Mentale gezondheid jongeren.

In de afgelopen jaren is er door de verschillende corona maatregelen een grote toename gezien onder jongeren met psychische problemen.  
Dit kwam mede door sluiting van scholen en het onthouden van sportactiviteiten. Jongeren raakte in een isolement en kwamen vooral met zichzelf te zitten (van Amerongen et al. 2021).

Uit ervaring weet een ieder hoe je eigen brein in de pubertijd alle kanten op schoot. Waar buiten de ‘’Corona tijd’’, om deze afgelopen periode te duiden, een jongere ruimte had om te ontladen van deze prikkels kon dit nu niet. Hierdoor bleven alle onzekerheden en prikkels binnenboord waardoor de jongere het niet meer aan kan en verstrikt raakt in eigen gedachten.

Buiten de afgelopen Corona tijd om wordt het leven in zijn algemeenheid al vrij lastig gemaakt voor jongeren. Waar de druk van ouders toeneemt om het op school goed te doen, waar de maatschappij steeds meer vraagt in de vorm van diploma’s en niet te vergeten, social media.  
Vooral het laatste aspect is voor jongeren een groot punt waar mentale problemen ontstaan. De wereld is de laatste jaren gedigitaliseerd en hierdoor speelt een groot deel van het leven af in en op deze digitale kanalen. Kanalen waar zij positiviteit vandaan halen, zoals het onderzoek van Beuning & Kloosterman (2015) uitwijst is dat jongeren het vooral gebruiken om contact te behouden, in de Corona tijd was dit een reddingsboei is geweest voor velen. Maar daarnaast heeft social media ook een negatief effect, buiten het ondere andere verminderen van concentratie en nachtrust (Beuning & Kloosterman, 2015).  
Om weer even een greep te doen uit ons eigen geheugen en terug te komen op de onzekerheden die je als puber hebt, komen doormiddel van social media onder druk te staan.  
Influencers die rondvliegen in prive jets, grote auto’s kopen en in dure merkkleding lopen. Dit zorgt voor de sociale druk bij jongeren. Je gaat jezelf vergelijken met de ander en moet bijna voldoen aan het perfecte plaatje wat op internet geschetst wordt om erbij te horen (de Schepper, 2019)  
Wanneer je hier niet aan kan voldoen als jongere, om welke reden dan ook is dit een mogelijkheid dat je buiten de spreekwoordelijke boot valt. Hierdoor groeit de onzekerheid en drijven de gedachten naar boven, ik hoor er niet bij, niemand mag mij, ik doe er niet toe.  
Voor jongeren is het onderscheid moeilijk te maken wat realistisch is en wat niet. Het algoritme bepaald ook naargelang wie zij volgen wat er nog meer interessante opties zijn. Hierdoor ontstaat een bepaalde kring waar je in komt en dus ook informatie etc. krijgt die hierop is afgesteld. Het inzien van de waarde van geld is hierdoor bij jongeren ook gedaald. Zij zien alleen de spullen en niet wat het kost, omdat hij of zij het heeft moet ik het ook hebben.

Als ik dit nu betrek op mijzelf, ik ben een fanatiek sporter, volg op social media een aantal top sporters en vooral ook bodybuilders, hierdoor krijg ik op fitness oogpunt vrij perfecte lichamen en uitvoeringen te zien met zware gewichten. Hierdoor voel ik bij mijzelf soms de gedachten opkomen, mijn lichaam is verre van perfect als ik naar hun kijk. Maar ik kan dit direct in perspectief plaatsen, deze fitness mensen krijgen betaald om te fitnessen, worden gefaciliteerd door sponsoren etc. Hierdoor kan ik de gedachten verdrijven en mijzelf blijven en zeggen, ik ben goed bezig.  
Voor jongeren is dit perspectief plaatsen en relativeren moeilijk door alle prikkels van alle kanten. Zoals een onderzoek door Instagram zelf, wat is gepubliceerd in de Wall street journal door Wells et al. (2021), heeft ongeveer een op de drie tienermeisjes een negatief zelfbeeld wat instagram verergert.

