



Datum: 9 maart 2022
Onderwerp: Position Paper MIND t.b.v. RTG 'Mentale gezondheid jongeren' d.d. 14 maart 2022
Contact: Fred Balhuizen, beleidsadviseur MIND platform

Position paper/inbreng MIND t.b.v. rondetafelgesprek 'Jongeren en mentale gezondheid' Vaste Kamercommissie van VWS, 14 maart 2022

Aan de hand van de zes door de commissie geformuleerde vragen heeft MIND de volgende inbreng opgesteld. MIND is de koepel van cliënten- en familieorganisaties in de ggz en houdt zich o.a. bezig met publieksvoorlichting, preventie, hulplijn, projecten en programma's.

Een van onze leden is ExpEx, een organisatie van jonge ervaringsdeskundigen. Zie ook bijlage 1 met specifieke aandachtspunten vanuit ExpEx.

Algemeen

De mentale gezondheid van jongeren staat al geruime tijd onder druk en corona heeft dit zichtbaar verergerd. MIND zet zich al jaren in voor een samenleving waarin wij mentale gezondheid van jongeren koesteren, daarin investeren en alles doen om onnodig psychisch leed te voorkomen. Jongeren moeten kunnen rekenen op begrip, ondersteuning en de zorg die bij hen past. Een van de speerpunten ook hier is preventie.

1 Wat zijn in zijn algemeenheid uitdagingen als het gaat om de mentale gezondheid van jongeren?

Mentale gezondheid definiëren wij als: een staat van welzijn waarin het individu zijn of haar capaciteiten realiseert, kan omgaan met de normale stress van het leven, productief en vruchtbaar kan werken en in staat is om bij te dragen aan zijn of haar gemeenschap.

De mentale gezondheid van jongeren in Nederland staat onder druk. Uit onderzoek blijkt onder meer dat 1 op de 7 jongeren depressieve klachten heeft¹, 1 op de 3 prestatiedruk ervaart² en dat het stigma omtrent mentale problemen ook onder jongeren nog groot. Verder is het belangrijk om hier te benadrukken dat maar liefst 75% van de psychische problemen ontstaat vóór het 25e levensjaar³.

Dit vraagt om een brede maatschappelijke aanpak waarbij preventie en vroege interventie laagdrempelig en afgestemd op de behoeftes van jongeren worden georganiseerd. Naast optimale toegankelijkheid van behandeling en ondersteuning van jongeren is aandacht nodig

¹ Amsterdam UMC, nov 2020 (<https://gezondegeneratie.nl/1-op-de-7-nederlandse-jongeren-heeftdepressieve-klachten/>)

²Rapport: 'Geluk onder Druk? Onderzoek naar het mentaal welbevinden van jongeren in Nederland', Unifec juni 2020

³Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593–602



voor de sociale en fysieke omgeving van jongeren (denk aan prestatiedruk, eenzaamheid, onveiligheid of armoede). Daarom is het enerzijds belangrijk om in te zetten op het versterken van de jongeren zelf (vergroten weerbaarheid, gezondheidsvaardigheden, bespreekbaar maken door ontwikkelen van toegankelijke en passende hulp, lotgenotencontact) en anderzijds te kijken naar oplossingen en voorzieningen die nodig zijn in de omgeving (wijk, gemeente of landelijk).

2 Wat geven jongeren zelf aan wat hen heeft geholpen of wat hen helpt om hun mentale gezondheid op peil te houden?

1 Jongeren ervaren veel druk vanuit de maatschappij

De huidige jeugd ervaart veel druk vanuit de maatschappij en vanuit peers wat kan resulteren in stress, spanningen, onzekerheid en angst. Deze maatschappelijke factoren bestaan uit prestatiedruk, individualisme, bestaansonzekerheid (woning, inkomen en toegenomen verschillen in de samenleving). Corona heeft deze stressoren vanuit de maatschappij alleen maar vergroot en mede hierdoor is eenzaamheid en onzekerheid over de toekomst toegenomen. Jongeren geven aan dat er meer ruimte moet komen voor persoonlijke ontwikkeling en er minder gekeken moet worden naar het verschil in (school)niveau en school en studieprestaties.

