

‘We zijn onze kinderen aan het verliezen’ – deel 1: warmte

Reflecties vanuit een ervaringsgerichte hoek

1. Hot topic: geestelijke gezondheid

Mentale gezondheid behoort sedert de pandemie tot de shortlist van de meest gedeelde maatschappelijke zorgen. Overschakelen op de online modus leidde toen voor scholen én voor leerlingen op vele plekken tot ontwrichting. We gingen ons nadien realiseren dat het dagelijks contact met hun leeftijdsgenoten, voor jongeren een ‘lifeline’ is. Dat wil zeggen: “support that enables people to survive (providing an essential connection)”.

Het recente Sigma-onderzoek (KU Leuven) geeft aan: *“1 op de 5 jongeren ervaart nog steeds matige tot ernstige psychische klachten, en bij kwetsbare jongeren is dit aantal zelfs verdubbeld. Jongeren rapporteren gevoelens van nervositeit, ergernis, en eenzaamheid, zelfs wanneer ze in gezelschap verkeren. Bovendien heeft 1 op de 4 jongeren zichzelf al eens verwond, vaak om emotionele pijn te verzachten.”* [Memorandum Warm Vlaanderen]

Uit dezelfde bron halen we dat 25% van kinderen en jongeren ooit werd gepest en 60% niet over hun problemen met vrienden praat. Dagelijks pleegt 1 jongere zelfmoord en ondernemen 10 jongeren een poging daartoe.

Je zou verwachten dat opvoeding en onderwijs er gaandeweg in slagen om jongvolwassenen jaar na jaar beter voor het leven toe te rusten. Dat valt behoorlijk tegen. Waarom?

2. Traumatische ervaringen als instigator

De laatste jaren is inzicht gegroeid in het proces dat bij mensen, en vooral bij kinderen op gang wordt gezet door bedreigende gebeurtenissen, resp. langdurige stressvolle ervaringen. Zonder adequate steun, hebben deze, in fysieke zin, een directe impact op het zenuwstelsel. Het lichaam verkrampt en de freeze/flight/fight respons installeert zich in de basisstructuur van de psyche. Een in wezen levensrendende functie schiet door en valt niet meer te controleren. Spanning voelen,

wordt een permanente ervaringswijze (ook bij ontstentenis van gevaar). Deze toestand tast de normale rijping van de belangrijkste hersendelen aan en *“problemen met vertrouwen, intimiteit en zelfbeeld staan de emotionele hechting aan anderen in de weg”* (Binu Singh).

Wie de omvang van de problematiek van geestelijke gezondheid onder ogen ziet, kan niet anders dan de bijdrage van deze kinderpsychiater en vele anderen naar waarde schatten. We worden ons bewust van de enorme kwetsbaarheid van de mens. Ook al kan men begrijpen dat het wringt als Singh’s inzichten schuldgevoelens bij opvoeders kunnen wekken of dat de implicaties voor de samenleving ‘onrealistisch’ zijn - het verandert niets aan de boodschap: de eerste 1000 dagen als fase waarin de hersenen hun sterkste ontwikkeling kennen, zijn cruciaal.

Is dat zo verwonderlijk als we weten dat de mens het meest complexe wezen is op deze planeet? Valt dan ook niet te verwachten dat voor zijn ontwikkeling hoge eisen aan de omgeving worden gesteld?

3. Gespannen (opvoedings)relaties

De mens is bij uitstek een sociaal wezen. Het verklaart waarom de kwaliteit van relaties ertoe doet. Interacties in het gezin bepalen in grote mate de emotionele ontwikkeling van kinderen en jongeren. Maar de manier waarop de opvoeders met die uitdagingen omgaan maakt het verschil. Onvermogen bij opvoeders om adequaat te reageren kan de toestand doen escaleren. Gaandeweg sluipt een conflictueuze sfeer binnen, de constante dreiging van uitbarstingen, een klimaat dat onvermijdelijk inhakt op alle betrokkenen, niet in het minst op de kinderen. Het dominante gevoel van onveiligheid sluit elke dialoog over gevoelens uit. Woede, verdriet, machteloosheid, ze blijven soms voor altijd onuitgesproken. Deze beproeving kan gezinnen uit alle lagen van de bevolking treffen. Externe factoren kunnen daarbij een rol spelen, zoals echtscheiding, armoede en culturele achtergronden.

