



‘Bestempel jongeren niet als de verloren generatie’

Tijdens de coronacrisis hebben meer jongeren te maken met psychische klachten, vertelt Marloes Kleinjan, hoogleraar Youth Mental Health Promotion aan de Universiteit Utrecht en hoofd van het programma Jeugd bij het Trimbos-instituut. 'Daar moeten we serieus mee omgaan, maar vergeet niet dat jongeren ook heel veerkrachtig zijn.'

Winnifred Jelier

Bijna de helft van de jongeren tussen de 16 en 24 jaar heeft psychische problemen, bleek in mei 2020 uit onderzoek van de Erasmus Universiteit Rotterdam. Een groot verschil met eerdere jaren, toen het percentage tussen de 10 en 15 lag. 'Maar het is nog de vraag hoe we de toename van mentale klachten tijdens de pandemie moeten verklaren', zegt Marloes Kleinjan, hoogleraar Youth Mental Health Promotion aan de Universiteit Utrecht en hoofd van het programma Jeugd bij het Trimbos-instituut. Ze was niet bij het onderzoek betrokken, maar is vertrouwd met de resultaten. 'Jongeren schrokken net als volwassenen erg toen de crisis uitbrak. Ook zij werden ineens geconfronteerd met veel onzekerheid. Dat zij in die periode meer mentale klachten ontwikkelden, is in dat licht niet zo vreemd. Mogelijk was het een normale reactie op zo'n ingrijpende crisis.' Maar ook andere factoren spelen mogelijk een rol. Kleinjan onderzocht de afgelopen jaren hoe de mentale gezondheid van jongeren zich ontwikkelt. Daaruit blijkt onder meer dat het in de jaren vóór de crisis met jongeren al minder goed ging (zie ook kader). Jongeren noemen zelf dat ze last hebben van de toegenomen prestatiedruk. Ook speelt de snellere problematisering van klachten mogelijk een rol, denkt Kleinjan.

In de media krijgen jongeren met psychische problemen veel aandacht. Zij zouden de stille slachtoffers van de pandemie zijn. Wat is er precies aan de hand?

'Terecht zijn er zorgen, maar ik wil graag benadrukken dat het niet alleen maar slecht gaat. Jongeren zijn gelukkig veerkrachtiger dan we vaak denken. Ondanks de stijging in mentale klachten gaat het met de meeste jongeren goed, bleek onder meer uit een inventarisatie van het NJI in 2021. Dat betekent niet dat we de stijging in mentale problemen niet serieus moeten nemen: het is belangrijk dat we goed in de gaten houden hoe het deze generatie vergaat. Maar het is veel te vroeg om deze jongeren te bestempelen als een verloren generatie. Voor je het weet krijg je een *self-fulfilling prophecy*. We moeten deze generatie met een open blik tegemoet treden, net als de generaties voor hen.'

Maar waarom gaat het niet goed met hen?

'Net als hun ouders zijn zij geschrokken van de crisis. De onzekerheid heeft iedereen parten gespeeld. Jongeren kregen daarnaast te maken met de schoolsluiting. Die sluiting was misschien niet zo erg geweest als de prestatiedruk in de afgelopen jaren niet gestegen was. Jongeren geven al



‘Jongeren geven al jaren aan dat ze last hebben van de prestatiedruk op school’

langer aan dat ze daar last van hebben. Voor de coronacrisis ervoer één op de drie jongeren in het voortgezet onderwijs prestatiedruk, zoals benoemd in het recent verschenen onderzoek *Mentaal kapitaal* van het Regionale Kenniscentrum Jeugd en Gezin Centraal. Op sommige scholen staat excelleren erg op de voorgrond, waarbij het overigens gaat om cognitief presteren. Vakmanschap is ondergewaardeerd. Jongeren op het vmbo leren daardoor vroeg dat het vmbo “eigenlijk niet goed genoeg” is. Ze voelen zich al mislukt voordat ze zijn begonnen.

Onder jongeren is hierdoor een tweedeling ontstaan, tussen jongeren op hogere schoolniveaus die dreigen te bezwijken onder de verwachtingen en jongeren op lagere niveaus die zich gestigmatiseerd voelen en dreigen af te haken. De schoolsluitingen tijdens de pandemie – en de daarmee gepaard gaande verschuiving naar online onderwijs – maakten het niet makkelijker. Veel leerlingen vonden het lastiger om zich te concentreren en sommige jongeren voelden zich ook erg eenzaam. Het is niet verrassend dat die situatie leidde tot meer stress en onrust.’

