

Huub Nelis & Yvonne van Sark

Auteurs van Het nieuwe puberbrein binnenstebuiten

**Extra
hoofdstuk over
veerkracht &
mentale
weerbaarheid**



motivatie en het puberbrein

HOE ZORG JE VOOR **GEMOTIVEERDE** PUBERS,
ENTHOUSIASTE LEERLINGEN EN **GEDREVEN** STUDENTEN

Huub Nelis & Yvonne van Sark

Auteurs van Het nieuwe puberbrein binnenstebuiten

motivatie **en het puberbrein**

HOE ZORG JE VOOR **GEMOTIVEERDE** PUBERS,
ENTHOUSIASTE LEERLINGEN EN **GEDREVEN** STUDENTEN

KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Nadenken over motivatieproblemen

Waarom voelen jongeren zich ergens niet gemotiveerd voor? Vaak weten ze het zelf ook niet. Hieronder staat een aantal redenen om samen te bekijken. Het kan daarbij gaan over school en studie in het algemeen, maar ook over een bepaald vak of een training. In een gesprek kun je met elkaar ontdekken wat er mogelijk aan de hand is en kijken of je dingen die motivatie in de weg staan kunt veranderen. De nummers verwijzen naar de oplossingsrichtingen (zie blz. 320).

STARTMOTIVATIE (ORIËNTATIEFASE): HOE BEGIN JE?

Ik zie het nut niet om (iets) te gaan leren.

2, 6

Je mist een hoger doel, je hebt nog niet genoeg nagedacht over een studie- of beroepskeuze.

LEERSTRATEGIE: WAT IS JE AANPAK?

Ik heb het idee dat ik niet vooruit ga.

Je krijgt te weinig feedback. Je mist succeservaringen.

3, 6

3, 6

Je mist structuur en discipline. Misschien zie je ook niet genoeg redenen waarom je dit aan het doen bent.

Ik heb geen doorzettingsvermogen.

Ik weet niet goed hoe ik mijn leerproces moet organiseren.

Je mist overzicht. Je hebt niet genoeg tools om je leerproces te organiseren.

2, 6, 7

WELKE RUIMTE HEB JE NODIG?

Ik leer op een andere manier dan docenten van me vragen.

Je ervaart weinig ruimte voor jouw manier van werken. Of je begrijpt niet waarom docenten het op een andere manier aanpakken.

1, 6

Je ervaart weinig ruimte voor jouw manier van werken.

6

Ik heb het gevoel dat ik niet zelf mag beslissen hoe ik het aanpak.

Je hebt last van de verwachtingen die anderen van je hebben en je voelt te weinig ruimte om dingen op jouw manier te doen.

1, 4, 5, 6

Iedereen wil zoveel van mij.

Ik voel me gevangen. Ik krijg geen lucht.

4, 6

Je voelt te weinig ruimte om dingen op jouw manier te kunnen doen. Je wilt meer eigen verantwoordelijkheid krijgen en nemen.

Ik weet niet wat ik moet kiezen. Ik vind niks leuk.

6, 8

Je mist inspiratie, je hebt nog niet genoeg nagedacht over een studie- of beroepskeuze.

1, 6, 9

Ik kan niet kiezen. Ik vind heel veel leuk.

Je kunt en wilt heel veel, maar je mist een duidelijke focus. Misschien voel je je overweldigd door alle mogelijkheden.

Ik kan me er niet toe zetten om te beginnen.

Je mist discipline en je hebt meer structuur nodig.

6, 7

Ik weet niet hoe ik moet beginnen.

Je hebt te weinig inzicht in je eigen leerproces.

3, 6

MINDSET: WAT IS JE HOUDING T.O.V. LEREN?

1, 2, 4, 6

Ik krijg er geen energie van om (dit) te leren.

Je ziet te weinig relatie met wat je zelf wilt bereiken of wat je nodig hebt. Het is misschien te makkelijk of te moeilijk.

Ik weet echt niet of ik het wel kan.

3, 4, 5, 6, 7

Misschien is of lijkt het soms te moeilijk voor je. Het kan ook zijn dat je het niet goed aanpakt of te weinig positieve feedback krijgt.

1, 6, 9

Ik verveel me als ik dit aan het leren ben. Ik voel me niet uitgedaagd.

Het is soms te makkelijk voor je of het leertempo is te langzaam. Misschien vertel je niet genoeg dat het makkelijk voor je is.

DOELEN EN RELATIES: WAT IS ECHT BELANGRIJK VOOR JE?

Niemand begrijpt mij. Niemand helpt mij.

Je voelt je niet serieus genomen. Mensen die je begeleiden vragen niet genoeg door.

6

Ik voel me niet thuis in de groep, de klas

1, 6

Je hebt te weinig verbinding met leeftijdgenoten, voelt je geen onderdeel van de groep.

