



## Participatie van jongeren met psychische problemen

Hoe lokale voorzieningen en initiatieven kunnen bijdragen aan de mentale gezondheid van jongeren

Tussen de 16 en 27 jaar doorlopen jongeren een fase die ook wel wordt aangeduid als adolescentie. In die periode wordt er steeds meer zelfstandigheid en zelfredzaamheid van hen verwacht. Hun lichaam en hersenen zijn nog volop in ontwikkeling. In deze levensfase is vooral het risico op de manifestatie van psychische problemen hoog. Driekwart van alle psychiatrische stoornissen openbaart zich voor het 25ste levensjaar. Ongeveer 20% van de Nederlandse jongeren geeft aan weleens in meer of mindere mate last te hebben van psychische klachten. Ook zijn middelengebruik en normafwijkend gedrag geen uitzondering en dat brengt een grotere kans met zich mee op psychische en sociaal-maatschappelijke problemen. Voor kwetsbare jongeren kunnen de risico's van deze levensfase ertoe bijdragen dat op een of meer leefgebieden problemen ontstaan, dan wel verergeren. De kans daarop is groter op overgangsmomenten. De overgang van minder- naar meerderjarigheid is zo'n moment.

Jongeren hebben ook te maken met de toenemende prestatiedruk vanuit de maatschappij, waarbij de sociale media een belangrijke rol spelen. Opvallend is dat de helft van de jongeren in 2016 aangeeft (heel) moe te zijn. Het ervaren van stress kan psychische klachten veroorzaken. Psychische klachten zijn net als fysieke klachten normaal. Destigmatisering van het onderwerp psychische problemen in de samenleving is belangrijk. Er is meer aandacht nodig voor en kennis over mentale gezondheid en psychische problemen bij jongeren, professionals en ouders. Al het bovenstaande benadrukt het belang van preventie en de ondersteuning van jongeren op het gebied van mentale gezondheid, zodat zij naar vermogen kunnen blijven participeren op school en in de maatschappij.

In een samenwerkingsproject (peer learning) met 9 Europese landen stond de vraag centraal hoe de participatie van jongeren met psychische problemen te bevorderen is door samenwerking tussen ervaringsdeskundige jongeren, jongerenwerk en de jeugd-ggz. De peer learning was een initiatief van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, in samenwerking met het Finse Ministerie van Onderwijs en Cultuur. Op de seminars in Amsterdam, Helsinki en Rotterdam hebben de deelnemers via lezingen, workshops en werkbezoeken kennis en ervaringen uitgewisseld. Hier delen we praktijkvoorbeelden, aanbevelingen en tips voor gemeenten uit de peer learning.

[Klik hier voor verslagen van de drie seminars en de eindrapportage >](#)

## > **LOPENDE LANDELIJKE PROGRAMMA'S EN PROJECTEN**

- *Meerjarenprogramma Depressiepreventie van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport*  
Jongeren behoren tot de specifieke doelgroepen van het programma. Ook de campagnes 'Signalen bij depressie' en 'Hey, het is oké, maak depressie bespreekbaar!' horen hierbij; [www.rijksoverheid.nl](http://www.rijksoverheid.nl)
- In het project Destigmatisering van Jeugdigen met Psychische Problemen wordt kennis gebundeld en wordt een voorlichtingsproduct, waarin jongeren professionals vertellen over hun ervaringen met stigmatisering in de jeugdhulp, ontwikkeld. Het project is een samenwerking tussen het Kenniscentrum Kinder- en Jeugdpsychiatrie, de Nationale Jeugdraad en het Nederlands Jeugdinstituut en wordt ingebed in de Werkgroep Destigmatisering Jeugd; [www.kenniscentrum-kjp.nl](http://www.kenniscentrum-kjp.nl)
- Om jongeren tussen de 16 - 27 jaar in een kwetsbare positie te ondersteunen richting zelfredzaamheid en participatie is een integrale aanpak nodig. Een aanpak van gemeenten en partners op verschillende leefgebieden: onderwijs, werk, inkomen, zorg, veiligheid en wonen. [www.16-27.nl](http://www.16-27.nl)

## > **PRAKTIJKVOORBEELD: HOOFDZAKEN**

De Nationale Jeugdraad (NJR) brengt sinds oktober 2015 jongeren bij elkaar, die samen nadenken over hoe jongeren met psychische problemen optimaal kunnen participeren in onze samenleving. Bijzonder is dat deze jongeren zelf ook psychische problemen hebben gehad en hiervoor zijn behandeld binnen de jeugd-GGZ. Op zowel lokaal als nationaal en internationaal niveau gaan deze jongeren in gesprek over hun ervaringen met de jeugd-GGZ. Een aantal jongeren van het project Hoofdzaken was ook betrokken bij de peer review. [www.njr.nl/verhaal/hoofdzaken](http://www.njr.nl/verhaal/hoofdzaken)

