

Naar gezamenlijke veerkracht en kansen voor iedereen

Een nieuw fundament voor mentaal welbevinden van de jeugd

*Anita Kraak (NJI) en Marloes Kleinjan (Trimbos-instituut), mei 2021**

Kinderen en jongeren in Nederland ervaren in toenemende mate stress door de hoge prestatiedruk. Excelleren lijkt de maatschappelijke norm. Imperfectie moet gerepareerd of gelegitimeerd worden met individuele diagnoses en behandelingen. Het afgelopen jaar heeft de coronapandemie laten zien dat we hiermee op het verkeerde paard wedden. Corona leert ons dat het leven niet maakbaar is. Voor de veerkracht en ontwikkelkansen van de jeugd is excelleren niet het hoogste goed, maar zijn *agency* en participatie doorslaggevend. Vasthouden aan excelleren en maakbaarheid ondermijnt het mentaal welbevinden van kinderen en jongeren nog verder. Het leidt ertoe dat zij een groter beroep doen op individuele zorg om imperfecties te repareren in plaats van te leren ermee om te gaan. Het belang van *agency* en participatie blijft onderbelicht. De maatschappelijke veerkracht wordt ondermijnd en de kansenongelijkheid wordt versterkt. Nu we als samenleving herstellen van corona is het tijd om tegenwicht te bieden tegen de prestatiedruk en het geloof in maakbaarheid.

* Anita Kraak is expert bij het Nederlands Jeugdinstituut en arts maatschappij en gezondheid, master in public health. Marloes Kleinjan is programmahoofd Jeugd bij het Trimbos-instituut en hoogleraar Youth Mental Health Promotion aan de Universiteit Utrecht.

Samenvatting

Hoge eisen en reparatiekosten

Kennisinstituten als het Trimbos-instituut en het Nederlands Jeugdinstituut (NJI) hebben de afgelopen jaren in toenemende mate signalen gekregen uit onderzoek en maatschappij dat kinderen, jongeren en hun ouders in Nederland bij het opgroeien en opvoeden klem komen te zitten tussen hun eigen behoeften en mogelijkheden, en de hoge maatschappelijke normen waaraan zij zowel op school en werk als in hun vrije tijd moeten voldoen. Krijgen kinderen of jongeren daardoor psychische klachten of is hun gedrag voor ouders en andere opvoeders moeilijk te hanteren, dan worden daarvoor vooral individuele oplossingen gezocht in speciale trainingen, jeugdhulp of jeugd-ggz. Dat verklaart ook mede het steeds verder groeiend jeugdzorggebruik.

Dat er gespecialiseerde hulp nodig is bij ernstige psychische klachten staat voor ons buiten kijf. Maar bij betrekkelijk lichte psychische klachten of lastig gedrag is medicatie en individuele therapie niet altijd een passende oplossing, zeker niet wanneer het gaat om obstakels die bij het opgroeien en opvoeden horen. En al helemaal niet wanneer uit onderzoek blijkt dat er vaak aanwijsbare maatschappelijke oorzaken mee spelen, zoals hoge prestatiedruk op school, ongelijke kansen, het ontbreken van mogelijkheden om te participeren en onvoldoende collectieve veerkracht.

Corona als vergrootglas

De coronapandemie heeft nog eens extra duidelijk gemaakt dat sociale contacten, grip op het eigen leven en zeggenschap essentieel zijn voor de ontwikkeling van kinderen, jongeren en vooral ook voor jongvolwassenen. Corona heeft als een soort vergrootglas gewerkt. De maakbaarheidsmythe is verder ontmaskerd. Het streven naar succes door individueel excelleren, het professioneel repareren en de nadruk op risicomijdend gedrag blijken belemmerend te werken op de veerkracht van de samenleving, en van kinderen en jongeren in het bijzonder. Terwijl juist zij die veerkracht nu zo hard nodig hebben voor hun verdere ontwikkeling en mentaal welbevinden.

Samen werken aan perspectief

Het is tijd om tegenwicht te bieden door vanuit een gezamenlijke visie op opgroeien en opvoeden samen te werken aan maatschappelijke opgaven die het mentaal welbevinden van de jeugd bevorderen. Voorwaarde is wel dat ouders, professionals en overheden daarvoor langdurig verantwoordelijkheid nemen. Dat doen zij door kansengelijkheid, sociale binding en mogelijkheden voor maatschappelijk participeren te bevorderen en de smalle focus op enkel individuele achterstanden los te laten. En door kinderen en jongeren meer tijd, ruimte en maatwerk te geven en *agency* en collectieve veerkracht te bevorderen.

Door het alledaagse opgroeien en opvoeden in het gezin, opnieuw, steviger te verbinden met het opgroeien en opvoeden binnen de school, de vrije tijd, de wijkvoorzieningen en andere vormen van ondersteuning en zorg, kan gebouwd worden aan duurzame moderne varianten van *'a village to raise a child'*: een pedagogische omgeving waarin iedereen zich verantwoordelijk voelt voor het mentaal welbevinden van kinderen, jongeren en hun ouders. Ter ondersteuning van deze beweging vraagt dit van overheden dat zij prioriteit geven aan inhoudelijke keuzes en de jeugd daadwerkelijk bij die keuzes betrekken.

