

De veerkrachtige generatie

Nina Hoek van Dijke - Jong & Je Wil Wat

Wanneer je jongeren wil bereiken, dan zul je ze moeten begrijpen. Ik vertrek vanuit de belevingswereld van jongeren en werk toe naar onderdelen van de oplossing. Dit stuk is tot stand gekomen samen met mijn jongerenennetwerk.

Maakbaarheid en geluk

De ouders van de huidige generaties (Z en Y) hebben veelal bewust gekozen om kinderen te krijgen. Vanaf jongs af aan betrekken ouders deze generatie in keuzes en stimuleren ze hen om te kiezen voor dingen waar ze gelukkig van worden. Het hoogste doel van deze generaties is dan ook 'gelukkig worden'. Jongeren hebben het gevoel dat dit volledig maakbaar is en dat je daar alleen zelf invloed op hebt. Mede door de opkomst van social media zien jongeren in hun omgeving leeftijdsgenoten die rijk worden met crypto, succesvol zijn met YouTube, een boek schrijven of een eigen bedrijf starten. Ze zien het succes en het eindproduct, maar zelden de weg ernaartoe - de investering in tijd, skills en energie die hun leeftijdsgenoten hebben moeten inzetten om daar te komen. Het voelt alsof iedereen dat kan bereiken, van de een op de andere dag. Dus als het jou niet lukt om gelukkig te zijn in je studiekeuze, werk, hobby's en vrienden, dan faal je. En door corona zijn veel van deze aspecten voor jongeren nog lastiger te exploreren en uit te voeren geweest. Ook hoor ik dat de druk gestegen is door de wooncrisis, het leenstelsel en jeugdwerkloosheid.

Groter bewustzijn rondom mentale gezondheid

De huidige generaties hebben een groter bewustzijn rondom hun mentale gezondheid. Ze merken o.a. door de prestatiedruk die zij in het leven ervaren dat het een belangrijke rol speelt. Jongeren besteden aandacht aan hun mentale gezondheid en proberen het op peil te houden door natuur, wandelen, sporten, reizen, werkgeluk, praten, hobby's, yoga, meditatie, sociaal leven en slaap.

Het bewustzijn van mentale gezondheid maakt niet dat het ook direct goed gaat. Mede omdat mentale gezondheid door onze opvoeders (van ouder/verzorger, tot docent en voetbalcoach) minder besproken en anders bekeken wordt. Zij zijn weer opgevoed door de naoorlogse generatie, het was je schouders er onder en niet klagen. Het is lastig voor de huidige generatie om een voorbeeld te vinden. Precies te snappen wat mentale gezondheid is en wat je voelt. En te weten bij wie je terecht kunt wanneer je mentale gezondheid onder druk komt te staan.

Een lange weg terug

Het lijkt erop dat jongeren met een hogere sociaal economische status vaker erkennen dat hun mentale gezondheid onder druk staat en dat ze daar iets aan willen doen. Jongeren met een lagere sociaal economische status vinden het moeilijker om dit te erkennen. Soms staat hun basale veiligheid door armoede en/of huiselijk geweld e.d. zo onder druk dat er geen ruimte is om dit te erkennen. En er heerst vaker een taboe rondom mentale gezondheid ('met een depressie ben je gek'), wantrouwen richting de professionele hulpverlening en er lijkt vaker sprake te zijn van multiproblematiek.

Bij alle jongeren zie ik dat zij het moeilijk vinden om hulp te vragen en er met anderen over te praten. Mogelijk vanuit de maakbaarheid van het leven dat ze denken het zelf te moeten kunnen. En wanneer ze dan eindelijk op het punt staan om hulp te vragen, dan is nog de vraag hoe doe je dat? Als ze het eindelijk weten, dan duurt het door de wachtlijsten extreem lang voordat ze terecht kunnen. Ik hoor vaker dat hulp die er volgens hen nodig is niet vergoed wordt. Hulp vaak niet voldoende aansluit bij hen als persoon, hen ziet als mens in plaats van protocol en nummer. Of dat er snel medicatie voorgeschreven wordt. En ze soms afgescheept worden met 'het hoort bij de puberteit of vroege adolescentie'. Ook hoor ik dat het frustrerend is dat ze het gevoel hebben weinig invloed te hebben op het proces van zoeken naar en gebruik maken van professionele hulpverlening. Dit bij elkaar zorgt ervoor dat de weg terug naar een betere mentale gezondheid lang duurt.

