



Op QuestTrek in de Himalaya ontdekken jongeren hun life purpose

Een avontuurlijke reis naar jezelf

Hoe breng je jongeren in contact met hun sterktes, hun talenten en hun levensdoel? Deze vraag stelden Mark Simons en Marianne van Wetter zich een aantal jaren geleden, toen ze plannen maakten om in Nepal met eigen spaargeld een persoonlijk leiderschapsprogramma op te zetten voor jongeren in weeshuizen op de grens van volwassenheid. Dit programma is inmiddels uitgegroeid tot de Nepalese stichting Mountain Child Care en de Nederlandse organisatie MyQuest die jaarlijks een groot aantal Nepalese en Nederlandse jongeren in contact brengen met hun eigen unieke kwaliteiten, talenten en dromen.

■ Marga Rijken

Durf te dromen

Het idee voor het leiderschapsprogramma ontstond tijdens hun verblijf als reisleiders in Nepal. Jaarlijks trokken Simons en Van Wetter met groepen westerlingen door de adembenemende Himalaya. Op bezoek in een weeshuis zagen zij de pupillen thuiskomen van hun jaarlijkse 'dagje uit'. Vanuit het stoffige Kathmandu waren de kinderen met een liftje het voorgebergte ingegaan. Voor sommigen was dit hun eerste kennismaking met de schoonheid van hun eigen land. De kinderen straalden bij terugkomst. Zoiets moois hadden zij nog nooit gezien. En dit was nota bene hun eigen land! De kiem van Mountain Child Care is hier gelegd. Het plan groeide om met de kinderen een week door de bergen te gaan trekken. Om ze kennis te laten maken met hun prachtige

land en ze te laten ontdekken wie ze konden zijn, als ze vol in hun kracht durfden te gaan staan. Zodat ze gesterkt met deze bagage het leven in konden stappen als de tijd gekomen was om het weeshuis te verlaten.

Leven vanuit de toekomst die zich aandient

Het vraagt wilskracht om verwachtingen te doorbreken. Om je eigen weg te vinden, je actief op je toekomst te richten en met open blik je keuzes te maken. Ervaring en traditie, gedachten en handelingen, trekken sporen in ons systeem. De inprenting creëert zogenaamde 'snelwegen' in onze hersenen, waar we onbewust gemakkelijk op terugvallen. Je vindt het terug in ons taalgebruik, in uitdrukkingen zoals "als je voor een dubbeltje geboren bent, word je nooit een kwartje" of "de appel valt niet



Figuur 1. Toepassing Theory U voor QuestTrek Mountain Child Care

ver van de boom". Zonder bewustzijn worden we in ons handelen en denken gemakkelijker gestuurd vanuit het verleden dan vanuit de toekomst. Er is veel creativiteit nodig om oude patronen te doorbreken. Om geen gevangene te worden van de eigen historie, maar te leven vanuit de toekomst die zich aandient. Dit proces is uitgewerkt door Otto Scharmer in *Theory U* en is de roadmap onder de QuestTrek.

Making Talent Work

Zes dagen lang lopen de jongeren door de Himalaya, met hun bagage op de rug, van guesthouse naar guesthouse. 's Ochtends weten ze niet waar ze 's avonds aankomen. Iedere dag brengt iets nieuws, in ervaring en bewustzijn over wie jij bent en wat je daarmee in het leven wil doen. Het programma is vormgegeven langs de zeven principes van Theory U (figuur 1).

Alles wat je aandacht geeft groeit: energie volgt aandacht

Aandacht kun je richten. Je hebt de keuze om je te richten op probleem of oplossing, op tekort of talent, op pech of vindingrijkheid. Alle coaches zijn opgeleid om krachtgericht te werken, te zoeken naar mogelijkheden en daar op aan te sluiten. Vertrouwend op de natuurlijke creativiteit en vindingrijkheid van de jongeren.

De drie bewegingen van de U: hoofd, hart en wil

Duurzame veranderingen ontstaan uit een verbinding tussen hoofd, hart en buik. Als die op een lijn zitten, komt de verandering als het ware vanzelf (Jaworski, 2012). Een goed begin daarvoor is om de zintuigen 'aan te zetten'; te kijken, proeven, voelen, ruiken en luisteren naar wat er is, zonder oordeel en zonder uitsluiting van wat je niet van pas komt. Heel letterlijk, door je zintuigen open te zetten voor je omgeving. Persoonlijk, door te kijken naar waar je je tijd aan besteedt, wat daarvan de resultaten zijn, het plezier dat je eraan beleeft, enzovoort. Door te spelen, energie te volgen, nieuwe dingen uit te proberen en uitdagingen aan te

Een paar ervaringen

Deepak (20) ging in november 2014 mee op QuestTrek. Hij woonde in een Nepalees weeshuis en staat nu op eigen benen. Over de QuestTrek vertelt hij: "Voor de QuestTrek voelde ik me onzeker over mijn capaciteiten en was ik pessimistisch over mijn toekomst. In de QuestTrek leerde ik mijn talenten kennen en de gewoontes die ik wil verbeteren. Dit gaf me meer vertrouwen. Ik help graag mensen, daarom studeer ik nu sociaal maatschappelijk werk en in de toekomst wil ik een master in psychologie gaan doen. Het vijfjarenplan dat we tijdens de tocht hebben gemaakt, helpt me om me te concentreren op mijn studie. Wat ik ook geleerd heb: ik had altijd gedacht dat buitenlanders geen problemen hebben. Maar in de QuestTrek heb ik geleerd dat we allemaal vergelijkbare problemen hebben."

