

Lockdownstress raakt kwetsbare pubers en ouders het hardst

Gezinsstress tijdens corona

Michelle Achterberg

Samenvatting

Een lockdown kan negatieve effecten hebben op gezinnen, maar zou de ouder-kindrelatie ook kunnen verbeteren. Of een lockdown positieve of negatieve gevolgen heeft, hangt mogelijk af van de hoeveelheid ervaren stress. Aan de hand van het langdurige tweelingonderzoek Samen Uniek is het effect van stress tijdens de eerste lockdown op veranderingen in het welzijn van ouders en pubers (10-13 jaar) onderzocht. Waar ouders een sterke toename lieten zien in negatieve gevoelens,

bleven gedragsproblemen bij pubers stabiel tijdens de lockdown. Echter, pubers en ouders met meer problemen vóór de eerste lockdown, ervoeren tijdens de lockdown meer stress en deze stress leidde vervolgens weer tot een toename van problemen. Het stressniveau van pubers werd beïnvloed door zowel hun eigen negatieve coping, als die van de ouders. Bespreek met ouders en kinderen daarom niet eindelijk hoe vervelend de situatie is, maar zoek samen met pubers naar geschikte manieren voor afleiding.

De eerste lockdown van de coronacrisis zorgde voor veel veranderingen in het dagelijks leven van pubers: thuisonderwijs, geen sport en sociale activiteiten, weinig fysiek contact met anderen. Hoe stressvol waren deze veranderingen voor pubers? Welke effecten hadden ze op hun mentaal welzijn? En wat voor druk legde dit alles op ouders en het gezinsleven? Aan de hand van het langlopende tweelingonderzoek Samen Uniek is het effect van pandemiegerelateerde stress op veranderingen in mentaal welbevinden van ouders en pubers onderzocht (Achterberg et al., 2021).

Puberteit en corona

De periode van puberteit en adolescentie (10-25 jaar) staat bekend als een periode van sterke emoties en sociale interesse. Tijdens de adolescentie gaan jongeren meer bouwen op hun vrienden en breiden zij hun eigen sociale netwerk uit. Dit gebeurt niet toevallig tijdens deze periode, het wordt mede veroorzaakt door specifieke veranderingen in de hersenen (zie box Het puberbrein in ontwikkeling). Gedurende de adolescentie kan de ouder-kindrelatie veranderen, aangezien kinderen meer tijd doorbrengen met

Het puberbrein in ontwikkeling

Jongeren hebben veel sociale netwerken. School, vrienden en sportclubs; al die verschillende contacten maken jongeren tot wie ze zijn. Door de coronacrisis worden die connecties nu beperkt. Niet alleen vriendschappen, maar ook de hersenen werken als een groot netwerk. Je kunt ze zien als een verzameling van heel veel hotspots met connecties ertussen die continu informatie naar elkaar sturen. Dit netwerk groeit door tot in de jongvolwassenheid (Achterberg et al., 2016). De coronacrisis heeft onze sociale netwerken helemaal stilgelegd. Maar wat gebeurt er eigenlijk met de netwerken in de hersenen?

Zo snel als de sociale netwerken van jongeren zich uitbreiden, zo snel veranderen ook de connecties in de hersenen. Dat gaat gepaard met veranderingen in cognitie (bijv. denken en leren) en sociale ontwikkeling, maar niet alle hersengebieden ontwikkelen zich even snel. Hersengebieden die betrokken zijn bij motivatie, emotie en beloning (subcorticale gebieden) zijn tijdens de adolescentie extra actief en gevoelig voor sociale signalen. De prefrontale hersengebieden, belangrijk voor planning en impulscontrole, ontwikkelen zich langzamer. Deze groeien nog door tot aan de vroege volwassenheid. Dit verschil kan verklaren waarom adolescenten vaker emotioneel gedreven beslissingen nemen. Het is niet zo dat jongeren helemaal niet kunnen plannen of hun impulsen kunnen controleren; hun gedrag is juist flexibel en afhankelijk van de sociale context.

