

Jongeren en ouders over wat het voor hen betekent om een zo normaal mogelijk leven te leiden

Gemeente Amsterdam heeft in het najaar van 2020 een visie op de jeugdhulp geschreven. En daarbij een aantal leidende principes geformuleerd. Deze principes zijn het uitgangspunt van het jeugdbeleid in de stad. In deze leidende principes worden soms best abstracte woorden gebruikt, zoals kwetsbaarheid en normaliseren. Wat houden die woorden precies in? En hoe kijken jongeren en ouders daar naar? Na een eerste bijeenkomst over kwetsbaarheid in december 2020, heeft nu een groep van 10 jongeren (15-24 jaar) en 6 ouders met elkaar nagedacht over het begrip *normaliseren*. Want: wat is normaal eigenlijk? En wie bepaalt dat? En wat wordt er bedoeld met 'een zo normaal mogelijk leven leiden'? Met de resultaten uit deze bijeenkomst willen wij de gemeente Amsterdam een nieuw perspectief bieden op een abstract begrip.

In dit verslag lees je welke betekenis Amsterdamse jongeren en ouders geven aan een 'zo normaal mogelijk leven', welke verwachtingen zij daarbij hebben en welke knelpunten zij ervaren. Op basis daarvan hebben wij 5 aanbevelingen:

1. Zorg dat alle kinderen en jongeren mee kunnen doen op school en vrijetijd- en sportactiviteiten.
2. Wees er bewust van dat de maatschappij het begrip "normaal" te smal definieert.
3. Hulpverleners, opvoeders en leraren moeten diversiteit omarmen en niet alle kinderen om willen vormen tot het 'normale' ideaalbeeld.
4. Stimuleer alle jongeren om te praten over hun zorgen, angsten en ingewikkeldheden. Zo voelen individuele jongeren zich minder vreemd, anders en eenzaam in hun kwetsbaarheid.
5. Praat op bijvoorbeeld scholen over je stemmingen, het begrip normaal, stigma's en bespreek pesten en uitsluiten.

Wat is normaal?

In de Van Dale staat een korte en bondige definitie van normaal: in de regel, gewoon. En wat de Van Dale wel is gelukt, is ons in deze bijeenkomst niet gelukt, namelijk één definitie vinden voor het woord normaal. Normaal is namelijk voor iedereen wat anders, zeggen jongeren en ouders. Wat voor de een normaal is, vindt de ander gek. En wat iemand nu bestempelt als normaal, kan over een tijdje weer heel anders zijn. *'Wat voor mij nu normaal is, was misschien een paar weken geleden nog helemaal niet normaal.'* En dat is óók normaal benadrukken jongeren. Dingen veranderen, het leven verandert, en de ene dag zit je goed in je vel, en de andere dag iets minder.

Wat voor iedereen herkenbaar was is dat het begrip normaal vooral gebruikt wordt om aan te geven wat geaccepteerd wordt in de maatschappij. Om aan te geven wat men de norm vindt. Niet eerlijk, en niet realistisch vinden velen.

Een van de jongeren vertelt dat wij eigenlijk allemaal heel normaal zijn: *"Wij zijn allemaal mensen, dus alles wat we doen is menselijk. En alles wat menselijk is vind ik normaal. Dus eigenlijk is dan ook alles wat we doen normaal."*

Deelnemen aan het gewone leven

De gemeente Amsterdam streeft ernaar dat kinderen, jongeren en ouders zich gesteund voelen, zodat ze deel kunnen nemen aan het gewone leven. Maar hoe ziet dat gewone, normale leven eruit? Allereerst merkt een van de jongeren op dat een normaal leven voor iedereen verschillend is, dus dat het lastig is om daar antwoord op te geven. Toch zijn er een aantal elementen genoemd die jongeren en ouders bestempelen als: het gewone leven.

Naar school gaan

Jongeren geven aan dat zij het gevoel hebben mee te kunnen doen met het normale leven, als zij naar school/studie kunnen. En ideaal gezien dan zonder hindernissen te ervaren of grote vertragingen op te lopen. Met hindernissen wordt bijvoorbeeld bedoeld dat er (te) stug wordt omgegaan met lesroosters, het maken van toetsen en/of het inhalen van stof. Ook ouders vinden het prettig als hun kind 'gewoon' in de buurt naar school kan en niet afgezonderd hoeft te zijn van andere kinderen. Enkel omdat je kind extra ondersteuning nodig heeft.

