

## MR-Verkenning: Samen werken aan mentale weerbaarheid/fitheid jongeren en jongvolwassenen

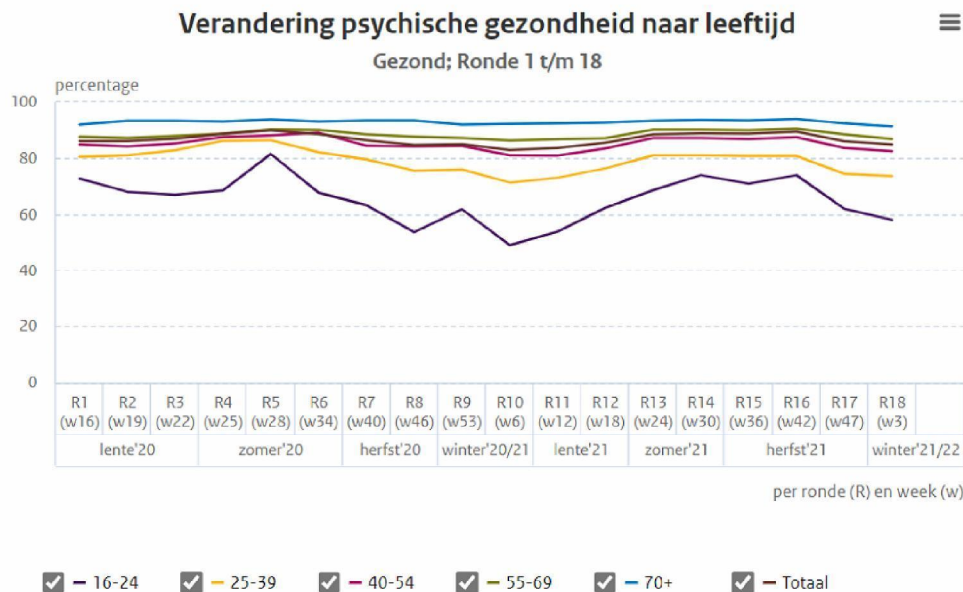
1 op de 7 jongeren heeft depressieve klachten

75% van de psychische problemen ontstaat vóór het 25<sup>e</sup> levensjaar

1 op de 4 jongeren ervaart stress door school

### Aanleiding

Jongeren en jongvolwassenen ervaren in toenemende mate mentale druk (Geluk Onder Druk, 2020). De coronacrisis heeft een grote impact gehad op de mentale gezondheid van veel jongeren en jongvolwassenen (RIVM, 2021; NJi, 2021), ook in vergelijking met andere leeftijdsgroepen. Jeugdpsychiaters en -psychologen geven aan dat lockdown-op-lockdown een negatief effect heeft op de veerkracht bij alle jeugd en bij kwetsbare jeugd in het bijzonder. De vraag is hoe lang de schade van de coronaperiode nog zal nadreunen. De coronacrisis is niet de enige oorzaak, maar heeft verschillende onzekerheden richting de toekomst vergroot: de kansengelijkheid in het onderwijs, de arbeidsmarkt en de woningmarkt en er heerst onzekerheid over de klimaatuitdaging (SER; 'En nu daden', 2021 + SER ; Veelbelovend, 2022).



Grafiek 1: RIVM onderzoek gedragsregels en welbevinden

**Wat is er aan de hand? Er is niet één oorzaak...**(PM Inhoudelijke check bij departementen)

*Als rode draad door alle domeinen heen*

- Coronamaatregelen hebben het bereiken van ontwikkelingsmijlpalen verstoord.
- Jongeren groeien op in een prestatiesamenleving waarin de maakbaarheid centraal staat.
- De financiële kwetsbaarheid van jongeren is groter (studieschulden, flexcontracten, etc.).
- Jongeren maken zich zorgen over hun toekomst door verschillende crises: corona, gezondheid, woningmarkt en klimaat.

