

'Je puberteit op het reservebankje'

Uit de verkreukelde krochten van 2020 peuter je met man en macht de laatste restjes tevoorschijn van dat wat jouw wereld was. De wereld die jij je, met 16 jaar aan levendigheid in je rugzak, steeds een beetje meer eigen aan het maken was. Waar je nog wel eens wat wiebelig doorheen manoeuvreerde, maar toch. Je was er happy mee. Hij paste je! Je kon er eindeloos chillen met vrienden en tegen elkaar aanhangen op dat brakke bankje in het park.

Stiekem biertjes drinken onder de enorme kastanjeboom aan de rand van de stad en samen nieuwe dansmoves uitproberen. Er waren de vele vet leipe feestjes met een kleffe shoarma later die avond. De steamy beats in schemerige kroegjes, het flirten, het zoenen en het met elkaar op en over een klein tafeltje hangen in de hoek bij het raam. Sporten wanneer het zomaar ineens uitkwam en gewoon doen. Wat dan ook! Niet teveel nadenken maar leven en gaan. Spontaniteit zonder strakke afstandelijkheid bomvol regels, mondkapjes, controle en gesloten deuren. Tegenwoordig klonteren grijze dagen samen tot één massa, waarbij kop en staart allang niet meer te onderscheiden zijn van elkaar. Het leven verglijdt in zijn afgevlakte, solistische saaiheid.

Als er wat mij betreft iets onderbelicht en onderschat is momenteel, dan is het de impact van de coronacrisis op jongeren. Ik verbaas mij erover hoe deze jonge mensen regelmatig lijken te worden vergeten. Hoe hard en tevens achteloos ze worden bejegend in hun eigen, ingewikkelde *struggle* die ze moeten leveren met de talloze, voortslepende coronaregels. Ik mis daarin vaak erkenning en oprechte empathie. Laten we niet vergeten dat samenzijn met leeftijdsgenoten voor deze jonge mensen niet een nutteloze bijkomstigheid is. Voor een gezonde sociaal-emotionele ontwikkeling is het pure noodzaak. Deze periode van pakweg 12 tot 20 jaar hoort een tijd te zijn waarin het mag gaan over de zoektocht naar jezelf, naar wie jij nou eigenlijk bent en wilt zijn. Waarin je, samen met anderen van jouw leeftijd, intensief aan een model kneed dat steeds meer de vorm krijgt van je zorgvuldig verworven identiteit.

Je kunt niet zonder de ontmoetingen en het samenzijn met leeftijdsgenoten. Het is volkomen normaal en bovendien ronduit gezond, als in deze periode de aandacht verschuift van je ouders naar leeftijdsgenoten. Wat afstand nemen en je afzetten hier en daar is een must wanneer je je pad loopt naar zelfstandigheid. Vriendschappen worden hechter en de invloed van de vriendenkring wordt groter dan die van je vader en moeder. Zo hoort het te zijn. Maar ja, daar zit je dan...avond aan avond, dag na dag samen met je thuiswerkende ouwelui in één huis. In één woonkamer waar de spanning tegen de wanden op schuurt en waar je ouders haast onafgebroken op je lip zitten.

In deze coronacrisis zijn mentale problemen onder jongeren het meest omvangrijk van alle leeftijden. Gevoelens van somberte, depressie en eenzaamheid komen, net als vermoeidheid, veel voor. Meer dan in welke andere levenscategorie dan ook. Jongeren maken zich daarnaast meer zorgen dan ooit over hun ouders. Werkeloosheid en financiële problemen maken het er voor een ouder en daarmee voor hun kinderen, met wie ze nu intenser samenleven dan ooit, niet makkelijker op.

De sociaal-emotionele ontwikkeling komt in het gedrang. Samenzijn met leeftijdsgenoten heeft zijn oorspronkelijkheid verloren waarbij nabijheid en terloopse aanrakingen vanzelfsprekend waren. Online ontmoetingen zullen dat gat nooit opvullen. We staan er onvoldoende bij stil wat dat voor deze doelgroep betekent.

Als jeugdverpleegkundige binnen het voortgezet onderwijs hoor ik veel over de forse toename van (psychosociale) problemen, zorgen en ziekteverzuim. De aanvraag om de lesstof uit te spreiden over een langere termijn is verdubbeld ten opzichte van

voorgaande jaren. Jongeren zoeken veel vaker contact met ons en met school voor ondersteuning. Het is van cruciaal belang om dit serieus te nemen. Niet bagatelliseren, maar deze jonge mensen zien en erkenning geven voor hun worstelingen en voor het aanwezige gemis. Want er is ook rouw om een leven dat niet meer is. Een leven waarvan je niet meer weet of, hoe precies en wanneer het terugkomt.

Jongeren zijn de bouwstenen van onze maatschappij. Zij vertegenwoordigen onze toekomst.

Laten we daar zuinig op zijn en ze van de reservebank af halen!



Micha de Groot is jeugdverpleegkundige bij GGD Hollands Noorden. Het contact met ouders en kinderen kan haar op vele manieren raken, omdat het grappig, verrassend, schrijnend of ontroerend is. Deze momenten legt zij graag vast op papier, om ze te kunnen delen en de herinnering eraan levend te houden. Ook schrijft zij als personal biographer levensverhalen voor anderen. www.michaeladegroot.nl.

Foto: Trans4mate