De belangrijkste begrippen

- *Mentaal welbevinden*: een positieve mentale gezondheid, bepaald door optimisme, zelfvertrouwen, geluk, vitaliteit, gevoel van betekenis hebben, eigenwaarde, ervaren van ondersteuning uit de omgeving en het goed weten om te gaan met de eigen emoties.
- *Psychische problemen*: psychische klachten, bijvoorbeeld angstklachten of somberheid, die niet zo ernstig zijn dat de persoon voldoet aan de criteria voor een psychische stoornis, zoals een depressieve stoornis of een angststoornis volgens de Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM). Psychische problemen gaan vaak samen met slaapproblemen en psychosomatische klachten, zoals hoofdpijn en buikpijn.
- *Psychische stoornissen*: psychische problemen die voldoen aan de criteria van de DSM, waaronder angststoornis, depressie, aanpassingsstoornis of gedragsstoornis.
- *Prestatiedruk*: de ervaren druk om te voldoen aan vooraf bepaalde verwachtingen en eisen op het gebied van onderwijs, sport of werk, opgelegd door de maatschappij, de directe omgeving of door jezelf.
- *Stress*: ervaren spanning of druk die het lichaam in een staat van paraatheid brengt. Stress hoeft niet ongezond te zijn, maar kan problematisch worden als iemands draaglast groter is dan zijn of haar draagkracht.
- *Weerbaarheid*: een combinatie van cognitieve, emotionele en sociale vaardigheden die iemand in staat stellen een zinvol, lerend en productief leven te leiden en succesvol verschillende sociale rollen en functies te vervullen gedurende de verschillende stadia in de levensloop.
- *Veerkracht*: de mogelijkheid om als persoon, gezin, gemeenschap én maatschappij welbevinden te ervaren door het vinden van een balans op het fysieke, mentale en sociale vlak en door goed om te gaan met de uitdagingen van het leven.
- *Agency*: het vermogen van kinderen en jongeren om bewust en doelgericht te handelen, voor zichzelf te spreken, actief na te denken over hun sociale wereld, en hun leven en dat van anderen vorm te geven door te participeren en maatschappelijke verantwoordelijkheid te nemen en zo grip en zeggenschap over hun eigen leven te krijgen.
- *Preventie*: maatregelen, aanpakken en interventies die er op gericht zijn mentale problemen en psychische aandoeningen vroeg op te sporen of te voorkomen.
- *Bevorderen (van welbevinden)*: het proces waardoor kinderen en jongeren in staat gesteld en ondersteund worden om zich goed te voelen, goed te ontwikkelen en veerkrachtig te kunnen omgaan met normale stressoren.

Het mentaal welbevinden van kinderen en jongeren

In onderzoek en theorievorming is het gebruikelijk om over de ontwikkeling van kinderen en jongeren en hun mentaal welbevinden te denken in termen van risicofactoren en beschermende factoren.¹ Dat zijn persoonlijke kenmerken van kinderen en jongeren en gezins- en leefomstandigheden die hun ontwikkeling en hun mentaal welbevinden negatief beïnvloeden of hen juist beschermen tegen negatieve invloeden.

Om te verklaren waarom de één wel problemen krijgt en de ander niet, wordt gekeken naar de balans tussen draaglast en draagkracht: tussen de hoeveelheid problemen waarmee zij te maken krijgen en wat zij en hun omgeving aankunnen. Voor hun mentaal welbevinden hebben kinderen en jongeren in hun dagelijks leven voldoende tegenwicht van beschermende factoren nodig tegen de stress en de tegenslagen die bij het leven horen. Idealiter komt dat tegenwicht niet alleen van hun ouders en andere opvoeders, maar klinkt het ook door in de maatschappelijke normen waarmee kinderen en jongeren te maken hebben; op school, in hun vrije tijd, in de media en in het overheidsbeleid. Door de verontrustende signalen over het mentaal welbevinden van de jeugd vragen wij ons af of dat maatschappelijk tegenwicht op dit moment wel voldoende aanwezig is.

Essentiële maatschappelijke elementen

Voor hun mentaal welbevinden hebben kinderen en jongeren op de eerste plaats betrouwbare ouders en andere opvoeders nodig, die hun ontwikkeling stimuleren, zorgen voor hun veiligheid en geborgenheid en voor de vervulling van hun basisbehoeften zoals onderdak, eten, drinken, kleding, gezondheidszorg, onderwijs en vrijetijdsbesteding. Dat is niet voor alle kinderen en jongeren in Nederland vanzelfsprekend. Schulden, relatieproblemen van de ouders, gezondheidsproblemen van gezinsleden en onveiligheid thuis of in de buurt kunnen van invloed zijn op de ontwikkeling en het mentaal welbevinden van kinderen en jongeren. Daarnaast heeft hun ontwikkeling en mentaal welbevinden ook een maatschappelijke context nodig die bijdraagt aan:

- *Gelijke kansen, rekening houdend met diversiteit*: op school, in de vrije tijd, in de woonomgeving en bij de toegang tot de arbeidsmarkt, ongeacht etnische, culturele of economische achtergrond en fysieke of psychische beperking.^{2 3}
- *Verbinding met anderen*: warme, veilige en sterke (vertrouwens)relaties met ouders, andere opvoeders zoals leerkrachten en leeftijdgenoten die hun ontwikkeling respecteren, steunen en stimuleren, met wie ze kunnen optrekken en eventueel hun zorgen kunnen delen.⁴
- *Mogelijkheden krijgen om maatschappelijk te participeren en bijdragen te leveren*: actief onderdeel kunnen uitmaken van een gemeenschap (*community*) die een sterke identiteit, zingeving en ontwikkelingskansen biedt.⁵

1 NJi, 2018

2 CPB, 2020

3 De Kinderombudsman, 2020

4 Kleinjan e.a., 2020

5 De Winter, 2021

- *Veerkracht*: de mogelijkheid om als persoon, gezin, gemeenschap én maatschappij welbevinden te ervaren door het vinden van een balans op het fysieke, mentale en sociale vlak en door goed om te gaan met de uitdagingen van het leven.^{6 7}
- *Agency*: het vermogen van kinderen en jongeren om bewust en doelgericht te handelen, voor zichzelf te spreken, actief na te denken over hun sociale wereld, en hun leven en dat van anderen vorm te geven door te participeren en maatschappelijke verantwoordelijkheid te nemen.⁸

De stand van zaken

Al voor de coronapandemie lieten onderzoeken naar het welbevinden en de psychische problemen van kinderen en jongeren een toename zien van psychosomatische klachten zoals hoofdpijn en slaapproblemen, van emotionele problemen zoals stemmings- en angststoornissen, en van hyperactiviteit.⁹ Die toename werd vooral gezien in het voortgezet onderwijs en met name bij meisjes als het ging om emotionele problemen.

