist? Wat is dan toch de reden geweest? Ik ben vooral bang in andere dingen in het leven, wat gebeurt er als ik iets mis? Omdat ik achteraf te horen kreeg dat het niet meer terug kon.
Gevolgen	Zelfbeeld	DR3.5	Dat vind ik ook het nare aan mezelf. Dat ik dan begin te twijfelen. Ben ik dan wel leuk als persoon? Dan gaat het een soort van door naar, ben ik wel leuk in vriendschappen? Ben ik wel capabel in vriendschappen? Ik ben dan op zoek naar bevestiging en als ik die niet krijg dan kan dat echt heel lang doorgaan. Het wordt dan steeds erger en gaat dan wortelen in mijn gedachten.
Gevolgen	Zelfbeeld	DR4.3	Ik was ook nooit echt onzeker geweest over mezelf, helemaal niet. Dus dat was allemaal nieuw voor me. En dat vond ik echt heel erg. Dat iemand zoveel invloed op je kan hebben dat je helemaal van je stuk gebracht wordt. Dat vond ik heel naar, alsof

			iemand jouw gevoelens dan, alsof iemand daar de controle over had.
Gevolgen	Zelfbeeld	DR5.6	Nou, mijn zelfbeeld door wie ik ben, was al niet zo goed. Niet zoals die gemiddeld hoort te zijn voor je leeftijd. Dus wat dat betreft heeft dat niet per se invloed gehad.
Gevolgen	Zelfbeeld	DR5.7	Ik was juist wat zelfverzekerder geworden omdat ik die drempels van een eerste zoen enzo al had gehad. Maar het heeft mijn zelfbeeld niet een super harde klap gegeven in mijn geval.
Gevolgen	Zelfbeeld	DR6.3	Wel een beetje, omdat ik er achter kwam wil hij wel leuk vond en dat was echt wel een mooi meisje, mooi slank en wat kleiner, blablabla. Dus dat had ik wel toen een beetje, dat ik dacht, logisch, dat je voor haar gaat. Maar niet dat ik daar dan vervolgens ook naar ging handelen, dat ik dingen ging veranderen voor hem ofzo. Niet extreem. Het voelt wel als een afwijzing
Gevolgen	Zelfbeeld	DR7.29	Op zo'n moment gaat alles slecht want je zit gewoon slecht in je vel dan gaat er zoieso niks goed.
Gevolgen	Zelfbeeld	DR8.2	Ook wel een beetje gebrek aan aandacht, want je was elke dag met elkaar bezig en dat is ineens dood, nu zegmaar.
Gevolgen	Zelfbeeld	DR8.4	Dat je maar steeds je best doet om de beste versie te zijn en probeert er goed uit te zien en probeert contact te zoeken en leuk te doen. Maar dat het heel de tijd uitloopt op zegmaar heel de tijd een muur dat is niet goed voor je zelfbeeld!
Gevolgen	Zelfbeeld	DR8.5	Het ligt echt aan de reden of het invloed heeft op je zelfbeeld.
Gevolgen	Zelfbeeld	DR8.6	Een keer een relatie geweest dat iemand, mijn vriend met iemand anders ging zoenen. Ja heeft wel heel veel invloed op je zelfbeeld, want dan denk je: ik ben blijkbaar niet goed genoeg! En wat heeft diegene dan dat dat zij wel heeft en ik niet heeft. Dan wordt je wel heel onzeker van.
Gevolgen	Zelfbeeld	DR9.4	Nadat het uitging dacht ik, vond ik mezelf niet meer zo mooi, vond voordat ik een relatie kreeg. Terwijl hij niet mij heeft afgewezen of weggeduwd.
Gevolgen	Zelfbeeld	DR9.5	Je gaat eigenlijk aan alles een beetje twijfelen, terwijl hij altijd zei, ik vind je gewoon mooi. Het heeft me echt verbaast dat jij mooier was dan dat ik had kunnen bedenken. Nou toch gaat het uit, weet je wel.
Gevolgen	Zelfbeeld	DR10.2	Ja ik denk het wel. Maar ik ben me nooit echt gaan afvragen ligt het aan mij ofzo? Het was wel zo dat ik ja, nou ik weet niet of dit het antwoord op de vraag is maar ik was, ik ben wel daarna wel meer zegmaar letten op, op tanden poetsen, echt zoiets stoms!

			Terwijl het daar helemaal niet over ging. En daarna ben ik ook gaan sporten.
Gevolgen	Zelfbeeld	DR10.4	Dus ik denk wel dat ik wat extra dingen deed aan me uiterlijk, maar dat was meer vooral omdat ze voor een ander koos.
Gevolgen	Zelfbeeld	DR11.3	En toen heb ik juist heel erg ervaren dat zegmaar mijn identiteit niet in mijn ex lag en in een jongen lag maar dat die dus in God lag. Op die manier heb ik juist heel erg God gevonden in die periode
Gevolgen	Zelfbeeld	DR11.5	Zo dat het echt belangrijk is dat iemand mij leuk vind om wie ik ben en daar geen moeite voor hoeft te doen, want ik deed bij hem best wel moeite om gezien te worden of leuk gevonden te worden. Maar als je jezelf gaat aanpassen, zodat iemand je leuk gaat vinden ben je eigenlijk niet jezelf en dat werkt dus niet.
Gevolgen	Zelfbeeld	DR12.2	Oke ik ben dus niet goed genoeg, leuk genoeg. <i>I: Ja, dus een beetje twijfelen aan jezelf.</i> R: Ja
Ondersteuning	Wie	DR1.4	Ik had heel veel steun van mijn vriendinnen op dat moment. Ik kon veel met hen praten.
Ondersteuning	Wie	DR1.7	Ik geloof het niet dat ik ondersteuning had daarbuiten.
Ondersteuning	Wie	DR2.9	Ik kon niet naar mijn ouders gaan, op het moment dat ik één ding benoemde, dan werd het een hele discussie in plaats van dat ik iets kwijt kon. Verder heb ik er toen geen echte ondersteuning in gehad.
Ondersteuning	Wie	DR3.6	Nu zoek ik er niet echt ondersteuning in van iemand, omdat ik me dan voel alsof ik een aansteller ben.
Ondersteuning	Wie	DR3.7	In het prille begin dan wel, dan ga ik naar vriendinnen.
Ondersteuning	Wie	DR4.5	Omdat ik denk dat vrienden niet altijd de juiste mensen zijn om alles mee te delen
Ondersteuning	Wie	DR4.7	Je vrienden dat is toch wel gek ofzo om zo open te zijn. Die kennen haar ook heel goed, dus dat is dan ook gek.
Ondersteuning	Wie	DR5.8	Ja, ik heb veel gepraat. Met mijn omgeving zeg maar. Of in ieder geval met mijn directe vriendinnen.
Ondersteuning	Wie	DR6.2	Ik heb er ook wel met wat goede vriendinnen over gepraat.
Ondersteuning	Wie	DR6.7	Ik had genoeg aan mijn vriendinnen.
Ondersteuning	Wie	DR7.5	Niet specifiek daarvoor.
Ondersteuning	Wie	DR7.6	Ik ging er toch al naartoe, dus heb je het daarna er ook over. Zo van dan maakt dat niet zoveel verschil?
Ondersteuning	Wie	DR7.7	Dat was de vertrouwenspersoon op school.
Ondersteuning	Wie	DR7.30	Ja, opzich. Maar het zet geen zoden aan de dijk. Of volgens mij helpt er ook niks echt, op zo'n moment zegmaar.

Ondersteuning	Wie	DR8.7	familie vooral eigenlijk. Mama en oma, die hebben dat allemaal, die proberen dat allemaal ook heel erg te relativeren.
Ondersteuning	Wie	DR8.8	En vriendinnen.
Ondersteuning	Wie	DR9.3	Je weet dat je troost kan vinden bij vrienden
Ondersteuning	Wie	DR9.10	Dus ik heb, kan mensen ook echt mensen aanwijzen inderdaad drie, vier mensen die echt wow mij kunnen helpen. En dan nog in dat proces eenzaam zijn, maar dan toch even die momenten van samen zijn is echt belangrijk.
Ondersteuning	Wie	DR10.9	Ja van onze jeugdleiding van de jeugdvereniging.
Ondersteuning	Wie	DR11.9	En uiteindelijk heb ik daar met mijn familie denk ik wel heel veel steun in gehad. Doordat zij eigenlijk zoieso altijd achter me staan: mijn moeder en m'n vader en zus.
Ondersteuning	Wie	DR11.13	Er was toen een vrouw in het lichtpunt zegmaar een hoe heet het, een soort gebedshuis was het. Daar ben ik toen een keer heen gegaan en daar was toen een mevrouw met wie ik kon praten.
Ondersteuning	Wie	DR12.5	Één vriendin.
Ondersteuning	Wie	DR12.12	Nou natuurlijk dus voor die andere processen in contact raakte met iemand die een wat professionele begeleidde (schoolpastor), gaf zij ook aan van: oké liefdesverdriet is ook echt een vorm van rouw. En ik merkte dat dat me heel erg hielp om het een soort te snappen omdat ik dacht: ja m'n relatie is uit dat is heel vervelend, maar waarom is het zo heftig zegmaar. Maar dan bedenken dat je inderdaad gewoon iemand verloren ben, bedoel: hij is er nog wel, maar niet meer voor mij. Had ik ineens een soort van heel, snapte veel meer in welk proces ik zat ofzo.
Ondersteuning	Helpende factoren	DR1.5	Ze hielpen mij ook met andere dingen doen, het leven doorpakken. Gewoon met het normale leven weer verder.
Ondersteuning	Helpende factoren	DR1.6	Het luisteren, ja. Je kan op zo'n moment wel weten dat er meer is en je gevoel zegt dan iets heel anders en dat moet er gewoon even uit.
Ondersteuning	Helpende factoren	DR3.8	dan vind ik het fijn als iemand mijn gedachten tegensprekt en zegt dat die gedachten niet de waarheid zijn. Iemand die dan de voice of reason is, en afleiding. Dat je uit je hoofd kan komen.
Ondersteuning	Helpende factoren	DR5.9	En wat ik ook wel had geleerd van mijn moeder. Is dat je niet de hele dag bezig moet zijn met piekeren, maar als het opkomt, moet je tegen jezelf zeggen, vanavond als ik naar bed ga, ga ik ervoor bidden. Dan mag ik er even over nadenken en er mee bezig zijn. En bidden. Dus ik denk dat dat ook heel erg heeft geholpen.
Ondersteuning	Helpende factoren	DR6. 6	En wanneer het over is, vind ik het fijn dat ze me dan helpen om dat ook weer te analyseren, ze

