

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

info@boomamsterdam.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

Laagdrempelig oefenen in sociale redzaamheid

door René Peters De auteur is Tweede Kamerlid namens het CDA.

Stichting Join us bestrijdt eenzaamheid onder jongeren tussen 12 en 25 jaar door eenzame jongeren samen te brengen en te helpen sociaal sterker te worden. Jolanda van Gerwe, oprichter van Join us, spreekt in dit interview over eenzaamheid, de behoefte aan verbinding en succesvol jongerenwerk.

Wat is volgens jou cruciaal voor geluk?

‘Een mens heeft eten nodig, drinken en een dak boven zijn hoofd. Bestaanszekerheid zeg maar. Zonder bestaanszekerheid, door schulden en armoede bijvoorbeeld, ervaren mensen stress, worden ze ongezonder en ongelukkiger, en zijn ze minder goed in staat tot het nemen van verstandige beslissingen. Naast die bestaanszekerheid heeft een mens een arm om zich heen nodig. Het gevoel ertoe te doen, dat iemand op hem of haar zit te wachten. Een mens is geen individu. Het is een persoon in relatie tot andere personen. Het belang van gemeenschapszin hebben we lang niet onderkend. In ons streven naar individuele vrijheid zijn we doorgeslagen; onze maatschappij is te individualistisch geworden. Ontwikkelingspsycholoog Steven Pont zegt het als volgt: “Niet het kind moet centraal staan, maar de groep. Het zijn

niet de rijke of de knappe kinderen die het gelukkigst zijn in deze wereld. Het zijn de kinderen die sociaal het vaardigst zijn, de kinderen met de meeste aansluiting.” Volgens Pont is sociale uitsluiting onze grootste angst. Niet voor niets was verbanning uit een gemeenschap lange tijd zo’n beetje de zwaarste straf die een misdadiger kon krijgen. Als we willen dat onze jeugd gelukkig wordt, moeten we zorgen dat kinderen sociaal vaardig zijn en aansluiting vinden. Een kind dat lekker in zijn vel zit, presteert beter op alle gebieden. In onze individualistische samenleving is het hoogste streven dat mensen zelfredzaam zijn. Maar dat is onmogelijk. Mensen zijn sociaal redzaam. Of niet natuurlijk. En in dat laatste geval hebben ze een grote kans om ongelukkig te zijn en te blijven. Het is eigenlijk heel simpel. Zonder verbinding worden mensen ziek.’



Jolanda van Gerwe Foto: Luc van Moorsel

***Zonder verbinding worden mensen ziek.
Hoe groot is dat probleem?***

‘Bij verreweg de meeste jongeren gaat het maken van verbindingen vrijwel vanzelf. Althans, zonder lockdown en gesloten scholen en sportverenigingen. Maar ook zonder corona voelt 46 procent van de jongeren zich soms eenzaam. Op zich is dat normaal. Maar zo’n 8 procent van de jongeren voelt zich dagelijks eenzaam, maand in, maand uit. Dat is 200.000 keer een mens. Corona en alle maatregelen hebben de mentale gezondheid van onze jeugd geen goed gedaan. De krantenkoppen liegen er niet om. Het aantal kinderen met suïcidale gevoelens blijft maar stijgen. Tachtig procent van de jongeren zou tegen een burn-out aanzitten. Drugsgebruik schijnt enorm toe te nemen, en de crisisdienst van de ggz kan de toestroom bijna niet meer aan. Gek genoeg is deze tijd voor jongeren die ook vóór corona

eenzaam waren redelijk comfortabel: zij zijn eindelijk niet meer de eeuwige uitzondering voor wie de tijd lijkt stil te staan, want nu staat iederéén stil. Voor deze groep jongeren – nu weliswaar ook al afgesloten van de kleine toevallige gesprekjes op straat, waar ze juist op teerden – komt de echte klap waarschijnlijk direct na de crisis. Ik verwacht dat de meeste jongeren goed in staat zullen zijn de draad weer snel op te pakken, maar de kinderen die al minder sociaal vaardig en al eenzamer waren, beginnen met een nóg grotere achterstand. Het is niet voldoende om tegen jongeren te zeggen: “De scholen zijn weer begonnen, word lid van de scouting en de voetbalclub, en zo lossen we die eenzaamheid eventjes op.” Deze jongeren hebben dat in hun leven al vaker geprobeerd, en telkens hun neus gestoten. Ze beschikken niet over de tools om dat zomaar even te doen. Daar moeten we ze dus bij helpen.’

