


AANDACHT VOOR HET WELZIJN VAN JONGE MENSEN

Kayla Green, Renske van der Crujsen, Suzanne van de Groep, &
Eveline Crone




In juni en juli 2021 deden 239 jongeren mee aan een online survey van de Erasmus Universiteit Rotterdam. Het project genaamd '**What's Up?! het welzijn van jongeren**' had als doel om het welzijn van jongeren beter in kaart te brengen. Waar lopen jongeren tegenaan? Waar liggen de kansen? Lees in dit rapport hoe het zit en bekijk onze aanbevelingen voor professionals in onderwijs, zorg en beleid.



 @young_xperts

 @SYNClabEUR

 youngxperts.nl



VOORWOORD

Recente studies hebben laten zien dat de coronacrisis een negatieve invloed heeft op de mentale gezondheid en het algehele welzijn van jongeren. Toch blijft het welzijn van jongeren vaak nog onderbelicht. Nog belangrijker, jongeren worden maar zelden betrokken bij projecten die over hen gaan. Daarnaast is met de komst van de coronacrisis de sociale ongelijkheid bij jongeren onder een vergrootglas komen te staan. Hoewel er voor de pandemie al sprake was van ongelijke kansen, zien we dat deze verschillen tijdens de coronacrisis groter worden doordat sommige jongeren harder geraakt worden dan anderen. Met dit rapport willen wij jongeren een stem geven door het breder publiek inzicht te geven in hun welzijn en aanbevelingen te geven, die kunnen bijdragen aan een gezondere samenleving.

De adolescentie: een periode van kwetsbaarheden en kansen


De adolescentie is de periode van 10 tot 22 jaar, waarin sociale en emotionele vaardigheden nog volop in ontwikkeling zijn. Tijdens deze levensfase zien we vaak schommelingen in het mentale welzijn van jongeren, door toenames van negatieve emoties, verminderd zelfvertrouwen en meer prestatiedruk op school of werk. De adolescentie is ook een levensfase waarin vriendschappen belangrijker worden. Het vormen en hebben van sociale relaties is belangrijk voor de sociaal-emotionele ontwikkeling van jongeren. Vriendschappen en sociale interacties geven jongeren de kans om erop uit te gaan en de wereld te ontdekken. Al deze veranderingen kunnen invloed hebben op het welzijn van jongeren.

Dit rapport laat zien dat hoewel het met de meeste jongeren goed gaat, een deel van de jongeren het moeilijk heeft. De resultaten laten zien dat 1 op de 5 jongeren in meer of mindere mate *ontevreden is met zijn of haar leven* (pg. 8), dat het *welzijn van de meeste jongeren negatief veranderd is sinds de coronacrisis* (pg. 10) en dat verminderde sociale contacten hiervoor de voornaamste reden zijn. Tot slot blijkt dat 3 op de 5 jongeren wekelijks (en soms dagelijks) *mentaal uitgeput is door school, studie, of werk* (pg. 11).



Geen tijd om het hele rapport te lezen? Geen probleem! Bekijk hieronder onze nieuwste vlog of raadpleeg de factsheet op pagina 5 voor een kort overzicht van de belangrijkste resultaten!

Erasmus

















“ Ik merk dat ik mijn vrolijke energie een beetje ben kwijtgeraakt en dat ik vooral heel vaak een neppe lach opzet. Ik merk ook dat ik vaker moet huilen, en dat dan vooral op school. ”

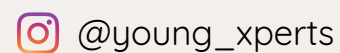
Anoniem

De portretten van jongeren in dit rapport geven niet de deelnemers weer, maar zijn alleen toegevoegd voor de visuele vormgeving en representatie. De uitspraken zijn anonieme quotes van onze deelnemers.

INHOUD

-  Factsheet (samenvatting) - *pagina 5*
-  Demografische gegevens - *pagina 7*
-  Algehele mentale gezondheid - *pagina 8*
-  Levenstevredenheid - *pagina 8*
-  Welzijn pre-corona vs. corona - *pagina 10*
-  School- en werkdruk - *pagina 11*
-  Aandacht en concentratie - *pagina 11*
-  Zelfvertrouwen - *pagina 13*
-  Sociale relaties - *pagina 13*
-  Sociaaleconomische ongelijkheid - *pagina 14*
-  Kwetsbare jongeren - *pagina 16*
-  Fysieke gezondheid en veiligheid - *pagina 17*
-  Conclusie - *pagina 19*
-  Aanbevelingen - *pagina 20*

FACTSHEET



AANDACHT VOOR HET WELZIJN VAN JONGE MENSEN

Een survey onderzoek van de Erasmus Universiteit Rotterdam (juni/ juli 2021) waar 239 jongeren in de leeftijd van 12 tot en met 30 jaar aan hebben meegedaan.



1 op de 5 jongeren

- geeft aan ontevreden te zijn met zijn of haar leven
- zegt regelmatig geldzorgen te hebben
- had geen rustige ruimte in huis voor het online thuisonderwijs.



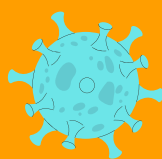
1 op de 3 jongeren

- geeft aan het gevoel te hebben dat de samenleving niet beter wordt voor mensen
- zegt moeite te hebben met hun aandacht behouden
- is geneigd zichzelf een mislukkeling te voelen.

