

# Mentaal welbevinden van jongeren en jongvolwassenen op het voorgezet onderwijs

*Op welke manier kan GGD Fryslân preventiegericht bijdragen aan het verhogen van het mentaal welbevinden van jongeren in Friesland? Een kwalitatief onderzoek voor GGD Fryslân*

Annewieke van der Galiën



## Voorwoord

Dit is een onderzoek naar het mentaal welbevinden van jongeren en jongvolwassenen op het voortgezet onderwijs. Er is in de media veel aandacht voor de mentale gezondheid van jongeren. Driekwart van de jongeren heeft last van stress en burn-out en ook zien professionals in de praktijk steeds meer jongeren met mentale problemen. De Volksgezondheid Toekomst Verkenning (VTV) beschreef in 2018 dat de druk op jongeren lijkt toe te nemen wat mentale problemen kan veroorzaken. Uit onderzoek blijkt dat de ervaren druk door schoolwerk de afgelopen 10 jaar behoorlijk is gestegen en ook tussen 2017 en 2019 hoog blijft. Daarom heeft de landelijke gezondheidsnota 2020-2024 twee ambities breed op de agenda staan: er is meer kennis over de aard over het probleem en jongeren in 2024 ervaren minder prestatiedruk in hun leven. GGD Fryslân wil weten op wat voor manier zij kunnen bijdragen aan het versterken van het mentaal welbevinden van jongeren op het voortgezet onderwijs in Friesland. Er is in dit onderzoek aandacht besteed aan hoe jongeren zelf het mentaal welbevinden ervaren, maar ook spreken zij hun advies en wensen uit ten aanzien van het versterken van het mentaal welbevinden op school.

Dit onderzoek is onder andere tot stand gekomen met de hulp van een aantal mensen waar ik via deze weg mijn dank naar uit wil spreken. Allereerst wil ik de persoon bedanken die mij tijdens deze 20 weken heeft begeleid: Mariëlle Bleeker. Bedankt voor de spar-momenten, de ondersteuning, de feedback en de steuntjes in de rug. Onze samenwerking verliep heel prettig en soepel en dit heb ik als fijn ervaren. Door de coronacrisis hebben wij elkaar niet 'in real life' ontmoet, maar de ontmoetingen via Teams verliepen soepel en prettig.

Ook wil ik de jongeren bedanken die hebben deelgenomen aan het onderzoek. Ondanks dat de gesprekken plaatsvonden in een drukke toetsweek namen ze de tijd en moeite om met mij over een best ingewikkeld en moeilijk onderwerp in gesprek te gaan. Zonder de input van deze jongeren en hun mooie, ingrijpende verhalen en natuurlijk adviezen was het niet gelukt om deze aanbevelingen te schrijven.

Ik wil de lezer veel leesplezier toewensen bij het lezen van dit onderzoek.

Annewieke van der Galiën

Leeuwarden, januari 2021

## Samenvatting

### Aanleiding

Jongeren ervaren een hoge prestatiedruk en stress in het dagelijks leven. De chronische stress die daarbij komt kijken heeft nadelige gevolgen voor het algemeen welbevinden van de jongeren en ook op lange termijn kan chronische stress zorgen voor mentale problemen zoals burn-out, angstgevoelens en depressie.

### Doelstelling en onderzoeksvraag

Het doel van dit onderzoek is: De mentale gezondheid van de jongeren op het voorgezet onderwijs is in kaart gebracht en er is inzicht in wat jongeren zelf denken nodig te hebben om de mentale gezondheid te versterken. Dit is onderzocht met de onderzoeksvraag: *“Op welke manier kan GGD Fryslân preventiegericht bijdragen aan het verhogen van het mentaal welbevinden van jongeren in Friesland?”*

### Methode

Voor dit onderzoek is een kwalitatieve onderzoeksmethode toegepast. Hier is voor gekozen om de diepte in te gaan en te richten op ervaringen en betekenis van jongeren. De resultaten zijn weergegeven in woorden en citaten. Er waren 6 jongeren die deelnamen aan het onderzoek, in de leeftijd van 15 tot 18 jaar en van verschillende niveaus (vmbo, havo/vwo). Op basis van de resultaten is een aanbeveling voor GGD Fryslân geschreven.

### Resultaten

Uit de gesprekken kwam naar voren dat jongeren veel prestatiedruk en stress ervaren in hun dagelijks leven en dat er een taboe heerst op mentale problemen. Op school wordt er bovendien weinig aandacht besteed aan wat mentale gezondheid is en wordt er geen les of voorlichting over dit onderwerp gegeven. Volgens de jongeren wordt het onderwerp mentale gezondheid en het ervaren van mentale problemen op school zwaar onderbelicht en onderschat.

## Inhoudsopgave

Voorwoord .....	1
Samenvatting .....	2
Aanleiding .....	2
Doelstelling en onderzoeksvraag .....	2
Methode .....	2
Resultaten .....	2
Inhoudsopgave .....	3
1. Inleiding .....	5
1.1 Situatieanalyse .....	6
1.2 Probleemstelling .....	7
1.3 Doelstelling .....	7
1.4 Onderzoeksvraag .....	7
1.5 Deelvragen literatuur .....	7
1.6 Deelvragen praktijk .....	8
1.7 Begripsdefiniëring .....	8
2. Theoretisch kader .....	9
2.1 Mentaal welbevinden jongeren en jongvolwassenen in Nederland .....	9
.....	11
2.3 Preventie en vroeg-signalering GGD Fryslân op het gebied van mentale gezondheid .....	11
2.4 Weerbaarheid .....	12
3. Onderzoeksmethodes .....	13
3.1 Methode oriëntatie praktijk 12+ GGD jeugdverpleegkundige .....	13
3.2 Methode oriëntatie praktijk zorgfunctionaris Piter Jelles Impulse .....	14
3.3 Methode open interview .....	15
3.3.1 Deelnemers onderzoek .....	15
3.3.2 Procedure dataverzameling .....	16
3.3.4 Thematische analyse .....	16
3.3.5 Validiteit methode .....	17
3.3.6 Objectiviteit .....	17
3.3.7 Bruikbaarheid .....	17
3.4 Methode empathy map .....	17
4. Resultaten .....	18
4.2 Ervaringen van jongeren .....	18
4.2.1 Resultaten prestatie(druk) .....	18

4.2.2 Resultaten stress.....	20
4.2.3 Resultaten ontspanning .....	21
4.2.4 Resultaten oprechte aandacht krijgen, je gehoord voelen en goed zijn zoals je bent .....	22
4.2.5 Resultaten mentaal welbevinden .....	23
5. Conclusie en discussie.....	26
5.1 Inhoudelijke discussie.....	26
5.2 Methodologische discussie .....	26
5.3 Conclusie .....	27
5.4 Slotconclusie .....	27
5.5 Betekenis voor de praktijk .....	27
6. Aanbevelingen .....	28
6.1 Bied op school laagdrempelige hulp en ondersteuning: geef concrete hulp, biedt een luisterend oor.....	28
6.2 Geef jongeren psycho-educatie: verstrek goede informatie en voorlichting over mentale gezondheid.....	28
6.3 Laat jongeren kennismaken met de website <a href="http://jouwggd.nl">jouwggd.nl</a> .....	29
6.4 Geen gesprekken op indicatie, maar voor alle leerlingen van alle niveaus .....	30
6.5 Zet het versterken van positieve mentale gezondheid in op school .....	30
Bijlage.....	32
Topiclijst .....	34

## 1. Inleiding

*Dit onderzoek richt zich op jongeren en jongvolwassenen in de leeftijd van 12 tot 18 jaar oud op het voortgezet onderwijs, rondom het versterken van het mentaal welbevinden.*

Gemeentelijke Gezondheidsdiensten oftewel GGD'en beschermen, bewaken en bevorderen de gezondheid van de inwoners van Nederland. Dit heet ook wel publieke gezondheidszorg. De GGD'en hebben een aantal wettelijke taken, beschreven in de Wet publieke gezondheid (Wpg). Hieronder vallen onder andere: jeugdgezondheidszorg (consultatiebureau en 'schoolarts'), medische milieukunde, infectieziektebestrijding, bevolkingsonderzoeken en gezondheidsvoorlichting. Naast de wettelijke taken voert iedere GGD voor zijn gemeente(n) ook aanvullende taken uit, beschreven in de gemeentelijke nota's over het lokale beleid gezondheidszorg. De gemeente is verantwoordelijk voor de publieke gezondheid van haar inwoners. De gemeente heeft deze taak (meestal) neergelegd bij de GGD. GGD'en zijn gemeenschappelijke regelingen en worden bestuurd door de wethouders van deelnemende gemeenten. (GGD GHOR, 2019.)

GGD Fryslân, onderdeel van de veiligheidsregio is de gezondheidsdienst van de Friese gemeenten. De GGD werkt aan het bevorderen van de gezondheid en het voorkomen van gezondheidsproblemen bij de Friese burger. GGD Fryslân richt zich onder andere op infectieziektebestrijding, jeugdgezondheidszorg en milieu-advies. Daarnaast informeert en adviseert GGD Fryslân de gemeenten over de gezondheid van de Friese burger. GGD Fryslân werkt klantgericht, lokaal en dichtbij de mensen. Dat doet de GGD vanuit drie regio's, een team beleid en de afdeling Centrale Dienst en Ondersteuning (CDO). De taken van GGD Fryslân zijn monitoring, signalering en advies; toezicht houden; uitvoerende taken gezondheidsbescherming en het bewaken van de publieke gezondheid bij rampen en crises. (GGD Fryslân, n.d.)

Alle jeugdigen in Nederland hebben tot hun 18e verjaardag recht op jeugdgezondheidszorg (JGZ). Het doel van de JGZ is bijdragen aan een gezonde en veilige groei en ontwikkeling van jeugdigen, als individu en als groep. Dit doet de JGZ door voorlichting te geven, vroegtijdig te signaleren en waar nodig aanvullende hulp te bieden of eventueel door te verwijzen naar bijvoorbeeld een pedagoog of fysiotherapeut. De JGZ kijkt naar de gezondheid, hoe een kind opgroeit en ontwikkelt, dit altijd in relatie tot de omgeving en situatie waarin het kind opgroeit. In de JGZ werken professionals als jeugdartsen, jeugdverpleegkundigen, verpleegkundig specialisten en dokters assistenten. De professionals zijn werkzaam op allerhande locaties. Zo werken onder andere de jeugdverpleegkundigen en jeugdartsen op het consultatiebureau. Het consultatiebureau is vanaf de geboorte tot en met de leeftijd van vier jaar betrokken bij het kind. De jeugdarts, maar ook de jeugdverpleegkundige volgen de lichamelijke en psychosociale groei en ontwikkelingen waarbij het aandachtsgebied screening, diagnostiek, medisch ingrijpen en adviseren is. Het consultatiebureau zorgt ook voor de vaccinaties van het Rijksvaccinatieschema. De JGZ voert ook een aantal gezondheidsonderzoeken uit op scholen. De jeugdartsen en verpleegkundigen bezoeken het basisonderwijs en het voortgezet onderwijs. Op het basisonderwijs vinden de onderzoeken plaats in groep 2, groep 7 en op het voortgezet onderwijs in klas 2 en klas 4. Op het basisonderwijs wordt er gekeken naar onder andere de lichamelijke ontwikkeling van het kind. Er wordt bijvoorbeeld een ogentest gedaan en wordt er gekeken naar de gezondheid en opvoeding van het kind (meten en wegen). Maar ook wordt er aandacht besteed aan de psychische gezondheid, de sociale ontwikkeling en het gedrag. Op het voortgezet onderwijs vind er een gesprek plaats waarbij er wordt gesproken over hoe het gaat op school en thuis. Maar ook wordt er door de jongeren een digitale vragenlijst ingevuld, naar aanleiding van de ingevulde vragenlijst kan de jongere uitgenodigd worden voor een gesprek met de jeugdverpleegkundige. (GGD Fryslân, n.d.)

Ook heeft de JGZ een monitorfunctie. Ze is in staat op grote schaal informatie te verzamelen en de gezondheid van de jeugd in beeld te brengen. Een bron van informatie voor wetenschappers, bestuurders en politici om (nieuw) jeugdgezondheidsbeleid te onderbouwen. Gemeenten in Nederland zijn verantwoordelijk voor het organiseren van de JGZ. Het is aan hen om te bepalen wie de uitvoer doet: JGZ afdelingen die rechtstreeks onder een gemeente vallen of deel uitmaken van GGD's of thuiszorgorganisaties (NCJ, n.d.)

### 1.1 Situatianalyse

De mentale gezondheid klinkt breed, maar is simpelweg de gezondheid van je geest. Maar vaak als men spreekt over gezondheid, denk je toch snel aan hoe het fysiek met je gaat. Hoe is het met je conditie, kom je de trap nog op zonder buiten adem te raken? Wat zegt het getal op de weegschaal als je erop staat? Eet je gezond en beweeg je genoeg? Is dit niet het geval, en je wilt dit veranderen, dan is het voor veel mensen vanzelfsprekend om gezonder te gaan eten, te stoppen met roken en vaker naar de sportschool te gaan. Maar je mentale gezondheid is net zo belangrijk als je fysieke gezondheid en is het dus van belang om goed voor je geest te zorgen. Want voel je je lichamelijk goed, maar mentaal ook? Dan kan je stellen dat je in evenwicht bent. Als je goed en fijn in je vel én in je hoofd zit sta je positiever in het leven, ben je minder stressgevoelig of heb je minder last van stress en functioneer je beter in het dagelijks leven. Er zijn steeds meer signalen dat het mentaal welbevinden van de jongeren in Nederland onder druk komt te staan.

De adolescentie is een drukke levensfase. De jongeren zijn druk en bezig, met school of een studie, bijbaantjes, sporten, lid zijn van een vereniging, een groot sociaal netwerk en daarnaast moet er ook nog tijd zijn om te ontspannen. Op de nieuwskanalen, sociale media en in kranten komen berichten voorbij over het toenemend aantal jongeren met stress en burn-outs. Gedragsexperts zien in praktijk dat de mentale druk onder jongeren lijkt toe te nemen. Jongeren zouden het leven als 'snel en intensief' ervaren en ervaren weinig ruimte voor zingeving, leuke dingen en ontspanning. Steeds meer jongeren tussen de 15 en 17 jaar zitten niet lekker in hun vel en lopen tegen allerlei problemen aan (Trimbos, 2019).

De adolescentie of puberteitsfase wordt ook wel 'de periode van voortgezet onderwijs' genoemd, omdat de meeste jongeren dan nog een vorm van onderwijs volgen. De adolescentie betekent voor de jongere de afronding van zijn kindertijd en de voorbereiding op de volwassenheid. In deze fase ontwikkelt hij zich op alle fronten, vaak tegelijkertijd en in een hoog tempo. De puberteit overgaand in de adolescentie, wordt ook nu nog beschouwd als het ontwikkelingsstadium tussen de kindertijd en de volwassenheid, zij het dat we er tegenwoordig de periode van 12 tot ongeveer 23 jaar onder verstaan, waarin de lichamelijke, geestelijke en maatschappelijk ontwikkeling naar volwassenheid plaatsvindt. De school en schoolomgeving worden beschouwd als een tweede milieu waarin de jongere zich begeeft. Voor adolescenten is de schoolgang belangrijk, mede door de omgang met leeftijdsgenoten. Daarnaast heeft de school een voorbeeldfunctie en kan deze een referentiekader bieden voor de verdere ontwikkeling van de adolescent (Oskam, E., & van Lokven, E. M, 2013).

