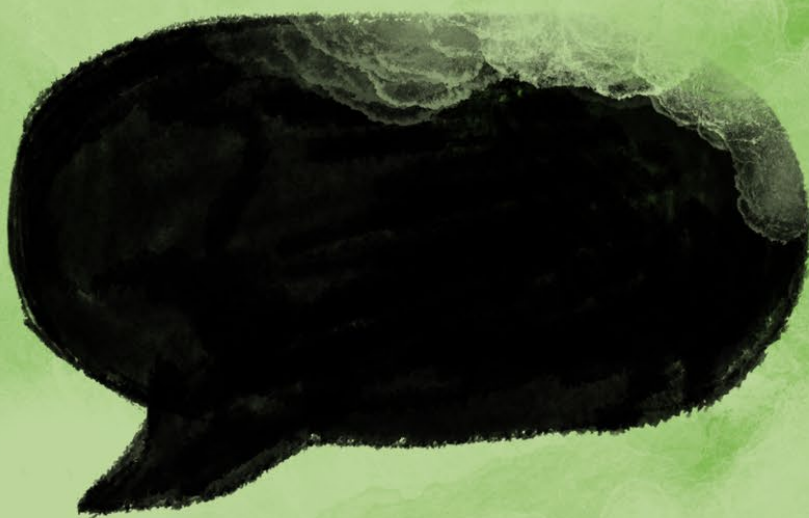


# We moeten praten...



**Jongeren en  
psychische gezondheid,**  
ervaringen van 5 jaar  
MIND Young Academy

**diversion**



DEZE PUBLICATIE IS  
MOGELIJK GEMAAKT DOOR

**JANIVO**  
STICHTING

## HET VERHAAL VAN PEER EDUCATOR ROBIN (26)

“

Ik ben opgegroeid in Twente, in een gezin vol binnenvetters. Op jonge leeftijd ontdekte ik dat ik op jongens viel, maar pas toen ik ging studeren kwam ik uit de kast. Een beslissende periode, want ik koos ook de verkeerde studie, kreeg de verkeerde vrienden en had werk waar ik totaal geen energie van kreeg. **Steeds vaker bleef ik dagenlang in bed liggen.** Depressieve gedachten namen mijn leven over. Mijn opleiding merkte dat ik niet mee kon komen en bood praktische hulp, maar dit had geen effect. Het achterliggende probleem werd immers niet verholpen. Ik stond er ook niet zo voor open om geholpen te worden, ik schaamde me. En het is makkelijk om jezelf voor de gek te houden. Keer op keer zei ik tegen mezelf: maandag beginnen we weer opnieuw, een nieuwe start. Ik verschoof alles naar morgen, maar nooit naar nu. Na ruim een jaar waren mijn klachten zo erg, dat ik noodgedwongen met mijn opleiding moest stoppen. Toen dacht ik: dit kan zo niet langer, en ben ik naar mijn huisarts gestapt voor hulp. Ik werd doorverwezen naar een psycholoog en leerde daar hoe ik kan communiceren over mijn emoties. In mijn werk als peer educator voor de MIND Young Academy geef ik jongeren die les ook mee: praat over je emoties en gevoelens. Dat is zo belangrijk. Als ik dit programma had kunnen volgen, had ik nooit pas zo laat hulp gezocht. **Ik hoop dat ik door mijn ervaring in de klas te delen andere jongeren kan behoeden voor eenzelfde moeilijke en eenzame tijd.**

”





## GEHOORD IN DE KLAS

1

Jongeren ervaren in toenemende mate prestatiedruk en stress. In de media wordt herhaaldelijk uitgelicht dat vwo-leerlingen en universitaire studenten hieronder lijden. Peer educators herkennen dit: zij spreken veel vwo-leerlingen die aangeven last te hebben van prestatiedruk. Maar ze plaatsen een belangrijke kanttekening: zij signaleren ook dat prestatiedruk de mentale gezondheid van mbo-studenten negatief beïnvloedt. Zo vertelde een peer educator: **“Een meisje (...) noemde dat ze op een mbo zit omdat haar vrienden allemaal hbo of universiteit doen. Ze vond het spannend om te denken aan waar ze later terecht zou komen en maakte zich vaak druk over of ze de dingen wel goed genoeg deed.”**

## VOOROORDELEN EN SCHAAMTE

De mentale gezondheid van jongeren staat onder druk. Het verhaal van ervaringsdeskundige Robin staat namelijk niet op zichzelf. Bijna één op de vijf middelbaar scholieren heeft al eens psychische klachten ervaren<sup>1</sup>. Daarnaast laten cijfers van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) zien dat één op de twaalf jongeren als psychisch ongezond gekwalificeerd kan worden. Dat betekent gemiddeld één à twee leerlingen per klas<sup>2</sup>.

