

Leerlingen van het Thomas a Kempis College
en Thomas Hontelez

De stille school

Brieven van leerlingen in coronatijd

KokBoekencentrum Uitgevers - Utrecht

Thomas a Kempis

College

Ontwerp omslag: Studio Mol

Lay-out binnenwerk: Thomas Hontelez

Fotografie leerlingen: Merijn Quakkelaar

Tekstcorrectie: Lieke Brakkee en Gerda Helfrich

ISBN 978 90 35 3734 6

ISBN e-book 978 90 435 3735 3

NUR 840

www.kokboekencentrum.nl

www.arentheemcollege.nl/thomas-a-kempis

© 2021 KokBoekencentrum Uitgevers, Utrecht

Alle rechten voorbehouden

KokBoekencentrum Uitgevers vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.



Inhoudsopgave

Voorwoord	10
Inleiding	12
Het puberbrein en de coronamaatregelen	18
Brief aan leerlingen	25
Brieven van leerlingen	29
Zestien in een pandemie	30
In iedere dag zit iets goeds	32
Hoop houden in moeilijke tijden	37
Ik wil leven	38
Coronadagen	40
Mistig	42
Een gek jaar	44
Katoenroos in de winter	46
Wordt het stoplicht ooit nog groen?	49
Geniet van de kleine dingen	52
Onze lockdown	54
Corona, dat is maar een virus	58
Jong zijn tijdens een pandemie	62
Coronaverslag van Line	64
Doelloos dwalen door de dagen	65
Wat ik mis	66
Appie is mijn ontsnapping	68
Hoelang moeten we nog?	72
Elk nadeel heeft zijn voordeel	76
Een geluk bij een ongeluk	78
Mijn leven op de kop	80

Coronatijden	84
Corona, wat doe je met me?	87
Tijgeroog	90
Alleenzaamheid	92
Sociaal contact door gamen	94
Het gezicht achter het mondkapje	96
Online afscheid	104
De lichtpuntjes houden me op de been	108
Een coronajaar en hoe het nu gaat	110
Ondanks corona toch een leuke zomer	112
Hoofd boven water	114
Lichtpuntjes	116
Kerst zonder kerstboom	118
Leuk is anders	120
Samen en toch alleen	122
Achter mijn glimlach	126
Gemixte gevoelens	129
Elke dag weer morele keuzes maken	130
Moe van een historische gebeurtenis	133
Mijn leven tijdens de coronapandemie	135
Irritatie aan Teams	136
De impact van corona	138
Het enige wat ik mis	140
CreativiTIJD	142
Stapje voor stapje	144
Lastige gevoelens	147
Mijn Coronadagboek	148
Corona valt wel tegen	150
God is waar ik mij aan vasthoud	151

Nieuw project	153
Van vrolijkheid naar gemis	154
Elke dag chaos	157
Zuid-Soedan	159
Het virus als kers op de taart	161
Eenzaam maar samen online	165
Dezelfde trui	170
Het was een verrassend jaar	171
Lessen uit de brieven	176
Dankwoord	182



Voorwoord

De coronapandemie raakt ons allemaal. Ook op school. Het schooljaar 2020-2021 is onvergelykbaar met welk schooljaar dan ook. Na de zomer begonnen we vol optimisme. We mochten weer allemaal naar school. Maar de tweede piek kwam sneller dan verwacht. En de impact was enorm. Vlak voor de Kerst was er de nieuwe lockdown. Behoudens een aantal uitzonderingen zaten de leerlingen weer thuis. Voor de meeste van hen was het opnieuw onderwijs op afstand. Voor de zoveelste keer anticiperen en reageren op een onverwachte ontwikkeling. De veerkracht is groot. Leerlingen, leraren en schoolleiders richten zich naar de nieuwste werkelijkheid.

Dat vraagt om creativiteit. Want onderwijs is contact maken. Contact tussen leraren en leerlingen en leerlingen onderling. Maar wat te doen als dat contact vanwege de pandemie niet meer mogelijk is en we voor dat contact zijn aangewezen op de digitale infrastructuur?

