

MENTALE GEZONDHEID

door de ogen
van jongeren

Januari 2025

Hoe kijken jongeren naar mentale gezondheid?

Aanleiding

De mentale gezondheid van jongeren in Nederland staat onder druk. Uit recente onderzoeken, waaronder de [Gezondheidsmonitor Jeugd \(2023\)](#) van GGD GHOR Nederland en de [Scholierenmonitor](#) van het Trimbos Instituut (2023), blijkt dat een kwart van de jongeren mentale klachten ervaart en dat de helft van hen regelmatig stress heeft, vooral door school- en prestatiedruk. Het [RIVM \(2024\)](#) meldt een zorgwekkende stijging van 75% in huisartsbezoeken door jongeren vanwege zelfdodingsgedachten en – pogingen.

Mentale problemen bij jongeren zijn vaak het resultaat van meerdere factoren in hun omgeving, zoals druk vanuit school, sociale verwachtingen en persoonlijke omstandigheden ([RIVM, 2019](#)).

Dit onderzoek richt zich daarom op hoe jongeren en hun omgeving met mentale gezondheid omgaan, wat zij hierover (willen) weten en wat er nodig is om de mentale gezondheid van jongeren te versterken.

Doel

Het onderzoek heeft als doel om:

- Inzicht te krijgen in hoeverre jongeren te maken hebben met mentale gezondheid en wat zij hiervan zien in hun omgeving.
- Te achterhalen welke factoren van invloed zijn op hun mentale gezondheid.
- Te onderzoeken welke ondersteuning en informatie jongeren nodig hebben om hun mentale gezondheid te verbeteren.

- Praktische handvatten te bieden aan ouders, scholen, en hulpverleners voor het versterken van de mentale gezondheid en veerkracht van jongeren.

Hoofdvraag

Hoe gaan jongeren om met mentale gezondheid en welke ondersteuning en informatie hebben jongeren nodig om hun mentale gezondheid te versterken?

2.121

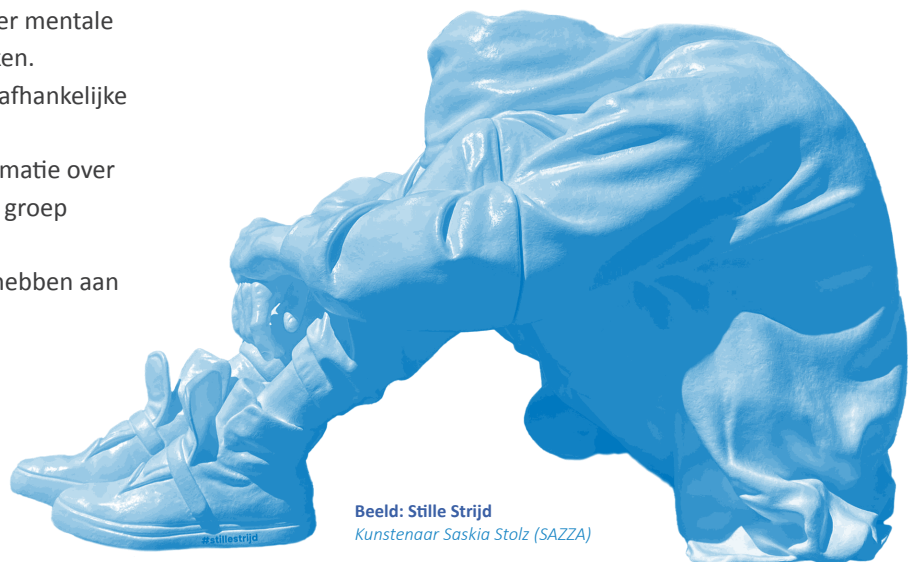
Groningse en Drentse jongeren van 12 tot 18 jaar hebben aan dit onderzoek meegewerkt.

Belangrijkste inzichten

- Bijna de helft van de jongeren ziet leeftijdsgenoten met mentale problemen, en een derde ervaart dit zelf (of heeft dit ervaren).
- Vier op de tien jongeren praten **nooit** over mentale gezondheid.
- Hoewel de helft aandacht voor mentale gezondheid op school belangrijk vindt, vindt ruim een derde dat er momenteel onvoldoende aandacht aan mentale gezondheid besteed wordt.
- De helft van alle jongeren zegt dat meer over mentale gezondheid praten helpt om het te versterken.
- Jongeren willen op school een bekende, onafhankelijke persoon waar ze makkelijk terecht kunnen.
- Een derde van de jongeren weet waar informatie over mentale gezondheid te vinden is. Een grote groep jongeren weet dit niet.
- Jongeren geven aan dat ze meer behoefte hebben aan een betere balans tussen school en privé.

