

*Toen Astrid zich slecht in haar vel voelde, was het haar leerkracht welsprekendheid die dat als eerste opmerkte en haar ouders aanspoorde om hulp te zoeken. 'Het heeft lang geduurd voor ik kon vertellen hoe ik me voelde. Barbara merkte het al voor ik het uitsprak.' Veerle Beel*

Barbara is leerkracht woord aan een kunstacademie. 'Het is altijd spannend als je twintig nieuwe achtjarigen voor je krijgt. Je denkt dan: wie zal over tien jaar nog les volgen bij mij? Dat is onvoorspelbaar. Astrid is een paar jaar weggebleven uit mijn lessen, maar ze is teruggekomen. Naar mijn gevoel ken ik haar al heel lang.'

Astrid (21) was een gewone, drukbezette tiener, die de tijd tussen school, thuis en scouts opvulde met lessen woord, muziek en beeldende kunsten: vaardigheden die haar nu goed van pas komen in haar opleiding tot kleuterjuf. 'Ik moest altijd hard werken om goede resultaten te behalen op school. Ik was erg ijverig. Te ijverig, misschien.'

De overstap naar een andere school, in het vijfde middelbaar, beviel haar niet zo erg. 'De richting was oké, maar ik kwam in een klasgroep terecht die al heel hecht was, en waarbij ik geen aansluiting vond.'

Een situatie die zich tegen het eind van het zesde jaar begon te wreken. Barbara merkte het meteen op in haar lessen welsprekendheid. 'Astrid begon zich meer en meer op de achtergrond te houden. Dat was niet van haar gewoonte.'

Veel sms'jes

Barbara spoorde haar leerlinge vergeefs aan om te vertellen wat er scheelde. 'Het gekke was: zodra Astrid de deur uit was, begon ze sms'en te sturen. Over de les, over hoe ze zich voelde, over van alles. Maar face to face, in de les zelf, lukte dat niet.'

Leerlingen nemen de juf woord wel vaker in vertrouwen: 'De lessen lenen zich vlot tot persoonlijke gesprekken. Ik moedig hen altijd aan om ook mensen in hun eigen omgeving aan te spreken. Als dat niet kan, geef ik mijn telefoonnummer mee. Maar ik ben natuurlijk geen psychologe. Ik moet oppassen dat ik de bal niet misla! Ik reageer ook maar vanuit mijn buikgevoel.'

Dat buikgevoel vertelde de leerkracht dat het tijd was om alarm te slaan. 'Ik zal niet snel naar ouders stappen als leerlingen mij iets persoonlijks vertellen. Ik wil hun vertrouwen niet beschamen. Maar op zeker moment kreeg ik erg verontrustende tekstberichtjes van Astrid. Ik heb toen haar moeder gebeld. Ik heb gezegd: u moet nu naar haar kamer gaan, want ik ben bang dat ze zich iets zal aandoen.'

Crisisopname

Er volgde een crisisopname in de psychiatrie, en er zouden er in het daaropvolgende jaar nog enkele volgen. 'Ik heb een poging tot zelfdoding ondernomen en er waren ook periodes waarin ik amper nog uit bed kwam', zegt Astrid. 'Artsen hebben dat toen een depressie genoemd. Ik ben nu nog altijd in begeleiding, om te leren omgaan met mijn angsten en mijn emoties. Het blijft moeilijk voor mij om woorden te geven aan wat ik voel.'

Wat kan tot de crisissituatie hebben geleid? 'Ik weet het niet. Ik voelde me niet zo best op school. En aan het eind van het zesde jaar had ik al die eindexamens, van de kunstacademie en van de school. Het was misschien wat veel ineens.'

Barbara herkent het: 'Je hebt die stress allemaal opgepot, en in de zomervakantie na je zesde jaar is het tot een uitbarsting gekomen.'

Vandaag gaat het beter met Astrid. Ze heeft min of meer haar draai gevonden in de opleiding tot kleuterjuf: een vak waarin ze al haar creatieve talenten kan aanwenden. 'Ik ben er nog niet. Ik ga nu naar het derde jaar, maar ik moet mijn stage van het tweede herdoen. Ik doe dit wel graag. Ik geef deze zomer ook begeleiding in kampjes voor kinderen uit het buitengewoon onderwijs.'

Geen etiket

Hoe ziet ze de toekomst? Een lastige vraag. 'Ik kan niet garanderen dat ik over vijf of tien jaar geen hulp meer nodig heb. Het is niet zoals een gebroken been of een appendicitis, die kunnen genezen. Er is niet direct een naam voor, geen etiketje of diagnose. Dit is een wezenlijk onderdeel van wie ik ben.'

Barbara: 'Dat vind ik mooi gezegd van jou. Je bent misschien niet zoals de doorsnee jongere. Maar Astrid die graag cello speelt en met kunst bezig is, mag er ook zijn! Het feit dat er geen etiket op plakt, maakt dat je meer zoekende bent. Het is minder gedefinieerd. Misschien maakt dat het voor anderen soms wel moeilijk om te begrijpen.'

Astrid beaamt dat: 'Daarom dit interview. Misschien zijn er nog jongeren zoals ik, die zich een buitenbeentje voelen. En dan hoop ik dat ze ook iemand tegenkomen zoals Barbara. Zij heeft me gezien zoals ik ben, en het nodige duwtje gegeven om hulp te zoeken.'

Juf Barbara vindt het jammer dat psychologische bijstand zoeken vaak nog zo'n zwaarbeladen thema is. 'Je moet durven zeggen wat je nodig hebt. Zoek iemand met wie je kan en durft praten. Er is niets mis met hulp zoeken. En vergeet niet: andere mensen zetten misschien wel vaker een blij gezicht op. Dat doe ik ook, maar het betekent niet dat ik 's avonds in bed soms niet wakker lig van eigen

zorgen of verdriet. Verkijk je niet, Astrid, op zoveel mensen die schijnbaar altijd gelukkig zijn. Iedereen worstelt wel met iets. Ieder van ons moet zijn eigen gevecht voeren.'

## Veerle Beel

Copyright © 2017 Corelio. Alle rechten voorbehouden