rapport

Jongeren in de Achterhoek over mentale gezondheid: wat werkt, wie helpt en wat het oplevert

Eerste fase van een actieonderzoek

= Gelijkschap

www.gelijkschap.nl

Colofon

Jongeren in de Achterhoek over mentale gezondheid: wat werkt, wie helpt en wat het oplevert

Eerste fase van een actieonderzoek

Onderzoeksrapport, mei 2026

Dit onderzoek heeft plaatsgevonden in opdracht van het programmateam Veerkracht Werkt.

Auteur

Natascha Notten – Onderzoeksbureau Gelijkschap

Citatie bij publicatie

Notten, N. (2026). *Jongeren in de Achterhoek over mentale gezondheid: wat werkt, wie helpt en wat het oplevert. Eerste fase van een actieonderzoek.* Gelijkschap.

Disclaimer

Dit rapport is met grote zorg samengesteld. Desondanks kan het voorkomen dat informatie onjuist en/of onvolledig is. Gelijkschap is niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade ontstaan door het gebruik van de aangeboden informatie.

Vragen naar aanleiding van dit rapport?

Stel ze aan Natascha Notten via: nataschanotten@gelijkschap.nl

© 2026 Gelijkschap. Alle rechten voorbehouden.

Deze uitgave is auteursrechtelijk beschermd. Het is niet toegestaan om (delen van) de inhoud te kopiëren, op te slaan in een geautomatiseerd gegevensbestand, te verspreiden of openbaar te maken – in welke vorm dan ook, waaronder ook artistieke uitingen en verwerking door kunstmatige intelligentie of andere geautomatiseerde systemen – zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Gelijkschap.
Overname van informatie uit deze publicatie is toegestaan onder de voorwaarde van correcte en volledige bronvermelding.

Samenvatting

Dit rapport beschrijft de eerste fase van een actieonderzoek naar mentale gezondheid van jongeren in de Achterhoek. In deze oriënterende fase is samen met jongeren en gidsen onderzocht wat volgens hen belangrijk is voor mentale gezondheid, wat jongeren helpt om zich mentaal goed of beter te voelen, welke mensen daarin van betekenis zijn en welke vaardigheden en inzichten jongeren in dat proces ontwikkelen. De inzichten zijn verzameld via deskresearch, interviews, informele validatiemomenten en co-creatiesessies.

Uit het onderzoek blijkt dat jongeren mentale gezondheid vooral beschrijven als hoe je je voelt in het dagelijks leven en hoe je omgaat met moeilijke momenten. Mentaal gezond zijn betekent voor hen niet dat het altijd goed gaat, maar dat problemen niet je hele leven overnemen en dat je ermee leert omgaan. Beleidsbegrippen zoals herstel en veerkracht sluiten minder goed aan bij hun eigen taalgebruik.

De jongeren in het onderzoek noemen verschillende factoren die bijdragen aan hun mentale gezondheid. Het gaat daarbij onder meer om maatwerk en minder druk vanuit school of studie, leuke dingen doen zoals hobby's, sport en andere activiteiten, contact met gelijkgestemde jongeren, professionele tools en handvatten, en erover kunnen praten met anderen. In de verhalen van jongeren komen daarbij een aantal werkzame elementen vaker terug, zoals rust, structuur, sociale verbinding en het gevoel serieus genomen te worden. Wat volgens jongeren juist niet helpt, is vooral onbegrip: vooroordelen over mentale problemen en druk vanuit de samenleving en sociale media.

Een belangrijk onderdeel van het onderzoek is de rol van gidsen: mensen die jongeren op hun pad tegenkomen en die positief bijdragen aan hun mentale groei. Dat kunnen professionals zijn, maar ook volwassenen uit hun omgeving of jongeren en volwassenen met ervaringskennis. Gidsen zijn volgens jongeren vooral betekenisvol door hun houding. Zij zijn toegankelijk, gelijkwaardig, oprecht betrokken en oordelen niet. Zij stellen vragen, doen geen aannames, delen eigen ervaringskennis, geven rust en ruimte en zijn eerlijk en duidelijk. Gidsen geven zelf aan dat zij bepaalde voorwaarden nodig hebben om deze rol goed te kunnen vervullen, zoals tijd, autonomie, steun vanuit hun organisatie, erkenning van hun expertise en het leren bewaken van hun grenzen.

Daarnaast laat het onderzoek zien dat jongeren door hun ervaringen en mentale ontwikkeling alternatief kapitaal opbouwen: waardevolle vaardigheden, kennis en competenties die vaak buiten de reguliere paden van school, zorg en beleid ontstaan. Dit

alternatief kapitaal omvat onder meer mensenkennis, sociale intelligentie, doorzettingsvermogen, zelfkennis en maatschappelijk bewustzijn, het kunnen delen van je verhaal, systeemkennis en het zoeken en accepteren van hulp. Ook noemen jongeren creativiteit en het vermogen om problemen aan te pakken en eigen manieren te vinden om met moeilijke situaties om te gaan. Dit kapitaal is betekenisvol; tegelijk wordt het in beleid en praktijk nog onvoldoende herkend en erkend.

Jongeren geven ook duidelijke aanbevelingen mee voor de toekomst. Zij willen dat volwassenen jongeren beter begrijpen, minder snel oordelen en meer rekening houden met hun leefwereld, thuisleven en ontwikkelfase. Ook vragen zij om minder vooroordelen rond mentale problemen, meer ruimte voor peer support en ervaringskennis, meer aandacht voor mentale gezondheid op school, laagdrempelig online aanbod en kortere wachtlijsten. Daarnaast willen jongeren serieus en structureel betrokken worden bij de verdere ontwikkeling van mentale gezondheid(szorg) in de Achterhoek. Zij vinden het belangrijk dat hun ervaringen niet alleen worden gehoord, maar ook echt worden meegenomen in plannen en keuzes.

Deze eerste fase van het actieonderzoek vormt de basis voor stap 2: het samen met jongeren, gidsen en betrokken organisaties ontwerpen van concrete acties. Kansrijke ontwikkelrichtingen zijn: het samen met jongeren ontwikkelen van dialoogsessies en trainingen voor volwassenen, het opzetten van peer-to-peer initiatieven, het versterken van de rol van gidsen, het zichtbaarder maken en benutten van alternatief kapitaal, het samen met jongeren met ervaringskennis ontwikkelen van les- of gespreksmateriaal, het vormgeven van laagdrempelige voorzieningen én een regionale beweging en campagne die werken aan mentale gezondheid vanzelfsprekend maakt voor iedereen. Daarbij is het belangrijk te benadrukken dat mentale gezondheid niet alleen een probleem is dat moet worden opgelost, maar ook iets dat groei oplevert en ons allemaal aangaat.

Inhoudsopgave

Samenvatting	3
1. Inleiding	6
1.1. Aanleiding	5
1.2. Doel	5
1.3. Onderzoeksvragen	7
1.4. Methode van onderzoek	8
1.5. Respondenten	11
2. Mentale gezondheid en jongeren	12
2.1. Mentale gezondheid van jongeren: wat laten cijfers zien?	12
2.2. Ontwikkelingen in mentale gezondheid van jongeren	12
2.3. Wat is mentale gezondheid volgens Achterhoekse jongeren?	13
2.4. Ervaringen met zoeken en ontvangen van hulp na je 18e	15
3. Wat werkt volgens jongeren in de Achterhoek om zich mentaal goed of beter te voelen?	16
3.1. Wat werkt voor een positieve ontwikkeling van mentale gezondheid?	16
3.2. Wat werkt niet voor een positieve ontwikkeling van mentale gezondheic	21
4. Wie werkt volgens jongeren in de Acherhoek om zich mentaal goed of beter te voelen?	25
4.1. Welke gidsen komen jongeren tegen en wat doen zij?	25
4.2. Hoe doen gidsen dat?	26
4.3. Wat hebben gidsen nodig om hun werk te kunnen doen?	29
5. Alternatief kapitaal: wat levert hun mentale ontwikkeling jongeren op?	31
6. Wat jongeren belangrijk vinden	35
6.1. Wat jongeren willen dat volwassenen beter begrijpen	35
6.2. Wat jongeren willen veranderen	36
6.3. Aanbevelingen van jongeren	38
6.4. Hoe jongeren willen meedenken en meewerken	39
7. Conclusie, reflectie en hoe verder	41
7.1. Conclusie	41
7.2. Reflectie op het (actie)onderzoek	43
7.3. Hoe verder - richting voor vervolg	44
Bronnen	47

1. Inleiding

In het regionale transformatieplan *Samen en dichtbij bouwen aan mentale gezondheid in de regio* spreken partners in de Achterhoek en Liemers de ambitie uit om te werken aan mentaal welbevinden voor álle inwoners (Transformatieplan, 2025). Mentale ondersteuning moet dichtbij zijn, betekenisvol en ingebed in de leefwereld van inwoners. Binnen deze beweging is er speciale aandacht voor jongeren: hoe zorgen we dat zij zich mentaal staande kunnen houden, zich gezien voelen en tijdig passende steun kunnen vinden?

