

# HOOPVOL PERSPECTIEF

*Een manifest van ChristenUnie, GroenLinks,  
PerspectieF, Dwars en Generatie aan Zet*

Met dit manifest breken wij, een coalitie van politiek, jongeren en maatschappelijke organisaties, een lans voor de mentale weerbaarheid van jongeren. Als samenleving moeten we naar elkaar omzien, ook als het gaat om je mentale gezondheid. En daar is nog een wereld te winnen.

## **Waarom?**

Jongeren zitten in de knel. Meer dan andere leeftijdsgroepen zijn het jongeren die mentale gezondheidsproblemen als eenzaamheid, somberheid en angst ervaren. In de zomer van 2021 gaven drie op de tien jongeren aan psychische zorgen of problemen te hebben. Dit is niet enkel te wijten aan de coronacrisis. In 2019 uitte het SER jongerenplatform zijn zorgen over de hoge mentale druk onder studenten en sprak over aanzienlijke studiestress en prestatiedruk. Wat een mooie tijd in je leven hoort te zijn, van studie, vrienden en vrijheid, was ook al vóór corona bij veel jongeren geen realiteit. Jongeren ervaren druk van zichzelf om niet te falen. Van familie en vrienden om een succes van het leven te maken. Vanuit social media om niets te missen en je leven perfect voor te spiegelen. Vanuit de studie om geen vertraging op te lopen. Vanuit de bankrekening die gevuld moet worden om studiekosten te betalen. Vanuit de stress of je goed terecht komt en een woning kunt vinden die betaalbaar is. De belofte dat het wel goed komt als je maar hard werkt is niet vanzelfsprekend. En als je thuis of in je netwerk geen of weinig voorbeelden hebt die laten zien hoe je met tegenslag om moet gaan, kan het zomaar gebeuren dat je vastloopt. Als je in een instabiele situatie bent opgegroeid thuis, is het voor veel jongeren zwaarder om overeind te blijven.

De coronacrisis betekent voor veel jongeren wel een flinke tegenslag: sociaal isolement, studiestress en onzekerheid over de toekomst. In 2021 steeg het aantal jongeren met psychische klachten met 10%. Zij geven hun leven een 6,8. Dat is flink lager dan voor corona. Ook het in januari 2021 uitgebrachte JDC-advies (Jongeren Denktank Coronacrisis) bevestigt dit beeld. 'Bij specifieke groepen zoals studenten is een toename waar te nemen in mensen die kampen met (ernstige) angst- en depressieve symptomen als gevolg van de huidige crisis.'

En dus is het wat ons betreft nu echt hoog tijd.

- Het is hoog tijd om de mentale gezondheid van jongeren hoog op de agenda te zetten.
- Het is hoog tijd dat de mentale weerbaarheid van jongeren wordt versterkt.
- Het is hoog tijd dat de dynamiek in de samenleving verandert zodat de oorzaak van mentale problemen wordt weggenomen.

Natuurlijk is niet één manifest de oplossing en zal ook morgen niet alles anders zijn. En dit manifest is ook geen oplossing als je psychische problemen hebt. Dan is goede hulpverlening nodig. Maar laten we wel doen wat we kunnen om mentale problemen zo vroeg mogelijk te voorkomen en zorgen dat de basis op orde is. Het onlangs gepresenteerde coalitieakkoord laat daar al mooie stappen in zien, zoals de afschaffing van het leenstelsel. Maar er is meer nodig. Laat het fundament waaruit jongeren zich mogen ontwikkelen stevig zijn, zodat ze mentaal goed in hun vel zitten en zodat ze werkelijk in staat zijn om in alle rust en ruimte te vallen, weer op te staan en te groeien.

## **1. Doorbreek het taboe op mentale problemen**

Het stigma rondom geestelijke problemen staat de oplossing in de weg. Wanneer er geen taboe rust op het hebben van psychische problemen voelen jongeren meer ruimte om hulp te zoeken en open te zijn over problemen. Investeer in het bespreekbaar maken van mentale problemen, door bijvoorbeeld voorlichting op scholen en gastlessen door ervaringsdeskundigen, bij de Kindertelefoon en Luisterlijn en via MIND Korrelatie. Als je als jongere in een dip zit, veel stress hebt of het even niet meer weet, hoef je je er niet voor te schamen en moet je je vrij kunnen voelen om erover te praten. Iedereen maakt weleens een periode door dat het minder gaat. Maar ook als je dip overgaat in een depressie, het thuis erg moeilijk is, mag je verhaal er ook zijn. Als je erover praat, zal je verhaal op herkenning kunnen rekenen. Laten we het normaal vinden dat het soms even minder gaat en naar elkaar luisteren als een ander je dit vertelt. En laten we als volwassenen een rolmodel zijn in het laten zien van onze kwetsbaarheid: dat je mag falen en opstaan en dat je er mag zijn met je psychische problemen.

## **2. Zorg dat elke jongere toegang heeft tot laagdrempelige hulp**

Elke jongere moet toegang hebben tot hulp waar je laagdrempelig terecht kan. Soms kan een stap naar een vertrouwenspersoon al te groot aanvoelen en heb je enkel behoefte aan een luisterend oor. Als het even niet goed gaat is het essentieel dat een jongere op bijvoorbeeld werk of in de buurt een plek waar hij/zij laagdrempelig terecht kan. Lotgenotencontactgroepen waar professionals en ervaringsdeskundigen jongeren begeleiden zijn bijvoorbeeld laagdrempelig en werken goed, ook om de wachttijd tot een GGZ-behandeling te overbruggen. Lokale en regionale patiëntenorganisaties, zoals Focus Zwolle, Kompassie, Kernkracht en Expex, die deze groepen organiseren, moeten daarvoor goed op de kaart komen.

