

‘Het heeft geen zin om alleen de wonden te verzorgen van iemand die zijn polsen heeft overgesneden’

TWEE ZAKENMANNEN INVESTEREN IN PREVENTIE NA DE ZELFDODING VAN HUN KIND

Jan Toye is eigenaar van biermerk Palm, Marc vande Gucht was lang commercieel directeur van De Tijd. Twee zakenmannen van kaliber die het roer definitief hebben omgegooid en tegenwoordig vijftig procent van hun tijd investeren in hun stichting Ga voor Geluk. Niet zomaar: Toyes hoogbegeefde zoon Christoph maakte in 2004 een eind aan zijn leven; Vande Guchts dochter Joke deed dat ook. ‘Ik heb de psychische pijn die Christoph leed niet gezien,’ zegt Toye. ‘Ik heb als vader fouten gemaakt.’ ‘Het ergste is,’ zegt ook vande Gucht, ‘dat ik me blijf afvragen: ‘Wat als ik meer had geluisterd? Wat als ik er meer was geweest?’

Ze wilden allebei ‘iets’ doen. Op één of andere manier wilden ze helpen te voorkomen dat het bij anderen zover zou komen. Ze maakten een plan en pakten het aan, zoals ze dat als CEO gewend waren – grondig. Ze financieren nu twee leerstoelen aan de KU Leuven: één ter preventie van depressie en suïcide, en één die zich toespitst op hoogbegeefdheid en welbevinden bij jongeren. Op hun vraag onderzocht Filip Raes, hoofddocent aan de faculteit Psychologie en Pedagogische Wetenschappen in Leuven, in samenwerking met de vzw Mindfulness drie jaar lang of mindfulnessstraining adolescenten kan weghouden van psychische problemen. De resultaten waren erg positief. Velen, inclusief professor Raes, waren verrast over hoe goed de training werkte.

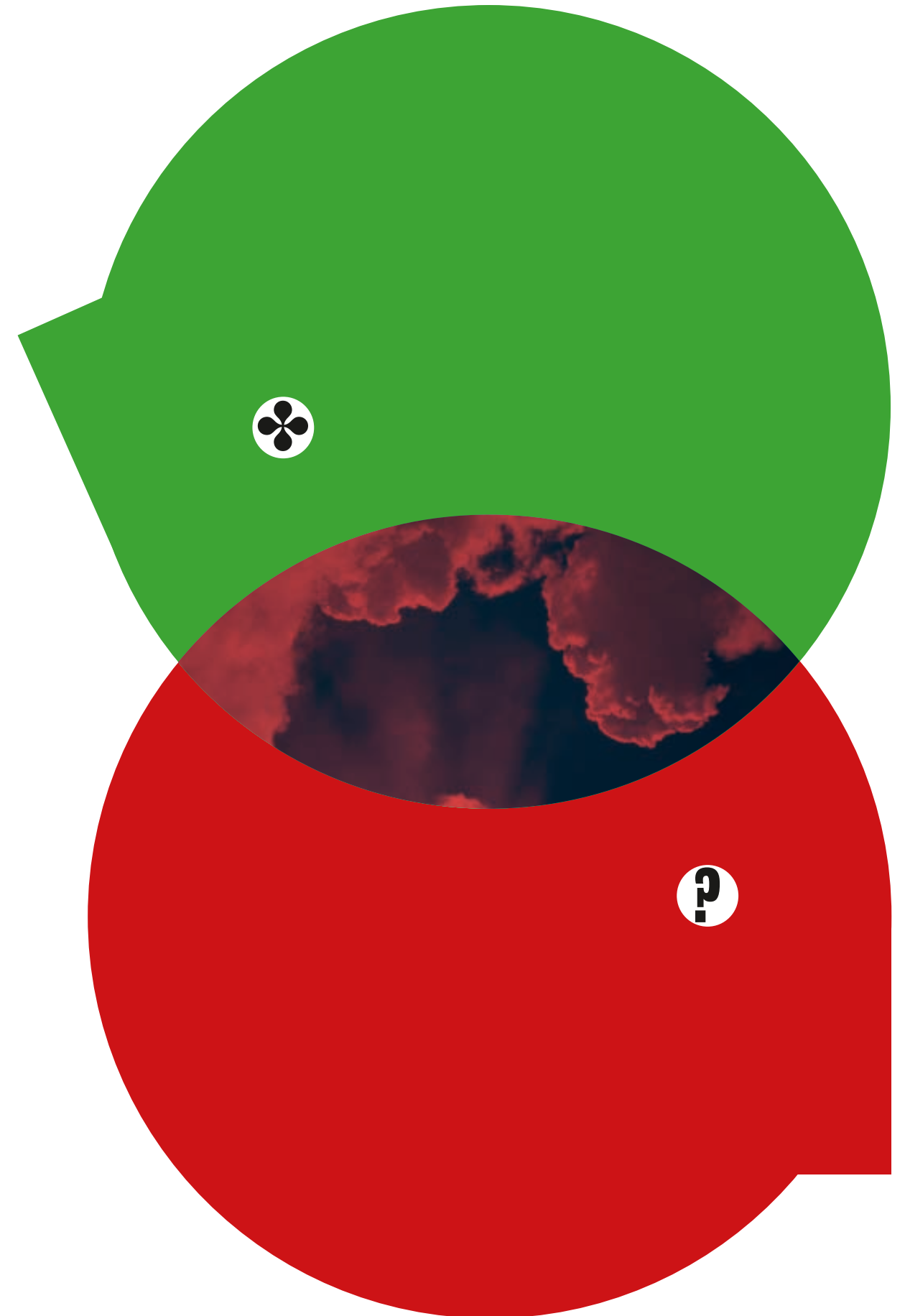
‘Nu er alleen nog even voor zorgen,’ zegt Toye lachend, ‘dat het ministerie van Onderwijs die training in het leerpakket van de humaniora opneemt.’

