Mentale Druk

06/02/2024

JÒNGK!

Voorwoord

Met trots presenteren wij dit eindrapport met betrekking tot ons recente project over mentale druk onder jongeren. Na een succesvolle start in maart 2023, werd al snel duidelijk dat één specifiek thema centraal stond in de gesprekken en gedachten onder de leden van JÒNGK (en de gemeenten): de mentale druk waarmee jongeren te maken hebben.

Voorafgaand aan de zomervakantie in 2023 hebben we contact gezocht met verschillende scholen in de regio, om zo de jongeren te kunnen bereiken. Het plan van aanpak voor dit project wijkt af van voorgaande projecten, doordat we nu in een vroegtijdig stadium beleidsmedewerkers betrokken hebben bij de gang van zaken. Meerdere scholen, zowel middelbare- als hogescholen, waren bereid mee te werken. Dit heeft geleid tot meerdere zeer interessante panelgesprekken met in totaal meer dan 200 jongeren uit de Westelijke Mijnstreek. Ook hebben we de kans gekregen meerdere workshops te organiseren voor jongeren waarbij we actief aan de slag zijn gegaan met het concretiseren van onze aanbevelingen. Onze oprechte dank gaat uit naar de scholen en leerlingen; zonder jullie was dit resultaat niet mogelijk geweest.

Tevens willen wij op deze plek onze waardering uitspreken voor de gemeenten Beek, Beekdaelen, Sittard-Geleen en Stein. die ons hebben ondersteund, gefaciliteerd en hun vertrouwen hebben uitgesproken. De geboden ruimte voor het uitvoeren van dit onderzoek is van onschatbare waarde en stelt ons in staat ons werk naar behoren uit te voeren.

Ons voornaamste doel is om vanuit het perspectief van jongeren zelf een bijdrage te leveren aan de verbetering van de druk die tegenwoordig op jongeren ligt, specifiek gericht op het thema mentale druk. Wij geloven dat de resultaten van dit onderzoek hieraan een eerste waardevolle bijdrage zullen leveren.

Namens de Gemeentelijke Jongerenadviesraad Veer Zeen JÒNGK,

Amani Boukhrissi
Amber van Ham
Anke Wauben
Bobby kronieger
Eva Janssen
Femke van Kan
Jamila van Neer
Maaike Limborgh
Maud Knops
Nomi Smeets
Sam Wenmakers
Ivo Heuts
Laura Tegels

Inhoudsopgave

Inleiding **4**

1. Het onderzoek **5**

1.1. Theoretisch kader *5*

1.2. Methodologie *8*

1.3. Steekproef *8*

2. Resultaten uit het onderzoek **10**

2.1. Kwantitatieve resultaten *10*

2.2. Kwalitatieve resultaten *10*

2.3. Bewustzijn over de impact van Sociale Media *13*

3. Conclusies en aanbevelingen **14**

3.1. Conclusies *14*

3.2. Aanbevelingen *14*

3.3. Slotwoord *18*

Inleiding

JÒNGK, de jongerenadviesraad van de gemeenten Sittard-Geleen, Stein, Beek en Beekdaelen, heeft als missie om jongeren tussen de 12 en 27 jaar een stem te geven in de beleids- en besluitvorming van de gemeenten in de Westelijke Mijnstreek. Na eerdere, succesvolle projecten en onderzoeken over diverse onderwerpen, richten wij nu onze aandacht op het thema mentale druk. In samenspraak met de betrokken gemeenten en na een inspirerende bijeenkomst op 1 maart 2023 met JÒNGK, hebben we besloten dit actuele en complexe thema te verkennen.

Het groeiende bewustzijn van de toenemende mentale druk onder jongeren vormde de aanleiding voor ons onderzoek. De brede en complexe aard van het thema heeft geleid tot een gedetailleerde aanpak, waarbij we verschillende aspecten van mentale druk onderscheiden. Elk aspect wordt onderzocht door een specifiek lid van JÒNGK, wat ons in staat stelt gericht in te gaan op de verschillende facetten van dit onderwerp.

"Hoe kunnen we de toenemende mentale druk onder jongeren tussen de leeftijd van 12 en 27 jaar effectief begrijpen en aanpakken, rekening houdend met verschillende aspecten zoals prestatiedruk, school, de impact van COVID-19, armoede, sociale media en de overgang naar volwassenheid vanaf 18 jaar?"

Deze probleemstelling legt de focus op de noodzaak om de groeiende problematiek van mentale druk onder jongeren te doorgronden en aan te pakken, rekening houdend met specifieke aspecten die bijdragen aan deze druk.

Het doel van ons onderzoek is om een diepgaand inzicht te verkrijgen in de verschillende vormen van mentale druk waarmee jongeren tussen de 12 en 27 jaar te maken hebben. Met deze inzichten willen we de gemeenten voorzien van gerichte aanbevelingen, om de mentale gezondheid van jongeren te bevorderen en de ervaren druk te verminderen.

Onze aanpak omvat zowel kwalitatief als kwantitatief onderzoek. We hebben een combinatie van panelgesprekken en interactieve sessies met jongeren gebruikt om een diepgaand begrip te krijgen van de verschillende aspecten van mentale druk. Vanwege privacy worden scholen, klassen en leerlingen niet benoemd in dit onderzoek. Op 6 februari 2024 zal het eindevenement plaatsvinden waarbij op een professionele, nieuwe manier de uitkomsten gepresenteerd worden. Hierbij hopen we op een grote opkomst, waarbij wij zoveel mogelijk stakeholders in relatie tot dit thema hebben uitgenodigd.

1. Het onderzoek

Dit hoofdstuk biedt een gestructureerde blik op de methodologische aanpak van ons onderzoek naar mentale druk onder jongeren. De keuze van ons methodologie, de samenstelling van de steekproef en het proces van dataverzameling worden hier helder uiteengezet.

1.1. Theoretisch kader

In deze paragraaf schetsen we het theoretische kader dat ons houvast en focus heeft gegeven tijdens dit onderzoek. Het theoretisch kader van dit onderzoek richt zich op het veelzijdige thema van mentale druk bij jongeren, dat opgedeeld is in subthema's voor meer richting. Onderzocht wordt hoe diverse factoren zoals prestatiedruk, schoolomgeving, armoede, sociale media-invloeden, de coronacrisis, en de overgang naar volwassenheid vanaf 18 jaar, een samengestelde impact hebben op de mentale gezondheid van jongeren. Elk subthema belicht specifieke aspecten van mentale druk, waarbij zowel risicofactoren als mogelijke oplossingen onder de loep worden genomen.

