

“Thuiszitters

Wat een rotterm, eigenlijk, alsof je iemand die is uitgevallen op werk een thuiszitter noemt.

tekst: Angelique van der Mast | Praktijk Julijn

”





Als je kind op school is uitgevallen

Het ging al tijden niet goed. Veel weerstand in de ochtend, duwentrekkensjorren om je kind naar school te krijgen. Strijd over tandenpoetsen, strijd over aankleden, strijd over schermtijd. Grote drama's op zondagavond omdat morgen de schoolweek weer begint. Steeds vaker gesprekken op school. Woede-uitbarstingen om niks en de laatste tijd eigenlijk niet eens dat meer. Alsof er zelfs geen energie meer was om in verzet te gaan.

Doffe ogen, futloos. Pyjamadag in het weekend. Wat vaker een dagje thuis doordeweeks om bij te tanken, maar ook dat zette geen zoden aan de dijk. En dan opeens is het op. Je kind kan alleen nog maar huilen en liggen. Je hakt de knoop door en meldt je kind ziek.

'Hoe lang gaat het duren?' Je kijkt naar het kleine hoopje ellende op de bank, verstoep onder een dekentje, en schudt je hoofd. 'Geen idee, hopelijk dat het met een paar weken thuis zijn en uitrusten weer wat beter gaat?'

Wist jij veel.

Een thuiszitter

Nou, zeg maar gerust een thuisligger. Wat een rotterm, eigenlijk, alsof je iemand die is uitgevallen op werk een thuiszitter noemt. Als volwassene mag je ziek zijn, sterker nog, vaak krijg je het advies van de huisarts om vooral je rust te pakken en 'leuke dingen' te gaan doen om te herstellen. Dat je als kind ziek kunt worden van school, door langdurige stress door niet-passend onderwijs bijvoorbeeld, blijkt lastig. School moet nu eenmaal.

Als ouders gaan we dan ook vaak lang door met hoop houden, moed inblazen en doorzetten. Waar je als volwassene vast mensen om je heen hebt die je waarschuwen om te stoppen met je werk als ze zien dat je er ziek van aan het worden bent, zal dit bij kinderen en hun ouders weinig gebeuren. Stoppen omdat het welzijn van je kind rap achteruit gaat, stoppen om te kunnen herstellen; het lijkt geen optie en niemand die je waarschuwt.

Met het doorhakken van de knoop komt er enige rust. Even niet de stress iedere ochtend om je kind naar het schoolplein te slepen. Even geen belletjes van school om kind weer op te komen halen, omdat het niet gaat. Je kind is thuis, onder een dekentje. Maar je maakt je stikzorgen en met veel meer ballen in de lucht en op verminderde energie – want er was al een lange tijd veel strijd en gedoe – sta je in standje overleven. Je eigen rust is ver te zoeken. Terwijl je kind juist jouw kalmte enorm nodig heeft.

Want als je als kind uitvalt van school ben je zo moe van al het moeten, al het volhouden, dat je eigenlijk alleen maar met rust gelaten wil worden. Kan alles even stoppen alsjeblieft? Met het wegvallen van school, komt er ruimte om al die ingehouden gevoelens te voelen. En dat is behoorlijk overweldigend. Juist dan heb je je ouders nodig om je op te vangen en er voor je te zijn. Om te mogen thuiskomen, om ziek te mogen zijn. Wat er nodig is om te kunnen herstellen, is liefde. Het gevoel van verbinding en geborgenheid. Je weer veilig voelen. Je zenuwstelsel dat kan kalmeren. Voor je kind en ook voor jou als ouder. De tijd vóór schooluitval was intensief en heeft jullie al flink uitgehold. Door te vertragen, kun je mee in de beweging naar binnen, naar zachtheid, naar helen.

Isolement en eenzaamheid

Als ouder van een thuiszitter word je zelf vaak ook een thuiszitter. Omdat je kind meer zorg en veel nabijheid van je nodig heeft. Ouders schroeven terug in werk om thuis bij hun kind te kunnen zijn, of stoppen – al dan niet gedwongen – volledig.

Een groot stuk van het sociale leven, ook rondom werk en school, verdwijnt. Je raakt letterlijk geïsoleerd, maar ook emotioneel is het een eenzame tijd. Het idee dat naar school gaan het belangrijkste is, zit diep ingesleten. En dan komen helaas de oordelen, dat het aan jullie opvoeding ligt. Of dat er toch in ieder geval iets goed mis is met je kind, want ‘normale’ kinderen gaan wél gewoon naar school. Dat je ook niet zo moet toegeven aan de grillen en gewoon streng moet zijn. Dat jullie dit al heel lang hebben volgehouden en daar nu eigenlijk, achteraf, van zien dat dit niet de juiste manier was, vindt geen gehoor. Dat het gaat om het terugvinden van de wil om het leven aan te gaan, weer zingeving en levenslust te voelen, durf je dan vaak al niet meer uit te leggen.

