

Basisboek cognitief-emotieve benadering

Krachtige begeleiding
in sociaal werk

Antsy Hogenhuis

Lucia Lindhout

2025

>g uitgeverij
van gorcum

© 2025

Uitgeverij Van Gorcum BV

Dr. Nassaulaan 5, 9401 HJ Assen.



Deze uitgave is beschermd op grond van het auteursrecht. (Her)gebruik van informatie uit deze uitgave is niet toegestaan, verwerking door AI-applicaties is eveneens verboden.

NUR 130

ISBN folio 9789465070261

ISBN ebook 9789465070384

Eerste druk

Uitgave: Uitgeverij Van Gorcum, Assen

Redactie: Lilian Eefting, Leef in tekst, Groningen

Grafische verzorging en omslag: Richard Bos, Leeuwarden

Illustraties omslag en binnenwerk: Yke Reeder, Leeuwarden

Druk: Drukkerij Van Gorcum, Meppel

Voorwoord



Raar eigenlijk, wij zijn alleen onze buitenkant, maar alles gebeurt vanbinnen.

De jongen, de mol, de vos en het paard – Charley Mackesy (2021)



Als (beginnende) professionals in het sociaal domein realiseren we ons maar al te goed hoe belangrijk het is om voorbij die buitenkant te kijken, naar binnen toe. Toch blijkt het soms lastig te zijn om met elkaar over de binnenwereld te praten – en al helemaal over je eigen binnenwereld. Daarom ligt de nadruk in dit boek niet alleen op het begeleiden van anderen, maar juist ook op het begrijpen van je eigen binnenkant. Immers, hoe kun je een ander uitnodigen om over de binnenkant te praten als je dat zelf niet durft of kunt?

Hoe blijf je rechtop staan met de druk vanuit de samenleving en de uitdagingen die daarbij komen kijken? Hoe kun je de veerkracht versterken van (beginnende) professionals in het sociaal domein? Hoe kunnen dezelfde (beginnende) professionals volwassenen, jongeren en kinderen begeleiden bij het ontwikkelen van meer veerkracht? Deze vragen hielden ons bezig en was onze drijfveer voor het schrijven van dit boek. Berichten in de media bevestigden keer op keer de relevantie van dit boek: met name jongeren ervaren steeds meer druk en worstelen met mentale uitdagingen. Daarnaast lijkt er een groeiende behoefte aan verbinding te zijn in tijden waarin de tegenstellingen in de samenleving groter lijken te worden. We hopen (beginnende) sociale professionals te inspireren om de kracht van verbinding te versterken, omdat juist in tijden van toenemende polarisatie de behoefte aan echte verbinding met anderen belangrijker is dan ooit. Met vertrouwen in de relevantie van dit boek, hopen we dat het zijn weg vindt naar studenten en professionals die, net als wij, geloven in de innerlijke kracht van ieder.

Lucia Lindhout & Antsy Hogenhuis

Zo'n veertig jaar heb ik me als wetenschapper beziggehouden met fundamenteel wetenschappelijk onderzoek naar stress en emoties. Dat wil zeggen dat de uitkomsten niet altijd direct toepasbaar waren in de praktijk. Fundamenteel wetenschappelijk onderzoek richt zich niet zozeer op de korte termijn, maar het idee is dat kennis over bepaalde zaken te zijner tijd vaak zal resulteren in belangrijke toepasbare kennis. Je hebt mensen nodig die de vertaalslag naar de praktijk kunnen maken. Het mooie van dit boek is dat de auteurs daarin op een bewonderenswaardige manier zijn geslaagd.

Tijdens lezingen voor praktiserende zorgverleners stond ik weleens met mijn mond vol tanden als er vragen kwamen in de trant van: "Wat hebben wij aan al die kennis? Wat kunnen of moeten we ermee?" Dat soort vragen wordt in dit boek adequaat beantwoord. Met treffende voorbeelden en doordat problematiek goed wordt uitgewerkt, wordt helder gemaakt hoezeer elementaire kennis toegepast kan worden in allerlei praktische settings. Het boek ademt gedegenheid en een goede onderbouwing van allerlei klinische procedures. Om met Johan Cruijff te spreken: je gaat het pas zien als je het doorhebt.