Het opvoedingsklimaat op school en de relaties met volwassenen aldaar, kunnen op

dezelfde manier een bedreiging vormen voor de emotionele ontwikkeling. Helaas geen zeldzaamheid.

4. De culturele context

Het profiel van elke volgende generatie schetsen is niet makkelijk, zeker als diverse patronen tegelijk naast elkaar bestaan. Maar er is één kenmerk dat we bij jongeren vandaag moeilijk over het hoofd kunnen zien: onzekerheid. De context waarin ze leven heeft een complexiteit die we niet kunnen vergelijken met de 'Umwelt' van de eerdere generaties. Er kan veel misgaan. Relaties met leeftijdsgenoten opbouwen is een hele uitdaging geworden. Je plaats vinden in een groep is vaak een dagelijkse strijd die je voert op sociale media. Dat heb je minder onder controle dan de fysieke interactie. Je kan elke minuut bij manier van spreken weggemaaid worden. De gelauwerde serie 'Adolescence' brengt dit mechanisme overtuigend in beeld. Ook je uiterlijk en de kleding codes zijn een bron van stress. Telefoonfobie duikt her en der op als een drempel bij het vragen van informatie aan iemand die je niet kent noch ziet. In hetzelfde straatje past de onwennigheid in de confrontatie met het thema seksualiteit, bijvoorbeeld in schoolvoorstellingen. Theatermakers merken een terugkeer naar een puriteinse sfeer.

Onzekerheid is op zich niet problematisch. Wanneer het je zelfvertrouwen aantast en de hoofdmodus wordt, is het dat wel. Het heeft een impact op je zelfbeeld op een moment waarin je identiteitsontwikkeling in een stroomversnelling zit. Met andere woorden: de freeze/flight/fight respons krijgt in zulk een klimaat een ideale voedingsbodem.

5. Een historisch perspectief

Bovenstaande waarnemingen onderbouwen de conclusie dat we 'onze kinderen aan het verliezen zijn'. In een dubbele betekenis: we slagen er niet in om ze voldoende te bereiken én ze dreigen een 'verloren generatie' te worden. De kwetsbaarheid opgebouwd door onverwerkte emoties (trauma's) legt een hypotheek op hun toekomst, en daarmee op de

toekomst van de samenleving. Vanzelf komt dan de vraag op of de situatie vandaag erger is dan de vorige fasen. Terugblikkend op de vorige generaties, mogen we niet uit het oog verliezen dat de opvoedingscontexten die achter ons liggen elk hun uitdagingen hadden. Voor de generatie die opgroeide tot de jaren 50 was de opvoeding sterk gebaseerd op angst. In de jeugdijaren van mijn grootmoeder stond 'de wis (de wilgentwijn) achter de deur, als symbool voor het dreigement van de opvoeder. Dat bracht een generatie voort van opvoeders die vanaf de jaren 50 in hun aanpak harde maatregelen niet schuwden. Zoals: als straf op je knieën met het gelaat naar de muur, en armen omhoog. De '68 revolutie heeft de vanzelfsprekendheid van deze autoritaire praktijken onderuit gehaald. Mensenrechten begonnen zich op vele terreinen als moreel kompas te manifesteren. Maar in de wissel is in de hertekening van de opvoeding het belang van aanwezigheid als ouder en natuurlijke autoriteit in die generatie niet meegenomen. Het gebruik van de voor- naam van de ouders i.p.v. 'mama' en 'papa' (bij sommigen) is hiervoor tekenend. Een vorm van radicaliteit die te linken is aan de trauma's die de '68 generatie uit hun jeugd meenamen. De volgende generatie ouders zien we kinderen van zeer nabij volgen, zorg dragen, zich verregaand beschikbaar stellen en obstakels wegnemen. Op de vele plekken waar je ze samen ziet, valt er tussen ouders en kinderen ontzettend veel positieve dialoog te spotten.

Deze terugblik doet ons besluiten dat elke generatie stappen vooruit zet. Dat de kans op een gave emotionele ontwikkeling in de vroegere tijdperken geringer was dan vandaag. Maar het belet niet dat er telkens weer een nieuwe strijd gevoerd moet worden. Met het scheppen van de leefomgeving die geestelijke gezondheid waarborgt zijn we nog niet klaar als we beide bronnen in beschouwing nemen: de opvoedingscontext en de culturele. De crisis op het vlak van geestelijke gezondheid hebben we niet kunnen voorkomen.