2 Jongeren hebben een grote behoefte aan meer kennis en vaardigheden om mentaal fit te zijn en blijven

Jongeren geven aan dat ze op school verwachten meer te leren dan alleen cognitieve vaardigheden. Ze willen dat school je voorbereid op het leven in deze maatschappij en dat sociaal emotioneel leren, persoonlijke ontwikkeling en naar elkaar omkijken hier onderdeel van is. Ze zoeken naar kennis over mentale gezondheid, willen weten wat ze zelf kunnen doen, hoe ze vrienden kunnen helpen en waar ze terecht kunnen voor hulp. Jongeren geven aan dat zij het verschil tussen zelfontwikkeling en mentale problematiek belangrijk vinden: 'tegenwoordig krijg je direct een label, terwijl veel van onze problemen ook onderdeel zijn van zelfontwikkeling en niet direct een naam hoeft te krijgen.' MIND is voorstander van gastlessen op school over mentale gezondheid, door ervaringsdeskundigen, en hierop ook het onderwijs curriculum aanpassen. De MIND Young Academy brengt dit ook al in de praktijk via met een peer to peer aanpak.

3 Als ze dan op zoek zijn naar luisterend oor is er een hoge drempel

De balans tussen de druk die jongeren ervaren in de huidige maatschappij (in samenspel met uitdagingen in hun persoonlijk leven) en de vaardigheden die ze hebben om grip te hebben en houden op hun mentale gezondheid, is een kwetsbaar evenwicht. Er blijft altijd behoefte aan laagdrempelige, passende ondersteuning en hulp.

'Toen ik niet lekker in mijn vel zat door de scheiding van mijn ouders heeft het heel erg lang geduurd voordat ik het durfde te delen met mijn docent. Het antwoord dat ik kreeg: 'Ik ben



toch geen hulpverlener? Dit moet je ergens anders maar bespreken'. Dit is niet het antwoord dat ik wilde krijgen. Ik had behoefte aan een luisterend oor, maar dat vond ik niet bij de mensen waarvan ik dacht dat die er voor me zouden zijn.' Design Day MIND Young, december 2021

Jongeren ervaren een grote drempel om hulp te vragen. Juist omdat we hen niet meer leren om de hulpvraag te stellen, of deze nu groot of klein is, is het zaak de drempel zo laag mogelijk te maken. Denk aan ervaringscafés en initiatieven zoals de Wachtverzachter. Nu wachten jongeren veelal te lang en als ze dan hulp vragen is het vaak al erg laat. Ook zien we dat er vaak te snel wordt gemedicaliseerd richting GGZ en een diagnose wordt gegeven, terwijl jongeren juist vooral een luisterend oor willen en het gevoel krijgen dat het normaal is wat ze hebben. Opgroeien gaat immers met vallen en opstaan en het ontdekken van je grenzen door er per ongeluk overheen te gaan.

De drempel om een vraag te stellen kan volgens de jongeren verlaagd worden op diverse manieren:

- Volwassenen en vrienden die al een belangrijke rol hebben in hun leven toerusten in het beter beantwoorden van de vragen (voetbal coach, docent op school, jongerenwerker, werkgevers en ouders);
- Meer mogelijkheden om anoniem het gesprek aan te gaan. Online vinden jongeren dit nog iets makkelijker dan fysiek;
- Niet praten over hulp, maar over ondersteuning of het bieden van een luisterend oor; zoals initiatieven als genoemde ervaringscafés en inlooplekken als @ease. NB. Hier mist momenteel (vaak) structurele financiering voor terwijl deze voorliggende voorzieningen wel zeer gewenst zijn.
- Structureel het gesprek voeren met iemand, ook als er misschien niets aan de hand is.