Het boek dat u in handen heeft is een voorbeeld van die creativiteit. Een prachtig voorbeeld om op een andere manier dat contact te maken. Een voorbeeld dat laat zien de leraren echt het verschil kunnen maken.

Thomas Hontelez en zijn collega's schreven hun leerlingen een brief en zij vroegen hen een brief terug te schrijven. De vraag was eigenlijk simpel: wil je me laten weten hoe het echt met je gaat? En zoals de simpelste gerechten vaak het lekkerst smaken, leiden simpele vragen vaak tot prachtige antwoorden. Je moet de vraag dan wel durven stellen en hij moet authentiek zijn, ingegeven

door oprechte interesse. Dat moet in dit geval de situatie zijn. Tenminste, dat leid ik af uit de antwoorden van de leerlingen. Wat een parels van brieven heb ik gelezen. Brieven met waardering voor de leraar omdat de leerling zich 'gezien' voelt. Brieven die echt laten zien hoe zwaar leerlingen het hebben, waar ze hun genot vinden en hoezeer ze elkaar missen. Brieven die een inkijkje geven in de gemoedstoestand van pubers in een ongekende tijd. Brieven die contact maken tussen de leerling en de leraar. Want elke brief biedt stof voor een urenlang gesprek.

En met de brieven maken de leerlingen ook onderling contact. Het lezen van elkaars brieven zal steun en herkenning oproepen. En zo dragen de brieven bij aan het doorbreken van het geïsoleerde bestaan van de jongeren. En het draagt bij aan hoop. Want herkenning is hoop. En inderdaad, hoop doet leven.

Paul Rosenmöller
Voorzitter VO-raad



Inleiding

Op donderdag 12 maart 2020 kwam er aan het einde van de dag nog een van mijn leerlingen mijn lokaal in gelopen. “Meneer, denkt u dat de scholen dichtgaan?” vroeg hij. Ik had net een les levensbeschouwing achter de rug waarin leerlingen niet van hun telefoon af te krijgen waren. Dat was op zich niets nieuws, maar ze speelden geen spelletje en keken geen domme filmpjes. Nee, ze volgden het nieuws. Nog nooit was nieuws zo belangrijk geweest voor ze. Er ging een gerucht dat de scholen gesloten zouden worden in de strijd tegen het coronavirus.

Ik stond op uit mijn stoel en liep naar hem toe. “Ik weet het niet jongen, maar volgens mij blijven we gewoon open,” antwoordde ik bemoedigend. Daarmee sprak ik meer mijn eigen hoop uit dan een op feiten gebaseerde overtuiging. “Maar hoe moet dat dan met de toetsweek volgende week als de school wel dichtgaat?” vroeg hij, nog niet geheel overtuigd door mijn antwoord. “Dat weet ik niet, maar ik zou er maar vanuit gaan dat de toetsweek gewoon doorgaat en dat je het komende weekend flink moet leren.” “Ja, oké. Maar ik vind het wel spannend hoor meneer. We weten eigenlijk helemaal niet waar we aan toe zijn. Ik weet niet of ik me zo goed kan concentreren de komende tijd.”

Op zondag 15 maart kwam er een bericht van de overheid. De ministers Slob en Bruins hielden een persconferentie en kondigden aan dat de scholen dicht zouden gaan:

Scholen en kinderdagverblijven gaan dicht vanaf maandag 16 maart tot en met maandag 6 april. Het gaat hierbij om

scholen in het basisonderwijs, voortgezet onderwijs en mbo.

Vol ongeloof keek ik naar de televisie en ik wist eigenlijk niet goed of ik moest lachen of huilen. De spanning die ik bij leerlingen voelde, herkende ik ook bij mezelf. We zouden een unieke periode tegemoet gaan en daar onderdeel van mogen uitmaken was op de een of andere manier best interessant. Aan de andere kant zag ik wat het in de praktijk betekende. Voor mij, voor mijn leerlingen en voor mijn collega's.

