



Hulpbronnen ter ondersteuning van de geestelijke gezondheid

van jongeren
in Nederland



Youth Leadership
Programme

HOE NAVIGEER JE DOOR DEZE HANDLEIDING?

Waar je ondersteuning kunt vinden



Op zoek naar hulpmiddelen om jezelf, een vriend of familielid te helpen? Hier vind je verschillende hulpmiddelen, zoals hulplijnen, organisaties en websites.



Belangrijke inzichten



Benieuwd naar het landschap van de geestelijke gezondheidszorg in Nederland? Ontdek wat jongeren écht nodig hebben en wat de grootste uitdagingen zijn om hulp te krijgen.



Context van de geestelijke gezondheidszorg



Wat zijn de lokale wetten en ondersteuningssystemen? Duik in de huidige context van de geestelijke gezondheidszorg in Nederland, kijk wat werkt en, nog belangrijker, wat er nog ontbreekt.



Over het project



Lees meer over het Youth Leadership Programme, gefinancierd door het Rare Impact Fund, en hoe jonge leiders deze bron hebben gecreëerd in samenwerking met Mental Health Europe.



Deze referentiegids is ontwikkeld door jeugdambassadeur Maria Schelfhout Hortet als onderdeel van het Youth Leadership Programme. Het document is het resultaat van co-creatie, onderzocht en opgesteld door jeugdleiders onder begeleiding en redactioneel toezicht van Mental Health Europe.

Houd er rekening mee dat deze gids gedeeltelijk vanuit het Engels is vertaald met behulp van machinevertaalsoftware; daarom kan de nauwkeurigheid van de vertaling niet worden gegarandeerd. De geuite standpunten en inhoud weerspiegelen de nationale perspectieven, bijdragen en levenservaringen van deze jeugdleiders.

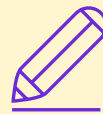
WAAR U ONDERSTEUNING KUNT VINDEN

Als je je overweldigd, angstig of eenzaam voelt, is er ondersteuning beschikbaar. Onderstaande lijst bevat de bronnen die we hebben gevonden om in geval van nood contact mee op te nemen.

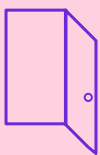
Disclaimer: De volgende links en hulplijnen zijn met de grootst mogelijke zorg samengesteld, maar aangezien het om diensten van derden gaat, kunnen wij de kwaliteit ervan niet garanderen, noch dat ze na de publicatie van deze documenten toegankelijk blijven.



**Overzicht
beschikbare hulp
voor jongeren**



**Voor middelbare
scholen**



**Laagdrempelige
inloop**



**Andere nuttige
websites**



**Voor universiteits en
hogeschoolstudenten**



Overzicht beschikbare hulp voor jongeren

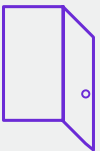


Jongerenhulponline.nl

Jongerenhulponline.nl biedt:

- ➔ Meer dan 25 hulplijnen (chat, telefoon, e-mail).
Gratis, anonieme ondersteuning.
- ➔ Een kaart met laagdrempelige inlooplekken.
- ➔ Thematische hulplijnen voor specifieke problemen.

Het is een initiatief van *Alles is Gezondheid* en het *Nederlands Centrum Jeugdgezondheid* en wordt gefinancierd met publieke middelen.



Laagdrempelige inloop



@ease

Stress, eenzaamheid, problemen thuis, schulden of somberheid: bij @ease kunnen jongeren van 12 tot 25 jaar terecht voor een luisterend oor. Je praat met leeftijdsgenoten. Zij luisteren open-minded naar je. Je kunt bij @ease langskomen of chatten, zo vaak als je wilt. Je bent altijd welkom. Gratis, anoniem en geen verwijzing nodig.