De jongeren waar ik mee werk geven aan dat bij een groep horen hen helpt om zichzelf goed te voelen. Zij zijn opzoek naar een bevestiging dat ze er toe doen en er mogen zijn. Geliefd voelen en gerespecteerd voelen. Respect is het grootste goed binnen de straatcultuur. Deze zoektocht gaat met vallen en opstaan, hier hebben de jongeren zelf ook ondersteuning bij nodig om zich niet te verliezen binnen de subgroep waar zij bij willen horen. Met de opkomst van Drill Rap is hier ook een hype in te zien. Jongeren voelen zich aangetrokken tot de groep, hier kunnen zij zich online beter voordoen dan offline. Ook zijn een aantal incidenten, waaronder de steekpartij met dodelijke afloop op de pier in Scheveningen in augustus 2020 is online begonnen.  
Daarnaast is cyber pesten ook de laatste jaren toegenomen en ondervinden bekende Nederlanders ook veel overlast van zogenoemde internet trollen. Die opgaan in de online anonimiteit (Bastiaensens, 2016)

Daarnaast geef ik les op de hogeschool van Amsterdam, het eerste jaar van de opleiding Social work. Ik ben hier studentcoach van een eigen klas. De studenten, allen in de leeftijdscategorie 17-25 geven aan dat zij het online onderwijs niks vonden, ze hebben gekozen voor een studie, maar zien niks tastbaars. Zitten op hun studentenkamer dagelijks naar een beeldscherm te kijken. De sociale cohesie mist, hierdoor haken velen af tijdens de studie.  
Er is geen binding met medestudenten en/of docenten, hierdoor moeten zij zichzelf nog meer motiveren en activeren om het scherm elke dag weer aan te doen.  
Nu de scholen weer open zijn voelen de studenten zich weer levendig en komen zij weer naar school. In mijn klas zitten veel studenten die vorig jaar gestopt zijn met een studie vanwege corona, online les was niet de manier.

Ook heb ik dat zelf ervaren. In het eerste jaar zijn er veelal studenten die stoppen met de gekozen opleiding door verschillende redenen. Ik zie dat er dit jaar minder studenten zijn gestopt dan vorig jaar. Ook de motivatie blijft langer op niveau.

Er zijn grote wachtlijsten bij psychologen en andere hulpverleningsinstanties. Een fenomeen wat we over de gehele zorg sector zien.  
Hierdoor worden jongeren minder snel gezien en opgevangen, daarnaast duurt het dan nog langer voor zij de gewenste ondersteuning en of hulp krijgen.

Om dit voor te zijn moet er meer geïnvesteerd worden om in de leefwereld van jongeren te duiken en hier op scholen aandacht aan te besteden. Doormiddel van voorlichting en inlichting.  
Daarnaast meer laagdrempelige ondersteuning bieden op scholen, wijk/buurtcentra etc.

Op bijvoorbeeld een opleiding als Social Work is er geen vaste maatschappelijk werker oid aanwezig om studenten met mentale hulp te ondersteunen. Er is een decaan met wachtlijsten en een studiepsycholoog voor kortdurende trajecten. Maar hier moet de student zelf naar opzoek gaan, opzoeken etc. Dat is voor studenten net een te hoge drempel, wanneer er binnen de opleiding zelf al iets in deze vorm wordt aangeboden, waar voorlichting in wordt gegeven, wie het is, waar de persoon te vinden is etc. Daarnaast loopt de persoon ook rond, is dit al drempel verlagend. Ik ben zelf bezig om een pilot op te zetten binnen de opleiding waar ik werkzaam ben. Zoals het kabinet zelf heeft aangegeven in november 2021, ik citeer ‘*’met grote urgentie moet er in het hoger onderwijs en aanpak komen die gericht is op preventie, vroegsignalering en begeleiding van studenten die te maken hebben met hoge mate van tress, prestatie druk en eenzaamheid’’*

Aan de politiek zou ik willen vragen en adviseren meer in te zetten op het eerste stadium, investeer in mensen die de leefwereld van de jongeren kent. Laagdrempelig en ook waar jongeren zelf naar opkijken.   
Ervaringsdeskundige (ex)jongeren inzetten die de signalen kennen van het mentaal instorten, dit hebben meegemaakt en hier een rol in kunnen spelen. Let wel, voor deze jongeren wel een goed vangnet/begeleiding om dit te doen.

Van Amerongen, B., Booij, A., Hanssen, I., Liefaard, T., Mesman, J. (2021) *Hoe ervaren kinderen en jongeren in Nederland de coronacrisis en wat zouden zij adviseren aan beleidsmakers? Een onderzoek vanuit kinderrechtenperspectief.* Universiteit Leiden.

De Schepper, L. (2019) Masterproef, *Positief of negatief affect? De invloed van sociale vergelijkingsprocessen op het affect van Instagramgebruikers.* KU Leuven.

Kloosterman, R., van Beuning, J. (2015) Paper, *Jongeren over social media.* Centraal bureau voor de statistiek.

Wells, G., Horwitz, J., Seetharaman, D. (2021) *Facebook knows Instagram is toxic for teen girls, company documents show.* The Wall Street Journal.

Bastiaensens, S. (2016) Stop pesten nu. *Trolling, online pesten, cyberpesten.* https://www.stoppestennu.nl/trolling-online-pesten-cyberpesten.