



Auteur: Drs. Frederieke Vriends, directeur MIND us
Betreft: Rondetafelgesprek Studentenwelzijn, Ministerie OCW
Datum: 9 maart 2023

De mentale gezondheid van onze jeugd staat onder druk.

We weten allemaal dat de mentale gezondheid van jongeren helaas al geruime tijd onder druk staat en Corona heeft dit zichtbaar verergerd. Recente cijfers van het RIVM¹ laten na corona nog geen daling zien. Het is dus hoog tijd dat we met elkaar gaan investeren in 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.

Wat zeggen jongeren over de trends en oorzaken

Om de problemen te duiden is het vooral van belang om te kijken naar wat jongeren zelf rapporteren over hun mentale gezondheid. We vinden daarbij geen eenduidig antwoord op dit complexe fenomeen, wat zich niet alleen in Nederland maar ook in omringende landen voordoet. Uiteindelijk zijn de inzichten uit onderzoek en gesprekken met jongeren te categoriseren in drie onderdelen:

1. Draaglast lijkt toegenomen

Zoals ook blijkt uit een eerder rapport van de Raad voor de Volksgezondheid en Samenleving ervaart de huidige jeugd veel druk vanuit de maatschappij en vanuit peers wat kan resulteren in stress, spanningen, onzekerheid en angst. Deze maatschappelijke factoren bestaan uit *prestatiedruk, individualisme, klimaatcrisis, bestaansonzekerheid (woning, inkomen, en toegenomen verschillen in de samenleving), Fear of Missing Out en daardoor 'altijd aan staan' en het perfecte plaatje*. Corona heeft deze factoren vanuit de maatschappij alleen maar uitvergroot en mede hierdoor is eenzaamheid en onzekerheid over de toekomst toegenomen.

Elementen die helder uiteen zijn gezet tijdens de Mulock Houwer-lezing NJI in 2021 over nieuw kinderrecht: *het recht om te falen*², en in de voorstelling Time-Out van Podium T³. Redesigning Psychiatry omschrijft het als volgt: Deze wereld wordt gedomineerd door het idee dat mensen zelf verantwoordelijk zijn voor hun geluk en ongeluk. Als alles maakbaar is, neemt het gevoel van persoonlijk falen bij tegenslagen toe.

2. Draagkracht van jongeren lijkt afgenomen: de mentale kracht die jongeren ervaren en die dient als coping strategie om om te gaan met datgene wat je overkomt in het leven.

Jongeren geven aan dat ze op school verwachten meer te leren dan alleen cognitieve vaardigheden. Ze willen dat school je voorbereidt 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.

De Argumenten Fabriek verwoordt dit als het vergroten van de mentale kracht, in lijn met de definitie van 'positieve gezondheid'; *het vermogen om zich aan te passen en eigen regie te voeren in het licht van de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven*⁴

¹ 2 maart 2023- [Jongeren schakelen minder vaak huisarts in bij mentale klachten | RIVM](#)

² Mulock Houwer-lezing over nieuw kinderrecht: het recht om te falen | Nederlands Jeugdinstituut (nji.nl)

³ <https://www.timeoutcafe.nu/>

⁴ Machteld Huber (2014), *Towards a new dynamic concept op Health*

3. Ondersteuning en hulp:

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 te houden op hun mentale gezondheid is een kwetsbaar evenwicht. Hoe goed we jongeren ook ondersteunen om weerbaar te zijn en grip te hebben op hun mentale gezondheid, er zullen zich altijd situaties kunnen voordoen waarbij de ervaren problemen en zorgen zo groot zijn dat de balans verstoord raakt en de vaardigheden tekortschieten.

Juist dan is er behoefte aan laagdrempelige, passende ondersteuning en hulp.

Wachlijsten en de neiging om snel te medicaliseren en daarmee te individualiseren maakt dat jongeren aangeven een luisterend oor te missen. Juist laagdrempelige ondersteuning, zonder diagnose, zonder behandeling is waar jongeren zeggen behoefte aan te hebben. Deze vroegsignalering helpt uiteindelijk om zwaardere problematiek te voorkomen. Jongeren die toch meer en intensievere zorg nodig hebben moeten dit daarnaast blijven ontvangen, een sterke verbinding met het zorg- en welzijnswerk is daarin een vereiste.

Integrale aanpak: MIND Us

De draaglast voor deze generatie jongeren is groot, we investeren weinig in het vergroten van de draagkracht en als er hulp en ondersteuning nodig is, is dit voor veel jongeren niet passend of onvoldoende bereikbaar. Dit complexe probleem vraagt om een integrale en gelaagde aanpak. Met een team van jongeren, deskundigen, wetenschappers, ervaringsdeskundigen, (zorg)professionals en beleidsmedewerkers heeft MIND Us gewerkt aan een (delta) plan om de mentale gezondheid van de jeugd te verbeteren. Tot op heden ontbrak het aan een coherente en geïntegreerde visie en aanpak om mentale klachten onder jongeren te begrijpen en aan te pakken. Dit is nu gevat in een strategisch actieplan MIND Us.

In dit plan staat de stem van de jongeren centraal, want alleen samen met de jongeren kunnen wij zorgen voor een leefomgeving waarin jongeren begrip ervaren, worden ondersteund, waarmee ze zich verbonden voelen en die ruimte biedt aan hun persoonlijke ontwikkeling.

