



▲ Jongeren in Cuijk protesteren tegen het besluit om de hulpverlening na hun 18de te minimaliseren.

ARCHIEFFOTO FLIP FRANSSSEN

Extra hulp jongere met heftige ervaring

Steeds meer jongeren kampen met psychische problemen, concludeert het CBS. Er zijn grote zorgen over hulp aan jongeren, vooral na een heftig voorval.

Irene Kersten

De situatie van jongeren is extra zorgelijk als ze (boven op de gevolgen van corona) nog een extra verlies of heftig voorval in hun omgeving meemaken. Denk aan zelfdoding, (getuige zijn van) een ernstig verkeersongeluk, zedendelict, sexting of seksueel misbruik. Jongeren kampen na een heftig voorval met allerlei problemen. Denk aan slaap- en leerproblemen, overmatig drank- en drugsgebruik, vernielzucht en na een zelfdoding: kopieergedrag. Ook krijgen ze last van schuldgevoelens en schaamte.

Zorg breed gedragen

Allereerst is het nodig jongeren na een heftig voorval nazorg te bieden. Zorg die breed gedragen wordt door meer instanties in de maatschappij. Groepshulp biedt daarnaast meerwaarde boven individuele hulp. Ook sta ik voor het proactief benaderen van jongeren. Het heeft geen zin te wachten tot jongeren zelf met een 'hulpvraag' komen.

Breed gedragen hulp aan jongeren op groepsniveau is zeker mogelijk. Bij volwassenen gebeurt het vaak al. Ook werkgevers pikken crisisopvang steeds beter op. Zij voelen zich moreel verplicht en willen niet dat hun medewerkers gaan verzuimen. Zo komt er

ook op de werkvloer na een impactvolle gebeurtenis - bedrijfsongeval of overval - steeds vaker crisisopvang.

Maar wie voelt zich verantwoordelijk voor jongeren? Vaak zijn het scholen die enorm hun best doen. Maar een leerling is méér dan een leerling. Hij of zij is ook een teamgenoot in een sport-

► Een leerling is ook een teamgenoot in een sportteam of een collega van een bijbaantje en een vriend buiten de school

team of een collega van een bijbaantje en een vriend buiten de school. De verantwoordelijkheid voor nazorg aan jongeren mag niet alleen bij een school liggen, maar bijvoorbeeld bij de GGD of de gemeente. En daarna met meer instanties samen optrekken.

Samen delen werkt helend. En het blijkt dat groepsleden elkaar hierdoor blijvend ondersteunen. Neem het volgende voorbeeld. Nathalie vertelde na de zelfdoding van haar vriendin dat die vriendin al een jaar bezig was met zelfdoding en dat ze daarover samen spraken. Na de dood van

haar vriendin, was Nathalie boos op zichzelf; ze had niet goed gehandeld naar haar vriendin toe, vond ze. Na gesprekken met Nathalie en haar vriendinnen ontfermden de vriendinnen zich over Nathalie en benadrukten dat ze juist wél een goede vriendin was. Door niet alleen Nathalie hulp/nazorg te bieden, maar de hele groep vriendinnen gebeurden deze waardevolle dingen.

Zelf aan de bel trekken

Om voor hulp in aanmerking te komen, verwachten wij nu van jongeren dat ze zelf aan de bel trekken, een hulpverlenende instantie zoeken om daar op de wachtlijst te komen. Dat is veel te ingewikkeld. Bovendien moet je daarvoor eerst erkennen dat je hulp nodig hebt. Ook veel te ingewikkeld. Menig jongere vindt het gebeuren voor iedereen erger dan voor zichzelf. Zo gaf ook Nathalie aan dat ze zelf geen hulp nodig had.

Proactief naar jongeren reiken is dus hard nodig. Niet wachten tot ze zelf komen, maar snel na een heftige gebeurtenis groeps gesprekken gaan voeren. Zo vinden jongeren blijvend steun bij elkaar. Dit alles om er voor te waken dat jongeren (levenslang) last krijgen van gevoelens waar ze geen raad mee weten en daarom mogelijk vluchten in drugs- en drankgebruik of vernielzucht. Deze nazorg is een vorm van voorzorg. En het bespaart ook nog eens veel kosten op de lange termijn.

Irene Kersten uit Asten is crisisadviseur en traumabegeleider voor volwassenen en jongeren