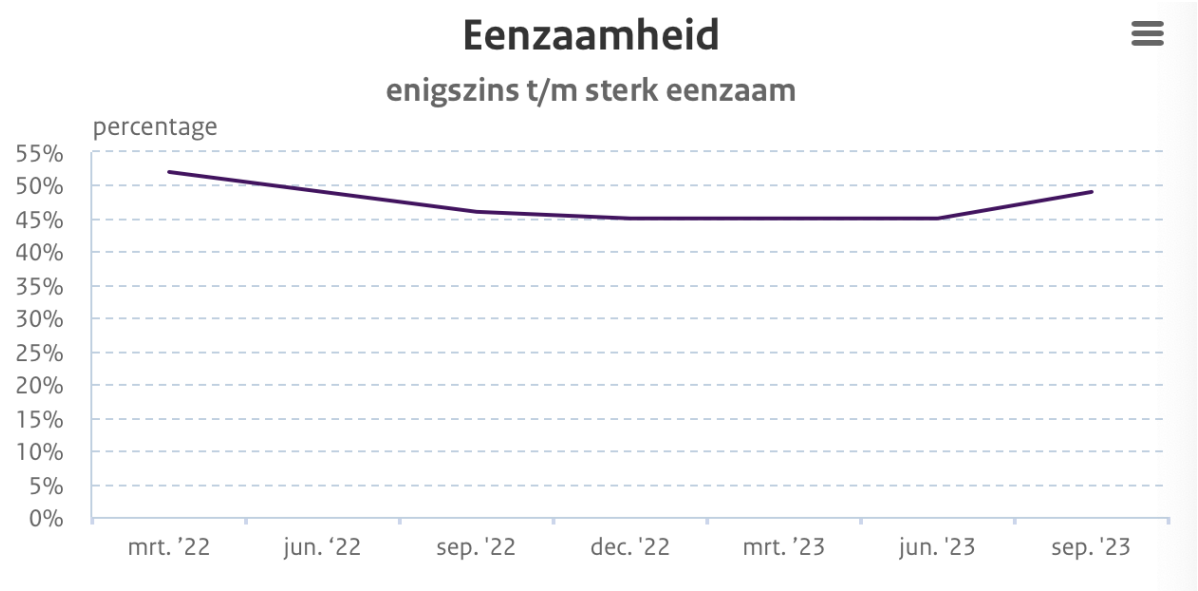
Mentale druk kan worden opgedeeld in vier typen: positief, negatief, intern en extern. De definitie van mentale druk luidt als volgt: "Een aanhoudende reeks van ervaren druk, somberheid, psychische klachten, en knelpunten." Speciale aandacht gaat uit naar prestatiedruk, die wijdverspreid is onder Nederlandse jongeren en significant is toegenomen, vooral onder invloed van de coronacrisis (VO-Raad, 2022).

Het onderzoek verkent diverse facetten van de mentale druk bij Nederlandse jongeren. Een opmerkelijke stijging van mentale problemen, vooral bij meisjes tussen 2017 en 2021, suggereert een mogelijk verband met de coronacrisis (VO-Raad, 2022). Hoewel huisartsbezoeken voor mentale klachten stabiel blijven, neemt het aandeel jongeren dat zelf gerapporteerde klachten heeft, gestaag toe. Volgens het RIVM rapporteerde 1 op de 3 jongeren in 2023 mentale klachten.

Figuur 1: RIVM – kwartaalonderzoek jongeren mentale gezondheid (december, 2023).

Jongeren die eenzaam zijn, hebben vaak ook mentale klachten. Hoe eenzamer een jongere zich voelt, hoe sterker de mentale klachten zijn (RIVM, 2023). Zelfdodingsgedachten en mentale klachten komen ook vaak samen voor. Verder vergroot stress de kans op een slechte mentale gezondheid. Dat is vooral zo bij stress door eigen problemen, de mening van anderen, school en/of overige zaken. Ook moeheid, hartkloppingen, prikkelbaarheid en buikpijn hebben te maken met mentale klachten. Jongeren met meer vertrouwen in de toekomst hebben juist duidelijk minder vaak mentale klachten (RIVM, 2023).

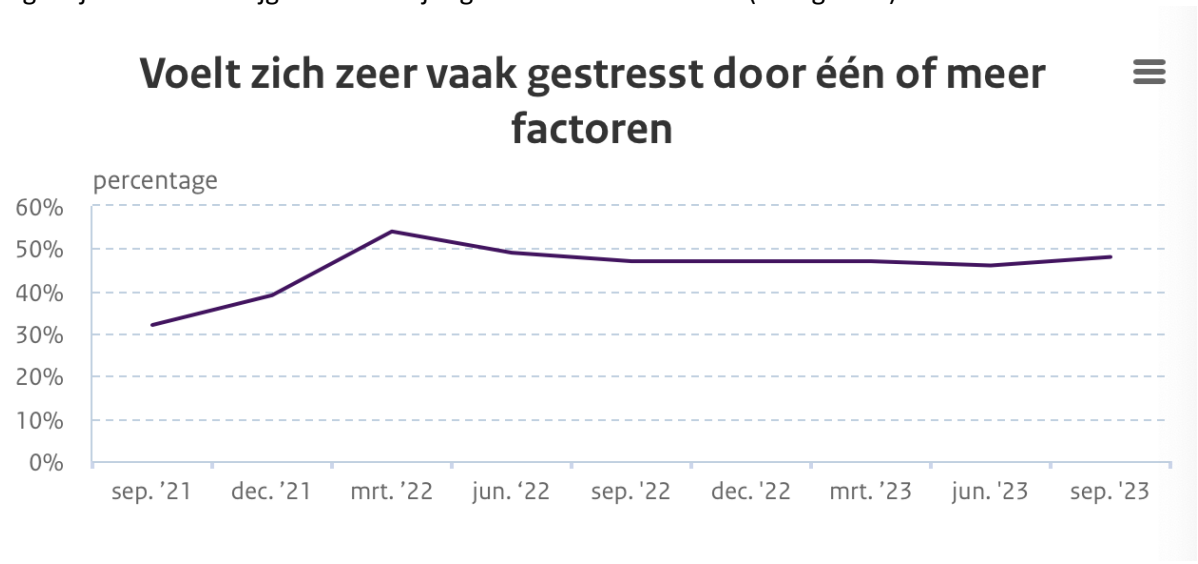
Van de jongeren voelde 49% zich in de afgelopen 4 weken (onderzoek uit september 2023) enigszins tot sterk eenzaam. Dit is de eerste keer sinds de afschaffing van de coronamaatregelen dat de eenzaamheid onder jongeren weer toeneemt (zie figuur 2).



Figuur 2: RIVM – kwartaalonderzoek jongeren eenzaamheid (december, 2023).