Onderzoekers als Eveline Crone hebben kritiek geuit op het ‘systeem’ in de behandeling van jongeren met psychische problemen. Het zorgstelsel zou ernstig tekortschieten, en nu de druk hoog is, helemaal niet meer goed functioneren. Hoe kijkt u hier tegenaan?
‘Ik denk dat we het breder moeten trekken: niet zozeer de zorg, maar de samenleving als geheel

‘De samenleving heeft steeds minder geduld met jongeren die anders zijn of extra tijd nodig hebben om hun draai te vinden’

heeft een belangrijke verantwoordelijkheid als het gaat om het mentale welzijn van jongeren. Op dit moment bieden we jongeren te weinig ruimte en rust om op te groeien. De samenleving heeft steeds minder geduld met jongeren die anders zijn of extra tijd nodig hebben om hun draai te vinden. Als blijkt dat zij niet kunnen meekomen, leggen we soms te snel de verantwoordelijkheid bij de jongeren zelf. We maken het hún probleem, dat zij vervolgens moeten oplossen. Soms is een individuele oplossing nodig, bijvoorbeeld als een kind kampt met specifieke gedrags- of leerproblemen. Maar we moeten ook altijd blijven kijken naar de omgeving van het kind en de samenleving als geheel om een oplossing te vinden. In het onderwijs ligt de nadruk bijvoorbeeld op een efficiënte leerontwikkeling: leerlingen moeten specifieke leerdoelen halen en het onderwijs is zo ingericht dat ze dit op een zo efficiënt mogelijke manier kunnen doen. Voor sommige kinderen werkt dat goed, maar het is onontkoombaar dat andere kinderen het niet goed kunnen bijbenen. Zij lopen vast. In het ergste geval vallen ze uit. Onderwijs is bedoeld als middel om sociale verschillen te verkleinen en iedereen gelijke kansen te geven. Dat lukt deels, maar het huidige systeem duwt ook jongeren naar buiten. Dat is een onwenselijke situatie.’

Hoe kunnen we het als samenleving beter doen?

‘Laten we meer rekening gaan houden met de verschillen tussen jongeren. We verwachten nu te veel dat iedereen in dezelfde mal past. Dat werkt niet. Als we meer openstaan voor variatie en accepteren dat niet iedereen gebaat is bij dezelfde aanpak, kunnen we denk ik een eind komen. In onze huidige aanpak problematiseren we vaker

Dit is Marloes Kleinjan

Hoe gaat het met de jeugd in Nederland?
Hoe zit het met hun mentale gezondheid?
Wat hebben ze nodig? Vragen als deze zijn dagelijks kost voor Marloes Kleinjan. Ze is hoogleraar Youth Mental Health Promotion aan de Universiteit Utrecht en daarnaast hoofd van het programma Jeugd bij het Trimbos-instituut.

Met haar onderzoek brengt ze de mentale gezondheid en het middelengebruik van jongeren in kaart. Speciale aandacht is er voor risico- en beschermende factoren. Kleinjan is betrokken bij verschillende nationale prevalentiestudies, zoals het Peilstationsonderzoek, Geluk onder Druk? en EXPLORE. Ook werkt ze aan interventieprojecten voor jongeren op het gebied van mentale gezondheid en middelengebruik.

gedrag dan nodig is. Wat wij als samenleving als normaal zien, is nauwer geworden.

Dat zien we ook terug in cijfers uit de zorg: vergeleken met twintig jaar geleden komen relatief veel jongeren in aanraking met zorginstanties. Maakte in 2000 slechts 1 op de 27 jongeren gebruik van een vorm van jeugdhulpverlening, in 2018 was dat aandeel gestegen tot 1 op de 8, bleek uit het NJI-rapport *Het groeiend jeugdzorggebruik* uit 2019. Ook lijkt er vaker naar een diagnose te worden gezocht. Als een kind zich bijvoorbeeld drukker gedraagt dan gemiddeld, wordt soms snel gedacht dat een kind niet goed functioneert. Maar is dat echt zo, of geven we leraren gewoon onvoldoende tijd en ruimte om ook met deze kinderen binnen de klas te werken? Ik bedoel hier niet mee te zeggen dat diagnoses betekenisloos zijn: in veel gevallen is er echt iets aan de hand en heeft een kind individuele zorg nodig. Maar we lijken soms door te schieten: ook kinderen met lichte problematiek belanden bij een specialist, terwijl zij zich misschien ook goed zonder of met meer laagdrempelige professionele hulp kunnen redden. Door die toename in het aantal doorverwijzingen

moeten kinderen met ernstige problemen soms langer wachten.'

Het kan lastig zijn om te zien of een jongere een depressie heeft of alleen maar 'een dipje'. Hoe voorkom je dat je als ouder of hulpverlener een depressie over het hoofd ziet?

