

Beeld/spraak

Kristof GHYSELINCK / Jozefien VAN HUFFEL

WAARSCHOOT | Hoog en hoger gaan de vendels, wanneer de KLJ van Waarschoot bewijst waarom ze deze zomer meerdere landstitels binnenhaalde. De vendelzwaaiers sturen de blik naar boven, net zoals kerktorens meestal doen. De Sint-Ghislinuskerk doet echter ook in het rond kijken, naar wat er in het dorp gebeurt. Tien jaar geleden vernielde een brand de oude kerk, vier jaar geleden werd het nieuwe schip ingehuldigd. Vanuit de hemelse stilte kijk je, door de nieuwe ramen en dwars door het oude schip, naar het aardse geruis.



Druk-druk-druk. Hoe bij uw kind stress voorkomen?



ZieZoZorgen

Lieve SWINNEN

” In mijn vorige column probeerde ik het begrip ‘veerkracht’ te verduidelijken. Heel kort de essentie: veerkracht is het vermogen om problemen te overwinnen en om te gaan met stress en druk. Het blijkt dat het ondersteunen en voeden van de sterke kanten en vaardigheden van kinderen en jongeren hen beter voorbereidt op het leven – en alle stress die dat met zich meebrengt – dan te sleutelen aan hun tekorten.

Ik denk meteen aan Pieter-Jan, die bij het eerste consult hier net geen vier was. Pieter-Jan is een kleuter die iedereen thuis tot wanhoop drijft. Hij vraagt constant aandacht, kost dubbel zoveel energie als zijn jongere broertje. Vaak reageert hij agressief, vooral wanneer iets niet naar zijn zin verloopt.

Impulsiviteit blijkt Pieter-Jans belangrijkste probleem, een jaar later is duidelijk waarom. De jongen lijdt aan een ticsyndroom, zowel onvrijwillige bewegingen als geluiden komen voor. De tics verminderen en vermeederen, maar zijn nooit helemaal weg. Het weinig soepele karakter – dwingen, doordrammen, niet toegeven – vervolledigen het beeld. Pieter-Jan is erg gevoelig, hij vangt veel op, denkt na. Zijn uitspraken zijn vaak treffend: „Ze hebben Floris (zijn broer, *n.d.r.*) liever dan mij.” Wanneer er nieuwe tics bijkomen, stelt hij: „Ik word steeds gekker.”

In de behandeling focussen we ons op een positieve aanpak. Pieter-Jan is erg taalvaardig. Hij kan al heel wat onder woorden brengen: „Ik word heel erg boos als je niet oppast.” Of, nadat mama net de ramen poetste: „Als ik dit niet mag, zet ik mijn handjes op het venster.” De ouders leren dergelijke boodschappen niet te letterlijk nemen, maar er de stappen naar zelfbeheersing in te zien.

Aan het einde van het schooljaar, twee weken voor zijn zesde verjaardag, maakt Pieter-Jan een tekening voor mij. Hij spant zich in, werkt zeer geconcentreerd, weet waar hij naartoe wil. Er verschijnt een prachtig gekleurd huis. Pieter-Jan geeft zelf aan: „Een vrolijk huis, hé?” Ik noem dat sindsdien ‘het huis van veerkracht’.

Ook Anne is een voorbeeld van veerkracht. Het moet half januari zijn geweest, toen ik haar voor het eerst zag. Ze was dan bijna twintig, maar oogde veel jonger. Anne kreeg de overgang naar het hoger onderwijs niet verteerd. Heel snel na de start van haar studies haakte ze af. Ze was ervan overtuigd de leerstof nooit de baas te kunnen. Ook het van huis zijn, viel haar niet mee. Een studie bij haar in de buurt, meer praktijkgericht, leek een oplossing. Tot ze het jaar daarop opnieuw vastliep. De geplande groepswerken leken haar een onmogelijke opdracht. Moeten presteren, blijkt keer op keer een enorme stressfactor.

Intussen speelde zich nog iets anders af. Annes ouders reageerden erg negatief op haar falen. Ze verweten haar een gebrek aan doorzettingsvermogen. Het conflict eindigde bijna in een drama: Anne ondernam een zelfmoordpoging. Na een opname belandde ze bij mij.

Inmiddels installeerde zich een patroon: vermijdingsgedrag. Als je niets doet, doe je ook niets verkeerd. Dat je je intussen niet verder ontwikkelt, ontging Anne lange tijd. De belangrijkste oorzaak bleek angst: falen mag absoluut niet. Dat lokt immers zoveel afkeuring uit dat Anne nog liever de boosheid van haar ouders trotseert.

Het duurt lang alvorens Anne ervan overtuigd is dat ze wel iets kan, dat ze ‘goed genoeg’ is. Het ‘goed-genoeg-zelfbeeld’ is een cruciaal begrip bij ‘veerkracht’. Stilaan geraakten we op dreef: Anne ontdekte haar sterke kanten en kan nu verder.

Het bleek dat haast elk patiëntenverhaal bruikbaar was voor mijn boek. Bij ieder kind, iedere puber en jongvolwassene draait het immers hierom: op zoek gaan naar wat hen sterk maakt, opdat problemen – de dagelijkse stress – hanteerbaar worden. Ook bij ouders is het zoeken naar veerkracht: hun krachten aanwenden om hun kind vooruit te helpen. Opdat ook zij niet bezwijken onder de druk-druk-druk van alledag.”