Met de kennis uit dit boek heb je een stevige basis om een goede hulpverlener te worden.

Ad Vingerhoets

Emeritus-hoogleraar Emoties en Welbevinden

Inhoud

Voorwoord	5
Inleiding	12

DEEL I	
Introductie cognitief-emotieve benadering: Denken, voelen, doen	18

Hoofdstuk 1 Mentale gezondheid, feiten op een rijtje	20
---	-----------

1.1	Even wat feiten op een rijtje	22
1.2	Invloed van social media op mentaal welzijn	26
1.3	Initiatieven om mentale problemen onder de aandacht te brengen	27

Hoofdstuk 2 Introductie in de cognitief-emotieve benadering	30
--	-----------

2.1	Cognitief-emotieve benadering	33
2.1.1	De vier generaties cognitieve gedragstherapie (cgt)	35
2.1.2	Ontstaan van op cognitie gebaseerde therapieën	37
2.2	De verschillende cognitieve gedragstherapieën toegelicht	38
2.2.1	Cognitieve gedragstherapie (cgt)	39
2.2.2	Rationeel-emotieve therapie (ret)	42
2.2.3	Acceptatie Commitment therapie (ACT)	46
2.2.4	Mindfulness	51
2.2.5	Voice Dialogue	53
2.2.6	Positieve psychologie en positieve cognitieve gedragstherapie	56
2.2.7	Psycho-educatie	58
2.2.8	Exposure en gedragsexperiment	60
2.2.9	Schematherapie	62
2.3	Tot slot	63

Hoofdstuk 3 Emoties, gedachten en gedrag		66
3.1	Wat is het verschil tussen emotie en gevoel?	73
3.2.	Gedachten en overtuigingen	75
	3.2.1 Wat zijn gedachten?	75
	3.2.2 Wat zijn overtuigingen?	77
3.3	Welke emoties kennen we?	79
	3.3.1 Angst	80
	3.3.2 Boosheid	84
	3.3.3 Verdriet	87
	3.3.4 Blijdschap	90
	3.3.5 Spijt	91
	3.3.6 Schuld en schaamte	92
	3.3.7 Jaloezie, afgunst en leedvermaak	94
	3.3.8 Walging	97
	3.3.9 Liefde en verliefdheid	99
3.4	Stress en veerkracht	101
	3.4.1 Hoe versla je stress?	102
3.5	Emoties en hun invloed op anderen	103
	3.5.1 Wat is bepalend voor emoties en gedrag?	106
	3.5.2 Cultuur en emotie	107
	3.5.3 Constructief en destructief gedrag en expressie	109
	3.5.4 Empathie	111
3.6	Brein en emoties	114
	3.6.1 Zelfregulatie	119

Hoofdstuk 4 De sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen en adolescenten 120

4.1	De sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen tot 12 jaar	123
4.1.1	Het jonge kind tot 6 jaar	123
4.1.2	Kinderen van 6 tot 8 jaar	124
4.1.3	Kinderen van 8 tot 10 jaar	125
4.1.4	Kinderen van 10 tot 12 jaar	127
4.2	Adolescentie: van 12 tot 25 jaar	129
4.2.1	Groei en ontwikkeling	130
4.2.2	De vroege adolescentie, 10 tot 14 jaar	131
4.2.3	Middenadolescentie, 14 tot 16/17 jaar	132
4.2.4	De late adolescentie: 17 jaar tot 22/25 jaar	134

Hoofdstuk 5 Mentaal welzijn in de wijk, de samenleving en op school 136

5.1	Het belang van verbinding en sociale relaties	140
5.1.1	Eenzaamheid onder jongeren en ouders	140
5.1.2	Een wereld vol keuzes	141
5.2	Initiatieven	142
5.2.1	Positieve gezondheid	143
5.2.2	Ecosysteem Mentale Gezondheid	144
5.3	Outreaching werken	145
5.4	Signaleren en preventie	146
5.5	Begeleiding aan kinderen op school	148

