



INFOKAART

WEERBAARHEID

INTERVENTIE JONGEREN

Stageopdracht door Sophie van Vliet

Inleiding

Uit de jongerenmonitor blijkt dat het over het algemeen goed gesteld is met de mentale gezondheid van de jongeren. Toch gaf in 2018 zo'n 9% aan dat zij zich mentaal ongezond voelden. Verontrustend is dat we van 48 zelfmoorden onder jongeren in 2016, naar 81 zelfmoorden in 2017 zijn gegaan. Opvallend is dat van deze 81 zelfmoorden, er 20 in Noord-Brabant hebben plaatsgevonden! Ook als we kijken naar de toekomstverkenning, dan zien we dat jongeren tegenwoordig hoge mate van prestatiedruk en chronische stress ervaren, wat in de toekomst kan leiden tot meer burn-outs en andere mentale klachten. Momenteel zijn er in Nederland al heel wat interventies ontwikkeld om het welzijn van jongeren te verbeteren. Echter zijn deze interventies vaak gericht op basisschoolleerlingen, en hebben ze vaak als doel het terug dringen van al bestaande problemen. Een interventie die gericht is op jongeren van de middelbare school, en die preventief ontwikkeld is voor alle jongeren en dus gericht op het voorkomen van problemen in plaats van symptomen te bestrijden, ontbreekt nog.

Mentale weerbaarheid

Om te voorkomen dat jongeren last krijgen van mentale problemen is het nodig om een interventie te ontwikkelen die preventief te werk gaat. Om dit te bereiken kunnen we gaan proberen om de weerbaarheid van jongeren te versterken. *Weerbaarheid is het vermogen van een persoon om de psychologische en biologische consequenties van extreme stress te kunnen vermijden, die anders zijn/haar mentale of fysieke welzijn negatief zouden beïnvloeden.* Uit de literatuur zijn een aantal factoren naar voren gekomen die onderdeel blijken te zijn van weerbaarheid. Deze individuele factoren zouden in een interventie versterkt kunnen worden om zo weerbaarheid te vergroten. Het doel van het huidige onderzoek was om een beeld te vormen van hoe jongeren en jeugd professionals voor zich zien hoe een interventie om de weerbaarheid van jongeren te versterken er uit moet zien. Aan de familie- en omgevingsfactoren zou dan later nog aandacht besteed kunnen worden door middel van een toolkit voor school en voor ouders.

Focusgroepen en stakeholderbijeenkomst

Om te onderzoeken hoe jongeren een weerbaarheid interventie voor hun eigen leeftijdsgenoten voor zich zien, zijn drie focusgroepen gehouden met jongeren van het Marklandcollege Zevenbergen. Deze focusgroepen bevatten leerlingen van zowel mavo, havo als vwo, en uit de 2^e, 3^e, en 4^e klas. De focusgroepen duurden alle drie ongeveer een uur, en bij iedere focusgroep waren twee medewerkers van de GGD aanwezig om het gesprek te leiden en aantekeningen te maken.

De stakeholderbijeenkomst bestond uit 15 jeugd professionals en ervaringsdeskundigen. De inhoud van de stakeholderbijeenkomst was gebaseerd op de resultaten van de focusgroepen. Het doel was om concrete werkvormen te bedenken voor bij de onderwerpen die de jongeren belangrijk vonden. Stakeholders kregen allereerst de vraag welke ideeën ze hadden om de mentale gezondheid van jongeren te versterken. Vervolgens werd er specifiek in gegaan op de vijf onderwerpen die uit de focusgroepen zijn gekomen. De bijeenkomst duurde drie uur, en had een creatieve / informele sfeer.

Resultaten focusgroep & literatuur

Er kwamen zes onderdelen van weerbaarheid uit de focusgroepen naar voren die de jongeren belangrijk vonden om te versterken:

- *Zelfbeeld en zelfvertrouwen.* Uit de focusgroepen bleek dat jongeren vaak onzeker zijn en graag meer zelfvertrouwen zouden willen. Een andere studie vond dit ook, en implementeerde een interventie in de school-setting gebaseerd op positieve psychologie. Dit bleek een effectieve manier te zijn om zelfvertrouwen bij jongeren te vergroten.
- *Emotie regulatie.* Jongeren gaven aan dat ze vaak veel en heftige emoties ervaarden, zonder soms te weten wat de oorzaak was van deze emoties, en dat ze hun emoties graag meer in de hand zouden hebben. Andere onderzoeken vonden ook weer middels het implementeren van een positieve psychologie interventie, dat wanneer jongeren beter hun emoties kunnen reguleren, dat dit ook hun weerbaarheid versterkt.
- *Herkennen en oplossen van problemen.* Deze factor heeft vooral te maken met prioriteiten stellen en kunnen plannen. Jongeren gaven aan dat ze vaak door de bomen het bos niet meer zagen, door al het werk van school wat ze hadden, en dan ook nog hun sociale leven waarin social media ook een grote rol speelt. Een andere studie naar het verbeteren van de vaardigheid probleem oplossen, vonden dat wanneer leraren hun leerlingen oefeningen gaven die hun leerden om strategische vragen te stellen, daarmee worden vragen bedoeld die een hoger niveau van denken en complex leren vereist, dat dit leerlingen beter maakt in het oplossen van problemen.
- *Optimisme.* Een deel van de jongeren gaf aan dat ze vrij vaak somber waren en graag zouden leren hoe ze het leven wat optimistischer in kunnen zien. Een mogelijkheid om dit te doen is door de één week durende interventie "Best Possible Self" te implementeren, waarin jongeren schrijven over de beste versie van zichzelf in de toekomst. Ook voor het versterken van optimisme bleek weer een positieve psychologie interventie effectief te kunnen zijn.