			helpen me dan alles op een rijtje te zetten. Daarmee nemen ze mij dus serieus, maar kunnen ze het vervolgens ook relativieren. Het is niet het einde van de wereld zeg maar.
Ondersteuning	Helpende factoren	DR7.8	Gewoon lekker je eigen ding doen en geef het de tijd. Gaat vanzelf over zegmaar.
Ondersteuning	Helpende factoren	DR8.9	Allemaal weer een verschillend iets inderdaad, want wat ik al zei, m'n moeder en oma die gingen het heel erg relativieren.
Ondersteuning	Helpende factoren	DR8.10	En ja m'n vriendinnen daar kon ik zegmaar wel echt zielig bij zijn zegmaar. die konden echt zegmaar van, over gevoelens wat dieper gaan en hoe je je dan voelt en wat je dan voelt zegmaar. En ook zegmaar meer troosten. Troosten en relativieren is toch wel een beetje anders.
Ondersteuning	Helpende factoren	DR9.12	Luisteren, bij je zijn, met je mee speculeren over wat het zou kunnen zijn dat, dat pijn doet, hoop geven, bemoedigen.
Ondersteuning	Helpende factoren	DR9.13	Het is, voor mij was het heel belangrijk dat ik gezien werd en dat iemand bij me was. Dat iemand vroeg naar hoe het voelde voor me of luisterde überhaupt naar hoe het voelde voor me. En er voor me was en voor me wilde bidden. Eigenlijk ik zou nu denken van vrienden waren die echt oplossingen boden ofzo maar kan niet echt dat, dat, dat werd gedaan.
Ondersteuning	Helpende factoren	DR9.14	Volgens mij is het vooral dat je iemand nodig hebt die met je mee huult en mee luistert en er gewoon, langskomt en voor je is, ja een opvang net heb je eigenlijk nodig. Het praten is gewoon, praten over hoe, het is is gewoon ontzettend hulpvol, ja.
Ondersteuning	Helpende factoren	DR10.10	Het resulteerde altijd dat ik nog twee uur lang met de jv-leiding stond te praten. En die, die heeft mij echt wel ondersteund daarin, van en vragen gesteld.
Ondersteuning	Helpende factoren	DR10.11	Gewoon: hoe gaat het nu met je Peter? En dan vertelde ik wel want er gebeurde elke week wat. En dan soms appte ik haar van: wil je voor me bidden of dan stuurde ze weer een liedje.
Ondersteuning	Helpende factoren	DR10.12	Ze luisterde en ze begreep mijn gevoelens helemaal. Maar daarnaast ook een stukje realisme.
Ondersteuning	Helpende factoren	DR10.14	Confronterende vragen
Ondersteuning	Helpende factoren	DR10.15	<i>I: Dus misschien wel de aandacht en belangstelling? Als ik dat zo goed (...)</i> R: En de confrontatie met, wat is wat je nu doet is dat goed voor je? Denk het wel. En uiteindelijk ook uitleggen dat het een rouwproces is en dat ik dat moest toelaten. En daar gaf ze ook een voorbeeld van, van zichzelf, dat ze heel erg naar, dat ze daar echt niet over na wilde denken en dat ze twee

			maanden later echt zorgt voor psychische, nee fysieke problemen: kortademigheid en omdat dat gewoon niet natuurlijk is, je moet dat de ruimte geven.
Ondersteuning	Helpende factoren	DR10.16	<i>I: Ze probeerde je dus als het ware weer wat dichterbij jezelf te brengen van: hé wat is goed voor jou en (...)</i> R: Ja, en kijk wat voor goeds het je heeft opgeleverd. Want het is niet zo dat het je niet, niets heeft opgeleverd
Ondersteuning	Helpende factoren	DR10.17	Vooraf heel veel gepraat met me.
Ondersteuning	Helpende factoren	DR11.10	Een stukje bevestiging.
Ondersteuning	Helpende factoren	DR11.11	Ik heb wel echt mijn steun bij God gezocht, maar ook dat ook echt mijn familie zegmaar ook echt daarin stimuleerde omdat echt te doen. Dus, dan heb je ook bevestiging van je eigen gezin, vader, moeder en mijn zus dan in dit geval.
Ondersteuning	Helpende factoren	DR11.12	Te weten dat je voor hen geliefd bent en bevestiging krijgt van: hé hoe je er nu mee omgaat dat is goed en zoek, blijf vooral God zoeken en daarvoor bidden.
Ondersteuning	Helpende factoren	DR11.15	zij heeft me eigenlijk advies gegeven vanuit haar eigen ervaring. Dat heeft toen wel indruk gemaakt.
Ondersteuning	Helpende factoren	DR11.17	<i>I: Maar als ik het dan goed begrijp, hebben zegmaar je ouders en diegene van dat gebedshuis wel naar je geluisterd en hebben je wel vrij gelaten in je keuze, maar hebben dan wel een soort hen advies gegeven. Als in gezegd: dit moet je wel meenemen in je beslissing.?</i> R: Dat denk ik wel.
Ondersteuning	Helpende factoren	DR11.18	Maar ze hebben mij zegmaar toen heel erg de vrijheid gegeven om zelf die keuze te maken. En denk dat ze me daarin ook heel erg het vertrouwen gaven.
Ondersteuning	Helpende factoren	DR11.27	En die conferenties hebben natuurlijk heel erg geholpen om er met anderen over te praten, geeft ook openheid.
Ondersteuning	Helpende factoren	DR12.6	Die (ene vriendin) had zelf ook, heeft ook een relatie gehad en dat was ook uit gegaan ongeveer een jaar voordat het bij mij uitging. En ik merkte dat bij haar heel fijn was dat ik gewoon kon vertellen wat ik voelde of ervaarde.
Ondersteuning	Helpende factoren	DR12.7	Ik dacht dat ik heel abnormaal reageerde maar dan zei zij: O nee dat heb ik ook gehad en daar dan bij het is echt niet leuk maar het is wel heel normaal zegmaar. Het hoort gewoon bij je proces. Ik merk dat dat me heel erg hielp om dingen ook in perspectief te zien. Van oké, ik word dus niet gek het is blijkbaar dus een soort van normaal.

			<i>I: Dus een bepaalde herkenning?</i> R: Ja
Ondersteuning	Helpende factoren	DR12.8	Ik merk dat ik het heel fijn vond dat ze mij ruimte gaf om gewoon te vertellen
Ondersteuning	Helpende factoren	DR12.10	<i>I: Gewoon een realistisch beeld geven, wel gewoon eerlijk zijn.</i> R: Ja
Ondersteuning	Helpende factoren	DR12.11	R: Niet zo zeer denk ik voor liefdesverdriet opzich, maar ik merkte dat bij mij liefdesverdriet ook een soort van het moment het was waarop ik een soort van ontdekte dat er nog meer dingen waren waar ik aan moest werken en een plek moest geven. Zegmaar dat was ook ergens als je zegmaar zoiets meemaakt of een ander iets wat ineens iets heftig iets met emotie doet, dat je dan vaak ineens ontdekt dat er nog meer emoties zijn die je altijd een beetje onderdrukt of dat wel gaat. Als je dan ineens iets heftigs meemaakt en je emoties ineens allemaal boven komen drijven zegmaar. <i>I: Dus dan was het eigenlijk bijna een soort eye-opener, zou je kunnen zeggen.</i> R: Ja
Ondersteuning	Helpende factoren	DR12.12	Nou natuurlijk dus voor die andere processen in contact raakte met iemand die een wat professionele begeleidde (schoolpastor), gaf zij ook aan van: oké liefdesverdriet is ook echt een vorm van rouw. En ik merkte dat dat me heel erg hielp om het een soort te snappen omdat ik dacht: ja m'n relatie is uit dat is heel vervelend, maar waarom is het zo heftig zegmaar. Maar dan bedenken dat je inderdaad gewoon iemand verloren ben, bedoel: hij is er nog wel, maar niet meer voor mij. Had ik ineens een soort van heel, snapte veel meer in welk proces ik zat ofzo.
Ondersteuning	Helpende factoren	DR12.14	<i>I: Zegmaar dat iemand er een beetje woorden aan kan geven, helpt?</i> R: Ja, en ook gewoon niet lacherig over doet.
Ondersteuning	Helpende factoren	DR12.15	Ja, dat denk ik wel omdat, het denk ik veel mensen helpt om te snappen in wat voor processen ze zitten. Want zelf zit je er echt helemaal middenin en veel verwarrende emoties, maar ook dat je niet de enige ben en denkt dat je gek wordt. Dus als er een soort, ik heb ook best wat artikelen en boeken gelezen over rouw en liefdesverdriet. En ik merkte dat dat me heel erg hielp om te snappen van hé in welk proces zit ik en ook hoe kan ik soort van hier weer gezond uitkomen en misschien zelfs wel beter eruit komen zegmaar.
Ondersteuning	Onvervulde behoefte	DR1.8	Ik had het wel fijn gevonden om iemand te hebben buiten mijn studentenvereniging, die niet de hele

