

Het existentieel welzijnsmodel is gegroeid uit onderzoek in de positieve psychologie en de existentiële psychotherapie. Het vertrekt van de vraag: wat is wezenlijk voor mens-zijn? Daarbij is er oog voor verschuivingen in prioriteiten naargelang levensfasen en situationele contexten. Het impliceert dat krachtbronnen worden aangeboord die ondanks/dankzij probleemsituaties oplichten. Existentieel welzijn counseling is een kortdurende persoonsgerichte benadering. Door te focussen op existentiële ervaringen krijgen mensen voeling met leven en zingevende processen die bijdragen aan welzijn.

# Existentieel welzijn online

## Wereldwijd leren op het web

Mensen leren zich te verhouden met pijnlijke belevingen en de onderliggende levensstroom te contacteren. Existentieel welzijn-counseling werkt in individuele gesprekken, groepssetting en workshops, en ook online versies zijn verrassend effectief.

### ■ Existentiële en positieve visie

Het *existentiële uitgangspunt* erkent dat je als mens geen absolute vrijheid hebt, dat je leven een gegeven is. Vrijheid toont zich in hoe je omgaat met je lichamelijk bestaan, je relaties met anderen, je innerlijke leefwereld, en de zelf overstijgende context waarin je leven zich situeert. In een holistisch perspectief zijn die fysieke, sociale, psychische en spirituele bestaansmodaliteiten of *existentiële dimensies* onlosmakelijk met elkaar verweven; vergelijkbaar met hoe in een levend organisme het functioneren van één orgaan altijd meebepaald wordt door de werking van andere organen en levensprocessen continu interageren. Een optimaal volwassen leven impliceert bewustzijn van verschillende bestaansmodaliteiten en daarin investeren zonder te veel of te weinig aandacht voor één specifieke dimensie.

De *fysieke* dimensie gaat over het menselijk lichaam, de natuur, de materie. Zonder zorg voor deze dimensie sterft de mens. Waarden zijn hier: gezondheid, veiligheid, comfort, schoonheid. De meest basale verstoring situeert zich op het niveau van afsluiting voor lijfelijk ervaren en het lichaam behandelen als een ding. Goed contact met lichamelijke gewaarwordingen is een basisvoorwaarde voor welzijn. Overinvestering in het fysieke leidt o.a. tot welvaartsziekten, terwijl te weinig aandacht resulteert in verwaarlozing van de natuur en vernieling.

In de *sociale* dimensie staan relaties met anderen en je plaats in de samenleving centraal. Menselijk leven is slechts mogelijk in interactie met een sociaal netwerk waarin soortgenoten voor elkaar zorgen. Belangrijke waarden zijn: erbij horen, succes, iets betekenen voor anderen, goedheid. Relaties zijn

voor velen de belangrijkste bron van zingeving. Tevens zijn de diepste kwetsuren van mensen het gevolg van wat andere mensen hen aandoen. Levensloopstudies bewijzen dat uiteindelijk niet je slechte ervaringen doorslaggevend zijn, wel de goede mensen die je levenspad kruisen. Welzijn veronderstelt evenwicht tussen verbondenheid en autonomie. Om dat te ontwikkelen is aandacht voor de psychische bestaansmodaliteit noodzakelijk.

In de *psychische* dimensie ligt het accent op je innerlijke belevingswereld, zelfkennis, zelfontplooiing. Waarden zijn: autonomie, vrijheid, kennis, waarheid, wijsheid. De grootste eenzaamheid is niet het gevolg van tekort aan sociale relaties, wel van afwezigheid van een goede relatie met jezelf. De waarheid omtrent jezelf onder ogen nemen en jezelf de kans geven om te worden wie je in wezen bent, zijn belangrijke ontwikkelingsstaken. Iedereen vaart er wel bij wanneer individuele talenten mogen floreren. Bij gebrek aan zelfkennis worden persoonlijke problemen geprojecteerd op anderen. Bij overdreven nadruk op eigenbelang loop je het risico verantwoordelijkheid voor het grotere geheel uit het oog te verliezen.

In de *spirituele* dimensie sta je stil bij je plek in een ruimere bestaanscontext. Dat besef draagt bij aan zinbeleving omdat het je verbindt met meer dan je beperkte ik. Het grotere geheel dat je inspireert en motiveert om het goede te doen kan de natuur zijn waarvan de schoonheid en de immense grootsheid je raakt; de mensheid die je appelleert om je in te zetten voor een betere wereld; de wetenschap die je dieper helpt doordringen tot de wetmatigheden van het bestaan; het onvatbare mysterie waarbij soms verwezen wordt naar het goddelijke of pure Liefde. Voor welzijn is de vorm van spirituele beleving bijkomstig. Wel is regelmatige diepgaande verbinding met je zingevingbronnen nodig om er levensenergie uit te putten. Overinvestering in de spirituele bestaansmodaliteit uit zich in fanatisme en bekeringsdrift; terwijl te weinig aandacht resul-

teert in leegte en zinloosheid. Wanneer een samenleving de spirituele bestaansmodaliteit negeert, wordt ze afhankelijk van steeds meer regels, wetten en straffen om haar burgers aan te zetten tot ethisch gedrag.

