

Gierende hormonen, lichaamsveranderingen, kalverliefdes, jezelf en de wereld ontdekken; het leven van een puber gaat lang niet altijd over rozen. Dipjes zijn dan ook niet meer dan logisch. Bij tien tot twintig procent van de jongeren ontaarden neerslachtige gevoelens echter in depressieve klachten. Wat betekent dat voor een docent?



Illustratie: Susi Bikle

Jan Ruigrok: 'Geniet als leraar van je kikkerstatus en help de leerling die van hem of haar te accepteren.'

'Leraar kan depressie niet oplossen'

De eerste keer dat Jan Ruigrok (56) een depressieve leerling in de klas had, staat hem nog helder voor de geest. 'Het was in de beginjaren van mijn onderwijs carrière. Ik schrok me kapot', vertelt Ruigrok vanuit zijn kantoortje in Rotterdam. 'Ik had niet alleen de angst dat het verkeerd zou aflopen met die leerling, maar ik was ook bang dat ik fouten zou maken. Ik werd enorm geconfronteerd met haar ellende, maar ook met mijn eigen onmacht. Want ik wilde haar zó graag helpen.'

Anno 2009 is Ruigrok – na jarenlang als docent in het voortgezet en middelbaar beroepsonderwijs werkzaam te zijn geweest – actief als onderwijs-trainer en heeft hij zijn eigen bedrijf Rigardus. Ook nu is depressie bij leerlingen nog altijd een lastig onderwerp. Want hoe onderscheid je een teruggetrokken leerling met een dipje, van

een scholier met een heftige depressie? Ruigrok: 'Ik ben meer geïnteresseerd in mensen, dan in signaallijstjes. Over het algemeen geldt voor depressieve mensen dat hun gevoelspalet weg lijkt te zijn. Ze kunnen zich soms nauwelijks uiten, de kleur in hun leven is weg. Verder zie je vaak dat bij depressiviteit een laag zelfbeeld hoort. Door te geven en iets te betekenen voor anderen, ontwikkelen jongeren eigenwaarde. Depressieve kinderen hebben vaak enorm veel gegeven dat niet door anderen is opgemerkt. En dan kun je vooral denken aan het gezin waarin ze zijn opgegroeid. Ze voelen zich "leeggegeven".'

Muhammad Ali-techniek

Een valkuil voor docenten die met depressieve leerlingen worden geconfronteerd, is dat ze uit betrokkenheid en zorg nog meer gaan geven. Leraren

vergroten daarmee de onbalans, meent Ruigrok. 'Hoe groter de depressie, hoe meer aardige en bezorgde mensen achter je lijken te staan. Alle zeilen worden bijgezet. Het is de kunst daarin niet door te slaan. Want depressieve leerlingen zijn er vaak eerder bij gebaat dat zij iets voor anderen kunnen betekenen. Bovendien bestaat het gevaar dat wanneer je veel energie in de nariigheid stopt, de ellende alleen maar groter wordt. Je kunt daarom beter je energie besteden aan de goede kanten van een leerling, óók als hij depressief is. Als een neerslachtig kind in je klas niet mee wil doen met een opdracht, kun je daar als docent aan gaan trekken. Maar daarmee zeg je indirect; zoals jij nu bent, ben je niet goed. Je kunt ook zeggen: "Oké, jij hebt jouw redenen om op dit moment niet mee te doen. Prima dat je je grenzen aangeeft."

Ruigrok meent dat door oprecht geïnteresseerd te zijn in de leerling, veel resultaat kan worden geboekt. 'Het is eigenlijk een heel interessant fenomeen; een leerling die het leven niet ziet zitten, maar toch naar school komt. Zeg eens in een gesprek onder vier ogen: "Jij ziet het leven momenteel niet erg zitten, dat lijkt me hartstikke zwaar. Maar dat neemt niet weg dat ik je een prachtmens vind en waarschijnlijk veel van je kan leren." Je zult zien dat de leerling dan geprikkeld wordt. Dit noem ik ook wel de Muhammad Ali-techniek: "Fly like a butterfly, sting like a bee". Door af en toe kleine speldenprikjes uit te delen, zal de leerling in beweging komen; verandering vindt namelijk pas plaats als iemand zich ongemakkelijk bij het eigen gedrag voelt. En uiteindelijk is het toch de leerling die het zelf zal moeten doen, geholpen door volwassenen.'