Opgroeien in een veilige omgeving

Jongeren geven aan dat hun leven normaal voelt, als zij kunnen opgroeien in een veilige omgeving. Ze vinden het belangrijk dat hun leven niet negatief wordt beïnvloed door problemen van hun ouders, zoals echtscheidingen, ruzies en of middelmisbruik.

Je mentaal goed voelen

Verschillende jongeren geven aan dat zij het gevoel hebben deel te kunnen nemen aan het normale leven, als zij mentaal goed in hun vel zitten. "Ik wil niet angstig zijn en zonder angst door het leven kunnen. Ik wil kunnen stoppen met piekeren, het moet mijn leven niet overnemen." Gewoon voelt voor hen ook als: positief in het leven staan en niet blijven hangen in negatieve dingen en de slechte dingen in het leven zien.

Begrip en support uit de omgeving

Ouders ervaren dat de focus bij een kind met een ondersteuningsbehoefte vaak ligt op die dingen die het kind niet kan. Terwijl het fijner en meer helpend zou zijn om juist te kijken wat een kind wél kan. En daarbij ook oog te hebben voor de manier waarop het kind het beste functioneert. Ouders ervaren nog te vaak dat docenten en hulpverleners proberen kinderen zich te laten gedragen naar 'hoe het hoort'. Los van de vraag of dat realistisch is voor het kind. Een diagnose is zeer verhelderend, omdat het helpt te begrijpen wat een kind nodig heeft. Tegelijkertijd wordt 'anders' zijn dan wel gezien als een probleem, aldus een ouder. En dat draagt weer niet bij aan normaliseren. Een van de ouders voegt ook nog toe dat 'hoe het hoort' of 'normaal' ook voor iedere hulpverlener weer net iets anders is, want iedereen definieert dat vanuit zijn/haar eigen referentiekader.

"Je zou toch veronderstellen dat juist de mensen die werken met de doelgroep de doelgroep het beste begrijpen en weten hoe je met ze moet omgaan."

Sporten

Zonder hier heel veel over uit te wijden, geven jongeren aan dat zij het gevoel hebben mee te kunnen doen aan het normale leven, als zij kunnen sporten.

Deze mensen kunnen helpen

Met jongeren en ouders hebben we verkend welke personen voor hen een verschil kunnen maken tussen: je bijzonder voelen & het gevoel hebben dat je een normaal leven leidt. Dit kwam daaruit naar voren:

Psycholoog of therapeut

Een aantal jongeren vertelt dat zij erg goed zijn geholpen door een psycholoog of therapeut toen zij mentaal niet goed in hun vel zaten. Enerzijds omdat zij de juiste zorg boden, maar ook omdat zij lieten zien dat je niet de enige bent met een probleem. Zij konden in perspectief zetten dat veel mensen, jong en oud, zich zo konden voelen, en dat dat normaal is. Dat was voor deze jongeren erg geruststellend.

Zorgcoördinator op school

Op scholen is de rol van de zorgcoördinator of studentencoördinator belangrijk. “Die kunnen je helpen met bijvoorbeeld achterstanden of kijken hoe ze het schoolwerk kunnen laten aansluiten bij wat er nu gaande is in je leven. “School wordt dan op maat aangepast”, aldus een van de jongeren. Iemand anders heeft het op de universiteit als erg positief ervaren dat er met haar meegedacht werd over hoe en zo efficiënt mogelijk ze haar punten kon inhalen, maar dat er tegelijkertijd ook oog was voor haar welzijn.

Vrienden en lotgenoten

Veel van de jongeren en ouders gaven aan dat het fijn is als je je kwetsbaar kan opstellen bij vrienden. Maar tegelijkertijd zeggen ze ook dat dit niet makkelijk is en dat ze het vaak ook niet doen. Een van de jongeren geeft aan dat hij het lastig vindt om met vrienden over zijn gevoelens te praten. Zeker als het lijkt alsof zij niet met iets worstelen, want dan geeft het je het gevoel dat jij minder normaal bent. Toch zegt hij: *“Het is juist krachtiger als je wél open durft te zijn, want dat is vaak heel eng.”* Naast vrienden is het ook fijn om met mensen te praten waarvan je weet dat ze hetzelfde of iets soortgelijks doormaken. Het is makkelijker praten met een lotgenoot bij wie je niet altijd helemaal hoeft uit te leggen, omdat ze al weten hoe het is.

