

Refereerbijeenkomst over mentale gezondheid van jeugd

Impact van coronacrisis op jongeren is groot

De impact van de coronacrisis en lockdowns op het mentaal welbevinden van jongeren is groot. Mocht het opnieuw tot een lockdown komen, dan is het belangrijk om hier veel meer aandacht aan te besteden. En om tijdig interventies in te zetten die bijdragen aan het verminderen van (studie)stress, prestatiedruk en eenzaamheid. Dat was de boodschap van Debora 't Eijnde, locatiemanager @ease Maastricht en Heerlen, aan het slot van de refereerbijeenkomst op 23 juni met als thema: de mentale gezondheid van de jeugd na 2 jaar coronapandemie.

Ruim tweeënehalf uur eerder had Rianne Reijs, programmaleider Kenniswerkplaats Jeugd, de refereerbijeenkomst geopend. “Voor het eerst in lange tijd zijn we weer gewoon hier”, sprak ze de toehoorders in de zaal van het Novotel in Maastricht toe. Niet meer online dus, maar een goedgevulde zaal met onder andere onderwijsprofessionals, ambtenaren, social workers, GGD-medewerkers en onderzoekers. Zoals dat hoort in een refereerbijeenkomst, waarin praktijk, beleid en onderzoek kennis uitwisselen en van elkaar leren delen. “Vandaag gaan we het hebben over wat corona met de jeugd gedaan heeft en waarom jongeren meer kwetsbaar zijn voor maatregelen zoals lockdowns. Hoe het een volgende keer anders kan en hoe je dat dan doet. Maar ook: hoe meten we eigenlijk hoe het gaat met de jeugd?”

Gezondheid monitoren

Voor die laatste vraag, gaf Rianne Reijs als eerste het woord aan Danielle Mohren van de afdeling Kennis en Innovatie van de GGD Zuid Limburg. Zij lichtte toe op welke wijze de (mentale) gezondheid van de jeugd in Zuid-Limburg gemonitord wordt. Zo is er de Gezondheidsmonitor Jeugd, gericht op middelbare scholieren. Hiervoor worden elke vier jaar zowel in de tweede als vierde klas vragenlijsten afgenomen. Nieuw is de landelijke monitor voor jongvolwassenen (16-25 jaar), die vanwege de coronacrisis in het leven is geroepen: hierbij gaat het om een online vragenlijst waaraan iedereen uit de doelgroep mee kan doen. Verder is een netwerk van GGD Nederland, RIVM, Nivel en ARQ een Integrale Gezondheidsmonitor Covid-19 (2021-2025) gestart om de effecten van de coronapandemie op de korte en lange termijn te meten. Ook hierin wordt de jeugd meegenomen. “Het monitoren van de gezondheid van de bevolking helpt overheden om hun gezondheidsbeleid te kunnen ontwikkelen”, vertelde Danielle Mohren.

Psychische klachten

Haar collega Stephanie Brinkhues van de afdeling Kennis en Innovatie ging in op recente resultaten van monitoring. En dan vooral wat die laten zien als het gaat om de mentale gezondheid van de jeugd. Een belangrijke vraag luidt hoe jongeren zich gevoeld hebben in de laatste vier weken en twaalf maanden. Een vraag die ook in 2019 aan de jeugd werd voorgelegd, voor de coronapandemie. Want, los van corona, kunnen bijvoorbeeld de prestatiedruk en kansenongelijkheid tot psychische klachten leiden. De metingen laten zien hoe de psychische klachten toenamen: van 22 procent in 2019 naar 28 procent in 2022. De reeks van cijfers die zij verder toonde, laten onder andere zien dat het denken aan suïcide toenam en veel jongeren in de coronapandemie hebben geworsteld met eenzaamheid. Maar ook: dat veel

jongeren veerkrachtig zijn en kunnen herstellen, al geldt dat niet voor alle jongeren. Ook is er een groep die na een ingrijpende gebeurtenis, zoals een overlijden van een dierbare door corona, een verhoogd risico heeft op het ontwikkelen van een Posttraumatische Stresstoornis (PTSS). “En dat risico is hoger voor jongeren die al psychische klachten hebben”, vertelde Stephanie Brinkhues. “Aandacht voor preventie is daarom nodig”, besloot zij haar verhaal.

Aandacht geven

Die aandacht probeert @ease jongeren te geven, zo bleek uit het verhaal van Sophie Leijdesdorff. Zij is onderzoeker aan de Universiteit Maastricht en werkt daarnaast als psycholoog voor @ease. Hoe hard die aandacht nodig is, bleek uit de cijfers die zij presenteerde. Zo geldt voor veel psychiatrische stoornissen dat mensen die al tussen het 12^e en 25^{ste} levensjaar ontwikkelen (75 procent). “En slechts 20 procent van deze jongeren krijgt in die periode hulp”, vertelde zij. Juist in deze levensfase is sprake van grote veranderingen, zowel lichamelijk als cognitief en sociaal. Je gaat richting geven aan je leven en contact met anderen is nodig om te ontdekken wie je bent. En dat was nu net wat niet kon tijdens lockdowns.

