

# Gebruik de wijsheid van jongeren



Lieke Kalhorn

*Veel jongeren ervaren hun mentale gezondheid als 'niet goed'. Ze hebben last van prestatiedruk, sombere gedachten, angst en verlies van perspectief. In de media doet men daar vaak schamper over. Jongeren zouden verwend zijn en opgevoed tot prinsjes en prinsesjes, die niet tegen kritiek kunnen en bij elke tegenslag een burn-out krijgen.*

Ik zie juist jonge mensen die hun problemen onder ogen zien en willen aanpakken, in plaats van bij de pakken neerzitten. Deze generatie vindt mentaal welzijn belangrijk en houdt ons daarmee een spiegel voor dat het anders moet: meer balans in het leven, verbinding zoeken en je gevoel uitspreken. Dit zijn misschien wel dé vaardigheden die we nodig hebben nu de wereld in brand staat en polarisatie hoogtij viert.

## Advieszeuren

In mijn zoektocht naar hoe ik jongeren het beste kan ondersteunen, interviewde ik hen over het versterken van hun mentaal welzijn, zelfvertrouwen en veerkracht. Zij geven aan dat ze vooral gehoord en gezien willen worden. Ze vragen van ons: veroordeel ons niet, maar erken dat wij opgroeien in een complexe wereld en dat onze problemen echt zijn. Dit missen ze vaak in hun gesprekken met volwassenen. Zij ervaren dat volwassenen geneigd zijn om te snel allerlei vragen te stellen en ongevraagd advies te geven, dat snel 'advieszeuren' wordt.

## Jongerenwijsheid

Als ik onbevooroordeeld luisterde, verrasten jongeren me vaak met hun creatieve inzichten. Deze wijze lessen hebben zij voor ons:

- "Kwetsbaarheid lokt kwetsbaarheid uit. Als jij open bent naar de ander, zal diegene zich ook openstellen voor jou."
- "Als het in het hoofd van jongeren niet zo gezellig is, dan is het fijn als je de omgeving knus en gezellig maakt."
- "Vraag niet altijd 'Hoe gaat het op school?', maar 'Hoe gaat het met jou?', 'Hoe was je week?'"

Faraaz Ramdjanbeg van de Nationale Jeugd Raad voerde onlangs een gesprek met jongeren uit de jeugdgevangenis en hij verwoordde het

zo: "Als je hen niet benadert als 'probleemjongeren', maar als jongeren die problemen hebben meegemaakt en die begrijpen wat er nodig is om te voorkomen dat anderen in dezelfde situatie belanden, dan maak je gebruik van hun expertise van onschatbare waarde."<sup>1</sup>

## Veerkracht

Het is belangrijk dat jongeren het gevoel krijgen dat wij hun wijsheid erkennen én dat ze er niet alleen voor staan. Dan gaan we betekenisvolle relaties aan. Een gezond zelfbeeld, vriendschappen, positief kunnen terugdenken aan belevenissen en sociale netwerken versterken hun veerkracht. Daar kunnen wij allen een rol in spelen. Door jongeren regelmatig uit te dagen en de gelegenheid te geven het verhaal over zichzelf te vertellen. Door het echte gesprek aan te gaan.

tekst: Lieke Kalhorn

Lieke Kalhorn is orthopedagoog, auteur en spreker. Ze begeleidt jongeren op het gebied van mentaal welzijn, studie-/werkkeuze en zelfvertrouwen en geeft jongeren een stem in het maatschappelijke debat. Tevens coacht ze ouders en professionals in communicatie met jongeren.

<sup>1</sup> LinkedInpost Faraaz Ramdjanbeg:  
[www.linkedin.com/feed/update/urn:li:activity:7317830317401079809](https://www.linkedin.com/feed/update/urn:li:activity:7317830317401079809)

## leestip

Lieke Kalhorn (2024). *Als het (l)even lastig is. Hoe vergroot je mentaal welzijn, zelfvertrouwen en veerkracht bij jongeren?* SWP.