Aan de slag met mentale gezondheid

Stel je voor, je staat op en je zit niet lekker in je vel. Of nog een trapje erger, je kunt geen koffie betalen en er ligt al weken geen schoon pak meer in je kast. Er hangt een (studie)schuld boven je hoofd. Of je weet dat je geen plek kunt vinden om te wonen. En je moet vandaag een presentatie geven of iets leren. Hoe goed lukt dat nog? Wanneer je mentale gezondheid onder druk staat, dan zul je minder goed kunnen leren en functioneren.

Er zijn wat mij betreft drie belangrijke punten om een betere mentale gezondheid onder jongeren te realiseren:

1. Leren praten en begrijpen van gevoelens - persoonlijke ontwikkeling als vak

Leren praten over je gevoel en begrijpen wat mentale gezondheid is, hoe je het op peil kunt houden, wie je bent, wat je goed kan en wat je gelukkig maakt. En wat kun je doen wanneer je mentale gezondheid onder druk staat? Bij wie kan je dan terecht. Wanneer zijn gevoelens somber en wanneer spreek je van depressie? Leren dat het leven hobbels bevat en dat er periodes zijn dat je je minder zult voelen.

Het onderwijs is daar een belangrijke partner in. Een vast vak 'persoonlijke ontwikkeling', van het basisonderwijs en tot in het hoger onderwijs. En ook werkgevers besteden er aandacht aan, door te praten over werkgeluk. Wat leidt tot een lagere uitval door het vroegtijdig opsporen van bijvoorbeeld een burn-out.

2. Laagdrempelig contact en oefenen

Bij schoolmaatschappelijk werk, vertrouwenspersoon of zorgcoördinator ervaren jongeren vaak een hoge drempel. Laagdrempelig contact is belangrijk. Contacten met volwassenen die de belevingswereld van jongeren snappen en kunnen connecten met hen. Denk aan jongerenwerkers, docenten en mentoren, die jongeren met gelijkwaardigheid, kwetsbaarheid en oprechte interesse benaderen. Vooral voor een goed gesprek, maar ook voor signalering en uiteindelijk doorverwijzing. Om aan elkaar echt de vraag te stellen 'Hoe gaat het met jou vandaag?' Zodat elke leerling, student en jonge werknemer zich gezien voelt. Het is bekend dat praten een belangrijk onderdeel is van het verbeteren van de mentale gezondheid. En dat er ook eerder zicht op is, wanneer de mentale gezondheid zo stevig onder druk komt te staan, dat er professionele hulp nodig is. Het verlangt dus ook iets van de voorgaande generaties, zij zullen met onze nieuwe generatie mee moeten leren.

3. Anders functioneren van de professionele hulpverlening

Professionele hulp moet weer makkelijker te bereiken zijn. Korte wachlijsten. Verschillende niveaus van hulp. Verbinding tussen hulpverlening, school en ketenpartners. Waarbij de zorg jongeren niet ziet als een nummer of casus, maar als mens. Waar je direct serieus genomen wordt, je zelf invloed hebt en de behandeling aansluit op de persoon. En waar je gezien wordt, in plaats van dat je overal zelf achteraan moet. Een gedeelde verantwoordelijkheid voor iedereen.

En wanneer je als kind van jongs af aan leert om te voelen, praten en je mentale gezondheid op peil te houden - wordt het ook makkelijker om aan te geven wat er met je is als de mentale gezondheid onder druk staat, bij vrienden, volwassenen en professionele hulpverlening. Dan wordt het makkelijker om met je werkgever in gesprek te gaan over het vergroten van je werkgeluk. En kan deze generatie hun kinderen opvoeden met handvatten voor een goede mentale gezondheid. Zo is de cirkel rond en werken we samen naar veerkrachtige generaties, die straks onze maatschappij uitvoeren en besturen.