

DIT VRAGEN JONGEREN VAN HUN OUDERS EN VERZORGERS

Jongeren geven aan dat ouders een enorme invloed hebben op hoe veilig, vrij en gesteund zij zich voelen – door ruimte, vertrouwen en nabijheid te bieden.

Uit 180 PRAATPOWER-brainstorms met meer dan 3000 jongeren blijkt dat jongeren dit nodig hebben van hun ouders en verzorgers:

1. Luister zonder meteen te willen oplossen

Bied een luisterend oor en stel open vragen, zonder oordeel. Geef niet automatisch advies of een oplossing. Soms helpt het al enorm om gehoord te worden. Op de-checkers.nl vind je handvatten.

2. Normaliseer twijfels en onzekerheid

Laat merken dat twijfelen, zoeken en niet weten wat je wilt normaal is in deze levensfase. Benadruk dat er niet één juist pad is. En dat het oké is om van richting te veranderen.

3. Geef ruimte voor eigen keuzes en zingeving

Stimuleer jongeren om te ontdekken wat zij zelf leuk, belangrijk of waardevol vinden. Stuur niet te veel vanuit verwachtingen, vergelijkingen of wat 'hoort', maar vertrouw op hun eigen proces..

4. Leg minder nadruk op prestaties, meer op motivatie

Kijk verder dan cijfers en resultaten. Vraag naar het waarom achter gedrag of prestaties: wat lukt wel, wat kost energie en wat helpt of belemmert? Ondersteun ook als iets niet lukt.

5. Moedig sociale activiteiten aan, zonder druk

Stimuleer jongeren om samen met leeftijdsgenoten dingen te ondernemen die leuk zijn: sport, creativiteit, spel of gewoon samen zijn. Houd het vrijblijvend, zonder verplichtingen of verwachtingen.

6. Ondersteun bij het vinden van rust en balans

Ondersteun jongeren bij het inbouwen van rustmomenten en tijd voor zichzelf. Help hen ontdekken welke activiteiten energie geven, ontspannen of ruimte bieden voor reflectie.

7. Wees spaarzaam met labels

Benoem gevoelens zonder ze direct te problematiseren. Vermijd zware labels als 'burn-out' of 'depressie' bij alledaagse stress, zodat woorden hun betekenis behouden.

8. Verlaag de drempel om hulp te vragen

Maak duidelijk dat hulp vragen niet betekent dat iets 'ernstig' moet zijn. Benadruk dat jongeren ook bij dagelijkse stress, twijfel of somberheid steun mogen zoeken – bij jou of bij anderen.

9. Begeleid actief bij het omgaan met sociale media

Help bij het begrenzen van schermtijd en ga regelmatig in gesprek over wat je kind online ziet en meemaakt. Investeer als ouder in kennis over sociale media, AI en digitale weerbaarheid.

10. Stimuleer verbondenheid en zorg voor elkaar

Heb oog voor elkaar binnen gezin, buurt en gemeenschap. Moedig jongeren aan om steun te zoeken én te bieden. Het principe van noaberschap (naar elkaar omkijken) helpt stress te verminderen en voorkomt dat jongeren zich alleen voelen.



Download het onderzoeksrapport voor meer aanbevelingen en ideeën over de invulling. Of lees verder op praatpower.nl.