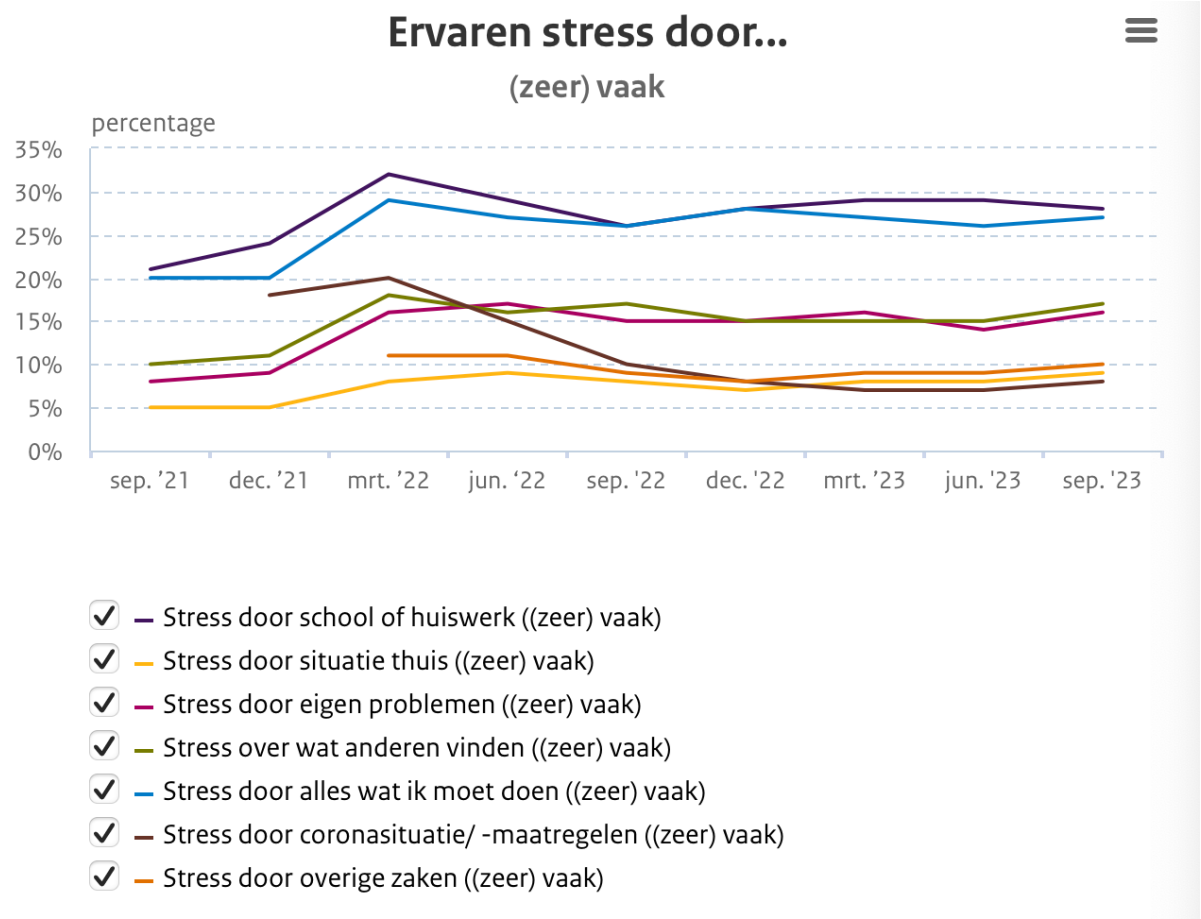
Eenzaamheid komt vaak samen voor met mentale klachten en zelfdodingsgedachten. Jongeren met stress door de mening van anderen, hun thuissituatie of overige zaken en jongeren met slaapproblemen zijn vaak eenzamer. Andersom zijn jongeren met vertrouwen in de toekomst vaak minder eenzaam.

Bijna de helft (49%) van de jongeren voelde zich vaak gestrest in de 4 weken vóór het invullen van de vragenlijst. Hiermee stijgt het aantal jongeren dat stress ervaart (zie figuur 2).



Figuur 3: RIVM – kwartaalonderzoek jongeren stress (december, 2023).

Sommige situaties zorgden voor meer stress dan andere. De meeste stress werd veroorzaakt door: school (28%), de combinatie van alles wat jongeren moeten doen (27%), de mening van anderen (17%) en eigen problemen (16%) (zie grafiek). Vooral stress om de mening van anderen en door eigen problemen namen toe.



Figuur 4: RIVM – kwartaalonderzoek jongeren stress factoren (december, 2023).

Jongeren hebben duidelijk meer kans op stress als ze mentale klachten hebben of eenzaam zijn. Stress komt ook vaak samen voor met hartkloppingen, prikkelbaarheid, moeheid, geheugen- of concentratieproblemen, slaapproblemen, hoofdpijn, duizeligheid en buik- of maagklachten. Stress en zelfdodingsgedachten gaan ook vaak samen op (RIVM, 2023).

Prestatiedruk blijkt wijdverspreid onder jongeren, waarbij 20% werkstress ervaart, vooral door hoge verwachtingen van ouders en de maatschappij (NJI, 2022). Deze druk kan leiden tot psychische klachten en andere negatieve gevolgen.

Scholen spelen een cruciale rol in de ontwikkeling van jongeren, maar kunnen zowel positief als negatief bijdragen aan stress en geestelijke gezondheidsproblemen. De druk om academisch en sociaal te presteren, versterkt door de invloed van de coronaperiode, vergroot de stressfactoren op scholen.

Armoede blijkt een substantiële impact te hebben op de geestelijke gezondheid van jongeren, met chronische stress en beperkingen in sociale en emotionele ontwikkeling. Het is essentieel om diverse vormen van armoede te onderscheiden en de impact ervan te erkennen.

Sociale media spelen ook een significante rol, bijdragend aan prestatiedruk en het ontstaan van stoornissen zoals Snapchat Dysmorfie (betekent dat jonge mensen hun lichaam willen verbouwen op basis van zwaar met filters bewerkte versies). De constante online aanwezigheid leidt tot FOMO (Fear of Missing Out) en stress, waarbij 71% van de mensen stress ervaart door mobiele meldingen (AD, 2020).

De coronacrisis heeft meerdere effecten op de mentale gezondheid van jongeren, zoals studievertraging, angst, stress en eenzaamheid. Het sluiten van onderwijs en horeca heeft het dagelijks leven aanzienlijk beïnvloed, resulterend in stijgende percentages psychisch ongezonde jongeren (RIVM, 2023; CBS, 2023; Een Vandaag, 2023).

Bij het bereiken van de leeftijd van 18 ontstaan financiële verantwoordelijkheden, wat kan leiden tot mentale druk en problemen. Een aanzienlijk percentage jongeren worstelt met financiële zelfstandigheid, resulterend in toenemende schulden (NJI, 2023).

1.2. Methodologie

In deze paragraaf schetsen we de methodologische fundamenten van ons onderzoek naar mentale druk. We lichten toe waarom we voor specifieke methoden hebben gekozen en hoe deze bijdroegen aan het verkrijgen van relevante inzichten.

In de kern van ons onderzoek naar mentale druk liggen weloverwogen methodologische keuzes die de grondslag vormen voor de inzichten die we hebben vergaard. Deze methodologie is nauwgezet ontworpen met als doel een diepgaand begrip te verkrijgen van de complexiteit rondom mentale druk bij jongeren. Deze inzichten dienen als advies aan de Colleges van Burgemeester en Wethouders.

Deskresearch vormde het fundament van onze aanpak, waarbij we grondig de verschillende aspecten van mentale druk hebben doorgelicht. Deze grondige analyse bood ons de noodzakelijke context en definieerde de relevante parameters waarmee we verder konden werken.

In onze toewijding aan een alomvattende benadering hebben we de intensieve samenwerking met scholen gezocht. Verschillende gesprekken met onderwijsinstellingen hebben niet alleen onze banden met de gemeenschap versterkt, maar hebben ook waardevolle inzichten opgeleverd over de specifieke uitdagingen en behoeften van jongeren in het onderwijs. Daarnaast is een side-effect geweest dat er een aantal jongeren door deelname aan het onderzoek, JÒNGK hebben leren kennen en zich hebben aangesloten bij JÒNGK.

Een sleutelfase van ons onderzoek omvatte panelgesprekken op diverse scholen, waarbij we een dwarsdoorsnede van jongeren tussen de 11 en 25 jaar betrokken, variërend in opleidingsniveaus. Deze gesprekken dienden als een bron van diepgaande perspectieven en unieke ervaringen, waardoor we een holistisch beeld konden schetsen van de factoren die mentale druk beïnvloeden.