1, 2, 6, 9

Ik weet niet waarom ik hiermee zou doorgaan.

Je krijgt te weinig bevestiging van mensen, je ervaart geen hoger doel of nut van je activiteiten.

1, 2, 6

Ik heb dit echt niet nodig voor later.

Je ziet te weinig relatie tussen wat je nu doet en dingen die je later in de praktijk nodig denkt te hebben.

INHOUD

	Voorwoord	9
1.	Waarom en waarvoor willen we jongeren motiveren?	13
2.	Wat is motivatie?	32
3.	Ik wil verder komen	66
4.	Ik wil ruimte hebben	97
5.	Ik wil me verbonden voelen	126
6.	Motivatie thuis en in de vrije tijd	151
7.	Motivatie voor school en studie	184
8.	Wat wil ik later worden?	216
9.	Motivatie op de werkvloer	243
10.	Motivatie & mentale gezondheid	266
11.	Epiloog	296
	Bedankt!	305
	Bronnen en literatuur	307
	Noten	314
	Register	319

1

Waarom en waarvoor willen we jongeren motiveren?

HOE KAN HET DAT VOLWASSENEN ZICH ZO VAAK DRUK MAKEN OM DE MOTIVATIE VAN JONGEREN? OF ZE NU OUDER ZIJN OF DOCENT, TRAINER OF WERKGEVER. HET GEVOEL OVERHEERST VAAK DAT ER MEER UIT TE HALEN ZOU ZIJN, ALS JONGEREN GEMOTIVEERDER ZOULDEN ZIJN. HOE WERKT MOTIVATIE EIGENLIJK EN WAT KUNNEN WE VANUIT DIE KENNIS LEREN OM JONGEREN HIERIN BETER TE BEGELEIDEN?

1.1

OPGROEIEN IN DEZE TIJD

We leven in een geweldig spannende tijd. Niet eerder was zoveel informatie en inspiratie met één druk op de knop beschikbaar. Voor mensen die weten wat ze willen is dat een

fantastisch uitgangspunt. Er is zoveel te leren en te ontdekken. Op YouTube vind je filmpjes met uitleg, tutorials, over de meest gedetailleerde onderwerpen, gemaakt door mensen uit de hele wereld. En er komt ook steeds meer kennis beschikbaar over hoe we leren en wat daarbij wel en niet goed werkt. Wie de Chinese taal wil leren, kan zich bijvoorbeeld verdiepen in Chineasy; een beeldtaal waarbij karakters grafisch zijn weergegeven zodat je ze makkelijker onthoudt.¹ Wie houdt van wiskunde, kan zijn hart ophalen bij de Kahn Academy.²

Ook qua opleidingsrichtingen die je uiteindelijk kunt kiezen, zijn er oneindig veel mogelijkheden en doorgaans weinig beperkingen. Ouders schrijven hun kinderen daarbij minder gebaande paden voor: jongeren mogen worden wat ze willen. Oké, er is toch één voorwaarde dan: als ze later maar gelukkig zijn.... En hoe jongeren dat kunnen worden, waar dat eindstation dan ook mag liggen, dat vertellen we er meestal niet bij.

‘Het is best een grote verantwoordelijkheid om jezelf zo goed mogelijk te moeten maken.’ Inge, 21 jaar³

Jongeren van nu horen wel vaker dat de wereld aan hun voeten ligt. Tja, dat klinkt natuurlijk mooi, aan je voeten. Maar als er oneindig veel keuzes mogelijk zijn, maakt dat het niet eenvoudiger om jouw eigen pad te kiezen. Hoe doorlopen jongeren die overgangsfase van kind zijn naar gaandeweg volwassen worden, het ontwikkelpad tussen pakweg hun 10^e en 25^e? Voor de een is dat een redelijk rechte lijn, op weg naar een duidelijk doel. Voor de ander is die weg hobbelig en kronkelig. Weer een ander staat weifelend op een T-splitsing met het zware gevoel onherroepelijke, levensbepalende keuzes voor later te moeten maken.

In dit boek zoomen we in op persoonlijke verhalen van jongeren over wat hen motiveert. Tegelijk kijken we naar hun omgeving en wat daar allemaal gebeurt en zoomen we nog verder uit, op zoek naar algemene inzichten en principes. Wat maakt dat jongeren in beweging komen? Hoe helpen anderen hen al dan niet daarbij?

Al die jongeren zou je kunnen zien als voortbewegende poppetjes in een Google Maps-omgeving, in een gigantisch wegnennetwerk, waarbinnen jij, de lezer, eenvoudig kunt inzoomen en uitzoomen.

Een mismatch

Volwassenen dromen van jongeren die intrinsiek gemotiveerd zijn. Die leren omdat ze het vak zo leuk vinden, die uit eigen beweging tijd en toewijding stoppen in een bepaalde hobby, en die vol enthousiasme beginnen aan een vervolgopleiding nadat ze die weloverwogen hebben gekozen.