## **3. Bied elke leerling of student de mogelijkheid om met een mentor in gesprek te gaan**

Op veel scholen en onderwijsinstellingen heb je in het eerste jaar een mentor. Maar ook in de jaren erna is het belangrijk dat een student zich kan wenden tot iemand met een paar jaar meer ervaring, zoals oudejaarsstudenten, met ervaringsdeskundigen als het gaat om mentale kwetsbaarheid, met een schoolpsycholoog of maatschappelijk werker. Wij willen dat elke onderwijsinstelling een poule heeft met mensen die kunnen fungeren als mentor voor elke student die dat nodig heeft. Ook voor jonge starters op de werkvloer is het belangrijk dat zij een beroep kunnen doen op laagdrempelige hulp.

## **4. Help jongeren om een sociaal netwerk op te bouwen**

Studentenverenigingen of sportverenigingen, jeugdclubs of muziekvereniging, het zijn netwerken die van betekenis zijn voor jongeren. Lang niet alle jongeren zijn bij soortgelijke netwerken aangesloten. Als je buiten een groep valt, kan het moeilijk zijn om een sociaal netwerk op te bouwen. Wij willen dat elke jongere toegang heeft tot een sociaal netwerk omdat we geloven dat je elkaar verder brengt als je oog hebt voor elkaar. Daarom stimuleren wij gemeenten om samen met buurthuizen, scholen, sportverenigingen en kerken te investeren in ontmoetingsmogelijkheden voor jongeren in hun vrije tijd. Denk bijvoorbeeld aan buurtsportcoaches en straathoekwerk.

## **5. Maak gezonde keuzes makkelijker en normaler**

Gezond eten, drinken en bewegen is ook goed voor je geestelijke gezondheid. Gezonde keuzes maken is alleen niet zo makkelijk. In coronatijd zijn vooral studenten bijvoorbeeld veel meer drugs gaan gebruiken, voor verdoving en plezier. Ook voldoende bewegen is niet vanzelfsprekend als je veel thuis zit. We willen dat jongeren beter weten welke invloed middelengebruik en hun leefstijl heeft op hun lichamelijk en mentale gezondheid. We willen dat ze zoveel mogelijk gestimuleerd worden om gezond te leven. Daarom moet de BTW op groente en fruit bijvoorbeeld snel omlaag.

## **6. Laat schulden de toekomst van jongeren niet belemmeren**

Sommige jongeren hebben zulke hoge schulden dat ze hun opleiding niet kunnen afmaken, niet aan een baan kunnen beginnen. Ze ervaren veel stress en druk over deze schulden en ze belemmeren hun maatschappelijke ontwikkeling. Een fonds dat de schulden van 18- tot 27- jarigen overneemt verlicht de last, geeft vertrouwen en geeft een nieuw perspectief. De gemeenten Den Haag en Almere werken nu met zo'n fonds. Zij merken de goede resultaten en ook de uiteindelijke netto besparing. We willen dat meer gemeenten hierin volgen en gestimuleerd worden.

## **7. Zorg dat jongeren niet dakloos worden**

In Nederland zijn er veel dakloze jongeren, in 2020 waren dat er 8.500. Als een jongere de stap zet om uit huis te gaan, kan dat eigenlijk niet zonder 'startkapitaal'. Wanneer jongeren geen eigen vermogen hebben en ouders niet in de gelegenheid zijn om financieel te ondersteunen leidt dit tot problemen. Soms zelfs tot dakloosheid. We willen dat ook deze jongeren een eerlijke kans krijgen op het vinden van een woning en werk en zo een zelfstandig leven kunnen opbouwen. Betere begeleiding via jongerenregisseurs van jongeren die tussen wal en schip dreigen te vallen en het verhogen van de kostendelersnorm naar 27 jaar zijn eerste stappen in de goede richting.

## **8. Gun jongeren meer rust en ruimte en stap af van het maakbaarheidsideaal**

In de hectiek van deze prestatimaatschappij moeten we onze jongeren de rust en de ruimte geven om zich te kunnen ontwikkelen, te struikelen en weer op te staan. Laten we daarom gezamenlijk afscheid nemen van het maakbaarheidsideaal en de prestatiecultuur. Door rust en ruimte te geven, veerkracht te bevorderen en ruimte te geven om fouten te maken kunnen we de alledaagse ups en downs beter aan. Meer rust en ruimte kan bijvoorbeeld concreet worden gemaakt in roosters en deadlines op opleidingen en een verandering in de toetscultuur op scholen. Dat begint bij het beleid van de landelijke overheid.

## **9. Betrek jongeren actief bij het maken van nieuw beleid rond mentale gezondheid**

De inbreng van jongeren is nodig om goed beleid te maken rond mentale gezondheid. Wij willen dat een jongerenpanel mentale gezondheid met de gemeente optrekt als beleid rond mentale gezondheid wordt gemaakt, en dat dit ook op lokaal niveau gebeurt.

## **10.**

Dit punt houden we leeg. Kom maar door met je ideeën! Wat is nodig? Laat het ons weten!

*Dit manifest is tot stand gekomen na gesprekken met MIND, Generatie aan Zet, ISO, LAKS, CNV Jongeren en het Trimbos Instituut.*