

## **Expertmeeting Mentale gezondheid**

**Datum: 3 december 2018**

**Locatie: Witte Vosch, Utrecht**

**Aanwezig: Jongeren, ervaringsdeskundigen, praktijkprofessionals en wetenschappers**

**Vraagstelling: Welke vaardigheden hebben jongeren nodig om mentaal gezond op te groeien?**

**Bijlage: een persoonlijk verhaal over prestatiedruk**

---

Door: Sofie Vriends, programmadirecteur Gezond, Veilig en Kansrijk Opgroeien NJi. Haar boodschap: Laten we de focus verleggen van problemen naar preventie en gezondheidsbevordering. Vandaag hopen we meer inzicht te krijgen in wat we kunnen doen om concrete stappen te kunnen zetten voor mentale gezondheidsbevordering bij de jeugd.

### **Inleiding.**

Door: Marloes Kleinjan, hoogleraar en programmahoofd epidemiologie en research support (Trimbos) en Casper Schoemaker, senior researcher (RIVM). Zij gaven een vooruitblik met tussenresultaten van hun onderzoek over de status van mentale gezondheid van de jeugd. Het onderzoek doen zij op verzoek van VWS. Het zal in het voorjaar van 2019 gepubliceerd worden.

Vooruitlopend op de publicatie konden de volgende resultaten al gedeeld kan worden:

- In het onderzoek wordt gekeken naar aspecten als: emotionele problemen, psychische ongezondheid, depressie, schooldruk, slapen, het ervaren van (lichamelijke) klachten;
- Er is een stijgende lijn in de ervaring van schooldruk bij jongeren in de leeftijd van 12-16;
- Psychische problemen nemen toe met de leeftijd gedurende de adolescentie
- Er zijn verschillen tussen jongens en meisjes.

Na de inleiding verdeelden de aanwezigen zich over zes tafels. Aan elke tafel werd een thema besproken. Er waren drie thema's:

1. zelfstandig keuzes maken;
2. jaagsysteem en prestatiedruk;
3. eenzaamheid en depressie.

### **Veel besproken aan de verdiepingstafels**

#### Zelfstandig keuzes maken:

- Meer aandacht voor levensvaardigheden, naast de cognitieve vaardigheden;
- Aandacht voor weerbaarheid
- Rolmodellen en andere perspectieven tonen op school, door jongerenwerk, sportclub, oudere broers etc.
- Sociale norm versus echte leven: laat het echte leven zien: ouders vertel hoe je gekomen bent waar je bent; welke keuzes heb je gemaakt en hoe en wanneer is er gewisseld: er is niet een recht pad maar meer routes die goed zijn
- Vraag vaker: Waar ben je goed in? Dan: Wat wil je worden?
- Fouten maken moet mogen en jongeren moeten een vangnet hebben om veilig fouten te kunnen maken
- Jongeren op een respectvolle manier grenzen meegevenVeilige plek nodig om te leren; gezien worden wie je echt bent in plaats van nadruk op buitenkant
- Stabiele basis is van belang.
- Zelfkennis en zelfreflectie is van belang: wie ben je, wat wil je en waar ben je goed in?
- Keuzes zijn prima maar neem keuzestress weg door consequenties 'verkeerde keuzes' mild te maken

- Keuzes (schoolkeuze) later maken; nu staat op te jonge leeftijd je route vast. Ook meer begeleiding bij het maken van deze keuzes