Dutch Universities

- ➔ Veel Nederlandse universiteiten en hogescholen bieden gratis en laagdrempelige mentale ondersteuning voor studenten. Studentenpsychologen werken meestal met kortdurende begeleiding, meestal 3-5 gesprekken, aangevuld met trainingen of doorverwijzing wanneer nodig.
- ➔ Meestal is er eerst een korte consultatie (bijv. 10-15 minuten) om samen te bepalen wat bij jouw situatie past: een intake, een training, individuele gesprekken of een verwijzing naar andere interne diensten zoals welzijnsprogramma's en studieadviseurs. Wanneer klachten complexer zijn of meer tijd vragen, kunnen studentenpsychologen je doorverwijzen naar de huisarts of externe GGZ.
- ➔ Bij veel instellingen kun je direct deelnemen aan workshops en groepsprogramma's over thema's zoals stress, moeilijke gedachten, mindfulness, faalangst, perfectionisme en omgaan met verlies.





Voor middelbare scholen



MIND Young Academy

MIND Young Academy is een programma waarin jonge ervaringsdeskundigen in drie interactieve lessen gratis op school komen praten over psychische gezondheid. Ze delen hun eigen ervaringen met stress, angst of somberheid en laten zien waar leerlingen herkenning en steun kunnen vinden. De lessen doorbreken taboes, vergroten kennis over mentale klachten en helpen jongeren signalen bij zichzelf te herkennen. Hierdoor zoeken leerlingen sneller hulp en voelen ze zich veiliger om over hun gevoelens te praten.



Andere nuttige websites



MoodLift

Biedt anonieme, online programma's die je kunnen helpen met bijvoorbeeld het verbeteren van je stemming en het verminderen van stress. De website bevat ook een online vragenlijst die zich richt op mentaal welzijn en die feedback geeft over hoe het met je gaat op gebieden zoals stemming en stress, en ook persoonlijke aanbevelingen en links naar gratis tools die je kunnen helpen.



MentaalVitaal

Website en Infolijn met betrouwbare en wetenschappelijke informatie over mentale gezondheid. Je kunt (anoniem) chatten, mailen of bellen.



Hey, het is oke

Informatie over psychische klachten en gesprekstips (ook als je je zorgen maakt om iemand)



Alles Oké? Supportlijn

Support voor iedereen tussen de 18 en 24 jaar als het even niet zo goed gaat. Gratis en anoniem chatten en bellen met een getrainde vrijwilliger.



BELANGRIJKSTE INZICHTEN

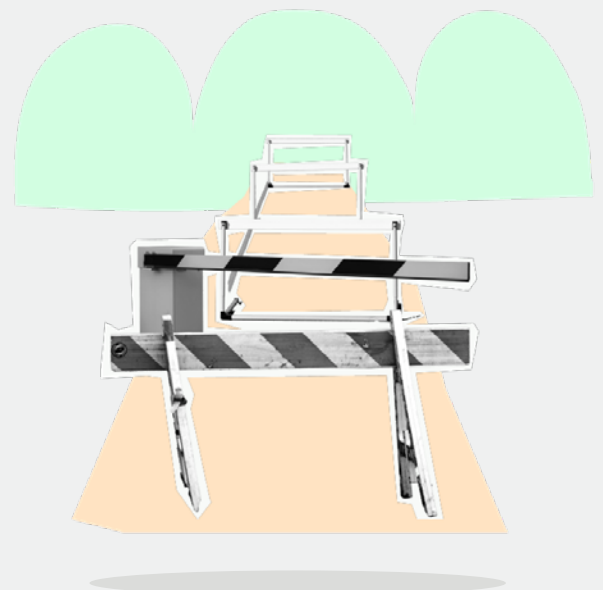
HOGE DRUK EN MAATSCHAPPELIJKE VERWACHTINGEN



Jongeren, en met name studenten, staan onder grote druk om te presteren en aan hoge verwachtingen te voldoen. De snelle en steeds individualistischer wordende samenleving draagt bij aan stress en gevoelens van eenzaamheid. Deze constante druk kan een aanzienlijke invloed hebben op de geestelijke gezondheid, waardoor het voor jongeren moeilijker wordt om met dagelijkse uitdagingen om te gaan.