De druk door schoolwerk blijkt de afgelopen tien jaar flink gestegen.^{9 10 11} Ook jongeren zelf beschouwen dat als de belangrijkste bron van stress.¹¹ Een derde van de twaalf- tot zestienjarige ervaren prestatiedruk: druk om aan eigen verwachtingen of aan die van anderen te voldoen. Kinderen in groep 7 en 8 van de basisschool hadden de meeste stress van de mening van anderen, en daarna van huiswerk of school. Daarmee was de school dus voor de meeste kinderen en jongeren een grote bron van stress in hun leven.

Desondanks voelde het merendeel van de kinderen en jongeren zich tot begin 2020 goed en beschikten zij over voldoende veerkracht en eigenwaarde.¹¹ Sociale steun van ouders, vrienden, klasgenoten en leraren droeg bij aan hun mentaal welbevinden. Het mentaal welbevinden van jongeren die weinig sociale steun van ouders of anderen in hun omgeving kregen en meisjes die voor hun eigenwaarde sterk van anderen afhankelijk waren, bleek fragieler.

Maatschappelijke meetlat: hoge eisen en reparatiekosten

De laatste decennia is de nadruk steeds meer komen te liggen op het excelleren en presteren. De impliciete verwachting is dat dit leidt tot persoonlijk geluk en maatschappelijk succes. Faal je daarin, dan heb je een probleem dat je zelf moet oplossen, al dan niet met zorg of hulp. De invloed van de maatschappelijke context op het ontstaan en het oplossen van problemen wordt daarbij buiten beschouwing gelaten. Slagen en falen worden zo individuele aangelegenheden waarbij verschillende maatschappelijke uitgangssituaties op eenzelfde manier beoordeeld worden; namelijk met een focus op excellentie en reparatie, haalbaar of niet. Zo is er weinig ruimte en aandacht voor diversiteit en gelijke kansen.

6 Ungar, 2011

7 Ungar, 2017

8 De Winter, 2021

9 Stevens e.a., 2018

10 RIVM, Trimbos-instituut & Amsterdam UMC, 2019

11 Kleinjan e.a., 2020

Imperfecties repareren

Doordat de oorzaken van tegenvallende prestaties bij het individuele kind of de individuele jongere worden gezocht, is het vinden van oplossingen een individuele verantwoordelijkheid van ouders of hulpverleners geworden. De nadruk op individuele prestaties gaat samen met een heilig geloof in maakbaarheid en in het 'repareren' van fysieke of mentale imperfecties. Voor elk probleem biedt zorg of hulp een oplossing, liefst zo snel mogelijk. Daardoor is er weinig geduld en aandacht voor oorzaken in de context van het kind en het gezin, voor het natuurlijk verloop en natuurlijk herstel en de tijd die daarvoor nodig is. Bovendien stellen wij onszelf vaak niet de vraag of ieder kind wel moet excelleren conform de impliciete maatschappelijke meetlat.

In de huidige maatschappij worden imperfectie, niet-maakbaarheid en machteloosheid nog maar moeilijk verdragen.¹² Kinderen en jongeren die ander dan 'gemiddeld' gedrag laten zien, worden al snel als storende factor of als afwijkend beschouwd. In plaats van de tijd te nemen om hun gedrag in de context van hun ontwikkeling en leefomstandigheden te begrijpen en te accepteren bestaat de neiging het te problematiseren, te labelen en te medicaliseren. Daardoor krijgen deze kinderen en jongeren soms eerder een label als dyslexie, ASS of ADHD dan de extra aandacht die ze misschien tijdelijk bij het opgroeien nodig hebben.¹³ Het label kan daarmee voor jongeren en opvoeders een legitimering worden om niet te hoeven voldoen aan de maatschappelijke meetlat. Daarmee belemmeren we als samenleving participatie en inclusiviteit.

Veerkracht als competentie

In de wijze waarop we mentale problemen tegenwoordig duiden, ontbreekt vaak het besef dat kinderen en jongeren tijd, geduld en betrokkenheid nodig hebben om na hobbels in hun ontwikkeling of problemen thuis terug te veren.¹⁴ Ook wordt veerkracht beperkt opgevat, als een aan te leren individuele competentie of eigenschap in plaats van een proces van groei en herstel waar mensen elkaar voor nodig hebben. Veerkracht wordt vaak verward met weerbaarheid of assertiviteit. En mede door gebrek aan geduld en aandacht voor het natuurlijk herstel is er een veelheid aan weerbaarheidsprogramma's ontstaan.

Dat veerkracht beperkt wordt tot iets puur persoonlijks, in plaats van opgevat als iets tussen mensen, vergroot het risico dat individuen zich niet meer verantwoordelijk voelen voor elkaars welbevinden. Dan moet iemand op eigen kracht zien te herstellen en bij een escalatie van problemen een beroep doen op een hulpverlener. Helpt dat niet, dan ligt het voor de hand om dat óf aan het individu of aan de hulpverlener toe te schrijven.

Door dit nauwe begrip van veerkracht ontstaat een negatieve spiraal waarin er nog nauwelijks ruimte is om te leren omgaan met de uitdagingen van het leven. En waarin de verwachting gevoed wordt dat de zorg je problemen kan oplossen.