Weerbaarheid

Bij @ease staat de vraag van de jongere tussen de 12 en 25 jaar centraal. Jongeren kunnen met of zonder afspraak binnenlopen. Andere jongeren, getrainde vrijwilligers, bieden een luisterend oor. Op de achtergrond is professionele hulp beschikbaar en indien nodig en gewenst kunnen jongeren verwezen worden naar andere hulpverlening. “Wij bieden een luisterend oor en dat is de eerste stap. Praten is goed, je voelt je dan minder eenzaam. Onze inzet is het vergroten van de weerbaarheid van jongeren en het vergroten van hun kansen op een gezonde ontwikkeling.” In Maastricht werd in 2018 de eerste @ease vestiging geopend en inmiddels heeft ook Heerlen een vestiging. Opvallend is dat de bezoekers in Heerlen gemiddeld een stuk jonger zijn (17 jaar) dan in Maastricht (21 jaar). De hulp scoort goed: jongeren zijn tevreden tot zeer tevreden.

Je Brein de Baas

Na een korte pauze gaf Rianne Reijs het woord Irene Linders, gezondheidsbevorderaar bij de GGD NOG, en Marja Hogervorst, gezondheidsbevorderaar bij de GGD Haaglanden. Beiden waren nauw betrokken bij de ontwikkeling van Je Brein de Baas, een lespakket voor het Voortgezet Onderwijs. Het initiatief lag bij Liesbeth Meuwissen, arts M&G en epidemioloog. Zij merkte in gesprekken met jongeren in coronatijd hoe die worstelen met eenzaamheid en stress. En wilde hen handvatten bieden om duidelijk te maken wat stress is en hoe je daar mee om kunt gaan. Uiteindelijk leidde dat tot het verzoek van het ministerie van VWS aan het Nederlands Centrum Jeugdgezondheid om een lespakket voor het voortgezet onderwijs te ontwikkelen. En dat gebeurde, op basis van wetenschappelijke kennis en samen met jongeren zelf. Irene Linders: “Het lesmateriaal is bedoeld voor alle leerlingen, niet alleen voor leerlingen in de problemen. Je kunt het lesmateriaal meteen inzetten, je hoeft er niet eerst in getraind te worden. Een randvoorwaarde is wel dat de mentor de lessen geeft en dat dit fysiek gebeurt.” Het lespakket bestaat uit drie modules: Stress onder controle, Makkelijk leren en Gelukkig in de groep.

Gezonde School Aanpak

Groot voordeel is dat de lessen bijdragen aan het “normaliseren van het praten over gevoelens”, aldus Irene Linders. De volgende stap is een bredere insteek, vertelde Marja Hogervorst: “Stress vormt een onderdeel van de mentale gezondheid en wij willen het liefst dat het hele brede thema aan bod komt. Dat kan heel goed met de Gezonde School Aanpak, waarin scholen effectief kunnen werken aan welbevinden op scholen.” Belangrijk is dat scholen hier een visie op ontwikkelen, daarin eventueel ondersteund door gezondheidsbevorderaars van de GGD. Verder wordt gedacht aan het doorontwikkelen van het lespakket Je Brein de Baas voor het mbo. “Ook willen we in de toekomst wat meer algemene filmpjes, want die zijn nu nog erg verweven met corona”, vertelde Irene Linders.

Verhaal achter de cijfers

Debra 't Eijnde trad vervolgens aan voor de laatste presentatie van de refereerbijeenkomst. Zij constateerde dat ze inmiddels “heel veel cijfers” had gezien. Voor het verhaal achter de cijfers had zij student Femke meegenomen “om haar iets te laten vertellen over haar ervaringen in coronatijd”. Femke begon aan haar studie voor coronatijd en kreeg nog fysiek les. “Tijdens de eerste lockdown dook ik nog de boeken in, maar op een gegeven moment was de rek er uit. Ik zag het niet meer zitten. Wist niet meer waarom ik studeerde. Je voelt je super alleen. Nu is alles weer normaler, maar veel studenten hebben een burn out.” Wat ze maar wilde zeggen, was: als kranten schrijven dat studenten betere resultaten behalen dan voor corona, zegt dat niets over hoe zij zich voelen. Precies wat Debra 't Eijnde ook al aangegeven had. Zij vertelde dat de meest gerapporteerde klacht bij @ease eenzaamheid was, gevolgd door somberheid, depressieve klachten, angst, slaapproblemen en concentratieproblemen, vermoeidheid en stress. Ook zij toonde met een reeks cijfers aan hoe hard lockdowns de mentale gezondheid van jongeren hebben getroffen. “Het effect van corona is als een vergrootglas: jongeren die nooit psychische klachten hadden, hebben die nu wel. En jongeren die al klachten hadden, hebben daar nu meer last van.”

Chattool

Femke zei te hopen dat hier meer aandacht voor komt. Plus dat zij zelf ervaren heeft dat praten help. Bij @ease leidde de eerste lockdown tot de implementatie van een professionele chattool: ook als vestigingen moesten sluiten, kon het contact met jongeren worden voortgezet. Met name tijdens de lockdowns maakten veel jongeren hier gebruik van. Verder attendeerde Debra 't Eijnde de zaal op jongerenhulponline.nl waar jongeren met hun gevoelens en problemen terecht kunnen. “Het is laagdrempelig, betrouwbaar en anoniem.” Ook voor professionals en ouders heeft jongerenhulponline.nl een groeiend aanbod aan informatie en hulp. In een korte slotronde traden alle sprekers naar voren om de laatste vragen uit de zaal te beantwoorden. Zoals de vraag wat te doen als zich toch weer een nieuwe lockdown aandient. Een lastige vraag, vond Sophie Leijdesdorff; als wetenschapper waagde ze zich liever niet aan voorspellingen. “Maar ik ben niet optimistisch, ik denk dat we dan een tandje bij moeten zetten.” Rianne Reijs meldde tot slot dat de volgende refereerbijeenkomst op 17 november plaatsvindt, het onderwerp: “Beter voorkomen van uithuisplaatsingen.”

Door Karin Burhenne