



aan Kamercommissie Volksgezondheid, Welzijn en Sport

onderwerp Position paper mentale gezondheid bij jongeren

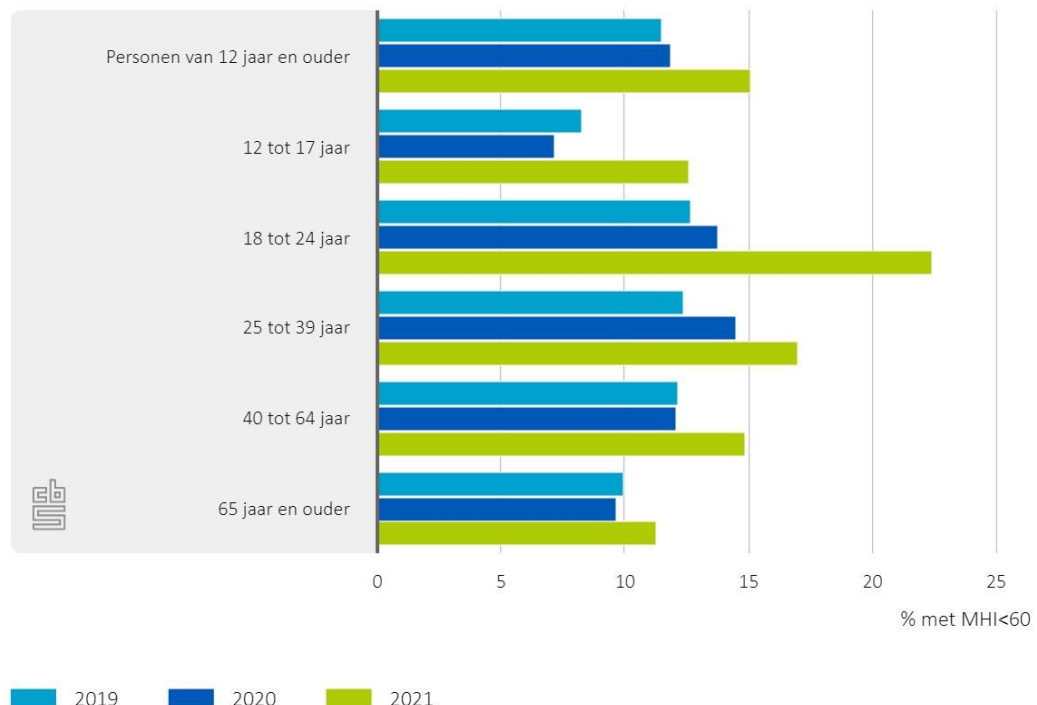
datum 3 maart 2022

De mentale gezondheid van jongeren in Nederland lijkt onder druk te staan, mogelijk als gevolg van sociaal-maatschappelijke ontwikkelingen en een complexe samenleving die veel vraagt van kinderen en jongeren¹. In welke mate zijn die ontwikkelingen zichtbaar in de bij het CBS beschikbare gegevens? En welke rol heeft de coronapandemie daarin gespeeld?

Ontwikkelingen in de mentale gezondheid van jongeren

De afgelopen jaren had zo'n 1 op de 12 jongeren (12 tot 25 jaar) een slechte mentale gezondheid². Dat wil zeggen dat hun recente gemoedstoestand (zenuwachtig, somber, gelukkig, in de put, kalm) frequent negatief was. Hiervoor is gebruik gemaakt van de MHI-5-vragenlijst³. De mentale gezondheid is bepaald op basis van zelfrapportage en niet op basis van een psychologische of psychiatrische evaluatie of diagnose. Verschillende studies hebben echter wel een hoge sensitiviteit gevonden van de MHI-5 voor het opsporen van depressies en angststoornissen^{4,5,6}.

Personen met een slechte mentale gezondheid



Binnen de groep jongeren zijn grote verschillen in mentale gezondheid. Jongeren van 12 tot en met 17 jaar hebben, vergeleken met oudere jongeren, het minst vaak last van een slechte mentale gezondheid. Bij 18 tot en met 24-jarigen komen problemen met de mentale gezondheid bijna twee keer zo vaak voor. Na het begin van de coronapandemie in Nederland veranderden de cijfers over mentale gezondheid, maar pas vanaf het laatste kwartaal van 2020⁷, en die ontwikkeling zette zich



voort in 2021⁸. In 2021 lag het aandeel mensen met een slechte mentale gezondheid beduidend hoger dan in voorafgaande jaren en deze toename was het sterkst voor jongeren.