Om onze bevindingen verder te concretiseren, organiseerden we een interactieve workshop. Hier kregen jongeren de gelegenheid om aan de hand van concrete casussen, gebaseerd op eerdere input uit de panelgesprekken, gezamenlijk aanbevelingen te formuleren. Deze workshop droeg niet alleen bij aan het verdiepen van onze inzichten, maar betrok jongeren ook actief bij het vormgeven van mogelijke oplossingen.

Deze methodologische aanpak, gebaseerd op zorgvuldige overwegingen en samenwerkingen, stelt ons rapport in staat om een gedegen en bruikbare basis te bieden voor het ontwikkelen van doeltreffend beleid met betrekking tot mentale druk bij jongeren in uw gemeenten. Een nadeel is dat deze aanpak heeft geresulteerd in het bemoeilijken van het specificeren van conclusies en aanbevelingen op gemeentelijk niveau.

1.3. Steekproef

Een gedegen begrip van de doelgroep jongeren vereist representativiteit. Hier beschrijven we de samenstelling van onze steekproef, inclusief de demografische overwegingen die zorgden voor een evenwichtige vertegenwoordiging van diverse perspectieven.

Met een inclusieve aanpak hebben we een steekproef samengesteld die de rijke diversiteit van jongeren weerspiegelt. Onze gegevens omvatten in totaal ongeveer 200 jongeren, die met en door ons op een interactieve manier aan de slag zijn gegaan met het onderwerp. Dit maakt dat wij concluderen dat dit rapport een solide basis biedt voor generalisatie en bredere toepasbaarheid.

Demografisch gezien hebben we zorgvuldig de leeftijdsverdeling in onze steekproef in overweging genomen, variërend van 11 tot 25 jaar. Er zijn namelijk leerlingen uit verschillende scholen en klassen van verschillende leeftijden en opleidingsniveaus bevraagd in de panelgesprekken. Deze brede leeftijdsrange stelt ons in staat om ontwikkelingen en uitdagingen over verschillende levensfasen te identificeren en begrijpen.

Daarnaast hebben we gestreefd naar evenwichtige vertegenwoordiging op basis van geslacht, opleidingsniveau en demografische achtergrond. Door deze parameters nauwgezet te volgen, kunnen we u verzekeren van een inclusief beeld dat recht doet aan de diverse realiteit van jongeren in uw gemeenten.

Onze aanpak zorgt ervoor dat de stemmen van jongeren, ongeacht hun achtergrond, worden gehoord en geïntegreerd in de bevindingen van ons onderzoek. Deze representatieve steekproef legt een solide basis voor adviezen aan de Colleges van Burgemeester en Wethouders die overeenkomen met de daadwerkelijke behoeften van de jongeren in uw gemeenten.

2. Resultaten uit het onderzoek

Dit hoofdstuk presenteert de tastbare resultaten van ons onderzoek naar mentale druk onder jongeren. We onthullen zowel kwantitatieve als kwalitatieve inzichten die een grondige kijk bieden op de uitdagingen waarmee jongeren worden geconfronteerd.

2.1. Kwantitatieve resultaten

Er is al veel onderzoek gedaan naar het thema van mentale druk onder jongeren. Een aantal van deze cijfers hebben wij opgenomen, aangezien dit de feitelijke basis heeft gevormd van ons begrip van mentale druk onder jongeren.

Binnen het brede spectrum van onderzoek naar mentale druk onder jongeren hebben we ons gericht op het verzamelen en analyseren van kwantitatieve gegevens. Deze cijfermatige benadering biedt een gestructureerde basis voor ons begrip van de omvang en aard van mentale druk, die onlosmakelijk verbonden is met het welzijn van jongeren.

Onze inspanningen omvatten een grondige analyse van bestaande onderzoeksresultaten over mentale druk bij jongeren. De cijfers die we presenteren in paragraaf 1.1., dienen als een breder raamwerk dat de trends van mentale druk belichten.

Verschillende onderzoeksbronnen, waaronder rapporten van gerenommeerde instanties zoals de VO-Raad, RIVM en CBS, hebben bijgedragen aan de cijfermatige basis van ons onderzoek. Deze gegevens bieden een waardevol perspectief op de omvang van het probleem en vormen een stevig fundament voor verdere analyses. De gepresenteerde cijfers dienen als kompas om beleidsaanbevelingen te formuleren die aansluiten bij de werkelijke behoeften van jongeren in uw gemeenten.

Kortom, deze kwantitatieve resultaten belichten niet alleen de omvang van mentale druk, maar bieden ook de noodzakelijke context voor een diepgaand begrip van de uitdagingen waar jongeren mee te maken hebben. De cijfers dienen als solide pijlers voor verdere bespreking en beleidsvorming binnen uw gemeentelijke context.

2.2. Kwalitatieve resultaten

Achter elk percentage schuilen individuele ervaringen en dat is veel meer onze focus geweest dit project. Deze paragraaf brengt de menselijke kant van mentale druk naar voren, met citaten en voorbeelden die de problemen en oplossingen vanuit het perspectief van de jongeren illustreren.

Jongeren in de gemeenten hebben gelukkig toegang tot een scala aan voorzieningen die hen de mogelijkheid bieden om stoom af te blazen en te ontspannen. Deze plekken worden als waardevol ervaren en spelen een cruciale rol in het welzijn van jongeren. Hier volgt een overzicht van gewaardeerde voorzieningen: De aanwezigheid van goed onderhouden voetbalvelden biedt jongeren de gelegenheid om samen te komen, sportief bezig te zijn en sociale banden te versterken. Jongeren genieten van ontspanning in de bioscoop en in het levendige stadscentrum. Deze plekken bieden een uitlaatklep voor entertainment en sociale interactie. Dit geldt vooral voor gemeente Sittard-Geleen, aangezien zij over die plekken beschikken. Speeltuinen en padelbanen zijn geliefde locaties waar jongeren zich kunnen vermaken, zowel individueel als in groepsverband. De aanwezigheid van sportscholen en verschillende verenigingen, waaronder schaatsbanen en scouting, voorziet in diverse vormen van recreatie en gemeenschapsactiviteiten.

Deze bestaande voorzieningen vormen essentiële plekken waar jongeren positieve ervaringen opdoen, sociale contacten leggen en zich kunnen ontspannen. Hun waardering voor deze plekken benadrukt de rol die deze voorzieningen spelen in het welbevinden van jongeren in de gemeenten. Jongeren in de

gemeenten verlangen naar verbeteringen op het gebied van voorzieningen. Het tekort aan goede voetbalvelden, gebrek aan ontmoetingsplekken voor jongeren tussen 14 en 18 jaar, en een avondplek voor minderjarigen zijn veelgehoorde klachten. Het gemis aan sociale ontmoetingsplekken en specifieke faciliteiten, zoals een karaokebar of gamehal, vormt een bron van frustratie voor de jongeren. Een ontmoetingsplek is een plek binnen, waar jongeren huiswerk kunnen maken maar elkaar ook gewoon kunnen ontmoeten en kunnen praten. De Jongerenadviesraad Roermond heeft over de inrichting van onder andere zo'n plek een project gedaan genaamd Expo 6041 (De Limburger, 2022).