Het onderzoek 'Geluk onder Druk?' (Geluk onder druk, 2020) laat zien dat het mentaal welbevinden van jongeren relatief stabiel lijkt, maar dat de jongeren veel stress en druk ervaren van school. Ook het percentage jongeren dat verhoogd scoort op emotionele problemen blijft redelijk gelijk door de tijd heen. Wel zijn er verschillen tussen groepen jongeren: de ene groep weet beter met stress en moeilijke gebeurtenissen om te gaan of weet beter te 'floreren' dan andere groepen. Ook blijkt dat de ervaren druk door schoolwerk de afgelopen tien jaar behoorlijk is gestegen en ook tussen 2017 en 2019 hoog blijft. Stress wordt door jongeren voornamelijk ervaren vanuit school en huiswerk en in interactie met leeftijdsgenoten, minder vanuit de thuissituatie of door sociale media.

De onderzoeksresultaten over stress en druk onder jongeren laten zien dat bijna de helft van de 16-jarigen druk ervaart door schoolwerk. Daarnaast ervaren bijna één op de drie jongeren tussen de 12 en 16 jaar druk om aan hun eigen of andermans verwachtingen te voldoen (prestatiedruk).

Het ervaren van druk en stress door school en een korte periode van niet lekker in je vel zitten hoeft niet per se problematisch te zijn. Om goed te kunnen presteren heeft de mens een bepaalde mate van stress nodig, maar dit zou niet te lang mogen duren. Na een korte periode van stress, bijvoorbeeld na een toetsweek, dient de spanning in het lichaam te verdwijnen en keert het lichaam terug in een rusttoestand. Maar er is een groep jongeren waar met name chronische stress en druk leidt tot mentale problemen. Binnen de groep jongeren die chronische stress ervaart, is er een kans aanwezig dat ze ernstige klachten ontwikkelen zoals langdurig somber voelen, angstgevoelens, burn-out klachten of zelfs depressies. Uit een internationaal onderzoek blijkt dat 75% van de psychische klachten begint voor de leeftijd van 24 jaar en al 50% voor de leeftijd van 14 jaar (Kessler, 2007). Zou er worden gekeken naar het ontstaan van de problemen en die voor kunt zijn, dan is er meer inzet op preventie nodig. Het tijdig en gepast inzetten van preventieve interventies in deze doelgroep is essentieel. Als er wordt gekeken naar de gevolgen van psychische problematiek tijdens de jeugd valt op dat die jongeren minder goed presteren op school, minder zelfvertrouwen hebben, minder positieve vriendschappen hebben, en functioneren in het algemeen dagelijks slechter. Het ervaren van psychische problematiek op jonge leeftijd en in de fase adolescentie, hebben een verhoogde kans op psychosomatische problematiek, waaronder vatbaar voor verslavingen, eetstoornissen, slaapproblemen, burn-outs, depressies en zelfs zelfmoordpogingen.

### **1.2 Probleemstelling**

GGD Fryslân weet niet hoe jongeren en jongvolwassenen op het voortgezet onderwijs hun mentaal welbevinden ervaren en wat jongeren nodig hebben om het mentaal welbevinden te versterken.

### **1.3 Doelstelling**

GGD Fryslân wil weten hoe zij de jongeren op het voortgezet onderwijs in de leeftijd van 12 tot 18 jaar in Friesland kunnen helpen door preventief bij te dragen aan het mentaal welbevinden. Na het afronden van het onderzoek weet GGD Fryslân hoe ze preventief kunnen bijdragen aan het versterken van het mentaal welbevinden van jongeren en hoe GGD Fryslân de weerbaarheid en veerkracht bij jongeren kunnen verhogen.

### **1.4 Onderzoeksvraag**

Op welke manier kan GGD Fryslân preventiegericht bijdragen aan het verhogen van het mentaal welbevinden van jongeren in Friesland?

### **1.5 Deelvragen literatuur**

1. Wat is er bekend over de mentale gezondheid van jeugd en jongvolwassenen in Nederland?
2. Welke landelijke projecten en tools bestaan er, die gemeenten en scholen kunnen gebruiken om de druk op het dagelijks leven bij jeugd en jongvolwassenen te verminderen?
3. Wat doet GGD Fryslân op het gebied van preventie en vroeg-signalering op het gebied van mentale gezondheid bij jeugd en jongvolwassenen op het voortgezet onderwijs?
4. Wat is het belang van weerbaar en veerkrachtig zijn?



## 1.6 Deelvragen praktijk

Het onderzoek is doorlopen volgens de design based thinking principes: het meest belangrijke uitgangspunt van het onderwerp wordt tijdens het onderzoek centraal gehouden, namelijk de jongere. De jongeren worden betrokken tijdens het onderzoek en het advies van de jongeren wordt in het onderzoek meegenomen. Er is gekeken met de jongeren naar wat zij zélf denken nodig te hebben om het mentaal welbevinden te vergroten. Dit is onderzocht met onderstaande onderzoeksvragen:

1. Wat ziet de 12+ jeugdverpleegkundige hoe het met de mentale gezondheid van de leerlingen gaat op de middelbare scholen waar zij werkzaam is?
2. Hoe ervaren jongeren op Piter Jelles de mentale gezondheid?
3. In welke mate hebben jongeren op het Piter Jelles last van stress en druk?
4. Wat is volgens de jongeren de oorzaak van de ervaren school- en prestatiedruk?
5. Wat zijn de adviezen, wensen en aanbevelingen van de leerlingen op Piter Jelles om het mentaal welbevinden op school te versterken?

## 1.7 Begripsdefiniëring

**Mentaal welbevinden:** je geestelijk goed voelen, een positieve geestelijke gezondheid, bepaald door optimisme, zelfvertrouwen, geluk, vitaliteit, gevoel van betekenis hebben, eigenwaarde, ervaren van ondersteuning uit de omgeving en het goed weten om te gaan met de eigen emoties. (RIVM, Trimbos-instituut, 2019) Ook wel het 'lekker in je vel zitten'.

**Mentale problemen:** emotionele (internaliserende) problemen: depressieve klachten en angst- of spanningsklachten die niet zo ernstig zijn dat de persoon voldoet aan de criteria voor een psychische stoornis, zoals een depressieve stoornis of een angststoornis volgens de Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM). Op basis van vragenlijsten voor psychische problemen kan geen onderscheid worden gemaakt tussen psychische problemen en stoornissen. Een verhoogde score op een vragenlijst kan dus ook wijzen op een stoornis. . (RIVM, Trimbos-instituut, 2019)

**Psychische stoornissen:** internaliserende geestelijke problemen die voldoen aan de criteria van de DSM, waaronder angststoornis, depressie en aanpassingsstoornis. Hoewel burn-out geen officiële diagnose in de DSM is, wordt deze hieraan ook toegerekend. Voor het vaststellen van een stoornis is een diagnostisch interview noodzakelijk; vragenlijsten zijn daarvoor niet geschikt. (RIVM, Trimbos-instituut, 2019)

**Prestatiedruk:** de ervaren druk om te voldoen aan vooraf bepaalde verwachtingen en eisen op het gebied van onderwijs, sport of werk, opgelegd door de omgeving (RIVM, Trimbos-instituut, 2019)

**Stress:** toestand van psychische gespannenheid die het gevolg is van stress (van Dale., n.d.) ervaren spanning of druk geeft stress. Stress brengt het lichaam in een staat van paraatheid. Stress hoeft niet ongezond te zijn. Stress kan problematisch worden als de draaglast groter is dan de draagkracht. (RIVM, Trimbos-instituut, 2019)

**Weerbaarheid:** Een combinatie van cognitieve, emotionele en sociale vaardigheden die iemand in staat stellen een zinvol, lerend en productief leven te leiden en succesvol verschillende sociale rollen en functies te vervullen gedurende de verschillende stadia in de levensloop. (RIVM, Trimbos-instituut, 2019)

**Veerkracht:** De mogelijkheid om terug te veren bij tegenslag: het goed om kunnen gaan met moeilijkheden, tegenslagen, veranderingen en stress. (RIVM, Trimbos-instituut, 2019)

## 2. Theoretisch kader

In het hoofdstuk theoretisch kader wordt er antwoord gegeven op de opgestelde deelvragen:

1. Wat is er bekend over de mentale gezondheid van jeugd en jongvolwassenen in Nederland?
2. Welke landelijke projecten en tools bestaan er, die gemeenten en scholen kunnen gebruiken om de druk op het dagelijks leven bij jeugd en jongvolwassenen te verminderen?
3. Wat doet GGD Fryslân op het gebied van preventie en vroeg-signalering op het gebied van mentale gezondheid bij jeugd en jongvolwassenen op het voortgezet onderwijs?
4. Wat is het belang van weerbaar en veerkrachtig zijn?

### Zoekstrategie

Om de opgestelde deelvragen te beantwoorden is er op zoek gegaan naar literatuur. Er is gezocht in PubMed met de Engelstalige zoektermen die in tabel 1 staan beschreven. Uiteindelijk is het onderzoek van Rickwood (Rickwood, D., et al 2004) gebruikt om een deel van de aanbeveling aan te tonen. De zoekstrategie tot het vinden van dit artikel is niet navolgbaar. Er is daarnaast voornamelijk gezocht op internet naar rapporten en andere Nederlandse gegevens. Ook staan in tabel 1 de Nederlandstalige zoektermen beschreven waarmee op internet naar Nederlandse informatie over jongeren is gezocht. Vervolgens is er geselecteerd op leeftijd tussen 12 en 18 jaar oud. Voornamelijk zijn de gegevens en de uitkomsten van de onderzoeken van het RIVM en Trimbos (RIVM, Trimbos 2019), Unicef (Unicef 2020) en het Nederlands Centrum Jeugdgezondheid gebruikt.

Nederlandstalige zoektermen	Engelstalige zoektermen
Jongeren	Youth
Tiener	Teenager
Adolescent	Adolescent
Voortgezet onderwijs	Secondary education
Middelbaar onderwijs	High School
Schooldruk	School pressure
Stress	Stress
Prestatiedruk	Performance pressure
Psychische gezondheid	Mental health
Mentaal welbevinden	Mental well-being
Weerbaarheid/veerkracht	Resilience
Preventie	Prevention

Tabel 1 Zoektermen waarmee gezocht is in de literatuur

### 2.1 Mentaal welbevinden jongeren en jongvolwassenen in Nederland

In 2018 verschenen er in de media zorgwekkende en alarmerende berichten. Veel jongeren ervaren stress als gevolg van een te hoge prestatiedruk, er is een toename van faalangst en eenzaamheid en ook lijkt depressiviteit onder jongeren steeds meer voor te komen. De maatschappelijke aandacht voor de psychische problematiek onder jongeren lijkt groter te zijn dan ooit. Maar zo verschijnen er in de media ook berichten dat het goed gaat met de jongeren in Nederland, en dat ze zelfs behoren tot de gelukkigste jeugd van de wereld.

Wat in ieder geval wel een feit is, is dat volgens het Kenniscentrum kinder- en jeugdpsychiatrie (KJC) weinig bekend is over de psychische gezondheid van de jeugd en jongvolwassenen in Nederland. De psychische gezondheid van de jongeren is niet goed genoeg in beeld, er ontbreekt recente kennis, data is onvoldoende beschikbaar en of versnipperd en valt niet goed te vergelijken met elkaar. Marloes Kleinjan, hoogleraar Youth Mental Health Promotion bij het Trimbos-instituut en de universiteit Utrecht (Kleinjan, M., 2018) gaf in een position paper van het Kind en Jeugd Centrum

(KJC) aan dat er op dit moment nog veel landelijke representatieve cijfers ontbreken over zowel het voorkomen, het verloop als de gevolgen van psychische problemen en stoornissen bij jongeren tot 18 jaar oud. Ook zijn er door de overheveling van de jeugd-ggz naar de gemeenten vanaf 2015 geen landelijk beschikbare gegevens meer over jongere patiënten van onder de 18 jaar, in de Generalistische Basis-ggz en Specialistische ggz (Nuijen, J., 2018).

Uit onderzoek (Geluk onder Druk, 2020) bleek dat school een bron van stress is voor veel jongeren. In totaal ervaart 1 op de 3 jongeren op het voortgezet onderwijs druk van schoolwerk. Deze druk door schoolwerk is de laatste jaren behoorlijk toegenomen onder jongeren in het voortgezet onderwijs bleek uit het meest recente HBSC-rapport (Stevens, 2018). De sterkste toename was zichtbaar voor meisjes op het vwo. Tussen 2017 en 2019 is de druk door schoolwerk op het voortgezet onderwijs licht gedaald, maar nog steeds hoog ten opzichte van 2017. Dat jongeren aangeven vaak stress te ervaren vanuit school of huiswerk past in het huidige beeld dat jongeren in toenemende mate druk lijken te ervaren vanuit het onderwijs (Dopmeijer, 2017; RVS, 2018; Schoemaker, 2019; ). Bijna alle jongeren waar onderzoek naar is gedaan, blijkt dat ze veel stress en druk ervaren vanuit school. Het gaat dan om stress om toetsen, hoge eisen aan jezelf stellen, dat cijfers al vroeg meetellen voor het eindexamen, dat cijfers in de groepsapp van de klas gedeeld worden, het hebben van toetsweken en examens, op een te hoog niveau zitten, als leerlingen niet serieus genomen worden en slechte cijfers krijgen. (Geluk onder Druk, 2020)

## **2.2 Landelijke projecten en tools**

In tabel 2 zijn voorbeelden van projecten en tools beschreven die gemeenten en scholen kunnen gebruiken en inzetten om de druk op het dagelijks leven bij jongeren te verminderen. Het Ministerie van Volksgezondheid Welzijn en Sport (VWS) subsidieert het Trimbos-instituut om scholen te ondersteunen met het project Welbevinden op school (tabel 1). Bij het inzetten van projecten en tools zijn onder andere scholen, gemeenten, GGD-en en hulpverleners betrokken, echter weten zij elkaar niet altijd te vinden. Zo zijn bijvoorbeeld programma's gericht op mentale weerbaarheid nog lang niet overal structureel ingevoerd op scholen en bij veel gemeenten in Nederland ontbreekt het op dit gebied aan beleid, regie en een goede samenwerking. Organisaties weten elkaar ook niet altijd te vinden, en kennen elkaar nog lang niet allemaal, hierdoor wordt de urgentie tot het structureel inzetten van deze programma's nog lang niet altijd gevoeld. Dit heeft als gevolg dat problemen niet vroegtijdig worden gesignaleerd en aangepakt (RIVM, . 2020)