LANGE WACHTLIJSTEN EN TOEGANKELIJKHEIDSBARRIÈRES

Zowel voor basis- als gespecialiseerde geestelijke gezondheidszorg in Nederland gelden vaak lange wachttijden, soms wel zes maanden tot een jaar, wat jongeren ontmoedigt om hulp te zoeken. Door deze structurele bottleneck hebben velen het gevoel dat ondersteuning onbereikbaar is, zelfs als ze beseffen dat ze die nodig hebben.



BEHOEFTE AAN LAAGDREMPELIGE ONDERSTEUNING OP GEMEENSCHAPSNIVEAU EN MET LAGE DREMPELS

De huidige dienstverlening is vaak gepolariseerd: je ziet niemand of je ziet een psycholoog in een formele setting. Deskundigen wijzen op een lacune in de gemeenschapsgerichte ondersteuning met lage drempels, zoals peergroups, coachingcirkels of door burgers geleide initiatieven die door gemeenten worden gefinancierd. Deze programma's kunnen veilige ruimtes creëren waar jongeren elkaar kunnen ontmoeten, ervaringen kunnen delen en elkaar kunnen steunen zonder stigma.



OVERDAAD AAN INFORMATIE EN PRESTATIEDRUK

Jongeren worden vaak overweldigd door de overvloed aan keuzes en verantwoordelijkheden, van huisvesting tot onderwijs en carrièrepaden. Dit verhaal van 'druk om te slagen' kan ervoor zorgen dat mislukkingen of worstelingen als een persoonlijk tekort worden ervaren, vooral voor jongens, die zich vaak meer schamen om mentale problemen.



PROACTIEVE PREVENTIE EN GEZONDE OMGEVINGEN

Deskundigen benadrukken het belang van investeren in preventie en het creëren van gezonde omgevingen voor de ontwikkeling van jongeren. Mogelijkheden voor lichaamsbeweging, sociale interactie, hobby's en het ontwikkelen van vaardigheden zijn essentieel. Door mentale gezondheidszorg op te nemen in het schoolcurriculum, op hetzelfde niveau als lichamelijke gezondheid, kunnen jongeren de kennis verwerven die nodig is om hun psychisch welzijn te behouden.



VAN INDIVIDUELE BEHANDELING NAAR SYSTEMISCHE VERANDERING

Momenteel is de ondersteuning van de geestelijke gezondheid sterk gericht op het individu. Voor duurzame verbetering is echter aandacht nodig voor bredere sociale en omgevingsfactoren. Alleen focussen op het individu is dweilen met de kraan open: zonder systemische verandering blijven de onderliggende oorzaken van stress en geestelijke gezondheidsproblemen onopgelost.



WAAROM DIT BELANGRIJK IS VOOR JONGEREN

Je geestelijke gezondheid is belangrijk en je hebt recht op zorg en ondersteuning. Of het nu via formele geestelijke gezondheidszorg, peergroups of gemeenschapsprogramma's is, er zijn meerdere manieren om hulp te zoeken. Als jongeren begrijpen dat lange wachtlijsten en maatschappelijke druk systemisch zijn, en niet hun persoonlijke falen, kunnen ze beter opkomen voor de ondersteuning en ruimte die ze nodig hebben.

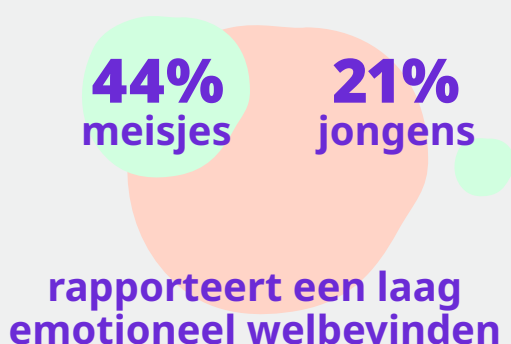
DE CONTEXT VAN GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG IN NEDERLAND



