

De Taal van Emotie

Het versterken van weerbaarheid
en veerkracht van jongeren





Het vergroten van de weerbaarheid en veerkracht van jongeren

Nederlandse jongeren behoren tot de gelukkigste van de wereld. Dit blijkt uit meerdere onderzoeken, waaronder het recent verschenen UNICEF-rapport Report Card 16. In dit rapport is het onderzoek naar de mentale en fysieke gezondheid van jeugdigen tussen de 0 en 18 jaar in de 41 meest welvarende landen weergegeven. Er is ook gekeken naar sociale vaardigheden, lees- en rekenniveau en hoe het gaat op school. Nederland staat op de eerste plaats. In vergelijking met de andere landen gaat het dus goed met kinderen en jongeren in ons land.¹

Wat is het probleem?

Rijst de vraag wat het probleem dan is. De afgelopen jaren is er veel aandacht voor de vermeende toenemende psychische problematiek onder jongeren, mede ingegeven door het toegenomen suïdecijfer onder jongeren tussen 2016-2017. Het blijkt echter dat landelijk weinig bekend is over de ontwikkeling van psychische problematiek onder jeugdigen door de tijd heen.^{2, 3} Dit is een van de redenen dat in de landelijke nota gezondheidsbeleid 2020-2024⁴ de volgende ambitie is opgenomen: “In 2024 hebben we kennis over de aard, omvang en determinanten van mentale gezondheid bij jongeren.”

Wat wel bekend is, en wat een negatieve invloed kan hebben op de mentale gezondheid van jongeren, is de toegenomen prestatiedruk⁵ die jongeren ervaren. Jongeren zijn over het algemeen positief over school, maar dit cijfer is de afgelopen jaren aan het dalen. Tegelijkertijd is de ervaren druk toegenomen (zie kader).⁶ Onderzoekers denken dat het voornamelijk uitblijven van een duidelijk waarneembare stijging van de psychische klachten te maken heeft met een soort balans in de positieve (een goede relatie met ouders, minder pesten door klasgenoten) en negatieve (een toenemende ervaren schooldruk) ontwikkelingen in de sociale context. Dit zou een stabiel niveau van welbevinden en psychische problemen aannemelijk maken.⁷

In 2013 vond 82 procent van de jongeren in het voortgezet onderwijs school nog (heel) leuk, in 2017 is dat 76 procent. Parallel hieraan is de ervaren druk door schoolwerk toegenomen. Sinds 2001 is de ervaren druk door schoolwerk onder leerlingen in het voortgezet onderwijs meer dan verdubbeld: ruim 35% van de leerlingen – bij meisjes in de eerste 4 leerjaren van het voortgezet onderwijs zelfs 42% - geeft nu aan dat zij druk door schoolwerk ervaren (in 2001 was dat nog 16%, bij meisjes 19%). De stijging in deze ervaren druk is met name ingezet na 2009, waarbij de percentuele stijging het grootst is tussen 2013 en 2017. Deze cijfers sluiten aan bij het beeld dat in de Volksgezondheid Toekomst Verkenning 2018 is geschetst over een toename in prestatiedruk onder studenten, die gesignaleerd wordt door studentpsychologen (RIVM, 2018). Ook sluiten ze aan bij de recente toename in ervaren werkdruk onder 15-25-jarigen (CBS, 2018).

Uit onderzoek⁸ onder ruim 1.800 studenten blijkt dat 62% procent van de studenten vaak tot erg vaak prestatiedruk in het dagelijks leven ervaart. Niet alleen ervaren studenten vaak prestatiedruk, ook stellen zij steeds hogere eisen aan zichzelf. Dit gevoel leeft sterk bij 59% van de ondervraagde studenten. Verder ervaren zij niet alleen prestatiedruk door hun studie en/of werk, maar ook in hun sociale leven. Bijna 24% van de studenten zegt dat zij vaak tot erg vaak het gevoel hebben een leuk sociaal leven met veel vrienden te moeten hebben om aan te sluiten bij anderen.

¹ <https://www.unicef.nl/nieuws/2020-09-03-nederland-op-nummer-1-in-onderzoek-naar-welzijn-van-kinderen>

² HBSC 2017, Gezondheid en welzijn van jongeren in Nederland

³ Inaugurale rede van Prof. dr. Marloes Kleinjan, 2018, De onderste steen boven: over de verborgen zorgen van de jeugd

⁴ Landelijke nota gezondheidsbeleid 2020-2024

⁵ Talentontwikkeling en studeren is geen voorrecht meer, maar een norm geworden. Iedereen die talenten heeft, heeft de opdracht alle kansen te grijpen om deze ten volle te ontwikkelen. Wie het niet redt, is daar zelf schuldig aan. Dit brengt een grotere prestatiedruk voor jongeren en opvoeders met zich mee. Bron: Lectorale rede Maike Kooijmans, 2018, Opgroeien & opvoeden in vloeibare tijden

