Oktober 2026 | Harold Stevens | Preventie

JONGEREN LEREN WEERBAAR TE WORDEN

in een wereld die wij zelf hebben vormgegeven

De afgelopen maanden stond ik geregeld tegenover grote groepen jongeren. Via SDMW – ‘Sport en Defensie Maken Weerbaar’ draag ik mijn steentje bij aan het versterken van de weerbaarheid van jongeren. Dat doen we met een geweldig team van ervaren instructeurs die hun sporen in de (Top) sport en binnen Defensie ruimschoots hebben verdiend. Een initiatief van gemeenten, scholen en Defensie, waarin we onze jongeren onder andere laten ervaren wat begrippen als veerkracht, trots, eerlijkheid, openheid, zelfvertrouwen, doorzettingsvermogen, respect en verantwoordelijkheid werkelijk betekenen.

Ik sta daar niet als buitenstaander. Vanuit mijn eigen opleiding en ervaringen bij het Korps Commandotroepen weet ik wat het betekent om onder druk te staan.

Om door te zetten wanneer het moeilijk wordt. Om verantwoordelijkheid te nemen. Om op elkaar te vertrouwen.

En toch... Wanneer ik daar voor die jongeren sta, zie ik hun worsteling. Jongeren die hun best doen om overeind te blijven in een wereld die voortdurend iets van hen vraagt.

Presteren – Aanpassen – Meedoen – Kiezen – Studeren – Werken - Sociale contacten onderhouden - Er goed uitzien - Gelukkig zijn - Een toekomst opbouwen.

De zorgen over onze jongeren nemen toe. De berichten over depressiviteit, angst, eenzaamheid, stress en andere mentale problemen volgen elkaar in hoog tempo op. We maken ons terecht zorgen. Steeds meer jongeren hebben moeite om zich staande te houden in onze samenleving. En dus doen we wat we als samenleving goed kunnen: We gaan ze helpen.

Huisarts – Psycholoog – Coach – Jeugdzorg - Therapie.

Wanneer een jongere depressief is, angstig wordt of lichamelijke klachten ontwikkelt, is onze eerste reflex: “Wat heeft deze jongere nodig?” Dat is een terechte vraag, maar hij is niet compleet. Daar hoort een tweede vraag bij: “Wat gebeurt er thuis?” En vervolgens: “Wat gebeurt er in de ouders zelf?” Niet om ouders de schuld te geven. Maar omdat het op de wereld zetten van een kind een enorme verantwoordelijkheid met zich meebrengt.

Want een kind wordt niet geboren als losstaand individu. Een kind wordt geboren in een gezin. Het komt terecht in een relatie tussen ouders, in een geschiedenis en in een omgeving waarin al van alles aanwezig is voordat het zelf één woord heeft gesproken. Ouders nemen hun eigen verhalen mee. Hun angsten, verdriet, overtuigingen, onverwerkte pijn, verwachtingen, schuldgevoelens, verlangens en teleurstellingen.

Kinderen doen wat ouders hun vóórdoen. Niet wat ouders hun vertellen. We kunnen tegen een kind zeggen dat alles goed gaat, terwijl het onze spanning voelt. We kunnen zeggen dat we gelukkig zijn, terwijl we iedere zondagavond met tegenzin naar maandag kijken. We kunnen onze kinderen vertellen dat ze van zichzelf mogen houden, terwijl we zelf voortdurend kritisch zijn op ons lichaam, onze prestaties of onze keuzes. We kunnen zeggen dat ze zichzelf mogen zijn, terwijl wij ons hele leven bezig zijn om te voldoen aan verwachtingen van anderen.

In mijn esoterische mensbeeld vertegenwoordigt het kind ons innerlijk kind. Wat we buiten ons zien, nodigt ons uit om naar binnen te kijken: Waarom raakt het

gedrag van mijn kind mij zo? Waarom maakt zijn angst míj zo angstig? Waarom word ik zo boos wanneer mijn dochter zich terugtrekt? Waarom raakt het mij zo wanneer mijn zoon niet presteert? Dat zijn vragen die niet alleen over het kind gaan. Ze brengen ons naar onszelf. Het kind laat ons kijken naar ons eigen innerlijke kind: naar wat we zelf ooit hebben meegemaakt, gevoeld, weggestopt of nooit hebben kunnen verwerken.

Natuurlijk moeten jongeren leren omgaan met de werkelijkheid. Veerkracht is waardevol. Doorzettingsvermogen is waardevol. Zelfvertrouwen is waardevol. Maar begint echte weerbaarheid niet bij het leren verdragen van alles wat de wereld ons voorschotelt? Begint weerbaarheid niet ook bij de moed om te voelen wat niet meer klopt? Om grenzen te stellen, om hulp te durven vragen en los te laten wat niet meer bij je past? En geldt dat niet minstens zo sterk voor onszelf - als ouders, als opvoeders?
Ik pleit hiermee echt niet voor minder aandacht voor jongeren, maar juist voor meer aandacht voor het geheel. Voor het kind én de ouders, het gezin. Voor het zichtbare probleem én de onzichtbare dynamiek erachter.

In plaats van: ***"Jij bent het probleem en wij gaan jou helpen om dat probleem op te lossen."*** naar**: *"Wij zien dat jij lijdt. En we willen samen onderzoeken wat jij ons laat zien."*** Dat is een wezenlijk ander vertrekpunt.

Die vraag vraagt moed. Want dan moeten we ook naar onszelf kijken. En daar begint mi de echte verandering.

Over de bijzondere wisselwerking tussen ouder en kind en de vraag voor wie en waarom we eigenlijk lijden, schrijf ik uitgebreid in mijn boeken "De droom van Ha'adam" en "Als jij lijdt voor mij". Want soms hoeven we onze kinderen niet te bevrijden. Soms moeten we eerst onszelf bevrijden.

AUTEUR HAROLD STEVENS | COLUMNS | 011026

Harold Stevens is ondernemer, auteur van de boeken "De droom van Ha'adam" en "Als jij lijdt voor mij" psychosociaal therapeut, trainer en coach voor de vitaliteit en het welzijn van mens en organisatie.