Een belangrijk uitgangspunt in het transformatieplan is*: we praten niet over jongeren, maar mét jongeren.* Daarom is gekozen voor een actieonderzoek met jongeren die een mentaal moeilijke periode én een positieve ontwikkeling hebben meegemaakt. Hun ervaringen kunnen laten zien wat in de praktijk werkt, wie hen stimuleerden en welke vaardigheden zij onderweg hebben opgebouwd.
Dit onderzoek richt zich op drie samenhangende vragen:

- Wat werkte voor jongeren om uit een mentaal moeilijke periode te komen?
- Welke *gidse*n kwamen zij tegen, en hoe droegen die bij?
- Welk *alternatief kapitaal* bouwden deze jongeren op: welke vaardigheden en competenties ontwikkelden zij juist door hun mentale groei?

1.1. Aanleiding

In de regio Achterhoek/Liemers groeit het besef dat het beeld van ‘normaal’ breder moet. Mentale gezondheid betekent niet dat mensen nooit worstelen, maar dat zij leren omgaan met tegenslagen en weten dat het oké is om hulp te vragen – informeel én formeel. Niet elke vraag is een zorgvraag, en niet elke zorgvraag vraagt om specialistische hulp. Daarom wordt ingezet op het versterken van informele netwerken, betere vindbaarheid van ondersteuning en een ecosysteem waarin inwoners – jong en oud – zich gezien voelen en passende hulp kunnen vinden (Transformatieplan, 2025).

Tegelijkertijd groeit het inzicht dat jongeren die opgroeien in moeilijke situaties niet alleen kwetsbaar zijn, maar ook beschikken over veerkracht, verantwoordelijkheid en waardevolle vaardigheden die vaak buiten beeld blijven in beleid en hulpverlening (Jansen e.a., 2025; Notten, 2025a). Deze vormen van *alternatief kapitaa*l verdienen meer erkenning.
Het transformatieplan benadrukt daarom expliciet het belang van samenwerken mét jongeren. Die houding vormt de basis voor dit onderzoek, dat wil bijdragen aan een

zorglandschap met meer ruimte voor veerkracht, alternatief kapitaal, nabijheid van gidsen, gedeeld eigenaarschap en een andere benadering van mentale problemen.

1.2. Doel

Niet alle jongeren hebben dezelfde kansen op een goede mentale gezondheid. Vaardigheden, hulpbronnen en toegang tot passende ondersteuning zijn ongelijk verdeeld. Daardoor is het voor veel jongeren niet vanzelfsprekend om mentale uitdagingen te herkennen, bespreekbaar te maken of de juiste hulp te vinden.
In zulke situaties kunnen *gidsen* een groot verschil maken. Gidsen zijn mensen die jongeren écht zien, hen perspectief bieden en het vertrouwen geven dat ze ertoe doen (Lareau, 2013; Notten, 2023). Zij kunnen overal voorkomen: op school, in de buurt, bij sport of cultuur. Vaak zijn gidsen zich niet bewust van hun rol, maar hun impact is groot.
Daarnaast ontwikkelen jongeren in hun dagelijks leven waardevolle vaardigheden—zoals doorzettingsvermogen, creativiteit en sociale intelligentie – juist in periodes waarin hun mentale gezondheid onder druk staat. Dit alternatief kapitaal wordt in onderwijs en zorg lang niet altijd herkend. Gidsen kunnen een brug vormen tussen die werelden: zij zien dit kapitaal, benoemen het en moedigen jongeren aan het te benutten.

Het doel van dit onderzoek is daarom om samen met jongeren in kaart te brengen:

- wat zij belangrijk vinden voor hun mentale gezondheid;
- welke gidsen, vaardigheden en competenties voor hen werken;
- en hoe beleid en praktijk hier beter op kunnen aansluiten.

1.3. Onderzoeksvragen

Op basis van bovenstaande aanleiding en doelstelling zijn voor dit onderzoek een hoofdvraag en enkele deelvragen geformuleerd.

Hoofdvraag:
Wat en wie werkt voor het verbeteren van de mentale gezondheid van jongeren in de Achterhoek?

Deelvragen:

- Wat betekent mentale gezondheid volgens jongeren?
- Wat werkt voor jongeren om zich mentaal goed of beter te voelen? Wat heeft voor hen gewerkt zodat zij een ander pad konden kiezen en uit een mentaal moeilijke periode zijn gekomen?
- Welke gidsen zijn jongeren op hun pad tegengekomen? En hoe hebben die gidsen bijgedragen aan hun mentale groei en het nemen van een ander pad?
- Wat heeft hun mentale groei hen opgeleverd aan alternatief kapitaal?
- Wat hebben gidsen die bijdragen aan mentale gezondheid voor jongeren nodig om hun rol te kunnen vervullen?
- Hoe kan de benadering van jongeren vanuit zorg, onderwijs en gemeenten beter aansluiten bij de belevingswereld, vaardigheden en competenties van jongeren?

1.4. Methode van onderzoek

In dit onderzoek staat het perspectief van jongeren centraal. Zij worden gezien als experts van hun eigen leefwereld en denken daarom actief mee over vragen die hun mentale gezondheid raken. Deze werkwijze sluit aan bij het transformatieplan en vergroot de kans op oplossingen die aansluiten bij wat jongeren nodig hebben.
Het onderzoek is uitgevoerd volgens de principes van **co-creatie** en **actieonderzoek**: een cyclisch proces van samen leren, handelen en reflecteren. De actieonderzoekscyclus bestaat uit vijf fasen (Van Lieshout e.a., 2021; Van der Zouwen, 2021):

1. *Oriënteren* – het vraagstuk verkennen vanuit verschillende perspectieven.
2. *Ontwerpen van actie* – bepalen welke thema's prioriteit krijgen en welke acties worden ontwikkeld.
3. *Uitvoeren* – acties of interventies in de praktijk brengen.
4. *Data verzamelen* – vastleggen wat er gebeurt en welke effecten zichtbaar worden (dit vindt gedurende het hele proces plaats)
5. *Bijstellen* – samen leren van wat werkt en wat niet, waarna de cyclus opnieuw begint.

Dit rapport beschrijft *stap 1, de oriënterende fase*, waarin samen met jongeren en gidsen is onderzocht wat voor hen belangrijk is in relatie tot mentale gezondheid. De vervolgstappen kunnen in een volgende onderzoeksfase verder worden uitgewerkt.
In dit onderzoek wordt gesproken over jongeren en volwassenen met ervaringskennis. Omdat jongeren en gidsen in de interviews niet altijd expliciet onderscheid maken, worden hiermee ook gediplomeerde ervaringsdeskundigen aangeduid.

Onderzoeksactiviteiten:

Het doel van dit onderzoek is om te begrijpen hoe jongeren mentale gezondheid ervaren en welke personen, momenten en vaardigheden daarbij een rol spelen. De aanpak van het onderzoek bestond uit drie hoofdactiviteiten:

1. deskresearch,
2. interviews met jongeren en gidsen,
3. participatieve en co-creatie activiteiten.

= Deskresearch

De deskresearch begon met een literatuur- en omgevingsscan naar relevante concepten en regionale ontwikkelingen. Gaandeweg is deze verdiept door:

- nieuwe ontwikkelingen in de Achterhoek,
- recente onderzoeken over mentale gezondheid van jongeren,
- inzichten uit interviews en participatieve momenten.

Hierdoor werd deskresearch een doorlopend, iteratief onderdeel van het onderzoek – passend bij de cyclische aard van actieonderzoek.

= Interviews met jongeren en gidsen

Er zijn semi-gestructureerde diepte-interviews gehouden met 9 jongeren en 3 gidsen. Bij het opstellen van de leidraad en de analyse is gebruikgemaakt van bestaande concepten uit de literatuur (zoals alternatief kapitaal, mentale gezondheid en gidsen), aangevuld met nieuwe inzichten die jongeren en gidsen zelf inbrachten. Hierdoor was er ruimte om bekende thema's gericht uit te vragen én om nieuwe perspectieven toe te voegen.

Voor het coderen en analyseren van de interviews is gebruikt gemaakt van het programma MAXQDA.

Een onbedoeld neveneffect is dat de interviews op zichzelf ook waarde en impact hadden, zoals een gids vertelt: *"Ik vond het heel fijn om een keer zo na te denken over de dingen die ik doe en daar met iemand over te sparren!"*

= Participatieve elementen en co-creatie (actieonderzoek, gaandeweg ontstaan)

Zoals gebruikelijk in actieonderzoek was dit onderdeel vooraf nog niet volledig uitgewerkt. Tijdens het onderzoek ontstonden verschillende participatieve stappen. Deze sloten aan bij een cyclische en co-creatieve werkwijze, waarin plannen stap voor stap ontstaan en worden aangepast op basis van wat er in de praktijk gebeurt (Kemmis & McTaggart, 2005; McNiff, 2013).

1. Vragen van jongeren meenemen in het onderzoek

Geïnterviewde jongeren is gevraagd welke vragen zij zelf zouden stellen aan andere jongeren en gidsen. Deze vragen zijn verwerkt in latere interviews en in een aanvullende online vragenlijst voor gidsen. Dit maakt de jongeren op dit punt co-onderzoekers, versterkt eigenaarschap en sluit aan bij co-creatieve principes waarin participatie en dialoog centraal staan (Reason & Bradbury, 2008).

