

Position Paper NJR voor rondetafelgesprek mentale gezondheid bij jongeren

De mentale gezondheid van jongeren staats steeds meer onder druk. De coronacrisis heeft de problematiek die er al langer was onder jongeren, alleen maar groter gemaakt. In het bijzonder willen we aandacht vragen voor LHBTI+ jongeren, jongeren met een chronische aandoeningen en jongeren met een migratieachtergrond. Zoals ook de verkenning van het SER Jongerenplatform laat zien hebben deze groepen vaker last van discriminatie, uitsluiting en ervaren ze vaak extra obstakels en drempels. Het probleem is nu echter veel breder geworden dan het voorheen was. We zien meer jongeren dan ooit die mentale zorg nodig hebben. Van laagdrempelige hulp tot specialistische zorg waar helaas nog altijd lange wachtrijen voor zijn. De coronacrisis en de maatregelen die daarvoor genomen zijn, hebben een grote impact gehad op jongeren. En zeker op sociaal en emotioneel vlak zijn veel jongeren flink geraakt.

Jongeren hebben ook grote zorgen over hun toekomst. Ze zien en voelen dat hun toekomstperspectief steeds onzekerder wordt. De verkenning van het SER Jongerenplatform toont duidelijk aan dat de positie van jongeren in de afgelopen twee jaar op veel onderdelen niet is verbeterd en soms zelfs is verslechterd. Dat geldt in het bijzonder voor jongeren van ouders met een lagere sociaaleconomische achtergrond en jongeren met een chronische aandoening of een niet-westerse migratieachtergrond. Er is de afgelopen jaren – soms door onmacht – niet voldoende gedaan om de grote problemen voor jongeren daadwerkelijk en krachtig bij de kern aan te pakken. We zien goede intenties, bijvoorbeeld met het steunpakket voor welzijn en leefstijl maar daarmee pakken we het probleem nog niet bij de kern aan.

Jongeren groeien op en krijgen mee dat alleen je diploma halen voor een mooie baan vaak niet voldoende is: werkgevers vragen dat je maatschappelijk betrokken bent en skills bezit die je vaak niet in het onderwijs leert. Veel jonge werkenden ervaren burn-outklachten omdat ze de maatschappelijke druk voelen om zoveel mogelijk uit hun carrière en leven te halen. Sociale media zorgen ervoor dat de successen van leeftijdsgenoten elk moment van de dag bovenaan je tijdslijn staan. Jongeren vrezen dat de krappe woningmarkt ervoor zorgt dat zij heel lastig een betaalbare woning zullen vinden.

Onderwijs

We merken ondanks inzet van sommige docenten en mentoren dat het bij jongeren nog schort aan de vaardigheden om met hun mentale gezondheid om te gaan. Daarom vinden we dat er binnen het onderwijs aandacht moet zijn hiervoor. Jongeren moeten leren hoe je met emoties en gevoelens om kunt gaan (angst, woede, onzekerheid, verlies, etc.). Je moet jongeren beter hiertegen wapenen. Dat kan door in het onderwijs lessen hierover te geven. Als NJR trainen we jongeren die op scholen les komen geven over juist dit onderwerp. We zien dat jongeren dit soort vaardigheden beter overnemen van andere jongeren dan van hun docenten. Dit is ook belangrijk om beter te leren waar je bij anderen op moet letten. Wanneer iemand eerder doorheeft dat je niet lekker in je vel zit, kan dat mogelijk voorkomen dat je er zelf te lang mee rond blijft lopen. En dat heeft juist vaak grotere problemen als gevolg.

Mentaal waren de lockdowns voor veel jongeren zwaar, laten ook het onderzoek van Trimbos en het RIVM zien. Veel sociale contacten en hobby's vielen weg terwijl die prikkels voor velen vaak positieve invloed hadden op het mentale welbevinden. Uit literatuuronderzoek van het RIVM blijkt ook dat de stemming van jongeren sterk samenhangt met de ernst van de maatregelen. Verder blijkt dat mede dankzij de mogelijkheid thuis onderwijs te volgen, het RIVM zag dat sommige jongeren minder prikkels en verplichtingen ervoeren en dat er meer rust en ruimte was voor onder andere eigen hobby's die niet door de maatregelen beperkt werden. Dat kan komen doordat onderwijsinstellingen relaxter omgingen met regels aangaande toetsen, examens, tentamens, mogelijkheid tot terugkijken van digitale lessen, etc. Mede hierdoor konden jongeren meer op hun eigen tempo onderwijs volgen. Dit geeft nogmaals aan dat we in Nederland een goed gesprek moeten voeren over de doorgeslagen prestatiecultuur waarin er vanuit het onderwijs een ongezonde focus ligt op toetsen en cijfers. Niet de cijfers maar de jongere en de ontwikkeling van de jongere moeten centraal komen te staan.

Met onze eigen NJR panelonderzoeken zien we ook dat jongeren aangeven dat dat maatwerk in het onderwijs ontbreekt en normen en regels te strak zijn. Daarom pleiten we voor meer flexibiliteit. Ideeën hiervoor zijn het volgen van modules in plaats van lesjaren, online lessen en meer manieren om lessen te volgen, flexibeler hanteren van de aanwezigheidsplicht en soepelere regels rondom toetsing. Dit kan ook de toegang tot het onderwijs voor jongeren met mentale en fysieke klachten vergroten en daarmee de tussentijdse uitval verkleinen.