Binnen een paar dagen hadden we voor elkaar dat we online lessen konden geven. Het was niet perfect, maar er was iets. Het onderwijs kon doorgaan. In het begin was dat wat ongemakkelijk en zochten de leerlingen gretig de grenzen op van het nieuwe digitale klaslokaal; de docent kon ineens 'gemute' worden of leerlingen konden zelf de presentatie overnemen. Lessen waarin gesprek, interactie en discussie centraal stonden, veranderden in hoorcolleges met ongemakkelijke stiltes. Die eerste weken waren niet alleen in de online school spannend. Wc-papier vloog de winkels uit, schappen in supermarkten raakten leeg en het was stil op straat. Een sterk wij-gevoel overheerste. Mooie initiatieven volgden elkaar op en daarvoor was uitgebreid aandacht in de media. Met indringende reportages uit ziekenhuizen en van de IC's werd ons de aard van de situatie duidelijk gemaakt. Iedereen leek zich aan de maatregelen te houden en op het decor waar de minister-president regelmatig een persconferentie hield verscheen de slogan "Alleen samen krijgen we corona onder controle." En zo voelde het ook.

Bij leerlingen bespeurde ik die eerste weken een mix van enthousiasme en verwarring. Velen vonden het leuk dat ze thuis

mochten blijven, niet op de fiets naar school hoefden en lekker veel vrije tijd hadden. In die vrije tijd was evenwel niets te doen. Sportclubs waren dicht, op straat mocht je niet meer met vrienden hangen en de McDonald's was alleen open voor afhalen. Naarmate de sluiting langer duurde, hoorde ik steeds meer verhalen van leerlingen die het moeilijk hadden thuis. Dagen werden een sleur en de nieuwigheid ging eraf. De scholen bleven langer dicht en uitzicht op heropening leek ver weg. Ik sprak leerlingen bij wie thuis helemaal niet als 'thuis' voelde. Zij leefden in constante spanning en gleden langzaam af naar het punt waarop zelfs Netflix ze niets nieuws meer te bieden had. Sociale contacten verwaterden en condities gingen hard achteruit. Regelmatig hoorde ik mezelf leerlingen uitdagen toch echt iedere dag even naar buiten te gaan en alsjeblieft echt ook nog fysiek met mensen af te spreken.

Uiteindelijk mochten we richting de zomervakantie weer mondjesmaat met elkaar naar school. Onwennig en afstandelijk in het begin. Hoe erg ik er ook naar uitgekeken had, de school was niet meer hetzelfde. Afstand houden werd de norm en dat viel niet mee, voor leerlingen niet, maar ook voor docenten niet. Voor examenleerlingen werd groots uitgepakt om ze toch een feestelijk afscheid van school te geven. Zij gingen zonder centraal examen door naar de volgende fase in hun leven.

Na de zomervakantie liepen docenten en leerlingen apart van elkaar door de gangen. Leerlingen mochten weer lekker bij elkaar kruipen in de pauze, maar docenten moesten afstand houden. We mochten niet meer naast onze leerlingen staan om in hun schrift te kijken, of even op fluistertoon een persoonlijk gesprek met ze voeren. We mochten de klas niet meer in lopen en moesten het liefst achter de rood-witte lijn op de grond blijven. Ik had steeds

meer het gevoel dat ik de grip op de leerlingen kwijt aan het raken was en het persoonlijke contact dat we zo normaal vonden, zag ik langzaam wegsmelten.

Klassen waren zelden nog compleet want er waren altijd leerlingen die in quarantaine zaten. Soms door verschillende oorzaken zelfs weken achter elkaar. Achterstanden werden groter en de vraag diende zich aan wat we nog van leerlingen mochten verwachten. Minister Slob voor Onderwijs verzekerde ons ervan dat de examens in 2021 weer als vanouds door zouden gaan en dat de achterstanden weggewerkt zouden worden. De druk op de leerlingen en docenten werd langzaam opgevoerd.

Eind november werd er bij ons op school vanwege oplopende besmettingen besloten dat alle vierde klassen thuisonderwijs zouden krijgen. Van de ene op de andere dag waren zeven van mijn klassen thuis. Het gekke was, we leken dat eigenlijk helemaal niet vreemd te vinden. Leerlingen kregen een mail van de directeur en iedereen schakelde moeiteloos over op online onderwijs.