"Mooi om zo stil te staan bij de mentale gezondheid van jongeren. Misschien handig en leuk om van alle vragen van jongeren en de antwoorden van alle gidsen een gidsje voor (komende) gidsen te maken;)" – *Reactie uit de vragenlijst voor gidsen*

"Ik vind het zelf heel helpend om hier eens bij stil te staan. Waarom doe ik wat ik doe, en hoe maakt dat dan wel of geen impact. Mooie vragen!" – *Reactie uit de vragenlijst voor gidsen*

2. Informele validatie- en verrijkingsmomenten

Tijdens twee locatiebezoeken (een onderwijs- en een culturele omgeving; Mijn School en het Studie- en Werksucces met het Leerorkest (SWLO)) zijn informele gesprekken gevoerd met jongeren en gidsen. Zij reageerden op voorlopige bevindingen, valideerden inzichten en brachten nieuwe perspectieven in. Deze gesprekken vormden een waardevolle participatieve reflectiestap binnen het actieonderzoek, waarin cyclische reflectie en gezamenlijke betekenisgeving centraal staan (Kemmis & McTaggart, 2005; Reason & Bradbury, 2008).

Deze werkwijze sluit aan bij het idee dat actieonderzoek een flexibel en contextgebonden proces is, waarin ook kleine, terloopse interacties kunnen bijdragen aan verdieping en verandering (McNiff, 2013). Tijdens het school- en leerorkestbezoek gebeurde dit direct: jongeren en gidsen bevestigden voorlopige bevindingen, voegden nieuwe inzichten toe en dachten mee over eerste ideeën om de mentale gezondheid van jongeren in de Achterhoek te versterken. Door zowel geïnterviewde als nieuwe jongeren en gidsen te betrekken gedurende het proces, werd de validiteit, inclusiviteit en breedte van het onderzoek versterkt.

3. Online co-creatiesessies

Met een groep jongeren – zowel eerder geïnterviewde als 'nieuwe' jongeren – zijn online co-creatiesessies gehouden. Deze vonden op twee momenten op één dag plaats, om zoveel mogelijk aan te sluiten bij de flexibiliteit die jongeren nodig hebben.

Voorafgaand aan deze sessies is de tot dan toe verzamelde informatie – uit interviews, informele gesprekken tijdens locatiebezoeken en deskresearch – door de onderzoeker op hoofdlijnen geordend en geanalyseerd, door deze te ordenen op terugkerende thema's en

patronen. Deze manier van werken sluit aan bij de cyclische en participatieve aard van actieonderzoek (McNiff, 2013; Van der Zouwen, 2021). Op basis hiervan zijn de co-creatiesessies voorbereid. In deze sessies zijn verschillende belangrijke bevindingen aan jongeren voorgelegd, zodat zij konden meedenken over de prioritering, deze konden aanvullen en waar nodig aanscherpen. Dit past binnen de cyclische aard van actieonderzoek, waarin gezamenlijke interpretatie en het bepalen van vervolgstappen centraal staan (Kemmis & McTaggart, 2005).

4. Feedback op het conceptrapport
Tot slot is alle verzamelde informatie – uit interviews, informele gesprekken tijdens locatiebezoeken, deskresearch en co-creatiesessies – verder geanalyseerd en uitgewerkt in een conceptversie van het onderzoeksrapport. Na het opstellen van de conceptversie zijn jongeren en gidsen uitgenodigd om hierop te reageren.

Sommige jongeren reageerden gedurende het onderzoek via e-mail, maar van de meeste jongeren kwamen reacties via WhatsApp binnen.

1.5. Respondenten

De jongeren die aan het onderzoek hebben deelgenomen, zijn in eerste instantie benaderd via de projectgroep en hun netwerk, onder andere via de Stadskamer en het Graafschap College. De locatiebezoeken hebben plaatsgevonden op Mijn School (Graafschap College, 2026) en bij een wekelijkse repetitie van het SWLO (SWLO, 2026).
Het benaderen van jongeren via een partner in het welzijnswerk bleek niet succesvol; deze leeftijdsgroep was daar niet goed in beeld en men zag weinig directe aansluiting van het thema mentale gezondheid bij het welzijns- en jongerenwerk.
De deelnemende jongeren zijn tussen de 18 en 29 jaar oud en wonen of zijn opgegroeid op verschillende plekken in de Achterhoek. De mentale problemen die zij (hebben) ervaren en waarin zij een positieve ontwikkeling hebben doorgemaakt, zijn divers: van depressie en angstklachten tot het omgaan met de impact van autisme op hun dagelijkse leven en verslaving. Belangrijk is dat het allemaal jongeren zijn met ervaring in de GGZ, maar óók jongeren die ambitieus zijn, hard werken en op het moment van deelname een voor hen positief toekomstperspectief voor ogen hebben.
De geïnterviewde gidsen wonen en/of werken in de Achterhoek en zijn benaderd via de geïnterviewde jongeren, vanuit hun privéomgeving en daarbuiten.

2. Mentale gezondheid en jongeren

2.1. Mentale gezondheid van jongeren: wat laten cijfers zien?

Mentale gezondheid wordt in verschillende monitoren gevolgd aan de hand van indicatoren zoals psychische klachten, stress, eenzaamheid, prestatiedruk en suïcidale gedachten, en door contextfactoren zoals pesten en financiële stress thuis (GGD Noord- en Oost-Gelderland, 2025; RIVM, z.d.).
Uit de Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024 blijkt dat mentale gezondheid in de leeftijdsgroep 16–25 jaar aandacht vraagt. In de Achterhoek rapporteert ongeveer een derde van de jongvolwassenen wel eens suïcidale gedachten; een kleinere groep ervaart dit regelmatig (VZinfo.nl, 2025). Landelijk én regionaal ervaren veel jongeren eenzaamheid, stress en prestatiedruk, terwijl ongeveer de helft aangeeft een goede mentale gezondheid te hebben (RIVM, z.d.; 2025).
Binnen de regio Achterhoek lijken verschillen te bestaan tussen gemeenten in ervaren mentale gezondheid, bijvoorbeeld in de mate van ervaren stress (RIVM StatLine, 2025). De Regionale Jongerenmonitor (2025) laat zien dat (emotionele) eenzaamheid per gemeente verschilt (Sociaal Domein Achterhoek, z.d. a-c). Tegelijkertijd laat een andere monitor zien dat veel jongeren ook veerkracht ervaren, wat eveneens per gemeente varieert (RIVM StatLine, 2025).
Voor dit onderzoek is vooral relevant dat meerdere bronnen dezelfde richting op wijzen: mentale gezondheid vraagt aandacht, er zijn verschillen tussen regio's en gemeenten en er is een duidelijke samenhang met stressoren in het dagelijks leven.

2.2. Ontwikkelingen in mentale gezondheid van jongeren

In de literatuur en het publieke debat worden twee lijnen onderscheiden als het gaat om de ontwikkeling van mentale gezondheid bij jongeren. De eerste stelt dat mentale klachten onder jongeren daadwerkelijk zijn toegenomen, wat zichtbaar is in zelfrapportages en signalen uit de praktijk (GGD Noord- en Oost-Gelderland, z.d.; RIVM, z.d.; NOS, 2025). De tweede benadrukt dat vooral het melden en benoemen van klachten is toegenomen, zonder dat dit automatisch betekent dat psychische stoornissen vaker voorkomen (Van Dam & Van Os, 2025).

Volgens de eerste lijn staat de mentale gezondheid van jongeren al langere tijd onder druk (RIVM, 2025), al laten sommige deelmetingen ook herstel zien, afhankelijk van periode en indicator. De tweede lijn wijst erop dat jongeren hun gevoelens beter herkennen en dat het in zelfrapportages normaler is geworden om stress, somberheid of angst te rapporteren. Zelfrapportages zeggen daarmee vooral iets over ervaren welzijn en mentale gezondheid in de bredere zin, niet automatisch over psychiatrische stoornissen (NJi, 2025a; Van Dam & Van Os, 2025).
Voor dit onderzoek is vooral relevant dat er geen aanwijzing is dat de problemen vanzelf afnemen. Tegelijkertijd staat de (jeugd)zorg onder druk door wachtlijsten en personeelskrapte. Dat maakt het des te belangrijker om te begrijpen wat jongeren zelf als helpend ervaren, en hoe formele en informele routes beter op elkaar kunnen aansluiten.