Vrienden zijn ontzettend belangrijk voor jongeren, bijvoorbeeld om nieuwe dingen te leren, samen te werken en anderen te leren vertrouwen. De hersenen van jongeren zijn als het ware “geprogrammeerd” om sociale interactie op te zoeken, om te ontdekken en om sociaal te groeien. Door de huidige coronamaatregelen worden jongeren in deze sociale behoeftes beperkt. Zo'n periode van sociaal isolement kan de emotionele, cognitieve en sociale ontwikkeling van jongeren uit balans brengen. Het is dan ook van cruciaal belang om tijdens de coronacrisis op zoek te gaan naar mogelijkheden tot sociale interactie voor jongeren.

Meer informatie over het jongerenbrein in de coronacrisis? Bekijk het gratis SYNC e-magazine op www.eur.nl/essb/het-jongerenbrein-de-coronacrisis

leeftijdsgenoten. De maatregelen om de verspreiding van het coronavirus tegen te gaan beperken echter sterk de mogelijkheden van pubers om buiten hun huishouden sociale relaties met leeftijdsgenoten op te bouwen. Hoewel jongeren relatief weinig risico lopen in termen van lichamelijke ziekte, kan het omgaan met de lockdown wél negatieve effecten hebben op hun mentale welzijn (Jiao et al., 2020). Tegelijkertijd kan een lockdownsituatie ook de dagelijkse stress in sommige gezinnen verminderen, waardoor de band tussen ouder en kind mogelijk juist wordt versterkt (Bruining et al., 2020). Doordat zowel pubers als

ouders veel thuis zijn, is er bijvoorbeeld meer ruimte om samen tijd door te brengen.

De maatregelen om de verspreiding van het virus tegen te gaan beperken de mogelijkheden van pubers

Het Samen Uniek tweelingonderzoek

Samen Uniek is een grootschalige, longitudinale interventiestudie waaraan 500 gezinnen deelnemen met een tweeling van hetzelfde geslacht. Deze gezinnen worden langdurig gevolgd en nemen jaarlijks deel aan een lab- of huisbezoek. Tijdens de jaarlijkse bezoeken worden gedragsdata en neurobiologische data (MRI/EEG) verzameld. Samen Uniek bevat twee verschillende cohorten. De laatste twee metingen van het cohort voor jonge kinderen overlappen met de eerste twee metingen van het cohort van de late kinderjaren. Hierdoor kunnen we met dit onderzoek de ontwikkeling vanaf de jonge kindertijd (3 jaar) tot en met de pubertijd (± 14 jaar) onderzoeken.

Het doel van het Samen Uniek tweelingonderzoek is tweezijdig:

- de ontwikkeling van sociale competentie en gedragscontrole van kinderen tussen de 3 en 14 jaar onderzoeken;
- ontrafelen waarom niet alle kinderen even gevoelig zijn voor variaties in de sociale omgeving.

In oktober 2021 is de dataverzameling van de zes jaarlijkse bezoeken afgerond. De komende jaren hopen we echter nog meer informatie te kunnen verzamelen, zodat we ook de langdurige effecten van de coronacrisis op ontwikkeling van pubers in kaart kunnen brengen.

Meer informatie over het Samen Uniek Tweelingonderzoek? Kijk dan op de website: www.samen-uniek.com of volg het onderzoek op social media (<https://twitter.com/braindevcenter>).

