

Het E-magazine 'Het Jongerenbrein in de Coronacrisis: van Kwetsbaarheden naar Kansen' staat boordevol kennis over kwetsbaarheden en kansen voor jongeren tijdens de coronacrisis. Op basis van deze kennis hebben onderzoekers van het Erasmus SYNC lab tips geformuleerd waarmee professionals, opvoeders, en beleidsmakers aan de slag kunnen. Op de volgende drie pagina's worden de belangrijkste kwetsbaarheden, kansen én tips samengevat.

Kwetsbaarheden van jongeren



Tijdens de tienerjaren zijn er veel **veranderingen in de hersenen**. Daardoor is dit bij uitstek de periode waarin jongeren sociale contacten aangaan om zich te ontwikkelen tot volwassenen. De sociale ontwikkeling van jongeren komt echter **in gevaar door de coronamaatregelen**.



Tijdens de eerste lockdown ging het niet met alle jongeren slecht. Sommigen voelden **meer kracht en minder spanning en stress**, waarschijnlijk door het wegvallen van verplichtingen. In verhouding hadden vooral jongeren **boven de 18** het zwaar: zij voelden de meeste spanning en onrust en piekerden het meest.



Ouders en jongeren die vóór de coronacrisis al **mentale klachten** hadden, hadden juist **meer stress** tijdens de eerste lockdown. Hierdoor ging hun mentale welzijn verder achteruit. Als ouders niet goed met stress konden omgaan, verergerde dat soms de stress bij jongeren.



Tussen mei en november 2020 ervoeren jongeren van alle leeftijden **meer negatieve emoties**, zoals spanning en depressie. Hoe langer de crisis en de maatregelen duren, hoe groter het negatieve effect op jongeren.



Kwetsbare jongeren uit gezinnen met geldzorgen of een lastige thuissituatie worden extra hard door de coronacrisis geraakt.

Kansen voor jongeren



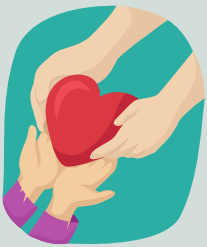
Jongeren vinden het belangrijk om zich aan de coronamaatregelen te houden, vooral als hun **vrienden en leeftijdsgenoten dat ook doen**.



Jongeren zien ook **positieve kanten** van de coronacrisis, zoals ruimte voor persoonlijke ontwikkeling en meer tijd voor familie.



Jongeren hebben tijdens de coronacrisis **veel voor anderen over**. Ze kunnen zich bijvoorbeeld beter in anderen verplaatsen en zijn extra vrijgevig naar mensen die door de crisis worden geraakt.



Hoe meer **steun** jongeren tijdens de crisis bieden aan hun **directe omgeving** – met name familie – hoe **vrijgeviger** zij zijn, vooral naar diegenen op wie de crisis een grote invloed heeft, zoals coronapatiënten, personen met een kwetsbaar immuunsysteem en artsen.



Jongeren die in de media **geïnspireerd** raken door mooie verhalen over de goedheid van de mens zijn **behulpzamer** en meer bereid zich aan de coronamaatregelen te houden.



Tieners bieden op dagelijkse basis vaker **steun aan leeftijdsgenoten** dan volwassenen bieden.



Jongeren hebben sociale interacties met leeftijdsgenoten nodig om zich op een gezonde manier te kunnen ontwikkelen. Bied ze dus binnen de geldende maatregelen kansen om erop uit te gaan en aan hun banden met anderen te werken.



Jongeren worden door de crisis erg beperkt in hun autonomie. Dit zorgt ervoor dat ze moeilijker kunnen ontdekken wie ze zijn en welke rol ze als volwassene willen aannemen in de maatschappij. Help jongeren bij deze ontdekkingstocht door hen keuzevrijheid te geven waar mogelijk.



Veel jongeren worstelen met gevoelens van eenzaamheid en een gebrek aan perspectief. Bedenk hier samen met hen oplossingen voor.



Kwetsbare jongeren en gezinnen worden extra hard geraakt en hebben baat bij extra ondersteuning, zoals noodopvang. Wees alert op jongeren en gezinnen die onder de radar blijven.



Verwacht niet dat ieder individu even veerkrachtig is, maar investeer in de lagen om jongeren heen, zoals scholen, wijken en besturen.



Durf verder te kijken dan de korte termijn en ga met jongeren op zoek naar kansen om zich ook ná de coronacrisis optimaal te kunnen ontwikkelen.



Mediacampagnes hebben meer kans van slagen als ze met jongeren ontwikkeld worden. Breng nieuws naar buiten over de mooie kanten van de mensheid; dat inspireert jongeren om zich in te zetten voor anderen.



Iets goeds doen voor anderen heeft niet alleen voordelen voor de samenleving, maar ook voor jongeren zelf. Bied jongeren daarom kansen om bij te dragen aan hun directe omgeving en de maatschappij.

Jongeren betrekken bij wetenschap en beleid: YoungXperts

Jongeren hebben een grote drive om de toekomstige samenleving vorm te geven en te verbeteren. Zij kunnen goed problemen oplossen en out-of-the-box denken. **Betrek hen bij het bedenken van oplossingen voor bestaande problemen.** Het SYNC lab heeft een initiatief opgezet dat hierbij kan helpen: **YoungXperts**. Hier zetten we samen met jongeren wetenschappelijke kennis (**The Facts**) om in praktische implementaties (**Take Actions**). Wil jij hier ook mee aan de slag? Neem dan snel een kijkje op www.youngxperts.nl.