

Opinie: Wij zijn thuiszitters en we zijn niet lui - vijf tips om ons te helpen



Thuiszitter word je niet van de ene op de andere dag. Er zijn signalen, zoals veel spijbelen. | beeld istock

13 september 2019, 03:00

Arlene, Demi, Valerie, Lauren, Noortje en Lenthe • thuiszitters

Nederland telt ongeveer 4400 thuiszitters: leerplichtige leerlingen die langer dan drie maanden niet naar school gaan. Hun aantal is de afgelopen jaren gestegen. Er is dan ook veel ophef over de kosten van een thuiszitter. Maar is dat zo belangrijk? Wij, als meiden van de deeltijdbehandeling 'De Combi' in Ede, willen graag onze ervaringen met u delen.

Elke thuiszitter heeft zijn eigen redenen. Meestal draait het om stress, door bijvoorbeeld gedragsproblemen, psychische klachten zoals angst voor sociale situaties en traumatische gebeurtenissen, of lichamelijke klachten. Ook leer- en motivatieproblemen kunnen een rol spelen. Of een aandoening die nog niet optimaal behandeld wordt.

Thuiszitter word je niet van de ene op de andere dag. Er zit vaak een opbouw in. Aan verschillende signalen kun je zien dat er dringend hulp nodig is.

Demi: 'In mijn geval was dat spijbelen. Ik schreef briefjes voor mezelf dat ik naar de tandarts was, maar dan zat ik gewoon thuis. In het begin spijbelde ik af en toe een uurtje, later werden dat hele weken. De afspraak werd gemaakt dat ik twee uur per dag naar school zou gaan, maar ook dat haalde ik niet. Toen werd ik van school gestuurd.'

Lauren: 'Ik ging me steeds vaker ziek melden. Op een gegeven moment ben ik weken niet naar school geweest en ging toen ook van school af.'

Arlene: 'Ik raakte overspannen. Gelukkig zagen ze het bij mij op tijd aan komen. Ze probeerden me te helpen: af en toe kon ik in de huiskamer op school zitten, om tot rust te komen. Vaak ging ik toch naar huis, omdat het niet ging. Ook ging ik naar een psycholoog. Maar de hulp was niet genoeg voor mij. Toen ben ook ik van school afgegaan.'

Veel thuiszitters zijn in de les al afwezig met hun hoofd. We voelen ons onveilig of kunnen onze gedachten er niet bij houden. We merken dat onze klachten en signalen vaak niet serieus genomen worden. Daardoor wordt naar school gaan nog moeilijker.

wees alert

De school moet er eigenlijk naar streven dat thuiszitten niet voorkomt. Docenten, het zorgteam en andere betrokkenen op scholen zouden voorlichting moeten krijgen van bijvoorbeeld een ggz-instelling: hoe ze thuiszitten kunnen voorkomen en hoe ze thuiszitters kunnen helpen.

Vaak weten docenten niet wat er echt speelt en vaak wordt er ook niet naar gevraagd, ook al is soms duidelijk te zien dat iemand zich niet goed voelt. Wees alert! Als het niet goed lijkt te gaan met een leerling, ga dan in gesprek en neem geen genoegen met: 'Het gaat wel goed'. Als je denkt dat het ernstig is, ga dan naar het zorgteam en deel je zorgen met de leerling. Scholen moeten alert zijn als leerlingen spijbelen. Meestal is 'nablijven of terugkomen' de oplossing van scholen, maar er zit meer achter dan geen zin in school hebben. Als docenten dit snel opmerken, kan de leerling sneller geholpen worden. Ze kunnen de problematiek beter overschatten dan onderschatten.

in de put

Wij hebben ook de ervaring dat bij gesprekken niet mét de leerling wordt gesproken, maar óver de leerling. De leerling wil juist graag zijn kant van het verhaal vertellen, zijn mening delen en vooral serieus genomen worden. Als er niet met ons wordt overlegd, is de kans groter dat we ons niet aan de afspraken houden en dat we nog dieper in de put komen te zitten. Zeg vooral niet 'je moet gewoon naar school' of 'dat is het beste voor je'.

geen idee

Velen van ons hadden geen idee wat een thuiszitter was. We voelden ons anders en vreemd. Herkenning en begrip zorgen ervoor dat we onszelf beter kunnen begrijpen en accepteren. We kunnen dan makkelijker aangeven wat we nodig hebben en voelen ons sneller 'thuis', wat de drempel om naar school te gaan minder hoog maakt.

Iedereen heeft weer een ander beeld van een leerling. Samenwerking met alle betrokkenen is daarom belangrijk. Afspraken nakomen is voor ons belangrijk, omdat we dan duidelijkheid hebben. Het motiveert ons ook, omdat we dan ervaren dat diegene moeite voor ons doet en energie in ons steekt.

Natuurlijk moeten wij ook onze afspraken nakomen. We willen terug naar school en dat motiveert om dingen te doen die misschien niet altijd even leuk zijn.

Wij als thuiszitters hebben veel oordelen naar ons hoofd geslingerd gekregen. 'Je bent lui.' 'Jij bent geen doorzetter.' 'Je bent één en al problemen.' 'Je stelt je aan.'

Kloppen deze oordelen wel? Sommige zeker, maar echt niet alles. Van de thuiszitters die wij kennen, is niemand lui. Iedereen wil terug naar school en doet daar zijn best voor. Dat we geen doorzettingsvermogen hebben, valt daarmee ook af. Ja, we hebben problemen, maar is dat erg? Wij denken dat wij daar sterker uit komen. Sommigen van ons zijn al jong in aanraking gekomen met heftige problemen, die je op die leeftijd niet eens hoort mee te maken.

passende oplossing

Daarom tip 1: Oordeel niet over iemand als je niet alles weet. Of check eerst je oordeel, zodat je weet of het klopt wat je denkt.

Tip 2: Meer samenwerking tussen ouders, school en leeftijdgenoten. Zo kunnen de ideeën van iedereen bij elkaar gelegd worden en is er misschien sneller een passende oplossing te vinden.

Tip 3: Probeer geen oplossing te vinden voor iemand zonder dat diegene er iets van weet. Het is belangrijk dat de persoon om wie het gaat, zeggenschap heeft en kan vertellen wat nodig, mogelijk en acceptabel is.

Tip 4: Geef nooit op! Deze tip is ook voor de thuiszitters. Er zijn zo veel mogelijkheden: instellingen, instanties, (vrijwilligers)werk of wat dan ook. Zoek naar een passende oplossing voor dit moment en kijk daarna wat je op langere termijn wilt bereiken.

schoolwerk thuis

Noortje: 'Ik vroeg om schoolwerk dat ik thuis kon doen, zodat ik niet achter zou lopen. Maar dat gaven ze niet. Ik heb het meer dan eens gevraagd, omdat ik graag dit jaar zou willen halen.'

En daar is tip 5: Als een thuiszitter vraagt om schoolwerk, geef het dan. Geef er geen deadline bij. Laat de thuiszitter zelf bepalen wat hij aankan. Als ze echt het schooljaar willen halen, zullen ze ook zeker hun best doen om zo veel mogelijk schoolwerk te maken.

En als laatste tip: Geef de thuiszitters het vertrouwen dat ze goed genoeg zijn. Thuiszitters willen door! <