#### Jaagsysteem en prestatiedruk:

- Alles is nu 'to the max': presteren op school, met vrienden, uitgaan, scoren op je CV of daar al op voorsorteren voor de toekomst
- Social media is 'het nieuwe roken'
- Meer aandacht voor zingeving
- Ouders leggen veel druk op hun kinderen: maakbaarheid v/h leven: iedereen moet advocaat of dokter worden; anders niet goed genoeg
- Succes = hard werken en niks anders. Mag je gewoon gelukkig zijn?
- Iedereen kan/moet Elvis Presley worden
- Think lessen op het VO: bespreekbaar maken van 'niet ok voelen'
- Sociale druk speelt ook bij volwassenen/de ouders: hoe kunnen zij het goede voorbeeld geven?
- Hoe kunnen we jongeren helpen bij het verhogen van hun veerkracht
- Lummeltijd
- Prestatiedruk: verschil tussen jongens en meisjes?
- Scheiding van lichaam en geest zit in zoveel systemen
- We diagnosticeren teveel: jongeren laten daardoor patiëntgedrag zien.
- Jongeren zo vroeg mogelijk leren (PO): praten over gevoel en hoe ga je om met problemen?
- Prestaties op school worden nauwlettend gevolgd
- Termen 'laagopgeleid/hogopgeleid' veranderen in: praktisch/theoretisch opgeleid
- Soft skills in het onderwijs; minder ambitieuze cultuur; falen mag
- Project kind moet slagen dus maximale druk erop vanuit de ouders
- Als je een uitzondering bent, loop je vast in het systeem

#### Eenzaamheid en depressie:

- Misser dat mentale gezondheid versterken niet in het preventie akkoord staat. Positieve gezondheid verdrijft ziekte denken, hoe doen we dat met mentale gezondheid?
- Er is meer verbondenheid tussen jongeren nodig en er is behoefte aan een nieuwe variant van het oude kringgesprek op school (hoe gaat het, hoe voel je je?).
- Meer holistische benadering: mentaal en fysiek is één
- Meer investeren in preventie en leren omgaan met elkaar en prestatiedruk
- Peer rolmodellen: oudere kids inzetten bij jongere kids
- Investeren in leren praten met elkaar
- Sport als middel
- Kijk achter de cijfers: waar gaat het om?
- Leren woorden geven aan emoties en ambities
- Investeer in leren verbinden, rust, oordeelloosheid: leren bekommeren
- Maakbaarheid
- Thuis ook meer openheid/praten met elkaar nodig (je bent niet de enige die weleens somber is)
- Sociale media maakt dat meer zichtbaar is maar minder diepe verbondenheid is: eenzaamheid: ieder ander is succesvol en gelukkig
- Cultuur om alleen maar het beste te laten zien
- Leren betekenisvolle relaties aan te gaan en te onderhouden

Na de eerste ronde waarin aandachtspunten per thema werden geïnventariseerd, werd in een tweede ronde meer ingegaan op wat er moet gebeuren. In de eerste ronde werden hierover ook al suggesties gedaan zoals het verslag laat zien.

#### Acties zelfstandig keuzes maken:

- Meer aandacht voor LOL: gesprekken tussen leerkracht, ouder en leerling waarbij de leerling de regie van het gesprek heeft en die gaan over ontwikkeling in plaats van cijfers.
- Preventie initiatieven breed op school, maar vooral structureel en overal. Zet de methodieken (niet een maar er is keuze mogelijk) in waarvan bekend is dat ze goed werken.

#### Acties jaarsysteem en prestatiedruk

- Belang van de wijk, want alles hangt met alles samen.
- Belang van rolmodellen.
- Geloof in de kant van de kwetsbaarheid en de verbondenheid moet van twee kanten aangegaan worden. Patos, logos en ethos moeten in balans zijn.
- Voer het gesprek, want relaties gaan stuk aan gesprekken die niet gevoerd worden.
- Kom met een systeem waarbij jongeren elkaar gaan helpen.
- Effectieve interventies + overzicht per levensfase (Nji)
- Verbreed de school
- AiG: verkennen mentale balans + vervolgessie? Nationale denktank

#### Acties eenzaamheid en depressie

- Breng jongeren efficiënt met elkaar in contact en evt. met hulpverleners.
- Niet pampere maar ondersteunen.
- Dit onderwerp is breder dan alleen jongeren en wees daar open over.
- Samen sterk zonder stigma zoekt samenwerking met partijen: ouders, opvoeders, Trimbos, Nji, NCJ: Coalitie weerbaarheid? Doel: continu aandacht voor veerkracht 0 – 27.
- Weerbaarheid opnemen in opleiding professionals (begeleiders)
- Onderzoek naar mentale gezondheid

**De overkoepelende boodschap** van de tafels luidde dat dit een onderwerp is voor en over iedereen en niet alleen voor kwetsbare jongeren. Dat we het over een maatschappelijk probleem hebben en dat we leven in een prestatie maatschappij. De impact van social media is groot; dat geldt voor jong en oud. Meer verbinding, ook tussen jongeren onderling, is essentieel. Jongeren gaven aan dat een stevige basis essentieel is: wie ben ik, wie ziet me echt? Hoe kan ik dat versterken?

