

Vooraf

*There was an instant connection as we realized after
a combined fifty years of clinical practice,
that the best predictors of children's functional outcome
into adulthood lay not in a relief of their symptoms
but rather in an understanding, appreciation and nurturance
of their strengths and assets.*

~

*Er was een onmiddellijk verband toen wij, die er samen
vijftig jaar praktijk op hebben zitten, ons realiseerden
dat niet het verlichten van symptomen van kinderen, maar veeleer
het begrijpen, appreciëren en voeden van hun sterktes en
vaardigheden, voorspellend zijn voor een goed functioneren
op volwassen leeftijd.*

Robert B. Brooks & Sam Goldstein
Handbook of Resilience in Children

De eerste stappen richting nieuw boek zet ik aan zee. Mijn man en ik wandelen langs de vloedlijn. Er is heel wat beweging op het strand en het valt me op dat ik alleen blij kinderen zie: slenterend en rennend, dromend en schaterlachend, op zichzelf of druk in de weer met anderen. Ik hoor geen geschreeuw of getier, geen ruzies of gebekvecht. Ook de ouders stralen rust uit, ze zwijgen of keuvelen, kijken naar en genieten van hun kroost. Er wordt niet gecorrigeerd, geen kind dient vermanend toegesproken. Wat ook lijkt te ontbreken, zijn gsm's en andere moderne communicatiemiddelen, ik betrap in ieder geval niemand op druk praten tegen zijn toestelletje. Evenmin zie ik mensen drifstig op hun klok kijken of zich afsluiten van de buitenwereld via twee kleine oortjes.

Op het magneetbord bij mij thuis staat dit citaat te lezen: *Uit onderzoek blijkt dat kijken naar de zee de meest snelle en effectieve manier is om van stress af te komen (bron: Hoegaarden)*. Dit lijkt voor iedereen te werken. Ik probeer te achterhalen waarom ook de kinderen vandaag zo ontspannen zijn. Er is hier zeker voldoende *ruimte*, het strand lijkt eindeloos groot, de zee strekt zich voor ons uit. Eenieders blik is gericht op die eindeloosheid, men oogt open, toegankelijk. Een groot contrast met de uitdrukking van kinderen die naar een scherm turen. Er is tijd om te *rusten*, het is vakantie; de school is ver weg, er moet even niet gepresteerd worden. Ook is *lichamelijke activiteit* toegestaan,

ja normaal. Lopen, springen, dansen, stoeien ... niemand wordt hier als hyperactief aangezien. En ik zie voortdurend mensen in *contact* met elkaar. Men wijst de ander op een mooie schelp, een boot in de verte. Ouders luisteren naar hun kinderen en omgekeerd. Broers en zussen, neefjes en nichtjes, vrienden ... de banden worden duidelijk aangehaald.

Straks verdwijnt iedereen naar zijn eigen plek, morgen misschien al hernemen de strandgangers hun drukke bezigheden. De dag aan zee als intermezzo.

Ik beslis waar ik me in dit boek op wil focussen: de 'rek' die maakt dat kinderen en jongeren zich staande houden, de vaardigheden tot positieve aanpassing in een omgeving die soms te weinig rekening houdt met hun noden, in moeilijke omstandigheden, door hun eigen beperkingen of die van hun zorgdragers en in onze hectische en vaak veeleisende maatschappij. Hun veerkracht als antwoord op moeilijkheden en grenzen, druk en stress. En vooral: wat wij daar als ouders, leerkrachten, opvoeders, begeleiders en therapeuten aan kunnen bijdragen.

Dagelijks stel ik vast dat je kinderen en jongeren vooral doet groeien door de aandacht te richten op hun sterke kanten, door hen bewust te maken van hun eigenwaarde. Het 'goed genoeg' zelfbeeld is een kernbegrip in dit boek.

In het jubileumnummer (juni-juli 2011) van *Weliswaar, Welzijns- en gezondheidsmagazine voor Vlaanderen* wordt het welzijn van de Vlaming beschreven in honderd portretten. De woorden *kracht* en *geloven in* komen er opvallend veel in voor. Als het over kinderen gaat, voegt men daar nog *verantwoordelijkheid* aan toe.