DEEL II Grondhouding, begeleidingsvaardigheden en toepassing 150

Hoofdstuk 6 Grondhouding en vaardigheden 152

6.1	Present zijn	155
6.1.1	Ken je eigen kwetsbaarheden	156
6.1.2	Empathie	157
6.1.3	Gebruik eigen ervaring	157
6.1.4	Differentiëren in begeleiding	158
6.1.5	De houding van het niet weten	159
6.1.6	Aandacht voor wat je ziet	159
6.1.7	Vertrouwen geven, geloof hebben en hoop bieden	160
6.1.8	Maak gebruik van metacommunicatie	160
6.2	Grondhouding gespreksvoering met kinderen en jongeren	162
6.2.1	Mandaat	162
6.2.2	Gespreksvoering met kinderen van 4 tot 12 jaar	163
6.2.3	Gespreksvoering met jongeren	166

Hoofdstuk 7 Toepassing: gespreksvoering, creativiteit en beweging 170

7.1	Basisinterventies uit de cognitieve gedragstherapie	174
7.1.1	Het 5G-schema	174
7.1.2	Waarden	175
7.1.3	Werken met metaforen	176
7.1.4	Werken met affirmaties	177
7.2	Inspiratie om creatief te begeleiden	178
7.2.1	Creatief aan de slag met kinderen en jongeren	181
7.3	Rol van muziek op mentaal welzijn	190
7.4	Veerkracht door sport en bewegen	194

Dankwoord	198
-----------	-----

Bijlage	200
Overzicht kenmerken gespreksvoering naar leeftijd	201
Tips: boeken, websites, spelmateriaal en meer	203
Bibliografie	208
Index	214

Inleiding



Het stormt, in hoofd, hart en lijf.

Lucia & Antsy – auteurs



Eind oktober 2023 trokken wij ons terug op Vlieland om ons volledig te focussen op het schrijven van dit boek. Een week lang hebben we ons afgezonderd in een knus huisje in het dorp, ver weg van het vasteland. Hier vonden we de rust en ruimte om elkaar te inspireren, motiveren en samen aan de slag te gaan. Tussen het schrijven door maakten we strandwandelingen, en op de laatste dag sloten we de week af met een borrel in de kroeg, proostend op de vruchtbare samenwerking. Buiten raasde de storm, wat het eilandgevoel versterkte en ons schrijverswerk nieuw leven inblies. Het was een mooie, ontspannen week waarin we hard werkten, maar ook veel plezier hadden. Deze week legde de basis voor het vervolg van ons schrijfproces.

De storm buiten spiegelde de stormachtige maatschappij waarin we ons bevinden: een wereld vol sociale interactie, overmatige informatiestromen en prikkels, en de verwachtingen die we onszelf en anderen opleggen. Deze chaos beïnvloedt ons denken, voelen en handelen. De metafoor “Het stormt, in hoofd, hart en lijf” ontstond tijdens deze schrijfsessie. De storm staat voor de zorgen en onzekerheden die velen, vooral jongeren, vandaag de dag ervaren. We wilden onderzoeken hoe (beginnende) professionals in het sociaal werk kunnen leren anders om te gaan met deze maatschappelijke druk en hoe zij anderen hierin kunnen begeleiden.

