

Hou je soepel!

Gister las ik op *social media* het volgende: 'Mijn moeder zegt in moeilijke tijden altijd 'hou je soepel' in plaats van 'hou je taai'.' Ik vond het een prachtige uitspraak. Hij kwam van muzikant Yori Swart en ik dacht direct: ja, dit is het! Dit gaat over veerkracht. Niet jezelf schrap zetten als een onbuigbare plank maar soepel meedeinen op de zeeslag van het leven. Makkelijk? Nee, lang niet altijd. Handig? Dat wel!

Het is goed om je te beseffen hoeveel gemakkelijker maar vooral ook leuker en fijner je leven wordt wanneer je in staat bent om in tijden van tegenslag soepel te zijn in plaats van taai. Ieder leven kent tenslotte zijn ups & downs. Het zorgt voor diepgang in je leven en is iets waar je je als mens door ontwikkelt. Er mee leren omgaan en veerkracht tonen is echter een kwaliteit die niet iedereen evenveel bezit.

Een aantal jaar geleden werkte ik een periode als verpleegkundige in een kinderspice. Wanneer ik iemand vertelde over mijn werkplek zag ik direct na mijn mededeling een verschrikt gezicht. 'Oh, wat zwaar zeg', klonk het dan. Gevolgd door iets als: 'Tjee, wat afschuwelijk!'

En toch, hoe raar het misschien ook klinkt, het kinderspice was één van de vrolijkste werkplekken die ik heb gehad. En dat had alles te maken met de veerkracht van die doodzieke kinderen daar.

Kinderen zijn namelijk als geen ander in staat om te accepteren. Om in het nu te leven en niet vooruit te kijken. Ze zijn niet bezig met wat het betekent dat ze komen te overlijden. Ze doen het met dát wat zich aandient, op dát moment en plooiën zich daar vervolgens naar.

Binnen de grenzen van hun fysieke gesteldheid genoten de kinderen in het hospice van de mogelijkheden die er nog waren. Met glimmende ogen wiegden ze heen en weer op de klanken van de piano, straalden van oor tot oor wanneer ze rond dobberden in een bad van warm water en hobbelden rond in loopwagentjes terwijl ze zich zo min mogelijk lieten hinderen door een batterij aan zuurstofslangetjes, tubes en katheters. Die hoorden er gewoon bij en hobbelden als verlengstuk gewillig met ze mee over het grillige pad van hun leven. Ze waren ondanks alles nog zo vrolijk dat het hele hospice er een beetje van oplichtte.

Veerkracht. Kinderen zijn er doorgaans grandioos mee behept. Toch is het goed om er bij stil te staan dat het een kostbaar goed is. Veerkracht kan tenslotte afbrokkelen en daarnaast vormt het gedurende het opgroeien tot adolescentie een steeds grotere uitdaging.

Kinderen/jongeren ontwikkelen veerkracht in interactie met de leefwereld waar ze zich in bevinden. Ouders, leerkrachten en professionals spelen hierbij dan ook een belangrijke rol. Aan jou de uitnodiging om met je eigen gedrag te laten zien wat je van hen verwacht. Binnen mijn werk als jeugdverpleegkundige ben ik mij hier altijd zeer bewust van geweest. Hoe kan ik hen hier zo goed mogelijk in begeleiden? Welke aspecten zorgen ervoor dat veerkracht kan worden ontwikkeld en behouden?

De Triple P (Positive Parenting Program) methodiek geeft daarin een goede leidraad:

- Toon emoties en praat erover. Benoem de emoties die je ziet bij een kind/jongere, vraag door en geef er aandacht aan.
- Ga gevoelens (juist die tijdens tegenslagen en stress) niet uit de weg maar praat erover. Probeer ze bij kind/jongere te herkennen, begrijpen en accepteren en leer ze hoe deze op een goede manier kunnen worden geuit.
- Blijf in contact met elkaar.
- Pak problemen aan.
- Leer een kind of jongere om een positieve kijk op het leven te ontwikkelen.
- Moedig aan tot het proberen van nieuwe dingen. Het mag mis gaan en gerust eens wat minder leuk zijn.
- Lees (samen) boeken over blije maar ook over akelige gebeurtenissen en praat erover.
- Besef dat humor en positiviteit belangrijke ingrediënten zijn voor het ontwikkelen van veerkracht.

Realiseer je daarnaast dat het onmogelijk is om een kind overal tegen te beschermen. Dat zou ook niet goed zijn. Tegenslag hoort bij het leven. Het is de kunst om mee te buigen.

Je begrijpt al waar ik heen wil. De boodschap is eigenlijk heel simpel: Hou je soepel!



Micha de Groot is jeugdverpleegkundige bij GGD Hollands Noorden. Het contact met ouders en kinderen kan haar op vele manieren raken, omdat het grappig, verrassend, schrijnend of ontroerend is. Deze momenten legt zij graag vast op papier, om ze te kunnen delen en de herinnering eraan levend te houden.