Mondkapjes werden vanaf 1 december verplicht op school. Het kostte me moeite eraan toe te geven. Ik voelde me nog verder beperkt in mijn interactie met leerlingen. Ook leerlingen moesten eraan wennen. Waar ik vroeger nog wel eens een high-five uitdeelde in de gang, of een informeel praatje maakte, sprak ik nu leerlingen aan op het feit dat ze geen mondkapje op hadden of dat ze het lokaal te vroeg verlieten. De sfeer was veranderd. Het wij-gevoel dat er in maart heerste was verdwenen en ervoor in de plaats kwam het 'nieuwe normaal'. Een normaal waarin afstandelijkheid de norm werd en leerlingen en collega's prikkelbaar waren. Gezamenlijk klappen voor de zorg werd gezamenlijk klappen uitdelen aan de politie. Vlaggen met hartjes

en teksten als “Hart voor de zorg” verdwenen uit het straatbeeld en werden vervangen door banners met teksten als “Gevangen in eigen land” en “OpRutten”.

Mij deed het pijn en gelukkig kon ik die pijn met mijn sectiegenoten delen. Terugkijkend op de eerste sluiting van de school concludeerden we dat we als sectie levensbeschouwing te weinig gedaan hadden aan wat we ‘zielzorg’ voor de leerlingen noemden. Als mentor hadden we allemaal ons best gedaan de kinderen bij de les te houden. Maar was het niet eigenlijk een taak voor onze sectie om verder te gaan dan dat? Om een luisterend oor te bieden? Om te laten zien dat de situatie niet normaal is, ook al voelde dat wel bijna zo? We vonden dat we iets moesten doen voor de vierde klassen die opnieuw thuiszaten. Het leek inmiddels misschien normaal dat scholen van de ene op de ander dag dicht konden, maar dat is het allerm minst. We wilden onze leerlingen laten weten dat we aan ze dachten. Dat we ze misten en dat we ze de mogelijkheid wilden geven te vertellen wat er op hun hart lag.

We schreven een brief waarin we ze precies dat vroegen. Eerst aan de vierde klassen, daarna aan vwo 5, toen ook die leerlingen naar huis moesten, en ten slotte aan alle leerlingen, toen de scholen vlak voor de kerstvakantie helemaal dichtgingen. We kregen mooie, handgeschreven brieven terug waarin leerlingen hun diepste gevoelens omschreven. Ze schreven dat ze blij waren dat we ze ernaar vroegen. We waren geraakt door die brieven en voelden dat we deze verhalen moesten delen. Het zijn de verhalen van de jongeren waar het zo vaak over gaat in het journaal en aan de tafels van talkshows, maar die zelf eigenlijk nooit echt aan het woord komen.

Dit boek is een verzameling van reacties die we gekregen

hebben in de periode van november 2020 tot en met februari 2021. Een dwarsdoorsnede van de leerlingen van onze school. Gebundeld in dit boek omdat we deze periode nooit mogen vergeten en omdat we ook niet mogen onderschatten wat voor impact het afgelopen jaar op leerlingen heeft gehad. Misschien lees je als leerling of ouder in dit boek veel herkenning. Heb je dingen meegemaakt waarover in dit boek ook geschreven wordt. Het was een moeilijke periode en dat mogen we best toegeven. Ik hoop dat je door het lezen van dit boek ziet dat je niet alleen bent in je angst en onzekerheid.

Ik pretendeer niet dat de brieven in dit boek representatief zijn voor alle jongeren in Nederland. Ik had bijvoorbeeld graag wat meer brieven van eindexamenkandidaten opgenomen in dit boek. Bovendien is het Thomas a Kempis college een school voor havo/vwo/gymnasium+ in Arnhem. Brieven van leerlingen uit het vmbo en van andere plekken in het land ontbreken dus ook in dit boek. Ondanks deze beperkingen biedt het boek toch een mooie inkijk in het leven van jongeren in deze bijzondere tijd.