Inzet op preventie

Uit onderzoek van Trimbos, in opdracht van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, blijkt dat binnen- en buitenlands onderzoek bevestigt dat preventie van psychische stoornissen mogelijk is, effectief is en uiteindelijk zelfs kosteneffectief kan zijn⁵.

Tevens is bekend dat de meeste mensen die een depressieve stoornis en/of middelenmisbruik ontwikkelen, dat doen voor hun vijfentwintigste levensjaar. Effectieve preventieprogramma's gericht op het voorkomen van deze stoornissen onder jongeren en jongvolwassenen kunnen een grote bijdrage leveren aan het verlagen van de psychische ziektelast op populatieniveau⁶.

Preventie is daarin uitgewerkt in drie niveaus, die we binnen MIND Us hebben vertaald in drie ambities voor onze jeugd:

- "Altijd iemand die naar jou luistert"
- "Ruimte om jouw veerkracht te verkennen"
- "Met jou werken we aan een mentaal gezonde omgeving"

⁵ Scoping studie 'Samen werken aan een mentaal gezonde samenleving: Bouwstenen voor mentale gezondheidsbevordering en preventie' - Trimbos 2021

⁶ Grootchalige en systematische preventie van psychische aandoeningen bij jongeren en jongvolwassenen: Een verkenning van evidentie en 'best practices' UMCG en Rijksuniversiteit Groningen, 2021

MIND Us werkt aan een gezonde ontwikkeling van jongeren: om kwetsbaar te zijn, te groeien, te leren en te ervaren. We richten ons daarbij op het bevorderen van mentale gezondheid bij jongeren in de leeftijd van 12 tot en met 27 jaar en beschikbaarheid van vroegtijdige steun bij beginnende klachten.

We moeten daarbij de jongeren vooral opzoeken in de leefgebieden waarin ze zelf met dit onderwerp aan de slag willen. Hun school of opleiding is hierin voor hen een heel erg belangrijke plek.

School en opleiding

Het HBSC onderzoek laat een daling zien in het welzijn van schoolgaande kinderen en het onderzoek van Trimbos bevestigt eenzelfde beeld voor studenten in het MBO, HO en WO.

Juist jongeren in de adolescentie fase, waarin hun hersenen zich aan het ontwikkelen zijn en ze hun identiteit vormen, zijn ze extra kwetsbaar voor mentale problemen.

De hersenstichting omschrijft dit als volgt; *“de ontwikkeling van de hersenen loopt door tot tenminste het 25e levensjaar. Tijdens de puberteit zijn de hersenen dus nog volop in ontwikkeling. Dit gaat niet overal even snel. De hersengebieden die belangrijk zijn voor het omgaan met emoties zijn eerder ontwikkeld dan de gebieden die met denken te maken hebben (rationele hersengebieden). Deze denkgebieden zorgen voor dingen zoals plannen, maar ook het controleren van gedrag. Daarnaast worden de emotionele hersengebieden bij pubers extra geprikkeld door hormonen. Door deze veranderingen zijn puberhersen tijdelijk niet in balans. Bij pubers wint de emotie het daarom vaak van het verstand (de ratio).”*

Wanneer we jongeren zelf vragen wat ze nodig hebben om aan hun mentale gezondheid te werken willen ze vooral ook in het onderwijs meer aandacht voor het onderwerp. Onderwerpen die ze noemen zijn prestatiedruk, meer les over mentale gezondheid (al dan niet binnen het bestaande lesprogramma) en meer ruimte voor een luisterend oor.

De Gezonde Generatie heeft in diverse co-creatie sessies met jongeren 5 punten opgesteld om als uitgangspunt te nemen in beleid (zie afbeelding).



Hoger onderwijs

Organisaties zoals ‘de Gezonde School’ en het programma ‘Welbevinden op school’ richten zich al jaren op het bevorderen van welbevinden van scholieren (PO, VO en MBO).

De verbinding tussen de opleiding en de studenten is daar echter anders dan in het hoger onderwijs waarbij er minder contactmomenten zijn en docenten een andere positie innemen voor studenten. Juist in deze context is het gemakkelijk het welbevinden van de student uit het oog te verliezen en vergt dus een andere aanpak. Huidige trends en cijfers vragen om een aanpak die verder rijkt dan alleen de opleiding en waarin aandacht is voor initiatieven van studenten zelf via bijvoorbeeld de studenten- en studievereniging. Onderwijsinstellingen

willen graag met het onderwerp aan de slag maar kennis over de beste wijze om dit te doen is lastig te vinden. Het aanbod is versnipperd en bereikt, mede door de veelheid van informatie lastig de instellingen. Daarnaast zien we dat er nog regelmatig nieuwe interventies worden ontwikkeld, terwijl er al voldoende best practices zijn ontwikkeld de afgelopen jaren.

MIND Us pleit ervoor dat bestaande evidence based en outcome based interventies op een makkelijk vindbare manier gepresenteerd worden en dat er een stappenplan wordt ontwikkeld per onderwijsniveau. Op korte termijn zullen wij samen met onze partners een eerste stap in zetten. Bestaande interventies inbedden in een integrale aanpak, waarbij de hele school betrokken is en waarbij kennis over laagdrempelige ondersteuning bij zowel leerling als docent aanwezig is het einddoel. Het verbinden van bestaande initiatieven in een versnipperd landschap helpt en motiveert onderwijsinstellingen om met mentale gezondheid en sociaal emotioneel leren aan de slag te gaan.