Jongeren en docenten trekken bij ons aan de bel: er rust een problematisch taboe op het openlijk praten over psychische gezondheid onder jongeren en het ontbreekt jongeren aan kennis. Kennis over psychische klachten én kennis over de hulp die beschikbaar is. Het gevolg: jongeren (h)erkennen hun psychische klachten niet en blijven er mee rondlopen in plaats van dat ze hulp zoeken wanneer dat nodig is.

Aartjan Beekman, hoogleraar psychiatrie (VUmc): “Het allerbelangrijkste is dat jongeren de weg weten te vinden naar hulp, want hoe langer je wacht met behandelen, hoe meer schade er is. Als je geen hulp zoekt uit schaamte, zie je dat zo iemand geïsoleerd raakt en dat de stoornis verergert.” En hoe langer je wacht, hoe moeilijker het is om een langdurige behandeling te vermijden. Dit is

niet alleen voor de jongeren zelf problematisch, maar trekt ook een zware wissel op de maatschappij in het algemeen en de ggz in het bijzonder.

De boosdoeners? Onbegrip, onwetendheid en hardnekkige vooroordelen houden een gevaarlijke vicieuze cirkel in stand. Jongeren met psychische klachten ervaren schaamte als een grote drempel om over hun klachten te praten. Docenten zien het zorgwekkende effect van deze drempel en de tol die psychische problematiek eist van jongeren. Zij geven aan behoefte te hebben aan ondersteuning bij het bespreekbaar maken van dit urgente thema onder jongeren.

---

“Ik merk dat de psychische gesteldheid van mijn leerlingen de laatste jaren achteruit gaat, **maar ik weet niet precies hoe dit komt.** Ik heb niet de juiste tools in handen om de leerlingen te bieden wat zij nodig hebben.”

---

Docent die deelnam aan de MIND Young Academy

1. HBSC (2018). HBSC 2017: Gezondheid en welzijn van jongeren in Nederland. Geraadpleegd via [HBSC Nederland](#)

2. CBS (2018). 1 op de 12 jongeren is psychisch ongezond. Geraadpleegd via [CBS](#)

## MIND YOUNG ACADEMY IN HET KORT



3 lessen



2 peer educators



kennis



ervarings-  
verhalen



klassikale dialoog



interactief



voorgezet  
onderwijs + mbo

## MIND YOUNG ACADEMY

Om het onderwijs hierin te ondersteunen, hebben **Diversion** en **MIND** vijf jaar geleden de MIND Young Academy ontwikkeld: het eerste peer education programma dat psychische problematiek bespreekbaar maakt binnen het onderwijs. Landelijk is er vanuit scholen grote interesse in het programma; er is sprake van een groeiende wachtlijst van docenten die met hun scholen willen deelnemen aan de MIND Young Academy. Binnen het programma delen jonge ervaringsdeskundigen (peer educators) die zelf te maken hebben gehad met psychische problemen, hun ervaringen met de klas. De peer educators stellen zich kwetsbaar op en verlagen zo de drempel voor jongeren om zelf openlijk te praten over hun psychische klachten. De peer educators laten de jongeren inzien dat je niet gek bent als je (tijdelijk) niet goed in je vel zit, en dat het des te belangrijker is dat je er over praat. In een vroeg stadium praten over psychische klachten kan immers het verschil maken.

## INZET VAN ERVARINGSKENNIS

MIND komt als maatschappelijke organisatie op voor alle mensen die te maken hebben met psychische problemen. De ervaringen en het perspectief van mensen met psychische klachten en hun naasten zijn hierin leidend. Ervaringskennis heeft overal meerwaarde, zo ook in het klaslokaal. Het biedt extra inzicht in knelpunten en leidt vaak tot laagdrempelige oplossingen. Structurele inzet van ervaringskennis op alle gebieden van psychische gezondheid is dan ook een belangrijke pijler voor de toekomst van preventie en zorg.

---

“In mijn werk als psychiater merk ik geregeld dat jonge cliënten het niet van me aannemen als ik vertel dat veel psychische stoornissen goed behandelbaar zijn. **Het is veel overtuigender om dit te horen van een leeftijdsgenoot die het zelf heeft meegemaakt.** Zij kunnen een belangrijke rol spelen in het verlagen van de drempel naar hulp.”