Een *positieve visie* op menselijk bestaan wil niet zeggen dat je jezelf wijsmaakt dat leven gekenmerkt is door geluk en gemak. Een positieve visie helpt je om je beter te verhouden met problemen waarmee de realiteit je confronteert. Het bestaan is als een medaille met twee zijden: mogelijkheden en beperkingen. Ontkenning van de inherente spanning tussen die twee polen leidt tot irreële verwachtingen en blokkering van levenskansen. Vaak merk je pas dat een specifieke bestaansmodaliteit verwaarloosd is wanneer je stoot op fundamentele problemen. Soms heeft een ontwikkelingsproces het nodig om tijdelijk extra te investeren in één bestaansmodaliteit. Maar aanhoudende over- of onderinvesteringen in specifieke bestaansmodaliteiten geven ernstige persoonlijke en maatschappelijke problemen. Symptomen veruitwendigen hoe individuen en samenlevingen verdwaald zijn op de weg naar existentieel welzijn. In een positieve benadering hoef je niet te wachten tot de problemen zich stellen.

*Existentieel welzijn counseling* biedt mensen een landkaart waarmee ze zich kunnen situeren in verschillende bestaansdimensies en exploreren welke waarden er toe doen. Ze leren onevenwichten opmerken en bijsturen dankzij nieuwe vaardigheden waarmee ze zich vrijer en vreugdevoller kunnen bewegen in elke bestaansmodaliteit. Het gaat niet om waarheden die ze aangepraat krijgen, wel om uitnodigingen om hun levenswandel te laten sporen met hun eigen lichamelijk doorvoeld kompas. Ten diepste weet het menselijk organisme hoe zich te verhouden met de gegevens van het bestaan. (Leijssen, 2013)

### ■ Permanente vorming en Massive Open Online Course

In de Faculteit Psychologie en Pedagogische wetenschappen KU Leuven wordt in kader van Permanente Vorming sinds 2009 de Nederlandstalige online opleiding *Counseling Existentieel Welzijn* aangeboden. Vanaf 1 oktober 2016 is de Engelstalige versie *Existential Well-being Counseling* toegankelijk als Massive Open Online Course (MOOC). Een online leeromgeving laat studenten toe zich bij te scholen op zelf gekozen tijdstippen van overal ter wereld. Een combinatie van studeren en werken of reizen is op die manier realistisch. Deze opleidingsvorm kan bijdragen aan *work-life balans*: werknemers met een drukke agenda en/of een groot engagement in gezinsleven krijgen de kans om zich op eigen tempo bij te scholen. Flexibele vormen van afstandsonderwijs in een elektronische leeromgeving blijken sterk aan te sluiten bij maatschappelijke noden aan levenslang leren.

De Nederlandstalige online cursus *Counseling Existentieel Welzijn* was in 2009 binnen KU Leuven en in België het allereerste grondig uitgewerkte project van afstandslernen waarbij de opleiding volledig in een elektronische leeromgeving plaatsvond. We konden deze innovatieve opleiding realiseren met financiële steun van het Europees Leonardofonds Levenslang leren. De Leuvense opleiding is een eenjarige cursus die leidt tot het KU Leuven-getuigschrift van *Permanente Vorming* in *Counseling Existentieel Welzijn*. Ze is toegankelijk

voor studenten met minimaal bachelor menswetenschappen of vergelijkbaar diploma die werkzaam zijn in hulpverlenende sectoren als: psychotherapie, leerlingbegeleiding, bejaardenzorg, palliatieve zorg, bijzondere jeugdzorg, justitieel welzijnswerk, zelfhulp, pastoraal werk, begeleiding van chronisch zieken, rouwbegeleiding ... In deze Nederlandstalige opleiding starten jaarlijks maximaal 30 deelnemers die geselecteerd worden op basis van hun motivatie om met existentiële thema's te werken. In september 2019 start de 10de editie van deze onlinebijscholing waarvoor deelnemers 1500 euro betalen. Zie [www.existentieelwelzijn.be](http://www.existentieelwelzijn.be)