- *Open stellen.* Jongeren gaven aan dat ze graag zouden leren hoe ze zich open kunnen stellen over hun gevoelens en gedachten, om zo hun hart te kunnen luchten. Dit bleek niet direct een onderdeel van weerbaarheid vanuit de literatuur, maar jongeren gaven wel aan dat ze dit belangrijk vonden, ook omdat ze nu vaak wantrouwig waren jegens anderen.
- *Ontspannen.* Ook dit was vanuit de literatuur gezien niet direct een onderdeel van weerbaarheid, maar wel iets wat jongeren dachten dat hun weerbaarheid kon versterken. De reden dat ontspanning geen onderdeel van mentale weerbaarheid is, is mogelijk omdat stress, en dus ontspanning, vaak als lichamelijke conditie gezien wordt. Op die manier werkt het meer andersom: Iemand die mentaal weerbaarder is zal ondanks de aanwezigheid van stressvolle situaties toch beter in staat zijn om zich lichamelijk te ontspannen.

Resultaten stakeholderbijeenkomst & literatuur

In de stakeholderbijeenkomst zijn vijf van de zes onderwerpen behandeld die gevonden zijn in de focusgroepen. Het vermogen om je open te kunnen stellen is niet behandeld omdat het team daar zelf al een goede oefening voor had, namelijk een "Over de streep" werkvorm. De overige vijf onderwerpen worden hieronder besproken:

- *Problemen herkennen en oplossen.* Dit onderwerp werd niet helemaal duidelijk begrepen door de stakeholders. Ideeën die zij opperden waren meer oefeningen om te ontspannen, dan dat het echt met plannen en dergelijken te maken had. Een idee wat wel aansloot was om een gesprek te voeren met een rolmodel, waardoor je aan niet inzichten kunt komen.
- *Zelfvertrouwen.* Hiervoor werd geopperd dat het belangrijk is dat de persoon eerst zichzelf leert kennen, bijvoorbeeld door zijn levensverhaal te delen en te realiseren welke eigenschappen zijn aangeleerd, bijvoorbeeld door de maatschappij waarin je leeft.
- *Optimisme.* Bij het vergroten van optimisme werd ook weer gesuggereerd dat iemand zich eerst bewust moet worden van zijn huidige gedachten en gevoelens, bijvoorbeeld met het G-schema (Gebeurtenis, Gedachten, Gevoelens, Gedrag). Een andere manier volgens de stakeholders was het geven van creatieve oefeningen, zoals het maken van muziek.
- *Emoties onder controle hebben.* Voor het onder controle krijgen van je emoties werden grofweg twee manieren gesuggereerd. De eerste manier was door het doen van fysieke oefeningen, om op die manier dichterbij je gevoel te kunnen komen, zoals de Ren je rot oefening. De tweede manier was meer gericht op de lange termijn, en hiervoor wordt de "Window of Tolerance" bekeken, waarin een persoon kijkt hoeveel tegenslag hij op dit moment kan hebben waarbinnen het nog handelbaar is, en hoe je dit raamwerk voor jezelf kunt vergroten.
- *Ontspannen.* Hiervoor werd geopperd dat een belangrijke eerste stap een stukje voorlichting is, waarin je uitlegt wat stress met het lichaam doet. Daarna kan je oefeningen gaan doen om deze spanning in het lichaam af te laten nemen, door bijvoorbeeld mindfulness oefeningen. Verder werd gesuggereerd om kritisch te kijken naar je vrijetijdsbestedingen, omdat het doen van "leuke dingen" ook energie kan kosten.

Aanbevelingen

- De zes onderwerpen uit de focusgroepen omzetten in oefeningen voor in de interventie, omdat deze door de jongeren zelf als waardevol worden gezien;
- Kijk naar welke oefeningen de jeugd professionals positieve ervaringen mee hebben, zij staan dicht bij de jeugd en iets kan nog zo goed klinken op papier, zij weten wat werkt in de praktijk;
- Let er bij de interventie op dat een stukje informatie geven en bewustwording in veel gevallen belangrijke eerste stappen zijn voordat je met een andere werkvorm aan de slag gaat;
- Doe ideeën op uit de Positieve Psychologie voor het vormgeven van de interventie, omdat dit bij veel factoren van weerbaarheid naar voren komt als effectieve benadering;
- Zorg dat de interventie niet te veel tijd kost voor leraren want dat zou het probleem van de (te) hoge werkdruk voor leraren mogelijk alleen maar verergeren en er zelfs voor kunnen zorgen dat leraren de interventie helemaal niet toe willen passen;
- Evalueer meteen na het uitvoeren van de Pilot interventie hoe de jongeren en de trainers de interventie hebben ervaren om hem op die manier nog verder te verbeteren.