#### Conclusies zoals door de aanwezige jongeren verwoord:

- Jongeren en volwassenen hebben mentale kwetsbaarheid of problematiek, en het is belangrijk daarover open zijn. Kwetsbaarheid delen maakt dat jongeren minder alleen zijn en het meer als iets gezien wordt dat hoort bij het gewone leven;
- Aanbieden van structurele preventie binnen de schoolcontext, voor jongeren door alle leeftijdsfasen heen. Er gebeurt al veel maar veel losse eilandjes dus behoefte aan een coalitie op dit gebied;
- Kwetsbaarheid tonen als volwassenen en leeftijdgenoten. Maak duidelijk dat het niet raar is als het soms minder gaat of zelfs slecht. Al vanaf heel jong, dus ook al voor je 12<sup>e</sup>, leren over emoties en open spreken erover;
- Discussie aan gaan als ouder zijnde met je kind, specifiek over tegenslagen (openheid belangrijk). Ouders hebben hier ook wel wat begeleiding bij nodig: hoe laat je je kind veilig 'falen'?
- Jongeren hebben vangnet om zich heen nodig en moeten ook verkeerde keuzes kunnen maken en fouten maken. Maak keuzes die bij je passen (i.p.v. alleen wat verstandig wordt geacht);
- Rol van ouders wordt mogelijk overschat en die van onderwijs zou wat groter mogen zijn. Jongeren moeten zichzelf kennen voordat ze keuzes maken die bij ze passen -> zelfkennis;
- Meer zichtbaarheid van het levenspad, het leven gaat met omwegen en daarin hebben ook ouderen een rol om dat te laten zien, rolmodellen nodig. Geen eenzijdig verhaal. Welke keuze past bij mij of doe ik dat in lijn met de verwachtingen? Vanuit de maatschappij horen dat het leven met kronkelingen is.

---

## **Bijlage**

### **Prestatiedruk: een persoonlijk verhaal van een student Geschiedenis**

Vandaag wil ik jullie meenemen in het perspectief van jongeren op prestatiedruk, en daarin ook mijn eigen ervaringen delen.

Prestatiedruk is misschien één van de grootste obstakels is van mijn generatie. Omdat het aan iets raakt wat fundamenteel is aan ons bestaan: ons gezond en gelukkig voelen, en bovenal een gevoel van voldoening; of je goed bent zoals je bent.

Wat prestatiedruk doet, is dat het dit gevoel van goed zijn zoals je bent ondermijnt. Veel jongeren ervaren een druk om in deze maatschappij altijd meer te moeten. Je moet voortdurend hogere doelen stellen voor je leven. Je moet jezelf optimaal ontwikkelen. Je móet hoge doelen stellen voor je carrière. Om daar te komen móet je de optimale studiekeuze maken. Je móet hoge cijfers halen. Je móet veel naast je studie doen om straks zo ver mogelijk te komen. En je móet een goed sociaal netwerk onderhouden omdat je anders buiten de boot valt. Als generatie praten wij elkaar van overspannen naar burn-out. Niet omdat we zoveel meer te doen hebben dan vroeger, maar omdat we veel meer van onszelf verwachten. Zonder aan onze doelen te voldoen, voldoen we namelijk zelf niet.