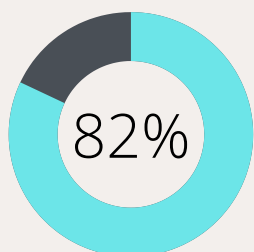


3 op de 5 jongeren

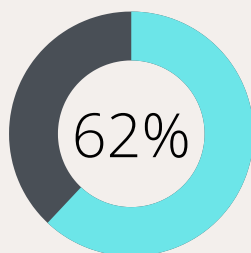
- geeft aan op een frequente basis mentaal uitgeput te zijn door school, studie of werk



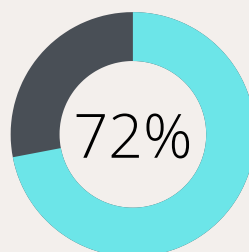
Meer dan de helft van de jonge mensen geeft aan dat hun welzijn sinds COVID-19 veranderd is. Hiervan geeft 73% aan dat op een **negatieve manier** is veranderd, 13% op een **positieve manier** en de rest 14% noemt beide of geeft geen duidelijkheid. Bij de positieve veranderingen worden 'persoonlijke groei' en 'meer rust en tijd' het vaakst genoemd. Bij de negatieve veranderingen rapporteren jongeren en jongvolwassenen het vaakst 'minder sociale contacten' als reden, gevolgd door 'somberheid, verdrietig zijn en depressieve gevoelens hebben', 'minder (school)motivatie', en 'eenzaamheid'.



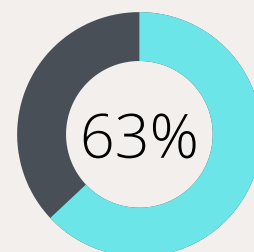
vindt zichzelf een waardevol iemand



is tevreden over hun persoonlijke relaties en over de steun die vrienden geven



voelt zich behoorlijk tot helemaal veilig in het dagelijks leven



zegt in een gezonde omgeving te leven





“Ik ben gegroeid als persoon en daardoor kan ik makkelijker dingen accepteren. Ik ben mentaal sterker geworden.”

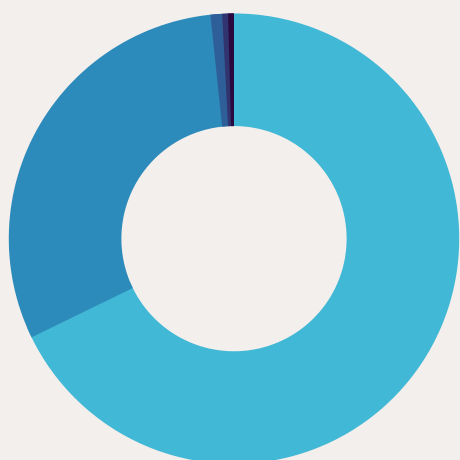
Anoniem

DEMOGRAFISCHE GEGEVENS

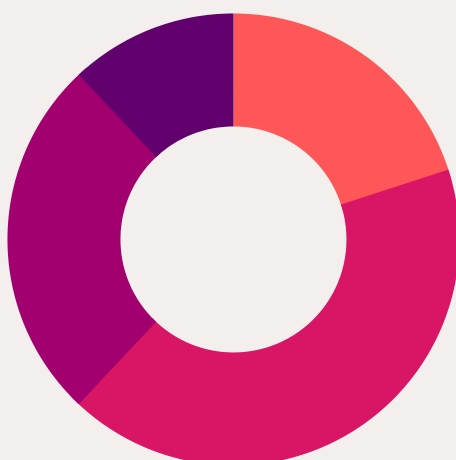
In totaal hebben **239** deelnemers, tussen de 12 en 30 jaar, meegedaan aan de survey. De meerderheid van de deelnemers komt uit de provincie Zuid-Holland (72%), gevolgd door Noord-Holland (9%) en Noord-Brabant (5%).

De meeste deelnemers (93%), moeders (69%) en vaders (72%), zijn in Nederland geboren. Daarnaast laat 29% van deelnemers weten een bi-culturele of multi-culturele achtergrond te hebben. De top 3 meest genoemde achtergronden, na de Nederlandse, zijn: Marokkaans (5%), Surinaams (5%), en Indonesisch (4%).

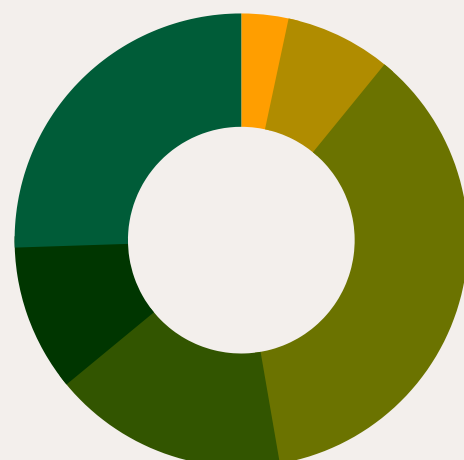
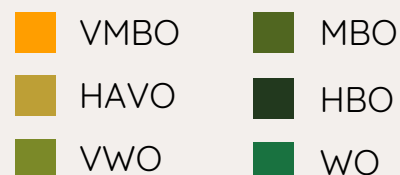
Gender



Leeftijd



Opleidingsniveau



Klik hier om het promo-filmpje van het project te zien!



Erasmus

ALGEGHELE MENTALE GEZONDHEID



Bijna 2 op 5 jongeren (38%) geeft aan dagelijks tot bijna dagelijks **gelukkig** te zijn.