3 Welke (wetenschappelijke) onderzoeken zijn hiernaar gedaan?

Zie bijlage 2.

4 Welke problemen ervaren ze met studie of werk?

Zie onder vraag 2.

5 Waar lopen zij tegenaan in de (professionele) hulpverlening?

Hier verwijzen we graag naar alle rapporten en onderzoeken in het kader van de Hervormingsagenda Jeugd. In steekwoorden en niet uitputtend: geen tijdige onderkenning van een (beginnend) probleem en vervolgens geen goede toegang tot hulp en zorg. Versnippering en verkokering, capaciteitstekort in de hulpverlening, wachtlijsten, tekort aan acute zorg voor bijvoorbeeld eetstoornissen, 18/18+ problematiek, en natuurlijk de recente extra bezuinigingen op de jeugdzorg.



6 Welke oplossingen liggen er voor zowel het onderwijs, als werkgevers als de politiek om het herstel van de mentale gezondheid van jongeren in te zetten na de coronacrisis?

Er moet veel gebeuren. In aanvulling op het bovenstaande pleit MIND onder meer voor deze drie oplossingsrichtingen:

1 Jongeren in Nederland leven in een omgeving waarin ze begrip ervaren, worden ondersteund en waarmee ze zich verbonden voelen en die ruimte biedt aan hun persoonlijke ontwikkeling. Om begrip te ervaren, is een eerste stap het veranderen van de norm. Zowel vanwege het belang van ruimte voor persoonlijke ontwikkeling als voor ondersteuning op het moment dat jongeren niet lekker in hun vel zitten. Waar zon is, is immers ook schaduw. Groeien en jezelf ontwikkelen gaat met vallen en opstaan. Dit vraagt om een nieuw narratief.

2 Jongeren zijn weerbaar en hebben grip op hun mentale gezondheid. Om dit te bereiken is het van belang jongeren handelingsbekwaam te maken. Zelfinzicht, kennis en vaardigheden, gespreksvaardigheden zijn hiervoor nodig. In de huidige, complexe en veranderende wereld heeft de jeugd extra behoefte te investeren in zichzelf en hun vaardigheden om de uitdagingen van deze tijd aan te kunnen.

3 Jongeren hebben optimaal toegang tot passende hulp. Hierin zien we passende hulp als een gradueel systeem. Van ondersteuning in het eigen steunnetwerk (docent, sportcoach, ouders, vrienden, etc.) naar getrainde vrijwilligers en/of professionals die (indien passend peer-to-peer) een luisterend oor kunnen bieden en al dan niet in groepsverband training, tips en adviezen kunnen geven, tot tenslotte professionele organisaties die laagdrempelige steun kunnen bieden in een netwerk met GGZ-professionals.



Bijlage 1 – Specifieke aandachtspunten ExpEx

Een mentaal gezonde generatie begint met het bespreekbaar maken en bekend zijn van mentale gezondheid. Vanuit ExpEx zien wij de inzet van ervaringsdeskundige jongeren als een cruciale factor om dit te bereiken. Om deze redenen brengen wij graag de volgende punten onder uw aandacht:

- Structurele financiering voor projecten die zich richten op de inzet van ervaringsdeskundigheid, peer support en wachtlijstondersteuning is nodig; Nu is dit vaak op projectbasis waardoor de bestaanszekerheid en opbouw van dit soort initiatieven kwetsbaar is. Om echt tot een verbetering te komen zouden dit soort initiatieven tot vitale infrastructuur voor de mentale gezondheid van jongeren gerekend moeten worden.
- Elke gemeente moet laagdrempelige mogelijkheden hebben waar jongeren steun kunnen zoeken bij andere jongeren;
- Ervaringsdeskundigen en peer voorlichters moeten mogelijkheden krijgen om opgeleid te worden en ook voorlichting of projecten op scholen te doen om de mentale gezondheid te helpen verbeteren. Jongeren zouden in elke gemeente aanspraak moeten kunnen doen op projecten zoals de wachtverzachter;
- Laagdrempelige plekken als ervaringscafé's, @ease etc. zijn belangrijk voor de opbouw van veerkracht ook buiten de reguliere zorg en relatie tot de reguliere zorg is dit een win-win situatie;
- Aandacht en aanpak voor pesten zou versterkt moeten worden. De onafhankelijke steunpunten zijn daar een goed begin van;
- Intercultureel werken moet in de basiskennis zitten van iedere professional die met jongeren werkt;
- Racisme en stagediscriminatie trekt ook een grote wissel op de mentale gezondheid van jongeren. Deze thema's willen wij daarom ook hier graag onder de aandacht brengen;
- Op alle plekken waar jongeren komen zou aandacht moeten zijn voor de-stigmatisering.



Ten aanzien van de jeugdwet/ jongeren in het sociaal domein hebben wij tot slot nog de volgende punten:

- De nadruk zou moeten liggen bij de inzet ervaringsdeskundigheid zowel binnen de instellingen als vooral daarbuiten. Dat betekent dat er voldoende mogelijkheden zowel in de financiering door de gemeenten als de zorgverzekeraars moet zijn om een echte verandering door te kunnen voeren;
- Naleving van de jeugdwet op het gebied van medezeggenschap. Cliëntenraden in de jeugdzorg zijn niet structureel goed geregeld met ondersteuning;
- Jeugd moet mee kunnen praten op alle niveaus. Ook moet dit bij gemeenten (sociaal domein) veel beter geborgd worden. Nu zijn het vaak niet de jongeren met rugzakjes die meepraten, maar jongeren die hier niets van weten en dus andere ervaringen en belangen kunnen hebben;
- Ook zorgen voor goede informatievoorziening voor en door jongeren passende onafhankelijke cliëntondersteuning voor jongeren (formeel en informeel);
- Promotie van de app Kwikstart, deze in elke gemeente invoeren;
- Kijk ook vooral naar de punten van Generation Youthcare over wat jongeren nog meer belangrijk vinden in de jeugdhulp: <https://www.expex.nl/generation-youthcare-wij-dromen-van/>



Bijlage 2 – Vraag 3 - Welke (wetenschappelijke) onderzoeken zijn hiernaar gedaan?

Hiervoor verwijzen wij in het algemeen naar het Nederlands Jeugd Instituut en het Kenniscentrum Kinder- en Jeugdpsychiatrie, maar ook naar alle rapporten die verschenen zijn in relatie tot de Hervormingsagenda Jeugd, zoals het rapport van de SER 'Jeugdzorg: van systemen naar mensen'.

Bronnen die onder meer gebruikt zijn voor dit paper:

1 World Health Organization (2018). Mental health: strengthening our response. Factsheet. <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

2 Amsterdam UMC, nov 2020 (<https://gezondegeneratie.nl/1-op-de-7-nederlandse-jongeren-heeftdepressieve-klachten/>)

3 Rapport: 'Geluk onder Druk? Onderzoek naar het mentaal welbevinden van jongeren in Nederland', Unicef juni 2020

4 Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593–602

5 De Landelijke nota gezondheidsbeleid 2020-2024 - Gezondheid breed op de agenda beschrijft de landelijke prioriteiten op het gebied van publieke gezondheid en geeft richting aan het lokale gezondheidsbeleid van gemeenten - RIVM 2020

6 Scoping studie 'Samen werken aan een mentaal gezonde samenleving: Bouwstenen voor mentale gezondheidsbevordering en preventie' - Trimbos 2021

7 Grootschalige en systematische preventie van psychische aandoeningen bij jongeren en jongvolwassenen: Een verkenning van evidentie en 'best practices' UMCG en Rijksuniversiteit Groningen, 2021