Belangrijkste aanbevelingen

- **Creëer bewustzijn en doorbreek het taboe:** maak praten over mentale gezondheid normaal.
- **Luister naar jongeren, steun hen en verken samen oplossingen.** Jongeren weten vaak zelf goed wat ze nodig hebben. Neem hen serieus.
- **Zorg dat jongeren weten waar ze terecht kunnen als ze niet lekker in hun vel zitten.** Maak duidelijk wie er beschikbaar is en hoe jongeren ondersteuning kunnen krijgen.



Beeld: Stille Strijd
Kunstenaar Saskia Stolz (SAZZA)

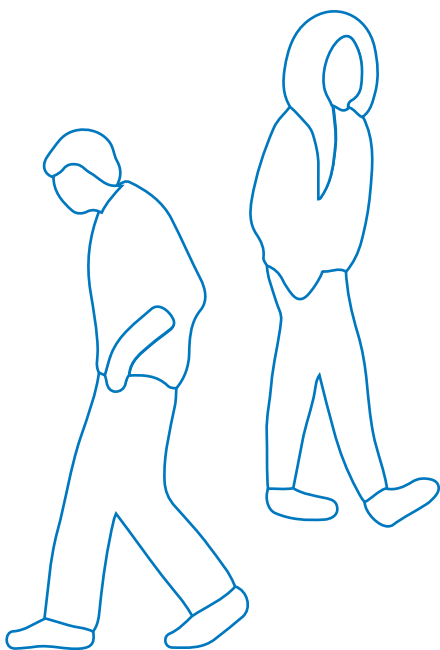


De helft van alle jongeren ziet mentale problemen bij leeftijdsgenoten.

Meisjes en oudere jongeren zien dit het vaakst.

47%

van de jongeren van 12 tot 18 jaar ziet in eigen omgeving wel eens jongeren met mentale problemen.



"Iedereen heeft zijn eigen reden voor zijn of haar mentale probleem."

"Veel kinderen hebben hier last van omdat hun ouders gescheiden zijn of omdat ze veel gepest zijn"

"De oorzaak is meestal door problemen thuis of op school."

"Ik merk zowel bij mezelf als bij vrienden dat er vaak veel stress over school is. Daardoor voelen we ons minder blij."

"Er zijn veel jongeren die problemen hebben, dus daar moet je rekening mee houden."

'Ik zie in mijn omgeving jongeren met mentale problemen'

Jongen	40%	12-13 jr	39%	Praktijkonderwijs	45%
Meisje	55%	14-15 jr	51%	Vmbo	43%
		16-18 jr	65%	Havo	52%
				Vwo	53%

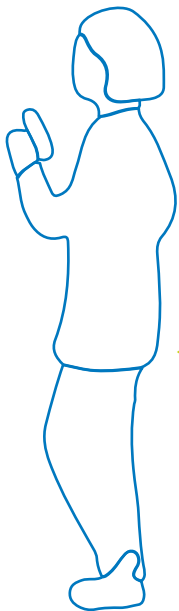


Eén op de drie jongeren heeft zelf last (gehad) van mentale problemen

Gender, leeftijd en opleiding laten verschillen zien.

33%

van de jongeren van 12 tot 18 jaar heeft zelf last (gehad) van mentale problemen.



"Ik merk zowel bij mezelf als bij vrienden dat er vaak veel stress over school is. Daardoor voelen we ons minder blij."

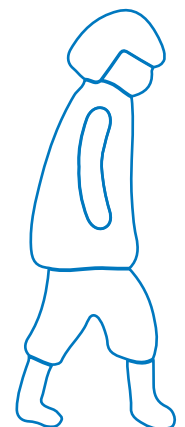
"Vooral als er een toetsweek aankomt voel ik me gestresst en snel boos, maar zodra die weer voorbij is gaat het wel weer prima."

"Ik heb een tijdje een beetje te veel druk van school gevoeld, maar dat is nu echt voorbij. Dat komt omdat ik niet alles meer perfect wil doen, maar gewoon goed."

"Ik heb een moeilijke thuissituatie. Ik heb veel stress en er wordt veel van mij verwacht. Mijn verzorgers werken veel, dus ik moet vaak oppassen en koken. Hierdoor heb ik weinig tijd voor huiswerk."

"Ik ben naar een POGGZ (psycholoog voor de jeugd) gegaan, dat heeft mij heel veel geholpen."

"Ik had hele erge problemen vanwege waar ik woonde. Daarom sloeg ik iedereen en had ik woedeaanvallen. Maar sinds we zijn verhuisd gaat alles beter."



'Ik heb zelf last (gehad) van mentale problemen'

Jongen	24%	12-13jr	29%	Praktijkonderwijs	47%
Meisje	43%	14-15jr	34%	Vmbo	30%
		16-18jr	46%	Havo	37%
				Vwo	33%



Wat helpt jongeren om zich weer beter te voelen?