Het succes van de Nederlandstalige opleiding leidde in 2016 tot de uitnodiging om een Engelstalige opleiding aan te bieden op het EDX-platform waarin 100 topuniversiteiten enkele van hun cursussen online aanbieden. Hier gebeurt de selectie van een cursus op basis van maatschappelijke relevantie of een wetenschappelijke niche. Onze Massive Open Online Course (MOOC) *Existential Well-being Counseling* is wereldwijd ter beschikking zonder toelatingsvoorwaarden en zonder inschrijvingsgeld. Die keuze hebben we gemaakt om ook laaggeschoolde mensen uit ontwikkelingslanden kansen te geven voor een degelijke opleiding. De invalshoek is welzijn, belicht in interactie met existentiële thema's. De counselingbenadering is gebaseerd op persoonsgerichte vaardigheden en experiëntiële methodieken zoals focusing. We overstijgen specifieke levensbeschouwingen, religies en zingevingskaders doordat we het universele karakter van onderliggende waarden en morele principes op de voorgrond zetten en uitnodigen tot reflectie op wat mensen verbindt en bijdraagt aan welzijn voor iedereen. Deelnemers die een officieel getuigschrift van KU Leuven wensen nadat ze geslaagd zijn op alle toetsen in de MOOC, betalen aan EDX het minimumbedrag van 49 dollar. Gedurende de voorbije drie academiejaren waren er meer dan 35.000 deelnemers uit 175 verschillende landen die zich verdiepten in onze Engelstalige online cursus. Ondanks dat onze MOOC de meest omvangrijke is in het totale EDX-aanbod, blijkt dat wij het hoogste percentage hebben van deelnemers die de cursus voltooiën en met officieel getuigschrift afsluiten. Zie: [www.edx.org/course/existential-well-being-counseling-person-kuleuvenx-ewbcx](http://www.edx.org/course/existential-well-being-counseling-person-kuleuvenx-ewbcx)

### ■ Kenmerken van de MOOC

Onze onlineopleiding bestaat uit negen modules:

1. Well-being and Positive Psychology.
2. Existential Approach: Coping with Human Life.
3. Dimensions of Human Existence: Focusing on Goals and Values.
4. Life Journey: Existential challenges and Strengths.
5. Meaning and Spirituality.
6. Person-centered Approach: Interpersonal Conditions of Growth.
7. Experiential Approach: Body-oriented and Intrapersonal Conditions for Growth.
8. Processing Emotions.
9. Counseling from a Person-centered, Experiential, Existential Well-being Perspective.

Elke module kan als een afzonderlijk opleidingsonderdeel gevolgd worden en bestaat uit: oefeningen voor zelfexploratie en persoonlijke verkenning van het thema; theoretische achtergrond en onderzoek ter fundering van het gehanteerde kader; videodemonstraties van counselingvaardigheden; verdere oefeningen om attitudes en vaardigheden te ontwikkelen ter bevordering van levenskwaliteit.

De *leerdoelen* van elke module verwijzen naar *drie niveaus* die in de cursus aan bod komen: Persoonsvorming; Communicatievaardigheden en zelfhulp; Counseling en therapeutische vaardigheden. In de opbouw van de opleiding verschuiven de klemtonen geleidelijk van persoonsvorming en communicatievaardigheden naar explicieter aandacht voor counseling en therapeutische toepassingen. De drie niveaus worden in alle modules geïllustreerd in diverse leef- en werkcontexten.

### ■ Keuzes van deelnemers

Bij de aanmeldingen van de cursisten (*Forum Introduce Yourself*) zien we duidelijk dat deelnemers voor de drie leerdoelen opteren met soms lichte voorkeur voor een bepaalde invalshoek. Zowel hoog geschoolden die zelf opleiding geven aan universiteiten als mensen zonder diploma schrijven zich in voor de MOOC, mensen van alle leeftijden (jongste 14 jaar, oudste 96 jaar) zijn vertegenwoordigd, een ruime waaier van beroepscontexten en levensbeschouwingen kenmerkt het internationale gezelschap. De meeste deelnemers starten bij module 1 en doorlopen de MOOC in de aangeboden volgorde t.e.m. module 9. We zien eveneens dat deelnemers specifieke modules nemen, of/ en pauzes inlassen in hun deelname. Soms doorloopt iemand de MOOC vooral als een vorm van persoonlijke therapie, maar evenzeer plukken professionals er therapeutische vaardigheden uit waarin ze zich willen bekwamen. Teams van een ggz- of een onderwijsinstelling gaan met bepaalde opdrachten aan de slag; organisaties zoals ziekenhuizen of bedrijven kiezen een opleidingsonderdeel voor bijscholing; opleidingsinstellingen zoals universiteiten of hogescholen maken gebruik van demonstratiemateriaal; zelfhulpgroepen bespreken hun persoonlijke reflectieoefeningen met elkaar ... Doordat bepaalde onderdelen zoals teksten, video's of oefeningen geïntegreerd worden in bestaande cursussen, bijscholingen, studiegroepen ... genieten veel meer mensen van de MOOC dan onze ingeschreven deelnemers. In ontwikkelingslanden is het bijvoorbeeld gangbaar dat ziekenhuizen en centra voor geestelijke gezondheidszorg werken met getalenteerde maar weinig geschoolde vrijwilligers. Vaak schrijft zich één verantwoordelijke professional die de Engelse taal beheerst in op MOOC, om vervolgens met ons materiaal de ganse groep een counselingopleiding te geven in hun eigen taal. Of docenten aan Arabische universiteiten laten weten dat ze ons aanbod opnemen in hun cursussen omdat ze het beleven als een gigantisch emancipatiemodel waar ze anders weinig toegang toe krijgen.