Daar gaat dit boek over: *geloven* in de *kracht* van kinderen en jongeren én als ouder/leerkracht/opvoeder/therapeut de *verantwoordelijkheid* opnemen voor het welslagen van hun ontwikkeling.

Veerkracht versterken bij kinderen moet gezien worden als een basisingrediënt van goed ouderschap. Laat ons eraan beginnen!

Lieve Swinnen

Zomer 2011

Inleiding: veerkracht versus stress

Doornroosje

*Toen het feest in volle gang was, spraken de feeën een voor een
een wens uit die ze voor het kindje hadden bedacht.*

*De eerste kwam naar voren en zei: 'Het prinsesje zal heel mooi
worden.' De tweede kwam naar voren en zei: 'Het prinsesje
zal heel lief worden.' De volgende fee zei: 'Het prinsesje
zal heel gelukkig worden.'*

*Zo ging het door tot elf feeën het prinsesje iets moois hadden
toegewenst. Juist wilde de twaalfde fee naar voren komen toen ze
ruw opzij werd geduwd. De boze dertiende fee, die niet was
uitgenodigd, stond zomaar opeens in de feestzaal. Niemand had
haar zien binnenkomen en ze was razend!*

*'Nu mijn wens!' schreeuwde ze. 'En ik zeg: als ze vijftien,
is zal het prinsesje zich prikken aan een spinnenwiel!*

En ze zal daar, naast het spinnenwiel, meteen dood neervallen!'
En weg was ze, even plots als ze gekomen was.

*Iedereen stond aan de grond genageld van schrik,
Gelukkig had de twaalfde fee haar wens nog niet uitgesproken.*

*'Ik kan de wens van de dertiende fee niet helemaal ongedaan
maken', zei ze, 'maar ik kan hem wel verzachten. Ja, het prinsesje
zal zich aan een spinnenwiel prikken, maar ze zal niet dood
neervallen. Ze zal in slaap vallen en ze zal honderd jaar lang
blijven slapen.'*

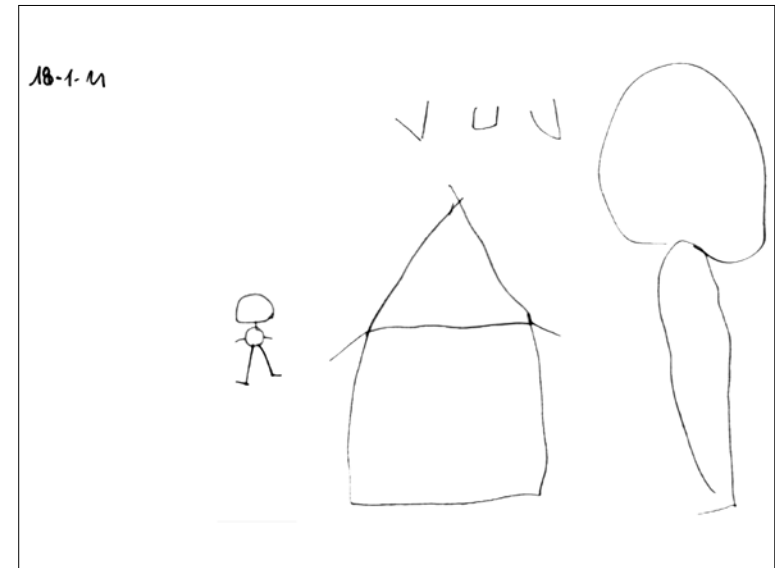
Alle ouders hopen dan hun pasgeborene een leven als een sprookje tegemoet gaat. Ze wensen hem of haar alleen maar goede dingen toe, zijn ervan overtuigd dat dit kind alles in zich heeft om gelukkig te worden en te blijven. Ook al weten ze uit ervaring dat het leven ook minder leuke verrassingen in petto heeft, over de goede afloop bij hun kind twijfelen ze geen moment. De boze fee uit *Doornroosje* krijgt geen kans.