“In je hoofd” verwijst naar de gedachten die vaak al in het verleden zijn ontstaan, onze gedachten die ons positief of negatief beïnvloeden in deze stormachtige omstandigheden. Hoe verwerken we wat er om ons heen gebeurt? Hoe geven we betekenis aan situaties? En hoe verhouden we ons tot anderen in deze turbulente wereld? “In je hart” staat voor de emoties die we daarbij voelen, emoties die natuurlijk in verbinding staan met onze gedachten en fysieke gewaarwordingen. Waarom ervaren we emoties, wat is hun functie, hoe helpen emoties ons en hoe kunnen we er het beste mee omgaan? Ten slotte verwijst “in je lijf” naar de manier waarop we

die emoties lichamelijk ervaren en uiten, door gedrag, expressie en lichaamstaal. Al deze elementen – hoofd, hart en lijf – zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden en maken ons bijzonder, maken ons tot wie we zijn. En dit alles vormt de kern van dit boek: *Basisboek cognitief-emotieve benadering: krachtige begeleiding in sociaal werk*.

Tijdens het schrijven van dit boek hebben we vaak getwijfeld. Gedachten zoals “Kunnen wij dit wel?” en “Wat als het boek niet goed ontvangen wordt?” spookten regelmatig door ons hoofd.

Al een aantal jaar geven wij training in de cognitieve benadering van het sociaal werk aan de opleiding Social Work van NHL Stenden in Leeuwarden. Deze training, door ons ontwikkeld en samengesteld uit diverse bronnen, kwam voort uit een zoektocht naar geschikte hbo-leermiddelen. Helaas konden we geen passend studieboek vinden. “Dan schrijven we zelf een boek”, dachten we, omdat we precies wisten wat we misten en wat erin moest staan. Toch kwamen we tijdens het proces, van idee tot uitvoering, regelmatig blokkades tegen in de vorm van negatieve gedachten.

Deze onzekerheden zijn waarschijnlijk herkenbaar voor iedereen die ooit een groot project heeft ondernomen. In de nazomer van 2023 bezochten we een ‘talk’ van Francine Oomen, de schrijfster van de bekende *Hoe overleef ik*-boeken, om inspiratie op te doen. Haar nieuwe boek, *Hoe overleef ik alles wat ik niemand vertel?* was net uit, en de zaal zat vol twintigers, net als onze studenten, de doelgroep van haar laatste boek. Oomen vertelde openhartig over de onzekerheid en zelfkritiek die ze ook nu, na vele succesvolle boeken, nog ervoer tijdens het schrijven. Zij vertelde dat ze in de aanloop van het schrijven van dit boek in een kramp schoot, omdat de kritische ‘tang’ (die ze omschrijft als een heel strenge dame met haar op haar kin) in haar hoofd, haar toch weer onzeker maakte. Wij realiseerden ons hierna des te meer dat het schrijfproces, met al zijn onzekerheden, ook een belangrijk onderdeel is van onze persoonlijke groei.

Ieder mens heeft weleens een ‘duiveltje op de schouder’ dat je onzeker maakt en ontmoedigt. Gelukkig is er ook het ‘engeltje op de schouder’, dat je met een bemoedigende stem aanspoort om door te zetten. Wij herinnerden ons die bemoedigende stem regelmatig: “Natuurlijk kunnen wij dit! Waarom zouden wij het niet kunnen? We gaan het gewoon doen!” Beiden hadden we eerder al eens het idee gehad om een boek te schrijven. “Hoe mooi zou het zijn als dat ooit kon!” En nu kregen we die kans, met een uitgever die in ons idee geloofde.

Zolang deze tegenstrijdige gedachten – gerepresenteerd door het duiveltje en het engeltje – in balans zijn, is er niet zoveel aan de hand. Dit geldt niet alleen voor ons, maar voor iedereen. Toch wordt het pas echt uitdagend wanneer de balans te veel en te vaak doorslaat naar de negatieve kant.

Waarom dit boek nu?

De wereld waarin jongeren opgroeien en werken, lijkt complexer en stelt hoge eisen aan hen. Uit verschillende onderzoeken blijkt dat studenten onder grote druk staan en moeite hebben om zich staande te houden in deze veeleisende wereld. Of leggen wij deze eisen onszelf op?