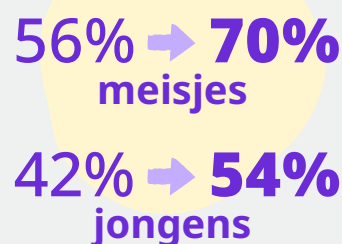
BELANGRIJKSTE TRENDS

Uit cijfers van het Nederlands Jeugdinstituut blijkt dat het welbevinden van jongeren de afgelopen jaren duidelijk is verslechterd, vooral onder meisjes. Hoewel Nederlandse jongeren hun leven doorgaans hoog waarderen, is de ervaren levenstevredenheid sinds 2001 niet zo laag geweest.

In het voortgezet onderwijs (12-18 jaar):



Psychosomatische klachten
(van 2017 naar 2021)



Bij jongvolwassenen (18-25 jaar) is hetzelfde dalende patroon zichtbaar:

het laagste geluksniveau
onder alle 18-plussers



Jongeren met een niet-westerse achtergrond beoordelen hun leven iets positiever



Ook uit RIVM-onderzoek blijkt dat mentale problemen onder jongeren zijn toegenomen:

Het aantal jongeren met zelfdodingsgedachten steeg

8% ↑ 15%

van 2021 naar 2025

De jongvolwassenen (16–25 jaar) omschrijft hun mentale gezondheid als

(zeer) goed

51%

matig

35%

slecht

14%

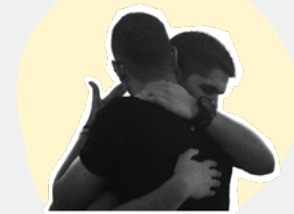


Stress neemt op alle fronten toe.
Ruim 2 op de 5



jongvolwassenen voelt zich vaak gestrest.

Bepaalde groepen ervaren extra risico's:

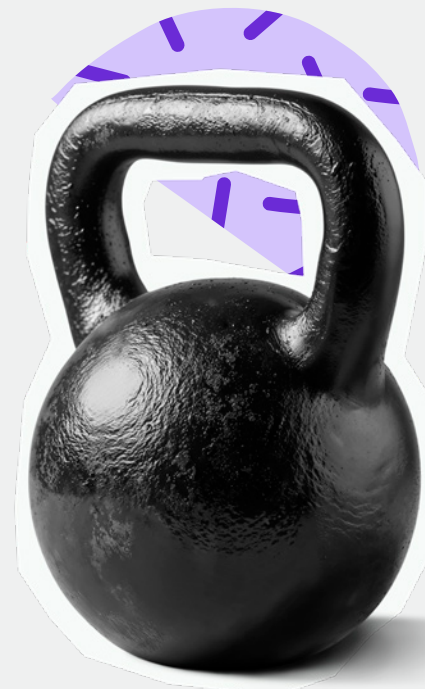


jongeren die moeite hebben met rondkomen, alleenwonenden en 21-tot 25-jarigen.

DRUK OP DE SAMENLEVING EN GEVOLGEN VOOR MENTALE GEZONDHEID

De overheid benadrukt maatschappelijke factoren die bijdragen aan mentale problemen:

- ➔ Grote nadruk op prestaties en zelfredzaamheid.
- ➔ Afname van sociale cohesie.
- ➔ Druk op de arbeidsmarkt, personeelstekorten in zorg en ondersteuning.
- ➔ Constante blootstelling aan sociale media en een gevoel dat het leven “perfect” moet zijn. Goede mentale gezondheid blijkt bovendien samen te hangen met een 15–20 jaar langere levensverwachting.



TOEGANKELIJKHEID VAN ZORG

De zorgtoegankelijkheid staat zwaar onder druk door lange wachttijden en stigmatisering binnen de Geestelijke Gezondheidszorg (GGZ). Jongeren ervaren veel barrières op de route naar zorg.

