



Lut Celie &
De Bleekweide

zie mij

Jongeren op zoek naar
zichzelf, een veilige thuis en
een gezonde samenleving

Lannoo

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Naar een idee van en geschreven door Marijke Libert

Omslagfoto	Stephan Vanfleteren
Auteursfoto	Bas Bogaerts
Vormgeving	Studio Lannoo i.s.m. Keppie & Keppie

© Uitgeverij Lannoo nv en Lut Celie
D/2022/45/484 – ISBN 978 94 014 8727 6 – NUR 854

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

	Inleiding	7
1	Ik zie, ik zie wat jij niet ziet... gevoel!	17
2	Gezocht: parels voor de kanaries	41
3	Achter maskers en muren: de rollenkinderen	73
4	Gespleten nesten: samen verder opvoeden of kooivechten?	91
5	Ik ben zo eenzaam zonder mij	119
6	Erbij horen, de kracht van 'belonging'	137
7	Kleine ingrepen, grote veranderingen	159
8	Therapie is liefdevol kijken, naar de jongere en naar jezelf	173
	Enkele bronnen	187

Inleiding

Beste kind en jongere,

Al ruim elf jaar zijn jullie in ons expertisecentrum De Bleekweide onze grote zorg en onze ervaren gidsen. Of jullie nu tien jaar zijn, vier, veertien, drie, achttien... allemaal vertellen jullie ons dag na dag over het leven, de ontwikkelingen in de maatschappij, over relaties en gezinnen, over moeders en vaders, over scholen, over jullie vrienden en vooral over jullie zelf.

‘Zie mij’, de titel van dit boek, is een verzoek dat we vaak uit jullie monden hoorden, in de zin van ‘Zie mij écht’. Wij probeerden zo goed mogelijk naar jullie te kijken. Niet alleen naar jullie buitenkant, we gluurden graag achter het gordijn. Benieuwd naar het waarom: waarom al die signalen?

Want jullie laten er best veel zien, en hoe! Jullie omgeving is er vaak ongerust over. Ze begrijpen het niet goed. Ze schrikken. Omdat het nogal fel is. Jullie kunnen écht ontploffen, of intens verdrietig zijn. En soms tonen jullie wat vanbinnen schuurt op weer andere manieren. Jullie gaan in staking, eten niet meer, studeren niet meer, stellen existentiële vragen. Jullie pesten elkaar of jullie krassen iets in jullie huid. Of zeggen gewoon: ‘Foert, ik doe niet meer mee, zoek het zelf maar uit.’

Die ontploffingen en woede-uitbarstingen komen nogal binnen. Het is moeilijk voor wie een klas runt, of een gezin of een leefgroep. De volwassenen vragen zich af waarom je ‘weer’ ruzie zoekt of jouw grenzen aftast, of ‘kakwifj’ roept naar je moeder, of een schild opzet. Eén ding: jullie zijn geen ontaarde agressievelingen. Onder de ontspoorde emoties gaat iets schuil, iets wat gebroken werd en wacht tot het gelijmd, verzorgd en vooral gezien wordt.

Jullie hebben nogal wat verlies meegemaakt, de voorbije jaren. En niet alleen door corona. We leven in een maatschappij die met turbosnelheid draait en niet altijd zorgzaam met verlies omspringt. Met alle soorten verlies, want het gaat over veel meer dan iemand verliezen door de dood. Jullie verloren al eens zorgzame aandacht, liefde in jullie basisnest, geborgenheid. En bij gevoelige, enthousiaste kinderen en jongeren gaat zo’n verlies na een tijdje heel diep schuren vanbinnen.

En dan is er... de scheiding. Eén op de drie onder jullie leeft niet meer bij beide ouders. Op een dag kregen jullie te horen: mama en papa, of mama en mama, of papa en papa gaan uit elkaar. Dat is een shock, dat moet je verwerken. En als jullie ouders na de scheiding gaan vechten, is het hek van de dam. Dan is het geen schuren meer vanbinnen, dan voelt het als een ondraaglijke pijn die niet snel overgaat.

We horen jullie vaak vragen: ‘Wie ben ik?’ Nu, daar graven we heel graag naar: het authentieke ik. We doen dat door te luiste-

ren, te praten. We maken samen praatpapieren,¹ we laten emoties vrij op onze gevoelsplekken, en schetsen levenslijnen. Bij werkelijk iedereen onder jullie kunnen wij die gronding vinden. Jullie zijn allemaal zo uniek.