Veerkrachtige kinderen

Pieter-Jan is net geen vier jaar bij zijn eerste consult hier, een kleuter die iedereen thuis tot wanhoop drijft. Hij vraagt constant aandacht, kost dubbel zoveel energie als zijn jongere broertje. Vaak reageert hij agressief, vooral wanneer iets niet naar zijn zin verloopt.

Impulsiviteit blijkt Pieter-Jans belangrijkste probleem, een jaar later is duidelijk waarom. Pieter-Jan lijdt aan een ticsyndroom, met onvrijwillige bewegingen en geluiden. De tics kunnen verminderen en vermeerderen, maar ze zijn nooit helemaal weg. Het weinig soepele karakter – dwingen, doordrammen, niet toegeven – vervolledigt het beeld. In de toekomst moet duidelijk worden of er van bijkomende problemen als ADHD (aandachtstekort-/hyperactiviteitstoornis), een leerstoornis of obsessief/dwangmatig gedrag sprake is.

Begin dit jaar maakte Pieter-Jan deze tekening.



Pieter-Jan is erg gevoelig, hij vangt veel op, denkt na. Zijn uitspraken zijn vaak treffend: 'Ze hebben Floris (broer) liever dan mij' en 'ik zal ook maar gaan voetballen, want iedereen doet dat'. En Pieter-Jan kent zichzelf. Wanneer er nieuwe tics bijkomen zegt hij: 'Ik word steeds gekker.'

In de behandeling focussen we ons op een positieve aanpak. Pieter-Jan is erg taalvaardig. Hij kan al heel wat onder woorden brengen: 'Ik word heel erg boos als je niet oppast.' Of (wanneer mama net de ramen gewassen heeft): 'Als ik dit niet mag, zet ik mijn handjes op het venster!' De ouders leren om dergelijke boodschappen niet te letterlijk te nemen, maar er de stappen naar zelfbeheersing in te zien.

Aan het einde van het schooljaar, twee weken voor zijn zesde verjaardag, maakt Pieter-Jan opnieuw een tekening voor mij.

Hij spant zich in, werkt zeer geconcentreerd, weet waar hij naar toe wil. 'Een vrolijk huis hé?'

Het is inderdaad een huis dat blijheid uitstraalt: de kleuren rood, geel, oranje, groen, blauw en paars; de openheid door een grote deur en raam, de levendige bloem ernaast. Het contrast met de tekening van enkele maanden daarvoor is groot. Die was nog zonder kleur, weinig uitgewerkt. Terwijl het huis nu er 'staat'. Voor mij een symbool voor de weg die Pieter-Jan heeft afgelegd. Ik noem dit sindsdien 'het huis van veerkracht'.

Kinderen en jongeren komen naar mij omdat ze het om de een of andere reden moeilijker hebben. Ontwikkelingsstoornissen als ADHD en autisme belemmeren de normale groei naar volwassenheid. Leerstoornissen maken het extra lastig op school, niet meekunnen is in onze prestatie maatschappij een grote stressfactor, het etiket 'loser' krijgen is nefast voor iemands eigenwaarde. Te angstig en controlerend zijn, tot dwangmatig toe, leidt tot een minder vlotte aanpassing.

Ook omgevingsfactoren kunnen een positieve ontwikkeling afremmen. Gepest worden, ouders die verward zijn in een (v)echtscheiding of opgroeien in een gezin dat wordt getroffen door armoede, ziekte of geweld ... zijn zaken die zwaar zijn om te dragen.

Er kan sprake zijn van een combinatie van factoren. Kinder mishandeling is een extreme last om te torsen, én heeft een effect op de ontwikkeling van het kind. Toekomstige vaardigheden worden eveneens ondermijnd.

In de hulpverlening hanteert men het begrip 'een rugzak meedragen'. Geloof me, sommige kinderen zeulen veel ballast mee in hun rugzak!