In de praktijk is intrinsieke motivatie lang niet altijd een vanzelfsprekendheid.

Neem jongeren die aan het begin van het schooljaar schriften vol met berekeningen schrijven en tegen het einde van het jaar slechts de antwoorden kopiëren van hun buurman. Of de studenten die het opgeven zodra ze ontdekken dat die studie heel anders is dan ze verwacht hadden.

‘Ze zijn niet gemotiveerd,’ zeggen volwassenen dan. Of ‘niet vooruit te branden.’ Docenten klagen over leerlingen die moeilijker dan ooit te motiveren zijn. Ouders zijn soms radeloos. Ook internationale studies laten zien dat Nederlandse tieners lager scoren op motivatie dan leeftijdgenoten uit het buitenland.⁴

Volwassenen geven meer vrijheid en bieden minder structuur dan vroeger.

Gaat hier iets mis? En waar lijkt het dan mis te gaan? Zijn veel jongeren niet juist heel gedreven, productief en gelukkig? Of zijn ze gedreven voor andere dingen dan volwassenen willen

zien of waarderen? Je kunt zeggen wat je wilt, maar wie tieners gadeslaat, ziet vaak dat ze juist óverlopen van energie en ideeën. Misschien richt die energie zich allereerst op andere zaken, het druk bezig zijn met elkaar, met het vinden van hun plekje in de groep, met hun mobiel? Is hier niet gewoon sprake van een mismatch tussen generaties?

Daarbij bieden volwassenen minder structuur dan vroeger en geven ze meer vrijheid. Ouders voeden anders op. Er is veel meer gelijkwaardigheid geslopen in de communicatie met onze jongeren, thuis, op school en in allerlei andere settings. En dat is, zoals verderop in dit boek zal blijken, vaak ook een groot goed. Laten we verder niet vergeten dat er de laatste jaren vele afleidingen en prikkels bij zijn gekomen, vooral door informatietechnologie. Denk aan de smartphones en social media-berichtjes die mensen weghouden van diepe concentratie, van focus, van flow. De talloze verleidingen, de games, YouTube-filmpjes en Apps, die strijden om tijd en aandacht. Misschien is het wel geen wonder dat veel jongeren vastlopen in de zoektocht naar wat hen motiveert. Want wanneer vind je binnen alle hectiek de rust om na te denken over wat jij zelf wilt, los

van wat allerlei anderen daarover zeggen? En waar haal je de gedrevenheid en concentratie vandaan om dat dan ook af te maken? Is motivatie, of beter gezegd het ontbreken van motivatie bij jongeren, daarmee een thema van deze tijd, een onvermijdelijk gevolg van de combinatie van factoren?

Wie bepaalt wat je moet leren?

In iedere tijd maken volwassenen zich druk over opgroeiende jongeren. We willen dat jonge mensen een goede toekomst krijgen, dat ze gelukkig worden en dat ze hun kansen optimaal benutten. Daarbij hebben we vaak ook een beeld voor ogen van wat goed is voor jongeren en ook voor de maatschappij. Zo willen volwassenen bijvoorbeeld dat jongeren later als slimme, zelfstandige, beleefde, sociale, creatieve, invoelende volwassenen hun leven gaan leiden, om maar een paar zaken te noemen. En stiekem nemen we onszelf en ons waarden- en normenpatroon daarbij als uitgangspunt.

Er zijn natuurlijk vele wegen die leiden naar de volwassenheid, maar een groot deel van die weg voert langs het onderwijs, langs situaties waarin wij onze kinderen vertellen wat ze moeten leren om straks klaar te zijn voor hun eigen leven. Daarbij is geen enkele volwassene vrij van vooringenomen standpunten. Wat moet je eigenlijk precies leren om klaar te zijn voor later? Hetzelfde als wat je ouders ooit hebben geleerd? 'Nee,' zeggen veel ouders, 'mijn kind mag zijn eigen weg volgen, maar er is natuurlijk een basis die we allemaal moeten hebben.' Maar wat is die basis dan? Over het belang van taal en rekenen hebben we in onze samenleving een redelijke consensus, maar dan zijn er nog vele andere schoolvakken die ze moeten leren, daarna naar keuze aangevuld met sportactiviteiten, muziek, dans en andere hobby's en vaardigheden.

Dus ja, het mag zo zijn dat je als jongere in Nederland opgroeit in een tijd waarin je veel vrijheid en mogelijkheden krijgt om eigen keuzes te maken, maar tegelijkertijd moet er ook een hoop.