Risico's mijden in plaats van ermee leren omgaan

Het streven naar individueel excelleren en presteren gaat bijna automatisch gepaard met het krampachtig vermijden van risico's. Dat is paradoxaal omdat leren en ontwikkelen juist vragen om te mogen experimenteren en fouten te mogen maken. Als kinderen en jongeren niet de kans krijgen om, op een manier die past bij hun ontwikkelingsfase, te leren omgaan met risico's, bijvoorbeeld tijdens het spelen, bemoeilijkt dat later in hun leven het zelfstandig durven nemen van

12 De Wachter, 2019

13 Wienen, 2019

14 Ungar, 2012

beslissingen.¹⁵ Dat ondermijnt vervolgens weer hun gevoel van agency en hun sociale functioneren. Voorbeelden van het gebruik van deze maatschappelijke meetlat zijn: het gebrek aan maatwerk in het onderwijs voor kinderen met speciale behoeften¹⁶, het te snel kiezen voor plaatsing in een gesloten setting om veiligheidsrisico's en beroepsaansprakelijkheid uit te sluiten¹⁷ of de angst om jongeren naar suïcidegedachten te vragen, in de – onjuiste - veronderstelling dat erover praten hen op het verkeerde idee brengt¹⁸.

De gevolgen: vicieuze cirkels en escalerende problemen

De huidige maatschappelijke meetlat en het geloof in maakbaarheid hebben bijgedragen aan groeiende kansenongelijkheid, toenemend gebruik van jeugdzorg en - opvallend genoeg - afnemend mentaal welbevinden.

Groeiende kansenongelijkheid

Ondanks jarenlange inspanningen om kinderen en jongeren gelijke kansen te geven, is hun kansenongelijkheid in de praktijk alleen maar toegenomen.¹⁹ De maatschappelijke meetlat heeft misschien wel onbewust onderlinge steun en samenwerking ondermijnd, begrip en ruimte voor diversiteit verminderd en fanatieke onderlinge concurrentie gestimuleerd. Kernbegrippen voor het kansrijk opgroeien en opvoeden van kinderen en jongeren als saamhorigheid en medeverantwoordelijkheid zijn ondergeschikt gemaakt aan individuele excellentie en maakbaarheid.

Het paradoxale effect daarvan is dat degenen die al kansen hebben, die kansen nog beter kunnen benutten door extra investeringen in het uitgebreide aanbod gericht op individuele excellentie. Denk bijvoorbeeld aan toets- en examentrainingen, bijlessen, het stapelen van opleidingen en het zo interessant mogelijk vullen van cv's. Degenen die maatschappelijk al minder of geen kansen hebben, bijvoorbeeld door beperkte financiële mogelijkheden of het ontbreken van een invloedrijk sociaal netwerk, missen ook deze extra kansen. Zo neemt de kansenongelijkheid verder toe. De kwaliteiten van degenen die volgens de maatschappelijke norm niet excelleren, worden minder gezien en gewaardeerd, waardoor ze eerder worden buitengesloten en hun kansen en die van hun kinderen om maatschappelijk te participeren verder afnemen.²⁰ Deze neerwaartse spiraal van uitsluiting wordt ongewild versterkt door vormen van zorg en hulp die gericht zijn op reparatie van het individu, en die de kwaliteiten van het eigen sociale netwerk en de eigen regie van deze kinderen, jongeren en hun ouders niet versterken maar eerder overnemen.

Toenemende druk op jeugdhulp

De nadruk op individueel excelleren en de maakbaarheid daarvan heeft ook merkbare gevolgen voor de vraag naar jeugdhulp. Sinds de invoering van de Jeugdwet in 2015 is hulp en zorg in principe toegankelijker geworden door het streven dichter bij huis te werken aan het voorkomen van ernstiger problematiek. Op zich is dat een goede ontwikkeling omdat kinderen en jongeren die hulp nodig hebben daardoor eerder en in hun eigen omgeving geholpen kunnen worden. Maar er lijkt ook sprake van een averechts effect. De vraag naar ambulante jeugdhulp is gestegen. Dat komt niet zozeer door een toename van ernstige psychische problemen, maar vooral doordat alledaagse

15 Bertrands e.a., 2014

16 Ouders & Onderwijs, 2020

17 NJi, 2019

18 Gould e.a., 2021

19 Ouders & Onderwijs, 2020

20 RVS, 2018

problemen rond opgroeien en opvoeden steeds minder met hulp van het eigen netwerk besproken, verklaard, gerelativeerd en opgelost worden. Doordat lichte psychische klachten, zoals angsten, somberheid of druk gedrag, sneller gemedicaliseerd worden en doorverwezen naar de jeugd-ggz, lopen de kosten op. Tegelijkertijd zien we dat kinderen en jongeren met zwaardere psychische problemen en stoornissen die gespecialiseerde hulp nodig hebben vaak langer op die hulp moeten wachten.^{21 22}

Afnemend mentaal welbevinden

Door mentale klachten van kinderen en jongeren vooral als individuele geestelijke gezondheidsproblemen op te vatten en te behandelen, krijgen zij impliciet de boodschap dat zij niet oké zijn. De maatschappelijke nadruk op het najagen van geluk, het gevoel dat je niet ongelukkig mag zijn of dat ongeluk minder zichtbaar hoort te zijn, vergroot hun isolement en bemoeilijkt hun kansen om te participeren in de samenleving. Daardoor missen zij waarschijnlijk nog meer de aansluiting bij anderen en hebben ze nog minder kans op herkenning en steun. Zo groeit het risico dat hun mentale problemen toenemen in plaats van afnemen; het omgekeerde van wat met de transformatie en decentralisatie in het jeugddomein beoogd wordt.

