

Michael Kortekaas

MENTALE KRACHT BEGINT THUIS

**Opvoeden van pubers in een wereld vol prikkels,
stress en prestatiedruk**

In samenwerking met Jet Hopster



ALFABET UITGEVERS

2026

INHOUD

Inleiding	7
-----------	---

Deel 1. Sterker in de storm

1 DE STORM WAARIN KINDEREN OPGROEIEN	
• Wat komt er allemaal op hen af?	13
2 HET PUBERBREIN: VOL IN AANBOUW	
• Gierende hormonen! Sociaal supergevoelig en domme dingen doen	36
3 OUDERS IN DE STORM: SURVIVAL	
• Ben je aan het leven of aan het overleven?	51

Deel 2. Jij als anker

4 ENERGIE VERBRUIK JE NOU EENMAAL	
• Herken je stresssignalen	69
5 ZO WORD JE EEN ANKER	
• Praktische tools om stabiel te blijven onder druk	81
6 VOORLEVEN DOE JE ELKE DAG	
• Wie wil je zijn, ook als niemand kijkt?	96

Deel 3. Team thuis

7	RUST IN DE TENT	
•	Veiligheid en verbinding beginnen in het zenuwstelsel	115
8	SAMEN TEGEN EEN STOOTJE KUNNEN	
•	Vergroot de veerkracht en weerbaarheid in je gezin met ordinary magic	136
9	GRENZEN STELLEN EN CONSEQUENT ZIJN	
•	Bouw thuis een cultuur waarin kinderen weten waar ze aan toe zijn	156

Deel 4. Mentale kracht van kinderen vergroten

10	SMARTPHONE EN SOCIALE MEDIA: DEALEN MET PRIKKELS	
•	Dopamine, van error naar balans	181
11	DE KUNST VAN DOEN EN DURVEN FALEN	
•	Van scrollen naar moeite doen	204
12	OVER VERWACHTINGEN EN VERTROUWEN	
•	Zo creëer je de ideale leeromgeving	223

Deel 5. De toekomst bouwen

13	MOTIVATIE OF MOETIVATIE?	
•	De natuurlijke bron van veerkracht en weerbaarheid	247
14	PSYCHOLOGISCHE BASISBEHOEFTE: EEN ABC'TJE	
•	Kinderen sterk maken zonder dat ze hard worden	266
15	LEER JE KIND WAAR DE INVLOED LIGT	
•	Over eigenaarschap, stoppen met wijzen en beginnen met bijdragen	284
	Nawoord	305
	Wat heb je geleerd?	310
	Extra tools	312
	Dankwoord	322
	Bronnen	327

INLEIDING

De wereld om ons heen is sneller, drukker en chaotischer dan ooit. Onze kinderen groeien op in een wereld waarin bijna iedereen hun aandacht trekt. Hun dag begint en eindigt vaak met een scherm in hun hand. Tussendoor krijgen ze duizenden prikkels, eindeloze informatie, verwachtingen, reclames en meningen te verwerken. Via sociale media vergelijken ze zichzelf voortdurend met anderen, terwijl algoritmes vechten om iedere seconde van hun aandacht. Ondertussen nemen prestatiedruk, stress en mentale klachten onder jongeren toe.

Onze ouders roepen: ‘De jeugd is verwend, ze moeten gewoon weer leren werken. Wij hadden het vroeger zwaar!’

Influencers roepen: ‘Je kan alles bereiken. Het draait allemaal om mindset. Als je écht wil, lukt het!’

De maatschappij roept: ‘De smartphone is het probleem van tegenwoordig. Weg met dat ding, dan komt alles goed.’

En wij, ouders? Wij proberen tussen al die stemmen door onze kinderen op te voeden. We maken ons zorgen, doen ons best en proberen onze kinderen zo goed mogelijk het leven in te sturen. Weerbaar, veerkrachtig en met zelfvertrouwen.

Veel ligt echter buiten onze invloed. We kunnen de wereld niet minder ingewikkeld maken. Sociale media verdwijnen niet.

De prestatiedruk zal morgen niet ineens weg zijn. Maar we kunnen onze kinderen wel helpen om steviger in de wereld te staan zodat ze zich goed voelen, tegen een stootje kunnen en terug kunnen veren na tegenslag. Dat vraagt iets van ons. Want hoe stevig staan wij zélf eigenlijk in die storm? Wat hebben wij nodig om voor onze kinderen een veilige omgeving te scheppen waarin ze kunnen groeien en bloeien?