Ons onderzoek heeft enkele lacunes en behoeften in de voorzieningen voor jongeren in de gemeenten aan het licht gebracht. Er is een duidelijke roep om meer en beter onderhouden voetbalvelden, waarbij de kwaliteit van het onderhoud en het maaibeleid bijzondere aandacht verdienen. Het gebrek aan specifieke ontmoetingsplaatsen voor jongeren tussen 14 en 18 jaar is eveneens een punt van zorg. Een tekort aan uitgaans- en chillplekken voor minderjarigen in de avonduren benadrukt de noodzaak van veilige en aantrekkelijke locaties waar jongeren samen kunnen komen. Jongeren benadrukken de wens voor meer gevarieerde winkels, specifiek gericht op kleding en make-up. Daarnaast verlangen ze naar specifieke plekken zoals karaokebars, gamehallen, en bosrijke gebieden met bankjes en prullenbakken, zoals een Hogwarts bos in Munstergeleen. Het belang van een gevarieerd aanbod van voorzieningen, inclusief bijvoorbeeld een Cruijff Courts in alle gemeenten, komt duidelijk naar voren. De verbetering van het openbaar vervoer, vooral op woensdag, wordt als essentieel beschouwd om de mobiliteit van naar school gaande jongeren te vergroten. Het vieren van evenementen zoals Halloween biedt jongeren een uitlaatklep en draagt bij aan een positieve gemeenschapservaring.

In essentie illustreert dit overzicht de gemengde situatie van voorzieningen voor jongeren, waarbij de behoefte aan uitbreiding en verbetering duidelijk naar voren komt, maar tegelijkertijd de erkenning van bestaande waardevolle locaties voor ontspanning onder jongeren wordt benadrukt.

Quote: "We hebben geen plek om gewoon samen te zijn, te chillen. Een karaokebar zou echt leuk zijn, we hebben geen plekken om 's avonds heen te gaan. Er is niks voor 14 tot 18-jarige."

De stijgende kosten van basisbehoeften, zoals kleding en voeding, worden door jongeren als problematisch ervaren. Ons onderzoek toont aan dat er behoefte is aan financiële educatie op maat, specifiek gericht op de situatie van jongeren. Een aanzienlijk probleem binnen de jongerengemeenschap is de merkbare stijging van de kosten van levensonderhoud, met name op het gebied van winkelen en kleding. Jongeren ervaren moeilijkheden bij het bijhouden van deze stijgende prijzen, wat leidt tot gemakkelijk geld uitgeven aan basisbehoeften zoals eten en kleding. Het fenomeen van geld lenen van vrienden of ouders is niet ongebruikelijk. Jongeren doen een beroep op hun sociale netwerken om de eigen financiële druk te verlichten. Een zorgwekkend aspect dat naar voren komt, is het gebrek aan bewustzijn over de mogelijke effecten van het nu al opbouwen van schulden, zelfs bij jongeren onderling. Het is niet duidelijk of jongeren zich bewust zijn van wat als 'normaal' wordt beschouwd als het gaat om schulden opbouwen op jonge leeftijd. Deze onbekendheid benadrukt de noodzaak van gerichte educatie en bewustwordingscampagnes om jongeren te informeren over financiële verantwoordelijkheid en de mogelijke gevolgen van vroegtijdige schuldenopbouw.

Quote: "Alles wordt duurder, en we geven makkelijk geld uit aan eten en kleding. We hebben meer educatie nodig over hoe we met geld moeten omgaan, specifiek voor onze leeftijd."

Het gemengde gevoel over de impact van COVID-19 wordt weerspiegeld in onze resultaten. Jongeren waarderen de voordelen, zoals gedeeltelijk online lessen en verminderde druk, maar uiten ook bezorgdheid over het gebrek aan sportmogelijkheden, verminderd sociaal contact en de algehele impact op hun motivatie. De COVID-19 pandemie heeft ontegenzeggelijk het onderwijslandschap beïnvloed, waarbij jongeren zowel positieve als negatieve veranderingen hebben ervaren. Aan de positieve kant heeft de verschuiving naar gedeeltelijk online lessen geleid tot minder druk en reistijd

voor jongeren. De verminderde hoeveelheid huiswerk heeft hen bovendien meer vrije tijd gegeven, waardoor er ruimte ontstond voor activiteiten die ze als leuk ervaren. Het wegvallen van fysieke schoolbezoeken werd door sommigen als een welkome verlichting ervaren, met minder negatieve commentaren en sociale druk. Aan de andere kant hebben jongeren ook enkele nadelige gevolgen ondervonden. Het wegvallen van reguliere sportmogelijkheden heeft invloed gehad op hun fysieke welzijn, terwijl de beperkingen in het kunnen hebben van (fysiek) sociaal contact hun emotionele gezondheid hebben beïnvloed. De zorgen over gezondheid en de lage motivatie die sommige jongeren hebben ervaren, benadrukken de complexiteit van de veranderingen die de pandemie heeft teweeggebracht. Het is van belang deze balans te begrijpen om effectieve ondersteuning te bieden aan jongeren in tijden van verandering.

Quote: "Online lessen waren soms wel fijn, minder druk. Maar het niet meer kunnen sporten en minder sociaal contact wogen zwaar."

Financiële voorbereiding op 16+ wordt als onvoldoende ervaren door jongeren. Ze geven aan dat pas vanaf 16 jaar deze vraagstukken echt relevant worden. Er is een duidelijke roep om uitgebreidere voorlichting op scholen, ondersteund door moderne middelen zoals een app met overzichtelijke informatie. Een opvallend gemis in de huidige ondersteuning is de financiële voorbereiding op de leeftijd van 16 jaar en ouder. Jongeren geven aan dat dit aspect van groot belang is, maar vaak over het hoofd wordt gezien in de voorlichting. Het besef van financiële verantwoordelijkheid begint pas op de leeftijd van 16 jaar te dagen, waardoor er weinig tot geen specifieke kennis over bestaat bij jongeren. Deze bevindingen tonen een kritieke fase aan waarin jongeren zich bevinden bij het bereiken van de leeftijd van 18 jaar. Het gebrek aan voorbereiding en inzicht in financiële zaken kan leiden tot mentale druk en problemen op de langere termijn. Het is van essentieel belang om meer aandacht te besteden aan dit aspect van de overgang naar volwassenheid, om jongeren te empoweren en te ondersteunen bij hun financiële ontwikkeling.

Quote: "Niemand vertelt je echt wat je moet weten als je 18 wordt. Pas vanaf 16 begon ik me er een beetje druk over te maken."

De oorzaken van prestatiedruk, met name vanuit ouderlijke verwachtingen, worden door jongeren aangegeven. Ze verlangen naar een persoonlijke benadering van vertrouwenspersonen, waarbij ze de voorkeur geven aan face-to-face contact en de mogelijkheid om anoniem te communiceren. Jongeren identificeren ouders als een significante bron van prestatiedruk. De hoge verwachtingen en druk om te voldoen aan bepaalde normen worden als belastend ervaren. De moeilijkheid om hierover met iemand te praten, wordt benadrukt, waarbij het contact met vertrouwenspersonen als onbekend of niet prettig wordt beschouwd. De opbouw van een band met een vertrouwenspersoon tijdens de docent-leerling relatie wordt als essentieel beschouwd. Jongeren geven de voorkeur aan persoonlijk contact met dezelfde docent/persoon binnen alle school- en leerjaren, waarbij ze het belang benadrukken van het 'zien van een gezicht' bij het bespreken van problemen. Tegelijkertijd pleiten ze voor de optie om anoniem te mailen, als een alternatieve manier om te communiceren. Dit biedt een veilige ruimte waarin ze hun zorgen kunnen uiten zonder dat direct iedereen een mening vormt. Deze benadering kan de drempel verlagen voor jongeren om hun gevoelens van prestatiedruk te delen en om ondersteuning te zoeken.