We willen studenten opleiden die weten hoe ze in gesprek kunnen gaan over de binnenwereld van de ander. Tegelijkertijd willen wij professionals opleiden met zelfkennis en veerkracht, die in staat zijn om zowel volwassenen als kinderen te helpen sterker in het leven te staan en problemen vanuit hun eigen kracht aan te pakken. Om dit te realiseren, moeten studenten niet alleen de binnenwereld van de ander verkennen, maar vooral ook die van henzelf. Hierin zit de kracht van dit boek. We helpen de lezer zelf krachtiger te worden, waardoor zij met meer zelfkennis en zelfvertrouwen de ander kunnen begeleiden. Immers, ken je jezelf beter, dan ben je beter is staat anderen te begeleiden. Marion van de Sande, docent-onderzoeker en promovendus op het onderwerp sociaal-emotioneel leren aan De Haagse Hogeschool, benadrukt het belang van dat sociaal-emotioneel leren op scholen, waar sociaal werkers en pedagogen een begeleidende rol in hebben. Van de Sande pleit voor meer aandacht voor het ontwikkelen van sociaal-emotionele vaardigheden bij studenten binnen de opleidingen Social Work en pedagogiek, om ze vervolgens krachtig te kunnen begrijpen en begeleiden (Van 't Erve, 2024).

In dit boek staan we stil bij de cognitief-emotieve benadering. Cognitief staat voor mentale processen, alles wat gerelateerd is aan kennis en het betekenis geven aan informatie die binnenkomt, zoals gedachten en overtuigingen. Onder emotief wordt alles wat betrekking heeft op emoties bedoeld. De cognitief-emotieve benadering neemt veel elementen mee uit de op cognitie gebaseerde therapieën, maar we besteden in dit boek ook veel aandacht aan emoties; waar ze voor staan, wat hun functie is en hoe ze kunnen helpen. Zoals eerder beschreven zijn we niet alleen ons 'hoofd', maar doen 'hart' en 'lijf' onlosmakelijk mee.

Voor wie is dit boek bedoeld en waarom?

Dit boek is in eerste instantie geschreven voor studenten van de sociale hbo-studies Social Work en pedagogiek. Dit boek is ook aan te bevelen voor aanverwante studies zoals toegepaste psychologie, vaktherapie, verpleegkunde, pabo, lerarenopleiding en beroepsprofessionals in het sociaal werk en onderwijs.

We behandelen niet alleen de uitvoering van de begeleiding, maar we staan ook stil bij jou, de (beginnende) professional. Reflectie is een belangrijk onderdeel van verschillende (sociale) studies. Voor studenten en (beginnende) professionals is het essentieel om te reflecteren op eigen emoties, gevoelens, gedachten, overtuigingen, triggers, waarden en het daaruit voortvloeiende gedrag. Wij geloven

dat dit boek bijdraagt aan het beter (h)erkennen van emoties, gedachten en daaruit voortvloeiend gedrag. Wat is voor jou belangrijk, welke waardes liggen hieronder? Het helpt jou als (beginnend) professional stil te staan bij je eigen innerlijke dialoog en hierop te reflecteren, wat leidt tot begrip, relativeren en het beter kunnen reguleren van emoties. Dit alles draagt bij aan je ontwikkeling tot een professional met zelfkennis en veerkracht. Een veerkrachtig persoon is beter in staat om te gaan met tegenslag en stress, hij of zij kan desondanks doorgaan, vooruit blijven kijken en keuzes maken gebaseerd op eigen waarden. Artikel 25 van de Beroepscode van het Sociaal Werk (2022) benadrukt de verantwoordelijkheid van professionals om regelmatig te reflecteren op hun handelen, beroepshouding en opvattingen. We willen dat beginnende professionals een onderzoekende nieuwsgierige houding aannemen, sterk in hun schoenen staan, durven (door) te vragen, de verbinding aangaan met de ander, als basis om goed te kunnen begeleiden. Dit verklaart de ondertitel: *Krachtige begeleiding in sociaal werk*.