2.3. Wat is ‘mentale gezondheid’ volgens Achterhoekse jongeren?

In lijn met landelijk onderzoek (o.a. Strating & Bogičević, 2025) beschrijven Achterhoekse jongeren mentale gezondheid vooral als hoe je je voelt en hoe je het dagelijks leven ervaart. Daarbij benadrukken zij een aantal terugkerende punten.
‘Mentale gezondheid’ gaat volgens hen over kunnen omgaan met moeilijke momenten en tegenslagen: door kunnen pakken, hulp kunnen vragen, dingen niet laten opstapelen en erover praten, en niet kopje-onder gaan als het tegenzit. Ze zien mentale gezondheid bovendien als iets dynamisch: het wisselt, het beweegt mee met de dag en is geen vaste toestand. Jongeren geven ook aan dat mentale en lichamelijke gezondheid sterk met elkaar samenhangen; als het mentaal niet goed gaat, merken zij dat in hun energie, concentratie en functioneren – en andersom.
De jongeren benadrukken dat ‘mentaal gezond zijn’ niet betekent dat je altijd blij bent, en ook niet voor iedereen hetzelfde is. Voor veel jongeren gaat het er vooral om dat je de dag door kunt komen, ook als je met een zwaar gevoel opstaat, en dat problemen niet je hele leven overnemen. Volgens hen betekent mentaal gezond zijn dat je accepteert dat het soms minder gaat en dat je daarmee om leert gaan. De gesproken gidsen kijken hier op een vergelijkbare manier naar. Hieronder volgen diverse uitspraken van jongeren over wat zij vinden dat ‘mentale gezondheid’ en ‘mentaal gezond zijn’ is:

“Ik heb er over nagedacht en eigenlijk kwam ik er een beetje op uit dat het [mentale gezondheid] eigenlijk gewoon cruciaal is om iets te kunnen […] Dan kan je wel leuke dingen hebben staan, dan kan je succesvol zijn op school, maar als dat puntje niet in orde is dan gaat het gewoon niet goed.” *Jongere - interview*

“Dat mensen lekker in hun vel zitten en niet te veel gekke gedachtes hebben of dat het niet goed gaat of dat soort dingen.” *Jongere - interview*

“Hoe je je voelt tijdens je dag, hoe je je dag doorkomt, sta je op met lood in je schoenen of sta je op met energie om een nieuwe dag te beginnen. En als je een keer de handdoek In de ring wil gooien […] dat ik niet in die dingen blijf hangen. Dat is voor mij mentaal gezond zijn.” *Jongere - interview*

“Mentale gezondheid is hoe jij je voelt eigenlijk. Jouw gevoelens, jouw gedachtes, jouw innerlijke wereld. […] Ik denk dat mensen sowieso nooit 100% mentaal gezond kunnen zijn, ik denk dat er altijd wel iets is […] dat ‘mentaal gezond’ niet echt bestaat eigenlijk. Mentale gezondheid is content zijn met wie je bent en hoe je bent”. *Jongere - interview*

“Als ik niet met heel veel dingen blijf zitten. Als ik niet de dingen in mijn hoofd laat rondspoken, maar het gewoon uit, erover vertel en erover praat.” *Jongere - interview*

“Wat is mentale gezondheid? Dit is een goeie vraag. Heel veel, denk ik. Er zit zoveel in. Ik denk bepaalde rust, innerlijke rust die je hebt in deze tijd.” *Jongere - interview*

De termen *herstel* en *veerkracht* worden vaak gebruikt in beleid en hulpverlening rondom mentale gezondheid, maar sluiten niet goed aan bij hoe jongeren zelf hun ervaringen verwoorden. Uit de gesprekken blijkt dat deze begrippen voor hen vaak te abstract zijn of een lading hebben die niet past bij hun beleving.
Sommige jongeren plaatsen kanttekeningen bij het woord *herstel,* een veel gebruikte term in de professionele hulpverlening. Het kan de indruk wekken dat hun mentale problemen of moeilijke situatie “helemaal over” moet gaan, of dat je terug moet naar hoe het vroeger was. Voor veel jongeren voelt dat niet realistisch of wenselijk. Twintigers kijken vooruit; ze willen niet terug naar hun tienerjaren. Zij spreken liever over leren omgaan met wat er is, met vallen en opstaan, en stap voor stap weer ruimte maken voor school, werk, relaties en toekomst (zie ook Law e.a., 2020).
Ook het woord *veerkracht* – een andere term die in beleid en praktijk veel wordt gebruikt – wordt door de jongeren zelf in dit onderzoek zelden genoemd. Voor sommigen is bovendien niet duidelijk wat hiermee precies wordt bedoeld.
Jongeren gebruiken vaker concrete, alledaagse woorden zoals “volhouden”, “rust”, “balans” en “weer grip krijgen” of “iemand om mee te praten” dan abstracte termen uit beleid of hulpverlening.

Dit laat zien hoe belangrijk het is om aan te sluiten bij het taalgebruik én de visie van jongeren zelf, en hen daadwerkelijk zeggenschap te geven in de (toekomstige) mentale gezondheidszorg in de Achterhoek.

2.4. Ervaringen met zoeken en ontvangen van hulp na je 18e

De gesproken jongeren hebben op verschillende manieren hulp of steun gezocht, en vaak ook gekregen. Routes liepen via school (bijvoorbeeld via zorgstructuren), via de POH (-GGZ), via doorverwijzingen naar behandeling en soms via welzijnsvoorzieningen, zoals laagdrempelige ontmoetings- of ondersteuningsplekken. Er zijn positieve ervaringen – bijvoorbeeld wanneer hulp snel beschikbaar was en goed aansloot – maar er zijn ook verhalen over lang zoeken, meerdere doorverwijzingen en wachten.
Een ervaring die vaker terugkomt, is dat na het 18e jaar de toegang tot passende ondersteuning merkbaar verandert. Jongeren geven aan dat het daarna lastiger kan zijn om snel de juiste hulp te vinden dan toen zij nog minderjarig waren. Zoals een jongere beschrijft: *“Maar ja, omdat ik toen nog net geen 18 was, had ik geluk dat ik niet op een superlange wachtrij kwam.”* Dit blijkt geen individuele ervaring, maar sluit aan bij een breder beeld van knelpunten in de overgang tussen jeugd- en volwassenenzorg (Hollander e.a., 2024; Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, 2024).

3. Wat werkt volgens jongeren in de Achterhoek om zich mentaal goed of beter te voelen?

Aan de jongeren is gevraagd wat volgens hen bijdraagt aan een positieve ontwikkeling van hun mentale gezondheid. Zij noemen verschillende persoonlijke kenmerken, activiteiten en factoren die hen helpen of hebben geholpen om zich mentaal beter te voelen, maar ook zaken die juist niet helpen of hun ontwikkeling belemmeren. In dit hoofdstuk worden de factoren beschreven die het vaakst worden benoemd én waar inwoners en organisaties – publiek en privaat – invloed op kunnen uitoefenen.

3.1. Wat werkt voor een positieve ontwikkeling van mentale gezondheid?

De Achterhoekse jongeren noemen verschillende factoren die eraan bijdragen dat zij zich mentaal beter voelen of beter met moeilijke periodes kunnen omgaan. Het gaat daarbij onder meer om maatwerk vanuit school, leuke dingen doen zoals hobby's, sporten, film kijken of muziek maken, het ontmoeten van gelijkgestemde jongeren, tools en handvatten van professionals en er met anderen over kunnen praten. In de online co-creatiesessie gaven de jongeren met name prioriteit aan maatwerk vanuit school, leuke dingen doen en er met anderen over praten; deze drie factoren kregen evenveel stemmen en werden het vaakst gekozen. De gesprekken met jongeren laten ook zien dat sommige werkzame elementen, zoals rust, sociale contacten, structuur en houvast, in meerdere van deze factoren terugkomen.
Zoals een jongere vertelt over wat werkt: *"Nou ja, vooral zoveel mogelijk mijn rust pakken wanneer dat kan. En heel veel met mijn hobby's bezig zijn, dat voelt voor mij altijd heel rustig. En ik heb nu ook wel hele lieve vrienden waar ik dan nu ook wel naartoe kan als er wat is. Dus soms als ik me niet goed voel, dan praat ik daar gewoon even mee."*

= Leuke dingen doen; activiteiten ondernemen
Het hebben van hobby's en het ondernemen van activiteiten, zoals sporten bij een sportvereniging, een wandeling maken, met vrienden afspreken of andere leuke dingen doen, wordt door jongeren genoemd als belangrijk om zich beter te voelen. Deze activiteiten helpen ook om te voorkomen dat zij zich minder goed gaan voelen of blijven hangen in negatieve gedachten en gevoelens. Dit sluit aan bij eerder onderzoek, waarin fysieke

inspanning, buiten zijn en afleiding zoeken worden genoemd als factoren die de mentale gezondheid kunnen bevorderen (Meeuwese e.a., 2024; Strating & Bogičević, 2025).
De jongeren noemen daarbij uiteenlopende activiteiten die voor hen positief werken, zoals hobby's, sporten, bewegen, afspreken met anderen, film kijken, muziek maken of luisteren, paarden verzorgen en creatief bezig zijn.
Zoals een jongere vertelt: **"***En beweging is ook wel belangrijk. Dus dan zegt [naaste] ook wel eens: 'Nou, dan gaan we een rondje wandelen.' Dat werkt dan op zich ook wel en dan kun je daarna gewoon weer verder."* Een andere jongere geeft aan: *"Wat mij helpt is om op vaste momenten te sporten in de sportschool. Ik kom daar ook vaak dezelfde mensen tegen […] Wat mij niet helpt is de hele dag binnen zitten."*

"Muziek maken, of tekenen, of schilderen, of lezen bijvoorbeeld." *Jongere - interview*

Voor sommige jongeren is het, gezien hun mentale gesteldheid of waar zij in hun proces staan, belangrijk dat activiteiten in een rustige omgeving plaatsvinden. Voor andere jongeren zijn juist de wekelijkse trainingen bij een reguliere sportvereniging helpend of fijn. Uit de gesprekken met de jongeren komt naar voren dat activiteiten op verschillende manieren positief kunnen werken. Dat lijkt niet alleen samen te hangen met de inhoud en het doen van de activiteit zelf, bijvoorbeeld door plezier, afleiding en ontspanning, maar soms ook met de structuur die activiteiten kunnen bieden, zoals wekelijkse trainingen of geplande afspraken.