*Thuis*

- Het eigen netwerk is veelal niet toegerust om over alledaagse mentale zaken te praten en/of rolmodellen ontbreken in de directe omgeving.
- Is iedereen gelukkig behalve ik? Social media heeft positieve effecten, maar geeft niet altijd een realistisch beeld van het leven ('Instagram society').
- Extra zorgen om jongeren die in een sociaal kwetsbare positie zitten (LHBTQI+ jongeren, jongeren met een kwetsbare gezondheid, migrantenjongeren)

#### *Op school*

- Op school is er veel focus op cognitie en presteren, minder op persoonlijke ontwikkeling.
- Opdoen van fysiek-sociale contacten, het opbouwen van duurzame relaties met peers en omgaan met verschillen tussen individuen (diversiteit) is er vaak niet bij.
- Motivatie en concentratieproblemen onder leerlingen/studenten.
- Er is vaak sprake van medicalisering.

#### *Op het werk*

- Weinig zekerheid door veel flexibele contracten of de inzet van tijdelijke krachten.
- Grote focus bij jongeren op doelen behalen, snel doorgroeien en zelfontwikkeling; het comfortabel zijn met de huidige functie is het niet meer.
- Jongvolwassenen zoeken naar andere waarden in werk en een andere werk-privé balans.

*In alle bovenstaande punten speelt ook het vraagstuk rondom kansenongelijkheid.*

Gelukkig staat hier tegenover dat veel jongeren en jongvolwassenen enorm veerkrachtig zijn. Om te verklaren waarom de één wel problemen krijgt en de ander niet, is het belangrijk te kijken naar de balans tussen draaglast en draagkracht. Tussen de hoeveelheid problemen waarmee jongeren te maken krijgen en wat zij en hun omgeving aankunnen. Voor hun mentale fitheid moeten beschermende factoren voldoende tegenwicht bieden tegen de stress en de tegenslagen die (ook) bij het leven horen. Dit tegenwicht komt in eerste instantie vanuit henzelf en hun omgeving zoals de ouders/verzorgers, maar de afgelopen periode laat zien dat zij daar extra ondersteuning bij nodig hebben.

#### ***Er is niet één oplossing, daarom voorstel voor een gezamenlijke verkenning***

Ik wil verkennen hoe het kabinet samen met jongeren kan werken aan de mentale fitheid van jongeren en jongvolwassenen. Daarbij willen we kijken naar het versterken van de veerkracht alsmede naar het verlagen van de draaglast vanuit maatschappelijke systemen (school, werk, vrije tijd en (social) media). Doel is het aanzwengelen van het maatschappelijk debat over de mentale gezondheid/fitheid (normaliseren en prestatiedruk) en een kabinetsbrede aanpak met in elk geval een inzet op drie domeinen: onderwijs, werk/inkomen en sociale omgeving.

Enkele uitgangspunten:

- Samen met jongeren, doel is jongeren structureel te betrekken bij deze beweging.
- Focus op life events (transities), belangrijke doelgroepen, leefomgevingen en maatschappelijke ontwikkelingen. Denk hierbij bijvoorbeeld aan scholieren (VO), studenten (MBO/HBO/WO) en starters op de arbeidsmarkt.
- Focus op jongeren vanaf voortgezet onderwijs. Jongeren krijgen vanaf deze leeftijd te maken met mijlpalen in hun ontwikkeling (bijv. diploma, relatie, zelfstandig wonen, eerste baan) en grotere verwachtingen vanuit de maatschappij.
- Focus op jongeren en jongvolwassenen die NIET in het zorgdomein zitten (jeugdzorg, ggz, etc.). Het gaat om het voorkomen dat jongeren en jongvolwassen in de zorg belanden.
- Aandacht voor mentale fitheid is een doel op zich en voorkomt maatschappelijke kosten later in de levensloop. Dit vraagt om benutten van kennis van effectieve interventies.

#### ***Procesvoorstel***

Ik wil de komende periode samen met mijn collega's (o.a. OCW en SZW), experts uit het veld en de jongeren/jongvolwassenen zelf verkennen hoe we jongeren en jongvolwassenen mentaal fit krijgen. Het streven is om voor de zomer een voorstel te bespreken in de MR.