Een tweede vraag die jullie stelden en die ons enorm benieuwde: ‘Waar hoor ik bij?’ Hadden wij, de volwassenen, dit dan in al onze haast en carrièredrift en branie en scheiden onderweg, over het hoofd gezien? Dat het van levensbelang is om in alle rust te mogen aarden in een veilige groep, in een gezin, samengesteld of niet, in een *extended family*, maakt niet uit wat. Als je maar dat gevoel krijgt ergens bij te horen.

‘*Belonging*’ heet dat in het Engels. De kracht en vooral het belang van die *belonging* zijn onschatbaar. Juist daarvoor hebben jullie onze ogen geopend de laatste tijd. We denken, voelen dat hier een antwoord ligt op de vraag die wij onszelf stellen: ‘Wat zit er in de bodem van deze maatschappij, die jullie stuwt richting ziekte, signaalgedrag, diagnose en medicatie? Die jullie in de file zet en op wachtlijsten voor ondersteuning en therapie?’ Of is de bodem achterhaald, uit de tijd? En zoeken jullie een nieuwe bedding?

1 Een praatpapier is een belangrijke tool binnen onze symboolcommunicatie. Kinderen – maar ook jongeren – bereik je zelden écht via een ‘mentaal’ gesprek. Er zijn andere manieren nodig om hen te laten ‘spreken’, en dat betekent niet altijd ‘in taal’. Je hebt soms die omweg nodig. Vanuit een open vraag ‘hoe was het voor de scheiding, en erna?’ nodig je het kind/de jongere uit om in een woord, gedachte, beeld of kleur iets op een blad papier te zetten. Zo ontstaat het praatpapier. Het kind krijgt tijd en ruimte om vanuit zijn belevingswereld na te voelen en na te denken over wat op het papier kan. Daarna nodig je uit om erover te vertellen en krijgt de moeilijke gedachte ineens woorden. Zo voorkom je ook dat kinderen opgedrongen gedachtegoed (beïnvloeding) na-apen uit hun omgeving.

Dag mama's en papa's, Dag ouders, apart en samen,

Jullie maken veel mee, het leven gaat snel, de verwachtingen zijn hoog. Jullie kinderen voelen dat ook. Ze slikken het door of ze verzetten zich. Ze zenden signalen uit die jullie soms 'problematisch' vinden, maar wees gerust. Jullie kinderen zijn niet ziek. Ze laten gezonde signalen zien. Achter hun gedrag zit vaak pijn, frustratie, woede, angst en zo veel meer. Gevoelens die erkend willen worden. Kinderen moeten tegenwoordig zo veel kunnen: goed studeren, altijd gepast reageren, naar het licht toe groeien, zelfs hun talenten verdubbelen als het even kan. Maar soms willen ze gewoon erkend worden in het feit dat ze het niet meer kunnen behappen. Ze vragen om te luisteren naar wat ze echt voelen en wat ze zélf willen later. Het zou goed kunnen dat dit grondig verschilt van wat jullie voor ogen hadden. Wat ze ook vragen is: veiligheid en rust. Ze willen kunnen aarden op een plek die warm aanvoelt, want onrustig is het nogal deze dagen. Ook in jullie relaties en jullie gezinnen is het onrustig. Het nest dat jullie uitbouwden krijgt deuken en bij een groot aantal onder jullie (40 procent) is het uit elkaar gevallen. Het was niet waarvan jullie droomden, maar... *shit happens*.

Na een scheiding is het niet evident om verder mama en papa of twee mama's of twee papa's te spelen. Nee, niet spelen: zijn. Voor de ouders die toch hun kind, in overleg met elkaar, verder in veiligheid opvoeden en onvoorwaardelijk graag zien: chapeau.

Voor de ouders die na hun scheiding in de vechtmodus gingen: jullie kinderen lijden. Wij zien hen dagelijks in onze therapieruimtes. Ze kijken ons vaak onverschillig aan. ‘Wat helpt het?’ vragen ze. Terecht, hun vraag, want buiten vechten jullie lekker verder. En binnen moeten zij hun kwetsuren tonen. Ze zijn geschaad. Er is werk aan de winkel: er is rust en liefde nodig. Therapeuten kunnen heus wel duiden, rechte trekken, en kinderen in hun kracht of gevoel zetten. Maar zonder jullie blijft het leven moeilijk voor hen. Kom uit jullie arena, trek die bokshandschoenen uit, aai over de huid van jullie kinderen, voel hoe dun hun velletje nog is. En... zie hen weer, heb hen lief, voed hen veilig op.

