

## Samen werken aan een mentaal gezonde jeugd

Over het mentaal welzijn van de jeugd in Nederland is de laatste jaren veel te doen. Jongeren en jongvolwassenen ervaren in toenemende mate mentale druk (Kleinjan e.a., 2020; Dopmeijer e.a. 2021). Corona lijkt daarnaast ten koste te zijn gegaan van het welbevinden van veel jongeren en jongvolwassenen (Nivel & RIVM, 2022; NJi, 2021). Ook heerst er een grote onzekerheid over de toekomst door een voortdurende wooncrisis, een onopgeloste klimaatcrisis, onzekerheid op de arbeidsmarkt en het onderwijssysteem die niet bij een ieders behoefte aansluit (SER, 2022). Dit belemmert jongeren in hun ontwikkeling naar volwassenheid. Gelukkig staat hier tegenover dat veel jongeren en jongvolwassenen enorm veerkrachtig zijn. Om te verklaren waarom de één wel problemen krijgt en de ander niet, is het belangrijk te kijken naar de balans tussen draaglast en draagkracht: tussen de hoeveelheid problemen waarmee zij te maken krijgen en wat zij en hun omgeving aankunnen. Voor hun mentale welzijn hebben jongeren in hun dagelijks leven voldoende tegenwicht van beschermende factoren nodig tegen de stress en de tegenslagen die bij het leven horen. Idealiter komt dat tegenwicht niet alleen vanuit henzelf of hun ouders en andere opvoeders, maar klinkt het ook door in de maatschappelijke normen waar jongeren en jongvolwassenen mee te maken krijgen. Het is daarom belangrijk om, naast inzet op het verstevigen van de basis van jongeren en jongvolwassenen zelf, ook in te zetten op het versterken van veerkracht vanuit maatschappelijke systemen waar jongeren en jongvolwassenen zich in bevinden; op school, in hun vrije tijd, in de media en in het overheidsbeleid. Hieronder geven en onderbouwen we een aantal adviezen die hierbij kunnen helpen.

### **Advies 1: Geef de jeugd meer rust en ruimte om op te groeien.**

Allereerst is het goed om te realiseren dat het ervaren van druk, stress en/of mentale klachten niet altijd problematisch is. De aanwezigheid van dit soort klachten hoeft niet per definitie ten koste te gaan van het algemene gevoel van welbevinden. Veel jongeren ervaren inderdaad het voelen van druk, stress en mentale klachten als iets dat er nu eenmaal bij hoort in het leven en kunnen goed functioneren ondanks de (sporadische) aanwezigheid hiervan. Echter, er is ook een groep waar stress, druk en mentale klachten wel leiden tot problemen en deze groep lijkt groter te worden, mede door de coronapandemie en bijbehorende beperkingen. Deze jongeren en jongvolwassenen ervaren geen goede balans tussen belasting en belastbaarheid. Om stress en druk te voorkomen, maar ook voor het herstellen van druk en mentale klachten hebben jongeren en jongvolwassenen tijd en ruimte nodig (Kraak & Kleinjan, 2021). Dat lukt niet als excellentie en maakbaarheid de maatstaf is en de focus ligt op het wegwerken van individuele achterstanden. Er zijn juist nu mogelijkheden nodig om veerkracht te ontwikkelen en te benutten. We kunnen het mentaal welbevinden een steviger fundament geven door het normale opgroeien en opvoeden binnen het gezin – opnieuw – te verbinden met het opgroeien en opvoeden binnen de school, de vrije tijd, de wijkvoorzieningen en andere vormen van ondersteuning en zorg. We kunnen zowel individuele als collectieve veerkracht versterken door jongeren letterlijk en figuurlijk meer tijd, ruimte en maatwerk te geven om te bepalen wat ze echt willen, kunnen en moeten leren. Hier ligt ook een belangrijke kans voor herstelbeleid en beleid gericht op mentaal welbevinden; niet enkel de nadruk op het wegwerken van individuele achterstanden via trainingen en programma's of een sterke nadruk op individuele (psychische) problematiek, maar aandacht voor overkoepelende domein overstijgende initiatieven en programma's ter versterking van de basis, de promotie van mentale gezondheid en de preventie van psychische problematiek.