## Ervaringsdeskundige jongere van het project Koplopers aan het woord op het seminar in Rotterdam

Eerst lijkt het of Rosan een gelukkig meisje is. Ze staat vrolijk voor ons. Toen vertelde ze ons het verhaal achter dat beeld sinds ze verschillende psychische problemen zoals depressie heeft ervaren, Ze vertelde hoe school het haar moeilijk maakte om haar opleiding te blijven volgen. Er waren onder andere misverstanden en te weinig deskundigheid over hoe met haar om te gaan. Ook de maatschappij maakt het moeilijk voor haar om naar school te gaan want iedereen is vooral bezig om aan elkaar te laten zien hoe succesvol je bent. Dan kom jij met je problemen aan dat past niet in het plaatje. Maar gelukkig heeft ze steun gekregen van school en leerkrachten door met het project Koplopers mee te kunnen doen. Ze leert om haar angsten onder ogen te zien, om hulp en steun te vragen, haar zwaktes te accepteren en haar krachten te omarmen. Tijdens het seminar vertelde ze ons heel indrukwekkend over de momenten dat het niet meer lukt, maar dat ze toch weer opstaat, dat ze elke dag moet vechten en niet naar geluk streeft. Haar boodschap is; Ik ben niet ok, maar dat is ok. Lees meer over het project:

[Lees meer over het project >](#)

## > PREVALENTIE PSYCHISCHE KLACHTEN

- Ongeveer 20% van de Nederlandse jongeren tussen 12 en 16 jaar ervaart psychische problemen.
- Het aantal jongeren dat veel psychische problemen ervaart neemt toe met de leeftijd.
- Meer meisjes dan jongens tussen 12 en 16 jaar ervaren psychische problemen.

(Gezondheid en Welzijn van Scholieren, 2014; via [hbcs-nederland.nl](http://hbcs-nederland.nl)).

- Moeheid werd van de negatieve emoties het vaakst gerapporteerd bij jongvolwassenen: bijna de helft van de jongeren gaf in 2016 aan (heel) moe te zijn. Ook gaven jongeren relatief vaak aan gevoelens van stress en van bezorgdheid te hebben.
- De omvang van psychische klachten is afhankelijk van opleidingsniveau: hoe hoger het opleidingsniveau, hoe kleiner het percentage jongeren dat in het afgelopen jaar angst- en/of depressieklachten heeft ervaren.

(CBS statline, angst- en depressieklachten, 2017. [statline.cbs.nl](http://statline.cbs.nl)).

## > PRAKTIJKVOORBEELD: MENTAL HEALTH FIRST AID

Mental Health First Aid is een in 2000 in Australië ontwikkelde training en wordt in verschillende landen uitgevoerd, waaronder in Finland en Nederland. Met Mental Health First Aid wordt eerste hulp geboden aan iemand die een psychisch probleem ontwikkelt, een verergering van een probleem ervaart of zich in een crisis bevindt. Wanneer nodig, kan daarna professionele hulp geboden worden. Het idee is dat iedereen net zoals bij EHBO-cursussen de cursus Mental Health First Aid moeten kunnen volgen, ook bv. brandweermannen en politie. Er is ook een speciale cursus ontwikkeld voor professionals of vrijwilligers die met kinderen en jongeren werken. De trainingen zijn ook geschikt voor ouders. Na het volgen van de cursus kan men psychische problemen herkennen en eerste hulp en ondersteuning bieden. Daarnaast wordt de kennis over mogelijke oorzaken en behandelingen vergroot. GGZ Eindhoven heeft dit programma in 2015 naar Nederland gehaald. De cursus wordt op diverse plaatsen in Nederland uitgevoerd. [www.mhfa.nl](http://www.mhfa.nl)

