



# **IN GESPREK MET VEERKRACHTIGE JONGVOLWASSENEN**

Wat maakte hen veerkrachtig  
en waar hadden zij behoefte aan toen het niet zo goed met ze ging?

Door: Tynke Hof

Gebaseerd op mijn Masterthesis Youth, Education and Society, Universiteit Utrecht



Universiteit Utrecht

**A** STICHTING  
ALEXANDER



Gemeente  
Amsterdam

## Voorwoord

Dit document is een samenvatting van het onderzoek wat ik de afgelopen half jaar heb gedaan. Ik wil alle jongvolwassenen nogmaals heel erg bedanken voor hun deelname aan mijn onderzoek. Zonder hun medewerking en openheid had ik nooit deze mooie uitkomsten kunnen bereiken.

Ik heb mijn uitkomsten gepresenteerd aan de jeugdpreventie afdeling van de gemeente Amsterdam, ze waren erg enthousiast en wilden er graag gebruik van maken in hun werk.

Ik hoop dat we hiermee met z'n allen ervoor hebben kunnen zorgen dat jongeren die in een mentale dip raken, in de toekomst sneller en beter worden geholpen. Al is het maar een klein stapje in de goede richting.

Veel lees plezier!

Vriendelijke groet,

Tynke

# Inhoudsopgave

**1. Waarom is dit onderzoek belangrijk?**

**2. Hoe is het onderzoek uitgevoerd?**

**3. Wie deden er mee?**

**4. Wat kwam er uit het onderzoek?**

Beschermingsfactoren – wat heeft geholpen?

Behoeften – wat had beter kunnen helpen?

Toeleiding naar preventief aanbod – hoe komen jongeren bij hulp terecht?

**5. Wat betekent dit voor preventieve hulp van de Gemeente Amsterdam**

## 1. Waarom is dit onderzoek belangrijk?

**“Er moet meer aandacht komen voor mentale problemen van jongeren” (EenVandaag)**

**“GGZ: mentale gezondheid in gevaar door corona, jongeren kunnen ‘door ijs zakken’ (NOS)**

**“De coronacrisis hakt er mentaal stevig in bij onze tieners: hoe groot is de impact en wat kan je als ouder doen?” (Het nieuwsblad, België)**

Sinds de COVID-19 pandemie horen we steeds meer in het nieuws over de mentale gezondheid van jongeren. Tijdens de COVID-19 pandemie is het inderdaad erger geworden maar het is niet nieuw. Veel eerdere onderzoeken in verschillende landen laten zien dat veel problemen in de mentale gezondheid beginnen tussen de 12 en 18 jaar. Veel jongeren blijven hier last van hebben tijdens hun volwassenheid. Dit kan voorkomen worden als jongeren op tijd worden geholpen.

De gemeente Amsterdam heeft hier plannen voor gemaakt om te zorgen dat jongeren ondersteuning krijgen waar ze het nodig hebben zodat ze geen ernstige mentale problemen ontwikkelen. Maar is dit ook wat jongeren echt nodig hebben en wat hun kan helpen?

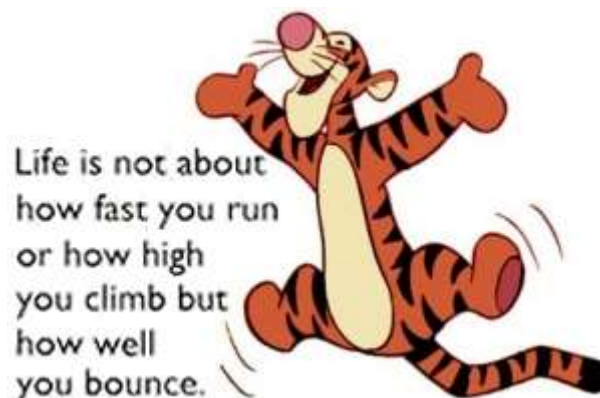
In dit onderzoek heb ik dit gevraagd aan jongvolwassenen die zelf hebben meegemaakt dat het mentaal even niet zo goed met ze ging.

## 2. Wie deden er mee?

Voor dit onderzoek heb ik gesproken met **9 veerkrachtige** Amsterdamse jongvolwassenen, allemaal tussen de 18 en 25 jaar oud. De groep was heel divers. Er waren, vier meisjes, drie jongens en één non-binair persoon. Veel jongeren hadden een bi-culturele achtergrond.

### Wat is veerkracht?

Jongeren kunnen van alles in hun leven meemaken waardoor het mentaal even niet zo goed gaat. Dit kunnen bijvoorbeeld problemen zijn in de familie of persoonlijke problemen. Als het een jongere lukt om zich ondanks deze problemen toch lekker in z'n vel te voelen en positieve dingen te doen in zijn of haar leven, dan noemen we dit **veerkracht**.