### **Advies 2: Versterk preventie op individueel, maar ook op sociaal en maatschappelijk niveau**

Uit internationaal onderzoek blijkt dat 75% van de psychische klachten begint voor de leeftijd van 24 jaar en 50% al voor de leeftijd van 14 jaar (Kessler, 2007). Als we de kans op het ontstaan van problemen willen verkleinen en voor willen zijn, dan is het tijdig en gepast inzetten van preventieve interventies in de juiste groepen en omgevingen essentieel. Waarom voorkomen beter is dan genezen wordt goed duidelijk als we kijken naar de gevolgen van psychische problemen tijdens de jeugd. Jongeren die zich niet goed voelen, presteren minder goed dan hun leeftijdsgenoten die zich wel goed voelen. Andersom hebben jongeren die zich gelukkig gevoelen en meer zelfvertrouwen en positieve sociale relaties hebben, betere rapportcijfers en verzuimen ze minder vaak dan kinderen die dat niet of minder hebben. Het hebben van psychische problemen op jonge leeftijd leidt vaak tot lichamelijke en psychische problemen op latere leeftijd, waaronder middelengebruik, slaapproblemen, depressieve stoornissen en het vaker ondernemen van zelfmoordpogingen. Gelukkig is de jeugd niet alleen een kritieke periode in verband met een verhoogd risico op problemen, maar is het ook een periode met een groot potentieel voor groei, ontwikkeling en herstel. De adolescentie en jongvolwassenheid is dus een uitstekende periode om in te zetten op het bevorderen van vaardigheden om competenties, weerbaarheid en veerkracht te versterken en op het voorkomen of verminderen van risicofactoren die de ontwikkeling van deze vaardigheden en competenties negatief beïnvloeden, waaronder individuele, sociale en maatschappelijke risicofactoren.

Bovenstaande zou onder andere kunnen plaatsvinden middels het inzetten en versterken van overkoepelende en integrale aanpakken waarbij ingezet wordt op:

- voorlichting en educatie;
- signalering, advies en ondersteuning;
- fysieke en sociale omgeving
- beleidsmaatregelen en regelgeving

Een goed voorbeeld hiervan is bijvoorbeeld de inzet op een schoolbrede aanpak gericht op welbevinden (*'whole school approach'*). Het gaat hierbij om een integrale aanpak waarbij een brede combinatie wordt gemaakt van initiatieven, acties en maatregelen die samen zorgen voor een kwalitatief goede schoolomgeving (Kleinjan e.a., 2016; Weare & Nind, 2011). De verschillende typen activiteiten en interventies vinden op meerdere niveaus in en om de school plaats en zijn ingebed in een breed gedragen beleid. De verschillende elementen worden niet los van elkaar ingezet, maar versterken elkaar juist (Weare, 2015). Kenmerkend voor een schoolbrede aanpak is dat de verantwoordelijkheid voor het welbevinden van leerlingen en studenten niet bij één partij is belegd. De omgeving van de leerling en student, zoals ouders/verzorgers, leraren, zorg- en ondersteuningspartners en beleidsmakers worden optimaal betrokken (St Leger e.a., 2010; Weare, 2015). Scholen zetten nu vaak in op losse (beleids)maatregelen en/of interventies om het welbevinden van hun leerlingen te beïnvloeden. Soms pas als er zich problemen voordoen. Ook lijkt hulp en ondersteuning vaker gericht op 'quick fixes'; symptoombestrijding en weinig aandacht voor achterliggende oorzaken waardoor problemen terugkeren. Daarom is het essentieel om niet alleen in te zetten op de jongere zelf, maar ook te kijken of mogelijke veranderingen in de omgeving nodig zijn. De consensus is dat betere resultaten op leerling- en studentniveau worden bereikt wanneer er een plan ligt voor de lange termijn met draagvlak op alle niveaus in én om de school (Looman e.a., 2014; O'Toole & Darlington, 2021). Investeren in het breed en duurzaam implementeren van een schoolbrede aanpak op welbevinden zoals via de [Gezonde School](#) of [Welbevinden op School](#) kan

bijdragen aan betere leerprestaties, betere sociale en emotionele vaardigheden, een afname van probleemgedrag en angst- en depressieklachten, een afname van de inzet van jeugdhulp en jeugdzorg, een verbetering van het werkgeheugen en de concentratie, een positievere houding tegenover school en leerkrachten, meer motivatie om te leren, minder vertraging bij het halen van diploma, minder schooluitval en een betere startpositie voor maatschappelijke participatie (NPO, 2021). Ook voor het mbo en hoger onderwijs kan een integrale aanpak gericht op welbevinden grote winst opleveren (Dopmeijer, 2021), voor wie deze er echter nu nog niet is.

### **Advies 3: Zorg voor minder versnippering in preventie en een integrale aanpak**

Een groot gevaar wat we signaleren rondom de inzet op het versterken van het welbevinden en de mentale gezondheid van de jeugd is versnippering. Het onderwerp mentale gezondheidsbevordering van jeugd is belegd bij een veelheid van organisaties die vaak domeingebonden zijn: onderwijs, sociaal domein, publieke gezondheid, eerstelijns, Jeugdgezondheidszorg, Jeugdhulp, Jeugd-GGZ. Tussen de ketens wordt nog niet optimaal samengewerkt. Daarnaast zijn er, door de aandacht die het onderwerp mentale gezondheid momenteel heeft, veel organisaties, instituten en particulieren die initiatieven opzetten en ondernemen. Deze initiatieven zijn goed bedoeld, maar sluiten vaak niet aan bij de kennis en het aanbod wat er al is. Dit werkt versnippering nog meer in de hand. Het is heel hard nodig dat we van het huidige versnipperde preventie- en ondersteunings-aanbod komen tot een 'landelijke aanpak' waarin vanuit een planmatige en kennisgestuurde aanpak, samen met de doelgroep zelf, toegewerkt wordt naar een sluitend, integraal en stapsgewijs aanbod van goed ontwikkelde en geteste programma's wat breed beschikbaar wordt gemaakt (Kleinjan, 2018; Shields-Zeeman e.a. 2021).

