

# Mentale gezondheid van jongeren in coronatijd: Wat kan je doen?

Dr. Elisa Duinhof

Dr. Marja van Bon



# Wat is mentale gezondheid voor u?

Waar denk je aan? Laat het weten in de chat!



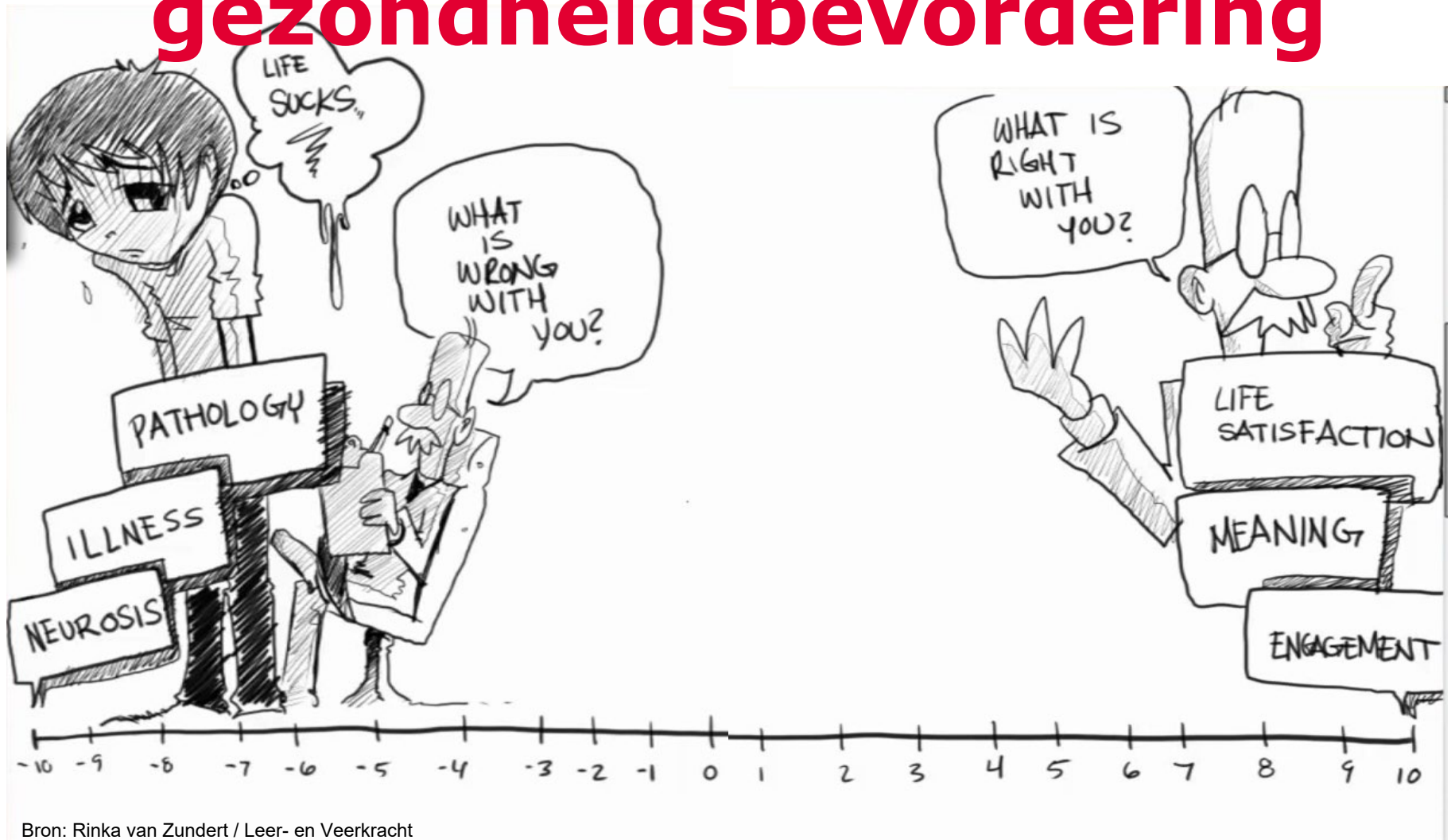
# Een breed en complex begrip

Een positieve geestelijke gezondheid, bepaald door:

- Optimisme
- Zelfvertrouwen
- Geluk
- Vitaliteit
- Gevoel van betekenis hebben
- Eigenwaarde
- En het goed weten om te gaan met de eigen emoties.

Bron: De Haan, Keij, en Lammers (2021). Handreiking bevordering mentale gezondheid jeugd

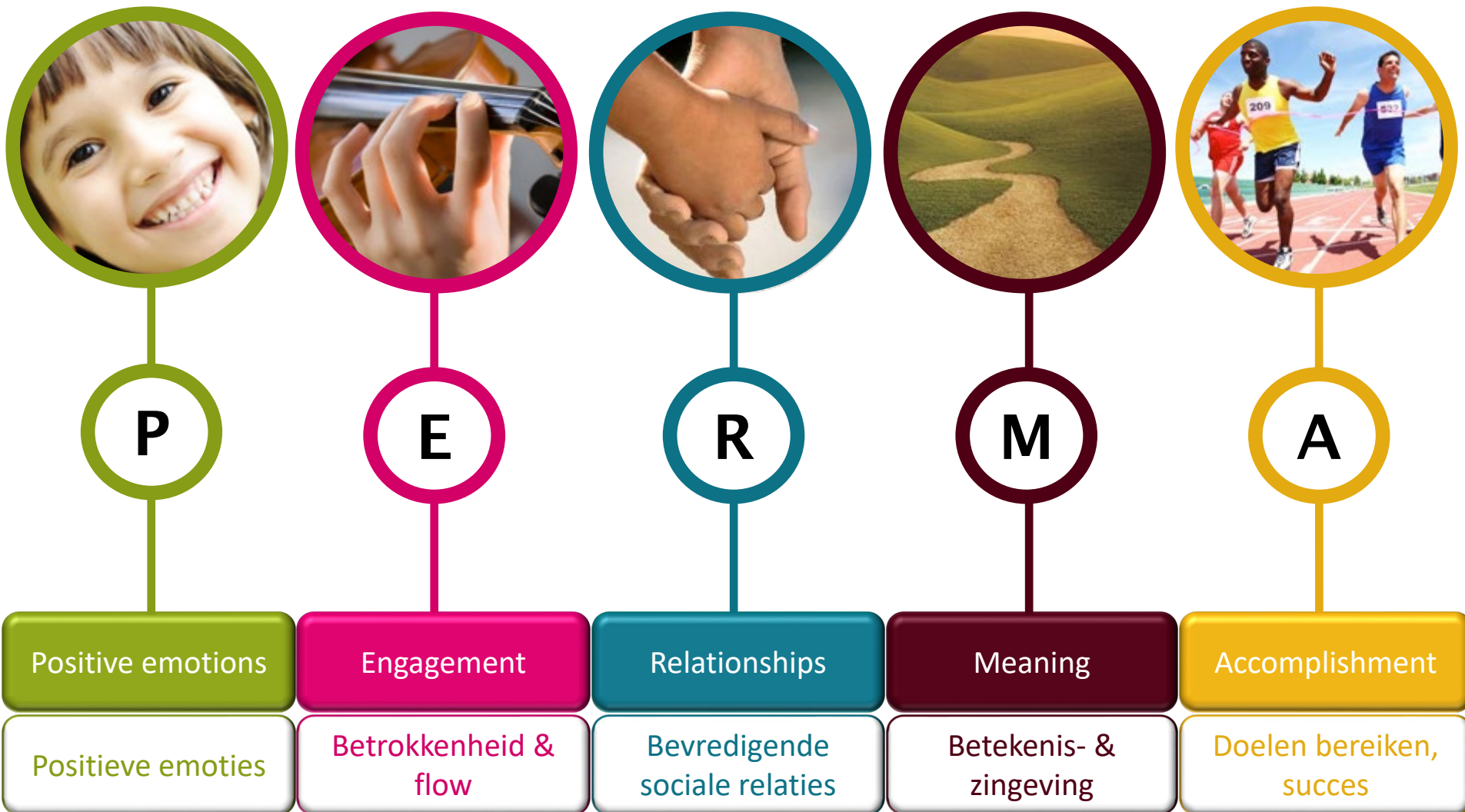
# Van ziekte preventie naar gezondheidsbevordering



Bron: Rinka van Zundert / Leer- en Veerkracht

# Een samenspel van factoren





Bron: Rinka van Zundert / Leer- en Veerkracht, naar Seligman

# Zorgen over jongeren pre-corona



'Studenten vallen bij bosjes uit met psychische problemen'

© DINSDAG 14 AUGUSTUS, 13:59 BINNENLAND



Stand.nl: We moeten meer investeren in het geestelijk welzijn van jongeren

vrijdag 13 juli 2018, 09:33 uur

< de Volkskrant 

NIEUWS RIVM

## Mentale druk op jongeren neemt gevaarlijke vormen aan

RTLnieuws

### Jongeren ervaren steeds meer schoolstress, ouders vaak de oorzaak

04 september 2018 15:21

Aangepast: 05 september 2018 08:54



### 'Onderste steen boven' om zelfmoord-piek onder jongeren te verklaren

© 3 JULI 2018, 14:47 BINNENLAND

JONGEREN

### Middelbare scholieren voelen steeds meer druk

Nederlandse kinderen tussen de 11 en 16 jaar ervaren hun schoolwerk als zwaarder, blijkt uit nieuw onderzoek.

Door onze redacteur  
Michaël Buijs

den steeds meer scholen tweetalig onderwijs aan. Tussen 1995 en 2016 zijn de uitgaven aan huiswerkbegeleiding, bijles en examentraining volgens het CBS bijna verdubbeld.

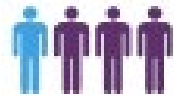
Ondanks de toegenomen druk rapporteren jongeren niet meer psychische problemen dan vier jaar geleden. Volgens onderzoeker Gonneke Ste-

dat het condoomgebruik fors is afgenomen. Van de seksueel actieve jongeren - zo'n 10 procent, een halvering ten opzichte van 2001 - gebruikte 55 procent een condoom. In 2009 was dit nog 80 procent. «De daling valt samen met het einde van de Vrij Veilig-campagne in 2011», zegt Stevens.

Stevens drinken, minder roken

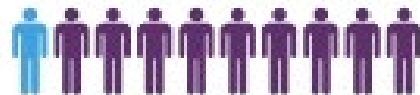
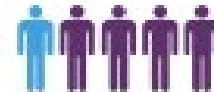
# Hoe is het met jongeren in Nederland pre-corona?

## IN HET VOORTGEZET ONDERWIJS ERVAART:



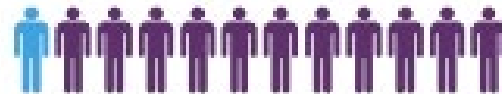
1 op de 4 stress door school en huiswerk

1 op de 5 stress van drukte van alles bij elkaar



1 op de 10 stress door mening van anderen

1 op de 12 stress door de situatie thuis



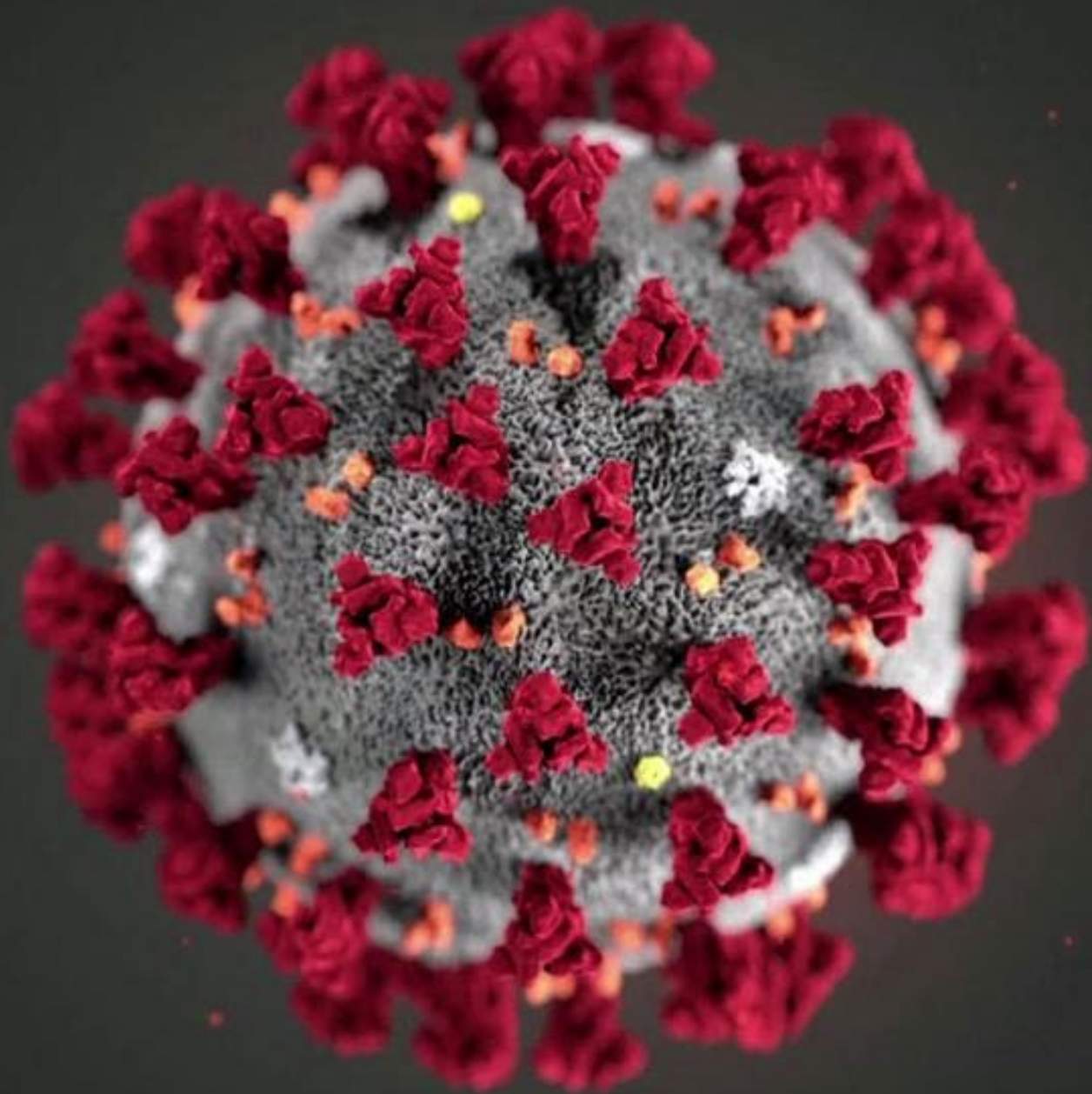


# Hoe is het met jongeren in Nederland pre-corona?

Ongeveer 20% van de jongeren op het voortgezet onderwijs rapporteert een verhoogd niveau van emotionele problemen

Maar, ook veel jongeren hebben een positieve mentale gezondheid

- Zo rapporteert driekwart van de jongeren een hoge mate van floreren
- Twee derde van de jongeren rapporteert veerkracht



# Zorgen tijdens corona

NOS NIEUWS • BINNENLAND • DO 19 NOVEMBER, 07:17

**Bijna helft jongeren zegt zich slechter te voelen door coronacrisis**



Studenten van de Erasmus Universiteit in Rotterdam houden afstand. ANP

Onderzoek naar welzijn van eerstejaars mbo'ers voor en tijdens de pandemie  
**Sociale problemen en druk door schoolwerk mbo-studenten tijdens coronacrisis verdubbeld**

Er gaat geen dag voorbij zonder sombere berichten in de media over het welzijn van jongeren in coronatijd. Maar hoe vergaat het de jeugd écht? Jeugdonderzoekers aan de Universiteit Utrecht die samenwerken binnen

**Ggz: mentale gezondheid in gevaar door corona, jongeren kunnen 'door ijs zakken'**



Crisisopvang

**Aantal crisismeldingen in jeugd-ggz tot 60 procent gestegen. 'Er moet nú iets gebeuren'**



Nieuws uit het jeugdveld

**SCP: Jongvolwassenen hard geraakt door coronacrisis**

3 maart 2021

**Er zijn grote verschillen in de invloed die de coronacrisis heeft op het welbevinden van Nederlanders. Jongvolwassenen behoren tot de groepen die hard geraakt zijn door de gevolgen van corona. Dat schrijft het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) in het rapport Een jaar met corona.**

De economische gevolgen van de coronacrisis lijken voor veel mensen relatief beperkt, maar een verdere economische krimp en daling van de werkgelegenheid zal leiden tot een lager welbevinden

# Impact Corona op mentale gezondheid

Wat zeggen kinderen zelf wat het met hen doet?

**5%**

geeft aan meer slaapproblemen te hebben

**7%**

geeft aan meer boosheid te hebben

**10%**

geeft aan meer somberheid te ervaren

**15%**

geeft aan meer angstklachten te hebben

**2x**

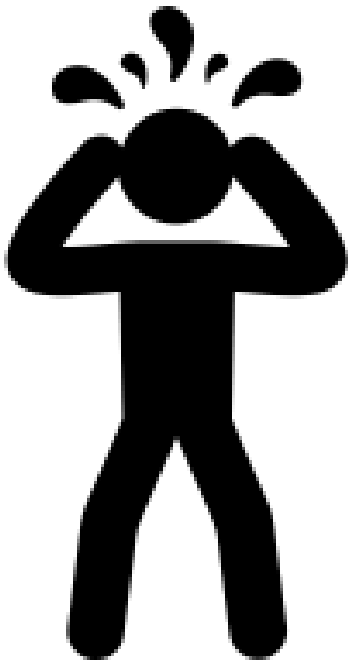
meer kinderen hebben ernstige angstklachten (van 8 naar 16%)

 Interactive content by Flourish

# Wat maakt jongeren kwetsbaar tijdens Corona?

- Wegvallen van activiteiten (sport)
- Wegvallen / het niet hebben van een dagelijkse routine
- Verveling
- Eenzaamheid
- In een onveilige (thuis)situatie zitten
- Verlies van dierbaren
- Stress ervaren

# Zorgelijke signalen



- Ernstige vermoeidheid
- Slechte schoolprestaties
- Geen zin in hobby's
- Slaapproblemen
- Hoofdpijn, spierpijn, buikpijn
- Geen eetlust
- Piekeren en concentratieproblemen
- Angst(en) of fobie(ën)
- Zich terugtrekken
- Snel prikkelbaar en agressief

# Wat helpt u als u stress ervaart?

Laat het weten in de chat!



# Wat helpt bij stress?

- Zorg voor voldoende ontspanning
- Probeer gezond leven en bewegen zoveel mogelijk te stimuleren
- Probeer het goede voorbeeld te geven
- Zoek activiteiten waar het kind energie van krijgt
- Waak voor een goede nachtrust
- Help mee zoeken naar de stressbron



# Wat kan je doen? Jongeren aan het woord:

Enkele adviezen voor het versterken van de mentale gezondheid van jongeren in Nederland:

1. Meer aandacht voor persoonlijke ontwikkeling
2. laagdrempelige hulp en ondersteuning



# Kopkracht training voor jongeren



## 2. Mental Health First Aid: Eerste hulp bij psychische klachten



# Online Hulpmogelijkheden

- Wij zijn Mind: [www.wijzijnmind.nl](http://www.wijzijnmind.nl)
- Jongeren Hulp Online: [www.jongerenhulponline.nl](http://www.jongerenhulponline.nl)
- JouwGGD: Jouw GGD.nl | Alles over gezondheid voor jongeren.
- Snelbeterinjevel: [Snel beter in je vel.nl - Snelbeterinjevel.nl](http://Snel%20beter%20in%20je%20vel.nl)
- Mentaal vitaal: [Voor mij - Jongeren | Mentaal Vitaal](http://Voor%20mij%20-%20Jongeren%20|%20Mentaal%20Vitaal)
- Grow It! app [www.growitapp.nl](http://www.growitapp.nl)
- Kopstoring: [www.kopstoring.nl](http://www.kopstoring.nl)
- Gripopjedip: [www.gripopjedip.nl](http://www.gripopjedip.nl)



# Specifiek tijdens Corona

## Voor jongeren:

- <https://www.nji.nl/nl/coronavirus/Jongeren-en-jongvolwassenen/Gezond-en-chill-voelen/Tips-voor-positieve-vibes>
- [Ik voel me alleen | Coronavirus | NJi](#)

## Voor professionals:

- [Bereiken van kwetsbare jongeren in het onderwijs tijdens corona | 113 Zelfmoordpreventie](#)
- [Online Training Suïcidepreventie | VraagMaar \(113.nl\)](#)



# Dank voor de aandacht

[Eduinhof@trimbos.nl](mailto:Eduinhof@trimbos.nl)

[MBon@trimbos.nl](mailto:MBon@trimbos.nl)