Programma	Doel	Doelgroep	Onderzoek	Oordeel
Taakspel	Taakspel is gericht op het bevorderen van taakgericht gedrag bij kinderen, het verminderen van regelovertredend gedrag en het bevorderen van een positief onderwijsklimaat. Uiteindelijk doel is beginnend probleemgedrag bij kinderen in een vroeg stadium te verminderen en om te buigen in positiever gedrag	Taakspel is ontwikkeld voor leerlingen van groep 4 - 8 van het basisonderwijs. Er is ook een variant van Taakspel voor het VO	De werkzaamheid van Taakspel is in diverse nationale en internationale experimentele studies onderzocht	Effectief volgens sterke aanwijzingen
Kanjer-training	De Kanjertraining heeft tot doel sociale problemen zoals pesten, conflicten, uitsluiting en sociaal teruggetrokken gedrag te voorkomen of te verminderen en het welbevinden te vergroten bij kinderen en jongeren	De kanjertraining op school in bedoeld voor groep 1 - 8 van het basisonderwijs en klas 1 en 2 van het voortgezet onderwijs	Er zijn twee Nederlandse onderzoeken uitgevoerd naar de effecten van de Kanjertraining op school. Er is geen internationaal onderzoek	Effectief volgens goede aanwijzingen
Programma Alternatieve Denkstrategieën (PAD)	Het doel van PAD is het stimuleren van de sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen	PAD richt zich op kinderen van 4 - 12 jaar in het regulier en speciaal basisonderwijs	Er is een quasi-experiment uitgevoerd naar de effecten van PAD in het reguliere onderwijs; daarnaast is het effect van PAD geevalueerd in het speciaal onderwijs bij leerlingen met gedragsproblemen en bij dove leerlingen. Er is ook internationaal onderzoek beschikbaar	Effectief volgens goede aanwijzingen
VRIENDEN	VRIENDEN heeft als doel het voorkomen en behandelen van angststoornissen en depressies	Het programma is bedoeld voor kinderen van 7 tot en met 11 jaar en jongeren van 12 tot en met 16 jaar	Er is geen Nederlands onderzoek beschikbaar naar de uitvoering van VRIENDEN in de klas. In Nederland is uitsluitend de effectiviteit van VRIENDEN als behandelprogramma onderzocht. Er zijn wel verschillende internationale effectstudies	Theoretisch Goed Onderbouwd
De Vreedzame School	Het doel is het vergroten van de sociale betrokkenheid van de leerlingen. De Vreedzame school richt zich op een positief pedagogisch klimaat, sociale competenties en burgerschap	De Vreedzame School is een programma voor kinderen en leerkrachten uit groep 1 t/m 8 van het primair onderwijs	Er is geen effectonderzoek gedaan naar De Vreedzame School	Theoretisch Goed Onderbouwd
Zippy's Vrienden	Het doel van Zippy's Vrienden is het verbeteren van copingvaardigheden en het aanleren van sociale en emotionele vaardigheden. Het uiteindelijke doel is voorkomen dat kinderen	De doelgroep van Zippy's Vrienden zijn basisschoolleerlingen uit groep 2,3 en 4 (kinderen van 5 t/m 8 jaar)	Er is een RCT uitgevoerd om de effectiviteit van Zippy's Vrienden in Nederland aan te tonen. Daarnaast zijn er verschillende internationale studies beschikbaar	Theoretisch Goed Onderbouwd

	(later) psychosociale en emotionele problemen of stoornissen ontwikkelen			
School Wide Positive Behavior Support	Het doel van SWPBS is het bevorderen van sociaal gedrag en het verminderen van gedragsproblemen bij leerlingen	SWPBS is een aanpak die beschikbaar is voor alle schooltypen en dus voor alle leerlingen, van basisonderwijs tot en met voortgezet onderwijs, inclusief speciaal onderwijs	In Nederland zijn tot nog toe geen effectstudies gedaan naar SWPBS. Wel zijn er verschillende internationale studies beschikbaar. Sinds januari 2015 loopt een onderzoek naar resultaten en de implementatie van SWPBS in NL	Theoretisch Goed Onderbouwd
Rots en Water	Algemene doelstelling van Rots en Water is jongeren te begeleiden en te sturen in hun sociaal-emotionele en mentale ontwikkeling. Een meer specifiek doel is jongens te leren omgaan met andermans en eigen macht, kracht en onmacht. In die zin leren de jongens zich te verdedigen tegen verschillende vormen van geweld en tegelijkertijd oog en gevoel te krijgen voor eigen grensoverschrijdend gedrag	Rots en Water bestaat uit een basisprogramma, dat geschikt is voor leerlingen in het basisonderwijs (vanaf 4 jaar en ouder) en een vervolprogramma dat op oudere leeftijdsgroepen (14 jaar en ouder) is gericht	Er zijn twee Nederlandse studies verricht naar Rots en Water: een veranderingsonderzoek en een quasi-experiment. Beide studies hebben alleen jongens geïncludeerd	Theoretisch Goed Onderbouwd
Leefstijl	Doel van Leefstijl is om opbouwend sociaal gedrag en positieve betrokkenheid van kinderen en jongeren thuis, op school, bij vrienden en in de gemeenschap te stimuleren. Leefstijl voor het basisonderwijs moedigt ook een gezonde leefstijl aan	Het onderwijsprogramma is voor leerlingen van 4 t/m 18 jaar in het regulier en speciaal basisonderwijs (groep 1 t/m 8), in de onder- en bovenbouw van alle typen voortgezet onderwijs en opvoedkundige organisaties zoals kinderopvang, jeugdwerk en sportclubs	Er zijn geen Nederlandse studies bekend naar de effecten van Leefstijl, er zijn wel verschillende procesevaluaties en een internationale studie. In deze internationale studie wordt echter alleen gekeken naar het effect op middelengebruik	Theoretisch Goed Onderbouwd

Tabel 2: Overzicht beschikbare programma's (welbevinden op school, 2019)

### 2.3 Preventie en vroeg-signalering GGD Fryslân op het gebied van mentale gezondheid

Binnen de Friese Preventieaanpak (FPA) werkt GGD Fryslân nauw samen met alle Friese gemeenten en diverse private en publieke organisaties aan preventie. Via de FPA wordt in gezamenlijkheid gewerkt aan de ambitie: Een goede gezondheid en welzijn met gelijke kansen voor iedereen in Fryslân. Zo wordt gezond leven in alle levensfasen mogelijk gemaakt en is er aandacht voor allerlei factoren die daarmee samenhangen. Binnen de Friese Preventieaanpak zijn er acht belangrijke thema's benoemd die van invloed kunnen zijn. De thema's zijn, opvoeden, leefstijl, financiën, onderwijs, werk en participatie, gezondheidsvaardig (geletterdheid) psychosociale gezondheid, leefomgeving en zorg en voorzieningen (GGD Fryslân, 2019)

Het thema gezonde school richt zich op zoals het woord al zegt, een gezonde school. Hierbij wordt structureel en integraal gewerkt aan een gezonde leefstijl van leerlingen op het basisonderwijs en het voortgezet onderwijs. Scholen kunnen lid worden en een 'gezonde school' zijn. Er kan dan op school aandacht worden besteed aan thema's als voeding, beweging en sport, roken- alcohol- en drugspreventie, relaties en seksualiteit, welbevinden en binnenmilieu. (GGD Fryslân, 2019)

Bij het thema welbevinden staan er programma's beschreven die scholen kunnen inzetten op de gezonde school. Zo staan er programma's gericht op pesten, jeugdcriminaliteit, leefstijl, omgaan met smartphones en de Fier Academy met expertisegebieden als loverboys, sexting, groepsdruk en huiselijk geweld. (Gezonde School., 2019) Het preventief gezondheidsonderzoek (PGO) waar in hoofdstuk 3.1 meer over te lezen is het enige onderzoek waar een klein onderdeel geluk, psychosociale gezondheid en stress staat opgenomen.

## 2.4 Weerbaarheid

Weerbaarheid wordt veel geassocieerd met termen als veerkracht, zelfvertrouwen en assertiviteit. Iemand die veerkrachtig, vol zelfvertrouwen en assertief is zal weinig problemen ervaren met weerbaarheid. De NCJ beschrijft weerbaarheid als:

*'In staat zijn met de eisen van de samenleving om te gaan, zelfstandig keuzes te kunnen maken en met tegenslagen om te kunnen gaan.'* (NCJ., n.d.)

## 2.5 Veerkracht, zelfvertrouwen en assertiviteit

Als het over weerbaarheid gaat komen de termen veerkracht, zelfvertrouwen en assertiviteit vaak ter sprake. Deze drie termen samen vormen de inhoud van een weerbare jongere. Veerkracht ontstaat als een jongere in staat is te reageren op situaties in zijn omgeving, tegenslag, teleurstelling en verlies. De mate waarin je in staat bent om met deze situaties om te gaan bepaalt je veerkracht. Zelfvertrouwen gaat over de mate waarin je in staat bent keuzes vanuit je zelf te maken. Te gemakkelijk meegaan in de eisen uit de omgeving is een risico voor gebrek aan zelfvertrouwen. Weinig zelfvertrouwen kan leiden tot faalangst, perfectionisme en keuzestress.

Assertiviteit heeft te maken met de vaardigheid om je eigen wensen, gedachten en gevoelens naar anderen goed te kunnen verwoorden. Een assertief persoon doet dit vanuit zichzelf, heeft grip op zijn emoties en houdt rekening met de ander. (NCJ., n.d)

Weerbaarheid kan gezien worden als de optelsom van deze drie begrippen en draagt bij aan het mentaal welbevinden van de jongere. Een goede weerbaarheid, heeft positieve invloed op het mentaal welbevinden van de jongere en staat ook beschreven in de aanbevelingen van hoofdstuk 6.

## Vervolgstappen

Door de jongeren in de leeftijd van 12 tot 18 jaar te interviewen over hun ervaring met mentale druk, worden zij betrokken met de verdere stappen van het onderzoek. Aan de hand van de uitkomsten die de interviews opleveren, zullen er nieuwe inzichten worden opgedaan met betrekking tot het verbeteren van het mentaal welbevinden.

### 3. Onderzoeksmethodes

*In hoofdstuk 3 onderzoeksmethodes, staan de methodes beschreven die tijdens het onderzoek zijn toegepast.*

#### 3.1 Methode oriëntatie praktijk 12+ GGD jeugdverpleegkundige

Om grip te krijgen op het probleem binnen de organisatie, en om goed inzicht te krijgen hoe de jeugdverpleegkundige het probleem ervaart, is er een telefonisch interview gepland met een 12+ jeugdverpleegkundige die werkzaam is bij GGD Fryslân. Er vond een telefonisch gesprek plaats met een 12+ jeugdverpleegkundige die werkzaam is op verschillende soorten voortgezet onderwijs in Leeuwarden. Zij ziet de jongeren in de leeftijd van 12 tot 18 jaar, daar waar onderzoek naar wordt gedaan. Tijdens het telefonische interview zijn er vragen aan de jeugdverpleegkundige gesteld om het praktijkprobleem te verhelderen. Er is gevraagd naar wat zij ziet in de praktijk: ziet zij inderdaad veel stress, prestatiedruk en mentale problemen zien bij jongeren? Er is ook gevraagd naar hoeverre er aandacht is voor het mentaal welbevinden van de jongeren en wat er op scholen wordt gedaan naast de welbekende gezondheidsonderzoeken. Er is geïnformeerd naar wat er op scholen wordt op het gebied van preventie en het vroeg investeren in mentale gezondheid van jongeren op het voortgezet onderwijs.

Ook de 12+ jeugdverpleegkundige ziet dat de (prestatie)druk en de stress onder de jongeren op het voortgezet onderwijs hoog is. De jeugdverpleegkundige ziet hierbij geen verschil tussen de verschillende niveaus zoals beroepsonderwijs, mavo of havo/vwo. Voor hoever bekend is bij haar, ervaren jongeren druk doordat ze goede cijfers willen/moeten halen, de jongeren steeds het gevoel hebben dat er alles moet gebeuren op school maar ook naast school, zoals bijbaantjes en een sociaal leven. Wel vertelde de 12+ jeugdverpleegkundige over hoe zij voornamelijk op het Piter Jelles Impulse twee keer zoveel druk, onzekerheid en faalangst ziet bij jongeren in vergelijking tot het 'ander' voortgezet onderwijs. Het Impulse werkt doormiddel van zogenoemde leerhuizen, waar een leerling zelf mede vorm kan geven aan de wijze waarop nieuwe informatie of vaardigheden worden aangeleerd.

De 12+ jeugdverpleegkundige vertelde over hoe er op school aandacht is voor jongeren waar het niet zo goed mee gaat. Jongeren kunnen hulp vragen van een zorgfunctionaris die op scholen aanwezig is. Dit is een belangrijke schakel binnen de leerlingenzorg. De zorgfunctionaris heeft contact met zogenoemde zorgleerlingen. Dit zijn leerlingen die vanuit de thuissituatie problemen ervaren zoals een echtscheiding of andere problemen thuis. Maar ook heeft de zorgfunctionaris contact met ziekteverzuimleerlingen (+ 2 weken ziek) en met leerlingen die bekend zijn met faalangst, depressies of angstklachten, die gepest worden of simpelweg niet lekker in hun vel zitten. De zorgfunctionaris voert gesprekken met deze leerlingen, en ondersteunt ze waar nodig. Soms is de zorgvraag te complex of is er sprake van specifieke leer en gedragsproblematiek. Als dit het geval is, dan brengt de zorgfunctionaris deze leerlingen in contact met de GGD 12+ jeugd verpleegkundige.

De GGD 12+ jeugdverpleegkundige zal dan met leerlingen in gesprek gaan en maximaal vijf gesprekken voeren om het probleem die de jongere ervaart in kaart te brengen en te achterhalen wat er aan de hand is. Als de GGD 12+ jeugdverpleegkundige het gevoel heeft dat de leerling meer zorg en hulp nodig heeft, zorgt zij voor een doorverwijzing naar de huisarts of psycholoog -de GGD is immers voor vroeg signalering en preventie-.

De GGD staat op scholen bekend om onder andere de gezondheidsonderzoeken. Deze gezondheidsonderzoeken vinden plaats op het vmbo in leerjaar één, doormiddel van een vragenlijst op papier. Op havo/vwo in het tweede leerjaar vind dit onderzoek plaats doormiddel van een online vragenlijst. Tot vorig jaar kwamen alle leerlingen op gesprek met de GGD verpleegkundige, dat is veranderd. Nu is de regeling dat alleen alle leerlingen op het vmbo komen op gesprek met de GGD verpleegkundige. Tijdens dit gesprek is er aandacht voor de jongere en hebben ze aandacht voor hoe het op school en thuis gaat. De leerlingen kunnen zelf veel vragen stellen aan de 12+ jeugdverpleegkundigen. Echter komen de havo/vwo leerlingen op een zogenoemd indicatiegesprek. Deze gesprekken vinden plaats wanneer er uit de gezondheidsonderzoeken opvallende resultaten komen. De reden waarom niet alle leerlingen uitgenodigd worden voor een gesprek met de GGD verpleegkundige en de havo/vwo leerlingen alleen op indicatiegesprek te zien, heeft te maken met een te groot aantal leerlingen versus de 12+ jeugdverpleegkundigen (tekorten). Dit betekent wel dat niet alle jongeren een gesprek kunnen voeren met een 12+ jeugdverpleegkundige, ook wanneer dit wel nodig is en dit niet uit de gezondheidsonderzoeken naar voren komt.

