

Beste docent,

Normaal gesproken moeten we de hele dag naar jullie luisteren. Nu hopen wij dat je door het lezen van deze brief een paar minuten naar ons wilt 'luisteren'.

'Wij' zijn kinderen die door één of andere vorm van verlies niet lekker in hun vel zitten. Reden kan zijn dat onze ouders zijn gescheiden; dat we een ziekte of beperking hebben; dat een lief iemand in onze omgeving ziek is of is overleden; dat we zijn gepest; dat we kampen met een depressie of een andere reden waarom we ons niet hetzelfde voelen als onze leeftijdgenoten.

Omdat we geen 'aandachtvrager' willen zijn zetten we dan maar een masker op. Niemand ziet dan dat we ons op sommige dagen van binnen heel slecht voelen, en we vinden het lastig om het zelf te zeggen. Daardoor kunnen we weleens slecht slapen, concentratieproblemen ontwikkelen en ons erg eenzaam voelen. Dat kan vlak ná de gebeurtenis, maar soms ook langere tijd erna.

We weten dat we zélf moeten omgaan met onze gevoelens, maar weten jullie dat de omgeving ook een grote rol speelt in ons proces?

Wat kan jij als docent voor ons doen?

- Vraag (niet in een volle klas!) regelmatig hoe het met ons gaat en neem de tijd voor onze reactie.
- Zeg niet: je kunt me altijd bellen, want dat gaan we dus niet snel doen.
- Vul niet in, maar luister oprecht naar dat wat we nodig hebben.
- Doe niet aan leedconcurrentie: het ene verlies is net zo erg als het andere.
- Heb begrip wanneer we door ons volle hoofd geen energie hebben gehad om huiswerk te maken of een toets te leren. Soms is extra tijd voor een toets al een opluchting.
- Maak samen met ons afspraken wat (nu) wél lukt.
- Heb begrip wanneer we ondanks onze inspanning een jaartje over moeten doen.
- Vraag naar de reden van ons gedrag, wanneer we door onderdrukt verdriet soms ontploffen.
- Houd diegenen in de gaten die juist kei hard gaan werken. Perfectionisme kan een vermijdingsstrategie zijn waaruit burn-outklachten kunnen voortkomen.
- Laat je informeren over hoe kinderen/ jongeren omgaan met verlies, zodat je meer inzicht hebt in thema's die er spelen en hoe je met ons om kunt gaan.

Dat wat we hebben meegemaakt is nooit 'al zo lang geleden' en het is niet zo dat we het 'een plekje kunnen geven'. We dragen ons verlies mee in ons leven en nare ervaringen kunnen elke levensfase nog eens terug komen. We moeten het zelf doen, maar wanneer jij aandacht en begrip hebt voor dat wat achter mijn masker schuilt, ben jij wellicht die docent die ik nog lang zal herinneren als de docent die de schoolperiode voor mij in een moeilijke tijd wat gemakkelijker maakte...

In ieder geval voor nu heel hartelijk bedankt voor jouw tijd!

Namens alle jongeren van Mijn masker af