We vroegen jongeren die zelf last hebben (gehad) van mentale problemen wat hen helpt of heeft geholpen om zich weer beter te voelen.

Samengevat noemen zij vooral:

- Afleiding zoeken in leuke dingen
- Tijd voor jezelf nemen
- Praten met anderen (vrienden, ouders, psychologen)
- Sporten of gamen
- Rust pakken en proberen je niet druk te maken



SPORTEN **PSYCHOLOOG** **GEEN SCHOOL** **VRIENDEN** **RUST** **AFSPREKEN**
AFLEIDING **HOND** **ETEN** **SLAPEN** **IETS LEUKS DOEN** **LEUKE DINGEN**
THERAPIE **MUZIEK** **GEZELLIGHEID** **FAMILIE** **MOEDER** **VAKANTIE**
GAMEN **GEEN DRUKTE**
PRATEN

In totaal ontvingen we ruim **570** open antwoorden.



Wat helpt jou om je weer beter te voelen?

Enkele quotes van jongeren die last hebben (gehad) van mentale problemen.

"Aan de ene kant helpt het heel erg om leuke dingen te doen, aan de andere kant kan dat heel erg voelen als een hoogtepunt, waardoor ik daarna weer in een dipje kom. Dus balans is belangrijk."

"Door naar een psycholoog te gaan zoals ik deed en sociaal te blijven, want als ik me afsluit gaat het alleen maar slechter."

"Je hoeft niet altijd te praten over je gevoelens. Soms helpt het ook gewoon om iets leuks ter afleiding te gaan doen."

"Veel met vrienden zijn, en even wat minder stress en druk van school, dus minder m'n huiswerk maken of iets vaker thuis blijven."

"Mij helpt het als ik erover kan praten en als mensen begrip tonen."

"Afleiding, weggaan van het probleem en rust zoeken."

"Ik heb het heel lang voor mijzelf gehouden, maar toen ik het ging delen met ouders of vrienden en begon te journalen en het luisteren van zelfhulp- podcasts ging het veel beter."

"Met een professional praten en me vooral richten op de dingen die ik heel leuk vind."

"Dingen doen die ik leuk vind, en waar ik me op kan verheugen en veel tijd aan kan besteden. Minder over school druk maken en minder druk op mezelf leggen door bevestiging van anderen dat dat niet hoeft."

"Het gevoel hebben dat ik belangrijk ben en dat mensen mij leuk vinden."

"Gamen, gamen, gamen."

"Mij heeft geholpen: veel muziek luisteren en gaan sporten en vooral veel buiten zijn in plaats van mezelf opsluiten in m'n kamer."

"Met mijn ouders erover te hebben om te kijken hoe we ervoor kunnen zorgen dat ik minder stress ervaar. Relaxen, sporten en hobby's helpen ook erg goed ook op langere termijn."





Ruim vier op de tien jongeren praat nooit over mentale gezondheid.

Gender en ervaring met mentale problemen laten verschillen zien.

42%

van de jongeren van 12-18 jaar praat nooit over mentale gezondheid.

Veel jongeren die nooit over mentale problemen praten, geven hiervoor als reden dat 'ze er gewoon niet over praten'. Een kleiner deel vindt het onderwerp moeilijk of is bang niet begrepen of serieus genomen te worden.

Uit de verdiepende gesprekken die zijn gevoerd met leerlingen op zeven scholen blijkt dat jongeren praten over mentale gezondheid niet als taboe willen zien, maar dat het dat vaak nog wel is. Dit komt door reacties van anderen, het ontbreken van een vertrouwensband, of het gevoel niet serieus genomen te worden. Praten is bovendien niet voor iedereen de oplossing; sommigen verwerken emoties liever op andere manieren, zoals sporten of gamen.

"Ik ben mentaal gezond, dus praat er niet echt over."

"Ik denk dat dit een best moeilijk onderwerp is om over te praten. Ook als je mentaal gezond bent."

"Ik hoop dat als mensen dit hebben erover gaan praten met mensen. En dat zou ik ook echt doen!"

"Het taboe moet verdwijnen. Juist daarom is het belangrijk om het gesprek aan te gaan, zodat jongeren zich vrij voelen om hulp te vragen zonder zich bezwaard te voelen."

"Je deelt het niet omdat je bang bent voor de reacties, je weet niet altijd wie je in vertrouwen kunt nemen."

'Ik praat nooit over mentale gezondheid'

Jongen **50%**
Meisje **34%**

Wel last (gehad) van mentale problemen **31%**
Geen last (gehad) van mentale problemen **50%**

Jongeren praten het vaakst met ouders of vrienden over mentale gezondheid.

Als jongeren over mentale gezondheid praten, doen zij dit vooral met ouders of vrienden. Jongeren met ervaring met mentale problemen doen dit vaker.

De oudere jeugd (16-18 jaar) praat het vaakst met vrienden over mentale gezondheid, terwijl de jongere jeugd (12-14 jaar) het vaakst met ouders over mentale gezondheid praat. Leerlingen van praktijkonderwijs geven in vergelijking met de andere opleidingen vaker aan dat er op school over mentale gezondheid wordt gesproken (14%).

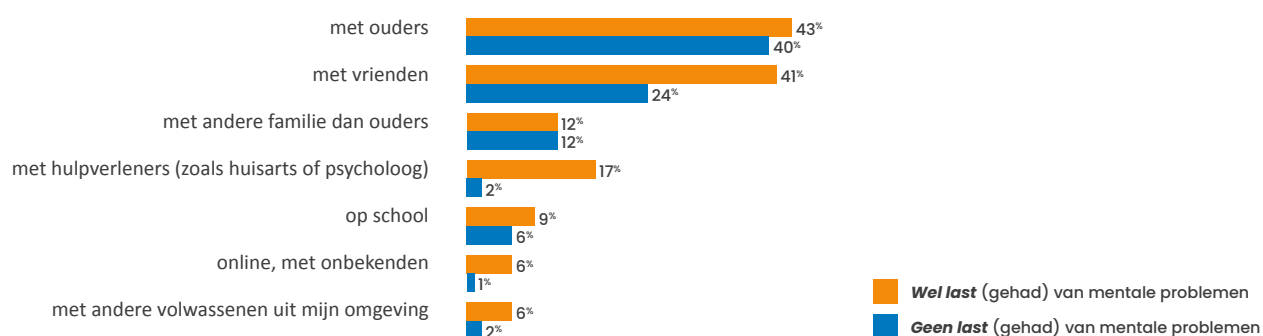
In de verdiepende gesprekken die zijn gevoerd met leerlingen op zeven scholen werd bovenstaand beeld bevestigd, hoewel online praten voor sommigen ook een fijne en veilige omgeving is om anoniem hun ervaring te bespreken.

“Als ik met mijn vrienden afspreek dan praat ik er vaak over en bij hen ben ik meestal wel blij en voel ik me niet heel slecht.”

“Ik vraag mijn moeder en dan word ik gerust gesteld.”

“Ik heb het heel lang voor mijzelf gehouden, maar toen ging ik het delen met ouders en vrienden.”

Jongeren die over mentale gezondheid praten doen dit...



Ruim de helft van de jongeren vindt aandacht voor mentale gezondheid op school belangrijk.

“Dat er meer aandacht aan eenzame kinderen op school wordt besteed.”

Uit de verdiepende gesprekken kwam naar voren dat mentale gezondheid op de meeste scholen geen standaard thema is dat in de les behandeld wordt.

Bepaalde groepen jongeren hechten er meer belang aan dat er op school aandacht is voor mentale gezondheid. Dit geldt met name voor jongeren van praktijkonderwijs (72%) en vwo (62%), jongeren die ervaring hebben met mentale problemen (62%), meisjes (63%) en de oudere jeugd van 16-18 jaar (60%).

De helft van de oudere jeugd (16-18 jaar) vindt dat er op dit moment onvoldoende aandacht is voor mentale gezondheid op school. In de verdiepende gesprekken bleek het thema bij deze leeftijdsgroep ook meer te leven.



“Ik weet niet of er per se wat geleerd moet worden over mentale gezondheid (in school), ik denk gewoon dat er een veilige sfeer moet zijn om over alles te praten wat je dwars zit.”

“Meer aandacht op school over het onderwerp!!”

55%

van de jongeren van 12 tot 18 jaar vindt het belangrijk dat er op school aandacht is voor mentale gezondheid.

17% van de jongeren vindt dit niet belangrijk.

17%

van de jongeren van 12 tot 18 jaar vindt dat er op school (tijdens de les) voldoende aandacht is voor mentale gezondheid.

37% van de jongeren vindt dat er nu op school onvoldoende aandacht voor is.



Een derde van de jongeren weet waar zij informatie kan krijgen over mentale gezondheid, twee derde weet dit niet.

34%

van de jongeren van 12-18 jaar weet waar je meer informatie kunt krijgen over mentale gezondheid.

Jongeren vinden met name informatie via ouders (of andere familie), via de huisarts of door te zoeken op internet.

Naarmate jongeren ouder worden weten zij vaker waar ze informatie kunnen krijgen. Ook jongeren met ervaring met mentale problemen weten dit vaker.



Meest genoemde informatiebron:

- Ouders of andere familie
- Huisarts
- Internet
- School
- Vrienden of vriendinnen

'Ik weet waar ik meer informatie kan krijgen over mentale gezondheid'

12-13 jaar	27%	<i>Wel last</i> (gehad) van mentale problemen	40%
14-15 jaar	36%	<i>Geen last</i> (gehad) van mentale problemen	31%
16-18 jaar	50%		





Wat zouden jongeren willen leren over mentale gezondheid?

Jongeren vinden het belangrijk te leren dat het oké is om het soms moeilijk te hebben, maar dat je die gevoelens wel serieus moet nemen en dat het niet iets is om je voor te schamen. Ook zouden jongeren meer willen leren over mentale gezondheid, hoe je kunt omgaan met je gevoelens en hoe je goed voor jezelf zorgt.

Verder geven jongeren aan dat het belangrijk is te praten over je gevoelens, of het nu met vrienden, familie, of een professional is. Hun boodschap aan andere jongeren is: zoek hulp en ondersteuning als dat nodig is.

Daarnaast vinden jongeren het belangrijk te leren om (meer) begrip voor anderen te hebben en elkaar te (leren) steunen wanneer dat nodig is.



Meest genoemde leerpunten:

- Leren omgaan met eigen en andermans gevoelens
- Leren (meer) begrip te hebben voor anderen
- Leren steun te bieden
- Leren praten over gevoelens
- Leren over zelfzorg en gezondheid
- Leren wanneer je daadwerkelijk hulp moet zoeken

GEVOELEN **BEGRIP** **HULP**
OKÉ **SERIEUS NEMEN**
SCHAAMTE **ONDERSTEUNING**
ONTWIKKELEN **NORMAAL** **STEUN** **PRATEN** **ZELFZORG**
GEZONDHEID
POSITIEF BLIJVEN

In totaal ontvingen we ruim
1.200 open antwoorden.

Wat zouden jongeren willen leren over mentale gezondheid?

Enkele quotes van jongeren.

“Dat het niet normaal is je op een bepaalde manier te voelen. Ik denk dat dat nu te veel gedacht wordt, oh ik voel me erg verdrietig maar dat heeft iedereen. Dit betekent niet dat iedereen direct een depressie heeft ofzo, maar het is wel iets waar meer aandacht naar mag wat mij betreft.”

“Kinderen moeten leren dat ze mensen met deze problemen helpen, niet uitschelden/uitschelden!”

“Dat je af en toe ook een down-dag mag hebben.”

“Hoe je moet omgaan met je emoties.”

“Dat het belangrijk is om er over te praten.”

“Dat het belangrijk is om te kijken of het wel echt goed gaat met de mensen om je heen.”

“De verschillende vormen en hoe je het kan herkennen.”

“Als het niet goed gaat dat je met iemand moet gaan praten.”

“Hoe je voor jezelf kan zorgen en zelf problemen op kan lossen.”

“Dat het deel uit maakt van je gehele gezondheid. Je kan fysiek wel heel gezond zijn, maar als je je mentaal niet fijn voelt, ben je minder gelukkig.”

“Hoe je hulp kan vragen.”

“Je moet leren dat als je jezelf bent, dat je dan het leukste bent.”

“Hoe je met een persoon met mentale problemen om kunt gaan, wat het is en wat je er tegen kan doen.”

“Dat het bij iedereen op een andere manier kan werken.”

“Het is fijn als je hulp krijgt bij plannen en het houden aan plannen.”

“Dat kinderen leren dat het niet erg is als je problemen hebt met je mentale gezondheid.”





Jongeren oordelen wisselend over de invloed van sociale media op mentale gezondheid.



“Je kunt online ‘verkeerde’ mensen tegenkomen die geld van je willen hebben en je bedreigen. Ook kun je goede mensen tegenkomen en staan er veel leuke filmpjes op die plezier geven.”

“Een voordeel is dat je je minder alleen kunt voelen en dat je je begrepen voelt. Een nadeel is dat je een slecht zelfbeeld kunt krijgen.”

“Het is vooral de telefoon die je somber kan laten voelen. Kan je erg onzeker laten voelen terwijl dat niet nodig is.”

“Niet te veel op je telefoon, af en toe is natuurlijk goed, maar gewoon niet te veel, het kan je echt storen.”

“Op mijn telefoon chillen helpt om te ontspannen.”

De meningen zijn verdeeld over de vraag of sociale media slecht is voor de mentale gezondheid van jongeren.

Uit de verdiepende gesprekken blijkt dat de meeste jongeren zowel de positieve als negatieve kanten van sociale media zien. Oudere jeugd (16-18 jaar) geeft vaker aan dat sociale media slecht is voor de mentale gezondheid.

Wat jongeren positief vinden aan sociale media is dat je vrienden kunt maken, inspiratie kan opdoen en dat er veel leuke filmpjes te vinden zijn. Negatief eraan vinden zij dat niet alle mensen goede bedoelingen hebben, er haat is, en dat je jezelf vergelijkt met anderen.

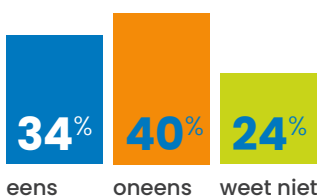
‘Sociale media is slecht voor de mentale gezondheid van jongeren’

(% (helemaal) eens)

Jongen	34%	12-13jr	29%	Praktijkonderwijs	44%
Meisje	38%	14-15jr	39%	Vmbo	30%
		16-18jr	52%	Havo	42%
				Vwo	41%

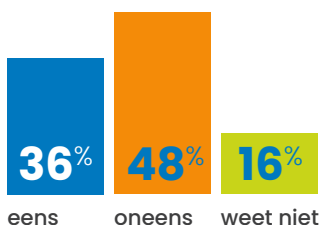
STELLING

Sociale media is slecht voor de mentale gezondheid voor jongeren



STELLING

Als ik een lange tijd niet online ben, krijg ik het gevoel dat ik iets mis.



Jongeren benoemen verschillende thema's die volgens hen belangrijk zijn om mentaal gezond te blijven.

Gezonde gewoontes zijn volgens jongeren belangrijk, zoals goed eten, sporten en voldoende slapen. Daarnaast is genoeg vrije tijd voor ontspanning en hobby's, tijd met vrienden en familie, en tijd voor jezelf belangrijk.

Verder is het volgens jongeren fijn als er mensen zijn met wie je kunt praten als dat nodig is. Ook wordt persoonlijke groei, ontwikkeling, positief denken en zelfvertrouwen genoemd.

Veelgenoemd is omgaan met schoolstress. Jongeren pleiten voor minder (prestatie)druk. Die voelen zij enerzijds door toetsen en huiswerk, anderzijds door druk vanuit docenten en ouders. Er moet volgens jongeren een goede balans zijn tussen school en vrije tijd.

Meest genoemde thema's om mentaal gezond te blijven

- Gezonde leefstijl en zelfzorg
- Sociale contacten en steun
- Ontspanning en rust
- Leuke dingen, hobby's en interesses
- Minder werkdruk en stress
- Praten over ervaringen en gevoelens
- Persoonlijke ontwikkeling



In totaal ontvingen we ruim
1.400 open antwoorden.

Wat helpt jongeren om mentaal gezond te blijven?

Enkele quotes van jongeren.



"Bewegen en niet heel veel ongezonde dingen eten."

"Sporten, vrienden maken naar buiten gaan, niet negatief denken en vertrouwen hebben in jezelf."

"Mij helpt het als ik erover kan praten en als mensen begrip tonen."

"Dat we minder stress krijgen door school."

"Een veilige en fijne omgeving."

"Steun van vrienden en familie."

"Geen flauw idee, ik zit nu op een sport om mijn zelfvertrouwen terug te krijgen."

"Dat er iemand op school is waar je naar toe kan om je verhaal te vertellen."

"Minder druk en verwachtingen vanuit school en omgeving."

"Leuke dingen blijven doen en rust nemen."

"Blijven praten met mensen die je vertrouwd."

"Niet te veel online op je telefoon zitten te scrollen op Tiktok of Insta, maar naar buiten gaan of met je familie zijn."

"Sporten, vrienden maken naar buiten gaan, niet negatief denken en vertrouwen hebben in jezelf."

"Minder huiswerk en toetsen op school."

"Sporten en gezond eten."

"Goede balans tussen school en vrije tijd."

"Goed voor mezelf blijven zorgen en verzorgen."

"Respect voor elkaar en anderen. Niet pesten. Jezelf mogen zijn."

"Een afwisseling tussen inspanning en ontspanning."

"Er soms over kunnen praten met een familielid of vrienden, want ik hou er niet van als een random persoon met me gaat praten over mijn gevoelens want dan praat ik er juist niet over."

Praten over hoe je je voelt helpt, ook als het goed met je gaat.

Ook toegang tot hulp en minder (prestatie)druk zou helpen.

De helft van alle jongeren geeft aan dat meer praten helpt om mentale gezondheid te versterken. Ook een derde van de jongeren die nooit over mentale gezondheid praten geeft dit aan. Daarnaast vinden veel jongeren dat er makkelijker toegang tot hulp moet zijn, zonder wachtlijsten.

Ook moet er minder nadruk komen op schoolprestaties en moeten volwassenen minder van jongeren verwachten. Vooral jongeren die ervaring hebben met mentale problemen vinden dit belangrijk.

“Misschien dat minder prestatiedruk op school kan helpen.”

“Op school is alles prestatiegericht en ik merk dat de gezondheid van een kind hierdoor vergeten wordt.”

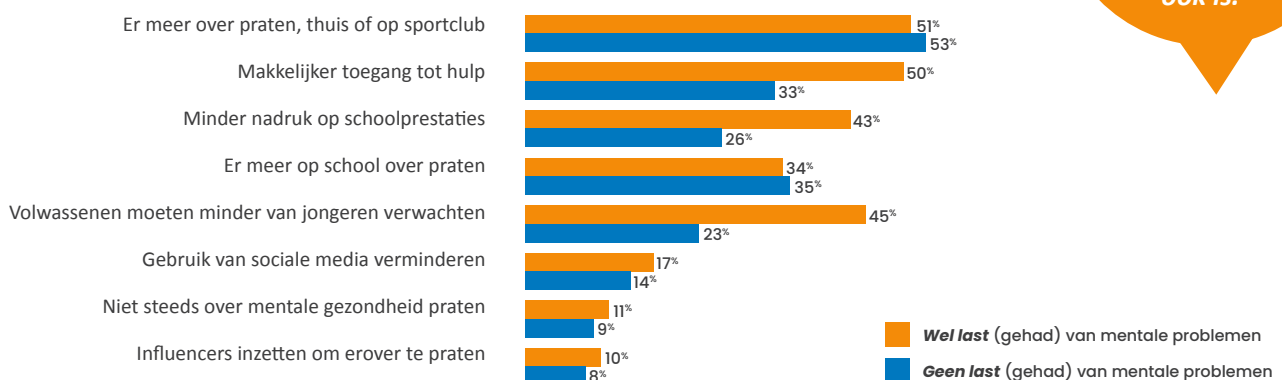
“Gemakkelijke toegang tot mentale hulp zonder wachtlijsten.”

“Je mentale gezondheid is veel belangrijker dan goede prestaties.”

“Stress door prestatiedruk is een groot probleem.”

“Weten dat het oké is om niet goed in je vel te zitten, maar dat je moet blijven praten, hoe moeilijk dat ook is.”

Wat zou jongeren kunnen helpen?





Belangrijkste inzichten

- Bijna de helft van alle jongeren ziet leeftijdsgenoten met mentale problemen. Een derde geeft zelf ook aan problemen te hebben (gehad).
- Het vaakst wordt er met ouders of vrienden over mentale gezondheid gepraat. Vier op de tien jongeren praat nooit over mentale gezondheid.
- De helft van de jongeren vindt aandacht voor mentale gezondheid op school belangrijk. Ruim een derde van de jongeren zegt dat hier nu op school onvoldoende aandacht voor is.
- De helft van alle jongeren zegt dat meer over mentale gezondheid praten helpt om het te versterken. Daarnaast vinden jongeren, met name die ervaring hebben met mentale problemen, dat er makkelijker toegang tot hulp moet zijn, zonder wachtlijsten.
- Jongeren geven aan dat ze op school behoefte hebben aan een onafhankelijk persoon, die ze wel al kennen en waar ze eenvoudig even aan kunnen kloppen.
- Een derde van de jongeren weet waar ze informatie kunnen krijgen over mentale gezondheid. Een grote groep jongeren weet dit niet.
- Jongeren geven aan dat ze meer behoefte hebben aan een beter evenwicht tussen school en privé. Ook moet er volgens hen minder (prestatie)druk komen op jongeren.

Aanbevelingen

Creëer bewustzijn en doorbreek het taboe

Maak praten over mentale gezondheid normaal

- Geef in het onderwijs structureel aandacht aan levensvaardigheden, zoals omgaan met stress, emoties en prestatiedruk. Dit kan bijvoorbeeld tijdens mentorlessen. Hiervoor zijn modules beschikbaar, zoals levensvaardigheden.nl.
- Investeer in ouders en opvoeders door bijvoorbeeld informatieavonden te organiseren, waarbij het belang van praten over mentale gezondheid in de thuissituatie wordt benadrukt.

Jongeren weten vaak zelf goed wat ze nodig hebben. Neem hen serieus.

- Ga met jongeren het gesprek aan over prestatiedruk en stress. Bespreek wat de oorzaken zijn en zoek samen naar mogelijke oplossingen.
- Creëer meer balans tussen school en privé. Verlaag de werkdruk op school en zorg voor voldoende ruimte voor ontspanning en beweging, zowel in het schoolprogramma als daarbuiten.
- Geef aandacht aan hun leefwereld en biedt steun. Bespreek thema's die jongeren raken, zoals de invloed van sociale media, en help hen om te gaan met onrealistische verwachtingen.

Maak duidelijk wie er beschikbaar is en hoe jongeren ondersteuning kunnen krijgen

- Stel op school een laagdrempelig en zichtbaar aanspreekpunt aan dat geen lesgevende taken heeft. Laat deze persoon zich voorstellen in de klas en uitleggen waarvoor jongeren bij deze persoon terecht kunnen. Leg uit hoe privacy wordt gewaarborgd en wat jongeren kunnen verwachten als ze hulp zoeken.
- Bied betrouwbare en begrijpelijke informatie over mentale gezondheid via scholen, sportclubs en online platforms. Maak het voor jongeren eenvoudig om deze informatie te vinden.

Luister naar jongeren, steun hen en verken samen oplossingen

Zorg dat jongeren weten waar ze terecht kunnen als ze niet lekker in hun vel zitten



BIJLAGE

Onderzoeksverantwoording

- Deze jongerenpeiling is uitgevoerd door Sociaal Planbureau Groningen en Trendbureau Drenthe, in samenwerking met ervaringsdeskundigen van Accare.
- Het onderzoek is uitgevoerd via het Groninger Jeugdpanel en Drents Jeugdpanel, middels een online enquête op verschillende VO-scholen verspreid over de provincies Groningen en Drenthe.
- De uitkomsten van de enquête zijn door ons samen met ervaringsdeskundigen van Accare besproken met circa 110 leerlingen op 7 verschillende scholen (tijdens een les Burgerschap, mentorles of met de leerlingenraad).
- Het veldwerk middels de enquête vond plaats in oktober 2024. De verdiepende gesprekken vonden plaats in november 2024.
- In totaal deden 2.121 jongeren van 12-18 jaar mee aan het onderzoek.
- De gegevens zijn anoniem verzameld en niet te herleiden tot een school.

Responsverantwoording

	Absoluut	Relatief
Totaal	2.121	100%
Groningen	770	36%
Drenthe	1352	64%
Meisjes	1019	48%
Jongens	1032	49%
Anders	46	2%
Onbekend	25	1%
12-13 jaar	1022	48%
14-15 jaar	705	33%
16-18 jaar	366	17%
Onbekend	29	2%
Praktijkonderwijs	110	5%
Vmbo	1055	50%
Havo	521	25%
Vwo	436	20%



Jeugdpanel als aanpak om jongerenparticipatie te versterken

Het Groninger Jeugdpanel en het Drents Jeugdpanel werken samen met middelbare scholen van alle onderwijsniveaus, verspreid over de provincies Groningen en Drenthe. Deze panels worden twee tot drie keer per schooljaar ingezet voor onderzoek. Leerlingen vullen een digitale vragenlijst in over een specifiek thema, gevolgd door verdiepende klassengesprekken waarin samen met jongeren oplossingsrichtingen worden verkend.

Om een breder bereik onder jongeren te realiseren, ondersteunt SpotTV - een online platform voor en door jongeren - het jeugdpanel door extra online content te ontwikkelen rond de onderzochte thema's. Na afloop van elk onderzoek produceert SpotTV een video met de onderzoeksresultaten en reacties van bestuurders en beleidsmakers, speciaal voor de deelnemende leerlingen.

De behoeften en ideeën van jongeren vertalen we naar concrete adviezen. Deze delen we met scholen, overheden en betrokken organisaties, waarna we samen bespreken hoe ze in beleid kunnen worden toegepast.

De brede aanpak via scholen van allerlei onderwijsniveaus, aangevuld met online content, is een belangrijke succesfactor van het Jeugdpanel. Daarnaast zijn succesvolle elementen van het panel de toegankelijkheid en laagdrempeligheid van het jeugdpanel, de mogelijkheid voor jongeren om zonder lange verplichtingen deel te nemen, de interactie tijdens de verdiepende gesprekken waarbij jongeren zich gehoord voelen, en de terugkoppeling waarin duidelijk wordt wat er met hun ideeën gebeurt.

Sociaal Planbureau Groningen en Trendbureau Drenthe werken voor het jeugdpanel samen met SpotTV Groningen.

VRAGEN?



Evelien Mulder

e.mulder@sociaalplanbureaugroningen.nl



Femke de Haan

f.dehaan@sociaalplanbureaugroningen.nl



Imke Oosting

i.oosting@trendbureaudrenthe.nl



A large, light blue silhouette of a person's head and shoulders, shown in profile with their hand to their chin in a thinking pose. The background is a solid blue color with a large, curved white shape on the right side.

Wat denk jij.

Colofon

Auteurs en onderzoekers

Evelien Mulder, Femke de Haan,
Imke Oosting, Edwin Slijkhuis, Esma
Mousavi

In samenwerking met:

Ervaringsdeskundigen van Accare
Spot TV Groningen

Vormgeving

Sandra Jonge Poerink

We danken alle scholen en jongeren
die hebben meegewerkt aan het
onderzoek door een vragenlijst in
te vullen en deel te nemen aan de
klassengesprekken.

*Dit onderzoek is mede mogelijk
gemaakt door de provincies Groningen
en Drenthe.*