

Beeld/spraak

Kristof GHYSELINCK / Jozefien VAN HUFFEL

DEINZE | De sfeer van een Toscaanse olijfgaard vlak bij een kerk, de woorden van een psalm. De leden van West Rim, een prille band uit het Waasland, namen het in zich op en goten het in frisse folknummers. Tijdens het christelijke muziekfestival Festicert lieten ze zich voor het eerst live horen. Een deel van het publiek kwam niet enkel voor de muziek, maar ook voor een 'terugkommoment' na de Wereldjongerendagen. Onder het dansen praatten ze bij. Over de sfeer van een Spaans plein vlak bij een kerk, over de psalm van hun jonge leven.



Alle dagen druk-druk-druk



ZieZoZorgen

Lieve SWINNEN

„Waarover gaat je nieuwe boek? Die vraag werd me de afgelopen maanden herhaaldelijk gesteld. Geen wonder, aangezien de zomervakantie helemaal in het teken stond van het schrijven. Mijn antwoord, „veerkracht”, leidde niet meteen tot de grote (h)erkenning. Na de aanvulling: „Als je het negatief bekijkt, gaat het over stress bij kinderen, maar ik wil de nadruk leggen op hun sterke kanten, hun veerkracht”, volgde dan wel een instemmend knikken. Vandaar de titel: *Alle dagen druk-druk-druk! Hoe voorkom je stress bij je kind?*

Veerkracht blijkt geen eenvoudig begrip. Stefan Vanistendael, die al twintig jaar over het onderwerp schrijft, vergelijkt het met concepten als tijd, liefde en humor. Die zijn moeilijk te definiëren, maar begrijpen doen we ze allemaal. Bij 'veerkracht' voel je ook aan waarmee het te maken heeft: er staan, iets ('stress') de baas kunnen.

Breder bekeken is 'veerkracht' het vermogen om moeilijke omstandigheden te boven te komen en te herstellen van trauma's. Het is ook de capaciteit om doeltreffend om te gaan met stress en druk, zich aan te passen aan dagelijkse veranderingen, het kunnen verwerken van teleurstellingen en fouten. Ten slotte houdt 'veerkracht' ook in dat iemand realistische doelen stelt, problemen kan oplossen en respectvol met zichzelf en anderen omgaat.

Het begrip 'veerkracht' – in de synoniemenlijst vind je elasticiteit, rek, elan, energie, reserve, stuwkracht – is perfect toepasbaar op alle kinderen. Je kunt het zien als een vorm van omgaan met de werkelijkheid, in het bijzonder met moeilijkheden in het leven. Het is een houding en een gedrag, een denk- en doewijze, een succesvolle aanpassing aan wat het leven voor jou in petto heeft.

Een verband met stress is er wel degelijk. Waar stress de (veelal negatieve) reactie is op prikkels die spanning veroorzaken – moeite hebben met leren, bang zijn voor examens, jezelf te dik vinden – is veerkracht dat wat iemand overeind houdt ondanks moeilijke omstandigheden.

Maar ook in mijn werk past 'veerkracht' volkomen. Ik zie kinderen en jongeren, omdat ze het om een of andere reden moeilijker hebben. Vanwege een stoornis die hun ontwikkeling belemmert, wegens leerstoornissen die het extra lastig maken op school. Kinderen en jongeren met emotionele problemen zoals angst en depressie. Ook omgevingsfactoren kunnen een positieve ontwikkeling afremmen. Gepest worden, verward zijn in een (v)chtscheiding, opgroeien in een gezin getroffen door armoede, ziekte of geweld. Na twintig jaar praktijk is het voor mij overduidelijk dat het beschrijven van gevoeligheden, beperkingen en afwijkingen slechts zinvol is, wan-

neer je deze plaatst tegenover de sterke kanten van het kind of de jongere in kwestie. Opdat vaardigheden nog beter kunnen ontwikkelen, moet je uiteraard weet hebben van de hindernissen. Maar de focus van onderzoek en behandeling mag niet zijn gericht op de tekorten.

Ik herken me dan ook volledig in de visie van collega's Goldstein en Brooks. Zij stellen in hun *Handbook of Resilience in Children* (Handboek over veerkracht bij kinderen) dat niet het verlichten van symptomen bij een kind voorspelt wat er later van hem/haar wordt, maar veeleer wat met de sterke kanten en vaardigheden van iemand wordt gedaan. Deze moet je begrijpen, appreciëren en voeden. Hoe je dat kunt, wil ik concreter maken in mijn volgende column.

Ik mocht de afgelopen jaren enkele duizenden patiënten en hun ouders begeleiden. Bij elke nieuwe aanmelding start ik met evenveel overtuiging: dit probleem zal worden opgelost. Niet omdat ik een superdokter of therapeut ben: toveren lukte me nog nooit en ook mijn glazen bol laat me veelal in de steek. Maar ik ervaar telkens weer hoe kinderen en jongeren aan de slag gaan met hun sterke kanten en hoe ouders erin slagen dat bij hun kroost naar boven te halen. Geen wonder dat ook bij mij de 'rek' er nog lang niet uit is.„