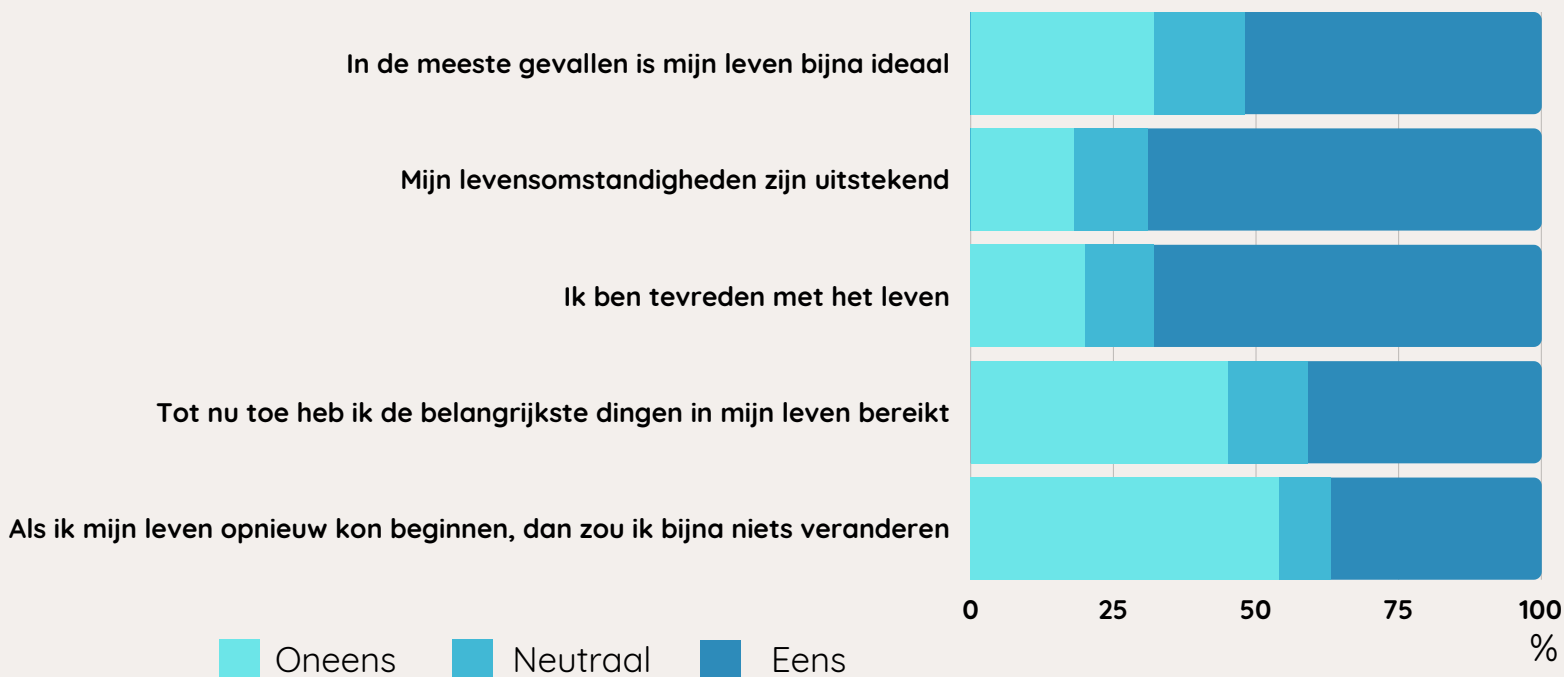
1 op 3 jongeren (33%) zegt dagelijks tot bijna dagelijks het gevoel te hebben dat zijn of haar **leven richting of zin** heeft.



1 op de 3 jongeren (33%) zegt **niet** het gevoel te hebben dat onze **samenleving beter wordt** voor mensen.

LEVENSTEVREDENHEID

Over het algemeen rapporteren de meeste jongeren dat hun leven ideaal is en dat hun levensomstandigheden (waar en hoe ze leven) uitstekend zijn. Toch geeft **1 op de 5 jongeren aan in meer of mindere mate ontevreden te zijn over zijn of haar leven**. Daarnaast geeft iets meer dan de helft aan dat als ze hun leven opnieuw konden beginnen, ze bepaalde dingen anders zouden doen.



Onthoud: de meeste jongeren geven aan tevreden te zijn met hun leven, toch blijkt dat 1 op de 3 de jongeren het gevoel heeft dat de samenleving niet beter wordt.

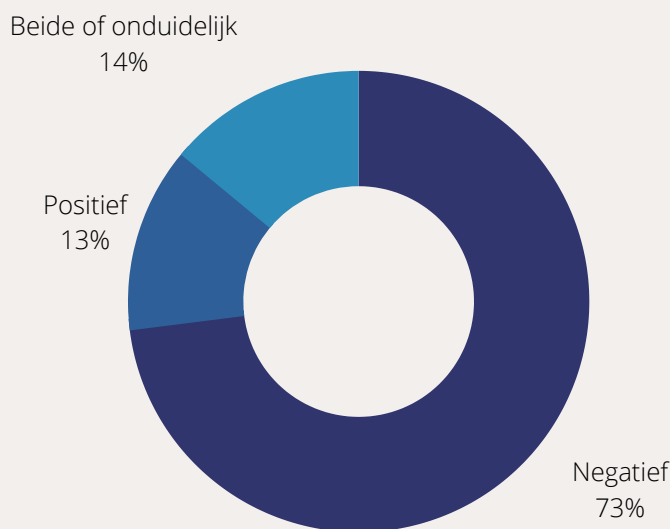
“ Van een gemotiveerd leuk meisje, naar
iemand die niks ooit meer wilt doen. ”

Anoniem



PRE-CORONA VS. CORONA: NEGATIEVE ÉN POSITIEVE VERANDERINGEN

Ruim de helft van de jongeren (58%) geeft aan sinds de uitbraak van de coronacrisis een verandering te hebben ervaren in zijn of haar welzijn. **Bijna 3 op de 4 (73%) jongeren geeft aan dat hun welzijn op een negatieve manier veranderd is**, ruim 1 op 10 (13%) geeft aan dat er juist sprake is van een positieve veranderingen, en bij de rest is worden er zowel negatief als positieve aspecten genoemd of is het niet duidelijk (14%). Zie hieronder de vaakst genoemde redenen voor veranderingen in welzijn sinds de coronacrisis.