Of een periode van lockdown positieve of negatieve gevolgen heeft voor het mentale welzijn hangt mogelijk af van de hoeveelheid ervaren stress door

Een lockdown kan gezinnen dichter bij elkaar brengen

ouders en kinderen (Chung et al., 2020). In perioden van externe stressoren vertonen ouders vaak een toename van negatieve gevoelens: depressie, angst, vijandigheid. Ook meldden eerdere studies toegenomen huiselijk geweld en ouderlijke reactiviteit tijdens crisisperiodes. Kinderen die worden blootgesteld aan traumatische gebeurtenissen zoals oorlog en rampen lopen een hoog risico op het ontwikkelen van slaapproblemen, emotionele en gedragsproblemen. Deze studies laten zien dat zowel bij kinderen als ouders externe stressoren kunnen leiden tot verminderd mentaal welzijn. De COVID-19-pandemie kan echter anders zijn in de aard van de stressor, aangezien een thuislockdown gezinnen ook dichter bij elkaar kan brengen door meer tijd voor elkaar en tijd voor reflectie (Bruining et al., 2020).

Om het effect van een lockdown objectief te kunnen onderzoeken is het belangrijk om te weten hoe het ouders en kinderen verging vóór de eerste lockdown. Verschillende studies hebben namelijk aangetoond dat het buitengewoon lastig is om in retrospectief te beoordelen hoe je je voelde voordat een vervelende situatie ontstond. Vaak oordelen mensen dan te rooskleurig (“voor de lockdown voelde ik mij nooit verdrietig” of “mijn kind is veel drukker nu hij constant thuis is”). Onderzoekers van het Leiden Consortium on Individual Development (L-CID) aan de Universiteit Leiden hadden daarbij een groot voordeel: zij volgden sinds 2015 een grote groep van 250 tweelinggezinnen (Crone et al., 2020). Deze gezinnen zitten in een zogeheten longitudinale studie, waarbij zij eens per jaar worden geïnterviewd en (soms) ook een MRI-scan krijgen (zie box Het Samen Uniek tweelingonderzoek). Vanwege de uitzonderlijke pandemietoestand kregen de proefpersonen in april 2020 een tussentijdse vragenlijst voorgelegd, om te zien hoe zij op de coronacrisis reageerden. Aan deze extra vragenlijst namen 106 ouders

(93% moeders) en 150 pubers in de leeftijd van 10 tot 13 jaar deel.

Lockdown: vloek of zegen

Om inzicht te krijgen in hoe pubers en hun ouders de eerste lockdown ervoeren, lieten we de proefpersonen kiezen uit een lijst met twintig lockdowngerelateerde items. Figuur 1 toont het percentage ouders en pubers dat elk item heeft geselecteerd als relevant voor hen in de afgelopen twee weken. Een hoog percentage ouders (91%) en pubers (77%) koos voor “Meer tijd met het gezin”. Daarnaast gaven veel ouders aan minder verplichtingen te hebben (77%) en meer aandacht te hebben voor de kinderen (72%). Pubers gaven aan dat ze meer vrije tijd hadden (79%), maar zich ook veel vervelden (69%). Interessant is dat relatief weinig ouders (19%) en pubers (21%) aangaven dat stress op hen van toepassing was in de laatste twee weken van de lockdown.

