

Beleid ter bevordering van mentaal welzijn jongeren

Aan de Gezondheidsmonitor COVID-19 namen al bijna 167.000 jongeren deel en per kwartaal vullen nog steeds rond de 5.000 jongeren vragenlijsten in over hun mentale gezondheid en welzijn

Doorbreek de taboes over mentale gezondheid

Het 'praten over' en het 'luisteren naar' mentale problemen is lastig. Vooral in onze maatschappij waarin mentale problemen vaak nog taboe zijn. Er zijn jongeren die het moeilijk vinden om gevoelens en problemen te delen, vooral in grote groepen, uit angst voor oordeel en een stigma. Maar erover praten helpt vaak wel om met de problemen om te gaan en het zorgt ervoor dat jongeren zich gesteund voelen. Jongeren bespreken hun problemen soms nonchalant of met humor, terwijl daarachter een serieuze hulpvraag schuilt. Als anderen deze hulpvraag niet opmerken, bagatelliseren of niet serieus nemen, geen tijd nemen om te luisteren of niet weten hoe te reageren, kan dit jongeren frustreren en ontmoedigen om in de toekomst hulp te zoeken en hun zorgen te delen. Vooral als zij hulp vragen en worden afgewezen. Het is belangrijk om dit onderwerp bespreekbaar te maken en om beter te leren luisteren naar jongeren.

Ondersteun scholen in hun aanpak rondom mentaal welzijn

Er is meer oog voor mentale gezondheid in het onderwijs. Studiepunten in het eerste jaar zijn verlaagd, er is aandacht voor suïcidepreventie en steunvoorzieningen zijn uitgebreid. Toch blijkt de ondersteuning vaak onvoldoende en incidenteel. Scholen en docenten missen vaak de kennis, tijd en middelen. Zij willen het beste voor hun leerlingen, maar weten soms niet hoe ze met geestelijke gezondheidsproblemen moeten omgaan, en tasten in het duister tot waar hun verantwoordelijkheid reikt.

Gezondheidsonderzoek COVID-19

Welke invloed heeft de coronapandemie nog op het welzijn van jongeren en jongvolwassenen? Hier doet het Netwerk Gezondheidsonderzoek bij Rampen (GOR), dat bestaat uit de lokale GGD'en, GGD GHOR Nederland, RIVM, Nivel en ARQ, onderzoek naar. Het onderzoek richt zich niet alleen op de jeugd, maar op de gehele bevolking.

In juni 2023 vonden twee expertbijeenkomsten voor en met jongeren en jongvolwassenen plaats, om betekenis te geven aan de onderzoeksresultaten met betrekking tot deze groep en adviezen te vormen. Zo is beleid ontstaan om het welzijn van jongeren en jongvolwassenen te verbeteren. De adviezen beschrijven de standpunten van de deelnemers. Neem kennis van dit beleid en gebruik de adviezen in uw aanpak.

Maak een plan om mentale gezondheid te bevorderen

We leven in een prestatiegerichte samenleving. Jongeren voelen in hoge mate de druk om alles te kunnen, uit te blinken, verwachtingen waar te maken en hun toekomst en inkomsten veilig te stellen. Door stress die hiermee gepaard gaat, is er een toenemend aantal jongeren met mentale gezondheidsproblemen. Er is steeds meer aandacht voor het idee dat jongeren ruimte moeten krijgen om te mogen falen. Maar de vraag blijft of deze ruimte wel bestaat en zo gevoeld wordt door jongeren. Om het ontstaan van mentale klachten zoveel mogelijk te voorkomen, is een heldere visie nodig om jongeren te stimuleren opener te praten over hun stress en problemen. En naast aandacht voor specifieke groepen, is er meer aandacht nodig voor algemene preventie om bij alle jongeren klachten te voorkomen en gezondheid te bevorderen. Bestaande trainingen hiervoor zijn onderbenut.



Hoe doorbreekt u taboes over mentale gezondheid?

- 1. Versterk sociale vaardigheden**
Leer jongeren en vrienden, ouders, klasgenoten en docenten over hun gevoelens te praten en hoe zij kunnen luisteren naar jongeren.
- 2. Gebruik preventieprogramma's**
Begin met trainingen in sociale vaardigheid. Ga langzaam over op mentale weerbaarheid trainingen en klachtenspecifieke programma's.
- 3. Creëer veilige ruimtes**
Zorg voor plekken waar jongeren zich veilig voelen om openlijk te praten, liefst in kleine groepen.
- 4. Breid ondersteuning uit**
Zorg dat op plekken waar jongeren samenkomen, zoals sportclubs, scholen en kerken, over mentale gezondheid wordt gesproken.
- 5. Toon betrokkenheid als overheid**
Laat jongeren weten wat de overheid doet om hen te helpen.

Hoe ondersteunt u scholen in hun aanpak rondom mentaal welzijn?

- 1. Stimuleer verandering in visie**
Zie goed mentaal welzijn als essentiële voorwaarde om goed te kunnen leren en lesgeven.
- 2. Versterk roldefinitie en ondersteuning**
Geef leraren meer training en middelen om mentale problemen te signaleren en aan te pakken. Communiceer tot waar hun verantwoordelijkheid reikt.
- 3. Borg aanhoudende focus**
Houd het hele jaar aandacht voor mentale gezondheid en omgaan met prestatiedruk. Integreer mentaal welzijn nadrukkelijker in het onderwijscurriculum.
- 4. Ondersteun bij de uitvoering**
Bied scholen gespecialiseerde hulp bij het implementeren van hun mentale gezondheidsbeleid en bouw verder op bestaande programma's.

Hoe maakt u een plan om mentale gezondheid te bevorderen?

- 1. Stimuleer de maatschappelijke dialoog**
Praat als samenleving meer over de prestatiedruk die jongeren voelen en de weerslag daarvan op hun mentale welzijn. Geef welzijn meer prioriteit dan productiviteit.
- 2. Initieer visieontwikkeling**
Maak een landelijk plan met een preventieve beleidsvisie gericht op de specifieke behoeften van jongeren, vooral tijdens hun overgang naar volwassenheid. Ga na hoe u hen het beste kunt bereiken en helpen als ouders niet meer juridisch verantwoordelijk zijn en betrokken kunnen worden.
- 3. Maak succesvolle aanpakken zichtbaar**
Creëer een overzicht van bewezen preventieprogramma's en zorg dat deze goed samenwerken, waarbij platforms zoals 113 ingezet kunnen worden voor suïcidepreventie.