JAN TOYE ‘ER MOËT ONGELIJKHEID ZIJN’

Jan Toye «Ik ben een ander mens geworden, een – al klinkt dat misschien cynisch – *gelukkiger* mens ook, hoewel Christoph er niet meer is. Hij heeft me op een zoektocht gedwongen, en daar ben ik hem enorm dankbaar voor. Een zoektocht naar de zin van het leven, dat volgens de wetenschap uit het niets ontstaat en zonder eni-

ge richting evolueert – de survival of the fittest – om daarna opnieuw te verdwijnen. Het is moeilijk om daar zingeving in te vinden, tenzij dan de zin die we zélf aan ons eigen korte bestaan geven. En wat mij betreft kan dat maar één ding zijn: liefde en empathische zorg voor anderen, uitgaande van de extreme broosheid van het bestaan, de kwetsbaarheid van elk individu en zelfs van onze planeet. Dat is per slot van rekening wat ons allemaal verbindt en uiteindelijk zal samenbrengen in één wereldgemeenschap over etnische, nationale en religieuze gemeenschappen heen.

»Ik ben de helft van mijn tijd bezig met Ga voor Geluk, met het aanwakkeren van empathie en menselijkheid, met *zijn* denkwereld. Als ►





‘Ik heb nu het gevoel dat Christoph over mijn schouder meekijkt, dat ik waarmaak waar hij van droomde’

JAN TOYE

► primaire preventie van depressie en suïcide, vooral bij jongeren, willen we helpen een droom te vinden voor hun eigen leven, een eigen zingeving die uitgaat van hun eigen talenten en waarden. Wie doet waar hij goed in is en wat hij graag doet, heeft daar plezier in, ontleent er een gevoel van eigenwaarde aan en krijgt ook erkenning van zijn omgeving. Allemaal basisvoorwaarden voor geluk... Wellicht legt de maatschappij te vaak en te dwingend een externe norm op, en wordt er te weinig rekening gehouden met de eigenheid van elk individu. Behalve kennis en vaardigheden aanleren zou dat de kerntaak moeten zijn van onderwijs en ouders: jongeren coachen zodat ze hun *eigen* talenten en zingeving kunnen ontdekken.

»Ik heb nu het gevoel dat Christoph naast mij leeft, dat hij over mijn schouder meekijkt, en dat ik waarmaak waar hij van droomde. Daarom zou ik hem graag nog eens ontmoeten: om hem dat te tonen. Om te tonen waar ik nu sta als mens, te tonen dat ik niet meer die harde zakenman ben. Maar ja, hij is er niet meer.

»Na zijn dood wou ik maar één ding: begrijpen waarom hij uit het leven was gestapt. Ik ben al zijn boeken gaan lezen – Camus, Nietzsche, Darwin, werken over de oerknal en de evolutie, over religie en wetenschap. Ik ben met zijn vrienden gaan praten. In wou in zijn hoofd raken. Eigenlijk ben ik op latere leeftijd gaan doen wat ik in mijn jeugd had moeten doen: filosoferen. Tot dan had ik mijn hele leven lang de dingen aanvaard zoals ze me werden ingelepeld. En dat had ik op mijn beurt van Christoph verwacht: naar school gaan bij de Jezuïeten, studeren, en dan de brouwerij in. Maar op zijn zeventiende zei hij me opeens: 'Papa, ik ben jouw *asset* niet.' Nu begrijp ik wat hij daarmee wou zeggen: 'Ik ben geen middel, geen bezit.'

»Ik had niet door dat ik zo met hem omging, en wellicht ook met mijn personeel. Ik was bezig met het opvullen van organigrammen, evalueerde mensen puur op hun prestaties. Mijn bedrijf moest gro-

ter worden, moest de wereld veroveren. Ik wou een succesvolle presteerder zijn. Op den duur word je daar een slaaf van; het heeft met geluk niks te maken. Christoph wist dat al. Hij zag al op heel jonge leeftijd dat alle zogenaamde winners geen winnaars zijn. Hij zag wat er allemaal niet klopte aan de wereld, en hij kon dat niet aanvaarden.