Weloverwogen stappen

Maar hoe pas je in de praktijk dit 'speldenprikken' toe? Ruigrok: 'Betrouwbare aanwezigheid is vaak het mooiste wat een leraar kan bieden. Dat een leerling wéét dat hij op je kan vertrouwen, het gevoel van "ik mag er onvoorwaardelijk zijn". Ik ben een grote voorstander van transparantie. Zeg tegen een leerling wanneer je je zorgen om hem of haar maakt en confronteer hem met feiten als "Ik zie dat je weer je huiswerk niet hebt gemaakt" of "Ik heb gemerkt dat je deze week al drie keer gespijbel hebt." En koppel er geen waardeoordeel aan. Het kan gebeuren dat een leerling in alle toonaarden ontkent dat iets aan de hand is. Maak dan ook je twijfels kenbaar.' Zelfbewustwording is het sleutelwoord, meent Ruigrok. 'Iedere stap moet weloverwogen zijn. Stel dat van jouw rol bij die ene depressieve leerling een film wordt gemaakt; kun je daar later met een tevreden gevoel op terug kijken? En durf je die ook aan je directeur en de ouders te laten zien? Vraag jezelf bij iedere stap af, of je jezelf kunt verantwoorden.'

Opvoedingsverantwoordelijkheid

De Rotterdamse onderwijsman benadrukt dat het opvangen van depressieve jongeren natuurlijk niet alleen

op het bordje van onderwijs kan worden geschoven. 'Een leraar kan een depressie niet weg toveren; hij is slechts een radertje in het geheel. Wel is het belangrijk om altijd de ouders in te lichten als je je flinke zorgen maakt. In feite ondersteunt

teren wie ze zijn. 'Ga niet de hulpverlener uithangen als je je daar onzeker in voelt; je bent al expert op het pedagogisch gebied. Veel leraren willen graag een prins of prinses zijn, en dat zijn ze voor hun gevoel pas als ze alle problemen die op hun pad

'Geef een leerling het gevoel dat hij er onvoorwaardelijk mag zijn'

een docent niet alleen de leerling, maar het hele gezin. De leerling zal jou zien als iemand waar hij bij terecht kan; de vader en moeder zullen zich gesteund door je voelen, zonder dat jij de zaak overneemt. Uiteindelijk ligt de opvoedingsverantwoordelijkheid altijd bij de ouders.' De daadwerkelijke opvang moet gebeuren door psychologen en experts zoals je die vindt bij Jeugdzorg, vindt Ruigrok. 'De verantwoordelijkheid voor een depressieve leerling mag nooit bij één leerkracht of begeleider liggen, maar moet een verantwoordelijkheid van de gehele school zijn. In zijn eentje kan een leraar de boel niet oplossen.'

Kickers met kroontjes

Ruigrok vindt dat docenten aan kracht winnen als ze werkelijk accep-

komen, oplossen. Op het moment dat ze niet alle leerlingen gelukkig kunnen maken, zadelen ze zichzelf op met een enorm kikkergevoel. Maar is het zo erg om als een vrolijke kikker door het leven te gaan? Zeker voor leerlingen die in het moeras zitten en steeds verder weg dreigen te zakken, kan het heel bevrijdend zijn een springerige kikker te ontmoeten. Want als er één gevoel is waar depressieve leerlingen mee bekend zijn, is dat een kikkergevoel tot op het bot. Geniet als leraar van je kikkerstatus en help de leerling die van hem of haar te accepteren. Kus elkaar op het voorhoofd en voor je het weet hebben jullie allebei een kroontje op. En dat levert vaak alsnog een *happy end* op.'

Lisette Jongerius *

Tien signalen dat een leerling depressief kan zijn

1. Snel gefrustreerd zijn en moeite hebben met tegenslagen. Is gauw van slag en kan zomaar in tranen uitbarsten.
2. Somatische klachten: klagen over buikpijn en hoofdpijn.
3. Lethargie: lusteloos, hangerig en in slaap vallen tijdens de les.
4. Concentratieproblemen: moeite om aandacht bij de les te houden en vergeetachtig zijn.
5. Sociaal isolement: weinig tot geen vriendjes en wordt door klasgenoten niet of nauwelijks geaccepteerd.
6. Toont weinig initiatief en zal zich op de achtergrond houden bij activiteiten in de klas.
7. Leer- en/of gedragsstoornissen: een depressie komt vaak samen voor met een leer- en/of gedragsstoornis, bijvoorbeeld adhd.
8. Verslechtering van de schoolprestaties.
9. Geen plezier in of angst voor school hebben. Dit kan resulteren in schoolziek, spijbelen of te laat op school komen.
10. Weinig of geen interesse in schoolse zaken.

Bron: Ard Nieuwenbroek via www.orthoconsult.nl