= Maatwerk en minder druk vanuit school
Recente onderzoeken laten zien dat school en studie voor veel jongeren in Nederland belangrijke bronnen van stress zijn (NJi, 2025b, 2026; Strating & Bogičević, 2025; Trimbos-instituut, 2024). De geïnterviewde Achterhoekse jongeren herkennen dit. Zij geven aan dat minder druk en meer maatwerk vanuit school of studie voor hen helpend zijn geweest om zich mentaal beter te voelen. Dit droeg eraan bij dat spanning en stress afnamen en dat er meer ruimte ontstond voor hun persoonlijke ontwikkeling. Zoals een jongere vertelt: *"Ja, gewoon minder druk vanuit schooluren etcetera. Er was gewoon ook ruimte voor andere dingen."* Het maatwerk dat vanuit school werd geboden, heeft bij sommige jongeren ook positief bijgedragen aan hun mentale gezondheid door de structuur die het bood. Een jongere zegt over wat dit maatwerk opleverde: *"Ik denk vooral het echt wel weer in een structuur komen."*
Meerdere jongeren benadrukken dat een benadering vanuit school waarin veel wordt gesproken over wat "moet" en waarin snel consequenties worden verbonden aan gedrag,

volgens hen averechts werkt. Wat voor hen juist helpend is, is meer ruimte voor maatwerk, begrip en persoonlijke ontwikkeling.

= Gelijkgestemde jongeren ontmoeten; peer support

Het ontmoeten van andere jongeren met vergelijkbare ervaringen, ook wel peer support genoemd, wordt door de geïnterviewde jongeren benoemd als belangrijk voor hun mentale gezondheid en ontwikkeling. Onderzoek laat zien dat peer support kan bijdragen aan meer steun, herkenning en verbondenheid, al verschilt de precieze werking per context en doelgroep (De Beer e.a., 2024). Contact met gelijkgestemden kan zorgen voor herkenning, begrip en het gevoel er niet alleen voor te staan. Zoals een jongere vertelt over een nieuw contact met soortgelijke ervaringen: *"[…] die snapt het ook, zeg maar. Je hebt een beetje dezelfde dingen, dus als er van één kant onbegrip was, dan vertelde ik het aan haar. En dan zei ze: 'Ik snap wat je denkt', weet je. Het begrip was er gewoon en dat is fijn."*

Uit de gesprekken komt naar voren dat voor het ontmoeten van gelijkgestemde leeftijdsgenoten vaak wel een specifieke plek nodig is. Deze jongeren ontmoeten elkaar niet altijd vanzelf. Zo'n plek kan een gerichte activiteit zijn, zoals een jongerencafé, maar ook een omgeving waarin jongeren elkaar treffen vanuit gedeelde ervaringen, zoals groepsbijeenkomsten of lessen binnen het maatwerk dat vanuit school wordt geboden. Enkele jongeren geven daarbij specifiek aan dat een regulier jongerenpunt of een algemene jongerengroep voor hen juist niet prettig is. Zij voelen zich niet thuis bij wat zij zelf omschrijven als 'hangjongeren' of 'straatjongeren'. Zoals een jongere vertelt over een uitnodiging voor een jongerengroep: *"Ik dacht: dan zal het misschien wel van die hangjeugd zijn, zeg maar, of met het alcohol en roken. Ja, daar ben ik helemaal niet van."*

Voor sommige jongeren is het waardevol geweest om in een groep een behandeling of programma te volgen. Voor enkele andere jongeren werkte een groepsbehandeling inhoudelijk op dat moment minder goed, maar was deelname wel belangrijk vanwege de sociale contacten die daaruit voortkwamen. Deze contacten droegen bij aan minder eenzaamheid en hielpen jongeren om weer meer aansluiting te vinden bij het dagelijks leven. Een jongere vertelt over de groep binnen een maatwerktraject vanuit school: "*Ik heb daar ook een heel goede vriendin van mij leren kennen en dat was ook wel heel leuk, want dan was je op een gegeven moment niet meer alleen."* Een andere jongere vertelt over de sociale contacten die daaruit ontstonden: "*Een aantal persoonlijke contacten die me wel weer wat meer de echte wereld inbrachten."*

Peer support lijkt daarmee niet alleen emotionele steun en herkenning te bieden, maar kan ook bijdragen aan minder eenzaamheid en meer verbinding met het dagelijks leven.

= Tools en handvatten vanuit professionals

Daarnaast benoemen alle jongeren dat zij van professionals, zoals een psycholoog, praktijkondersteuner huisarts (POH), een gespecialiseerde coach op het gebied van mentale gezondheid, waaronder ook professionals met ervaringskennis, tools en handvatten hebben gekregen die hen hebben geholpen om zich mentaal beter te voelen. De geïnterviewde jongeren geven aan dat zij deze professionele kennis en expertise belangrijk en onmisbaar vinden. Volgens hen kan informele steun deze professionele expertise, en de tools en handvatten die daaruit voortkomen, niet vervangen. Een jongere beschrijft het als volgt: *"Andere mensen kunnen je handvaten geven, maar professionals zijn beter in het begeleiden van dat proces, in het geven van gewoon ook daadwerkelijk inzien van: waar loop je tegenaan, wat heb je, en dan ook daarop goede handvaten voor bieden."*

Enkele jongeren geven aan dat, als het gaat om eenzaamheid, informele ondersteuning of activiteiten wel goed kunnen werken: *"Ik denk dat sociale vaardigheden wel geleerd kunnen worden door normale mensen, zeg maar"*, maar bij psychische klachten niet.

Volgens geïnterviewde jongeren kunnen ouders, dierbaren of bekenden dat niet doen: *"Omdat die te dichtbij staan voor jongeren."*

"Kijk, dan beïnvloedt het mijn leven en dan denk ik van: ja, nu moet het professionele hulp worden, nu wil ik er graag mee geholpen worden. Ik denk dat daar de grens ligt. Je kunt wel een bepaalde spanning hebben, maar als het echt je leven gaat beïnvloeden, denk ik dat je dat [professionele hulp] wel moet opzoeken." *Jongere - interview*

"Het is niet zomaar iets, mentale gezondheid, het is wel iets wat je serieus moet doen en dat het niet gedaan kan worden door Jan die twintig meter verderop woont." *Jongere - interview*

= Er met anderen over praten

Alle geïnterviewde jongeren geven aan dat praten met anderen over hun mentale problemen helpt om zich beter te voelen (zie ook Strating & Bogičević, 2025). Zoals een jongere beschrijft: "*Als ik niet de dingen in mijn hoofd laat rondspoken, maar het gewoon uit, erover vertel en erover praat."*

Een andere jongere vertelt: *"Nou, ik probeer eerst erachter te komen waarom ik het voel, zeg maar, dan probeer ik meestal wel oplossingen te zoeken, maar dat lukt niet altijd, of er is niet altijd de oplossing voor, en dan ga ik erover praten met mijn vriend, met mijn vader, met andere mensen eromheen."*

Jongeren vertellen dat praten met mensen die zij vertrouwen helpend kan zijn, bijvoorbeeld met vriendinnen, ouders, mentoren of docenten. Daarbij gaat het voor sommigen vooral om het hebben van een luisterend oor: je verhaal kwijt kunnen, zonder dat daar meteen advies tegenover staat. Voor sommige jongeren is het juist belangrijk dat zij dit kunnen doen bij iemand met wie zij geen persoonlijke relatie hebben, omdat ouders of vrienden zich bijvoorbeeld snel zorgen maken of ongevraagd advies geven.
Er met anderen over praten leidt ook regelmatig tot openheid bij anderen en het horen van soortgelijke ervaringen bij anderen, zoals een jongere zegt: *"En dan heb je ook toch een klein beetje verbinding van: hé, ik ben niet de enige. Want dat voel je wel op dat moment. Op dat moment voel je gewoon: ik ben de enige op de aardbol die dit heeft."*

Tegelijk is praten over mentale problemen niet altijd makkelijk. Sommige jongeren vinden dit lastig vanwege ervaren vooroordelen, schaamte of gevoelens van falen. Zoals een jongere vertelt: "*Waarom ik dat [met anderen praten over mentale problemen] eerder ook niet heb gedaan, is omdat ik niet zwak wou lijken. Want ja, het is wel iets wat in je hoofd zit waardoor je iets niet kan, terwijl anderen het wel doen. Dus je gaat jezelf ook heel erg vergelijken met anderen van: ja, waarom kan die dat dan wel en ik niet?"*
Ook geven jongeren aan dat zij zich niet in alle omgevingen of sociale contacten veilig genoeg voelen om zich hierover uit te spreken. Brede maatschappelijke vooroordelen over mentale problemen en ideeën over wat een succesvol leven is, maken dat soms extra moeilijk.