Marion oogt pittig: steile, orangerode haren, kleding die je stevast een tweede keer doen kijken. Ze durft, verstopt zich niet. Toch draagt ze heel wat met zich mee. Op vijftienjarige leeftijd geraakt Marion met zichzelf in de knoei. Een niet-erkende leerstoornis en sociaal moeilijker functioneren maakten haar bijzonder onzeker, ze wordt depressief. Na een opname wordt gekozen voor het buitengewoon secundair onderwijs, type 3 (voor leerlingen met gedrags- en emotionele problemen), opleidingsvorm 4 (normaal leerplan). Het onderwijsaanbod is dat van de gewone middelbare school – het betreft hier immers jongeren met normale leermogelijkheden – binnen een kader dat héél veel extra steun biedt. Het mag immers niet zijn dat jongeren met ernstige psychische problemen geen gepast onderwijs krijgen. Marion maakt nog moeilijke periodes door, ze is kwetsbaar en laat zich beïnvloeden, soms kiest ze voor gedrag dat écht niet door de beugel kan.

Dan sterft, heel onverwacht, Marions vader. Het is een enorme klap voor haar. De maanden daarop tracht ze dit verlies een plaats te geven. Ze zit ondertussen in het laatste jaar, maar ze twijfelt of afstuderen haar gaat lukken.

We organiseren een rondetafel, waar iedereen die Marion volgt, aan deelneemt. Ze is zelf uiteraard ook aanwezig. We zoeken naar een oplossing. Thuisonderwijs gecombineerd met deeltijds naar school gaan, moet de druk beperken. Haar leer-

kracht motiveert Marion om de GIP-proef af te werken. (De geïntegreerde proef maakt deel uit van het examenprogramma van het laatste jaar middelbaar van het technisch, beroeps- en kunstonderwijs. De leerlingen moeten een werkstuk afleveren waarin de verschillende vakken aan bod komen.) Zij bereidt haar voor op examens en biedt een luisterend oor. Het schoolteam staat altijd klaar om haar op te vangen. Maar vooral de essentiële boodschap ‘we geloven in jou en je bent het waard om in te investeren’, geeft Marion vleugels.

Dit boek handelt over kinderen en hun veerkracht.

‘Veerkracht is het vermogen waarover mensen beschikken om ook in uiterst moeilijke omstandigheden, niet alleen overleefd te blijven, maar door te groeien en geluk te veroveren.’
Frans Swartelé

Na twintig jaar praktijk is het voor mij overduidelijk dat het beschrijven van gevoeligheden, beperkingen en afwijkingen maar zinvol is wanneer je ze plaatst tegenover de sterke kanten van het kind of de jongere in kwestie. Opdat vaardigheden nóg beter kunnen ontwikkelen moet je uiteraard weet hebben van de hindernissen. Maar de focus van onderzoek én behandeling mag niet liggen bij de tekorten.

Ik herken me dan ook volledig in de visie van collega's Sam Goldstein en Robert Brooks. Zij stellen in hun *Handbook of Resilience in Children* (Handboek over veerkracht bij kinderen) dat niet het verlichten van symptomen bij een kind voorspelt

wat er later van hem/haar wordt, maar veeleer wat men doet met iemands sterke kanten en vaardigheden. Deze moet je begrijpen, appreciëren en voeden!

Het begrip veerkracht is perfect toepasbaar bij alle kinderen. Je kunt het zien als een vorm van omgaan met de werkelijkheid, in het bijzonder met moeilijkheden in het leven. Het is een houding en een gedrag, een denk- en doewijze. Een succesvolle aanpassing aan wat het leven voor jou in petto heeft.

Veerkracht – in de synoniemenlijst tref je elasticiteit, rek, elan, energie, reserve en stuwkracht aan – is daarom het centrale begrip in dit boek. In het eerste hoofdstuk verklaar ik verder het belang van een positieve kijk op kinderen.

Veerkracht ontwikkel je niet zomaar. De hulp van zorgende volwassenen is onontbeerlijk, vanaf het begin.

De start die een kind maakt in het leven, is ontzettend belangrijk. Bij kinderen die te weinig gedragenzijn in die eerste levensjaren, loopt het hele systeem mank. Een goede hechting is het fundament voor het ontwikkelen van veerkracht. De relatie ouder/kind komt uitgebreid aan bod in het tweede hoofdstuk.