»Maar ja, hij was introvert en ik was altijd bezig. Hij zei eens tegen me: 'Papa, waarom hebben wij geen achterdeur, zoals bij mijn vriendjes, waar iedereen bij mekaar binnen en buitenloopt en tijd heeft voor mekaar?' Mooi beeld, hè, al die achterdeuren waardoor iedereen zich verbonden voelt in een straat, waardoor ze het gevoel hebben dat ze tot een gemeenschap behoren? Zo *juist*. Wij woonden in een groot huis met een tuin van een hectare groot – geen open huis. Mensen durfden niet bij ons langs te komen, wij hadden daar geen tijd voor. Christoph voelde dat aan als een gemis.

»Ik heb fouten gemaakt als vader. Ongewild, want ik handelde met de kennis die ik toen had. Als we meer empathie en warmte voor Christoph hadden gehad, als we hem naar een school hadden gestuurd waar ze je ook leren mens te worden en niet alleen maar bezig zijn stoottroepen klaar te stomen, dan...

»Op zijn twaalfde heeft hij me een brief geschreven: 'Ik ga door mijn puberteit, papa. Dat is een heel belangrijke periode, waarin ik te weten moet komen wie ik ben. Maar jij hebt al bepaald waar ik moet uitkomen, en je hebt daar een rechte lijn naartoe getrokken. Toch wil ik van jouw lijn afwijken. Ik wil zigzaggen, experimenteren om zo mezelf te leren kennen. Jij zult daarom boos op me zijn, en toch zal ik het doen. Maar papa, aan de eindmeet zal ik je niet ontgoochelen.' Ik wist niet wat ik las... En ik die dacht: 'Daar zit niks in, in die jongen!' Hoe heb ik me zo kunnen vergissen? Kennelijk heb ik dat signaal niet ernstig genoeg genomen, heb ik te weinig aandacht gehad en te weinig de tijd genomen om mij in te leven in *zijn* zoektocht, in wat hem beroerde.

»Tessa Kieboom van het Centrum voor Begaafdheidsonderzoek, die nu werkt aan de cohortstudie voor de leerstoel Hoogbegaafdheid en Welbevinden bij Jongeren, herkende Christophs gedrag meteen. Hoogbegaafd zijn betekent: een hoog – niet noodzakelijk extreem hoog – IQ hebben en tezelfdertijd een grote gevoeligheid voor onrecht en onmacht hebben. Christoph zat op zijn vijftiende te wenen voor de televisie wanneer hij beelden van de genocide in Rwanda zag: 'Hoe kan dit nu?' vroeg hij dan. 'We hebben toch de VN? Laten ze die mensen daar nu gewoon stikken omdat er bij hen géén petroleum te vinden is?'

»Hij was op en top perfectionist, wou dat alles klopte, dat alles zin had. Zelfs als hij een horloge mocht kiezen, duurde het een jaar voor hij er één vond, omdat het op technisch én esthetisch vlak het neusje van de zalm moest zijn. Eigenlijk is hij te jong tot conclusies gekomen waarvoor je een beetje maturiteit nodig hebt om ze aan te kunnen. Hij doorzag dingen waarbij wij niet blijven stilstaan, en dat maakte hem kwetsbaar. Slim en gevoelig zijn én perfectionistisch, en ook nog eens introvert: het is, weet ik nu, een delijke cocktail.

»Na een vorig interview heb ik tientallen mails gekregen van hoogbegaafde jongeren die allemaal begonnen met: 'U mag niemand laten weten wie ik ben, niemand mag weten dat ik zo in elkaar zit. Als ik mezelf ben, beschouwen ze me als sociaal onaangepast en ik ben dat moe. Ik wil bekeken worden als een normaal mens. Daarom conformeer ik me, doe ik wat van mij verlangd wordt.' Dus zij met een scherp bewustzijn, zij die veel doorhebben worden voor 'zot' aanzien, opzijgezet en monddood gemaakt – en gaan daaraan kapot. Terwijl je hen juist moet laten spreken: ze houden je een spiegel voor.

»Scholen hameren op gelijkheid, omdat je dan kansen zou geven aan iedereen. Terwijl ik zeg: neen! Er móét ongelijkheid zijn. Een differentiële aanpak is de beste weg. Hoogbegaafden, zegt Tessa Kieboom ook, moet je in

kangoeroeklassen bij elkaar zetten. Je moet ze mekaar laten uitdagen, zodat ze op hun eigen limieten stuiten en leren dat er beperkingen zijn. Het drama van hoogbegaafden is dat ze dat niet leren, en dat ze daarom moeilijk om kunnen met de beperkingen van anderen, met de beperkingen van de wereld.