			situatie kende of betrokken was op de een of andere manier.
Ondersteuning	Onvervulde behoefte	DR1.9	Ik denk dat ik dat niet heb gedaan omdat ik niet wist hoe en waar ik zo iemand moest vinden. En omdat ik niet echt het gevoel had er echt hulp bij nodig had. Aan mijn reeds bestaande steunsysteem had ik al heel veel.
Ondersteuning	Onvervulde behoefte	DR2.10	Je wil gewoon dat iemand normaal luistert, je accepteert zoals het is en het was toch al gebeurt, dus er hoefde geen discussie meer gevoerd te worden of je er mee eens was of niet. Dat deed er verder niet meer toe.
Ondersteuning	Onvervulde behoefte	DR4.6	Ik had liever een onafhankelijk persoon gehad denk ik. Iemand die dan goede vragen zou stellen, of die er ook wel wat meer ervaring of verstand van had. Zou dan een plek zijn ik er even over mocht praten en niet afhankelijk zou zijn van wat dan ook...
Ondersteuning	Onvervulde behoefte	DR4.8	<i>Maar je hebt geen hulp gezocht daarin?</i> Klopt inderdaad. <i>Waarom niet?</i> Ik weet niet. Ik vind het een beetje gek om voor zoiets naar een psycholoog ofzo te gaan. Het is niet alsof iemand naar een psycholoog gaat om over liefdesverdriet te praten. Dat lijkt me een beetje gek.
Ondersteuning	Onvervulde behoefte	DR5.11	Ja, ik denk dat ik wel iets miste wat me hielp relateren. Ik denk dat je op dat moment zo vol van het gevoel en de emotie in zit. Dit was het leven, dat was alles. Achteraf denk je dan, nou stel je niet zo aan. Je was allebei jong, dat jong was ook niet perfect.
Ondersteuning	Onvervulde behoefte	DR.8.11	Herkenningsverhalen
Ondersteuning	Onvervulde behoefte	DR8.12	Je krijgt over liefdesverdriet of relaties eigenlijk nooit wat mee. En bij ons thuis wordt of werd daar eigenlijk ook niet echt over gepraat. Want ja m'n ouders hielden dat liever nog een beetje de boot af. Die motiveerden het niet om rond zestienjarige leeftijd met jongens bezig te zijn, en achttien nog steeds niet. Maar dat, je gaat dat dan gewoon doen en je kijkt wel hoe dat loopt. En je denkt dat je weet hoe het hoort te gaan en je denk ook nog dat je het in de hand heb, maar dat is dan niet zo. Dus je je leert een beetje van voorbeelden van.
Ondersteuning	Onvervulde behoefte	DR8.14	Soms wordt je wel eens een beetje met een boekje beetje weer verder gestuurd zegmaar. Soms, bijvoorbeeld mijn moeder gaf me zo van: hier een boekje over relaties en dag éh. (gelach) Dus ja dat dat is denk ik niet helemaal de manier eigenlijk. Want waarschijnlijk heb je helemaal geen zin om te lezen, het gaat altijd over iemand anders en over

			het algemene zegmaar. Maar het is zegmaar, het wordt pas interessant als het over dingen gaat die je zelf ook heb gehad zegmaar. Zoals jij zei: zoals bijvoorbeeld in een groepje ofzo daarover praten is zegmaar, met elkaar.
Ondersteuning	Onvervulde behoefte	DR9.15	Nee, ik heb eigenlijk alles wel gehad waar ik behoefte aan had.
Ondersteuning	Onvervulde behoefte	DR10.18	In dat contact! Eigenlijk niets.
Ondersteuning	Onvervulde behoefte	DR11.19	Ik vertelde ze wel dingen maar dat (seksualiteit) hield ik achterwege zegmaar. Daar heb ik heel lang zelf mee geworsteld. Terwijl dat wel heel veel invloed heeft gehad op m'n zelfbeeld en alles. Ja, en achteraf gezien dan denk ik, heb ik daar heel lang zelf mee gelopen, omdat ik daar, op dat moment met niemand over kon praten of niet wist met wie ik kon praten. Daar ligt ook best wel taboe op denk ik.
Ondersteuning	Onvervulde behoefte	DR11.20	
Ondersteuning	Onvervulde behoefte	DR11.21	<i>I: Als je een bepaalde herkenning heb, dat je weet: andere mensen hebben dit ook, zou je er makkelijker over praten.</i> R: Ja, zeker!
Ondersteuning	Onvervulde behoefte	DR11.23	En dat ik het heel fijn zou vinden als er echt vrouwen zijn die vanuit, echt vanuit het oprecht verlangen om God te dienen en ook zijn weg te gaan, en die in dat kader praten over seksualiteit en relaties. En over alles wat daarbij komt kijken. Ja, dat is denk ik, waar ik zelf ook wat aan gehad zou kunnen hebben.
Aanvulling	Verlangen	DR1.9	Wat denk ik is wat echt zou kunnen helpen is een lotgenotengroep. Mensen die op dat moment in hetzelfde schuitje zitten. Ik denk dat dat ook wel echt zou kunnen helpen. En ik wil nog even zeggen dat ik het heel mooi vind dat jullie dit onderwerp behandelen. Liefdesverdriet is niet alleen verdriet, maar het is ook verlies en rouw. Dit onderwerp is denk ik belangrijk om serieus te nemen. Het kan echt wel veel impact hebben
Aanvulling	Verlangen	DR2.11	Nog voordat het over was miste ik heel erg een houvast, iets om op terug te vallen, hoe je het beste iets aan kan pakken. En dan in het kader van het daten met iemand die niet gelovig is. Daar had ik wel meer over willen weten.
Aanvulling	Verlangen	DR3.9	Ik denk echt dat het supergoed is dat jullie dit doen. Ik heb meerdere keren een gebroken hart gehad en dan ging ik altijd googlen naar how to heal a broken heart ook op een christelijke manier, maar dat er altijd dingen kwamen over relaties alleen. Dus dan

			voelde ik me weer een aansteller want er werd nooit wat gezegd over daten. En daardoor voelde ik me alleen nog maar eenzamer, omdat het dan echt was van jouw verdriet is niet legitiem nu.
Aanvulling	Verlangen	DR4.11	Tijd. En afstand. Dat vooral. Ik had veel afstand nodig van haar. Maar dat kon niet omdat we in dezelfde vriendengroep zitten. Afstand had ik nodig maar dat was er niet zoveel, daarom duurde het ook wel een tijdje nodig denk ik.
Aanvulling	Verlangen	DR5.12	Een boekje over dat onderwerp dat je leest, thuis in je miserie, in je verdriet. En dan niet een zwaar boekwerk. Maar gewoon een leuk boekje met ervaringsverhalen wat je makkelijk wegleest ofzo. Het had mij wel geholpen om het allemaal wat te relativeren.
Aanvulling	Verlangen	DR6.8	Ik wist niet goed hoe dat ging en hoe dat werkte. Ik I: was echt als een jong kuikentje de wereld in vliegen en was overrompeld door wat er allemaal gebeurde. Dus ik miste een stukje, omgaan met ofzo. Hoe werkt dat?
Aanvulling	Verlangen	DR6.9	Is jullie onderzoek ook voor als je in een relatie zit? En dingen zitten tegen? Hoe zit dat?
Aanvulling	Verlangens	DR7.10	Dat ze niet echt vragen hoe je je voelt en ja eigenlijk gewoon dat ze, ja ze hebben een luisterend oor maar toch een luisterend oor is heel oppervlakkig van: 'oja oja dat is rot'. Het is niet dat ze meer kunnen zeggen maar je wil dan wel liever dat ze meer zeggen van, vragen naar hoe die relatie was/is. Weet ik veel dat je een soort van je verhaal kwijt kan ofzo?
Aanvulling	Verlangens	DR7.12	Gewoon meer interesse tonen.
Aanvulling	Verlangens	DR7.13	Nee, niet hoe het voor jou is, maar gewoon interesse tonen. Niets is zo irritant als van: 'en hoe voel je je daar nou onder? Gewoon rot dat snap je toch!
Aanvulling	Verlangens	DR7.14	<i>I: Dus als ik je goed begrijp als iemand, jij met diegene had gepraat en diegene had nog meer interesse in jou getoond van: 'hé wat doet dit met jou of waarom ben je zo (...)</i> <i>R: hoe komt het nou of nou hoe ging dat dan, wat is er nou gebeurd dan joh? (...) en ook niet zo denigrerend zegmaar. Mensen hebben altijd het idee van ja ow nee die is echt zo verdrietig die moeten we zachtjes mee omgaan, nee. Meestal werkt een flauwe grap erover gewoon het best. Je moet niet spontaan zijde handschoentjes aandoen. Dat is echt irritant! Oké dat hangt er wel van af hoe lang het is geleden, na een week is een slechte grap erover maken misschien net wat te vroeg.</i>
Aanvulling	Verlangens	DR7.15	Als er iemand was die meer interesse in je had getoond dan dat je er dan sneller overheen zijn?