## Tips voor gemeenten

- Check of bevordering van mentale gezondheid van jongeren voldoende aan bod komt in preventiebeleid en/of beleid voor jongvolwassenen (16–27) zodat jongeren leren om te gaan met stress en prestatiedruk.
- Betrek ervaringsdeskundige jongeren bij het ontwikkelen en evalueren van beleid. Zij kunnen aangeven wat ze nodig hebben om hun mentale gezondheid te bevorderen en/of te blijven participeren op school en in de maatschappij terwijl ze psychische problemen hebben. Er zijn landelijke organisaties als LOC (Adviesvangers) en ExPex die hiervoor te benaderen zijn, maar ook lokale jongerenraden, het jongerenwerk en cliëntenraden van instellingen.
- Faciliteer samenwerking tussen onderwijs, GGD, JGGZ en jongeren, zodat ze samen de mentale gezondheid en participatie van jongeren met psychische problemen kunnen bevorderen. Betrek hierbij de voorbeelden uit andere landen zoals jongerenwerk in een aparte ruimte op school. Blijkt ook bij schooljongerenwerk in Nederland dat jongeren eerder naar jongerenwerkers gaan met vragen en problemen dan naar leerkrachten die daar ook geen tijd voor hebben. Niemand wil het stigma en met mentale problemen is er vaak een drempel om hulp te zoeken. Iedereen praat met jongerenwerkers, dus als je naar een jongerenwerker gaat, wil dat niet gelijk zeggen dat je psychische problemen hebt. De JGGZ moet geïnformeerd worden over wat Jongerenwerk buiten school voor jongeren kan betekenen. Het is een veilige diagnosevrije plek waar ze andere jongeren kunnen ontmoeten en waar ze hun talenten kunnen ontwikkelen door bijvoorbeeld het maken van muziek. Van belang is dat jongeren ook tijdens hun eventuele behandeling in een instelling hier naar toe kunnen blijven gaan. De partijen kunnen samen voorlichting over mentale gezondheid op school bijvoorbeeld in mentoruren organiseren.
- Stimuleer dat professionals en vrijwilligers die met jongeren werken de training Mental Health First Aid volgen, een EHBO-cursus waar je leert eerste hulp te verlenen bij psychische klachten.
- Zorg ervoor dat voorzieningen aandacht besteden aan voorlichting voor ouders en jongeren over mediawijsheid, kritisch denken en cyberpesten.
- Sociale media kunnen ook een positieve rol hebben. Hier vinden jongeren steun doordat het een veilige plek is om te praten met leeftijds- en/of lotgenoten. In sommige landen kunnen jongeren 24 uur per dag laagdrempelige hulp krijgen door met hulpverleners te chatten. En mediacampagnes zoals ‘Hey, het is oké, maak depressie bespreekbaar!’ kunnen ook goed via sociale media verspreid worden.

## > PRAKTIJKVOORBEELD: SEE ME

In Schotland wordt het project See Me uitgevoerd. Het doel van het project is het stigma rondom mentale gezondheid en psychische problemen te verminderen en discriminatie tegen te gaan door jongeren te versterken. Om dit doel te bereiken, is het van belang dat er veranderingen plaatsvinden in de manier waarop de maatschappij tegenover psychische problemen staat, de houding die we hebben, het huidige beleid en de uitvoerende praktijk. De boodschap van het project is: *‘Mental health belongs to all of us’*. Activiteiten die binnen het project plaatsvinden, zijn onder andere:

- Ondersteuning van leraren voor het benaderen van mentale gezondheid en discriminatie in de school;
- Het werken met *peer educators* (in de school);
- De campagne ‘It’s OK’, die gaat over het feit dat het normaal is voor jongeren om psychische klachten te hebben.

[www.seemescotland.org](http://www.seemescotland.org)

## Meer informatie en/of advies

Voor informatie of advies over de peer learning en ondersteuning van participatie van jongeren met psychische problemen kunt u contact opnemen met het Nederlands Jeugdinstituut: Caroline Vink, [c.vink@nji.nl](mailto:c.vink@nji.nl). De verslagen van de seminars, meer voorbeelden en de eindrapportage van de peer learning zijn te vinden op [onze website](#).

Daarnaast kunt u contact opnemen met de werkgroep van Nederlandse betrokkenen bij de peer learning, die eraan bijdragen de opgedane kennis uit de peer learning in Nederland te verspreiden. Bij de werkgroep zijn onder andere ervaringsdeskundige jongeren van de NJR, Sociaal Werk Nederland, GGZ Nederland, GGZ Eindhoven, de Nationale Jeugdraad, Stichting JONG/POYWE, Scouting, Samen Sterk zonder stigma en het Nederlands Jeugdinstituut betrokken.

Cilia Daemen van de NJR schreef een blog op Kennisnet Jeugd over het belang van samenwerken op het gebied van jeugd-ggz en jongerenwerk. [Lees de blog >](#)

Marc Boes van Stichting Jong/POYWE schreef een artikel over “Youth work and youth with mental problems” in Logbook 4. [Lees het artikel >](#)

De documentaire Stress to impress gaat over de enorme prestatiedruk waar jongeren in de hedendaagse maatschappij mee te maken krijgen. Denk hierbij aan hoge verwachtingen van zichzelf en van anderen, (ongezond) sociaal media gedrag en de constante behoefte om te streven naar perfectie in elk aspect van het leven. [Bekijk de documentaire >](#)

## > COLOFON

**Tekst** Jolanda van Manen, Caroline Vink, Marja Valkestijn

**Fotografie** Martine Hoving, Patrick Sheándell O'Caroll

**Vormgeving** Punt Grafisch Ontwerp