Ervaren impact corona op jongeren

Vergeleken met de situatie vóór de coronacrisis gaven vooral jongvolwassenen maar ook tieners eind 2020 aan dat ze door de coronapandemie vaker last hadden van eenzaamheid, somberheid en stress⁹. Iets minder dan de helft van alle jongeren vond de invloed van corona op hun leven (heel) negatief, bijvoorbeeld door het gemis van sociale contacten, thuiszitten, niet naar school kunnen, online les volgen of niet kunnen sporten. Iets meer dan 40 procent zag zowel positieve als negatieve kanten. Zo'n 6 procent zag zelfs een (heel) positieve invloed op hun leven (meer vrije tijd en meer tijd voor zichzelf werden hier genoemd) en iets minder dan 5 procent zegt dat het op hen geen invloed heeft gehad. Jongvolwassenen waren negatiever over de invloed van de coronacrisis op hun leven dan tieners¹⁰¹¹.

Concreet geeft een substantieel deel van de jongeren aan dat de coronacrisis voor hen leidde tot meer stress over hun opleiding en werk. Ook speelde het beperkte sociale leven hen parten: uitgaan, thuis met familie of vrienden afspreken, grote evenementen bezoeken, sporten of hobby's uitoefenen werden heel erg gemist¹².

Stress bij jongeren

Los van de coronapandemie ervaren jongeren stress over verschillende facetten in het leven, met name hun drukke leven, school/studie en hun toekomst. Tieners hebben naar verhouding vaker stress over school, jongvolwassenen ervaren een te druk leven en hebben zorgen over hun toekomst: onzekerheid over de woonsituatie of moeilijk aan een (koop)woning komen, stress over financiële onzekerheid in de toekomst, het vinden van een partner of over klimaatverandering. Ongeveer een kwart van de jongeren die weleens stress hebben, geeft aan hier (heel) veel last van te ervaren. Dat leidt onder andere tot klachten zoals piekeren, snel chagrijnig of boos zijn, concentratieproblemen en slecht slapen. Stressklachten komen vaker voor bij jongvolwassenen dan bij tieners en vaker bij jonge vrouwen dan bij jonge mannen¹³. Op de werkvloer blijkt daarnaast een hoger aandeel met name jonge vrouwen met burn-outklachten vergeleken met mannen¹⁴.

Een bron van stress is de druk om te presteren en zichzelf te zeer te vergelijken met anderen. Ruim de helft van de jongeren ervaart vaak of regelmatig druk om aan de eigen verwachtingen te voldoen. Druk om aan de verwachtingen van anderen te voldoen wordt iets minder vaak gevoeld. De druk die jongeren zichzelf opleggen hangt deels samen met het onderwijsniveau. De neiging zichzelf met anderen te vergelijken, en het daarmee gepaarde risico op gevoelens van ontevredenheid en minderwaardigheid en dus minder welbevinden, is iets dat meer voor komt bij tienermeisjes en jonge vrouwen, maar ook meer bij jongeren die op een hoger niveau onderwijs volgen. Het hebben van veerkracht is juist een beschermende factor voor het omgaan met stress. Met veerkracht wordt bedoeld de mogelijkheid om terug te veren bij tegenslag, of met andere woorden het goed kunnen omgaan met moeilijkheden, tegenslagen, veranderingen en stress. Jonge vrouwen blijken minder veerkrachtig dan jonge mannen¹⁵.

Ontwikkelingen in jeugdzorggebruik

Veranderingen in jeugdzorggebruik zegt niet per definitie iets over veranderingen in de mentale gezondheid van jongeren, omdat jeugdzorg breder is dan alleen ggz-gerelateerde zorg. Het jeugdzorggebruik steeg sinds 2015 maar kwam in 2020 tot stilstand¹⁶. De uitbraak van de coronapandemie speelt hierbij een belangrijke rol¹⁷. In het eerste halfjaar van 2021 lag het jeugdhulpgebruik weer op het niveau van 2019¹⁸. Een inventarisatie bij een aantal gemeenten gaf het beeld dat "kinderen in het algemeen moeite hadden met de dynamiek die corona met zich meebracht"¹⁹, hetgeen zich uitte in meer gamen, blowen en schoolverzuim.