- Volgens de Nederlandse Zorgautoriteit (2025) wachten ongeveer **100.000 mensen** op ggz-zorg, waarvan **62.598 langer wacht dan de maximale norm van 14 weken**. De gemiddelde wachttijd in de gespecialiseerde ggz ligt tussen **15 en 28 weken**. Veel wachtenden hebben ernstige en complexe problematiek (o.a. trauma, eetstoornissen).
- **54%** van de cliënten in de afgelopen twee jaar stigmatisering door ggz-hulpverleners, vooral door afstandelijk gedrag (**22%**) en taalgebruik (**20%**). Daarnaast gaf **40%** van de professionals aan dat stigmatisering regelmatig voorkomt binnen hun team.
- Slechts **35%** van de jongvolwassenen met ernstige emotionele of gedragsproblemen zocht in het afgelopen jaar professionele hulp.

- Jongeren zoeken pas hulp wanneer problemen escaleren, door negatieve attitudes en gebrek aan kennis over psychische problemen, behandelingen en kosten.
- Factoren die samenhangen met minder hulpzoekgedrag: mannelijk geslacht, jongere leeftijd, hoger opleidingsniveau, alleen wonen, betaald werk.



- Belangrijke barrières: niet weten waar je terecht kunt, wachtlijsten, diagnostische processen, financiële drempels, ontkenning of onderschatting van problemen, pessimisme over het nut van hulpverlening, onvoldoende kennis over psychische problemen en behandelmogelijkheden.
- Zelfs binnen de zorg rapporteert niet iedereen passende ondersteuning; vroegtijdig afbreken van behandelingen komt voor.

EFFECTIVITEIT VAN CAMPAGNES EN NOODZAAK VOOR EEN SYSTEEMAANPAK

Een studie gepubliceerd in The Lancet Regional Health Europe vond geen effect van een nationale mentale gezondheidscampagne op mentale veerkracht of gerapporteerde mentale gezondheid. De auteurs benadrukken de noodzaak van een multilevel systeemaanpak om mentale gezondheid structureel te verbeteren.

- Verbeteringsvoorstellen van jongeren zelf: Meer bewustwording en informatie, duidelijke updates over wachtlijsten en alternatieven, informele plekken met inloopmogelijkheden, chat/telefoonopties, beperkt aantal wisselende behandelaren, en persoonlijke zorg.



OVER HET PROJECT

Het Youth Leadership Programme wordt gefinancierd door **Rare Impact Fund** om de stem van jongeren binnen Mental Health Europe en daarbuiten te versterken en een beweging van jonge leiders te stimuleren die culturele en sociale verandering teweegbrengen. Door het verhaal rond geestelijke gezondheid te veranderen, zullen jonge leiders stigma's aanvechten en pleiten voor concrete ondersteuning op scholen, in zorginstellingen en in de bredere gemeenschap.

Actieve deelname van jongeren aan beleidsontwikkeling en sociaal-politieke processen is essentieel voor het opbouwen van een rechtvaardige en gelijkwaardige samenleving waarin ieders geestelijke gezondheid kan floreren. Voor 2025-2026 zal het project zich richten op de uitvoering van verschillende activiteiten onder leiding van jeugdleiders op zowel Europees als lokaal niveau, met als doel de geestelijke gezondheid van kinderen en jongeren van 12 tot 25 jaar te ondersteunen.

Deze infosheet maakt deel uit van het Youth Leadership Programme en richt zich specifiek op Nederland. Het doel is om jeugd vriendelijke, laagdrempelige (peer- en gemeenschapsgerichte) ondersteuning op het gebied van geestelijke gezondheid in kaart te brengen, zodat jongeren diensten kunnen vinden die toegankelijk en niet-oordelend zijn, vooral op momenten dat het leven overweldigend of te moeilijk is om alleen aan te kunnen. Daarnaast biedt de infosheet een overzicht van de huidige situatie in Nederland en de belangrijkste uitdagingen die daarbij komen kijken.



@mentalhealthyouthleadership

rare impact fund



Mental
Health
Europe