---

Hoogleraar psychiatrie Aartjan Beekman

Juist voor het openbreken van het gesprek over dit thema zijn belevingsverhalen cruciaal. Persoonlijke ervaringen geven een concreet beeld bij een abstract onderwerp zoals psychische gezondheid. Het geeft de diagnoses een gezicht en gaat stigmatisering tegen. Deze ontmoetingen bieden jongeren de ruimte om in een veilige setting vragen te stellen, vooroordelen op tafel te leggen en hun eigen persoonlijke ervaringen te delen. Zo doorbreken de peer educators vooroordelen en vergroten ze de kennis van de jongeren over psychische problematiek.



## EEN KIJKJE IN DE KLAS

“

Mijn werk als peer educator brengt me ook op persoonlijk vlak veel. Mijn zelfvertrouwen is gegroeid en ik heb me kunnen ontwikkelen in presenteren en gesprekken leiden. Dit heeft ook privé voordelen: ik praat nu een stuk gemakkelijker met mijn vrienden of familie over gevoelens en emoties. Het is een bijzondere bijbaan waarin ik mijn kwaliteit als verhalenverteller goed kwijt kan en tegelijkertijd een positief verschil kan maken voor een ander. **Mijn openheid leidt tot openheid bij de klas.** Maar het is niet makkelijk om mijn persoonlijke verhaal voor een klas te delen. Ik wil niet dat het een geïfend stukje wordt en daarom probeer ik echt mijn emoties te bereiken. Het raakt me dan ook nog iedere keer, maar het leidt ook tot mooie gesprekken. **Als ik begin met mijn verhaal is het altijd doodstil in de klas.** Ik vertel over wat ik heb meegemaakt, wat een kantelpunt is geweest en wat ik de jongeren vanuit mijn ervaring wil meegeven. Hierna mogen ze me vragen stellen, maar vaak willen jongeren ook vertellen over hun eigen problemen en ervaringen. Bijvoorbeeld over een moeilijke thuissituatie met een ouder die alcoholverslaafd is. Een meisje vertelde een keer over een trauma uit haar verleden. De klas steunde haar vervolgens enorm, dat maakte diepe indruk op me. **Voor iedere jongere valt hier echt iets uit te halen.** Sommige leerlingen zijn heel erg gesloten, voor hen is het de eerste keer dat dit soort dingen besproken worden. Voor anderen is het dichterbij huis en is het een punt van herkenning. Docenten vertellen me vaak na de les dat ze dingen hebben gehoord die ze nog niet wisten over hun leerlingen. Dat doet me dan goed, omdat ik weet dat jongeren in deze klas dan in ieder geval genoeg veiligheid voelen om over hun problemen te praten. Nu, en hopelijk ook in de toekomst.

”



**302**

leerlingen namen deel aan de enquête over het effect van het programma

**95%**

van de deelnemers beoordeelt het programma als (zeer) positief

**89%**

van de deelnemers geeft aan door de bijeenkomsten beter te begrijpen wat psychische klachten zijn

**76%**

van de deelnemers geeft na de lessen aan dat zij leeftijdsgenoten zouden adviseren om zich niet voor psychische problemen te schamen

“De meerwaarde van het programma is echt de ervaringsdeskundigen en dat het door hen wordt gedaan. **Het is beeldend en het zijn verhalen die heel herkenbaar zijn, geen ver van hun bedshow**: het is realiteit. Dit past binnen de mindset van de studenten.”

Zorgcoördinator mbo, Den Haag

En het werkt: uit onderzoek van het Verwey-Jonker Instituut (2019) blijkt dat de MIND Young Academy de kennis van jongeren over psychische problematiek vergroot en dat jongeren na afloop van het programma gemakkelijker zelf in gesprek gaan over het thema. Zo zegt een leerling tijdens een les van de MIND Young Academy: “Ik heb geen behoefte om met een volwassene over mijn problemen te praten. Maar het is chill om het er zo in de klas gewoon met elkaar over te hebben en te horen dat iedereen wel zorgen en shit heeft. Deze lessen zijn echt goed, we zouden dit soort gesprekken vaker zo moeten voeren.” Ook verlaagt het programma de drempel voor jongeren om hulp te zoeken voor hun psychische klachten en problemen. Deze hulp kan plaatsvinden in de vorm van een gesprek met een vriend of familielid, aankloppen bij de zorgcoör-

dinator of een afspraak bij de huisarts. Een belangrijke uitkomst, want tijdig hulp zoeken kan de druk op de ggz aanzienlijk verlagen.