Wij geloven sterk in de kracht van de verbinding. Verbinding met jezelf en met de ander door meer met elkaar te durven delen. Vaak hebben mensen de neiging zich terug te trekken op het moment dat het minder goed gaat. Terwijl relaties beter worden door echte betrokkenheid en met elkaar praten. Dat begint bij jezelf. Durf je te kijken naar je innerlijke dialoog en de emoties die dit met zich meebrengt? Mogen deze er zijn? Mag je iets spannend vinden, angstig, onzeker, boos of verdrietig zijn? Veel onzekerheden, twijfels en kwetsbaarheden zijn universeel en horen bij het leven. Laten we (weer) leren dit met elkaar te delen en erover te praten, in plaats van naar complete perfectie te streven.

Mensen met mentale en sociale kwetsbaarheid hebben vaak moeite om de juiste hulp te vragen, en juist daarin kunnen begeleiders het verschil maken, doordat zij vaak laagdrempelig zijn. Een uitgebreide therapie is niet altijd noodzakelijk om hen in de goede richting te bewegen. Vaak zijn zij zich niet bewust van hun negatieve gedachten en overtuigingen. Een simpele, korte interventie kan hen weer in beweging brengen. Het besef dat ze niet de enige zijn met een innerlijke criticus kan al verlichting bieden. Iedereen ervaart deze stem in meer of mindere mate, en deze kan zowel remmend als motiverend zijn.

Binnen sociale opleidingen en het sociaal domein wordt over het algemeen veel aandacht besteed aan systeemgericht werken, motiverende gespreksvoering en oplossingsgericht werken. Deze methodieken zijn erop gericht om cliënten te empoweren en gedragsverandering te bewerkstelligen. In de cognitief-emotieve benadering komen deze methodieken ook voor, maar met het accent op je binnenwereld met als doel hoe om te gaan met de buitenwereld: de stormachtige maatschappij waarin wij leven. We spreken daarom van een holistische benade-

ring. De meerwaarde van deze benadering voor het sociaal werk en dus ook voor de doelgroep waarmee gewerkt wordt, is dat psychiaters en psychologen vaak niet letterlijk achter de voordeur komen, maar begeleiders in het sociaal werkveld juist wel: dat zijn degenen die dicht bij hen staan en een persoonlijke band met hen opbouwen.

Bovendien willen we de (beginnende) professionals via dit boek uitnodigen begeleidingen op maat te maken, waarbij creatieve middelen ingezet kunnen worden. Dat houdt in dat ze goed moeten kijken wie ze begeleiden en creatief te denken wat geschikt is om toe te passen in de begeleiding.

Leeswijzer

Dit boek is opgebouwd uit twee delen met elk een specifieke focus en doelstelling. Deel I bestaat uit een theoretisch kader. Hoofdstuk 1 biedt een overzicht van cijfers en feiten over mentale problemen, waarmee het maatschappelijk belang van dit boek wordt onderbouwd. Hoofdstuk 2 introduceert de cognitief-emotieve benadering, waarbij verschillende op cognitie gebaseerde therapieën en stromingen worden besproken die relevant zijn als basiskennis. In hoofdstuk 3 wordt dieper ingegaan op emoties, gevoelens en gedachten, met aandacht voor het morele belang van emoties en de werking van het brein. Hoofdstuk 4 behandelt de sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen en adolescenten, wat essentieel is voor het afstemmen van begeleiding op hun specifieke behoeften. In hoofdstuk 5 verschuift de focus van het individu naar het collectief, door te kijken naar het mentale welzijn van mensen in de wijk in de bredere samenleving. Daarnaast wordt stilgestaan bij de school als samenleving in het klein, waar veel vragen liggen op het gebied van begeleiding.

Deel II is praktijkgericht en gaat in op de grondhouding, vaardigheden en toepassing die nodig zijn voor het begeleiden van individuen en groepen. Hoofdstuk 6 beschrijft de noodzakelijke grondhouding en vaardigheden van de begeleider. In hoofdstuk 7 beschrijven we toepassingen, (creatieve) interventies en geven we suggesties ter inspiratie voor mogelijke interventies in begeleidingen.