### **Conclusie**

Tijdens het telefonische interview benoemde de GGD 12+ jeugdverpleegkundige wat zij ziet bij de jongeren op scholen. Volgens de 12+ jeugdverpleegkundige ziet zij inderdaad veel jongeren die last ervaren van de hoge prestatiedruk en hierdoor veel stress in het dagelijks leven ervaren. De jeugdverpleegkundige gaf aan dat zij op Piter Jelles op de stroming !mpulse, jongeren ziet die meer druk, stress en faalangst ervaren in vergelijking tot de rest van de scholen waar zij werkzaam is. De jeugdverpleegkundigen vertelde over de zorgfunctionaris die werkzaam is binnen de muren van Piter Jelles !mpulse. Via de 12+ jeugdverpleegkundige kon ik in contact komen met deze zorgfunctionaris en ik mijn vragen met hem bespreken. Via de zorgfunctionaris kan ik in contact komen met een groep jongeren die als zij-instromers op Piter Jelles zijn begonnen, om met deze jongeren gesprekken te voeren en te achterhalen hoe zij hun mentaal welbevinden ervaren en wat er volgens deze jongeren nodig is om het mentaal welbevinden op school te versterken.

### **3.2 Methode oriëntatie praktijk zorgfunctionaris Piter Jelles !mpulse**

Samen met de 12+ jeugdverpleegkundige en de zorgfunctionaris die werkzaam is op Piter Jelles !mpulse, vond er een afspraak plaats. Het praktijkprobleem is aan de zorgfunctionaris voorgelegd en er is gekeken naar met welke groep jongeren ik voor het onderzoek gesprekken mee kan voeren. Er is voor gekozen om de gesprekken voor het onderzoek te voeren met jongeren die als zij-instromers zijn begonnen op !mpulse. Er speelt namelijk binnen !mpulse ook een praktijkprobleem: de groep zij-instromers zou de overstap naar !mpulse als onduidelijk, stressvol en moeilijk hebben ervaren. Piter Jelles !mpulse zou graag weten hoe dit beter zou kunnen. Het idee was om deze vragen mee te nemen tijdens de gesprekken die zouden worden gevoerd met de jongere. Er is eerst uitgebreid gekeken naar of de specifieke groep zij-instromers voldoende representatief zou zijn voor het onderzoek. De zij-instromers zijn natuurlijk een specifieke groep met overkoepelende problematiek en de vraag is of ik daar een objectief beeld uit zou kunnen halen wat gebruikt kan worden voor het schrijven van een aanbeveling voor de GGD Fryslân. Er is voor gekozen om wel de specifieke groep zij-instromers te gebruiken voor het onderzoek. Dit omdat zowel GGD Fryslân als Piter Jelles !mpulse iets kunnen bereiken (Piter Jelles weet wat de zij-instromers nodig hebben om de overgang soepeler te laten verlopen, en de GGD weet wat de jongeren in het algemeen nodig hebben om de mentale druk op het dagelijks leven te verminderen) en kan er dus een combinatie worden gemaakt, omdat er best wel overlap in zit. Dat zou betekenen dat ik de vragen stel die ik nodig heb voor het onderzoek van GGD Fryslân, en extra vragen zal toevoegen gespist op de overgang van de zij-instromers gericht op wat zij zelf denken nodig te hebben. Deze brede insteek heeft dan als doel dat !mpulse ook antwoorden krijgt en zullen hierover apart worden geïnformeerd (apart geschreven aanbeveling voor Piter Jelles). Dit komt neer op een win-win situatie. Wel is afgesproken dat de voorwaarde van de groep zij-instromers is, dat de zij-instromers een groep moet zijn die niet heel

specifieke problematiek heeft (bijvoorbeeld jongeren die al een hele tijd thuis zitten of veel andere problematiek hebben).

### 3.3 Methode open interview

Contextual interviewing is een interview dat wordt gehouden in de relevante context (Veer, van het, J. 2020). De keuze tot het afnemen van een open interview, is zodat er meer gericht wordt op het voeren van een gesprek en om niet teveel te sturen op mijn eigen overtuiging en hypothese afkomstig uit het doen van mijn aannames vanuit de literatuur. Met dit interview is er middels een open gesprek ervaringen en inzichten verzameld door de jongeren te spreken in hun eigen leefwereld, namelijk op school. Er zijn open en niet sturende vragen gesteld waarbij er gevraagd is naar specifieke ervaringen en gevoelens die de jongeren hebben en door te vragen naar details en voorbeelden. De gesprekken vonden plaats op de middelbare school Piter Jelles !mpulse in Leeuwarden. Er is gevraagd naar hoe jongeren het mentaal welbevinden ervaren, waar zij stress en druk door ervaren, of het onderwerp op school bespreekbaar wordt gemaakt, maar ook naar wat jongeren zelf denken nodig te hebben om het mentaal welbevinden op school te vergroten.

#### Methodologische aandachtspunten

Het interview vond plaats op Piter Jelles !mpulse. Tijdens het interview werden de Nederlandse maatregelen en de basisregels van de Rijksoverheid opgevolgd (mondkapje en 1,5 meter afstand tot elkaar bewaren). De begrippen mentale gezondheid, veerkracht, weerbaarheid etc. is door de student vertaald naar voor de jongere begrijpbare taal. Tijdens het gesprek is er als rode draad gebruik gemaakt van een topiclijst. In deze topiclijst stonden de topics beschreven die minimaal aan bod moesten komen om antwoord te kunnen geven op de onderzoeksvraag. De topiclijst is uitgewerkt te vinden in de bijlage. Er zal tijdens het interview gebruik worden gemaakt van stemopnamemateriaal, om naderhand de gegevens te analyseren. In verband met de privacy zijn alle gegevens geanonimiseerd en het spraakopnamemateriaal is na de analyse verwijderd. Alle toestemmingsverklaringen zijn door de leerlingen en ouders getekend, en in het bezit van de student.

#### Uitvoering

Het eerste interview vond plaats op woensdag 9 december van 13:00 tot 13:50. Voor dit interview is er een lokaal gereserveerd. Tijdens dit interview zijn de 4<sup>e</sup> en 5<sup>e</sup> klassers van 5 havo, 5 vwo en 4 vmbo uitgenodigd. Omdat deze leerlingen allemaal in verschillende klassen zitten, is er in de roosters gekeken naar tussenuren of na schooltijd. Het tweede interview vond plaats op vrijdag 11 december van 10:15 tot 11:05. Tijdens dit interview worden de 3<sup>e</sup> klassers van het VMBO uitgenodigd. Omdat leerlingen op !mpulse tot de derde klas drie dagen in de week 'huistijd' hebben (van 08:30 tot 11:05 ruimte voor het maken van huiswerk, vragen stellen aan medeleerlingen etc.) was het plannen van dit interview iets gemakkelijker. Deze leerlingen mogen na de pauze een uurtje huistijd voor dit interview missen. Voor beide interviews is er een klein uur gereserveerd.

#### 3.3.1 Deelnemers onderzoek

Van de 10 aangemelde jongeren, kwamen tijdens de interviews in totaal 6 jongeren opdagen. Binnen deze groep vielen jongeren in de leeftijd van 15 tot 18 jaar op het vmbo, havo en vwo. De onderzoekspopulatie bestond uit zes zij-instromers: Eén leerling zit in het derde jaar van het vmbo, één leerling zit in het vijfde jaar van de havo, twee leerlingen zitten in het vijfde jaar van vwo en twee leerlingen zitten in het vierde jaar van het VMBO. Er vonden twee losse gesprekken plaats.



### 3.3.2 Procedure dataverzameling

Aan de hand van de uitkomsten van de interviews, zal er antwoord gegeven worden op de opgestelde praktijk deelvragen:

1. Hoe ervaren jongeren op Piter Jelles de mentale gezondheid?
2. In welke mate hebben jeugd en jongvolwassenen last van stress en druk?
3. Wat is de oorzaak van de ervaren school- en prestatiedruk?
4. Wat zijn de adviezen, wensen en aanbevelingen van de leerlingen op Piter Jelles Impulse om de mentale gezondheid te versterken?

### 3.3.3 Dataverzamelingstechniek

Er is naar de tien jongeren een e-mail gestuurd met de vraag of zij mee willen doen aan het onderzoek. Er vinden twee gesprekken plaats met de jongeren waarbij gebruik zal worden gemaakt van stemopnamemateriaal. De data zal volledig getranscribeerd worden en tijdens de thematische analyse geanalyseerd worden.

### 3.3.4 Thematische analyse

De data vanuit de interviews zijn geanalyseerd met de methode thematische analyse. De thematische analyse is een kwalitatieve onderzoeksmethode die breed kan worden gebruikt en kan betrouwbare en inzichtelijke bevindingen opleveren. (Nowell, S. et al. 2017). Met behulp van thematische analyse is het mogelijk om op een gestructureerde manier in- en overzicht te creëren in je kwalitatieve gegevens (Veer, van het, J. 2020). De thematische analyse is doorlopen met verschillende fases om tot een volledige analyse te komen.

#### Fase 1: Vertrouwd worden met de gegevens

De interviews zijn op de dag van de gesprekken volledig getranscribeerd. De data is op de dag van de interviews nogmaals gelezen en er zijn alvast thema's die tijdens de gesprekken opvielen herkend.

#### Fase 2: Initiële codes genereren

De verzamelde data is in Word eerst open gecodeerd. Vanuit fase 1 zijn de thema's in de data herkend en genoteerd. De data is een aantal keer doorgenomen zodat er geen belangrijke gegevens gemist zouden worden. Hierna begon het vaste coderen. Dit is gedaan doormiddel van kleurcodes. Er is een lijst opgesteld met de verschillende codes die tijdens de analyse belangrijk waren en opvielen. Deze thema's worden in de verdere fases uitgewerkt.

#### Fase 3: Zoeken naar thema's

De thema's die tijdens fase 1 zijn opgevallen zijn in fase 3 gesorteerd in duidelijk opvallende thema's. Hieruit zijn vijf thema's voortgekomen: (Prestatie) druk, stress, ontspanning, gehoord voelen/goed zijn zoals je bent en mentaal welbevinden.

#### Fase 4: Thema's beoordelen

De vijf thema's en het bijpassende materiaal is verfijnd. Er was namelijk sprake van teveel data wat niet allemaal gebruikt kon worden of niet relevant genoeg zou zijn voor de resultaten. Op deze manier werden thema's met het materiaal groter en duidelijker en werd helder hoe deze met elkaar in verbinding stonden. In deze fase zijn verbanden gelegd.

#### Fase 5: Thema's definiëren en benoemen

In de laatste fase zijn de belangrijkste thema's naar voren gekomen en bij elk thema is een analyse geschreven. De resultaten zijn te vinden in hoofdstuk 4.2 'Ervaringen van jongeren'. Bij de thema's staan citaten beschreven om de essentie van het thema te verduidelijken.

### 3.3.5 Validiteit methode

Het is in dit onderzoek moeilijk om de validiteit van alleen de methode open interview te garanderen. Er zijn met 6 van de 10 jongeren gesprekken gevoerd, de vraag is of deze 6 jongeren en hun verhalen voldoende representatief is tot het schrijven van de aanbevelingen. Echter gaven deze 6 jongeren aan wat er in de literatuur al beschreven stond en wijkt dit niet veel af. Ook zijn deze 6 jongeren verschillend van niveau, zoals vmbo, havo en vwo. Dit zou betekenen dat de validiteit van het onderzoek iets is verhoogd door de wisselende verhalen en niveaus. De discussie die later in dit hoofdstuk beschreven staat, geeft nogmaals de validiteit van dit onderzoek weer.

### 3.3.6 Objectiviteit

Het onderzoek is zo objectief mogelijk uitgevoerd. Dit is gedaan door de jongere hun verhaal en ervaringen te laten vertellen en zoveel mogelijk te letten op een eigen neutrale en niet sturende houding. Het gesprek stond in het kader van de jongere te laten vertellen en daarop door te vragen.

### 3.3.7 Bruikbaarheid

De resultaten van de gesprekken geven weer waar jongeren druk door ervaren en wat er nodig is om het mentaal welbevinden op school te vergroten. Naar aanleiding van de resultaten kunnen er aanbevelingen geschreven worden voor GGD Fryslân ten aanzien hoe GGD Fryslân hier preventief aan het mentaal welbevinden van jongeren kan bijdragen. De resultaten en aanbevelingen bieden GGD Fryslân de mogelijkheid tot het eventueel doen van vervolgonderzoek.

## 3.4 Methode empathy map

*Er is meer inzicht in de groep jongeren gekregen door het probleem met behulp van een empathy map in kaart te brengen. De gedachten, gevoelens van de jongeren zijn inzichtelijk gemaakt.*



## 4. Resultaten

### 4.2 Ervaringen van jongeren

*In dit hoofdstuk zijn de ervaringen van jongeren te lezen.*

#### 4.2.1 Resultaten prestatie(druk)

Jongeren hebben verteld waar zij in het dagelijks leven (prestatie) druk door ervaren. Op een schooldag gebeurt er veel. Van les naar les, toetsen en presentaties. Een jongere gaf aan dat er ook na schooltijd sprake is van veel huiswerk, en met name het vele achter de laptop zitten. Er werd door jongeren aangegeven dat er weinig tijd is voor vrije tijd:

*“Ik heb niet zoveel vrije tijd. Eigenlijk als ik thuis kom, zit ik meteen achter mijn laptop: huiswerk maken, huiswerk maken, heel de dag...” (jongen, vmbo)*

Het halen van een goed cijfer geeft volgens de jongeren een goed gevoel, maar dit is maar van korte duur. Ook is de angst om te falen volgens de jongeren vaak aanwezig:

*“Ik moet zeggen, ik ben iemand die een goed cijfer haalt, dan ben ik even heel blij, maar ik moet gelijk weer door. Want voordat je het weet is er weer een andere toets waar je ook goed op moet presteren. “ (meisje, vwo)*

*“Ja, toetsen gaan bij mij altijd fout, ook als ik goed leer dan gaat het fout en dan haal ik weer een D. En dan denk ik soms van ja het heeft geen zin om te leren want ik faal toch.” (jongen, havo)*

Waar komt de druk tot presteren vandaan? Volgens de jongeren is die druk onder andere afkomstig vanuit de thuissituatie (ouders) en docenten:

*“En mijn coach die heeft de volste vertrouwen in mij, hij zegt ook wel dat hij zeker weet dat ik het ga halen, en dat geeft ook wel druk. Want ik moet het uiteindelijk doen. Ik ga niet teveel over de cijfers praten, want met de toetsweek over de toets economie. Ik zei tegen mijn ouders dat ik wel een 7+ verwacht had, maar dan krijg je een 4,2 terug. Dat is dan wel balen. Ik heb daarom ook heel hard geleerd voor de herkansing.” (jongen, vmbo)*

*“Ik ervaar vanuit thuis prestatiedruk. Mijn ouders willen dat ik goed presteer. Mijn ouders zijn van het goed presteren en zeggen dan ‘dit moet je doen, en als je een A hebt is het goed en als je een B haalt dan moet je beter je best doen en dat is dan niet goed genoeg. Mijn vader is snel teleurgesteld als ik een B haal. Dat komt denk ik door vroeger. Mijn vader deed het vroeger niet zo goed op school en dat wil hij mij besparen. Maar dat heeft wel invloed op mij. Hij bedoelt het vast goed...” (meisje, vwo)*

Maar jongeren vertellen dat ze die druk ook vanuit zichzelf ervaren. Jongeren vertellen over dat ze voor hun gevoel moeten presteren naar hun eigen niveau, en eigenlijk alles goed willen doen:

*“Ik ervaar dat vanuit thuis niet, maar soms wel van mezelf. Dan zeg ik tegen mezelf ik moet goed leren anders haal ik weer een D en dan krijg ik het helemaal niet meer om hoog.” (meisje, havo)*

*“Verder staat er gewoon heel veel druk op dat ik alles goed moet doen.” (meisje, vwo)*

Jongeren benoemen dat de druk hoog ligt omdat er in een week zoveel wordt gepland. Jongeren vertellen dat ze soms ten nadele van de schoolresultaten prioriteiten moeten stellen:

*“Ja ik ervaar die druk wel. Bijvoorbeeld deze week, hadden we dus al 4 toetsen en een kunst en cultuur verslag. Ik moet dan echt prioriteiten stellen anders red ik het niet. Ik haal altijd wel goede cijfers op Duits en deze week heb ik bijvoorbeeld daar niet voor geleerd. Daar heb ik voor gekozen omdat ik dan liever voor andere vakken leer. Op die andere toetsen heb ik nu gelukkig een voldoende gehaald, maar ik heb nu dus wel een onvoldoende voor Duits gehaald...” (meisje, vwo)*

Jongeren vertellen over veel toetsen in één week. Jongeren vertellen over dat ze niet leren om te onthouden, maar stampen voor een voldoende. Met name de toetsing over talen is volgens de jongeren verwarrend, deze halen ze namelijk soms door elkaar:

*“Deze week hadden we toetsen van 3 verschillende talen. En dan ga je die talen gewoon door de war halen. Omdat je zoveel toetsen hebt. Ik leer ook niet echt om te onthouden, ik stamp gewoon de talen om een voldoende te halen.” (meisje, vwo)*

*“Ja, dat heb ik dan ook. Dan haal ik talen door elkaar. Mijn zus zit dan op een andere school, en die heeft gewoon echt precies hetzelfde. Dus die heeft ook dat ze dan echt heel veel toetsen heeft in de toetsweek en die haalt dan ook allemaal dingen door elkaar. En ook bij mijn vrienden komt dat steeds weer terug. De stress, en alles wat erbij komt kijken...” (meisje, havo)*

Ook benoemen jongeren de druk tot het presteren naar je niveau, en de stress die daarbij komt kijken. Zouden jongeren willen presteren naar hun niveau, zouden toetsen bijna foutloos moeten:

*“Ja, best wel veel druk. Ik ervaar die druk door die A's en B's en C's en zo. Want ik moet voor mijn gevoel een A halen, want dat is mijn niveau. Anders kan ik geen vwo toen en zijn mijn plannen voor de toekomst zijn dan ook weg. Dus dan denk ik bij mezelf ik moet goed leren want ik kan geen B halen, ik moet blijven aantonen dat ik echt kan presteren naar mijn niveau. En dat geeft mij echt veel druk.” (jongen, vwo)*

*“Ik moet presteren naar mijn niveau. Dus het is dan ook zo van ik moet overal een A op halen, dus dan moet ik bijna alles foutloos doen. Dat is wel pittig.” (meisje, vwo)*

Ook lijken jongeren zich te vergelijken met anderen. Met name het 'waar sta ik, en waar staat een ander' kwam hieruit naar voren. Voornamelijk het niveau is iets waar jongeren zich mee vergelijken:

*“Ja, echt wel. Ja maar dat presteren, sinds dat ik op een nieuwe school zit, ligt voel ik me soms wel slechter. Vooral als ik me vergelijk met mijn zusje. VMBO-T is ook harstikke goed en dat vergeet ik soms.” (jongen, vmbo)*

*“Je moet ook ergens beginnen. Maar er zitten hier heel veel havo/vwo kinderen want dit was eerst ook gewoon een havo/vwo school. Ik vergelijk mezelf gewoon sneller met hun dan.” (jongen, vmbo)*

Is er dan wel tijd voor vertraging, blijven zitten of omwegen? Een jongere gaf eigenlijk aan van niet, rekening houdende met leeftijd en vervolgstudie:

*“Nou ik wil liever niet een jaartje blijven zitten. Ik hoop niet dat ik nu op mijn VMBO-T, blijf zitten. Als ik dat doe dan kan ik natuurlijk nog wel naar de havo, maar dan is het een beetje, ja, dan ben ik 19 jaar wanneer ik klaar ben met de havo. En dat kan natuurlijk wel, maar ik hoop gewoon dat ik mijn diploma kan halen en dat ik het ga halen.” (jongen, vmbo)*

#### 4.2.2 Resultaten stress

Waar ervaren de jongeren stress door? Het antwoord was duidelijk: door school. De stress op school ligt hoog. Soms vergeten jongeren door de stress dat het eigenlijk best goed gaat met de cijfers:

*“De cijferlijsten. Soms vergeet ik door de stress wel eens dat het eigenlijk best wel goed gaat met mijn cijfers. De lijst is dan even een herinnering.” (jongen, vmbo)*

Zo vertelde een jongere over dat hij hoofdpijn kreeg door alle stress, maar dat zijn hoofd er nu aan lijkt te wennen. Maar... Een volle agenda is een vol hoofd:

*“De stress op school dat is wel hoog. In het begin was het nog hoger, maar nu is mijn hoofd daar wel wat aan gewend of zo. In het begin had ik ook wel gewoon hoofdpijn van het huiswerk, maar nu is het gewoon, mijn hoofd is er aan gewend.” (jongen, havo)*

*“Mijn agenda staat vol, dat maakt dat mijn hoofd ook vol is.” (jongen vmbo)*

Dat ligt volgens de jongeren niet altijd aan hun eigen planning. De agenda staat vol, de weken worden volgepropt met toetsen en verslagen die af moeten. Leerlingen geven aan soms niet te weten waar ze de tijd vandaan moeten halen:

*“Er wordt heel veel op dezelfde datum geplant.” (meisje, havo)*

*“In januari zetten ze ook heel veel deadlines op elkaar...” (meisje, havo)*

*“Ja, dat is heel herkenbaar. Soms weet je niet waar je de tijd vandaan moet halen. Omdat het zo veel is.” (jongen vwo)*

Voor de vakantie hebben de jongeren veel deadlines in te leveren. Maar ook in de eerste week na de vakanties staan er grote toetsen of deadlines voor verslagen gepland, dat vinden de jongeren moeilijk en vervelend. Want bijvoorbeeld de kerstvakantie, jongeren vertellen daar enorm aan toe te zijn:

*“Ja, dus straks ook. Dan hebben we twee weken kerstvakantie. En daar ben ik echt heel erg aan toe. Dus de eerste week doe ik dan even lekker niks. Want dan is het kerst en oud en nieuw. Maar de tweede week moet ik elke dag een paar uren bezig met mijn huiswerk en verslagen. Dan maak ik vaak een begin, om het dan na de vakantie af te kunnen maken. Die beginnetjes zijn nodig, omdat na de vakantie alles tegelijk weer komt en dan heb ik het overzicht al helemaal niet...” (jongen vwo)*

*“En weet je wat ook stom is, dat we in de eerste week na de vakantie gelijk toetsen hebben of verslagen moeten inleveren.” (jongen, havo)*

Jongeren geven aan door de stress die bij de deadlines komt kijken, onder andere slecht te slapen:

*“Maar deze week is ook druk, ik heb deze week best wel stress. Deze week hebben we al 4 toetsen gehad. En we moeten er vanmiddag nog 1. En dus een kunst en cultuur verslag, dus het was echt druk. Ik slaap dan ook niet zo goed merk ik aan mezelf.” (meisje vwo)*

*“Dan probeer je uiteindelijk te slapen, maar dat wil dan niet, want je bent gestrest.” (jongen vwo)*

De stress die de jongeren ervaren is terugkerend, ondanks de momenten van ontspanning en afleiding. Ook vertellen jongeren na een lange dag niet goed te kunnen slapen, omdat ze de dag in hun hoofd doornemen en een lijstje maken voor wat er morgen moet gebeuren. Dit beïnvloedt de nachtrust van de leerlingen:

*“Ja, ik sport ook en dat is dan wel fijn. Alleen wat leerling 3 zegt, het komt elke keer weer terug. Dan lig ik in bed en dan denk ik dat ik voor de nacht alles heb gedaan wat moest, maar dan maak ik een soort lijstje in mijn hoofd wat allemaal nog moet en morgen moet doen.” (meisje, havo)*

*“Ja, en door dat lijstje krijg ik veel stress, en dan kan ik echt niet slapen.” (meisje, havo)*

*“Ja, hetzelfde. Ik kom dan thuis meestal rond 4 uur. En dan is het even rustig aan, van oké ik ben net thuis, nu even wat drinken en eten. En dan bij het avondeten bouwt de stress al een beetje op, en na het avondeten is de stress compleet terug. En dan ben ik even bezig met huiswerk, en dan lig ik daarna op bed en dan denk ik: het is af. Maar dan denk ik oh shit, maar dat moest ook nog en dat moet morgen. En dan kan ik niet slapen.” (meisje havo)*

Op !mpulse is er een vak genaamd community: een leuke richting die jongeren kunnen kiezen om zich verder in te ontwikkelen. Denk hierbij aan dans-community, fotografie-community of de lego-community. Maar zelfs tijdens community hebben de jongeren hun hoofd bij het huiswerk maken of studeren. Zo gaf een jongere aan tijdens community te leren voor Duits:

*“Afgelopen maandag hadden we de Duits toets, en community is dan vóór Duits, dat ik gewoon tijdens community voor Duits ging leren. Dus dan ben ik ook nog steeds aan het leren, zelfs tijdens community.” (jongen, vwo)*

Ook vertelde een jongere op deze school minder stress te ervaren in vergelijking tot de school waar ze van afgegaan is. De jongere verteld over het niet vrolijk zijn altijd gestrest voelen en het niet kunnen slapen. Deze jongere is blij met de overstap naar !mpulse:

*“Op deze school minder. Maar op de vorige school had ik er echt best wel last van. Ik heb daar anderhalf jaar gezeten. Ik was daar nooit vrolijk, en ik was altijd gestrest. Mijn ouders merkten dat aan mij. Ik was dan zo moe, ik ging half 9 op bed en ik kon dan alsnog niet slapen. En toen ging ik daar !mpulse, en toen zeiden mijn ouders, je bent nu heel anders in positieve zin. Je bent nu gewoon veel vrolijker en meer jezelf.” (meisje, vwo)*

#### 4.2.3 Resultaten ontspanning

Jongeren vertellen over hun ontspanmomenten. Ze vertellen over fijne vriendschappen, chillen in het weekend en 's avonds lekker voetbal kijken op de bank. Jongeren vertellen over de sporten die ze beoefenen of de hobby waar ze graag tijd aan besteden. Maar jongeren vertellen regelmatig over de stress die na een ontspanningsmoment (sporten, YouTube kijken) terugkomt. Een jongere verteld over dat ontspannen op de laptop waar hij al de hele dag achter zit, ook niet echt de oplossing lijkt te zijn:

*“Ja en ik probeer zelf ook wel wat minder op de laptop te zitten, maar het is zó irritant. Want dan zit je een hele dag achter je laptop huiswerk te maken en dan is het zo makkelijk om na het huiswerk op diezelfde laptop even YouTube filmpjes te kijken achter dezelfde laptop, en dan wil ik dat eigenlijk helemaal niet. Omdat ik al de hele dag huiswerk maak achter die laptop. Dan alsnog heb ik nog niet echte ontspanning. Dat is wel irritant.” (jongen, vmbo)*

*“Ik ga gewoon lekker YouTube kijken. En dan vergeet ik de stress heel even. Alleen dan komt daarna er weer dubbel stress bovenop en dan heeft YouTube ook niet echt voor super veel ontspanning gezorgd. Dus ontspannen lukt niet echt.” (jongen, havo)*

*“Ja, ik heb dan, ik sport dan elke avond. En dan heb ik heel veel stress, en dan ga ik sporten en dan vergeet ik het tijdens het sporten en dan ontspan ik echt. Ik dans op best wel hoog niveau. Alleen na het sporten is de stress gelijk weer terug. Dus dan kom ik 9 uur thuis en dan moet ik nog allemaal dingen doen.” (meisje, vwo)*

Jongeren vertellen hoe familie en vrienden een positieve invloed heeft op hun welbevinden:

*“Ik ben heel blij met mijn familie, ik ben ook heel blij dat mijn ouders niet gescheiden zijn. Dus eh ja, als ik huiswerk heb gemaakt tot, ik weet niet hoe laat, dan ga ik altijd nog even beneden zitten en bijvoorbeeld met mijn vader voetbal kijken of even YouTube kijken.” (jongen, vmbo)*

#### **4.2.4 Resultaten oprechte aandacht krijgen, je gehoord voelen en goed zijn zoals je bent**

Wat regelmatig terugkwam, was dat jongeren vertellen dat ze het missen om oprechte aandacht te krijgen op school. De aandacht op school zou te oppervlakkig zijn, en teveel gericht op goede cijfers halen en gezellig aanwezig in de klas. Een jongere vertelde dat er naast de goede cijfers en het positieve algehele beeld van een leerling veel meer kan spelen, maar hier wordt weinig aandacht aan besteed. Jongeren wensen meer individuele aandacht, een luisterend oor:

*“Ja, ik mis de oprechte aandacht” (meisje, havo)*

*“Precies dat, oprechte aandacht. Ik mis dat.” (jongen, havo)*

*“En nog een tip zou zijn om tijdens coaching meer individuele aandacht te ontvangen. Dat mis ik nog wel eens. Oprechte aandacht. Het is vaak oppervlakkig en dat vind ik wel vervelend. Het zou fijn zijn als je coach soms zegt, hey zullen we even kort zitten en even wat doorspreken. Nu is het alleen tijdens coaching twee keer per jaar. Oh gaat het goed? Mooi, en dat was het dan. Bij je portfoliogesprek is het een beetje een inkoppertje geworden: als je zegt dat het goed gaat krijg je een voldoende. Als het niet goed gaat is het een heel ander verhaal. Dus je doet fake.” (jongen, havo)*

*“De coach zegt wel: nou het gaat goed, je cijfers zien er goed uit, de voortuitgang en hoe ik jou zie... En dan denk ik, maar hoe weet je dat want je hebt me eigenlijk nog niet gezien dit jaar, hoe ik bezig ben en hoe ik werk” (jongen, vmbo)*

Ook gaf een jongere aan dat naast de coachgesprekken die twee keer per jaar plaatsvinden met de ouders, het fijn zou zijn om daarnaast nog een individueel gesprek te voeren met de coach alleen. Puur om dingen te vertellen of vragen te stellen die je liever niet met je ouders deelt:

*“En trouwens, bij de portfoliogesprekken zit je met je ouders. Dan kan je ook minder makkelijk vertellen wat je dwars zit of dingen die je liever niet met je ouders deelt, snap je.” (jongen, vwo)*

School moet volgens de jongeren een veilige omgeving zijn. Volgens de jongeren is Impulse in vergelijking tot ander voortgezet onderwijs al een stapje voor. Op Impulse is er namelijk aandacht voor persoonlijke ontwikkeling. Jongeren geven aan op Impulse beter zichzelf te kunnen zijn en hebben ondanks onzekerheden die bij de leeftijd horen, het gevoel goed te zijn zoals ze zijn. Jongeren zijn op Impulse vrij om zichzelf te ontwikkelen zoals ze zelf willen zijn:

*“Op de middelbare, dan zijn heel veel leerlingen aan het testen met zichzelf. Met wat past er bij mij. En sommigen die gaan een beetje een lesbische kant, sommigen die gaan een homo kant. Dan gaan ze alles een beetje testen, hier is daar ruimte voor. Op deze school is het meer om over jezelf te vinden, daar staat school natuurlijk ook bekend om.” (jongen, vmbo)*

*“Ik vind zeg maar, op die andere school keken ze meer naar je cijfers en hier kijken ze meer naar wie je bent. Dat is fijn hoor.” (meisje, havo)*

Jongeren hebben ervaringen met ander voortgezet onderwijs en geven aan dat dit op andere scholen helaas anders was:

*“Ja dat herken ik wel, doordat ik naar deze school ben gegaan ben ik ook meer mezelf geworden en dat is echt fijn. Op die andere school zaten heel veel dezelfde mensen, dus dan wordt je automatisch ook een beetje als hen.” (jongen, vmbo)*

*“Ja, dat merk ik ook wel. Want op die andere school was het ook zo, als je dit doet dan hoor je erbij. Doe je dat niet, dan ben je apart en raar en val je automatisch buiten de boot. Hier kan je gewoon jezelf zijn, dat merk ik gewoon dat dit ook heeft geholpen in het goed voelen.” (meisje, havo)*

Ook is op !mpulse meer sprake van saamhorigheid en worden er in de coachkringen en in de huizen minder groepjes gevormd in vergelijking tot andere scholen:

*“Wat ik ook fijn vind is dat je hier een coachkring hebt en een klas, dan heb je vaak andere mensen in je coachkring en in je klas. Toen ik op die andere school zat had je echt een klas. En nou, ik mocht sommige mensen niet en dan had je een groepje van vier of vijf en dat waren dan mijn vrienden, en de rest waren ook groepjes mensen. Maar op deze school heb je veel meer andere mensen die ook minder groepjes vormen. Dus dat is echt fijn.” (jongen, vmbo)*

#### **4.2.5 Resultaten mentaal welbevinden**

Jongeren hebben verteld over het mentaal welbevinden en hoe ze die in het algemeen ervaren. Jongeren hebben verteld over dat het over het algemeen wel goed gaat, maar ook slechtere periodes kennen van niet lekker in het vel zitten. De overstap en het missen van vrienden had hier onder andere ook mee te maken. Dit uitte zich in somber- en eenzaamheid:

*“Ja, nou dat heb ik de afgelopen twee jaar wel gehad ja. Gewoon aan een stuk door. Het wordt nu wel iets minder gelukkig maar ik was wel heel triest. Dit kwam door de overstap en ik mistte gewoon mijn vrienden. Maar nu gaat het weer wat beter.” (jongen, vmbo)*

*“Oh trouwens, ik had vorig jaar wel langdurig een periode dat ik me echt stom voelde. Dat was in november of zo, en ik denk dat dat kwam omdat ik toen net op !mpulse zat en ik niet echt vrienden had. En ik wist eigenlijk niet wat ik moest doen. En de mensen die ik eerst op de andere school zag, die zag ik eigenlijk ook niet meer. Dus ik had eigenlijk niet zoveel mensen om me heen. Ik voelde me echt stom en eenzaam.” (jongen, havo)*

Met de vraag jongeren hun gevoelens bespreekbaar kon maken thuis of met vrienden waren de antwoorden hierop wisselend. Jongeren vertellen dit soms wel bespreekbaar te maken thuis of met vrienden, maar meer dan de helft van de jongeren vertellen dit liever niet thuis of met vrienden te bespreken:

*“Nee het is niet dat je dit met vrienden bespreekt of zo... Als je met vrienden bent is er wat meer lol. Daar praat je dan gewoon niet echt over. Als ik dan bij mijn vrienden ben of met ze praat is het wat meer lossig. Ja dan ben ik een hele andere \*noemt eigen naam\*.” (jongen, vwo)*



*“Daar praat ik liever niet over. Dat vind ik dan niet zinnig en wil de sfeer dan ook niet verpesten. Daar praten we gewoon niet over. Het gaat meer om het leuk hebben, over jongensdingen praten en over leuke dingen.” (jongen, vmbo)*

Jongeren vertellen dat het onderwerp mentale gezondheid op school enorm wordt onderbelicht. Ze vertellen dat ze over het onderwerp mentale gezondheid geen les of voorlichting krijgen:

*“Nee niks. In principe wordt daar geen aandacht aan besteed. Ik weet alleen dat je naar de zorgfunctionaris toe kunt als dat nodig is. Maar dan moet je dan ook echt zelf inplannen. Nu is dat niet slecht, maar het maakt wel dat die drempel er is, als je begrijpt wat ik bedoel... Verder krijgen we niks, nee geen les of voorlichting daarover.” (jongen, vwo)*

*“Volgende week vrijdag hebben we zo’n lifestyle dag immers. En dan kan je ook van dat mindfulness kan kiezen. Maar dat is dan niet echt iets. Het idee is wel leuk hoor. Maar ik denk dat je met les en praten over mentale gezondheid meer kunt bereiken...” (meisje, havo)*

*“Nee, dat krijgen we niet. We krijgen eigenlijk alleen les over de vakken die we volgen. En, we krijgen les over ja over, de coaching. Maar we krijgen nooit les over dat soort onderwerpen. Het gaat wel eens over een onderwerp uit het nieuws of zo, maar mentale gezondheid niet.” (jongen, vmbo)*

Ook zou de drempel tot het vinden van hulp wanneer dat nodig is, te groot zijn:

*“Nee, dan moet je dat echt zelf uitzoeken of inderdaad naar de zorgfunctionaris gaan.” (jongen, vwo)*

Jongeren vertellen dat ze graag zouden willen dat het taboe doorbroken wordt. De oplossing is volgens de jongeren heel makkelijk. Namelijk, maak het onderwerp simpelweg bespreekbaar:

*“Dat zou wel een goed idee zijn, ja. Dan is er ook misschien minder een taboe op dat onderwerp.” (jongen, vwo)*

Er wordt op school dus volgens de jongeren te weinig aandacht besteed aan mentale gezondheid. Leerlingen geven aan dat er een taboe op het onderwerp en het hebben van mentale problemen rust. Dit zou volgens de jongeren komen doordat het een ongemakkelijk onderwerp is. Jongeren op school doen lacherig over het onderwerp en praten er liever niet over. Jongeren geven aan dit ze het taboe als vervelend ervaren en hebben het gevoel dat er veel meer over het onderwerp zou moeten worden gesproken:

*“Ja, het is meer zo van je wilt er niet echt met vrienden over praten omdat dat persoonlijk is. En ik vind het ook niet erg als mensen er met mij over praten, als er wat is, maar ik zou er zelf niet zomaar over beginnen. En ik heb wel het gevoel dat dat meer zou kunnen, maar soms dan denk je laat maar.” (meisje, vwo)*

Maar een andere jongere vertelde het ondanks het taboe het juist te vertellen en bespreekbaar te maken binnen zijn vriendengroep. Deze jongere verteld over hoe zijn vrienden zelfs vaak eerder merken dat er iets aan de hand is dan de jongere zelf. Een andere jongere beaamt dit en geeft aan wat de leerling zo mooi en fijn aan vriendschap vindt:

*“Ik doe dat op zich wel. Als ik ergens mee zit dan praat ik daar gewoon met mijn beste vrienden over. Maar vaak heb ik als het niet goed gaat, dan heb ik dat zelf vaak niet eens door. Dan denk ik alsnog dat het goed met me gaat. En als ik dan daarna me weer beter voel, dan weet ik*

*eigenlijk dan pas dat het eerder eigenlijk helemaal niet goed ging. Dan denk ik, eigenlijk voelde ik me de afgelopen maanden helemaal niet goed.” (jongen, havo)*

*“Klopt, en dan heeft mijn omgeving het vaak eerder door dan ik. Mijn vrienden vragen dan wel vaak, wat is er? Je doet anders en je bent stil. Dat is ook het mooie van vriendschap. In goede- en minder goede tijden dan zijn ze er.” (jongen, havo)*

Volgens de leerlingen is het nodig om het onderwerp bespreekbaar te maken op school, maar ook thuis. Het zou volgens een leerling namelijk best een groot probleem zijn. Ouders, docenten en andere kinderen zouden mentale problemen namelijk snel onderschatten en niet verwachten dat deze problemen zich niet alleen maar voordoen bij volwassenen:

*“Ik denk wel dat het een probleem is, dat best veel kinderen maar ook docenten, ouders en volwassenen niet snappen dat het ook best wel serieus is. En dat het ook echt een probleem is.” (meisje, havo)*

*“Precies, niet alleen ouderen hebben mentale problemen. Ook jongeren kunnen dat. Maar heel veel mensen zien dat niet, of willen het niet zien. Dat kan ook.” (meisje, vwo)*

Het doorbreken van dit taboe is nodig volgens de leerlingen. Jongeren vertellen dat daar een simpele oplossing voor te bedenken is: maak het simpelweg bespreekbaar, op school, in der vriendenkring en thuis. Jongeren adviseren maar vooral wensen op school, les en voorlichting over mentale gezondheid. Zou het vak mentale gezondheid (psycho-educatie) als onderdeel van het vakkenpakket een idee zijn? Leerlingen geven aan van wel. Wel voorspellen de jongeren dat dit net zoals seksuele voorlichting zou verlopen, lacherig en ongemakkelijk. Dit bevestigt het taboe dat er op rust. Maar jongeren vertellen dat jongeren snel het nut en het belang zullen inzien:

*“Net zoals seksuele voorlichting: de eerste twee, drie lessen waren lacherig en ongemakkelijk. Maar daarna was het ook een serieus onderwerp. Dus als je dat met het hele mentale gebeuren zou doen, dan heb je de eerste twee lessen maken er grapjes over maar daarna ga je over op serieus.” (jongen, vwo)*

*“Ja. Maar les over dit onderwerp, ja ik denk wel dat het een super goed idee is, maar ik denk wel dat veel mensen erover grappen in het begin.” (jongen, vwo)*

*“Ja klopt, alles wat gevoelig is maken mensen grapjes om. En het ergste is, ik lach soms ook wel mee als het daarover gaat. Maar dan weet je van jezelf en diep in je hart, oh het is niet grappig en als ik zelf met een probleem zit wil ik ook niet dat mensen lachen. Het bespreekbaar maken is daarom de eerste stap tot het doorbreken van het taboe.” (meisje, vwo)*

Verder bleek dat de website [jouwggd.nl](http://jouwggd.nl) bij de geïnterviewde jongeren vrij onbekend is. Jongeren weten niet waar ze terecht kunnen in het kader van zelfhulp als ze er nog met niemand over willen praten of gewoon een vraag hebben over een bepaald onderwerp:

*“Ik ken die website niet, nee. Dat is op zich wel handig. Ik denk dat heel veel mensen die website niet kennen. Kan je dan ook chatten met iemand?” (jongen vmbo)*

## 5. Conclusie en discussie

*In dit hoofdstuk staat de conclusie van het onderzoek beschreven. Ook wordt er beschreven wat de conclusie betekent voor de praktijk.*

### 5.1 Inhoudelijke discussie

De resultaten komen overeen met de verwachtingen op basis van het literatuuronderzoek. Uit de onderzoeken van het RIVM en Trimbos-instituut bleek dat de jongeren soortgelijke ervaringen hebben met de stress om toetsen, hoge eisen aan jezelf stellen, het hebben van toetsweken en examens, op een te hoog niveau zitten, als leerlingen niet serieus genomen worden of gehoord voelen en slechte cijfers krijgen (RIVM, Trimbos 2019) De aannames werden tijdens de gesprekken met de jongeren bevestigd. De resultaten tonen aan dat jongeren veel druk en stress in het dagelijks leven ervaren, afkomstig vanuit school en thuis. Continue draait de motor: het lijkt hun dag en nacht bezig te houden en zelfs een moment van ontspanning maakt de leerlingen niet los van de stress. Jongeren geven aan in stressvolle periodes hoofdpijn te krijgen en slecht te slapen. Dit geeft aan dat de stress invloed heeft op het lichamelijk welbevinden.

Ook kwam sterk naar voren dat er op school te weinig aandacht wordt besteed aan het onderwerp mentale gezondheid. Jongeren krijgen geen les of voorlichting over dit onderwerp. Hier zou wel behoefte aan zijn. Er rust volgens de jongeren een taboe op dit onderwerp, dit wordt door de jongeren als vervelend ervaren. Jongeren zouden het namelijk wel willen bespreken met vrienden, maar vinden dit toch te persoonlijk en zouden op dat moment de sfeer niet willen 'verpesten'.

Ook zou er over het onderwerp mentale gezondheid grapjes worden gemaakt, met als gevolg dat jongeren het juist nog moeilijker vinden om over te praten.

Op school is een zorgfunctionaris aanwezig, maar zou de jongere zorg nodig hebben, dan zou de jongere zou dat zelf moeten uitzoeken en inplannen. Dit zou volgens de leerlingen de drempel tot het zoeken van hulp juist vergroten. Jongeren wensen les en voorlichting over mentale gezondheid om het taboe te doorbreken.

### 5.2 Methodologische discussie

Het doel van dit onderzoek was om antwoord te geven op de onderzoeksvraag van GGD Fryslân. Er is in kaart gebracht hoe jongeren hun mentaal welbevinden ervaren en wat er nodig is op school om dit te versterken. De gebruikte bronnen zijn betrouwbaar. De methode ook, echter was er wel sprake van een kleine groep participanten (n=6) die uiteraard niet voldoende representatief zijn voor alle Friese jongeren in Nederland. Aan de andere kant blijkt dat de participanten die zijn geïnterviewd allemaal min of meer dezelfde ervaringen hebben met de jongeren waar door het RIVM Trimbos (2019) en Unicef (2020) onderzoek is naar gedaan. Zo bleek uit de focusgroepsgesprekken voor het onderzoek van het RIVM dat jongeren soortgelijke ervaringen hebben met stress gerelateerde factoren, prestatiedruk, spanning en de ervaren schooldruk. De verwachting is dat een grotere groep participanten niet tot andere conclusies had geleid. Ook had Covid-19 invloed op het uitvoeren van de gesprekken met de jongeren. Wanneer er geen rekening gehouden moest worden met de maatregelen konden er meer participanten worden uitgenodigd in een lokaal. Maar mogelijk was er met meer participanten sprake geweest van mogelijk minder diepgang en een minder veilige omgeving waar jongeren wellicht minder snel hun mening konden geven. Achteraf is er sprake van een goede methode van dataverzameling.

Een volgend verkennend kwalitatief onderzoek kan worden uitgevoerd naar een groter aantal jongeren op verschillende soorten voortgezet onderwijs in Friesland.

### 5.3 Conclusie

Het onderzoek had als doel om te achterhalen hoe jongeren hun mentaal welbevinden ervaren en wat er nodig is om dit te versterken. Dit is gedaan doormiddel het doen van literatuuronderzoek en door een kijkje te nemen in de levens van de jongeren (12-18 jaar) op het voortgezet onderwijs. Het onderwerp mentale gezondheid is bespreekbaar gemaakt en er is ondervonden waar de jongeren stress en druk door ervaren en hoe ze hiermee omgaan. Er is samen met die jongeren gekeken naar wat er op school nodig is om het mentaal welbevinden te versterken met behulp van GGD Fryslân.