### ■ Oefeningen en interacties

Van de deelnemers van de MOOC wordt verwacht dat ze bij elke module oefeningen doen voor zichzelf en in hun leef- en werkomgeving. Op die manier wordt het theoretisch gedeelte telkens ervaringsgericht toegepast en getoetst aan de praktijk. Vervolgens kunnen ze daarover communiceren met medestudenten en mentoren door hun bevindingen te *posten* op *Interactieforums*. Medestudenten en mentoren reageren op ervaringen van anderen, stellen vragen, formuleren leersuggesties, antwoorden op vragen ... Die interacties gebeuren op eender welk tijdstip; het forum is a.h.w. altijd open. Continue interactie met mentoren en medestudenten laat toe om het leerproces van deelnemers te volgen en direct in te spelen op hun belangstelling en noden. Hun eigen bronnen worden ook aangesproken aangezien ze zelf leerstof kunnen aandragen en

### Course Reviews MOOC

Greg Thomas, Associate Professor Education, University of California, Berkeley: This course is outstanding. I'm so grateful to the members of staff who have clearly worked hard to construct an experiential well-being course that can be studied and enjoyed online. The high quality teaching videos allow the knowledge and warmth of individual staff members to be communicated to the student. There are academic papers to be downloaded and studied, all of which are expertly written, but in a way you can understand. There are exercises for you to enjoy and perhaps be challenged by. You'll learn techniques, and gain understanding that you can utilize throughout your life which will increase your well-being. As you can tell, I enjoyed it, and I'm sure you will too.

Conroy Fourie: This is a brilliantly put together MOOC. The quality of the reading material, the instructional videos, the demonstration videos and the exercises and reflections are outstanding. The course exceeded my expectations and I have no hesitation in recommending it. In fact, in today's world a course like this is essential as it - as the title implies - helps to build existential well-being.

KatKong: This is the longest on-line course I have ever had. As a non-English speaker, I found this course very challenging, yet interesting. Through much hard work, I have managed to come to the end. It is because I have found this course very helpful and informative. I have gained a lot of new insight in existential wellbeing and it helps to change my perspective in seeing things in life.

praktijkervaringen delen. Deelnemers kunnen tevens in kleine groepjes – al dan niet o.l.v. een mentor – afspreken in chatrooms op een bepaald tijdstip. Hierin gaan ze met elkaar in interactie over een vooraf bepaald thema. De diverse vormen van uitwisselingen op het forum en in de chatrooms leiden tot een grote betrokkenheid met de leergroep, een lage drempel om te participeren aan het groepsproces en een grote mate van interpersoonlijk leren.

### ■ Mentoren

De mentoren die onze onlineopleiding intensief opvolgen zijn allen ervaren experiëntiële en existentiële psychologen-psychotherapeuten die zich bovendien onderscheiden door hun geschiedenis als opleider. In de loop der jaren hebben we een bekwame internationale multiculturele staf opgebouwd. Tussenkomen van een mentor zijn vooral noodzakelijk wanneer een deelnemer een weinig respectvolle respons geeft op een andersdenkende of het Forum ziet als een plek om eigen ideologie te propaganderen. Dat zijn echter uitzonderingen en ook dan valt er veel te leren vanuit de concrete situatie waarin de mentor toont hoe luisteren zonder vooroordelen vorm krijgt en diversiteit verwelkomd wordt. In de voorbije drie jaar hebben we vanuit de staf slecht vier keer (op 35.000 deelnemers) beslist om een hardleerse deelnemer die niet positief reageerde op herhaalde bijsturing, geen toegang meer te geven tot de opleiding nadat hij het Forum misbruikte voor persoonlijke belangen of onze leeromgeving onveilig maakte.