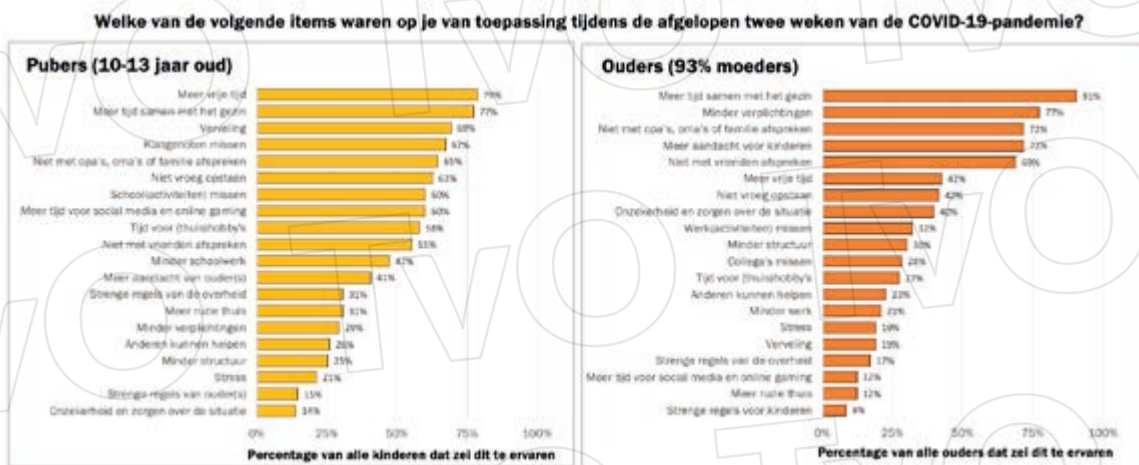
Naast de lijst met items vroegen we ook of pubers positieve en negatieve aspecten van de lockdown konden noemen (Erasmus SYNC lab, 2021). Voorbeelden van wat pubers leuk vonden waren: “Dat we niks hoeven te doen en dat we beneden in de avond gezellig in de woonkamer zitten” en “Dat ik iedere dag buiten kan spelen en om meer tijd te hebben”. Voorbeelden van wat pubers niet leuk vonden: “Dat er veel mensen sterven, dat we niet naar buiten mogen en dus ook niet met vrienden

Pubers zien extra quality-time met het gezin thuis als positief aspect

afspreken” en “De afstand van vrienden en vriendinnen, het niet kunnen afspreken/logeren, de paniek in ons land, en dat de vakanties niet doorgaan”. In algemene trend noemden pubers de extra “quality-time” met het gezin thuis als positief, maar misten ze ook de sociale contacten met leeftijdsgenoten en familieleden buiten het gezin, zoals opa’s en oma’s.

Effect van lockdown op mentaal welzijn binnen gezinnen

Om inzicht te krijgen in hoe de COVID-19-lockdown het welzijn van ouders en pubers beïnvloedde, onderzochten we tijdgerelateerde veranderingen in negatieve gevoelens van ouders en in probleemgedrag van pubers. Tijdgerelateerd wil zeggen dat we de jaarlijkse metingen van de afgelopen jaren (2016, 2017, 2018, 2019) hebben bekeken in relatie tot de antwoorden van deelnemers tijdens de lockdown. Bij ouders keken we specifiek naar negatieve gevoelens, die werden onderzocht aan de hand van items zoals: “het gevoel in de put te zitten” en “gemakkelijk verveld of geïrriteerd raken” afkomstig uit de Brief



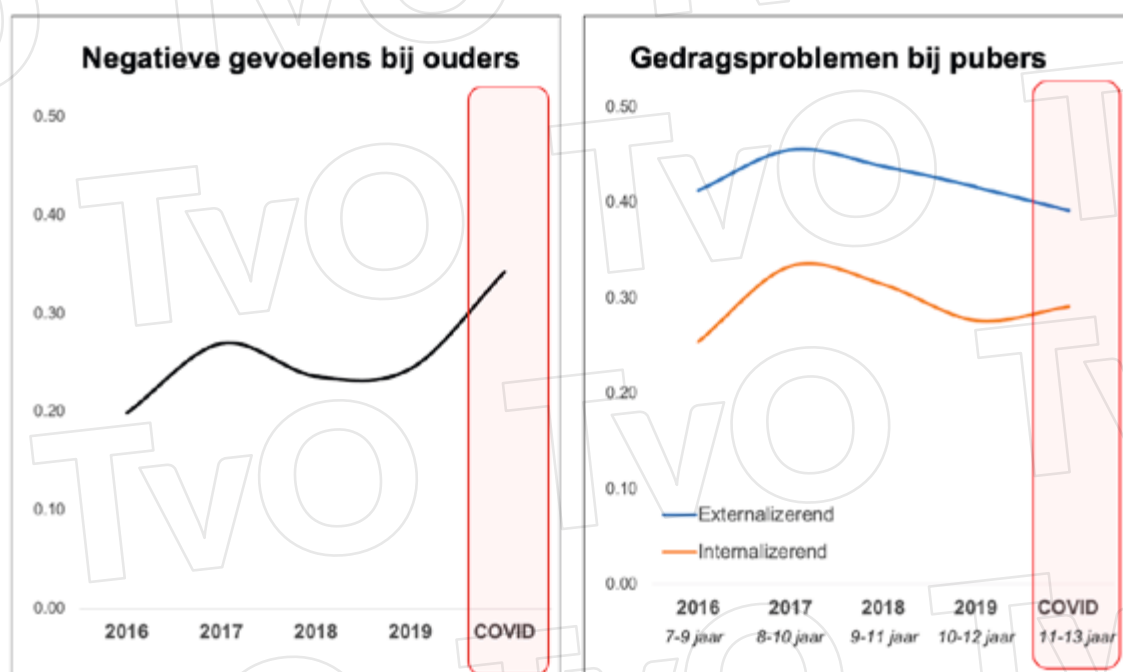
Figuur 1. Ervaringen van pubers en ouders tijdens de eerste COVID-19-lockdown