3

Ik wil verder komen

GROEIPAD & LEERSTRATEGIE

LEREN DOEN WE VOORTDUREND, BEWUST EN ONBEWUST, BINNEN EN BUITEN SCHOOL. WE VERWERVEN NIEUWE KENNIS OF PASSEN BESTAANDE KENNIS AAN. WE ONTWIKKELEN ONS GEDRAG, ONZE VAARDIGHEDEN EN ONZE WAARDEN. MENSEN WILLEN DE WERELD OM HEN HEEN VERKENNEN EN BEGRIJPEN, OP THEMA'S DIE VOOR HEN RELEVANT ZIJN. LEREN VRAAGT EEN ACTIEVE DEELNAME VAN DEGENE DIE LEERT. ALS JE MERKT DAT JE ERGENS BETER IN WORDT, GEEFT DAT EEN GOED GEVOEL. VOLGENS DE ZELFDETERMINATIETHEORIE IS DIT EEN BELANGRIJKE VOORWAARDE OM TE ZORGEN DAT MENSEN UIT ZICHZELF GEMOTIVEERD RAKEN. MAAR HET LEREN ZELF KAN EEN TAAI PROCES ZIJN. HOE GEEF JE VORM AAN JE LEERPAD ZODAT JE VOORUITGANG ERVAART EN WELKE STRATEGIEËN HELPEN DAARBIJ?



3.1

LEREN

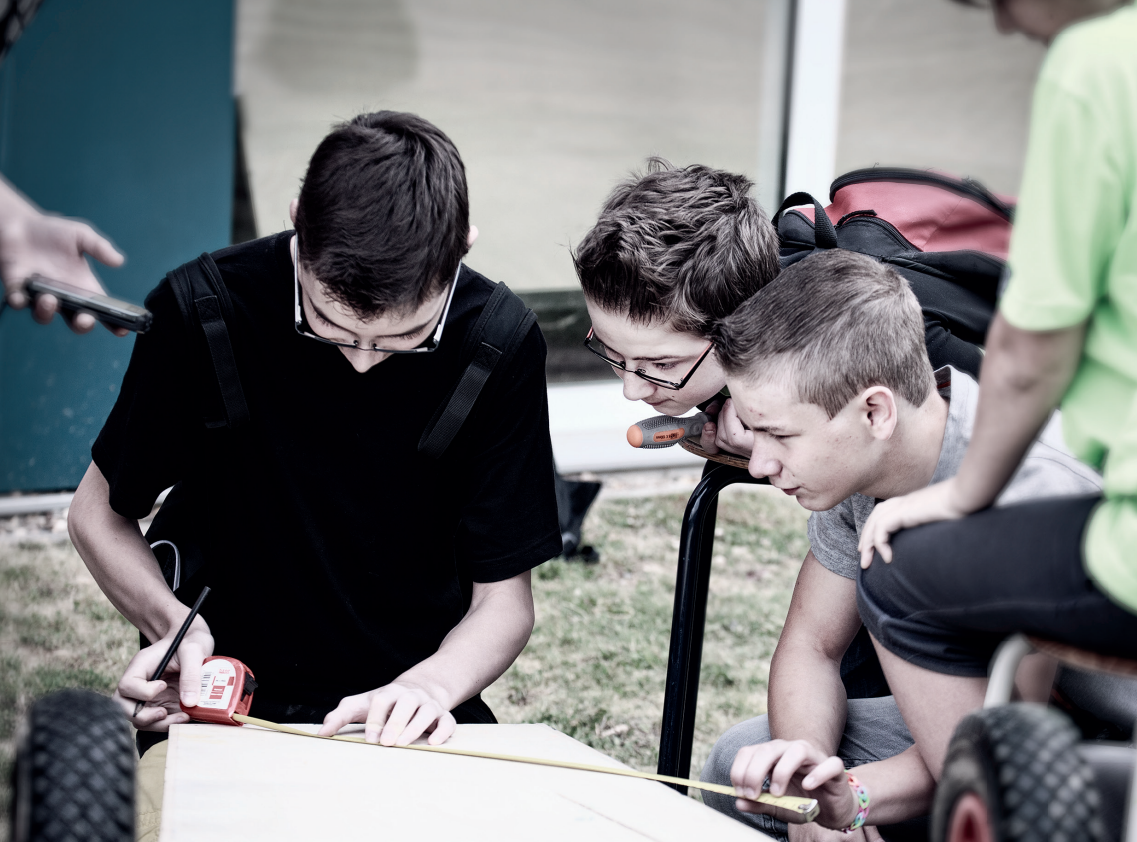
Leren vraagt inzet en een actieve houding van degene die leert. Het is vaak een langzaam proces, dat eerder maanden en jaren vergt dan uren of dagen. De benodigde ingrediënten voor leren zijn: tijd,

doeloriëntatie, ondersteunende feedback, een opeenstapeling van succesvolle oefening en regelmatige beoordeling.¹ Om je in een heel nieuw gebied zoals een nieuwe taal te bekwamen, heb je al gauw 50 tot 100 uur oefening nodig om tot beginnersniveau te komen en als je echt ergens de top in wilt bereiken vergt dat duizenden uren werken aan je vaardigheden en je kennis. We willen maar zeggen: leren is vaak niet makkelijk.

