

BLIJF IN JE LIJF!

Zelf-ver-trouw-en is trouw zijn aan jezelf

Het zelfvertrouwen van tieners kan zoals een rollercoaster met een snelle vaart op en neer gaan. De éne keer kunnen ze de hele wereld aan en de andere keer is de verste uithoek van de wereld niet ver genoeg om zich te verstoppen. Bestaat er een eenvoudige formule om vol vertrouwen in het tienerleven te kunnen staan? Of is de rollercoaster de enige optie?

Ontmoeting met twaalfjarige Flynn

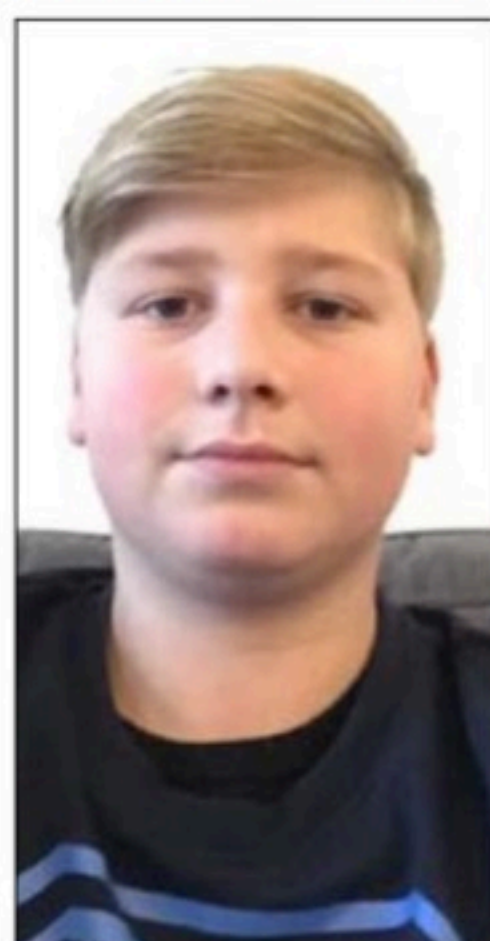
Kerstmarkt op de Mannaz school, een prachtig herenhuis aan de stadsrand van Lier en een toevluchts-oord voor jongeren die omwille van hun sensitiviteit en hoogbegaafdheid hun draai niet vinden in het reguliere schoolsysteem. Hier

krijgen ze ruimte om in een veilige omgeving zichzelf te zijn en te leren op een manier die bij hen past.

Een opvallende jongen met vol stroblond haar kwam nieuwsgierig op mijn boeken-standje af en stelde duizend en één vragen zonder één vraag te stellen. Ik had een vermoeden wie hij was. Iemand van de school had me al over hem verteld. Hij was het soort leerling dat leerkrachten en het beleid

doen groeien. Niet de eenvoudigste dus. Of zo lijkt het toch. 'Wat betekent die kikker daar?' onderbreekt hij zijn eigen stilte en wijzend naar een grote groene kikker met een gouden kroon op die verwijst naar mijn boek: "De eigenwijze kikker."

'Hij staat symbool voor de onverwachte sprongen die kinderen en tieners maken.' Volwassenen schrikken er soms van en weten niet wat ze met die sprongen kunnen aanvangen. Ik help volwassenen om op zo'n manier met jongeren om te gaan dat ze zich vrijer



Pure Child december 2017

kunnen ontwikkelen waardoor er minder problemen voorkomen,' probeer ik hem zo bondig mogelijk te antwoorden.

Zijn conclusie was helder en direct: 'Dan is dat boek iets voor ons mama.'

Hij deed me denken aan sommige leerlingen die ik heb gehad. Leerlingen die een andere draai aan het gesprek kunnen geven. Het was gemakkelijk om contact met hem te maken. Heel zijn wezen riep het gewoon. Zie mij. Zie mij! En ik zag hem. Hij straalde veel liefde uit. En voor liefde heb ik een fijne speurneus.

'Die kerstboom is de mijne,' wees hij naar de versierde boom die vlak bij mijn stand stond. In heel de school stonden kerstbomen die de leerlingen van oude paletten en verpakking-linten hadden gemaakt. Nog voor ik wist dat hij de maker was, had de boom al mijn aandacht getrokken. Hij onderscheidde zich van de andere door de inbreng van meer kleur en beweging.

Hij keek me fier aan. 'Die heb ik gemaakt.'

'Dat geloof ik graag. Zo'n mooie boom.' Zijn ogen blonken net iets meer. Creatief was hij dus ook.

In een stripverhaal zou de tekenaar een lampje bij het hoofd van het personage tekenen als hij een idee kreeg. Mijn lampje begon met volle kracht te branden. 'Doen, niet aarzelen, vraag het hem.'

'Ben jij Flynn?' vraag ik hem.

'Ken jij me dan?' reageert hij verbaasd.

'Eigenlijk niet, maar ik heb daarnet over jou gehoord.'

'Ben ik dan zo beroemd?' grapt hij.

'Binnenkort misschien wel,' antwoord ik.

'Ik moet voor volgende week een artikel schrijven over tieners. Zou ik je mogen interviewen?'