Symptom Inventory (BSI). Deze vragenlijst is een valide instrument om psychologische symptomen te meten bij klinische en niet-klinische populaties (Derogatis & Melisaratos, 1983). We vonden een sterke toename van negatieve gevoelens bij ouders tijdens COVID-19-lockdown, ten opzichte van de jaren ervoor (zie Figuur 2). Dit is in lijn met eerdere COVID-rapporten, die waarschuwden voor de toegenomen druk op ouders die hun kinderen plotseling thuisonderwijs moesten geven, op afstand moeten werken, en zich mogelijk grote zorgen maken over de pandemische situatie (Cluver et al., 2020).

Bij pubers onderzochten we internaliserend en externaliserend probleemgedrag aan de hand van de Nederlandse versie van de Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) (van Widenfelt et al., 2003). Bij internaliserende gedragsproblemen gaat het om problemen als sociale teruggetrokkenheid, angst, depressie en psychosomatische klachten. Bij externaliserende problemen gaat het juist om hyperactief gedrag, schreeuwen, dreigen en agressie richting anderen.

Longitudinale ontwikkelingstrajecten lieten een toename van internaliserend probleemgedrag zien tussen 7-9-jarigen (2016) en 8-10-jarigen (2017), gevolgd door een geleidelijke afname van probleemgedrag die afgevlakt leek tijdens de COVID-19 lockdown (zie Figuur 2). Eerdere ontwikkelingsstudies lieten ook een toename van internaliserend gedrag zien bij kinderen tussen 7 en 10 jaar (Leve et al., 2005). De resultaten lieten verder geen significante effecten van de COVID-19-lockdown zien op internaliserend gedrag bij pubers. Dat wil zeggen, er was geen duidelijke toename of afname, wat in overeenstemming is met eerdere studies die stabiel internaliserend gedrag in de late kindertijd rapporteerden (Keiley et al., 2000).

Ook wat betreft externaliserend gedrag was er geen sterk bewijs voor veranderingen, al was er wel een marginaal significante afname tussen 2019 en tijdens de COVID-19-lockdown (zie Figuur 2). Dit zou erop kunnen wijzen dat pubers minder externaliserend gedrag vertonen, mogelijk door minder school- en sportverplichtingen en betere ouder- kindinteractie (Bruining et al.,



Figuur 2. Veranderingen in negatieve gevoelens bij ouders en gedragsproblemen bij pubers ten tijde van de eerste COVID-19-lockdown vergeleken met voorgaande jaren



Figuur 3. Het niveau van ervaren stress tijdens de eerste lockdown had een versterkend (mediatie) effect op gedragsproblemen. Pubers die daarvoor al gedragsproblemen hadden, ervoeren meer stress, wat resulteerde in meer gedragsproblemen tijdens de lockdown

2020). Eerdere ontwikkelingsstudies hebben echter ook een afname van externaliserend gedrag over de loop van de kindertijd laten zien (Keiley et al., 2000; Leve et al., 2005), wat erop zou kunnen wijzen dat de COVID-19-lockdown ofwel geen specifieke invloed had op externaliserend gedrag, ofwel de ontwikkelingsafname zou kunnen hebben vertraagd. Dat wil zeggen dat in een “normale” ontwikkeling zonder COVID-19-lockdown de mate van externaliserend gedrag mogelijk nog meer zou zijn afgenomen.