### GEHOORD IN DE KLAS <sup>2</sup>

In veel klassen voeren onbegrip en onwetendheid rondom het thema psychische gezondheid de boventoon. Zo beweerde een leerling: **“Ik geloof niet dat iedereen psychische problemen kan krijgen. Mij gaat dat nooit gebeuren”**. Jongeren hebben vaak maar zeer beperkte kennis over het onderwerp, liet ook deze docent weten: **“Er wordt nog niet gesproken over psychisch welzijn in de klas. Wel hoor ik jongeren zeggen: ‘je bent psychisch’ of ‘je bent gestoord.’ Sommige leerlingen spreken soms zelfs over bezetenheid.”**



## PRATEN HELPT

“

Wat ik zie op scholen is dat vooral jongeren met heftige levensgebeurtenissen, zoals het overlijden of het scheiden van ouders, wel hulp weten te vinden en in contact zijn met het zorgteam. De extreme gevallen komen makkelijker in beeld. Jongeren die zonder zo'n soort gebeurtenis psychische klachten ontwikkelen, missen vaak kennis en krijgen ook geen handvatten aangereikt om hulp te vinden. Terwijl juist deze groep vaak moeite heeft met het vinden van de juiste hulp en dus bereikt moet worden. Daarom vertel ik scholen altijd: maak het thema psychische gezondheid op regelmatige basis bespreekbaar, zodat het 'normaal' wordt. Jongeren zelf geef ik altijd mee: praat erover. **Ik heb jarenlang geleefd met mijn problemen zonder erover te praten en heb hierdoor geleerd: als je erover praat kun je een probleem aanpakken.** Hulp is er niet alleen in professionele vorm, je kan ook mensen in je omgeving de kans geven je te helpen. Wat écht helpt? Zoek iemand die je vertrouwt en deel je zorgen of klachten, dat lucht op.

”



## GEHOORD IN DE KLAS

3

Influencers en BN'ers delen steeds vaker hun persoonlijke ervaringen met psychische problematiek op sociale media. Zelfs diagnoses komen daarbij aan bod. Dit lijkt op het eerste gezicht een positief effect te hebben op het bespreekbaar maken van dit taboeonderwerp. Dit heeft echter ook een keerzijde. Een peer educator meldt hierover: **“Een persoonlijke ervaring wordt online nog te vaak gedeeld in de vorm van een succesverhaal; dat iemand eerst in de put zat en zichzelf er weer uit heeft gehaald. Het geeft een verkeerd signaal af als praten over problemen alleen kan wanneer het je gelukt is om ze op te lossen.”** Écht openlijk en eerlijk praten over psychische problemen gebeurt helaas nog steeds veel te weinig.

## DE ONTBREKENDE SCHAKEL:

### PREVENTIE

We moeten met z'n allen aan de slag om het tij te keren en de drempel voor jongeren om te praten over hun psychische klachten te verlagen. De MIND Young Academy is op veel scholen al een ijsbreker. Het brengt leerlingen in contact met het thema psychische gezondheid en zorgt ervoor dat het gesprek wordt opgestart, met als doel om de school en de jongeren blijvend in beweging te krijgen omtrent dit thema. Een goed begin is gemaakt en verschillende scholen geven na deelname ook een duurzaam vervolg aan dit gesprek. Neem deze zorgcoördinator uit Wassenaar: **“Als vervolg op de MIND Young Academy gaan we workshops organiseren over verschillende thema's zoals angst, rouw en automutilatie, om ook docenten meer te leren over hoe ze om kunnen**

gaan met zorggevallen. Zo worden leerlingen met een bepaalde hulpvraag sneller in kaart gebracht en kan een docent hier direct op inspelen.”

Helaas zien we dat een brede preventieve aanpak om het taboe op psychische problematiek te doorbreken nog altijd ontbreekt. Terwijl dat juist zo noodzakelijk is, vindt ook hoogleraar Aartjan Beekman: **“Preventie is ontzettend belangrijk. We moeten voorkomen dat grote hoeveelheden mensen behandeld moeten worden of zelfs chronische stoornissen ontwikkelen, want dat zijn er nu nog behoorlijk veel.”** Op dit moment legt zowel de politiek als het onderwijs voornamelijk de focus op vroegsignalering: ervoor zorgen dat jongeren met psychische klachten zo snel mogelijk worden opgemerkt en ondersteund.