»Mijn andere zoon Matthias heeft ook geen gewoon schoolparcours afgelegd. Maar hij is extravert, en dat heeft hem gered. Op de middelbare school verdroeg hij het niet dat een leraar macht gebruikte om leerlingen in de hand te houden. Matthias zag meteen: 'Die man heeft een probleem. Hij zit niet goed in zijn vel.' Hij wou hem daarop wijzen, maar zo'n leraar ziet dat natuurlijk alleen maar als een ondermijning van zijn gezag, dus vloog Matthias geregeld naar de directeur en uiteindelijk zelfs één keer van school. Hij heeft het laatste jaar van de humanoria even onderbroken om in een fabriek en op een boerderij in Kentucky te gaan werken. Daarna heeft hij zijn examen afgelegd voor de centrale examencommissie en vervolgens moeiteloos hogeschool gedaan. Hij heeft gezegd, zoals Christoph het had willen doen, en is in het reine gekomen met zichzelf en de wereld. En terwijl wij ons wel eens afvroegen wat er in het hoofd van Christoph had gespeeld, was de conclusie van Matthias duidelijk: 'Ge moogt niet slimmer willen zijn dan het systeem, ik aanvaard het en wil er gelukkig in leven.' En nu werken we samen.»

Matthias Toye «Het verlies van mijn broer heeft me geleerd dat de zoektocht naar zingeving het belangrijkste werk is dat een mens hier op aarde moet doen. Dat is voor iedereen anders en heel persoonlijk, maar mijn doel is: een groot en gezellig gezin en de familiezaak – in de juiste balans. Als het wat minder gaat, probeer ik me daarop te focussen. Die dingen nastreven maakt me gelukkig – ook al weet ik dat Rome niet in één dag is gebouwd.

»Soms mis ik mijn broer enorm. Niet zozeer als persoon – daarvoor is het te lang geleden – maar ge-

woon het idee: dat je geen broer meer hebt tegen wie je eens kan klagen over de wereld, met wie je mooie momenten kan delen. Dan denk ik bij mezelf: nu moet ik voor twee leven.»

Jan Toye «In mijn brouwerij zoek ik nu naar manieren om bij evaluatiegesprekken na te gaan waar mijn werknemers goed in zijn en wat ze graag doen. Ik wil hun vertrouwen geven, en de ruimte om volop te kunnen uittesten in welke job ze het gelukkigst zijn. Mijn meestergasten zijn mensen die hun talenten gevonden hebben en gebruiken, zij stralen dat af op hun collega's en zelfs op hun baas.

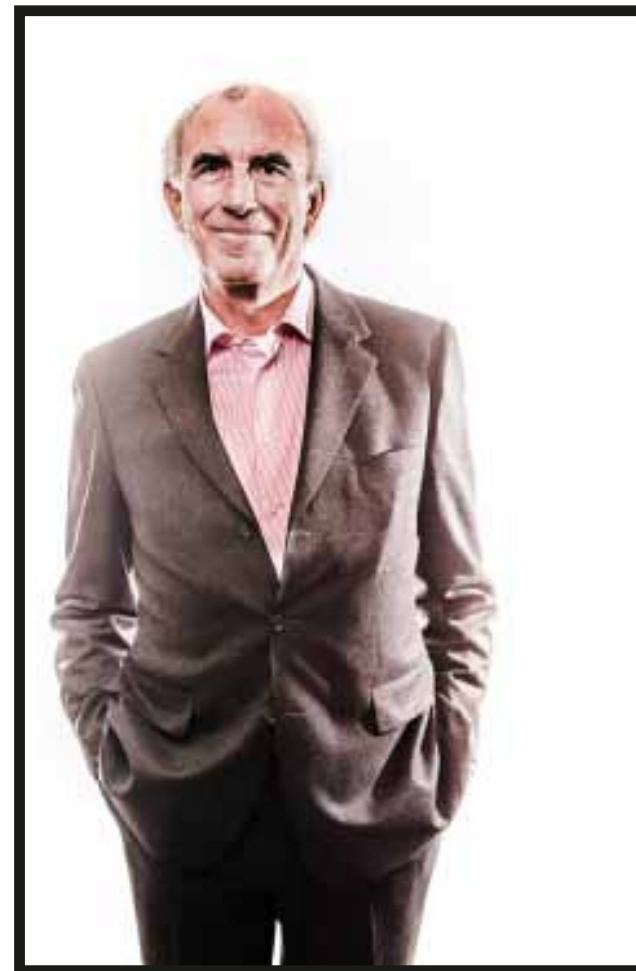
»De cijfers waren al jaren minder goed, maar van die nood hebben we een deugd gemaakt. We zijn teruggekeerd naar onze ambacht, naar de dingen waar we goed in zijn en passie voor hebben, met een tijdelijke downsizing tot gevolg. Daardoor onderscheiden we ons nu in de wereld. We groeien nu in authenticiteit, in onszelf zijn, niet in cijfers. Winstmaximalisatie is niet meer ons eerste streven, we willen een werkplaats bieden waar onze medewerkers optimaal de kans krijgen om zichzelf te ontplooiën.

