

# Als het leven lastig is

Hoe versterk je mentaal welzijn,  
zelfvertrouwen en veerkracht bij jongeren?

Lieke Kalhorn



u i t g e v e r i j

**SWP**

**Als het leven lastig is**

Hoe versterk je mentaal welzijn, zelfvertrouwen en veerkracht bij jongeren?

*Lieke Kalhorn*

ISBN 978 90 8560 317 7

NUR 770 / 848

THEMA VSPM

© 2024 Uitgeverij SWP Amsterdam

Alle rechten voorbehouden. Tekst- en datamining niet toegestaan.

# Inhoudsopgave

<b>Voorwoord</b>	<b>9</b>
<b>Inleiding</b>	<b>11</b>
Centrale vraag van het boek	12
Opbouw van het boek	13
'Neem ons serieus!'	14
<b>1. Opgroeien terwijl de wereld in brand staat</b>	<b>16</b>
'Harder Better Faster Stronger?' en andere onderzoeken	17
Mogelijke oorzaken	19
Jongeren hebben het lastig	29
<b>2. Van overleven naar leven</b>	<b>30</b>
Aanbevelingen uit actieplannen	31
Vraag het de jongeren zelf	32
Versterken van veerkracht	33
Gespreksmodel LEVEN	34
LEF als verkorte variant	39
<b>3. Luister!</b>	<b>41</b>
Waarom is luisteren zo lastig?	42
Echt luisteren is een kunst	47
Luisteren is hard werken	52
Reminders voor echt luisteren	54

<b>4. Erkennen</b>	<b>55</b>
Vermijd communicatieblokkades	56
Hoe dan wel? Emoties bespreekbaar maken	61
Hoe dan, concreet? Erkennen!	64
Voorbeelddialoog	66
Luisteren, Erkennen en een Follow-up (LEF)	67
Jongeren over de waarde van erkennen	69
Reminders voor erkennen	70
<b>Interview Dennis</b> 'Voor mij is het 1000% zeker dat je eerst moet luisteren en erkennen'	71
<b>5. Vragen stellen vanuit verbinding</b>	<b>74</b>
Verbinding als voorwaarde	75
Doel van vragen stellen	78
Vragen die niet werken	78
Vragen die wel werken	81
Voorbeelddialoog	91
Het effect van al dan niet vragen stellen	94
Reminders voor vragen stellen	95
<b>6. Wat iedereen zou moeten weten over verlies</b>	<b>96</b>
Waarom een hoofdstuk over verlies?	96
Relevante thema's als je jongeren met verlies begeleidt	100
Begeleiding van verlies	106
<b>Interview Linde</b> 'Leuke dingen blijven zien en opzoeken geeft mij veerkracht	112
<b>7. Samen op zoek naar kleine experimenten</b>	<b>118</b>
Wanneer kun je experimenten voorstellen?	119
Zelfvertrouwen versterken	119
De mentale schijf van vijf	121
Psychologische basisbehoeften	124
Transitiecirkel en het duale procesmodel toepassen	126
Kunst, muziek en creativiteit als uitlaatklep	127
Praktische experimenten	128

Voorbeelddialog	137
Reminders voor experimenteren	141
<b>8. Napraten over succes- en faalervaringen</b>	<b>142</b>
Napraten over succeservaringen	143
Napraten over faalervaringen	145
Normaliseren van fouten maken en het leven	148
Voorbeelddialogen	150
Reminders voor Napraten	154
<b>9. Dit zeggen deskundigen</b>	<b>155</b>
<b>10. Maak gebruik van de wijsheid van jongeren</b>	<b>167</b>
<b>Maak het verschil</b>	<b>177</b>
<b>Dank!</b>	<b>179</b>
<b>Over de auteurs</b>	<b>180</b>
Lieke Kalhorn	180
Heidi van den Hout	181
<b>Bijlage - Lijst met vragen (die ik vaak stel)</b>	<b>182</b>
<b>Noten- en bronnenlijst</b>	<b>185</b>
Noten per hoofdstuk	185
Bronnen	188
Geraadpleegde onderzoeksrapporten	190
Organisaties en initiatieven die zich met mentaal welzijn van jongeren bezighouden	191