6. Een proces van heling

Waar er helderheid is over het ontstaan van emotionele problemen, is er ook veel expertise over processen van heling. Trauma's drijven een wig tussen wat de persoon diep in zich ervaart en de binnenruimte die hij/zij mentaal kan bestrijken. Herstel betekent: het contact met de eigen 'ervaringsstroom' opnieuw tot stand brengen (E. Gendlin) en zo (terug) tot 'volfunctioneren' komen.

Een (anonieme) ervaringsdeskundige schetst het als volgt:

"De corona-pandemie was voor mij een weldaad. De volle agenda viel weg, ruimte en tijd ontstonden om trager te leven. Een wel-doend dagritme kreeg organisch vorm met een (traag) ontbijt, werk aan mijn bureau, de krant uithalen en lezen, lunch, in een boek duiken, wat tuinarbeid, terug aan het schrijven denkwerk, nu met spotify in de oren, en dan uitkijken naar een boeiende Netflix avond.

In die sfeer kwam een emotioneel beladen event op mijn weg. Ik kwam er mezelf tegen. Wou nu de worsteling niet uit de weg gaan. Ik ontdekte kanten van mezelf die ik niet kende. Realiseerde mij steeds duidelijker hoe ik mij in het verleden in conflictueuze situaties tegenover anderen heb opgesteld. Hoe mijn onrust en dwingende opstelling moet zijn overgekomen. Hoe ik mensen uit mijn kring in de steek heb gelaten. Een pijnlijke confrontatie die met schuldbesef gepaard ging. Tegelijk maakt de acceptatie vrij.

Mijn leven voelt heel anders aan dan vier jaar geleden. Door iemand die mij de weg wees, kan ik nu (letterlijk) vol in en uit ademen – alsof ik de voorbije decennia slechts de helft van mijn longvolume kon benutten. Een vlies lijkt doorbroken. In het moment leven is meer mogelijk dan ooit. Als ik eet, dan proef ik elke beet. Als er bij een gedachte een angstgevoel opkomt is het van korte duur. Ik ervaar het dan alsof deze 'frozen whole' (Gendlin) in een reflex als sneeuw voor de zon wegsmeelt. Het is weg, maar niet door verdringing. Het verdamppt. Wat mij misschien het meest verrast is de impact op mijn mentale vermogen. In alle mogelijke contexten kom ik op ideeën, vloeien

inzichten samen, krijg ik ingevingen over mogelijke oplossingen. Niet alleen op intellectueel vlak, maar ook praktisch zoals in mijn groentetuin. Na zoveel jaren zie ik mij door kleine ingrepen efficiënter tewerk gaan. Maar bovenal voel ik een andere sfeer in mijn contacten. Ik kan meer mezelf zijn. Ik voel en schep meer verbondenheid. Ik weet: niet alles is geklaard, maar ik sta sterker dan ooit."

De heling is een proces van 'indalen'. Het maakt dat je jezelf goed kan voelen, in de betekenis van voelen wat er in je huist. Dat je je daarbij niet altijd goed voelt hoort erbij. Dat het hele gamma van gevoelens, dus ook angst, irritatie, ontgoocheling, boosheid... je deel kunnen zijn is evident. Maar je doorleeft ze en jij bepaalt wat ermee aan te vangen...

7. De toekomst veilig stellen: warmte

"Het belangrijkste dat een kind nodig heeft, is een ouder die emotioneel beschikbaar is. Geen ouder die alles perfect doet, maar een ouder die écht aanwezig is." (Binu Singh, VRT NWS interview, 2022)

Hiermee is de toon gezet voor een eerste antwoord op de crisis. Zorgvuldigheid in de opbouw van een klimaat dat op positieve relaties drijft in alle educatieve contexten. Een cruciale hefboom daarbij is de lerarenop-leiding. De aspirant leraar moet er zichzelf in een veilige sfeer kunnen tegenkomen. Voeling krijgen met onverwerkte ervaringen. Zichzelf als persoon versterken. Leren peilen naar wat zich aan de overkant – bij kinderen/jongeren – afspeelt. Tijdig de leerlingen herkennen die in de gevarenzone zitten. Ook handvaten hebben om ze te ondersteunen en terug perspectief te geven. Een sensitieve omgangsstijl (niet te verwarren met permissiviteit) behoort tot de basisuitrusting van elke opvoeder. En breder: het is de kern van 'menselijkheid'.

Ferre Laevers

Directeur

Expertise Centrum Ervaringsgericht Onderwijs
KU Leuven

ferre.laevers@kuleuven.be