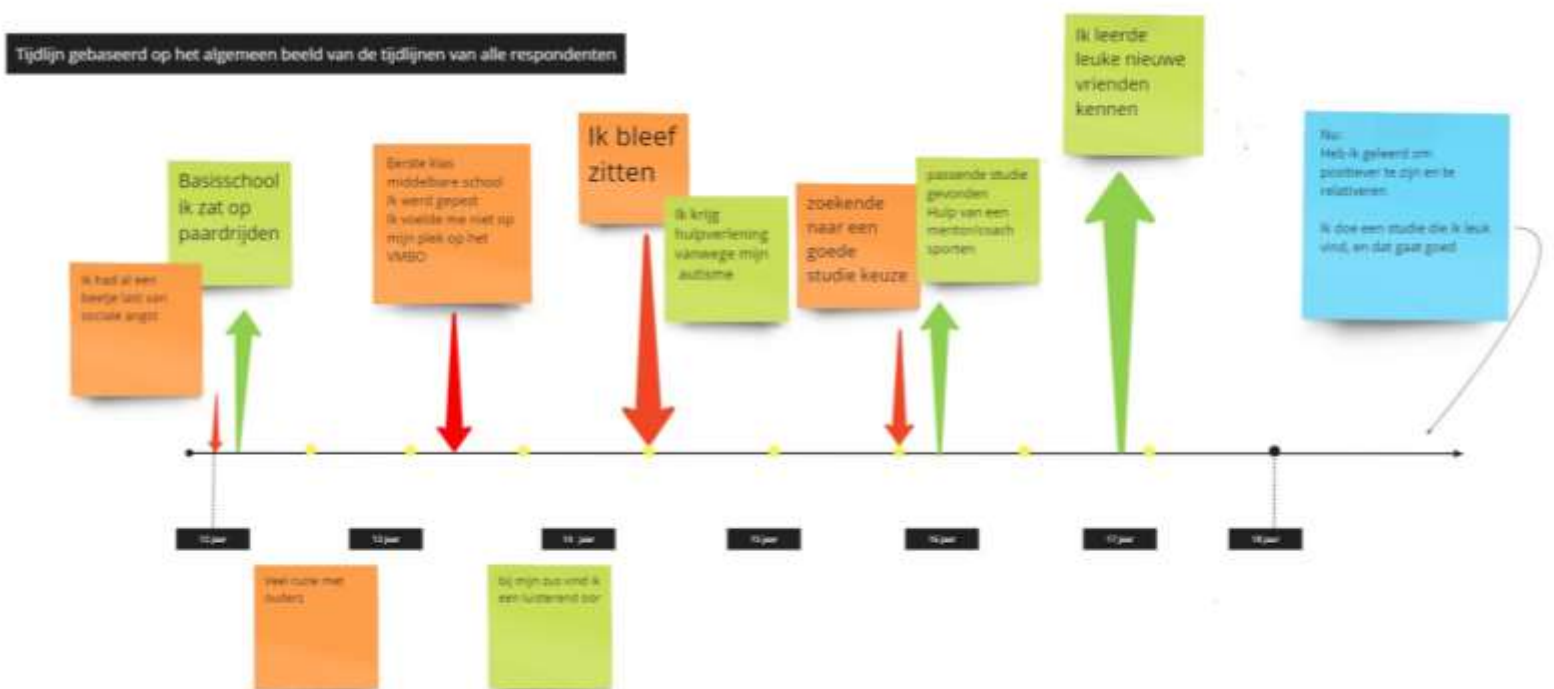


### 3. Hoe is het onderzoek uitgevoerd?

Met alle jongvolwassenen is een tijdlijn gemaakt van hun jeugd vanaf 12 tot 18 jaar. We hebben gesproken over wanneer het mentaal slecht ging maar vooral over wanneer het weer goed ging en wat hierbij heeft geholpen.

Alle gesprekken zijn opgenomen, deze heb ik teruggeluisterd letterlijk uitgetypt zodat ik goed wist wat er gezegd was. Uit deze interview heb ik verzameld wat er opviel in de interviews en wat er vaak werd gezegd.

Iedere jongvolwassene heeft natuurlijk een uniek verhaal. Toch waren er overeenkomsten. De tijdlijn hieronder is een combinatie van de tijdlijn van alle jongvolwassenen met onderdelen die in veel verhalen terug kwamen, zoals blijven zitten, gepest worden of juist het hebben van fijne vrienden. In het volgende hoofdstuk lees je de resultaten uit de interviews.




## 4. Wat kwam er uit het onderzoek?

### Problemen/risicofactoren ↓

In de interviews viel het op dat bij veel jongvolwassenen de eerste problemen begonnen rond de leeftijd van 14 jaar. Er speelden vaak al problemen met familie of persoonlijke problemen zoals ADHD, autisme of sociale angst op de achtergrond.

Het moment waarop jongeren echt een mentale dip ervaarden kwam vaak door problemen op school: blijven zitten of onder advisering of met problemen in de sociale omgeving: gepest worden, weinig vrienden of juist verkeerde vrienden.