# Voorwoord

Door de uitnodiging die ik kreeg om mee te werken aan dit boek kwamen verschillende gedachten en gevoelens boven drijven, met name veel enthousiasme en nieuwsgierigheid: Wie is deze vrouw? Hoe is het thema relevant voor mij en hoe sta ik eigenlijk tegenover dit onderwerp? Als iemand zich bezig wil houden met het versterken van mentaal welzijn van jongeren geeft dat mij al een beeld over de persoon: zorgzaam, bewust, liefdevol. Dit vergrootte mijn vertrouwen en mijn bereidheid om met Lieke in gesprek te gaan.

Lieke gaf aan dat ze een handleiding wilde schrijven om echt in gesprek te zijn met jongeren en zo hulpvragen van jongeren eerder te kunnen begrijpen. Laat dit nou net mijn drive zijn geweest bij het starten van een opleiding Social Work. En ook elke dag mijn drive om met veel plezier werkzaam te zijn bij het begeleiden van jongeren die vastlopen.

Wat betekent dit onderwerp eigenlijk voor mij? Heel veel. Het idee van dit boek bracht mij terug naar mijn verslavingsachtergrond, de omgang en het contact met verschillende hulpverleners en het (soms met veel wrijving) langdurig onderzoek naar mijzelf. Dit geheel gaf mij een duidelijk inzicht: wat had ik nodig en wat heb ik gemist?

Lieke beschrijft heel mooi in dit boek wat belangrijk is in het begeleiden van jongeren: luisteren, erkennen en samen op zoek gaan naar mogelijke veranderingen. Benader jongeren als expert van hun eigen leven. Stel jezelf open en kwetsbaar op, dan zal een jongere dat ook doen. De voorbeelden die Lieke in dit boek beschrijft zijn herkenbaar en geven inspiratie hoe je een gesprek diepgaand kunt voeren. Ik wil iedereen die gesprekken met jongeren voert aanraden dit boek te lezen. Mijn hoop is dat mensen daardoor betere gesprekken gaan voeren, want dit is nodig en dat verdienen jongeren. Juist in momenten waarop ze zichzelf niet zo goed verstaan.

*Jesse van Wel (persoonlijk begeleider)*

# Inleiding

'Waar komt eigenlijk jouw passie vandaan om een boek te schrijven over jongeren en mentaal welzijn?' Dit vroeg Jesse (22) tijdens één van mijn vele interviews voor dit boek. Een vraag die mij aan het denken zette. Dat is iets dat mij trouwens vaker overkomt: ik kom een laagje dieper in mijn denkproces door de onverwachte, prikkelende vragen van jongeren.

In mijn praktijk waar ik jongeren tussen de tien en dertig jaar oud begeleid ontmoet ik de laatste jaren steeds vaker jongeren met mentale problemen. Ze zijn somber, hebben paniekaanvallen of ervaren veel druk. Wanneer ze dan eindelijk de moed hebben hierover te vertellen, merken ze vaak dat anderen hen niet begrijpen en nét de verkeerde dingen zeggen. Maar soms ontmoeten ze mensen die naar hen luisteren met oprechte aandacht. En dat, zo hoor ik keer op keer, maakt voor hen echt het verschil. Ik gun jongeren zó dat ze volwassenen ontmoeten die hen begrijpen en hen kunnen helpen, daar wil ik graag mijn steentje aan bijdragen.

Van professionals en ook ouders hoor ik dat ze het vaak lastig vinden om in gesprek te gaan over mentaal welzijn. Ik krijg vragen als: hoe kom ik tot de kern, wat kan ik meer doen dan alleen luisteren, hoe krijg ik een open gesprek, hoe zorg ik dat een jongere weer wat perspectief ziet? Met de beste bedoelingen komen we veelal te snel met allerlei adviezen en oplossingen, waar jongeren vaak helemaal niet op zitten te wachten.

