

Mentale gezondheid onder jongeren: actie is nodig

Auteur: Prof.dr.mr. Christiaan Vinkers, psychiater en hoogleraar Stress en Veerkracht, Amsterdam UMC en GGZ inGeest, Amsterdam

Betreft: Rondetafelgesprek Studentenwelzijn, Ministerie OCW

Datum: 15 februari 2023

Veel jongeren worstelen met psychische problemen, met 203 suïcides in Nederland in 2021 onder kinderen en jongeren tussen de 10 tot 30 jaar. Helaas hebben we weinig grip op de mentale gezondheid van jongeren. Dat komt omdat een coherente en geïntegreerde visie en aanpak om psychische klachten onder jongeren te begrijpen en aan te pakken ontbreekt. Het vergt moed om actie te ondernemen, maar een landelijk **Deltaplan Veerkracht** voor jongeren en studenten is hard nodig.

1. Geen simpele verklaringen voor een complex fenomeen

Te veel stress, somberheid en angst onder jongeren steeds grotere proporties aan te nemen. Er zijn aanwijzingen voor een stijging van psychische klachten onder deze groep, maar tegelijk is er een veelheid aan nationale en internationale cijfers die elkaar soms tegenspreken. Maar stijging of niet: de mentale gezondheid van jongeren stond en staat onder druk. Tegelijk zijn psychische klachten geen modern verschijnsel: de mens heeft er altijd mee geworsteld, in elke generatie, zelfs voordat er cijfers waren. Analyses die logisch klinken en aansluiten bij onze ervaringen vallen dan in vruchtbare aarde. Geef niet *social media*, e-mail en prestatiedruk de schuld van een langer bestaand probleem. Heb oog voor complexiteit en de noden van jongeren, maar trap niet in de val van simpele boodschappen voor een complex fenomeen. Of en hoe psychische klachten stijgen, en wat de oorzaken zijn, heeft echt meer onderzoek nodig. Prestatiedruk en social media spelen een rol, maar ook armoede, jeugdtrauma, genetische aanleg, en de neiging om snel te piekeren.

De kern: Er is meer kennis nodig over de oorzaken die de psychische gezondheid en veerkracht van jongeren bepalen. Alleen zo is gerichte en gepersonaliseerde actie en preventie mogelijk. Biologische, psychologische en maatschappelijke factoren samen zorgen dat jongeren onder druk komen te staan en daar onder bezwijken. Breng de veerkracht en kwetsbaarheden bij jongeren en de onderliggende oorzaken beter in kaart, en volg ze over de tijd in een coherente infrastructuur.

2. Zelf aanpakken waar mogelijk, medische expertise waar nodig

Psychische klachten kunnen veel impact hebben, maar gaan soms ook vanzelf over. Toch is dat helaas niet altijd zo. Helaas zorgt de fragmentatie dat professionals, instanties, scholen, het hoger onderwijs vaak langs elkaar werken en samenwerking nog niet optimaal is. Dat terwijl een systeem nodig is waar snelle op- en afschaling mogelijk is zonder dat ideologie of kostenbesparing doorslaggevend zijn. Maak de GGZ voor jongeren en studenten sterker, en investeer daarin, en aarzel niet snel medische expertise in te roepen waar nodig. Tegelijk, verwaarloos de preventie niet. Passende zorg (zie ook het Integrale Zorgakkoord op p9) betekent informele interventies op maat, met peer-support, en zorg voor het welzijn van deelnemers. Er zijn goede initiatieven van MBO, hogescholen en universiteiten (bij. *Caring Universities*), maar landelijke ondersteuning ontbreekt.

De kern: Medische expertise is soms essentieel, en uitwisseling tussen medische en maatschappelijke aanpakken moet elkaar versterken. Creëer een ecosysteem waarin alle betrokkenen (vrienden en familie, hoger onderwijs, en GGZ) kunnen samenwerken, met snelle op- en afschaling, en zorg voor landelijke borging en steun hiervan. Daarin is aandacht voor suïcide en suïcidepreventie essentieel.

3. Stel stress en veerkracht centraal bij preventie onder studenten

Stress speelt een grote rol bij het ontstaan van psychische klachten van jongeren. Het verminderen van de last van stress en het voorkomen ervan in een vroeg stadium is daarom cruciaal voor een goede mentale gezondheid. Niet voor niets wordt mentale weerbaarheid in het regeerakkoord genoemd. Chronische stress kan alleen worden voorkomen als stress in een vroeg stadium wordt herkend en aangepakt. Te veel stress wordt vaak te laat ontdekt wanneer jongeren al (geestelijke) gezondheidsproblemen hebben. Wetenschappelijk onderbouwde oplossingen bieden handvatten voor het vroegtijdig herkennen wanneer iemands veerkracht onder druk staat, en gepersonaliseerde oplossingen op maat die rekening houden met de unieke context van de jongere. Oplossingen zijn vaak generiek. Er wordt geen rekening gehouden met unieke en context gebonden verschillen, en oorzaken van stress (zowel privé als op school/studie) en verschillen tussen mensen worden genegeerd. Daarom werken maatregelen tegen stress niet of zijn onbedoeld zelfs schadelijk.

De kern: Schaalbare preventie en vroege actie aan de hand van stress en veerkracht zorgt voor effectieve preventie met aandacht voor iemands persoonlijke omstandigheden en zijn/haar omgeving. Een dergelijke aanpak is wetenschappelijk gezien al ver, en sluit aan bij de noodzaak van samenwerking (zie punt 2). Landelijke ondersteuning daarin zou de Nederlandse jongeren en studenten goed doen.

4. Conclusie

Mijn oproep is tot een landelijk **Deltaplan Veerkracht voor jongeren en studenten**, waarin alle partijen samenwerken om gezamenlijk het probleem in kaart brengen en aanpakken, en aan de hand van stress en veerkracht in een vroeg stadium zoeken naar persoonlijke oplossingen. Dat vergt tijd en is niet van vandaag op morgen gerealiseerd, maar het moment om in actie te komen is nu. Jonge mensen, hun omgeving, scholen en hogescholen en universiteiten moeten samen optrekken en hebben allemaal een stukje van de puzzel in handen om de mentale gezondheid onder jongeren te verbeteren.

Er zijn volop uitdagingen in de psychiatrie, maar er gaat ook veel goed en er is perspectief. Deze hoop en perspectief zou omgezet moeten worden in actie, om gezamenlijk de psychische klachten onder jongeren effectief aan te pakken.