'Over tieners? Mij interviewen? Waarover?' informeert hij open en nieuwsgierig.

'Over 'zelfvertrouwen bij jongeren'. Het verschijnt in een digitaal tijdschrift. Het geeft informatie over kinderen en jongeren, maar het is geschreven voor volwassenen. Ik zou het fijn vinden als ik jou mag interviewen.'

Veel overtuigingskracht had ik niet nodig. Zijn lichaamstaal vertelde me dat de beslissing al was genomen.

'Daar ga ik even voor zitten,' zegt hij op een manier alsof hij weet waarom hij het doet. Hij

ploft neer op de trap en schudt zijn rugzak recht. 'Waarom moet jij daarvoor gaan zitten?' Ik voelde dat er een reden achter zat.

'Als ik blijf rechtstaan word ik onrustig en een beetje ongemakkelijk. Dan krijg ik te veel stress en zeg ik andere dingen. Als ik ga zitten word ik rustiger en kan ik beter antwoorden,' zegt hij alsof hij weet hoe de situatie in elkaar zit. Als dat geen teken is van zelfkennis en zelfvertrouwen weet ik het ook niet. In de buurt staat nog een stoel die ik vlakbij schuif.

'Niet zo veel kinderen hebben zelfvertrouwen,' legt hij me uit. 'Zeker niet diegene die gepest worden. Zeven keer ben ik van school veranderd omwille van het pesten. De leerkrachten werden boos op me omdat ik er niets mee kon. Met een leerkracht of de directeur gaan praten geeft niet echt meer zelfvertrouwen omdat het verhaal je dan blijft achtervolgen.'

'Heb je de situatie kunnen keren nu je hier zit?' wou ik van hem weten.

'Nu is het anders. Ik ben harder geworden. Op een bepaald moment was het genoeg en heb ik stop gezegd. Nu doe ik het anders.' Mijn nieuwsgierigheid wil kennis maken met zijn nieuwe aanpak.

'Nu probeer ik vanaf de eerste ontmoeting vrienden te maken en ik laat de vriendschap voortduren. Dan voel ik me vanzelf beter.'

'Waarom merk je dan dat je meer zelfvertrouwen hebt?' Hij moest over geen enkele vraag nadenken. Zijn antwoorden kwamen vanzelf.

'Ik doe veel meer, ga meer buiten, speel met mijn vrienden. Bij hen word ik zachter. Samen zijn we sterk als er zich een probleem voordoet. Als ik alleen was en er dook een probleem op, reageerde ik hard. Om mezelf te beschermen. Met mijn vrienden is dat niet meer nodig. Dat is beter voor mij.'

Sterke inzichten voor een twaalfjarige vond ik. Daar had ik hem onderschat. Ik had hem gemakkelijk voor een veertienjarige gehouden.

'Vroeger was ik onzeker over mijn uiterlijk. Tijdens de zwemles kwam ik te laat omdat mijn medeleerlingen niet met mijn lichaam zouden lachen. Nu maakt het me niet meer uit. De pesters komen er slecht uit, zie ik nu. Nu reageer ik direct. Mensen zijn mensen.'

Ze weten dikwijls niet waarom iemand doet wat hij doet.'

'Je zelfvertrouwen is wel stevig verankerd,' knik ik waardierend.

'Soms wel en soms wat minder,' voegt hij er eerlijk aan toe, terwijl zijn armen een open beweging maken.

'Welke rol spelen volwassenen in je proces om meer zelfvertrouwen te krijgen?' wil ik nog weten.

'Dat wisselt. Als ze veel kritiek geven is het niet gemakkelijk. Als er iets is misgelopen en ze worden niet boos, maar leggen het rustig uit, dan geeft me dat echt vertrouwen.'

En alsof hij een groot geheim verklapt, fluistert hij me toe: 'Weet je, ik ben eigenlijk heel gevoelig. Ik voel snel boosheid of verdriet.'

Met dezelfde fluisterstem bevestig ik zijn conclusie: 'Dat heb ik al gezien. Heel mooi. Gevoelig zijn kun je gebruiken als kracht, niet als probleem!' Hij trekt zijn wenkbrauwen op. Daar gaat hij nog eventjes over moeten nadenken.

'Oh ja, laatste vraagje. Mag ik jouw voor-naam gebruiken in het artikel?'

Met volle overtuiging knikt hij bevestigend. 'En mijn familienaam ook. Ik ben toch niet voor niks 'De Keyser'.' Over zelfvertrouwen gesproken.

Ontmoeting met vijftienjarige Anke en Robbe

Anke en Robbe twee vijftienjarige tieners zijn bezorgd over het zelfvertrouwen bij tieners. Ze zouden alarm willen slaan, maar weten niet hoe. Van sommige vrienden vragen ze

zich af of het nog wel goed komt. Ze hebben zoveel meegemaakt dat hun leven een echte strijd is en zelfvertrouwen ver te zoeken is. Ze begrijpen niet dat volwassenen de signalen niet voldoende zien om er iets mee te doen.