Corona als vergrootglas

Sinds het uitbreken van de coronapandemie zijn de sombere signalen over het mentaal welbevinden van kinderen en jongeren sterk toegenomen.^{23 24 25} Door de beperkende maatregelen is het incasservermogen en het geduld van kinderen en jongeren op de proef gesteld. De coronapandemie werkt als een soort vergrootglas. Het doet een beroep op de veerkracht van kinderen, jongeren en hun ouders, terwijl de ontwikkeling van die veerkracht het afgelopen decennium juist onder druk is komen te staan, mede door de geschetste maatschappelijke meetlat. Door corona zijn de fysieke mogelijkheden om te leren, zich te ontwikkelen, te ontspannen, elkaar te ontmoeten en te steunen sterk verminderd. De prestatiedruk van school is gedeeltelijk verplaatst naar de thuissituatie en daarmee is de bijbehorende stress nog verder geïndividualiseerd. Dat vergroot het risico dat kinderen en jongeren zich angstig, eenzaam of depressief voelen. Het gedwongen fysieke isolement maakt het moeilijker om onzekerheid of negatieve gevoelens te compenseren via vertrouwde sociale contacten en activiteiten op school, buitenschoolse opvang, buurt- of clubhuis, sportschool, in bijbaantjes of in het uitgaans- of verenigingsleven. Vooral voor jongeren en jongvolwassenen is dat gedwongen isolement een aanslag op hun gevoel van agency. Compensatie van het gebrek aan ontspanningsmogelijkheden en controle over het eigen leven ligt op de loer, bijvoorbeeld in de vorm van eetstoornissen als anorexia, waarschuwen deskundigen.²⁶ De kans is groot dat daardoor de vraag om individueel te repareren en de druk op de specialistische

21 Denys, 2020

22 NJi, 2021

23 Luijten e.a., 2020

24 Zijlmans e.a, 2020

25 NJi, 2021

26 Parool, 2021

jeugd-ggz, nog verder toeneemt. Tegelijkertijd zien we ook dat steeds meer jongeren tijdens de coronapandemie hun stem laten horen en daarmee hun agency opeisen.^{27 28}

Bestaande kwetsbaarheden vergroot, of juist niet...

De coronamaatregelen zijn vaak extra hard aangekomen bij kinderen en jongeren die opgroeien in kwetsbare omstandigheden, door een onzekere thuissituatie, ziekte, schulden, een onveilige woonomgeving of de beperkte mogelijkheden van ouders om hun kinderen te ondersteunen in het onderwijs of bij het vinden van een baan.²⁹ De spanningen thuis zijn dikwijls opgelopen, vooral als het inkomen is gedaald, het thuis werken en leren moeilijk te combineren is, ontspanningsmogelijkheden ontbreken en de directe aandacht en steun van familie en vrienden, leerkrachten en andere professionals is weggefallen.³⁰ De mogelijkheden om tegenslagen te compenseren zijn voor deze kinderen, jongeren en hun ouders verder beperkt door het ontbreken van steun en veerkracht in het eigen netwerk, terwijl zij dat tegenwicht onder deze omstandigheden juist zo hard nodig hebben.

Opvallend genoeg blijken er ook kinderen en jongeren te zijn die door hun specifieke kwetsbaarheden, bijvoorbeeld ASS of ADHD, soms juist baat hebben bij de rust die corona in hun leven brengt omdat zij niet naar school hoeven, geen hulpverleners over de vloer krijgen, veel meer vrijheid hebben en meer maatwerk krijgen. Dat laat zien hoeveel stress de maatschappelijke meetlat in de school, therapie, hulpverlening of georganiseerde vrijetijdsbesteding voor deze kinderen kan veroorzaken. Voor sommige kinderen is het een zegen als ze zich in hun eigen tempo, zonder te veel prikkels en toezicht, kunnen ontwikkelen en zo kunnen ontdekken dat ze zich niet hoeven te conformeren maar zich op andere manieren kunnen ontwikkelen en ontspannen, en kunnen participeren.

Jongvolwassenen in de wachtstand

Dat de beperkingen tijdens de coronapandemie ervoor hebben gezorgd dat vooral jongvolwassenen een gebrek aan agency, autonomie, sociaal contact en participatie ervaren³¹, heeft alles te maken met de ontwikkelingsfase waar zij in zitten. In Nederland gebruiken de meeste jongvolwassenen deze fase om te experimenteren met elementen van het volwassen leven, zonder al volledig (financieel) onafhankelijk te zijn. Dit draagt bij aan de ontwikkeling van hun identiteit, hun passies en hun maatschappelijke rol als burger. Naast een stevig fundament dat daarvoor in de voorafgaande levensjaren is gelegd, hebben jongvolwassenen voor het slagen van deze ontwikkelingsfase veel verschillende sociale contacten en contexten nodig op het gebied van werk, studie, stage en vrije tijd. Tegelijkertijd moeten zij kunnen rekenen op betrouwbare volwassenen die fungeren als gelijkwaardige sparringpartner, als (financieel) vangnet en als democratisch betrokken medeburger.³²

Ook als ze begrip hadden voor de noodzaak van de coronamaatregelen, blijken jongvolwassenen zich er sterk door gehinderd te voelen.³³ Hun toekomstplannen zijn op losse schroeven komen te staan. Ze moesten soms tegen hun zin thuis blijven wonen of zaten alleen op een kamertje, zonder huisgenoten. Ze liepen examens en inkomsten mis. Ze konden zich niet meer verheugen op

27 S.O.S., 2021

28 Erasmus SYNC lab, 2021

29 SCP, 2020

30 Ouders & Onderwijs, 2021

31 SCP, 2021

32 NJi, 2020

33 S.O.S., 2021

evenementen en nieuwe ontmoetingen, en moesten zich zien te redden zonder de directe steun van vrienden en bekenden buiten het gezin.

Hun leven is onverwacht in een soort wachtstand komen te staan en het perspectief ontbrak omdat niemand wist hoe lang dat nog ging duren. Dat was extra ongemakkelijk omdat het de maakbaarheidsmythe heeft ondermijnd. Daardoor hebben de coronamaatregelen voor jongvolwassenen een vorm van kwetsbaarheid veroorzaakt die zij niet eerder zo sterk hebben ervaren.

Als de coronabeperkingen straks voorbij zijn zullen de meeste jongvolwassenen, met aandacht en geduld van ouders, andere opvoeders en vrienden weer terugveren. Anderen zullen hiermee mogelijk meer problemen hebben. Wat de gevolgen zijn voor hun mentaal welbevinden moet nog verder worden onderzocht.