			R: misschien dat je dan meer gaat nuanceren en dat je dan er wel sneller overheen ben. Nuanceren op zo'n moment is nogal lastig. Want voor je gevoel stort heel je wereld in.
Aanvulling	Verlangens	DR8.13	Waarom zou je op het MBO geen workshops bij godsdienst of maatschappijleer daarover doen. Want dat is wel wat wat je krijgt. Iedereen, meestal iedereen krijgt een relatie dus iedereen heeft daarmee te maken. <i>I: Dus meer een voorlichting over relaties hoe dat werk</i>
Aanvulling	Verlangens	DR10.20	Maar ik heb nooit met haar (ex) meer echt dingen uitgesproken die ik nog wel zou willen uitspreken, wat denk ik ook helpt.
Aanvulling	Verlangens	DR11.28	Ik vind het eigenlijk heel gek dat we in kerken, ik bedoel, elke persoon heeft een seksualiteit en elke persoon die is vaak gebouwd om relaties aan te gaan om, er zijn uitzonderingen maar. En er gaat, als je kijkt bijvoorbeeld er is nooit, hoeverre, in hoeverre gaat een gemeenteavond hierover? In hoeverre op catechisatie, waar, waar moeten mensen? Het is echt wel een onderwerp wat echt wel, kennis over kan opdoen en er wordt eigenlijk nooit over gepraat of gepreekt of bijna nooit dan. Waarom eigenlijk niet?
Aanvulling	Tips	DR2.8	Op een gegeven moment, eigenlijk vrij snel, ben ik toen ook weer gaan daten. Dat is ook geen slimme stap.
Aanvulling	Tips	DR3.8	Sowieso, niet meteen door daten, dat is een foute keuze.
Aanvulling	Tips	DR4.10	Nou, ik weet niet zo goed of ik naar iemand toe zou stappen of dat ik een workshop zou doen. Dat klinkt ook een beetje... ja, onaantrekkelijk om naartoe te gaan ofzo. Er ligt toch wel veel schaamte op dit onderwerp voor mij. Ik denk dat dat bij veel mannen wel zo is, of in ieder geval meer dan bij vrouwen. Je laat er toch mee zien dat iemand zoveel met je doet. En dat wil je niet.
Aanvulling	Tips	DR7.14	Meestal werkt een flauwe grap erover gewoon het best. Je moet niet spontaan zijde handschoentjes aandoen. Dat is echt irritant! Oké, dat hangt er wel van af hoe lang het is geleden, na een week is een slechte grap erover maken misschien net wat te vroeg.
Aanvulling	Tips	DR7.18	Durf gewoon te vragen.
Aanvulling	Tips	DR7.19	Empathie.
Aanvulling	Tips	DR7.20	Doe er niet zo moeilijk over dat gebeurt altijd. Je doet, maar doe ook niet te makkelijk over. Het is hetzelfde als nou als een rouw. Als iemand overlijdt weten mensen ook niet hoe ze ermee om moeten gaan en dan is iemand ook ineens zielig. Dan gaan

			ze altijd heel: 'aah wat zonde en hoe voel je je en' ja en dan na twee dagen zijn ze het kwijt en is het van: 'hé hoe ist!' en ja er is een dun lijntje tussen: 'ooh hij is heel zielig ik moet hem met fluwelen handschoentjes aanpakken' en gewoon iets van joh, kan me voorstellen dat je je rot voelt! Ja klopt! Dat!
Aanvulling	Tips	DR9.18	Ik denk dat heel veel mensen niet bij hun emoties kunnen eigenlijk. Ik heb dat ook heel erg geleerd, leren aanvoelen wat je voelt en dat kon ik eerst ook niet maar dat is heel, aanvoelen wat ze voelen, proberen te snappen door gewoon echt héél veel tijd en aandacht te geven. En denk dat dat mag niet in deze maatschappij want liefdesverdriet is irrelevant.
Aanvulling	Tips	DR9.20	Liefdesverdriet: dat moet je alle tijd geven. Want je draagt gewoon rouw met je mee.
Aanvulling	Tips	DR9.21	Je pakt echt een persoon waarmee jij gewoon een relatie heb gehad en die zet je in een hokje en dat zeg je vaarwel. En hoe minder je daarvan verwerkt hoe groter het hokje is in je hoofd voor altijd en hoe sneller je het weer tegenkomt. Je kan het blijven wegduwen dan wordt het weer wat kleiner, maar niet een specifieke actie die opent weer alle deuren daarin. Dusja, ruimte en tijd dat is gewoon wel belangrijk
Aanvulling	Tips	DR9.22	Ik denk vooral dat het héél belangrijk is dat mensen liefdesverdriet niet als, als ze het zelf ervaren, dat je dat niet onderschat.
Aanvulling	Tips	DR10.21	Zolang je een relatie heb, laat dan niet je vrienden vallen.
Aanvulling	Tips	DR10.22	<i>I: Deel het gewoon met anderen.</i> R: Ja
Aanvulling	Tips	DR10.23	Dus vooral je niet laten tegenhouden door wat, ook door schaamte ook als je verdriet hebt. Want dat doe je ook niet als iemand overleden is. En zo voelt het soms echt alsof er iemand is overleden. Of als anderen zeggen dat je je aanstelt, maar als dat jou gevoel is dan is dat. Weet je ook gelijk wie je vrienden zijn.
Aanvulling	Tips	DR11.22	Ik denk ervaringsverhalen en dan daarin voor een christelijke publiek ook wel hoe je daarin, ja God ook bij dat onderwerp (seksualiteit) kan betrekken.
Aanvulling	Tips	DR11.25	Zodat je eigenlijk nagaat van: wat is nou eigenlijk een relatie en wat komt er allemaal bij kijken en dat, dat daar ook niet zo'n taboe op rust. R: Ja en ook, ook in in combinatie met geloof. van hoe vind ik iemand die, hoe vind ik de persoon die God voor mij bestemd heeft of hoe ga ik daar dan mee om.

Aanvulling	Tips	DR11.26	Maar misschien kan je ook ergens kijken naar: hoe kunnen we dat voorkomen.
Aanvulling	Tips	DR12.16	Nou ik denk dat soort van het heel belangrijk is dat mensen enerzijds soort van die begeleiding hebben in de zin van emotioneel van familie en vrienden mensen die dichtbij staan. Die even lekker met jou boos worden of verdrietig met jou zijn. En dat tegelijk ook iemand meer afstandelijke begeleiding goed kan zijn, omdat kijk als ik boos ben omdat ik vind dat hij mij oneerlijk behandeld heeft of heel verdrietig ben dan ja je moeder wordt dat ook zegmaar. En als je iemand heb die iets verder weg staat dan kan die ook iets meer doorvragen van: oke hoe komt dat dan dat je je zo voelt? en heeft dat alleen met hem te maken? of moet je hier misschien hierin ook niet naar jezelf kijken? En naar je verleden?

Bijlage 7 - Labelsysteem mentoren

Kernlabel	Label	Fragmentnr.	Tekstfragment
Student	Doel	MR1.1	Ik denk dat één van de dingen is, hoe werkt dit met God? En Ik heb hier nog steeds last van, hoe kan dat? Ja, en een beetje dus wat is normaal, is het normaal dat ik hier nog steeds last van heb?
Student	Doel	MR1.2	Ja, eigenlijk zijn de gedachten, ben ik gek? Waarom kan ik het niet loslaten? Wat hoort? Is het normaal? Help mij hier eens bij.
Student	Doel	MR2.1	Hij kwam van, kan ik u zo snel mogelijk spreken? En het komt er eigenlijk op neer, dat dit beïnvloed hem zo dat hij eigenlijk nergens meer zin in heeft. Hij heeft geen zin meer om in Nederland te blijven. Dus ook niet meer in de EH, al ging het die laatste weken al niet zo goed dus dat versterkt het alleen nog maar. Dus we hebben vooral ook moeten bespreken van hoe gaan we dat doen?
Student	Doel	MR3.1	O dat varieert heel erg.
Student	Doel	MR3.2	Ze lopen vast
Student	Doel	MR3.6	<i>Maar als ik u dus goed begrijp dan komen mensen over het algemeen naar u toe nadat u wat heb gezegd in colleges?</i> Ja meestal wel. Of ze, dat het tamtam gaat, zo van: je moet een keer met haar praten joh.
Student	Doel	MR4.1	Nou ja er komen veel studenten met vragen rondom het idee van een relatie verbreken of met vragen rondom het hebben van een relatie of het idee dat het mis zou gaan, zou kunnen betekenen dat ze zich schuldig voelen.
Student	Doel	MR4.2	Dus er komen mensen indirect met het thema liefdesverdriet binnen, als ze er direct mee komen. Is het vaak van: ik kom er niet doorheen. Ik kan mijn vriend niet vergeten. Of nog concreter: Er is een, het zijn meestal de meiden die dit aan de orde stellen, ik kan een nieuwe vriend krijgen. Maar ik durf het niet aan. eerlijk gezegd kan ik mijn oude vriend nog steeds niet loslaten. En kan ik dat die nieuwe vriend niet aandoen, vind ik.
Student	Doel	MR4.5	mijn vriend en ik waren zo in het geloof bezig om ons leven vorm te geven en hebben zo vaak samen gebeden of Bijbelstudie gedaan met z'n tweeën en waren ervan overtuigd dat God ons voor elkaar bestemd had en dan zegt degene die bij mij komt: maar nu heeft hij het toch uitgemaakt.
Student	Doel	MR5.2	ik denk niet, hoi, kan ik met jou spreken want mijn relatie is vastgelopen. Maar wel soms bij een pop-gesprek of als er georganiseerde gesprekken al staan, dan kan het ter sprake komen, want dan is het is het iets wat hen belemmert op het functioneren op dat moment.

