

Op 24 januari 2018 werd een ouderavond op het Rodenborch college verzorgd rond het thema stress en jongeren.

Tijdens de avond werd ingegaan op de doelgroep jongeren tussen de 12 en 16 jaar oud en hun welbevinden.

Factoren die stress verhogend kunnen werken bij jongeren zijn onder andere het gebruik van sociale media. Dit gebruik neemt fors toe in de overgang van de lagere naar de middelbare school. Hoewel er (nog) geen heldere wetenschappelijke bewijzen zijn, wijzen de eerste gegevens in de richting van een verslechtering in het schoolfunctioneren, vanwege het afleidende gedrag doordat de sociale media de klassen binnen dringen. En de maatschappelijke veranderingen waarbij de maakbaarheid van het leven wordt benadrukt. Met andere woorden, als een jongere niet slaagt in zijn voorgenomen prestaties, zou dat gemakkelijk gevoeld kunnen worden als persoonlijk falen. Met een groter risico op het ontwikkelen van klachten. In dit kader werd gesproken over maakbaarheid en concurrentie, over het principe 'up or out'.

Ook werd ingegaan op de mechanismen in het brein en lijf bij stress en bij burnout. De verschillen werden hierbij benadrukt. Belangrijk hierbij te vermelden is de sterk fysieke component bij beiden. Dit behelst dat ook herstel van stress en burnout aandacht vraagt voor herstel van het lijf. Ademhalingsoefeningen en inspanning op een rustige (herstel)hartslag kunnen hierbij een belangrijke rol spelen. De 4-7-8- ademhalingsoefening is een effectief voorbeeld van een korte oefening die gemakkelijk thuis toe te passen is. Bij sport is het van belang niet enkel het adrenaline systeem te activeren, wat gebeurt bij intensieve inspanning, maar ook het lichaam te helpen herstellen door hersteltrainingen toe te voegen.

Vervolgens werd deze avond ingegaan op de 5 universele kindbehoeften. Dit werd gedaan aan de hand van de 5 schemadomeinen, zoals gebruikt in schematherapie. Dit is een specifieke vorm van psychotherapie waarin hechtingsrelaties, leerervaringen, leerstijlen, gedragstherapie en gevoels oefeningen worden gecombineerd. Buiten het bestek van deze therapie is het theoretische model van de schematherapie breder toepasbaar. De vijf universele kindbehoeften zijn: verbondenheid/veiligheid; autonomie/prestatie; redelijke/realistische grenzen; zelfwaardering en tenslotte zelfexpressie. In de opvoeding en bij problemen in de opvoeding kan het waardevol zijn te onderzoeken op welk van deze domeinen er sprake is van een probleem. In een op de avond uitgereikt model staan dan ook gedragsalternatieven en welke attitude je als ouders zou kunnen aannemen om goed met de jongere(n) in verbinding te blijven.

Vanuit de thema's van de schematherapie gelden de volgende aandachtspunten in de opvoeding: blijf beschikbaar; als je er bent, moet je er ook echt zijn; je bent en blijft het grote voorbeeld; stel grenzen; er is meer dan leren; waar is het blijde kind gebleven; opvoeden gebeurt met vallen en opstaan.

Samenvattend voor de avond als geheel werd het volgende gesteld: adolescent zijn kost energie; begrenzing en voorbeeldgedrag werkt; er is een bombardement aan prikkels, zeker met de toename van gebruik van sociale media; het belang van verbindingen aangaan met elkaar blijft, binnen- en buitenshuis.