**Dag leerkracht,
Dag schooldirecteur,
Dag onderwijspersoneel,**

Jullie zijn soms ten einde raad. Dat kan niet anders.

Ga er maar aan staan vandaag de dag. Ga maar voor een klas staan. Probeer de kennisgaten maar te dichten, massa's data erin te laden en dit met zoveel rugzakken rondom. De volle rugzakken die kinderen en jongeren torsen.

Voor wie nog niet uit de job stapte: puik.

Jullie zijn ijkpunten voor de kinderen en jongeren – dat zeggen ze zelf. Maar ze zeggen ook dat de school – het systeem, bedoelen ze – als een molensteen om hun nek hangt.

Kinderen en jongeren tonen onbegrensd en ongegeneerd dat ze het niet meer aankunnen. In de klassen en de gangen en op de speelplaats. Ze doen het. Het is geen cadeau, want hoe kun je dit beetpakken? Ze zijn explosief of ze imploderen. Ze tonen hun verdriet naar buiten of naar binnen. Je ziet hen in woede ontsteken. Of ze staken. Ze vechten of pesten, of zakken weg in inertie, ze zitten soms totaal onbereikbaar op de achterste bank. Sommige zie je zelfs niet meer opduiken. Ze ontwikkelden angsten, durven de drempel van de school niet meer over.

Jullie staan in de eerste lijn. Jullie kernopdracht is kennisoverdracht. Dat willen de minister en zijn horde experts. Jullie moeten hoge punten scoren en eindtermen halen. Leve de PISA-ranking! Ratio is hier de norm, emoties zijn ondergeschikt.

Maar cognitief remediëren kan alleen als de leerlingen ook emotioneel mogen remediëren. Daar zijn steeds meer onder

jullie van overtuigd. Als het in hun hoofd én hart goed zit, zijn leerlingen helemaal klaar voor jullie boeiende kennisverhaal. Daar bestaan genoeg handvatten voor. Maar het betekent keuzes durven maken. Niet alleen voor data naar binnen gieten, maar ook voor herstel toelaten.

Ten slotte nog één ding. Jongeren zijn op zoek naar nabijheid, *belonging* en weet je wat... ook op school komen ze graag thuis. Bij jullie. Je kunt het als een last beschouwen, of als een grote eer.

Beste lezer,

‘Zie mij’ luidt de titel van dit boek. Het had ook ‘Wees nabij’ kunnen zijn. Of ‘Kind zoekt bodem’.

‘Zie mij’ kwam tot stand in het jaar dat De Bleekweide zijn tiende verjaardag vierde. Het boek baseert zich zowel op doorleefde verhalen, intern én extern onderzoek als op de expertenanalyses van twaalf Bleekweide-therapeuten.

Het boek is geen vrijblijvend alert, het is het resultaat van een gedreven zoektocht naar en mét kinderen en jongeren binnen deze samenleving.

Twaalf therapeuten van ons expertisecentrum De Bleekweide delen in dit boek hun verhalen, hun inzichten en hun ervaringen. We vertrekken vanuit levensechte voorbeelden om een en ander toe te lichten over: gevoel uiten, het onderwijs, nesten en scheidingen, vluchtsystemen, existentiële eenzaamheid en *belonging*, erbij horen.

Oprichtster en coördinator Lut Celie verbond samen met schrijfster Marijke Libert de twaalf stemmen tot één verhalend boek. De ‘ik’ persoon in de voorbeelden gaat bijgevolg over twaalf vertellers. De voorbeelden zijn op echte cases gebaseerd, maar werden volledig geanonimiseerd. We hebben de voorbije jaren zo veel prachtige jonge mensen gezien en hun boodschappen ontvangen. We konden die toch niet alleen voor onszelf houden? Vooral de manier waarop ze onze samenleving decoderen en bevragen is leerzaam.

Dit boek werd gaandeweg ook een oproep aan iedereen die met kinderen en jongeren aan de slag gaat, met hen samenleeft en met hen werkt, hun kennis bijbrengt, hen in liefde laat groeien. Het is een oproep om naar hen te kijken, hen in deze dwingende maatschappij met een overvloed aan keuzes in hun eigen tempo hun eigen pad te laten bewandelen.

Kinderen en jongeren hebben geen behoefte aan diagnoses, concrete oplossingen, somatiseren of catalogiseren. Ze kaatsen het zelfs terug: deze maatschappij is meer gebaat bij een grondige diagnostiek.

Een wereld die opwarmt en overstroomt, die cynische oorlogen voert, die het strijdmodel boven de verbinding verkiest, daar is toch iets grondig mis mee? Dat is toch geen mooi voorbeeld van hoe je het, mensen onder elkaar, organiseert?