»Ken je de econoom Jeremy Rifkin? Hij schreef 'The Empathic Civilization' en 'The Third Industrial Revolution'. Hij verkondigt al jaren dat we onze welvaart op schuld hebben uitgebouwd: bedrijven hebben schulden, gezinnen hebben schulden, staten idem dito. Alles moest koste wat het kost groeien. Maar die ballon staat op ontploffen: met dat onbegrensde groeien en concurreren maken we onszelf en onze planeet alleen maar kapot. Het enige wat ons kan redden, is een revolutie wég van de roep naar meer. Terug naar bescheidenheid, echtheid en zorg voor mekaar. Naar een empathische beschaving, zoals Rifkin het noemt.

»Rifkin gelooft dat we aan de vooravond van een 'bewustzijnsrevolutie' staan. Hij gelooft dat mensen in sneltreinvaart aan het beseffen zijn dat het zo niet langer kan. Ze zullen, zegt hij, hun passiviteit opgeven, het heft in handen nemen en machtsstructuren breken

die de mens en natuur tot slaaf maken en uitbuiten – ik denk dan aan de macht van de oliebonzen, maar ook aan die van de kerk en de grote staatsstructuren. In Denemarken en Nederland gebeurt het al dat mensen op kleine schaal 'sociale' onderneminkjes opzetten – plaatselijke bejaardenzorg, coöperatieven die groene energie aankopen – en zich zo voor hun gemeenschap engageren.

»Ga voor Geluk heeft Jeremy Rifkin het voorbije jaar uitgenodigd voor een lezing, en de aanwezigen betaalden ons daar een flinke som voor: dat is één van onze manieren van fundraising. Ik wou dat Christoph hem had kunnen ontmoeten. Rifkin zou hem hoop geven hebben.»





► **MARC VANDE GUCHT:**
'WIJ LEREN ONZE
EMOTIES WEG TE STEKEN'

In 2003 was Marc vande Gucht commercieel directeur van De Tijd. Hij had een kantoor in Brussel, één in Amsterdam en één in Parijs. Nadat zijn dochter Joke een einde aan haar leven had gemaakt, begon hij volop te schrijven – op zijn hotelkamer, op de Thalys, overal. 'Zo probeerde ik,' zegt hij, 'zicht te krijgen op het waarom: 'Wat hebben we niet gezien? Wat hebben we niet gedaan? Wat hebben te veel gedaan? Wat hebben we verkeerd gedaan?' Zijn psycholoog zei: 'Pu-

bliceer het.' Tot zijn verbazing wou uitgeverij Lannoo dat meteen.

Op de boekvoorstelling van 'Down Under: toen Joke uit het leven stapte' in 2004 was ook Jan Toye aanwezig, en zo werd de kiem van Ga voor Geluk gelegd. Vande Gucht en Toye gingen iets doen om te beletten dat jongeren zelfdoding als enige weg zagen: 'Als we er ééntje mee hier houden, is het goed, hè.'

Marc vande Gucht «Vergeet niet dat er in Vlaanderen meer zelfdodingen zijn dan dat er dodelijke slachtoffers vallen in het verkeer.

»Jan en ik zijn als managers te werk gegaan. We hebben gezegd: 'Laten we eerst de markt in kaart brengen.' Want wat wisten wij van psychologie en therapie?

»Twee jaar hebben we ons ingewerkt. Vijftig procent van onze tijd erin gestoken. We zijn bij kinderen jeugdpsychiater **Peter Adriaenssens** geweest, en hebben aan de KU Leuven nog bij een heleboel andere therapeuten gezeten, om te begrijpen wat voor aanbod er is op therapeutisch vlak. Iedereen zei ons dat het geen zin heeft om branden te gaan blussen als het te laat is – om alleen de wonden te verzorgen van iemand die zijn polsen heeft overgesneden en dan een beetje psychologische begeleiding te geven. Aan bijna elke suïcide gaat een depressie vooraf. Dus de vraag is: hoe voorkom je die? Dat doe je door het psychisch welbevinden van kinderen en jongeren te verbeteren.