De mensen die dichtbij jullie staan, willen wél graag begrijpen. Maar ook aan hen is het lastig uit te leggen dat er soms geen lichtpuntje is. Geen beweging, alleen het ongewisse, en dat we het precies daarmee moeten doen. Totdat er beweging ontstaat, vanuit rust en vanbinnen uit. Toch kunnen ze zeker van betekenis zijn voor jullie, als deel van jullie ‘village’.

It takes a village...

Je als kind weer veilig gaan voelen zal in eerste instantie bij je ouders zijn, maar met de mensen die om jullie heen staan kunnen jullie samen een stevige, veilige basis creëren.

Als ouders van vriendjes en vriendinnetjes van het kind dat op school is uitgevallen

Om te herstellen kunnen je vriendjes en vriendinnetjes een grote rol spelen. Doordat ze het contact aanhouden, blijven afspreken, doordat ze blijven. Dat zal niet vanzelf gaan; het vereist enige stimulans van hun ouders om het thuiszittende kind erbij te blijven betrekken. Het helpt om te begrijpen dat het kind waarschijnlijk wat minder ‘gezellig’ zal zijn en vast ook wat minder lang kan afspreken. Stem af, zoek naar wat er wél lukt en waar het kind behoefte aan heeft. Misschien is dat even geen logeerpartij, maar is een uitje naar het zwembad wel heel welkom. Of alleen even langskomen met de hond voor een wandelingetje en een knuffel. Maar weet dat de vriendschap van jullie kinderen een enorme houvast kan zijn en van groot belang is om het gevoel van eenzaamheid te verlichten.

Als opa en oma

Het is hartverscheurend om je kleinkind zo te zien: hologig, alle levenslust verdwenen. En tegelijkertijd maak je je zorgen om je eigen kind, dat het zó zwaar heeft. Opgegroeid met doorzetten en vooral niet aanstellen, is het confronterend om te zien dat juist dit heeft geleid tot veel te lang doorgaan in een situatie die achteraf zo ongezond bleek. Omdat je nu eenmaal naar school moet. En dat het leven nu eenmaal niet altijd leuk kan zijn.



Als opa en oma kun je ook die veilige haven zijn, waar je kleinkind niets hoeft en tot rust mag komen. Waar je de ouders kunt ontlasten door er te zijn, met veel geduld en vertroeteling. Het helpt enorm als je begrijpt dat het soms heftige gedrag van je kleinkind voortkomt uit onmacht, uit zich veel te lang machteloos te hebben gevoeld. Het vereist een stevige basis om hier bij te blijven en niet te schieten in verwijten of afwijzing. Het 'keurig' moeten zijn, zelfs als je ziek en herstellende bent. Het je moeten gedragen. Vaak vallen we terug op onbedoeld druk opleggen, omdat we zó graag willen dat het kind zich beter voelt. Druk om niet ziek te mogen zijn, door 'leuke dingen' te gaan doen. Druk op naar buiten gaan, omdat dat goed is voor je. Soms staat dit haaks op hoe je dit zelf hebt gedaan met je eigen kinderen, en dat kan behoorlijk ingewikkelde gevoelens oproepen. En een mooie opening voor meer in verbinding zijn.

Als vrienden en familie van het gezin

Een luisterend oor zijn is fijn, maar het écht begrijpen kan pas als je het zelf meemaakt of als je erin verdiept. Door erover te lezen of je te informeren via webinars, podcasts etcetera. Zo kun je ook een klankbord zijn in deze ingewikkelde, intensieve tijd en geef je de ouders de ruimte om op jou te leunen, zonder te schrikken van alle heftigheid van het gedrag van het kind. De rust is er niet zomaar; alle gevoelens van intense machteloosheid, het niet-gezien zijn, het wanhopig alleen gevoeld hebben, alles komt eruit. Herstel is grillig en vraagt veel van het incasservermogen van ouders. Hoe mooi als jullie hen hierin kunnen steunen en stutten, door met open hart te luisteren. Zodat de ouders kunnen uithuilen zonder in te houden, zonder een rooskleurigere versie te hoeven delen omdat het echte verhaal te rauw is.



Als school, hulpverleners en professionals

Alle overleggen met hulpverleners en professionals kosten veel tijd en energie. Wees je als professional ervan bewust dat de ouders de grootste last dragen en dit al een flinke tijd doen. Jouw woorden hebben impact en dit vraagt dus om een sensitieve afstemming. Ook als er een verschil van mening of inzicht is in wat het beste is voor het kind. Geef ouders niet het gevoel lastig, dwars of tegenwerkend te zijn, maar steun hen in de zorg voor hun kind. Realiseer je ook dat de focus op terugkeer naar school het proces blokkeert; focussen op herstel en ontwikkeling creëert ruimte.

