



Kinderen met gedragsproblemen of met een burn-out?

Wanneer wij als volwassenen langdurig aangetast worden in onze behoefte aan autonomie, behoefte aan competentiebeleving en in onze behoefte aan sociale ondersteuning komt er een moment dat wij belemmerd worden in ons dagelijks functioneren.

Met andere woorden...

- Wanneer wij als volwassenen dagelijks moeten ervaren dat wij overvraagd worden en niet meer het gevoel hebben dat wij het 'zelf kunnen' ...
- Wanneer wij als volwassenen merken dat de steun van onze omgeving, zoals onze werkgever, hierin ontbreekt..... zoals grote verwachtingen en weinig feedback.
- Wanneer wij als volwassenen ervaren dat het niet 'gezien' wordt of niet gewaardeerd wordt dat we ons best doen en hard werken.
- Wanneer wij als volwassene niet meer het gevoel hebben dat we dingen met succes kunnen afronden.... Blijven proberen, maar het gevoel hebben te falen t.o.v. anderen.

Wat zijn de gevolgen?

- Uitputting
- Frustratie
- Stress
- Isolatie
- Depressie

Iemand die ooit aan de rand van een burn-out heeft gestaan of er middenin heeft gestaan, herkent bovenstaande meteen.

Neem nu in gedachten een kind met een fors leerprobleem, of een kind met een leerstoornis zoals dyslexie, dyscalculie of anderszins.

- Hoe zou bij dit kind het gevoel van autonomie zijn? Zou dit kind het gevoel hebben dat hij of zij het zelf kan?
- Hoe zou dit kind de steun van de omgeving ervaren als er in de klas gezocht wordt als hij of zij te langzaam leest, of als er gegniffeld wordt bij de zoveelste leesfout, of als de fouten keer op keer benoemd worden?
- Ouders en leerkrachten hebben verwachtingen, dat ervaart het kind als er goed bedoeld gezegd wordt "goed je best doen" of "gewoon nog hard oefenen".

- Steun die ontbreekt als je je werk voor de zoveelste keer moet overdoen omdat je het 'onleesbaar' hebt geschreven, of als de leerkracht vindt dat je je werk vast niet goed geoeffend/ geleerd hebt en misschien zelfs zegt dat zoveel fouten niet nodig zijn....
- Het gevoel hebben dat de leerkracht opnieuw denkt dat je je best niet doet, dat er wordt gedacht dat je niet gemotiveerd bent en niet goed oplet. Dat je expres alles vergeet....
- Ook al heb je zo hard geoeffend, toch heb je al die rode strepen in je schrift bij je fouten.
- Nooit eens die lang verwachte 8 halen, nooit eens bij het groepje horen dat niet mee hoeft te lezen in een laag AVI groepje.
- Extra hulp en extra aandacht krijgen en toch dezelfde fouten blijven maken.
- Enthousiast naar groep 3 gegaan en toch lukt het lezen of het rekenen maar niet...

In het onderwijs hebben we hoop ik allemaal aandacht voor bovenstaande opsomming en doen we het vast niet op deze manier.

Ook al hebben wij oog voor al deze zaken waar deze kinderen zo tegen aan lopen..... *Toch* vragen wij aan deze kinderen die al overvraagd worden om hun grenzen te overschrijden.

Weliswaar goed bedoeld, zeker vanuit het oogpunt dat we zo graag willen dat ze groeien in hun prestaties.

Wanneer een volwassene dus op deze manier in de 'volwassen wereld' overvraagd wordt en in een burn-out belandt, is dat omdat dan opeens de signalen worden herkend:

- lichamelijke klachten
- depressief, teruggetrokken
- of juist huilbuien
- onredelijk handelen, vlug boos
- slaapproblemen
- concentratie problemen..

Velen van u herkennen deze signalen vast... herkent u ze ook bij het kind dat overvraagd wordt?

Een volwassene met een burn-out wordt naar huis gestuurd, naar externe hulp gestuurd en mag vaak pas na maanden terugkomen in het werkcircuit. Er moet afstand genomen worden en rust. Vooral de dingen doen die je *leuk* vindt wordt er dan geadviseerd.....

Zou een kind dat dag in dag uit overvraagd wordt en vervolgens ook steeds meer gedragsproblemen vertoont, (concentratie problemen, motivatie problemen, oppositioneel, teruggetrokken, enz.) een kind zijn met een 'burn-out' of een kind met een 'gedragsprobleem'?

Het (overvragende) aanbod op school is over het algemeen vanuit zorg voor het kind en zeker ook goed bedoeld, maar wij zijn in staat om kinderen met leerproblemen of leerstoornissen fors te overvragen.

Wat doen wij bij een kind dat het gevoel van autonomie kwijt is, het gevoel van constant falen heeft?
Antwoord: Wij doen er vaak nog een schepje bovenop.....

- Extra oefenen thuis, na school en in de weekenden, terwijl je al zo moe bent en het al zo veel was op school.
- Soms zelfs in de pauze je werk af maken.
- Boekjes lezen die niet leuk zijn maar wel makkelijk.
- Op een lager niveau laten werken.
-

Binnen het gevoel van autonomie wil je zelf dat boek uitkiezen waar je uit moet oefenen. Alles wordt voor je beslist en geregeld. Je hebt zelfs de boekkeuze niet meer in de hand en dat terwijl het lezen op zich al een straf is. Ook al is het een moeilijk boek met moeilijke woorden, daar kan bij geholpen worden. Iemand anders leest de moeilijke woorden, op een gegeven moment lees je ze zelf, vooral als het een boek is dat je vanuit je interesse zelf gekozen hebt.

Binnen het gevoel van falen wil je juist ook dingen doen waar je goed in bent zoals sporten, muziek, dansen of iets anders waar je weer energie van krijgt, juist na school.... En niet nog eens extra doen wat al zo veel energie kost en een gevoel van falen geeft. Rode strepen bij fouten kunnen we vervangen door groene of paarse 'Smiley's' bij wat goed is.

De pauzes met de sociale contacten, het bewegen en de buitenlucht hebben ze juist zo hard nodig. Een pauze afnemen voor werk inhalen of extra oefenen demotiveert.

En dan heb ik het nog niet gehad over hulpmiddelen en dispensaties en compensaties.

We kunnen overvraagde kinderen niet een paar maanden naar huis sturen om te doen wat ze leuk vinden, om weer energie op te doen. Dat is wel het advies dat aan volwassenen met een burn-out wordt gegeven. Toch ben ik dit advies van huisartsen in de praktijk ook al tegengekomen bij zwaar overvraagde kinderen.

Wat we wel kunnen doen is de problemen (tijdig) *signaleren*, *accepteren* dat het kind met deze problemen worstelt, *begrip tonen* en *datgene geven* wat het kind nodig heeft. Zo werken we aan het sociaal - emotioneel welbevinden. Het sociaal-emotioneel welbevinden is namelijk wat overvraging (burn-out) beschadigt bij kind en (latere)volwassene. Een sterk sociaal- emotioneel welbevinden geeft het kind tools om met zijn leerproblemen, zijn falen om te gaan.

Kinderen zijn ogenschijnlijk veerkrachtiger, maar wat zijn de gevolgen voor later als we het sociaal-emotioneel welbevinden beschadigen?



Bernadette Sanders, orthopedagoog