Volgens de twee tieners spelen volwassenen een belangrijke rol in het zich goed voelen bij jongeren. Soms hebben ze te veel kritiek op van alles en nog wat of overdrijven ze met sancties. Zo'n houding kan voldoende zijn opdat je een jongen of een meisje aan zichzelf gaat twifelen.

'Ik doe erg mijn best op school,' zegt Robbe, 'maar tijdens de les gebeuren er zoveel dingen die niet door de beugel kunnen dat ik niet anders kan dan reageren. Het is echt jammer dat sommige leerkrachten niet voldoende in hun kracht staan. Het is niet normaal dat we dat via ons gedrag aan hen moeten tonen. We vinden te weinig voorbeeld-volwassenen die zelf blaken van zelfvertrouwen.' Hij onderstreept zijn stelling met een triestige uitdrukking.

'Gelukkig zijn mijn ouders anders,' vult Anke aan. 'Bij hen voel ik me wel op mijn gemak. Mijn zelfvertrouwen is gegroeid sinds ik mijn mond meer open doe. Vroeger was ik eerder verlegen. Nu is het beter. Mijn ouders zijn eigenlijk belangrijker dan mijn vrienden,' vindt ze, 'althoewel de bevestiging van mijn vrienden me meer in mezelf heeft doen geloven.'

Bedenking

De media schreeuwen het ons toe. Tieners zijn in nood. Er is hulp te kort. De wachtlijsten zijn gigantisch. Er zouden meer tieners aan de medicijnen moeten om de epidemie aan depressieve gevoelens in te dijken. Is dat wel dé oplossing?

De druk die jonge mensen opgelegd krijgen, is al jaren bezig. Ze moeten aan zoveel normen en richtlijnen voldoen. Ze worden voortdurend af- of goedgekeurd, dikwijls vanuit een gekleurde visie van de keurende. Dossiers beweren te weten wie ze zijn. Oordelen worden snel geveld. Een bataljon aan afwijkingsvakjes staat ter beschikking om alles wat van de norm afwijkt te catalogeren. Figuurlijk houden tieners hun handen tegen hun oren. Ze willen het niet meer horen.

In hun hoofd roepen allerlei stemmen wat wel en niet mag. Onderweg zijn ze ontrouw aan zichzelf geworden, ver weg van trouw. Zonder dat ze het merkten. Geleidelijk aan. Ze zijn steeds verder verwijderd van wie ze eigenlijk zijn. Het is om gek van te worden. Ze piekeren zich met een razernij te pletter. Ze willen voor iedereen goed doen, maar wat is dat? Hun hoofd draait in rondjes. Het contact met hun lichaam zijn ze al lang verloren. De fluistering van de signalen verstaan ze niet meer. Zelfs als heel hun lijf brult, wordt de oplossing buiten het zelf gezocht.

Oplossing

Jarenlang heb ik het als leerkracht en directeur en ook in mijn praktijk meegemaakt. De afscheiding van het lichaam maakt hen ziek, wanhopig, depressief. Al het vertrouwen dat ze zelf 'krachtig' kunnen zijn, lijkt onvindbaar. De oplossing is nochtans simpel, zo eenvoudig dat we ze gemakkelijk over het hoofd zien. Breng kinderen en tieners opnieuw in contact met hun lichaam zodat ze de taal van hun emoties leren begrijpen, zodat ze kunnen begrijpen dat hun kracht binnen in zichzelf zit. Dat er een onuitputtelijke bron aanwezig die hen uitnodigt om trouw aan zichzelf te zijn en te vertrouwen op hun eigen wijsheid. Al jarenlang zie ik hoe deze eenvoudige formule een tastbaar en voelbaar verschil kan maken. Laat hen opnieuw verbinding maken met hun 'energetisch bewustzijn' via de lijfelijke intelligentie, zodat zelfvertrouwen – vertrouwen in het zelf – een

vanzelfsprekendheid wordt en hun krachtbron hen op hun jonge levenspad begeleidt, niet in beperking maar in ontplooiing van het prachtige zielswezen dat ze in essentie zijn.

Toen ik nog les gaf en met leerlingen rond het lichaams- en energetisch bewustzijn werkte, kreeg ik blij en gemotiveerde klassen waarmee ik wekenlang op een intensieve manier kon werken aan de leerstof. Daarbij vertrokken we vanuit het levensinzicht. Als dat gevoed wordt, is al het leren mogelijk. Dit is een pleidooi voor scholen om nieuwe vakken in te voeren die het totaal-zijn van de jonge mens als doel hebben, waarbij gewaarworden en invoelen een centrale plaats krijgen. Medicatie als oplossing ligt er mijlenver vandaan, want het zelfvertrouwen dat ontstaat werkt als een natuurlijke gezondheidsactivatie op fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel vlak. ■

Hilde Van Bulck

Stichter en bezielster van Samtati en The New Life Teaching Spreker, systemisch opsteller, transformator, onderwijsexpert, auteur en lichtwerker.

Auteur van 'De nacht van ons leven' en 'De eigenwijze kikker'

Blijf in je lijf! Tieners in balans

Zesdelige workshop voor jongeren tussen 14 en 18 jaar – voorjaar 2018

info: www.the-new-life-teaching.com