Uit de feedback van onze deelnemers (*zie kader*) blijkt dat de veelzijdigheid en de kwaliteit van ons aanbod tegemoetkomt

aan zowel persoonlijke als professionele noden en verwachtingen. Het is met fierheid dat we mogen vaststellen dat onze MOOC de hoogste waarderingcijfers heeft in de reviews die EDX verzamelt en dat we binnen de 100 topuniversiteiten op nummer 1 staan van maatschappelijk relevante cursussen.

### ■ Besluit

Zijn er na de positieve bevindingen nog redenen om andere werkvormen dan online opleidingen en counseling aan te bieden? De flexibele structuur van online opleidingen impliceert voor deelnemers meer zelfsturing en discipline, wat niet voor iedereen weggelegd is. Sommige mensen hebben het nodig dat iemand aan hun zijde hen *bij de les* houdt en aanmoedigt. Kandidaten die zich aanmelden voor een online werkvorm hebben doorgaans aan zelfselectie gedaan vanuit hun aanvoelen dat hun belangrijkste ontwikkelingsbehoeften nu op andere terreinen dan het relationele liggen. Maar de virtuele omgeving kan ook verkozen worden als vlucht voor het reële contact. Online blijven interpersoonlijke patronen en relationele moeilijkheden makkelijk onder de radar.

Onvervulde relationele behoeften en vroegkinderlijke kwetsuren vragen om langdurende en intense therapeutische contacten waarin interpersoonlijke patronen doorleefd worden en overdracht en tegenoverdracht erkend en doorgewerkt worden. Een duidelijk voelbare aanwezigheid om zich op te richten is voor sommige mensen noodzakelijk vooraleer ze aandacht kunnen geven aan hun innerlijke belevingswereld. Als iemand met sterke relationele behoeften zich inschrijft voor online opleiding of online counseling, volgt de frustratie van *op zichzelf teruggeworpen* te zijn al snel. Uitnodigingen om *met zichzelf* aan het werk te gaan worden soms ervaren als persoonlijke afwijzing. Zelfs wanneer een opleider of therapeut de intrapsychische exploratie zorgvuldig begeleidt, voelen mensen met interpersoonlijke noden zich niet gezien en beantwoord in hun hulpvragen. Dat probleem kan zich trouwens in een life contact evenzeer stellen bij een begeleider die voorbij gaat aan relationele noden van studenten of cliënten.

Juist om problematische cliëntprocessen recht te doen, kunnen opleidingen voor therapeuten nooit uitsluitend online gebeuren. Een psychotherapeut moet relationele valkuilen leren erkennen en hanteren en zichzelf als instrument in de hier en nu relatie durven engageren. Daarom zijn klassieke gesprekstherapieën en opleidingen niet te vervangen door online cursussen.

Ook deelnemers die over voldoende vermogens beschikken om aan het werk te gaan zonder relationele ondersteuning, kunnen verlangen naar life contacten met stafleden of andere deelnemers. Dan gaat het niet zozeer om het *opvullen van tekorten*. Het is dan een *toegevoegde waarde* om elkaar als mensen van vlees en bloed te ontmoeten, of in een life workshop op maat begeleid te worden, of in supervisie verrast te worden door de levendigheid van de interactie in het hier en nu. Zo hebben we bijvoorbeeld in het ziekenhuis van Bangalore waar ze met onze online opleiding hun team geschoold hebben, op hun vraag twee weken ter plaatse supervisie georganiseerd waarbij de nauwgezette afstemming op hun specifieke cultuur een verrijking was voor alle betrokkenen. Of een groep studenten die de MOOC als keuzevak genomen had in hun

masters psychologie aan de universiteit van Athene vond het inspirerend om nadien enkele life colleges en workshops te krijgen waarbij ze boeiend discussieerden. In de nieuwe online opleidingen integreren we nu mogelijkheden om extra life contacten toe te voegen, vergelijkbaar met aanbevolen studiemateriaal waarin iemand zich naar keuze kan verdiepen.

Het hulpverlenerslandschap is uiteindelijk – net zoals het menselijk bestaan – meest gediend met niet te polariseren, maar wel het beste van verschillende werkwijzen te combineren, oog te hebben voor mogelijkheden en beperkingen, en diversiteit te verwelkomen.

**Mia Leijssen**

psychotherapeut, hoogleraar em., KU Leuven

### Referentie

Leijssen, M. (2013). *Leven vanuit liefde*. Een pad naar existentieel welzijn.

Tielt: Lannoo