

MENTAAL GEZOND BETEKEN NIET DAT ALLES GOED GAAT

Herberd Prinsen



Mentale veerkracht: omgaan met wat het leven van je vraagt

We willen graag dat het goed gaat met onze jongeren. Dat ze lekker in hun vel zitten, vrienden hebben, zich veilig voelen en met vertrouwen naar de toekomst kijken. Maar het leven laat zich niet zo organiseren dat alles altijd goed gaat.

Iedereen krijgt te maken met spanning, onzekerheid, teleurstelling, verlies en verandering. Een onvoldoende, een vriendschap die stukloopt, ouders die uit elkaar gaan, stress voor een examen, onzekerheid over jezelf of het gevoel dat je er even niet bij hoort.

Misschien begint mentale gezondheid daarom niet bij de vraag:

Hoe zorgen we ervoor dat jongeren zich altijd goed voelen?

Maar bij:

Hoe helpen we jongeren omgaan met wat het leven van hen vraagt?

Mentale gezondheid is meer dan je goed voelen

Mentale gezondheid gaat over hoe je naar jezelf kijkt, hoe je in verbinding staat met anderen en hoe je omgaat met gedachten, gevoelens en gebeurtenissen in je leven. Daar horen plezier, zelfvertrouwen en geluk bij. Maar óók verdriet, boosheid, angst, twijfel en teleurstelling. Die gevoelens zijn niet automatisch een teken dat er iets mis is. Ze horen bij het leven.

Een leerling die gespannen is voor een examen hoeft niet onmiddellijk van die spanning af. Een jongere die verdriet heeft, hoeft niet zo snel mogelijk weer vrolijk te worden.

Soms is het belangrijker dat iemand ervaart: *Ik zie je. Ik hoor je. Wat je voelt mag er zijn. En ik vertrouw erop dat jij hiermee kunt leren omgaan.*

Dat is iets anders dan iemand aan zijn lot overlaten. Het is nabij zijn zonder alles over te nemen.

Struikelen hoort bij groeien

We willen jongeren graag beschermen. Dat is begrijpelijk. Maar wanneer we iedere hobbel voor hen proberen weg te nemen, ontnemen we hun soms ook de mogelijkheid om te ontdekken dat ze zélf met moeilijkheden kunnen omgaan.

Mentale veerkracht betekent niet dat je geen stress, verdriet of tegenslag ervaart. Het betekent dat je leert ermee om te gaan, te herstellen en uiteindelijk weer verder te gaan.



Veerkracht groeit wanneer een jongere kan ervaren: *Dit is moeilijk, maar ik kan hiermee leren omgaan.*

Daarbij hoort ook hulp durven vragen. Grenzen aangeven. Een fout durven maken. Opnieuw beginnen. Ontdekken welke gedachten je helpen en welke je juist in de weg zitten.

Dat hoef je niet alleen te leren.
Groeien doe je samen.

Eerst verbinding, dan beweging

In mijn werk met jongeren en onderwijsprofessionals heb ik steeds opnieuw ervaren hoe belangrijk verbinding is. Voordat een jongere naar jouw advies kan luisteren, moet hij vaak eerst ervaren dat jij naar hém luistert. Wie zit er tegenover je? Wat speelt er? Wat neem je mee vanuit thuis? Waar maak je je zorgen over? Waar ben je trots op? Wat lukt al wél? En wat heb je op dit moment nodig? Niet ieder gesprek hoeft onmiddellijk tot een oplossing te leiden.

Een docent, mentor, coach of onderwijsassistent hoeft daarbij geen therapeut te worden. Maar hij of zij kan wél die betekenisvolle volwassene zijn. Door te signaleren. Vragen te stellen. Zonder oordeel te luisteren. Gevoelens serieus te nemen zonder ze groter te maken. Vertrouwen uit te spreken. En te weten wanneer professionele hulp nodig is.



Kijk verder dan het gedrag

Gedrag ontstaat nooit zomaar.

De leerling die boos reageert, kan onzeker zijn. Degene die niets doet, kan bang zijn om te falen. De leerling die voortdurend grappen maakt, kan proberen buiten schot te blijven. En degene die alles perfect wil doen, kan van binnen bang zijn niet goed genoeg te zijn.

Daarom is het belangrijk dat je niet alleen naar het zichtbare gedrag, maar ook naar de context waarin een jongere opgroeit en functioneert kijkt. Wat speelt er thuis? Welke relaties zijn belangrijk? Welke verwachtingen ervaart een jongere? Welke ervaringen neemt hij of zij mee?

En vooral ook: wat is er al wél?