Online
Sommige jongeren hebben ook online gezocht naar een luisterend oor, gesprekspartner, peer support of hulp, vaak ter overbrugging van de wachttijd voor behandeling door een psycholoog. Dit initiatief kwam vanuit henzelf; vanuit de reguliere zorg kregen zij hiervoor geen concrete tips. Enkele jongeren vonden bijvoorbeeld een online platform om met andere jongeren en/of professionals te praten. Een andere jongere noemt een AI-tool als gesprekspartner wanneer de behoefte er is om een verhaal kwijt te kunnen.
Online toepassingen worden wisselend als positief ervaren. Ook online zijn een veilige omgeving en contact met gelijkgestemden voor jongeren belangrijk. Zoals een jongere vertelt over een op te zetten Discord-groep: "*We zijn dus nu bezig om ook een Discord-groep te maken, dat het voor sommigen misschien iets laagdrempeliger is om er dan nog bij te kunnen komen. Ik wil wel dat het dan een besloten groep wordt, waar ze wel toestemming moeten krijgen om erin te komen."*
De gesproken jongeren zien online niet als vervanging voor structurele of professionele hulp voor hun mentale problemen. Wel kan het helpen bij bijvoorbeeld eenzaamheid of als

laagdrempelige eerste stap, zoals een jongere vertelt: "*Online is het wat laagdrempeliger, dus dan kan je erin en dan zien ze jou nog niet maar je bent wel langzamerhand bezig. Als ik moet typen, ben ik ook veel sterker in mijn woorden dan dat ik voor iemand moet gaan staan.*" Tegelijk geven jongeren aan dat er niet vanzelfsprekend passend online aanbod te vinden is en dat het lastig zoeken is zonder direct bij 113 uit te komen.

3.2. Wat werkt niet voor een positieve ontwikkeling van mentale gezondheid?

Jongeren geven aan dat hun mentale gezondheid niet alleen wordt beïnvloed door wat ze meemaken, maar ook door hoe anderen reageren en door de druk die zij ervaren vanuit hun omgeving. Vooroordelen, onbegrip op school, niet serieus genomen worden door zorgprofessionals en de druk van social media en de samenleving maken het moeilijker om hulp te vragen en kunnen het gevoel versterken dat je faalt of alles zelf moet oplossen. In deze paragraaf wordt beschreven wat volgens jongeren níet helpt bij een positieve mentale ontwikkeling.

= Vooroordelen over mentale problemen

Uit de gesprekken met jongeren blijkt dat vooroordelen in hun omgeving een belangrijke invloed hebben op hun mentale gezondheid. Ze ervaren onbegrip bij zowel oudere generaties als bij leeftijdsgenoten. Dat maakt het moeilijker om open te zijn over wat ze doormaken en kan het gevoel versterken dat je je aanstelt of alles zelf moet oplossen.
Zoals een jongere vertelt: "*Ik denk dat de oudere generatie heel gauw iets heeft van: 'ja, kom op, ben je nou alweer moe? Wij moesten vroeger dat, wij moesten dit.' […] 'Zit het in je hoofd? Nou, dan kan het er ook weer uit.' […] Maar ook klasgenoten, die hebben ook heel erg vooroordelen gehad en die zitten wel gewoon in mijn generatie. Dus ik denk dat het overal is, totdat je zelf een keer zoiets hebt of iemand in de buurt hebt waar je het heel erg bij ziet.*"
Een andere jongere zegt: "*Het [mentale problemen] is niet zichtbaar, dus wees allemaal wat liever voor elkaar.*"
Ook de gesproken gidsen herkennen dit: *"Ik denk dat het stigma er nog zeker op zit […] dat het nog heel moeilijk is om bepaalde zaken bespreekbaar te maken en dat je dus daardoor ook denkt dat je het in je eentje misschien op moet lossen."*

= Onbegrip bij klasgenoten en docenten

Sommige jongeren beschrijven dat onbegrip en onbekendheid bij klasgenoten en docenten veel invloed heeft op hoe zij met hun mentale problemen omgaan. Door gebrek aan kennis ontstaan misverstanden en reacties die hen onzeker maken, waardoor het lastiger wordt om uit te leggen wat er speelt of om hulp te vragen. Zoals een jongere vertelt: "*Dan kreeg ik van die reacties van: 'ja, het zal wel, je bent alweer ziek'. En daar kreeg ik juist alleen maar meer angst van."*

Een jongere benoemt het gebrek aan kennis over hoe mentale klachten eruit kunnen zien: *"Ik denk dat zij vooral niet de kennis hebben over hoe zoiets [angstaanvallen] eruit kan zien, want ik kon gewoon in de klas zitten en ik kon mij opeens hartstikke duizelig en misselijk voelen. En dat is ook een angstaanval. Maar zij hebben natuurlijk dat stereotypische beeld in hun hoofd van: ja, ze moeten helemaal aan het hyperventileren zijn en aan het trillen en aan het huilen. Dan heb je pas een angstaanval."*

Gidsen die vanuit hun functie of onderwijsorganisatie maatwerk leveren en juist werken aan het doorbreken van het stigma rondom mentale problemen, worden door hun collega-professionals niet altijd begrepen en kampen ook met vooroordelen: "*Nu nog steeds wordt er soms door andere professionals of door andere docenten gekeken van: jullie bewegen veel te veel mee […] Dan denk ik: je zou een dagje mee moeten lopen. Het gaat echt over wie ben ik in de basis en wat heb ik nodig, en hoe kom ik dan tot kleine stapjes. In plaats van heel erg af te wijzen van: je bent 10 minuten te laat, daar is de deur."*

Ook wanneer een organisatie of team gericht is op maatwerk, blijft het soms schuren tussen collega's over hoever maatwerk kan of moet gaan: *"Het blijft soms schuren hè […] Dat blijft gewoon, ook al hebben we met z'n allen de neuzen dezelfde kant op. Wanneer stopt het ook, en wanneer maak je andere keuzes?"*

= Zorgprofessionals die je niet serieus nemen

Jongeren vertellen dat zij zich bij zorgprofessionals soms niet serieus genomen voelen. Dat begint vaak al bij de huisarts. Wanneer klachten worden weggezet als "iedereen is wel eens somber", ervaren jongeren dat hun hulpvraag niet wordt erkend. Dat maakt het moeilijker om duidelijk te maken wat ze nodig hebben, juist op momenten dat dat al lastig is.

Zoals een jongere vertelt: "*Toen ben ik helemaal niet serieus genomen. De huisarts zei: 'Ja, iedereen is wel eens somber.' […] Ik denk dat heel veel mensen wel hulp willen zoeken, maar dat ze gewoon niet serieus worden genomen."*

Er zijn ook positieve ervaringen. Een jongere vertelt dat zij na behandeling door de psycholoog werd doorverwezen naar welzijnswerk dicht bij huis, wat snel en goed werd opgepakt.

Hulp vragen is niet gemakkelijk; gevoel van falen

Hulp vragen is voor de meeste mensen niet gemakkelijk. Jongeren vertellen dat dit extra lastig is wanneer je mentale problemen hebt maar nog geen professionele hulp. Het kan dan snel voelen alsof je je aanstelt of het zelf zou moeten oplossen. Een jongere zegt hierover: "*Ik heb niks gebroken, weet je wel? Dus dan dacht ik altijd van: ik moet me gewoon niet zo aanstellen en ga maar gewoon weer verder, gewoon keihard doorbeuken totdat ik niet meer kan."*

Onbegrip vanuit de omgeving, school of zorgprofessionals versterkt dat gevoel, waardoor problemen groter kunnen worden. Zoals een jongere zegt: *"De stap om überhaupt al hulp te gaan zoeken is hartstikke groot en dan word je ook nog eens neergezet als een aansteller. […] Ik denk dat heel veel mensen daardoor ook eerst nog dieper gaan voordat ze echt hulp krijgen."*

= Social media en maatschappelijke druk

Vrijwel alle jongeren geven aan dat social media een negatieve invloed heeft op hun mentale gezondheid. De content die zij zien legt veel nadruk op succes en perfectie, wat de druk verhoogt om te presteren en te voldoen aan hoge verwachtingen. Jongeren ervaren dat dit hen niet helpt – het maakt dat zij zich slechter voelen of in ieder geval niet beter. De boodschap, zowel op social media als in de samenleving, dat je "alles kunt worden als je maar je best doet", versterkt die druk en de bijbehorende stress.

Zoals een jongere vertelt: "*Ik denk dat jongeren best wel veel druk ervaren. Ik denk dat het echt wel anders is dan in de tijd van mijn ouders. Zoals de telefoon, zoals de hele tijd naar mensen kijken. […] Je wordt wakker, je hebt je telefoon in je hand, je zit te scrollen. Er gaat eigenlijk heel veel mis op zo'n dag."*

Jongeren krijgen vaak te horen dat zij jong zijn en dat zij nog van alles van hun leven kunnen maken. Een jongere reageert daarop: "*Precies, dat zeggen ze me ook altijd, maar die druk voel ik wel hoor, dat ik het eigenlijk al moet hebben uitgevonden, dat ik nu al de baan van mijn leven moet hebben. Maar eigenlijk is dat helemaal niet zo."*

Dit onderzoek richt zich op jongeren en mentale gezondheid in de Achterhoek. Alle gesproken jongeren en gidsen woonden in deze regio. De Achterhoek heeft, net als elke regio, een eigen cultuur die per dorp kan verschillen; om de invloed hiervan op mentale gezondheid goed te duiden is verdiepend onderzoek nodig. Hoewel regionale invloed geen specifiek thema was, noemden sommige betrokken jongeren en gidsen wel enkele uitdagingen: weinig leeftijdsgenoten in de buurt, een beperkt aanbod aan activiteiten en ontmoetingsplekken met gelijkgestemden, een heersende "doe maar normaal"- mentaliteit

die openheid over mentale gezondheid bemoeilijkt, en het naoberschap, dat zowel sociale controle met zich meebrengt als hechte, langdurige onderlinge steun.