Bij mijzelf is het gelukkig nooit tot een burn-out gekomen. Al kwam ik dezelfde dingen tegen waar veel generatiegenoten ook tegen aan lopen. Toen ik ging studeren werd me verteld dat ik er vooral veel naast moest doen, omdat je er op basis van je eigen kwaliteiten en je studie niet zou komen. Toen ik een keuze voor mijn master moest maken, voelde ik de druk dat ik niet per ongeluk de verkeerde keuze kon maken, want o wee als dat je de opmaat naar een mooie carrière zou kosten. Dit gevoel kwam voort uit het idee dat ik best mogelijk versie van mezelf op papier moest realiseren, mede omdat iedereen dat deed.

Waar ligt dan het probleem? Is het social media en elkaar successen zien? Natuurlijk speelt dat mee, het versterkt. Maar de oorzaak ligt dieper en structureler.

Jongeren leven in een maatschappij die uit gaan van twee aannames: dat het niet gaat om wie je bent maar om wat je bereikt, en dat het doel van leven is om het meeste uit jezelf te halen en niet gericht te zijn op de ander.

Dat is niet alleen een cultuur en tijdsgeest, het is geïnstitutionaliseerd in onze maatschappij. We werken er zelf aan mee. De kleuters in de klas van mijn moeder krijgen een persoonlijk ontwikkelingsplan. De dertienjarige jongens die ik in mijn bijbaantje bijles gaf, werden niet blij om wat ze die dag geleerd hadden, maar dat ze een waardering hebben gekregen voor hun afgemeten prestatie, namelijk een cijfer 7 op een papiertje. Overigens vonden sommige ouders dat cijfer 7 onvoldoende voor wat ze eigenlijk in hun mars zouden hebben. Vandaar de bijles.

Op mijn universiteit worden de honours klassen of studentassistentschappen lang niet altijd gevolgd omdat je uitdaging mist, zoveel tijd over hebt en het onderwerp interessant vindt, maar omdat je weet dat je op papier weer meer waard bent geworden in de ogen van je omgeving. Natuurlijk moet je talent laten ontwikkelen, en het is niet goed dat onderwijsinstellingen hier juist de laatste jaren in hebben geïnvesteerd. Maar jongeren zouden dit moeten doen omdat het aan een intrinsieke behoefte voldoet, en niet aan de behoefte om op waarde geschat te worden.

Daarbij, als je zoveel tijd bezig bent om jezelf te ontwikkelen in de ogen van je omgeving. Heb je dan nog tijd, ruimte en motivatie om iets voor een ander te doen, zonder dat daar iets tegenover staat? Als onderwijs draait om jongeren te vormen voor een gezonde maatschappij, waarom wordt ik dan als scholier en student geleerd om vooral mijn eigen doelen na te streven? Waarom worden we zo nu en dan niet de school- en collegebanken uitgejaagd om een rondje met bejaarden te lopen. Niet omdat het onze score op sociale vaardigheden verhoogd, of dat als we de rolstoel niet de sloot in rijden we een

voldoende op maatschappijleer krijgen. Maar gewoon; zodat we leren dat bij samenleven je eigen nut niet altijd van belang is, maar soms ook dat van de ander.

Wat mij helpt om met deze prestatiedruk om te gaan is het idee dat mijn leven in de eerste zin niet draait om op papier het hoogste te halen en op basis daarvan mijn sociale erkenning, voldoening en geluk te baseren. Maar om in plaats daarvan te leven bij het idee dat het al genoeg is om gewoon jezelf te zijn en ook geluk haalt uit iets voor een ander te betekenen, en dat als je je sterke punten volgt, dagelijks je werk goed doet, succes en geluk ook niet hoeven achter te blijven.

Als we het hebben over jongeren leren omgaan met het jaagsysteem en prestatiedruk. Laten we dan dus niet alleen jongeren leren hiermee te dealen, maar waar mogelijk ook de oorzaken ervan aanpakken. Laten we jongeren niet vertellen wat ze allemaal moeten bereiken, maar ze leren van zichzelf te houden en er voor de ander te zijn. Op die manier doen we niet aan symptoombestrijding tegen prestatiedruk, maar bieden we een alternatief waarmee deze generatie vanuit haar eigen kracht en met oog voor elkaar in het leven kan staan.