Jeugd in de knel

Hoe kun je helpen om eenzaamheid te verminderen?

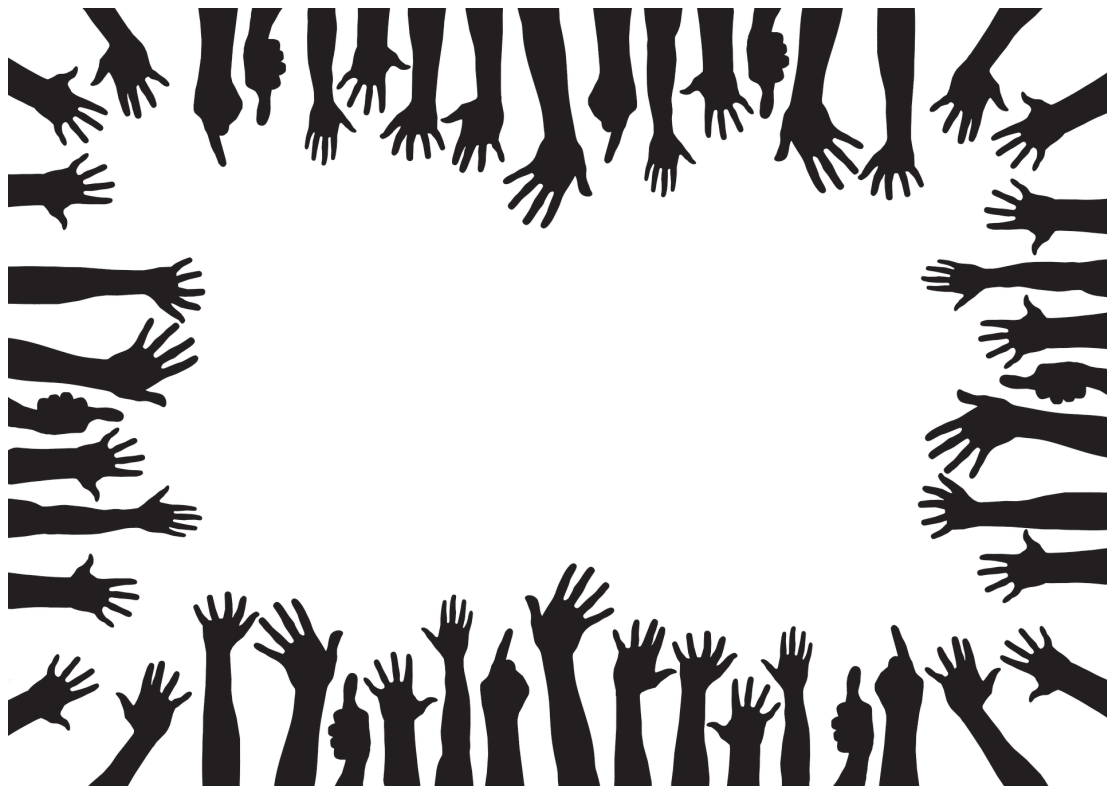
‘De regering heeft veel geld vrijgemaakt om jongeren te helpen mentaal weer gezond te worden. Ik reken erop dat dat niet allemaal individuele zorgtrajecten worden waar wel veel geld mee te verdienen valt maar die uiteindelijk niet zullen helpen. We moeten van een individuele naar een groepsaanpak. Sociale vaardigheden en het leggen van duurzame contacten leer je niet met een paar gesprekken met volwassenen; die oefen je samen. Daarom heb ik Join us opgericht. Met onze stichting vinden wij eenzame jongeren en brengen we ze op een gezellige manier bij elkaar. Op een informele en laagdrempelige manier oefenen we hoe zij sociaal redzaam worden. Hoe ze zelf een