4. ‘Wie’ werkt volgens jongeren in de Achterhoek om zich mentaal goed of beter te voelen?

In dit onderzoek is niet alleen gevraagd wat werkt, maar ook *wie* voor jongeren belangrijk was in hun mentale groei. Veel jongeren vertellen dat zij hun mentale ontwikkeling in eerste instantie zelf hebben vormgegeven. Zoals een jongere zei: *“In principe heb ik het eigenlijk altijd zelf gedaan.”* Tegelijkertijd waren er ook mensen die hen onderweg steunden of stimuleerden. Wanneer jongeren werd gevraagd wie een rol speelde, noemen zij mensen die hen door moeilijke periodes heen hielpen of hen stimuleerden om een andere richting op te gaan. Steun is waardevol (Van Dam, 2024), maar verschilt van de rol van gidsen (Notten, 2023).

Steunfiguren zoals ouders, vriend(inn)en of teamgenoten helpen jongeren vooral om vol te houden in moeilijke tijden. Sommigen vinden het lastig vinden om zwaar op hun netwerk te leunen, bijvoorbeeld omdat het klein of nieuw is, of omdat zij bang zijn relaties te belasten. Gidsen helpen hen om daadwerkelijk koers te verleggen: door nieuwe perspectieven te openen, geloof in eigen kunnen te versterken en beweging mogelijk te maken (Notten, 2023).

In de rest van dit hoofdstuk wordt verder ingezoomd op wie deze gidsen zijn, wat zij doen, hoe zij dat doen en wat zij nodig hebben om hun rol te kunnen vervullen.

4.1. Welke gidsen komen jongeren tegen en wat doen zij?

In dit onderzoek is expliciet gevraagd naar momenten van mentale groei: door wie voelden jongeren zich gezien en gehoord, wie bracht nieuwe perspectieven, en wie gaf hen het vertrouwen dat verandering mogelijk was? Een jongere vertelt bijvoorbeeld over een docent op de middelbare school: *“Dat was het eerste moment dat ik dacht: oké, ik word gehoord.”* Dergelijke ervaringen zijn betekenisvol; iemand die niet alleen naast je staat, maar ook stimuleert om anders te kijken en stappen te zetten.

Jongeren noemen verschillende mensen die zij als gids zijn tegengekomen: coaches, begeleiders, professionals in de zorg, een vertrouwenspersoon op het voortgezet onderwijs, sommige mentoren, begeleiding bij scouting, trainers bij sportverenigingen en soms een ouder van een vriend(in) met ervaringskennis. Vaak gaat het om professionals of volwassenen met vergelijkbare ervaringen. Sommige jongeren geven aan dat zij zelf bewust een gidsrol vervullen voor anderen.

Wat deze gidsen doen, komt duidelijk naar voren in de verhalen. Zij stimuleren het geloof in eigen kunnen, geven richting en brengen structuur of rust wanneer dat nodig is. Ze reiken tools aan, helpen nieuwe vaardigheden ontwikkelen en houden jongeren op een veilige manier een spiegel voor. Ook zijn zij beschikbaar op momenten die ertoe doen en leggen zij verbindingen met de juiste personen of omgevingen. Ze zoeken en organiseren maatwerk. Zo dragen gidsen bij aan beweging, groei en het ontstaan van nieuwe perspectieven.

Een jongere vertelt over een gids die ervaringen deelt: *"Dat is iemand die ouder is dan ik, die heeft dat ook gehad, dat geeft je ook wel iets meer vertrouwen. Dat is ook belangrijk, vertrouwen, in jezelf vertrouwen hebben."*

Ook de gesprekken met gidsen zelf waren veelzeggend. Zij benadrukken vooral dat jongeren het zelf doen en zijn zich niet altijd bewust van hun impact. Zoals een gids zei: *"Je hoopt natuurlijk dat je van betekenis bent, maar hoe dat opgepakt wordt, dat weet je niet altijd […] Ze hebben het natuurlijk allemaal zelf gedaan, maar dat [naam jongere] dan zegt van 'nou, daar heb jij een betekenisvolle rol in gehad', dat doet me dan ook wel weer goed."*
Een andere gids vertelt: *"Ik heb geleerd dat jongeren mentale gezondheid vaak beter onder woorden kunnen brengen dan ik dacht. Soms met humor, soms heel direct. Dat heeft mij geholpen om minder in oplossingen te denken en meer in verbinding."*

4.2. Hoe doen gidsen dat?

Uit de gesprekken en meedenksessies met jongeren blijkt dat gidsen betekenisvol zijn door *hoe* zij zich tot jongeren verhouden. Ze zijn nabij, toegankelijk en gelijkwaardig, tonen oprechte interesse zonder te oordelen en geven rust en ruimte. Ze spreken vertrouwen uit en durven eerlijk te zijn, soms ook door iets te delen over hun eigen twijfels of ervaringen. Deze houding maakt dat jongeren zich gezien voelen en openstaan voor nieuwe inzichten of stappen.
Tijdens de online co-creatiesessies benadrukten jongeren dat zij vooral waarde hechten aan *oprechtheid, eerlijk en duidelijk zijn,* en *gelijkwaardigheid*. Een gids staat niet boven hen, maar naast hen: iemand die betrokken is, ruimte laat om zelf stappen te zetten en af en toe vraagt hoe het gaat. Volgens jongeren zit de kracht van gidsen vooral in deze houding en in concrete handelingen die laten voelen dat iemand écht naast je staat.
Hieronder staan de kenmerken van houding en handelen die jongeren het vaakst noemden. Opvallend is dat gidsen deze zelf ook allemaal herkennen.

Wat gidsen doen volgens jongeren:

- Oprecht betrokken zijn
- Zich gelijkwaardig opstellen
- Eerlijk en duidelijk zijn
- Even tussendoor vragen hoe het gaat
- Rust en ruimte geven
- Vertrouwen uitspreken
- Toegankelijk en beschikbaar zijn
- Eigen twijfels of ervaringen delen
- Vragen stellen en geen aannames doen

= Oprechte betrokkenheid

Oprechte betrokkenheid is voor jongeren essentieel. Een gids die inmiddels een andere baan heeft, vertelt: "*En dan nu nog steeds krijg ik dus berichtjes van studenten […] Ik leef ook wel nog steeds met ze mee, van hoe gaat het nu?"*

= Gelijkwaardig opstellen

Een jongere beschrijft dat als een professional zich gelijkwaardig opstelt, je er niet tegenop kijkt en eerder denkt: "*als jij dat kan, dan moet ik dat ook kunnen".* Een ander jongere zegt: "*Die waren niet echt dat je denkt 'juf-kind', het was wel echt dichterbij."*

= Eerlijk en duidelijk zijn

Gidsen die eerlijk en duidelijk zijn, spelen voor jongeren een belangrijke rol. Zoals een jongere vertelt*: "Confrontatie, niet te lief zijn […] De stimulatie om uit je comfortzone, uit je gemak te gaan. En daarin heel erg te pushen, en ga maar eens op je bek eigenlijk, ja, en ervaar dan succes. Goede succeservaringen zijn heel waardevol."*

Een gids beschrijft dit als volgt: "*Gewoon eerlijk zijn en wat ik wel en niet kan voor je, en de bal ook wel eens terugleggen."*

= Even tussendoor vragen hoe het gaat

Volgens verschillende jongeren zit het vaak in kleine dingen. Zoals een jongere zegt: *"Die [begeleiders] vroegen ook van: hoe gaat het met je, hoe kunnen we je helpen?"* Een andere jongere beschrijft hoe een gids dat deed als volgt: *"Even contact met mij maken of even een geintje of even laten zien dat je wel oog voor mij hebt en dat je wel interesse naar me toont als leraar zijnde."*

= Toegankelijk en beschikbaar zijn

Een jongere vertelt: *“Sowieso ben ik heel dankbaar voor de begeleiding daar, want die waren er eigenlijk gewoon altijd […] Ik kan zo nu een appje sturen en langskomen.”*

= Eigen twijfels laten zien en ervaringskennis delen

Zowel jongeren als gidsen benadrukken dat gelijkwaardigheid ook betekent dat professionals en andere volwassenen zich menselijk opstellen. Een gids zegt: “*Laten weten dat ook wij als 'gidsen' gewoon mensen zijn met emoties en ook wij wel in lastige situaties komen.”* Een ander: *“Als ik verwacht dat zij [jongeren] open zijn dan vind ik het net zo eerlijk dat ik dat ook ben. Ik ben gelijkwaardig aan mijn jongeren, ik sta niet boven hen, maar ernaast.”*

Een gids beschrijft wat zij doet: *“Als ik mijn ervaringen over mislukkingen vertel of over school, of dat ik pas later met een opleiding begonnen ben dus ja, dat er ook geen tijdsdruk achter zit […] Dan merk ik wel dat er [bij de jongere] toch een beetje last van de schouders afgaat.”*

Volwassenen met ervaringskennis – zowel binnen organisaties als daarbuiten en ook als zij geen gediplomeerde ervaringsdeskundigen zijn – spelen voor jongeren vaak een belangrijke rol. Zoals een jongere vertelt over de ervaringskennis van een gids: “*Daar moet geen onderscheid tussen zitten. Die heeft er niet voor geleerd, maar die neemt gewoon zijn verhaal mee. En dat is voldoende.”*

= Open houding en vragen stellen

Een open houding is belangrijk, zoals een jongere vertelt over een gids: *“Daar kan ik eigenlijk alles gewoon tegen zeggen, zonder dat ze me raar aankijkt.”*

Gidsen nemen geen aannames mee, maar stellen vragen en werken op verschillende manieren. Zoals een gids zegt: “*Door een open houding aan te nemen, geen oordeel vellen. Geen verhaal is fout.”*

Een jongere vertelt hierover: *“Niet alles eruit proberen te trekken, maar wacht maar tot een jongere zelf aangeeft wat hij nodig heeft, in plaats van oplossingen te gaan verzinnen en die maar te gaan proberen en dan wachten tot het niet werkt en dan weer nog iets verzinnen.”*

Jongeren en gidsen beschrijven dat het vaak niet gaat om grote interventies, maar juist om alledaagse handelingen die laten voelen dat iemand er echt voor je is. Het gaat om een basishouding.