'Het onderscheid tussen een dip en een depressie is soms moeilijk te maken. Sombere gevoelens horen tot op zekere hoogte bij het leven. Maar als ze langere tijd aanhouden en ten koste gaan van het dagelijkse functioneren, zijn dat signalen om hulp te zoeken. Jongeren kunnen zich bijvoorbeeld niet meer goed concentreren, ze slagen er niet in om hun huiswerk te maken, trekken zich heel erg terug of vertonen juist externaliserend gedrag.

Anders is het als een jongere bijvoorbeeld een paar dagen baalt van een slecht cijfer. Dan is er geen sprake van een depressie. Dat is doorgaans een normale reactie op iets vervelends en gaat vanzelf weer over.

Sommige jongeren lopen duidelijk extra risico, bijvoorbeeld als ze ouders hebben met psychische problemen of een verslaving. Maar ook jongeren die de lat voor zichzelf hoog leggen en tegelijkertijd over een laag zelfvertrouwen beschikken, hebben het sneller moeilijk. Toch zeggen zulke kenmerken op zich nog te weinig om een depressie te kunnen voorspellen. In een leven gebeurt er zoveel, allerlei factoren hebben invloed op hoe iemand zich ontwikkelt: niet alleen het gezin waarin iemand opgroeit, maar ook de buurt, ontwikkelingen in de samenleving, schommelingen



‘Mentale gezondheid zou meer centraal moeten staan in de opvoeding van jongeren. Idealiter al vóóordat een kind geboren is, in de begeleiding van aankomende ouders’

in de economie, een traumatische gebeurtenis, enzovoorts.

Gelukkig zijn er voor jeugdhulpverleners diverse instrumenten beschikbaar om onderscheid te maken tussen klachten, subklinische en klinische problemen. Die instrumenten zijn nuttig om een eerste indruk te krijgen, maar vaak niet genoeg te kunnen bepalen welke hulp iemand precies nodig heeft. Daarvoor moet je de tijd nemen en zorgvuldig kijken. Zo kan voor sommige jongeren een lichte behandeling voldoende zijn als zij uit zichzelf al goed met hun depressieve gevoelens weten om te gaan: hun “draagkracht” is relatief groot, ondanks een vergelijkbare “draaglast”.

Valt er nog winst te boeken aan de preventiekant?

‘We zouden eigenlijk mentale gezondheid veel meer centraal moeten stellen in de opvoeding van jongeren. Idealiter al vóóordat een kind geboren is, in de begeleiding van aankomende ouders. We weten immers dat mentale klachten bij ouders een indicatie zijn voor klachten bij jongeren. Als we die ouders vroegtijdig hulp bieden, heeft hun kind daar ook baat bij.

Die aandacht voor mentale gezondheid zouden we vervolgens vanaf de geboorte moet doortrekken naar de kinderopvang, de basisschool en het voortgezet onderwijs. Er zijn mooie voorbeelden van scholen die sociale en emotionele ontwikkeling als een doorlopende leerlijn in hun curriculum hebben opgenomen en veel tijd steken in het creëren van een veilig schoolklimaat. Ze werken daarnaast vaak nauw samen met de jeugdgezondheidszorg, jeugdhulpverleners of maatschappelijk

werkers om problemen vroeg op te sporen. Ik zou graag alle scholen willen aanmoedigen om zo’n integrale aanpak te ontwikkelen en speciale aandacht te schenken aan de ontwikkeling van sociale en emotionele vaardigheden bij de kinderen. Mentale gezondheid is immers een voorwaarde om goed te kunnen leren. Maar dat niet alleen: door vroeg te investeren in mentale gezondheid help je kinderen ook later in hun leven verder. Ze stappen veerkrachtiger de wijde wereld in en lopen in hun volwassen leven minder risico op psychische problemen.’

Wat houdt zo’n uitgebreide aanpak voor mentale gezondheid nog tegen?

‘Gelukkig is er steeds meer aandacht voor mentaal welzijn, niet alleen op scholen en onder ouders, maar ook bij werkgevers. Maar het kan beter. En het kost tijd. We zouden een landelijk beleid moeten hebben waarin duidelijk staat hoe we in samenwerking met alle betrokkenen mentale gezondheid kunnen beschermen en verbeteren. Deens onderzoek uit 2021 laat bovendien zien dat vroeg investeren in welzijn zich uiteindelijk vertaalt in minder zorgkosten: mensen doen waarschijnlijk minder vaak een beroep op professionele hulp doordat zij een sterker uitgangspunt hebben.’

U kijkt in uw onderzoek ook naar middelengebruik. Is het gebruikelijk voor jongeren met psychische problemen dat ze hun heil zoeken in alcohol en drugs?