De sterke kanten waar kinderen op kunnen terugvallen – hun draagkracht – wordt mede bepaald door aanleg. En daarin verschillen kinderen behoorlijk. Dat onderkennen is noodzakelijk, op voorwaarde dat ‘anders zijn’ geen nadeel wordt. Diagnoses stellen, stoornissen opsporen dienen te gebeuren in het belang van het kind. De praktijk leert dat dit in twee richtingen werkt: kinderen die eindelijk erkenning krijgen voor hun probleem,

maar ook kinderen die meer druk dan hulp ondervinden van hun etiketje.

Wat je in je leven tegenkomt – de draaglast – is evenmin voor iedereen hetzelfde: opgroeien in kansarmoede, een ouder die zelf ernstige problemen heeft, verlieservaringen, het slachtoffer zijn van geweld, pesterijen ... of moeten opboksen tegen te hoge verwachtingen, geen grenzen aangereikt krijgen, prinses zijn tegen wil en dank ... Hoofdstuk drie behandelt draagkracht en draaglast bij kinderen.

Centraal in het ontwikkelen van veerkracht staan de positieve ervaringen: goede zelfervaringen én goede relationele ervaringen leiden tot een 'goed genoeg' zelfbeeld. Het ondersteunen en aanmoedigen van zulke goede ervaringen enerzijds en het opvangen van slechte ervaringen anderzijds – en dit in alle levensdomeinen: gezin/familie, school en sociaal/maatschappelijk – dragen bij tot veerkracht. Een kind geraakt er zo van overtuigd dat hij/zij voldoende vaardig is om zelf problemen op een positieve manier aan te pakken. Net als in het sprookje van *Sneeuwwitje* (hoofdstuk vier) hoopt iedereen op een geruststellend antwoord wanneer hij/zij in de spiegel kijkt.

Kinderen onder stress

Tegelijkertijd handelt dit boek over stress. Hoe reageren kinderen en jongeren op (over)belasting, bij (be)dreiging? Hoe kunnen we vermijden dat de balans overslaat naar niet-functionerend?

Stress, in de betekenis van overbelasting, lijkt de keerzijde van de veerkrachtmedaille: je niet kunnen handhaven, aan de druk bezwijken. Geen enkel kind is immuun voor de druk in onze huidige, stressvolle maatschappij. Ook kinderen die – gelukkig – niet geconfronteerd worden met belangrijke problemen of trauma's, die niet lijden onder intense spanningen of angst, ervaren druk en verwachtingen.

Heel vreemd misschien, maar het woord *stress* gebruik ik in mijn gesprekken met kinderen, jongeren en hun ouders zelden of nooit. Ook diegene die de hulpvraag stelt – de ouders, huisarts, CLB, kinesist of logopedist – vermijdt de term angstvallig. Men meldt kinderen aan met buikpijn of hoofdpijnklaarten, concentratieproblemen op school, dwars of agressief gedrag, met angsten, een negatief zelfbeeld of zelfs depressieve gevoelens. Zelden hoor ik dat een kind *stress* heeft. Ouders vertellen regelmatig dat hun kind een moeilijke situatie, bijvoorbeeld de werkdruk op school of op bezoek gaan bij hun papa na de scheiding, niet aankan. Maar ook dan valt het woord *stress* niet gauw.

Geef toe, wie voelt zich begrepen door de arts die bij klachten onmiddellijk reageert met 'stress zeker'? Het woord heeft een behoorlijk negatieve bijklank: wie gestrest is, lijkt de wereld niet aan te kunnen. Toch zal ik niet ontkennen dat bij verschillende patiënten het schoentje net daar wringt: de balans tussen moeten en kunnen, tussen draaglast en draagkracht is uit evenwicht. Net als bij de feeën uit *De Indische waterlelies* (hoofdstuk vijf) is de schittering weg.

Definities van stress zijn afhankelijk van de onderzoeker en diens interesseveld: neurobiologisch of puur lichamelijk, psy-

chologisch of hoe het denken en voelen bij stress verloopt, relationeel of hoe mensen onder stress reageren tegenover anderen. Ook in het dagelijks woordgebruik komt de term regelmatig terug, vaak als synoniem voor alles wat té is.

Het wetenschappelijk onderzoek rond stress staat niet stil. Ons lichaam beschikt over een stresssysteem. Bij ontregeling krijg je én lichamelijke én psychologische klachten. Dat is ook bij kinderen zo, sterker nog, van kleins af aan wordt ons stresssysteem geprogrammeerd.