Thomas Hontelez
Maart 2021



Het puberbrein en de coronamaatregelen

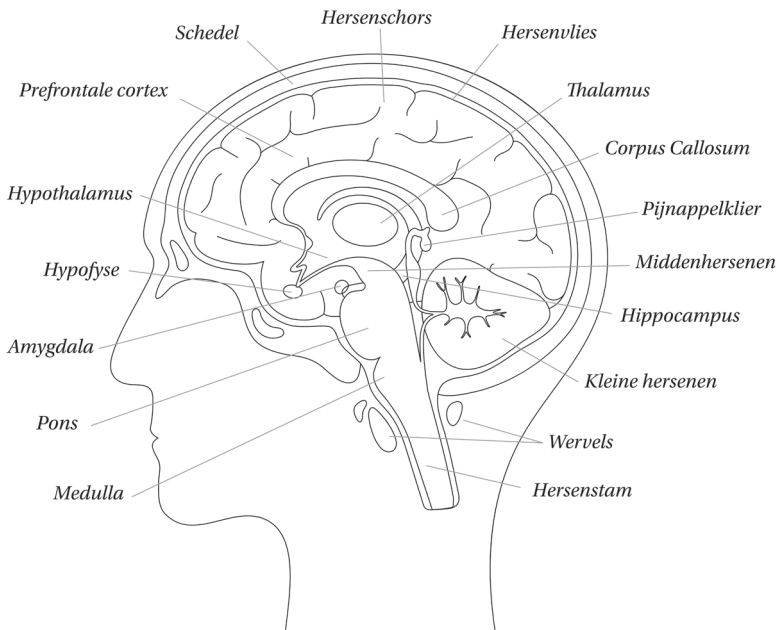
De adolescentie, de fase tussen de kindertijd en volwassenheid, is een drukke periode. Naast alle lichamelijke veranderingen als gevolg van de puberteit, is het ook een periode van grootschalige veranderingen in gedrag. Jongeren leren in deze leeftijdsfase hun grenzen te verkennen door zich los te maken van hun ouders en gezin. Ze vormen nieuwe en hechtere vriendschappen, gaan zich meer inleven in anderen en leren zichzelf steeds beter kennen. Ze gaan op zoek naar avonturen en nieuwe ervaringen en nemen hierbij risico's. Wie niet waagt wie niet wint, toch? Dit alles maakt de adolescentie een onstuimige maar ook unieke periode in de levensloop, vol kansen en risico's. En een noodzakelijke stap in de ontwikkeling van kind naar volwassene. Maar stel je voor dat je deze ontwikkelingen doormaakt tijdens een wereldwijde pandemie: dan wordt er nogal wat van je gevraagd.

In maart 2020 besloot de Nederlandse overheid een lockdown in te stellen om de verspreiding van het covid-19 virus te beperken. Als onderdeel hiervan werden ook middelbare scholen gesloten. Zoals we lezen in de brieven hadden veel jongeren hier in eerste instantie weinig problemen mee. Ze zagen ook wel de voordelen van even niet naar school hoeven en de extra vrije tijd. Maar al snel bleken er ook nadelen van een schoolsluiting. Vooral omdat ze kwamen in combinatie met ingrijpende maatregelen over beperkt sociaal contact. Het werd een periode gekenmerkt door het wegvallen van vaste structuur, de uitdaging van online lessen en een afname in contact met klasgenoten en vrienden. En vooral

dat laatste was zorgwekkend, gezien het grote belang voor deze groep van contact met leeftijdsgenoten. Dit maakte de situatie van jongeren tijdens de lockdown wezenlijk anders dan die van jonge kinderen en volwassenen. Het 'nieuwe normaal' stond haaks op de ruimte die zij nodig hadden in deze fase in hun ontwikkeling. Het is niet gek dat je welzijn afneemt als je een drang voelt om dingen te ondernemen, maar steeds wordt verteld "blijf zo veel mogelijk thuis."