In hoofdstuk 3.3 'ervaringen jongeren' staan de resultaten van de twee interviews gepresenteerd. Op basis van de resultaten uit de interviews en het literatuuronderzoek wordt in dit hoofdstuk de conclusie en de aanbeveling weergegeven.

Vanuit de interviews kwamen vijf opvallende domeinen naar voren die een algemeen beeld gaven van de jongeren. Er is duidelijk geworden waar zij druk en stress door ervaren, het onderwerp mentaal welbevinden is bespreekbaar gemaakt en jongeren hebben verteld over hun momenten van ontspanning.

Een opvallende uitkomst was dat er op school weinig of zelfs geen aandacht wordt besteed aan mentale gezondheid. Jongeren hebben het gevoel dat veel jongeren en volwassenen/docenten niet altijd begrijpen dat jongeren ook mentale problemen kunnen hebben en dat dit niet alleen maar bij volwassenen voorkomt. Jongeren vertellen over het taboe dat er op het onderwerp heerst (het hebben van mentale problemen, erover praten met anderen) Dit komt volgens de jongeren omdat er over het onderwerp grapjes worden gemaakt en het op school en in vriendengroepen te weinig over wordt gesproken. Het zou ongemakkelijk zijn en jongeren zouden hun vrienden er niet mee willen lastigvallen. Deze signalen geven aan dat het voor de jongeren inderdaad een ongemakkelijk onderwerp is, dit bevestigt het eerder benoemde stigma. De jongeren vertellen dat het doorbreken van het stigma relatief makkelijk is: maak het minder ongemakkelijk door het simpelweg bespreekbaar te maken. De jongeren missen voorlichting over het onderwerp en hebben duidelijk aangegeven dat het krijgen van les over mentale gezondheid iets is waar behoefte naar is. Jongeren vertellen dat het stigma zich in stand blijft houden door met het onderwerp om te gaan zoals het nu wordt gedaan. Dit zou kunnen veranderen door het onderwerp mentale gezondheid en mentale problemen onder jongeren bespreekbaar te maken en het stigma de doorbreken.

### 5.4 Slotconclusie

Er is antwoord gegeven op de volgende vraag: *“Op welke manier kan GGD Fryslân preventiegericht bijdragen aan het verhogen van het mentaal welbevinden van jongeren in Friesland?”* Aan de hand van de gesprekken die zijn gevoerd met de jongere, de jeugdverpleegkundige kan geconcludeerd worden dat jongeren op het voortgezet onderwijs veel (prestatie)druk en stress ervaren en dat het blijkt dat er een taboe heerst op het onderwerp mentale gezondheid. GGD Fryslân zou hier preventiegericht aan kunnen bijdragen door onder andere bij te dragen aan het doorbreken van het taboe en jongeren les en voorlichting te geven over mentale gezondheid op het voortgezet onderwijs.

### 5.5 Betekenis voor de praktijk

Een belangrijke vraag die vanuit de GGD Fryslân is gesteld, is dat ze willen weten wat jongeren zelf denken nodig te hebben om het mentaal welbevinden te versterken. De resultaten geven aan dat jongeren wensen les en voorlichting over mentale gezondheid te krijgen. Meer aandacht voor het voorkomen en het inzetten van preventie is nodig. GGD Fryslân zou naast de kwantitatieve onderzoeken die zij al jaren uitvoeren op scholen (gezondheidsonderzoeken) wellicht meer aandacht kunnen hebben voor kwalitatief onderzoek. Dit onderzoek laat zien wanneer jongeren vertellen over een onderwerp als dit, je veel informatie kan vergaren.

## 6. Aanbevelingen

*In dit hoofdstuk worden op basis van het onderzoek aanbevelingen gedaan aan GGD Fryslân, gericht op het versterken van het mentaal welbevinden van jongeren op het voortgezet onderwijs.*

Het onderzoek met de aanbevelingen is gepresenteerd aan GGD Fryslân, waar onder andere de teamleider, jeugdverpleegkundigen, een jeugdarts en andere geïnteresseerden binnen de GGD aanwezig waren. De aanbevelingen zijn nadien besproken en er zijn vragen gesteld. De aanbevelingen zijn door de opdrachtgever en medewerkers van GGD Fryslân (12+ jeugdverpleegkundige, teamleider) als haalbaar, interessant en creatief bevonden.

### 6.1 Bied op school laagdrempelige hulp en ondersteuning: geef concrete hulp, biedt een luisterend oor

GGD Fryslân kan scholen adviseren om op scholen laagdrempelige (mentale) hulp aan te bieden. Jongeren geven aan dat ze het missen om op school oprechte aandacht te ontvangen. Ook is de drempel tot het vinden van hulp en ondersteuning op school volgens de jongeren nog te hoog. Jongeren zouden wanneer het nodig is zelf een afspraak moeten inplannen bij de zorgfunctionaris, echter zit daar een wachttijd aan verbonden. Het zelf zoeken en inplannen van hulp zou volgens de jongeren op zich niet slecht zijn, maar dit zou wel betekenen dat veel jongeren, rekening houdende met de wachttijd, onder het mom van 'laat dan maar' langer dan nodig omlopen met mentale problemen. Jongeren vertellen dat het krijgen van oprechte aandacht erg wordt gemist, dat er naast een goede cijferlijst en een algemeen positief beeld in de klas veel meer kan spelen. GGD Fryslân zou daarom met scholen in overleg kunnen om hier meer aandacht aan te kunnen besteden. Vertel coaches en mentoren dat jongeren verlangen naar een *'hey hoe gaat het nou echt met je?'*, zodat jongeren gevoelens kunnen delen en coaches vroeg aan de bel kunnen trekken wanneer ze mentale problemen bij jongeren signaleren (gericht op preventie, laagdrempelige zorg). Biedt jongeren een luisterend oor. Maak mentale problemen met de jongere bespreekbaar. Stuur de jongere zo nodig door naar de zorgfunctionaris op school, zodat de jongere dan concrete hulp kan ontvangen.

### 6.2 Geef jongeren psycho-educatie: verstrek goede informatie en voorlichting over mentale gezondheid

Op middelbare scholen worden een aantal keer per jaar coachgesprekken, of mentorgesprekken georganiseerd. Volgens de jongeren is er tijdens deze gesprekken voornamelijk aandacht voor cijferlijsten en het algemeen functioneren, en is er weinig aandacht voor het mentaal welbevinden. Het onderwerp mentale gezondheid wordt volgens de jongeren op school onderbelicht. Er is te weinig aandacht voor mentale gezondheid en gezondheidslessen over dit onderwerp. Want waarom krijgen jongeren tijdens biologieles wel les over planten, cellen en ordering in het dierenrijk, maar niet over hoe het in het hoofd werkt, wat mentale gezondheid is, hoe je problemen herkent en wanneer je aan de bel trekt?

Op dit moment zijn de middelbare scholen in Nederland vrij in hoe ze de aandacht besteden aan mentale gezondheid. Jongeren adviseren en wensen om meer en betere voorlichting te krijgen over mentale gezondheid. Kweek begrip, doorbreek het stigma en introduceer het vak mentale/psychische gezondheid als onderdeel van het vakkenpakket. De GGD zou met scholen in overleg kunnen over de mogelijkheid om hier wekelijks les over te geven en een aantal keer per jaar een 12+ GGD jeugdverpleegkundige uit te nodigen die dieper met de jongeren op bepaalde onderwerpen ingaat en vragen kan beantwoorden. Uit onderzoek 'Educating Young People about Mental Health and Mental Illness' (Rickwood, D., et al 2004) blijkt dat les over mentale gezondheid en mentale problemen het stigma onder jongeren vermindert en het de kennis over mentale gezondheid bij jongeren vergroot. Tijdens dit onderzoek zijn er mensen uitgenodigd die ervaring hebben met mentale problemen en die

de jongeren daar over heeft verteld. Tijdens deze voorlichting gingen jongeren onderling in gesprek hierover.

Ook zou kunnen worden overwogen om jongeren voorlichting over lichamelijke én mentale gezondheid te geven. Licht voor hoe je lichamenlijk gezond bent en blijft door te sporten, bewegen en gezond te eten. Maar leg ook uit hoe je lichamenlijk en geestelijk gezond in balans blijft. Laat jongeren tijdens de lessen psychische gezondheid onderling in gesprek gaan over dit onderwerp en maak het bespreekbaar. Geef les over hoe het hoofd werkt en geef voorlichting over psychische problemen zoals depressieve klachten, eenzaamheid, burn-out of angstklachten. Help jongeren zo om psychische problemen bij zichzelf en bij vrienden vroeg te herkennen. Geef voorlichting over wat er omgaat in een persoon met psychische problemen en wat het voor iemand betekent. Laat tijdens deze lessen zoals het onderzoek hierboven beschreef, jonge mensen langskomen die ervaring hebben met mentale problemen. Laat deze mensen vertellen hoe het is om mentale problemen te hebben en wat het inhoudt. Hierdoor is er meer begrip voor jongeren met mentale problemen, en voelen jongeren met mentale problemen zich misschien minder alleen.

Leer jongeren wat er in de hersenen gebeurt als iemand mentale problemen heeft en hoe ze hiermee om kunnen gaan, zodat ze diegene een veilig gevoel kunnen geven en er rekening mee kunnen houden. Zorg voor openheid en begrip. Geef ook ouders en docenten voorlichting; hoe herken ik mentale problemen bij mijn leerling/kind? Introduceer bij de welbekende ouderavonden een uurtje aan dit onderwerp. Het kennen en begrijpen van jongeren is belangrijk.

Geef jongeren ook voorlichting over het voorkomen van mentale problemen. Besteed tijdens deze lessen ook aandacht aan weerbaarheid en veerkracht: hoe ga ik om met stress, moeilijkheden, en hoe kom ik voor mezelf op? Zet interventies in en leer jongeren vaardigheden hoe ze omgaan met drukfactoren. Leer jongeren hoe ze voor zichzelf op kunnen komen, met respect: zonder daarbij anderen te schaden. Druk jongeren op het hart dat ze hulp zoeken als dat nodig is.

### **6.3 Laat jongeren kennismaken met de website [jouwggd.nl](http://jouwggd.nl)**

Tijdens de interviews bleek dat de website [jouwggd.nl](http://jouwggd.nl) bij de geïnterviewde jongeren relatief onbekend was. Op deze website kunnen jongeren tussen 13 en 23 jaar allerlei betrouwbare en begrijpbare informatie vinden over thema's als gezondheid, Corona, relaties, lichaam, seks, gevoel, alcohol roken drugs en media. Alles wat op [jouwggd.nl](http://jouwggd.nl) wordt gedaan is anoniem. Jongeren kunnen vragen stellen via de e-mail, of chatten en de arts of jeugdverpleegkundige zullen die vragen beantwoorden.

Als jongeren vragen hebben over onderwerpen die hierboven beschreven staan, maar dit liever niet direct bespreken met ouders of op school is de website [jouwggd.nl](http://jouwggd.nl) hier perfect geschikt voor. De informatie is gecheckt door (medische) professionals, dit maakt de informatie betrouwbaar. Als een jongere op Google zijn vraag raadpleegt kan de jongere informatie lezen of op websites terecht komen die verkeerde informatie verstrekken.

Wanneer jongeren het bestaan van deze website kennen, kunnen leerlingen makkelijk en snel in het kader van zelfhulp wat gericht is op preventie, informatie vinden over een onderwerp waar zij behoefte aan hebben, zoals onderwerpen over gevoel: Als je je rot voelt (grip op je dip), angst, burn-out, eenzaamheid en eetproblemen. Bij deze onderwerpen staat regelmatig ook een begeleidend filmpje waar jongeren vertellen over hun ervaringen met bijvoorbeeld een depressie.

Besteed tijdens de lessen over mentale gezondheid ook aandacht aan deze website. Laat de jongeren zien waar ze de website kunnen vinden en maak ze wegwijs op de website: waar kunnen ze de onderwerpen vinden waar vraag naar is en waar de leerlingen kunnen chatten met een jeugdverpleegkundige.

#### **6.4 Geen gesprekken op indicatie, maar voor alle leerlingen van alle niveaus**

Op het vmbo vinden de gezondheidsonderzoeken plaats in de eerste en derde klas. (GGD Fryslân., n.d) De leerlingen worden in de eerste klas uitgenodigd voor een gezondheidsonderzoek. De leerlingen vullen hiervoor een vragenlijst in. Nadat dat gezondheidsonderzoek heeft plaatsgevonden worden alle leerlingen uitgenodigd voor een gesprek met een jeugdverpleegkundige waarbij aandacht wordt besteed aan hoe de leerlingen vinden hoe het op school gaat maar ook hoe het thuis gaat. Leerlingen mogen tijdens dit gesprek ook vragen stellen over onderwerpen als gezondheid, alcohol en relaties.

In de tweede en vierde klas van havo/vwo vullen de leerlingen in de klas een digitale vragenlijst in. Deze leerlingen worden niet allemaal op gesprek uitgenodigd. Er kunnen leerlingen op indicatiegesprek worden uitgenodigd voor een gesprek met de jeugdverpleegkundige. Dit kan zijn als er uit de ingevulde vragenlijst iets opvallends is te zien.

Maar waarom worden de leerlingen van havo/vwo niet net zoals de leerlingen op het vmbo uitgenodigd voor een gesprek met de jeugdverpleegkundige? Leerlingen vertellen oprechte aandacht te missen en hebben wellicht net als de leerlingen op het vmbo behoefte aan advies, ondersteuning en begeleiding. Bied daarom alle jongeren op het voorgezet onderwijs jaarlijks minstens één gesprek met een 12+ jeugdverpleegkundige aan. Op deze manier kunnen problemen zoals beginnende mentale problemen vroeg worden signaleerd en op worden ingespeeld.

#### **6.5 Zet het versterken van positieve mentale gezondheid in op school**

Uit het onderzoek van Geluk Onder Druk (2020) blijkt dat een goede positieve mentale gezondheid werkt bij jongeren. Positieve mentale gezondheid lijkt een beschermende factor te zijn voor omgaan met druk door schoolwerk, levenstevredenheid en emotionele problemen. Een positieve mentale gezondheid draagt bij aan een goede persoonlijke ontwikkeling. Het onderzoek laat zien dat een goede persoonlijke ontwikkeling belangrijk is en dat jongeren dit nodig hebben om goed om te kunnen gaan met lastige situaties, goede keuzes kunnen maken en zich goed in hun vel voelen. Floreren (blijheid, goede kwaliteit van leven, zingeving en van betekenis zijn) hangt samen met meer ervaren van een goede levenstevredenheid en minder ervaren van mentale problemen. Een goede eigenwaarde (zelfacceptatie, zelfvertrouwen, autonomie, jezelf kunnen zijn) hangt samen met minder ervaren druk door schoolwerk en minder emotionele problemen. Veerkrachtig zijn zou bijdragen aan het snel kunnen herstellen na een moeilijke en stressvolle periode of gebeurtenis en hangt hierbij samen met meer levenstevredenheid en minder ervaren van stressvolle gebeurtenissen of periodes.

