

Wat maakt onze jongeren psychisch zo kwetsbaar? "Ik zou willen dat het aan sociale media lag"



Bijna één op de vier jongeren lijdt aan een angststoornis of depressie; een historisch hoog cijfer. "De sociale prestatiedruk ligt hoog", verklaart professor ontwikkelingspsychologie Bart Soenens (UGent). "Er is te weinig écht vrije tijd."

Meer dan de helft van de leerlingen die in het middelbaar afstandsonderwijs volgt, doet dat omdat ze psychisch kwetsbaar zijn, zo stond te lezen in deze krant. Een paar dagen eerder kwam Sciensano met nieuwe cijfers over de mentale gezondheid van de Belgen. Eén Belg op de vijf lijdt aan een psychische aandoening. Bij jongeren loopt dat aantal op: één op de vier lijdt aan een depressie of angststoornis. Ze zijn met stip het meest kwetsbaar voor een eetstoornis, en ook zelfmoordpogingen komen vaker voor.

Waar komen al die problemen vandaan? "Ik zou willen dat het aan sociale media lag", zegt professor ontwikkelingspsychologie Bart Soenens (UGent). "Dan konden we het makkelijk oplossen met een vingerknip. Gewoon een *smartphone ban*, en opgelost. Maar helaas bestaat er zo geen *quick fix*."

"In dezelfde periode waarin de problemen in de lift zaten, is ook het gebruik van sociale media geëxplodeerd. Lange tijd heeft men dan ook in die richting gekeken als potentiële boosdoener. Maar uit onderzoek blijkt dat verband eerder bescheiden, en dan nog alleen op specifieke gevoelige momenten, zoals tijdens de vroege adolescentie en de vroege volwassenheid. Het kan moeilijk verklaren waarom deze hele generatie van jongeren historisch gezien met zoveel meer psychische problemen kampt. Sociale media zijn hoogstens een megafoon of katalysator, niet de motor van die mentale kwetsbaarheid."

"Jonge mensen ervaren veel sociaal voorgeschreven druk. Dat heeft allicht een grotere impact. Het gevoel dat je perfect moet zijn, zit historisch gezien stevig in de lift. Er zit ook enorm veel druk op de ketel qua schoolwerk. Vooral meisjes hebben daar last van, blijkt uit Nederlandse en Belgische studies. Daar komt nog bij dat mensen nog weinig doen puur ter ontspanning. Zelfs hobby's hebben een functioneel doel. Je wil beter worden, de volgende ronde halen, door een selectie

geraken, een prijs winnen. De jeugdbeweging is misschien nog een uitzondering, maar daarbuiten zijn er relatief weinig echt vrije plaatsen in het leven. Er zit altijd een prestatierandje aan. Veel van die verwachtingen kunnen als zeer verplichtend en dwingend overkomen. Dat is toch een groot verschil met vroeger. Toen was er meer ongestructureerd nietsdoen en wat meer verveling."

"Naarmate je ouder wordt, kun je gemakkelijker abstractie maken van die sociale verwachtingen. Je gaat je minder aantrekken van wat buitenaf ligt, en meer in contact komen met je eigen kompas, je eigen doelen. Bij jonge mensen is die eigen identiteit nog niet duidelijk gekristalliseerd."

"Er is bij iedereen een sterke toename van dat gevoel te moeten voldoen aan perfecte verwachtingen; maar bij meisjes is die toename meer uitgesproken. Dat is zelfs nog sterker in landen met veel gendergelijkheid. Voor jonge vrouwen betekent gelijkheid ook dat er op heel veel verschillende gebieden van het leven druk, verantwoordelijkheid en ambitie komen te liggen. Ze zien ook wat er thuis gebeurt. Papa's zijn meer betrokken bij de opvoeding, maar het mentale werk van thuis alles te regelen ligt nog altijd bij de mama's."

"De vraag is of dat beeld wel klopt, dat we een gepamperde generatie kasplantjes of sneeuwvlokjes zouden hebben opgevoed. Een collega van de ULB heeft een analyse gemaakt van de mate van overbescherming doorheen de tijd. Daaruit blijkt die stijging minimaal, en je kunt ze ook koppelen aan andere evoluties: we luisteren meer naar kinderen, we zijn minder autoritair, ouders zijn meer betrokken. En dat zijn net vormen van opvoeding die kinderen veerkrachtiger maken in het leven."

"Er wordt weleens meewarig gezegd dat er te snel gegooid wordt met klinische termen. Ik ga ervan uit dat dat een rol speelt. Maar de opwaartse trend van mentale gezondheidsproblemen zie je overal en is ook al een hele tijd aan de gang, sinds kort na 2000. Dat is trouwens een derde factor: de turbulente tijden waarin we leven. Ieder tijdperk heeft moeilijkheden, maar waar jongeren nu in sneltempo mee worden geconfronteerd, kent weinig voorgaande. Een klimaatcrisis, al een paar economische crisissen op rij en een wereld die in brand lijkt te staan, waar autoritaire leiders het voor het zeggen hebben. Het gaat voor jongeren ook moeilijker zijn om een huis te kopen, dan het voor hun ouders was. Dat kan allemaal een serieuze impact hebben op je mentaal welzijn."

"De mooiste en belangrijkste rol die ouders te spelen hebben is meebouwen aan de identiteit van je kind. Dat is een werk van lange adem. Zeker in de adolescentie is het belangrijk je kinderen te herinneren waar ze voor staan. Als ze een beslissing moeten nemen over school of hun hobby, zeg hen dan dat ze rustig de tijd mogen nemen, en te rade moeten gaan bij zichzelf. Dat ze niet zomaar moeten meehollen in de ratrace."

Kim Clemens