Wetenschappelijke kennis over de ontwikkeling van jongeren kan ons meer vertellen over waarom het afgelopen jaar zwaar is geweest voor deze groep. Een deel van de verklaring kunnen we vinden in hersenonderzoek. Lang werd gedacht dat het brein rond het 10e levensjaar uitontwikkeld was. Maar door de inzet van moderne hersenscantechnieken weten we inmiddels dat deze ontwikkeling nog 10 -15 jaar doorloopt. Vanaf de puberteit neemt onder andere het aantal verbinding tussen de zenuwcellen in de hersenen af. De veelgebruikte verbindingen worden behouden, maar de andere worden weggesnoeid. Hierdoor kan informatie veel efficiënter worden verwerkt: het wordt doorgegeven over een snelweg, in plaats van via kronkelige zandpaden. Maar de verandering verloopt niet in alle delen van de hersenen even snel. In sommige delen is de ontwikkeling eerder klaar, terwijl andere nog doorontwikkelen. Het gebied dat zich het langste blijft ontwikkelen is de prefrontale cortex, het gebied aan de voorkant van de hersenen. Dit gebied wordt ook wel omschreven als het rationele deel van het brein. Het stuurt complexe vormen van gedrag aan, zoals zelfcontrole, planning en het afwegen van keuzes. Uit onderzoek blijkt dat de ontwikkeling van dit gebied achterloopt op de ontwikkeling van de emotionele delen van de

hersenen, zoals het striatum en de amygdala. Deze gebieden liggen in het midden van het brein en zijn betrokken bij het herkennen en verwerken van emoties, spelen een rol in motivatie, en reageren op beloning en straf. Door hormonale veranderingen worden deze emotionele gebieden vanaf de puberteit veel actiever, waardoor sociale en emotionele processen een grote invloed hebben op het gedrag van jongeren. De prefrontale cortex en de emotionele gebieden zijn tijdens de adolescentie nog niet goed in balans. Door de combinatie van rationele gebieden die nog niet op volle kracht zijn, en emotionele gebieden die juist extra actief zijn, voelt het maken van keuzes voor jongeren anders dan voor volwassenen. Ze focussen op de voordelen van hun keuzes op de korte termijn,



Bron: shutterstock, eigen aanpassingen

worden sneller beïnvloed door de situatie of door anderen en kunnen hun impulsen minder goed controleren. Online lessen en thuis zelfstandig schoolwerk maken kunnen hierdoor voor deze groep lastig zijn. Er is thuis vaak meer afleiding dan op school, en het kost energie en moeite om een goede planning te maken en gericht te blijven op doelen op de lange termijn. Zeker als het contact met de docent vooral via het scherm verloopt.

De disbalans tussen de prefrontale cortex en emotionele gebieden klinkt misschien negatief, maar het 'typische' adolescentengedrag heeft ook voordelen. Af en toe risico's durven nemen helpt je om de wereld te ontdekken, nieuwe mensen te ontmoeten en kansen te grijpen. Stel je bijvoorbeeld een situatie voor waarbij je huiswerk aan het maken bent en een Whatsapp-bericht krijgt van vrienden die samen naar de stad gaan. Doorgaan met huiswerk maken levert op de lange termijn misschien hogere cijfers op, maar meegaan naar de stad zorgt op de korte termijn voor een beloning: je hebt een leuke dag en laat een goede indruk achter bij je vrienden. Uit onderzoek blijkt dat adolescenten extra gevoelig zijn voor deze sociale vormen van beloning. Het striatum van adolescenten is tijdens het ontvangen van waardering van leeftijdsgenoten actiever dan het striatum van volwassenen. Hun brein is optimaal ingesteld om nieuwe sociale relaties te vormen. De meeste adolescenten brengen daarom ook meer tijd door met leeftijdsgenoten dan met hun gezin. En we weten dat jongeren met geen of weinig vriendschappen, of die bijvoorbeeld buitengesloten worden door klasgenoten, een hoger risico lopen op het ontwikkelen van psychische problemen zoals gevoelens van angst of depressie. Daarentegen hebben goede vriendschappen juist een beschermende werking tegen het ontstaan van dit soort

klachten. Dit geeft aan hoe essentieel sociale interacties zijn voor jongeren en suggereert dat een lange periode met verminderd sociaal contact, zoals tijdens een lockdown, problematisch kan zijn voor deze leeftijdsgroep.