En toch. Als je jezelf ergens in ontwikkelt, ontdek je na verloop van tijd dat wat je eerst nog niet kon, nu wel lukt. Je merkt gaandeweg dat je steeds meer weet en kunt. Alle kleine stapjes waarin je ervaart dat je ergens beter in wordt, zijn succeservaringen die ervoor zorgen dat je inspanningen worden beloond en je motivatie vergroot, of dat nu in school is, of daarbuiten. Het is het proces van leerling naar professional, van leek naar deskundige. Dit proces kan zó stimulerend en bevredigend zijn dat je uit jezelf voortdurend verder wilt gaan, om nog beter te worden. Als het soms wat moeilijker wordt, ervaart iemand die in een evenwichtig leerproces zit dat het ook een zoete bitterheid is om even af te zien. Iets waar je voor moet vechten, levert later ook een beter gevoel op als je het haalt. Een leerling die met veel geploeter van het vmbo komt, is vaak blijer dan een vwo-leerling die fluitend dat diploma haalt. Hindernissen dagen iemand uit, mits ze niet te groot zijn. Dan is het leerproces uit evenwicht en dreigt er zoveel stress te ontstaan dat het omslaat in demotivatie.

Fases van motivatie

Iemand die ergens beter in wil worden, doorloopt een aantal fases. Deze leercurve waarin je jezelf verbetert, hangt nauw samen met je motivatie om iets te leren. Om te beginnen heb je een startmotivatie nodig om ergens mee aan de slag te gaan. Die motivatie is vaak extern. Zeker als het gaat om bepaalde schoolvakken, zijn veel jongeren niet vanuit zichzelf gemotiveerd. Het beste wat er kan gebeuren is dat ze het nut inzien om aan het werk te gaan ('anders blijf je zitten en haal je je diploma niet'). Vervolgens ontdekken ze soms vanzelf dat ze ergens een talent voor hebben: er zijn dingen die iemand vanaf het eerste moment dat hij ermee te maken krijgt, makkelijker aangaan dan andere. Kinderen die voor het eerst beginnen met voetballen, muziek maken, dansen, rekenen of Duits leren, kunnen ervaren dat ze het meteen leuk vinden en dat het hun best



makkelijk gaat. Vooral als ze zichzelf vergelijken met leeftijdgenoten. Dat is een aanwijzing dat je talentpotentie hebt. Het betekent niet dat je het al kúnt, maar wel dat je goed in kunt worden, als je er veel tijd in stopt. Al op jonge leeftijd zijn kinderen zich bewust van hun talenten. 'Ik ben goed in rekenen' of 'Ik kan goed tekenen.'

Wie zich bewust wordt van zijn of haar potentie, staat op de eerste trede van een groeimodel. Je verwerft de eerste basis van een vaardigheid. Nu gaat het erom een effectieve leerstrategie te kiezen: hoe kun je hier beter in worden? In deze fase is alles nieuw en moet je achter de basiselementen van iets nieuws komen, gitaarspelen, een taal leren, kunstschaatsen. Je leert als een bezetene, je schiet vooruit: je zit in een steile leercurve. Soms botst het aangeboden leermodel met een bepaald karakter of iemands leerstijl. Je kunt bijvoorbeeld wel een aanleg hebben om je te ontwikkelen in wis- en natuurkunde, toch kun je vastlopen op een school waar te weinig structuur en begeleiding is, waardoor je in je puberteit niet aan het werk gaat. Of het gaat mis omdat je studie heel theoretisch is, terwijl je eigenlijk meer een doener bent. Gedurende de rit heeft iedereen behoefte aan bevestiging dat je ook echt kunt wat je gekozen hebt. Dat je ouders of docenten laten merken dat je goed bezig bent en dat een opleiding bij je past. Dit kan ook feedback zijn in de vorm van succeservaringen: je haalt een goed cijfer voor een werkstuk of je merkt dat iedereen op je stageplek zo blij met je is.

In de voorgaande hoofdstukken hebben we de randvoorwaarden voor motivatie uitgebreid besproken; de belangrijkste pijlers waardoor jongeren aan het werk gaan en waardoor ze ontdekken wat ze echt belangrijk vinden, of door welke zure appels ze moeten heen bijten om een bepaald doel te bereiken. Maar onderliggend kunnen er problemen aan de orde zijn waardoor iemand helemaal niet meer bezig is met het behalen van doelen. In zo'n geval staat de hele motivatietheorie tijdelijk buitenspel. Iedereen die stress ervaart of alle energie nodig heeft om overeind te blijven in de dagelijkse routine, kan zich nauwelijks richten op andere doelen. In de overlevingsstand verdwijnt alle motivatie.