⁶ HBSC 2017, Gezondheid en welzijn van jongeren in Nederland

⁷ HBSC 2017, Gezondheid en welzijn van jongeren in Nederland

⁸ <https://www.windesheim.nl/nieuws/2017/62-studenten-ervaart-vaak-prestatiedruk-in-dagelijks-leven>

Onderzoekster Jolien Dopmeijer: “Toen ik dit onderzoek startte, verwachtte ik al vrij hoge cijfers als het gaat om ervaren prestatiedruk bij studenten. Toch ben ik van deze resultaten geschrokken. Jongeren moeten zoveel tegenwoordig: hoge cijfers halen, naast de studie ook nog een baan en andere activiteiten, een leuk sociaal leven, een mooi social media profiel met veel leuke foto’s erop, etc. Geen wonder dat studenten veel druk ervaren. Ik verwacht dat de cijfers uit mijn onderzoek overeenkomen met hoe studenten door het hele land prestatiedruk ervaren. Er zijn zoveel jongeren mee naar buiten getreden de laatste tijd.”

Bovenstaande maakt duidelijk dat we dus wel degelijk een probleem hebben. Dit is ook verwoord in de landelijke nota gezondheidsbeleid. Een van de doelstellingen in de nota is om te voorkomen, dat de negatieve maatschappelijke ontwikkelingen, zoals ervaren prestatiedruk, de rol van sociale media en het leenstelsel voor studenten een effect gaan hebben op de gezondheid, waardoor er meer risico is op het ontstaan van psychische problemen, zoals depressies, slaapproblemen en toenemende stress. Het is belangrijk dat kinderen, jongeren en jong volwassenen (en hun ouders) weten hoe zij mentaal gezond opgroeien en dit ook kunnen blijven. Mentale problemen moeten bespreekbaar zijn en door de omgeving geaccepteerd worden. Om ervoor te zorgen dat jeugdigen en jongvolwassenen zich gezond ontwikkelen op de korte en lange termijn, zijn maatregelen nodig om de druk te verkleinen en hun mentale weerbaarheid en veerkracht te vergroten. De sociale omgeving kan een belangrijke rol hebben in het helpen omgaan met de prestatiedruk. Daarnaast zijn er aanwijzingen dat het risico op stressgerelateerde aandoeningen en depressieve klachten op latere leeftijd daardoor kan afnemen.⁹

Wanneer we willen voorkomen dat de psychische problematiek toeneemt, is het van belang dat kinderen en jongeren hun gevoelens onder woorden kunnen brengen, dat ze in contact staan met hun gevoelens en emoties binnen een sociale omgeving en context die dit ondersteunt. Dit sluit goed aan bij de tweede ambitie die in de landelijke nota is verwoord: “In 2024 ervaren jongeren en jongvolwassenen minder prestatiedruk in hun leven, doordat mentale gezondheidsvaardigheden worden gestimuleerd en de fysieke- en sociale omgeving mentale gezondheid bevordert.” Een mooie ambitie, waarbij natuurlijk de eerste vraag is: Maar hoe dan? Is er geen adequaat aanbod op dit terrein?

Wat is het aanbod?

In onze zoektocht kwamen we er al snel achter dat hier ook niet het belangrijkste probleem ligt. Van landelijke campagnes als #openup van MIND Young en 3FM¹⁰, Ikbenopen¹¹ en Last Man

- Standing@home op 31 oktober aanstaande¹² tot een uiteenlopend aanbod. Dit aanbod varieert in
- doelgroepen: een deel wordt aangeboden als collectieve preventie (voor iedereen), een deel is voor groepen die meer risico’s lopen (selectieve preventie) en een deel heeft betrekking op personen die al klachten hebben (geïndiceerde preventie)¹³
 - leeftijdscategorieën: kinderen, adolescenten, jong volwassenen
 - domeinen: onderwijs, sport, zorg en ondersteuning.

⁹ Landelijke nota gezondheidsbeleid 2020-2024

¹⁰ <https://mindyoung.nl/projecten-en-campagnes/doeenopenup>

¹¹ <https://www.ikbenopen.nu/>

¹² https://www.doemeetmind.nl/evenement/last-man-standing-2020?gclid=EAlaIqobChMI8KjpxOPZ6wIVk-d3Ch2Z-AZ2EAAAYASAAEgIdPvD_BwE

¹³ De preventiepiramide bestaat uit vier niveaus:

Collectieve (fundamentele) preventie: Voor iedereen: werk, inkomen, onderwijs, gezondheid, groen, welzijn, sport en cultuur.