De manier waarop iemand met problemen en stress omgaat, noemt men *coping*. Het zijn de inspanningen die iemand doet om te kunnen omgaan met wat op hem/haar afkomt, om opgewassen te zijn tegen de eisen en conflicten van het leven. Positieve vormen van *coping* zijn het actief aanpakken van een probleem, jezelf geruststellen/aanmoedigen en sociale steun zoeken.

Sommige kinderen klappen echter dicht, ze beginnen niet eens aan een taak, de angst om te falen is te groot. En niet alles wat men probeert, is even zinvol. Soms houdt men problemen eerder in stand dan ze op te lossen. Sterker nog, soms is men er zich niet eens van bewust dat klachten een reactie zijn op stress.

In hoofdstuk zes worden positieve en negatieve manieren van *coping* onder de loep genomen.

Ik haalde al aan dat stress zelden de klacht is bij aanmelding. Hoe presenteren deze kinderen zich dan? Wanneer kunnen we vermoeden dat de klachten een gevolg zijn van overbelasting? De reacties kunnen zeer uiteenlopend zijn, toch is een aantal

uitingen tekenend voor stressklachten. Een typisch voorbeeld is het kind met onverklaarde buik- of hoofdpijn.

Hoofdstuk zeven maakt duidelijk hoe vaak kinderen hun lichaam laten spreken.

Niet alles is wat het lijkt, zoals in het sprookje van de *De ge-laarsde kat* in hoofdstuk acht duidelijk wordt. Regressief gedrag – terugvallen op gedrag dat bij een jonger kind past, zoals bedplassen of duimzuigen – komt frequent voor bij kinderen die onder druk staan. Wanneer een kind zich niet kan concentreren, hoeft dit niet noodzakelijk op ADHD te wijzen. Ook bij het verlies van een familielid, een echtscheiding of verhuis kan een kind een bepaalde periode aan concentratiestoornissen leiden. Of het duurt gewoon een poos vooraleer het kind zijn draai gevonden heeft in een nieuwe situatie.

Hoewel er bij een aantal kinderen een onderliggende stoornis speelt, kan het verschil tussen wel en niet functioneren het gevolg zijn van een externe gebeurtenis die ertoe leidt dat de emmer overloopt.

Sommige stoornissen verwijzen dan weer expliciet naar de invloed van stress. De posttraumatische stressstoornis is daar een duidelijk voorbeeld van.

Niet alleen de kinderen en jongeren, maar ook de ouders kunnen behoorlijk onder druk staan. Ook hun balans kan uit evenwicht geraken. Dat dit gevolgen heeft voor de kinderen, valt niet te betwijfelen. Maar ouders verrassen me vaak, net door hun veerkracht. Het is heel sterk wanneer ze bereid zijn naar zichzelf te kijken en te veranderen waar nodig! En wees maar eens ouder van een kind met een psychiatrische problematiek.

Dat de balans dan kan doorslaan, is begrijpelijk. De positie van de ouders verduidelijk ik uitgebreid in hoofdstuk negen.

En ze leefden nog lang en gelukkig ...

Ik geloof dat álle kinderen in staat zijn vaardigheden te ontwikkelen die hen helpen moeilijke situaties te hanteren. Ze kunnen leren omgaan met uitdagingen, met het herstellen van teleurstellingen, met het nastreven en bereiken van realistische doelen. Ze kunnen problemen leren oplossen, positief leren omgaan met anderen en zichzelf én anderen leren behandelen met respect.

In plaats van alleen stil te staan bij wat stress met kinderen en jongeren doet, ga ik steeds weer op zoek naar hun krachten en mogelijkheden, in de overtuiging dat je meer bereikt met een positieve aanpak.