Mentale problemen zijn lang niet altijd zichtbaar voor anderen.

Het vervelende is dat we niet altijd van buitenaf kunnen zien wanneer dit bij jongeren aan de hand is. Bij problemen uit de een zich door een masker op te zetten en alles weg te lachen, terwijl een ander

zich juist terugtrekt in een hoekje. Een tiener kan tijdelijk even niet openstaan voor anderen en om die reden nukkig gedrag vertonen, maar er kan ook veel meer aan de hand zijn. Het is niet altijd direct herkenbaar of een jongere onzeker is over zijn of haar rol in de groep, sombere gedachten heeft of veel ernstigere psychische problemen. Daarnaast verbaast niemand zich erover dat heftige gebeurtenissen grote impact hebben op jongeren: een echtscheiding, een sterfgeval in het gezin, maar ook een langdurige periode waarin ze hun vrienden weinig kunnen zien, zoals tijdens de coronapandemie. Jongeren reageren heel verschillend op dergelijke ingrijpende omstandigheden. De een blijft gewoon goed functioneren, terwijl een ander heel veel extra ondersteuning nodig heeft om het normale leven weer vorm te geven. Dit heeft te maken met de mentale gezondheid en de mentale weerbaarheid van jongeren. Om goed te begrijpen waardoor motivatie soms echt helemaal verdwijnt, is het goed om eerst wat dieper in te gaan op mentale gezondheid.

‘Als het niet zo lekker gaat op school of met m’n moeder, schrijf ik soms in een dagboek. Vaak ga ik mezelf dan beter snappen.’

Tess, 17 jaar

10.

Motivatie & mentale gezondheid

MAAR WAT ALS JE NIET LEKKER IN JE VEL ZIT? SOMS HEBBEN JONGEREN MOEITE OM ZICHZELF TE MOTIVEREN OMDAT ZE TE MAKEN HEBBEN MET EXTRA HINDERNISSEN. ZE KAMPEN BIJVOORBEELD MET MENTALE PROBLEMEN, VARIËREND VAN VERVELING, EENZAAMHEID TOT DEPRESSIE EN ANDERE ERNSTIGE PSYCHISCHE KLACHTEN. DIT KAN ONTSTAAN DOOR SITUATIES IN HUN OMGEVING, ZIEKTE, OVERLIJDEN OF ECHTSCHEIDING VAN OUDERS, MAAR OOK DE CORONACRISIS HEEFT DE MENTALE GEZONDHEID VOOR SOMMIGE JONGEREN FLINK ONDER DRUK GEZET. WIE NIET GOED IN ZIJN OF HAAR VEL ZIT, KOMT MINDER GOED TOE AAN ANDERE ZAKEN: LEREN, VRIENDSCHAPPEN ONDERHOUDEN, GOED VOOR JEZELF ZORGEN, TOEKOMSTPLANNEN MAKEN. IN DIT HOOFDSTUK BELICHTEN WE DE WERKING VAN MENTALE GEZONDHEID. WAARDOOR KUNNEN JONGEREN UIT BALANS RAKEN? HOE UIT ZICH DAT? EN VOORAL: HOE KUNNEN WE JONGEREN HELPEN DE MOTIVATIE TERUG TE VINDEN?

10.1

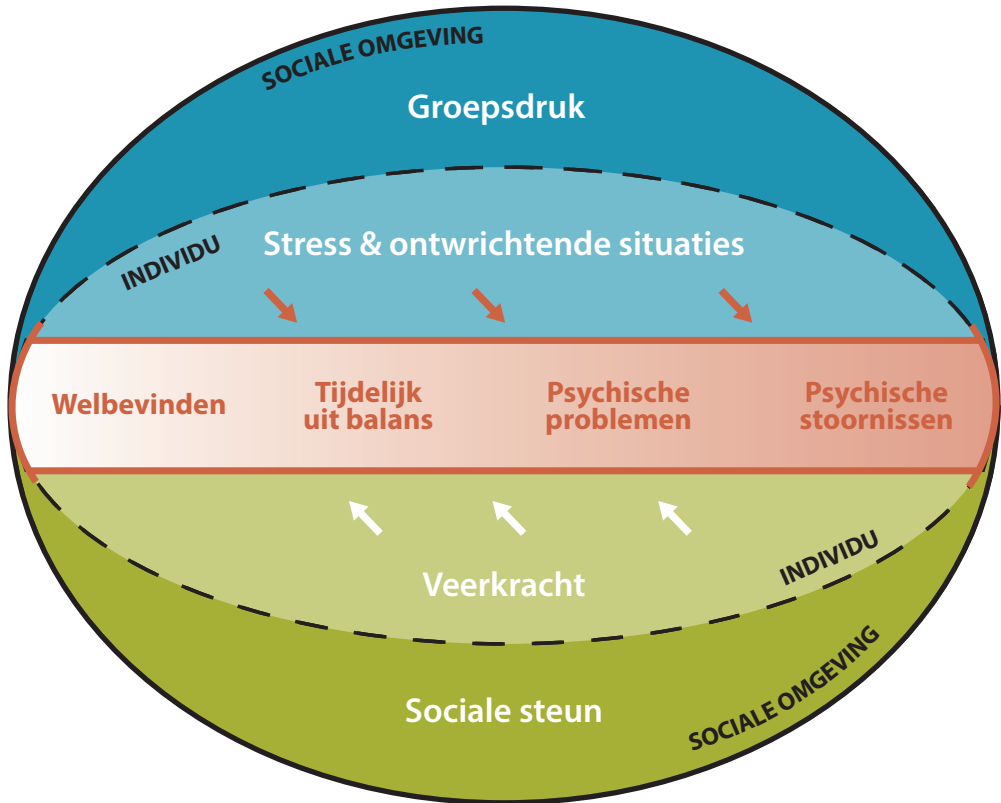
WAT IS MENTALE GEZONDHEID?