Quote: "Soms is het moeilijk om met ouders te praten. Anoniem kunnen mailen zou echt helpen, dan voel je je niet meteen beoordeeld."

De schoolomgeving wordt kritisch beoordeeld, waarbij jongeren concrete ideeën hebben voor verbetering. Veranderingen in het lessysteem, kortere lessen, minder huiswerk, en meer praktijkgericht onderwijs staan hoog op de agenda van de jongeren. Het gedeelte over scholen weerspiegelt de directe feedback van jongeren over hun dagelijkse schoolervaringen en bevat specifieke suggesties voor

verbeteringen: Veel school, lange dagen, saaie lessen, toetsen, presentaties, huiswerk maakt het lastig: Jongeren ervaren de hoeveelheid schoolwerk, de lange dagen en saaie lessen als uitdagend. Ze benadrukken dat de combinatie van toetsen, presentaties en huiswerk het moeilijk maakt om een evenwicht te vinden. Onverwachte toetsen (SO) zorgen voor veel stress: de jongeren uiten hun ongenoegen over deze onverwachte schriftelijke overhoringen (SO), die volgens hen onnodige stress veroorzaken zonder waardevolle bijdrage aan hun leerproces. De huidige onderwijsaanpak wordt als saai ervaren, jongeren willen meer leren door praktische voorbeelden. Jongeren benadrukken de wens om op een meer boeiende manier te leren. Meer praktijkgerichte lessen op een manier waardoor leerlingen interesse houden en het leuk (blijven) vinden. Kortom, de jongeren pleiten voor een verschuiving naar meer praktijkgericht onderwijs dat aansluit bij hun interesses, om het leren boeiender te maken. Deze bevindingen benadrukken de behoefte aan aanpassingen in het schoolsysteem, zoals minder stressvolle evaluaties, boeiender lesmateriaal en een evenwichtiger dagindeling.

Quote: "School begint te vroeg, lessen zijn te lang. We willen echt leren op een manier die bij ons past, niet alleen saaie theorie."

Deze gedetailleerde inzichten vormen de basis voor onze verdere analyse en aanbevelingen in het volgende hoofdstuk.

2.3. Bewustzijn over de impact van Sociale Media

Het excessieve gebruik van mobiele telefoons, en met name sociale media door jongeren, kan aanzienlijke gevolgen hebben voor zowel hun mentale als fysieke welzijn. Jongeren lopen het risico op depressie, veroorzaakt door factoren als cyberpesten en het constant vergelijken van zichzelf met anderen. Daarnaast kan het ervaren van angst toenemen door sociale druk en onrealistische schoonheidsnormen, die online worden gepresenteerd. Er bestaat een kloof tussen perceptie en de realiteit van sociale media onder jongeren. Ondanks de groeiende bezorgdheid over de invloed van social media op de mentale gezondheid van jongeren, blijkt uit onder andere ons onderzoek dat veel jongeren zich nog steeds niet bewust zijn van de impact ervan. Wanneer direct gevraagd wordt of sociale media hun geestelijke gezondheid beïnvloedt, en of ze hierdoor het gevoel krijgen te moeten voldoen aan verwachtingspatronen, neigen jongeren vaak naar een ontkenning. Het is essentieel om dit bewustzijn te vergroten en een open dialoog aan te moedigen, zodat jongeren beter worden begeleid bij het gezond omgaan met sociale media en de mogelijke impact ervan op hun mentale welzijn. Daarnaast hebben wij ook gemerkt dat jongeren tegenwoordig ontzettend veel moeite hebben met sociale activiteiten die face-to-face plaatsvinden, zoals vragen stellen in de klas, actief meedoen, of zelfs simpelweg het voeren van een informeel gesprek. Het lijkt er bijna op dat het overmatig gebruik van sociale media hun vermogen om directe sociale interacties aan te gaan, en zich ‘zelfverzekerd’ uit te drukken in fysieke omgevingen, heeft aangetast. Deze terughoudendheid kan leiden tot een beperking van hun sociale vaardigheden en zelfvertrouwen, wat op lange termijn invloed kan hebben op hun persoonlijke en professionele relaties. Het benadrukt de noodzaak om niet alleen naar de directe effecten van sociale media te kijken, maar ook naar de bredere sociale ontwikkeling en communicatiecompetenties van jongeren in de offlinewereld.

3. Conclusies en aanbevelingen

Dit hoofdstuk sluit ons onderzoek af met heldere en vooral concrete conclusies en praktische aanbevelingen. Deze zijn niet alleen gericht aan de gemeenten, maar ook aan de scholen. We vertalen de vergaarde kennis naar bruikbare inzichten en adviezen voor beleidsmakers en organisaties.

3.1. Conclusies

Deze paragraaf vat de essentiële conclusies van ons onderzoek samen, waarbij we de kerninzichten met betrekking tot mentale druk onder jongeren belichten. Ons onderzoek naar de mentale druk van jongeren in de Westelijke Mijnstreek onthult de realiteit waar jongeren anno 2023 mee te maken hebben en hun kijk op de veranderende maatschappij en behoeften.

Prestatiedruk, geïntensiveerd door hoge verwachtingen van zowel ouders als de bredere samenleving, blijkt een dominante factor te zijn die bijdraagt aan de groeiende mentale last die jongeren ervaren. Scholen, beschouwd als cruciale pijlers in de ontwikkeling van jongeren, dragen zowel positief als negatief bij aan stressfactoren. De druk om niet alleen academisch maar ook sociaal te presteren, versterkt door de invloed van de coronaperiode, blijkt een substantiële invloed te hebben op het welzijn van jongeren in deze regio.

Sociale en financiële aspecten spelen ook een significante rol. Armoede heeft meetbare gevolgen voor de geestelijke gezondheid van jongeren, met langdurige stress en beperkingen in hun sociale en emotionele ontwikkeling. De overgang van 18- naar 18+ leeftijd voegt een extra laag van mentale druk toe, specifiek op financieel terrein.

De invloed van sociale media op prestatiedruk en de ontwikkeling van psychische stoornissen, gecombineerd met de diverse effecten van de coronacrisis, variërend van studievertraging tot angst en eenzaamheid, vormen een complex web van uitdagingen voor jongeren.

In hun zoektocht naar oplossingen uiten jongeren duidelijke behoeften aan veranderingen in het onderwijssysteem. Ze verlangen naar later beginnen met school, kortere lessen, verminderde huiswerklast en een verschuiving naar meer praktijkgerichte leermethoden. Deze conclusies bieden niet alleen een kritisch inzicht in de lokale situatie, maar vormen ook het fundament voor gerichte interventies en beleidsmaatregelen ter verbetering van het mentale welzijn van jongeren in de Westelijke Mijnstreek.

3.2. Aanbevelingen

Met een focus op impact formuleren we in deze paragraaf concrete aanbevelingen voor beleidsmakers en instanties om de mentale gezondheid van jongeren te verbeteren.