Dit boek zet in op een inclusieve boodschap en nodigt alle genders uit zich te herkennen in de casussen. Waar in de tekst 'hij', 'zij' of 'hen' wordt genoemd, bedoelen we dat dit geldt voor alle genders.

Tot slot

Na afloop van een van onze trainingsbijeenkomsten stelde een student de volgende vraag:

“Waarom krijgen wij nu pas les over emoties, hun functies en hoe gedachten je emoties beïnvloeden? En waarom niet eerder, op de middelbare school of de basisschool? Het is namelijk zo de basis van wie we zijn!”

Deze vraag benadrukt de relevantie en het belang van dit boek, dat een waardevolle bijdrage kan leveren aan de persoonlijke en professionele groei van studenten. Immers, wanneer je je eigen emoties niet kent, ze wegstopt of ze niet wil leren kennen, kan je ook niet goed omgaan met emoties van een ander en de wereld om je heen (Van Mieghem, 2020).

DEEL I

INTRODUCTIE COGNITIEF- EMOTIEVE BENADERING:

DENKEN, VOELEN, DOEN



Troostzoekers

Wie zichzelf bezeert omdat een ander het niet meer doet
Voor wie stemmen hoort maar zelden een lief woord
Voor wie bang is verlaten te worden
Zélf iedereen verlaat uit voorzorg
Voor wie weet dat het hart op
Veel manieren breekt
Weet dat het weer gemaakt kan worden
Weer gemaakt kan worden.

Wende en Froukje



HOOFDSTUK 1

Mentale gezondheid, feiten op een rijtje

In september 2023 was er een ‘talk’ met Francine Oomen in een bomvolle zaal in het Forum Groningen. De talk ging over haar nieuwste boek *Hoe overleef ik alles wat ik niemand vertel?*. Haar boek gaat over twintigers, een groep vrienden waarvan ieder voor zich het moeilijk vindt om het met elkaar te delen als het niet goed gaat. Francine is dit boek gaan schrijven na een oproep via TikTok van een twintiger die zijn leven ingewikkeld vindt nu hij volwassen is. Hij wilde daarom advies van Francine Oomen, omdat hij zoveel had gehad aan de *Hoe overleef ik*-boeken in zijn tienerjaren. Na gesprekken met meerdere twintigers heeft ze hun input verwerkt in haar boek. Het boek werd goed door twintigers ontvangen en was binnen zeer korte tijd een enorme bestseller. Heel veel twintigers herkennen zich in het verhaal. Hierin komt het streven naar geluk, het hebben van geheimen en het moeilijk kunnen uiten van gevoelens zoals verdriet, schuld en schaamte naar voren, in het leven van twintigers op weg naar volwassen worden. Ook wij, docenten Social Work en pedagogiek zien veel studenten die mentale problemen hebben en de lat hoog leggen voor zichzelf, waardoor ze vaak het gevoel hebben te falen. Om beter te kunnen begrijpen waarom veel jongeren, maar ook kinderen en ouderen het zwaar hebben, zijn we op onderzoek uitgegaan. In dit hoofdstuk nemen we jullie mee naar wat wij gevonden hebben over het ontstaan van mentale problemen. We zetten een aantal feiten op een rij. Dit maakt de noodzaak van verbinding met elkaar, het ontwikkelen van zelfkennis en het bieden van krachtige begeleiding duidelijk.