‘Tussen mentale gezondheid en middelengebruik bestaat comorbiditeit: het een komt vaak voor in combinatie met het ander. Soms gebruiken jongeren middelen als alcohol en drugs als een vorm van *coping*, een manier om hun psychische problemen onder controle te houden. Maar middelengebruik kan psychische klachten ook verergeren. Dat zien we helaas vaak.

Meer dan bij volwassenen speelt bij jongeren experimenteerdrang: in de adolescentie proberen ze soms middelen, enkel om het uitproberen. Ook weegt de sociale druk zwaarder: ze beginnen vaak met middelengebruik om erbij te horen. Het is goed om hier rekening mee te houden wanneer je

‘Soms gebruiken jongeren alcohol en drugs als een vorm van *coping*, een manier om hun psychische problemen onder controle te houden’

als ouder of professional met jongeren over middelengebruik praat.’

In hoeverre is het nodig om een eventuele verslaving aan te pakken tijdens de behandeling van jongeren met een depressie?

‘Middelengebruik kan een depressie mede in stand houden en vice versa. Ik raad hulpverleners daarom aan om altijd te checken op

middelengebruik als ze een jongere met een depressie binnenkrijgen. Je kunt niet goed de depressie behandelen zonder ook problemen met middelengebruik mee te nemen als die er zijn.’

Een terugkerende zorg van ouders is de tijd dat jongeren online zijn en de invloed van sociale media. Hoe beïnvloeden de internetactiviteiten van jongeren hun mentale gezondheid?

‘Dat is een lastige vraag. Je kunt niet een-op-een zeggen dat online gedrag een negatief effect heeft op de mentale gezondheid. In het onderzoek *Geluk onder druk?* dat we in 2020 in opdracht van Unicef uitvoerden, bleek dat slechts 2% van de jongeren sociale media als stressbron ervaart. Dat was voor ons een openbaring. Anders dan volwassenen vaak denken, zien jongeren het gebruik van sociale media als een normaal onderdeel van het leven. Het is voor hen zoiets als fietsen. Wel geven ze aan dat ze graag meer hulp zouden hebben bij lastige online situaties, zoals cyberpesten of conflicten op fora.

Uit ander onderzoek weten we verder dat de hoeveelheid tijd die jongeren aan sociale media besteden niet per se gerelateerd is aan psychische klachten. Wel is er een relatie tussen “problematisch gebruik” en psychische klachten. Het gebruik wordt problematisch als jongeren de controle verliezen en het niet meer los kunnen laten. Ze slagen er bijvoorbeeld niet in om hun telefoon weg te leggen tijdens het avondeten nadat hun ouders daar herhaaldelijk om hebben gevraagd, of ze zitten tot diep in de nacht op hun tablet, waardoor ze niet meer goed slapen en hun concentratie op school afneemt.’

Wat te doen?

‘Vanuit het Trimbos-instituut doen we onderzoek naar hoe je een goede digitale balans kunt vinden. Op basis hiervan hebben we in 2020 al een factsheet gepubliceerd op onze website voor jongeren en volwassenen. We proberen een genuanceerd beeld te geven van de voor- en nadelen van online activiteiten en schermgebruik. Sommige online bezigheden kunnen bijdragen aan je mentale gezondheid. Denk bijvoorbeeld aan bezigheden die gepaard gaan met fysieke activiteit, zoals de

Meer stress door school

Vanaf 2005 nam het emotioneel welbevinden van jongeren licht af, blijkt uit het onderzoek Health Behaviour in Schoolaged Children (HBSC) 2005-2017. Jongeren geven aan dat ze iets meer emotionele problemen en psychosomatische klachten hebben. Ook zijn ze iets minder tevreden met het leven.

Vooraf tussen 2009 en 2013 nam het emotioneel welbevinden af. Dat kwam grotendeels door een toename van schooldruk in dezelfde periode. De schooldruk daalde na 2013 niet, maar een verbetering van de sociale relaties in de jaren erna speelde mogelijk een beschermende rol.

Het HBSC is een internationaal onderzoek dat elke vier jaar plaatsvindt; in het najaar van 2022 verschijnt een nieuw rapport. In Nederland ligt de verantwoordelijkheid voor het onderzoek bij de Universiteit Utrecht samen met het Trimbos-instituut en het Sociaal Cultureel Planbureau.



spellen van Pokémon of podcastwandelingen. Ook zijn er games waarbij je veel met anderen online moet samenwerken en nieuwe mensen leert kennen. Andere online activiteiten verminderen mogelijk juist je mentale gezondheid, zoals fora waarop mensen vooral negatief zijn. We willen jongeren niet vertellen wat ze moeten doen, maar hun wel de tools in handen geven om zelf een goede afweging te maken tussen al die activiteiten.'

Winnifred Jelier

journalist

René Schotanus

fotograaf