Voor de Gemeenten in de Westelijke Mijnstreek:

1. Verbetering van voorzieningen:
    a. Investering in Openbare Ruimtes:
        - Richt een speciaal fonds op voor de renovatie en ontwikkeling van openbare ruimtes, met een focus op jongerenvoorzieningen. Betrek jongeren hierbij.
        - Organiseer lokale initiatieven waar jongeren inspraak hebben in de inrichting van openbare plekken.
        - Sportpleinen dicht in de buurt bij scholen. Denk aan een Cruijff Court, speeltuin idee (buiten plek met 12+ toestellen waar jongeren kunnen afspreken en chillen).
            - De overdekte tennisbanen in Beek dienen als een uitstekend voorbeeld van faciliteiten waar jongeren graag gebruik van maken, vooral tijdens de donkere en koude winterdagen. Ze voelen zich daar op hun gemak en het

biedt een oplossing om tijdens de wintermaanden toch te kunnen sporten en met vrienden samen te zijn.

b. Samenwerking met Lokale Ondernemers:
    - Faciliteer samenwerkingsbijeenkomsten tussen gemeente en lokale ondernemers om gezamenlijk aantrekkelijke uitgaansgelegenheden voor minderjarigen te creëren.
    - Stimuleer ondernemers met incentives om jeugdvriendelijke voorzieningen op te zetten.

c. Groene Initiatieven:
    - Identificeer geschikte locaties voor natuurlijke ontspanningsplekken, zoals bossen of parken, en implementeer duurzaam groenbeheer.
    - Werk samen met natuurbeschermingsorganisaties om ecologische verantwoorde chillplekken te creëren.

2. Financiële Voorbereiding en Onderwijs:
    a. Financiële Educatie op Scholen:
        - Integreer gestructureerde financiële educatie in het curriculum van basisscholen en middelbare scholen. Zoals My Cash My Future (is aan de afronding toe voor leerjaren 1, 2 en 3 en wordt gepresenteerd en gelanceerd in de Week van het Geld in maart 2024).
        - Werk samen met financiële experts om gastcolleges en workshops te organiseren. Wellicht ook samen met mensen van bijvoorbeeld het Leger des Heils/Moveoo, zodat zij hun verhaal kunnen doen hoe ze in de schulden zijn gekomen, hoe belangrijk het is om te sparen, etc.

    b. Praktische Tools voor Financiële Planning:
        - Ontwikkel / besteed aandacht aan bekendmaking van een gebruiksvriendelijke app waarmee jongeren hun financiën kunnen beheren, met aandacht voor lokale omstandigheden. Bijvoorbeeld de Teenit app.
        - Creëer online platforms (website waar je kan zoeken op bijbaan of interesses #topjobs) met up-to-date informatie over bijbanen en leerwerkplekken in de regio.
        - Overweeg samenwerkingen met gezonde voedselinitiatieven, zoals de installatie van een Febo muur voor gezond eten, waar jongeren toegang hebben tot gezonde, betaalbare voedingsoptie, middels het kopen en vervolgens inwisselen van munten. Jongeren die in armoede opgroeien kunnen dan munten gratis krijgen, echter valt dit op deze manier niet op wat zal leiden tot minder druk.

    c. Stage- en Leerwerkplekken:
        - Faciliteer (indien nu nog niet gebeurt) samenwerkingsverbanden tussen scholen en lokale bedrijven om stageplekken en leerwerkplekken aan te bieden. Speeddaten voor stageplekken bij bedrijven, op scholen.
        - Stimuleer bedrijven om jongeren te betrekken bij praktijkgerichte projecten en werkervaringen.

3. Mogelijke onderwijsaanpassingen waarin de gemeenten met het Rijk en/of scholen kan praten:
    a. Flexibele Onderwijsroosters:
        - Ondersteun scholen bij het invoeren van flexibele roosters, waarbij rekening wordt gehouden met de concentratieboog van jongeren.
        - Implementeer pilots met later starten en kortere lessen, gevolgd door een evaluatie van de resultaten.

- Uiteraard moet er voldaan worden aan bepaalde uren waarop leerlingen naar school moeten. Advies is om op zijn minst met leerlingen in gesprek te gaan over de inrichting van lessen. Bijvoorbeeld in plaats van 50 minuten les, 30 minuten theorie, 10 minuten spelvorm theorie, 10 minuten huiswerk tijd.

b. Integreer meer praktijkgericht onderwijs in het theoretisch onderwijs:
   - Introduceer vakken en projecten die gericht zijn op praktische vaardigheden en interessegebieden van jongeren.
   - Onderzoek de mogelijkheid van samenwerking met lokale bedrijven voor praktijkgerichte stages.

c. Inclusie van Online Lessen:
   - Moedig scholen aan om online lessen als regulier onderdeel van het curriculum op te nemen.
   - Investeer in digitale infrastructuur en training voor docenten om effectieve online leermogelijkheden te bieden.

4. Mentale Gezondheidszorg:
   a. Toegankelijkheid van Vertrouwenspersonen:
      - Verhoog de zichtbaarheid van vertrouwenspersonen op scholen en maak hun beschikbaarheid duidelijk voor jongeren.
      - Organiseer voorlichtingscampagnes om het belang van mentale gezondheid te benadrukken. In Beekdaelen is middels het Vertel project naar voren gekomen dat jongeren willen leren omgaan met een wereld die toch niet zal veranderen. Terwijl de ratrace voortduurt, kan via mindfulness, ademhalingstherapie, meditatie, etc. momenten van ontspanning en stilte ingebouwd worden. Dit zou op scholen gedoceerd kunnen worden of gratis beschikbaar gesteld worden door overheden.

   b. Diverse Contactmogelijkheden:
      - Implementeer een laagdrempelige aanpak voor persoonlijk contact met vertrouwenspersonen, waarbij jongeren zich comfortabel voelen.
      - Introduceer anonieme kanalen, zoals online chat of e-mail, voor jongeren die de voorkeur geven aan vertrouwelijkheid.

   c. Samenwerking met Professionele Hulpverleners:
      - Stimuleer samenwerking tussen scholen en professionele hulpverleners, zoals jeugdzorginstellingen, voor tijdige en adequate ondersteuning.
      - Organiseer periodieke bijeenkomsten om ervaringen en kennis te delen tussen scholen en mentale gezondheidsprofessionals.

5. Samenwerking tussen Gemeenten in de Westelijke Mijnstreek:
   a. Uniforme Maatregelen en Ervaringsdeling:
      - Faciliteer periodieke bijeenkomsten tussen gemeenten om uniforme maatregelen/kansen te bespreken en gezamenlijke doelen vast te stellen.
      - Richt een digitaal platform op voor continue ervaringsdeling en communicatie tussen gemeenten.

   b. Jongerenparticipatie:
      - Organiseer jaarlijkse evenementen samen met JÒNGK waar jongeren hun ideeën en zorgen rechtstreeks kunnen delen met beleidsmakers.

c. Regionaal Expertisecentrum voor Jongerenwelzijn:
    - Onderzoek de haalbaarheid van het oprichten van een regionaal expertisecentrum dat zich specifiek richt op jongerenwelzijn.
    - Dit centrum kan fungeren als kennis- en trainingshub voor professionals, leraren en ouders, gericht op het bevorderen van de mentale gezondheid van jongeren.