Laten we onze blik verleggen: van onze kinderen naar onszelf. Wat kunnen wij doen om onze kinderen te leren hoe je het leven leeft? Hoe je voor jezelf en voor anderen zorgt, hoe je omgaat met spanning, ruzies en tegenslag, hoe je grenzen stelt, verantwoordelijkheid neemt en fouten maakt zonder jezelf af te schrijven? Kinderen luisteren lang niet altijd naar wat we zeggen, maar ze kijken iedere dag naar wat we doen. Als we het (mentale) welzijn van onze kinderen willen vergroten, dan moeten we in de spiegel kijken en zelf aan de bak. Want mentale kracht begint thuis.

In de afgelopen dertig jaar heb ik duizenden mensen getraind op het gebied van mentale kracht. Na de sportacademie heb ik twaalfenhalf jaar voor de politie (en Politieacademie) en Defensie gewerkt, lesgegeven op school en veel met kinderen en ouders gewerkt in recreatie-, wedstrijd- en topsport. In 2010 richtte ik mijn eigen bedrijf op. Sindsdien sprak ik voor honderden bedrijven en duizenden mensen over leiderschap, werkgeluk en mentale veerkracht. Daarnaast was ik te zien als een van de hunters in het tv-programma *Hunted*.

In mijn boek *Ontdek je mentale kracht* (2024) beschreef ik hoe je als individu mentale kracht ontwikkelt. Een van de hoofdstukken ging over de jeugd van tegenwoordig, over omgaan met spanning, stress en prestatiedruk en over de werkelijke knoppen waar je aan kan draaien voor meer motivatie. De titel van dit hoofdstuk: 'Mentale kracht zou een schoolvak moeten zijn'. Met name

naar aanleiding van dat hoofdstuk heb ik verzoeken gekregen om meer te schrijven over het mentale welzijn van jongeren en hoe we hen daarbij kunnen helpen.

Het resultaat heb je in handen. Dit boek gaat niet alleen over wat jongeren nodig hebben om veerkrachtig en weerbaar te worden, maar vooral over hoe jij als ouder thuis de voedingsbodem creëert waarin dat kan ontstaan. Niet door je kind nóg harder zijn best te laten doen, maar door een omgeving te bouwen waarin het kan groeien. Je ontdekt hoe je een anker wordt voor je gezin wanneer het buiten stormt en hoe je je kind leert om uiteindelijk zijn of haar eigen anker te worden. Zo werk je stap voor stap aan een veerkrachtig en weerbaar gezin en geef je je kind de beste basis voor later. Die basis leg je samen en dat strekt zich uit tot buiten je gezin.

It takes a village to raise a child: ouders hoeven het niet alleen te doen. De mentale gezondheid van jongeren is hoe dan ook geen individueel vraagstuk. Daarom benadrukken organisaties zoals het Trimbos Instituut dat hun mentale gezondheid een bredere blik vraagt op de omgeving waarin ze opgroeien: gezinnen, scholen, sportverenigingen, werkplekken en de samenleving als geheel. En ondertussen kunnen wij als ouders doen wat binnen ons bereik ligt.

Dit is geen klassiek opvoedboek; ik ben ook geen orthopedagoog of psycholoog. Het is niet mijn bedoeling om te oordelen of te zeggen hoe je het allemaal beter moet doen. Vanuit mijn expertise op het gebied van mentale kracht en mijn praktijkervaring als vader van Tess (21) en Finn (16) – en uiteraard bijgestaan door experts op allerlei terrein – wil ik je laten zien hoe je de meest vruchtbare omgeving creëert voor veerkracht en weerbaarheid.

Net als veel anderen maak ik mij zorgen over de mentale gezondheid van jongeren. Ik heb ervoor gekozen om mijn expertise

zo toegankelijk mogelijk te maken en te delen waar ik zo vaak met passie over mag spreken. Een van mijn constatering is dat er voor ons als ouders en opvoeders een belangrijke taak ligt als rol-model op het gebied van mentale kracht.

Mijn tip: lees dit boek op je gemak. Eigen tijd, eigen tempo, en nog niet direct in de actie schieten. Neem alles rustig tot je, het is behoorlijk wat. Ik realiseer me overigens dat het een totale luxe is om je bezig te kunnen houden met een thema als mentale kracht. Er zijn genoeg ouders die alleen maar aan het overleven zijn, om wat voor reden dan ook. Die hebben wel wat anders aan hun hoofd. Maar de ouders die wél de ruimte hebben om zich hierin te verdiepen, zou ik willen aanmoedigen. In tijden waarin we ons soms onzeker en machteloos voelen, hoop ik dat je in dit boek ontdekt hoeveel invloed je hebt.

De storm buiten zal nooit helemaal gaan liggen, maar je kan vandaag nog actief gaan bouwen aan een fundament van vertrouwen, veiligheid en echte verbinding. Een plek waar je kind telkens weer kan opladen, herstellen en leren omgaan met het leven. Mentale kracht begint thuis!