De maatschappij

Ouders geven aan dat hulpverleners een verschil kunnen maken en dan met name in de manier van benaderen. Dus niet de focus op wat anders is en wat niet kan. Maar probeer een kind te begrijpen hem/haar helpt en hoe je dit kind het beste kan laten functioneren in het dagelijks leven. Gaandeweg het gesprek komt echter ook naar voren dat dit niet alleen over hulpverleners gaat, maar eigenlijk over de hele maatschappij. Wij moeten allemaal het ‘bijzondere’ weer als normaal gaan zien en ons bewust zijn van ons eigen referentiekader. *“Waarom heerst er een taboe op diversiteit in de maatschappij? Waarom moet je voldoen aan bepaalde voorwaarden om ‘normaal’ te zijn en mee te kunnen draaien in de samenleving?”*

Hoort het erbij of is er meer aan de hand?

Met elkaar hebben we verkend waar precies de grens ligt tussen ups en downs die gewoon bij het opgroeien horen, en wanneer er méér aan de hand is. Met name jongeren geven aan dat ze dat lastig in te schatten vinden, omdat maar weinig mensen laten zien hoe het écht met hun gaat. Het kan daarom lijken alsof het met de meeste mensen heel goed gaat, terwijl veel van hen met dingen worstelen. De maatschappij is daarom een slechte spiegel. *“Door onszelf maar groot te houden, maken we het onszelf en elkaar alleen maar lastig.”* Toch worden er een aantal elementen genoemd waarvan jongeren en ouders zeggen dat daar een grens ligt:

Invloed op het dagelijks leven

Voor jongeren en ouders ligt de grens bij wanneer je dagelijkse leven wordt ingeperkt en wanneer je de (voor jou) normale activiteiten niet meer kan doen. Het hoeft volgens hen niet persé minder te gaan op verschillende leefgebieden, het kan ook om één gebied gaan. *“Als jij heel erg last hebt van het feit dat je weinig sociale contacten hebt, is dat ook belangrijk. Of dat als jij school belangrijk vindt en dat nu opeens slechter gaat.”*

Snelle hulp

Met name ouders vinden het lastig om aan te geven waar een eventuele grens ligt. Als een ouder van een kind met extra behoeften kunnen regelmatig extra hulp gebruiken. En gaat kan gaan van ‘even wat extra handen in huis’ tot een intensiever hulptraject. Wat zij vooral belangrijk vinden is dat als er hulp nodig is, er snel geschakeld kan worden en dat je niet te lang moet wachten.

Tot slot

Samen met jongeren en ouders hebben we verkend wat het voor hen betekent om deel te kunnen nemen aan het gewone, normale leven. Daar zijn een aantal concrete punten uitgekomen, maar een groot deel heeft volgens hen toch te maken met de houding vanuit de maatschappij. Het taboe op diversiteit, anders zijn, of de dingen net even anders doen. De definitie van wat men normaal vindt wordt steeds smaller en kleiner, waardoor een steeds grotere groep jonge mensen zich vreemd, anders en eenzaam voelt. We moeten ermee stoppen om ieder kind, iedere jongeren in dezelfde mal te willen laten passen. We zijn ons er bewust van dat dit geen Amsterdams probleem is, wat de gemeente eenvoudig kan oplossen. Maar iedere stap is er één dichterbij. En bovenal is het belangrijk om scherp te blijven als je woorden als normaal en normaliseren gebruikt. Wees je ervan bewust dat dit voor iedereen iets anders kan betekenen. Ga dus in gesprek met elkaar om te achterhalen wat voor diegene als normaal voelt. En ga niet automatisch van het normaal uit dat jij voor jezelf hebt gedefinieerd. En bovendien: er zijn genoeg voorbeelden die laten zien dat afwijken van de norm heel bijzondere mensen kan opleveren.