Ik kreeg zelf, als ik dacht te luisteren, ook wel eens terug: 'Hou nou eens op met dat stomme gevraagd!' van een van mijn kinderen of 'Dat is wel veel wat je me nu vertelt en vraagt' van een cliënt.

Luisteren naar een jongere is nog niet zo gemakkelijk:

- omdat je zelf vaak al hebt meegemaakt waar de jongere tegenaan loopt en je dus snel geneigd bent te adviseren;

- omdat je je zo betrokken en verantwoordelijk voelt en zo graag wilt helpen;
- omdat je misschien al je levenslessen zo graag wilt meegeven om voor de volgende generatie van waarde te zijn.

Met dit boek hoop ik zowel voor professionals (pedagogen, studentbegeleiders, docenten, praktijkondersteuners, (jongeren)coaches, onderwijsprofessionals, psychologen, jeugdzorgverleners, en dergelijke) als ouders een praktisch en enthousiasmerend hulpmiddel te bieden om echt te luisteren naar jongeren (tieners en twintigers) en goede gesprekken te voeren die hun weer perspectief geven.

De voorbeelden die ik gebruik zijn gebaseerd op echte verhalen uit mijn praktijk. De namen van de jongeren zijn gefingeerd. Bij de stukjes interview van de jongeren staan wel hun echte namen, veelal alleen hun voornamen. In de overige tekst gebruik ik voor de leesbaarheid de termen hij en hem. Hier kan ook hij/zij/hen of hem/haar/diens voor gelezen worden.

## **Centrale vraag van het boek**

Hoe versterk je mentaal welzijn, veerkracht en zelfvertrouwen bij jongeren?

Antwoorden op deze vraag komen deels uit de vele onderzoeken en publicaties die er de afgelopen jaren over mentaal welzijn zijn verschenen. Daarnaast geven jongeren zelf antwoorden. Ik leg hun geregeld de volgende vragen voor: wat helpt jou om je beter te voelen? Wat mis je in je gesprekken met volwassenen? Waar heb je behoefte aan? Hun vaak creatieve antwoorden en oplossingen lees je door het hele boek heen. Tevens vind je antwoorden in de vele voorbeelden die ik beschrijf uit gesprekken met jongeren uit mijn praktijk. Welke interventies werken wel en welke niet. Collega-deskundigen geven hun do's-and-don'ts en adviezen over hoe we jongeren kunnen helpen (zichzelf te helpen).

Last but not least heb ik door de jaren heen een goed werkend gespreksmodel LEVEN ontwikkeld. Dit geeft richting aan hoe je als professional of als ouder het gesprek aan kunt gaan met jongeren die het lastig hebben met als doel te voorkomen dat ze verder in de put raken. Het heeft een duidelijk preventief karakter. Door eerder het goede gesprek te voeren kunnen we proberen te voorkomen dat jongeren in de specialistische jeugdzorg belanden.



Voor het versterken van veerkracht en mentaal welzijn hebben jongeren hun omgeving hard nodig. Het is belangrijk dat ze het gevoel krijgen dat ze er niet alleen voor staan. Hoe meer mensen ondersteunende gesprekken met hen voeren en hoe meer sociale steun ze krijgen, hoe beter het is. Hoe meer de maatschappij jongeren positief en met vertrouwen en begrip benadert hoe meer jongeren zich onderdeel zullen voelen van onze samenleving.

## **Opbouw van het boek**

Waardoor gaat het niet goed met veel jongeren? Wat zijn de mogelijke oorzaken? Dat is het thema van hoofdstuk 1. Het geeft een samenvatting van een aantal onderzoeken naar mentaal welzijn van jongeren en wat het betekent om op te groeien in deze tijd.

Hoe kun je jongeren het beste helpen? Het gespreksmodel LEVEN is een praktische leidraad hiervoor. Ik beschrijf het in hoofdstuk 2. Het model heb ik verfijnd met tips van de vele jongeren en deskundigen die ik afgelopen jaren heb gesproken.