Deze uitgebreide aanbevelingen zijn op maat gemaakt voor de Westelijke Mijnstreek en bieden een gedetailleerd actieplan om de mentale gezondheid van jongeren te versterken. Door concrete stappen te zetten op deze terreinen, kunnen de gemeenten een significante en duurzame impact hebben op het welzijn van hun jonge inwoners.

Voor de scholen in de Westelijke Mijnstreek:

1. Flexibele Onderwijsroosters:
    a. Stimuleer het introduceren van flexibele roosters, rekening houdend met de concentratieboog van jongeren.
    b. Implementeer pilots met later starten en kortere lessen, gevolgd door een evaluatie van de resultaten.

2. Praktijkgericht Onderwijs:
    a. Introduceer vakken en projecten gericht op praktische vaardigheden en interessegebieden van jongeren.
    b. Onderzoek de mogelijkheid van samenwerking met lokale bedrijven voor praktijkgerichte stages.

3. Inclusie van Online Lessen:
    a. Onderzoek de mogelijkheid om online lessen op te nemen als regulier onderdeel van het curriculum.
    b. Investeer in digitale infrastructuur en training voor docenten om effectieve online leermogelijkheden te bieden.

4. Mentale Gezondheidszorg:
    a. Verhoog de zichtbaarheid van vertrouwenspersonen op scholen en maak hun beschikbaarheid duidelijk voor jongeren.
    b. Organiseer voorlichtingscampagnes om het belang van mentale gezondheid te benadrukken. Gericht op bijvoorbeeld het gebruik en de impact van sociale media.

5. Diverse Contactmogelijkheden:
    a. Implementeer een laagdrempelige aanpak voor persoonlijk contact met vertrouwenspersonen, waarbij jongeren zich comfortabel voelen.
    b. Introduceer anonieme kanalen, zoals online chat of e-mail, voor jongeren die de voorkeur geven aan vertrouwelijkheid.

6. Samenwerking met Professionele Hulpverleners:
    a. Stimuleer samenwerking tussen scholen en professionele hulpverleners, zoals jeugdzorginstellingen, voor tijdige en adequate ondersteuning.
    b. Organiseer periodieke bijeenkomsten om ervaringen en kennis te delen tussen scholen en mentale gezondheidsprofessionals.

Deze gerichte aanbevelingen voor scholen bieden concrete stappen om de mentale gezondheid van jongeren te bevorderen en creëren een ondersteunende omgeving voor hun welzijn.

De aanbevelingen zijn bedoeld als leidraad voor gemeenten, scholen, ouders en andere belanghebbenden die zich inzetten voor het welzijn van jongeren. Het is belangrijk om een integrale aanpak te hanteren waarbij verschillende aspecten van het leven van jongeren in overweging worden genomen. Door gezamenlijke inspanningen kunnen we een positieve impact hebben op de mentale gezondheid en het welzijn van jongeren in de gemeenten.

3.3. Slotwoord

Dit onderzoek biedt inzicht in de ervaringen, uitdagingen en wensen van jongeren in de gemeenten met betrekking tot hun mentale welzijn en toekomstperspectieven. De stem van jongeren is essentieel om een effectieve en relevante ondersteuning te bieden. Het is belangrijk om voortdurend naar jongeren te luisteren, hun feedback serieus te nemen en samen te werken aan een omgeving waarin ze gedijen.

Als slotwoord willen we alle jongeren bedanken die hebben deelgenomen aan dit onderzoek en hun persoonlijke ervaringen hebben gedeeld. Hun openheid en eerlijkheid hebben bijgedragen aan een waardevol inzicht in de leefwereld van jongeren in de gemeenten. We hopen dat de resultaten van dit onderzoek een inspiratiebron zullen zijn voor verdere gesprekken, beleidsmaatregelen en initiatieven gericht op het welzijn en de toekomst van jongeren.

We willen ook alle docenten, zorgverleners, beleidsmakers en andere betrokkenen bedanken die een bijdrage hebben geleverd aan dit onderzoek. Door samen te werken, kunnen we een positieve verandering teweegbrengen en een ondersteunende omgeving creëren waarin jongeren zich kunnen ontwikkelen en bloeien.

We zijn graag bereid om bij de uitvoering van deze of andere aanbevelingen zowel scholen als de gemeenten, verder in gesprek te gaan en eventueel ideeën nog verder uit te werken.

Laten we blijven streven naar een samenleving waarin het welzijn van jongeren centraal staat en waarin ze de nodige steun en kansen krijgen om hun volledige potentieel te bereiken. Samen kunnen we een verschil maken.

Literatuurlijst

Armoede overkomt ook jongeren - kinderhulp. (2023, 9 november). Kinderhulp. https://kinderhulp.nl/wat-wij-doen/jongeren/

AD (2020, 18 september). 71% van Nederland ervaart stress door meldingen op mobiel. AD.nl. https://www.ad.nl/home/71-van-nederland-ervaart-stress-door-meldingen-op-mobiel~a0b0d0d0/

Centraal Bureau voor de Statistiek. (2021, 13 december). Meisjes voelen meer prestatiedruk dan jongens. *Centraal Bureau voor de Statistiek*. https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2021/50/meisjes-voelen-meer-prestatiedruk-dan-jongens

Centraal Bureau voor de Statistiek. (2022, 1 maart). 1 op 5 werkende jongeren ervaart werkstress. *Centraal Bureau voor de Statistiek*. https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2022/09/1-op-5-werkende-jongeren-ervaart-werkstress

Cijfers over prestatiedruk | Nederlands Jeugdinstituut. (z.d.). https://www.nji.nl/cijfers/cijfers-over-prestatiedruk#:~:text=Werkstress%20onder%20jongeren,over%20hun%20werk%20te%20hebben.

Ehmke, R., Steiner-Adair, C., EdD, & Wick, D., EdD. (2023, 10 augustus). *How using social media affects teenagers*. Child Mind Institute. https://childmind.org/article/how-using-social-media-affects-teenagers/

Handige apps - scholieren.nibud.nl. (2019, 22 juli). Scholieren.nibud.nl. https://scholieren.nibud.nl/artikel/handige-apps/

Jongeren en hun geld - Nibud. (2023a, november 27). Nibud. https://www.nibud.nl/dossiers/jongeren-en-hun-geld/

Mentale gezondheid jongeren. (z.d.). RIVM. https://www.rivm.nl/gezondheidsonderzoek-covid-19/kwartaalonderzoek-jongeren/mentale-gezondheid#:~:text=Jongeren%20die%20eenzaam%20zijn%2C%20hebben,op%20een%20slechte%20mentale%20gezondheid.

Oorzaken en gevolgen van geldzorgen bij jongeren | Nederlands Jeugdinstituut. (z.d.). https://www.nji.nl/armoede/oorzaken-en-gevolgen-van-geldzorgen-bij-jongeren

Soorten. (z.d.). Sensibiliseren voor armoede in Vlaanderen. https://sensibilisatiearmoede.weebly.com/soorten.html

De Limburger (2022, 25 juni). Jeugd van de toekomst chillt en gamet in bars en clubs in de binnenstad van Roermond. https://www.limburger.nl/cnt/dmf20220625_95544312

VO-raad. (z.d.). VO-raad. https://www.vo-raad.nl/onderwerpen/mentale-gezondheid-en-welbevinden/praktijkondersteuning#:~:text=Onder%20meer%20door%20de%20toenemende,%2Fof%20motivatie%2D%20en%20concentratieproblemen.