Student	Doel	MR6.5	Nu moet ik zeggen dat dit niet een vraag is die meest voorkomt. Meestal komen mensen met persoonlijke thema's of dit ligt eronder
Student	Doel	MR7.1	nou mijn relaties is uit of, dit vind ik ook nog wel een spannende ik moest denken aan iemand, een jongen die zegmaar zeker wist dat meisje is voor mij bestemd maar die krijgt een relatie met iemand anders en die had echt van God gehoord (en dat hoor ik wel vaker), zo van: ja die is echt voor mij bestemd en dan loopt het toch anders.
Student	Doel	MR7.2	En de andere kant is zelfbeeld, dat je denkt geliefd te zijn en dat gaat stuk. Ja een sterk gevoel van verdriet met name bij meiden.
Student	Doel	MR7.3	het wordt getriggerd zegmaar doordat de relatie uit is, komen diepere thema's naar boven. Ja ben, ik wel wat waard? Mag ik zijn zoals ik ben?
Student	Doel	MR7.4	ik het idee ook wel praktische vragen van: hoe doe ik dit nou eigenlijk als het nu niet goed gaat? Hoe moet dan een relatie opgebouwd worden? Of waar ging het fout? En hoe zit het dan met vriendschappen? Hoe maak ik überhaupt verbinding met een ander?
Student	Valkuil	MR1.10	Ja, ik denk eenzaamheid. Teveel alleen doen. Terwijl ik denk, soms is het goed hoor om in je eentje te huilen en te schrijven, maar dan kan het ook extra zwaar worden. Dat heb ik wel gezien. Dus ik denk dat het moeilijker wordt om goed te verbinden met anderen.
Student	Valkuil	MR2.3	En dan herken ik wel heel erg wat jullie zeggen en zeker wanneer je tegen de dertig loopt komen er ook nog wel eens vragen op van, dit is misschien wel de tweede of de derde keer, wat is er mis met mij? Die heb ik vaak gehoord, ligt het aan mij? En ik dacht dat dit het was. En vervolgens ook de angst om over te blijven, ja.
Student	Valkuil	MR2.8	<i>je ziet ook wel dat wanneer je dingen niet goed hebt verwerkt, iemand zit met het idee dat hij het niet waard is, dat hij daar dan last van krijgt in een volgende relatie.</i> Ja, ik heb nu iemand in de groep, die daar dus ook bang voor is. <i>Dat het zich herhaalt?</i> Ja. Dat de claim die ze op haar vriend legt, zo groot is, dat haar vriend zegt, ondanks dat hij verschrikkelijk veel om haar geeft, dat hij zegt, misschien dat ik het wel uitmaak.
Student	Valkuil	MR2.14	dat is dan de andere kant van de medaille, ik schrik soms hoe serieus 17, 18 jarigen verkering nemen. Bijvoorbeeld door altijd te spreken van ik heb een relatie, ik stel me daar dan iets heel diepgaands bij voor en dan stelt het, dan blijkt het toch meer daten

			te zijn. En dan spreken ze over de moeder van hun vriend of vriendin, het is mijn schoonmoeder. Ja, ik ga naar mijn schoonouders. Joh, ik wist niet dat jullie getrouwd waren
Student	Valkuil	MR2.15	Iedereen in die leeftijd is bezig met relatie en seks enzo. 18 jarigen die zich nu al zorgen maken over of ze alleen blijven. We hebben ook een workshop met wat als ik alleen blijf? Nou, die zit altijd vol. Dus het voelt wel als heel reëel voor zo'n iemand. Dat komt natuurlijk ook omdat ze steeds jonger aan allerlei dingen beginnen. Dus als je niet al iets met vier mensen gehad hebt, ja dan is er iets mis ofzo, je loopt achter.
Student	Valkuil	MR3.3	Ik vind het bizár dat relaties zo'n groot issue zijn. Dat mensen er niet meer ontspannen mee om kunnen gaan. Dus als ik dan tegen iemand zeg van: joh je bent pas twintig en je hebt nog geen relatie, hoera! Wat fijn je bent nog heerlijk in ontwikkeling, en ja als de Heere God heeft bedacht dat het goed voor jou is dat je een levenspartner zult krijgen dan komt dat goed. Dus ga er heel ontspannen in, maar ja ik kom ook de mensen tegen die als ze een jaar of twintig eenentwintig zijn en er is nog geen prins op het witte paard is gearriveerd dat ze in paniek raken.
Student	Valkuil	MR3.4	Dus er ligt, er is heel veel stress in alsof je pas meetelt alsof je pas iemand ben als je een relatie hebt.
Student	Valkuil	MR3.14	Ja als je nog wat moet, als je nog zelfbevestiging moet halen uit een relatie dan klopt er iets niet. Dat is ook wat er in heel veel gevallen gebeurt, dat mensen voor hun zelfbeeld aan een relatie vastzitten, gruwel, gruwel, gruwel.
Student	Valkuil	MR3.15	Ja maar als ik dan de vraag stel: wie ben je? Die vraag stel ik ook hoor aan mensen. Wie ben je als je relatie uitgaat? En als iemand dan zegt: dan ben ik niemand meer dan zeg ik: maak het dan nu maar vast uit dan!
Student	Valkuil	MR3.27	Zolang het nog een bevestiging van je zelfbeeld is zit de spanning erop. En is het dus rampzalig als het uitgaat.
Student	Valkuil	MR4.12	De bekendste valkuil is dat iemand zich te snel stort in de armen van een ander, (gelach) die mensen heb je. Is de verkering uit en ze zijn verschrikkelijk verdrietig en tot je stomme verbazing hebben ze na 7 weken alweer een nieuwe vriend of vriendin.
Student	Valkuil	MR4.13	denken dat de relatie die nu voorbij is zo veel waard is dat er niemand anders op die plek kan komen.
Student	Valkuil	MR5.5	En een valkuil voor de student kan zijn dat hij zijn liefdesverdriet gebruikt als stolp voor andere problemen. Van, ik zit al in rouw, en mijn studie liep ook al niet zo lekker, ik laat mijn studie maar gaan.

			Dat gebeurt onbewust vaak hoor, dat het als een soort excuus wordt gebruikt. Terwijl ik denk ja, dat gaat je niet verder helpen. Aan de andere kant moet er ook ruimte zijn, je noemt het terecht rouw.
Student	Valkuil	MR5.6	slachtofferrol.
Student	Valkuil	MR6.7	Dat het best moeilijk, dat veel jongeren zoiets hebben van dat ze er zelf mee moeten dealen en als ze merken dat er een grotere identiteitsvraag onderzit dat ze dán de vragen nog wel eens op tafel willen leggen, dan kunnen ze er niet meer zelf mee weggkomen, maar gewoon liefdesverdriet?
Student	Valkuil	MR6.8	Of ik heb ook het idee dat als het actueel is dan wil je er wel over praten maar als je twee maanden verder ben mag je nou ja zou het geen onderwerp meer moeten zijn.
Student	Valkuil	MR6.11	<i>Zo van: God doet mij dit aan?</i> Ja, dat verdriet en de boosheid mag er best zijn maar je moet er niet in blijven hangen, en slachtoffer zijn van je eigen, ja verkeerde denk ik toch godsbeeld.
Student	Valkuil	MR6.15	Het valt mij op (maar dat is misschien vervolgonderzoek) dat ik echt merk dat als ze op zoek zijn naar seksuele normen en waarden dat die vaak, meer de grenzen opzoeken als een relatie uit is gegaan. Vooral in de tussenperiode.
Student	Valkuil	MR6.16	De meisjes zitten eerder op zelfbeeld. Bij mannen is het zo van je heb gewoon iets verkeerd gedaan of nou ja hoe krijg je weer de volgende vriendin zegmaar.
Student	Valkuil	MR6.18	Voornamelijk als ze bijvoorbeeld als met elkaar naar bed geweest zijn, zo van ja wie ben ik dan en met name dus dan ook de Godsvraag van: nu ben ik ook nog schuldig en dat ze dan daar helemaal in verstrikt raken en dan uiteindelijk... dan komt het godsbeeld echt naar boven. Zo van: wat ben ik dan nog waard eigenlijk? Want nu heb ik al mijn kansen vergooid en moet ik dan nu niet terug naar hem want ja. Misschien dan liever een slechte relatie dan zondig door het leven.
Student	Valkuil	MR6.19	Met name op het seksuele gebied, als dat een rol in de relatie heeft gespeeld dat het een heel pijnlijk losmakingsproces oplevert.
Student	Valkuil	MR6.22	En dat dat ook 1, resulteert in bijzondere nieuwe relaties starten (gelach), of juist helemaal terugtrekken uit relaties van: dit nooit meer!
Ondersteuning	Werkwijze	MR1.3	Namelijk dat ik eigenlijk altijd de ruimte wil geven voor goed rouwen. Dus ook hierin. Mijn doel is dan denk ik uithoren, van hoe is je proces tot nu toe geweest? Ben je dit aangegaan of zit dit een beetje op de achtergrond te sluimeren? Dus ik denk dat mijn eerste doel pastoraal is, dus zorgen dat er