Sujata (21) is verpleegkundige en maatschappelijk werker in een Nepalees weeshuis. Samen met twaalf jongeren van haar huis is zij in november 2016 meegegaan op QuestTrek. Zij vertelt welke veranderingen zij ziet bij de meisjes die hebben deelgenomen: "Ik zie veel veranderingen bij de meisjes. Ze hebben meer zelfvertrouwen gekregen, sommige meisjes zijn spraakzamer geworden en ze weten beter wat ze willen met hun leven. En omdat ze nu meer weten over elkaars levensverhalen, zijn ze ook aardiger tegen elkaar. Voor mij is mijn doel in het leven helderder en ik voel me ook zelfverzekerder. Voor de QuestTrek vond ik het moeilijk om mensen te vertrouwen. Nu is dat een beetje makkelijker. En het is makkelijker voor mij om de jongeren te begeleiden; ik sta nu dichterbij ze."

gaan. En door introspectie, om de zachte stem in je binnenste te ontdekken, die uitdrukt waar je diepste verlangen zit. Yoga, meditatie, lopen in stilte en het delen van nachtelijke dromen hebben daarom een vaste plaats op iedere dag van het programma.

Wandelen over de ongebruikelijke paden

De verleiding is groot om snel naar oplossingen te schieten. Je valt gemakkelijk terug op de bekende routines en gewoonten – een principe dat 'downloaden' wordt genoemd. Voor nieuwe inzichten is het nodig om de uithoeken van je geest op te zoeken. De gesprekken en opdrachten gaan de eerste dagen dan ook niet over oplossingen, maar over mogelijkheden. Eerst op allerlei manieren divergeren, om later te kunnen

convergeren. De schoonheid en weidsheid van het Himalayalandschap, waar na iedere bergtop weer een volgende zichtbaar wordt, kun je zien als metafoor voor het leven en inspireert om je hart open te zetten voor inzichten en dromen die je tot nu toe niet durfde toelaten.

Loslaten van wat je niet meer nodig hebt: kruip door het oog van de naald

Wat toont zich dan in het verschiep? Welke mogelijke toekomst wordt zichtbaar, als je je niet laat beperken door oude overtuigingen? Wie ben je als je in je kracht gaat staan en overbodige ballast durft los te laten? Belangrijke oefening in deze fase is de 'trustfall', waar de jongeren zich achterover laten vallen in de armen van hun vrienden en erop moeten vertrouwen dat ze op-



*To dare is to lose one's
footing momentarily.
Not to dare is to lose oneself*
Søren Kierkegaard

Education of the Heart

In aanwezigheid van de Dalai Lama vond op 12 mei 2014 het congres *Eduction of the Heart* plaats op de Erasmus Universiteit Rotterdam. Thema van het congres was de rol van het onderwijs bij het realiseren van een samenleving met meer compassie en duurzaamheid. Een select aantal onderwijsvernieuwendes initiatieven werd aan de Dalai Lama gepresenteerd. Mountain Child Care was daar een van. Deze waardering betekende zeer veel voor allen die betrokken zijn bij de stichting en sterkte hen in het voorstellen om de QuestTrek toegankelijker te maken voor jongeren in Nederland.

gevangen worden. In de 'walk of life' visualiseren ze daarna hoe hun leven er over vijf jaar uitziet en welke stappen ze zetten om dit daadwerkelijk te realiseren.

Transformeer de drie saboteurs: het oordeel, het cynisme en de angst

We weten dat iedere fase een andere saboteur oproept. Als we met open geest gaan kijken naar wat er is, komen de stemmen van het oordeel naar boven. De waarderende en kritische stemmen benemen het zicht op het geheel. Net als de stem van het cynisme, die wakker wordt als je je hart opent. En de stem van de angst, die zich roert als je echt contact maakt met je diepste wens. Ze mogen er zijn, zonder een ereplaats op te eisen. De stemmen toelaten, onder andere met behulp van *voice dialogue*, en transformeren

