

Beste docent,

Normaal gesproken zouden we elkaar bijna elke dag zien. Helaas zitten we door de coronacrisis allemaal thuis. Met ons masker op, wat jullie niet eens kunnen zien. We hopen met deze brief ons masker een klein beetje te laten zakken.

'Wij' zijn kinderen die door één of andere vorm van verlies niet lekker in hun vel zitten. Reden kan zijn dat onze ouders zijn gescheiden; dat we een ziekte of beperking hebben; dat een lief iemand in onze omgeving ziek is of is overleden; dat we zijn gepest of mishandeld; dat we zijn geadopteerd of in een pleeggezin wonen, of dat we kampen met een depressie of een andere reden waarom we ons niet hetzelfde voelen als onze leeftijdgenoten.

Door de coronacrisis zijn er nog minder mensen die dit in de gaten hebben en voelen we ons nog meer alleen. We willen echter geen 'aandachtvrager' zijn en zullen niet snel zelf aan de bel trekken. Niemand ziet dan dat we ons op sommige dagen van binnen heel slecht voelen, en we vinden het lastig om het zelf te zeggen. Daardoor kunnen we weleens slecht slapen, concentratieproblemen ontwikkelen en ons nog eenzamer voelen dan we voorheen al waren.

We weten dat we zélf moeten omgaan met onze gevoelens, maar weten jullie dat de omgeving ook tijdens de coronacrisis een grote rol speelt in ons proces?

Wat kan jij als docent voor ons doen?

- Vraag regelmatig via een telefoontje, beeldbellen, Skype, mail etc. hoe het met ons gaat en neem de tijd voor onze reactie. Doe dit niet wanneer er ook nog andere kinderen bij zijn.
- Vraag niet alleen hoe het gaat over deze coronatijd, maar vraag ook naar wat er eerder is gebeurd en hoe we daarmee omgingen en nu omgaan.
- Zeg niet: je kunt mij ook bellen, want dat gaan we dus niet snel doen.
- Vul niet in, maar luister oprecht naar dat wat we nodig hebben.
- Doe niet aan leedconcurrentie: het ene verlies is net zo erg als het andere.
- Heb begrip wanneer we door ons volle hoofd geen energie hebben gehad om huiswerk te maken of een toets te leren. Wanneer we het huiswerk niet af hebben zou dat wel een signaal kunnen zijn dat we ons niet zo lekker voelen.
- Maak samen met ons afspraken wat (nu) wél lukt.
- Laat je informeren over hoe kinderen/ jongeren omgaan met verlies, ook tijdens en na de coronacrisis, zodat je meer inzicht hebt in thema's die er spelen en hoe je met ons om kunt gaan.

Dat wat we hebben meegemaakt is nooit 'al zo lang geleden' en het is niet zo dat we het 'een plekje kunnen geven'. Tijdens de coronacrisis lijken onze eerdere problemen aan de aandacht van anderen te ontsnappen. We dragen ons verlies mee in ons leven en nare ervaringen kunnen ook tijdens en na de coronacrisis terug komen. We moeten het zelf doen, maar wanneer jij aandacht en begrip hebt voor dat wat achter mijn masker schuilt, ben jij wellicht die docent die ik nog lang zal herinneren als de docent die het tijdens de coronacrisis voor mij wat gemakkelijker maakte...

In ieder geval voor nu heel hartelijk bedankt voor jouw tijd!

Namens alle jongeren van Mijn masker af

Meer info: www.mijnmaskeraf.com / www.gertiemooren.nl