Stress en mentaal welzijn tijdens de eerste lockdown

Of een periode van lockdown positieve of negatieve gevolgen heeft voor het mentale welzijn hangt mogelijk af van de hoeveelheid ervaren stress door ouders en pubers. Daarom werden extra analyses uitgevoerd om de invloed van de ervaren stress op tijdgerelateerde veranderingen in mentaal welzijn te onderzoeken. Stress werd gemeten met de Perceived Stress Scale (Cohen et al., 1983) aan de hand van vragen zoals “Hoe vaak voelde u uzelf gestrest en nerveus?”. We zagen dat ervaren stress een significante mediator was voor veranderingen in negatieve gevoelens van ouders. Dat wil zeggen, ouders die meer negatieve gevoelens ervoeren voorafgaand aan de lockdown, rapporteerden hogere niveaus van stress tijdens de

lockdown, en daardoor een sterkere toename van angst, depressie, vijandigheid en interpersoonlijke gevoeligheid tijdens de lockdown. Dit is in lijn met een onderzoek naar COVID-19-lockdowneffecten in Singapore, dat ook een mediërend effect van opvoedingsstress meldde (Chung et al., 2020).

Bij pubers vonden we ook een significant mediatie-effect voor ervaren stress: pubers met meer probleemgedrag voorafgaand aan de lockdown rapporteerden meer stress tijdens de lockdown en vertoonden vervolgens een toename in externaliserend gedrag tijdens de COVID-19-lockdown (zie Figuur 3). Dus ondanks dat er over het hele groepsgemiddelde een lichte afname te zien was in externaliserend gedrag, laten jongeren met bestaande gedragsproblemen juist een toename zien in probleemgedrag. Deze bevindingen laten opnieuw zien hoe eerdere psychologische of gedragsproblemen een risicofactor kunnen zijn voor negatieve uitkomsten van de COVID-19-lockdown.

Stress en negatieve coping binnen het gezin

Het stressniveau van pubers in dit onderzoek werd beïnvloed door verschillende factoren, zoals negatieve copingstrategieën en ouderlijke reactiviteit (hoe boos of kortaf ouders reageren op kinderen). Onder negatieve copingstrategieën verstaan we bijvoorbeeld het klagen over de situatie, het her-analyseren van de gebeurtenissen of “bij de pakken neer zitten”. Zowel de negatieve coping van pubers zelf als die van de ouders bleek een versterkend effect te hebben op het stressniveau van pubers. Positieve copingstrategieën - zoals het positief bekijken (“wat kan ik van de situatie

Jongeren met bestaande gedragsproblemen lieten een toename zien in probleemgedrag

leren”) of het in perspectief plaatsen van de gebeurtenis - bleek geen effect te hebben op het stressniveau van ouders en pubers. Een positieve kijk op de situatie bleek dus geen verlichting van het stressniveau te geven, terwijl een negatieve kijk op de situatie het stressniveau wel verergerde. Bespreek binnen gezinnen of met ouders dus niet eindeloos hoe vervelend of juist leerzaam de situatie is, maar zoek samen met pubers naar geschikte en veilige manieren van afleiding. Bijvoorbeeld door met vrienden een (virtueel) spel te spelen of naar buiten te gaan. Veel jongeren gaven meer buiten zijn aan als positief aspect van de lockdown (Erasmus SYNC lab, 2021).