Negatieve veranderingen

1. Minder sociale contacten
2. Somberheid, verdrietig, depressieve gevoelens
3. Minder (school)motivatie
4. Eenzaamheid
5. Zorgen over de toekomst, onzeker zijn
6. Minder concentratie
7. Meer stress
8. Minder vrijheid, geen uitdaging of uitlaatklep hebben
9. Verergering van mentale problemen
10. Meer uitgeput en moe zijn

Positieve veranderingen

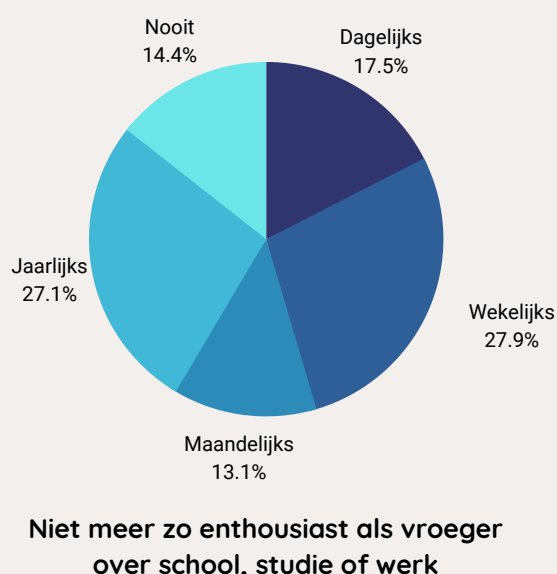
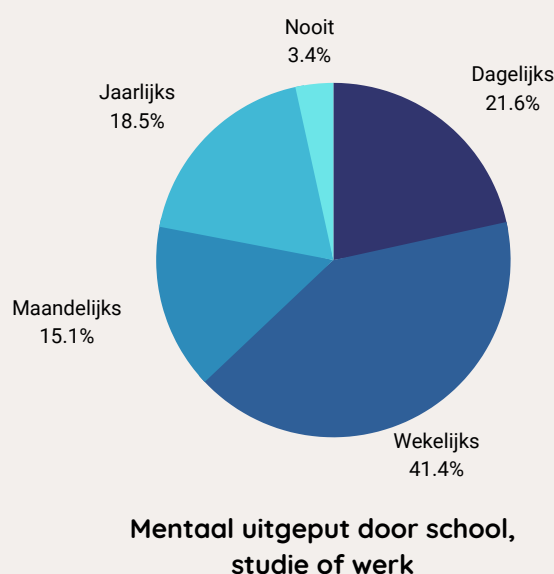
1. Persoonlijke groei
2. Meer rust en tijd
3. Meer acceptatie
4. Nieuwe uitdagingen



Onthoud: de meeste jongeren geven aan dat hun welzijn verslechterd is tijdens de coronacrisis.

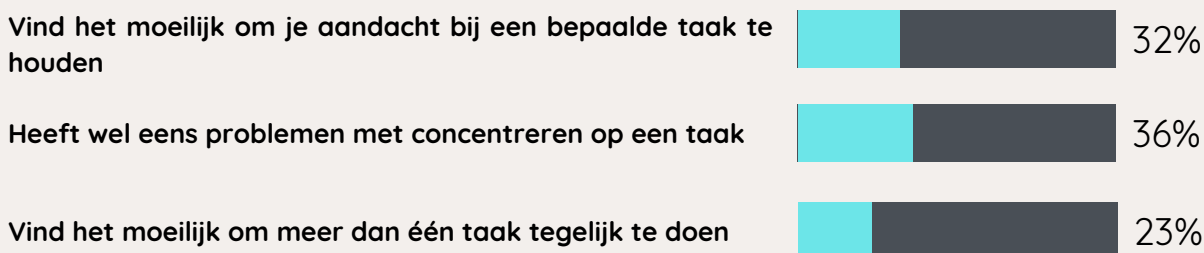
SCHOOL- EN WERKDRUK

In de huidige survey geeft ruim 3 op de 5 (63%) van de jongeren aan op frequente basis mentaal uitgeput te zijn door school, studie of werk. Tevens is bijna de helft (45%) van de jongeren wekelijks of vaker niet zo enthousiast meer over zijn of haar school, studie of werk. Tegelijkertijd zien we ook dat bijna 3 op de 4 (71%) jongeren vinden dat ze hun werk, op een wekelijkse tot dagelijkse basis, goed doen. Tot slot geeft bijna 3 op de 5 (59%) van de jongeren aan dat ze het gevoel hebben dat ze op wekelijkse tot dagelijkse basis waardevolle dingen leren op hun school, studie of werk.



AANDACHT EN CONCENTRATIE

Sommige jongeren laten weten sinds de coronacrisis meer moeite te hebben met hun aandacht en concentratie, terwijl anderen **juist aangeven dat ze thuis minder afgeleid werden** en daardoor juist een betere focus hadden. De huidige bevindingen laten zien dat ongeveer 1 op 3 jongeren een bepaalde mate van problemen ervaart met aandacht en concentratie.



Onthoud: de meerderheid van de jongeren geeft aan geen tot weinig aandachts- of concentratieproblemen te ervaren, wel zeggen ze op frequente basis uitgeput te zijn door school, studie of werk.

A person wearing a grey hoodie is seen from the back, leaning over a concrete railing on a highway overpass. They are holding a green beer bottle in their right hand. The background shows a highway with a car in the distance and several streetlights under a hazy, dusk sky.