### PEER EDUCATION

Diversion specialiseert zich sinds 2004 in peer education. Betrokken jongeren worden opgeleid tot rolmodellen die maatschappelijke thema's bespreekbaar maken bij andere jongeren. Thema's die door veel jongeren als saai worden beschouwd, in de culturele taboesfeer liggen of politiek gevoelig zijn. Vanwege hun leeftijd, positie als ervaringsdeskundige en hun gedeelde referentiekader maken ze gevoelige onderwerpen relatief gemakkelijk bespreekbaar. Doordat ze, in tegenstelling tot de docent, een informele relatie hebben met de klas, kunnen ze zich kwetsbaar opstellen en op die manier de drempel voor een open gesprek verlagen. Peer educators worden opgeleid tot maatschappelijke leiders en ontwikkelen vaardigheden, zelfvertrouwen en een relevant netwerk waar niet alleen zij, maar de samenleving als geheel van profiteert.

**[Benieuwd naar de verhalen van 2 van onze peer educators? Bekijk hier een video.](#)**



“Nog te vaak zijn jongeren zelf niet aan het woord en geen onderdeel van de oplossing van problemen die hen aangaan. Daar brengen wij met de MIND Young Academy verandering in. Met de directe impact die we in het klaslokaal maken, brengen we onze wens in de praktijk om het onderwijs te helpen structureel aandacht te besteden aan het thema psychische gezondheid. Wij roepen de politiek en fondsen op om met ons mee te doen en de toekomst van ons initiatief te ondersteunen!”

**Marjan ter Avest**  
(directeur MIND)

Belangrijk, maar dit is niet voldoende. Jongeren die zélf op vroege leeftijd te maken hebben gehad met psychische problemen vragen om meer preventieve actie. Zij zien een open gesprek over mentale gezondheid binnen het onderwijs als een essentieel onderdeel van de oplossing.

---

“Hadden we dit programma maar anderhalf jaar geleden al gedaan. (...) **We hebben een hele actieve zorgspecialist op school, maar toch zie je dat er dingen niet omhoog komen tijdens studieloopbaan gesprekken, zoals bij een gesprek met leeftijdsgenoten.**”

---

Docent uit Leiden na deelname aan de MIND Young Academy

Aandacht voor psychische gezondheid zou volgens ons net zo vanzelfsprekend moeten zijn op scholen als aandacht voor lichamelijke gezondheid. Het onderwijs is dé plek om jongeren mentaal veerkrachtig te maken, maar het onderwijs kan dit niet alleen. We zijn allemaal aanzet. We moeten ervoor zorgen dat jongeren weten waar ze op moeten letten bij zichzelf én anderen, waar de juiste hulp te vinden is en wanneer ze deze hulp het beste kunnen inschakelen. Wij blijven scholen helpen een preventieve werkwijze vorm te geven. Voorkomen is immers beter dan genezen.

**BEREIK 5 JAAR**  
**MIND YOUNG ACADEMY**

**346**  
lessenreeksen

**55**  
scholen /  
mbo-instellingen

ruim  
**7800**  
jongeren

“De samenleving wordt steeds complexer, juist daarom zijn nieuwe preventiestrategieën en methoden, zoals de MIND Young Academy, nodig. De komende jaren staan voor ons in het teken van het op landelijk niveau uitvoeren van onze Academy. We ontwikkelen daarnaast op dit moment een online versie van het programma, waardoor we het bereik nog verder kunnen vergroten. Ook gaan we meer datagedreven werken. Daarmee verbreden we onze impact van het klaslokaal naar de samenleving. Zo zorgen we dat o.a. scholen, zorgprofessionals, gemeenten en de politiek zich bewust worden van de belangrijke signalen uit ons programma, in staat zijn beter te weten wat er onder een jonge doelgroep speelt en hoe psychische kwetsbaarheid van deze doelgroep zich ontvouwt.”

**Femke Pluymert** (directeur Diversion)

April 2020.

© Deze publicatie is eigendom van  
Diversion en MIND

**diversion**



Meer weten?

**Vivianne Goedhart**

senior projectleider Diversion

[vgoedhart@diversion.nl](mailto:vgoedhart@diversion.nl)

020-578 7997

**Sander Slootmaker**

manager partnerships MIND

[sander.slootmaker@wijzijnmind.nl](mailto:sander.slootmaker@wijzijnmind.nl)

033-303 2333

The logo for Janivo Stichting, featuring the word 'JANIVO' in a large, serif font with a stylized arch above the 'I'. Below it, the word 'STICHTING' is written in a smaller, all-caps, sans-serif font.

**JANIVO**  
STICHTING

Deze publicatie is tot stand gekomen dankzij  
financiering van Stichting Janivo.