Als ik kijk naar de kinderen en jongeren die ik de afgelopen jaren heb begeleid, moet ik vaststellen dat niet het stellen van een diagnose hun probleem heeft opgelost. De diagnose leidt slechts tot verklaren en begrijpen. Het probleem wegtoveren, lukt meestal niet. Belangrijker is wat we deden met, inderdaad, hun sterke kanten. Daarvoor moet het kind zich bewust zijn van zijn vaardigheden en krachten en gemotiveerd worden ze aan te wenden om zijn beperkingen te compenseren. Er zijn supporters nodig. Hoe bekijken de ouders/leerkrachten dit kind, hoe moedigen ze het aan, is er genoeg oog voor het positieve? Ik denk hierbij aan de ouders van Hendrik. Zij omschrijven het zo: *Nu we de handleiding – lees: weten wat er met onze zoon aan de*

hand is – kennen, is ons handelen veel meer afgestemd op wat Hendrik nodig heeft. Daardoor krijgt het positieve, zijn sterke kanten, weer voorrang.

Nog enkele aanvullingen

Ik heb het meestal over ‘kinderen’, daarmee bedoel ik de totale leeftijdsgroep van nul tot achttien à twintig jaar. Zo nodig wordt concreter gesproken over baby’s, peuters, kleuters, lagereschoolkinderen, pubers, jongeren of jongvolwassenen. Hij en zij, hem en haar worden door elkaar gebruikt.

De voorbeelden in het boek gaan over kinderen die ik ken. Hun namen zijn gewijzigd en hun situatie onherkenbaar gemaakt. Daarnaast liet ik het afgelopen jaar kinderen en jongeren hun definitie van stress neerschrijven, tegelijkertijd vroeg ik naar hun reactie daarop. Een aantal van hen wordt expliciet vermeld, anderen komen in de loop van het boek voor.

In de media is het woord stress gemeengoed. Ik verzamelde een aantal wonderlijke weetjes over dit onderwerp.

Aan het eind van ieder hoofdstuk vind je onder ➡ bruikbare tips en bij 📖 verwijzingen naar interessante boeken en websites.

Een van de eerste bronnen van kennis die je als kind meekrijgt, zijn de wijsheden uit sprookjes. Genietend op de schoot van mama en papa hebben we allemaal geluisterd naar *Sneeuwwitje*, *Assepoester*, *De gelaarsde kat* ... Ik vond bij elk hoofdstuk een

toepasselijk verhaal. Het was daarvoor noodzakelijk om héél veel sprookjes te herlezen. Een prachtige opgave!

Ik mocht de afgelopen jaren enkele duizenden patiëntjes en patiënten én hun ouders begeleiden. Bij iedere nieuwe aanmelding start ik met evenveel overtuiging: dit probleem zál opgelost worden. Niet omdat ik een superdokter of therapeut ben, toveren is me nog nooit gelukt en ook mijn glazen bol laat me veelal in de steek. Maar ik ervaar telkens weer hoe kinderen en jongeren aan de slag gaan met hun sterke kanten, hoe ouders erin slagen die bij hun kroost naar boven te halen. Geen wonder dat ook bij mij de 'rek' er nog lang niet uit is!

1. Een positieve kijk op kinderen

Het lelijke, jonge eendje

*Het eendje vloog het water in en zwom naar de prachtige zwanen toe, die met ruisende vleugels op het eendje toeschoten.
'Dood me maar!' zei het arme dier, boog de kop naar het wateroppervlak en wachtte de dood af. Maar wat zag het in het heldere water? Zijn spiegelbeeld! Hij was geen lompe, zwartgrijze, lelijke vogel meer, hij was zelf een zwaan!*

...

*Hij was blij om alle tegenspoed en wederwaardigheden die hij had beleefd. Nu waardeerde hij juist het geluk dat hem ten deel viel.
De grote zwanen zwommen om hun nieuwe makker heen en streelden hem met hun snavels.*

...

*Er kwamen kleine kinderen de tuin in, ze gooiden brood en graan in het water en de kleinste riep: 'Er is een nieuwe!'
De andere kinderen jubelden mee: 'Ja, er is een nieuwe gekomen!'
Ze klaptten in de handen, ze dansten in het rond en liepen naar hun vader en moeder. Brood en koekjes werden in het water gegooid en allemaal zeiden ze: 'De nieuwe is de mooiste! Zo jong en zo prachtig!' En de oude zwanen bogen diep voor hem.*