In de hoofdstukken 3 tot en met 8 worden de verschillende elementen van het gespreksmodel uitgewerkt en verdiept met veel praktijksituaties en dialogen als voorbeeld hoe je een gesprek voert.

Je krijgt antwoord op vragen als:

- Hoe luister je zonder oordeel zodat een jongere uitgenodigd wordt om zijn verhaal te vertellen?
- Hoe laat je een jongere voelen dat je hem serieus neemt zodat hij zich opent?
- Hoe stel je een goede vraag waarmee je tot de kern komt? Hoe help je een jongere zichzelf te leren kennen en het verhaal over zichzelf te vertellen? Hoe help je een jongere om te gaan met verlies?
- Hoe help je een jongere die het lastig heeft uit een dal te klimmen en weer perspectief te zien? Hoe daag je hem uit om stappen te zetten?
- Hoe leer je een jongere zijn successen te vieren en positief op zijn faalervaringen te reflecteren? Hoe versterk je veerkracht?

Hoofdstuk 6 gaat dieper in op verlies en rouw, geschreven door Heidi van den Hout. Zij is expert op het gebied van verlies, verandering, veerkracht en geluk.

Veel jongeren krijgen te maken met verlies in hun leven. Daarom is het van belang om hier extra aandacht aan te besteden of zoals Heidi het zegt: het is belangrijk om het onbespreekbare bespreekbaar en het onzichtbare zichtbaar te maken.

Na respectievelijk hoofdstuk 4 en 6 lees je uitgewerkte interviews van Dennis en Linde met mooie adviezen voor ons volwassenen. Nog meer gouden tips uit interviews vind je tot slot in hoofdstuk 9 en 10. Wat vinden deskundigen belangrijk in de begeleiding van jongeren? Hoe zijn jongeren omgegaan met hun worstelingen? Welke adviezen hebben ze voor ons als volwassenen? De uitgewerkte interviews vind je achter de QR-code bij het extra (digitaal) materiaal bij dit boek. Scan de QR-code of ga naar [www.swpbook.com/2617](http://www.swpbook.com/2617) en klik op Extra materiaal. Maak eenmalig een account aan, en registreer dit boek met de Memberclub-code achter in dit boek. Als je ingelogd blijft kom je steeds bij het inscannen van de QR-code uit bij het extra materiaal.



### **‘Neem ons serieus!’**

De belangrijkste motivatie voor dit boek is mijn dochter. Door de vele fysieke klachten die zij in haar jonge leven heeft, raakt ze af en toe mentaal even uit balans. Elke keer komt ze er weer bovenop, zij heeft het woord veerkracht zo ongeveer uitgevonden. Met bewondering zie ik hoe zij met verlies en herstel omgaat en wijze lessen heeft geleerd. Hier kunnen andere jongeren ook profijt van hebben. Als moeder zie ik langs de zijlijn de impact van de reacties van hulpverleners, docenten en studieadviseurs, zowel in negatieve als in positieve zin. De inzichten die ik daaruit heb verkregen zijn verwerkt in dit boek. De belangrijkste is: zodra er echt naar haar geluisterd wordt en zich serieus genomen voelt, bloeit ze weer op.

Hoe luisteren en erkennen van betekenis zijn in het leven van jongeren, merk ik ook in mijn begeleiding en tijdens de vele interviews. Ik heb veel bijzondere mensen ontmoet, elk met hun eigen unieke verhaal. Er zit zoveel bevoegenheid en wijsheid in de verschillende verhalen dat ik ze graag met zo veel mogelijk mensen deel zodat we met elkaar van betekenis kunnen zijn in het leven van jongeren.

Jongeren hebben een belangrijke kernboodschap: zie ons, neem onze problemen en angsten serieus en zoek samen met ons naar oplossingen. Hoe je dat doet, lees je in dit boek. Met behulp van het gespreksmodel LEVEN worden jouw gesprekken eenvoudiger, gemakkelijker, dieper en effectiever. Zo kun jij, of je nu professional bent of ouder, ook het verschil maken in het leven van jongeren.