			ruimte wordt gecreëerd voor vragen, voor gevoelens. En het ligt er een beetje aan waar iemand zit in dat proces of dat er al geweest is, of niet. En als het er nog niet geweest is, zou ik zeggen, nou heel logisch dat je er nog last van hebt want je hebt het nog niet aangegaan.
Ondersteuning	Werkwijze	MR1.4	Hoe bereik ik dat doel? Dat is denk ik wel door, dus mijn methodiek is regelmatig afspreken.
Ondersteuning	Werkwijze	MR1.6	Omdat ik denk dat er niet zo heel veel plekken zijn waar ze dit kunnen doen. Dat ze echt goede begeleiding krijgen bij zo'n rouwproces. Bij één meisje ben ik ongeveer een jaar onderweg geweest en ging het bijna alleen maar hierover. Maar dat is niet zo dat ik haar alleen maar zag, één op één. Maar dat ik haar ook uitnodigen in ons team. Maar ze had nog zoveel last van haar liefdesverdriet, dat zij niet vol aanwezig was. Maar dat ik wel dacht dat gemeenschap en het blijven verbinden met God belangrijk is. En daarom nodig ik je uit bij onze bidstond en dingen. Zodat er ook in haar gemeenschap ruimte gecreëerd wordt voor jouw verdriet en dat je dat blijft verbinden met God. Dus dat is mijn hoe.
Ondersteuning	Werkwijze	MR1.6	Maar ik moedig ook aan om psalmen te lezen, of boeken te lezen. Zodat hun plaatje wordt opgerekt met ik ben niet de enige.
Ondersteuning	Werkwijze	MR2.5	Ik kan niet veel meer doen om dingen te herstellen, daar ga ik natuurlijk niet over. Maar ik vind het wel fijn om door te vragen. Want als je daar nou op reflecteert bijvoorbeeld, zijn er dan ook dingen waarvan je denkt, dat heb ik gedaan maar dat had ik niet moeten doen. Of dingen daarvan wil ik leren? Ook voor de volgende keer. Maar als iemand echt denkt van joh, het ligt aan mij of ik ben niet goed genoeg ofzo, dan ga ik daarop in. Dat vind ik heel naar. Ja
Ondersteuning	Werkwijze	MR2.6	Als het hier is, is het meestal eenmalig. In verband met tijd, dan probeer ik door te verwijzen ofzo. Maar hier probeer ik wel als doel te stellen dat als iemand weggaat, dat hij dan opnieuw durft te beginnen, dat hij zover is, of zij, van ik ga toch door, ik geef de hoop niet op, het ligt niet aan mij, ik er weer voor gaan, in plaats van ik durf niet meer
Ondersteuning	Werkwijze	MR2.7	Nou, niet zozeer dat iemand vinden het hoogste doel is, maar meer van, je moet niet weggaan met het idee van ik ben het niet waard ofzo.
Ondersteuning	Werkwijze	MR2.12	<i>dus eigenlijk helpen om zelf tot het antwoord te komen? Vraag gestuurde coaching...</i> Ja, ja. Precies. Nou dat vind ik fijn.

Ondersteuning	Werkwijze	MR3.5	Nou en dan stel ik alleen maar de vraag: wat is groter bij jou: jouw angst voor een relatie of het verlangen ernaar? Ja de angst. Ja, waarom doe je dit dan?
Ondersteuning	Werkwijze	MR3.7	Vertel maar, waar wil je het over hebben, ja. En dan is het een kwestie van doorvragen. Zonder enig oordeel.
Ondersteuning	Werkwijze	MR3.8	Maar ga gewoon vertellen: wat doet het met je? En waarom wil je dit? Wat zou je anders willen? Mensen helpen de juiste keuzes te maken die ze zélf moeten maken. Die ze niet van mij moeten.
Ondersteuning	Werkwijze	MR3.9	Help mensen om de keuzes te maken waar ze achter staan en die passen bij een christelijke leven.
Ondersteuning	Werkwijze	MR3.10	Mensen een stapje verder brengen. De stap die ze zelf willen zetten.
Ondersteuning	Werkwijze	MR3.13	Het inzicht gevende verhaal en ook (klinkt misschien wel vroom maar ik bedoel het goed) de waarheid van God die vrijmaakt.
Ondersteuning	Werkwijze	MR3.21	Ik ben best confronterend voor sommige studenten
Ondersteuning	Werkwijze	MR3.22	Ah, nou ja dan overkomt het mij dus dat ik een meisje aan tafel die een eetprobleem heeft en dan vraag ik waar ze het over wil hebben en die zegt dan: doe maar over studiehouding. Snap je dan dat ik dat niet pik? Ik ga met dat meisje niet praten over haar studiehouding, want er is iets wat veel belangrijker is daar ga ik het over hebben
Ondersteuning	Werkwijze	MR3.24	elk gesprek wat hier aan tafel gevoerd wordt gebeurt onder het aangezicht van God. Dat maakt natuurlijk enorm veel verschil. Ik hoef het niet te fixen. Ik hoef mijn zegen niet te organiseren.
Ondersteuning	Werkwijze	MR4.6	Nou mijn werkwijze bij verliesverwerking is eigenlijk heel simpel: gewoon mensen hun verhaal laten doen. En dan af en toe een vraag stellen en af en toe iets verhelderen, iets uitleggen. Neem dat punt van vergelijken van niet aan een nieuwe relatie durven beginnen omdat je bij voorbaat al gaat vergelijken, dan gewoon uitleggen dat dat normaal is. en dat je je eerste liefde never vergeet. Je zesde misschien wel maar je eerste helemaal niet. Dus dat, dan hebben mensen toch zo iets van: o dus ik ben toch niet gek
Ondersteuning	Werkwijze	MR4.7	laat maar gewoon het verhaal vertellen totdat je dichter bij het heden komt. En dan: wat maakt je dan nu verdrietig? En dan zegt iemand ik mis zijn moeder zo. Ook dat, want ja ik kon eigenlijk beter met zijn moeder opschieten dan met mijn eigen moeder. Je heb allerlei leuke, nou ja varianten wat het verdriet bepaald met liefdesverdriet.
Ondersteuning	Werkwijze	MR4.8	dan komt zo'n student de keer erop van: Heb je nog wat beleefd en dan zegt die student: Ik ben met zijn

			moeder koffie wezen drinken in een restaurantje en dat heeft mij zo goed gedaan!
Ondersteuning	Werkwijze	MR5.1	bij SLB geef ik altijd heel veel ruimte aan van nou, weetje, zijn er dingen die je wil vertellen? Een andere vraag is, die wel wat meer in de diepte gaat is, wat houdt je op dit moment het meest bezig? Je ben vrij om te vertellen maar dan komt het vaak wel naar boven.
Ondersteuning	Werkwijze	MR5.3	Dat is vooral vragen stellen. weetje, was het van beide dat jullie wilden stoppen? Beetje doorvragen, dat is het vooral. Eigenlijk zoals bij heel veel gesprekken. Het is vooral vragen en luisteren.
Ondersteuning	Werkwijze	MR5.9	Nou het erkenning geven dat het gewoon ook puntje puntje is. Ik denk de erkenning.
Ondersteuning	Werkwijze	MR7.10	Op een conferentie is het vaak eenmalig dat je dan ook zoekt hoe zit je omgeving hierin, kan je er met vrienden of mensen over praten, familie of. En als dat zo is hoop je ook dat ze in hun eigen kring en netwerk kunnen delen.
Ondersteuning	Werkwijze	MR7.12	luisteren, boosheid en verdriet laten uiten, ontdekken hoe ze hun eigen verantwoordelijkheid zien en hoe hangt dat samen met Godsbeeld en Gods leiding te maken, laat ik het zo zeggen.
Ondersteuning	Werkwijze	MR6.13	Ja, en ik denk dat ik meer focus op zelfbeeld. Dus hoe kijken ze naar hunzelf daarin?
Ondersteuning	Werkwijze	MR6.14	hoe ga je hier nu mee om? Hoe kies je daarvoor? Of juist niet dus. Hoe blijf je dicht bij jezelf en wat wil je nu eigenlijk?
Ondersteuning	Werkwijze	MR7.9	Ten eerste luisteren dat is al bekend, dat hebben mensen nodig en is vaak heel belangrijk. Ik probeer ook wel door te vragen van hoe verhoud zich dat tot God en tot zelfbeeld die twee kanten van: wat doet het met je. Omdat dat ook vaak te maken heeft met Gods leiding, vertrouwen.
Ondersteuning	Uitdaging	MR1.7	Ik denk eigenlijk de valkuil, of iets waar ik me bewust van wil worden. Is dat ik nooit helemaal zou kunnen begrijpen hoeveel het pijn doet. Omdat iedereen anders is en dat de relatie anders is, dat ik in ieder geval bij wel dacht, tjonge dit gaat zo ontzettend diep.
Ondersteuning	Uitdaging	MR1.8	Ik denk dat een valkuil is, is dat je het kan kaderen. Dat het altijd een bepaalde tijd heeft en dat het altijd op één manier gaat. Bij de één heb je het één keer nodig om een klaagpsalm te schrijven over wat je niet begrijpt en denkt oh, poeh, dat lucht op, nu kan ik alweer een stuk verder. En bij de ander heeft het veel meer tijd nodig.
Ondersteuning	Uitdaging	MR1.9	Maar ook dicht bij de andere persoon blijven, dus ik kan wel sturen, maar uiteindelijk weet de ander veel beter wat ze nodig heeft en hoeveel werk ze nog nodig heeft. Dus dat ik niet teveel mijn ritme volg.