Deze conclusie wordt bevestigd door onderzoek bij ratten, die vaak worden gebruikt om modellen binnen de hersenwetenschap te testen. Onderzoekers hebben gekeken naar de gevolgen van sociale isolatie bij ratten tijdens de puberteit. Ze zagen dat zowel de prefrontale cortex als het striatum zich anders ontwikkelde bij ratten die geen of weinig contact hadden met leeftijdsgenoten, met als gevolg een toename in angstig gedrag en hyperactiviteit. Dit effect was alleen te zien bij de adolescente ratten, en lijkt dus een specifiek risico in deze leeftijdsgroep. Daarnaast waren er vergelijkbare effecten te zien bij ratten die wel contact hadden met volwassen ratten, maar niet in aanraking kwamen met ratten van hun eigen leeftijd. Dit is ook gevonden bij andere diersoorten, zoals apen, vogels en schapen, en alle onderzoeken benadrukken het belang van contact met leeftijdsgenoten.

Sociaal contact is niet alleen belangrijk voor het voorkomen van psychische problemen, het vormt ook een belangrijk deel van het ontwikkelingsproces van jongeren. Bij onze interacties met anderen maken we gebruik van zogenaamde sociaal-cognitieve vaardigheden. Dit zijn bijvoorbeeld het herkennen van emoties, het begrijpen van de gedachten of bedoelingen van anderen en het aanpassen van je gedrag op basis van sociale signalen. Het zijn juist de vaardigheden die je leert in sociale situaties. De adolescentie is een periode waarin vriendschappen meer intiem worden en meer emotionele diepgang krijgen. Dit vergroot de verbondenheid die jongeren voelen met elkaar, en vergroot ook

hun empathie, oftewel het vermogen om de emoties van anderen te begrijpen en voelen. Empathie zorgt er voor dat we rekening kunnen houden met anderen, een onmisbare vaardigheid om op latere leeftijd succesvolle relaties op te bouwen en onderhouden. Ook deze ontwikkeling zal moeizamer verlopen bij een afname in sociaal contact.

Een klein voordeel van het doormaken van een pandemie in 2020 is dat we meer alternatieven hebben dan ooit voor indirect sociaal contact. Hoewel er eerder vaak negatief gesproken werd over het sociale-mediagebruik van jongeren, hebben videobellen, sociale media, onlineforums en gameplatforms jongeren mogelijkheden geboden om met elkaar in contact te blijven, en het gebruik is onder deze leeftijdsgroep het afgelopen jaar sterk gestegen. Een meerderheid van de jongeren geeft aan dat ze zich door het gebruik van sociale media meer verbonden voelen met hun vrienden, met een meer diverse groep mensen in aanraking komen en steun hebben ervaren van hun online interacties in moeilijke periodes. Uit hersenonderzoek blijkt dat online sociaal contact in veel opzichten vergelijkbaar is met offline contact. Het onderscheid tussen actief contact, waarbij je actief reageert op berichten of online uitingen van anderen, in vergelijking met passief contact, waarbij je meekijkt maar zelf niet meedoet, is hierbij belangrijk. Het zijn vooral actieve vormen van online contact, die bijvoorbeeld zorgen voor de opbouw van een band met anderen, die positieve effecten hebben. Waarschijnlijk hebben de online mogelijkheden voor sommige jongeren de negatieve consequenties kunnen verminderen van het beperken van offline sociaal contact.

Onderzoek naar de ontwikkeling tijdens de adolescentie laat

ons dus zien waarom de coronamaatregelen van het afgelopen jaar een diepgaand effect kunnen hebben op jongeren. Hun ontwikkeling is in deze fase gericht op juist die vormen van sociaal contact waar door de maatregelen minder ruimte voor is. In de brieven die ze schreven zien we hun nieuwsgierigheid naar anderen en interesse in de maatschappij om hen heen. Ze hebben een drang naar nieuwe ervaringen en staan open voor een wereld die nu even minder bereikbaar voor ze is. Hun fijngevoelige voelsprieten voor sociale interacties konden ze de afgelopen periode maar weinig gebruiken. Het ligt voor de hand dat het een zwaar jaar voor ze is geweest. Maar uit de brieven spreekt ook optimisme en hoop voor de toekomst. En ook dit is tekenend voor de adolescentie, een periode waarin het brein is ingericht om flexibel om te gaan met nieuwe situaties. Hopelijk zal deze veerkracht er voor zorgen dat (flinke) hobbel van het afgelopen jaar een succesvolle ontwikkeling voor deze jongeren niet in de weg staat.