Het stressniveau van ouders zelf had geen direct effect op het stressniveau van pubers, maar ouderlijke reactiviteit (hoe boos of kortaf ouders reageren) wel. Ouders die meer stress ervoeren, waren emotioneel reactiever. Op die manier had de stress van ouders indirect alsnog een versterkend effect op de stress van pubers. Het is daarom goed om niet alleen naar het welzijn van de jongeren te kijken, maar hier het complexe systeem van de directe omgeving (zoals ouders) in mee te nemen.

Erfelijkheid van stress en coping

Het unieke design van het Samen Uniek Tweelingonderzoek geeft de mogelijkheid om te kijken naar invloed van genen en omgeving/opvoeding op factoren als stress en copingstrategieën. Zowel eeneiige als twee-eiige tweelingen groeien op in dezelfde omgeving (dezelfde ouders, hetzelfde huis, dezelfde verjaardag). Eeneiige tweelingen hebben daarnaast ook hetzelfde erfelijke materiaal, ze zijn als het ware genetische kopieën. Twee-eiige tweelingen daarentegen lijken genetisch gezien net zoveel op elkaar als gewone broers en zussen. Als bepaalde emoties of gedrag binnen eeneiige tweelingen meer op elkaar lijken dan tussen twee-eiige tweelingen, duidt dat op een erfelijke component.

Eeneiige tweelingen vertoonden grotere gelijkenissen voor stress en copingstrategieën dan twee-eiige tweelingen, wat wijst op een invloed van erfelijkheid. Gedragsgenetische berekeningen

toonden inderdaad aan dat stress en positieve copingstrategieën voornamelijk werden beïnvloed door genetische factoren. Negatieve copingstrategieën daarentegen werden vooral beïnvloed door gedeelde omgevingsfactoren en vertoonden weinig erfelijkheid. Onder gedeelde omgevingsfactoren verstaan we onder andere de thuissituatie, opvoeding en ouderschap. Hoewel deze resultaten met de nodige voorzichtigheid moeten worden geïnterpreteerd, aangezien de steekproefomvang vrij klein is voor genetische berekeningen, suggereren deze resultaten dat negatieve copingstrategieën kunnen worden beïnvloed door de gedeelde omgeving, zoals de gezinscontext. Dit sluit weer aan bij de eerdere implicatie dat ouders er beter aan doen niet te veel te blijven hangen in het analyseren van de vervelende situatie met hun pubers, omdat dit mogelijk juist hun stressniveau versterkt.

Kwetsbare gezinnen ondersteunen

Met behulp van het longitudinale Samen Uniek Tweelingonderzoek kon dus worden aangetoond dat pubers in gezinnen met (een voorgeschiedenis van) overreactiviteit van de ouders het risico lopen om negatieve gevolgen van de COVID-19-lockdown te ervaren. Bovendien ondervonden ouders en pubers met een relatief laag mentaal welzijn (d.w.z. meer negatieve gevoelens bij ouders en meer externaliserend gedrag bij pubers) voorafgaand aan de COVID-19-situatie meer stress tijdens de lockdown, wat resulteerde in een nog lager mentaal welzijn. Deze resultaten geven belangrijke aanwijzingen voor beleid rondom COVID-19 en voor opvoedondersteuning, omdat ze aantonen welke gezinnen mogelijk extra ondersteuning nodig hebben tijdens de pandemie en daarna.