Ondersteuning	Uitdaging	MR2.2	Het interessante is, is hoewel het maar twee dagen was, het zo'n impact had. <i>ja, dat zien we dus wel vaker dat iets waarvan je denkt joh, daar kom je wel makkelijk overheen omdat het niet zo heftig lijkt, toch wel veel impact kan hebben.</i> Dus die vraag had ik ook al luisterend, van ga ik hem heel erg serieus nemen. Dat hij dan het idee krijgt van laat mezelf maar verzwelgen in medelijden. Of moet ik het wat meer relativieren.
Ondersteuning	Uitdaging	MR2.9	Nou het is in elk geval waar, dat herken ik wel, ik maakte net even het onderscheid tussen reflecteren en adviseren, of laten we maar zeggen coachen. Vroeger, voordat ik zeg maar de supervisie opleiding gedaan had, was ik heel erg in die school opgevoed. Een zielzorger is een herder en een herder leidt de schapen. Dat was de klassieke visie en dat paste ook heel erg bij hoe ik in elkaar zit. Ik wil dolgraag helpen, ik geniet ervan als mensen zeggen oh, help mij!
Ondersteuning	Uitdaging	MR2.10	Het is eigenlijk een kleine Messias complex.
Ondersteuning	Uitdaging	MR2.11	het moet aan die kant van de tafel gebeuren, jij bent maar de facilitator daarvan. Heeft echt mij de ogen geopend.
Ondersteuning	Uitdaging	MR2.13	Het moeilijke vind ik, dat wij al tutores van 40, 50 weleens het idee hebben van je kan het te snel serieus nemen. Misschien is dat weleens een valkuil. <i>het is echt een balans daartussen vinden inderdaad</i> Ja, en dat is wel zoeken. Soms dan is het, we hebben eigenlijk maar één mooie dag gehad samen. Dan moet ik echt tegen mezelf zeggen, nu moet ik niet heel hard gaan lachen, dat gaat ie echt niet leuk vinden.
Ondersteuning	Uitdaging	MR3.11	je moet niet dominant zijn en zeggen dat je het het beste weet, want het is maar de vraag of dat past bij de ander.
Ondersteuning	Uitdaging	MR3.12	het liefst zou ik zelf die vent opbellen en vragen of ik een afspraak mag en laten voelen hoe sterk ik ben, maar dat kan natuurlijk niet
Ondersteuning	Uitdaging	MR3.23	Ik denk dus dat mensen hulpverleners en mentoren bang zijn. Om de juiste vragen te stellen en de juiste spiegel te laten zien.
Ondersteuning	Uitdaging	MR5.4	Ik denk dat je er altijd op alert moet zijn in hoeverre je je eigen verhaal en ervaring met liefdesverdriet er overheen gooit en wordt het je eigen verhaal.
Ondersteuning	Uitdaging	MR6.6	mensen die aankloppen van joh mijn relatie loopt niet lekker of is uit mag ik even praten of huilen. Die

			heb ik echt maar een enkeling gehad en is de relatie met die persoon ook heel goed. Dus de studenten die bij mij aan kwamen kloppen met liefdesverdriet kende ik al heel lang en had ik al op heel veel vlakken gesproken. En toen kwam dit ook naar boven en dan leggen ze dat in al hun rauwheid bij mij neer, inclusief tranen.
Product	Behoefte	MR3.18	Spiegels.
Product	Behoefte	MR3.19	de spiegel van de waarheid in de inbedding van de genade
Product	Behoefte	MR3.20	Ik moet tegen mensen kunnen zeggen wat ik als waarheid zie in hun leven ook als het een afschuwelijke waarheid is. Maar ook de inbedding van de genade, iemand moet tot zijn recht komen, tot God bestemming komen. En als je alleen de spiegel van de waarheid laat zien is deze heel hard en veroordelend. De waarheid brengt een vrij en nieuw leven. De genade brengt bij de liefde.
Product	Aanbod	MR1.12	Ik denk dat het zo belangrijk is om te normaliseren. Dus door middel van verhalen of theorie, dat het dus verteld wordt dat het normaal is. Dat een verwachting niet uitgekomen is, een verwachting van jezelf, van een ander, van God. En dat dat dus gebroken dromen oplevert en dat dat net zo heftig kan zijn als dat je bijvoorbeeld bent geroepen voor het buitenland, maar het gaat niet door. Dat is eigenlijk precies dezelfde wortel. Je ging ervan uit dat er iets ging gebeuren, met God. Dus ik denk dat dat ruimte geven ook al best wel heftig en dat het goed is om erbij stil te staan. En het aan te gaan en de diepte te pakken.
Product	Aanbod	MR1.13	En de hoop bieden. Dat is ook wat ik geloof. Dat wanneer je dingen aangaat dat het je ook verder brengt. Maar dat moet je ook verteld worden, anders denk je misschien, waarom ga ik dit verdriet ooit aan? Maar dat er een weg daarna is, dat het proces het maakt dat het uiteindelijk beter wordt
Product	Aanbod	MR2.16	Zoals je zegt er zijn twee gevaren. Het gevaar dat datgeen wat gebeurt, is niet serieus genoeg genomen wordt, terwijl er wel wat zit. Of dat je het teveel doet. Dus als beide dingen in jullie verhaal naar voren komen, ik denk dat dat wel heel goed zou zijn.
Product	Aanbod	MR2.17	ik zou het heel belangrijk vinden, en dat zeg ik altijd tegen mensen die in gesprek gaan over relaties, ga niet alleen maar denken van het lag aan de ander of we pasten niet bij elkaar. Denk ook echt na van wat kan ik ervan leren over mezelf? Hoe heb ik mij in die relatie opgesteld. En ben ik misschien te snel geweest, had ik te hoge verwachtingen? Want als je straks weer die kans krijgt dan heb je daar gewoon

			een hele boel aan. Dat niet doen is zonde van de tijd. Er is heel veel te ontdekken, ook over jezelf waar je heel veel aan hebt.
Product	Aanbod	MR3.16	eerst terug naar: wat is bepalend en wie is bepalend voor wie je bent? Wat is bepalend voor je identiteit? En als dat altijd iets is wat buiten jezelf ligt ben je altijd gehandicapt. Dus hoe zorg een bodem in je eigen bestaan.
Product	Aanbod	MR3.17	Ik zeg tegen studenten altijd, als je een relatie begint om te compenseren wat je zelf mist ben je ten dode opgeschreven. Je moet zelf iemand zijn om van betekenis te zijn. Want dat vind ik namelijk essentieel voor relaties: verlang je ernaar om van betekenis te zijn voor de ander of ben je een bodemloze put die de ander moet vullen.
Product	Aanbod	MR3.25	Nou de gespannenheid rondom relaties, daar hebben we het net natuurlijk al over gehad. Maar ik denk dat je heel veel mensen kan dienen door uit die spanning te stappen en ontspannen het leven ingaan. Op een ontspannen manier ook contact met leeftijdgenoten.
Product	Aanbod	MR4.4	En je moet juist de vorige relatie meenemen in je volgende relatie met ook de dingen die je ervan geleerd heb. Of de dingen waarin je veel meer ontspannen durft te zijn dan in je vorige relatie.
Product	Aanbod	MR4.14	het pastoraat kan iets bieden, nou het luisterend oor en het meedenken en meebidden en mee, verbinding zoeken met de woorden van God. Want daarmee wil je zeggen pastoraat is al ook dat hier de studenten komen die vragen heeft of houvast vind in het geloof.
Product	Aanbod	MR4.15	Ik denk dus die momenten van verheldering en erkenning. Eerst de erkenning van: dit is wat het is, dit zijn de punten van rouw waar je inzit met liefdesverdriet en de verheldering maar soms ook wel de praktische tips van hoe je ermee om kan gaan.
Product	Aanbod	MR6.17	Heb het idee dat als een relatie in mijn ogen gezond zou zijn dat verschillende pijlers redelijk gelijk op lopen, dus dan: vriendschap, seksualiteit, spiritualiteit, sociaal, geestelijk, emotioneel. Nou als dat allemaal een beetje gelijk loopt, dat liefdesverdriet dan niet gemakkelijker is maar wel gebalanceerde doorleeft wordt. Als je merkt dat er hele ongezonde groei in de relatie was dat deze informatie heel veel vragen beantwoordt over het liefdesverdriet.
Product	Aanbod	MR6.20	Want als je een product maakt voor een christelijke doelgroep denk ik dat je dit moet noemen. Want dit, er zijn denk ik weinig tot geen relaties waar

