



Crisis

Wat te doen met een puber die de eigen toekomst somber inziet?

Illustratie Claudie de Cleen

Woningnood, klimaat naar de klote, asielcrisis, politieke onmacht, wrede oorlogen, natuurrampen, polarisatie, maatschappelijke verharding.' De opsomming die een moeder me mailt, stemt niet bepaald positief. En dat is ook precies het probleem met haar net volwassen, thuiswonende zoon. 'Hoe geef je je kind hoop op een toekomst als je het zelf ook somber inziet?', vraagt ze zich af.

Dit zeggen de deskundigen

Uit het grootschalige *Health Behaviour in School-aged Children*-onderzoek blijkt dat 33,4 procent van de 16-jarigen stress ervaart vanwege de druk die ze voelen over het bereiken van toekomstdoelen. 'Bij de jongeren die ik spreek, zie ik vooral zwaarmoedigheid over de toekomst op microniveau: hoe ga ik later een huis vinden? Hoe word ik succesvol?', zegt therapeut en pubercoach Meta Herman de Groot, auteur van het boek *Ik moet toch ook mijn klootzakje kwijt: alles wat je moet weten over de relatie tussen ouders en pubers*. 'De druk om te presteren is groot. En op sociale media zien kinderen vooral het eindresultaat en niet de route ernaartoe.'

Uit het *YOUth Got Talent*-onderzoek van de Universiteit Utrecht onder MBO-studenten vóór en tijdens de coronacrisis blijkt dat 70 procent van de jongeren positief is over de eigen vooruitzichten. Wel gaven meer jongeren aan last te hebben van sombere gevoelens over de toekomst tijdens de pandemie: 33 procent in 2021 vergeleken met 15 procent in 2019. 'Jongeren noemen als reden vooral de onzekerheid die ontstaat door zo'n crisis', zegt Coriena de Heer, die het onderzoek uitvoerde. Dat geldt niet alleen voor corona, maar bijvoorbeeld ook voor de huizenmarktcrisis, de inflatie en energiecrisis. 'We weten uit ons onderzoek dat een gevoel van controle, dus het idee dat je zélf invloed hebt op hoe je leven zal lopen, samenhangt met een positief beeld van de toekomst.'

En juist een gevoel van contro-

le ontbreekt als het gaat om oorlogen of het politieke klimaat. 'De problemen in de wereld zijn tegenwoordig enorm zichtbaar.

Je kunt overal het nieuws volgen', zegt Herman de Groot. 'Het komt dichtbij, terwijl de eigen invloed minimaal is. Dat geeft een gevoel van onmacht.'

Hoe pak je het aan?

Een peptalk ('Zo erg is het toch niet? Kom op!') heeft weinig zin. 'Die sombere bui is er nou eenmaal, dus erken die ook.' Daarna is het de kunst om de wereld kleiner te maken. Herman de Groot haalt het advies aan van oud-admiraal William H. McRaven, die ooit een speech voor een groep studenten hield: 'Begin elke dag met het opmaken van je bed.' Zo heb je direct een taak volbracht en dit geeft een goed gevoel om ook andere dingen op te pakken.

Stimuleer een actieve houding. 'Betrek je kind bij het gezin, geef hem of haar taken, want dat geeft zelfvertrouwen.'

Komt je zoon met een deprimierend relaas over de woningnood, breng hem dan terug naar het hier en nu. 'Waar heeft hij zelf invloed op? Wat is de eerste stap?', zegt de pubercoach. 'Dan kom je uit op: het doen van een studie die bij hem past en vooral positieve ervaringen opdoen, want dan is de kans groter dat hij later een goede baan vindt.'

Kinderen moeten nog leren omgaan met tegenslagen. 'Dat moet je ook voorleven', zegt Herman de Groot. 'Kinderen zien vaak alleen het resultaat: mama en papa hebben een baan en een koopwoning. Ze weten niet hoe je daar bent gekomen. Vertel over je eigen tegenslagen en leermomenten.'

Ouders moeten ervoor waken hun eigen angsten te projecteren op hun kind, meent de therapeut. 'Bespreek je eigen sombere gevoelens met een vriend of vriendin, houd dit weg bij je kind. Kinderen hebben recht op een authentieke kijk op de wereld.'

Anna van den Breemer

a.vandenbreemer@volkskrant.nl