Bij de term gezondheid denk je mogelijk al gauw aan je lijf, aan je conditie, je fysieke gezondheid. Als je fitter wilt worden, ga je meer bewegen, vroeger naar

bed, stop je met roken of ga je gezonder eten. Maar de verzorging van je geest heeft ook aandacht nodig. Een positieve mentale gezondheid kenmerkt zich door optimisme, zelfvertrouwen, geluk, vitaliteit, gevoel van betekenis hebben, eigenwaarde, en het goed weten om te gaan met de eigen emoties. Wie mentaal gezond is, kan genieten van het leven, is productief en kan normale spanningen en tegenslagen aan.¹ Iedereen heeft immers weleens met stress en tegenslag te maken. Dat hoort bij het leven, of het nu komt door tentamens of door het verlies van een naaste. Essentieel is dat je van spanning en stress kunt herstellen. In stresssituaties maakt je lichaam meer adrenaline en cortisol aan om uitdagingen het hoofd te bieden. Als dat te lang duurt en je lichaam blijft langdurig alert en actief, dreigen regelsystemen als je slaapritme ontregeld te raken en raakt je mentale gezondheid onder druk.



Er is soms begripsverwarring over mentale gezondheid. Thema's als somberte, depressie en burn-out worden al gauw op een hoop gegooid. Bij mentale gezondheid zien we een graduele lijn van welbevinden naar een tijdelijke dip naar psychische problemen en psychische stoornissen.²



Figuur 16: Het ontstaan en tegengaan van psychische problemen³

Dit schema laat zien hoe iemand vanuit een fase waarin alles wel lekker loopt, een algemeen welbevinden, in de probleefase kan komen. Een ontwrichtende situatie kan een tijdelijke onbalans veroorzaken. Als de stress die dat veroorzaakt niet wordt gecompenseerd door je eigen veerkracht, kun je langduriger in de problemen komen.

Met het grootste deel van de jongeren gaat het goed; zij kunnen overweg met de stress en uitdagingen die het leven hen stelt. Een kleine groep bevindt zich helemaal rechts en heeft bijvoorbeeld last van een angststoornis, depressie of burn-out. Dan zijn er jongeren die niet aan de criteria van een stoornis voldoen, maar wel psychische problemen ervaren. Dit kunnen milde maar ook ernstige klachten zijn, veroorzaakt door tijdelijke dan wel chronische factoren. Iemand

innerlijke veerkracht en ook de sociale steun uit de omgeving kunnen bijdragen aan het herstel van mentale gezondheid.

ENKELE BEGRIPPEN OP EEN RIJ	
Mentaal welbevinden	Een positieve geestelijke gezondheid, bepaald door: optimisme, zelfvertrouwen, geluk, vitaliteit, gevoel van betekenis hebben, eigenwaarde, het ervaren van ondersteuning uit de omgeving en het goed weten om te gaan met de eigen emoties.
Psychische problemen	Emotionele (internaliserende) problemen: depressieve klachten en angst- of spanningsklachten die niet zo ernstig zijn dat de persoon voldoet aan de criteria voor een psychische stoornis, zoals een depressieve stoornis of een angststoornis (volgens de DSM, het handboek uit de psychiatrie). Op basis van vragenlijsten voor psychische problemen kan geen onderscheid worden gemaakt tussen psychische problemen en stoornissen.
Stress	Een hoge mate van spanning of druk geeft stress. Stress brengt het lichaam in paraatheid. Stress is niet per se ongezond. Als het maar niet chronisch wordt en zolang de draagkracht maar groter is dan de draaglast.
Weerbaarheid	Een combinatie van cognitieve, emotionele en sociale vaardigheden die iemand in staat stellen om te gaan met veranderingen en een zinvol en productief leven te leiden. En tijdens verschillende stadia in zijn of haar levensloop succesvol verschillende sociale rollen en functies te vervullen.
Veerkracht	De mogelijkheid om terug te veren bij tegenslag, oftewel om te kunnen omgaan met moeilijkheden, tegenslagen, veranderingen en stress.