 “[...] dat waren de populaire kinderen. Dus ik heb eigenlijk op de middelbare school geprobeerd om dat een beetje na te bootsen. Nou daar werd al wel redelijk snel gezien dat dat niet is wie ik ben en als je dat één keer doet en ze zien dat, dan gaat dat natuurlijk de rest van je schoolleven achter je aan”


### Wat is helpend geweest / beschermingsfactoren ↑

Bij de meeste jongvolwassene ging het rond de leeftijd van 17 jaar echt weer iets beter. De factoren die in de verhalen van de jongvolwassenen naar voren kwamen als helpend waren:

- Positieve sociale contacten
- Prettige schoolervaring
- Leuke vrijetijdsbesteding
- Persoonlijke ontwikkeling
- Laagdrempelige professionele hulp


## Positieve sociale contacten

Voor veel jongvolwassenen waren vrienden heel belangrijk en zorgden deze ervoor dat zij zich mentaal beter voelden. Eén van de jongvolwassenen zei bijvoorbeeld:

 *“Door mijn thuissituatie hecht ik heel veel waarde aan leuke dingen. Iets waar ik plezier uit kan halen. Dus ook als ik kan lachen met mijn vrienden of ik heb het leuk. Dan kan ik daar gewoon naar uitkijken als het thuis niet goed is. “*


## Prettige schoolervaring

Er kwam duidelijk naar voren dat school een hele belangrijke plek in het leven van een jongere. Daarom is het belangrijk dat ze zich op hun plek voelen, zich gesteund voelen door de school en ook hulp kunnen krijgen via vertrouwde personen op school.

 *“Wat mij ook heel erg heeft geholpen is gewoon naar HBO, ik voelde me eindelijk op mijn plaats. Echt student.”*

## Leuke vrijetijdsbesteding

Veel jongvolwassenen vertelde dat een leuke vrijetijdsbesteding er voor zorgde dat het mentaal beter ging. Ze deden bijvoorbeeld aan sport of hadden een leuke bijbaan.

 *“Ik kwam er eigenlijk best wel laat achter dat ik sporten heel leuk vond, en daarom houd ik er ook echt aan vast. Sporten is voor mij ook echt een uitweg, zoals ik net al zei, echt een uitlaatklep.”*

## Persoonlijke ontwikkeling

De meeste jongvolwassenen vertelde dat het vaak beter met hun ging omdat ze zichzelf ontwikkelden. Soms omdat je gewoon ouder wordt



maar soms ook met behulp van anderen, zoals een maatje, psycholoog of vrienden.

Ook YouTube filmpjes hebben één van de jongvolwassenen geholpen:



*“Gewoon allerlei tips, hoe je meer vrienden kan maken, hoe je meer zelfverzekerd kan zijn, dat had wel een positieve invloed op me.*”

### Laagdrempelige professionele hulp

Veel jongvolwassenen hebben veel gehad aan laagdrempelige hulp vanuit een jongeren organisatie zoals een maatje of coach waarmee ze konden praten en ook leuke activiteiten deden.



*“[...]bij het maatjestrject zag ik wel gewoon wat ik al die tijd nodig had, gewoon een jonger iemand waarmee ik ook gewoon kon praten die ook ongeveer hetzelfde heeft meegemaakt”*

### Wat had kunnen helpen

Veel jongvolwassenen vonden het lastig om te zeggen wat hen nou echt had kunnen helpen toen het slecht met ze ging. Ze zeggen ook dat hun problemen nooit helemaal hadden kunnen worden voorkomen, dat tegenslagen meemaken soms ook bij het leven hoort en dat je hier ook weer van kunt leren.



*“Ik denk eerlijk gezegd dat iedereen in het leven wel zo'n dip meemaakt. Voor de één zijn het misschien wel familieproblemen, bij de ander is het onderwijsgericht, ja ik denk dat iedereen wel zo'n klap meemaakt in het leven. En iedereen moet op zijn eigen manier daar uitkomen.”*

Wel noemen de jongvolwassenen dingen die beter hadden gekund, dat zijn:

- Op scholen meer openheid en aandacht voor mentale problemen



*“Daar kun je gewoon zulke soort maatschappijlessen geven weet je wel. Laat de school zzp'ers inkopen om die lessen op te vullen met superleuke workshops, hoe doe je dit allemaal, waar moet je zijn en waar heb je recht op?”*

- Meer zeggenschap in de hulp die ze krijgen



*“[naam jeugdhulporganisatie] had wel kunnen helpen met een goede coach aan mij toewijzen en meer naar me luisteren als jongere zijnde en niet denken van zij is maar een jongere.”*

## 5. Advies voor preventieve hulp van de Gemeente Amsterdam

Op basis van de uitkomsten van de interviews heb ik de Gemeente Amsterdam verschillende adviezen gegeven. Deze adviezen staan hieronder op een rijtje:

- Het is belangrijk om je te richten op het versterken van positieve factoren in het leven van jongeren
- Meer aandacht voor leeftijd 13/14 jaar en de periode van overgang van basisschool naar de middelbare school
- Stimuleren van positieve sociale contacten door leuke activiteiten door bijvoorbeeld jongerenwerkorganisaties

Ook verschillende adviezen voor scholen kwamen uit de gesprekken naar voren:

- Samenwerking scholen en jongerenwerk en andere organisaties
- Meer aandacht op scholen voor mentale problemen
- Versterking van het inzetten van vertrouwenspersonen op scholen