Voor het eerst in zeven jaar weer gelukkig

Een goed voorbeeld van de impact die de QuestTrek kan hebben is het verhaal van Nico. Hij kwam de QuestTrek binnen met zijn koptelefoon stevig op zijn oren. Met tegenzin is hij bereid om die tijdens de oefeningen en groepsopdrachten niet op maar onder zijn oren te laten rusten. Zodra hij de kans krijgt, sluit hij zich met koptelefoon weer op in zijn eigen wereld. Nico is mensenschuw en vertrouwt niemand. 's Nachts loopt hij in zijn eentje door het pikdonkere bos. Hij heeft zichzelf geleerd om te navigeren op zijn gehoor, als een vleermuis vindt hij zijn weg. In een van de opdrachten wordt hem gevraagd om zijn positieve kanten te noemen. Hij kan er niet één geven. De coach richt zich tot de groep en vraagt wat zij aan kwaliteiten en talenten zien. Zij benoemen er legio. Dit zet een enorme verandering in beweging; het gaat weer stromen in Nico, hij durft weer te vertrouwen en gaat weer dromen. Op de laatste dag van de QuestTrek spreekt hij uit dat hij zich voor het eerst in zeven jaar weer gelukkig voelt. Drie maanden later meldt hij zich aan voor het conservatorium. Een jaar later ontvangen wij een uitnodiging voor een optreden van een bekende artiest. Met Nico in de band.

in helpers is een belangrijk proces, waar coaches actief in helpen en waar de deelnemers elkaar in steunen.

Merk de scheur op

Waar is je toekomst al zichtbaar? Waar heeft die zich al in je leven gezaaid of getoond? Als je beter weet wat je echt wil, ontdek je ook dat die vaak al begonnen is en zich op diverse manieren toont. Hier kun je op voortbouwen. Wat je aandacht geeft groeit.

Dialogo, collectieve creativiteit en 'holding the space'

Voor dit laatste begrip bestaat nog geen goede Nederlandse uitdrukking. Een dergelijk proces is delicaat en vraagt om iemand die het draagt; die ervoor waakt dat er door iedereen veilig en met aandacht gewerkt kan worden. Dat is de essentie van 'holding the space'.

QuestTrek

Het programma is QuestTrek gaan heten. De jongeren lopen onder begeleiding van professionele Nederlandse en Nepalese coaches door de Himalaya. Ze ontdekken hun eigenheid en bouwen het vertrouwen op dat ze regie kunnen nemen over hun eigen toekomst. Voordat ze op pad gaan is er een uitgebreide intake en na de QuestTrek kunnen de jongeren nog twee jaar terugvallen op de begeleiding door de Nepalese coaches. Maatschappelijk werkers van de weeshuizen gaan mee, om de transfer naar de dagelijkse praktijk te borgen. Meerdere keren per jaar organiseert Mountain Child Care themadagen voor het uitgebreide netwerk van weeshuizen en maatschappelijk werkers, dat in de afgelopen jaren is gegroeid.

Nederlandse jongeren

Vanaf de eerste QuestTrek in Nepal zijn er Nederlandse jongeren meegegaan. Het was een manier om fondsen te werven en al gauw werd de meerwaarde zichtbaar van de ontmoeting van de verschillende culturen. Nederlandse jongeren zagen hoe bevoorrecht ze waren en ontwikkelden daarmee meer discipline en doorzettingsvermogen om hun dromen te realiseren. Nepalese jongeren zagen dat Nederlandse jongeren ook problemen hadden en dat dit bij het leven hoort. Het feit dat ze niet uitzonderlijk waren in hun gevoelens maakte het gemakkelijker om door te gaan als het even tegenzat. Om het programma voor meer Nederlandse jongeren toegankelijk te maken, wordt het sinds 2013 ook in Nederland aangeboden. In open programma's, in samenwerking met organisaties als Breekjaar en Sterkampen, voor Hogescholen en ROC's worden

QuestTreks en QuestDagen (kort, intensief programma) georganiseerd in Nederland en Nepal. De intake bereidt de deelnemers voor, na de QuestTrek werken de deelnemers in QuestTribes aan het realiseren van de inzichten en dromen. In dit netwerk helpt men elkaar in het succesvol realiseren van ieders doelen.

QuestTrek als alternatief voor de examenreis

Het streven is om de QuestTrek in 2023 op 150 scholen aan te bieden als volwaardig alternatief voor de klassieke Romereis. De QuestTrek helpt je om je sterktes, je talenten en je purpose te ontdekken. Het is fijn als je dat op jonge leeftijd al doet, maar het is nooit te laat voor deze reis naar jezelf. ■

Om de anonimiteit van de deelnemers te garanderen, hebben zij in dit artikel fictieve namen gekregen

Marga Rijken is gecertificeerd co-active coach en NIP geregistreerd A&O psycholoog. Vanuit haar eigen praktijk is zij werkzaam als coach en consultant in het bedrijfsleven. Sinds 2011 is zij betrokken bij MountainChildCare en sinds oktober 2016 programmadirecteur van MyQuest. www.myquest.academy

Referenties

- Cooperrider, D.L., & Srivastva, S. (1987). Appreciative Inquiry in Organizational Life. *Research in Organizational Change and Development, vol. 1*, pp.129-169.
- Jaworski, J. (2012). *Oorsprong: De innerlijke weg naar kennis*. Zeist: Christofoor.
- Scharmer, C.O. (2011). *Theorie U: Leiden vanuit de toekomst die zich aandient*. Zeist: Christofoor.

*Het vraagt wilskracht
om verwachtingen
te doorbreken*