			seksualiteit geen rol heeft gespeelt of alleen maar bij zoenen is gebleven.
Product	Aanbod	MR6.21	Volgens mij moet je dat echt aankaarten, denk dat daar veel pijn ligt
Product	Aanbod	MR6.22	Voornamelijk als ze bijvoorbeeld als met elkaar naar bed geweest zijn, zo van ja wie ben ik dan en met name dus dan ook de Godsvraag van: nu ben ik ook nog schuldig en dat ze dan daar helemaal in verstrikt raken en dan uiteindelijk... dan komt het godsbeeld echt naar boven. Zo van: wat ben ik dan nog waard eigenlijk? Want nu heb ik al mijn kansen vergooid en moet ik dan nu niet terug naar hem want ja. Misschien dan liever een slechte relatie dan zondig door het leven. En dat soort vraagstukken zegmaar. En ook als het emotioneel heel verbonden is geweest en de rest uit balans dan ben je natuurlijk echt losgeslagen. Teveel op de ander hebben geleund. Met name op het seksuele gebied, als dat een rol in de relatie heeft gespeeld dat het een heel pijnlijk losmakingsproces oplevert.
Aanvulling	Tips	MR1.11	<i>Zou je dan zeggen dat iemand er ook met vrienden over moet praten?</i> Ja, praat erover. Maar ook wel, blijf dingen ondernemen zonder dat het betekent dat je helemaal aangehaakt moet zijn. De kunst om met je vrienden af te spreken en te zeggen ik zit niet lekker in mijn vel, dus het mag er zijn, maar ik hoef er niet over te praten. Zodat je wel, met waar je je nu bevindt kan verbinden, zonder dat je helemaal opgedirkt en sociaal hoeft te zijn.
Aanvulling	Tips	MR1.14	Bij liefdesverdriet sterft er iets. Er sterft een verwachting, Er sterft een plaatje van de toekomst. En ik weet met Jezus. Als er iets sterft gaat er ook iets leven, maar het sterven zal altijd pijn doen. Dus ik denk dat woorden geven aan die pijn heel belangrijk is. Dus dat is ook waarom ik fan ben van jullie onderzoek.
Aanvulling	Tips	MR1.15	En, de status van verwarring. Je hebt orientation, disorientation en dan reorganisatie. En dat woorden geven of beschrijven hoe zo'n proces werkt is misschien wel behulpzaam voor mensen zelf. Je zit op een gezonde plek, maar wel een lastige plek van verwarring. Niet is meer vast. Er horen allemaal symptomen bij en ingewikkeldheden. Die heel goed zijn, maar ook dus ingewikkeld want je wil heel snel weer naar de zekerheden die je had. Maar mensen begeleiding in, dit hoort erbij en uiteindelijk komt er weer een nieuw plaatje, maar die is anders dan het oude plaatje.
Aanvulling	Tips	MR1.16	En dat ik dus ook nog denk dat grief een teken is dat mensen leven. In plaats van dat je altijd maar doet

			alsof alles oké is, maar het is niet oké. Ik had zo'n zinnetje 'weeping must be real because endings are real.' Dus dat geeft ook weer het belang aan van het tijd nemen voor grief.
Aanvulling	Tips	MR2.4	Maar je ziet wel veel relaties onder christenen op die leeftijd mislukken, of in elk geval op die leeftijd weer stoppen. Terwijl het, dat is ook zo raar, heel vaak is daar niet zo verschrikkelijk veel aanleiding voor. Dus ik begin wel eens te denken, en dat is misschien ook wel een leuke vraag voor jullie onderzoek, worden mensen niet steeds banger om een long term commitment aan te gaan? En dat is echt wel een vraag die ik heb.
Aanvulling	Tips	MR3.26	je moet eerst kameraden zijn dan komt de liefde, de liefde komt daaruit voort. Tegenwoordig zeggen we hier: je moet eerst samen kunnen bidden en dan samen gaan zoenen. Dan daar worden ze ook altijd onrustig van. Maar je moet eerst een band hebben, een stevig kameraadschap waarvan je op het begin misschien niet eens doorheb dat het wel een relatie kan worden.
Aanvulling	Tips	MR4.9	weet je dat ouders soms ook liefdesverdriet kunnen hebben? In ieder geval verdriet. Maar dat ze gewoon een soort schoondochter of aanstaande schoonzoon echt zo waardeerde
Aanvulling	Tips	MR4.10	Dus in principe als je kan vind ik het juist heel goed om contact te houden met je ex-vriend of vriendin.
Aanvulling	Tips	MR4.11	Omdat hij of zij namelijk voor altijd een onderdeel van je leven is. Dus je kan hem wel eruit bannen maar dat heeft geen enkele zin. Je kan alle foto's wel weggooien, mag je wel doen hoor, maar uiteindelijk die paar jaar kan je niet weggooien. Want die heb je en die hebben jou voor altijd gestempeld.
Aanvulling	Tips	MR4.16	Nou een lastig puntje, wat altijd is met relaties en liefde en liefdesverdriet is dat er soms psychische problemen een rol spelen. Dat compliceert natuurlijk het rouwproces. Als iemand vatbaar is voor depressiviteit en liefdesverdriet heeft die is bijna bereid om een einde aan zijn of haar leven te maken, snap je?
Aanvulling	Tips	MR5.7	Weetje, als ik de hele dag me zit te focussen op iets wat ingewikkeld in mijn leven is, meestal ga ik dan nog meer zo. Als je dan iets anders gaat zoeken, dan verdunt dat het.
Aanvulling	Tips	MR5.8	Ja, dat verdunt een beetje je gedoe. Maar aan de andere kant, rouw mag er zijn en er is ook tijd voor nodig. Dus ja, dat je af en toe zegt van joh, misschien moet je af en toe ook eens even een pas op de plaat maken en dat mag je dan verkennen met die persoon van hoe zou het dan voor jou zijn?

Aanvulling	Tips	MR5.10	Kennen jullie dat ene liedje van je mag hem hebben? Dat is echt lachwekkend.
Aanvulling	Tips	MR5.11	Ja, dit soort dingen moet je niet via de app doen, niet via facebook. Je moet afspreken, of in een kroeg, of hier ergens. Echt het contact, dat is denk ik heel belangrijk.

"Ik kon niet toegeven dat het over was, en ik was er ook echt van overtuigd dat hij wel weer terugkomt."



LIEFDES verdriet !?

Tips

1.

Wist je dat liefdesverdriet in de top 7 staat van hetgeen wat ernstige stress oplevert bij studenten? Iedereen heeft hier wel een keer mee te maken gehad, je bent dus niet gek!

2.

Liefdesverdriet is een rouwproces. Je bent iemand kwijtgeraakt. Een relatiebreuk kan veel verdriet geven en pijn doen. Neem deze gevoelens serieus!

3.

Mensen met liefdesverdriet gaan vaak twijfelen over zichzelf en hebben vragen over God. Herken je dit? Praat er dan over!

Meer weten?

Maak een afspraak bij de (student)pastor. Die luistert graag en denkt met je mee.



Of beluister nu onze podcast. Als je zoekt op 'Game over' op Soundcloud, dan vind je het!

"Er overkomt je iets waar je niets meer aan kan veranderen. Ik had echt veel frustratie en vragen: Waarom maakt hij het uit? Had ik wat anders moeten doen?"

5

NEDERLANDS DAGBLAD
VRIJDAG 6 MAART 2020

Schaamte bij jongeren met psychisch leed

NL
HANS-LUKAS ZUURMAN nd.nl/nederland

► HILVERSUM
Bijna zestig procent van de jongeren met psychische problemen ervaart een taboe om erover te praten. 45 procent zegt zich zelfs te schamen voor de klachten. Openheid van anderen online helpt 73 procent om uit hun schulp te krui-
pen.

Dat blijkt uit onderzoek van 3Vraagt, onderdeel van het *EenVandaag* Op-
niepanel, in samenwerking met gees-
telijke gezondheidsorganisatie MIND,
omroep Human en radiozender NPO
3FM. Aan de peiling namen afgelopen
maand 2100 jongeren tussen de 16 en
34 jaar deel. Hun mentale gezondheid
geven ze gemiddeld een 6,5, vergelijk-

baar met eerdere jaren. Het onderzoek
is verricht voor de vierde editie van de
#openup-week van MIND. Human en
3FM die maandag begint. Daarin delen
de initiatiefnemers verhalen van on-
bekende en bekende Nederlanders
met psychische problemen. Doel is
jongeren te stimuleren te praten over
hun psychische klachten.

open zijn
83 procent van de ondervraagden
kent een of meer jongere(n) met zulke
problemen. Een grote meerderheid
van de deelnemers – 94 procent –
vindt het belangrijk dat jonge mensen
daar open over kunnen zijn. 'Het is
goed om te weten waar iemand mee

zit', schrijft een deelnemer. 'En mis-
schien helpt het die persoon door er-
over te praten.' Toch zeggen vier op de
tien jongeren die met problemen
kampen er niet open over te zijn.
87 procent van de jongeren met psy-
chische klachten deelt die niet via so-
ciale media. Ze zijn bang zijn voor ne-
gatieve reacties en dat hun problemen
publiek worden. Sociale media kun-
nen echter helpen, blijkt uit het on-
derzoek. Zo laat 61 procent van alle
deelnemers aan het onderzoek weten
dat mensen die op sociale media open
zijn over hun psychische klachten hen
helpen meer begrip te krijgen voor an-
deren die daar last van hebben. De or-
ganisatie van de #openup-week roept

jongeren op hun eigen ervaringen met
psychische problemen de komende
week te delen, onder meer via sociale
kanalen. MIND-woordvoerder Saskia
Oskam: 'Vanuit MIND zeggen wij dat
het niet uitmaakt hoe je iets deelt, als
je het maar deelt. Dat kan je moeder
zijn, of een klasgenoot: iemand bij wie
je je prettig voelt.'

openheid
Openheid helpt volgens Oskam om
schaamte te doorbreken en om hulp
te vragen. 'Dit kan ernstige psychische
problemen voorkomen.'
Het onderzoek laat zien dat 21 pro-
cent van de ondervraagden zegt een
positieve invloed te ervaren van soci-

NL
REDACTIE VK nd.nl/nederland

Erik Staal, oud- topman Vestia, krijgt twee jaar

► ROTTERDAM
Erik Staal, de oud-topman van wo-
nincorporatie Vestia is door de
Rotterdamse rechtbank veroordeeld

ACHTERGROND
rimme-mastebroek.nd.nl/cultuur-beeld-pure-flux



zijn voetstuk toen Vestia na een frau-
duleuze speculatie met rentederiva-
ten op omvallen stond. Staal bleek bij