Zo knap als deze generatie vind je ze zelden. De jongeren leren ons extreem veel. Zij voelen dat de bestaande paradigma's rammelen, dat er iets *broebelt* in de bodem. De jongeren zijn de 'jus' voor onze toekomst. Ze zijn onze kanaries in de kolenmijn.

1

– Ik zie, ik zie wat jij niet ziet... gevoel!

Mike (7) krijgt dagelijks woedeaanvallen. Hij tiert, hij slaat. Zijn zorgjuf zit met de handen in het haar en vraagt om ondersteuning. Als ik hen in de klas opzoek, leer ik Mike kennen als een enthousiast en pienter kereltje. Hij neemt een blad papier en een wasco, trekt een streep, en nog één, en nog één. In geen tijd staat het blad vol dikke zwarte lijnen. Ineens kijkt hij op: ‘Ik ben boos, heel boos.’ Hij begint te trillen. Ik zie hoe de juf achter in het lokaal heen en weer schuift op haar stoel. ‘Wow, ik hoor dat je zegt: “heel boos”’, zegt ik. Het trillen gaat over in schudden. Als hij ook nog begint te grommen, komt de juf erbij zitten en zegt ze: ‘Hey Mike, zullen we nog eens dat spelletje doen van “ik zie, ik zie wat jij niet ziet”?’ De jongen hapt een paar keer naar adem, en speelt dan met de juf mee. Gevoel ingeslikt. Probleem opgelost? Helaas niet.

Het is een klassieke reflex bij volwassenen: als een kind of jongere een heftige emotie toont, proberen ze hem of haar af te leiden naar rustiger emotionele wateren. Niet dat het veel effect heeft, dat sussen of onderdrukken, of – zoals bij Mike gebeurde – de boosheid proberen ‘weg te spelen’. Omdat het

onderliggende gevoel togedekt wordt, neemt het onbehagen bij het kind of de jongere alleen maar toe.

‘Hoe kunnen we het dan anders en beter doen?’ vragen ouders en leerkrachten die regelmatig uitbarstingen van kinderen en jongeren meemaken zich af. Sommigen onder hen zijn stil-aan radeloos. De directrice van een Oost-Vlaamse basisschool formuleerde het als: ‘Wij hebben hier wekelijks kinderen die zo kwaad worden dat ze ontploffen. Ze krijsen, gaan op de vuist, sommige bijten in de armen van andere kinderen. Het is *heavy*, hoor. Tachtig procent van mijn leerkrachten weet die emotionele uitbarstingen te onderdrukken, maar ik stel vast dat het ons niets vooruithelpt. Die extreme kwaadheid komt sowieso terug.’

Haar vaststelling klopt. Het helpt niet. Een moeilijke emotie onderdrukken is van dezelfde orde als die emotie negeren of hard aanpakken: de emotie wordt niet erkend.

Uiteraard mag en moet je als opvoeder grenzen stellen (‘anderen pijn doen kan écht niet’). Maar een gevoel dat geen erkenning krijgt, wordt niet gezien. En wat niet gezien wordt, kan moeilijk helen.

Als je tegen een kind dat heel boos wordt, zegt: ‘Ik zie iets, in je blik, je handen, je voeten, je trilt helemaal’, dan heb je zijn signalen al benoemd. Je kunt een ontploffing voorkomen juist omdat je de energie van de kwaadheid opmerkte. Boosheid mag bestaan, maar zonder dat kloppen, slaan of bijten. Er zijn adequatere manieren om opgekropte emoties los te laten.

Jong of oud, extravert of eerder teruggetrokken, man of vrouw, iedereen kan leren om emoties die vastzitten naar bui-

ten te brengen. Moeilijke emoties veruiterlijken is perfect mogelijk zonder dat er schade aan anderen of aan jezelf wordt toegebracht.

Het lijkt simpel, ‘gevoel laten zijn’, en toch gebeurt het te weinig. Op emoties rust nog altijd een taboe. Al helemaal op de emotie boosheid. Zware woede-uitbarstingen van kinderen en jongeren stellen volwassenen voor uitdagingen: ze zijn er bang voor, voelen zich onmachtig en gaan ertegen in verzet. De klassieke reactie is dan het smoren van het gevoel, met zinnnetjes zoals ‘stop ermee!’ of ‘rustig worden!’.

