

Beeld/spraak

Kristof GHYSELINCK / Jozefien VAN HUFFEL

GENT | Fris en uitgelaten, zagen ze eruit, de deelnemers aan de Wereldjongerendagen die op 8 augustus aan het Gentse bisdomhuis de bus opstapten. De bisschop klom op zijn beurt aan boord, oma zwaaide en weg waren ze. Wanneer u dit leest, hebben de jongeren al een voorprogramma van een week in Frankrijk achter de rug en gaan ze hun derde dag Madrid in. Intussen hebben ze zich wellicht bezonnen, zijn ze 'herbrond' in hun jonge geloof en vol vuur. Of toch ook een beetje oververhit door de Spaanse temperaturen?



Word wie je bent



ZieZoZorgen

Lieve SWINNEN

„ Het beroemde motto van filosoof Nietzsche (1844-1900) uit de titel sluit perfect aan bij dat wat ik in mijn praktijk meerdere jongeren tracht bij te brengen. Het is een uitnodiging om jezelf durven te zijn. Nietzsches denken volledig uit de doeken doen, zou ons natuurlijk te ver leiden, zodat we ons beperken tot het noteren van zijn stelling dat leven worden is en veranderen in dat wat we eigenlijk van in het begin al zijn, voltooid en af. Het lijkt een tegenstelling, maar ik begrijp er de zoektocht in naar het eigen ik, naar wie we echt zijn.

Het brengt me bij de zestienjarige Amber, een patiënte die danig worstelt met zichzelf. Amber groeit op in een warm gezin, heeft een oudere broer met autisme. De aandacht en de zorg voor die jongen zijn ontegensprekelijk bijzonder. Ook Amber komt niets tekort, maar...

Het is dat 'maar' dat uiteindelijk leidt tot een zorgelijke ontwikkeling. Het valt op dat Amber haar broer beschouwt als 'gewoon' en zichzelf als 'anders'. Ze wil zijn kwaliteiten – hij blinkt uit in sport – en zijn beschutte leventje wordt de norm. Het gezin is de veilige haven, die je beschermt tegen de boze buitenwereld. Negatieve ervaringen en teleurstellingen waren er genoeg om dat beeld te behouden. Zich losmaken uit dat warme nest is voor Amber niet vanzelfsprekend. Zich handhaven in een

gewone groep lijkt onhaalbaar. De praktijk bevestigt dat het moeilijk is. Jaar na jaar wordt Amber gepest en veranderen van school maakt daaraan geen einde. Haar pogingen om er toch bij te horen, waren niet allemaal aangaand, maar wel begrijpelijk.

Ook dit jaar liep het moeilijk. Sinds januari zie ik Amber wekelijks. De boodschap die ze geeft, is steeds dezelfde: „Ik mag, kan en durf mezelf niet zijn.” Ze verstopt zich. Op mijn vraag: „Waar is de echte Amber?“, antwoordt ze: „Die is er even niet.” Het thema van de therapie is dan ook *word wie je bent*. En vertrouw erop dat jezelf zijn, goed genoeg is.

Misschien is de vakantie voor iedereen wel hét moment om zichzelf (opnieuw) beter te leren kennen. In de rush van het dagelijkse leven sta je zelden stil bij jezelf. Gebeurtenissen passeren, maar wat blijft hangen? Wanneer doe je iets met je gevoel dat aangeeft dat je te weinig tijd maakt voor wat echt belangrijk is? Weet je wel wat jou écht gelukkig maakt?

Veel inspiratie is te vinden in het boek *Geluk. The World Book of Happiness* van Leo Bormans, auteur en hoofdredacteur van *Klasse*. Honderd topexperts in de positieve psychologie delen de kennis die ze bezitten over geluk, inzichten die gebaseerd zijn op wereldwijd wetenschap-

pelijk onderzoek. Een aantal sleutels tot geluk sluit perfect aan bij deze column: je eigen geschiedenis, talenten en vaardigheden zijn fundamenteel. Geloof sterk in jezelf en schenk je medemens veel vertrouwen. Dit zijn de drie stappen naar geluk: *hebben* (een basislevensstandaard), *houden van* (familie, vrienden) en *zijn* (wat verder gaat). En als laatste: je kunt je eigen geluk slechts vinden via je eigen weg.

Word wie je bent, is in mijn werk als psychiater een belangrijke thema. Welke ook je mogelijkheden en beperkingen zijn, uiteindelijk zul je toch verder moeten leven met jezelf. Je mag streven naar een 'beter ik' – en dat doe ik ook onophoudelijk, kinderen en jongeren helpen om zo positief mogelijk te ontwikkelen – maar het blijft 'ik'.

Het is deze zomer ook thuis het thema. Onze oudste zoon Olivier vertrok met vriendin Zoé in juli voor zeven weken naar Kenia. Ze werken er eerst als vrijwilligers om vervolgens het land te verkennen. Hun blog lezend, vallen we van de ene verbazing in de andere. Olivier leert niet enkel een land, een cultuur en mensen kennen, hij is vooral bezig met een ontdekkingstocht naar zichzelf. Zo kondigde hij zijn plannen ook aan: „Ik ken mezelf nog onvoldoende.” Ik ben er gerust op, we krijgen straks een prachtmens terug! 99