“ Ik ben verslaafd geraakt, waardoor ik nog steeds enorme schulden heb bijvoorbeeld. Dit levert mij ontzettend veel stress, naast het feit dat ik in een verslavingstraject heb gezeten. ”

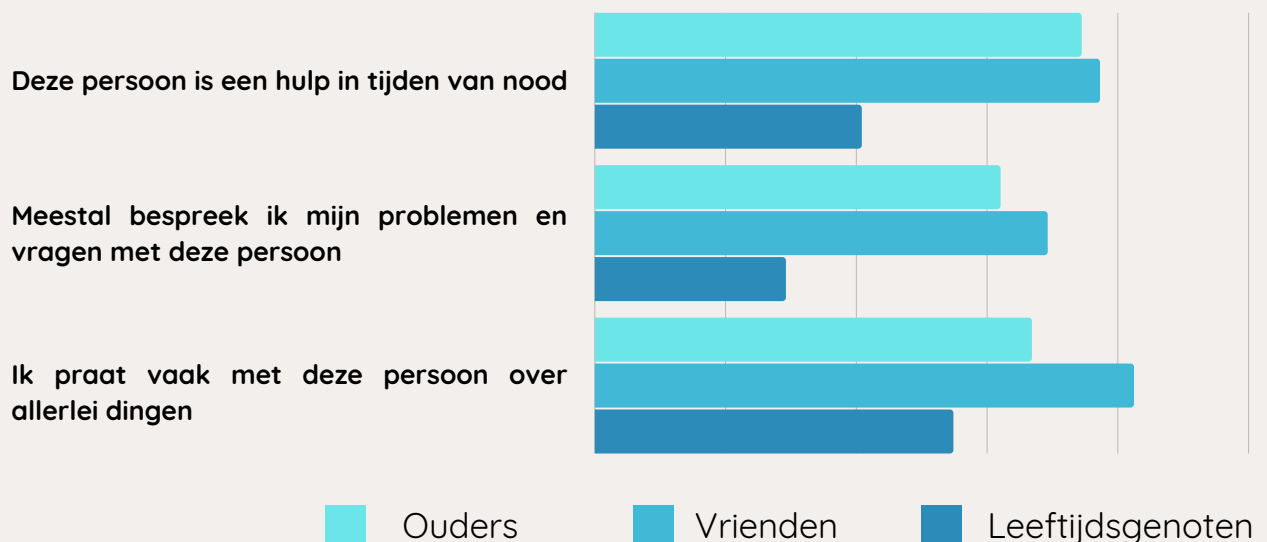
Anoniem

ZELFVERTROUWEN

In de huidige survey komt naar voren dat bijna **4 op 5 jongeren (78%) over het algemeen tevreden is met zichzelf**, 94% heeft het gevoel een aantal goede kwaliteiten te hebben, en bijna 3 op de 4 (73%) zegt een positieve houding aan te nemen ten opzichte van zichzelf. Daarnaast is 85% van mening dingen even goed te doen als anderen en geeft ruim 4 op de 5 (82%) aan het gevoel te hebben een waardevol iemand te zijn. Tegelijkertijd geeft ruim op 1 op 3 jongeren aan bij momenten te denken niet te deugen (35%), het gevoel niet veel te hebben om trots op te zijn (34%), en geneigd te zijn zichzelf een mislukking te voelen (33%). Tot slot, **geeft de helft (51%) aan dat ze zouden willen dat ze meer respect konden opbrengen voor zichzelf** en geeft een meerderheid aan (63%) bij momenten nutteloos te voelen.

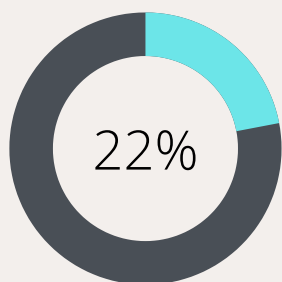
SOCIALE RELATIES

Ruim 3 op de 5 jongeren (62%) geeft aan tevreden te zijn over zijn of haar persoonlijke relaties, 1 op de 5 (22%) geeft aan neutraal te zijn en de rest (16%) zegt ontevreden te zijn. In het figuur hieronder is te zien naar welke personen jongeren toe gaan voor steun. In vergelijking met ouders en vrienden lijken leeftijdsgenoten het minst belangrijk te zijn. Op de vraag of ze tevreden met de steun die ze van vrienden krijgen, geeft ruim 3 op 5 (62%) jongeren aan tevreden te zijn, een kwart (25%) is neutraal en de rest (13%) zegt ontevreden te zijn.



Onthoud: ondanks dat de meeste jongeren tevreden zijn over zichzelf, geeft de helft aan dat ze zouden willen dat ze meer respect voor zichzelf konden opbrengen. Jongeren praten het liefst met vrienden over vragen of problemen.