passend netwerk kunnen opbouwen én behouden. Heel normaal eigenlijk, en niks aparts. Natuurlijk valt er altijd nog iets te leren voor deze jongeren. Dat is naar mijn idee binnen de gespecialiseerde gezondheidszorg ook een deel van het probleem. Stoppen met zorg lukt veel te weinig, omdat het altijd beter kan en er altijd nieuwe doelen te bereiken zijn. Dat is natuurlijk zo. Wanneer we goed genoeg zoeken valt er bij ieder kind en

binnen elk gezin voldoende te verbeteren. Maar op die manier houden we jonge mensen binnen de zorg gevangen. En dat doet iets met ze. Een kind met een diagnose gaat zich gedragen zoals van hem of

haar verwacht wordt. En anderen passen hun verwachtingen daaraan aan. Ik geloof dat ze dat het pygmalioneffect noemen. Maar kinderen zijn

We moeten van een individuele naar een groepsaanpak



Bron: Pixabay

niet maakbaar. Niet alles is een echt probleem. De maatschappij past zich echt niet aan aan de diagnose van ieder mens. Een mens, met al zijn eigenaardigheden, kan binnen bepaalde grenzen wel leren omgaan met de maatschappij.'

Kun je iets meer over de aanpak van Join us vertellen?

'Het gekke is dat veel gemeenten voor hun eigen rapportages graag zicht willen op de diagnoses van onze jongeren. Maar zelf doen we er niets mee. Het is niet zo moeilijk om jongeren te vinden die meer sociale contacten willen en daar wat ondersteuning bij kunnen gebruiken. De inzet van social media is meestal wel genoeg. Mond-tot-mondreclame en doorverwijzing vanuit de wijkteams doen de rest. Aan het begin van een traject dat jongeren bij ons lopen, stellen ze samen met getrainde jongerenwerkers doelen op. Die doelen kunnen in onze ogen best klein zijn, maar voor jongeren zijn ze vaak heel groot. Zodra de doelen bereikt zijn, kunnen ze uitstromen. En dat is een echt feestje. "You dit it!" Van de groep krijgen jongeren een kaart vol complimenten en het volle vertrouwen dat men sterker en vaardiger is geworden, en dus sociaal redzaam binnen het eigen netwerk verder kan. Dat wil zeker niet zeggen dat daarna alle lijntjes verbroken worden. Binnen de groepen van Join us ontstaan waardevolle contacten

tussen jongeren. En sommige jongeren worden ervaringsvrijwilliger bij onze stichting. Moet je je voorstellen wat dat met iemand doet: begonnen als "kwetsbare" jongere, en nu in staat om als vrijwilliger andere jongeren vooruit te helpen.'

'Onze aanpak staat als een huis. En steeds meer gemeenten gaan zien dat investeren in gemeenschapszin en zingeving voor jongeren geen geld kost, maar uiteindelijk veel geld bespaart.

Ik zei het al: een mens is een persoon in relatie tot andere mensen. Wie dat mist, wordt ziek en ellendig. De symptomen van al dat leed proberen we vaak op te lossen met individuele zorgtrajecten waar je vervolgens nooit meer vanaf komt. Hoe verschrikkelijk is

Bestaanszekerheid, gemeenschapszin en zingeving: dat hebben mensen nodig

dat! Gelukkig kunnen wij ook in coronatijd ons werk doorzetten en verder groeien. Allereerst in online groepen waar acht jongeren, een begeleider en een ervaringsvrijwilliger bij elkaar komen. Maar gelukkig ook fysiek (coronaproof), omdat we werken met jongeren die dat echt niet kunnen missen. Bestaanszekerheid, gemeenschapszin en zingeving: dat hebben mensen nodig. Te veel mensen missen juist deze voor de hand liggende zaken. Ze zijn niet zo vanzelfsprekend. Ik ben dankbaar dat we met Join us meer dan een klein steentje kunnen bijdragen aan een gelukkig leven van zoveel jonge mensen.'

Artikel in het kort:

- * Onze maatschappij is te individualistisch geworden
- * Sociale vaardigheden zijn de sleutel tot geluk
- * Sociale vaardigheden en het leggen van duurzame contacten leer je niet met een paar gesprekken met volwassenen; die oefen je samen
- * Zonder verbinding worden mensen ziek