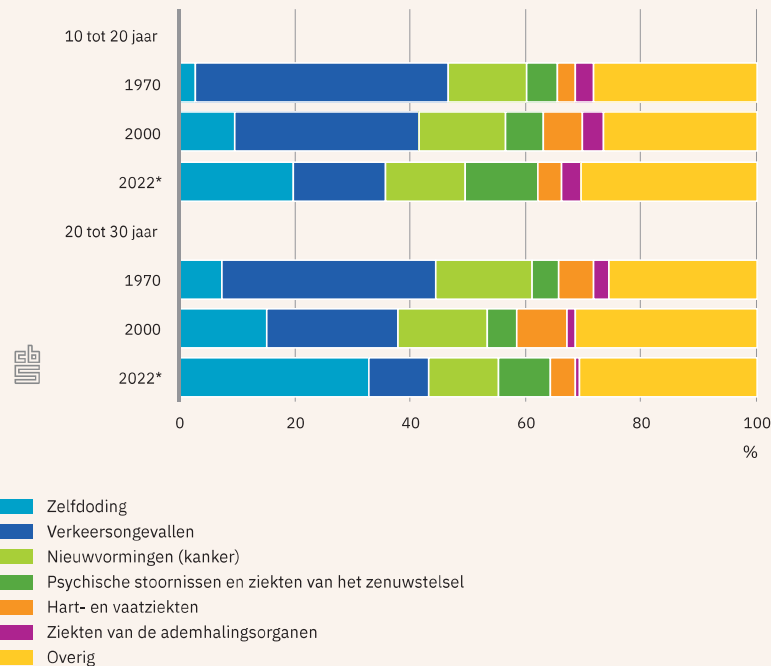


‘The Way I feel’ – Keane

Dit lied gaat over het gevoel van innerlijke strijd en verwarring, en de worsteling met emoties en gedachten.

1.1 Even wat feiten op een rijtje

Uit een onderzoek van Trimbos (Dopmeijer et al., 2022) blijkt dat de jongeren en jongvolwassenen steeds meer problemen en stress ervaren. Vooral de millennials (geboren tussen begin jaren tachtig en halverwege jaren negentig) en generatie Z (geboren tussen halverwege jaren negentig en 2010) lijken het zwaarder te hebben dan de generaties daarvoor. Vergroten we dit uit en kijken we naar het extreme, dan is zelfdoding doodsoorzaak nummer 1 onder de tieners en jongvolwassenen (twintigers). Van alle overleden tieners in 2022 overleed een op de vijf (19,9 procent) door zelfdoding. Bij de overleden twintigers was dit zelfs een op drie (32,9 procent). Als we dit vergelijken met 1970, dan is dit een enorme stijging: onder alle overleden tieners overleden toen 2,9 procent aan zelfdoding en onder de twintigers was dit 7,5 procent (CBS, 2023).



Figuur 1.1 | Doodsoorzaken onder jongeren (CBS, 2023)

Maar wat zijn nou de oorzaken van de meer psychische problemen van deze generaties? De millennials en generatie Z worden gekenmerkt door digitale bekwaamheid, ze zijn opgegroeid in een wereld met een constante technische vooruitgang. Dankzij internet en sociale media is er sprake van wereldwijde verbondenheid. Jongeren zijn gewend aan een overvloed van informatie en dat alles snel gaat. Deze generatie is slechter in het vasthouden van hun aandacht. Internet, social media en wereldwijd communiceren zijn belangrijk in hun leven. Het is een generatie die is gevormd door de onbegrensde mogelijkheden van de digitale wereld.

Tegelijkertijd zorgde de enorme economische groei in de jaren tachtig en negentig voor veel mogelijkheden, zoals opleiding, baan en werken naar succes – en dit leidt tot keuzestress. Veel jongeren zijn opgegroeid met het idee dat de wereld maakbaar is. Trudy Dehue, hoogleraar wetenschapstheorie en -geschiedenis aan de Rijksuniversiteit Groningen beschrijft dit in haar boek *De depressie-epidemie* (2023). In de maatschappij heerst de overtuiging dat succes een keuze is, en mislukking dus ook. Volwassenen die deze gedachte toepassen op hun eigen leven, voeden hun kinderen op met het principe dat je kunt, als je maar wilt. Maar alles krijgen wat je wil is niet haalbaar. Als dit niet wordt ingezien en het vervolgens niet lukt, leidt dat tot zelfverwijt en boosheid.

Generatie Z wordt nogal eens een negatieve reputatie toebedeeld. Hiermee wordt verwezen naar jongeren die opgegroeid zijn in een tijdperk van overmatige be-