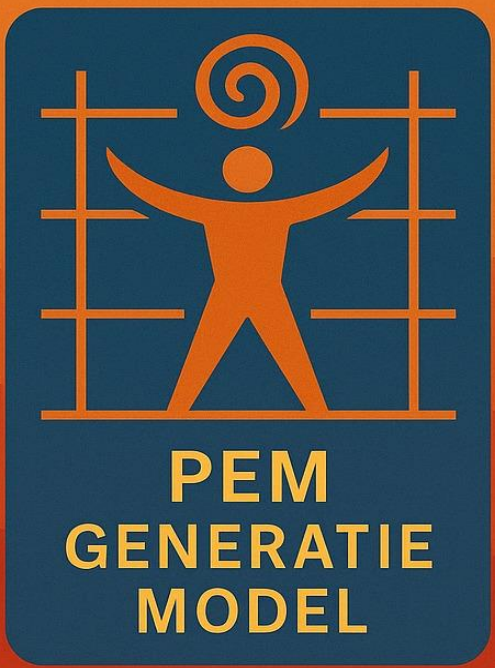
Fundamenten van PEM Systeemlogica

Een raamwerk voor het begrijpen en transformeren van systemen via menselijke betekenis



Anthonie Torré

Anthonie Torre PhD
Onafhankelijk onderzoeker | Systeeminnovator | Oprichter Nexus NextGen · Auteur van Foundations: De PEM Systeemlogica

"Lijden is geen individueel falen, maar een signaal van systeemspanning. Wanneer we leren luisteren naar wat pijn ons werkelijk vertelt, ontstaat er ruimte voor werkelijke transformatie."

Hij ontwikkelde een innovatief model dat persoonlijke ervaringen verbindt met maatschappelijke systemen, gericht op het bevorderen van duurzame veerkracht en rechtvaardigheid. Zijn benadering wordt toegepast in de zorg, het onderwijs en duurzame werkgelegenheid, waarbij persoonlijke potentie, kracht en kwetsbaarheid systematisch worden benaderd in relatie tot risicofactoren en systeemdynamieken.
In 2011 legde Torre zijn BIG-registratie en werkzaamheden als psychotherapeut neer uit principieel-ethische overwegingen. Hij ondervond een fundamentele integriteitsparadox tussen zijn zorg ethische overtuiging en het gebruik van DSM 5-classificaties binnen financiering gestuurde zorgsystemen. Waar het systeem ziekte vastlegt, zoekt Torre naar de mens achter de diagnose: unieke verhalen, latente veerkracht en systeemdynamiek als bron van betekenis en herstel.
Internationaal is Torre actief in India, Sri Lanka, Afrika en USA, waar hij onder meer betrokken is bij curriculumontwikkeling rond veerkracht en systeemlogica. In Nederland werkt hij samen met zorg, onderwijs en beleidsinstellingen aan praktische implementatie van mensgerichte systeemvernieuwing.
Torre werkt samen met lokale en internationale universiteiten aan de oprichting van de International Faculty for Systemic Transformation Studies. Deze faculteit krijgt vestigingen in de Verenigde Staten en Sri Lanka, die fungeren als wereldwijde centra voor onderzoek, onderwijs

en praktijkgerichte systeemverandering. Hiermee speelt Torre in op de groeiende internationale vraag naar kennis en oplossingen voor structurele maatschappelijke transformatie.

Privacyverklaring: PEM-VRR Precisie Analyse & PEM Generation Kenya

CoVince B.V., Nexus NextGen B.V. en Elevate SMEs Ltd., als uitvoerende partners van het PEM Generation-project, voldoen volledig aan:

de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG), zoals verankerd in de Nederlandse wetgeving;

de Europese GDPR-richtlijnen (EU 2016/679);

de Kenya Data Protection Act (DPA, 2019);

en de internationale normen van de Verenigde Naties, waaronder de UN Guidelines for the Regulation of Computerized Personal Data Files en de UN Guiding Principles on Business and Human Rights (UNGPs).

PEM Systeemlogica en de PEM-VRR Precisie Analyse-methodiek zijn ontworpen volgens privacy by design en privacy by default. De verwerking van persoonsgegevens is altijd gebaseerd op:

Doelbinding: gegevens worden alleen verzameld voor duidelijke en gerechtvaardigde doelen;

Dataminimalisatie: we verwerken nooit meer dan nodig is;

Toestemming: verwerking vindt alleen plaats met expliciete, geïnformeerde toestemming;

Beveiliging: persoonsgegevens worden zorgvuldig beschermd;

Transparantie: betrokkenen weten welke gegevens worden verwerkt en waarom.

Privacy wordt binnen PEM niet enkel als juridische eis gezien, maar als fundamenteel mensenrecht. Deze zorgvuldigheid is essentieel voor werk in onderwijs, zorg, jeugdzorg en ondersteuning. Alle data worden verwerkt binnen een strikt juridisch én ethisch kader.

Inhoud

1. INLEIDING..... 9

1.1 Waarom PEM Systeemlogica? 9

1.2 Voor wie is dit bedoeld? 9

1.3 De opbouw..... 10

1.4 Tot slot..... 15

2 PEM SYSTEEMLOGICA ALS ALTERNATIEF DENKKADER 17

2.1 Persoonlijke evolutie versus persoonlijke ontwikkeling..... 18

2.2 Van relevante naar accurate informatie 20

2.3 Menselijke betekenis in zorg en beleid..... 21

3 UNIVERSEEL MENSELIJK LIJDEN 23

3.1 De aard van menselijke kwetsbaarheid..... 24

3.2 Historische, filosofische en interculturele perspectieven 26

3.3 Lijden als systeemsignaal 28

3.4 Metafoor: Lijden als kompasnaald in een verstoord magnetisch veld 29

4 UNIVERSEEL LIJDEN: EEN GELAAGD MODEL ... 31

4.1 De psychologische laag 31

4.2 De existentiële laag 32

4.3 De systemische laag 32

5 LIJDEN ALS SYSTEEMFEEDBACK: DE DRIE MODI VAN LIJDEN ALS KERN VAN PEM SYSTEEMLOGICA . 35

5.1 Van classificatie naar her-verbinding 37

6 SYSTEEMBLINDHEID, SYSTEEMSPANNING EN SYSTEEMVERVAL 40

6.1 Causale dynamiek van systeemfalen 42

6.2 Stress als feedbacksignaal 43

7 BESTAANSZEKERHEID, STRESS-TRAUMA EN SYSTEEMTRANSFORMATIE 47

7.1 Stress-Trauma als gids in Systeemtransformatie 48

7.2 Bestaans(on) zekerheid als Traumatische Context . 49

8 EMOTIEREGULERING, SPANNING LOSLATEN EN FEEDBACKVRIJGAVE IN PEM SYSTEEMLOGICA 52

8.1 Emotie en Affect: De Basis van Psyche-Lichaam Communicatie 52

8.2 Emoties als Systeemdata binnen PEM Systeemlogica 53

8.3 Het Systemische Aspect van Emotie..... 56

8.4 Persoonlijke gevolgen van verstoorde systemische emotieregulatie 57

9 HET MENTAAL MODEL 59

9.1 Betekenisgeving als cyclisch proces 60

10 HET LICHAAM ALS DRAGER VAN COMPASSIE 64

10.1 Compassion Focused Coaching (CFC) 64

10.2 Polyvagaaltheorie 65

10.3 Epigenetica en intergenerationele overdracht 67

11 COMPASSION FOCUSED COACHING IN DE PRAKTIJK: EEN KORTE ILLUSTRATIE..... 69

11.1 Oefeningen en toepassing..... 70

11.2 Samenvatting en toepassing 72

12 DE PEM-VRR METHODOLOGIE: VAN CLASSIFICATIE NAAR DOORLEEFDE BETEKENIS 73

12.1 PEM: Personal Employability Mapping 74

12.2 VRR: Vulnerability Resilience Risk Analysis 75

12.3 Van data naar dialoog 76

12.4 De AI Buddy als ethisch kompas voor 77

zelfgestuurde ontwikkeling 77

12.5 De kracht van verbinding: coach, AI Buddy en 82

precisie-analyse als dragers van zelfregie 82

13 PEM GENERATION IN DE KENIAANSE CONTEXT..... 84

13.1 Jongeren als data agents..... 87

13.2 Pilotprojecten en lokale impact..... 88

13.3 Van ervaring naar beleid beïnvloeding 89

14 PRAKTISCHE TOEPASSING IN BEGELEIDING EN HERSTEL: DE ETHIEK VAN SYSTEEMBEWUSTZIJN 91

14.1 Vooruitblik: CfC-fase en herstel van autonomie en legitimiteit 94

BRONNEN EN LITERATUURLIJST 95

VERKLARENDE WOORDENLIJST 100

APPENDIX 106

***BIJLAGE* 122**

1. Inleiding

1.1 Waarom PEM Systeemlogica?

We leven in een tijd waarin onze systemen piepen en kraken. Zorg, onderwijs, werkgelegenheid en veiligheid raken overbelast. Mensen voelen zich uitgeput, vervreemd, of overbodig. Maar wat als dat geen persoonlijke tekortkomingen zijn, maar signalen van systeemfalen? PEM Systeemlogica biedt een nieuw denkkader in een oude wereld. Het vertrekt vanuit een radicaal ander mensbeeld: de mens als betekenisdrager binnen systemen die voortdurend in beweging zijn. Niet het individu moet worden gerepareerd, maar de structuur moet leren luisteren. Lijden is geen defect, maar feedback. Stress geen storing, maar richtingaanwijzer. En transformatie geen idealisme, maar noodzaak.
In een wereld waarin systemen vaak proberen te beheersen wat ze niet begrijpen, biedt PEM Systeemlogica een radicaal ander perspectief: geen fixatie op stoornis of prestatie, maar ruimte voor betekenis, relatie en herstel. Dit denkkader kijkt niet alleen naar het individu, maar naar de interactie tussen mens en systeem en nodigt uit tot precies luisteren waar het wringt. Persoonlijke evolutie wordt zichtbaar als maatschappelijke navigatie. Lijden als signaal. Systeemspanning als leerweg. In dit paper lees je hoe PEM Systeemlogica gelaagd lijden zichtbaar maakt, betekenisgevingsprocessen begeleidt, en systeemvernieuwing concreet ondersteunt, van Nederlandse zorgprofessionals en haar cliënten tot Keniaanse jeugd en zorgprofessionals. Het is een uitnodiging tot systeemwijsheid: om trauma te zien als taal, data als dialoog, en groei als collectieve beweging. PEM Systeemlogica is geen methode. Het is een manier van kijken. En wie anders leert kijken, kan anders gaan bouwen.

1.2 Voor wie is dit bedoeld?

Het is een uitnodiging aan iedereen die voelt dat de oude systemen vastlopen, in de zorg, het onderwijs, arbeid en het beleid. Een oproep om opnieuw te leren kijken. Om mee te denken, te reflecteren en te

bouwen aan een andere logica: een logica die niet begint bij controle of rendement, maar bij betekenis, kwetsbaarheid en veerkracht als bouwstenen voor menselijke ontwikkeling.
Of je nu jong bent en zoekt naar richting, of werkt met mensen in de (mentale) zorg, het onderwijs, werkgelegenheid, het beleid of de begeleiding, jij bént deel van dit systeem, en dus ook deel van de verandering.
Juist ook jeugdzorgprofessionals, kinderrechters en medewerkers die bepalend kunnen zijn voor kinderen en hun vaders en moeders: jullie beslissingen vormen keerpunten in levens. Wat jullie zien als risico, bepaalt vaak wat er nog mogelijk is. Maar wie bepaalt wat risico is en op basis van welk mensbeeld?
En aan verzekeraars, zorgverzekeraars, arbeidsongeschiktheidsverzekeraars, risicobeheerders: jullie bepalen vaak in stilte wat telt, wat toegang krijgt, wat 'werkt'. Jullie zijn de poortwachters van legitimiteit. En dit denken reduceert uiteindelijk het menselijk lijden tot een kostenpost.
Het is tijd voor een andere definitie van waarde. Het is tijd om systemen niet langer te bouwen op angst en afwijzing, maar op vertrouwen, draagkracht en gedeelde menselijkheid.
PEM Systeemlogica is een uitnodiging om die verandering van binnenuit te laten ontstaan. Om lijden te zien als signaal in plaats van defect. En om systemen te bouwen die veerkracht niet afstraffen, maar ondersteunen.

1.3 De opbouw

"Autonomie, compassie en veerkracht zijn geen luxe begrippen, maar essentiële fundamenten voor menselijke bloei en maatschappelijk herstel."
Michaëla Schippers (2020)

In een tijd waarin mentale druk, economische onzekerheid en maatschappelijke fragmentatie toenemen, groeit de urgentie om niet langer alleen symptomen van individueel leed te behandelen, maar de onderliggende systemen ter discussie te stellen. Binnen hulpverlening,

beleid en onderwijs ligt de nadruk vaak op individuele diagnostiek, mede als gevolg van systeemdruk vanuit zorgverzekeraars en financieringsstructuren. Deze praktijk leidt ertoe dat lijden veelal wordt geclassificeerd binnen medische of psychologische categorieën, waardoor structurele en contextuele oorzaken onderbelicht blijven. Critici als psychiater Jim van Os (2014, 2016) en René van den Bosch van Fenema (2021) wijzen erop dat deze 'diagnose-gedreven benadering' herstel juist in de weg kan staan, omdat het menselijk leed herleidt tot individuele stoornissen in plaats van betekenisvolle reacties op systeemdruk of levensomstandigheden. Johan Mackenbach (2019) betoogt in Gezondheid en Politiek, dat het merendeel van de gezondheidsverschillen in Europa niet te verklaren is vanuit individuele leefstijlkeuzes, maar vanuit structurele ongelijkheden zoals inkomen, onderwijs en arbeidstoegang. Ook binnen de geestelijke gezondheidszorg zien we een vergelijkbaar patroon: diagnoses als depressie of burn-out worden vaak toegeschreven aan persoonlijke kwetsbaarheid, terwijl ze in werkelijkheid voortkomen uit overvragende onderwijssystemen, instabiliteit op de arbeidsmarkt en sociale isolatie (Dehue, 2008; Van Os, 2014).

Het onderwijssysteem in Nederland is sterk georiënteerd op meetbaarheid, competitie en normering. Dit leidt tot een prestatiedruk die op jonge leeftijd begint en een belangrijke bijdrage levert aan psychische klachten bij jongeren (Inspectie van het Onderwijs, 2022). Hoewel individuele therapie of veerkrachttraining waardevol kunnen zijn, blijft het systeem waarin deze jongeren functioneren ongewijzigd, wat maakt dat het probleem zich structureel blijft herhalen.

Een ander voorbeeld is de toename van burn-out onder zorgverleners. Rapporten van het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP, 2021) wijzen op een zorgsysteem dat is ingericht op efficiëntie, controle en productieprikkels, in plaats van relationele zorg en autonomie. De symptomen uitval, morele stress, verloop van het proces worden vaak individueel opgepakt, maar de oorzaak ligt in een systeem dat niet meer in dienst staat van de mens.

Tenslotte speelt ook het economische systeem een centrale rol. De flexibilisering van arbeid en het wegvallen van collectieve vangnetten

hebben geleid tot een generatie jongeren die leeft met permanente onzekerheid. De WRR (2020) waarschuwt in haar rapport “Het betere werk” dat een grote groep werkenden te maken heeft met een stapeling van onzekerheden: tijdelijke contracten, onvoorspelbare roosters en onvoldoende inspraak. Deze ‘systemische stressoren’ worden zelden benoemd in psychologisch framework, maar bepalen in hoge mate de mentale gezondheid van mensen. C. Wright Mills formuleerde het in zijn boek The Sociological Imagination (1959) als volgt: “Troubles occur within the character of the individual and within the range of his immediate relations with others; they have to do with his self and with those limited areas of social life of which he is directly and personally aware. A trouble is a private matter. Issues have to do with matters that transcend these local environments of the individual and the range of his inner life.” Het vermogen om individuele ervaringen van lijden te verbinden aan bredere maatschappelijke structuren is essentieel om niet alleen de symptomen te verlichten, maar ook de oorzaak aan te pakken.

PEM Systeemlogica (waarbij PEM staat voor Personal Evolution Modeling) is een analytisch en transformatief denkraam dat persoonlijke ontwikkeling benadert als ingebed in sociale structuren, institutionele structuren en machtsstructuren. Het model vertrekt vanuit de aanname dat psychisch lijden en stagnatie geen op zichzelf staande individuele fenomenen zijn, maar signalen van disbalans binnen bredere systemen een gedachte die ook weerklank vindt bij auteurs als Van Os (2014), Foucault (1975) en Schippers (2016).

In lijn met het werk van Michel Foucault (1975) analyseert PEM hoe normaliserende machten via beleid, onderwijs en zorg onze subjectiviteit vormgeven en afwijking problematiseren. Jim van Os (2014) bekritiseert de DSM classificatie -logica en benadrukt het belang van gedeelde betekenisgeving in netwerken van relaties, wat PEM vertaalt naar contextueel gegronde ontwikkelmodellen. Edith Schippers (2016) en andere pleitbezorgers van systeemverantwoordelijkheid (WRR, 2020; RVS, 2017) benadrukken de plicht van instituties om ruimte te scheppen voor menselijke diversiteit, in plaats van die te reguleren via protocollen.

PEM Systeemlogica biedt een methodologie die systemisch lijden zichtbaar maakt door drie vormen van systeemdisfunctie in kaart te brengen:

- **Systeemblindheid** – het onvermogen om structurele invloeden op individueel functioneren te herkennen;
- **Systeemspanning** – de frictie tussen persoonlijke ontwikkeling en collectieve verwachtingen;
- **Systeemverval** – de uitholling van systemen die hun oorspronkelijke bedoeling verliezen (Biesta, 2012; Illich, 1971).

Deze analyse helpt om lijden te herpositioneren als systeemfeedback in plaats van individueel falen. Maar PEM Systeemlogica stopt daar niet. Het beoogt meer dan het versterken van individuele veerkracht, het richt zich op systeemtransformatie: van beheersing naar betekenis, van aanpassing naar positionering (Rosa, 2016; Illouz, 2007). Om dat mogelijk te maken, ontwikkelde PEM Systeemlogica een precisie-analyse die niet alleen systemen doorgrondt, maar ook mensen toerust om zich daarbinnen opnieuw te oriënteren.

De PEM- en VRR-methodiek als toegepaste werkvorm binnen de PEM Systeemlogica methodologie vormt een vierdelig kompas voor herstel, heroriëntatie en herpositionering. Waar systeemkritiek blootlegt waar het wringt, geeft deze methode handvatten voor waar kan weer te stromen.

1. **PEM – Personal Employability Mapping**
   Maakt zichtbaar hoe iemands intrinsieke potentie, vaardigheden en waarden zich verhouden tot de sociale en institutionele context. Het biedt richting door zelfkennis, niet als zelfverbetering, maar als betekenisvolle positionering.
   VRR – Vulnerability–Resilience–Risk Analysis
   Brengt de dynamiek in kaart tussen kwetsbaarheid, veerkracht en risico's, zowel op persoonlijk niveau als in relatie tot de context waarin iemand functioneert. Hierdoor

ontstaat inzicht in waar ondersteuning nodig is, én waar ruimte ligt voor groei.

2. **Het mentaal model van universeel lijden**
   Her kadert psychisch of sociaal lijden als relationeel en betekenisvol, en maakt de overgang mogelijk van existentiële worsteling naar inzicht en betekenisgeving en vervolgens naar strategisch praktisch handelingsperspectief.
3. **De drie Modi van Lijden**
   De drie Modi van Lijden beschrijven hoe menselijk lijden zich ontwikkelt van een ervaringsfeit (modus I existentiële ervaring), via een benoemde identiteit ((modus II Diagnostisch Object), tot een beheersbaar object binnen systemen (modus III Strategische Claim).
   Ze maken zichtbaar hoe betekenisgeving onder druk van diagnostiek, institutionalisering en sociale normering kan verschuiven van persoonlijke beleving naar extern eigenaarschap.
   Binnen PEM Systeemlogica zijn deze modi essentieel om te begrijpen hoe lijden niet alleen wordt ervaren, maar ook vervormd, vastgezet of juist bevrijd kan worden, afhankelijk van de ruimte die een systeem biedt voor menselijke betekenis.
4. **Compassie Focused Coaching (CFC)**
   Deze vormt een toegepaste methodiek binnen de bredere PEM Systeemlogica-methodologie. CFC richt zich op het begeleiden van individuen en groepen bij het navigeren van systeemspanning en existentieel lijden, met als uitgangspunt het ontwikkelen van functionele compassie. In deze benadering wordt compassie niet louter opgevat als empathisch meeleven, maar als een systemisch en praktisch bruikbaar vermogen om zowel persoonlijke kwetsbaarheid als structurele patronen helder waar te nemen en daarbinnen met bewuste zelfregulatie te handelen. CFC combineert inzichten uit psychologie, filosofie en systeemtheorie en positioneert zich als begeleidingsvorm die narratieve

reflectie, precisie-analyse en handelingsgerichtheid verbindt binnen complexe maatschappelijke contexten.

Door deze precisie-analyse te koppelen aan de bredere systeemdiagnostiek, ontstaat er een samenhangend geheel:

- waarin lijden wordt gezien als signaal van disharmonie,
- waarin herstel begint met taal en inzicht,
- en waarin persoonlijke én economische relevantie opnieuw in beweging kunnen komen.

Het individu wordt niet langer gereduceerd tot symptoomdrager, maar hersteld in zijn rol als betekenisdrager. Zo ontstaat niet alleen persoonlijke groei, maar ook systeemwijsheid.

1.4 Tot slot

Deze concepten beschrijven hoe systemen, zoals zorg, onderwijs, werkgelegenheid en veiligheid, geleidelijk hun vermogen verliezen om op menselijke schaal te functioneren. Ze herkennen hun eigen disfunctioneren niet (blindheid), creëren frictie met menselijke ervaring (spanning) en verliezen uiteindelijk legitimiteit en effectiviteit (verval). Daarbij gaan autonomie, compassie en veerkracht niet vanzelf verloren, maar worden systematisch ondermijnd door de dominante logica van controle, fragmentatie en standaardisering. Deze ondermijning van autonomie, compassie en veerkracht is geen toeval, maar het gevolg van een dominante logica die draait om controle, standaardisering en fragmentatie. Zoals Rosa (2016) beschrijft, leidt de moderne fixatie op voorspelbaarheid en beheersbaarheid tot vervreemding en het verlies van echte menselijke resonantie. Foucault (1975) toont hoe machtsstructuren niet via dwang maar via normalisering en meetbaarheid opereren, waardoor individuele handelingsruimte vernauwt. In het onderwijs wijst Biesta (2012) op de reductie van pedagogische relaties tot output en toetsen, waarbij de logica van het tellen de logica van het vertellen verdringt. Deze logica beperkt niet alleen autonomie, maar maakt ook compassie ondergeschikt aan efficiëntie, zoals Illouz (2007) aantoont in haar analyse van emotionele bureaucratisering.

Zo wordt veerkracht niet versterkt, maar ondergraven door systemen die relationele betekenis inruilen voor functionele beheersing (Illich, 1971).

2 PEM Systeemlogica als alternatief denkkader

In een wereld die lijden vooral probeert te beheersen, biedt PEM Systeemlogica een radicaal ander vertrekpunt: niet het individu als probleem, maar het systeem als betekenisdrager. Waar traditionele modellen vaak inzetten op symptoombestrijding, richt PEM Systeemlogica zich op het zichtbaar maken van diepere patronen van stress, stagnatie en veerkracht, ingebed in sociale, institutionele en culturele structuren.
Dit denkkader is geen diagnose-instrument, maar een manier van kijken. Een lens die helpt om menselijk gedrag te begrijpen als systeemfeedback, en om persoonlijke ontwikkeling te herpositioneren als een relationeel en contextueel proces.

Vergelijking tussen Huidig Classificatie-Denken en PEM Systeemlogica

Dimensie	Huidig Classificatie Denken	PEM Systeemlogica
Mensbeeld	Individueel, gestandaardiseerd, beheersbaar	Relationeel, contextueel, dynamisch
Informatoren	Meetbare sypmtomen, normdata, afleiding	Ervaren, verwoorden, begrijpen, delen
Lijden	Stoornis, dysfunctioneren	Betekenissen, spanningsbronnen
Doelsysteem	Beheersen, normaliseren, efficiëntie	Afstemmen, begeleiden, betekenisgeving
Diagnostiek	Statistisch label op basis van oorzaak	Narratieve en participatieve reflectie
Verandering	Top-down interventie	Cyclisch proces via betekenisgeving

Figuur : Classificatie denken versus PEM Systeemlogica

2.1 Persoonlijke evolutie versus persoonlijke ontwikkeling

PEM Systeemlogica (Personal Evolution Modeling) is een analytisch, transformatief en praktisch denkraam dat persoonlijke ontwikkeling beschouwt als onlosmakelijk verbonden met sociale, institutionele en machtsstructuren. Het stelt de mens niet centraal als geïsoleerd individu, maar als betekenisgevend wezen dat zich voortdurend verhoudt tot zijn omgeving.

In veel maatschappelijke sectoren wordt de mens óf benaderd als economisch subject (productiviteit, kostenpost), óf als passieve ontvanger van zorg. Binnen veel beleidsdomeinen wordt gesproken over 'persoonlijke ontwikkeling', vaak met de impliciete aanname dat dit een lineair, meetbaar en functioneel proces is. Denk aan het opdoen van vaardigheden, het behalen van doelen, of het verbeteren van prestaties binnen een gestandaardiseerd kader.

Hoewel dit schema op het eerste gezicht inzicht biedt in causale relaties, schiet deze benadering tekort in het erkennen van de complexiteit van menselijk leven. De lineaire voorstelling veronderstelt een rechtlijnig verband tussen input en output, tussen oorzaak en gevolg, alsof mensen functioneren als mechanische systemen. In werkelijkheid opereren mensen binnen dynamische, contextuele ecosystemen waarin factoren elkaar voortdurend beïnvloeden, versterken of neutraliseren.

In tegenstelling tot het statische, lineaire concept van persoonlijke ontwikkeling, gericht op meetbare groei of aanpassing, legt persoonlijke relevantie de nadruk op betekenis, context en de unieke positionering van het individu in relatie tot zijn omgeving. Economische relevantie verwijst naar hoe systemen de mens waarderen en inzetten, vaak langs lijnen van productiviteit of risico.

PEM Systeemlogica spreekt daarom niet over persoonlijke ontwikkeling, maar over persoonlijke evolutie (groei): een proces van afstemming tussen binnenwereld en buitenwereld, tussen kwetsbaarheid en kracht, tussen individu en systeem. Niet groei als rechte lijn, maar als golvende beweging. Persoonlijke evolutie betekent leren meebewegen met frictie, terugslag en verandering in verbinding met jezelf én je omgeving.

Deze term verbindt zich aan bredere evolutietheorieën, zoals biologische evolutie, culturele adaptatie en morele ontwikkeling waarin verandering cyclisch, contextueel en iteratief verloopt. Persoonlijke evolutie impliceert niet alleen aanpassing, maar ook heroriëntatie, doorbraak en herbronning. In de context van PEM Systeemlogica betekent dit: een voortdurende afstemming tussen binnenwereld en systeemwereld, waarbij kwetsbaarheid niet wordt overwonnen, maar geïntegreerd als bron van betekenis en groei.

Deze evolutiebenadering sluit aan bij inzichten uit de complexiteitstheorie (Kauffman, 1995), morele psychologie (Kohlberg, 1984) en het werk van evolutiebioloog Stephen Jay Gould (2002), waar evolutie geen gestroomlijnd pad is, maar een grillig, historisch en contextueel proces waarbij verandering ontstaat in interactie met de omgeving en door onverwachte verstoringen, niet ondanks, maar dankzij breuklijnen.

PEM Systeemlogica herdefinieert de mens als iemand die voortdurend laveert tussen persoonlijke relevantie (wie ben ik, wat wil ik, wat doet ertoe?) en economische relevantie (hoe word ik gewaardeerd of ingezet?). Het nodigt systemen uit om mensen niet te reduceren tot rollen of labels, maar te zien als unieke schakels in een voortdurend evoluerend weefsel van relaties en betekenissen. Daarmee ontstaat ruimte voor adaptieve rechtvaardigheid: systemen die niet standaardiseren, maar telkens opnieuw afstemmen op wat mens-zijn werkelijk vraagt.

Vier onderscheidende kenmerken van persoonlijke evolutie:

Niet-lineair maar cyclisch: Persoonlijke evolutie erkent terugval, stilstand en onverwachte wendingen als integraal onderdeel van menselijke ontwikkeling.

Relationeel in plaats van geïsoleerd: Groei voltrekt zich in relatie tot anderen, tot systemen, tot ritmes van het leven. De ander is geen storende variabele, maar een mede-schepper.

Normatief open: In plaats van te vragen: "ben je goed genoeg?", stelt persoonlijke evolutie de vraag: "Wat leeft er in jou dat hier ruimte vraagt?" Het ontsluit potentieel zonder te reduceren tot prestatie.

Systeemgevoelig: Persoonlijke evolutie bevraagt systemen op hun vermogen om menselijkheid te dragen. Daarmee wordt ook het systeem zelf onderwerp van transformatie.

Deze benadering maakt het mogelijk om niet alleen naar het individu te kijken, maar ook naar de maatschappelijke structuren waarin dat individu leeft. Het opent ruimte voor een ethiek van groei die zowel individueel als collectief, zowel lichamelijk als institutioneel gegrond is.

2.2 Van relevante naar accurate informatie

Tegen deze achtergrond benadrukt PEM Systeemlogica het belang van een onderscheid tussen twee fundamenteel verschillende soorten informatie:
Relevante informatie is datgene wat het systeem helpt functioneren: cijfers, risicoprofielen, prestatiescores, afvinklijsten. Deze informatie is vaak gestandaardiseerd, kwantitatief en gericht op beheersbaarheid. Denk aan het aantal verzuimdagen, toetsresultaten, of het percentage succesvolle uitstroom naar werk.
In zorg- en beleidscontexten verwijst relevante informatie ook naar gegevens die voortkomen uit het stoornisdenken: DSM 5-classificaties, gedragslabels, risicoprofielen of functioneringsscores. Dit type informatie wordt vaak als objectief gepresenteerd, maar reduceert complexe menselijke ervaringen tot datgene wat binnen het systeem herkenbaar en hanteerbaar is. Het weerspiegelt zelden de doorleefde werkelijkheid van de mens zelf, maar vooral wat het systeem bereid is te zien en registreren.
Accurate informatie is geworteld in de doorleefde werkelijkheid van het individu. Het gaat om ervaringen, emoties, relationele contexten en betekenisgeving, informatie die zich niet laat vangen in getallen, maar richting geeft aan echte verandering. Bijvoorbeeld: een jongere die structureel te laat komt, niet vanwege onwil, maar omdat hij thuis zorgt voor zijn zieke moeder en niemand dat ooit gevraagd heeft.
PEM Systeemlogica stelt dat systeemverandering pas mogelijk wordt als accurate informatie als volwaardige kennisbron wordt erkend. Daar waar deze persoonlijke werkelijkheid ruimte krijgt om gehoord en

begrepen te worden, ontstaat collectieve leerbaarheid. Zo laat PEM Systeemlogica zien waar systemen tekortschieten, en hoe zij opnieuw kunnen worden afgestemd op de mensen die erin leven.

2.3 Menselijke betekenis in zorg en beleid

PEM Systeemlogica stelt dat beide dimensies (persoonlijke en economische relevantie) samen begrepen moeten worden, en niet los van elkaar mogen functioneren. Alleen dan ontstaat ruimte voor beleid dat werkelijk recht doet aan het samenspel tussen leven, lijden en systeemstructuur. Een samenleving die de persoonlijke én economische betekenis van haar leden serieus neemt, beschikt over een veel krachtiger moreel en strategisch kompas.

Dit onderscheid wordt al zichtbaar in de ontwikkeling van een kind. Daar waar economische relevantie nog nauwelijks een rol speelt, draait alles om persoonlijke relevantie: gezien worden, veiligheid ervaren, mogen leren in eigen ritme en betekenis vinden in relatie tot anderen. Naarmate het kind opgroeit, verschuift het perspectief langzaam richting maatschappelijke inzetbaarheid en beoordeling langs productiviteitsnormen.

PEM Systeemlogica laat zien dat deze twee dimensies, persoonlijke en economische relevantie, voortdurend met elkaar in balans gebracht moeten worden, en dat systeemfalen vaak ontstaat waar die balans doorslaat. Bijvoorbeeld wanneer een jongere die vastloopt in het onderwijs niet meer wordt gezien in zijn verhaal en context, maar enkel als 'onderpresteerder'. René van den Bosch van Fenema (2021) benadrukt in zijn werk dat psychisch lijden niet primair begrepen moet worden als een stoornis binnen het individu, maar als een begrijpelijke reactie op levenservaringen en sociale contexten. Deze benadering sluit direct aan op de kern van de PEM Systeemlogica, waarin lijden wordt beschouwd als systeemfeedback in plaats van als individueel falen.

In plaats van standaarddiagnostiek op basis van classificaties (zoals de DSM-5 classificatie), pleit Van den Bosch van Fenema voor persoonlijke diagnostiek die recht doet aan het verhaal, de context en het subjectieve perspectief van de mens zelf.
Het belang van accurate informatie biedt methodische handvatten om het individu niet te reduceren tot een dossier of symptoom, maar om diens ontwikkeling, veerkracht en potentieel te begrijpen in samenhang met de leefwereld. Dit sluit ook aan bij de beweging rond ervaringsdeskundigheid, contextuele psychiatrie en narratieve zorg waar Van den Bosch van Fenema zich voor inzet.

Zo ontstaat ruimte voor systemen die niet alleen beheersen, maar ook begrijpen. PEM Systeemlogica als richtinggevend denkkader beschouwt persoonlijke evolutie als een relationeel proces waarin het individu niet losstaat van zijn context, maar deze voortdurend mede vormgeeft. Waar ontwikkeling vaak de aanpassing aan systemen veronderstelt, daagt persoonlijke evolutie het systeem uit om te transformeren met de mens mee.
Deze visie sluit ook aan bij de ethiek van de zorg, die benadrukt dat groei niet slechts een individuele prestatie is, maar ook een sociaal-moreel proces dat zich voltrekt in de ruimte tussen mensen (Tronto,1993).

3 Universeel Menselijk Lijden

Er bestaat geen eenduidige definitie van universeel menselijk lijden, maar in de kern verwijst het naar die vormen van lijden die inherent zijn aan het mens-zijn zelf. Het gaat om ervaringen die zich vroeg of laat aandienen in elk mensenleven, zoals verlies, afwijzing, existentiële verwarring, de confrontatie met sterfelijkheid of gevoelens van zinloosheid. Dit zijn geen afwijkingen van het normale functioneren, maar juist structurele aspecten van het bestaan. Zij behoren niet tot de marge, maar tot de kern van menselijke ervaring.

Binnen de PEM Systeemlogica wordt dit lijden niet gezien als iets wat per definitie 'verholpen' moet worden, zoals in veel medische of psychologische benaderingen vaak wel het geval is. Integendeel: het universeel menselijk lijden vormt juist het analytische én existentiële vertrekpunt**.** Waarom? Omdat lijden iets blootlegt dat anders onzichtbaar blijft: het geeft aan waar er een spanning bestaat tussen wat een individu nodig heeft om zich mens te voelen en wat het systeem, of de cultuur, op dat moment wel of niet mogelijk maakt.

Lijden fungeert dus als een signaalfunctie: het wijst op een mismatch tussen de mens en zijn context. Niet alleen op psychologisch vlak, maar juist ook in de sociale, culturele en institutionele dimensies waarin mensen zich bewegen. In die zin maakt PEM Systeemlogica zichtbaar dat lijden niet alleen individueel, maar altijd relationeel en systemisch van aard is.

Door universeel menselijk lijden op deze manier te benaderen, verandert ook de vraag die we stellen. Niet langer: "Hoe lossen we dit lijden op?" maar eerder: **"**Wat laat dit lijden ons zien over de systeemdynamiek waarin deze persoon leeft?"

Lijden wordt zo geen eindpunt van zorg of analyse, maar een beginpunt van betekenisgeving, heroriëntatie en mogelijke systeemvernieuwing**.**

Vanuit deze benadering bouwen we in de volgende secties een gelaagd model dat universeel menselijk lijden niet alleen beschrijft, maar ook gebruikt als ingang tot systemisch inzicht. Het model fungeert als een mentale kaart binnen de PEM-methodologie, die helpt

om lijden te begrijpen als belichaamde ervaring, relationele breuk én moreel kompas.

3.1 De aard van menselijke kwetsbaarheid

Lijden is geen teken dat er iets 'mis' is met het individu, maar een wezenlijk onderdeel van wat het betekent om mens te zijn. Het komt voort uit het vermogen tot zelfbewustzijn, het besef van eindigheid, het verlangen naar verbinding en betekenis, en de confrontatie met oncontroleerbare gebeurtenissen. In plaats van lijden te zien als pathologie of falen, nodigt PEM Systeemlogica uit om het te benaderen als een inherente expressie van menselijke kwetsbaarheid een kwetsbaarheid die zowel individueel als relationeel en systemisch is.

De fenomenologie van Edith Stein (Stein, 1917/1989) toont dat dit zelfbewustzijn altijd ontstaat in relatie tot de ander. Lijden is daarin niet alleen een persoonlijke ervaring, maar ook een brug: het draagt het potentieel in zich om de ander werkelijk te begrijpen in diens lijden. Empathie, stelt Stein, is geen projectie van het zelf, maar een directe erkenning van de ander als dragend subject van betekenisvol lijden. In die erkenning wortelt onze morele en existentiële verantwoordelijkheid.

Ook Merleau-Ponty (Merleau-Ponty, 1945) breekt met het dualisme tussen lichaam en geest: het lichaam is niet slechts een drager van pijn, maar het subject van ervaring zelf. Wij lijden niet naast ons lichaam, maar ín en door het lichaam. Deze belichaamde ervaring uit zich in spanning, verstarring, hapering van beweging, of een verstoring in hoe wij met de wereld omgaan. Lijden is dus relationeel: het verandert onze wereldbetrekking, en hoe de wereld op ons terugwerkt.

Vanuit de polyvagaaltheorie (Porges, 2011) wordt lijden gezien als een ontregeling van het autonome zenuwstelsel, vaak als reactie op sociale onveiligheid of dreiging. Het lichaam schakelt onbewust tussen verbinding (ventraal vagale toestand), bescherming (sympathische activatie) en bevriezing (dorsaal vagale collaps). Lijden ontstaat dan wanneer ons systeem langdurig blijft hangen in stressresponsen zonder voldoende herstelmogelijkheden via veilige sociale

verbindingen. In die zin is lijden ook een neurofysiologisch signaal van sociale disconnectie en herstelt het zich primair in de context van relatie, erkenning en veiligheid.
Binnen de traumatheorie, zoals beschreven door Bessel van der Kolk (Van der Kolk, 2014), wordt dit belichaamde perspectief nog verder uitgediept. Trauma, als intense vorm van lijden “zit niet in het verhaal, maar in het lichaam”: het verstoort het vermogen om te voelen, te relateren, te verwoorden en te reguleren. Lijden kan daardoor niet altijd in taal worden gevangen, maar manifesteert zich via gedrag, spierspanning, slapeloosheid, dissociatie of lichamelijke klachten. Het lichaam onthoudt wat de geest moest vergeten.
Ook relationele perspectieven zoals de contextuele therapie van Ivan Boszormenyi-Nagy benadrukken dat lijden vaak voortkomt uit verstoorde balans in geven en ontvangen, loyaliteit en erkenning binnen generaties. Kwetsuren die niet worden gezien of erkend, kunnen zich nestelen als diepgevoeld onrecht. Hier is lijden geen individuele kwestie, maar ingebed in het relationeel ethische veld, waarin recht doen aan het verhaal en de plaats van de ander essentieel is voor heling.
Daarnaast geven existentiële denkers zoals Viktor Frankl en Irvin Yalom betekenis aan lijden als onvermijdelijke confrontatie met de kernvragen van het bestaan: vrijheid, sterfelijkheid, verantwoordelijkheid en zin. Frankl (1946) beschrijft hoe mensen zelfs in extreme omstandigheden kunnen blijven zoeken naar betekenis, en dat zin eerder een respons is op het lijden dan een ontsnapping eraan. In deze visie is lijden niet iets dat moet worden overwonnen, maar iets dat vraagt om betekenisvolle positionering.
Deze perspectieven versterken de kerninvalshoek van PEM Systeemlogica: lijden is niet louter een symptoom, maar een existentieel en systemisch signaal. Een breukvlak waar het menselijke verlangen naar verbondenheid, rechtvaardigheid en betekenis onder druk staat. En daarmee ook een toegang tot inzicht: in wie we zijn, waar we vastlopen, en waar ruimte nodig is om te herstellen, te veranderen of opnieuw te kiezen. Vanuit al deze perspectieven ontstaat een gelaagd en coherent beeld van lijden als

menselijke kernervaring. Of we het nu benaderen als belichaamde ervaring (Merleau-Ponty, Van der Kolk), als relationele verantwoordelijkheid (Stein, Nagy), als neurofysiologische respons op sociale onveiligheid (Porges), of als existentieel antwoord op eindigheid en vrijheid (Frankl, Yalom, Kierkegaard), steeds opnieuw komt naar voren dat lijden geen afwijking is, maar een universeel en betekenisvol onderdeel van het mens-zijn.
Tegen deze achtergrond krijgt universeel menselijk lijden binnen PEM Systeemlogica de volgende werkdefinitie:
“Universeel menselijk lijden is de onvermijdelijke ervaring van kwetsbaarheid, verlies en existentiële spanning, die voortkomt uit het bewustzijn van het zelf, de ander en de eindigheid van het leven. Het is geen afwijking, maar een kenmerk van ons mens-zijn, met zowel psychische als existentiële dimensies.”

3.2 Historische, filosofische en interculturele perspectieven

Door de eeuwen heen vormt lijden een centraal thema in filosofie, theologie en psychologie literatuur. In uiteenlopende tradities wordt geprobeerd het menselijk lijden te duiden, niet alleen als persoonlijke ervaring, maar ook als cultureel, spiritueel en maatschappelijk gegeven.
In het boeddhisme wordt het leven omschreven als Dukkha: fundamenteel gekenmerkt door lijden, instabiliteit en onvolledigheid. Volgens de Vier Nobele Waarheden ontstaat dit lijden uit begeerte (tanhā), gehechtheid en het verlangen naar controle over wat per definitie vergankelijk is. De weg naar bevrijding ligt in het loslaten van deze gehechtheden en het cultiveren van inzicht in de aard van de werkelijkheid (Bhikkhu Bodhi, 2000).
Arthur Schopenhauer biedt een westerse tegenhanger in zijn werk Die Welt als Wille und Vorstellung (1819), waarin hij stelt dat lijden inherent is aan het bestaan omdat het voortkomt uit de ‘Wil’: een blinde, irrationele drijvende kracht die ten grondslag ligt aan al het leven. De mens is gedoemd te verlangen en dus te lijden, zolang hij zich identificeert met deze Wil. Alleen door onthechting, ascese of esthetische contemplatie kan tijdelijke verlossing worden gevonden

(Schopenhauer, 1819/1969). Ook het existentialisme biedt indringende perspectieven op lijden. Søren Kierkegaard beschreef existentiële angst als een vorm van spirituele duizeling: het besef van radicale vrijheid en verantwoordelijkheid in een grenzeloze werkelijkheid.
Albert Camus stelde in Le Mythe de Sisyphe (1942) dat het leven in wezen absurd is omdat de menselijke drang naar betekenis onvermijdelijk botst op een zwijgende wereld. Toch riep hij op tot een opstandige aanvaarding van dit absurde bestaan, zonder toevlucht tot illusies. Jean-Paul Sartre benadrukte dat de mens "veroordeeld is tot vrijheid", en dat juist deze vrijheid gepaard gaat met existentiële pijn: angst, twijfel, schuld en vervreemding.
Wat al deze denkers gemeen hebben, is het inzicht dat lijden geen afwijking is, maar een fundamenteel gegeven, een onvermijdelijk onderdeel van het menselijk bestaan.
Een ander cruciaal perspectief wordt geboden door Michel Foucault, die niet primair keek naar de innerlijke ervaring van lijden, maar naar de manier waarop samenlevingen bepalen wat als lijden wordt erkend, en hoe het wordt beheerst. In werken als Histoire de la folie (1961) en Surveiller et punir (1975) toont Foucault hoe het discours rond waanzin, ziekte of afwijking nooit neutraal is, maar ingebed in machtsverhoudingen. Lijden wordt daarin niet alleen medisch of moreel benoemd, maar ook geproduceerd door instituties en kennisregimes. Wat als ‘stoornis’ of ‘afwijking’ wordt gedefinieerd, zegt volgens Foucault minstens zoveel over het systeem als over het individu (Foucault, 1961/2006; 1975/1995).
Zijn analyse laat zien dat lijden ook een product is van normaliserende macht: door classificatie, surveillance, behandeling of uitsluiting. Daarmee opent hij de mogelijkheid om lijden niet alleen existentiologisch of psychologisch te duiden, maar ook politiek en institutioneel: wie bepaalt wat telt als lijden, en met welk doel?
Binnen PEM Systeemlogica is het erkennen van lijden als systeemsignaal geen toevoeging of bijzin, maar een uitgangspunt van fundamenteel belang. Lijden wordt niet enkel begrepen als innerlijke ervaring of klinisch symptoom, maar als een vorm van betekenisvolle

systeemfeedback. Het zegt niet alleen iets over het individu, maar juist over de context waarin dat individu zich probeert te verhouden tot zichzelf, tot anderen en tot het geheel.
In deze visie is lijden nooit louter iets wat 'behandeld' moet worden, maar ook iets wat bevraagd moet worden: Wat wordt hier voelbaar gemaakt over de grenzen, spanningen of normaliserende krachten binnen het systeem? Welke behoeften, waarden of vormen van menselijkheid blijven buiten beeld in de dominante logica?
Vanuit deze overtuiging stelt PEM Systeemlogica dat universeel menselijk lijden niet alleen een bron van inzicht is in de menselijke conditie, maar ook in de structuren waarin mensen proberen te bestaan. Het is een signaal van systeemspanning, een verstoring in de afstemming tussen menselijke waarden en systemische kaders. In die zin fungeert lijden als moreel en analytisch kompas: het laat ons zien waar het schuurt, waar het stokt, waar herpositionering nodig is.
Vanuit dit vertrekpunt openen we in het volgende hoofdstuk het perspectief op lijden als systeemsignaal. Wat laat lijden ons zien over de werking en soms ook de verstarring van instituties, zorgstructuren, beleid of culturele normen? Hoe kunnen we lijden niet verdoven of beheersen, maar beluisteren en begrijpen als richtinggevend?

3.3 Lijden als systeemsignaal

Toch wordt lijden binnen veel sociale, medische en institutionele systemen nog steeds benaderd als iets wat verholpen of beheerst moet worden. Het wordt geobjectiveerd, geclassificeerd en geïnstitutionaliseerd: een fout in het functioneren die zo snel mogelijk moet worden opgelost. Daarmee raakt lijden losgekoppeld van zijn diepere betekenis en existentiële dimensie.
Binnen de PEM Systeemlogica wordt universeel menselijk lijden juist erkend als signaalgever van systeemspanning een indicatie dat er een breuk is tussen wat iemand nodig heeft om zich mens te voelen en wat het systeem biedt of vraagt. Lijden ontstaat waar fundamentele menselijke behoeften zoals erkenning, veiligheid, verbondenheid, zingeving en lichamelijke integriteit worden genegeerd, gefrustreerd of uitgesloten.

Deze systemische lezing van lijden sluit nauw aan bij Merleau-Ponty 's idee van reversibiliteit*:* de wisselwerking tussen lichaam en wereld is dynamisch. Lijden fungeert als verstoring van het lijfelijk afgestemde 'zijn-in-de-wereld', een signaal dat de vanzelfsprekende afstemming tussen lichaam, omgeving en betekenis is verbroken (Merleau-Ponty, 1968).
Edith Stein zou dit kunnen duiden als een verstoring van het innerlijk evenwicht van de persoon in relatie tot haar leefwereld een breuk tussen essentie en uitdrukking. In dat spanningsveld openbaart zich het verlangen naar zingeving en transformatie (Stein, 1922).

3.4 Metafoor: Lijden als kompasnaald in een verstoord magnetisch veld

Stel je voor dat ieder mens een innerlijk kompas draagt een fijngevoelig instrument dat afgesteld is op wat iemand nodig heeft om zich verbonden, veilig en betekenisvol te voelen. Dat kompas wordt niet alleen gestuurd door interne waarden of gevoelens, maar ook voortdurend beïnvloed door de omgeving: familie, werk, beleid, systemen en cultuur.
Wanneer het magnetisch veld van die omgeving in balans is, kan het kompas goed navigeren: mensen weten waar ze staan, wat ze voelen, wat belangrijk is. Maar als het systeem (zorg, onderwijs, werk, verzekering, beleid) spanning uitoefent die niet klopt met wat iemand nodig heeft, dan raakt het magnetisch veld verstoord. Het kompas begint te trillen, te draaien, te haperen. Het slaat op hol of blijft juist stil staan.
Lijden is die trillende naald. Een signaal dat er iets in het systeem schuurt met wat iemand van binnenuit ervaart als kloppend. Het geeft aan dat de afstemming tussen mens en context verstoord is, niet per se dat het individu defect is. Binnen PEM Systeemlogica wordt dit innerlijke kompas serieus genomen. Niet als mystiek beeld, maar als model: lijden wordt gelezen als richtinggevend systeemfeedback. Het wijst op breuken, blinde vlekken en behoefte aan heroriëntatie, in het individu én in het systeem. Herkennen dat lijden niet altijd te herleiden

is tot meetbare schade, maar soms juist het subtiele signaal is dat systeeminterventie nodig is vóórdat er (meer) schade ontstaat.

4 Universeel lijden: een gelaagd model

Lijden is zelden zuiver van één laag. Een individueel trauma kan wortelen in structureel onrecht en tegelijk vragen oproepen over de zin van het leven. Binnen PEM Systeemlogica wordt lijden dan ook niet gereduceerd tot een persoonlijk defect of klinisch symptoom, maar begrepen als een gelaagd en relationeel fenomeen, met psychische, existentiële en systeemlogische dimensies die elkaar beïnvloeden en versterken.

Een meerdimensionale benadering is noodzakelijk om erkenning, verwerking en transformatie mogelijk te maken. Niet door het lijden op te splitsen in losse domeinen, maar door bewustzijn te ontwikkelen van de manier waarop deze lagen in en door elkaar werken.

Daarom onderscheidt het gelaagde model van universeel menselijk lijden binnen PEM Systeemlogica drie fundamentele lagen.

4.1 De psychologische laag

Deze laag betreft het innerlijke werk: persoonlijke pijn, trauma's, verlieservaringen en emotionele verwondingen. Het gaat om innerlijke conflicten, hechtingsproblematiek, rouw, copingstrategieën en identiteitsvragen die ontstaan in de relatie tot het zelf en tot belangrijke anderen.

Voorbeelden:

- Een jongere die zich chronisch afgewezen voelt door een emotioneel onbereikbare ouder.
- Iemand die worstelt met perfectionisme als overlevingsstrategie na vroegere afwijzing.
- Rouw om een overleden ouder die niet goed verwerkt kon worden.
- Angstklachten die voortkomen uit onveilige hechting.

Deze laag gaat over de innerlijke beleving van lijden: de verhalen die iemand over zichzelf is gaan geloven, de manieren waarop men zichzelf beschermt tegen pijn, en de littekens die niet zichtbaar zijn, maar wel dagelijks worden gevoeld.

4.2 De existentiële laag

Deze laag overstijgt de persoonlijke biografie en raakt aan universele menselijke spanningen: het bewustzijn van eindigheid, vrijheid, leegte en de confrontatie met de Ander. Hier draait het om de vraag: hoe verhoud ik mij tot het feit dat ik besta?
Voorbeelden:

- Iemand die zich afvraagt: “Wat heeft mijn leven eigenlijk voor zin?” ondanks een ogenschijnlijk ‘geslaagd’ bestaan.
- Een student die na het behalen van een diploma in een existentiële crisis belandt.
- Een mantelzorger die worstelt met schuldgevoel én het gevoel zichzelf te verliezen in het zorgen voor de ander.
- Een jongere die zichzelf niet herkent in maatschappelijke normen en zich innerlijk afvraagt of hij ‘wel echt bestaat’ voor de buitenwereld.

Waar de psychologische laag gaat over 'waarom voel ik mij zo?', gaat de existentiële laag over 'wat betekent dit in het licht van mijn bestaan?'.

4.3 De systemische laag

Deze laag gaat over hoe individuele en existentiële pijn zich verstrengelen met sociale structuren, rollen, normdruk, uitsluiting en machtsverhoudingen. Denk aan institutioneel geweld, armoede, transgenerationele overdracht of familie- en organisatiepatronen waarin lijden wordt doorgegeven of genegeerd.
Voorbeelden:

- Een zorgverlener die burn-out raakt in een systeem dat enkel op productie draait.
- Een jongere met migratieachtergrond die structureel wordt uitgesloten en wiens trauma’s niet worden herkend binnen het onderwijs.
- Een vrouw die de verantwoordelijkheid draagt voor meerdere generaties omdat haar moeder dat ook moest en geen woorden heeft voor haar uitputting.

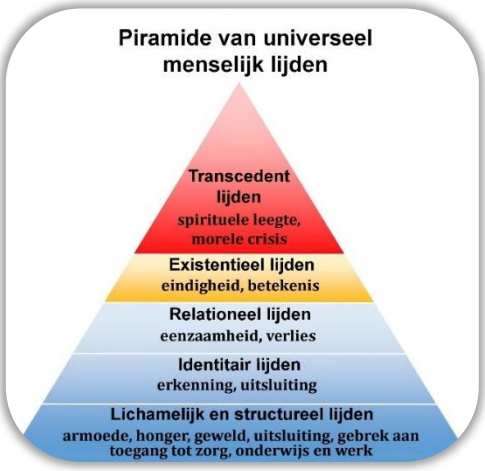
- Een kind dat 'lastig' gedrag vertoont, terwijl het reageert op jarenlange intergenerationele spanningen.

Deze laag maakt zichtbaar dat lijden geen individueel defect is, maar vaak een logisch antwoord op structurele omstandigheden. Lijden is zelden zuiver *van* één laag. Een individueel trauma (psychisch) kan ontstaan door structureel onrecht (systeem logisch) en vragen oproepen over de zin van het leven (existentieel). De PEM Systeemlogica pleit daarom voor een meerdimensionale benadering van lijden, waarbij erkenning, verwerking en transformatie mogelijk worden door bewustzijn van deze gelaagdheid.

Door deze lagen niet apart te behandelen maar in samenhang te erkennen, wordt lijden zichtbaar als een signaal van disharmonie tussen binnenwereld en buitenwereld, tussen persoonlijke ervaring en systeemcontext. In deze benadering sluit PEM Systeemlogica aan bij het denken van Abraham Maslow (1943), die stelde dat mensen universele behoeften kennen die hiërarchisch en in samenhang functioneren.



Figuur: Maslow



Figuur: Menselijk lijden

Wanneer basisbehoeften als veiligheid, verbondenheid of erkenning gefrustreerd worden, ontstaat psychisch lijden. Wanneer behoefte aan zelfverwerkelijking of zingeving wordt ondermijnd, treedt existentieel lijden op. Op systeemniveau ontstaat lijden wanneer fundamentele menselijke behoeften structureel worden genegeerd, onderdrukt of ontoegankelijk gemaakt door de werking van sociale, culturele of economische systemen. Maslow zelf erkende later in zijn werk dat zijn piramide geen statisch model was, maar dat mensen voortdurend heen en weer bewegen tussen lagen, precies zoals PEM Systeemlogica lijden benadert: als dynamisch, relationeel en contextueel.
Zo wordt lijden niet alleen begrepen als gebrek aan iets, maar ook als wegwijzer naar wat ontbreekt of uitgesloten wordt in de afstemming tussen mens en systeem.

5 Lijden als systeemfeedback: de drie modi van lijden als kern van PEM Systeemlogica

Lijden is een fundamenteel kenmerk van het mens-zijn. Het is geen louter medisch of psychologisch probleem, maar een existentieel gegeven: mensen lijden omdat ze kwetsbaar zijn, omdat ze betekenis proberen te geven aan verlies, aan falen, aan wat ontbreekt of verwart. In plaats van lijden uitsluitend te zien als een individueel defect of symptoom, benadert de PEM Systeemlogica lijden als systeemfeedback een signaal van frictie of disbalans tussen het individu en zijn omgeving.

Deze systeemfeedback kan voortkomen uit persoonlijke ervaringen, relationele spanningen of maatschappelijke structuren. Ze wijst op een mismatch tussen wie iemand is (of wil zijn) en de context waarin die persoon leeft, leert of werkt. Binnen de PEM Systeemlogica wordt deze mismatch niet enkel gezien als een probleem om op te lossen, maar als een bron van betekenis en richting, mits we leren luisteren naar wat het lijden ons probeert te vertellen. Onderstaande visualisatie maakt zichtbaar hoe universeel menselijk lijden zich onder systeemdruk kan verplaatsen van een existentiële ervaring naar een gestold, gemedicaliseerd en uiteindelijk structureel verankerd fenomeen binnen instituties.

Het model onderscheidt drie modi:

- **Existentiële ervaring**: Lijden als rauwe, innerlijke beleving die vraagt om persoonlijke verwerking en betekenisgeving. Voorbeelden: rouw na verlies, existentiële twijfel, morele verwarring, angst voor sterfelijkheid. In deze modus blijft lijden verbonden met het persoonlijke verhaal, zonder directe behoefte aan classificatie of rechtvaardiging.
- **Diagnostisch object:** Lijden wordt geobjectiveerd en ingedeeld binnen medische of psychologische systemen. Het wordt een diagnose, een stoornis, een behandelbaar ‘probleem’. Voorbeelden: depressie, ADHD, dyslexie. Deze objectivering (bijv. via de DSM-5; zie Insel, 2013) biedt

houvast, maar kan ook reduceren: het unieke verhaal van de persoon raakt ondergesneeuwd door classificatie.

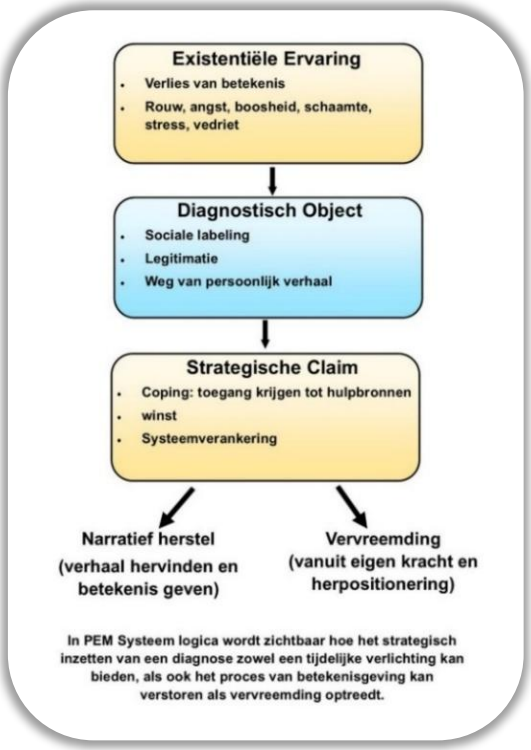
- **Strategische claim:** Binnen maatschappelijke systemen zoals zorg, recht of beleid krijgt lijden vaak een strategische functie. Het wordt erkend, gecompenseerd of beloond, bijvoorbeeld via uitkeringen, diagnoses of juridische uitspraken. Hoewel dit legitiem en soms noodzakelijk is, ontstaat zo een spanningsveld: lijden krijgt waarde binnen regels en procedures, wat vragen oproept over oprechtheid, institutionele druk en de grenzen van formele erkenning.

Deze drie modi van lijden vormen een analytisch kader om te begrijpen hoe lijden binnen systemen wordt (h)erkend of juist wordt weg gedefinieerd. Het is binnen deze gelaagdheid dat PEM Systeemlogica opereert: zij neemt de ervaring van het individu serieus, onderzoekt de verhalen die daaruit voortkomen, én bevraagt de systeemlogica die die verhalen vangt of uitsluit.
Door lijden te erkennen als systeemfeedback opent een ruimte voor transformatieve betekenisgeving: het vermogen om lijden niet te reduceren tot pathologie, maar het te benutten als bron voor persoonlijke ontwikkeling, relationele afstemming en structurele innovatie.
Deze verschuiving, van ervaring naar stoornis naar structureel systeemgegeven legt bloot hoe betekenisverlies en herhaling van lijden kunnen ontstaan, zelfs binnen zorgsystemen die verondersteld worden te helpen. De inzet van PEM Systeemlogica is dan ook om deze drie modi te herkennen, te bevragen en terug te keren naar de oorspronkelijke betekenislaag: het belichaamde en relationele karakter van lijden als sleutel tot systeemvernieuwing.

5.1 Van classificatie naar her-verbinding

Lees het model van boven naar beneden: het beschrijft een proces dat veel cliënten doorlopen.

- De verticale lijn laat de ontwikkeling zien van crisis naar coping.
- De vertakkingen onderaan laten zien wat de mogelijke langetermijneffecten zijn: persoonlijk herstel óf vervreemding.
- De kernboodschap is: de manier waarop diagnose wordt ingezet, bepaalt mede de richting van iemands herstel.



Figuur: Drie modi van lijden

1. Existentiële Ervaring (bovenaan in gele blok)

Dit is het startpunt van het proces: een diep persoonlijke crisis of breukervaring. Wat gebeurt hier?

Er is een verlies van betekenis in het leven, bijvoorbeeld door ziekte, werkloosheid, scheiding of trauma.
Gevoelens zoals rouw, angst, boosheid, schaamte, stress en verdriet spelen sterk op.
De persoon zit in een fase van existentiële onzekerheid.
Dit is een moment van kwetsbaarheid, waarin mensen zoeken naar houvast.

2. Diagnose (middelste blauw blok)

Vervolgens komt de stap waarin een officiële of informele diagnose wordt gesteld. Wat gebeurt hier?
De persoon krijgt een sociale label (“depressief”, “burn-out”, “probleemgeval”).
Er is legitimatie: de persoon wordt erkend als iemand die hulp mag ontvangen.
Tegelijk verliest het persoonlijke verhaal kracht: het unieke levensverhaal raakt ondergeschikt aan het medische of maatschappelijke etiket.
De diagnose geeft toegang tot hulp, maar kan ook vervreemdend werken.

3. Strategische Claim (onderste gele blok)

De diagnose wordt vervolgens ingezet als een middel om hulp te krijgen of positie te behouden.
Wat gebeurt hier?

- Coping: de diagnose wordt benut om toegang te krijgen tot hulpbronnen.
- Winst: het kan sociale, financiële of praktische voordelen opleveren.
- Systeemverankering: de diagnose wordt bevestigd en vervolgens verankerd in verschillende systemen, zoals zorg, arbeid, gezin,

onderwijs en sociale relaties, waardoor deze steeds meer gaat functioneren als organiserend principe in iemands leven.

Voorbeelden zijn:

- In de zorg bepaalt de diagnose welke behandelingen of trajecten mogelijk zijn.
- In het gezin kan het gedrag van het kind steeds meer worden geïnterpreteerd door de lens van de diagnose.
- In onderwijs krijgt iemand extra begeleiding of juist beperkingen op basis van het label.
- In sociale relaties kunnen anderen iemand gaan benaderen vanuit een beeld van 'beperking' of 'probleem'.

4. Twee mogelijke richtingen

Het model laat zien dat de uitkomst twee kanten op kan gaan:

- **Narratief herstel**
  "Verhaal hervinden en betekenis geven"
  De persoon vindt opnieuw persoonlijke betekenis in zijn verhaal. Er ontstaat ruimte voor groei, herstel en zelfsturing, vaak begeleid vanuit PEM Systeemlogica.
- **Vervreemding**
  "Vanuit eigen kracht en herpositionering"
  De persoon raakt vervreemd van zichzelf en zijn verhaal, doordat hij te veel in het systeem en de diagnose wordt vastgezet. Herpositionering vereist dan bewustwording en loskomen van het 'label'.

"In PEM Systemlogica wordt zichtbaar hoe het strategisch inzetten van een diagnose zowel een tijdelijke verlichting kan bieden, als ook het proces van betekenisgeving kan verstoren als vervreemding optreedt." Met andere woorden: een diagnose helpt, maar kan ook het echte persoonlijke herstelproces blokkeren als men zich ermee gaat identificeren of eraan vasthoudt.

6 Systeemblindheid, Systeemspanning en Systeemverval

In alle maatschappelijke domeinen, van zorg en onderwijs tot economie en veiligheid, leidt het ontbreken van accurate en meervoudige informatie over menselijk lijden tot blinde vlekken in beleid en praktijk. Daarmee wordt bedoeld: het doorleefde verhaal van het individu over zijn lijden, in directe relatie tot de sociale, economische en culturele context waarin dat lijden ontstaat en voortduurt. Deze informatie laat zich zelden vangen in standaardvragen of classificatiesystemen, maar komt tot uitdrukking in ervaring, betekenisgeving en lichamelijke signalen.

Toch blijven beleids- en zorgsystemen vaak sturen op abstracte indicatoren, modeldenken of gestandaardiseerde intakeprocedures, terwijl de werkelijke betekenis van stress, verlies of trauma verborgen ligt in de leefwereld van het individu. Armoede, schulden, uitsluiting of relationeel verlies tasten niet alleen iemands bestaanszekerheid aan, maar ook diens fysieke en psychische veerkracht. Desondanks worden zulke factoren zelden integraal meegenomen in hoe lijden wordt begrepen of behandeld.

Dit is geen toevallige tekortkoming van systemen. Binnen PEM Systeemlogica wordt dit erkend als een structurele dynamiek die zich op drie niveaus manifesteert:

- **Systeemblindheid**: het onvermogen van instituties om het werkelijke lijden van mensen te zien, omdat het zich uit buiten de parameters van formele kennis, meetinstrumenten of classificaties.
- **Systeemspanning**: de toenemende druk die ontstaat wanneer het subjectieve, belichaamde en relationele karakter van lijden botst met de logica van het systeem waarin het moet worden benoemd of erkend.
- **Systeemverval**: het moment waarop deze spanning niet wordt opgelost, maar gestold raakt in bureaucratische inertie, her diagnostisering of herhaling van uitsluiting, waardoor het oorspronkelijke lijden zich institutioneel herhaalt.

Het dominante stoornisdenken, zoals scherp bekritiseerd door Van Os (2014) en Fenema (2022), versterkt deze dynamiek: het individualiseert, medicaliseert en decontextualiseert lijden. Er ontstaat geen ruimte voor betekenisgeving, lichamelijkheid of sociaal-culturele context als legitieme kennisbronnen. Het systeem hoort niet wat het niet kan of wil verstaan. En juist dát wil PEM Systeemlogica doorbreken: niet door het individu aan te passen aan de classificatie, maar door het systeem ontvankelijk te maken voor de complexiteit van relationele, contextuele en belichaamde informatie. Vanuit deze lens wordt lijden zichtbaar als signaal van systeemverhouding – niet alleen als persoonlijke ervaring, maar als indicator van structurele disbalans. Daarmee opent zich een nieuwe benadering van zorg, beleid en analyse: één die uitgaat van dynamiek in plaats van defect.
In het volgende hoofdstuk ontrafelen we hoe deze dynamiek zich ontwikkelt: welke causale patronen veroorzaken systeemspanning en hoe kunnen we deze zichtbaar maken in termen van kwetsbaarheid, veerkracht en risico.

Fase	Begrip	Definitie	Gevolgen	PEM-benadering
1. Begin van vervreemding	**Systeemblindheid**	Onvermogen van systemen om eigen disfunctioneren te herkennen	Symptoombestrijding, medicalisering, marginalisering van ervaringskennis.	Legitimeert persoonlijke verhalen, lichamelijke signalen en culturele betekenis als kennisbronnen.
2. Escalerende mismatch	**Systeemspanning**	Frictie tussen menselijke ervaringen en systeemstructuren.	Burn-out, uitval, afhakers, groeiend wantrouwen en niet gehoord worden.	Precisieanalyse (VRR, PEM): relationele (context) afstemming, betekenisgeving en systeemreflectie.
3. Structurele disfunctie	**Systeemverval**	Structureel verlies van legitimiteit en responsiviteit van systemen.	Institutionele inertie, verlies van vertrouwen, legitimiteitscrisis, democratisch tekort.	Co-creatief systeemontwerp op basis van relationele ethiek, zelfregie en herstel van compassie, autonomie en veerkracht.

Figuur: Hoe PEM Systeemlogica zich verhoudt tot kernpatronen

6.1 Causale dynamiek van systeemfalen

Wanneer systemen geen toegang hebben tot accurate informatie over menselijk lijden, de doorleefde werkelijkheid van het individu in relatie tot zijn sociale, culturele en economische context ontstaat er systeemblindheid: het onvermogen om te zien waar het werkelijk wringt. In plaats van responsiviteit ontstaat een fixatie op abstracte indicatoren, classificaties of gedragslabels.
Zoals Shonkoff et al. (2009) stellen: *"The absence of lived experience in institutional feedback loops undermines the system's capacity to respond meaningfully, eventually corroding its legitimacy."*

Binnen PEM Systeemlogica wordt dit niet gezien als incidentele misser, maar als structurele dynamiek. Het begint met systeemblindheid, maar ontwikkelt zich via systeemspanning richting systeemverval:

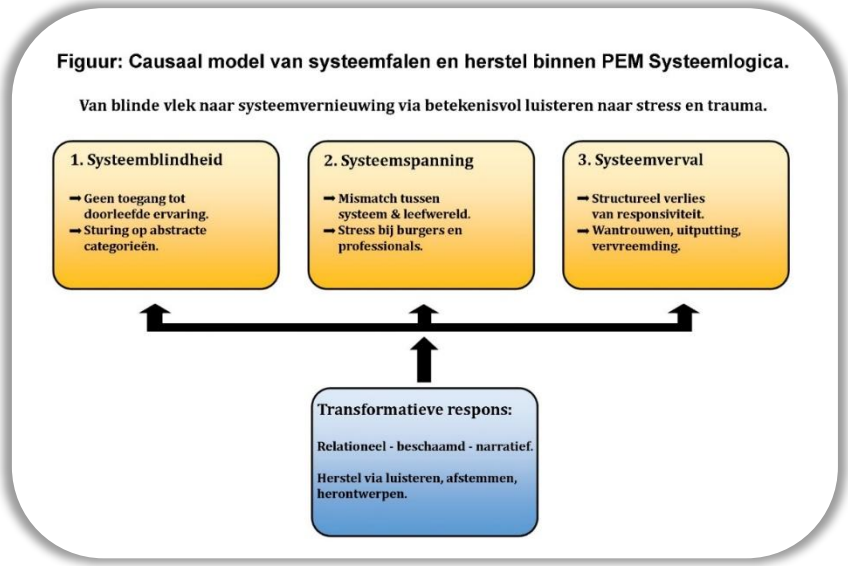
- Systeemblindheid: het systeem is afgestemd op abstracties en protocollen, niet op belichaamde ervaring.
- Systeemspanning: individuen én professionals komen onder druk te staan wanneer hun realiteit niet strookt met wat het systeem herkent of toelaat.
- Systeemverval: wanneer die spanning structureel onbeantwoord blijft, verliest het systeem zijn legitimiteit, effectiviteit en menselijke draagkracht.

Zoals Foucault (1975) beschreef, produceren instituties hun eigen werkelijkheid via classificatie, normalisering en uitsluiting. Dit uit zich vandaag in standaardintakes, risicoprofielen, DSM-diagnoses of productienormen, waarin het menselijk verhaal vaak niet past.
De GGZ is daarvan een sprekend voorbeeld. Volgens Jim van Os (2014) en Fenema (2022) wordt psychisch lijden te veel gereduceerd tot een diagnose in de DSM-5, waardoor de sociale, culturele en persoonlijke betekenis verloren gaat. Zo ontstaat een medisch-gestuurde praktijk die niet luistert naar de verhalen achter het gedrag. De gevolgen zijn voelbaar:

- een jongere met armoedeproblemen wordt als 'ongeconcentreerd' gelabeld;

- een gezin valt uiteen omdat loyaliteitsdynamiek niet in het protocol past;
- een hulpverlener brandt op in een systeem dat geen tijd biedt voor ontmoeting.

De oorsprong van systeemfalen ligt dus niet in onwil, maar in structurele vereenvoudiging. Wat wordt uitgesloten, is precies datgene wat betekenis draagt.



6.2 Stress als feedbacksignaal

Binnen PEM Systeemlogica wordt stress niet primair gezien als individueel symptoom, maar als belichaamde uitdrukking van systeemspanning een signaal van dissonantie tussen wat mensen nodig hebben om zich mens te voelen, en wat het systeem daadwerkelijk mogelijk maakt.

Zoals Van der Kolk (2014) stelt: “Behavior is the language of unprocessed pain.”

Wanneer dit gedrag niet wordt verstaan als signaal, maar als afwijking of weerstand wordt behandeld, missen we de kans om te begrijpen waar het systeem tekortschiet in afstemming. Stress verliest dan zijn signaalfunctie en wordt herleid tot een foutmelding, iets dat 'verholpen' moet worden.

PEM Systeemlogica leest stress anders: als gevoelige sensor van mismatch:

- bij jongeren die zich terugtrekken omdat het schoolsysteem geen veiligheid of flexibiliteit biedt,
- bij ouders die vastlopen omdat jeugdzorg geen ruimte laat voor complexiteit of loyaliteitsdynamiek,
- bij professionals die structureel botsen met hun eigen ethische kompas.

Maar in de praktijk is stress vaak niet 'vers' of tijdelijk. Veel mensen komen al binnen in zorgsystemen met langdurige stressgeschiedenis. Ze dragen een lading van teleurstelling, herhaalde machteloosheid, en gevoelens van verlatenheid, bijvoorbeeld door:

- het uitvallen van betrokken hulpverleners,
- wisselingen van instanties zonder overdracht,
- falende zorgkwaliteit,
- inmenging van systemen als jeugdrechter of politie,
- én het uitblijven van verandering in de leefomgeving.

In zulke gevallen is sprake van secundaire en tertiaire traumatisering:

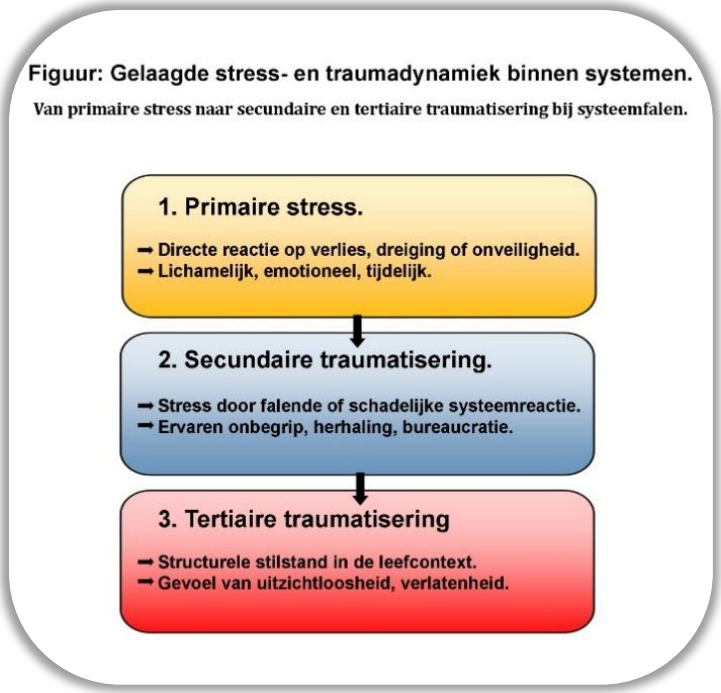
- Secundaire traumatisering treedt op wanneer mensen schade ondervinden door hoe het systeem (zorg, onderwijs, rechtspraak) op hun oorspronkelijke lijden reageert: onmacht, pathologisering of bureaucratische inertie.
- Tertiaire traumatisering verwijst naar het feit dat het systeem vervolgens ook niets doet om het lijden betekenisvol te verlichten of te transformeren, de leefcontext verandert niet, de wanhoop verdiept zich, en het geloof in hulp of herstel verdwijnt.

Wat eerder een begrijpelijke reactie op een crisis was, ontwikkelt zich dan tot een chronisch patroon van herhaling en ontwrichting. De stress

die mensen ervaren is niet alleen een gevolg van de oorspronkelijke gebeurtenis, maar van het structureel niet gezien, gehoord en of geholpen worden in de nasleep ervan.
In plaats van stress te medicaliseren of te beheersen, nodigt PEM Systeemlogica uit om te luisteren naar wat het werkelijk zegt:

- Waar is betekenis ontkend?
- Waar is veiligheid uitgebleven?
- Waar is de context stil blijven staan?

Stress, vooral wanneer die blijft terugkomen en hardnekkig is, is vaak het gevolg van fouten in het systeem, niet van tekortkomingen van het individu. Zulke stress vraagt om een systeem dat kan leren, meebewegen en zich afstemmen. Niet door controle of standaardoplossingen, maar door gevoeligheid, flexibiliteit en het besef dat lijden altijd in relatie tot anderen ontstaat



Het schema helpt ons begrijpen dat trauma niet alleen voortkomt uit de gebeurtenis zelf, maar vooral uit hoe systemen reageren (of falen te reageren). Door deze lagen te herkennen, kunnen we eerder ingrijpen en voorkomen dat tijdelijke stress uitgroeit tot diepe, chronische kwetsing.

7 Bestaanszekerheid, Stress-Trauma en Systeemtransformatie

Stress en trauma zijn geen losstaande begrippen, maar twee kanten van dezelfde systemische reactie.

In klassieke benaderingen wordt stress vaak gezien als tijdelijke spanning, en trauma als een psychologische wond na een extreme gebeurtenis. Binnen PEM Systeemlogica én in het licht van epigenetisch onderzoek begrijpen we deze verschijnselen juist als fundamenteel verweven. Trauma is geen incident, maar de accumulatie en internalisering van stress die te groot, te langdurig of te onvoorspelbaar is om te verwerken. Stress en trauma ontstaan niet in een vacuüm, maar binnen contexten die tekortschieten.

Wanneer systemen, zoals zorg, onderwijs, werk of overheid geen veiligheid, ritme, erkenning en betekenis bieden, raken mensen ontregeld. Zeker als bestaanszekerheid structureel onder druk staat, zoals bij armoede, uitsluiting, geweld of institutioneel wantrouwen, wordt stress chronisch. Deze stress wordt trauma wanneer het lichaam en brein geen weg meer vinden naar herstel.

PEM Systeemlogica leest stress-trauma als systeemfeedback.

Het signaleert waar systemen falen in hun kernfunctie: het dragen en reguleren van menselijke kwetsbaarheid. In plaats van trauma te individualiseren of te reduceren tot een medische diagnose, maakt PEM Systeemlogica zichtbaar waar structurele disbalans heerst en waar verandering nodig is. Niet als persoonlijke oplossing, maar als collectieve opdracht.

Deze visie vraagt een fundamenteel andere benadering van zorg, onderwijs en beleid.

Niet: “Wat is er mis met jou?” maar: “Wat is er mis met het systeem dat jou niet kon beschermen?”

Niet symptoombestrijding, maar systeemherstel. Trauma is daarmee niet alleen een wond, maar ook een richtingaanwijzer: het wijst ons op de plekken waar menselijkheid systemisch werd gemist en waar we die opnieuw kunnen inbedden.

Voorbeelden van contextuele stress-trauma:

- Een jongere met complexe PTSS na jarenlang seksueel misbruik in een onveilige thuissituatie, die vervolgens op school geen steun vindt, maar wordt gezien als 'moeilijk'.
- Een overlever van partnergeweld die in hulpverlening telkens moet 'bewijzen' dat het echt was, en geen erkenning krijgt, waardoor het trauma verdiept in plaats van heelt.
- Mensen die langdurig in onzekerheid leven over huisvesting of verblijfstatus, en daardoor chronisch gestrest raken, niet omdat zij 'mentaal zwak' zijn, maar omdat de systemen waarin zij leven permanent onveilig zijn.

Kortom: trauma is geen teken van persoonlijke zwakte, maar vaak een logische respons op een onveilige of ontwrichte context. PEM Systeem Logica helpt om die contexten zichtbaar te maken en wijst de weg naar herstel op systeemniveau: door veiligheid, ritme en betekenis te herstellen in de omgeving van mensen.

7.1 Stress-Trauma als gids in Systeemtransformatie

Trauma is meer dan een wond, het is een boodschapper. Zoals Bessel van der Kolk (2014) overtuigend laat zien, 'draagt het lichaam de last', maar ook het geheugen van wat er misging. Trauma is daarmee niet alleen persoonlijk leed, maar een weerspiegeling van sociale, relationele en structurele breuken. Het wijst feilloos aan waar systemen tekortschieten in veiligheid, betekenis of verbondenheid.
Els van Steijn (2020) benadrukt vanuit systemisch werk dat verstoringen in de ordening, verbinding of balans in systemen zich vroeg of laat manifesteren, vaak via signalen van stress, blokkade of herhaling. Als we leren luisteren naar wat trauma ons wil tonen, dan wordt het een kompas: geen sluitstuk van een diagnose, maar een startpunt voor herinrichting.
In PEM Systeemlogica is stress-trauma daarom een leermeester die zichtbaar maakt waar herstel mogelijk en nodig is. Niet alleen voor het individu, maar ook voor het collectief. Trauma toont ons:

- waar systemen niet luisteren;
- waar veiligheid ontbreekt;
- waar ritme is verstoord;

- waar erkenning werd ontzegd.

Door trauma te benaderen als gids, niet als probleem maar als feedback ontstaat een ander type kennis: relationeel, gevoelig, richtinggevend. In die zin is trauma niet het einde van een verhaal, maar het begin van systemisch bewustzijn.

In PEM Systeemlogica is trauma niet alleen een last, maar ook een signaal: het laat zien waar het systeem faalt, waar de breuken zitten, waar herstel nodig is. Trauma herinnert ons eraan dat mensen niet ontworpen zijn om los van hun context te functioneren. Wanneer systemen structureel geen veiligheid, erkenning of perspectief bieden, zullen mensen overleven in plaats van leven. Een samenleving die trauma erkent, herkent ook haar eigen mogelijkheid tot transformatie.

Een voorbeeld hiervan is het samengestelde gezin, waarin verschillende loyaliteiten, rouwprocessen en hechtingspatronen samenkomen. Vaak ontstaan spanningen tussen stiefouders en kinderen, of tussen biologische ouders en nieuwe partners, juist omdat het systeem geen ruimte biedt om deze complexe dynamieken veilig en betekenisvol te positioneren. De pijnpunten die zichtbaar worden, conflicten, terugtrekgedrag, loyaliteitsproblemen zijn geen fouten van individuen, maar signalen van systeemspanning. Door deze spanning niet te onderdrukken maar te begrijpen als richtingaanwijzer, kan het samengestelde gezin zich ontwikkelen tot een veerkrachtig geheel waarin verschillen erkend worden, nieuwe verbindingen kunnen ontstaan en iedere positie recht krijgt op betekenis en veiligheid.

7.2 Bestaans(on) zekerheid als Traumatische Context

Bestaanszekerheid betekent dat mensen kunnen rekenen op een stabiele basis in hun leven. Het gaat om de beschikbaarheid van de voorwaarden die nodig zijn om zelfstandig, menswaardig en met perspectief te kunnen leven. Zo speelt een vast inkomen een cruciale rol: het stelt mensen in staat om in hun dagelijkse behoeften te voorzien, zonder voortdurende zorgen over geld. Ook is een veilige en betaalbare woning essentieel een plek waar iemand tot rust kan komen, zich terug kan trekken en zich thuis kan voelen.

Toegang tot goede gezondheidszorg, inclusief psychische ondersteuning, biedt de mogelijkheid om gezond te blijven en hulp te krijgen wanneer dat nodig is. Onderwijs opent deuren naar persoonlijke groei, ontwikkeling en deelname aan de arbeidsmarkt. En minstens zo belangrijk is sociale inbedding: de ervaring dat je deel uitmaakt van een gemeenschap, dat je ertoe doet, dat je relaties hebt waarin je jezelf kunt zijn en betekenisvolle rollen kunt vervullen.

Wanneer deze basis stevig is, ervaren mensen een gevoel van veiligheid en vertrouwen. Ze durven vooruit te kijken, kunnen plannen maken en investeren in hun toekomst. Ze voelen zich competent, verbonden met anderen, en in staat om bij te dragen aan de samenleving. (Zie ook Pyramide van Maslow)

Wanneer deze voorwaarden ontbreken of ondermijnd worden, ontstaat een traumatische context waarin mensen langdurig blootstaan aan stress, onvoorspelbaarheid en verlies van zelfregie.

De voortdurende onzekerheid over inkomen, wonen, zorg of sociale verbondenheid zorgt ervoor dat het stresssysteem van het lichaam chronisch geactiveerd wordt. Mensen raken in een toestand van aanhoudende waakzaamheid of overprikkeling wat zich uit in rusteloosheid, slaapproblemen, prikkelbaarheid en een verhoogd gevoel van dreiging (hypo-arousal) of juist in emotionele afvlakking, passiviteit en terugtrekking (hyperarousal). In beide gevallen is sprake van toxische stress: stress die langdurig aanhoudt zonder ruimte voor herstel, met schadelijke effecten op lichaam en geest (Shonkoff et al., 2012; Keles, Friborg, & Idsøe, 2020).

Deze stressvolle context tast bovendien het vermogen aan om helder te denken en grip te houden op het dagelijks leven. Langdurige bestaansonzekerheid ondermijnt de capaciteit om te plannen, om structuur aan te brengen in het leven, en om vertrouwen te houden in de toekomst. Mensen verliezen hun vermogen tot emotieregulatie, concentratie en motivatie, wat de indruk kan wekken dat ze niet willen of niet kunnen, terwijl het in werkelijkheid gaat om de natuurlijke gevolgen van chronische stress (Keles et al., 2020).

Daarnaast worden mensen die in bestaansonzekerheid verkeren vaak uitgesloten van deelname aan zinvolle sociale rollen. Zonder toegang

tot werk, opleiding of actieve deelname aan een gemeenschap verliezen ze niet alleen hun inkomen of dagbesteding, maar ook een belangrijk deel van hun identiteit. Ze voelen zich minder waard, minder erkend en missen het gevoel ertoe te doen (Nussbaum, 2011; WRR, 2020). Deze uitsluiting versterkt gevoelens van schaamte, machteloosheid en isolatie. Mensen beginnen te geloven dat hun situatie hun eigen schuld is dat zij hebben gefaald. Het vertrouwen in hulpverlening neemt af, zeker wanneer eerdere pogingen om steun te krijgen zijn vastgelopen in bureaucratie, onbegrip of stigmatisering. Het gevolg is vaak dat mensen zich sociaal gaan isoleren, contact vermijden en zich steeds verder terugtrekken uit de samenleving (Wilkinson & Pickett, 2009; Movisie, 2022).

Wat deze situatie extra schrijnend maakt, is dat deze vorm van lijden zelden wordt erkend als legitiem. In veel hulpverleningssystemen ligt de nadruk op het individu: er wordt gezocht naar psychische stoornissen, gedragsproblemen of medische oorzaken, terwijl de sociale en structurele oorsprong van de klachten buiten beeld blijft. Klachten als vermoeidheid, concentratieproblemen, piekeren, somberheid of prikkelbaarheid worden dan geduid als symptomen van depressie, burnout, ADHD/ADD of andere DSM 5-diagnoses, en niet als logische reacties op een structureel onhoudbare leefomgeving (Dehue, 2008; Van Os, 2014).

Daarmee ontstaat een tragische paradox: mensen worden behandeld voor symptomen van een systeem dat tegelijkertijd hun herstel belemmert. In plaats van dat er wordt ingezet op het verbeteren van bestaansvoorwaarden zoals financiële stabiliteit, huisvesting, of sociale verbinding richt de hulp zich op het aanpassen van het individu aan een ziekmakende context. Dit leidt tot symptoombestrijding, medische etikettering en zelfstigmatisering, terwijl de echte oorzaken buiten beeld blijven (Putters, 2023).

8 Emotieregulering, Spanning Loslaten en Feedbackvrijgave in PEM Systeemlogica

In dit hoofdstuk staat de dynamiek van emotieregulering, spanning loslaten en feedbackvrijgave centraal als essentieel kernthema binnen PEM Systeemlogica en het Compassie Focused Coaching model (CFC). Beoogd wordt hiermee inzichtelijk te maken hoe menselijke systemen, individuen, gezinnen en organisaties voortdurend balanceren tussen het opbouwen, verwerken en vrijgeven van emotionele en affectieve spanningen.
Emoties en affecten zijn binnen PEM Systeemlogica niet enkel individuele belevingen, maar fundamentele informatiedragers in het bredere systeemproces van betekenisgeving, stressregulatie en adaptatie. Zonder effectieve emotieregulering raakt het systeem uit balans, spanning stapelt zich op, interne communicatie stagneert, en zowel fysieke als psychische klachten kunnen ontstaan.
Spanning loslaten verwijst hierbij naar de natuurlijke processen waarmee een systeem opgebouwde spanning kwijtraakt en herstelt: via expressie, beweging, gesprek, ritueel of stilte. Feedbackvrijgave is het bredere mechanisme waarmee interne signalen weer extern gedeeld worden en het systeem zichzelf bijstuurt.

8.1 Emotie en Affect: De Basis van Psyche-Lichaam Communicatie

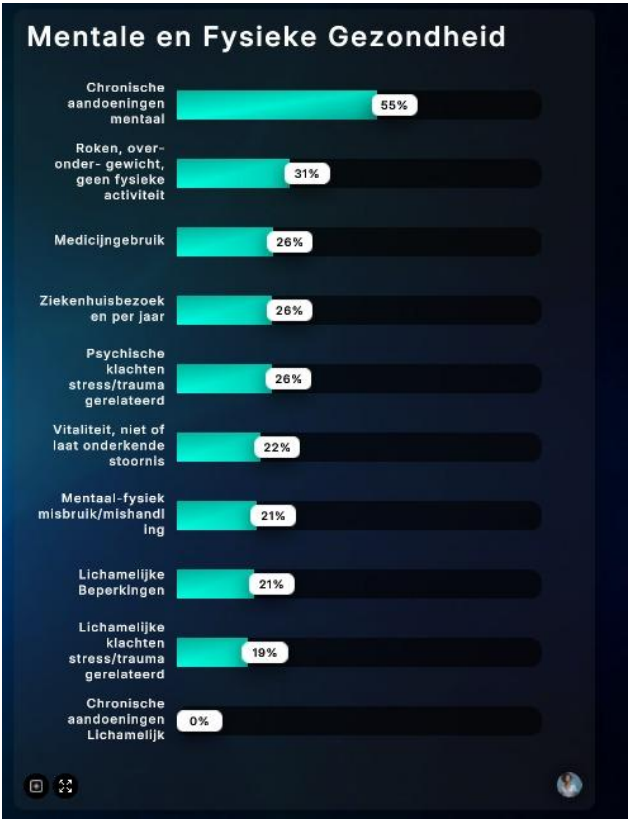
Binnen PEM Systeemlogica maken we onderscheid tussen emotie en affect. Affect verwijst naar de eerste, lichamelijke spanning of sensatie die ontstaat vóórdat je er woorden aan kunt geven. Bijvoorbeeld: plotseling trillen, een gespannen kaak, een droge mond, een brok in de keel, zonder precies te weten waarom. Affect is lichamelijk voelbaar vóór er woorden (pre-verbaal) of betekenis aan verbonden zijn.
Emotie is het bewuste gevoel dat daaruit voortkomt, met een verhaal eromheen. Emoties zijn gevoelens die we meestal kunnen benoemen: boosheid, verdriet, angst of blijdschap. Bijvoorbeeld: "Ik voel me boos omdat iemand mijn grens overschreed." Ze ontstaan in reactie op een situatie, bevatten een duidelijk verhaal en worden bewust ervaren.

Dit onderscheid helpt professionals precies te bepalen waar iemand vastloopt in zijn of haar emotieregulatie.
Als affectregulatie verstoord is, raakt de verbinding tussen lichaam en psyche verstoord. Binnen PEM Systeemlogica ligt de focus daarom vaak eerst op het leren herkennen en reguleren van lichamelijke signalen, voordat er ruimte ontstaat om emoties te benoemen of te begrijpen.
Deze benadering sluit aan bij de affecttheorie van Silvan S. Tomkins, die affect beschrijft als een primair, lichamelijk-fysiologisch signaal dat voorafgaat aan bewuste emotionele ervaring (Tomkins, 1962–1992). Eveneens onderstreept neuroloog Antonio Damasio het belang van deze verbinding tussen lichaam en psyche. In zijn 'somatic marker hypothesis' toont hij aan dat verstoorde psyche-lichaam-communicatie leidt tot ontregeling in besluitvorming, zelfregulatie en sociaal functioneren (Damasio, 1994).
Binnen PEM Systeemlogica helpt dit onderscheid om preciezer te analyseren welke interventies nodig zijn voor herstel van psyche-lichaam-communicatie. Soms is praten of betekenis geven niet de eerste stap. Soms begint herstel juist bij het reguleren van lichamelijke signalen en het opnieuw leren voelen op een pre-verbaal niveau.

8.2 Emoties als Systeemdata binnen PEM Systeemlogica

In de PEM Systeemlogica vormen emoties geen storend bijproduct, maar zijn zij richtinggevende informatiebronnen. Ze vertellen ons iets fundamenteels over de staat van ons interne systeem en onze positionering binnen bredere sociale, relationele en culturele systemen. Via de PEM VRR Precisie Analyse wordt deze data gekoppeld aan mentale en fysieke kwetsbaarheidspatronen en worden deze gekoppeld aan systeemcontexten. (zie ook hoofdstuk 10). Emoties leveren binnen PEM Systeemlogica dus essentiële precisiedata over wat er intern en extern gaande is. In coaching en begeleiding is het doel om die data bewust en bruikbaar te maken, zodat cliënten niet blijven hangen in diffuse spanningen maar gericht kunnen handelen vanuit zelfinzicht en systeembegrip. Binnen de PEM-VRR Precisie Analyse methodiek wordt deze data systematisch

geduid door signalen van mentale en fysieke kwetsbaarheid te koppelen aan systeemcontexten.



Figuur: Mentale en Fysieke Gezondheid

Bovenstaande grafiek 'Mentaal en Fysiek Kwetsbaarheid' betreft de analyse van één specifieke casus: een 43-jarige vrouw, alleenstaande moeder met drie kinderen, die sinds 1.5 jaar in de ziektewet zit met burn-out en depressie. Bij haar wordt 55% chronische mentale aandoeningen en 0% chronische lichamelijke aandoeningen

gerapporteerd. Wat hierin opvalt, is dat zij wel degelijk lichamelijke klachten ervaart, zoals hoofdpijn, spierspanning en vermoeidheid, maar deze niet herkent of duidt als onderdeel van haar psychische gesteldheid. Dit wijst op een verstoorde psyche-lichaam interactie: er is geen of beperkte integratie tussen emotionele signalen en lichamelijke gewaarwording. Binnen PEM Systeemlogica zal deze casus geduid worden als een patroon van langdurige affectieve disregulatie en (systeem dynamische) vervreemding, waarbij klachten reëel zijn maar wijzen op fundamenteel verstoorde emotieregulatie en systeemfeedback. Het was reeds bekend dat medische oorzaken waren uitgesloten. Dit wijst op een patroon waarbij emotionele signalen zoals angst, verdriet of frustratie onvoldoende worden herkend of geïntegreerd, en zich uitsluitend op het mentale niveau manifesteren. De data uit PEM-VRR Precisie Analyse helpen om zulke patronen zichtbaar te maken en te herleiden naar systeemdynamieken binnen (haar) relationele context.

Binnen Compassie Focused Coaching (CFC) wordt spanning loslaten en feedbackvrijgave systematisch begeleid. Dit gebeurt via:

- Lichaamsgerichte observatie
- Affectherkenning
- Narratieve feedbackvrijgave
- Systemische integratie

Herkennen en moduleren van affectieve signalen zijn binnen Compassie Focused Coaching cruciaal voor duurzame systeemtransformatie. Emotieregulatie betekent hier: de vaardigheid ontwikkelen om affectieve en emotionele signalen te ontvangen, verdragen, beïnvloeden en integreren. Dit houdt niet alleen in het onderdrukken of uiten van emoties, maar vooral het leren reguleren in relatie tot de interne toestand en de externe context.
Bijvoorbeeld: iemand die vanuit spanning neigt tot boosheid, leert binnen PEM te vertragen en afstemmen in plaats van direct te handelen. Volgens Van der Kolk (2014) en Schore (2003) vereist dit bewustzijn van de eigen autonome toestand (bijvoorbeeld vecht- of is

het vluchtrespons) en het trainen van regulatie via lichaamsgerichte en relationele interventies.
Binnen PEM Systeemlogica bedoelen we met affectmodulatie het opvangen, bijsturen en loslaten van spanningen en gevoelens in het lichaam. Dit gebeurt automatisch via het zenuwstelsel (zoals ademhaling, hartslag en spierspanning), maar ook bewust via hoe je met emoties omgaat. Affectmodulatie betekent dus zorgen voor een goed evenwicht tussen spanning voelen, die spanning uiten of reguleren, en er betekenis aan geven.
Dit evenwicht is belangrijk om je zowel mentaal als lichamelijk gezond te voelen. Dit concept is onderbouwd door onder andere Schore (2003) die affectmodulatie positioneert binnen de affectieve neurobiologie van gehechtheid, Porges (2011) die via de polyvagaaltheorie het belang van autonome regulatie uitwerkt, en Bessel van der Kolk (2014) die affectmodulatie centraal stelt in traumaverwerking en lichaamsgerichte therapieën zoals somatic experiencing en yoga-therapie.
Binnen PEM Systeemlogica wordt benadrukt dat emotie niet alleen cognitief, maar ook fysiologisch en relationeel benaderd moet worden. Een emotie zoals angst of verdriet is niet slechts een gedachte of gevoel, maar een lichamelijk signaal én een relationele uiting.

8.3 Het Systemische Aspect van Emotie

Het systemische aspect van emotie verwijst binnen PEM Systeemlogica naar het feit dat emoties altijd functioneren binnen een bredere sociale en relationele context. Emoties zijn niet louter individuele fenomenen, maar worden gevormd, gereguleerd en uitgedrukt in wisselwerking met systemen zoals gezinnen, teams of culturele structuren. Bijvoorbeeld: als binnen een organisatie boosheid niet bespreekbaar is, zal individuele boosheid zich uiten in indirecte gedragingen zoals sarcasme, terugtrekking of lichamelijke klachten. Dit wederzijdse proces noemen we systeem-emotionele feedback.
Emoties functioneren niet alleen op individueel niveau, maar maken altijd deel uit van bredere systeemdynamieken. Wanneer een individu

bijvoorbeeld boosheid of verdriet ervaart, wordt dit beïnvloed door én heeft het invloed op het sociale en relationele systeem waarin die persoon zich bevindt. Binnen PEM Systeemlogica wordt dit beschouwd als een wederkerige feedbackloop:

- **Van Systeem naar Persoon**: Culturele normen, familiepatronen en sociale verwachtingen bepalen in sterke mate welke emoties iemand leert herkennen, uiten of onderdrukken.
- **Van Persoon naar Systeem**: De wijze waarop iemand zijn emoties reguleert, draagt bij aan de dynamiek binnen groepen, teams, gezinnen en organisaties. Bijvoorbeeld: chronische terugtrekking of emotionele explosies beïnvloeden de veiligheid en effectiviteit van het systeem.

8.4 Persoonlijke gevolgen van verstoorde systemische emotieregulatie

Waar het systemische aspect van emotie de wisselwerking tussen individu en systeem beschrijft, gaat het hier specifiek om de persoonlijke gevolgen wanneer die emotieregulatie binnen het systeem langdurig verstoord is. Dit betekent: wanneer emotie-uiting en verwerking structureel worden ingeperkt, onderdrukt of omgeleid door sociale patronen, regels of verwachtingen.

De gevolgen voor het individu raken drie lagen: lichamelijk, psychologisch en existentiëel. Denk aan identiteitsverlies, burn-out, fysieke klachten of een gevoel van innerlijke leegte.

Samengevat:

- Systemisch aspect: hoe emoties functioneren binnen een bredere sociale context en hoe systemen emoties sturen.
- Persoonlijke gevolgen: hoe die systemische patronen doorwerken op het welzijn, de identiteit en de gezondheid van het individu.

Wanneer emoties binnen het systeem niet vrij mogen stromen, worden zij vaak geïnternaliseerd. Wanneer emoties binnen het systeem niet vrij mogen stromen, worden zij vaak geïnternaliseerd. Dit heeft concrete persoonlijke impact.

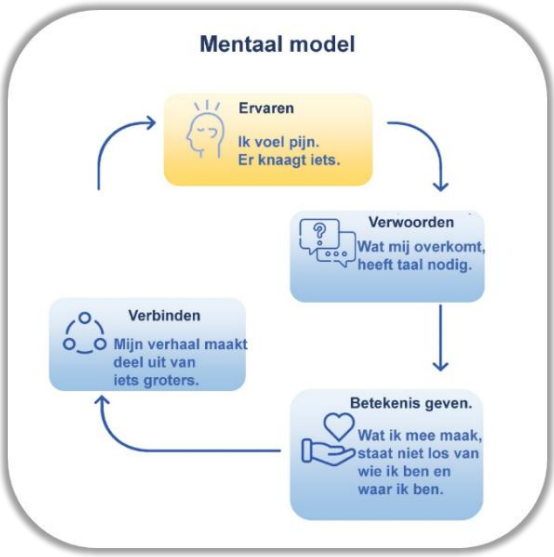
Mensen kunnen langdurig rondlopen met spanning die zich opstapelt in het lichaam. Vaak uit zich dit in aanhoudende stressklachten, hoofdpijn, slaapproblemen of lichamelijke pijn zonder duidelijke medische oorzaak. Het lichaam blijft als het ware de onverwerkte emoties vasthouden.
Daarnaast ontstaat er verwarring over de eigen identiteit. Wanneer iemand steeds opnieuw geleerd heeft dat bepaalde gevoelens niet mogen bestaan, vervaagt het contact met eigen behoeften en grenzen. Men weet niet meer goed waar men zelf begint en ophoudt in relatie tot anderen.
Tot slot kunnen relaties onder druk komen te staan. Omdat emoties niet vrij geuit worden, ontstaan er patronen van afstand nemen, afhankelijk worden van anderen, of steeds terugkerende conflicten. Er is dan geen open en veilige ruimte meer om gevoelens te delen, wat leidt tot verdere isolatie of strijd.

Emotieregulering binnen PEM Systeemlogica is meer dan een individuele vaardigheid. Het is een systemisch proces waarin persoonlijke, relationele en maatschappelijke lagen elkaar beïnvloeden. Herstel begint bij affectherkenning, spanning loslaten en het hervinden van het eigen oorspronkelijke verhaal.”

9 Het mentaal model

Elk systeem is gebouwd op een beeld van de mens. En elk beeld van de mens rust op een mentaal model: een stille set aannames over wat ‘normaal’ is, wat ‘afwijking’ betekent, en hoe we omgaan met pijn, verlies en gedrag dat buiten de lijnen valt. In de meeste zorg- en onderwijssystemen is dit mentaal model impliciet gestoeld op stoornisdenken, waarin lijden vooral gezien wordt als symptoom van defecten binnen het individu. PEM Systeemlogica stelt daar iets fundamenteel anders tegenover: een mensbeeld waarin lijden niet iets is wat bestreden moet worden, maar iets wat begrepen wil worden. Niet als storing, maar als signaal. Niet als persoonlijk falen, maar als relationele feedback.

Het mentaal model dat we hier voorstellen, vormt het hart van PEM Systeemlogica. Het biedt taal en structuur om lijden niet langer te reduceren tot labels, maar te herpositioneren als betekenisvol proces. Als kompas. Als toegang tot wat er wringt, in het individu, maar óók in het systeem waarbinnen dat individu leeft.



Figuur: Mentaal Model

9.1 Betekenisgeving als cyclisch proces

Binnen de PEM Systeemlogica staat niet de oorzaak van het lijden centraal, maar de wijze waarop de mens zich ertoe verhoudt. Lijden is niet louter een symptoom of probleem dat opgelost moet worden, maar een ervaring die betekenis vraagt. Wanneer lijden geen woorden krijgt, blijft het circuleren als symptoom, als stilte, als spanning. Het proces van betekenisgeving vormt daarom de kern van het mentaal model dat PEM Systeemlogica hanteert. Dit model is toepasbaar op elke vorm van lijden van individuele rouw tot maatschappelijke uitsluiting en is gestoeld op vier fundamentele functies: ervaren, verwoorden, betekenis geven en verbinden (zie figuur 2). Deze vier fasen vormen samen een dynamisch en cyclisch proces. Het is geen lineair pad, maar een voortdurende beweging waarin ervaring betekenis krijgt, en betekenis nieuwe verbinding mogelijk maakt. Zo wordt lijden niet uitgewist, maar omgevormd tot draagkracht en inzicht.

Ervaren

"IK VOEL PIJN. ER IS IETS WAT WRINGT."
De mens wordt zich bewust van lijden (lichamelijk, psychisch, existentieel of systemisch).
Deze ervaring is vaak non-verbaal: het lijden is voelbaar, maar nog niet verwoord.
Doel: ruimte scheppen om te mogen ervaren zonder te begrijpen.

Lijden doet zich eerst voor als ervaring: een gevoel van pijn, verlies, verwarring of innerlijke frictie. Deze fase vraagt niet om analyse, maar om erkenning. Wat gevoeld wordt, krijgt bestaansrecht nog vóór het begrepen wordt. Zodra de pijn erkend wordt, ontstaat ruimte voor het zoeken naar woorden. Deze fase vraagt geen analyse, maar erkenning. Zoals somatisch traumaonderzoek laat zien (Porges, 2011), is veiligheid cruciaal om überhaupt te kunnen voelen met als

doel: ruimte scheppen om te mogen ervaren, vóórdat het begrepen hoeft te worden. Deze fase vraagt om ruimte: ruimte om te zijn met wat zich aandient, zonder het meteen te willen verklaren of oplossen.

Verwoorden

“WAT MIJ OVERKOMT, HEEFT TAAL NODIG.”

De mens zoekt woorden, metaforen, verhalen, symbolen om het lijden vorm te geven.

Narratief werk begint hier: het formuleren van het eigen verhaal, van binnenuit.

Doel: het lijden benoembaar en deelbaar maken en daarmee draaglijker.

Wat innerlijk wordt ervaren, zoekt vorm in taal. De mens probeert uitdrukking te geven aan wat hij meemaakt, via woorden, beelden, metaforen of symbolen. Dit proces maakt het lijden extern deelbaar en intern hanteerbaar. Door verwoording ontstaat de mogelijkheid om reflectief betekenis te geven. Deze fase is nauw verbonden met narratieve psychologie (White & Epston, 1990), waarin verhalen helend werken omdat zij grip en structuur bieden. Hier begint het proces van betekenisgeving. Wat eerst een vage ervaring was, krijgt contouren door taal, beeld of symboliek. Door te spreken, schrijven, tekenen of delen, wordt het lijden als het ware uit het lichaam gehaald en in de wereld geplaatst. Dit creëert de mogelijkheid tot reflectie én erkenning.

Betekenis geven

“WAT IK MEEMAAK, STAAT NIET LOS VAN WIE IK BEN EN WAAR IK BEN.”

Reflectie op het eigen verhaal in relatie tot context (biografisch, sociaal, historisch, spiritueel).

Er ontstaat inzicht in patronen, structuren en zingevingsprocessen.

Doel: Herkennen en plaatsen van het lijden, zonder het te hoeven oplossen.
Het verwoorde verhaal kan nu geplaatst worden in bredere contexten: biografisch, relationeel, maatschappelijk of spiritueel. Hierdoor ontstaat inzicht in hoe het lijden verbonden is met wie iemand is en waar die zich bevindt. Betekenis groeit en rijpt door gedeelde ervaring en onderlinge uitwisseling. De verwoorde ervaring wordt geplaatst in bredere contexten: biografisch, sociaal, spiritueel. Zoals Paul Ricoeur (1991) stelt: betekenis ontstaat pas in het hervertellen, wanneer het verhaal een plek vindt in het grotere geheel. Nu er woorden zijn, ontstaat ruimte om verbanden te leggen. De ervaring wordt niet langer als losstaand beleefd, maar krijgt plaats binnen een groter verhaal, persoonlijk, sociaal of historisch. Begrijpen betekent niet per se dat het lijden 'verklaard' is, maar dat er een samenhang ontstaat die rust en richting biedt.

Verbinden

"MIJN VERHAAL MAAKT DEEL UIT VAN IETS GROTERS."
Lijden wordt verbonden aan anderen, aan een collectief verhaal, aan waarden of zingeving.
Dit kan leiden tot solidariteit, compassie, actie of innerlijke rust.
Doel: Transformatie van het lijden door verbinding met de ander, met het Leven, met het Zelf.
In deze fase wordt het persoonlijke verhaal gekoppeld aan iets groters: andere mensen, gedeelde ervaringen, maatschappelijke structuren of spirituele kaders. Zo krijgt het lijden betekenis buiten het zelf, in solidariteit, engagement of transcendentie. Deze verbinding leidt vaak tot een nieuwe ervaring die opnieuw door de cyclus gaat, maar dieper, bewuster en wijzer. Zoals Tronto (1993) stelt: zorg is altijd relationeel en moreel. Deze laatste fase richt zich op integratie. De mens staat niet op zichzelf, maar in relatie tot anderen en de wereld. Lijden dat betekenis heeft gekregen, kan gedeeld worden en vormt een brug naar

erkenning, solidariteit en herstel. Hier wordt de persoonlijke ervaring maatschappelijk relevant en ontstaat er perspectief op transformatie individueel én systemisch.

10 Het lichaam als drager van compassie

Velen worstelen met gevoelens van leegte, uitputting of richtingloosheid, PEM Systeemlogica nodigt uit tot een radicale omkering: niet het individu als defect, maar het systeem als spiegel. Centraal staat de overtuiging dat lijden niet bestreden, maar begrepen wil worden. Dat ieder mens een verhaal draagt dat gehoord wil worden en dat pas werkelijk herstel ontstaat wanneer dat verhaal niet alleen verteld wordt, maar ook belichaamd, doorleefd en verbonden.

Het mentale model dat aan deze visie ten grondslag ligt, beschrijft een innerlijke marsroute: van nog niet verwoorde ervaring, naar taal, betekenis en uiteindelijk verbinding. Dit proces helpt om de vervreemding van het zelf en het verlies van vrije wil, dat zo vaak ontstaat in systemen die reduceren, labelen of negeren op te heffen. Door de existentiële ervaring centraal te stellen in het doorleefde persoonlijke verhaal, ontstaat ruimte voor herstel van autonomie, richting en veerkracht.

Deze benadering krijgt concrete vorm in Compassie Focused Coaching (CFC), waar zelfcompassie en innerlijke veiligheid worden gezien als voorwaarden voor groei. Wetenschappelijke inzichten zoals de polyvagaaltheorie en epigenetica onderbouwen deze visie en laten zien dat het lichaam geen hindernis is, maar een bondgenoot in heling. Vanuit deze samenhang biedt dit paper handvatten om niet alleen anders te kijken, maar ook anders te begeleiden, richting een mensbeeld dat niet afrekent, maar verbindt.

10.1 Compassion Focused Coaching (CFC)

Compassion Focused Coaching (CFC) is een begeleidingsvorm die is afgeleid van Compassion Focused Therapy (CFT), ontwikkeld door Paul Gilbert (2018). Gilbert is een Britse klinisch psycholoog die zijn werk baseert op inzichten uit de cognitieve gedragstherapie,

evolutionaire psychologie, neurowetenschappen en boeddhistische psychologie. Zijn aanpak ontstond uit het werken met mensen die last hadden van intense schaamte, zelfkritiek en een verstoorde zelfrelatie, vaak als gevolg van vroegkinderlijke onveiligheid of trauma. Waar Compassion Focused Therapy zijn wortels heeft in de klinische psychologie en zich richt op het behandelen van problematisch zelfkritisch denken en schaamte bij cliënten, vertaalt CFC deze inzichten naar een coachingcontext. Hier ligt de nadruk op het ontwikkelen van innerlijke veiligheid, zelfcompassie en veerkracht als basis voor groei en persoonlijk leiderschap. In veel traditionele vormen van coaching ligt de nadruk op gedrag, overtuigingen en doelen. Maar duurzame verandering vindt pas plaats als het lichaam zich veilig voelt. Compassie is niet alleen een mentaal concept, maar een belichaamde ervaring. Wie innerlijke compassie wil ontwikkelen, moet eerst leren luisteren naar het lichaam en begrijpen hoe fysiologische processen zoals stress, veiligheid en sociale verbondenheid daar vorm aan geven. De polyvagaaltheorie en epigenetica bieden hiervoor een diepgaand, wetenschappelijk onderbouwd raamwerk. Dit model helpt coachees én coaches om compassie niet alleen te begrijpen, maar ook te integreren in hun persoonlijke en collectieve verhaal.

10.2 Polyvagaaltheorie

Veel mensen met wie we werken ervaren een hoge mate van stress, spanning of innerlijke terugtrekking. Ze voelen zich voortdurend ‘aan’ of juist emotioneel afgesloten, vaak zonder precies te begrijpen waarom. Om hen goed te kunnen begeleiden, is het van groot belang te begrijpen hoe het lichaam veiligheid en dreiging registreert, en hoe deze onbewuste processen ons gedrag en contactvermogen beïnvloeden. De polyvagaaltheorie biedt hiervoor een krachtig en verhelderend kader.

Stephen Porges (2011) ontwikkelde deze theorie om te verklaren hoe het autonome zenuwstelsel reageert op signalen van veiligheid en dreiging. Volgens deze theorie zijn er drie primaire toestanden waarin ons zenuwstelsel zich kan bevinden:

1. **Ventrale vagale staat:** verbondenheid, rust, compassie, sociale openheid. Dit is de staat waarin leren, groeien en echte verbinding mogelijk zijn.
2. **Sympathische activatie:** vecht- of vluchtreactie, spanning, angst of boosheid. Gericht op overleven en actie.
3. **Dorsale vagale shutdown:** terugtrekking, bevriezing, dissociatie. Een toestand van volledige overbelasting en afsluiting.

Het autonome zenuwstelsel beoordeelt voortdurend, grotendeels buiten ons bewustzijn, of we veilig zijn. Dit proces heet neuroceptie. Wanneer we onbewust gevaar signaleren, zelfs zonder dat er feitelijk gevaar is kan het lichaam in een automatische stressreactie schieten. Dit vermindert ons vermogen tot empathie, zelfcompassie en open contact.

Compassie Focused Coaching vanuit deze theorie betekent: eerst leren herkennen in welke toestand iemand zich bevindt, en pas dan interveniëren. Een coach of behandelaar die de fysiologische logica van stress begrijpt, kan preciezer afstemmen op de staat van het zenuwstelsel van de cliënt en daarmee veiligheid, regulatie en groei mogelijk maken. Het werk van Deb Dana (Dana, D., 2018) in The Polyvagal Theory in Therapy: Engaging the Rhythm of Regulation biedt een uitzonderlijk heldere en praktische handleiding voor het toepassen van deze inzichten binnen therapie- en coachingscontexten. Voor CfC binnen PEM Systeemlogica is Dana's nadruk op het in kaart brengen van cliënttoestanden, het inzetten van toestand-specifieke interventies en het creëren van een omgeving waarin ventraal-vagale activatie weer kan ontstaan essentieel. Dit

versterkt de relationele basis die nodig is voor diepgaande transformatie, zowel in individuele als in systemische coachingprocessen.

10.3 Epigenetica en intergenerationele overdracht

Epigenetica is de studie van hoe omgevingsinvloeden zoals voeding, stress, trauma, zorg of veiligheid de *expressie* van genen beïnvloeden, zonder dat de genetische code zelf verandert. Wat we meemaken, laat sporen na in ons lichaam. En die sporen reiken vaak verder dan we denken: niet alleen tot aan onze kindertijd, maar soms ook tot de ervaringen van vorige generaties.

In de context van compassiecoaching betekent dit dat we werken met méér dan alleen de persoon in het hier en nu. We begeleiden iemand in het onderzoeken van de interactie tussen zijn of haar biologische sensitiviteit, karakterstructuur, sociale geschiedenis en actuele context. De mens wordt dan niet langer gezien als losstaand individu, maar als een knooppunt van invloeden én als betekenisgever te midden van die invloeden.

Chronische stress of onveiligheid in de vroege jeugd kan het stresssysteem zó scherp afstellen, dat iemand later in het leven sneller dreiging waarneemt, zich moeilijk kan ontspannen, of overmatig op zichzelf reflecteert. Ook gedrag dat eerder ‘eigen’ lijkt, zoals perfectionisme, teruggetrokkenheid of zorgdrang blijkt dan vaak voort te komen uit *aangeleerde overleving* in een eerdere context. Tegelijkertijd toont epigenetisch onderzoek aan dat ook positieve ervaringen, empathie, verbondenheid, veilige relaties een herstellende invloed kunnen uitoefenen op diezelfde biologische systemen.

Wat betekent dit voor coaching?

Voor cliënten opent deze benadering een ruimte waarin zij zichzelf niet langer hoeven te verklaren vanuit tekort of schuld. Ze leren onderscheiden:

- *Wat in mij is van mij?*
- *Wat is reactie op vroeger?*
- *Wat is een echo van de pijn van anderen?*
- *En wat mag ik teruggeven aan de systemen waar ik uit voortkom?*

Voor coaches of begeleiders betekent het een uitnodiging om scherp te kijken naar het onderscheid tussen het innerlijke verhaal van de cliënt en de bredere dynamieken waarin dat verhaal gevormd is. Het vraagt om meer dan empathie: het vraagt om systeemgevoeligheid en het vermogen om onderliggende stresspatronen te herkennen als logische antwoorden op onveilige contexten, niet als tekortkomingen van de cliënt.

Coaching krijgt daarmee een relationele en meerlagige dimensie: we helpen iemand zichzelf opnieuw te positioneren binnen de sociale, familiale en maatschappelijke netwerken die mede vormgaven aan wie hij of zij nu is. En we doen dat niet door te analyseren van een afstand, maar door samen te voelen, te verwoorden en opnieuw richting te kiezen, met compassie als dragend principe.

11 Compassion Focused Coaching in de praktijk: een korte illustratie

We denken vaak dat mensen met ‘motivatiegebrek’, ‘weerstand’ of ‘uitstelgedrag’ gewoon niet willen. Dat ze luier zijn, minder gemotiveerd of simpelweg niet hun best doen. Maar wat als dat gedrag niet voortkomt uit onwil, maar uit onveiligheid?
Dankzij inzichten uit de polyvagaaltheorie en epigenetica weten we inmiddels dat veel van dit soort gedrag biologisch verankerd is. Het lichaam reageert op spanning, op dreiging, soms zelfs op prikkels die we niet bewust opmerken. Iemand die al van jongs af aan stress, afwijzing of onvoorspelbaarheid heeft ervaren, kan onbewust in een toestand van bevriezing of terugtrekking raken.
Dat kan zich uiten in niet reageren op appjes, uitstellen van schoolwerk, of zelfs plotseling afhaken in een project. Niet omdat die persoon niet wil, maar omdat zijn of haar zenuwstelsel op dat moment geen toegang geeft tot ‘actiemodus’.
Als we dit beseffen, verandert alles. Dan zien we geen probleemgedrag, maar beschermingsgedrag. Dan vragen we niet meer: “Waarom doe je niks?”, maar: “Wat heb je nodig om je weer veilig genoeg te voelen om in beweging te komen?”
Hieronder worden een aantal kernthema’s en principes als voorbeeld van de Compassion Focused Coaching training gegeven.

Praktische methoden voor compassiecoaches of behandelaren:

1. **State tracking:** cliënten leren hun autonome toestand herkennen aan lichamelijke signalen (hartslag, spierspanning, ademhaling).
2. **Embodied interventies:** ademwerk, zachte bewegingen, visualisaties van veiligheid (zoals de ‘veilige plek’).
3. **Stemgebruik:** vertragen, warm timbre, samen hummen of zuchten toepassen.

4. **Co-regulatie:** de aanwezigheid van de coach als veilige ander, rustig, niet-oordelend, afgestemd.
5. **Compassievolle zelfspraak:** woorden kiezen die veiligheid en mildheid oproepen, aangepast aan de staat waarin iemand verkeert.

Deze methoden kunnen effectief ingezet worden in de verschillende fasen van het mentaal model:

1 **Tijdens ervaren:** ruimte geven aan het lichamelijk gevoel, zonder oordeel.
2 **Tijdens verwoorden:** veilige taal en stemgebruik helpen bij het uitdrukken van innerlijke ervaringen.
3 **Tijdens betekenis geven**: fysiologische reacties begrijpen als zinvolle signalen in plaats van 'zwakte'.
4 **Tijdens verbinden:** herstel van relationele veiligheid opent ruimte voor collectieve betekenis.

11.1 Oefeningen en toepassing

Oefening 1 – State Mapping in het mentaal model

Laat de client een recente stressvolle of emotioneel beladen situatie herbeleven en in kaart brengen:

- Welke lichamelijke signalen werden waargenomen? (Ervaren)
- Welke woorden kwamen op? Wat werd er gezegd (innerlijk of door anderen)? (Verwoorden)
- Wat betekende deze ervaring voor jou? Wat was je interpretatie? (Betekenis geven)

- Met wie of wat voelde je je op dat moment verbonden of juist niet? (Verbinden)
- Reflecteer samen op de verschuiving van autonome staat en koppel deze aan de polyvagaaltheorie.
- Welke emoties zijn hieraan gekoppeld: Boosheid; verdriet; angst; stress; schaamte. Maak hierin een rangorde. Welke emotie werd het meest gevoeld en welke daarna enz.

Oefening 2 – Precisie Analyse met compassie-lens

Gebruik de basisvorm van PEM en VRR Precisie Analyse om samen de kwetsbaarheid, veerkracht en risicopatronen van de client in kaart te brengen:

Domein	Voorbeeldvraag	Observatie
Persoonlijke kwetsbaarheid	Wat triggert jouw stress- of angstreactie?	...
Veerkrachtbronnen	Wanneer voel jij je veilig, krachtig of verbonden?	...
Systeemrisico's	In welke relaties of omgevingen sluit je jezelf af?	...

Laat de client daarna een compassievolle respons formuleren op elk domein: Wat heb je nu nodig? Wat zou je tegen jezelf kunnen zeggen?

Oefening 3 – Epigenetische echo's verkennen

Werk met intergenerationele lijnen:

- Welke thema's of reacties herken je bij jezelf die ook speelden bij (groot)ouders?

- In welke contexten heb je geleerd om stress, schaamte of pijn te onderdrukken?
- Wat zou het voor jou betekenen om hier anders mee om te gaan?

Gebruik visualisaties of briefopdrachten om compassievolle breuken in deze ketens te verkennen.

11.2 Samenvatting en toepassing

- Compassie is fysiologisch geworteld: we kunnen het pas voelen en uiten als ons zenuwstelsel veiligheid ervaart.
- De polyvagaaltheorie helpt coaches herkennen in welke staat iemand functioneert en welke interventie past.
- Epigenetica benadrukt het belang van relationele en omgevingsveiligheid voor duurzame verandering.
- Het mentale model biedt een richtinggevend kader: van ervaring naar taal, van betekenis naar verbinding.
- Compassiecoaching kan zowel regulerend als helend werken, door letterlijk nieuwe ervaring te bieden aan lichaam en geest.

Deze kennis is onmisbaar in elke context waar mensen werken met kwetsbaarheid, ontwikkeling en persoonlijk leiderschap. Voor professionals biedt dit hoofdstuk het wetenschappelijke fundament om compassiecoaching niet alleen psychologisch, maar ook biologisch serieus te nemen.

12 De PEM-VRR Methodologie: Van classificatie naar doorleefde betekenis

PEM Systeemlogica benadert lijden als een multidimensionaal verschijnsel, geworteld in systemische, psychologische en existentiële lagen. Het reduceert lijden niet tot een individueel probleem of stoornis, maar ziet het als betekenisvolle terugkoppeling over de disbalans tussen persoon en context. PEM en VRR vormen hierbij de analytische kern: zij maken causale verbanden en correlaties zichtbaar tussen systeemfactoren en individuele ervaringen. Zo worden zaken helder die eerder verborgen bleven: het verhaal achter gedrag, het patroon achter kwetsbaarheid, en het potentieel achter stagnatie.
Bijvoorbeeld: het aanpakken van stedelijke armoede vraagt om geïntegreerde analyse en interventie over alle lagen heen, en niet om symptoomgerichte acties.
Personal Employability Mapping (PEM) geeft mensen grip op hun eigen ontwikkelpad. Niet als beoordeling, maar als verhelderende spiegel. Door eigenschappen, voorkeuren, leerbaarheid en capaciteiten systematisch te relateren aan omgevingsverwachtingen, ontstaat een helder zicht op waar iemand staat, wat iemand kan, en wat iemand nodig heeft. PEM maakt innerlijke richting voelbaar en dat is precies wat vaak ontbreekt wanneer lijden overheerst.
Vulnerability–Resilience–Risk (VRR) brengt een andere laag in beeld: de relationele, sociale en structurele dynamieken die kwetsbaarheid versterken of juist dempen. VRR maakt voelbaar hoe kwetsbaarheid nooit losstaat van systeemdruk, sociale context of herhaling van patronen. Waar PEM de binnenwereld in kaart brengt, verbindt VRR die met de buitenwereld.
Samen vormen ze een krachtig precisie-instrument, waarmee lijden niet alleen wordt erkend, maar ook begrepen en herpositioneerd:

- In de **existentiële modus** van lijden helpt PEM bij het herwinnen van richting en betekenis, en biedt VRR ruimte aan kwetsbaarheid zonder deze te medicaliseren.

- In de **diagnostische modus** doorbreken ze samen de fixatie op classificatie door het verhaal achter de symptomen te laten spreken en de systeeminteractie zichtbaar te maken.
- In de **strategische claim** voorkomen ze dat de diagnose een eindstation wordt. Ze bieden perspectief op groei, herstel van regie, en het hervinden van toekomstbestendige relevantie, persoonlijk én economisch.

Zo maken PEM en VRR het mogelijk om mensen te begeleiden terug naar hun oorspronkelijke verhaal: niet als patiënt, probleem of profiel, maar als betekenisvol mens in ontwikkeling. Dit is de kern van precisie-analyse binnen PEM Systeemlogica: gericht, relationeel en radicaal humaan.

12.1 PEM: Personal Employability Mapping

PEM is een datagedreven observatie- en analysemethode die de persoonlijke en economische relevantie van het individu in kaart brengt. Het meet eigenschappen, capaciteiten, voorkeuren en gedrag in relatie tot de leef-, leer- en werkomgeving. PEM biedt directe inzichten in talenten, leerbaarheid, veerkracht en beroepsmogelijkheden. De resultaten worden gekoppeld aan 16 universele organisatiecompetenties en weergegeven in een persoonlijk dashboard. Via een persoonlijk dashboard krijgt de gebruiker helder inzicht in 54 onderliggende persoonlijke competenties, vaardigheden en eigenschappen. Zo helpt PEM mensen hun potentieel te herkennen en gericht te ontwikkelen, met zicht op inzetbaarheid en duurzame keuzes.
Het is speciaal ontworpen voor mensen in leer- of transitiefases, zoals jongeren, werkzoekenden of herstellende professionals. De methode bevordert zelfregie, vergroot handelingsperspectief en ondersteunt psychologische veiligheid. Voor professionals biedt PEM scherpe, betrouwbare data voor begeleiding en interventie. Organisaties benutten PEM voor betere matching, preventie en

positionering binnen zorg, onderwijs en arbeid. PEM wordt ingezet in diverse landen, waaronder Nederland, Kenia, India en Sri Lanka. Het werkt samen met andere instrumenten zoals VRR (Vulnerability–Resilience–Risk) en de AI Personal Buddy. PEM maakt patronen zichtbaar die anders onzichtbaar blijven, in gedrag, motivatie en context. Het vertaalt persoonlijke data naar concrete handelingsperspectieven op individueel en systeemniveau. De methode is evidence-informed en ingebed in een ethisch en relationeel kader.
PEM geeft mensen taal, inzicht en richting in hun persoonlijke ontwikkeling.

12.2 VRR: Vulnerability Resilience Risk Analysis

VRR is een geavanceerde analysemethode die kwetsbaarheid, veerkracht en risico's van een individu inzichtelijk maakt. De analyse laat zien hoe iemand zich beweegt tussen belasting en draagkracht, op basis van persoonlijke en contextuele factoren.
Via een digitale vragenlijst worden scores gegenereerd die in realtime worden verwerkt in een persoonlijk dashboard. De resultaten maken patronen zichtbaar die anders vaak onopgemerkt blijven, zoals overbelasting, onderliggende stress of verborgen hulpbronnen. VRR ondersteunt het individu in de stappen van herkenning, erkenning en inzicht, fundamenteel voor herstel en ontwikkeling.
De methode voldoet aan de AVG-richtlijnen en borgt dat de data volledig gevalideerd en veilig verwerkt worden. De uitkomsten zijn kwantitatief én narratief toepasbaar: ze geven richting aan persoonlijke reflectie én professionele begeleiding.
VRR helpt bij het onderscheiden van wat echt kwetsbaarheid is, en wat een logische reactie op systeemdruk of context. Het maakt inzichtelijk waar risico's zich opstapelen en waar veerkracht al aanwezig is. Professionals gebruiken VRR om sneller de kern te

raken in begeleiding, coaching of behandeling. Voor organisaties biedt de waardevolle informatie voor preventie, stressmanagement en systeemverbetering.
De analyse ondersteunt duurzame keuzes op het gebied van zorg, onderwijs, werk en welzijn. In combinatie met PEM vormt VRR een precisie-instrument voor persoonlijke en collectieve ontwikkelingen naar g. Het model is toepasbaar in zowel individuele begeleiding als grootschalige beleidscontexten. VRR maakt kwetsbaarheid bespreekbaar en veerkracht zichtbaar.

12.3 Van data naar dialoog

De Precisie Analyse Methodologie vormt het fundament onder deze aanpak. Door persoonlijke gegevens (zoals scores, bewoordingen, keuzes en contextkenmerken) te integreren met bestaande modellen (zoals de drie modi van lijden), ontstaat een rijk en gelaagd beeld. De AI Buddy vertaalt deze data niet in standaardadviezen, maar in uitnodigingen tot dialoog. Wat betekent deze uitkomst voor jou? Wat voel je hierbij? Wat is het verhaal dat nog niet verteld is?
Zo wordt technologie geen controle-instrument, maar een katalysator voor betekenisgeving. De buddy helpt het individu om verbanden te leggen tussen wat hij voelt en wat hij doet, tussen waar hij vandaan komt en waar hij naartoe wil. Het persoonlijke verhaal wordt opnieuw verbonden aan de bredere context van gezin, school, werk, cultuur en samenleving. Daarmee ontstaat niet alleen herstel van zelfregie, maar ook waardevolle systeeminformatie voor professionals, beleidsmakers en begeleiders.
Deze technologie wordt ontwikkeld binnen ethische kaders die aansluiten bij de waarden van PEM Systeemlogica: relationeel, zorgvuldig, meervoudig en transparant. De AI Buddy belichaamt deze principes niet door te beheersen, maar door te ondersteunen; niet door te normeren, maar door te bevragen. In deze aanpak is de mens

leidend en AI dienstbaar aan de ontwikkeling van het zelf in relatie tot het grotere geheel.

12.4 De AI Buddy als ethisch kompas voor zelfgestuurde ontwikkeling

De opkomst van kunstmatige intelligentie biedt ongekende kansen om zelfregie te versterken, systeemdynamieken te duiden en begeleiding toegankelijker en continuër te maken. Binnen de PEM Systeemlogica wordt daarom gewerkt aan de ontwikkeling van een AI Personal Buddy: een digitale metgezel die mensen ondersteunt bij het begrijpen, structureren en richting geven aan hun eigen verhaal. De buddy functioneert zoals een 'tussenruimte' waarin het individu zélf richting ontwikkelt, op een manier die aansluit bij diens unieke pad. Deze buddy is nadrukkelijk geen vervanging van menselijke begeleiding, maar een aanvullend tussengebied waarin data, dialoog en betekenisgeving samenkomen. Ze functioneert als spiegel, geheugen en gids. Niet door alleen antwoorden te geven, maar door vragen te stellen die leiden tot inzicht. Vragen die helpen om kwetsbaarheid, veerkracht en potentieel in samenhang te zien in relatie tot iemands context, ervaringen en waarden. Door middel van responsieve gesprekken helpt zij gebruikers hun ervaringen te verwoorden, verbanden te leggen tussen binnenwereld en context, en signalen van systeemspanning zichtbaar te maken. De AI Buddy is geen sturende entiteit die de regie overneemt, maar juist een begeleidende spiegel die het individu uitnodigt tot reflectie, betekenisgeving en zelfsturing.

De AI Buddy is geïntegreerd met de Precisie Analyse Methodologie (PEM en VRR). Hierdoor kan ze kwetsbaarheden, krachten, risico's en beschermende factoren niet alleen herkennen, maar ook verhelderen en visualiseren. Ze ondersteunt zowel het individuele leerproces als

collectieve reflectie op systeemniveau. Denk aan thema's als stress, uitsluit

Wat deze technologie bijzonder maakt, is dat ze gebouwd is op een stevige wetenschappelijke basis. De onderliggende modellen, waaronder PEM (Personal Employability Mapping) en VRR (Vulnerability–Resilience–Risk Analysis), zijn het resultaat van jarenlange ontwikkeling en praktijkonderzoek in onder meer de psychiatrie, gedragswetenschappen, arbeidsmarktinterventie en AI-toepassingen. De AI Buddy combineert deze wetenschappelijke fundamenten met de nieuwste inzichten uit gedragspsychologie, positieve psychologie, systeemdenken en ethische AI-ontwikkeling.

ing of overvraging, maar ook aan motivatie, potentie en verbinding.

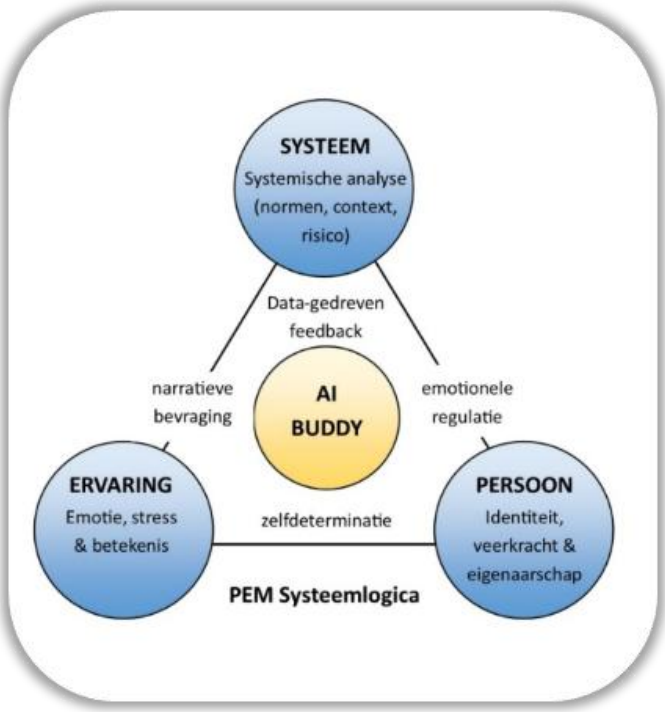
De technologie wordt ontwikkeld binnen ethische kaders die aansluiten bij de waarden van PEM Systeemlogica: relationeel, zorgvuldig, meervoudig en transparant.

Voor gebruikers betekent dit: een digitale compagnon die hen helpt hun verhaal te begrijpen, te verwoorden en te verdiepen, in taal die bij hen past. Voor coaches, begeleiders en professionals ontstaat er toegang tot rijkere contextdata, die interventies effectiever, menselijker en beter afgestemd maken. De AI Buddy maakt technologie niet standaardiserend, maar emanciperend. Ze geeft taal aan wat eerst stil bleef. En maakt van persoonlijke ervaring een bron van richting, zowel voor het individu als voor de systemen waarin hij leeft, leert en werkt.

De AI Personal Buddy biedt zowel voor de gebruiker (cliënt, leerling, professional) als voor de coach, begeleider of behandelaar een rijk palet aan functies. De buddy kan op dit moment al het volgende:

- Toegankelijke uitleg en beantwoording van vragen: De gebruiker kan alles vragen over stress, klachten, systeemdynamieken of ontwikkelthema's en krijgt betrouwbare, op maat gemaakte antwoorden.

- Causale verbanden en kwetsbaarheidspatronen duiden: De buddy legt nauwkeurig verbanden tussen symptomen, context, gedrag en onderliggende oorzaken, met behulp van gevalideerde modellen zoals VRR en PEM.
- Significante correlaties tussen variabelen identificeren: Denk aan de samenhang tussen leefstijl, zelfbeeld, contextuele druk en stressrespons en hoe deze elkaar beïnvloeden.
- Concreet handelingsperspectief bieden: De buddy vertaalt inzichten in praktisch toepasbare opdrachten, oefenmodules, of meerdaagse en wekelijkse programma's die aansluiten op het proces van de gebruiker.
- Matching met werk, opleiding en training: Op basis van persoonsprofielen en PEM-inzichten genereert de buddy gerichte suggesties voor vervolgstappen op het gebied van persoonlijke en economische ontwikkeling.
- Ondersteuning bij formuleren van hulpvragen: De buddy helpt de gebruiker om zijn of haar hulpvraag scherp, duidelijk en in eigen woorden te formuleren, klaar om mee te nemen naar een coach, behandelaar of begeleider.
- Dialoog als brug naar herstel: De buddy voert betekenisvolle gesprekken die de gebruiker helpen zichzelf beter te begrijpen, patronen te doorzien en stappen te zetten richting veerkracht en autonomie.



Figuur: Personal Buddy

Het innovatie team van Nexus NextGen en Covince werkt hard aan de volgende functionaliteit:

Voor de gebruiker:

- Reflectieve gespreksvoering: de buddy stelt open vragen die het vermogen tot zelfonderzoek activeren, zonder oordeel of richting.
- Structureren van ervaring: gevoelens, gebeurtenissen en gedachten kunnen op verhalende wijze worden geordend, gelabeld en opgeslagen.

- State-tracking: via dagelijkse check-ins herkent de buddy signalen van stress, overbelasting of veerkracht en koppelt deze aan het polyvagaal profiel.
- Visualisaties van groei: voortgang wordt zichtbaar gemaakt in heldere grafieken, woordenwolken of tijdslijnen.
- Begeleiding bij het mentale model: de buddy ondersteunt bij de vier stappen van ervaren, verwoorden, betekenis geven en verbinden.
- Spiegelen van contextuele invloeden: de gebruiker krijgt inzicht in hoe sociale, institutionele of culturele factoren bijdragen aan spanning of herstel.
- Notificaties voor co-regulatie: bij signalen van emotionele piek of shutdown nodigt de buddy uit tot ademhaling, beweging of contact.

Voor de coach/behandelaar:

- Inzicht in gemoedstoestand en patronen: via het VRR-dashboard ziet de begeleider de gelaagde stressniveaus, risicoprofielen en veerkrachtbronnen.
- Narratieve analyse: de AI herkent thematische terugkerende woorden en onderliggende betekenisstructuren in de verslaglegging van de gebruiker.
- Contextueel overzicht: PEM-data brengen in kaart hoe de persoonlijke eigenschappen, voorkeuren en leerbaarheid zich verhouden tot systeemdruk.
- Waarschuwing bij escalatie: bij langdurige stress, terugtrekking of verlies van zelfcoherentie kan een signaal worden afgegeven aan de coach (met toestemming).
- Ondersteuning bij precisie-analyse: de AI levert automatisch gegenereerde rapportages die de PEM en VRR inzichten integreren tot bruikbare reflectiepunten.

- Tijdwinst en verdieping: doordat veel data en reflectie voorafgaand aan een sessie plaatsvinden, kan de contacttijd benut worden voor verdieping en positionering.

12.5 De kracht van verbinding: coach, AI Buddy en precisie-analyse als dragers van zelfregie

Binnen PEM Systeemlogica staan drie pijlers centraal in het begeleiden van menselijk lijden naar herstel en groei: de coach-mentor, de AI Personal Buddy en de precisie-analyse via PEM-VRR. Elk van deze elementen vervult een unieke rol, maar juist in hun samenhang ontstaat de werkelijke kracht van de benadering.

De coach-mentor vormt de menselijke brug tussen persoonlijke ervaring en systeemcontext. Niet als alwetende expert, maar als betrokken gids die helpt verhelderen, versterken en positioneren. In situaties van stress of trauma is de coach vaak de eerste die veiligheid, ritme en erkenning terugbrengt in een ontregeld innerlijk landschap. Tegelijkertijd fungeert de coach ook als systeemspiegel: iemand die zicht heeft op de patronen die herstel belemmeren en deze op respectvolle wijze terugkoppelt naar het grotere geheel, gezin, organisatie of beleid.

De AI Personal Buddy voegt hier een innovatieve laag aan toe. Deze digitale metgezel is geen vervanger, maar een versterker van zelfregie. Zij activeert reflectie, stelt vragen die tot inzicht leiden en helpt bij het ordenen van ervaringen, patronen en context. Dankzij integratie met de VRR-analyse en PEM-data maakt de buddy de onderstroom zichtbaar: hoe kwetsbaarheid, veerkracht en systeemdruk zich verhouden, én hoe verandering mogelijk wordt. De feedback is niet statisch, maar evolueert mee met de gebruiker, iteratief, relationeel en ethisch verantwoord. Technologie wordt zo

geen controle-instrument, maar een medereiziger in het ontwikkelproces.
De precisie-analyse vormt het fundament waarop deze begeleiding rust. Door een scherpe koppeling tussen persoonlijke gegevens, contextuele factoren en gelaagde duiding ontstaat een dieper inzicht in wie iemand is, wat iemand doormaakt, en wat iemand nodig heeft om zich opnieuw te positioneren. Deze data zijn nooit losstaand, maar worden steeds gelezen vanuit het persoonlijke verhaal, niet vanuit het protocol.
Wat al deze pijlers verbindt, is het streven naar zelfregie: het vermogen van mensen om weer grip te krijgen op hun keuzes, hun perspectief en hun plek in de wereld. Niet door sturing van buitenaf, maar door erkenning van binnenuit. Zelfregie groeit waar ruimte is om het eigen verhaal serieus te nemen, waar begeleiders luisteren in plaats van bepalen, en waar technologie wordt ingezet om betekenis, niet slechts efficiëntie, te versterken.
In deze benadering wordt het individu niet langer gezien als object van zorg of aanpassing, maar als medeontwerper van zijn eigen ontwikkeling én van de systemen waarin hij leeft. Zo ontstaat een nieuwe taal voor het herkennen, erkennen en doorbreken van kwetsbaarheidspatronen, gericht op groei, betrokkenheid en betekenisvolle afstemming tussen mens en systeem.

13 PEM Generation in de Keniaanse context

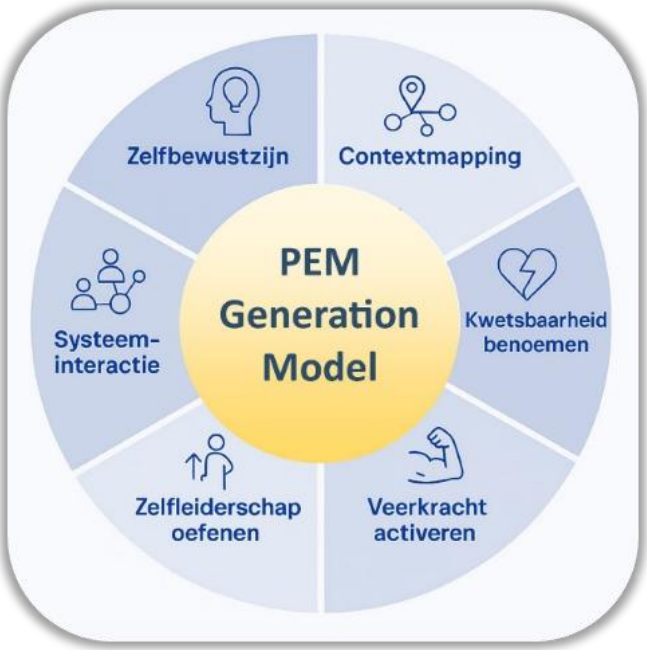
In Kenia, waar jongeren tussen de 13 en 34 jaar de ruggengraat van de samenleving vormen, zijn de uitdagingen rondom werkloosheid, mentale gezondheid, ongelijkheid en beleidsvertrouwen urgent voelbaar. In samenwerking met overheid, onderwijsinstellingen, werkgevers en jongerenorganisaties is daarom het initiatief 'PEM Generation' gestart: een collectieve beweging die persoonlijke kwetsbaarheid omzet in maatschappelijke kracht. De Keniaanse samenleving staat op veel plekken onder druk: economische ongelijkheid, beperkte toegang tot zorg en onderwijs, en politieke instabiliteit versterken gevoelens van onzekerheid en uitsluiting. Deze context creëert een vruchtbare, maar ook risicovolle voedingsbodem voor stress en trauma, niet als incidenten, maar als collectieve ervaring. PEM Systeemlogica biedt hier een richtinggevend denkkader. Door jongeren niet te reduceren tot 'doelgroep', maar te benaderen als kennisdragers van hun eigen realiteit, ontstaat ruimte voor co-creatie. Via instrumenten als de VRR-analyse (Vulnerability-Resilience-Risk) brengen duizenden jongeren hun eigen verhaal, spanningsbronnen en veerkrachtprofielen in kaart. Deze worden teruggekoppeld aan beleidsmakers en systemen, zodat de kennis uit ervaring ook daadwerkelijk richtinggevend kan zijn.

De ontwikkeling van PEM Generation Kenya wordt gedragen door een breed ecosysteem van samenwerkingspartners. Binnen het onderwijs is er nauwe samenwerking met scholen, universiteiten en leerkrachten, waarbij curricula worden aangepast om ruimte te maken voor persoonlijke evolutie, psychosociaal bewustzijn en collectieve veerkracht. Jongeren worden niet alleen als leerlingen benaderd, maar als medebouwers aan een lerende samenleving. Op het gebied van onderwijs, werkgelegenheid en zorg wordt PEM Generation Kenya ondersteund door partners in de publieke en

private sector, die samen zoeken naar nieuwe vormen van waardering, inzetbaarheid en lokale economie. De inzet is een duurzame samenleving die niet alleen productief maar ook herstellend en betekenisvol is. Jongeren worden voorbereid op werk vanuit hun kracht, niet vanuit tekort. Werkgevers worden meegenomen in het denken over veerkracht als kapitaal, niet als kostenpost. Internationale instellingen zoals de Europese Unie (EU), de Verenigde Naties (UNDP), de Friedrich Ebert Stiftung (FES) en SCEJU en de Kenyatta University dragen actief bij aan de strategische en inhoudelijke versterking van deze beweging. Vanuit hun verschillende perspectieven, variërend van democratisch burgerschap tot psychosociaal herstel, jongerenparticipatie en collectieve veerkracht erkennen zij het belang van PEM Systeemlogica als kader voor een transformatieve benadering van jeugdbeleid, werkgelegenheid, onderwijs en zorg.

Inmiddels is PEM Generation actief in meerdere Keniaanse regio's, met pilots in scholen, gemeenschappen en lokale overheden. Een sleutelrol hierin is weggelegd voor de Youth Data Agents, jongeren die worden opgeleid in het verzamelen, duiden en terugkoppelen van persoonlijke en contextuele data. Zij vormen de brug tussen individueel verhaal en systeeminzicht, en verbinden jongeren met onderwijsinstellingen, lokale overheden, zorginstanties en werkgevers. In hun rol als intermediair dragen zij bij aan het zichtbaar maken van systeemspanning én het ontwikkelen van oplossingsrichtingen die vanuit het veld zelf worden aangedragen. Zo helpen zij mee aan de verduurzaming van PEM Systeemlogica als denkkader én praktijkinstrument binnen het bredere maatschappelijke ecosysteem. Jongeren worden hier niet alleen gehoord, maar ook getraind als Youth Data Agents, zij verzamelen en vertalen persoonlijke data naar systeeminzichten. Hierdoor

ontstaat een levend ecosysteem waarin persoonlijke evolutie en maatschappelijke inrichting met elkaar in gesprek zijn.
De Keniaanse toepassing van PEM Systeem Logica laat zien hoe wereldwijd dezelfde systeemlogica's onder druk staan en hoe juist jongeren, door hun ervaring en positie, de sleutel kunnen zijn tot duurzame verandering. De ontwikkeling van PEM Generation Kenya staat nog aan het begin, maar de eerste contouren van impact



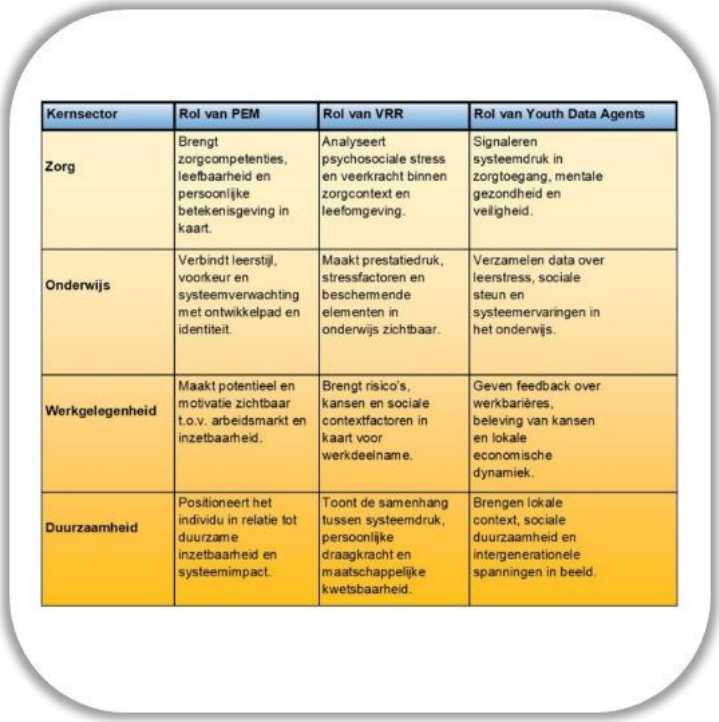
Figuur: PEM Generation Model

worden zichtbaar. Pilots in scholen bieden ruimte aan jongeren om hun eigen veerkrachtverhaal te verkennen en te verbinden aan hun leeromgeving. In gemeenschappen ontstaan dialogen tussen generaties, waarin ervaringskennis en collectieve zorg een plek

krijgen. Lokale overheden leren op nieuwe manieren luisteren naar jeugdervaringen en betrekken jongeren structureel bij het vormen van beleid. Op nationaal niveau groeit het inzicht dat jongerenparticipatie niet alleen wenselijk is, maar essentieel voor toekomstbestendig beleid. Deze pilots dienen niet alleen als proeftuin, maar als aanjager van systeemvernieuwing: het zijn plekken waar de taal van PEM concreet wordt, en waar jongeren niet slechts doelgroep zijn, maar medeontwerpers van een samenleving die hen serieus neemt.

13.1 Jongeren als data agents

Een sleutelelement in de aanpak is de inzet van **Youth Data Agents**: jongeren die worden opgeleid om persoonlijke en contextuele data te verzamelen, duiden en terug te koppelen. Via instrumenten zoals de VRR-analyse (Vulnerability–Resilience–Risk) en PEM (Personal Employability Mapping) brengen zij hun veerkrachtprofielen, stressfactoren en systeemspanningen in kaart. Deze gegevens worden, met respect voor privacy en eigenaarschap, vertaald naar inzichten die zowel de jongeren zelf als zorgverleners**,** docenten**,** werkgevers en beleidsmakers in duurzame ontwikkeling vooruit helpen. De samenwerking met PEM Generation Kenya laat zien hoe krachtig deze rol kan zijn. Jongeren krijgen via sectorspecifieke programma's niet alleen vaardigheden, maar ook inzicht in hun eigen potentieel, obstakels en kansen. De nadruk op zelfregie, digitale werkvormen en gedragsmatige vaardigheden sluit naadloos aan bij de PEM Systeemlogica-visie op inzetbaarheid als zelfgestuurde ontwikkeling. Zij verbinden verhalen aan systemen en maken patronen zichtbaar die normaliter ongezien blijven. Daarmee dragen ze bij aan narratief herstel én aan systeemherstel binnen de vier kernsectoren.



Kernsector	Rol van PEM	Rol van VRR	Rol van Youth Data Agents
Zorg	Brengt zorgcompetenties, leefbaarheid en persoonlijke betekenisgeving in kaart.	Analyseert psychosociale stress en veerkracht binnen zorgcontext en leefomgeving.	Signaleren systeemdruk in zorgtoegang, mentale gezondheid en veiligheid.
Onderwijs	Verbindt leerstijl, voorkeur en systeemverwachting met ontwikkelpad en identiteit.	Maakt prestatiedruk, stressfactoren en beschermende elementen in onderwijs zichtbaar.	Verzamelen data over leerstress, sociale steun en systeemervaringen in het onderwijs.
Werkgelegenheid	Maakt potentieel en motivatie zichtbaar t.o.v. arbeidsmarkt en inzetbaarheid.	Brengt risico's, kansen en sociale contextfactoren in kaart voor werkdeelname.	Geven feedback over werkbarières, beleving van kansen en lokale economische dynamiek.
Duurzaamheid	Positioneert het individu in relatie tot duurzame inzetbaarheid en systeemimpact.	Toont de samenhang tussen systeemdruk, persoonlijke draagkracht en maatschappelijke kwetsbaarheid.	Brengen lokale context, sociale duurzaamheid en intergenerationele spanningen in beeld.

Figuur: Youth Data Agents fungeren hier als spilfiguren

13.2 Pilotprojecten en lokale impact

De implementatie van PEM Generation loopt via verschillende regionale pilots, met impact in scholen, zorginstellingen, gemeenschappen en lokale overheden. In het onderwijs worden curricula herzien om ruimte te maken voor psychosociaal bewustzijn, persoonlijke ontwikkeling en collectieve veerkracht. Jongeren worden niet enkel als leerlingen gezien, maar als actoren in een lerende samenleving.

Binnen de zorgcontext ontstaan dialogen over mentale gezondheid, relationele veiligheid en de normalisering van kwetsbaarheid als

gedeelde ervaring. In gemeenschappen groeit het bewustzijn dat herstel niet enkel een individuele opdracht is, maar een collectieve infrastructuur vraagt.
Op het gebied van werkgelegenheid werken partners uit publieke en private sector samen aan een arbeidsmarkt die niet alleen productief is, maar ook herstellend en betekenisvol. Jongeren worden voorbereid op werk vanuit hun kracht, niet vanuit tekort. Duurzaamheid speelt hierbij een centrale rol: niet alleen als ecologisch thema, maar als vraag naar duurzame inzetbaarheid, sociale structuren en toekomstbestendige systemen.
PEM Generation Kenya versterkt dit model door een precisiegerichte aanpak van opleidingskansen, arbeidsmarkttoegang en contextueel passende loopbaanontwikkeling. Deze integrale benadering vormt de brug tussen individuele inzetbaarheid en collectieve veerkracht.

13.3 Van ervaring naar beleid beïnvloeding

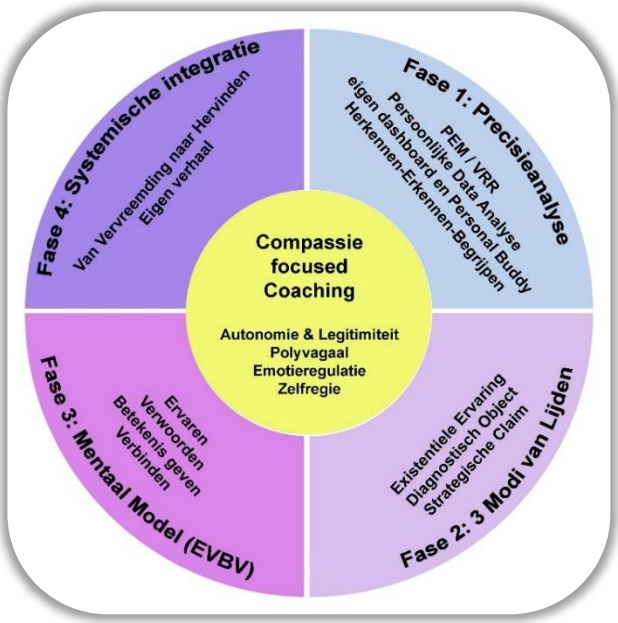
De kracht van PEM Generation zit in de beweging van ervaring naar invloed. Jongeren leren hun verhaal niet alleen te verwoorden, maar ook te verbinden aan collectieve data, en die data om te zetten in beleidsrelevante kennis. De rol van Youth Data Agents is hierin essentieel: zij vertalen ervaringsgegevens naar systeemfeedback en dragen deze terug naar zorgstructuren, onderwijsbesturen, arbeidsmarktsystemen en beleidsdomeinen gericht op duurzame ontwikkeling.
Dit sluit direct aan bij de aanpak van PEM Generation Kenya, dat op systemisch niveau samenwerkt met TVETs, overheden en bedrijven. Niet alleen jongeren worden versterkt, ook systemen worden uitgedaagd om inclusiever, toekomstgerichter en veerkrachtiger te worden.
Internationale partners ondersteunen dit proces actief. Zij zien PEM Systeemlogica niet alleen als een denkkader voor individuele begeleiding, maar als een structureel kader voor transformatie binnen jeugdbeleid, arbeid, onderwijs, zorg en duurzaamheid.
Door de combinatie van lokale ervaringsdata en systeemanalyse ontstaat een nieuwe generatie beleidsbeïnvloeding: van onderop,

gevoed door het veld. PEM Generation in Kenia laat zien dat jongeren de sleutel kunnen zijn tot duurzame verandering, niet alleen in hun eigen leven, maar in het weefsel van de samenleving zelf.

14 Praktische toepassing in begeleiding en herstel: De ethiek van systeembewustzijn

Het proces van toepassing kan worden onderverdeeld in vier duidelijk te onderscheiden fasen. Elke fase kent een eigen dynamiek, focus en overgangsmoment. Door deze opbouw ontstaat niet alleen grip, maar ook ruimte voor stapsgewijze integratie van betekenisgeving en herstel.

Om de principes van PEM Systeemlogica effectief toe te passen in de praktijk, is het van belang om begeleiders, coaches, therapeuten en cliënten een heldere structuur aan te reiken. Voorafgaand aan het toepassen naar herstel wordt een certificeringstraining aangeboden gericht op het leren handteren van de functionaliteit van het dashboard, het lezen, begrijpen en duiden van de data en het aanreiken aan de client van zijn data.



Figuur: vier fasen met CfC-verdieping centraal.

Dit gaat over drie schijven: Herkennen, Erkennen en Begrijpen voor de client. Deze structuur voor de toepassing van PEM Systeemlogica bestaat uit 4 samenhangende componenten:

Fase 1: Precisieanalyse met ondersteuning van een persoonlijke buddy
Wat gebeurt er in deze fase? De cliënt wordt ondersteund in het verzamelen, ordenen en duiden van levensdata, symptomen en context. Met hulp van een persoonlijke of digitale buddy wordt het verhaal zichtbaar gemaakt in relatie tot kwetsbaarheden, veerkracht en systeeminvloeden.
Overgang naar volgende fase: Wanneer de cliënt overzicht ervaart en de bereidheid voelt om dit verhaal verder te onderzoeken en verdiepen in relatie tot het lijden, kan worden overgegaan naar fase 2.
Een persoonlijk begeleider of digitale buddy ondersteunt de cliënt bij het duiden van data en ervaringen. Dit proces omvat:

- Het ordenen van persoonlijke en economische relevantie (potentieel) en groei.
- Het herkennen van kwetsbaarheden, veerkracht en risico's (VRR).
- Het stimuleren van reflectie: "Wat zie ik terug in mijn gedrag en gevoel, en wat betekent dat voor mijn context?"

Fase 2: Werken met het model van de drie modi van lijden
Wat gebeurt er in deze fase? De cliënt onderzoekt de drie lagen waarin zijn/haar lijden zich manifesteert: als existentiële ervaring, als diagnostisch object, en als strategische systeempositie. Dit wordt systematisch en narratief in kaart gebracht.
Overgang naar volgende fase: Wanneer de cliënt zich bewust is van hoe betekenis en labels zich door de tijd hebben ontwikkeld, en hierin taal en reflectie kan vinden, ontstaat ruimte voor toepassing van het mentaal model (fase 3).

Begeleid de cliënt in het onderzoeken van hoe zijn of haar lijden zich heeft ontwikkeld:

- Existentiële ervaring: Wat voelde je werkelijk? Wat raakte jou? Wat werd (niet) gezien?
- Diagnostisch object: Welke diagnoses kreeg je? Wat werd er vastgelegd? Wilde de specialist je verhaal horen? Hoe werd er met je omgegaan?
- Strategische claim: Hoe werd lijden functioneel binnen je systeem? Wat leverde het op (coping, erkenning, toegang tot zorg)? Hoe heeft dit je gevormd? Wat is de impact nu?

Deze analyse wordt verhalend opgeschreven om bewustzijn te creëren over hoe betekenisgeving, classificatie en systeemwerking elkaar beïnvloeden.

Fase 3: Toepassen van het mentaal model (EVBV)

Wat gebeurt er in deze fase? De cliënt doorloopt het proces van Ervaren, Verwoorden, Betekenis geven en Verbinden, individueel en ook relationeel met de leefcontext. Elke stap wordt verdiept met reflectie en uitwisseling met anderen.

Overgang naar volgende fase: Wanneer de cliënt betekenisvol herstel ervaart, inzicht heeft verworven en bereid is tot dialoog of herpositionering in het bredere systeem, kan fase 4 worden gestart.

Laat de cliënt individueel de vier stappen van het mentaal model doorlopen:

- Ervaren: Sta stil bij de rauwe, oorspronkelijke ervaring.
- Verwoorden: Breng gevoelens en gebeurtenissen onder woorden.
- Betekenis geven: Integreer het in je eigen verhaal en context.
- Verbinden: Zoek verbinding met jezelf, anderen en de wereld.

Bespreek vervolgens of (en hoe) dit ook systemisch kan:

- Wat is nodig om dit met familie, vrienden of andere systeemleden te delen?
- Stimuleer zelfregie: "Wat zou jij je ouders willen vertellen over jouw pad?"

Fase 4: Systemische integratie en zelfregie
Wat gebeurt er in deze fase? De cliënt bespreekt inzichten en ervaringen met mensen uit zijn of haar netwerk. Daarbij wordt gewerkt aan het versterken van zelfregie en het opnieuw positioneren binnen het systeem (gezin, werk, zorg).
Kenmerk van afronding: Wanneer er sprake is van narratief herstel, duurzame verbindingen en actieve positionering binnen het eigen systeem, is het PEM-proces in deze cyclus voltooid.
Deze praktische handleiding biedt een concrete kapstok om PEM Systeemlogica tastbaar, werkbaar en mensgericht te maken binnen coaching/begeleiding, therapie en herstelgerichte zorg.

14.1 Vooruitblik: CfC-fase en herstel van autonomie en legitimiteit

Voor veel mensen wordt lijden in stand gehouden doordat hun autonomie en legitimiteit nog niet zijn erkend of aangeraakt. In de CfC-fase (Context For Change) staat het herstellen van deze fundamentele bestaansvoorwaarden centraal. Autonomie en legitimiteit gaan daarbij hand in hand: pas wanneer mensen zich als legitiem subject binnen hun eigen context erkennen en erkend voelen, ontstaat ruimte voor duurzame verandering. Hierbij wordt:

- Gebruikgemaakt van eerder verzamelde narratieve en systemische data;
- Aangesloten op inzichten uit de polyvagaaltheorie (Porges, 2011; Dana, 2018) en epigenetica;
- Gericht gewerkt met oefeningen die het autonome zenuwstelsel ondersteunen en herstructureren (veiligheid, ritme, co-regulatie);
- Geïnvesteerd in het versterken van emotieregulatie, waardoor stressresponsen kunnen verminderen en integratie mogelijk wordt.

De CfC-fase is daarmee niet louter vervolg, maar noodzakelijke verdieping: het moment waarop het herstelverhaal werkelijk wordt belichaamd.

Bronnen en Literatuurlijst

Afrikaanse perspectieven en Keniaanse wetenschap

Mutua, M. (2001). Savages, victims and saviors: The metaphor of human rights. Harvard International Law Journal.

Owuor, J. A. (2007). Integrating African indigenous knowledge in Kenya's formal education system: The potential for sustainable development. Journal of Contemporary Issues in Education.

Wambua, P. M., & Kaseje, D. C. (2018). Community-based health systems as platforms for addressing social determinants of health in Kenya. BMC Health Services Research.

Wangui wa Goro. (2016). Decolonising education in Africa: Reclaiming indigenous knowledge systems. CODESRIA Bulletin.

Sociologie en systeemlogica

Foucault, M. (1975). Surveiller et punir: Naissance de la prison. Paris: Gallimard.

Giddens, A. (1984). The constitution of society: Outline of the theory of structuration. University of California Press.

Filosofie en ethiek van zorg en lijden

Bhikkhu Bodhi. (2000). The noble eightfold path: Way to the end of suffering. Buddhist Publication Society.

Camus, A. (1942). Le mythe de Sisyphe. Paris: Gallimard.

(Engelse vertaling: Camus, A. (1991). The myth of Sisyphus (J. O'Brien, Trans.). Vintage International.)

Kierkegaard, S. (1844). Begrebet Angest.

(Engelse vertaling: Kierkegaard, S. (1980). The concept of anxiety (R. Thomte, Trans.). Princeton University Press.)

Kunneman, H. (2013). Waardenwerk. SWP Uitgeverij.

Ricoeur, P. (1990). Soi-même comme un autre. Paris: Seuil.

Sartre, J.-P. (1943). L'être et le néant.

(Engelse vertaling: Sartre, J.-P. (2003). Being and nothingness (H. Barnes, Trans.). Routledge.)

Schopenhauer, A. (1819). Die Welt als Wille und Vorstellung.

(Engelse vertaling: Schopenhauer, A. (1966). The world as will and representation (E. F. J. Payne, Trans., Vol. 1 & 2). Dover Publications.)

Merleau-Ponty, M. (1945). Phénoménologie de la Perception. Paris: Gallimard.

Merleau-Ponty, M. (1968). Le visible et l'invisible. Paris: Gallimard.

Stein, E. (1917/1989). On the Problem of Empathy. Trans. Waltraut Stein. Washington, D.C.: ICS Publications.

Stein, E. (1922). Beiträge zur philosophischen Begründung der Psychologie und der Geisteswissenschaften.

Tronto, J. C. (1993). Moral boundaries: A political argument for an ethic of care. Routledge.

Neurowetenschappen en stress

Porges, S. W. (2011). The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, self-regulation. Norton.

Dana, D. (2018). *The Polyvagal Theory in Therapy: Engaging the Rhythm of Regulation.*
New York: W. W. W. Norton & Company.

Siegel, D. J. (2012). The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are. Guilford Press.

Gezondheidszorg en systeemtransformatie

Scheepers, F. (2022). Mensen zijn ingewikkeld: Pleidooi voor een relationele GGZ. De Tijdstroom.

Van Os, J. (2014). De DSM-5 voorbij: Persoonlijke diagnostiek in een nieuwe GGZ. Lannoo Campus.

Van den Bosch van Fenema, R. (2021). *Echte dokters huilen ook*. Amsterdam: Boom Uitgevers.

Chronische stress

McEwen, B. S. (1998). Protective and damaging effects of stress mediators: Central role of the brain. New England Journal of Medicine, 338(3), 171–179.
https://doi.org/10.1056/NEJM199801153380307

Hechtingsproblematiek

Schore, A. N. (2001). The effects of early relational trauma on the right brain development affect regulation, and infant mental health.

Infant Mental Health Journal, 22(1–2), 201–269. https://doi.org/10.1002/1097-0355(200101/04)22:1<201: AID-IMHJ8>3.0.CO;2-9

Siegel, D. J. (2012). The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are. Guilford Press.

Structurele achterstelling en sociale ongelijkheid

Shonkoff, J. P., Garner, A. S., et al. (2012). The lifelong effects of early childhood adversity and toxic stress. Pediatrics, 129(1), e232–e246. https://doi.org/10.1542/peds.2011-2663

Institutionele uitsluiting / discriminatie

Williams, D. R., & Mohammed, S. A. (2013). Racism and health I: Pathways and scientific evidence. American Behavioral Scientist, 57(8), 1152–1173. https://doi.org/10.1177/0002764213487340

Epigenetische effecten

Meaney, M. J., & Szyf, M. (2005). Environmental programming of stress responses through DNA methylation: Life at the interface between a dynamic environment and a fixed genome. Dialogues in Clinical Neuroscience, 7(2), 103–123.

Systeemtheorie en complexiteit

Bertalanffy, L. von. (1968). General system theory: Foundations, development, applications. New York: George Braziller.

Luhmann, N. (1995). Social systems. Stanford, CA: Stanford University Press.

Diagnostiek en psychiatrische paradigma's

Dehue, T. (2010). De depressie-epidemie. Amsterdam: Augustus.

Insel, T. (2013). Director's blog: Transforming diagnosis. National Institute of Mental Health. https://www.nimh.nih.gov/about/director/2013/transforming-diagnosis

Van Os, J. (2016). Schizofrenie bestaat niet. Amsterdam: LannooCampus.

Praktijk en methodologie in de GGZ

Tomm, K. (1987). Interventive interviewing: Part III. I intend to ask lineal, circular, strategic, or reflexive questions? Family Process, 26(2), 167–183. https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1987.00167.x

Van Haaster, M. (2022). Kritische reflecties op netwerkzorg. Tijdschrift voor Psychiatrie.

Verklarende Woordenlijst

PEM Systeemlogica
Dit is het *fundamentele denkkader* of de filosofie achter alles. Het beschrijft hoe menselijk functioneren altijd plaatsvindt binnen systemen, economisch, sociaal, psychologisch, technologisch.
Focus:

- Mensbeeld: persoonlijke evolutie binnen systeemcontexten
- Kernconcepten: systeemblindheid, systeemspanning, systeemverval
- Universeel toepasbaar op individuen, organisaties en maatschappijen

PEM & VRR Precisie Analyse (Personal Employability Mapping & Vulnerability Resilience Risk Analysis)
Dit is de toepassingsmethode van PEM System Logics. Waar PEM System Logics het "waarom" en "wat" biedt, levert PEM & VRR het "hoe".
Focus:

- Praktische tools en methodieken
- Mapping van persoonlijke en systeemdata (bijv. stress, bestaanszekerheid, veerkracht)
- Resultaat: concrete inzichten, dashboards, resilience maps

Schematisch verschil:

Aspect	PEM System Logics	PEM & VRR Precisie Analyse
Rol	Filosofisch/denkkader	Toepassingsmethode/tools
Gericht op	Begrip van systeem-dynamieken	Meetbare interventies en begeleiding
Type output	Paper, modellen, narratieven	Dashboards, kaarten, rapporten
Voorbeeldvraag	Waarom ontstaat stress als systeemprobleem?	Hoe meten we stress- en risicoprofielen bij jongeren?

PEM Systeemlogica
Een denkkader dat menselijk lijden benadert als systeemfeedback in plaats van individuele pathologie. Het verbindt persoonlijke ervaringen aan sociale, institutionele en structurele dynamieken.

1. **Systeemblindheid**
   Het onvermogen van een systeem om de impact van zijn eigen werking op individuen te zien of erkennen, waardoor lijden wordt gepathologiseerd in plaats van begrepen.
2. **Systeemspanning**
   De frictie die ontstaat tussen de behoeften van mensen en de logica van systemen, zoals controle, efficiëntie of uitsluiting. Het is een signaal van structurele mismatch.
3. **Systeemverval**
   Het moment waarop systemen hun legitimiteit verliezen doordat ze niet meer aansluiten bij de werkelijkheid van mensen, en zo herstel, groei of rechtvaardigheid blokkeren.

Systeemfeedback (Signaal)
Een reactie vanuit een systeem (zoals onderwijs, zorg, werk of gezin) die laat zien dat er spanning, disbalans of uitsluiting is ontstaan in de interactie tussen mens en structuur.
In PEM Systeemlogica wordt lijden niet gezien als een individueel probleem, maar als betekenisvolle feedback op systeemniveau.

Signaal
Een waarneembare uiting of ervaring die iets onthult over wat er onder de oppervlakte misgaat. Dit kan een emotie zijn (zoals angst of twijfel), gedrag (zoals terugtrekking of verzet), of een diagnose.
In PEM Systeemlogica is een signaal geen storing die weggewerkt moet worden, maar een uitnodiging om dieper te luisteren naar wat het systeem zelf mogelijk over het hoofd ziet.

Drie Modi van Lijden
Een kernmodel binnen PEM Systeemlogica dat laat zien hoe lijden zich ontwikkelt in relatie tot taal, erkenning en systeemrespons. De drie modi zijn geen fases in tijd, maar perspectieven op hoe lijden wordt beleefd, benoemd en ingezet.

1. **Existentiële ervaring**
   De persoonlijke, vaak stille beleving van lijden, die nog geen taal of erkenning heeft gevonden. ("Ik voel me verloren, maar weet niet hoe het te benoemen.")
2. **Diagnostisch object**
   Het moment waarop het lijden wordt herkend of benoemd binnen professionele kaders, vaak in medische of psychologische termen. ("Mijn probleem krijgt een naam, maar niet per se betekenis.")
3. **Strategische claim**
   De stap waarin het individu actief betekenis geeft aan zijn of haar ervaring, en het inzet als bron van herstel, verandering of maatschappelijk engagement. ("Mijn verhaal telt en kan ook anderen helpen.")

Coping binnen PEM Systeemlogica verwijst naar de manieren waarop individuen en systemen omgaan met spanning, kwetsbaarheid en systeemdruk. Coping wordt hierbij niet enkel gezien als individuele strategie, maar als dynamisch proces waarin persoonlijke veerkracht, sociale context en institutionele structuren elkaar beïnvloeden. Functionele coping versterkt de verbinding tussen individu en systeem, terwijl disfunctionele coping deze verbinding juist ondermijnt of verstilt.

Precisie Analyse
Een methode die lijden nauwkeurig ontleedt in zijn persoonlijke, relationele en structurele dimensies. Het brengt zicht op oorzaken én handelingsperspectieven.

- **PEM** (Personal Employability Mapping)
  Een analysetool die persoonlijke eigenschappen, voorkeuren en ontwikkelkracht in kaart brengt ten opzichte van de

omgeving. Het biedt inzicht in richting, potentieel en duurzame inzetbaarheid.

- **VRR** (Vulnerability–Resilience–Risk)
  Een instrument dat kwetsbaarheid, veerkracht en risico's analyseert op individueel én systeemniveau. Het maakt zichtbaar waar ondersteuning nodig is en waar kracht al aanwezig is.

Mentaal Model

Een cyclisch model binnen PEM Systeemlogica dat laat zien hoe persoonlijke ervaring zich ontwikkelt tot inzicht, betekenis en verbinding, cruciaal in herstel, leren en systeemtransformatie.

1. **Ervaren**
   Het eerste, vaak woordeloze (non-verbale) contact met pijn, ongemak of spanning.
   "Ik voel iets, maar ik weet nog niet precies wat. Er knaagt iets."
   Definitie: De directe, innerlijke beleving van lijden of frictie, vóór taal of duiding.
2. **Verwoorden**
   De poging om dat wat je ervaart, onder woorden te brengen.
   "Wat mij overkomt, heeft taal nodig om er grip op te krijgen."
   Definitie: Het proces waarbij innerlijke ervaring vertaald wordt in woorden, symbolen of verhalen, zodat het gedeeld en erkend kan worden.
3. **Betekenis geven**
   De ervaring verbinden aan wie je bent, en in welke context je leeft.
   "Wat ik meemaak, staat niet los van mijn identiteit, achtergrond of positie."
   Definitie: Het toekennen van waarde, richting en samenhang aan je ervaring, binnen je persoonlijke en maatschappelijke context.
4. **Verbinden**
   Het besef dat jouw verhaal niet op zichzelf staat.

"Mijn ervaring maakt deel uit van grotere patronen, ik ben niet alleen."
Definitie: De ervaring erkennen als onderdeel van een breder menselijk of systemisch verhaal, wat ruimte schept voor solidariteit, actie en verandering.

Emotieregulering
Het vermogen om gevoelens zoals boosheid, angst of verdriet te voelen, te begrijpen en op een gezonde manier te uiten of bij te sturen, zonder overspoeld te raken of gevoelens weg te drukken.

Feedbackvrijgave
Het proces waarbij interne signalen, spanningen of emoties gedeeld worden met de omgeving, zodat het systeem zichzelf kan bijsturen. Bijvoorbeeld: iets uitspreken, huilen, bewegen of grenzen aangeven.

Persoonlijke veerkracht
De kracht van een individu om zich aan te passen aan stress, verlies of verandering, zonder blijvend vast te lopen. Het gaat om herstelvermogen, betekenis kunnen geven en flexibel blijven in gedrag en denken.

Systeemveerkracht (Systeemresilience)
De gezamenlijke veerkracht van een groep, gezin, organisatie of samenleving om spanning op te vangen en zich aan te passen zonder vast te lopen of uiteen te vallen. Dit hangt af van communicatie, structuur en onderlinge steun.

Emotie
Een bewust ervaren gevoel, gekoppeld aan een specifieke situatie, zoals boosheid of blijdschap. Emoties bevatten cognitieve, lichamelijke en gedragsmatige componenten en geven richting aan handelen.

Affect
Een pre-verbaal, lichamelijk voelbare stemming of spanning, die nog niet direct een naam of verhaal heeft. Affect is de eerste lichamelijke respons op wat er intern of extern gebeurt, zichtbaar in bijvoorbeeld gezichtsuitdrukking of spierspanning.

Systemische emotieregulatie
Het omgaan met emoties niet alleen op individueel niveau, maar in samenhang met het hele systeem waar iemand deel van uitmaakt zoals gezin, team of samenleving.

Appendix

Voorbeelden van PEM-VRR Precisie Analyse met gebruikmaking van de modellen; drie modi van lijden en mentaal model.

Ter illustratie volgen hieronder twee praktijkvoorbeelden uit verschillende GGZ-instellingen. In beide trajecten speelden de behandelaren een actieve en verbindende rol. Hun betrokkenheid in de gesprekken en het begeleidende proces bleek cruciaal: niet alleen voor de continuïteit van zorg, maar ook om gedeelde taal en handelingsruimte te creëren tussen cliënt, coach en behandelaar. De voorbeelden laten ook zien hoe samenwerking over disciplines heen het herstelproces kan verdiepen én versnellen.

CASUS 1: Rogier en het gemedicaliseerde lijden binnen het gezin

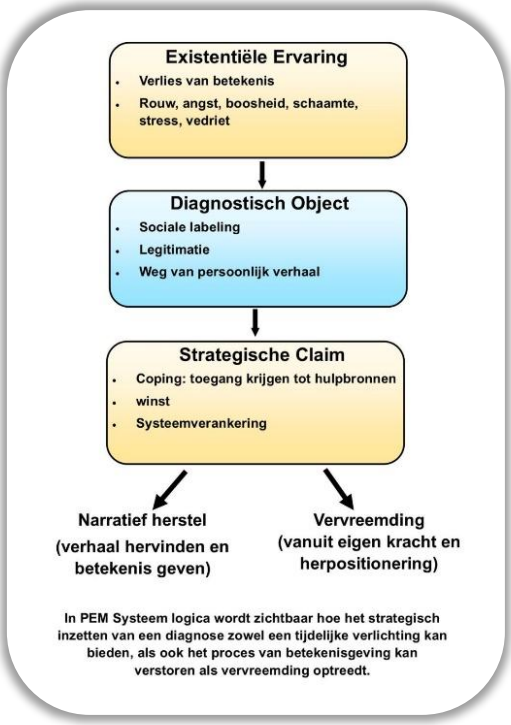
Rogier is een 20-jarige jongvolwassene, de jongste van vijf kinderen in een gezin waar de moeder jarenlang de centrale figuur was. Vanaf jonge leeftijd had Rogier een hechte en afhankelijke band met haar. Hij raakte van streek als zij afwezig was, waarop zij hem extra bescherming en nabijheid bood. Rogier sliep regelmatig tussen zijn ouders in, terwijl zijn broers en zusje juist weinig aandacht kregen. De vader was emotioneel teruggetrokken en veel van huis.

Na het overlijden van de moeder nam de vader de zorg voor Rogier over. Er ontstond een complexe, gespannen verhouding met veel onderlinge afhankelijkheid, projecties en herhaalde spanningen binnen het gezin. Gedurende zijn ontwikkeling worden diverse GGZ instituten ingeschakeld, waarna diagnosen behandelingen werden ingezet zonder resultaat.

Wanneer Rogier 19 is, neemt de spanning toe. Op verzoek van gezinsleden wordt een rechterlijke machtiging (RM) aangevraagd en verkregen. Hij wordt gedwongen opgenomen in een psychiatrische kliniek. Na zes weken stelt de behandelend psychiater vast dat er geen sprake is van psychiatrische pathologie. De opname wordt als niet-medisch geïndiceerd beschouwd, en er wordt verzocht om onmiddellijke opheffing van de RM.

Deze casus illustreert hoe collectief, onverwerkt lijden binnen een gezinssysteem kan worden geprojecteerd op één lid en hoe het zorgsysteem via een juridische route alsnog een individuele oplossing zoekt voor een relationeel probleem. Het individu werd drager gemaakt van collectieve systeemspanningen. Zorg- en rechtssystemen individualiseerden het probleem via een juridische maatregel. De werkelijke dynamiek, collectief lijden binnen het gezin bleef initieel onzichtbaar.

Analyse Drie Modi van Lijden



Figuur: De Drie Modi van Lijden

1. Existentiële Ervaring

De jongvolwassene: Ervaart diepe verlating, rouw om een overleden moeder, en morele verwarring over zijn plek binnen het gezin. Hij voelt zich verantwoordelijk voor het welzijn van zijn broers en zusje, maar ervaart tegelijkertijd een gevoel van onmacht. Zijn lijden is rauw, ongecodeerd, en speelt zich af op het niveau van zingeving, hechting en identiteit.

De vader: Heeft moeite om emotioneel beschikbaar te zijn. Zijn eigen verdriet is nog niet verwerkt en uit zich in functioneel gedrag, terugtrekking of juist overcompensatie. Hij ervaart zijn vaderschap als falend, maar kan dit nauwelijks onder woorden brengen.

De broers: Gaan verschillend om met het verlies. De ene broer wordt opstandig, de andere stil en teruggetrokken. Hun gedrag is geen 'probleem' op zichzelf, maar een vorm van coping met het ontbreken van veiligheid, ritme en erkenning van verlies.

Het zusje: Zoekt nabijheid, maar voelt intuïtief aan dat het systeem (het gezin) deze nabijheid niet kan bieden. Ze ontwikkelt een zorgrol of internaliseert haar verdriet, en voelt zich verantwoordelijk voor de rust in het gezin.

2. Diagnostisch Object

De jongvolwassene: Zijn doorleefde ervaring krijgt een label: angststoornis, depressie en dwangstoornis. De complexiteit van zijn context wordt gereduceerd tot symptomen. Zijn gedrag, vermijding, controle, paniek, wordt nu geïnterpreteerd als bewijs voor een stoornis, niet als signaal van relationeel of existentieel lijden.

De vader: Wordt buiten beeld geplaatst in het behandeltraject. Zijn invloed wordt niet bevraagd. Het systeem richt zich op de ‘patiënt’, niet op het relationele geheel.

De broers en het zusje: Hun gedrag krijgt mogelijk ook labels, of blijft ‘onzichtbaar’ omdat er maar één hulpvraag is geformuleerd. De onderlinge dynamiek wordt niet erkend als onderdeel van het lijden.

3. Strategische Claim

De jongvolwassene: Krijgt toegang tot zorg via het label. De diagnose biedt erkenning, maar ook herhaling: zijn identiteit en gedrag wordt steeds meer gekoppeld aan de stoornis. De context waarin zijn lijden ontstond wordt zelden actief betrokken in herstel. Zijn strategie wordt: functioneren binnen de systeemlogica (behandeling, aanpassing, symptoomreductie), eerder dan werkelijk gehoord worden.
De vader: Verliest legitimiteit als drager van gezag of als deel van het probleem. Hij voelt zich mogelijk buitengesloten of veroordeeld, maar ziet geen ruimte om opnieuw in relatie te treden.
De broers en zusje: Raken verder vervreemd omdat het systeem zich richt op 'de zieke'. Hun positie binnen het gezin wordt niet meegenomen in het herstelproces. Herhaling van patroon ligt op de loer.
Het individu werd drager gemaakt van collectieve systeemspanningen. Zorg- en rechtssystemen individualiseerden het probleem via een juridische maatregel. De werkelijke dynamiek, collectief lijden binnen het gezin bleef initieel onzichtbaar.

Samenvattende Analyse

Wat Rogier en het gezin laat zien, is dat lijden gelaagd én beweeglijk is. De persoonlijke pijn van het verlies raakt aan existentiële leegte, maar wordt deels geobjectiveerd in diagnoses, en deels ingezet in systeemstrategieën. Hierdoor dreigt het oorspronkelijke lijden onder te sneeuwen onder etiketten en procedures. PEM Systeemlogica pleit daarom voor het herkennen van deze modi als posities, geen absolute waarheden, maar manieren waarop lijden wordt vormgegeven, beantwoord en gestuurd binnen systemen. De vraag is steeds opnieuw: "Wordt het lijden gezien in zijn menselijke context, of slechts behandeld als verstoring of claim?" Door deze meerlagige

en meebewegende blik ontstaat ruimte voor herstel van betekenis, verbinding en positionering, niet alleen bij het individu, maar binnen het gehele systeem.
Lijden verschuift dan niet langer van relationele en existentiële ervaring naar classificatie en herhaling, en kan opnieuw worden ingebed in betekenisvolle interacties die herstel mogelijk maken.

PEM Systeemlogica maakt hier ruimte voor die oorspronkelijke ervaring. Het zou vragen:

- Wat is er echt gebeurd?
- Wat wordt niet gezien in het systeem?
- Hoe kunnen we betekenis, verlies en loyaliteit erkennen zonder te reduceren tot stoornis?

Ontwikkelende inzichten: Van individuele pathologie naar systeemverantwoordelijkheid

Recente ontwikkelingen binnen wetgeving en richtlijnen, zoals de Wet verplichte geestelijke gezondheidszorg (Wvggz) en de richtlijn 'Dwang en Drang in de GGZ', wijzen op een paradigmaverschuiving. Waar voorheen lijden vooral werd geïnternaliseerd en geobjectiveerd tot individuele pathologie, groeit het besef dat veel vormen van lijden relationeel en systemisch van aard zijn (Bertalanffy, 1968; Luhmann, 1995). Dwangmaatregelen worden steeds meer erkend als signalen van collectief systeemfalen, eerder dan als individueel tekort. Binnen PEM Systeemlogica wordt deze verschuiving expliciet gemaakt: lijden wordt niet langer uitsluitend toegeschreven aan het individu, maar gezien als een uitdrukking van bredere systeemdynamieken waarin kwetsbaarheid, veerkracht en context samenkomen. Ondersteund door systeemtheoretische inzichten (Bertalanffy, 1968; Luhmann, 1995) en kritische stemmen binnen de psychiatrie (Van Os, 2016),

benadrukt PEM Systeemlogica dat diagnoses snapshots zijn van dynamische interacties, geen statische eigenschappen van individuen. De ethiek die hieruit voortvloeit, vereist dat we lijden niet reduceren tot individuele defecten, maar erkennen als oproep tot gedeelde verantwoordelijkheid en transformatie.

CASUS 2: Ricardo F. (Cl.) op weg naar narratief herstel

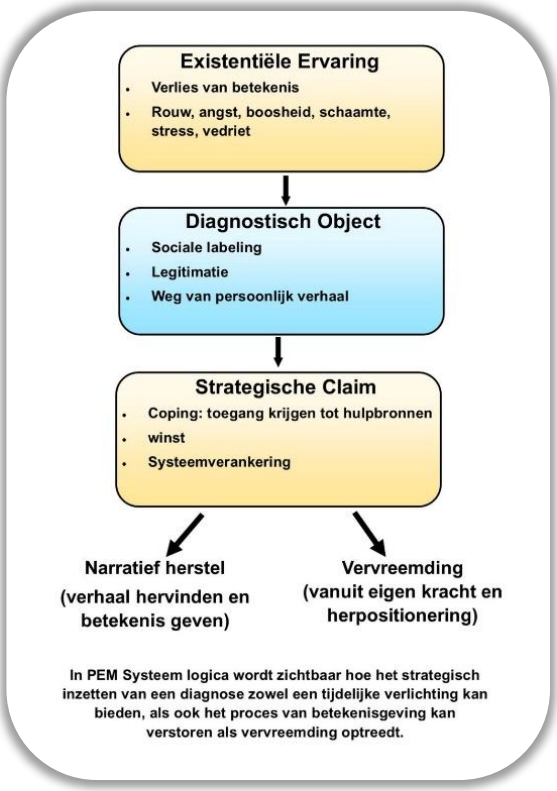
Van existentiële ervaring naar narratief herstel een PEM Systemlogica-analyse

Het verhaal van dhr. Ricardo F. (Cl.) laat zich krachtig duiden aan de hand van PEM Systemlogica en het schema van de drie modi van lijden: existentiële ervaring, diagnose en strategische claim. Deze casus toont hoe betekenisgeving verstoord kan raken door systeemmatige labelvorming en hoe narratief herstel mogelijk wordt door terug te keren naar het begin van het persoonlijke verhaal.

1. Existentiële ervaring

Cl. bevindt zich in de eerste fase van lijden zoals beschreven in PEM Systemlogica: de existentiële ervaring. Deze kenmerkt zich door verlies van betekenis, gevoelens van rouw, angst, boosheid, schaamte, verdriet en stress. Al op jonge leeftijd paste Cl. zijn gedrag aan om zich staande te houden in een gezinssituatie waarin zijn binnenwereld onvoldoende werd erkend.

De ziekte en het overlijden van zijn vader, gevolgd door een traumatische ervaring waarin zijn moeder in zijn bijzijn een hersenbloeding kreeg, vormden cruciale momenten. Cl. wilde instinctief handelen, maar werd hierin resoluut tegengehouden, wat leidde tot een intense beleving van machteloosheid. Deze gebeurtenissen bleven onverwerkt: de ruimte om te voelen, te herdenken en betekenis te geven ontbrak.



Figuur: Drie Modi van Lijden

Cl. herinnert zich de emoties levendig: het verlammende gevoel van angst, de innerlijke drang tot handelen die geblokkeerd werd, de verwarring over de reactie van zijn moeder, en het verdriet dat hij niet mocht tonen. Het geheel van herinneringen is geen lineair verhaal, maar een cluster van onbegrepen indrukken die diep in zijn systeem zijn opgeslagen.

2. Diagnostisch object: labelvorming en vervreemding

De tweede fase betreft de diagnose: sociale labeling, legitimatie, maar ook vervreemding van het eigen verhaal. Omdat Cl. ‘s gedrag moeilijk te begrijpen was voor zijn moeder, werd de verantwoordelijkheid bij hem gelegd. Hulpverlening werd ingezet met ASS-diagnostiek als richting, zonder dat er ruimte was voor context of het unieke verhaal van Cl.

De uiteindelijke classificatie 'Gegeneraliseerde Angststoornis' gaf hem toegang tot hulpbronnen (strategische claim), maar bevestigde ook het idee dat er iets 'mis' was met hem. Cl. begon zich te gedragen naar de verwachtingen van het systeem, terwijl zijn oorspronkelijke vragen, "Wat is er eigenlijk met mij gebeurd?" onbeantwoord bleven.

De diagnose gaf tijdelijk structuur en erkenning, maar leidde uiteindelijk tot vervreemding: Cl. raakte steeds verder verwijderd van zijn eigen betekenis, zijn eigen kracht en zijn oorspronkelijke beleving.

3. Strategische claim: tussen coping en systeemverankering

In deze fase ontwikkelt zich een strategische claim: Cl. leerde te functioneren binnen het systeem om toegang te houden tot hulp. Zijn coping bestond uit het verbergen van kwetsbaarheid, aanpassen aan wat men van hem verwachtte en het onderdrukken van zijn echte gevoelens. Zijn kritische houding en wantrouwen tegenover nieuwe informatie zijn te begrijpen als beschermingsmechanismen binnen een systeem waarin zijn stem onvoldoende gehoord werd.

De winst van de diagnose (toegang, legitimatie) ging gepaard met systeemverankering: Cl. werd steeds meer behandeld als drager van een diagnose, niet als mens met een verhaal.

4. Narratief keerpunt: erkenning en hervertelling

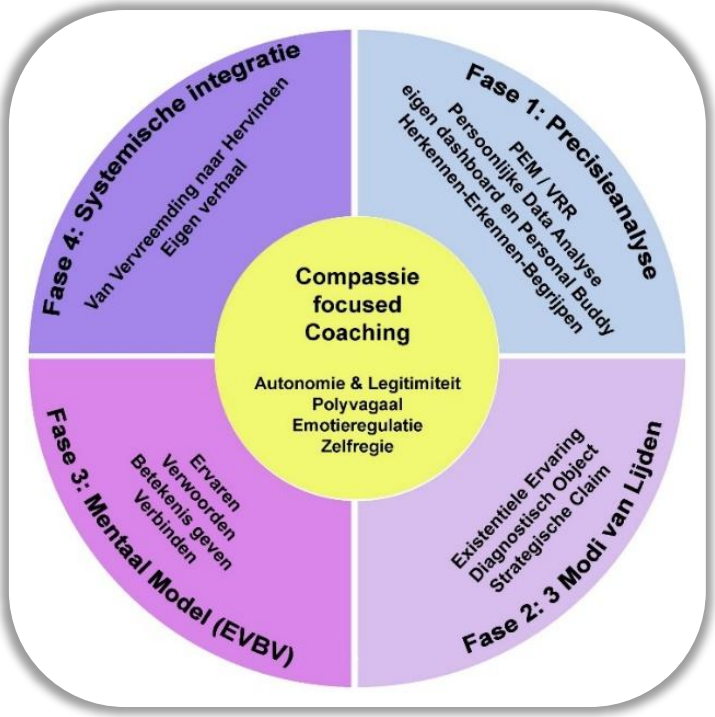
Tijdens de narratieve analyse met PEM- en VRR-methodiek kwam Cl. binnen vijftien minuten tot een doorbraak. Door terug te keren naar zijn oorspronkelijke ervaringen en deze te herkaderen in hun context, ontstond er ruimte voor emotionele verwerking. Cl. kreeg de mogelijkheid om niet alleen te herinneren, maar ook te herbeleven wat hij had gevoeld: de angst, de verwarring, het verdriet, de schaamte, en het verlangen om gezien te worden.
Zijn verhaal werd teruggebracht naar de existentiële laag, waarmee de cirkel werd heropend. Dit leidde tot narratief herstel: Cl. kon erkennen dat zijn gedrag ooit functioneel was en beschermend werkte, en begon opnieuw betekenis te geven aan zijn ervaringen. In plaats van zich te vereenzelvigen met het label, begon hij zichzelf te zien als iemand met een doorleefde geschiedenis.

Samenvattende analyse

Cl. ‘s traject toont hoe het diagnostisch systeem tijdelijk verlichting kan bieden, maar ook het risico in zich draagt om betekenisgeving te onderdrukken. PEM Systemlogica biedt handvatten om de lagen van lijden te ontrafelen en terug te keren naar de oorsprong van het verhaal. Door erkenning van het cluster aan gevoelens en herinneringen kon Cl. zich herpositioneren: niet als drager van een diagnose, maar als betekenisgevend subject met een doorleefde geschiedenis.

Vervolgtraject Compassion Focused Coaching – Integratief Model

Hieronder vind je een verdiepte versie van het Vervolgtraject Compassion Focused Coaching, waarin per sessie expliciet de koppeling wordt gelegd met de polyvagaaltheorie (zenuwstelselregulatie) en epigenetica (transgenerationele stress-/traumapatronen). Dit verbindt de narratieve, fysiologische en systemische lagen van het traject met elkaar.



Figuur: CFC 4 fasen model

Doel van het traject:
Ondersteunen van verwerking, autonomie en legitimiteit via integratie van:

- Precisieanalyse (PEM/VRR + narratief)
- Modi van lijden (existentiële – geconstrueerde – geobjectiveerde ervaring)
- Mentaal model (EVBV): Ervaren – Verwoorden – Betekenisgeven – Verbinden
- Systemische integratie van het eigen verhaal (in relatie tot systemen)
- Polyvagaaltheorie en epigenetica als onderlaag van stress, overleving en herstel

Sessie 1 – Herkennen & Erkennen

- Focus: Precisieanalyse en ervaringsgerichte verkenning
- EVBV: Ervaren + Verwoorden
- Modus van lijden: Existentiële ervaring
- Doel: Lijden lokaliseren in de binnenwereld zonder verklaringen. Cl. voelt zich gezien in zijn rauwe beleving.

Polyvagaaltheorie:
Cliënt verkent fysieke signalen van het autonome zenuwstelsel (bevriezing, vechten, vluchten).
Stress wordt benaderd als neuroceptieve respons op dreiging.
Epigenetica:
Herkennen van overerfde stressreacties. Mogelijke start van bewustwording: “Dit komt niet alleen van mij.”
Werkvormen:

- Gevoelslichaam tekenen
- “Wat leeft er in mij?”
- Narratieve ingang zonder analyse

Sessie 2 – Benoemen & Bevragen

- Focus: Betekenisgeving en narratieve reconstructie
- EVBV: Verwoorden + Begrenzen
- Modus: Gekleurd lijden (constructie)

- Doel: Inzicht krijgen in overtuigingen, interne logica en copingstrategieën

Polyvagaaltheorie:

Cognitieve patronen worden in kaart gebracht vanuit de staat waarin ze ontstaan: hyperalertheid (sympathisch), terugtrekking (dorsaal vagus).

Epigenetica:

Vastgeroeste overtuigingen worden herleid naar leerervaringen en mogelijk transgenerationele scripts (zoals: “Ik moet sterk zijn”).

Werkvormen:

- Verhaal hertalen
- Innerlijke stemmen
- Overtuigingencirkel

Sessie 3 – Ontmantelen van objecten

- Focus: Systeemspanning en herpositionering
- EVBV: Begrenzen + Veranderen
- Modus: Geobjectiveerd lijden
- Doel: F erkent de rollen en etiketten die hem zijn toebedeeld en oefent in afstand nemen

Polyvagaaltheorie:

Herkennen van bevroren rollen: sociale maskers die voortkomen uit langdurige onveiligheid of chronische adaptatie.

Epigenetica:

Onderzoeken of de objectrol (“probleemdrager”, “hulpverlener”, “de stille”) verbonden is met familieloyaliteit of erfelijke thema’s.

Werkvormen:

- Systeembord
- Etikettensloop
- Legitimiteitsoefening

Sessie 4 – Veerkracht als bewegingsruimte

- Focus: Terugvinden van eigen kracht in relatie tot systeemdruk
- EVBV: Volledige cyclus

- Modus: Herstelmodus
- Doel: F herkent patronen van herstel, vindt legitimiteit voor eigen tempo en richting

Polyvagaaltheorie:
Cliënt leert herkennen welke ervaringen toegang geven tot ventrale vagale staat (veiligheid + verbondenheid).
Epigenetica:
Herstel wordt zichtbaar als intergenerationele doorbreking: patronen keren zich om via kleine keuzes.
Werkvormen:

- Veerkrachtlijn
- PEM-resilience map
- "Wat werkte wél voor mij?"

Sessie 5 – Eigen verhaal hervinden

- Focus: Systemische integratie
- EVBV: Integratie van alle vier
- Modus: Transformatie van lijden naar betekenis
- Doel: F verankert zijn verhaal met ruimte voor zowel kwetsbaarheid als keuzevrijheid

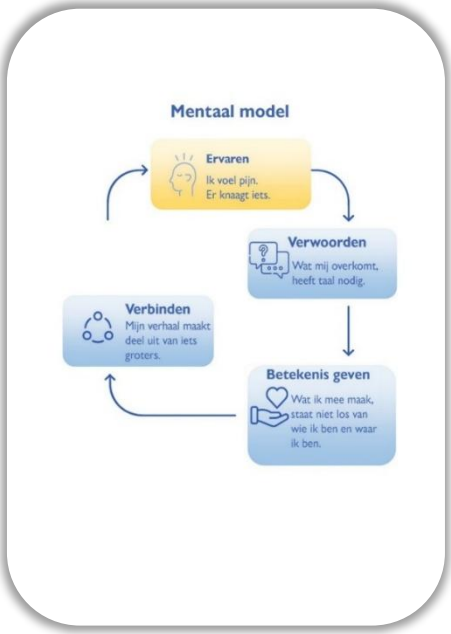
Polyvagaaltheorie:
Compassievolle integratie betekent: toegang tot zelfregulatie en co-regulatie, van binnenuit gedragen.
Epigenetica:
Nieuwe narratieven worden epigenetisch beschermend: veiligheid wordt overgedragen, niet trauma.
Werkvormen:

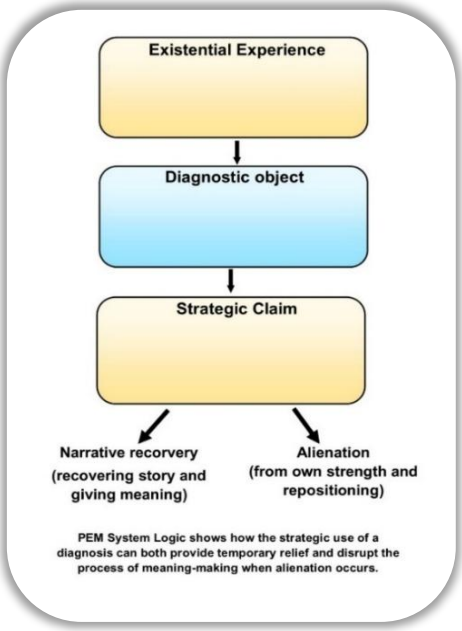
- Toekomstbrief
- Narratieve herpositionering
- Visueel verhaal of tijdlijn

Centrale begrippen in elke sessie:

Begrip	Vragen die helpen richting te geven
Autonomie	“Wat wil ik?”
Legitimiteit	“Mag dit er zijn?”
Zelfregie	“Wat kies ik (anders)?”
Compassie	“Kan ik mild zijn voor mijn binnenwereld?”

Koppeling Mentaal Model met 3 Modi van Lijden





Stappenplan voor Narratief Herstel en Systeemintegratie

Stap 1 – Ervaren: ruimte geven aan het oorspronkelijke gevoel
"Ik voel pijn. Er knaagt iets."
Laat de cliënt stilstaan bij een moment van innerlijke disbalans of emotionele pijn.
Stimuleer lichaamsbewustzijn: wat voel je, waar zit spanning?
Benoem dat deze gevoelens een bron van waarheid zijn: het begin van hun eigen verhaal.
Tools: lichaamscan, vrije associatie, tekenen van de ervaring
Koppeling: Existentiële Ervaring
Doel: directe verbinding met de innerlijke realiteit vóór taal, label of aanpassing.

Stap 2 – Verwoorden: woorden vinden voor wat nog nooit gezegd is
"Wat mij overkomt, heeft taal nodig."
Help cliënten om taal te geven aan hun ervaring zonder oordeel of filter.
Onderzoek wat er wél en juist níét werd gezegd in de omgeving.
Stimuleer het verwoorden van wat eerder werd genegeerd of afgesplitst.
Tools: schrijfopdracht, brief aan vroeger zelf, stemdialoog
Koppeling: overgang naar Diagnostisch Object
Doel: verschil zichtbaar maken tussen eigen betekenis en opgelegde interpretaties.

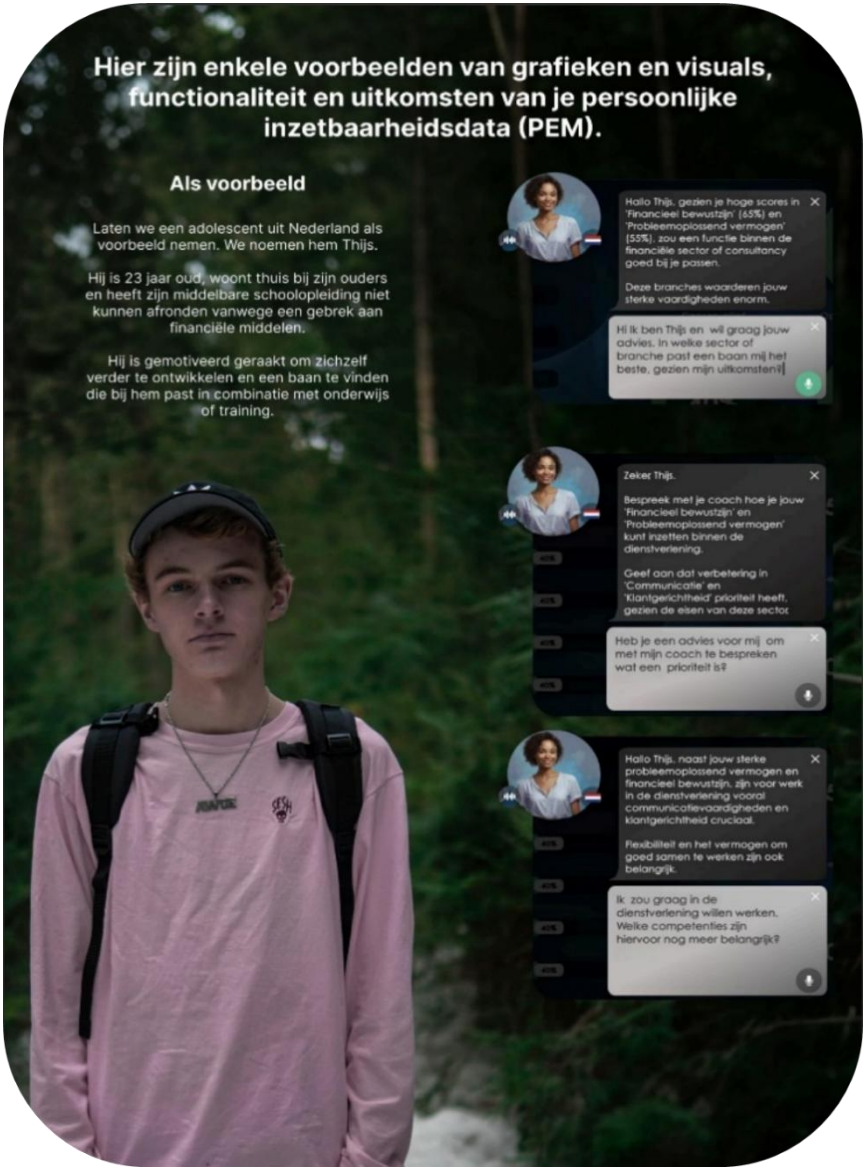
Stap 3 – Betekenis geven: het verhaal terugbrengen naar de eigen context
"Wat ik meemaak, staat niet los van wie ik ben en waar ik ben."
Analyseer samen hoe een diagnose, label of interpretatie het oorspronkelijke verhaal beïnvloedde.

Werk met het mentaal model: wat werd er ervaren, maar nooit verwoord of begrepen?
Verbind fysiologie (stress, overleving) met betekenisgeving.
Tools: PEM Precisie Analyse, narratieve reconstructie
Koppeling: Strategische Claim wordt hier onderzocht op functie en effect
Doel: het verhaal heroveren van vervreemding naar zinvolle context.

Stap 4 – Verbinden: van innerlijke delen naar externe relaties
"Mijn verhaal maakt deel uit van iets groters."
Verken hoe het huidige verhaal zich verhoudt tot systemen (familie, cultuur, zorg, werk).
Herken de functie van de strategische claim: bescherming én beperking.
Open ruimte voor nieuwe verbinding: met anderen én met grotere betekenis.
Tools: systemische opstelling, genogram, visualisatie van 'plaats in het systeem'
Koppeling: richting Narratief Herstel
Doel: de cliënt helpen niet alleen zichzelf te begrijpen, maar ook diens plek en invloed binnen het grotere geheel.

Stap 5 – Integratie: bouwen aan een nieuw kompas
Herkennen – Hervinden – Herverbinden – Handelen
Formuleer samen een persoonlijk kompas op basis van de vier stappen.
Breng het lichaam opnieuw in als bron van wijsheid: veiligheid als uitgangspunt.
Veranker nieuwe woorden, rituelen en relaties in het dagelijks leven.
Tools: compassiekompas, dagelijkse ankerzin, afsluitritueel
Koppeling: alle vier mentale fasen en drie modi vloeien samen
Doel: duurzame integratie van het herwonnen verhaal in identiteit en systeem.

BIJLAGE


Hier zijn enkele voorbeelden van grafieken en visuals, functionaliteit en uitkomsten van je persoonlijke inzetbaarheidsdata (PEM).
Als voorbeeld
Laten we een adolescent uit Nederland als voorbeeld nemen. We noemen hem Thijs.
Hij is 23 jaar oud, woont thuis bij zijn ouders en heeft zijn middelbare schoolopleiding niet kunnen afronden vanwege een gebrek aan financiële middelen.
Hij is gemotiveerd geraakt om zichzelf verder te ontwikkelen en een baan te vinden die bij hem past in combinatie met onderwijs of training.
Hallo Thijs, gezien je hoge scores in 'Financieel bewustzijn' (65%) en 'Probleemoplossend vermogen' (55%), zou een functie binnen de financiële sector of consultancy goed bij je passen.
Deze branches waarderen jouw sterke vaardigheden enorm.
Hi ik ben Thijs en wil graag jouw advies. In welke sector of branche past een baan mij het beste, gezien mijn uitkomsten?
Zeker Thijs.
Bespreek met je coach hoe je jouw 'Financieel bewustzijn' en 'Probleemoplossend vermogen' kunt inzetten binnen de dienstverlening.
Geef aan dat verbetering in 'Communicatie' en 'Klantgerichtheid' prioriteit heeft, gezien de eisen van deze sector
Heb je een advies voor mij om met mijn coach te bespreken wat een prioriteit is?
Hallo Thijs, naast jouw sterke probleemoplossend vermogen en financieel bewustzijn, zijn voor werk in de dienstverlening vooral communicatievaardigheden en klantgerichtheid cruciaal.
Flexibiliteit en het vermogen om goed samen te werken zijn ook belangrijk.
Ik zou graag in de dienstverlening willen werken. Welke competenties zijn hiervoor nog meer belangrijk?

voorbeelden van de PEM en VRR Precisie Analyse

Voorbeelden: **Een diepgaande blik op de functionaliteit van PEM en de datauitkomsten van Thijs**





Links: 16 universele organisatorische competenties, gedefinieerd in samenwerking met het World Economic Forum. Door te klikken op Financieel Bewustzijn **(boven)** en Probleemoplossend Vermogen **(onder)** krijg je een overzicht van de competenties die William toepast en benut.

De **Persoonlijke Buddy blijkt een essentieel hulpmiddel te zijn voor zowel de gebruiker als de coach**.

Het richt zich direct op Thijs sterke punten en verkent zijn potentieel binnen de context van zijn intrinsieke passie voor de landbouw. De Persoonlijke Buddy biedt directe begeleiding om optimaal gebruik te maken van zijn coach.

Daarnaast helpt het Thijs zich te concentreren op drie vaardigheidsdomeinen die aandacht nodig hebben voor verdere ontwikkeling, waarbij deze gebieden worden gekoppeld aan zijn bestaande sterke punten in de landbouwsector.

Op de volgende pagina presenteren we de analyseresultaten, met een overzicht van de aanbevolen vaardigheidsdomeinen:

- **Commerciële vaardigheden**
- **Bedrijfsmanagement**
- **Juridisch bewustzijn**


Kwetsbaarheidfactoren
18%
Stigma
9%
Mentale en Fysieke Gezondheid
4%
(Kans) Armoede
2%
Omgaan met Tegenslagen
11%
Sociaal Economische Status
0%
COVID 19
38%
Veerkracht
GEDETAILLEERD OVERZICHT
Mentale en Fysieke Gezondheid
Roken, over-onder- gewicht, geen fysieke activiteit
9%
Ziekenhuisbezoek en per jaar
8%
Vitaliteit, niet of laat onderkende stoornis
7%
Medicijngebruik
7%
Mentaal-fysiek misbruik/mishandling
7%
Psychische klachten stress/trauma gerelateerd
7%
Lichamelijke klachten stress/trauma gerelateerd
5%
Chronische aandoeningen Lichamelijk
0%
Chronische aandoeningen mentaal
0%
Lichamelijke beperkingen
0%


Psychische klachten stress/trauma gerelateerd
Psychische klachten door stress of trauma zijn problemen zoals somberheid, angst, of slaapproblemen die ontstaan door heftige gebeurtenissen of langdurige spanning.
Gezondheid beperkt dagelijks
60%
Stress verlaagt aandacht
60%
Mentale klachten beperkt dagelijks
60%
Geen zorgverzekering betalen
40%
Vermijden contact schulden
20%
(Zelf) Zorg mijden
20%
Veel slaapproblemen
20%
Leefgeld onvoldoende
0%
Geen veilige huisvesting
0%
Zwakke gezondheid
0%
Vermijden door afkomst
0%
Verkeerde keuzes leven
0%


Hallo Thijs, jouw kwetsbaarheidsfactoren zoals stigma, mentale en fysieke gezondheid en armoede interacteren in complexe wijzen.
Een lagere mentale en fysieke gezondheidsscore kan bijvoorbeeld worden versterkt door stigma en armoede, wat stress kan verhogen en je algehele welzijn kan verminderen.
Het is belangrijk om strategieën te ontwikkelen om deze uitdagingen het hoofd te bieden, zoals het versterken van je veerkracht en het zoeken naar sociale ondersteuning.
Ik ben Thijs en kun je mij een analyse geven van de ineracties tussen mijn kwetsbaarheidsfactoren en mentale en fysieke gezondheid?