Een steviger fundament voor mentaal welbevinden

Door corona is het belang van veerkracht, sociale contacten en agency als versterkende factoren voor het mentaal welbevinden van kinderen, jongeren en jongvolwassenen extra duidelijk geworden.³⁴ De maatschappelijke meetlat met zijn prestatiedruk schiet daarin juist ernstig tekort. De maakbaarheidsmythe als hoogste goed is ontmaskerd. We hebben op het verkeerde paard gewed. Hoewel de verwachting is dat meeste kinderen en jongeren voldoende veerkracht hebben om de draad weer op te pakken, moeten we er juist nu rekening mee houden dat ze tijd nodig hebben om hun ervaringen met en de gevolgen van de coronapandemie te verwerken. Hun herstel kan immers belemmerd worden als dezelfde maatschappelijke meetlat van excellentie en maakbaarheid blijft gelden en iedereen de focus blijft leggen op het wegwerken van individuele achterstanden. Het is niet meer vol te houden om het gedrag van steeds meer jongeren als afwijkend te zien en pogingen te blijven doen dat individueel te ‘repareren’.

Redenen voor een andere aanpak

Al ruim voor de coronacrisis is er op gewezen dat de heersende opvattingen over mentaal welbevinden leiden tot knellende verwachtingen en eenzijdige dwingende maatstaven, uitgerekend in de levensfasen waarin kinderen, jongeren en jongvolwassenen de ruimte en vrijheid nodig hebben om hun eigen mogelijkheden te onderzoeken en hun eigen keuzes te maken.^{35 36} Zoals wij hebben beschreven houdt de onderliggende, vaak impliciete maatschappelijke meetlat deze opvattingen in stand. Als we het welbevinden van de jeugd willen bevorderen, maakt corona ons duidelijk dat het vijf voor twaalf is en de tijd echt rijp om een andere richting in te slaan.

Ten eerste omdat we anders doorgaan met optimaliseren wat al best goed is en daardoor de kansenongelijkheid laten toenemen. Door voor een deel van de jeugd van een acht een negen te maken dragen we juist bij aan een groeiende tweedeling in de samenleving.

Ten tweede omdat de individuele manier waarop de problemen van kinderen en jongeren en hun ouders tot nu toe zijn benaderd, te veel is losgezongen van belangrijke contacten in hun dagelijks

34 De Winter, 2021

35 RVS, 2018

36 SER, 2019

leven. Door hen uitsluitend op hun individuele prestaties aan te spreken worden zij afgesneden van hun context en van hun bronnen voor steun: de mensen die belangrijk voor hen zijn en aan wie zij hun identiteit ontlenen. Dat heeft een negatieve impact op de resultaten van de geboden zorg en op hun mentaal welbevinden. Kinderen en jongeren hebben mogelijkheden nodig om samen te leren terugveren en de kracht te ontdekken van het samen ontwikkelen en benutten van veerkracht, het samen verdragen en het samen vieren. En wanneer zij door omstandigheden complexe psychische problemen hebben, moeten zij daarbij natuurlijk ook kunnen rekenen op passende en tijdige zorg en hulp.

Leren (samen)leven

Gelijke kansen, sociale binding, mogelijkheden voor maatschappelijk participeren en bijdragen, veerkracht en agency. Kort samengevat is dat het fundament dat de jeugd nodig heeft voor mentaal welbevinden. Het zou daarom helpen als we ons niet alleen bewust worden van de belemmerende werking die de bestaande maatschappelijke meetlat hierop heeft, maar ook op zoek gaan naar alternatieve maatschappelijke waarden die echt bijdragen aan dit fundament. Door het bijstellen van de maatschappelijke meetlat die we hanteren bij het denken over mentaal welbevinden, kunnen we moeilijkheden en tegenslagen beter gezamenlijk verwerken en te boven komen, kansen gelijkjer verdelen, diversiteit beter waarderen en samen de duurzaamheid van onze inspanningen bevorderen.

Daarvoor is het bij het versoepelen van de coronamaatregelen allereerst belangrijk dat iedereen actief gaat bijdragen aan veerkracht van zichzelf, de ander, het gezin en de *community*; op school, in de wijk en in de samenleving. Veerkracht vatten we dan breed op als de mogelijkheid om als persoon, gezin, gemeenschap én maatschappij welbevinden te ervaren door het vinden van een balans op het fysieke, mentale en sociale vlak en door goed om te gaan met de uitdagingen van het leven. Zo kunnen we een moderne invulling geven aan het tijdloze en universele opvoedingsprincipe *'It takes a village to raise a child.'* We hoeven tegenwoordig niet in een dorp te wonen om ervoor te zorgen dat kinderen en jongeren genoeg betrouwbare volwassenen om zich heen kunnen vinden om op een veilige manier belangrijke levenservaring op te doen. We kunnen daarvoor ook andere vormen vinden.

Naar een nieuw spoor

De coronapandemie heeft iedereen - kinderen, jongeren, ouders en professionals – gedwongen om oude patronen los te laten en alternatieve routines te bedenken. Daarmee zijn we bijna automatisch in een 'verandermodus' terechtgekomen.³⁷ Door het alledaagse opgroeien en opvoeden in het gezin - opnieuw - te verbinden met het opgroeien en opvoeden binnen de school, de vrije tijd, de wijkvoorzieningen en andere vormen van ondersteuning en zorg kunnen we duurzaam bouwen aan een stevige pedagogische basis; *'a village to raise a child'* die zowel individuele als collectieve veerkracht versterkt en mentaal welbevinden bevordert.

De maatschappelijke norm gericht op individueel excelleren, curatie en reparatie van individueel ongeluk vervaagt dan en maakt plaats voor het gezamenlijk verdragen van en de tijd geven aan de alledaagse ups en downs die bij het opvoeden en opgroeien horen.