Dr. Nikki Lee

Universitair Docent

Sectie Klinische Ontwikkelingspsychologie, Vrije Universiteit
Amsterdam



Brief aan leerlingen

Op 26 november 2020 stuurden wij onderstaande brief naar alle leerlingen uit de vierde klas. In de weken daarna stuurden we verschillende brieven naar de andere jaarlagen. In die brieven legden we steeds andere accenten, maar de strekking bleef hetzelfde.

Arnhem, 26 november 2020

Lieve Leerling,

Sinds vandaag is het stiller op school omdat jij en je klasgenoten er de komende week niet zijn. Misschien vind je het niet erg, een beetje leuk zelfs, maar ik kan me ook goed voorstellen dat je het helemaal niet leuk vindt, en dat je dit jaar al vaak genoeg thuis hebt gezeten. Ik schrijf je deze brief omdat ik je aanwezigheid op school mis en omdat ik je wil laten weten dat ik en alle andere docenten aan je denken.

Het afgelopen jaar was een gek jaar. Opeens stond de hele wereld stil en de school moest dicht. De plek waar je iedere dag kwam en waar je heel veel mensen ontmoette was van de ene op de andere dag verboden terrein. Je mocht niet meer sporten, niet meer gezellig met vrienden hangen en niet zomaar meer naar buiten. Misschien heb je in je omgeving mensen zien worstelen met het virus. Misschien heb je zelfs wel afscheid van iemand moeten nemen omdat die overleed aan het virus.

Ook ik vind het moeilijk, goed om te gaan met de situatie. Na de zomer hoopte ik dat het weer normaal zou worden. Op school, maar ook buiten school. Maar dat werd het niet. Er kwamen weer strengere maatregelen en het perspectief dat we hadden op leuke dingen verdween. Aan het einde van de lange schoolweek is er weinig meer om naar uit te kijken. De kerstvakantie staat voor de deur, maar wat kunnen we doen? De vanzelfsprekende vrijheid waarin we leefden is weg. De komende week merk jij des te duidelijker hoeveel impact de situatie heeft op ons leven. Over het verhaal dat jouw leven is en dat jij schrijft met de keuzes die je maakt, heb je opeens veel minder controle. Je vrijheid is beperkt en dat kan best moeilijk zijn.

Het mag ook moeilijk zijn. Je mag boos zijn of verdrietig. Dat ben ik soms ook als ik 's avonds op bed lig en nadenk. Dan ben ik bang voor de mensen om mij heen, dan vind ik het vervelend dat ik mijn vrienden niet meer kan zien of mag aanraken. Ik denk dan ook aan jullie, mijn leerlingen, en aan hoe de sfeer op school anders is geworden. Vaak wens ik dan dat alles anders was. Dan twijfel ik over de vraag of wij wel genoeg inzien hoe jullie je voelen en welke impact de afgelopen maanden op jullie leven hebben. Daarom schrijf ik je deze brief. Om je te vragen hoe het echt met je gaat, achter het vluchtige 'het gaat goed'.

Ik hoop dat je me een brief terugschrijft waarin je me dat vertelt. Een brief waarin je schrijft welke impact alle maatregelen op je hebben; emotioneel, geestelijk, fysiek. Vertel me wat je het meest mist, waar je boos om kunt worden, waar je soms misschien verdrietig van wordt. En welke angsten en zorgen jij hebt? Maar vertel me alsjeblieft ook over waar jij houvast aan hebt en hoe jij toch hoop weet te houden. Hoe gaat het verhaal dat jouw leven is

verder?

Het lijkt me fijn en mooi om ergens de komende week van je te horen. Je mag de brief met de hand schrijven en op de post doen naar school met mijn naam erop. Maar je mag hem ook aan me geven als ik je weer zie in de les. De brief mag een half kantje zijn, of zes hele. Neem de tijd om jouw verhaal op te schrijven, ik lees het graag.

Veel sterkte de komende dagen thuis en ik hoop je snel weer op school te zien.

Groeten,

Je docent levensbeschouwing