Ontwikkelingen in suïcidecijfers onder jongeren

Suïcidaliteit gaat in het overgrote merendeel van de gevallen samen met psychopathologie zoals depressies en bipolariteit, en aan middelen gebonden stoornissen²⁰. Er zijn bij het CBS geen gegevens beschikbaar over de prevalentie van dergelijke stoornissen. De suïcidecijfers onder jongeren laten al



sinds 2005-2009 een kleine toename zien. Voor oudere leeftijdsgroepen is sprake van een sterkere toename van het aantal zelfdodingen²¹.

In 2020 lag het aantal suicides per 100 duizend jongeren voor zowel tieners als jongvolwassenen op het niveau van de voorafgaande jaren. In 2021 is het aantal sterfgevallen door suicides onder jongvolwassenen iets hoger dan in voorafgaande jaren (nog niet gepubliceerde cijfers, zie [deze tabel](#) voor de maandcijfers tot en met oktober). Daarbij moet worden opgemerkt dat jaar op jaar vergelijkingen voorzichtig geïnterpreteerd moeten worden, vanwege de aanwezige fluctuaties. Beter is het om te kijken naar langetermijntrends. Standaardisatie naar leeftijd is van belang omdat de omvang van de leeftijdsgroepen van jaar op jaar fors verschilt.

¹ <https://www.trimbos.nl/aanbod/webwinkel/af1785-geluk-onder-druk/>

² <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2018/45/1-op-de-12-jongeren-is-psychisch-ongezond>

³ <https://www.cbs.nl/nl-nl/achtergrond/2015/18/beperkingen-in-dagelijkse-handelingen-bij-ouderen/mhi-5>

⁴ <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165178101003298>

⁵ <https://link.springer.com/article/10.1007/s10865-005-9023-6>

⁶ <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165178118313465>

⁷ <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2021/09/ervaren-psychische-ongezondheid-in-2020-gelijk-aan-eerdere-jaren>

⁸ <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2021/35/mentale-gezondheid-in-eerste-helft-2021-op-dieptepunt>

⁹ <https://www.cbs.nl/nl-nl/longread/statistische-trends/2021/ervaren-impact-corona-op-mentale-gezondheid-en-leefstijl>

¹⁰ <https://jeugdmonitor.cbs.nl/publicaties/Bijna-helft-jongeren-ervoer-uitsluitend-negatieve-invloed-van-coronacrisis>

¹¹ <https://www.cbs.nl/nl-nl/longread/rapportages/2021/welzijn-en-stress-bij-jongeren-in-coronatiejd/6-coronacrisis-en-jongeren>

¹² <https://www.cbs.nl/nl-nl/longread/rapportages/2021/welzijn-en-stress-bij-jongeren-in-coronatiejd/6-coronacrisis-en-jongeren>

¹³ <https://www.cbs.nl/nl-nl/longread/rapportages/2021/welzijn-en-stress-bij-jongeren-in-coronatiejd/3-stress>

¹⁴ <https://longreads.cbs.nl/jeugdmonitor-2021/werk/>

¹⁵ <https://www.cbs.nl/nl-nl/longread/rapportages/2021/welzijn-en-stress-bij-jongeren-in-coronatiejd/4-risico-en-beschermdende-factoren>

¹⁶ <https://longreads.cbs.nl/jeugdmonitor-2021/jeugdzorggebruik-en-meldingen-kindermishandeling-2020/>

¹⁷ <https://longreads.cbs.nl/jeugdmonitor-2021/beleidsmedewerkers-jeugd-eensgezind-over-impact-covid-19/>

¹⁸ <https://www.cbs.nl/nl-nl/longread/rapportages/2021/jeugdhulp-1e-halfjaar-2021/1-jongeren-met-jeugdhulp>

¹⁹ <https://longreads.cbs.nl/jeugdmonitor-2021/beleidsmedewerkers-jeugd-eensgezind-over-impact-covid-19/>

²⁰ <https://www.cbs.nl/nl-nl/longread/statistische-trends/2021/zelfdoding-in-nederland-een-overzicht-vanaf-1950/1-inleiding>

²¹ <https://www.cbs.nl/nl-nl/longread/statistische-trends/2021/zelfdoding-in-nederland-een-overzicht-vanaf-1950/2-resultaten>