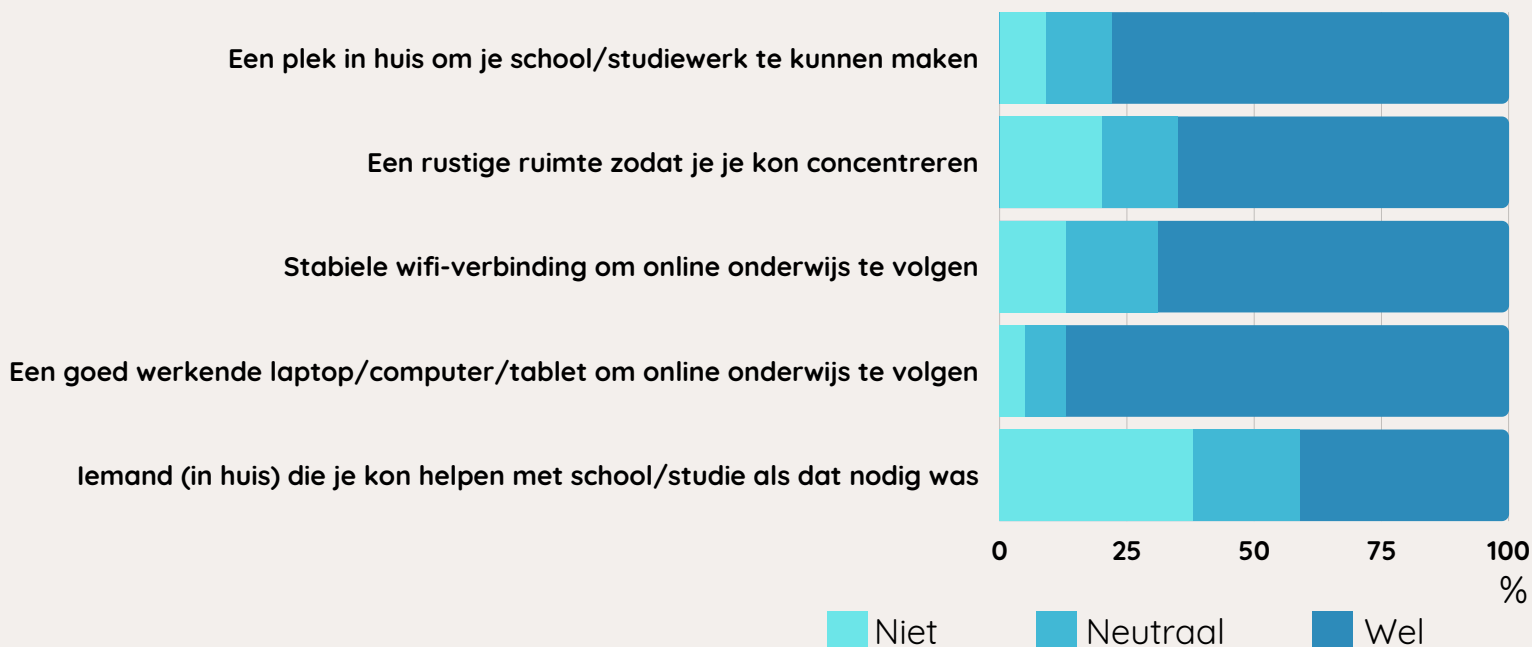
SOCIAALECONOMISCHE ONGELIJKHEID



iets meer dan de helft (52%) van de jongeren geeft aan nauwelijks tot nooit geldzorgen te hebben, een kwart (26%) geeft aan zich soms zorgen te maken over geldproblemen en ruim 1 op 5 (22%) geeft aan vaak geldzorgen te hebben.

Er is tevens gevraagd naar ervaringen van ongelijke kansen in het online thuisonderwijs. Van de 193 jongeren, die ten tijde van de schoolsluitingen onderwijs volgde, gaf de meerderheid aan stabiel internet, een plek in huis, en een werkende laptop te hebben gehad om de online lessen te kunnen volgen. Een plek hebben om je werk te kunnen maken betekent nog niet dat het een optimale werkplek is. Uit de resultaten blijkt dat 1 op de 5 jongeren geen rustige ruimte in huis had om zich te kunnen concentreren. Daarnaast blijkt dat bijna **2 op de 5 jongeren thuis geen hulp kon ontvangen bij hun school- of studiewerk**.

Had jij de afgelopen periode.....?



Onthoud: 1 op de 5 jongeren maakt zich vaak zorgen over geld. De meeste jongeren hadden de middelen die nodig waren om de online thuislessen goed te kunnen volgen.

