Ingezonden brieven en opiniestukken vindt u ook op de website van BN DeStem: bndestem.nl/opinie

FOTO ANP XTRA/ROOS KOOLE

Pak angst voor het stille leed aan: begin bij jezelf

Plots 24 uur per dag dicht op elkaar leven, zorgt voor extra stress. Dat ervaren we nu allemaal in zekere mate. **Wacht niet tot je interne bom barst** - niet voor jezelf en niet voor je omgeving.

Astrid Engel en Elise Besems
GASTOPINIE

Half april stond in deze krant een gastopinie van Marcel van Herpen: *'Slachtoffer van dat andere virus: isolement'*. Het ging over het stille leed achter de voordeur. Onzichtbaar, maar aanwezig. Wat gebeurt er met kinderen in gezinnen waar de stress bij ouders hoog is door ruzie of financiële zorgen, waar huiselijk geweld of misbruik speelt? Spanningen die nu nóg hoger oplopen tijdens de crisis.

Met zijn allen continue thuis, ouders die daarbij moeten thuiswerken én de extra taak hebben hun kinderen zelf onderwijs te geven. Het zijn juist deze kinderen die nu niet kúnnen ontsnappen aan de spanning door naar school te gaan, naar opa en oma, naar sport of vriendjes. Dat heeft een groot effect op deze kinderen, die in de toekomst merkbaar zal zijn.

Gelukkig hoeven we dit niet af te wachten, wij kunnen nu al iets doen. Allemaal! Hulpverleners, leerkrachten, maar vooral ouders zelf. We kunnen heel bewust aan de slag gaan met onze eigen stress, angst, onzekerheid of boosheid, om er zo voor zorgen dat deze gevoelens niet onterecht en onbedoeld bij kinderen terechtkomen.

Onze gevoelens en emoties komen uit onszelf en niemand kan ervoor zorgen, ook onze kinderen niet, dat wij ons op een bepaalde manier voelen en gedragen. Ook al is dat wel wat we vaak geloven! Zo werkt ons brein. Als we echt iets willen doen voor deze kinderen, onszelf en elkaar, dan moeten we verantwoordelijkheid nemen voor onze eigen gevoelens en gedrag.

Dat klinkt mooi, maar hoe doe je dat? Gevoelens komen op en voor je het weet heb je iets gedaan of gezegd waar je later misschien spijt van hebt. Een hele concrete en in je dagelijks leven toepasbare methode om hiermee aan de slag te gaan is *Past Reality Integration* (PRI). Met PRI ontdek je wat er echt achter jouw angsten, stress, boosheid of andere nare emoties schuilgaat. Dat het ongemerkt en onbewust gaat over iets uit jouw verleden wat helemaal niets met je kinderen of je partner te maken heeft. Dit gaat buiten ons bewustzijn om, zodat onze reacties voor onszelf meestal volkomen logisch voelen, maar vaak niet zijn. Als je inzicht krijgt in wát je nou zo raakt, en voelt waar dit eigenlijk over gaat – iets wat al lang geleden gebeurd is –, dan kunnen gevoelens als angst, somberheid, woede en stress verdwijnen.

> **Ontdek wat er achter jouw angsten, stress, boosheid of andere nare gevoelens schuilgaat**

Merk je dat je als ouder vaak boos wordt op je partner of je kinderen (misschien je stem verheft of zelfs je handen gebruikt), dat je bang wordt van al het coronanieuws, dat je in de stress schiet over alles wat je nog moet doen voor je werk, school en huishouden? Doe er iets mee!

Ben je als leerkracht of hulpverlener boos op de ouders van een kind waar je bezorgd over bent, ben je bang situaties verkeerd in te schatten op afstand, voel je je machteloos, gefrustreerd, of lijk je je werk niet meer aan te kunnen? Dit kan anders!

Je kunt leren jezelf te bevrijden van deze gevoelens en het gedrag wat eruit volgt. Zodat je deze crisisperiode minder stress zult ervaren, een beter contact kunt opbouwen, en zonder ruzies door deze periode komt. Ontzettend belangrijk voor jezelf, maar nog veel belangrijker voor de kinderen! Zowel nu, als voor hun toekomst.

Ieder mens draagt onbewust een oud verhaal met zich mee, is zijn leven begonnen als kwetsbaar en totaal afhankelijk kind, en heeft grotere of kleinere pijnlijke ervaringen meegemaakt. Ieder mens verbergt dit verhaal onbewust achter angst, onzekerheid, stress, boosheid of zo min mogelijk voelen. Zo werkt ons brein. Niemand is hier schuldig aan. We geven het onbedoeld door van generatie op generatie. Maar gelukkig kunnen we daarmee stoppen. Laten we deze crisis aangrijpen als kans om onszelf te bevrijden van deze last, alleen zo kunnen we zorgen dat de pijn voor onze kinderen niet groter wordt.

■ **Astrid Engel** is PRI basistherapeut en maatschappelijk werker. **Elise Besems** is PRI basistherapeut en psycholoog NIP.
Meer info? Kijk op prionline.nl, ook voor informatie over de gratis hulplijn van PRI therapeuten aan ieder in nood door de coronacrisis.