»Dat heeft het ministerie van Onderwijs nu ook begrepen: in 2010 hebben scholen van de minster te horen gekregen dat ze beoordeeld zullen worden op nieuwe vakoverschrijdende eindtermen die betrekking hebben op de lichamelijke én psychische gezondheid van hun leerlingen – dus ook sociale vaardigheden, zoals weerbaarheid en assertiviteit. Probleem is: op dit moment leidt de overheid leraren nog niet op om hun leerlingen die vaardigheden bij te brengen. We zijn nu al een tijd lid van de Vlaamse werkgroep Suïcidepreventie en we hebben meer dan eens gezegd: 'Welzijn, Jeugd en Onderwijs moeten hiervoor samenwerken, fond-

sen samenvoegen, samen een nieuw beleid uitstippelen. Maar zo denken ze daar niet. Onderwijs is een vliegdekschip dat moeilijk in beweging komt. Dus dachten we: 'Dan doen wij het wel.'

»In Nederland zijn er evenveel depressies als hier, maar slechts half zo veel suïcides. Een belangrijke oorzaak daarvan: omgaan met emoties is niet bepaald een specialiteit van de Vlaming. Wij leren om onze emoties weg te steken. Dat je jezelf niet goed voelt, daarmee kom je niet naar buiten. En naar een therapeut gaan is helemaal uit den boze; op hulpzoekend gedrag scoren Vlamingen heel laag. En hulp kunnen vragen verlaagt de kans op zelfdoding. Je ziet daarin overigens zelfs al verschillen per regio: in Oost- en West-Vlaanderen, waar men meer de neiging heeft problemen zo veel mogelijk binnenskamers te houden, ligt het zelfdodingcijfer hoger dan in Limburg en de Kempen, waar ze makkelijker om hulp vragen.

»Daarom heeft Peter Adriaenssens op onze vraag een programma ontworpen om kleuters beter te leren zeggen wat ze voelen: 'Het Toverbos', een rollenspel met handpoppen van dieren. In 'Het Toverbos' wordt ieder kind gedurende een uur even een dier. In die dierenrol, zo blijkt, durven kleuters over dingen te praten waar ze anders niet makkelijk over beginnen – een stoere jongen die eigenlijk een knuffel wil, een verlegen meisje dat weleens de leider wil zijn. Ze leren zo spelenderwijs hun emoties uiten, en grotere problemen komen zo ook sneller aan de oppervlakte dan op de speelplaats. We hebben het spel getest, en het bleek zo goed te werken dat het vanaf volgend academiejaar wordt opgenomen in de lerarenopleiding van de Hogeschool-Universiteit Brussel (HUB).

»We financieren ook twee leerstoelen aan de KU Leuven: professor **Karel Hoppenbrouwers** kreeg de leerstoel hoogbegaafdheid en welbevinden bij jongeren, en professor **Chantal Van Audenhove** de leerstoel Preventie van Depressie en Suïcide. Zij onderzoekt het aanbod van wat onder de noemer

mentaal welbevinden valt. Zo bestaan er wereldwijd verschillende lespakketten waarin leerlingen op lagere en middelbare scholen leren hoe je contact maakt, hoe je kan ontspannen, hoe je omgaat met moeilijke dingen en hulp kan vragen voor problemen, hoe je op een goeie manier zegt dat je iets niet prettig vindt, hoe je complimenten kan geven. Die pakketten zitten allemaal nog in een testfase.

»Het idee is dat je op school naast lichamelijke oefening ook mentale oefening invoert. Bij Vlaamse kleuterscholen is dat op initiatief van professor **Peter Adriaenssens** en met financiering van Ga voor Geluk al gelukt. De HUB, één van de twee hogescholen die leraren voor het kleuteronderwijs opleiden, levert zestig procent van de kleuterleidsters; via hen konden we de kleuterscholen makkelijk bereiken. Voor het lager en middelbaar onderwijs ligt het niet zo simpel: daar moeten we de veel grotere en bijgevolg ook loggere onderwijskoepels aanspreken.

»Veel ouders vinden ook dat lessen in leven niet de taak van de school zijn; ze vinden dat hun kinderen daar gewoon moeten leren rekenen en schrijven en presteren. Die focus op prestatie en druk op school is trouwens een grote bron van gepieker voor jongeren, en ook een reden waarom ze ongelukkig zijn en depressief worden.

»Na Jokes dood heb ik zelf hulp gezocht bij een bedrijfspsycholoog, en ik ga nu ook helemaal anders met emoties om dan vroeger. Ik ben minder hard geworden. Ja, je raakt natuurlijk niet in een directiecomité omdat je de braafste jongen bent. Maar die rol wilde ik niet meer: ik heb ontslag genomen als commercieel directeur en ben nu onafhankelijk consultant.

»Gek genoeg ben ik nu net ge-

vaarlijker dan vroeger, omdat niet iedereen met mijn emotionele benadering om kan. Ik permitteer me nu, bijvoorbeeld, om zonder gêne tegen CEO's dingen te zeggen die hun eigen directie niet durft uit te spreken. Als een manager tegen mij beweert: 'Ze kunnen het hier allemaal niet aan. Ze zijn niet mee met hun tijd', dan zeg ik dat dat *zijn* schuld is. Dat hij ervoor moet zorgen dat zijn werknemers betrokken blijven en kunnen blijven meegroeien.

»Ik zie nu zó goed hoe destructief sommige bedrijven of omgevingen voor werknemers kunnen zijn. Dat weten ze bij Idewe (de Belgische Externe Dienst voor Preventie en Bescherming op het Werk, red.) ook: alle arbeidsgeneeskundigen daar weten in welke ondernemingen mensen in burn-out of in depressie terecht komen. Dat is wat ik wil helpen te voorkomen.»

Stefanie de Jonge

Foto's Thomas Sweertvaegher
Illustratie SSST

'PIEKEREN IS OLIE OP HET VUUR'

Filip Raes onderzocht in opdracht van Ga voor Geluk, en in samenwerking met de vzw Mindfulness, of mindfulness jongeren kan wapenen tegen depressie. De resultaten waren veel positiever dan hij had verwacht.

De Leuvense hoofddocent aan de faculteit Psychologie en Pedagogische Wetenschappen is de nuchterheid zelf. Hij promoveerde mede onder het toezien van de Britse professor **Mark Williams**, de wetenschappelijke autoriteit op het gebied van mindfulness. 'Ik weet,' zegt hij, 'dat ook Williams lang heeft getwijfeld toen hij wilde onderzoeken in welke mate mindfulness depressies kan voorkomen. Want wat zou de wetenschappelijke goegemeente ervan vinden dat we ons met dat soort boeddhistische aangelegenheden gaan bezig houden?'

Filip Raes «Nu, Williams' versie van mindfulness is eigenlijk een combinatie van elementen uit de westerse cognitieve gedragstherapie en de mindfulness uit het boeddhisme. En daarmee kan je, zo heeft hij wetenschappelijk aangetoond, het percentage mensen dat in depressies blijft hervallen halveren.

»Toen ze mij vroegen of ik wilde testen in hoeverre mindfulness-oefeningen jongeren van veertien tot achttien met hun psychische problemen zouden kunnen helpen, was ik dus heel benieuwd: kon zo'n trainingsprogramma in acht sessies van twee uur wel effect hebben? Als ik tijdens mijn onderzoek in scholen willekeurig zou mogen kiezen welke jongeren mindfulness zouden volgen en welke niet, zou er volgens mij niet veel verschil te meten zijn.

»Maar tot mijn verbazing scoorden degenen die mindfulness hadden gevolgd over het algemeen écht beter op psychisch vlak. Uit de follow-up zes maanden later bleek zelfs dat er een blijvende invloed was. En alsof dat nog niet verras-

send genoeg was, zagen we dat niet alleen de jongeren met depressieve klachten er gemiddeld beter aan toe waren, maar dat de anderen ook minder vergelijkbare ongemakken gingen ontwikkelen. Terwijl er in de controlegroep meer jongeren in de problemen kwamen. Heel interessant, want je aanleg voor depressie neemt toe met elke depressie die je doormaakt. Hoe jonger je die evolutie kan stopzetten, hoe beter. Zeker nu de leeftijd waarop mensen voor het eerst een depressie krijgen alsnog lager komt te liggen.

»Als ik die resultaten zie, vraag ik me af of we in die leeftijdsgroep niet meer aan geestelijke gezondheid moeten werken. Onze zelfdodingcijfers bij jongeren liegen er niet om, en aan veel suïcides gaat een depressie vooraf.»

HUMO Hoe werkt het? **Waarom kan je met mindfulness depressie tegengaan?**

Raes «Iedereen heeft weleens een dipje na een vervelende ervaring, maar bij sommige mensen zet die negatieve stemming een stroom van negatieve gedachten in gang die henzelf als grote boosdoener aanwijst: 'Waarom ik? Er is iets mis met mij.' Je moet die mensen dat proces leren herkennen en doen inzien dat ze veel ongelukkiger worden van die negatieve gedachten dan van de vervelende ervaring op zich. Als je piekert bij negatieve gevoelens, gooi je olie op het vuur: voor je er erg in hebt beland je in een depressie.

»Een simpel voorbeeld: er loopt een klasgenoot langs zonder te groeten. De één denkt dan: 'O, die heeft mij niet gezien.' Maar mensen met meer aanleg voor tobben ►





‘Tobben over verleden en toekomst maakt ons veel ongelukkiger dan nodig – dat is de filosofie achter mindfulness’

FILIP RAES



- kunnen redeneren: 'Hij negeert me: hij vindt me vast stom.' Dat blijft dan vervolgens zo door hun hoofd malen dat ze zich niet meer op hun huiswerk kunnen concentreren, dat ze zich onzeker voelen als ze dat andere kind weer tegen het lijf lopen en er vanzelf minder contact mee maken. Begrijp je? Die piekergedachten zijn zo allesbepalend dat ze je steeds verder in de put duwen.

»Om die neerwaartse spiraal een halt toe te kunnen roepen is het cruciaal om die initiële negatieve gevoelens en gedachten zo snel mogelijk op te merken, en te leren beseffen: het zijn *máár* gedachten. Zo kan je er afstand van nemen, en je gedachten observeren in plaats van erin mee te gaan, er een zinloze strijd mee te voeren en te denken: 'Waarom denk ik toch zo?' De negatieve gedachten zullen dan meestal sneller voorbijgaan en minder onheil aanrichten.

»Nu, ik denk niet dat je de gedachten van mensen kan veranderen. Dat moet ook het doel niet zijn, want als het dan niet lukt, komt er alleen nog maar meer negativiteit bij: 'Waarom kan ik niet anders denken?' Maar je kan wel leren hoe je een andere houding aanneemt ten aanzien van die gedachten.»

HUMO Kost dat veel tijd? Als je ervoor in kleermakerszit moet, krijg je jongeren toch niet zo gek?

Raes «Formele mindfulness is meditatie. Dat doe ik niet. Ik weet van veel collega's dat ze hebben geprobeerd om er elke dag tijd voor te reserveren, maar op den duur komt het er gewoon niet meer van. Voor informele oefeningen neem je een mindfulnesshouding aan bij je dagelijkse activiteiten. Door het, bijvoorbeeld, 's ochtends bij het tandenpoetsen tijdig op te merken als je gedachten afdwalen naar wat je later nog allemaal te doen staat, en ze terug te brengen naar tandenpoetsen.

»De filosofie van mindfulness komt er eigenlijk op neer dat gepieker over het verleden en zorgen om de toekomst ons veel ongelukkiger maken dan nodig. We kunnen ons veel ellende besparen door niet te fel mee te gaan in die gedachten en onze bezigheden gewoon verder te zetten. Sommigen doen dat van nature, anderen hebben daar minder aanleg voor maar kunnen zichzelf trainen.»

HUMO Maar hoe leer je aan een kind met aanleg voor piekeren dat het niet moet denken 'ik ben niet leuk' als een vriendje niet met hem wil spelen?

Raes «Dat lukt natuurlijk niet meteen. Het is een kwestie van blijven oefenen – tot je die gedachte kan opmerken, ze laten voor wat ze is en verder gaan met wat je bezig was of van plan was. Het is dus niet de bedoeling dat je gedachten en gevoelens negeert, maar dat je er niet verder over gaat piekeren. Telkens als je denkt: 'Ik ben niet leuk', jezelf terughalen en overgaan tot de orde van de dag – met iemand anders spelen, of je huiswerk maken. Doen primeert dan op denken, want actie is de beste remedie voor piekeren.»

HUMO Ik heb toch heel lang gedacht dat ik over mijn fouten moest

nadenken om ze in de toekomst te kunnen voorkomen.

Raes «Ja (*lacht*). Dat zorgt bij heel veel piekeraars voor weerstand in het begin, dat ze denken: 'Ik moet blijven nadenken over wat er misging. Ik moet inzicht krijgen in mijn problemen en alles begrijpen. Dat is de enige manier om ze op te lossen en miserie te voorkomen.'

»Nu, een béétje over problemen nadenken en vervolgens je gedrag wat aanpassen, kan natuurlijk geen kwaad, maar de mensen die ik behandel, kunnen dat malen en eindeloos analyseren niet stopzetten.

»Niettemin wil ik benadrukken dat mindfulness geen wondertherapie is: jongeren met ernstige depressies zou ik toch blijven doorverwijzen naar een psychotherapeut. Je zal mij ook niet horen beweren dat elke jongere van zijn problemen afraakt met wat mindfulnessoefeningen. De jongeren die de klassikale sessies volgden zijn wellicht ook voor een deel beter af door het effect van psycho-educatie: doordat ze hebben geleerd wat stress is, wat negatieve gedachten zijn. Je helpt jongeren al enorm als je hun leert hun gevoelens te plaatsen.»

HUMO Dus wat is uw conclusie?

Raes «Ik hoop dat onze onderzoeksresultaten het ministerie van Onderwijs aan het denken zullen zetten, en dat ze tot de conclusie zullen komen dat we op scholen ook aan mentale hygiëne moeten doen – dat hoeft voor mij niet per se mindfulness te zijn. Kijk, we moeten sporten en gezond eten: daarom doen leerlingen de coopertest en mogen er geen cola-automaten in scholen staan. Maar voor gevoelens van onbehagen, angsten en zelfmoordgedachten is vaak weinig plaats op school.

»Als blijkt dat die dingen een paar keer kort ter sprake brengen jongeren al emotioneel steunt en wapent, zelfs na een halfjaar nog? Tja, hoeveel jongelui zou je dan kunnen helpen als je 't als vak invoert?»

(sdj)

Vragen over zelfdoding?

Bel met de Zelfmoordlijn (02-649.95.55) of met Tele-Onthaal (106)