10.2

HOE UITEN MENTALE PROBLEMEN ZICH?

Problemen op het gebied van mentale gezondheid hebben vele uitingsvormen. Het kan zijn dat iemand minder energie heeft en zich moe of lusteloos voelt. Vaak zijn lichamelijke klachten als hoofdpijn, buikpijn of rugklachten een eerste signaal

dat het niet goed met een jongere gaat. Ook onrustig of slecht slapen is een uiting. Daardoor verminderen allerlei cognitieve vermogens: je kunt je slechter concentreren, vergeet dingen en maakt fouten, wordt besluiteloos. En het werkt door in hoe je je voelt: je kan dingen moeilijk relativeren, gaat piekeren, wordt snel boos of angstig.

Er is enorm veel variatie in de uitingsvormen van mentale problemen. Jongeren kunnen zich eenzaam voelen, of angstig. Bij sommige jongeren zijn mentale issues amper zichtbaar: zij worden stil en trekken zich terug. Tegenover dit internaliserende gedrag zien we ook externaliserend probleemgedrag waarbij jongeren juist agressief, ongehoorzaam of baldadig worden. Het is soms een manier om aandacht van hun omgeving te krijgen of ze verdringen hier iets mee wat hen pijn doet of confronteert. Het kan ook zijn dat iemand juist apathisch wordt door depressieve gevoelens. Maar in algemene zin geldt dat iemand zich bij mentale klachten minder fit voelt en minder goed functioneert.

Op wijzijnmind.nl vind je een uitgebreid overzicht van psychische klachten, van A tot Z. Je vindt er vele digitale flyers en gratis zelftests die je vaak in enkele minuten kunt doen. En via de Mind Connect App kun je in contact komen met gelijkgestemden.

‘Voor mij is het belangrijk dat ik veel sport. Desnoods een stuk wandel. Anders voel ik me vaak slecht.’ Daan, 18 jaar

Van de makers van *Puberbrein binnenstebuiten*

Hoe maak je jongeren enthousiast en krijg je ze in beweging?

Hoe zorg je ervoor dat jongeren gemotiveerd raken om hun talenten te benutten? Om naar school te gaan, te trainen, te leren, hun werk te doen? De een wil niets. De ander wil juist van alles tegelijk, maar kan maar niet kiezen. Jongeren zijn onderling heel verschillend. Tijdens de adolescentie, tussen hun 10e en 25e, moeten jongeren er geleidelijk achter komen wat goed bij hen past. Dat begint al in groep 8 en gaat door tot aan de eerste baan.

Veel mensen willen weten hoe ze intrinsieke motivatie bij jongeren kunnen verhogen. Intrinsieke motivatie lijkt iets ongrijpbaars, want je kunt het niet bij iemand anders afdwingen. De kunst is om jongeren op een dusdanige manier te begeleiden en te inspireren dat ze uit zichzelf in beweging komen. Hierbij gelden verschillende basisprincipes, die in dit boek op toegankelijke wijze aan de orde komen. Of je nu geconfronteerd wordt met een klas vol leerlingen die er geen zin in hebben of met een zoon of dochter die het liefst op de bank zit; dit boek geeft interessante inzichten en tips.

Motivatie en het puberbrein is een boek vol prikkelende verhalen, fascinerende theorie, hardnekkige mythes en bewezen feiten, geïllustreerd met vele concrete voorbeelden en interviews met schooldirecteuren, managers van grote bedrijven, wetenschappers, coaches, docenten en natuurlijk met jongeren zelf.

- Bevat meer dan 100 concrete tips om jongeren te helpen hun motivatie te ontdekken.
- Geeft een scherp beeld van de huidige jongerenwereld.
- Schema's om motivatieproblemen te ontrafelen.
- Met extra aandacht voor mentale gezondheid en sociale weerbaarheid.
- Een praktisch en beeldend boek voor ouders, docenten op alle schoolniveaus, stagebegeleiders, leermeesters en managers.

‘Wat zijn de voorwaarden waardoor jongeren echt gemotiveerd raken om dingen te willen leren? Dat is een uitdaging waar ouders en docenten steeds antwoord op moeten vinden.’ Paul Rosenmöller, Voorzitter VO-Raad



9 789043 929493

WWW.KOSMOSUITGEVERS.NL

**KOS
M•S**

NUR 847
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen