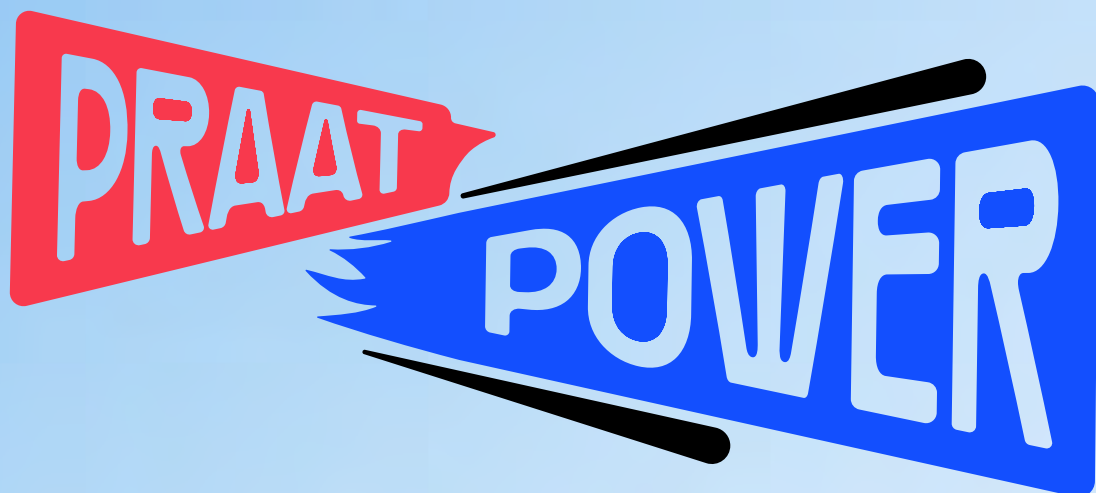




VAN PRAAT- NAAR DAADKRACHT

Onderzoeksrapportage



PRAATPOWER is - in samenwerking met YoungXperts, een jongerenparticipatieplatform van de Erasmus Universiteit Rotterdam en met bijdragen van vele anderen - opgezet door MIND Us, in opdracht van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.

Colofon

PRAATPOWER-team: Mirjam Oosterhuis, Peggy van der Lee, Emma Oosten, Frederieke Vriends, Amine Bakkali en MIND Us Ambassadeurs Simon Govers, Myrthe Wijk, Danique Bleiksloot, Jasper Mattijssen, Nicolien Boekhoudt, Danielle Kroese, Laura Bloemert, Bo Damhuis.

Team PRAATPOWER: dankt alle samenwerkingspartners en in het bijzonder de jongeren die hun stem, ervaringen en energie hebben gedeeld. Hun betrokkenheid en vertrouwen vormen de basis van dit rapport.

YoungXperts-team: Dr. Sophie Sweijen (hoofdauteur), Dr. Yara Toenders, Dr. Kayla Green (Albeda) en Prof. Dr. Eveline Crone.

TEAM LEWIS: Vincent van Nunen, Arwen Beernink, Jordan Cesarion, Max Kers, Cas van Rijssel.

Beeld: Robin Utrecht, Julia de Keijzer, Moïse Donkers

Met dank aan: Eva Borkhuis, Ethell Dubois, Eefje Eikelenboom, Yvette Grootjans, Daantje Gutker de Geus, Lydia Koch, Coen Koevoet, Mila Luijckx, Susanna Osinga, Lois Schrijver, Robin Smits en Dr. Judith van de Wetering voor jullie bijdragen aan de dataverzameling.



Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport



TEAM LEWIS

VOORWOORD

Betrek je jongeren, dan ontstaan de beste ideeën én werk je direct aan hun mentale gezondheid. Als we bij PRAATPOWER het afgelopen jaar iets merkten, was dat het wel.

Vol enthousiasme en met grote betrokkenheid gingen jongeren in gesprek met de mensen om hen heen. Om samen te delen wat er speelt op het gebied van mentale gezondheid, en ideeën op te halen voor een mentaal gezondere samenleving. Deze brainstorms heb ik, vaak samen met de jongerenambassadeurs van MIND Us, met ontzettend veel plezier georganiseerd en begeleid.

Op scholen, online, bij sportclubs, jongerenorganisaties, gemeenten en studieverenigingen: het was soms even zoeken naar tijd, invulling en ruimte, maar uiteindelijk kwamen overal in het land brainstorms van de grond. En overal hoorden we dezelfde geluiden: wat fijn om open met elkaar te delen. Wat fijn om gehoord te worden. En wat goed om samen aan oplossingen te werken.

En dat is nodig, laten ook kersverse onderzoeken zien. Uit de nieuwste Monitor Mentale Gezondheid blijkt dat de mentale gezondheid van Nederlanders verslechtert – vooral onder jongeren. Om aan te sluiten bij de behoeften van deze jongeren, wilden we inclusieve brainstorms organiseren, voor een zo divers mogelijke groep.



Mirjam Oosterhuis

Projectleider PRAATPOWER

Onderdeel van en opgezet door Stichting MIND Us

Dat zoveel bevlogen partners daar samen met ons werk van maakten, hadden we niet durven dromen. Van Heerlen tot Groningen, en van Boxmeer tot Burgum kregen we brainstorms op de agenda. Al voetballend, etend, bordurend, post-its plakkend, pingpongend en wandelend werden ervaringen gedeeld en ontstonden ideeën. Van de bibliotheek tot het inloopcentrum in de wijk, van het klaslokaal tot het scoutingveld. Met topsporters en content creators als rolmodellen en ijsbrekers. Met de eigen, vertrouwde docent of trainer. Met jongerenwerkers en wethouders, met de mentor en de staatssecretaris. En zelfs met de koningin.

Het was bijzonder om te zien hoe volwassenen én jongeren geraakt werden door de gesprekken. Hoe we iedereen loskregen – ook de jongeren die met hun armen over elkaar startten. Niet zelden kwam de vraag: ‘Wanneer gaan we dit weer doen?’

We willen iedereen die heeft bijgedragen aan deze gesprekken bedanken voor de tomeloze inzet. Voor het delen, én voor het luisteren. En voor het samen bouwen aan nieuwe stappen. Onze grote hoop is dat dit rapport, geschreven onder de bezielende leiding van Dr. Sophie Sweijen, helpt om die stappen ook te zetten. Op naar een mentaal gezonder Nederland.

INHOUDSOPGAVE

VOORWOORD

01. INLEIDING

• Opgroeien in een uitdagende tijd	07
• Wat tonen de cijfers?	07
• Niets over ons, zonder ons	08
• Bewustwording	08
• Effectief beleid	08
• Innovatieve ideeën	08
• Een nieuw discours	08

02. METHODE

• 2.1 PRAATPOWER-brainstorms	12
• Voorbereidende fase	12
• Totstandkoming PRAATPOWER-brainstorms	12
• Deelnemers	12
• Diversiteit	12
• PRAATPOWER online tool	14
• PRAATPOWER thema's	14
• 2.2 YoungXperts Take Action focusgroepen: kwalitatieve data	15
• 2.3 Vragenlijsten: kwantitatieve data	16

03. RESULTATEN

• Mentaal welzijn	18
• Praten	20
• Met wie?	20
• Hoe?	31
• Zingeving	34
• Activiteiten	36
• Rust nemen	37
• Sociaal welzijn	38
• Social media	38
• Sociale connecties	40
• Publieke rolmodellen	42

03

06

10

18

• Fysiek welzijn	44
• Voeding	44
• Middelengebruik	45
• Beweging	46
• Uitdagingen van de huidige maatschappij	47
• Prestatiedruk	48
• Veiligheid en discriminatie	50
• Klimaatverandering	52
• Geldzorgen en de toekomst	53

04. EFFECTIVITEIT

• Evaluatie PRAATPOWER-proces	56
-------------------------------	----

05. CONCLUSIE

• Jongeren	60
• Omgeving	60
• Jongerenorganisaties en sportverenigingen	61
• Online wereld	62
• Scholen	63
• Gemeenten	64
• Overheid	65

06. SLOTBESCHOUWING

• Praten zonder overinterpretatie	68
• Digitale tools met betrokkenheid	68
• Complexe samenleving	68

07. BIJLAGEN

• PRAATPOWER-brainstorms	71
• PRAATPOWER online tool	71
• Effectiviteit van focusgroepen	72
• Healthy Start Vragenlijst	73
• Albeda Check-in	73
• Referenties	74

54

58

66

70



01

INLEIDING

De mentale gezondheid van jongeren in Nederland staat onder druk. Het is al langere tijd bekend dat met name de adolescentie een periode is waarin jongeren meer negatieve gevoelens kunnen ervaren zoals spanning, onzekerheid en zelfbewustzijn. Mede door veel biologische en sociale veranderingen ontstaan in deze periode vaker mentale gezondheidsklachten^{1,2,3}.

Met de meeste jongeren gaat het goed, maar als er mentale gezondheidsklachten ontstaan, dan is de eerste uiting het vaakst in de adolescentie. De adolescentie en jongvolwassenheid zijn daarmee de belangrijkste periodes voor interventie, waarbij vroege handvaten problemen later in het leven kunnen voorkomen.

Wanneer we spreken over jongeren hebben we het over de adolescentie (10-22 jaar) en de fase van jongvolwassenheid (22-29 jaar). De adolescentie is de periode tussen kindertijd en (jong)volwassenheid en wordt gekenmerkt door veranderingen in zelfbeeld en de manier waarop jongeren zich verhouden tot de wereld om hen heen. Vrienden krijgen een grotere rol en het is de tijd waarin jongeren hun identiteit vormen. Tijdens jongvolwassenheid ontdekken jongeren hun eigen plek in de samenleving en maken ze keuzes met betrekking tot opleiding, werk en relaties.

Opgroeien in een uitdagende tijd

De huidige samenleving is extra uitdagend voor jongeren, wat een weerslag kan hebben op mentaal welzijn⁴. Jongeren hebben te maken met meerdere grote uitdagingen die impact hebben op hun dagelijks leven en op hun toekomstperspectief, zoals kansengelijkheid⁵, prestatiedruk, smartphonegebruik, de klimaatcrisis en virusinfecties (zoals tot een aantal jaar geleden ook de coronacrisis). Daarnaast leven jongeren in een wereld van grote technologische en digitale transitie waardoor je niet meer zeker weet of de baan waarvoor je wordt opgeleid in de toekomst nog bestaat en je balans moet vinden tussen je eigen pad ontdekken en 'altijd aan' moeten staan.

Interessant is dat juist nu jongeren mentaal welzijn als belangrijk thema op de agenda zetten. Volgens de Nationale Jeugdstrategie is dit een van de belangrijkste thema's voor jongeren voor hun toekomst⁶. Sommige wetenschappers noemen het daarom van noodzakelijk maatschappelijk belang dat jongeren mentaal welzijn omarmen als belangrijk voor hun generatie⁷.

Wat tonen de cijfers?

Uit de meest recente peiling van het RIVM blijkt dat 2 tot 3 op de 10 jongeren mentale problemen ervaart⁸. In de coronacrisis zagen we wereldwijd een toename van sombere gedachten onder jongeren⁹. Sindsdien zijn er enkele signalen dat deze afname in de mentale gezondheid gestabiliseerd is, maar we zien dat ook ruim een jaar na de laatste coronamaatregelen het percentage jongeren met mentale klachten blijft hangen boven de 30%.¹⁰ Voor jongvolwassenen (16 tot en met 25 jaar) zijn deze cijfers nog hoger. Meer dan de helft van de jongvolwassenen in Nederland ervaart mentale klachten. In een onderzoek van het Nederlands Jeugdinstituut (2023) wordt aangegeven dat het aandeel jongvolwassenen dat gelukkig en tevreden is met hun leven, in de afgelopen jaren is gedaald: 45% van de jongeren voelt zich eenzaam en 47% ervaart stress. Resultaten uit het laatste HBSC-onderzoek (2021) en het recent verschenen MMMS-onderzoek (Trimbos, november 2023) laten eenzelfde beeld zien bij respectievelijk scholieren en studenten. Gelukkig laten recente cijfers (eerste kwartaal 2024) van het Gezondheidsonderzoek COVID-19 wel een (heel lichte) verbetering van de mentale gezondheid van jongeren zien.

Een gedeelte van de jongeren die mentale problematiek ervaart, zoekt hiervoor professionele hulp. De hulpvraag is zelfs zo groot dat de jeugdzorg de vraag niet kan verwerken. In 2024 kreeg 1 op de 10 jongeren jeugdzorg¹¹. Om dit knelpunt aan te pakken, is de Hervormingsagenda Jeugd opgesteld. Eén van de punten uit deze Hervormingsagenda is het voeren van een maatschappelijke dialoog met jongeren en hun omgeving. Wat is er aan de hand in onze samenleving dat zo'n groot gedeelte van de jongeren deze hulp nodig heeft? Is er alleen meer rapportage van mentale gezondheidsklachten of agenderen jongeren mentale gezondheid juist nu meer omdat we in een complexe tijd leven? Recent verscheen een rapport van de Raad

voor Volksgezondheid en Samenleving met als oproep om de rust terug te brengen in de hypernerveuze samenleving, die wordt geteisterd door prestatiedruk en individualisme¹². Wat kunnen jongeren zelf doen en wat kunnen we als samenleving gezamenlijk doen om hier verandering in te brengen? Als jeugdhulp niet altijd de meest passende oplossing is, wat hebben we dan wél nodig?

Niets over ons, zonder ons

Jongeren hebben zelf goede ideeën als experts over hun eigen leven. Niet voor niets zeggen jongeren 'niets over ons, zonder ons'¹³; zij hebben recht op een plek aan tafel als het gaat over hun toekomst¹⁴. Naast de kwetsbaarheid die adolescentie kenmerkt, wordt de adolescentie ook gekenmerkt door een behoefte om bij te dragen aan de samenleving^{15,16}. Jongvolwassenen hebben een extra grote behoefte om gehoord en gerespecteerd te worden, waarschijnlijk omdat dit de periode is waarin zij bijdragen aan maatschappelijke vernieuwing. Echter, jongeren ervaren niet altijd de mogelijkheden om bij te dragen. Daarom worden in dit onderzoek antwoorden op de vragen hierboven gezamenlijk met jongeren onderzocht, aan de hand van zogenaamde PRAATPOWER-gesprekken.

Deze gesprekken tussen jongeren en hun omgeving komen voort uit een van de actielijnen binnen de Hervormingsagenda jeugd. Ze zijn onderdeel van een 'maatschappelijke dialoog', die inzet op het versterken van het gewone leven en normaliseren van moeilijkheden in het leven. Een leven waarin onzekerheid en diversiteit er mag zijn, waarin je een luisterend oor vindt als je even niet zo lekker in je vel zit, én waarin hulp laagdrempelig te krijgen is als je dat nodig hebt. In PRAATPOWER-gesprekken gaat het over de vraag: hoe creëren we een samenleving waarin jongeren beter ondersteund worden in hun ontwikkeling en welzijn? En wat is daar concreet voor nodig? Vier doelen worden met deze gesprekken bereikt:

Bewustwording

Door PRAATPOWER-gesprekken te voeren, creëren we meer bewustwording in de samenleving. Naarmate we het steeds vaker open over mentale gezondheid hebben, raken jongeren en de mensen om hen heen meer betrokken bij het onderwerp. Ze krijgen zicht op

de uitdagingen die jongeren ervaren, en denken samen na over mogelijke oplossingen.

Effectief beleid

Door zelf PRAATPOWER-gesprekken te voeren, en meer te horen over de resultaten uit andere PRAATPOWER-gesprekken, kunnen beleidsmakers proactief handelen. Niet alleen op de uitdagingen die jongeren ervaren, maar ook op de oplossingen die jongeren aandragen. Samen met jongeren kunnen ze beleidsplannen ontwikkelen die echt aansluiten bij de behoeften van jongeren. Daarnaast krijgen ook scholen, bedrijven en jongerenwerk-organisaties handelingsperspectieven aangereikt.

Innovatieve ideeën

Omdat jongeren actief meedenken in PRAATPOWER-brainstorms, komen er nieuwe ideeën naar boven. Deze creatieve oplossingen helpen niet alleen jongeren zelf, maar ook hun ouders, familie en vrienden, scholen, verenigingen, de gemeente, jongerenorganisaties, professionals en overheden vooruit.

Een nieuw discours

Een maatschappelijke dialoog is een goed instrument om het maatschappelijk discours te wijzigen. Een sleutelrol is daarbij weggelegd voor jongeren zelf. Wie anders dan zij zelf kunnen de urgentie, behoeften en oplossingsrichtingen formuleren?

Een essentieel onderdeel van een kwalitatief goede dialoog is dat de uitkomsten en inzichten zich vertalen naar beleidsvoorstellen en handelingsperspectieven, niet alleen op lokaal of regionaal niveau, maar ook landelijk. Met dit onderzoek hebben we als doel de volgende vragen te beantwoorden:

- Wat zien jongeren als **uitdagingen** op het gebied van mentale gezondheid?
- Wat zien jongeren als **oplossingen** op het gebied van mentale gezondheid?

Het doel van het onderzoek is om voor verschillende doelgroepen (e.g., jongeren zelf, scholen, ouders, overheid) verschillende mogelijke oplossingen aan te bieden die gegrond zijn in de ervaringen van jongeren zelf.





02 METHODE

De methode is gebaseerd op de pijlers van betekenisvolle participatie, waarbij rekening gehouden wordt met de behoeftes en competenties van jongeren. Jongeren hebben de behoefte om bij te dragen, gehoord en gerespecteerd te worden.

Deze periode is daarom bij uitstek geschikt voor participatie¹⁷. Bij betekenisvolle jongerenparticipatie is van tevoren met jongeren besproken op welk niveau jongeren kunnen bijdragen en wat er met hun bijdrage gebeurt¹⁸. Daarnaast hebben jongeren een gelijkwaardige positie en sluit de vorm van participatie aan bij de leefwereld van jongeren¹⁹. Met PRAATPOWER is dit in praktijk gebracht in drie stappen:

Stap 1: Interactieve brainstormsessies

Met jongeren en hun omgeving, waarbij de uitkomsten van de gesprekken zijn gewaarborgd in een online onderzoekstool.

Stap 2: Focusgroepen

Met jongeren en hun omgeving, waarbij de uitkomsten van de gesprekken zijn gewaarborgd in een online onderzoekstool.

Stap 3: Aanvullende online vragenlijsten

Met jongeren en hun omgeving, waarbij de uitkomsten van de gesprekken zijn gewaarborgd in een online onderzoekstool.

Omdat deze vorm van participatief onderzoek innovatief en in beweging is, is geanalyseerd in hoeverre jongeren de focusgroepen als effectief ervaren. Zo waarborgen we dat de methode ook aansluit bij de behoeftes van jongeren.

“

Ik vond het heel bijzonder om het er ook samen met docenten en leerlingen uit andere klassen over te hebben. En dat we ook samen oplossingen bedachten, is wel heel fijn.

”

Ava – 16 jaar



2.1 PRAATPOWER-brainstorms

Vorbereidende fase

Tijdens een voorbereidende fase (november 2024-februari 2025) brainstormde MIND Us samen met jongeren over de invulling van dit project, dat zo de naam PRAATPOWER kreeg. Daarnaast creëerde MIND Us op basis van eigen ervaring en beschikbare kennis van jongerenorganisaties een tips en tricks-pagina op de [website van PRAATPOWER](#). Deze tips en tricks helpen iedereen die een brainstorm wil organiseren, faciliteren en opvolgen. Op de site werden bovendien concrete werkvormen en draaiboeken voor het faciliteren van een brainstorm geplaatst (zie bijlage). Daarin werd rekening gehouden met diversiteit: er zijn tips en werkvormen voor verschillende leervoorkeuren en achtergronden.

Totstandkoming PRAATPOWER-brainstorms

Er werd op verschillende manieren voor gezorgd dat er brainstorms plaatsvonden en ideeën werden opgehaald:

1. We faciliteerden zelf brainstorms;
2. We moedigden scholen, jongerenorganisaties, gemeentes, sport- en studieverenigingen aan om te gaan brainstormen. Hiervoor zetten we mailings in, nieuwsbrieven, inspiratiesessies, posts en met name persoonlijk contact;
3. We vroegen partijen die al in gesprek waren met jongeren, om de opgehaalde input tegen een kleine vergoeding te delen.

Deelnemers

In totaal werden er 180 PRAATPOWER-brainstormsessies gehouden met naar schatting 2.945 jongeren tussen de 10 en 30 jaar (zie Figuur 1). De organisatoren van 167 brainstormsessies hebben na afloop de online tool ingevuld op de website van PRAATPOWER. Deze responsen zijn meegenomen in de resultaten. Het totale bereik was veel groter. Zo trok een enkele Instagram livesessie al meer dan 12.000 jongeren.



Ik vond het echt onwijs leuk. Het raakte me dat de kinderen zo eerlijk en open waren naar ons – dat vond ik heel mooi en waardevol.



Sabrina Ghiani

Conrector Haags Montessori Lyceum

Diversiteit

Om te zorgen dat alle jongeren zich welkom en gehoord voelden, letten we goed op diversiteit en inclusie. We wilden ruimte geven aan veel verschillende perspectieven: cultureel, religieus, gender, leeftijd, opleiding, inkomen en woonplaats. Door daar bewust aandacht aan te besteden, verlaagden we de drempel en konden alle jongeren actief meedoen. Schoolgaand of werkend, jong en wat ouder. De uitkomsten werden daardoor niet alleen breder en rijker, maar ook beter, omdat ze gebaseerd waren op echte ervaringen en ideeën van veel verschillende jongeren.

We kozen voor plekken waar jongeren al kwamen. Klaslokalen bijvoorbeeld, en jongerenorganisaties, sportclubs, jeugd- en studentenverenigingen, op YouTube, TikTok en Instagram. We letten erop dat locaties en werkvormen goed toegankelijk waren, bijvoorbeeld voor jongeren in een rolstoel of jongeren die slechtziend of blind waren.

We werkten waar mogelijk samen met organisaties die de jongeren al kenden. Ook bij de vele brainstorms die we zelf faciliteerden, waren vertrouwde gezichten aanwezig. Zo voelden jongeren zich veilig om open te praten. Bijvoorbeeld bij jongerenorganisaties zoals 3x3 Unites en Quardin, sportclubs zoals Sportcity, verenigingen zoals de Scouting, creatieve plekken zoals een pop-up nagelstudio. Geregeld werkten we samen met bekende rolmodellen, zoals kickbokser Mohamed Amine of oud-profvoetballers bij voetbalschool ProFive.

Daarnaast gingen we online in gesprek via Instagram en TikTok. Deze sessies werden geleid door influencers zoals Koen Zietoen en Magic Nape. Veel jongeren deden actief mee, en duizenden anderen keken mee via de livestream.

We zorgden voor regionale spreiding. De gesprekken vonden door het hele land plaats: van Appingedam en Venlo tot Deventer en Vlaardingen. In grote steden en kleine dorpen. We zochten actief naar lokale samenwerkingen en werkten daarnaast met landelijke organisaties. Zo bereikten we jongeren uit allerlei leefwerelden en van alle soorten onderwijs: van vmbo tot vwo op middelbare scholen, van speciaal onderwijs tot mbo, hbo en universiteit.

Ook gingen jongeren tijdens diverse momenten in gesprek met belangrijke bestuurders, zoals Koningin

Máxima, voormalig staatssecretaris Vincent Karremans, demissionair staatssecretaris Judith Tielen en wethouders van verschillende gemeenten.

De tips, werkvormen en draaiboeken die we maakten en op de website plaatsten, sloten aan bij verschillende manieren van leren en meedoen. Per gesprek kozen we steeds wat het beste paste bij de doelgroep. Daardoor konden alle jongeren op hun eigen manier meedoen: via creatieve opdrachten, rustige gesprekken of juist door te bewegen.

Figuur 1 Deelnemers PRAATPOWER-brainstorms

N.B. De resultaten van 167 brainstorms zijn meegenomen in dit rapport.



PRAATPOWER online tool

Na het houden van een PRAATPOWER-brainstorm zoals hierboven beschreven, vulde de organisator de online onderzoekstool in die via het softwareprogramma Qualtrics werd uitgezet (zie Figuur 2 en bijlage).

Figuur 2 Introductiepagina online tool PRAATPOWER

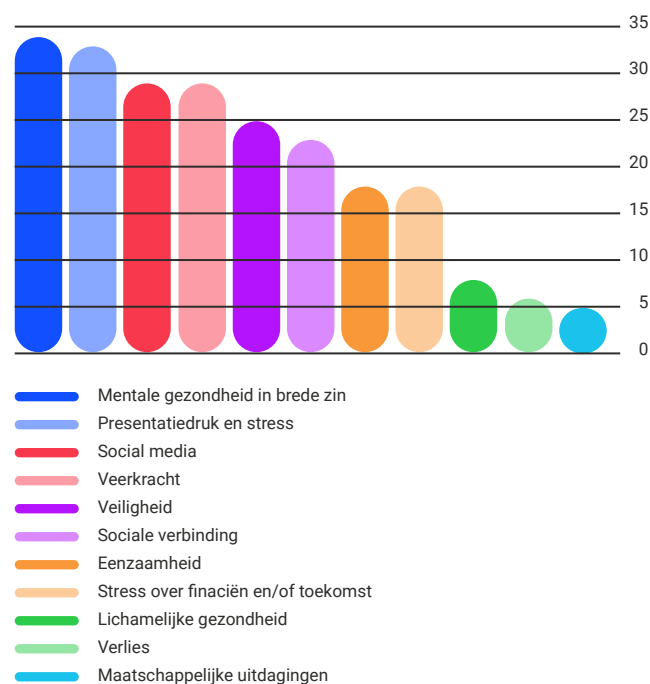


PRAATPOWER thema's

In de PRAATPOWER-brainstorms praatten jongeren over veel verschillende ervaringen en zorgen op het gebied van mentaal welzijn (zie Figuur 3). Het grootste deel van de gesprekken draaide om mentale gezondheid in brede zin (hoe kunnen we over mentale gezondheid praten bijvoorbeeld, en hoe doorbreken we taboes), maar ook om prestatiedruk en stress. Ook sociale media en veerkracht kwamen vaak terug als factoren die het dagelijks leven van jongeren sterk beïnvloeden. Daarnaast spraken jongeren regelmatig over veiligheid op straat, sociale verbinding en eenzaamheid, en over geldzorgen en onzekerheid over de toekomst. In enkele sessies benoemden jongeren ook thema's als lichamelijke gezondheid, verlies (bijvoorbeeld verlies van dierbaren, maar ook verhuizen) en de impact van maatschappelijke ontwikkelingen. Deze variatie laat zien hoe divers de uitdagingen zijn die jongeren ervaren.

Figuur 3 Besproken thema's tijdens PRAATPOWER-brainstorms

N.B. In sommige brainstorms zijn meerdere thema's besproken.



2.2 YoungXperts Take Action focusgroepen: kwalitatieve data

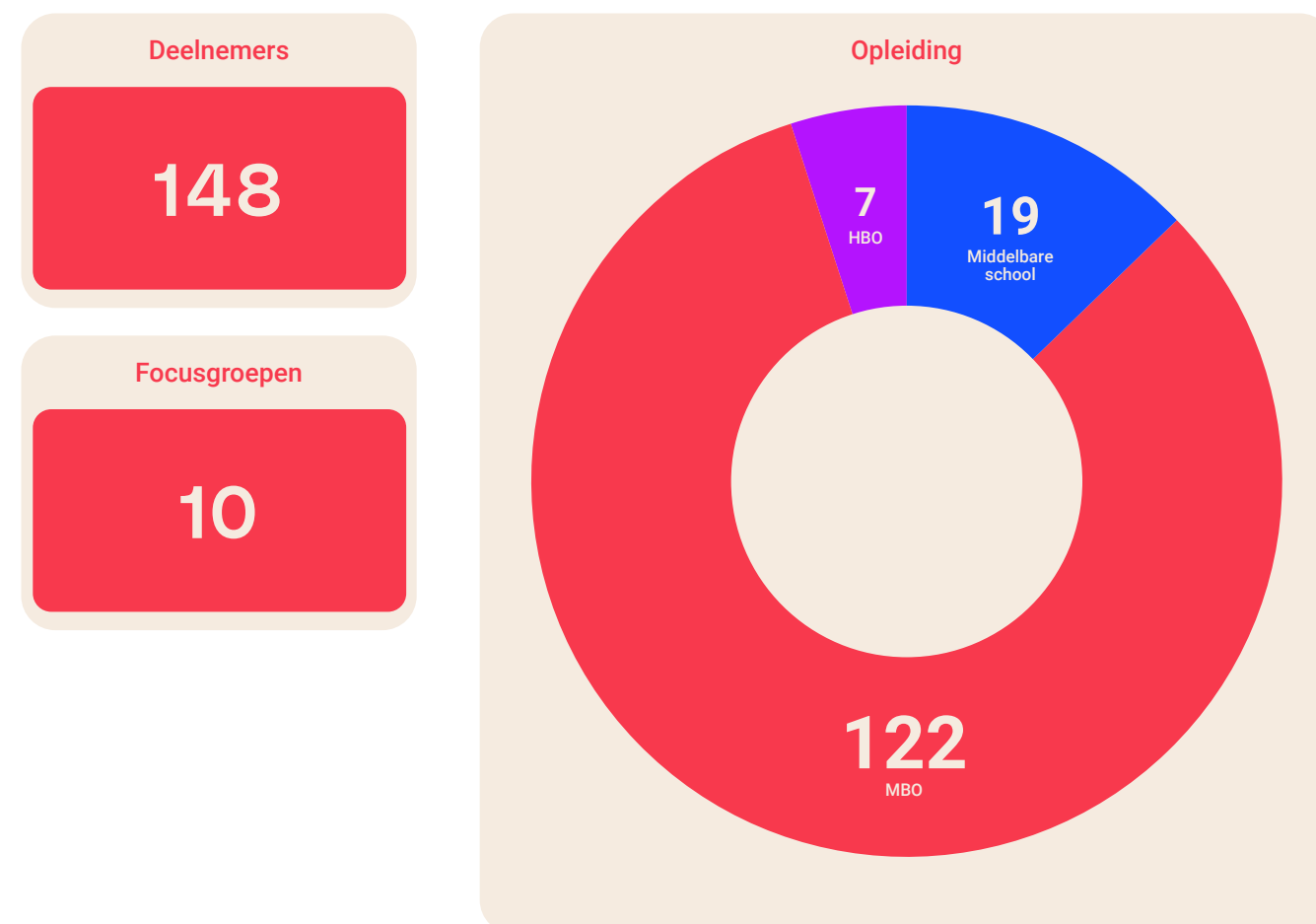
Voor dit onderzoek werkte YoungXperts intensief samen met jongeren om de oplossingsrichtingen uit de PRAATPOWER-brainstorms verder te concretiseren. Het doel was niet alleen om gedragswetenschappelijke inzichten toegankelijk te maken voor jongeren, maar hen ook daadwerkelijk invloed te geven op de oplossingen en het beleid dat hen raakt.

Op basis van de eerdere PRAATPOWER-gesprekken zijn kerninzichten ('facts') opgesteld. Deze facts vormden in elke focusgroep het startpunt: jongeren kregen de bevindingen gepresenteerd en reflecteerden op de herkenbaarheid ervan. Vervolgens werkten zij gezamenlijk aan concrete oplossingsrichtingen, uitgewerkt in stappenplannen ('take actions') die direct aanknopingspunten bieden voor beleid en praktijk.

“Er was zoveel initiatief!”

Jamal Lachkar – Life after School

Figuur 4 Deelnemers aan YoungXperts Take Action focusgroepen

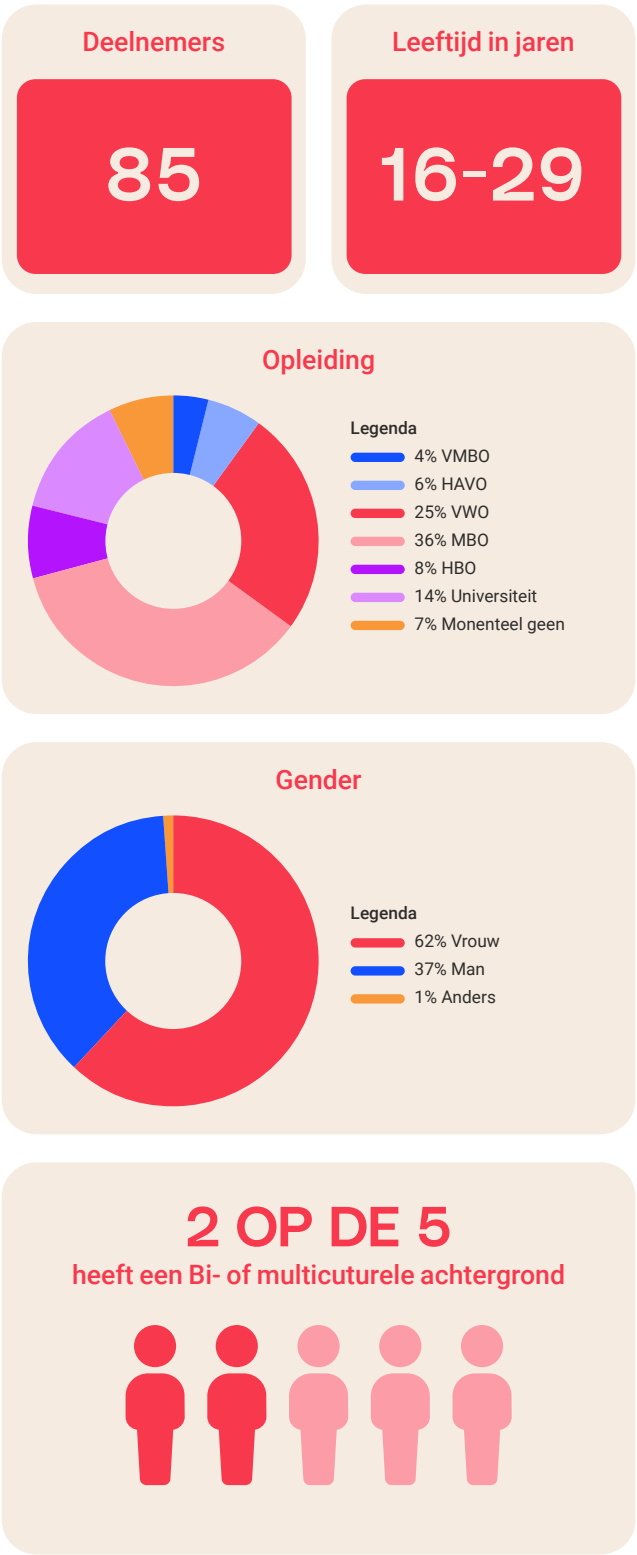


2.3 Vragenlijsten: kwantitatieve data

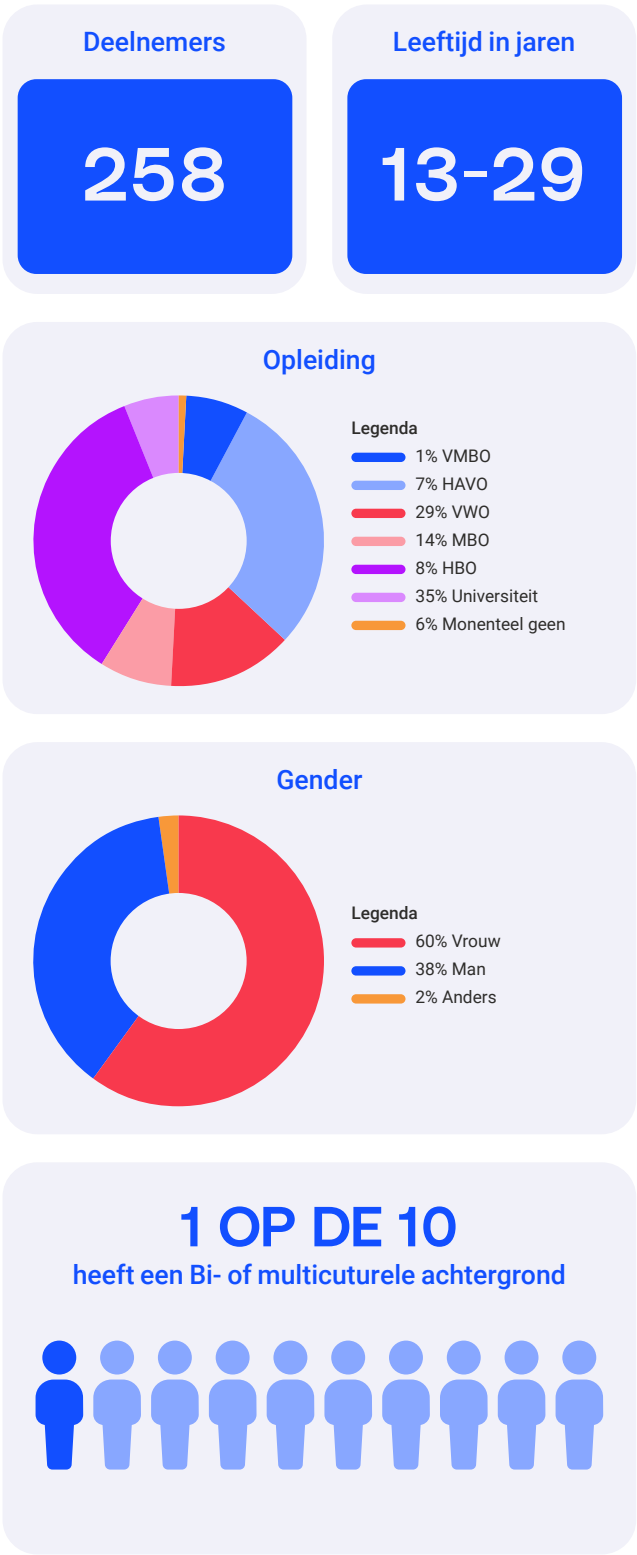
Aanvullend op de PRAATPOWER-brainstorms zijn er in 2025 door het wetenschappelijk team van YoungXperts Take Action focusgroepen effectiviteit, 'Healthy Start Jongerenperspectief' en 'Albeda Check-in' (zie bijlage). Deze geven een verbredend en verdiepend perspectief op de behoeftes van jongeren met betrekking tot hun mentaal welzijn.

Vragenlijstonderzoek is een toegankelijke manier om je mening te laten horen en is een aanvulling op de gesprekken, aangezien niet alle jongeren zich comfortabel voelen om in groepsverband hun mening te uiten. Het eerste onderzoek brengt de effectiviteit van focusgroepen in kaart. Het tweede onderzoek geeft een overzicht van een brede vertegenwoordiging van jongeren in verschillende onderwijsvormen, terwijl het derde onderzoek specifiek de behoeftes van jongeren op het mbo in kaart heeft gebracht. Dit is belangrijk omdat het perspectief van mbo-jongeren vaak ondervertegenwoordigd is in onderzoek en praktijk.

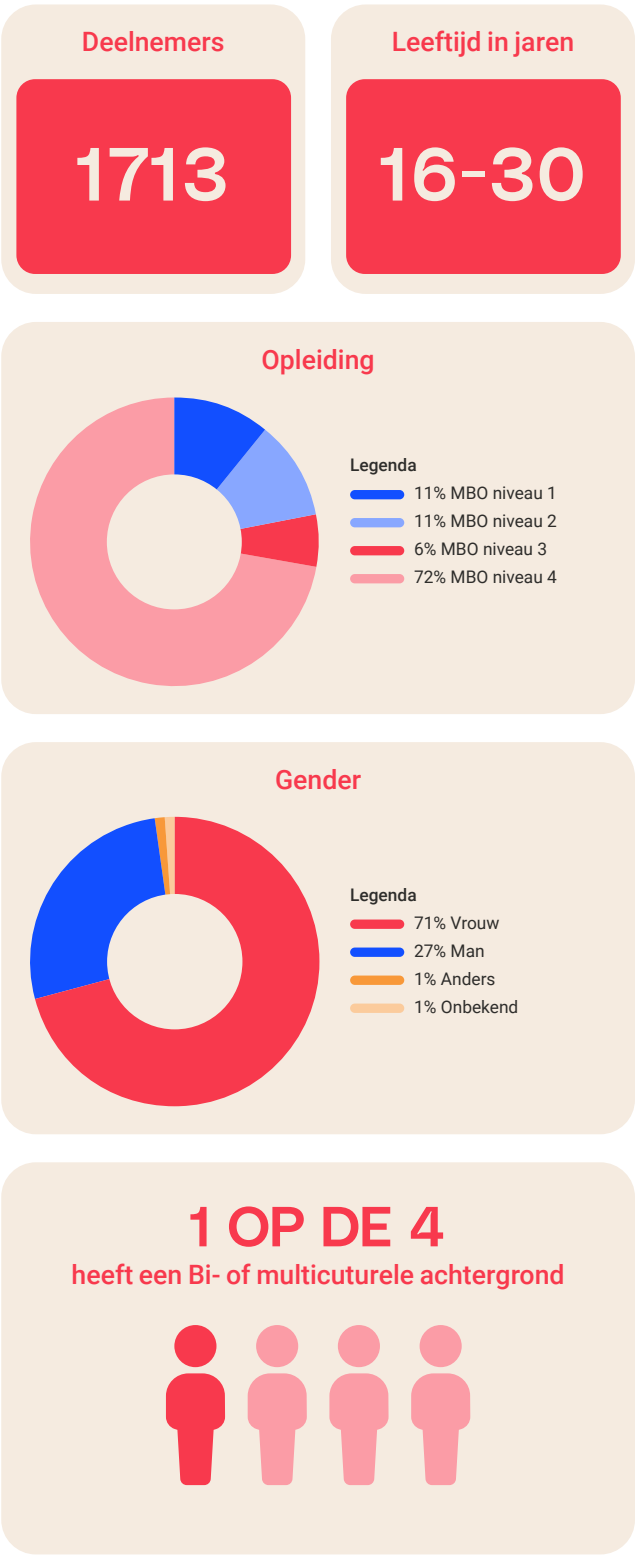
Figuur 5 Deelnemers YoungXperts Take Action focusgroepen effectiviteit



Figuur 6 Deelnemers Healthy Start Jongerenperspectief



Figuur 7 Albeda Check-in





In dit hoofdstuk worden de resultaten van de PRAATPOWER-brainstorms en YoungXperts-focusgroepen gepresenteerd per thema, en per uitdaging die jongeren aankaarten.

De resultaten laten zien dat jongeren op verschillende manieren in hun kracht willen staan en mentaal sterker willen worden. Ook wordt duidelijk hoe zij zelf aan hun welzijn werken en welke factoren daarin een rol spelen. Na de thematische uitwerking worden concrete take actions weergegeven, die aangeven wat er nu kan gebeuren en wie hierbij een rol kan hebben. Ook wordt gerapporteerd wat jongeren nodig hebben van de mensen om hen heen.

De uitdagingen en oplossingsrichtingen die uit de gesprekken naar voren kwamen, kunnen grofweg onderverdeeld worden in mentaal welzijn, sociaal welzijn, fysiek welzijn en uitdagingen van de huidige maatschappij. Deze domeinen hangen samen. Voor uitdagingen op het gebied van mentaal welzijn (bijvoorbeeld prestatiedruk), zien jongeren bijvoorbeeld ook sociale oplossingen (zoals sociale connectie).

Mentaal welzijn

Bij mentaal welzijn gaat het over vragen als: kun je omgaan met de normale stressfactoren in het leven? Kun je bijdragen aan de samenleving? Jongeren zien verschillende bouwstenen van het mentaal welzijn, namelijk: praten, zingeving, activiteiten en rust nemen.

Meer informatie

→ [Mentaal welzijn bij jongeren: Praten, doen en rust in Sociale Vraagstukken.](#)



03 RESULTATEN

Praten

In bijna alle gesprekken benadrukken jongeren dat praten een van de belangrijkste manieren is om met mentale problemen om te leren gaan. Dit is de oplossing die jongeren het vaakst noemen. Ook uit de vragenlijst van het Healthy Start Jongerenperspectief blijkt dat het 82% van de jongeren helpt om met anderen te praten, vooral jongvolwassenen. Het belangrijkste dat zij nodig hebben, is iemand die luistert. Niet per se oplossingen, adviezen of professionele hulp, maar een luisterend oor. Iemand die serieus neemt wat zij ervaren. Dat alleen al kan opluchting geven, inzicht bieden en helpen om problemen minder groot te laten worden.

Jongeren zien praten als een belangrijke oplossing: door te delen hoe het écht met je gaat, voorkom je dat klachten zich opstapelen of verergeren. Zij geven aan dat je er in je eentje minder ver mee komt, omdat iemand die meekijkt of meedenkt kan helpen om meer grip te krijgen op wat er speelt. Het gesprek met een ander kan daarnaast bijdragen aan het besef dat je niet de enige bent. Anderen maken namelijk vergelijkbare dingen mee. Dat normaliseert kwetsbaarheid en zorgt ervoor dat jongeren zich minder raar, zwak of alleen voelen.

Toch is er een grote drempel om zo'n gesprek te beginnen. Veel jongeren vinden het moeilijk om iemand aan te spreken of hulp te vragen. Ze zijn bang dat hun gevoelens niet serieus genomen worden, dat ze worden veroordeeld of dat wat ze delen rondgaat in bijvoorbeeld de klas. Sommigen willen anderen niet tot last zijn, of hebben de voorkeur om hun problemen voor zichzelf te houden. Bovendien geven jongeren aan dan vanuit bepaalde culturen het tonen van kwetsbaarheid gezien wordt als het tonen van zwakte. Deze jongeren ervaren daarom culturele en persoonlijke drempels om open te zijn en een gesprek te starten. Ook verschilt het sterk per jongere bij wie zij zich prettig voelen: de een praat liever met een bekende, de ander juist eerder met iemand die zij niet persoonlijk kennen. Bovendien zien sommige jongeren 'buitenstaanders' nog als ver weg of weinig relevant ("Hoe kan een maatschappelijk werker mij nou helpen?").



Het helpt als je andere jongeren ook open over hun mentale gezondheid hoort praten. Als je het er gewoon over kunt hebben met de mensen om je heen.



Aylin

Jongeren zeggen dat hulp zoeken niet alleen van henzelf hoeft te komen. Het helpt als iemand anders het gesprek opent, vraagt hoe het gaat, of laat merken beschikbaar te zijn. Dat verlaagt de drempel aanzienlijk. Uiteindelijk komt het steeds neer op dezelfde kernwoorden: vertrouwen, veiligheid en wederzijds begrip. Jongeren willen praten met iemand bij wie zij zich veilig voelen, bij wie hun verhaal niet wordt weggelachen of doorverteld, en met wie zij een klik hebben. Daarbij is het belangrijk dat zij weten bij wie zij terecht kunnen. Als dat niet duidelijk is, trekken sommige jongeren zich terug en houden problemen liever voor zich, zelfs als zij eigenlijk wel behoefte hebben om te praten.

Door te zorgen dat jongeren weten met wie zij veilig kunnen praten, wordt de eerste drempel al verlaagd. In dit rapport bespreken we daarom eerst wie die gesprekspartners kunnen zijn, zoals vrienden, familieleden, docenten, jongerenwerkers of professionals, en welke rol zij volgens jongeren kunnen spelen. Daarna gaan we in op hoe jongeren het gesprek vervolgens willen voeren: wat hebben zij nodig om zich veilig te voelen en wat helpt hen om het gesprek te starten?

Met wie?

Praten is dus voor jongeren een belangrijke oplossingsrichting voor mentaal welzijn, maar met wie willen ze het liefst praten?

Vrienden en familie

Voor veel jongeren begint steun bij mensen die zij al kennen en vertrouwen. Familieleden en vrienden vormen voor hen een belangrijke eerste plek om te praten wanneer het mentaal minder goed gaat. Deze omgeving is dichtbij, vertrouwd en past bij wat jongeren nodig hebben: iemand die hen ziet, kent en begrijpt. Uit de vragenlijst van de Albeda check-in blijkt dat 65% van de jongeren met vrienden wil praten over wat zij meemaken. Ongeveer evenveel (61%) vindt met ouders of familie praten belangrijk.

Ouders worden vaak genoemd als belangrijke gesprekspartners. Voor een deel van de jongeren voelt het prettig en veilig om juist met ouders te praten. Ouders kunnen helpen signalen te herkennen, emoties bespreekbaar te maken en mee te denken in oplossingen. Wanneer ouders een open houding hebben en mentale gezondheid thuis bespreekbaar is, ervaren jongeren dit als ondersteunend en waardevol.

Er is echter een grote groep voor wie dat minder vanzelfsprekend is. Zo geven sommige jongeren aan dat ze thuis niet praten over mentale problemen, of dat ze bang zijn dat hun ouders het niet begrijpen door bijvoorbeeld verschillen in mentaliteit of (culturele) achtergrond. Andere jongeren willen hun ouders niet belasten, zeker wanneer ouders zelf onder druk staan of kampen met eigen problemen. Ook kan het voorkomen dat ouders zich snel zorgen maken, waardoor jongeren terughoudend worden om iets te delen uit angst dat een klein probleem meteen groot wordt gemaakt.

Vrienden spelen ook een grote rol als het gaat om praten over mentale problemen. Jongeren ervaren dat zij elkaar kunnen steunen omdat ze in dezelfde levensfase zitten en vergelijkbare situaties meemaken. Door ervaringen uit te wisselen voelen jongeren zich begrepen en ontstaat er ruimte om zonder oordeel te delen wat er speelt. Het belang van een stevige en veilige vriendengroep komt hier sterk naar voren.

Tegelijk zien jongeren ook risico's. Niet met elke vriend durven ze alles te delen. Vrienden kunnen hard zijn, het gesprek minder serieus nemen of, vooral in de schoolcontext, roddelen, waardoor jongeren niet zeker weten of wat zij delen privé blijft. Vertrouwen is dus een belangrijke randvoorwaarde voor jongeren om open te durven zijn.

TAKE ACTIONS - Vrienden en familie

Jongeren

→ Bied anderen aan te kunnen helpen door een luisterend oor te bieden.

Omgeving

- Stel gerichte en diepgaande vragen, en vraag door. Gaat het écht goed?
- Bied vooral een luisterend oor en geef niet automatisch (goedbedoeld) advies om door te zetten.
- Neem een open houding aan en oordeel niet.

Scholen

- Zorg dat leerlingen zich veilig voelen in klas- en schoolomgevingen, door te werken aan sociale veiligheid en het tegengaan van roddelen, uitsluiting of uitlachen.
- Ondersteun jongeren in het versterken van sociale netwerken (bijv. groepsgesprekken, mentorlessen, peer-supportprogramma's), zodat zij vrienden hebben bij wie zij terecht kunnen.

Organisaties

- Bied trainingen, ouderavonden en hulpmaterialen aan om ouders te ondersteunen in het voeren van open gesprekken over mentale gezondheid.
- Wees actief in het benaderen van jongeren. Wacht niet alleen tot zij zelf de stap zetten, maar bied ruimte om het gesprek aan te gaan.

Gemeenten

- Investeer in jongerenwerkers, coaches en vertrouwenspersonen die jongeren kunnen helpen ook in hun directe omgeving gesprekken op gang te brengen.

Docenten en mentoren

Naast vrienden en familie noemen jongeren ook hun docenten, en dan met name mentoren of docenten bij wie zij zich prettig voelen, als belangrijke personen bij wie zij terecht zouden willen kunnen als het mentaal minder goed gaat. Een docent die betrokken is, oog heeft voor zijn of haar leerlingen en ruimte maakt voor een persoonlijk gesprek, kan volgens jongeren veel betekenen.

Tegelijkertijd ervaren jongeren ook duidelijke barrières. Veel jongeren vinden dat docenten niet altijd voldoende kennis of vaardigheden hebben om goed met mentale problemen om te gaan. Zij zijn immers vooral opgeleid in hun vakgebied, en minder in pedagogiek, psychologie of mentale welzijnsondersteuning. Jongeren geven aan dat het voor hen belangrijk is dat een docent tijd kan nemen, niet oordeelt, vragen stelt en een leerling op diens gemak kan stellen. In de praktijk zien jongeren echter dat sommige docenten niet goed weten hoe zij moeten omgaan met leerlingen die andere behoeften hebben dan de meeste klasgenoten.

Daarnaast benoemen jongeren dat docenten soms een houding aannemen die een gesprek juist moeilijker maakt. Voorbeelden die jongeren noemen zijn: zich niet serieus genomen voelen, het idee dat docenten denken alles beter te weten, regels die zonder uitleg veranderen, slechte communicatie of zelfs beschuldigende reacties. Dit geeft bij jongeren het gevoel dat er weinig ruimte is om kwetsbaar te zijn of iets moeilijks te delen.



“

Ik vond het heel goed om samen te brainstormen. Ik denk dat het heel fijn is dat leerlingen hun ervaringen kunnen delen en daarover met docenten in gesprek kunnen.

”

Senne – 16 jaar

Het resultaat is dat jongeren wel willen kunnen praten met docenten, maar niet zeker zijn of die mogelijkheid er in de praktijk altijd is.

Het verschilt overigens van jongere tot jongere aan welke vorm ze de voorkeur geven. Sommige leerlingen geven aan dat ze het fijn vinden om met (bepaalde) mentoren te praten, waar anderen aangeven dat ze een mentor hebben met wie ze geen klik hebben en liever met een pedagogisch medewerker zouden willen praten. Daarnaast waarderen sommige jongeren de persoonlijke contacten meer (mentor/pedagogen), terwijl sommigen klassikaal lesaanbod meer waarderen.



TAKE ACTIONS - Docenten en mentoren

Jongeren

- Durf zelf op een docent of mentor af te stappen om hulp te vragen.
- Spreek docenten respectvol aan op hun gedrag en hoe ze kunnen helpen.

Scholen

- Organiseer activiteiten om de vertrouwensband tussen leerlingen en docenten op te bouwen en te versterken. Dit kun je doen door activiteiten te organiseren waar je de jongeren beter leert kennen en ontdekt wat hen blij, boos of agressief maakt. Daarna kun je het gesprek aangaan met de jongeren om ze te helpen met het omgaan met hun emoties.
- Bied leerlingen meer inspraak. Ook evaluatie van docenten waar leerlingen betrokken zijn. Wijs een leerling als vertrouwenspersoon/ klassenvertegenwoordiger aan per klas.
- Bied cursussen aan voor docenten om de ondersteunende rol van docenten te versterken.
- Zorg voor een cultuur waarin persoonlijke leerlingbegeleiding onderdeel is van het werk van elke docent, niet alleen incidenteel of afhankelijk van individuele docenten.
- Geef meer ruimte aan docenten om ook buiten het vak zelf klaar te kunnen staan.

Docenten

- Maak tijd en ruimte om actief het gesprek aan te gaan, en bied een open, niet-oordelende houding waarin leerlingen zich veilig voelen om iets te delen.
- Docenten en mentoren: Praktische aanpassingen in het schoolsysteem, zoals de toetsweek voor de vakantie plannen zodat er echt rust is in de vakantie, kortere roosters, en later beginnen.
- Docenten en mentoren: Als je goede cijfers haalt, wordt ervan uitgegaan dat het goed met je gaat terwijl dit niet altijd zo is. Docenten en mentoren kunnen ook aan deze jongeren aandacht geven.
- Docenten en mentoren: Activiteiten organiseren om samen te ondernemen, zoals reisjes en excursies in kleine groepjes.

Organisaties

- In de docentenopleiding docenten in spé opleiden in ontwikkelingspsychologie / psychopathologie. Zo niet alleen vakinhoudelijk opgeleid maar ook hoe goed met jongeren omgaan.

School

Jongeren geven aan dat school een belangrijke plek is om over mentale gezondheid te kunnen praten. Niet alleen omdat zij er veel tijd doorbrengen, maar vooral omdat niet iedereen een eigen netwerk heeft met wie zij zulke onderwerpen kunnen delen. Daardoor ontstaat een duidelijke behoefte aan meer structurele aandacht voor mentale gezondheid op school.

Scholen kunnen hierin op verschillende manieren een rol spelen en jongeren helpen het gesprek makkelijker en vaker te voeren.

Externe coaches

Naast docenten zien jongeren op school ook een belangrijke rol weggelegd voor externe of aanvullende begeleiders die speciaal beschikbaar zijn voor ondersteuning en gesprekken. Deze professionals zijn er volgens jongeren om te zorgen dat leerlingen op school niet alleen goed onderwijs krijgen, maar ook goed worden opgevangen wanneer het mentaal even minder gaat. Jongeren willen op school de vrijheid hebben om zelf te kiezen met wie ze in gesprek kunnen. Leerlingen noemen verschillende voorbeelden van wie deze personen zouden kunnen zijn:

- Vertrouwenspersonen bij wie jongeren hun verhaal kwijt kunnen in een veilige, vertrouwelijke setting. Jongeren vinden het belangrijk dat zij weten waar en hoe ze diegene kunnen bereiken, maar vaak is dat nu niet het geval. "Ik wil graag op school door een vertrouwenspersoon of mentor geholpen worden. Als ik nu ergens meezit, word ik doorverwezen naar een psycholoog. Maar dat wil ik niet." "Er zijn volgens mij wel vertrouwenspersonen op school, maar ik weet eigenlijk niet wie."
- Lifestyle- of persoonlijke coaches met wie jongeren één-op-één aan persoonlijke doelen kunnen werken, zoals omgaan met stress, sociale vaardigheden, weerbaarheid of planning. Voor veel jongeren is dit laagdrempeliger en minder formeel dan hulpverlening buiten school.
- Schoolpsycholoog met inloopuren bij wie leerlingen spontaan kunnen binnenlopen. Deze professional op school verlaagt de drempel om hulp te zoeken, omdat jongeren niet eerst een officiële verwijzing of afspraak nodig hebben.



- Zelfvertrouwencoach of schoolcoach die jongeren ondersteunt in het vergroten van vertrouwen en veerkracht, en soms activiteiten organiseert in kleine groepen. Jongeren vinden het belangrijk dat zo iemand betrouwbaar is en dat zij zich veilig voelen in het contact, zodat praten vanzelf kan gaan. Een goed voorbeeld dat jongeren noemen is dat zo'n coach zichzelf actief komt voorstellen tijdens een mentorles, zodat iedereen weet dat deze persoon bestaat en waar hij of zij voor bedoeld is.

Voor jongeren is het belangrijk dat deze ondersteunende personen zichtbaar, benaderbaar en duidelijk gepositioneerd zijn binnen de school. Wanneer zij weten wie er is en wat die persoon kan bieden, wordt het makkelijker om hulp te vragen wanneer dat nodig is. Zo hebben jongeren ook het volgende idee hoe dit vormgegeven kan worden. De vertrouwenspersonen en schoolpsychologen kunnen in elke klas lesgeven over het hulpaanbod. Het is hierbij heel belangrijk dat de geloofwaardigheid, betrouwbaarheid en werkwijze duidelijk zijn. Jongeren willen bijvoorbeeld weten wat er wel of niet gedeeld kan worden met hun ouders. Na de voorlichting in de klassen hebben alle docenten en leerlingen een 1-op-1 gesprek met deze zorgprofessionals. Mocht er behoefte zijn aan vervolgesprekken, dan kunnen docenten en leerlingen meer afspraken inplannen.

TAKE ACTIONS - Externe coaches

Scholen

- Zorg structureel voor aanvullende professionals op school, zoals coaches, vertrouwenspersonen of psychologen, en borg hun positie in het ondersteuningsaanbod. Presenteer deze professionals actief in de school, zodat jongeren weten wie ze zijn en waarvoor ze bij hen terecht kunnen.
- Overweeg jonge vertrouwenspersonen op school (tussen 20 en 30 jaar). Hiervoor kan ook gedacht worden aan stagiairs (mbo, hbo of wo).
- Organiseer een jaarlijkse 'dag van mentaal welzijn' met gerelateerde activiteiten voor leerlingen en docenten (workshops, geld ophalen voor goed doel).
- Werk aan laagdrempelige toegang, zoals inloopuren of vaste aanwezigheid in tussenuren, zodat jongeren niet eerst officiële stappen hoeven te zetten om hulp te krijgen. Stel leerlingen gerust dat het om een veilige, anonieme en laagdrempelige manier gaat.
- Zorg voor een zichtbare maar niet-opdringerige aanwezigheid van hulp (mentoren, coaches, vertrouwenspersonen) en maak duidelijk bij wie leerlingen terecht kunnen.

- Train docenten en ondersteunend personeel in basale kennis van mentale gezondheid, luisteren zonder oordeel en signaleren van problemen.
- Faciliteer samenwerking met jongerenwerkers die op school aanwezig zijn tijdens schooluren en pauzes.
- Het aanvragen van extra tijd op school/ universiteit voor een toets moet laagdrempeliger worden.
- De initiatieven rondom mentale gezondheid moeten beter gepromoot worden in en rondom de school, zoals lesaanbod, extra groepssessies, speciale ruimtes, en bereikbaarheid van vertrouwenspersonen.
- Leid docenten op tijdens hun opleiding om met de behoeften van (chronisch zieke) jongeren.

Organisaties

- Stel (strengere) wetgeving omtrent geoorloofde afwezigheid van onderwijs voor leerlingen met een chronische ziekte
- Stel aparte leerroutes op voor jongeren met speciale behoeften.



Locaties

Jongeren noemen verschillende plekken op school die zouden kunnen helpen om beter met stress, emoties en mentale klachten om te gaan. Zij geven aan dat het belangrijk is dat er duidelijke, toegankelijke ruimtes zijn waar je naartoe kunt als het even te veel wordt.

Allereerst willen jongeren een rustige plek waar zij zich kunnen terugtrekken. Een ruimte zonder prikkels, waar ze tot rust kunnen komen voordat ze weer terug de klas in gaan. Daarnaast noemen jongeren ruimtes waar zij actief met hun emoties kunnen omgaan. Zo werd het idee van een 'emoji-kamer' genoemd: een afgesloten plek waar je terecht kunt als je ergens mee zit. In deze kamer zou een bank staan om even te zitten of liggen, en een boksbal om spanning of frustratie te ontladen. Ook noemen jongeren een 'panic room', waar je je even veilig kunt afzonderen wanneer emoties hoog oplopen.

In deze ruimtes moet je niet alleen kunnen ontladen, maar ook iets kunnen delen. Daarom stellen jongeren voor om er een afgesloten brievenbus of doos met slot te plaatsen. Leerlingen kunnen daar anoniem een briefje in stoppen wanneer ze iets willen uiten maar het te spannend vinden om hardop te zeggen. Aan het einde van de dag worden de briefjes opgehaald, zodat er gericht hulp kan worden aangeboden. Jongeren vinden het belangrijk dat zo'n ruimte elke schooldag open is en dat het duidelijk is waar die zich bevindt.



“

Het was zo fijn om eindelijk echt gehoord te worden! En die prikkelarme ruimte op school die we samen bedachten: perfect. Dat gaat al zoveel stress schelen.

”

Yara – 17 jaar

TAKE ACTIONS - Locaties

Scholen

- Maak inloopsprekuren en fysieke ruimtes toegankelijk, waar leerlingen rustig kunnen praten of hun emoties kunnen delen.
- Richt duurzame, herkenbare rustige ruimtes in waar leerlingen zich kort kunnen terugtrekken. Zorg dat deze dagelijks open en toegankelijk zijn zonder drempels. Ideeën voor de indeling van deze ruimtes waar jongeren mee komen, zijn: banken, zitzakken, dekens, warme lampen, ballenbak, yogamatjes, en keuken met eten en drinken.
- Maak emotie-ruimtes mogelijk (zoals een rustruimte of 'emoji-kamer') waar leerlingen kunnen praten, ontladen of anoniem iets kunnen delen. Organiseer dat iemand verantwoordelijk is voor het dagelijks legen van de brievenbus en het bieden van passende opvolging.

Lesaanbod

Jongeren geven duidelijk aan dat mentale gezondheid niet alleen buiten het klaslokaal aandacht moet krijgen, maar ook in het lesaanbod zelf. Ze vinden dat scholen structureel tijd moeten maken om mentale gezondheid bespreekbaar te maken, bijvoorbeeld via de mentorles of een vast terugkerend moment in de week. Tegelijkertijd zijn jongeren niet tevreden over de voorlichting zoals die nu wordt gegeven: die voelt niet passend, niet herkenbaar en wordt te weinig herhaald (*"In de ene les over mentale gezondheid die ik gehad heb, gingen we te snel door de stof heen en daarna hebben we het ook nooit meer nabesproken. Het heeft daarom geen effect gehad."*). Ze vinden dat de inhoud moet bijdragen aan meer kennis, meer onderlinge openheid en een positievere sfeer in de klas.

Sommige jongeren pleiten voor een apart vak over mentale gezondheid, omdat dit meer ruimte creëert voor verdieping. Zo'n vak zou volgens hen vooral moeten gaan over zelfinzicht: begrijpen hoe je gevormd wordt door je jeugd en omgeving, zonder te vervallen in slachtofferschap. Ze willen leren dat je struggles kunt erkennen én dat je invloed hebt op hoe je ermee omgaat.

Daarnaast missen jongeren onderwijs over emoties: waar gevoelens vandaan komen, hoe je ze herkent, verwerkt en deelt, en hoe je je eigen grenzen aangeeft. Veel jongeren geven aan dat ze dit thuis en op school niet leren, terwijl deze vaardigheden essentieel zijn om met stress, druk en tegenslagen om te gaan.

Ook is er behoefte aan betere lessen over pesten. Jongeren ervaren te weinig variatie in het aanbod: het voelt herhalend en niet effectief. Ze willen dat scholen uitleggen welke vormen van pesten er zijn, waar je hulp kunt krijgen en hoe je anderen kunt ondersteunen. Volgens hen helpt het om hierbij ook ervaringsdeskundigen, influencers of de politie te betrekken.

Daarnaast noemen jongeren thema's als talentontwikkeling, levenslessen en preventieve tools voor mentale weerbaarheid, zoals apps of oefeningen die nu soms al in het basisonderwijs worden gebruikt.

Jongeren komen met concrete ideeën om mentale gezondheid speelser en structureler in het onderwijs te verwerken. Een voorbeeld is de 'emotiethermometer' op de basisschool, waarmee leerlingen dagelijks aangeven

hoe ze zich voelen. Anderen noemen 'Break de Week', een vast moment om stil te staan bij emoties. Ook worden thematische gymlessen voorgesteld ('MIND GYM'), waarin sport en mentale grenzen samenkomen, zoals bij een spel dat helpt herkennen wanneer je 'nee' moet zeggen.

Tot slot benoemen jongeren dat er te weinig aandacht is voor leerlingen met chronische klachten. Zij ervaren weinig ondersteuning, vooral als het gaat om mentale klachten, concentratieproblemen, beperkingen of burn-outverschijnselen. Volgens jongeren hanteren scholen te vaak een 'one size fits all'-benadering, waardoor behoeftes van deze groep onvoldoende worden gezien.

TAKE ACTIONS - Lesaanbod

Scholen

- Maak mentale gezondheid structureel onderdeel van het curriculum, bijvoorbeeld via mentorlessen, een apart vak of vaste momenten in de week. Herhaal de inhoud regelmatig.
- Ontwikkel lesmateriaal over zelfinzicht, omgaan met emoties, grenzen stellen en pesten. Betrek jongeren actief bij het vormgeven van dit lesaanbod.
- Jongeren willen meer voorlichting en lessen over mentale gezondheid. Bijvoorbeeld hoe je met stress en veelvoorkomende situaties om kan gaan, maar ook hoe je met iemand kan praten als je ergens meezit. Bekende personen kunnen als rolmodellen voor deze lessen uitgenodigd worden. De lessen worden in kleine groepen gegeven, zodat er individuele aandacht is, en moeten bestaan uit leuke, creatieve activiteiten. Idealiter is er een informele sfeer (woonkamersfeer) en moeten deze lessen herhaaldelijk gegeven worden. Mochten jongeren behoefte hebben aan vervolgsessies, dan kunnen ze zich anoniem aanmelden voor extra groepssessies.



Bij een teamsport pep je elkaar op, je viert samen successen, helpt elkaar als iemand niet goed in de wedstrijd zit. Maar het geeft ook druk: je moet er wel stáán voor je team.



Jongere – uit de brainstorm met Giel

Sportverenigingen

Ook sportverenigingen spelen volgens jongeren een belangrijke rol in hun mentale welzijn. Sport en hobby's bieden afleiding, helpen om spanning kwijt te raken en zorgen voor een plek waar jongeren zichzelf kunnen zijn. Sportcoaches of trainers kunnen daarbij een belangrijke ondersteunende rol hebben, omdat zij jongeren wekelijks zien en, net als docenten, kunnen signaleren wanneer het minder goed gaat.

Jongeren vinden het waardevol als sportverenigingen niet alleen focussen op prestaties, maar ook aandacht hebben voor het welzijn van hun leden. Daarbij helpt het als trainers goed weten hoe zij met jongeren kunnen omgaan en een veilige sfeer kunnen creëren. Zo kunnen sport en vrije tijd een laagdrempelige manier zijn voor jongeren om steun te krijgen, hun hoofd leeg te maken en zich verbonden te voelen.

TAKE ACTIONS - Sportverenigingen

Sportvereniginge

- Zorg dat sportcoaches en trainers basiskennis krijgen over hoe ze mentale problemen kunnen herkennen, hoe ze jongeren op een veilige manier kunnen aanspreken en waar zij jongeren eventueel naartoe kunnen doorverwijzen.
- Stimuleer sportverenigingen om activiteiten te organiseren met focus op verbinding en welzijn.
- Faciliteer dat jongeren het overzicht hebben welke sporten en hobby's in de buurt beschikbaar zijn, bijvoorbeeld via een app. Zo kunnen jongeren uitproberen wat bij hen past.



Online

Jongeren geven aan dat zij behoefte hebben aan laagdrempelige manieren om met elkaar in gesprek te gaan over mentale gezondheid. Niet iedereen durft of wil een fysiek gesprek met een hulpverlener aan. Daarom zoeken veel jongeren naar online mogelijkheden om ervaringen te delen, verhalen te horen en steun te vinden. Voor een grote groep is een anonieme, veilige online omgeving belangrijk. Zij zouden graag kunnen praten met iemand van dezelfde leeftijd, die herkenbare ervaringen heeft. Dit kan in de vorm van online ontmoetingsplekken, anonieme chatlijnen of platforms waar jongeren onderling kunnen uitwisselen zonder oordeel. Sommige jongeren geven zelfs aan al gebruik te maken van AI-chatdiensten, zoals ChatGPT, om gevoelens te onderzoeken of woorden te vinden voor wat ze ervaren.

Daarnaast willen jongeren beter weten welke mogelijkheden er zijn. Niet iedereen is op de hoogte van bestaande online steunplekken, waardoor jongeren niet altijd terechtkomen bij passende ondersteuning. Goede voorbeelden die jongeren zelf noemen zijn initiatieven als In je bol en MIND.



TAKE ACTIONS - Online

Huisartsen en zorgaanbieders:

- Zorg dat hulpverleners goed bereikbaar zijn via meerdere kanalen (persoonlijk, online, chat) en dat jongeren zien wie aan de andere kant zit. Bied hulp aan zonder opdringerig te zijn: professionals zetten de eerste stap, maar behouden de autonomie van jongeren.

Organisaties:

- Zorg voor meer zichtbaarheid van bestaande online (peer-to-peer) hulplatforms, zodat jongeren weten waar ze terecht kunnen.
- Investeer in veilige online ontmoetingsplekken waar jongeren anoniem en laagdrempelig met leeftijds- en/of ervaringsgenoten kunnen praten.
- Betrek jongeren actief bij het ontwikkelen van online (peer-to-peer) hulplatforms, zodat deze aansluiten bij de belevingswereld van jongeren.

Overheid:

- Ontwikkel een eenvoudige, centrale wegwijzer voor jongeren: waar kun je terecht, wat kun je verwachten, hoe werkt hulp precies? Deelbaar via school, socials en jeugdcentra.

Professionele hulp

Jongeren geven aan dat professionele hulp bereikbaar moet zijn, maar niet opdringerig. Ze willen dat hulp beschikbaar is wanneer ze het nodig hebben, zonder het gevoel te krijgen dat instellingen hen vertellen dat er “iets mis” is. Te veel nadruk op hulp kan averechts werken: jongeren kunnen zich aangevallen voelen of denken dat hen iets wordt aangepraat. Tegelijkertijd vinden ze dat professionals wel de verantwoordelijkheid hebben om de eerste stap te zetten, vooral omdat veel jongeren pas om hulp vragen wanneer het al te laat voelt.

Daarom is balans essentieel: zichtbaar en vindbaar zijn, zonder te nadrukkelijk aanwezig te zijn. Voor jongeren is het belangrijk dat ze weten bij wie ze terecht kunnen, op een manier die hun autonomie respecteert. Ze willen zien wie er achter een hulpaanbod zit: iemand

die betrouwbaar en bereikbaar is, en bij voorkeur iemand die vergelijkbare ervaringen heeft gehad. Herkenning geeft vertrouwen en verlaagt de drempel.

Veel jongeren vinden het lastig om zelf om hulp te vragen. Schaamte, angst voor gevolgen of zorgen dat informatie naar ouders gaat, leiden er vaak toe dat jongeren wachten tot problemen groter worden. Daarom moet professionele hulp laagdrempelig, veilig en anoniem beschikbaar zijn. Ze benadrukken het belang van vertrouwelijkheid: niets wordt gedeeld zonder toestemming.

Jongeren vragen om meer vertrouwenspersonen die goed kunnen luisteren en praktisch advies kunnen geven. Zij moeten toegankelijk zijn via meerdere kanalen: online, via social media, telefonisch of fysiek op school. Idealiter 24/7, of in ieder geval veel ruimer dan schooluren. Jongerenwerkers zijn bij voorkeur het hele jaar door bereikbaar; mentoren tijdens het schooljaar.

TAKE ACTIONS - Professionele hulp

Huisartsen en zorgaanbieders

- Richt een laagdrempelig mentaal gezondheidsinloopspreekuur in met een huiskamergevoel, zodat jongeren zonder drempels binnenlopen voor een gesprek.

Gemeentes

- Maak professionele hulp laagdrempelig en herkenbaar, zowel online als offline, met duidelijke informatie over vertrouwelijkheid en bereikbaarheid.
- Verklein de afstand tussen jongeren en professionals door jongerenwerkers structureel aanwezig te laten zijn op plekken waar jongeren komen (school, sport, wijk).
- Plaats gespreksstarters in de openbare ruimte (bijvoorbeeld vragenborden, uitnodigende zitplekken of QR-codes naar hulpopties) om spontane gesprekken en verbinding in de stad te stimuleren.

- Organiseer themabijeenkomsten met ervaringsdeskundigen in jeugdcentra rondom onderwerpen als mentale gezondheid, sociale druk en relaties. Start laagdrempelige praatgroepen bij scholen, jongerencentra, huisartsen of de gemeente zelf, en promoot deze actief via flyers en online kanalen.

Overheid

- Pak de wachtlijsten aan in jeugdzorg, ggz en pleegzorg en ontwikkel een simulatie die inzicht geeft in de maatschappelijke en financiële effecten van wachttijden versus tijdige hulp.
- Breng vertrouwenspersonen landelijk onder de aandacht, zodat jongeren weten dat deze optie bestaat en wat zij kunnen bieden.

Hoe?

Jongeren geven aan dat ze wel met iemand willen praten, maar vaak niet goed weten hoe. Sommigen geven aan dat ze moeite hebben om zich te uiten en niet bekend zijn met een gesprek over hun mentale gezondheid. Vooral jongens vinden het lastig om zich te uiten: “Ik zou het zeker willen, maar ik weet niet hoe.” Dit maakt zichtbaar dat het niet alleen belangrijk is wie beschikbaar is, maar ook hoe het gesprek wordt gevoerd.

Voor goede gesprekken over hoe het écht met je gaat, vinden jongeren dat deze gesprekken er als volgt uit moeten zien:

- Je gehoord voelen: oprecht en aandachtig luisteren en doorvragen
- Zonder oordelen en afleiding
- Begrip tonen: empathie, inlevingsvermogen, interesse en respect. Bijvoorbeeld omdat iemand het zelf meegemaakt heeft en ervaringsdeskundige is, of dit nu een goede vriend of een zorgprofessional is
- Alleen hulp of advies geven als dit in samenwerking, gevraagd en gewenst is
- Goede non-verbale communicatie, zoals de juiste lichaamshouding, oogcontact en knuffels
- De juiste personen in je omgeving bij wie je vaker en/of langduriger terecht kan en die je het gevoel geven dat er een last van je schouders valt

Tegelijkertijd laten de ervaringen van jongeren zien dat het gesprek niet vanzelf op gang komt. Jongeren hebben ondersteuning nodig om die drempel te verlagen en zich vrijer te voelen om te delen wat er in hen omgaat. Daarom kunnen voorlichting, campagnes en het zichtbaar doorbreken van taboes een belangrijke rol spelen.

Campagnes en voorlichting

Jongeren geven duidelijk aan dat zij meer campagnes en voorlichting willen over mentale gezondheid. Ze willen beter begrijpen waar zij hulp kunnen krijgen, hoe dat werkt en wat er precies wordt aangeboden. Jongeren zien graag (landelijke) online campagnes vanuit gemeenten die mentale gezondheid normaliseren en drempels om hulp te zoeken verlagen. Mensen in de directe omgeving, zoals mentoren, ouders, jeugdprofessionals en jongerenwerkers, kunnen hierin

“

Misschien was het voor de generatie van onze ouders niet vanzelfsprekend, maar wij willen het wél over mentale gezondheid hebben. Dat onderwerp mogen we best eens bij onze ouders op de agenda zetten.

”

Defano Holwijn – Content creator

“

Dat iemand als Defano de eerste stap zet, verlaagt voor ons ook de drempel om het over dit soort dingen te hebben. Maar we moeten ook blijven praten als er geen Defano bij is.

”

Jongere – uit de brainstorm met Defano

een belangrijke rol spelen door actief informatie te delen en het onderwerp bespreekbaar te maken.

Jongeren vragen om meer voorlichting op school en lessen over mentale gezondheid, zowel voor henzelf als voor ouders en docenten. Een voorbeeld dat jongeren noemen is een cursus Eerste Hulp bij Mentale Gezondheid (EHBMG), zodat de omgeving signalen beter herkent en weet hoe te reageren.

Daarnaast noemen jongeren het belang van laagdrempelige informatieavonden over mentale klachten, bijvoorbeeld over hoe paniekaanvallen voelen. Zulke avonden helpen jongeren en hun omgeving beter te begrijpen wat er speelt en maken mentale problemen eerder bespreekbaar.

Openheid zonder taboe

Jongeren benadrukken hoe belangrijk openheid over mentale gezondheid is. Hun generatie praat hier al vrijer over, maar ze vinden het belangrijk dat er een balans blijft. Mentale klachten moeten bespreekbaar zijn, zonder dat elk probleem meteen wordt uitvergroot. Niet elke slechte dag hoeft opgelost te worden. Gedachten zoals “niet oké is ook oké” helpen om gevoelens te normaliseren en te laten zien dat je niet de enige bent.

Tegelijkertijd waarschuwen jongeren voor het te snel gebruiken van labels of diagnoses in alledaagse gesprekken, omdat woorden als burn-out of depressie dan hun betekenis verliezen. Ze willen gevoelens kunnen delen zonder direct een label te krijgen.

In veel gesprekken benoemen jongeren dat er ondanks deze openheid nog steeds een taboe rust op mentale klachten. Ze merken dat er snel in extremen wordt gedacht. Je bent mentaal gezond totdat je iets uitspreekt, waarna het opeens voelt alsof je een stempel krijgt en mensen je niet meer zien als persoon maar als je label. Dat maakt het moeilijker om hulp te vragen. Jongeren twijfelen bovendien vaak of hun problemen wel erg genoeg zijn om hulp te verdienen, waardoor de stap naar hulp meteen heel groot en serieus voelt. Schaamte, angst voor oordelen en de druk om aan een norm te voldoen versterken deze drempels. Voor sommigen voelt mentale gezondheid zelfs als een ver-van-je-bed-show: iets dat alleen geldt bij grote problemen, terwijl het ook gaat over dagelijkse stress.

“

Het is juist fijn om ook gewoon over de simpele dagelijkse struggles te praten.

”

Amine Bakkali – Projectleider

“

Een interessant standpunt was dat te veel aandacht voor mentale problemen ook problemen kan veroorzaken. “Niet alles is meteen een probleem, laat staan een stoornis”, hoorde ik voorbijkomen.

”

Morsal Wali

coördinator jongerenparticipatie

Jongeren schetsen daarom een ideaalbeeld waarin mentale gezondheid net zo normaal besproken wordt als fysieke gezondheid. Je zorgt net zo vanzelfsprekend voor je veerkracht als voor je tanden. Zo wordt mentale gezondheid iets waar iedereen mee te maken heeft en waarover je open kunt spreken zonder schaamte of label.



TAKE ACTIONS - Openheid zonder taboe

Jongeren

- Deel als jongeren zelf verhalen over normale ups & downs, om het taboe verder te verlagen zonder problematisering.

Omgeving

- Voorkom over-labeling op scholen en social media. Stimuleer taalgebruik dat gevoelens benoemt zonder meteen te spreken in zware termen als “burn-out” of “depressie”, zodat labels hun betekenis behouden.
- Verlaag de drempel voor hulp door te benadrukken dat problemen niet ‘erg genoeg’ hoeven te zijn. Communiceer expliciet dat jongeren óók bij dagelijkse stress of twijfel om hulp mogen vragen.

Scholen

- Versterk voorlichting op school over mentale gezondheid, inclusief EHBMG-cursus voor jongeren, ouders en docenten.

Scholen en organisaties

- Train mentoren, docenten en jongerenwerkers in hoe je zonder labels of diagnoses met jongeren praat.

Organisaties

- Organiseer regelmatige informatieavonden met ervaringsdeskundigen, bijvoorbeeld over paniekaanvallen of stress.

Overheid

- Start een landelijke online campagne die laagdrempelig uitlegt hoe je hulp vraagt, met herkenbare voorbeelden en influencers/ervaringsdeskundigen.
- Voer een normalisatiecampagne (“niet oké is ook oké”) met nadruk op herkenbare dagelijkse situaties.
- Ontwikkel communicatie die mentale gezondheid normaliseert. Laat zien dat mentale ups en downs normaal zijn (“niet oké is ook oké”), zonder problemen te dramatiseren.
- Gebruik framing die mentale gezondheid net zo vanzelfsprekend maakt als fysieke gezondheid. Werk in campagnes, lessen en gesprekken met de vergelijking van “mentale veerkracht als iets waar je voor zorgt, net als je tanden”, om het thema herkenbaar en minder beladen te maken.



Zingeving

Jongeren geven aan dat werken aan jezelf en het vinden van richting een belangrijke bijdrage levert aan hun mentale welzijn. Veel jongeren zijn actief op zoek naar wie ze zijn, welke studie of loopbaan bij hen past en welk pad ze willen volgen. Van de jongeren die de vragenlijst van het Healthy Start Jongerenperspectief onderzoek hebben ingevuld, zegt ongeveer de helft ook dat werken en/of studeren hen helpt, vooral de jongeren die wat ouder zijn.

Deze zoektocht geeft energie, maar brengt ook druk met zich mee. Vergelijkingen met anderen en verwachtingen vanuit de omgeving maken het voor jongeren soms lastig om hun eigen intuïtie te volgen.

Vooral oudere jongeren benoemen dat onzekerheid sterker wordt naarmate levenspaden meer uiteenlopen. Waar tijdens de basisschool en middelbare school de levens van jongeren nog grotendeels parallel lopen, verandert dit in de twintigerjaren: de één gaat verder studeren, een ander begint aan een carrière, reist de wereld rond of start een gezin. Deze verschillen zorgen ervoor dat jongeren zich vaker afvragen of ze wel goed bezig zijn, en voedt hun neiging tot vergelijken.

Daarnaast ervaren veel jongeren onbegrip vanuit hun omgeving. Verwachtingen vanuit cultuur, familie, school of maatschappij kunnen botsen met hun eigen wensen.



We zoeken meer mogelijkheden om ons te ontwikkelen. Meer plekken om onszelf te zijn. Meer clinics en evenementen voor jongeren op dit vlak.



Jongere aanwezig bij
de Youth Empowerment Conference

Dit maakt het lastig om keuzes te maken die écht bij hen passen en om afstand te nemen van wat zij als de norm ervaren. Jongeren zoeken daarom naar manieren om trouw te blijven aan zichzelf binnen soms tegenstrijdige sociale kaders.

Ook geven jongeren aan dat de dynamiek van sociale relaties in deze fase veel invloed heeft op hun welzijn. Vriendschappen en netwerken veranderen snel, waardoor jongeren willen leren hoe zij kunnen omgaan met deze wisselingen. Zij zoeken handvatten om te herkennen welke relaties gezond en steunend zijn, hoe zij grenzen kunnen stellen en hoe zij gevoelens van eenzaamheid kunnen hanteren wanneer iedereen zijn eigen weg lijkt te gaan.

Tegelijkertijd hebben jongeren behoefte aan inzicht in hoe zij zich niet verliezen in de constante vergelijkingsdrang. Ze willen leren hoe ze kunnen voelen dat hun eigen tempo oké is, en hoe ze kunnen ontdekken wat hen richting en voldoening geeft. Zingeving speelt hierin een belangrijke rol: wanneer jongeren doen wat bij hen past, ervaren ze meer motivatie, discipline en minder stress. Het vinden van datgene dat energie geeft, helpt hen om met vertrouwen verder te bouwen aan hun toekomst.

Meer informatie

→ [Podcast Jong en Veerkrachtig Generatie Zelfvertrouwen](#)

TAKE ACTIONS - Zingeving

Jongeren

- Praat met elkaar over dromen en passies. Door open te delen waar je energie van krijgt, wordt het makkelijker om te erkennen dat iedereen een eigen tempo en pad heeft.
- Blijf experimenteren. Probeer nieuwe hobby's, (vrijwilligers)activiteiten of kleine projecten uit, juist om te ontdekken wat bij je past. Fouten maken hoort daar vanzelfsprekend bij.
- Wees trots op je eigen identiteit. Kies vaker bewust voor wat jou goed doet, ook als dat afwijkt van de norm. Oefen met 'nee' zeggen tegen verwachtingen die niet van jou zijn. Een lijst met positieve eigenschappen kan helpen om vertrouwen op te bouwen.

Ouders

- Stimuleer jongeren om hun eigen keuzes te maken. Geef ruimte om te ontdekken wat zij zelf leuk of waardevol vinden, zonder te sturen vanuit verwachtingen of vergelijkingen.

- Normaliseer twijfels. Laat merken dat onzekerheid bij deze levensfase hoort, en dat jongeren niet hoeven te voldoen aan één vastgelegd pad.

Scholen en gemeenten

- Creëer laagdrempelige mogelijkheden om te experimenteren. Zorg dat jongeren kunnen uitproberen wat bij hen past: via open dagen, workshops, clinics, maatschappelijke stages, keuzevakken, oriëntatieprogramma's of tussenjaar-ondersteuning.
- Maak ruimte voor persoonlijke ontwikkeling buiten studie of werk. Ondersteun initiatieven waarin jongeren hun talenten kunnen onderzoeken, ook wanneer die niet direct aansluiten op het curriculum of formele doelen.
- Organiseer netwerkmomenten en inspiratiesessies. Laat jongeren kennismaken met uiteenlopende levenspaden, zodat ze zien dat er niet één juiste route bestaat.



Activiteiten

Jongeren geven aan dat samen dingen ondernemen een belangrijke bijdrage levert aan hun mentale welzijn. Uit de vragenlijst van het Healthy Start Jongerenperspectief onderzoek blijkt ook dat 88.4% van de jongeren zich mentaal sterker voelt door met anderen dingen te doen. 79% van de jongeren uit de vragenlijst van Albeda check-in zegt ook dat iets actiefs doen met vrienden ervoor zorgt dat de zich sterker voelen. Het gaat hierbij niet per se om gesprekken over emoties of mentale klachten, maar juist om lichte, plezierige activiteiten die afleiden van stress en dagelijkse verplichtingen. Jongeren noemen sporten, buiten in de natuur zijn, bewegen, gamen, creatieve hobby's en spelletjes als voorbeelden van activiteiten die helpen om te ontspannen en energie kwijt te kunnen.

Ook sociale contacten spelen een grote rol. Samen met vrienden afspreken om leuke dingen te doen, zoals sporten, spelletjes spelen of een drankje doen, wordt door jongeren als positief ervaren voor hun mentale welzijn. Het gezamenlijk ondernemen van activiteiten biedt een gevoel van verbondenheid en ontspanning, zonder dat er direct diepgaande of emotionele gesprekken nodig zijn. Het helpt jongeren om even los te komen van de druk van studie, werk of andere verantwoordelijkheden.

Meer informatie

→ [Healthy Start podcast Gen Change: Youth's Potential for Societal Contributions \(Engels\)](#)

TAKE ACTIONS - Activiteiten

Jongeren

→ Doe wat je leuk vindt en omring jezelf met mensen met soortgelijke interesses.

Ouders en verzorgers

→ Moedig jongeren aan om deel te nemen aan sociale en recreatieve activiteiten met leeftijdsgenoten. Ondersteun hun initiatieven om samen dingen te ondernemen en plezier te hebben, zonder dat dit gekoppeld is aan prestaties of verplichtingen.

Scholen

→ Stimuleer informeel samenzijn buiten de klas, zoals gezamenlijke sportmomenten, spelmiddagen of creatieve projecten. Zorg dat er ruimte is voor activiteiten die losstaan van studie en verplichtingen, zodat jongeren hun energie kwijt kunnen en sociale banden versterken.

Jongerenorganisaties en sportverenigingen

→ Bied laagdrempelige, toegankelijke activiteiten aan waar jongeren samen plezier kunnen maken. Denk aan sporttoernooien, creatieve workshops, spelmiddagen of buitenactiviteiten. Focus op plezier, afleiding en sociale interactie, zonder dat er directe gesprekken over mentale gezondheid noodzakelijk zijn.

Gemeenten en jeugdwerk

→ Faciliteer ontmoetingsplekken en evenementen waar jongeren actief iets leuks kunnen doen met elkaar. Zorg voor een gevarieerd aanbod dat aansluit bij verschillende interesses, zoals sport, spel, creatieve projecten of buitenactiviteiten.

Rust nemen

Jongeren geven aan dat rust een cruciale rol speelt bij hun mentale welzijn. 83% van de jongeren die meegedaan hebben aan het Healthy Start Jongerenperspectief onderzoek geeft aan meer rust te willen, tegenover 67% van de respondenten van de Albeda check-in die zeggen dat alleen zijn hen helpt om zich beter te voelen. Naast activiteiten met anderen en afleiding van stressvolle verplichtingen, hebben zij ook momenten nodig waarin zij even een stap terug kunnen doen. Rust betekent voor jongeren vaak tijd alleen doorbrengen, om te reflecteren, te ontspannen en op adem te komen. Dit helpt hen om niet continu in de stressmodus te zitten, maar ook kleine geluismomenten op te merken en te waarderen.

Beweging en buiten zijn worden door veel jongeren genoemd als belangrijke manieren om rust te vinden. Hardlopen, fietsen, wandelen, dansen of gewoon de natuur in gaan, helpt hen hun hoofd leeg te maken en nieuwe energie op te doen. Ook creatieve en verzorgende activiteiten dragen bij aan rust: muziek maken, tekenen, schrijven in een dagboek, nagels lakken, koken of series

en films kijken. Kleine, speelse momenten zoals het lakken van een smiley op je nagels, illustreren hoe rust ook in alledaagse dingen terug te vinden is. Zelfzorg, mindfulness, meditatie en religieuze rituelen bieden daarnaast een manier om stil te staan en te reflecteren. Zo geeft een klein deel van de respondenten van Albeda check-in aan (16%) dat ze mediteren om beter in hun vel te zitten. 41% geeft aan dat religie (bidden of naar een geloofshuis gaan) kracht geeft.

Muziek speelt een bijzondere rol als uitlaatklep. Uit de vragenlijst van Albeda check-in blijkt dat 80% van de jongeren muziek luisteren of maken hen kracht geeft. Het helpt hen om terug te kijken op hun leven, aan te sluiten bij hun huidige gemoedstoestand, een verandering in stemming teweeg te brengen en nieuwe handelingsperspectieven voor de toekomst te ontdekken. Sociale media kunnen eveneens bijdragen aan rust en afleiding, mits op een bewuste manier gebruikt.

TAKE ACTIONS - Rust nemen

Ouders en verzorgers

→ Stimuleer jongeren om tijd voor zichzelf te nemen en persoonlijke rustmomenten in te bouwen. Ondersteun hen in het vinden van activiteiten die energie geven, plezier brengen en ruimte bieden voor reflectie.

Scholen en jongerenwerk

→ Creëer fysieke en mentale rustplekken waar jongeren even kunnen terugtrekken, reflecteren en ontspannen. Stimuleer korte pauzes, stille ruimtes of rustige buitenplekken, los van schooltaken en groepsactiviteiten. Tip: maak dit via een leuke video bekend aan jongeren. Een concreet voorbeeld is ook 'moodrooms', waarbij in elke kamer een andere sfeer en een unieke stemming is. In de kamers vind je bijvoorbeeld muziek, games,

tekenspullen, huisdieren, natuur en rust. Zo kunnen jongeren de kamer kiezen waar ze op dat moment behoefte aan hebben.

Organisaties en sportverenigingen

→ Zorg voor een divers aanbod van activiteiten waarin jongeren kunnen bewegen, creatief bezig kunnen zijn of zich kunnen richten op zelfzorg, zodat er naast sociale en actieve momenten ook ruimte is voor rust en persoonlijke reflectie.

Jongerenwerk en gemeenten

→ Bied programma's en workshops aan die gericht zijn op rust en zelfzorg, zoals mindfulness, creatieve activiteiten, sportieve ontspanning of meditatie. Zorg dat jongeren leren verschillende manieren kennen om te ontspannen en te ontspannen.

Sociaal welzijn

Ook sociaal welzijn draagt bij aan het welzijn van jongeren. Onder sociaal welzijn verstaan we het je onderdeel voelen van de samenleving en de manier waarop je met anderen omgaat.



Wat ik eruit meenam: scrollen is echt niet altijd slecht. Er is niks mis met gewoon even wat grappige dierenfilmpjes of inspirerende reisaccounts bekijken. Niet alles op een dag hoeft effectief te zijn.



Jerrold Gunther

Social media

Jongeren brengen veel tijd door op sociale media en benoemen daarbij vooral ook de positieve kanten. Sociale media bieden afleiding, humor, inspiratie en de mogelijkheid om makkelijk contact met anderen te houden. Grappige reels of korte video's worden gezien als een prettige ontsnapping aan dagelijkse stress. Tegelijkertijd geven veel jongeren aan dat ze meer tijd aan sociale media besteden dan ze eigenlijk willen, omdat dit ten koste gaat van andere activiteiten. "Het is leuk en biedt mij rust, zolang ik er niet te veel tijd aan besteed." Online contact wordt bovendien niet als gelijkwaardig ervaren aan offline contact, omdat op sociale media de spontane ontmoetingen en echte nabijheid ontbreken. Toch zorgen sociale media wel voor verbinding met mensen die verder weg wonen of die je anders minder snel zou spreken, zoals vrienden in het buitenland.

Ondanks de positieve kanten ervaren jongeren sociale media ook als lastig en soms belastend. Ze noemen vooral dat sociale media verslavend zijn en veel invloed hebben op hoe zij zich voelen. Twee thema's komen hierbij sterk naar voren.

Het eerste is onzekerheid. Jongeren beschrijven hoe sociale media bestaande onzekerheden versterken, doordat het totaalplaatje dat online wordt neergezet vaak niet realistisch is. Ze vergelijken zichzelf met anderen op het gebied van uiterlijk, levensstijl of prestaties. Dat zorgt voor druk om indruk te maken of zichzelf beter neer te zetten dan ze zich voelen. Sommigen geven aan dat het effect op hun onzekerheid afhangt van de persoon of het onderwerp, terwijl anderen zeggen dat ze zich er niets van aantrekken (al erkennen jongeren ook dat dit een onderwerp is waar niet iedereen openlijk over praat).

Het tweede thema is negativiteit. Jongeren maken zich zorgen over algoritmes die verslaving in de hand werken, haat en nare beelden verspreiden, of misleidende informatie en reclames tonen. Ze herkennen ook de toenemende invloed van artificial intelligence (AI) in deze ontwikkelingen. Beelden van oorlog, eetstoornissen of andere heftige onderwerpen worden als belastend ervaren.

Hoewel sommige jongeren sociale media zien als een bedreiging voor hun mentale gezondheid, benadrukken anderen dat sociale media niet per definitie slecht zijn, juist omdat ze ook positieve effecten hebben. Zij vinden dat regulering en ondersteuning belangrijker zijn dan sociale media beschouwen als een dreiging. Belangrijke vragen voor hen zijn daarom: hoe gaan we ermee om, en welke tools hebben we nodig om dit op een gezonde manier te doen?

Veel jongeren willen meer positieve content, maar ook een groter aanbod aan algemene informatie zoals nieuws en wetenschap. Daarnaast willen zij dat de negatieve kanten worden aangepakt, of dat er in ieder geval hulpmiddelen beschikbaar zijn om hiermee om te gaan. "Er moet een balans zijn tussen positieve en negatieve dingen, want te veel positiviteit is ook niet goed. Dan voel ik me juist slechter door de perfecte plaatjes van anderen. Of er ontbreekt een kritische blik." Ze zien echter ook de uitdaging: hoeveel daarvan ligt binnen de invloed van jongeren zelf, en hoeveel ligt bij de techbedrijven die de platforms beheren?

Meer informatie

→ [Podcast Jong en Veerkrachtig. Wijs en weerbaar in de onlinewereld](#)

TAKE ACTIONS - Social media

Jongeren

- Beperk je eigen tijd op sociale media. Houd je schermtijd per dag bij, stel samen met vrienden een slot in na een bepaald tijdstip of help elkaar bewust vaker van je telefoon af te blijven.
- Vraag jezelf regelmatig af waarom je bepaalde content bekijkt en wat het je oplevert.
- Rapporteer actief onbetrouwbare content. Deel ook geen content met anderen als vermoedens van nepnieuws.
- Praat offline met elkaar over wat je online tegenkomt, ook over negatieve ervaringen en hoe die je hebben geraakt.
- Ga met elkaar in gesprek over wat verstandig is om wel of niet te delen op sociale media.
- Wees bewust van cyberbullying en de effecten ervan. Spreek elkaar aan op pestgedrag en haatreacties.

Ouders

- Help je kind actief bij het beperken van schermtijd.
- Ga regelmatig met je kind in gesprek over hun online ervaringen en wat zij zien.
- Wees bewust in wat je kinderen laat zien op jonge leeftijd en voorkom vroeg en langdurig schermgebruik.
- Volg trainingen over sociale media en de risico's ervan (zeker rondom AI) om je kind beter te kunnen begeleiden in digitale weerbaarheid.
- Verminder digitale lesmethoden en creëer zo meer rust en focus in de schoolomgeving.

Scholen

- Voer een helder beleid in over telefoongebruik op school, zoals een totaalverbod of het gebruik van een telefoontas tijdens de les.
- Introduceer een meldpunt waar leerlingen kunnen aangeven wat er online speelt, zodat er ruimte komt om dit op school te bespreken.
- Bied lessen aan over sociale media en digitale

weerbaarheid, zodat leerlingen beter begrijpen hoe platforms werken en hoe zij zich ertegen kunnen beschermen.

Overheid

- Introduceer een chatvenster voor jongeren onder de 16 jaar op sociale media is er op alle platforms een chatvenster waar ze kunnen praten als ze hulp nodig hebben. In deze safe browser kunnen ze ook kiezen of ze met een chatbot of met een echt persoon willen praten. Wanneer jongeren 16 jaar of ouder zijn, moeten ze toestemming hebben van de ouders om uit de safe browser te gaan én moeten ze zich identificeren.
- Voer strengere handhaving in op sociale media, vooral op de verslavende elementen van apps zoals TikTok en Instagram.
 - Sta geen anonieme accounts toe en beperk schadelijke algoritmes, misleidende reclames, haatcomments en verslavende ontwerpkeuzes.
 - Maak contentcontrole mogelijk: geef gebruikers de optie om zelf te bepalen welke content zij willen zien, bijvoorbeeld via een korte vragenlijst bij het aanmaken van een account.
 - Zorg dat meldingen persoonlijk worden opgepakt en dat jongeren serieus worden genomen wanneer zij ongepaste content rapporteren.
 - Haal juicekanalen offline.
 - Voer leeftijdsgrenzen strenger door op verslavende apps, met betere verificatie (zoals via BSN) of startersmobieltjes voor jongere kinderen.
 - Hanteer wetten voor kindinfluencers
- Stimuleer jongeren om minder tijd op sociale media te besteden zonder het te verbieden.
- Neem krachtig actie tegen online haat, pesten en discriminatie.
- Zorg voor meer campagnes die jongeren helpen om bewust en veilig met sociale media om te gaan, bijvoorbeeld met influencers.

Sociale connecties

Naast een rol van sociale media op het sociaal welzijn van jongeren, benadrukken jongeren hoe belangrijk een sterk gevoel van verbondenheid is. Het gaat om een sense of belonging: het ervaren van een thuisgevoel en het gevoel ergens bij te horen. De rode draad hierin is het ervaren van aandacht en erkenning, gezien en gehoord worden. Jongeren geven aan dat een thuisgevoel ontstaat wanneer er vrijheid en ruimte is om jezelf te zijn. Geborgenheid, veiligheid, rust en onvoorwaardelijke trouw zijn hierbij essentieel. Ze noemen familie en huisdieren als belangrijke bronnen van dit gevoel, maar benadrukken dat dit net zo goed kan bestaan in andere contexten, zoals op school, in de buurt of met online vrienden. Het symbool dat jongeren hiervoor gebruiken is een simpel 'kopje thee': een vertrouwd, warm moment dat staat voor veiligheid. Een thuisgevoel gaat volgens jongeren daarom veel minder over de fysieke locatie zelf en veel meer over de mensen die je om je heen hebt en het gevoel dat zij je geven. Een groot en veilig sociaal netwerk, waarin je kan bouwen op anderen en waarin ruimte is om je te ontwikkelen, is voor hen essentieel.

Het gesprek over verbondenheid raakte direct aan het onderwerp eenzaamheid. Jongeren beschrijven dat eenzaamheid hun zelfvertrouwen verlaagt, stress veroorzaakt en onzekerheid versterkt. Het gevoel buitengesloten te zijn maakt het moeilijker om nieuwe sociale verbindingen op te bouwen.

Jongeren laten zien dat zij veel ideeën hebben over hoe online en offline plekken kunnen bijdragen aan een groter thuisgevoel en een vermindering van eenzaamheid. Ze noemen vooral de behoefte aan meer verschillende sociale activiteiten waar jongeren op een laagdrempelige manier in contact kunnen komen met leeftijdsgenoten. Kleinschalige activiteiten maken het makkelijker om nieuwe mensen te ontmoeten, vooral voor jongeren die sociale situaties spannend vinden. Daarbij is het belangrijk dat deze activiteiten betaalbaar zijn, zodat iedereen mee kan doen.

Daarnaast zien jongeren kansen voor nieuwe ontmoetingsplekken, zoals buurthuizen waar zij op elk moment terecht kunnen (ook in de winter). Dit zijn plekken met vertrouwde gezichten, waar regelmatig uitjes worden georganiseerd en waar jongeren zich welkom voelen. Een plek die uitnodigt om nieuwe mensen te leren kennen en waar hun ideeën serieus worden genomen, bijvoorbeeld via een website waar zij suggesties kunnen delen.

Het is hierbij belangrijk dat een diverse groep jongeren zich thuis kan voelen. Veel jongeren voelen zich anders. Jongeren geven aan dat ze ook behoefte hebben aan een online omgeving waarin ze kunnen teruglezen over je anders voelen binnen de dominante cultuur, of wanneer je 'afwijkt' van de norm. Ook geven jongeren aan dat het fijn zou zijn om hierbij de generatiekloof tussen jongere generaties en hun ouders bespreekbaar te maken. Veel jongeren hebben namelijk het gevoel niet goed te worden begrepen door hun ouders.



TAKE ACTIONS - Sociale connecties

Jongeren

- Deel ideeën over vormen van ontmoetingsplekken die voor jou zouden werken, bijvoorbeeld via lokale platforms.

Organisaties en buurtinitiatieven

- Organiseer laagdrempelige, kleinschalige sociale activiteiten die voor iedereen toegankelijk en betaalbaar zijn. Bied structureel activiteiten en uitjes aan, zodat jongeren regelmatig kansen hebben om anderen te ontmoeten. Maak een platform of website waarop jongeren ideeën kunnen delen voor activiteiten of nieuwe vormen van ontmoetingsplekken.
- Zorg voor ontmoetingsplekken met ruime openingstijden, fijne sfeer en vertrouwde gezichten.

Scholen

- Stel op school een organisatiecommissie op waarin leerlingen met elkaar activiteiten kunnen organiseren. Onder begeleiding van een docent werken leerlingen samen aan een vraagstuk (bijvoorbeeld organisatie van een schoolfeest) waar ze een budget voor krijgen. Dit brengt jongeren met elkaar in contact én leidt tot hogere betrokkenheid van leerlingen op school.
- Investeer in toegankelijke buurthuizen en andere fysieke ontmoetingsplekken die het hele jaar door open zijn.
- Stimuleer lokale initiatieven die sociale verbinding én laagdrempeligheid centraal stellen. Ondersteun activiteiten die gericht zijn op het verminderen van eenzaamheid onder jongeren, vooral in kleine groepen waar contact makkelijker ontstaat.



Publieke rolmodellen

Als laatste onderdeel van sociaal welzijn, geven jongeren aan veel waarde te hechten aan goede voorbeelden in hun omgeving. Publieke rolmodellen, zoals artiesten, atleten of andere boegbeelden, kunnen jongeren richting geven en inspireren. Voor veel jongeren vervullen deze rolmodellen een belangrijke functie, omdat ze tonen dat er meerdere manieren zijn om je weg te vinden en dat het mogelijk is om vanuit eigen kracht iets op te bouwen.

Echter, bekende personen met wie jongeren niet een directe, persoonlijke band hebben zijn niet de enigen die een voorbeeldfunctie hebben. Vaak worden familieleden, zoals (groot)ouders, en vrienden als rolmodellen genoemd. Voor jongeren is een rolmodel namelijk iemand tegen wie ze kunnen opkijken en die een inspiratiebron voor hen is: "Ik bewonder deze personen om hun doorzettingsvermogen en veerkracht in moeilijke tijden. Maar ik herken ook veel in hen en hoop later ook zo te worden." Voor een paar jongeren zijn dit ook andere volwassenen zoals mentoren op school.

Jongeren benadrukken dat rolmodellen positief, veilig en respectvol gedrag moeten tonen, zodat ze op een gezonde manier kunnen groeien. Om jongeren te ondersteunen in het vinden en ontwikkelen van rolmodellen, benadrukken zij dat de volgende

eigenschappen actief zichtbaar moeten worden gemaakt in hun omgeving:

- Hard werken laat zien dat je doelen kan bereiken
- Stevig in je schoenen staan en opkomen voor wat je belangrijk vindt
- Een voorbeeld zijn waar jongeren van kunnen leren
- Een warme en veilige houding tonen
- Je inzetten voor anderen in je omgeving
- Jezelf herkenbaar en benaderbaar maken, zodat jongeren zich gezien voelen
- Eerlijkheid, liefde, zorgzaamheid en respect tonen

Tijdens PRAATPOWER-gesprekken met influencers werd duidelijk dat ook zij een rol kunnen spelen in de mentale gezondheid van jongeren. Influencers bieden via hun bereik en zichtbaarheid een laagdrempelige voorbeeldfunctie en laten daarmee ook de positieve kant van sociale media zien. Tegelijkertijd geven zij aan dat dit niet altijd eenvoudig is. Ze vinden het lastig om te bepalen hoe zij mentale gezondheid op een verantwoordelijke manier kunnen bespreken. Zo schrikken ze soms van de persoonlijke en vaak zware berichten die zij ontvangen wanneer ze openheid tonen. Dat maakt duidelijk dat rolmodellen waardevol zijn, maar dat zij daarbij ondersteuning nodig hebben.



TAKE ACTIONS - Publieke rolmodellen

Jongeren

- Kies rolmodellen die je inspireren zonder dat je je ermee hoeft te vergelijken. Bespreek met vrienden wat je helpt en welke voorbeelden richting geven.

Influencers en creators

- Deel genuanceerde en realistische verhalen over mentale gezondheid en zingeving en maak hierbij gebruik van ondersteuning van professionals. Richt veilige manieren in om met volgers te communiceren zonder zelf overspoeld te raken.

Organisaties en gemeenten

- Faciliteer projecten waarbij rolmodellen jongeren op een positieve manier kunnen bereiken, en bied begeleiding aan rolmodellen om mentale gezondheid verantwoord te bespreken. Nodig bijvoorbeeld toegankelijke gastsprekers uit voor rolmodel-sessies die op een eerlijke manier vertellen over hun persoonlijke ontwikkeling.
- Geef positieve rolmodellen actief een podium. Zorg als samenleving dat jongeren vaker in aanraking komen met mensen die bovenstaande waarden uitdragen. Geef deze rolmodellen zichtbaar ruimte in schoolprogramma's, campagnes en lokale initiatieven, zodat jongeren concrete en gezonde voorbeelden hebben om zich aan te spiegelen.

Fysiek welzijn

Ook fysiek welzijn is onderdeel van het welzijn van jongeren. Hier valt onder andere gezonde voeding, voldoende beweging en andere gezondheidsindicatoren (zoals geen verslaving) onder.

Voeding

Jongeren benadrukken dat gezonde voeding een belangrijk onderdeel is van hun fysieke welzijn. Ze zien dat goede voeding helpt om zich fitter te voelen en sterker te presteren op school. Tegelijkertijd ervaren zij dat niet alle jongeren dezelfde toegang hebben tot gezonde keuzes. Ongezonde voeding is vaak goedkoper en daardoor sneller toegankelijk, zeker voor jongeren met een krap budget.

Veel jongeren vinden dat scholen en gemeenten hierin een grotere rol kunnen spelen. Zij pleiten voor betaalbare, gezonde opties op school, zodat iedereen gelijke kansen heeft om gezond te eten. Ook zien jongeren kansen om voeding onderdeel te maken van het onderwijs, bijvoorbeeld door samenwerkingen met voedselbanken, lessen over gezonde voeding, of projecten waarbij leerlingen zelf voedsel verbouwen. Dit maakt gezond eten niet alleen toegankelijker, maar ook leuk en leerzaam. Daarnaast stellen jongeren voor dat gezonde boodschappen betaalbaarder moeten worden, bijvoorbeeld via kortingspassen voor studenten en jongvolwassenen.



TAKE ACTIONS - Voeding

Jongeren

- Meedoen aan campagnes om gezonde voeding te promoten en actief zoeken naar creatieve alternatieven, zoals zelf groenten verbouwen.
- Meehelpen bewustwording te vergroten door gezonde keuzes te delen binnen school en vriendengroepen.

Scholen

- Gezonde voeding integreren in het onderwijs, bijvoorbeeld door samenwerkingen met voedselbanken, kooklessen of moestuinprojecten.

Overheid

- Financiële ondersteuning bieden aan scholen voor goedkope, gezonde voedingsopties in de kantine. Jongeren kunnen handtekeningen verzamelen en dit samen met de school richting gemeente of burgemeester onder de aandacht brengen.
- Overwegen om kortingspassen voor gezonde boodschappen beschikbaar te maken voor studenten en jongvolwassenen. Specifiek idee: studentensupermarkt.
- Campagnes opzetten om gezond eten bereikbaar en aantrekkelijk te maken, in samenwerking met jongeren.

Middelengebruik

Voor veel jongeren speelt ontspanning een belangrijke rol in hun sociale leven. Ze geven aan dat samen drinken een manier is om tot rust te komen of aansluiting te vinden. Tegelijkertijd zien jongeren dat middelengebruik ook risico's met zich meebrengt, zeker wanneer het gebruikt wordt om mentale problemen te dempen. Studenten die zich minder goed in hun vel voelen, herkennen dat alcohol of drugs hun problemen soms juist versterken.

Daarom is er een duidelijke behoefte aan kennis en ondersteuning rond verantwoord middelengebruik. Jongeren willen weten wat de effecten zijn van alcohol, roken/vapen en drugs, zowel op hun lichaam als op hun mentale gezondheid. Ze benoemen ook de rol van groepsdruk, vooral rond vapen, en geven aan dat meer bewustwording kan helpen om zelfverzekerder te kiezen wat zij wel of niet willen.



TAKE ACTIONS - Middelengebruik

Scholen

- Meer maatschappelijke lessen over middelengebruik en verslaving, zowel voor jongeren als voor ouders.
- Ervaringsverhalen en gesprekken met ervaringsdeskundigen aanbieden, met aandacht voor de link tussen mentale gezondheid en middelengebruik.
- Een anoniem contactpunt instellen waar jongeren vragen kunnen stellen of zorgen kunnen delen.
- Strenger schoolbeleid voeren: ouders waarschuwen als een leerling alcohol, drugs of vapes gebruikt; gebruik op schoolterreinen actief verbieden.

Overheid

- Strengere handhaving op verkoop van vapes, inclusief controle op leeftijd en overwegen van boetes. En handhaving op verbod smaakjes om de aantrekkelijkheid van vapes te verminderen.
- Stimuleren van gezonde(re), niet-verslavende alternatieven.

Beweging

Jongeren zien sport als een belangrijke uitlaatklep: het helpt om spanning kwijt te raken, zelfvertrouwen op te bouwen en gedachten te ordenen. Ruim de helft van de respondenten (53%) van de Albeda check-in zegt dat sporten helpt om veerkrachtiger te zijn. Bewegen biedt afleiding én kansen om nieuwe mensen te ontmoeten. Sommigen sporten graag in een groep, terwijl anderen behoefte hebben aan rust en alleen willen bewegen. Zo werd ook in meerdere PRAATPOWER-gesprekken direct de koppeling gemaakt tussen beweging en mentale gezondheid. Als teken van veerkracht werden de jongeren eerst fysiek moe gemaakt om erna de koppeling te leggen dat dit ook kan met je mentale gezondheid.

Sportverenigingen kunnen volgens jongeren een grote rol spelen. Jongeren willen meer diverse plekken waar ze fijn kunnen sporten, niet alleen voor voetbal of basketbal, maar ook voor volleybal, hockey en andere sporten. Ook scholen hebben volgens jongeren een taak: meer ruimte voor bewegen, meer plezier in sportlessen en meer inzicht in wat sporten daadwerkelijk doet voor je lichaam en geest.

TAKE ACTIONS - Beweging

Scholen

- Meer ruimte voor beweging binnen de schooldag, niet alleen via extra gymlessen maar ook door vaker naar buiten te gaan en actieve werkvormen in reguliere lessen te gebruiken.
- Onderwijs over de effecten van sporten op lichaam en mentale gezondheid, om motivatie en plezier te vergroten.
- Jaarlijks een sportdag organiseren om kennismaking met verschillende sporten te stimuleren.
- Meer praktijkvakken aanbieden, omdat deze bijdragen aan een beter gevoel van welzijn.

Overheid

- Meer openbare sportplekken realiseren en bestaande voorzieningen uitbreiden met extra sportmogelijkheden.
- Sportverenigingen stimuleren om jongeren laagdrempelig mee te laten doen, zowel individueel als in groepsverband.



Het kan lekker zijn om in de sportschool te knallen met je oortjes in, in je eigen bubbel. Maar ik mis soms ook het contact dat je hebt als je een teamsport doet.



Jongere – uit de brainstorm met Giel

Meer informatie

- [Podcast Jong en Veerkrachtig](#)
[Veerkracht in beweging](#)

Uitdagingen van de huidige maatschappij

Naast de verschillende dimensies van welzijn (mentaal, sociaal en fysiek), heeft ook de omgeving waarin jongeren zich bevinden invloed op het welzijn. Jongeren leven in een wereld die sneller, complexer en onzekerder is dan ooit. Maatschappelijke veranderingen zoals de coronacrisis, de opkomst van sociale media, de klimaatcrisis, de woningcrisis en geopolitieke spanningen hebben directe en indirecte gevolgen voor hun leven. Jongeren variëren sterk in de manier waarop ze reageren op de veranderingen en problemen in de wereld.

Deze maatschappelijke ontwikkelingen stellen jongeren voor een moeilijke opgave: hoe blijf je mentaal sterk in een omgeving die continu verandert en veel van je vraagt? Uitdagingen van de huidige maatschappij die jongeren bespraken waren: prestatiedruk, veiligheid en discriminatie, klimaatveranderingen en geldzorgen en de toekomst.



Ik ervaar de wereld als uitdagend en ik denk dat we er nu, vergeleken met vroeger, meer alleen voor staan.”
“Ik probeer me af te sluiten voor het negatieve nieuws, al raken gevoelige onderwerpen me nog steeds.



Jongere – uit een van de focusgroepen





De tijd van nu zie ik als heel chaotisch. School, social media, alles daarbuiten, dat is heel chaotisch. Dat maakt het druk in mijn hoofd.



Jongere – uit een van de focusgroepen

Prestatiedruk

Jongeren geven aan veel prestatiedruk te ervaren, een gevoel om aan bepaalde verwachtingen te moeten voldoen. Dit gevoel komt vanuit een druk die ze zichzelf opleggen, maar ook vanuit school, ouders en een steeds complexere samenleving. De gevolgen zijn duidelijk: stress, vermoeidheid, concentratieverlies, stemmingsklachten, vergeten van afspraken en soms faalangst.

In gesprekken noemen jongeren vooral de druk vanuit school als grootste bron van stress. De hoeveelheid toetsen is overweldigend en cijfers wegen zwaar mee. Er wordt weinig gekeken naar participatie, persoonlijke groei en andere talenten. Vergelijkingen tussen leerlingen, zowel door docenten als onderling, versterken het gevoel dat alles om cijfers draait. Jongeren geven daarbij aan dat zij een betere scheiding willen tussen school en privé. Ook de totale hoeveelheid verplichtingen die jongeren hebben (school, werk, thuis) dwingt hen voortdurend te schakelen en meerdere ballen tegelijk in de lucht te houden.

Ook ouders spelen een rol. Verwachtingen over opleidingsniveau, vergelijkingen met andere jongeren en een sterke betrokkenheid bij school kunnen bijdragen aan de prestatiedruk. Ook al hebben ouders vaak goede bedoelingen en zijn ze zich er soms niet bewust van, deze verwachtingen dragen bij aan de stress die jongeren ervaren. Jongeren benadrukken dat ouders hierbij zelf ook slachtoffer zijn van prestatiedruk: zij voelen druk om hun kinderen goed te begeleiden en dicht op de schoolprestaties te zitten. Daarom vinden jongeren het belangrijk dat ouders goede voorbeelden krijgen.

Ondanks de complexiteit van het probleem hebben jongeren veel ideeën voor oplossingen. Ze willen dat anders wordt gekeken naar examen- en toetsvormen: minder nadruk op cijfers en meer op talentontwikkeling en participatie. Ook kan het onderwijs beter aansluiten op hun behoeften en op maatschappelijke veranderingen. Verder vragen jongeren om duidelijke reglementen rond studiebelasting, zoals toetsfrequentie, huiswerkhoeveelheid en hoe zwaar toetsen meetellen. Omdat een deel van de druk vanuit ouders komt, zijn er ook handvatten nodig voor ouders, bijvoorbeeld via aanpassingen in hoeveel toegang zij hebben tot leerlingvolgsysteem en hoe intensief zij worden betrokken bij het onderwijs van hun kinderen.

Meer informatie

- YoungXperts manifest Jongerenperspectief op prestatiedruk. De resultaten van dit manifest worden ook gepresenteerd in een webinar.
- Rapport Als je door de bomen het bos niet meer ziet: Verdiepend onderzoek naar de risicofactoren en oplossingen van prestatiedruk en stress van mbo-studenten. Onderzoek van Trimbos-instituut, ECIO, Pharos, Erasmus SYNC Lab en Universiteit Utrecht. De take actions van dit rapport worden ook gebundeld in een factsheet.
- Rapport Harder Better Faster Stronger: Een onderzoek naar risicofactoren en oplossingen voor prestatiedruk en stress van studenten in het hbo en wo. Onderzoek van Trimbos-instituut, ECIO en RIVM.
- Podcast Jong en Veerkrachtig Als je door de bomen het bos niet meer ziet.

TAKE ACTIONS - Prestatiedruk

School

- Jongeren krijgen ondersteuning om hun grenzen te herkennen, vaker “nee” te zeggen en hun sterke punten te benutten.
- Scholen bieden laagdrempelige mindfulness-achtige oefeningen aan om beter met druk om te gaan, als onderdeel van het lesprogramma.

Ouders

- Ouders krijgen praktische handvatten om prestatiedruk te herkennen, bespreekbaar te maken en te voorkomen.
- Ouders worden gestimuleerd om minder te focussen op resultaten en meer op de onderliggende reden waarom iets wel of niet lukt.

Docenten

- Docenten (en ouders) leren jongeren te bevragen op het ‘waarom’ achter prestaties, niet alleen op uitkomsten, en ondersteuning te bieden wanneer iets niet lukt.

Scholen

- Aanpassingen in leerlingvolgsysteem: Docenten mogen alleen tijdens schooltijden cijfers publiceren. Ouders hebben geen toegang meer tot cijfers, huiswerk of afwezigheid, maar wel tot roosters. Rapportcijfers blijven inzichtelijk.
- Toetsdruk verlagen: Meer en betere oefentoetsen. Toetsen beperken tot wat in de lesstof is behandeld, om thuisstudiedruk te verminderen. Extra nadruk op aanwezigheid en actieve deelname in de beoordeling.
- Andere beoordelingsvormen verkennen: Werken met voldoende/onvoldoende of andere vormen waarbij minder nadruk ligt op cijfers. Voorbeelden: activiteiten voor punten, zoals debatteam, extracurriculaire activiteiten, talentontwikkeling en creativiteit.

- Leer- en planningsvaardigheden versterken. Structurele lessen in de manier waarop het geleerd kan worden (“leren leren” en leren plannen).
- Meer ruimte voor ontwikkeling buiten cijfers: Extra activiteiten zoals debat, sport of drama als vast onderdeel van het programma, zodat jongeren hun talenten breder kunnen ontwikkelen.
- Aanpassing van lessen: latere start van lessen, kortere lessen, meer pauzes, meer praktijklessen, meer vrijheid en ruimte om te groeien, en meer groepsactiviteiten.
- Vermindering studielast en studiestress: meer korte opdrachten die verspreid worden over een periode in plaats van één grote eindopdracht, minder huiswerk, betere begeleiding vanuit school, en betere communicatie over belangrijke zaken.

Organisaties

- Stage- en reiskostenvergoeding

Overheid

- Regels rond studiebelasting. Wetgeving over toetsfrequentie, hoeveelheid huiswerk en de weging van examens.
- Onderwijsinhoud moderniseren. Onderwijs laten aansluiten op maatschappelijke veranderingen en vaardigheden die jongeren nu nodig hebben.
- Structureel jongeren betrekken. Jongeren actief betrekken bij beleidsvorming en besluitvorming over onderwijs en prestatiedruk.

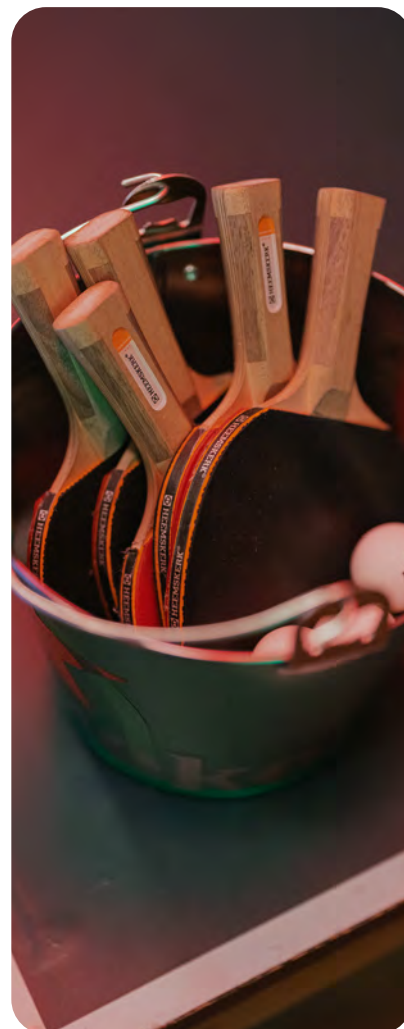
Veiligheid en discriminatie

Jongeren benadrukken dat veiligheid een basisvoorwaarde is voor hun mentaal welzijn. Ze willen zich veilig voelen thuis, op school en in de openbare ruimte. Vooral buiten ervaren jongeren nu regelmatig onveiligheid, bijvoorbeeld door slecht verlichte plekken of groepen waar een dreigende sfeer hangt. In één van de gesprekken kwam zelfs naar voren dat sommige jongeren messen dragen om zichzelf te beschermen. Dit is een zorgelijke ontwikkeling die laat zien hoe groot het gevoel van onveiligheid voor sommigen is. Tegelijkertijd geven jongeren aan dat echte oplossingen moeten voorkomen dat het zover komt, door hun omgeving veiliger te maken en hen rust te geven in plaats van angst.

Jongeren koppelen hun mentale gezondheid ook aan hoe veilig zij zich voelen op straat. Intimidatie, achtervolging, overlast, drugsdealers of zelfs ernstige incidenten zoals aanranding of geweld maken dat vooral 's avonds en 's

nachts naar huis fietsen stressvol is. Hoewel jongeren oplossingen vooral bij beleid en gemeenten zien, ervaren zij dat er weinig gebeurt. Jongeren zien graag dat hun gevoel van veiligheid vergroot door de openbare ruimtes fysiek veiliger te maken.

Veiligheid gaat voor jongeren niet alleen over fysieke dreiging. Discriminatie en racisme zijn eveneens grote bronnen van onveiligheid. Jongeren vertellen over ervaringen met discriminerende opmerkingen, soms van leeftijdsgenoten, soms zelfs van docenten. Jongeren zien dat er op school vaak weinig gebeurt met dit soort situaties: ongepaste grappen worden weggewuifd, incidenten worden niet opgepakt en het gesprek blijft uit. Dit maakt dat jongeren zich minder veilig voelen en niet altijd zichzelf durven zijn. Ze benadrukken dat deze onderwerpen niet weggelachen mogen worden en dat er een cultuur moet komen waarin dit bespreekbaar is en serieus wordt genomen.



TAKE ACTIONS - Veiligheid en discriminatie

Jongeren

- Zelf het goede voorbeeld geven.
- Minder nieuws volgen.

Omgeving

- Positieve en open houding naar elkaar, bijvoorbeeld door meer naar overeenkomsten in plaats van verschillen te kijken en stigma's doorbreken.

Docenten

- Docenten spreken discriminerende of kwetsende grappen actief aan en laten ze niet passeren.

Scholen

- Scholen hanteren duidelijke, zichtbare regels en even duidelijke consequenties voor ongepast gedrag, zowel voor leerlingen als docenten.
- Verplichte scholing voor docenten over discriminatie, racisme, homofobie, transfobie en ander schadelijk gedrag, zodat zij incidenten beter herkennen en aanpakken.
- Schoolteams worden gestimuleerd om problemen niet weg te kijken, maar bespreekbaar te maken en jongeren te ondersteunen.
- Voorlichting op scholen over hoe en waar je melding kunt doen en waarom dat belangrijk is.
- Onderwijs in zelfverdediging op scholen.

Organisaties

- Ruimte voor ervaringsverhalen om het taboe rondom straatintimidatie te doorbreken.
- Zelfvertrouwen opbouwen door bij individuen hun krachten en talenten te erkennen en stimuleren.
- Samen met jongeren periodiek checken welke plekken veranderen en waar interventies nodig zijn.

Gemeenten

- Veilig-thuisbrenginitiatieven, buddy-systemen (bikebuddy's die na het uitgaan meefietsen) en afspraken met het ov om wachttijden en donkere routes te verkorten.
- Verbeteren van bestaande plekken waar jongeren samenkomen, met name betere verlichting, overzicht en toegankelijkheid.

Samenleving

- Blijven praten over discriminatie. Structurele dialoog over racisme, uitsluiting en kwetsende humor, zodat dit niet normaliseert maar actief wordt tegengegaan.

Overheid

- Meer herkenbare handhavers op straat, vooral op plekken waar jongeren zich onveilig voelen.
- Duidelijke en laagdrempelige meldpunten waar jongeren zonder drempels incidenten kunnen delen.
- Betere verlichting, overzichtelijke inrichting en toezicht op plekken die jongeren als onveilig benoemen.
- Investeren in organisaties die mensen bij elkaar brengen, zoals buurthuizen.
- Campagnes om bewustwording en saamhorigheid te stimuleren.

Klimaatverandering

Jongeren ervaren klimaatstress. Ze maken zich zorgen over de toekomst, maar zien ook al directe gevolgen: gesloten scholen door overstromingen in Limburg en toenemende hittegolven. Door andere maatschappelijke crises raakt dit thema soms op de achtergrond, terwijl het onderliggend blijft meespelen. Het overheersende gevoel is machteloosheid: jongeren zien het probleem, maar voelen weinig grip op de oplossing.

Jongeren willen dit gevoel van machteloosheid omzetten in iets positiefs. Ze geloven dat klimaatstress vermindert wanneer je weet wat je zelf kunt doen én wanneer je merkt dat je inspanningen ergens toe leiden. Twee handelingsperspectieven staan centraal: informeren en participeren. Jongeren willen duidelijke, eerlijke informatie, ook in het onderwijs, over zowel de oorzaken van klimaatverandering als concrete handelingsmogelijkheden, inclusief wat klimaatstress met je mentale gezondheid doet. Daarnaast willen ze meedoen aan besluitvorming, maar ervaren zij dat hun bijdrage vaak geen echte impact heeft. Dat leidt tot frustratie en nog meer druk.



TAKE ACTIONS - Klimaatverandering

Jongeren

- Begin met de kleine stappen. Dit verlaagt je eigen gevoel van machteloosheid en vergroot betrokkenheid.
- Sluit je aan bij bestaande klimaatbewegingen. Samen sta je sterker.

Organisaties

- Bied concrete handelingsperspectieven voor jongeren om met klimaatstress om te gaan. Voorbeelden die jongeren zelf noemen: De Klimaatklas in Leiden, Speaking Minds van Save the Children, en materialen zoals Climate Talks for Kids van het Nederlands Jeugdinstituut.
- Zorg voor een eerlijk en volledig beeld van duurzaamheid. Benoem dat ook schijnbaar groene keuzes (zoals elektrisch rijden) een fossiele voetafdruk kennen, zodat jongeren begrijpen wat wél en niet werkt.
- Richt je meer op het positieve narratief. Laat zien wat er al is bereikt en welke stappen realistisch mogelijk zijn met de kennis van nu.

Gemeenten

- Betrek jongeren op een betekenisvolle manier bij lokaal klimaatbeleid. Niet symbolisch, maar met echte invloed. Het gaat immers om hún toekomst.

Geldzorgen en de toekomst

Jongeren geven aan dat financiële druk een grote rol speelt in hun dagelijks leven. Ze maken zich zorgen over of ze (nu en/of later) hun rekeningen kunnen betalen, of ze genoeg geld hebben om rond te komen en hoe ze onverwachte kosten moeten opvangen. Deze geldzorgen veroorzaken stress en maken het moeilijk om zich te concentreren op school of andere verplichtingen. Voor sommige jongeren hangt dit nauw samen met prestatiedruk: zij moeten een bijbaan nemen om financiële gaten op te vullen, waardoor de balans tussen school, werk en rust verder onder druk komt te staan.

Naast directe financiële zorgen ervaren jongeren ook stress over hun toekomst. Vragen van anderen zoals "Wat wil je later worden?" of "Kun je straks wel een huis kopen?" kunnen belastend zijn. Veel jongeren zijn onzeker of ze later een betaalbare woning kunnen vinden of überhaupt een stabiele toekomst kunnen opbouwen. Sommigen blijven bewust optimistisch of proberen er niet te veel aan te denken om in het hier en nu te kunnen leven. Tegelijkertijd bestaat er een behoefte aan meer duidelijkheid en perspectief: wat doet de overheid om de situatie te verbeteren, welke steun is er, en hoe ziet hun toekomst eruit?

Meer informatie

- [Podcast Jong en Veerkrachtig Onzekere toekomst](#)

TAKE ACTIONS - Geldzorgen en de toekomst

Omgeving

- Oog voor elkaar. Stimuleer jongeren en buurtgenoten om elkaar actief te ondersteunen bij financiële zorgen, door problemen te signaleren en bespreekbaar te maken. Het principe van nabuurschap (nabuuerschap), dat door jongeren in sessies in de Achterhoek en Twente werd genoemd, kan helpen om stress te verminderen en jongeren niet alleen te laten staan.

Scholen

- Integreer structurele lessen over omgaan met geld, schulden voorkomen, sparen en financiële keuzes maken.
- Ontwikkel een landelijke, laagdrempelige website waar jongeren gratis hulp kunnen vinden, met uitleg over financiële regelingen, budgetteren, hulpinstanties en preventietips.

Werkgevers

- Laat werkgevers jongeren helpen door een deel van het salaris automatisch te reserveren in een spaarpot die apart wordt uitgekeerd, zodat sparen minder ingewikkeld wordt.

Overheid

- Voer beleid om de financiële druk voor studenten te verlichten, bijvoorbeeld via lagere kosten voor levensmiddelen of vermindering van collegegeld.
- Perspectief op wonen en toekomst. Communiceer helder over maatregelen rondom de woningmarkt en andere structurele vraagstukken, zodat jongeren meer vertrouwen en richting krijgen.
- Zorg voor tijdige, persoonlijke ondersteuning aan gezinnen die financiële klappen krijgen, in plaats van alleen administratieve afhandeling, zoals het sturen van een blauwe envelop na een verlies.



04

EFFECTIVITEIT

De PRAATPOWER-brainstorms laten zien dat de gesprekken tussen jongeren en hun omgeving effectief zijn in het behalen van verschillende belangrijke doelen (zie Figuur 8).

De brainstorms zijn effectief in het zichtbaar maken van de problemen die het meest spelen, het bedenken van praktische en direct toepasbare oplossingen, het gesprek over mentale uitdagingen op gang brengen én het bepalen welke oplossingen voor jongeren prioriteit hebben. Op basis van de 100 brainstorms waarbij de organisatoren deze ervaringen hebben gedeeld, liggen de gemiddelde scores op elk van de doelen rond de 4 op een schaal van 0 'helemaal niet' tot 5 'helemaal wel'. Daarmee zijn deze gesprekken niet alleen waardevol om inzichten op te halen, maar ook om jongeren actief te betrekken bij het vormgeven van oplossingen voor hun eigen mentaal welzijn.

De YoungXperts Take Action focusgroepen laten zien dat jongerenparticipatie niet alleen waardevolle inzichten oplevert, maar ook bijdraagt aan het doorbreken van taboes rond mentale gezondheid. Eén op de vijf jongeren uit de YoungXperts focusgroepen praat normaal nooit over deze thema's en de overige jongeren doen dit wisselend van minder dan maandelijks tot dagelijks. De helft geeft aan dat er in het algemeen een taboe rust op het delen van persoonlijke ervaringen. Toch voelde ruim 90% van de deelnemers zich tijdens de focusgroepen voldoende veilig om openhartig te spreken.

De focusgroepen hadden geen negatieve invloed op de stemming van jongeren. Drie op de vier deelnemers merkten geen verandering, en één op de vijf voelde zich na afloop zelfs beter. Slechts een zeer klein deel ervoer een lichte daling in stemming, waarbij vrijwel iedereen neutraal tot positief bleef.

De focusgroepen werden als relevant en waardevol ervaren: 9 op de 10 jongeren vonden de sessie interessant en 4 op de 5 herkenden zich in de besproken thema's, vaak zelfs sterk. Op twee deelnemers na vond iedereen dat meer jongeren deze gesprekken zouden moeten voeren. Ruim 90% voelde zich gehoord en gewaardeerd. Dit bevestigt dat gestructureerde gesprekken een veilige, zinvolle en effectieve manier zijn om jongeren te betrekken bij beleid rond maatschappelijke thema's.

“

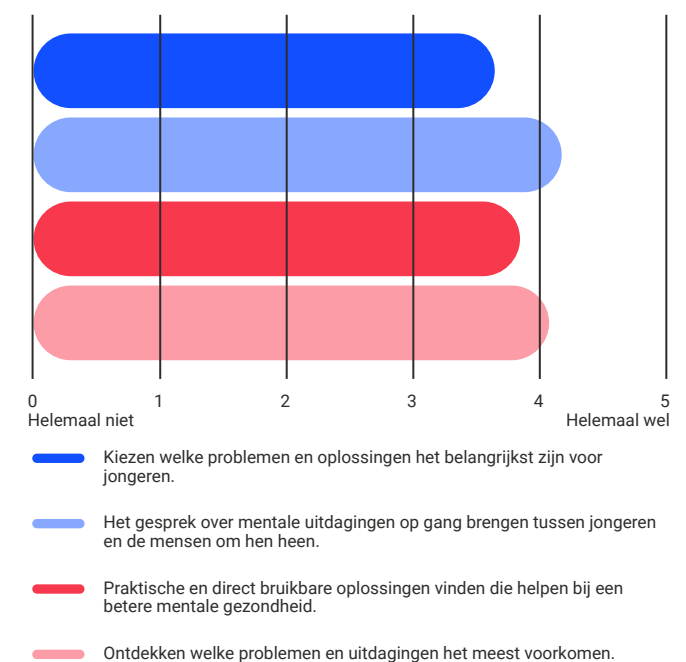
Door jongeren te laten participeren haal je niet alleen goede ideeën op, je werkt ook direct aan hun mentale gezondheid. Juist doordat ze zich zo gezien, gehoord en gerespecteerd weten.

”

Eveline Crone

Hoogleraar Ontwikkelingsneurowetenschap in de maatschappij

Figuur 8 In hoeverre denk je dat de PRAATPOWER brainstorm het volgende heeft bereikt?



Evaluatie PRAATPOWER-proces

Om partijen van handvatten te voorzien voor het opzetten, begeleiden en opvolgen van de brainstorms, ontwikkelden we een tips- en trickspagina op praatpower.nl. De tips, werkvormen, draaiboeken en handreikingen werden onder de aandacht gebracht in gesprekken met mogelijke samenwerkingspartijen, en via de nieuwsbrief en het LinkedIn-kanaal van PRAATPOWER. Ook spoorden we partijen aan om de resultaten van hun brainstorms te uploaden via een online tool.

Drempel

Het idee was dat organisaties zo zelf een brainstorm konden organiseren en faciliteren. Soms werd dat enthousiast en met succes gedaan. Maar voor veel partijen bleek dit nog een brug te ver. Ook na een op een-gesprekken, waarin werd toegelicht hoe zo'n brainstorm eruit kon zien, bleef er vaak behoefte aan meer begeleiding.

Zo werden de meeste brainstorms uiteindelijk georganiseerd en gefaciliteerd door de PRAATPOWER-projectleider en collega's, en jongerenambassadeurs van MIND Us. Een arbeidsintensieve aanpak, vaak voorafgegaan door meerdere gesprekken, waarbij de samenwerkende organisatie meer op de achtergrond meehielp. Bijvoorbeeld door een ruimte te regelen of jongeren te werven. Hoewel deze aanpak veel tijd kostte, gaf het ons tegelijkertijd de kans om uit eerste hand te horen wat er speelt onder jongeren. En om steeds weer nieuwe werkvormen te toetsen in de praktijk.

Voorbeelden

Ook bleek er veel communicatie-inzet nodig om PRAATPOWER onder de aandacht te brengen. Partijen hadden behoefte aan 'bewijslast' en 'concrete voorbeelden', voor ze zelf aan de slag durfden te gaan. Vele voorbeelden werden uitgelicht via de website, nieuwsbrief, LinkedIn- en Instagramkanalen.

Zo werd PRAATPOWER steeds tastbaarder voor organisaties. Met name in de laatste kwartalen van 2025 zagen we daardoor een shift in actiebereidheid. Meer en meer partijen gingen, na even sparren met de

PRAATPOWER-projectleider, zelf aan de slag. Hierbij hielp het ook dat de mogelijkheid tot een financiële vergoeding actief benoemd werd. Deze vergoeding kon worden ingezet voor zaken als locatiehuur, materialen, faciliteerkosten of een snack of maaltijd voor de aanwezige jongeren.

Wat goed op gang kwam, was de samenwerking met boegbeelden en influencers die – tegen een vergoeding – een offline- of online brainstorm organiseerden voor hun achterban.

Uitdaging

Wat in algemene zin een uitdaging bleek, was het uploaden van de resultaten op de website. Daar waren vaak meerdere herinneringsmails en -telefoontjes van de PRAATPOWER-projectleider voor nodig. Uiteindelijk zijn de resultaten van 13 brainstorms niet geupload via de online tool.

Naast het intensieve contact over nog te organiseren brainstorms, legde de PRAATPOWER-projectleider ook contact met organisaties die al in gesprek met jongeren waren. Deze partijen verzochten we om hun inzichten – tegen een kleine vergoeding – te delen via de online tool. Hier kwamen mooie samenwerkingsverbanden uit voort.

Inspiratie en motivatie

Het was bijzonder om te zien hoe volwassenen én jongeren geïnspireerd raakten door de brainstorms. Iedereen kwam los – ook de jongeren die vooraf wat stug of onverschillig leken, of met hun armen over elkaar aan de gesprekken startten. Niet zelden kwam van zulke jongeren achteraf de vraag: 'Wanneer gaan we dit weer doen?' Soms zelfs weken nadat de brainstorm had plaatsgevonden. Ook meerdere volwassenen gaven na afloop aan dat de gesprekken hen geraakt en gemotiveerd hadden.



“

Ik vond het heel interessant. Mooie dingen gehoord van andere mensen, en ik heb zelf ook mijn input kunnen geven dus dat vond ik wel fijn.

”

Oden – 16 jaar



“

Ik zou andere scholen heel erg aanraden om zo'n brainstormsessie te houden. De docenten krijgen veel meer inzicht in wat er bij de leerlingen speelt, er zijn meerdere perspectieven zichtbaar en je kunt gewoon heel concreet aan de slag met elkaar.

”

Sabrina Ghiani

Conrector Haags Montessori Lyceum





05 CONCLUSIE

Met PRAATPOWER hebben we de maatschappelijke dialoog gestart over wat jongeren nodig hebben om mentaal gezond te zijn en te blijven. De resultaten van zowel de brainstorms en focusgroepen als de vragenlijsten, laten zien dat jongeren op verschillende manieren in hun kracht willen staan en mentaal sterker willen worden.

Jongeren noemen veelal positieve factoren, zoals een luisterend oor, activiteiten die verbinden en rolmodellen die het goede voorbeeld geven. Er zijn daarbij veel individuele verschillen in voorkeuren, en diverse mogelijkheden aanbieden is daarom cruciaal.

Jongeren zien praten als belangrijkste oplossing. Sommige jongeren doen dit liever met iemand die dichtbij staat, zoals familie of vrienden, en anderen liever met iemand die ze niet kennen zoals een coach op school of online. Ze geven aan dat het uiteindelijk op steeds hetzelfde neerkomt: iemand bij wie ze vertrouwen, veiligheid en wederzijds begrip ervaren.

Daarnaast geven jongeren aan dat ze zelf betrokken willen zijn bij het ontwikkelen van alle nieuwe initiatieven gericht op het ondersteunen van het mentaal welzijn van jongeren. Of dit nu over een online initiatief gaat of nieuw landelijk beleid vanuit de overheid, jongeren willen graag meepraten over wat hen kan helpen.

Veel oplossingen van jongeren richten zich op de schoolcontext. Jongeren zien graag binnen het onderwijs meer structurele aandacht voor mentaal welzijn, in kleinere groepen en met een informele sfeer. Niet alleen in de klas maar ook door de mogelijkheid om bijvoorbeeld een vertrouwenspersoon te spreken. Ook hier kwam het belang van individuele keuzevrijheid naar voren: sommige jongeren praten liever met een docent met wie ze een klik hebben en anderen met iemand die ze niet kennen.

Daarnaast zijn veel oplossingen gericht op omgaan met uitdagingen van de huidige maatschappij. Dit benadrukt de invloed die jongeren ervaren van deze uitdagingen op hun welzijn.

De belangrijkste take actions op verschillende aspecten van welzijn zijn hieronder te vinden per doelgroep.

“

Ik hoor ook echt de behoefte aan de vervolgstap: hoe gaan we dit nu in de praktijk implementeren?

”

Cheyenne Baly – Psycholoog en trainer



Jongeren

Jongeren denken dat ze zelf een rol kunnen spelen in het normaliseren van mentale klachten. Daarnaast kunnen ze actief hun welzijn bevorderen door bijvoorbeeld op zoek te gaan naar hun passie, op sociale media negativiteit te vermijden en in huidige maatschappelijke uitdagingen klein te beginnen. Je hoeft het ook niet alleen te doen: sluit aan bij bestaande initiatieven of zoek sociale contacten op.

TAKE ACTIONS – Jongeren

- **Normalisering mentale klachten.** Deel als jongere zelf verhalen over normale ups en downs, om het taboe verder te verminderen zonder problematisering.
- **Zingeving ervaren kan helpen in het welzijn.** Volg je passies en probeer nieuwe hobby's, (vrijwilligers)activiteiten of kleine projecten uit, juist om te ontdekken wat bij je past.
- **Speel actief een rol om negativiteit op sociale media te voorkomen.** Rapporteer actief onbetrouwbare content. Deel geen content met anderen als je vermoedt dat het nepnieuws is. Spreek elkaar ook aan op pestgedrag en haatreacties.
- **Maak kleine stapjes, in samenwerking met anderen, om met de uitdagingen van de huidige maatschappij om te gaan.** Begin bijvoorbeeld met kleine stappen voor beter klimaat en om je eigen klimaatstress te verminderen. Dit verlaagt je eigen gevoel van machteloosheid en vergroot betrokkenheid van anderen. Sluit je aan bij bestaande klimaatbewegingen. Samen sta je sterker.

Omgeving

Volgens jongeren kan je het beste jongeren in je omgeving ondersteunen door te laten zien dat je er voor ze bent, maar vooral door naar jongeren te luisteren.

TAKE ACTIONS – Omgeving

- **Luisterend oor.** Bied vooral een luisterend oor en geef niet automatisch (goedbedoeld) advies om door te zetten.
- **Niet de nadruk leggen op prestaties.** Bevraag jongeren op het 'waarom' achter prestaties, niet alleen op de uitkomsten, en bied ondersteuning wanneer iets niet lukt.
- **Heb oog voor elkaar.** Stimuleer jongeren en buurtgenoten om elkaar actief te ondersteunen bij problemen door deze te signaleren en bespreekbaar te maken. Het principe van noaberschap (naberschap), dat door jongeren in brainstormen in de Achterhoek en Twente werd genoemd, kan helpen om stress te verminderen en jongeren niet alleen te laten staan.

Jongerenorganisaties en sportverenigingen

Jongeren vinden dat jongerenorganisaties en sportverenigingen vooral bij kunnen dragen aan welzijn door een palet aan activiteiten aan te bieden die niet per se over mentale gezondheid hoeven te gaan maar juist bijdragen aan plezier en contact. Ook vinden ze dat

coaches die ze vaak zien wel het gesprek kunnen starten over mentale gezondheid. Daar kunnen rolmodellen, zoals bekende atleten, influencers en artiesten, een rol bij spelen door het goede voorbeeld te geven over hoe je dit gesprek aan gaat.

TAKE ACTIONS – Jongerenorganisaties en sportverenigingen

- **Activiteiten om te verbinden.** Bied laagdrempelige, toegankelijke activiteiten aan waar jongeren samen plezier kunnen maken. Denk aan sporttoernooien, creatieve workshops, spelmiddagen of buitenactiviteiten. Daarbij ligt de focus op plezier, afleiding en sociale interactie, zonder dat er directe gesprekken over mentale gezondheid noodzakelijk zijn. Laat actief zien dat sport over meer gaat dan prestaties. Sport kan helpen om te ontspannen, jezelf af te leiden of te ontladen.
- **Activiteiten om te ontspannen.** Bied programma's en workshops aan die gericht zijn op rust en zelfzorg, zoals mindfulness, creatieve activiteiten, sportieve ontspanning of meditatie. Zorg dat jongeren verschillende manieren leren kennen om te 'ontprikken' en te ontspannen.
- **Ondersteun jongeren in het versterken van sociale netwerken.** Groepsgesprekken, mentorlessen en peer-support programma's zijn goede voorbeelden om het sociale netwerk van jongeren te versterken, zodat jongeren vrienden hebben bij wie zij terecht kunnen.
- **Vraag eens hoe het gaat.** Trainers of coaches zien jongeren wekelijks. Zie je dat jongeren zich anders gedragen dan normaal? Check eens bij ze in: wat speelt er? Laat actief zien dat je laagdrempelig een luisterend oor kunt vinden bij een trainer, coach, vertrouwenspersoon of teamgenoot. Maak deze mogelijkheden zichtbaarder en structureel onderdeel van het sportaanbod.
- **Schakel rolmodellen in om mentale gezondheid te bespreken.** Faciliteer projecten waarin rolmodellen jongeren positief bereiken en bied hen begeleiding om mentale gezondheid verantwoord te bespreken. Nodig toegankelijke gastsprekers uit die eerlijk vertellen over hun persoonlijke ontwikkeling. Jongeren hechten veel waarde aan goede voorbeelden; publieke rolmodellen zoals artiesten en atleten kunnen inspireren en laten zien dat er meerdere manieren zijn om je eigen weg te vinden en vanuit eigen kracht iets op te bouwen.

Online wereld

Jongeren zien in de online wereld ook mogelijkheden om hun welzijn te verbeteren. Zo geven ze onder andere aan dat influencers realistische verhalen over mentale gezondheid kunnen delen en dat er in de online wereld meer zichtbaarheid gegeven kan worden aan (peer-to-peer) hulpplatforms.



TAKE ACTIONS – Online wereld

- **Deel realistische verhalen over mentale gezondheid.** Deel genuanceerde en realistische verhalen over mentale gezondheid en zingeving en maak hierbij gebruik van ondersteuning van professionals. Richt veilige manieren in om met volgers te communiceren zonder zelf overspoeld te raken.
- **Zichtbaarheid online hulpplatforms.** Zorg voor meer zichtbaarheid van bestaande online (peer-to-peer) hulpplatforms, zodat jongeren weten waar ze terecht kunnen.
- **Online ontmoetingsplekken.** Investeer in veilige online ontmoetingsplekken waar jongeren anoniem en laagdrempelig met leeftijds- en/of ervaringsgenoten kunnen praten. Betrek jongeren bij de ontwikkeling van deze plekken, zodat deze aansluiten bij de belevingswereld van jongeren.



Scholen

Jongeren zien veel mogelijkheden voor scholen om bij te dragen aan het welzijn van jongeren. Hierbij gaat het vooral om diversiteit aan mogelijkheden, omdat niet voor iedere jongere hetzelfde werkt. Ook zien ze mogelijkheden voor fysieke locaties en hebben ze creatieve ideeën voor cursussen over mentale gezondheid. Ook zien jongeren mogelijkheden buiten

het praten over mentale gezondheid op school. Zo kan de school bijdragen aan het fysieke welzijn door mogelijkheden om veel te bewegen en gezond te eten. Tot slot zien jongeren mogelijkheden voor het ontplooiën van talent en creativiteit om zo bij te dragen aan sociale connecties en zingeving.

TAKE ACTIONS – Scholen

- **Hanteer individuele keuzevrijheid qua aanspreekpunten.** Laat actief zien dat jongeren een laagdrempelig een luisterend oor kunnen vinden bij een docent, mentor, vertrouwenspersoon, coach of schoolpsycholoog bij wie ze zomaar even naar binnen kunnen lopen. Maak deze mogelijkheden zichtbaarder en structureel onderdeel van de lesdag, maar maak het niet opdringerig.
- **Laat stempels en diagnoses achterwege.** Niet elk probleem hoeft een naam te krijgen, en niet elke struggle hoeft opgelost te worden. Voorkom schaamte, angst voor oordelen en de druk om aan een norm te voldoen. Bied ruimte om zaken op tafel te gooien zonder direct in vervolgstappen en behandelplannen te denken.
- **Creëer ruimtes om op adem te komen.** Richt ruimtes in op school waar leerlingen kunnen ontspannen als ze overprikkeld zijn, kunnen ontladen als de spanning oploopt en kunnen delen waar ze mee zitten.
- **Geef lessen over mentale gezondheid meer inhoud.** Zorg voor meer veiligheid en kleine groepen, zoom op interactieve wijze in op zelfinzicht, omgaan met stress, grenzen, pesten en emoties. En blijf hier aandacht aan geven door het jaar heen. Een specifiek voorbeeld is de EHBMG-cursus (Eerste Hulp Bij Mentale Gezondheid) voor jongeren, ouders en docenten. Idealiter is er een informele sfeer ('woonkamersfeer') en moeten deze lessen herhaaldelijk gegeven worden. Mochten jongeren behoefte hebben aan vervolgssessies, dan kunnen ze zich anoniem aanmelden voor extra groepssessies.
- **Integreer gezonde voeding en beweging in het onderwijs.** Integreer in het onderwijs bijvoorbeeld samenwerkingen met voedselbanken, kooklessen of moestuinprojecten. Voorbeelden voor meer beweging in het onderwijs zijn: meer ruimte voor beweging binnen de schooldag, niet alleen via extra gymlessen maar ook door vaker naar buiten te gaan en actieve werkvormen in reguliere lessen te gebruiken.
- **Andere beoordelingsvormen verkennen.** Verken alternatieve beoordelingen in plaats van cijfers, zoals voldoende/onvoldoende, zodat er minder nadruk ligt op prestatie. Bied daarnaast andere mogelijkheden om te leren in plaats van in de traditionele klas. Voorbeelden hiervan zijn activiteiten voor punten, zoals een debatteam, extra curriculaire activiteiten, talentontwikkeling en creativiteit.

Gemeenten

Jongeren zien mogelijkheden voor gemeenten om bovenstaande ideeën op scholen mogelijk te maken, en om zo bij te dragen aan zingeving voor jongeren. Ook zien ze mogelijkheden om met huidige maatschappelijke uitdagingen om te gaan die het welzijn beïnvloeden, zoals veiligheid op straat en de klimaatcrisis. Daarbij geven jongeren ook aan dat ze actief betrokken willen worden bij het ontwikkelen van dit beleid.

TAKE ACTIONS – Gemeenten

- **Maak ruimte voor persoonlijke ontwikkeling buiten studie of werk.** Ondersteun initiatieven waarin jongeren hun talenten kunnen onderzoeken, ook wanneer die niet direct aansluiten op het curriculum of formele doelen.
- **Draag bij aan de veiligheid op straat.** Bied mogelijkheden voor jongeren om veilig thuis te komen, zoals veilig-thuisbrenginitiatieven, buddy-systemen (bikebuddy's die na het uitgaan meefietsen) en afspraken met het OV om wachttijden en donkere routes te verkorten.
- **Betrek jongeren bij klimaatbeleid.** Betrek jongeren op een betekenisvolle manier bij lokaal klimaatbeleid. Niet symbolisch, maar met echte invloed. Het gaat immers om hún toekomst.



Overheid

Jongeren zien voor de overheid mogelijkheden om mentale gezondheid meer bespreekbaar te maken en te normaliseren door middel van campagnes. Ook willen ze, net als bij lokale politiek, graag betrokken worden bij beleidsvorming én meer transparantie over toekomstperspectief (zoals wonen) om het vertrouwen in de politiek te bevorderen. Daarnaast kan de overheid fysiek welzijn bevorderen door gezonde voeding te financieren en strenger te handhaven op vapes. Tot slot zien jongeren een rol voor de overheid in het reguleren van social media gebruik. Jongeren zijn het hierbij niet allemaal met elkaar eens: sommigen pleiten voor

strengere regels dan anderen. Ook over leeftijdsgrenzen was onenigheid. Waar jongeren het wel over eens zijn, is het handhaven op negatieve berichtgeving en verslavende elementen van apps.

Met deze 30 concrete oplossingsrichtingen voor verschillende doelgroepen (jongeren, omgeving, jongerenorganisaties en sportverenigingen, de online wereld, scholen, gemeenten en de overheid) bieden we een jongerenperspectief op hoe het mentale welzijn van jongeren duurzaam kan worden versterkt.