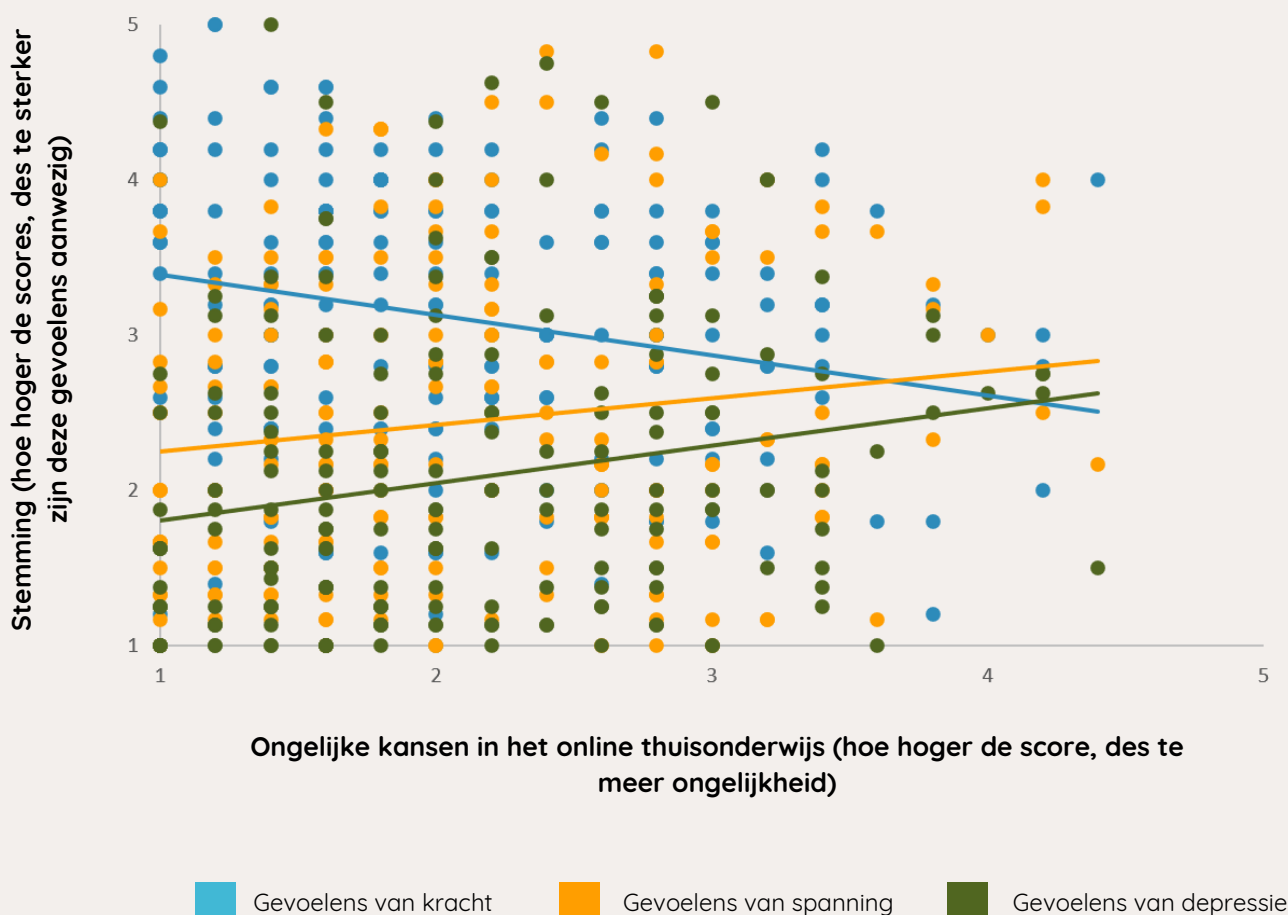


“Mijn mentale gezondheid en zelfbeeld zijn vooruit gegaan omdat ik veel tijd voor mezelf had.”

Anoniem

KWETSBAARE JONGEREN

Ervaringen van sociaaleconomische ongelijkheid kunnen een rol spelen bij de mentale gezondheid en het welzijn van jongeren. In dit project hebben we gekeken of er een verband is tussen ongelijke kansen en stemming. Uit de resultaten blijkt dat **jongeren die meer geldzorgen hebben, minder gevoelens van kracht en meer gevoelens van spanning en depressie ervaren**. Hetzelfde patroon vinden we ook als we kijken naar kansenongelijkheid in online thuisonderwijs (zie figuur hieronder). Jongeren die tijdens de coronacrisis meer te maken hadden met ongelijke kansen in het online thuisonderwijs, laten minder gevoelens van kracht zien en meer gevoelens van spanning en depressie. Deze groep jongeren zijn dus kwetsbaarder dan hun leeftijdsgenoten en ondervinden meer negatieve gevolgen.



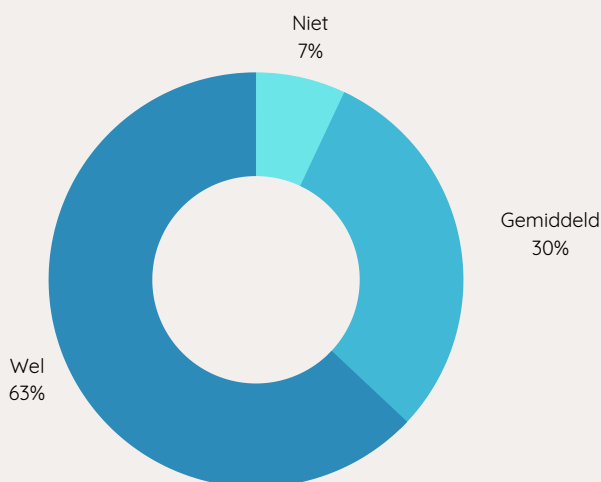
Onthoud: jongeren die meer te maken hebben met ongelijke kansen ervaren minder gevoelens van kracht en meer gevoelens van spanning en depressie.

FYSIEKE GEZONDHEID EN VEILIGHEID

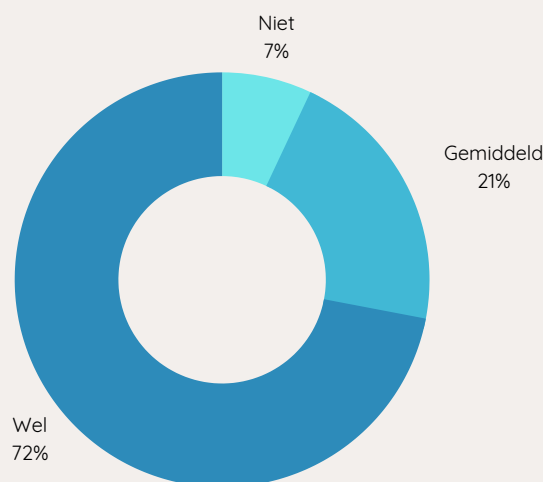
Naast mentale gezondheid is ook fysieke gezondheid en veiligheid belangrijk voor welzijn. Ruim 1 op de 3 (35%) jongeren geeft aan tevreden te zijn met zijn of haar slaap, 1 op de 4 (25%) is neutraal en 2 op de 5 (40%) zegt ontevreden te zijn. Wanneer gevraagd wordt in hoeverre het hebben van pijn iemand weerhoudt om de dingen te doen die hij of zij moet doen, geeft 3 op de 5 jongeren (61%) aan dat dit weinig tot helemaal niet voorkomt, 1 op de 5 (21%) geeft aan dat het in middelmatige mate voorkomt en bijna 1 op de 5 (18%) geeft aan dat veel tot extreem veel voorkomt. **Tot slot geeft ruim 3 op de 5 (63%) jonge mensen aan in een gezonde omgeving te leven.**

De meerderheid van de jongeren (72%) zegt zich behoorlijk tot helemaal veilig te voelen in het dagelijks leven. Een klein percentage van de jongeren geeft aan zich bijna niet tot helemaal niet veilig te voelen.


Hoe gezond is je omgeving?