Hierbij is het ook essentieel dat trends en ontwikkelingen goed gevolgd kunnen worden, zowel op korte als op langere termijn. Hiertoe is een uitgebreide kennisinfrastructuur nodig met:

- Een uniforme lijst van indicatoren voor mentale gezondheid en welzijn
- Indicatoren voor het monitoren van de impact van effectieve interventies en indicatoren voor implementatie van effectieve interventies
- Indicatoren voor het monitoren van zorg voor de jeugd
- Duidelijk overzicht van wie wat monitort en hoe inzichten gecombineerd kunnen worden (zie ook [Samen werken aan beter zicht op de mentale gezondheid van de jeugd: 10 adviezen - Trimbos-instituut](#))
- In de kennisinfrastructuur ingebouwde feedbackloops om knelpunten op het gebied van impact te identificeren, aangrijpingspunten voor verdere verbetering te identificeren etc. Bij deze feedbackloops moet ook de input van de einddoelgroep zelf betrokken zijn.
- Het ontwikkelen van standaarden zal de kwaliteit van interventies/aanpakken en ook van het implementatieproces helpen verbeteren

Kortom, met betere kennisuitwisseling kunnen we sneller en beter kennis en data-inzichten vertalen naar beleid en praktijk, wat uiteindelijk het mentale welbevinden van jeugd ten goede komt.

### **Advies 4: Werk toe naar een duurzame landelijke infrastructuur voor kennis en interventies**

## Literatuur

- Dopmeijer, J. M. (2021). Running on empty: The impact of challenging student life on wellbeing and academic performance. Amsterdam: UvA.
- Dopmeijer, J. M., Nuijen, J., Busch, M. C. M., & Tak, N. I. (2021). Monitor Mentale gezondheid en Middelengebruik Studenten hoger onderwijs. Deelrapport I. Mentale gezondheid van studenten in het hoger onderwijs. Bilthoven: RIVM.
- Kessler, R.C., et al., Age of onset of mental disorders: a review of recent literature. *Current Opinion in Psychiatry*, 2007. 20(4): p. 359.
- Kleinjan, M. (2018). De onderste steen boven: over de verborgen zorgen van de jeugd. Oratie. Universiteit Utrecht.
- Kleinjan, M., Bolier, L., Onrust, S., & Monshouwer, K. (2016). Mentale weerbaarheid en mentaal welbevinden in de schoolsetting. Utrecht: Trimbos-instituut.
- Kleinjan, M., Pieper, I., Stevens, G. W. J. M., Van de Klundert, N., Rombouts, M., Boer, M., & Lammers, J. (2020). Geluk onder druk?: Onderzoek naar het mentaal welbevinden van jongeren in Nederland. Den Haag: Unicef.
- Kraak, A., & Kleinjan, M. (2021). Een andere benadering van opgroeien. *Skipr*, 14(4), 82-87.
- Looman, B. L. J., De Jager, M., Tuk, B., Onrust, S. A., Lammers, J., Spijkerman, M., & Buijs, G. (2014). Sociaal-emotionele ontwikkeling in het primair onderwijs. Een doorlopende integrale aanpak? Utrecht: Pharos & Trimbos-instituut.
- Nivel & RIVM (2022). De gevolgen van de coronapandemie voor de gezondheid en het welzijn van de jeugd: Een systematische literatuurstudie. Utrecht: Nivel.
- NJi (2022). Effect van corona op jeugd, gezin en jeugdveld. Utrecht: NJi.
- NPO (2021). [Interventies gericht op het welbevinden en de sociaal-emotionele ontwikkeling van leerlingen | Interventie | Nationaal Programma Onderwijs \(nponderwijs.nl\)](#).
- O'Toole, C., & Darlington, E. (2021). Mental health promotion in school: state of the art. Haderslev: Schools for Health in Europe.
- SER (2022). Veelbelovend: Kansen en belemmeringen voor jongeren in 2021.
- Shields-Zeeman, L., Van Bon-Martens, M., & Smit, F. (2021). Samen werken aan een mentaal gezonde samenleving: Scoping studie. Bouwstenen voor mentale gezondheidsbevordering en preventie. Utrecht: Trimbos-instituut.
- St Leger, L., Young, I., Blanchard, C., & Perry, M. (2010). Promoting health in schools: from evidence to action. Montreal: International Union for Health Promotion and Education.
- Weare K. (2015). What works in promoting social and emotional well-being and responding to mental health problems in schools? Advice for Schools and Framework Document. Londen: National Children's Bureau.
- Weare, K., & Nind, M. (2011). Mental health promotion and problem prevention in schools: what does the evidence say? *Health Promotion International*, 26, 29-69.