Selectieve preventie: Een beetje extra inspanning op bovengenoemde domeinen voor mensen met minder kansen.

Geïndiceerde preventie: Lichte zorg, ter voorkoming van zware zorg

Zorggerelateerde preventie: Zwaardere zorg voor mensen die dit nodig hebben.

We hebben het in dit kader niet over de zorg die wordt geboden aan kinderen en jongeren met zwaardere en complexe psychische problematiek (zorggerelateerde preventie).

https://www.vggm.nl/ufc/file2/hgm_internet_sites/unknown/7b4c94817f518a64caee372238707e76/pu/20160519_-_Regiovisie_Publieke_Gezondheidszorg.pdf

uitgaan dat we met de juiste preventie ten minste 2,5 procent van de psychische ziektelast kunnen voorkomen, zou dit een half miljard euro per jaar aan zorgkosten besparen". "Dat maakt het jong aanleren van de juiste gewoonten zo belangrijk. Daarom is structureel inzetten op een gezonde leefstijl een absolute must, ook in het MBO, het HBO en op de universiteiten."

Een mooi en belangrijk pleidooi waar wij zeker achter staan. Onze boodschap gaat alleen verder dan dit. Kinderen, jongeren en jongvolwassenen bevinden zich een groot deel van hun leven op school, maar daar niet alleen. Ze zijn ook voor een belangrijk deel bij hun ouders / opvoeders en vrienden, gaan naar sport en spelverenigingen en/of naar muziek-, dans-, zangles en dergelijke en/of hebben een bijbaantje. Ook binnen deze levensgebieden moet het vanzelfsprekend zijn dat iedereen de Taal van Emotie spreekt. Anders geformuleerd: wij pleiten voor collectieve preventie in brede zin.²⁵

Wat vinden anderen hiervan?

Om te toetsen of we hiermee een kansrijke weg zijn ingeslagen hebben we onze ideeën voorgelegd aan een aantal jongeren en organisaties die al bezig zijn op dit terrein. We hebben gesproken met Alles is Gezondheid, GGD Gelderland-Zuid, Proscop, Nederlands Centrum Jeugdgezondheid, Samenwerkende GezondheidsFondsen, Institute for Positive Health, Yunio en EQfit. Zij hebben allen aangegeven achter het idee te staan en deze verder te willen gaan uitdragen.

Wat is onze missie?

Op basis van wat de jongeren ons hebben verteld, komen wij tot de volgende missie:



Onze missie

De Taal van Emotie (EQ, sociale vaardigheden, weerbaarheid en veerkracht voor alle kinderen, jongeren en (jong)volwassenen) is:

- een vanzelfsprekend onderdeel is van opvoeding, onderwijs en ontwikkeling
- waardoor hulp en ondersteuning (durven) vragen voor iedereen gewoon is
- en tijdige en passende zorg en ondersteuning voorhanden is wanneer het even niet meer zelf lukt.

EQ is, net als IQ, een integraal onderdeel van onze maatschappij

Wat vragen we van u?

Onze missie raakt iedereen. Wanneer we echt de Taal van Emotie integraal gemeengoed willen laten zijn, heeft iedereen daar een bijdrage in te leveren. Van het aanreiken van positieve opvoedvaardigheden aan (jonge) ouders, de leerkracht voor de klas die een kind en jongere écht ziet en naar hem of haar luistert, de sportcoach die een bijdrage levert in het vergroten van veerkracht (door het omarmen van principes als fair play en het hebben van respect voor elkaar), medisch professionals die vragen hoe het écht met de patiënt/cliënt gaat in plaats van alleen diagnoses te stellen, tot het hebben van oog voor de behoeften van werknemers²⁶.

Kortom: het gaat om het creëren van een prettige en veilige leer-, ontwikkel- en ontspan-, sport- en spel- en werkklimaat voor iedereen. Alleen op deze wijze kunnen we duurzaam een preventieve aanpak neerzetten. De kinderen, jongeren en (jong)volwassenen van nu zijn immers de (jonge) ouders van de toekomst. Onze vraag aan u is: Wat is er in uw organisatie en directe omgeving nodig en mogelijk om hier een bijdrage aan te leveren?

²⁵ Onze oplossing raakt dicht aan het pleidooi dat Maïke Kooijmans heeft gehouden tijdens haar lectorale rede. Daar pleit zij ervoor dat hedendaagse en toekomstige kwesties rondom opgroeien en opvoeden expliciet als maatschappelijke (opvoedings)vraagstukken worden benaderd. Lectorale rede Maïke Kooijmans, 2018, Opgroeien & opvoeden in vloeibare tijden

²⁶ <https://nos.nl/nieuwsuur/artikel/2281312-rouwbegeleiding-op-het-werk-vaak-onvoldoende.html>