Hoe veilig voel je je in het dagelijks leven?



Onthoud: de meeste jongeren zijn in bepaalde mate ontevreden over hun slaap, maar geven wel aan in een gezonde en veilige omgeving te leven.



“ Ik zit niet meer lekker in mijn vel, ik heb niet echt iemand waarmee ik kan praten of iets mee kan gaan doen. ”

Anoniem

CONCLUSIE

Het doel van dit project was om het welzijn van de huidige generatie jongeren beter in kaart te brengen. De coronacrisis heeft bij de meerderheid van de jongeren voor een negatieve verandering in hun welzijn gezorgd. Gevoelens van eenzaamheid, somberheid en verdriet werden, naast verminderde sociale contacten, vaak genoemd. Toch blijkt uit de resultaten dat het welzijn van de meeste jongeren goed is en dat zij ondanks de maatschappelijke uitdagingen hun weg richting volwassenheid gevonden hebben. Ze zijn tevreden met zichzelf en met de levensomstandigheden waarin ze zich bevinden. Ze geven aan veel steun te ervaren van vrienden en zijn over het algemeen tevreden met hun sociale relaties.

Bij een deel van de jongeren zien we alarmerende signalen. Ongeveer 20% van de jongeren zegt in meer of mindere mate ontevreden te zijn met zijn of haar leven, ruim 60% van de jongeren geeft aan wekelijks mentaal uitgeput te zijn door school, studie, of werk, en 20% maakt zegt vaak geldzorgen te hebben. Daarnaast zien we dat jongeren met meer ongelijke kansen een negatievere stemming hebben. De coronacrisis heeft de sociale ongelijkheid in de samenleving zichtbaarder gemaakt. Hoe kan het dan dat kwetsbare jongeren nog onvoldoende gezien en gehoord worden?

Naast de survey hebben wij het afgelopen jaar ook gesprekken gevoerd met jongeren. Tijdens deze gesprekken werd duidelijk dat jongeren behoefte hebben aan betere en laagdrempelige informatievoorziening over mentale gezondheid en welzijn. Dit gaat gepaard met het optimaliseren en in stand houden van vertrouwen tussen jongeren en professionals uit het onderwijs, de zorg en de wetenschap. Jongeren zijn bereid om hun stem te laten horen en zich open te stellen, maar doen dit alleen wanneer er sprake is van een veilige omgeving die gestoeld is op wederzijds vertrouwen (zie aanbevelingen volgende pagina). Dit vraagt om tijdsinvestering vanuit alle betrokken partijen, maar zorgt wel voor duurzame oplossingen op de lange termijn.

Al in al laat dit rapport zien dat het welzijn van jongeren aandacht vereist en dat met het versoepelen van de coronamaatregelen de welzijnsproblemen niet gelijk opgelost zijn. Jongeren verdienen de tools die nodig zijn om optimaal te kunnen opgroeien in een gezonde en veilige samenleving. Hiervoor moeten we samen mét jongeren aan de slag gaan en hen de kans bieden om gezamenlijk aan een betere toekomst te werken.

AANBEVELINGEN



Maak mentale gezondheid en welzijn meer bespreekbaar binnen het gezin, op scholen, op sportclubs, en andere plekken. Gebruik bijvoorbeeld mentoruur om het gesprek aan te gaan met de klas of organiseer als coach een thema avond in de kantine.



Binnen het regulier onderwijs zou er meer ruimte moeten komen om persoonlijke ontwikkeling op gebied van zelfvertrouwen, aandacht en concentratie te stimuleren. Hiervoor kunnen bestaande programma's gebruikt worden of nieuwe lespakketten gemaakt worden in samenwerking met jongeren.



Onderwijsinstellingen, gemeentes, en jongerenwerkers zouden meer met elkaar kunnen samenwerken om jonge mensen met ongelijke kansen beter te kunnen helpen. Los van elkaar zijn er al mooie projecten, maar door met elkaar te werken kun je de jongeren bereiken die je wil, ze betrokken blijven houden en daadwerkelijk het verschil maken.



Laat diverse jongeren meepraten en meebeslissen over schooldruk en prestatiedruk op onderwijsinstellingen. Gebruik hun creativiteit om tot gezamenlijke oplossingen te komen. Ook de jongeren die geen klassenvoorzitter zijn of in een jongerenraad zitten moeten gehoord worden.



Investeer in het verbeteren van vertrouwensrelaties tussen jonge mensen en professionals in het onderwijs en de zorg. Zonder vertrouwen zullen jonge mensen minder open zijn en minder snel over mogelijke problemen praten.



Creëer veilige plekken waar jonge mensen zichzelf durven te zijn. Treed actief op tegen hokjes denken, vooroordelen, ongelijkwaardige behandelingen, intimidatie, discriminatie en racisme.



Zorg voor betere en toegankelijke informatievoorzieningen over professionele hulp bij mentale klachten (communiceer bijvoorbeeld via social media). Jongeren en jongvolwassenen weten vaak niet bij wie ze terecht kunnen, hoe ze in contact kunnen komen met professionals en wat de verschillende mogelijkheden zijn.



Er zijn structurele veranderingen nodig in de geestelijke gezondheidszorg. Jonge mensen moeten vaak lang wachten tot ze professionele hulp kunnen ontvangen. Dit werkt ontmoedigend en kan ervoor zorgen dat jonge mensen minder snel hulp gaan zoeken wanneer zij het wel nodig hebben.



Bij alles wat je doet: **betrek jongeren en jongvolwassenen!** Laat ze meedenken en meehelpten met het opzetten van initiatieven. Peil wat de behoeftes zijn. Geef ze de ruimte om hun stem te laten horen en hun ideeën te delen (check www.youngxperts.nl voor meer informatie).