We zouden deze informatie in het achterhoofd moeten houden nu we blijvend te maken krijgen met beperkende maatregelen in de strijd tegen COVID-19. In maart 2020 werden we allen overvallen door de pandemie en werd er halsoverkop besloten om de scholen te sluiten. Toen het stof was gaan liggen kwam er meer ruimte voor maatwerk. Dat is deels ook gebeurd, toen er tijdens

De veerkracht onder jongeren neemt langzaam af

de tweede lockdown (november 2020) voor werd gekozen om kinderen uit probleemgezinnen wél de kans te geven om naar school te gaan, zodat zowel ouders als kinderen even uit de gezinssetting kunnen ontsnappen. De grote hoeveelheid gezinnen die gebruikmaakte van de noodopvang tijdens de tweede lockdown geeft aan dat dit voor veel gezinnen echt noodzakelijk is. Het is dan ook belangrijk om in periodes van minder besmettingen alvast na te denken over beleid en ondersteuning voor dit soort gezinnen, aangezien de kans op oplopende besmettingen en een volgende lockdown aanwezig blijft zolang het COVID-virus zich blijft muteren.

Autonomie vergroot veerkracht van pubers

In een positiever licht toont het onderzoek aan dat er relatief weinig stress was binnen Nederlandse gezinnen, en groepsanalyses toonden stabiel en zelfs licht afnemend probleemgedrag bij pubers aan. Opvallend is dat zowel ouders als pubers aangaven meer vrije tijd en tijd met het gezin te beleven. Dit sluit aan bij eerdere studies over weerbaarheid en veerkracht van pubers (Masten & Motti-Stefanidi, 2020). Onderzoek naar verschillen tussen de eerste (mei 2020) en tweede (november 2020) lockdown laat echter wel zien dat de veerkracht onder jongeren afneemt (Green et al., 2021). Veerkracht hangt niet alleen af van individuen, in onzekere en moeilijke tijden is steun van de omgeving juist belangrijk. De focus moet dus niet alleen liggen op het veerkrachtig maken van jongeren, maar ook op hun sociale omgeving, bijvoorbeeld hun gezin, school en wijk. Die systemen moeten geholpen worden om initiatieven en ideeën te stimuleren die een positieve invloed hebben op de mentale gezondheid van jongeren (Erasmus SYNC lab, 2021). Het is daarbij belangrijk om in je bij de hulpvraag van ouders of pubers niet alleen te

richten op gedrag of emoties van de puber, maar ook op de systemen daaromheen. Denk hierbij aan het gezin, de school maar ook de bredere gemeenschap. In verschillende gemeentes zijn initiatieven gestart om jongeren mee te laten denken over beleid, om op die manier meer draagkracht te krijgen voor beslissingen en tegelijkertijd jongeren meer autonomie en veerkracht te geven.

Initiatieven die vóór maar niet mét jongeren worden bedacht, hebben vaak niet het gewenste effect. Het is daarom belangrijk om jongeren mee te laten denken met oplossingen, gehoor te geven aan hun ideeën en hun een stem te geven in beleid (Erasmus SYNC lab, 2021). Voor jongeren is het belangrijk om hun stem te laten horen. Dit is alleen nog maar belangrijker geworden tijdens de coronacrisis. Het Erasmus SYNC lab heeft daarom een nieuw platform opgericht: YoungXperts (www.youngxperts.nl). Op dit platform kunnen jongeren niet alleen betrouwbare informatie vinden over hun ontwikkeling (The Facts), maar ook in actie komen voor een betere toekomst (Take Action). YoungXperts is daarmee een initiatief om wetenschap en samenleving met elkaar te verbinden. Een van de Take Actions van jongeren onder het thema welzijn is bijvoorbeeld: “Geef jongeren meer bewegingsvrijheid en organiseer alternatieve activiteiten, bijvoorbeeld een silent-disco met iedereen in zijn eigen 1,5 meter vak”. Bedenk dus sámen met jongeren sociale activiteiten, binnen de geldende maatregelen, zodat jongeren worden voorzien in hun behoefte aan autonomie én sociaal contact: twee vliegen in één klap!

Over de auteur



Dr. Michelle Achterberg (achterberg@essb.eur.nl) is neurowetenschapper en ontwikkelingspsycholoog bij het Leiden Consortium on Individual Development (L-CID) aan de Universiteit Leiden en bij het Society, Youth and Neuroscience connected (SYNC) lab aan de Erasmus Universiteit Rotterdam.