De twaalfjarige Mo boetseert graag. Al na een paar minuten begint hij hard in de bol plasticine te knijpen, erop te drukken. Zijn vingers verkrampen als hij mij vertelt wat de week daarvoor in het ergo-klasje is gebeurd. Hij heeft de tafel omvergegooid, alle potloden lagen verspreid over de grond. Zijn juf is heel boos op hem geworden. ‘Was ze zo boos als jij nu bent?’ vraag ik. Hij heeft net de bol plasticine tegen de muur gekwakt. ‘Ik mis mama’, zegt hij en hij begint hard te huilen. Mo zit sinds kort op internaat, omdat hij na school extra ondersteuning nodig heeft voor Nederlands. Hij moet ook ergotherapie en logopedie volgen. Maar Mo mist zijn familie, de ooms naar wie hij zo opkijkt. Niemand weet dat, want hij spreekt er nooit over. En dus kropt hij al lange tijd van alles op, tot hij op een dag, in dat klasje, ‘ontploft’.

Een verdrietig kind dat zijn verdriet taal kan geven, zegt: ‘Ik mis mijn papa die gestorven is, ik heb het heel moeilijk.’ Maar

verdriet is kwetsbaar en toont zich iets moeilijker aan de buitenkant. Als de directe omgeving van het kind – de ouders bijvoorbeeld – zijn verdriet moeilijk toelaten, kan de pijn die bij het kind diep vanbinnen zit, verhard en op termijn in kwaadheid veranderen.

Er zijn honderd-en-een voorbeelden uit de praktijk van kinderen en jongeren bij wie onderdrukte gevoelens hebben geleid tot uiterst heftige ontploffingen, of bij wie verdriet zich transformeerde in uitgesproken moeilijk gedrag.

Waar volwassenen vooral beducht voor zijn, is de toenemende agressie. In bijna elk overleg dat we de voorbije jaren met ouders hadden, maar ook met vertegenwoordigers van scholen en internaten, kwam dit naar boven. De kinderen en jongeren ‘ontploffen’ momenteel massaal. Het is een trend die al voor de coronaperiode merkbaar was. Op pedagogische studiedagen, lezingen, ouderavonden, workshops tot en met congressen in het Vlaams Parlement was ‘agressiebeheersing’ hét thema.

Dat het onderwijs agressie op school niet langer als incidenteel ervaart en eigen antwoorden zoekt om ermee om te gaan, is een grote stap vooruit. Maar waarom kiezen voor ‘agressiebeheersing’? Zit in die term al niet bij voorbaat een manco besloten? Beheersen betekent letterlijk ‘de baas spelen over’. Het is eenrichtingsverkeer: het gaat alweer over sussen en onderdrukken.

Een ontaarde emotie kun je beter leren kennen en remediëren als je onderzoekt wat erachter schuilt: de kwaadheid, het ver-

driet, de onmacht, de angst. Intens verdriet wortelt vooral in verlies: verlies door de dood, door een groot gemis, omdat oude ankers wegvallen of een nest uiteenvalt.

Onze kinderen en jongeren leven in een overprikkelde, drukke maatschappij. Op de bodem van onze samenleving woekeren tal van verlieservaringen, met als topverlieservaring de echtscheiding. Dat tussen de één op de twee en één op de drie koppels uit elkaar gaan, doet iets met de kinderen en hun emotionele vaten².

Kinderen of jongeren die lijden en hun intense verdriet op een te explosieve manier tonen, hebben echt geen behoefte aan heersers boven zich. Ze zoeken verbinding, ze vragen begrip en vooral: een vangnet.

De Bleekweide was tot voor kort een eenzame stem op congressen over ‘agressiebeheersing’, en niet alleen omdat die term ons ongenegen is. Een visie die stelt dat je een moeilijk gevoel het best eerst in actie brengt voor je het kunt ombuigen, vindt niet op stel en sprong fanatieke aanhangers. ‘Als je de kwaadheid laat zijn, dan wordt het toch alleen maar erger?’ is al te vaak de reactie. Ook onze analyse dat scheidingen, onzichtbaar verlies, emotionele ballast en gemis aan liefdevolle aandacht mee voeding geven aan extreme uitingen van gevoel stoot soms op weerstand. Want wat moet je hiermee in de zogenaamde ‘eerstelij’, en dus ook op een school, waar eerder aan het gedrag wordt gewerkt en waar de oplossingsgerichte aanpak met vaste

² Een ‘emotioneel vat’ of ‘gevoelsvat’ is een metafoor voor onze emotionele wereld. In het vat zitten verwerkte en onverwerkte gevoelens (zie ook p. 38).