

# DOEN WE NOG WEL NORMAAL?

## KENNISKAART 3

We leven in een samenleving waarin veel nadruk ligt op individuele ontwikkeling en presteren. Er zijn daarbij verschillende tekens die erop wijzen dat we in het systeem doorgeslagen zijn met behandelen en oplossen. Als tegengeluid horen we veel "we moeten meer normaliseren en de-medicaliseren" om ons heen. Maar hoe kijken jongeren, ouders en jeugdhulpverleners hier nu zelf tegenaan? Wat betekent dit voor hen? En wat kunnen we van hen leren als het gaat om het bereiken van deze doelstelling?

Met deze kenniskaart delen we kennis vanuit jongeren/ouders/hulpverleners die gebruikt kan worden bij het realiseren van beleidsdoelstellingen op lokaal, regionaal en nationaal niveau. In de uitvoering van dit onderzoek hebben we gebruik gemaakt van de methode design thinking waarin de onderzoeksgroep vanaf het begin betrokken is en in alle fasen van het onderzoek meedoet, denkt en werkt. Gedurende 11 bijeenkomsten hebben we met behulp van creatieve werkvormen deze data opgehaald. Dit is kenniskaart 3 van de 6 die uitgebracht worden. Om de volledige context te begrijpen is het goed om ook de andere kenniskaarten te lezen.

## WAAR LIGGEN OPLOSSINGSRICHTINGEN OM TE NORMALISEREN?

### GESPREK & EMPATHIE

Jongeren, ouders en jeugdhulpverleners benadrukken dat het faciliteren van een gesprek, luisteren naar elkaar en goede communicatie een cruciale rol spelen in het streven naar normaliseren. Het initiëren van open dialogen kan een belangrijke stap bieden naar het verhelderen van misverstanden over bedoelingen en intenties, het uiten van gevoelens en het bereiken van wederzijds begrip. De deelnemers geven daarnaast aan dat het delen van ervaringen, gevoelens en kwetsbaarheid anderen kan helpen zich te herkennen in de ander en begrip te tonen.

*"Het tonen van kwetsbaarheid kan anderen daadwerkelijk bijstaan"*

### NETWERK

*"Ik zou weer meer bij mijn netwerk willen aankloppen i.p.v. gelijk naar de ggz te gaan"*

Een ondersteunend netwerk betrekken en onderhouden draagt volgens de deelnemers van het onderzoek bij aan het versterken van het gevoel van eigenwaarde en het normaliseren van ervaringen in het dagelijks leven. Dit netwerk omvat vrienden, familie, docenten en andere personen die kunnen helpen bij het vinden van oplossingen en het bieden van emotionele steun. De deelnemers benadrukken dat nabije mentale en emotionele steun een belangrijke voorwaarde is voor omgaan met lastige situaties in het leven.

### EIGEN KRACHT

Jongeren geven aan dat het leren reflecteren op jezelf helpt om jezelf beter te leren kennen en anderen beter te begrijpen. Hierdoor kunnen jongeren zelf makkelijker mogelijke oplossingen voor problemen bedenken en uitvoeren. Dit zogenoemde zelfdenkend vermogen zou meer moeten worden aangemoedigd bij jongeren als middel om de eigen kracht te benutten. Een deelnemer noemt dat er bijvoorbeeld op school plek moet zijn om deze reflectie te leren.

*"Ik vind het belangrijk dat we beter leren kijken naar onszelf, dat zou kunnen door hier bijvoorbeeld les over te krijgen op school."*

# #NORMALISEREN

# DOEN WE NOG WEL NORMAAL?

## KENNISKAART 3

**Aan welke 'normale' oplossingen denken de deelnemers als ze vastlopen - en hoe komen ze tot deze oplossingen?**

### Jongeren

#### Ga het gesprek aan

Uit de data blijkt dat jongeren, wanneer ze vastlopen, vaak denken aan praten als een "normale" oplossing. Het aangaan van een gesprek met iemand, zoals een ouder, vriend(in), of hulpverlener, wordt vaak gezien als een manier om problemen op te lossen. Ze willen hun gevoelens uiten, hun verhaal kwijt kunnen, en samen met anderen naar oplossingen zoeken. Het idee hierachter is dat praten kan leiden tot verandering en begrip, waardoor ze zich beter kunnen voelen en samen tot oplossingen kunnen komen.

#### Schaamte en trots

**Schaamte, trots, angst voor afwijzing, het idee om anderen tot last te zijn, of de drang tot zelfredzaamheid kunnen hen tegenhouden om hulp te zoeken. Ook kan het idee dat ze het zelf moeten oplossen, het niet willen belasten van anderen, of het gevoel van falen hen tegenhouden.**

#### Quote van één van de deelnemers

*"Ik zou het zelf ook fijn vinden als iemand met mij in gesprek zou gaan als ik in een moeilijke situatie zit en samen een oplossing probeert te zoeken. En omdat ik graag iemand verder help als dat mogelijk is. En ik vind het belangrijk dat iemand het verhaal kwijt kan als die ergens meezit. Dit is dan het makkelijkst als iemand het je aanbiedt en dan kan jezelf aangeven of je dat wil"*

### Ouders en jeugdhulpverleners

#### Ga uit van eigen oplossingen

Ouders en jeugdhulpverleners geven aan dat het belangrijk is om jongeren zelf naar oplossingen te vragen, omdat ze vaak goede ideeën hebben en op die manier gemotiveerder zijn om problemen op te lossen. Bovendien wordt er gepleit voor een groter vangnet van natuurlijke ondersteuning, zoals vrienden en familie, en voor meer preventie en welbevinden-gerichte benaderingen.

#### Praten en verbinding zoeken

**Concluderend kunnen we stellen dat praten en verbinding zoeken centraal staat in de "normale" oplossingen die ouders, jeugdhulpverleners en jongeren overwegen wanneer ze vastlopen. Het open stellen naar anderen en samenwerken om problemen aan te pakken wordt vaak gezien als een effectieve manier om verlichting en oplossingen te vinden.**

#### Quote van één van de deelnemers

*"Als je de wensen van een ander kent kun je je inleven in de situatie en bewuste keuzes maken"*

**#NORMALISEREN**