Eenzaamheid

Ongeveer driekwart van de eenzame jongeren ervaart het als een taboe om jong en eenzaam te zijn, omdat 'de maatschappij' zo veel van ons verwacht. Uit onderzoek van EenVandaag blijkt ook dat meer dan een derde van de eenzame jonge mensen aangeeft dat ze met niemand over hun gevoelens praten. Hieruit blijkt weer hoe belangrijk het is dat jongeren praten over hun gevoelens. Maar om dat goed te kunnen doen, moet men daar wel toe in staat worden gesteld. Als NJR vinden we dat jongeren tijdens hun onderwijsloopbaan de vaardigheden moeten leren om hen in staat te stellen om goed over hun gevoelens te praten wanneer zij daar behoefte aan hebben.

Ook willen we op dit onderwerp aanstippen dat we jongeren meer in de gelegenheid moeten brengen om buiten hun bubbel anderen te ontmoeten. Sociaal bezig zijn helpt vaak om ervoor te zorgen dat je nieuwe connecties maakt. Daarnaast kan dit helpen om jongeren die geboren worden met een sociaal netwerk dat hen minder kan helpen, wel beetje bij beetje aan dit netwerk te helpen. Dit sluit ook aan op een van de belangrijke aanbevelingen van de recente verkenning van het SER Jongerenplatform, waarin we aanbevelen om te investeren in een breed netwerk om jongeren heen. Er moet meer uitwisseling van jongeren zijn. Hier ligt een rol voor de overheid, maar ook voor o.a. scholen en (sport)verenigingen.

Taboe doorbreken

Eenzaamheid, onzekerheid en mentale gezondheid in het algemeen moet een prominentere plek krijgen binnen onze maatschappij. Veel jongeren hebben behoefte aan een luisterend oor van iemand uit hun omgeving (vrienden, ouders, vertrouwenspersonen op bijvoorbeeld hun onderwijsinstelling, etc.). Dat betekent dat we als samenleving moeten leren hoe je mentaal welzijn bespreekbaar maakt. Op school, op je opleiding, in je werk, maar ook zeker thuis. Niet alleen maar praten over wat er gebeurd is of wat iemand doet, maar ook wat dat met iemand doet. Dat moeten we normaliseren. Maar daarvoor is wel nog een zetje nodig. Via bijvoorbeeld campagnes die aansluiten op de verschillende doelgroepen (niet alleen jongeren maar ook gericht op ouders) moeten we de maatschappij aansporen over mentaal welzijn te leren praten. Het recent door NJR en VWS opgerichte jongerenpanel Mentale Gezondheid kan hier volgens ons een nuttige bijdrage in leveren.

De online wereld heeft op dit gebied zowel voor- als nadelen. Doordat jongeren veel online zijn, is er ruimte om jongeren te vinden die hetzelfde ervaren. Deze zogenaamde 'herstelaccounts' op bijvoorbeeld Instagram hebben soms veel bereik. Er zijn hele online gemeenschappen ontstaan van jongeren die elkaar weten te steunen en die jongeren zelf leren hoe je met anderen over mentale gezondheid moet praten. Dat is fijn, want jongeren kunnen veel steun vinden bij elkaar. Maar er zijn ook risico's aan deze ontwikkelingen. Er zijn ook accounts die vergelijkbaar kunnen zijn met pro-ana-websites en er komen serieus hulpvragen voorbij of berichten van jongeren met wie het echt niet goed gaat. Dat is heel zorgelijk en in de eerste plaats een teken dat zij die echt hulp nodig hebben en niet weten waar ze die hulp kunnen krijgen of dat ze in het systeem geen passende zorg weten te vinden en dit gebruiken als uiterste hulproep. Hier moet meer aandacht naar uitgaan. Er zit heel veel meerwaarde in laagdrempelig online contact met jongeren in soortgelijke situaties, maar zoals gezegd moeten we onze ogen niet sluiten voor de risico's die hieraan verbonden zijn.

Afsluitend

Als maatschappij moeten we goed in de spiegel kijken en ons afvragen: hoe kunnen we nu als samenleving wat menselijker met elkaar omgaan? Dat het niet langer alleen maar draait om de beste te moeten zijn. Maar daarvoor hebben we nog een lange weg te gaan. Veel hiervan is niet op te lossen door simpel nieuwe wetten, extra regels of weer een nieuw manifest. Politici moeten aan de slag met het versterken van de positie van jongeren en ons toekomstperspectief. Mentale gezondheid gaat als een rode draad door al deze thema's heen, omdat de verslechterde mentale gezondheid een gevolg is van de onzekere situatie waarin veel jongeren nu zitten.

Als je de mentale gezondheid van jongeren echt wilt verbeteren is het de taak om de samenleving zo in te richten dat aan alle randvoorwaarden is voldaan om mentaal gezond zijn zo eenvoudig mogelijk te maken. Te lang hebben politici niet de keuzes gemaakt die voor de positie van jongeren van belang zijn. Dat moet nu veranderen. Dat is geen vraag aan jullie, maar onze minimale verwachting. We verwachten dat we op jullie kunnen rekenen.