

'GROTE ZORGEN OM MENTALE GEZONDHEID JONGEREN'

T.b.v. het rondetafelgesprek in de Tweede Kamer op 14 maart 2022 over de mentale gezondheid bij jongeren.

Grote zorgen om mentale gezondheid

CNV Jongeren ziet bij jongvolwassenen een flinke toename in het aantal klachten rondom mentale gezondheid. Voor de coronacrisis steeg het aantal stress en burn-out gerelateerde gezondheidsklachten al snel. De pandemie heeft deze situatie verergerd: een grote hoeveelheid jongeren kampt met vormen van stress, angsten of eenzaamheid. Maar liefst de helft van de jongeren tussen de 18 en 25 jaar voelt zich eenzamer door de coronacrisis.¹ Bovendien ervaart 70 procent van de werkende jongeren, tussen de 18 en 34 jaar stress door thuiswerken tijdens de coronacrisis.²

Ook kampt een groot aantal jongeren met verslavingen, gedragsproblematiek, eetstoornissen, zelfbeschadiging en gedachten over zelfmoord. Door de coronacrisis is het aantal jongeren dat hiervoor hulp nodig heeft toegenomen. En dat terwijl het aanbod aan zorg afneemt en verschaalt. Honderden jongeren moeten maandenlang wachten op passende deskundige hulp.

CNV Jongeren maakt zich hier zorgen over. Jongeren zijn veerkrachtig en we zien nog steeds veel optimisme, maar de overheid moet hen nu wel echt een helpende hand bieden en dat begint met de problematiek erkennen. Wij willen dat er meer en betere hulp beschikbaar is voor jongeren die problemen met mentale gezondheid ervaren, en we pleiten voor meer maatregelen om dit te voorkomen.

Werkstress en burn-out op de werkvloer

De afgelopen jaren stijgt het aantal jongeren met stress en burn-out gerelateerde gezondheidsklachten. De oorzaken zijn divers: hoge verwachtingen vanuit ouders, werkgevers, overheid en jongeren zelf, een toegenomen combinatie van leren, werken, zorgen en sociaal leven, en een opeenstapeling van beleid dat negatief uitpakt voor de huidige generatie jongeren.

Werkstress onder jongeren

Het CBS publiceerde in maart 2022 dat een op de vijf jongeren tussen de 15 en 25 jaar werkstress ervaart³. Jonge werknemers gaven het meeste aan dat ze te veel van zichzelf verwachten. Ook zijn ze bang om fouten te maken en vinden ze hun werk soms te moeilijk. De laatste jaren steeg het aantal werkstress en burn-out klachten bij jongeren al zorgwekkend snel. Volgens een kwart van de ondervraagden werd de werkstress door de coronacrisis nóg groter. Veel jongeren waren genoodzaakt thuis te werken in hun kleine (studenten)woningen en misten het contact met collega's en leidinggevenden.

De grote uitval door werkstress is ook voor werkgevers een reëel probleem, want arbeidsverzuim door stress en stressklachten komt veel voor en gemiddeld kost elke burn-out €60.000⁴. De Arbo Unie voorspelde dat als er niets verandert, in 2030 een kwart van de werkenden uit zal vallen door stress en overbelasting. Dit is een hele zorgelijke situatie.

CNV Jongeren pleit voor een actieve aanpak om werkstress bij jonge werknemers te voorkomen. Vaak wordt er pas te laat ingegrepen en komen ze meteen terecht bij de bedrijfsarts. Dit kan voorkomen worden door bijvoorbeeld een burn-out preventieplan bij elke organisatie verplicht te stellen en door organisaties met een hoog verzuim door burn-outs ter verantwoording te roepen. Ook kan er gesproken worden over het recht op onbereikbaarheid voor werknemers en meer mogelijkheden om zeggenschap te hebben over je werktijden en werkplek.