Wat je als ouder nodig hebt van al die anderen die een professionele rol spelen in het leven van je kind, is een bewuste keuze om jou als ouder te ondersteunen. Om jou als ouder intact te houden, jouw gevoel van veiligheid te vergroten in plaats van te ondermijnen, omdat deze intensieve tijd al jouw kracht, kalmte en stevigheid vereist.

Als ouder van een thuiszitter verword je zelf vaak ook tot een thuiszitter. Isolement en emotionele eenzaamheid liggen op de loer. Toch kunnen de mensen om jullie heen, dichtbij en iets verder weg, een verschil maken. Voor je kind én voor jullie. Door jullie als ouders veilig te houden en tot steun te zijn. Geïnformeerd, begripvol, zonder oordelen. Warm en sensitief. It takes a village, juist in de moeilijkste tijden. Om je gedragen te voelen, te durven leunen en weer te vertrouwen, precies zoals je kind dat ook heel hard nodig heeft.



De thuiszittersklas – Martin Schraevesande
Een Intense Reis – Marije Hofland
Maak veiligheid voelbaar – Annemiek Grijpma
Healing your traumatized child – Aletha Solter
Een bont gezelschap rondom je gezin – Lynn Geerinck
Wat ik aan mijn kinderen wil doorgeven –
Stephanie Goossens
Als naar school gaan een uitdaging wordt – Wil van Nus
Iedereen kan het verschil maken – Leony Coppens



Bio Angelique van der Mast

Angelique (1976) woont met haar tienerdochter en hun drie katten in Delft. Vanuit haar praktijk biedt ze via online consulten begeleiding aan ouders van gevoelige, intense kinderen. Op LinkedIn schrijft ze ontroerende stukjes over de leefhonger van deze kinderen en het intact houden (of terugvinden) van hun prachtige vlammetje. Veelvuldig deelt ze over het herkennen van signalen van onderprikkeling en langdurige stress, om zo schooluitval bij hoogbegaafde kinderen te voorkomen. Universitair opgeleid in de sociale wetenschappen, autodidact expertise hoogbegaafdheid en ervaringsdeskundige schooluitval.
praktijkJulijn.nl

Thuiszitters

De cijfers, omdat het verhaal van Angelique als moeder van een thuiszitter niet op zichzelf staat.

door: Kristel van Eijk



Oudervereniging Balans publiceerde op 9 december 2024 het rapport 'Thuiszitters tellen 2024, een ander licht op passend onderwijs'. Met daarin schokkende cijfers: minimaal 70.000 'thuiszitters' in ons land die drie maanden of langer thuiszitten. En 280.000 kinderen die zijn verstoken van volwaardig onderwijs.

Bron: praktijkonderwijs.nl

Ouders maken zich continu zorgen en dat neemt een groot deel van het dagelijkse leven over. Ze voelen zich vaak alleen in hun strijd, moeten zich verdiepen in passend onderwijs, zorg en regels en raken emotioneel uitgeput. Van veel van deze ouders horen we dat ze een burn-out (parentele burn-out) krijgen.

Bron: 'Thuiszitters tellen, een ander licht op passend onderwijs', een rapport van Landelijke Oudervereniging Balans 9-12-'24

Er zijn zoveel verschillende soorten, definities en soorten van verzuim of thuiszitten, dat het onmogelijk is om het exacte aantal thuiszitters vast te stellen. Bron: 'Thuiszitters tellen, een ander licht op passend onderwijs', een rapport van Landelijke Oudervereniging Balans 9-12-'24

Waar landelijk 2,5% van de leerlingen hoogbegaafd is, blijkt uit onderzoek dat dit voor 25 – 40% van de thuiszitters geldt.

Bron: vcp.nl

Volgens onze enquête heeft 37% van de ouders van een kind dat (gedeeltelijk) thuiszit of heeft gezeten te maken (gehad) met – dreiging met – 'drang en dwangmaatregelen'. Bij drang- en dwangmaatregelen worden ouders onder druk gezet om een bepaalde beslissing te nemen of hulpverlening te accepteren. Het kan gaan over een melding bij Veilig Thuis, melding bij leerplicht, een 'Jeugdbeschermingstafel' of jeugdbeschermingsmaatregelen.

Bron: 'Thuiszitters tellen, een ander licht op passend onderwijs', een rapport van Landelijke Oudervereniging Balans 9-12-'24

Waarom zijn er geen 2025-cijfers?

De overheid en onderwijsinspectie publiceren verzuim- en thuiszittergegevens vaak met vertraging. Er zijn nog geen nieuwe releases voor 2025 bekend.

Bron: Chat GPT