Welke kwaliteiten, relaties, mogelijkheden en hulpbronnen zijn er waarop hij of zij kan bouwen? Want wie alleen kijkt naar wat er misgaat, ziet gemakkelijk over het hoofd wat een jongere al in huis heeft.

Opgroeien in een wereld die veel van je vraagt

Jongeren groeien op in een wereld waarin veel van hen wordt gevraagd. Presteren op school, keuzes maken voor later, erbij horen, gezien worden en ondertussen ook nog gelukkig zijn. Via social media zien ze bijna voortdurend hoe anderen eruitzien, wat anderen doen en hoe succesvol of gelukkig die ander lijkt te zijn. Vergelijken is daarmee iets van alledag geworden.

Tegelijkertijd is het brein van jongeren nog volop in ontwikkeling. Emoties kunnen intens zijn, de behoefte om erbij te horen is groot en het leren omgaan met impulsen, het reguleren van emoties en het overzien van gevolgen vragen tijd en ervaring.

Juist daarom hebben jongeren volwassenen nodig die niet alleen vragen: *‘Wat gaat er mis?’* maar vooral ook: *‘Wat helpt jou om hiermee om te leren gaan?’*

Niet iedere onzekerheid hoeft opgelost te worden. Niet iedere spanning hoeft weg. Soms zit de ontwikkeling juist in het ervaren dat iets moeilijk is én dat je ermee kunt leren omgaan.

En hoe staat het met ónze mentale veerkracht?

Een mentaal gezonde school begint niet alleen bij de leerling. Ook docenten, mentoren, onderwijsassistenten, coaches en leidinggevenden hebben te maken met werkdruk, verwachtingen, veranderingen, emoties en situaties waarop geen eenvoudig antwoord bestaat.

Jongeren leren bovendien niet alleen van wat wij vertellen. Ze kijken naar wat wij doen. Hoe gaan wij om met een fout? Durven wij een grens aan te geven? Kunnen we zeggen dat we iets niet weten? Hoe reageren we wanneer iets anders loopt dan gepland? En kunnen we na een conflict opnieuw de verbinding zoeken?

Wie jongeren wil leren omgaan met wat het leven van hen vraagt, zal daarom af en toe ook zichzelf die vraag moeten stellen: *Hoe ga ik om met wat het leven en mijn werk van mij vragen?*

Misschien zit daar wel een belangrijk deel van onze voorbeeldfunctie. Niet door te laten zien dat wij alles aankunnen, maar door te laten zien dat ook wij mogen twijfelen, fouten kunnen maken, hulp kunnen vragen en opnieuw kunnen beginnen.



Bouw mee aan een mentaal gezonde school

Een mentaal gezonde school is voor mij niet een school zonder stress, verdriet, conflicten of problemen. Die school bestaat niet. Het is een school waarin we weten hoe we ermee omgaan. Een school waar leerlingen zich gezien en gehoord voelen. Waar fouten gemaakt mogen worden. Waar emoties er mogen zijn zonder dat ze onmiddellijk opgelost hoeven te worden. Waar hulp vragen geen teken van zwakte is. Waar volwassenen durven signaleren en het gesprek aangaan. En waar duidelijk is wanneer gewone begeleiding voldoende is en wanneer professionele hulp nodig is.

Een school ook waar naast kwetsbaarheid aandacht is voor kracht, mogelijkheden, verantwoordelijkheid en herstel. Dat vraagt niet van iedere onderwijsprofessional dat hij of zij deskundige wordt op het gebied van psychische problemen. Een docent hoeft geen therapeut te worden.

Maar iedere onderwijsprofessional kan wél van betekenis zijn. Door een leerling werkelijk te zien. Door nieuwsgierig te blijven naar wat er achter gedrag schuilgaat. Door niet onmiddellijk een oplossing aan te dragen. Door vertrouwen uit te spreken in wat een jongere zelf kan. En door naast iemand te blijven staan wanneer het even tegenzit.

Niet vóór de jongere, maar mét de jongere

Misschien hoeven we jongeren niet te leren dat het leven altijd maakbaar is. Misschien moeten we hen vooral helpen ervaren dat het leven soms tegenvalt en dat ze ook dan verder kunnen.

Mentale gezondheid betekent voor mij daarom niet dat je altijd in balans bent. Het betekent dat je steeds opnieuw leert zoeken naar die balans. Dat je kunt struikelen, soms even mag blijven liggen, een uitgestoken hand kunt aannemen en uiteindelijk weer kunt opstaan. Dat is voor mij mentale veerkracht.

Leren omgaan met wat het leven van je vraagt.

Herberd Prinsen
Opleider, trainer en therapeut bij HPC
www.hpc.nu



“Niet omdat alles opgelost is,
maar omdat je hebt ervaren:
ik kan verder.”

Herberd Prinsen