

Met hoge beschermingsfactor

Verbondenheid beschermt jongeren tegen depressie en zelfdoding

- ▶ Zelfdoding is na ongevallen de belangrijkste doodsoorzaak bij jongeren
- ▶ Wie zin ervaart, voelt zich beter in zijn vel
- ▶ KU Leuven zit in op psychisch welbevinden van studenten

Ilse VAN HALST

Een op de tien universiteitsstudenten dacht ooit aan zelfdoding, een op de vijf kampt met depressieve klachten. Dat is veel. De groeiende aandacht voor opvang en begeleiding van naastbestaanden is dan ook terecht, maar waarom ook niet aan preventie doen, oppert Ronnie Bruffaerts, psychoanalytisch psychotherapeut aan de KU Leuven. De voorbije jaren lanceerde hij er een grootschalig onderzoek naar het emotioneel welbevinden van studenten.

„De oorzaak van emotioneel lijden is niet eenvoudig te achterhalen. Er zijn maar liefst tachtig risicofactoren”, weet Bruffaerts. „Recentelijk ontdekten we dat relationele problemen zoals een relatiebreuk of ruzie met een vriend de kans op het ontwikke-



Mindmates zet in op het emotionele en psychische welbevinden van studenten. © Mindmates

len van suïcidaal gedrag verhogen. Daaruit leiden we af dat verbondenheid, een vriendengroep of een netwerk waarin je je goed voelt, juist bescherming biedt tegen emotionele problemen.”

Die verbondenheid kan voor Bruffaerts ruim worden inge-

vuld, van vriendschappelijk tot religieus. „Religie schept banden omdat je er gelijkgezinden ontmoet.” Ook Jessie Dezutter, verbonden aan de faculteit psychologie en pedagogische wetenschappen aan de KU Leuven en docent godsdienstige ont-

wikkelingspsychologie, ziet een link tussen het ervaren van zin en het psychisch welbevinden. „Uit onderzoek blijkt dat jongeren die sterk of ten dele zin ervaren, weinig depressieve klachten vertonen en goed functioneren”, zegt ze. „Wie geen zin

ervaart, vertoont vaak agressief en antisociaal gedrag. Die studenten hebben ook vaak angst- en schuldgevoelens.”

Eenvoudige oplossingen zijn er niet. „Je kunt geen pilletje met zingeving voorschrijven”, zegt Dezutter. „Dus pleit ik ervoor in de opvoeding aandacht te schenken aan mogelijke bronnen van zingeving, net om te voorkomen dat jongeren in een existentieel vacuüm terecht komen dat kan leiden naar depressie en suïcide.”

Vorig academiejaar lanceerde het Studentengezondheidscentrum van de KU Leuven het project *Mindmates*. „We willen studenten aanzetten aandacht te schenken aan hun mentale gezondheid en die van hun medestudenten”, weet Samira Akhtar van *Mindmates*, „want nog al te vaak schrikken ze ervoor terug erover te praten als ze zich slecht in hun vel voelen.”

Op 29 en 30 augustus organiseert de Universitaire Parochie van de KU Leuven haar zomerschool over *Spiritualiteit en preventie van suïcide bij jongeren*. Info via 016 32 55 85 of op de website www.zomerschool.be. Mensen met zelfmoordgedachten kunnen dag en nacht gratis en anoniem terecht bij de Zelfmoordlijn 1813. Info op zelfmoord1813.be.

Leer vertrouwen in jouw eigen ervaring

Loopbaancoaching en ignatiaanse begeleiding blijken fundamentele uitgangspunten met elkaar te delen

Christof BOUWERAERTS

We moeten met z'n allen langer werken. Helaas vindt een op de drie Vlaamse werknemers zijn of haar baan niet zinvol. Wie toch zin zoekt in zijn/haar werk,

kan tegenwoordig begeleiding krijgen van een loopbaancoach. Diens aanpak blijkt opmerkelijke gelijkenissen te vertonen met de ignatiaanse geestelijke begeleiding van de jezuïeten.

Allereerst veronderstellen beide vormen van begeleiding een groot vertrouwen in de mens. „Zelf ga ik uit van de traditie van de positieve psychologie, die de menselijke creativiteit benadrukt”, zegt loopbaancoach Elie Naudts uit Harelbeke. „In de eerste fase van de begeleiding wil ik mijn cliënt bij zijn of haar levensdroom brengen. Wie is deze mens? Wat vindt hij of zij echt belangrijk? Waar krijgt hij of zij energie van? Pas wanneer de persoon zich daarvan bewust is, kunnen we gaan nadenken over de juiste job.”

Aan wie het initiatief?

„Dat betekent ook dat je de innerlijke bewegingen van de begeleide ernstig neemt”, vervolgt jezuïet Bart van Emmerik. „Je moet je als begeleider dan ook discreet opstellen. Ik ben geen goeroe die een boodschap moet verkopen.”

„Toch moet je soms ook het zelfbeeld van je cliënten bevragen”, weet Elie Naudts. „Zo benoemen sommigen hun prestatiegerichtheid als een sterkte. Vaak komt die gerichtheid echter niet van binnenuit, maar is het een aangeleerd gedragspatroon. Anderen zitten dan weer vast in een negatief zelfbeeld.”

Luidop dromen en zoeken naar je diepste verlangen is één ding,



Loopbaancoaching en ignatiaanse begeleiding dagen de zoekers uit zelf zijn/haar diepere verlangens te ontdekken. © Image Select

uiteindelijk moet je ook landen en concrete beslissingen nemen „En je kunt nu eenmaal niet in alle situaties om het even wat doen”, beseft Elie Naudts. „Als je leeft vanuit je droomvisie, kun je door kleine aanpassingen soms al een wereld van verschil maken.” „In de ignatiaanse traditie gebruiken we daarvoor het levensgebed”, zegt Bart van Emmerik. „Die gebedsmethode helpt je om in jouw concrete leven elke dag te groeien in je verbondenheid met God.”

Daarmee raken we meteen aan het cruciale verschil tussen beide

vormen van begeleiding. „Loopbaancoaching hecht veel belang aan zingeving, maar is niet religieus”, zegt Elie Naudts. „Het staat open voor iedereen.” „Omgekeerd staat in de geestelijke begeleiding de relatie met Christus net wel centraal”, zegt Bart van Emmerik. „Het initiatief ligt bij Hem. Toch doen ook ongelovigen vaak een beroep op ons jezuïeten en onze onderscheidingsmethode, bijvoorbeeld om belangrijke keuzes te maken. Ignatiaanse loopbaancoaching bestaat bij mijn weten vooralsnog niet.”

Advertentie




Mijn Stannah Siena, aangepast aan mijn behoeften

Documentatie en gratis prijsofferte op 0800 95 950

info@stannah.be www.stannah.be

Naam + Voornaam
 Adres
 Postcode Tel :
 Stad E-mail

Stannah sprl
 Poverstraat 208, 1731 Relegem

Stannah