¹ [onderzoek van bureau I&O Research](#) (2020)

² <https://fd.nl/economie-politiek/1340643/jongeren-lijden-het-meeste-aan-coronastress>

³ <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2022/09/1-op-5-werkende-jongeren-ervaart-werkstress>

⁴ <https://www.arboned.nl>

Speciale aandacht voor jongeren in de Zorg en het Onderwijs

Wij vragen nog extra aandacht voor de werkdruk van jongeren in het Onderwijs en de Zorg. Door grote personeelstekorten in deze sectoren krijgen studenten niet de begeleiding die ze nodig hebben. Ze krijgen te snel een te grote verantwoordelijkheid. De uitstroom bij opleidingen en aan het begin van de carrière is ontzettend hoog.

Jonge medewerkers zijn veel vaker emotioneel uitgeput dan ouderen. Zij ervaren een hoge psychische belasting en het verzuim stijgt. Jonge zorgmedewerkers gaven bij ons aan dat ze zzp'er zijn geworden om meer grip op hun uren en takenpakket te krijgen. Ze worden zzp'er zodat ze 'nee' kunnen zeggen tegen hun werkgever. Dat is wat ons betreft niet een wenselijke oplossing.

De grote tekorten in die sectoren worden met dit korte termijn denken niet opgelost. CNV Jongeren pleit voor een lange termijn aanpak, waarbij een goede begeleiding en ondersteuning voor studenten en jonge werknemers centraal staat. Dat jongeren krijgen wat ze nodig hebben om aan het werk te blijven.

Aanpakken van prestatiedruk

Onder deze problematiek ligt een cultuur van prestatiedruk. Eén van de meest genoemde oorzaken van stress en burn-out bij jongeren is prestatiedruk. Door ouders en scholen wordt al vanaf jonge leeftijd nadruk gelegd op prestaties. Onderzoek toont aan dat deze druk bij zoveel leerlingen en studenten langdurig plaatsvindt dat het hun mentale gezondheid aantast.⁵

CNV Jongeren pleit ervoor om een aanpak te ontwikkelen tegen de prestatiedruk. De toetscultuur moet hiervoor aangepakt worden. Mentoren moeten praten met ouders en leerlingen over de druk die zij mogelijk ervaren. En er moet aandacht in het onderwijs zijn om leerlingen de vaardigheden te leren om grip te houden op hun psychische gezondheid.

Wachlijsten voor jeugdzorg

CNV Jongeren maakt zich ernstig zorgen om de lange wachttijden voor hulp voor jongeren met mentale gezondheidsproblemen. Kinderen in de jeugdzorg moeten gemiddeld ruim 10 maanden wachten voordat ze hulp krijgen⁶. Door de coronacrisis namen bij studenten ook de klachten van angst, stress, somberheid en eenzaamheid toe. Dit zijn serieuze problemen die onze serieuze aandacht verdienen. Als studenten om hulp vragen kunnen ze eerst wachten op een plek bij de studentpsycholoog. En na een doorverwijzing moeten ze nog maandenlang wachten voordat ze een ggz-psycholoog kunnen bezoeken. CNV Jongeren vindt dat deze problematiek een veel hogere prioriteit verdient en dat er veel meer geïnvesteerd moet worden in de jeugdzorg en ggz. In de tussentijd moeten jongeren die nu in de problemen zitten worden geholpen, door initiatieven zoals de WachtVerzachter in Utrecht⁷.

CNV Jongeren roept op om tot een structurele oplossing te komen voor de lange wachttijden. Het kabinet moet actiever naar oplossingen zoeken, waarbij nieuwe initiatieven benut worden en gestimuleerd. Zorg moet snel en passend beschikbaar zijn voor jongeren met mentale problemen.

⁵ Monitor Mentale gezondheid en Middelengebruik van Studenten: 97% ervaart stress, ruim de helft ervaart psychische klachten en emotionele moeheid.

UNICEF-rapport Geluk onder Druk: 25% tussen 10-18 jaar ervaart stress door school en 33% ervaart prestatiedruk.

⁶ Het Vergeten Kind, 2021.

⁷ <https://wachtverzachter.nu/utrecht/>