We voelen ons in dit pleidooi gesteund door de jongeren die hebben meegewerkt aan recent onderzoek naar hun mentaal welbevinden.³⁸

37 RVS, 2021

38 Kleinjan e.a., 2020

Zij noemen daarvoor zelf als beschermende factoren:

- een ondersteunende sociale omgeving: vrienden, familie, school;
- goede persoonlijke ontwikkeling: het hebben van een doel of toekomstbeeld, dat het belangrijk is om jezelf te kunnen zijn, om te kunnen gaan met emoties, om te kunnen gaan met anderen, kunnen vallen en opstaan;
- de mogelijkheid om fijne dingen te doen: muziek, sport, buiten zijn;
- even niks hoeven en tijd genoeg hebben;
- een goede gezondheid;
- voldoende geld;
- aandacht voor wereldproblemen in het algemeen.

Het duurzaam bevorderen van mentaal welbevinden is dus ook gewoon een kwestie van beter naar kinderen en jongeren luisteren.

Opgroeien, opvoeden en mentaal welbevinden met en na corona

De coronapandemie heeft de maakbaarheidsmythe ontmaskerd. Het heeft ons erop gewezen dat we nooit alle risico's in het leven kunnen voorzien of uitsluiten, maar dat we als maatschappij wel kunnen leren er beter mee om te gaan. Juist nu is het immers zaak om in het belang van de ontwikkeling van kinderen en jongeren en hun ouders een minder prestatiegerichte en minder individualistische koers te gaan varen en beter aan te sluiten bij de mogelijkheden van kind, gezin en de omgeving waarin hij of zij opgroeit. Dat vraagt van ons allen dat we er zijn zonder meteen de regie over te nemen, dat we het opvoeden en opgroeien weer meer teruggeven aan gezinnen, families en gemeenschappen, en dat we ons samen verantwoordelijk voelen voor de pedagogische kwaliteit van onze samenleving.

Zo kunnen kinderen, jongeren en hun ouders meer kansen krijgen om hun eigen talenten en interesses te ontdekken en samen met anderen verder te ontwikkelen. Zij kunnen daardoor meer maatschappelijk bijdragen, meer grip krijgen op verschillende aspecten van hun eigen leven en dus meer agency ervaren. Daarbij gaat het om kansen op het gebied van onderwijs, bestaanszekerheid, veiligheid, huisvesting, ontwikkeling in sport, cultuur en vrije tijd, arbeidsmarkt en leefstijl.

Het waarmaken van deze intenties vraagt om een maatschappelijke beweging die alleen kan slagen als iedereen, overheden, professionals en ouders, daarin meegaat, kinderen en jongeren erin meeneemt, en bereid is er langdurig verantwoordelijkheid voor te nemen.

En laten we eerlijk zijn; hebben we de keuze om het niet te doen en de uitdaging van een paradigmaverschuiving te laten liggen? De maatschappelijke meetlat van de maakbaarheid van geluk, excelleren en repareren heeft veel vooruitgang gebracht, bijvoorbeeld op het gebied van de technologie, de zorg en de persoonlijke vrijheid. Het heeft echter ook ons mentaal welbevinden, de veerkracht van ons als individuen, van onze samenleving en van onze planeet onder druk gezet en de tweedeling in de samenleving verscherpt. Corona leert ons dat het nog langer aanhouden van deze meetlat niet duurzaam is. Het draagt vooral bij aan een nog grotere kansenongelijkheid en polarisatie, een afname van veerkracht en mentaal welbevinden, steeds meer eenzaamheid en een steeds groter beroep op de zorg. Het wordt een onmogelijke opgave om de pech en het lijden die bij het opgroeien en opvoeden horen te repareren als we die tegenslag niet samen hebben leren verdragen. Corona heeft ons juist door een vergrootglas laten zien dat opgroeien en opvoeden een verantwoordelijkheid is van ons allemaal.

Het nemen van die verantwoordelijkheid betekent:

- dat *ouders* en *professionals* hun smalle focus op enkel individuele achterstanden loslaten en kinderen en jongeren letterlijk en figuurlijk meer tijd, ruimte en maatwerk geven om te bepalen wat ze echt willen, kunnen en moeten leren en wat en vooral ook wie ze nodig hebben om collectieve veerkracht en agency te ontwikkelen en te benutten;
- dat *overheden* de heersende maatschappelijke frames voor het welbevinden van kinderen en jongeren loslaten en een faciliterende en verbindende rol gaan spelen in het scheppen van maatwerk en het bevorderen van agency en collectieve veerkracht, onder andere door prioriteit te geven aan inhoudelijke keuzes in plaats van bureaucratische controlemechanismen, en door kinderen en jongeren daar daadwerkelijk bij te betrekken.



Referenties

Bertrands, E., Leysen, e.a.(2014). 'Riscki': Het stimuleren van risicocompetentie bij jonge kinderen. *JGZ Tijdschrift voor jeugdgezondheidszorg* 46(5-6):111-115.
DOI:10.1007/s12452-014-0035-x

CBS (2019). *Mijlpalen twintigers schuiven op*. <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2019/20/mijlpalen-twintigers-schuiven-op>

CPB (2020). [Ongelijkheid van het jonge kind \(cpb.nl\)](https://www.cpb.nl/nl-nl/onderzoek/ongelijkheid-van-het-jonge-kind)

De Kinderombudsman (2020). *Onvoldoende gezien*. www.dekinderombudsman.nl/publicaties

Denys, D. (2020): *Het tekort van het teveel. De paradox van de mentale zorg*. Amsterdam: Nijgh & Van Ditmar

Duyndam, J. (2016). Veerkracht, een bijdrage aan de theorievorming. *Tijdschrift over ouder worden & samenleving*, 3, p. 58-61.

Erasmus SYNC lab (2021). Manifest. [Wetenschappers en jongeren overhandigen manifest aan Rutte | Erasmus University Rotterdam \(eur.nl\)](https://www.erasmus.nl/nl-nl/wetenschappers-en-jongeren-overhandigen-manifest-aan-rutte-erasmus-universiteit-rotterdam)

Gould, M., Marocco, F., Kleinman, M., Thomas, J.G., Mostkoff, K., Cote, J., Davies, M. (2005) Evaluating Iatrogenic Risk of Youth Suicide Screening Programs. *JAMA*, April 6, 2005-Vol. 293, No. 13.