Jongeren vertellen dat ze de druk vanuit school als hoog ervaren. Op school zou het inzetten op het versterken van het mentaal welbevinden van jongeren helpend kunnen zijn. Jongeren met voldoende veerkracht kunnen beter omgaan met druk door school en zijn beter opgewassen tegen stress en sociale vergelijking (Geluk Onder Druk,. 2020).

Het onderzoek laat zien dat inzetten op veerkracht en weerbaarheid vanaf de vroegste leeftijd nodig is (kinderopvang, basisonderwijs), tot op later leeftijd (voortgezet onderwijs, mbo en hbo). Er zijn al relatief veel goede voorbeelden van projecten en tools die gemeenten en scholen kunnen inzetten op scholen, zoals het meerjarenprogramma depressiepreventie (Trimbos), alles is gezondheid waar positieve gezondheid en mentale balans thema's zijn, en het welbevinden op school (biedt handvatten om op een positieve manier bij te dragen aan de sociaal-emotionele ontwikkeling jongeren). Ook zijn er een aantal goed werkende interventieprogramma's beschikbaar die ingezet kunnen worden op scholen. Denk hierbij aan Rots en Water training en Kanjer-training

Het onderzoek liet zien dat het creëren van een positief pedagogisch schoolklimaat waarbij aandacht is voor mentaal welbevinden, helpt bij het bevorderen van het welbevinden van jongeren. Gezamenlijk wordt er een omgeving gecreëerd waar leerlingen zich gezien en gehoord voelen, waar ze zich veilig

voelen, zichzelf durven te zijn en zich kwetsbaar durven op te stellen. Dat sluit aan bij Artikel 29 van het Kinderrechtenverdrag, dat onderwijs gericht moet zijn op een ‘zo volledig mogelijke ontplooiing van de persoonlijkheid, talenten en geestelijke en lichamelijke vermogens van het kind’ en dat er niet er alleen gefocust wordt op het vergroten van kennis (Geluk Onder Druk, . 2020)

Voor het verlagen van de schooldruk is er meer nodig. Het schoolsysteem zou hiervoor anders ingericht moeten worden. Dit zou een schoolsysteem zijn waarbij het niet alleen draait om het halen van goede cijfers, het volgen van de hoogste opleiding, maar waar ook voldoende aandacht en tijd is voor de persoonlijke ontwikkeling en groei van de jongeren. Dit zou GGD GHOR Nederland kunnen voorleggen aan de tweede kamer.



## Bijlage

### Referenties

1. *Coalities in preventie - GGD Fryslân*. (2019). [www.ggdfryslan.nl](http://www.ggdfryslan.nl).  
<https://www.ggdfryslan.nl/professionals/gemeenten/coalities-in-preventie/> Geraadpleegd op 15 oktober 2020
2. De Raad voor Volksgezondheid en Samenleving (RVS). (2018). *Over Bezorgd*.  
<https://www.raadrvs.nl/documenten/publicaties/2018/07/12/maatschappelijke-verwachtingen-en-mentale-druk-bij-jongvolwassenen> Geraadpleegd op 20 november 2020
3. Dopmeijer, J. (2017). *62 % studenten ervaart vaak prestatiedruk in dagelijks leven*. Windesheim.  
<https://www.windesheim.nl/nieuws/2017/62-studenten-ervaart-vaak-prestatiedruk-in-dagelijks-leven> Geraadpleegd op 2 januari 2021
4. GGD Fryslân. (z.d.). *Over ons*. (n.d.) Geraadpleegd 24 september 2020, van  
<https://www.ggdfryslan.nl/over-ggd/>
5. GGD GHOR. (2019, 3 december). *Wat doet een GGD*. GGD GHOR Nederland.  
<https://ggdghor.nl/home/wat-doet-een-ggd/#:%7E:text=De%20GGD%27en%20hebben%20een,%2C%20infectieziektebestrijding%2C%20b>  
[evolkingsonderzoeken%20en%20gezondheidsvoorlichting](https://ggdghor.nl/home/wat-doet-een-ggd/#:%7E:text=De%20GGD%27en%20hebben%20een,%2C%20infectieziektebestrijding%2C%20b) Geraadpleegd op 13 september 2020
6. Kessler, R. C., Amminger, G. P., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Lee (2007). Age of onset of mental disorders: a review of recent literature. *Current Opinion in Psychiatry*, 20(4), 359–364.  
<https://doi.org/10.1097/yco.0b013e32816ebc8c>
7. Nuijen, J., (2018, 17 juli). *Zicht op depressie: de aandoening, preventie en zorg. Themarapportage van de Staat van Volksgezondheid en Zorg | Nivel*. [www.nivel.nl](http://www.nivel.nl).  
<https://www.nivel.nl/nl/publicatie/zicht-op-depressie-de-aandoening-preventie-en-zorg-themarapportage-van-de-staat-van> Geraadpleegd op 13 januari 2021
8. Nederlands Centrum Jeugdgezondheid. (z.d.). *Jeugdgezondheidszorg*. Geraadpleegd op 24 september 2020, van <https://www.ncj.nl/over-ncj/organisatie/jeugdgezondheidszorg/>

9. Nederlands Centrum Jeugdgezondheid. (z.d.). *Over weerbaarheid*. [www.ncj.nl](http://www.ncj.nl). Geraadpleegd op 26 november 2020, van <https://www.ncj.nl/themadossiers/weerbaarheid/over-weerbaarheid/>
10. Oskam, E., & van Lokven, E. M. (2013). *Nederlands leerboek jeugdgezondheidszorg Deel B* (7de editie). Koninklijke Van Gorcum.
11. Marloes Kleinjan (2019, juni) *Psychische gezondheid van de jeugd in beeld*. <https://www.kenniscentrum-kjp.nl/wp-content/uploads/2019/06/Position-paper-Psychische-gezondheid-in-beeld-190603.pdf> Geraadpleegd op 18 september 2020
12. Rickwood, D., Cavanagh, S., Curtis, L., & Sakrouge, R. (2004). Educating Young People about Mental Health and Mental Illness: Evaluating a School - Based Programme. *International Journal of Mental Health Promotion*, 6(4), 23–32. <https://doi.org/10.1080/14623730.2004.9721941>
13. Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. (2020, februari). *Landelijke nota gezondheidsbeleid 2020-2024*. <https://www.loketgezondleven.nl/documenten/landelijke-nota-gezondheidsbeleid-2020-2024> Geraadpleegd op 20 september 2020
14. Rijksoverheid. (2018). *HBSC 2018 – gezondheid en welzijn van jongeren in Nederland*. <https://www.rijksoverheid.nl/documenten/rapporten/2018/09/05/%E2%80%98hbsc-2017-%E2%80%93-gezondheid-en-welzijn-van-jongeren-in-nederland%E2%80%99> Geraadpleegd op 27 september 2020
15. Schoemaker, C., Kleinjan, M., Van der Borg, W., Busch, M., Muntinga, M., Nuijen, J., & Dedding, C. (2019). *Mentale gezondheid van jongeren: enkele cijfers en ervaringen*. Bilthoven: RIVM.
16. Unicef. (2020). *Geluk Onder Druk*. <https://www.unicef.nl/ons-werk/nederland/geluk-onder-druk-een-onderzoek-over-maar-vooral-met-jongeren> Geraadpleegd op 18 oktober 2020
17. Walrave, M., Ouytsel, J., & Van Ouytsel, J. (2014). *Mediawijs online*. Lannoo. <https://books.google.nl/books?hl=nl&lr=&id=-kxdAwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT8&dq=de+keerzijde+van+sociale+media&ots=sdRb8q19ee&sig=htM0amKCLiS1pWkteBE0sRVx66k#v=onepage&q&f=false> Geraadpleegd op 30 november 2020

## Topiclijst

### Contextual interviewing: **DE JONGERE AAN HET WOORD.**

*Topiclijst:* Contextual interviewing is een ongestructureerd interview. Om alle belangrijke onderwerpen tijdens het interview te behandelen wordt er gebruik gemaakt van een topiclijst. Naast de topics staan voorbeeldvragen beschreven die tijdens het interview gesteld kunnen worden.

1. Mezelf introduceren, vertellen waar ik mee bezig ben;
2. Introductie op het onderwerp en het doel van dit interview (begrijpbare taal!);
3. Uitleggen waarom deze groep leerlingen gekozen is voor het onderzoek;
4. Nogmaals het toestemmingsformulier doornemen, vragen beantwoorden;
5. Topics introduceren: bij elke topic zal er kort worden uitgelegd wat er wordt bedoeld, dit in begrijpbare taal voor de jongere.

Topics	Vragen
Piter Jelles Impulse <i>'stressvolle en onduidelijke overstap? Te weinig begeleiding? Maar wat is er dan wél nodig?</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jij bent als zij-instromer gestart op Piter Jelles Impulse. Kan je iets vertellen over hoe jij deze overstap hebt ervaren?</li> <li>• Wat had jij toen nodig maar niet gekregen? Wat heb je gemist? Maar wat heb je wel gekregen?</li> <li>• Welke tips wil jij docenten/coaches geven, zodat zij in de toekomst de overstap voor leerlingen makkelijker kunnen maken?</li> <li>• Wat is de reden dat je voor Impulse hebt gekozen? Wat was de reden om deze switch te maken? Hoe kwam je erbij, speelde mening van ouders/vrienden en omgeving een rol?</li> <li>• Wat is er positief en negatief veranderd? (In resultaten/welzijn/etc.)</li> <li>• <u>Wat is het verschil in jullie resultaten, ten opzichte van de vorige school? Scoor je beter op bijvoorbeeld Nederlands, of bijvoorbeeld slechter op Engels? Wat is het grootste verschil?</u></li> </ul>
Mentaal gezond: een introductie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kun jij me iets vertellen over wat jij denkt dat mentale gezondheid is? <b>Zo ja: vult aan, zo nee: legt uit.</b></li> <li>• Waar ervaar jij in je dagelijks leven stress van?</li> <li>• Wat doe jij als je je gestrest voelt? (ontspannen, etc.)</li> <li>• Wat doe jij in je dagelijks leven om mentaal gezond te blijven? Speelt leefstijl daar ook een rol in? Beweeg je extra, probeer je goed te eten, meer/goed te slapen, ontspanning zoeken of door af en toe offline te zijn?</li> <li>• Waar zoek jij steun in de omgeving? (preventief) Met wie ben jij graag die jou een goed gevoel geeft en bijdraagt aan het mentaal goed voelen?</li> <li>• Hebben jullie wel eens een langere tijd last gehad van psychische klachten (langdurig somber)? Wat deden jullie toen?</li> <li>• Met wie praten jullie als jullie last hebben van psychische klachten? (vrienden, ouders, professional, partner) reageert diegene dan ook bergripvol?</li> </ul>

Verwachtingen <i>'er wordt van ouders, docenten, vrienden en van zichzelf veel van de jongere verwacht'</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kun je wat vertellen over verwachtingen op school en vanuit thuis: het niet teleur willen stellen van je ouders, docenten of jezelf?</li><li>• Heb je het gevoel dat je fouten mag maken?</li></ul>
In één keer goed doen <i>'in één keer een goede studiekeuze en altijd de juiste keuzes maken?'</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Heb je het gevoel dat er ruimte is voor eventuele vertraging of omwegen (denk aan blijven zitten, verkeerde keuze maken, switchen van keuzes, overstappen)</li><li>• Vergelijk jij jezelf wel eens met leeftijdsgenoten (waar staat een ander en waar sta ik?)</li><li>• Ervaar je druk tot het maken van een goede studiekeus? (vervolgonderwijs)</li></ul>
(Prestatie)druk <i>'succes wordt beloond?'</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ervaar jij veel druk tot presteren? (goede cijfers halen, huiswerk, toetsweek)</li><li>• Kun je wat vertellen over hoe jij de druk in je dagelijks leven ervaart? Denk hierbij aan huiswerk, sport, bijbaantjes, en vrienden</li><li>• Kan je iets vertellen over jouw ervaring met presteren? Daagt dit uit of zorgt het soms voor je niet fijn voelen? (slecht slapen)</li></ul>
Weerbaarheid <i>'grenzen bewaken, voor jezelf opkomen, eigen mening hebben'</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Weet jij wat weerbaarheid is en wat het inhoudt? <b>Zo ja: vult aan, zo nee: legt uit.</b></li><li>• Kun jij je grenzen aangeven?</li><li>• Durf jij voor jezelf op te komen?</li><li>• Voel jij je vrij om je mening te vertellen?</li><li>• Heb je het gevoel dat je open en eerlijk kunt zijn als je je niet goed voelt tegenover vrienden, familie of op school wanneer dat nodig is? Kan je daar iets over vertellen?</li></ul>
Sociale media <i>'is alles wel zo perfect als dat het lijkt op sociale media?'</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kan je iets vertellen over de minder leuke kant van sociale media?</li><li>• Maakt sociale media je wel eens onzeker? Zo ja, kan je voorbeelden noemen? (perfecte plaatje en ideaalbeeld) mooi en succesvol zijn, leuke vrienden en mooie vakanties? (vergelijken met anderen?)</li><li>• Doet sociale media je wel eens onveilig voelen? Denk hierbij screenshots doorsturen, etc.</li></ul>
Coronacrisis <i>'impact coronacrisis op de levens van jongeren'</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kun je iets vertellen over de invloed van de coronacrisis op hoe je je voelt? Heb je meer/minder stress, slaap je beter/slechter? (vragen naar bang om zelf besmet te raken, of een ouder opa/oma te besmetten).</li><li>• Kun je iets vertellen over hoe jij omgaat met de coronacrisis? (afleiding, accepteren, boos/verdrietig?)</li><li>• Is je leefstijl veranderd (sporten, gezonder of ongezonder eten)? Heeft dit gevolgen voor hoe je je voelt?</li></ul>
School en vragen	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kun je iets vertellen over hoe op school aandacht wordt besteed aan mentale gezondheid? Krijgen jullie hier les over? <b>Zo nee:</b> introduceer psycho educatie: les over mentale gezondheid: legt uit → probleem</li></ul>

herkennen bij jezelf en anderen en bespreekbaar maken en meer begrip voor onderwerp laten komen), Lijkt jullie dat fijn?

- Kunnen jullie het gesprek aangaan over mentale gezondheid of heerst er een stigma/taboe? (Schamen en tot last zijn) Ervaren jullie ook een soort taboe op dit onderwerp?
- Weten jullie bij wie jullie kunnen aankloppen als je je somber, angstig of gestrest voelen? (GGD vpk, Kuo Weh)
- Zijn jullie op de hoogte van websites waar jullie terecht kunnen voor vragen en kunnen chatten met een hulpverlener (jouwggd.nl)? **Zo ja, maken jullie daar wel eens gebruik van? Wat mist er volgens jou op de website? Zo nee, waarom niet? Wat zou er nodig zijn om jongeren op die website te laten kijken?**

Wat denken de jongeren zelf?

*'ideeën, wat is er nodig?'*

- Ik vind het fijn dat jullie met mij hierover in gesprek wilden gaan. Ik heb tot slot nog een vraag die zeker niet onbelangrijk is. Dit onderzoek gaat over namelijk jullie, daarom vinden wij het belangrijk dat jullie zelf ook meedenken. Ik hoop met behulp van jullie te kunnen onderzoeken wat jullie zelf denken nodig te hebben om het mentaal welbevinden te verhogen.
- Kunnen jullie hier iets over vertellen? Wat mist er, wat hebben jullie nodig? Wat zouden jullie willen?