TAKE ACTIONS – Overheid

- **Maak campagnes over mentale gezondheid.** Jongeren geven duidelijk aan dat zij meer campagnes en voorlichting willen over mentale gezondheid. Ze willen beter begrijpen waar zij hulp kunnen krijgen, hoe dat werkt en wat er precies wordt aangeboden. Ook helpen campagnes om het gesprek over mentale gezondheid te normaliseren. Voer bijvoorbeeld een normalisatiecampagne ("niet oké is ook oké") met de nadruk op herkenbare dagelijkse situaties.
- **Jongerenparticipatie.** Betrek jongeren structureel bij beleids- en besluitvorming wanneer het over kwesties gaat die jongeren raken.
- **Perspectief op wonen en toekomst.** Communiceer helder over maatregelen rondom de woningmarkt en andere structurele vraagstukken, zodat jongeren meer vertrouwen en richting krijgen.
- **Gezonde voeding.** Bied financiële ondersteuning aan scholen voor goedkope, gezonde voedingsopties.
- **Handhaving op vapes.** Handhaaf strenger op de verkoop van vapes, inclusief controle op leeftijd en op smaakjes en het overwegen van boetes.
- **Handhaving op sociale media.** Voer strengere handhaving in op sociale media, vooral op de verslavende elementen van apps zoals TikTok en Instagram:
 - Sta geen anonieme accounts toe en beperk schadelijke algoritmes, misleidende reclames, haatcomments en verslavende ontwerpkeuzes.
 - Maak contentcontrole mogelijk: geef gebruikers de optie om zelf te bepalen welke content zij willen zien, bijvoorbeeld via een korte vragenlijst bij het aanmaken van een account.
 - Zorg dat meldingen persoonlijk worden opgepakt en dat jongeren serieus worden genomen wanneer zij ongepaste content rapporteren.
 - Haal juicekanalen offline.
 - Voer leeftijdsgrenzen strenger door op verslavende apps, met betere verificatie (zoals via BSN) of startersmobieltjes voor jongere kinderen.
 - Hanteer wetten voor kindinfluencers.



06 SLOTBESCHOUWING

In dit programma hebben MIND Us en YoungXperts in samenwerking met een groot aantal maatschappelijke partners dialogen gevoerd met jongeren, en daarmee ideeën opgehaald voor het bevorderen van mentaal welzijn. De ideeën dragen bij aan de normalisering van het spreken over mentaal welzijn en mentale gezondheidsklachten.

De oplossingsrichtingen die jongeren aandroegen, waren onder te verdelen in oplossingen die bijdragen aan mentale, sociale en fysieke gezondheid en de uitdagingen van de huidige maatschappij. Deze verschillende domeinen van welzijn waar jongeren oplossingen voor zien sluiten aan bij de WHO-definitie van welzijn:

“Gezondheid is een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en sociaal welzijn en niet enkel de afwezigheid van ziekte of gebrek.”²⁰

De belangrijkste conclusie is dat mentaal welzijn niet individueel hoeft te worden opgelost. Bouwstenen kunnen gezocht worden in de omgeving zoals familie, docenten, vrienden en organisaties - mits die over de mogelijkheden en vaardigheden beschikken om hierbij te helpen.

Enerzijds is er een beweging waarbij jongeren mentale gezondheid als belangrijk agenderen. Anderzijds ervaren jongeren nog taboe en stigma, in sommige omgevingen en contexten meer dan in andere. Alleen door het thema te agenderen is de oplossing nog niet gegeven. Er zijn acties nodig van organisaties, scholen, gemeenten en de overheid om de concrete oplossingsrichtingen daadwerkelijk in praktijk te brengen.

Daarnaast is het belangrijk om die acties te blijven monitoren. De inzichten en creatieve oplossingen van jongeren zelf geven mogelijk een doorbraak in een vastgelopen systeem, maar tegelijkertijd is het belangrijk om te blijven onderzoeken of de oplossingsrichtingen ook echt helpend zijn.

“

Er zijn heel veel kleine oplossingen, die helemaal niet veel werk kosten. Bijvoorbeeld gewoon even goed duidelijk maken dat je te vertrouwen bent als docent of mentor. En dat leerlingen naar je toe kunnen komen als het even niet goed gaat.

”

Senne – 16 jaar



Praten zonder overinterpretatie

Hoewel open gesprekken positief kunnen bijdragen aan het aanpakken van symptomen bij sommige jongeren, vindt er ook een wetenschappelijk debat plaats over de mogelijke negatieve bijwerkingen. Zo beschrijft de *prevalence inflation hypothesis*²¹ hoe overinterpretatie van problemen kan optreden. Oftewel dat milde vormen van stress en mentale problemen soms als ernstiger worden geïnterpreteerd en ervaren dan ze objectief zijn. Deze overinterpretatie kan vervolgens negatieve gevolgen hebben voor gedrag, waardoor een self-fulfilling prophecy kan ontstaan.

Mentale problemen kunnen worden versterkt in plaats van verminderd als jongeren zichzelf (onjuist) diagnosticeren. Ook het herhaaldelijk bespreken van negatieve emoties kan leiden tot mentale klachten. Zo kan het normaliseren van angstproblemen op sociale media bijvoorbeeld leiden tot zelfdiagnose, wat vervolgens weer kan leiden tot dysfunctionele copingmechanismen en verergering van symptomen²².

Praten alleen is dus niet de oplossing, ook h  e we praten is van belang. En ook hier is het van belang om te blijven monitoren wat de impact is van het voeren van open gesprekken en brainstormen.

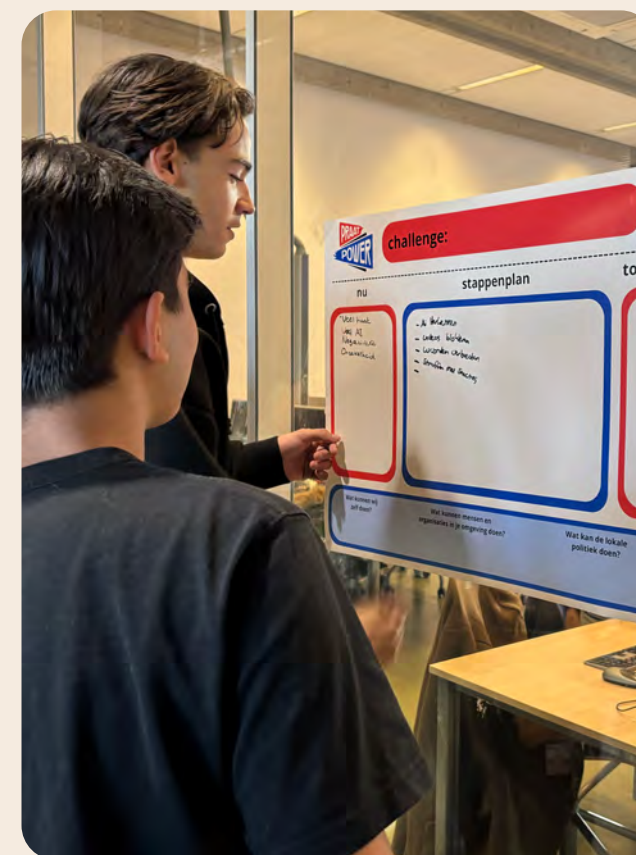
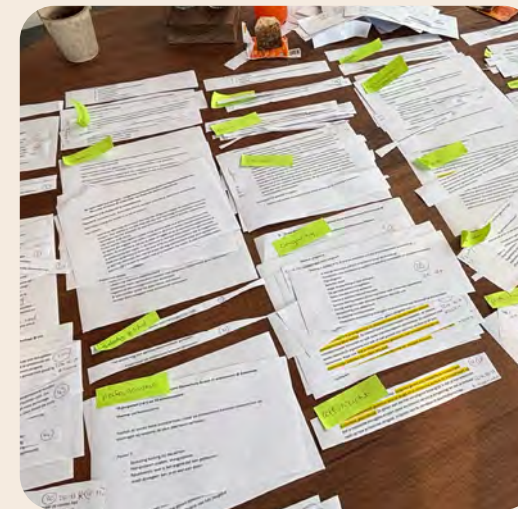
Digitale tools met betrokkenheid

Jongeren zijn als digital natives beter onderlegd met digitale inzichten dan vele oudere generaties, maar zijn hiermee ook vatbaarder voor online beïnvloeding. Jongeren zijn zich bewust van de zowel positieve als negatieve kanten van sociale media en AI. Er is een razendsnelle ontwikkeling gaande in AI gestuurde mentale hulpprogramma's. Tegelijkertijd waarschuwen wetenschappers dat toepassing van AI zonder betrokkenheid van steunfiguren kan ontsporen. Het is daarom cruciaal dat AI alleen een hulpmiddel is en nooit de enige oplossing²³.

Complexe samenleving

De uitkomsten van PRAATPOWER laten zien dat ideeën van jongeren in praktijk kunnen worden gebracht. Zij geven concrete oplossingen en suggesties die breed gedragen worden onder jongeren. Tegelijkertijd is het belangrijk om in te zien dat jongeren niet een homogene groep vormen, want iedere jongere is uniek. Sommige jongeren ervaren meer uitdagingen of zorgen dan anderen, bijvoorbeeld doordat zij opgroeien in omstandigheden waarin zij zich niet veilig voelen, of omdat ze financiële zorgen of discriminatie ervaren. Niet iedere jongere heeft hetzelfde nodig, maar de uitkomsten van PRAATPOWER laten wel een overkoepelende conclusie zien: het is belangrijk dat jongeren met anderen kunnen delen hoe ze zich écht voelen. Dit vraagt om een discoursverandering: meer openheid, minder taboe, minder oordeel – met genoeg ruimte voor luchtigheid, positiviteit en veerkracht. Jongeren hebben behoefte aan een samenleving met minder polarisatie, meer veiligheid en meer zingeving. Maatschappelijke organisaties kunnen juist hier een belangrijke rol in spelen, door te faciliteren dat jongeren met elkaar in gesprek kunnen gaan, gezamenlijke activiteiten kunnen ondernemen en dat er écht naar hen geluisterd wordt.

Het is nu aan ons als samenleving om deze handreiking om te zetten in acties.





07

BIJLAGEN

PRAATPOWER-brainstorms

Voor iedere PRAATPOWER-sessie hanteerden we globaal een standaard opzet. Al konden de werkvormen per doelgroep verschillen - die werden in overleg met jongeren vastgesteld.

1.Introductie

Tijdens de introductie stelde de facilitator zichzelf voor, kregen deelnemers kort de ruimte om zichzelf voor te stellen én werd het doel van de brainstorm toegelicht.

2.Ervaringen delen

Bij het onderdeel 'Ervaringen delen' werd er ingezoomd op wat er leeft. Op het gebied van mentale gezondheid in het algemeen, of over een specifiek onderwerp zoals prestatiedruk, eenzaamheid of toekomststress. In het laatste geval was dat onderwerp vooraf uitgevraagd.

Bij dit onderdeel werd veelvuldig gebruikt gemaakt van stellingen. Nadat deelnemers positie hadden ingenomen ('Ga links staan als je het eens bent met de stelling, en rechts als je het oneens bent'), werd er in gesprek dieper ingegaan op het 'waarom' en werden verschillende perspectieven uitgelicht. Zo kwamen de grootste uitdagingen naar voren die jongeren ervaren.

3.Brainstormen over oplossingen

Bij dit onderdeel werd in groepjes nagedacht over oplossingen op verschillende niveaus. Met de voornaamste uitdaging in gedachten werd besproken wat jongeren zelf kunnen doen, wat mensen in de omgeving van jongeren kunnen doen, wat organisaties (zoals school, sport- en studievereniging, werk) kunnen doen én wat de overheid kan doen.

4.Oplossingen delen

Na de brainstormfase lichtte ieder groepje een aantal oplossingen uit en konden andere deelnemers aanvullen of vragen stellen.

5.Input uploaden

De opgehaalde ideeën werden door de betrokken organisatie meegenomen én gedeeld via de PRAATPOWER-tool op de website. Met die resultaten kon YoungXperts vervolgens haar analyses uitvoeren.

6.Bespreken vervolgstappen

Tot slot werden de deelnemende jongeren bedankt voor hun openheid en inzet. Besproken werd op welke manieren de organisatie vervolgstappen zou zetten met de opgehaalde ideeën. En er werd nogmaals benadrukt dat de inzichten werden meegenomen als input voor concrete aanbevelingen voor nieuw beleid.

PRAATPOWER online tool

De informatie in de online PRAATPOWER tool bestond uit: achtergrondinformatie over de (werving van) deelnemers, achtergrondinformatie over het gesprek, een samenvatting van de inhoud van het gesprek en gesprekservaringen. Qua achtergrondinformatie van de deelnemers werden vragen gesteld over het volgende: het aantal jongeren, het aantal aanwezige volwassenen en hun functie/rol, de leeftijdsrange van de jongeren, en tot slot in hoeverre deelnemers elkaar al kenden. Over het gesprek werd uitgevraagd waar en waarom het gesprek georganiseerd was, welke thema's besproken werden en wat voor werkvormen hiervoor gebruikt werden. Voor de samenvatting van de inhoud van het gesprek werd gevraagd wat er in het gesprek besproken was qua uitdagingen en oplossingen. Hierbij was het mogelijk om allerlei typen bestanden te uploaden, zoals tekstbestanden, audiofragmenten, foto's en rapporten. Als laatste werd in de online tool informatie opgehaald over de ervaringen en feedback, in hoeverre waren gesprekken effectief om doelen van PRAATPOWER te behalen. De uitkomsten van de tool werden beveiligd opgeslagen op de data-omgeving van de Erasmus Universiteit Rotterdam en geanalyseerd door het YoungXperts team. Het onderzoek is goedgekeurd door de Ethische Commissie van de Erasmus School of Social and Behavioural Sciences van de Erasmus Universiteit Rotterdam (ETH2425-0495).

Effectiviteit van focusgroepen

Om de effectiviteit van focusgroepen met jongeren te meten, zijn er op twee manieren kwantitatieve data opgehaald. Ten eerste werd aan de organisatoren die de online PRAATPOWER-tool invulden een aantal vragen gesteld over in hoeverre de brainstorm vier belangrijke doelen had bereikt. De volgende vier doelen werden genoemd:

- Inventariseren van de belangrijkste problemen en oplossingen van jongeren
- Op gang brengen van het gesprek over mentale uitdagingen tussen jongeren en hun omgeving
- In kaart brengen van praktische en direct bruikbare oplossingen die helpen bij een betere mentale gezondheid
- Ontdekken welke problemen en uitdagingen het meest voorkomen

Organisatoren gaven per doel op een schaal van 0 'helemaal niet' tot 5 'helemaal wel' aan in hoeverre ze vonden dat de brainstorm dit had bereikt.

Ten tweede is er bij een aantal Take Action focusgroepen van YoungXperts projecten over maatschappelijke thema's een vragenlijst afgenomen, zowel binnen als buiten het PRAATPOWER-project. Met zowel de vragen in de online PRAATPOWER-tool als de vragenlijsten bij de Take Action focusgroepen, werd uitgevraagd wat hun ervaringen waren over de focusgroep om zo de effectiviteit te meten.



Healthy Start Vragenlijst

De vragenlijst is via het softwareprogramma Qualtrics uitgezet in de periode juni-juli 2025 binnen het netwerk van YoungXperts. Deelnemers konden de vragen op hun telefoon, tablet of laptop invullen. Deelnemers kregen 12 euro als vergoeding.

Voor het huidig rapport hebben we een deel van de vragenlijst geanalyseerd die betrekking had op de doelstellingen van PRAATPOWER. Deelnemers kregen de vraag 'Wat helpt jou om je mentaal sterk te voelen?'. De volgende lijst met categorieën werd gepresenteerd:

- Met anderen praten
- Met anderen dingen doen/ondernemen (bijvoorbeeld uitgaan, chillen en sporten)
- Werken en/of studeren
- Tijd voor jezelf nemen

Per categorie konden deelnemers op een schaal van 1 (helpt helemaal niet) t/m 10 (helpt helemaal wel) aangeven in hoeverre zij ervaren dat deze categorieën hen mentaal sterker doen voelen.

Albeda Check-in

De Albeda Check-in is een tweejaarlijkse online welzijnsmonitor die onder alle studenten van Albeda uitgezet wordt met het softwareprogramma Qualtrics. Afname vond plaats in de periode van 29 september 2025 tot en met 7 november 2025. Alle studenten zijn via hun studentenmail uitgenodigd om mee te doen. Daarnaast is het onderzoek ook via de sociale mediakanalen van Albeda gepromoot. Ook heeft een deel van de schoolloopbaanbegeleiders de vragenlijst in de klas afgenomen. Het invullen van de vragenlijst duurde ongeveer 20 minuten. Deelnemers konden de vragenlijst op hun telefoon, tablet of laptop invullen. Onder alle deelnemers is een set AirPods verloot.

Alle deelnemers hebben toestemming gegeven voor hun deelname, nadat zij middels een informatiebrief geïnformeerd zijn over het onderzoek. Deelname was geheel vrijwillig en deelnemers konden te allen tijde stoppen met hun deelname. Het onderzoek is goedgekeurd door de Ethische Commissie van de Erasmus School of Social and Behavioural Sciences van de Erasmus Universiteit Rotterdam (ETH2425-0743).

Voor het huidig rapport hebben we een deel van de vragenlijst geanalyseerd die betrekking had op de doelstellingen van PRAATPOWER. Deelnemers werd de volgende vraag gesteld: "Wat geeft jou kracht of zorgt ervoor dat jij beter in je vel zit?". De volgende lijst met categorieën werd gepresenteerd:

- Met vrienden praten over wat ik meemaak
- Met ouder of familie praten over wat ik meemaak
- Sporten
- Mezelf terugtrekken, zodat ik even alleen kan zijn
- Met vrienden iets leuks doen (bijv. naar de bios, winkelen, of gamen)
- Mediteren
- Tips van influencers of anderen bekijken op sociale media (bijv. TikTok)
- Bidden of naar een geloofshuis gaan
- Muziek luisteren of maken
- Iets goeds doen voor een ander

Per categorie konden deelnemers op een schaal van 1 t/m 4 (helemaal niet, een beetje, meestal, heel veel) aangeven in hoeverre zij ervaren dat deze mogelijkheden hen kracht geeft. Ook was er de mogelijkheid om via een open vraag een aanvullende activiteit of gedraging toe te voegen. Vervolgens moesten de deelnemers een top 3 geven van de bovengenoemde lijst.

Referenties

1. Casey, B. J., Getz, S., & Galvan, A. (2008). The adolescent brain. *Developmental Review*, 28(1), 62–77. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2007.08.003>
2. Crone, E. A., & Steinbeis, N. (2017). Neural Perspectives on Cognitive Control Development during Childhood and Adolescence. *Trends in Cognitive Sciences*, 21(3), 205–215. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2017.01.003>
3. Toenders, Y. J., de Moor, M. H. M., van der Cruijssen, R., Green, K., Achterberg, M., & Crone, E. A. (2024). Within-person biological mechanisms of mood variability in childhood and adolescence. *Human Brain Mapping*, 45(11). <https://doi.org/10.1002/hbm.26766>
4. McGorry, P. D., et al. (2024). The Lancet Psychiatry Commission on youth mental health. *Lancet Psychiatry*, 11(9), 731-774. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(24\)00163-9](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(24)00163-9)
5. Buli, B. G., Larm, P., Nilsson, K., & Giannotta, F. (2023). Trends in adolescent mental health problems 2004–2020: do sex and socioeconomic status play any role? *Scandinavian Journal of Public Health*. <https://doi.org/10.1177/14034948231165552>
6. <https://www.njr.nl/themas/mentale-en-fysieke-gezondheid>
7. van Dam, L, van Os, J., Stams, G. J., & Ormel, H. (2025) Alarm bells or echoes of hope? A new perspective on the global youth mental health crisis. *Psychol Med*, 55, e332. <https://doi.org/10.1017/S0033291725102249>
8. Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM). Monitor mentale gezondheid: Landelijke rapportage 2025. doi: 10.21945/RIVM-2025-0053.
9. Barendse, M.E.A., et al. (2023), Longitudinal Change in Adolescent Depression and Anxiety Symptoms from before to during the COVID-19 Pandemic. *Journal of Research on Adolescence*, 33, 74-91. <https://doi.org/10.1111/jora.12781>
10. <https://www.rivm.nl/gezondheidsonderzoek-covid-19/kwartaalonderzoek-jongeren/mentale-gezondheid>
11. Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM). Monitor mentale gezondheid: Landelijke rapportage 2025. doi: 10.21945/RIVM-2025-0053.
12. <https://www.raadrvs.nl/actueel/nieuws/2025/09/29/breng-de-hypernerveuze-samenleving-tot-rust>
13. <https://www.lievemark.nl>
14. <https://www.kinderrechten.nl/kinderrechten-vw/artikel-12-betrekken-kind/>
15. Fuligni, A. J. (2018). The Need to Contribute During Adolescence. *Perspectives on Psychological Science*, 14(3), 331-343. <https://doi.org/10.1177/1745691618805437>
16. Yeager, D. S., Dahl, R. E., & Dweck, C. S. (2017). Why Interventions to Influence Adolescent Behavior Often Fail but Could Succeed. *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 101-122. <https://doi.org/10.1177/1745691617722620>
17. te Brinke, L. W., van der Cruijssen, R., Green, K. H., & Crone, E. A. (2022). Positive and Negative Risk-Taking in Adolescence and Early Adulthood: A Citizen Science Study During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.885692>
18. Hart, R. (1992). Children`s participation from tokenism to citizenship. Florence: UNICEF Innocenti Research Centre.
19. Field, E., & Barraclough, L. (2025). Applying the 7P Framework to Youth–Adult Partnerships in Climate Organizing Spaces: “If We Are Going to Be the Ones Living with Climate Change, We Should Have a Say”. *Youth*, 5(3), 66. <https://doi.org/10.3390/youth5030066>
20. <https://www.who.int/about/governance/constitution>
21. Foulkes, L., & Andrews, J. L. (2023). Are mental health awareness efforts contributing to the rise in reported mental health problems? A call to test the prevalence inflation hypothesis. *New Ideas in Psychology*, 69, 101010. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2023.101010>
22. <https://www.socialevraagstukken.nl/mentaal-welzijn-bij-jongeren-praten-doen-en-rust/>
23. Ma I, Sultan M, Kozyreva A, van den Bos W. (2025). Understanding the impact of misinformation on adolescents. *Nature Human Behavior*. <https://doi.org/10.1038/s41562-025-02338-8>

PRAATPOWER is - in samenwerking met
YoungXperts, een jongerenparticipatieplatform van de
Erasmus Universiteit Rotterdam en met bijdragen van vele
anderen - opgezet door **MIND Us**, in opdracht van het
Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.