Kleinjan, M., Pieper, I., Stevens, G., Van de Klundert, N., Rombouts, M., Boer, M., Lammers, J. (2020). *Geluk onder druk? Resultaten van onderzoek naar mentaal welbevinden van jongeren in Nederland*. Den-Haag: Unicef

Lee, T., Cheung C. & Kwong W. (2012). Resilience as a positive youth development construct: A conceptual review. *The Scientific World Journal* (2012), article ID 390450. DOI: 10.1100/2012/390450.

Luijten, M. A., van Muilekom, M. M., Teela, L., van Oers, H. A., Terwee, C. B., Zijlmans, J., ... & Haverman, L. (2020). *The impact of lockdown during the COVID-19 pandemic on mental and social health of children and adolescents*. medRxiv. <https://www.medrxiv.org/content/medrxiv/early/2020/11/04/2020.11.04.20201104>.

NJi (2018). [Top-tien-positieve-ontwikkeling-jeugd.pdf](https://www.nji.nl/nl/Download-NJi/Top-tien-positieve-ontwikkeling-jeugd.pdf)

NJi (2019). *Het groeiend jeugdzorggebruik*. <https://www.nji.nl/nl/Download-NJi/Het-groeiend-jeugdzorggebruik-Duiding-en-aanpak.pdf>

- NJi (2020). *Jongvolwassenen, de koplopers voor de maatschappij van de toekomst*. <https://www.nji.nl/nl/Download-NJi/Jongvolwassenen-de-koplopers-voor-de-maatschappij-van-de-toekomst>
- NJi (2021). *Potentie van preventie*. <https://www.nji.nl/nl/Download-NJi/Publicatie-NJi/Potentie-van-preventie.pdf>
- NJi (2021). [Reactie NJi op AEF-rapport Stelsel in groei](#)
- NJi (2021). [Effect van corona op jeugd, gezin en jeugdveld \(nji.nl\)](#)
- Ouders & Onderwijs (2020). *De staat van de ouder 2020*. <https://oudersenonderwijs.nl/staat-van-de-ouder-2020>
- Ouders & Onderwijs (2021). *De staat van de ouder 2021*. <https://oudersenonderwijs.nl/staat-van-de-ouder-2021>
- RIVM (2019). *Mentale gezondheid van jongeren: enkele cijfers en ervaringen*. [Mentale gezondheid jongeren: enkele cijfers en ervaringen | RIVM](#)
- RVS (2018). *Over bezorgd*. <https://www.raadrvs.nl/documenten/publicaties/2018/07/12/maatschappelijke-verwachtingen>
- RVS (2017). *Recept voor maatschappelijk probleem. Medicalisering van levensfasen*. [Recept voor maatschappelijk probleem | Advies | Raad voor Volksgezondheid en Samenleving \(raadrvs.nl\)](#)
- RVS (2021). *Wissels omzetten voor een veerkrachtige samenleving*. [Wissels omzetten voor een veerkrachtige samenleving | Advies | Raad voor Volksgezondheid en Samenleving \(raadrvs.nl\)](#)
- SCP (2020). *Eerste doordenking maatschappelijke gevolgen coronamaatregelen; beleidssignaleмент*. <https://www.scp.nl/publicaties/publicaties/2020/05/07/maatschappelijke-gevolgen-coronamaatregelen>
- SCP (2021). *Een jaar met corona. Ontwikkelingen in de maatschappelijke gevolgen van corona*. <https://www.scp.nl/publicaties/publicaties/2021/03/03/een-jaar-met-corona>
- SER (2019). *Hoge verwachtingen. Kansen en belemmeringen voor jongeren in 2019*. www.ser.nl
- S.O.S. (2021) *Lieve Mark. Onderzoek naar welzijn, behoeftes en meningen van studenten tijdens de coronapandemie*. <https://thuisbesmet.nl/>
- Stevens, G. , S. van Dorselaer, M. Boer, S. de Roos, S., E. Duinhof, T. ter Bogt, R. van den Eijnden, L. kuypers, D. Visser, W. Vollebergh, M. de Looze (2018). *HBSC 2017. Gezondheid en welzijn van jongeren in Nederland*. Utrecht University. <https://hbcs-nederland.nl/>
'UMC: coronatijd is snelkookpan voor eetstoornissen en mishandeling kinderen'. *Parool*, 15 januari 2021

Ungar M. (2011). The social ecology of resilience: Addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81 (1), 1-17. DOI: 10.1111/j.1939.0025.2010.01067.x

Ungar, Michael (ed) (2012). *The Social Ecology of Resilience: A Handbook of Theory and Practice*. New York: Springer.

Ungar, M. (2017). Which counts more: Differential impact of the environment or differential susceptibility of the individual? *British Journal of Social Work*, 47, 1279-1289. DOI: 10.1093/bjsw/bcw109.

Wachter, D. de (2019), *De kunst van het ongelukkig zijn*. Leuven: Lannoo Campus.

Wienen, B. (2019), *Inclusive education from individual to context*.
<https://research.rug.nl/.../inclusive-education-from-individual-to-context>.

Winter, M. de (2021), *Volkskrant*, 16 maart 2021

Winter, M. de (2021), in *Spraakmakers* op Radio 1, 7 april 2021

Zijlmans J., Teela L., van Ewijk H., Klip, H., van der Mheen, M., Ruisch, H., Luijten M., Muilekom M. van, Oostrom, K., Buitelaar J., Hoekstra P., Lindauer R., Popma A., Staal W., Vermeiren R., van Oers H., Haverman L., Polderman T. (2020). *Mental and social health of children and adolescents with pre-existing mental or somatic problems during the COVID-19 pandemic lockdown*. medRxiv. DOI: [10.1101/2020.12.15.20248237](https://doi.org/10.1101/2020.12.15.20248237)