4.3. Wat hebben de gidsen nodig om hun werk te kunnen doen?

Uit de interviews en vragenlijsten blijkt dat gidsen bepaalde voorwaarden nodig hebben om hun rol goed te kunnen vervullen. Hun werk draait om nabijheid, maatwerk en aansluiten bij jongeren, maar dat lukt alleen wanneer er voldoende ruimte, steun en balans is. Gidsen geven aan dat dit niet altijd vanzelfsprekend is: zij moeten soms zelf actief op zoek naar tijd, ondersteuning of manieren om hun grenzen te bewaken. Hieronder staan de belangrijkste voorwaarden die zij noemen.

= Tijd en autonomie

Uit dit onderzoek en eerdere studies (o.a. Notten, 2023) blijkt dat tijd en autonomie cruciaal zijn. Gidsen kunnen jongeren alleen zorgvuldig begeleiden wanneer zij voldoende ruimte hebben om écht aanwezig te zijn, zonder voortdurende tijdsdruk. Daarnaast hebben zij autonomie nodig om af te wegen wat in een specifieke situatie passend is en om maatwerk te bieden. Wanneer deze ruimte ontbreekt, komt hun gidsende rol onder druk te staan.
Een gids antwoordt op de vraag wat nodig is om deze rol te kunnen pakken*: "Vrijheid!"*

= Ondersteuning van collega's en een organisatie die achter hen staat

Gidsen benadrukken dat steun vanuit collega's en de organisatie belangrijk is. Die steun is niet altijd vanzelfsprekend; soms moeten zij er zelf actief achteraan. Intervisie helpt hen om te sparren, ervaringen te delen en scherp te blijven. Ook noemen gidsen dat het belangrijk is dat hun expertise, ervaring en onderbuikgevoelens worden erkend – geen juist omdat hun werk vaak draait om relationele afstemming en fijngevoelige signalen. Een gids vertelt: *"Dat [ondersteuning vanuit de organisatie] is ook wel heel belangrijk voor mij als professional. Dat je bijvoorbeeld een bepaalde steun voelt van: dit is oké, of alleen al even sparren met elkaar. Ik denk dat we dat echt moeten doen als professionals, ook om jezelf scherp te houden. Ik heb dat soms ook wel eens gemist […] Maar ik heb wel geleerd om daar gewoon mijn tijd voor te pakken en collega's dan even lastig te vallen: ik wil dit echt even bespreken nu."*

= Balans en grenzen stellen

Gidsen geven aan dat een haalbare werkbelasting nodig is om jongeren betrokken te houden en op een goede manier te kunnen begeleiden. Ook is het belangrijk dat er in de werkomgeving oog is voor wat zij thuis nodig hebben om hun gidsenrol vol te houden. Dit geldt net zo goed voor gidsen die hun rol buiten een formele werkomgeving vervullen; ook daar is ondersteuning nodig, zoals van grootouders die voor een gids als achterwacht

fungeren. Grenzen stellen – zowel richting jongeren als binnen de organisatie – is iets wat zij gaandeweg hebben moeten leren en soms nog lastig vinden.

“Natuurlijk heb ik soms ook wel zwaardere dagen en dan loop ik een beetje over en dan moet ik het gewoon even thuis spuien.” *Gids - interview*

“Ik vind het mooi om te luisteren, maar ik vind het ook soms lastig om niet te snel in oplossingen te denken. Dat is toch mijn natuurlijke reactie.” *Gids - vragenlijst*

“Lastig vind ik soms dat ik mij op momenten (te veel) verantwoordelijk voel voor de mentale gezondheid van de jongere wat het wel weer mooi maakt, dat ik hier ook weer van leer de verantwoordelijkheid meer los te laten.” *Gids - vragenlijst*

”Soms is de relatie tussen professioneel en privé lastig om uit elkaar te houden. Ik heb voor alle jongeren een plekje in mijn hart, maar mijn vrije tijd moet ook wel mijn vrije tijd blijven.”
Gids - vragenlijst

5. Alternatief kapitaal: wat levert hun mentale ontwikkeling jongeren op?

Alle geïnterviewde jongeren hebben een proces doorgemaakt en daarin ontwikkelingen ervaren in hun mentale gezondheid. Met jongeren is gesproken over de positieve ontwikkeling die zij hebben doorgemaakt. Iedere ontwikkeling is positief, maar juist vanwege de vele vooroordelen rondom het ervaren van mentale problemen belichten we in dit onderzoek expliciet wat het jongeren heeft opgeleverd: welke vaardigheden, ervaringen en kennis zij hebben ontwikkeld door een moeilijke periode door te maken en hiermee om te gaan. Een jongere zegt hierover: *"Hoe rot het ook klinkt, ondanks dat het ook niet zo leuk is, maar de dingen die ik heb meegemaakt… ergens ben ik ook altijd wel blij dat ik ze heb meegemaakt. Want anders was ik niet de persoon die ik nu was."*

"Ik heb er heel veel van geleerd en het had niet zo hoeven zijn, maar ik ben ook wel blij dat het zo is geweest." *Jongere – interview*

De kennis en vaardigheden die jongeren opdoen in het omgaan met uitdagingen, stigma of onbegrip ontstaan vaak buiten de reguliere paden van school, zorg of beleid. Juist in het zoeken naar manieren om verder te komen, het overeind blijven in lastige situaties en het leren omgaan met verwachtingen, ontwikkelen zij waardevolle competenties. Deze noemen we alternatief kapitaal (Notten, 2025a, 2025b).
Alternatief kapitaal bestaat uit waardevolle, maar vaak onzichtbare of ondergewaardeerde hulpbronnen die jongeren ontwikkelen buiten traditionele maatstaven van succes, zoals diploma's, geld of formele netwerken. Het gaat om levenservaring, doorzettingsvermogen, reflectie, sociale intelligentie, het herkennen van grenzen, het zoeken van steun en het omgaan met stigma. In veel systemen wordt dit niet vanzelfsprekend erkend, terwijl het voor jongeren zelf een belangrijke bron van kracht vormt. De gesproken jongeren hebben vaardigheden en kennis ontwikkeld om zich beter staande te houden in een wereld die veel van hen vraagt en waarin het vaak voelt alsof je je eigenlijk niet minder mentaal gezond mag voelen. Zoals een jongere vertelt: *"het klinkt misschien gek, maar het levert je ook wat op."*
Tijdens interviews en locatiebezoeken benoemden jongeren verschillende vormen van alternatief kapitaal. De meest genoemde zijn aan jongeren voorgelegd tijdens online co-creatiesessies met de vraag welke drie zij in ieder geval herkenden. De jongeren in de sessies gaven aan dat zij ze *allemaal* herkenden. Het gaat om de volgende vaardigheden, competenties en inzichten:

= Mensenkennis en sociale intelligentie

Meerdere jongeren geven aan dat zij door hun ontwikkeling ook meer mensenkennis hebben gekregen. Ze kunnen anderen beter ‘lezen’, hebben scherpere ‘antennes’ en meer begrip voor wat er onder de oppervlakte speelt. Ze zien nu beter dat veel mensen bang zijn om niet aan verwachtingen te voldoen, en daardoor gevoelens of behoeften onderdrukken. De gesproken jongeren hebben ook sociale intelligentie ontwikkeld; ze kunnen vaak goed inschatten wat anderen nodig hebben of bedoelen en aanvoelen welk gedrag in welke situatie passend is.

= Zelfkennis en maatschappelijk bewustzijn

Veel jongeren vertellen dat *zelfkennis* en *jezelf beter begrijpen* een belangrijke opbrengst is van hun mentale groei. Ook benoemen jongeren dat hun vermogen tot *reflectie* is toegenomen: ze kunnen beter met emoties omgaan en terugkijken op wat er gebeurt, waarom iets hen raakt en welke patronen daarbij een rol spelen. Zoals een jongere verwoordt: *“Ik heb veel over mezelf geleerd.”*

Daarnaast geven jongeren aan dat zij hebben geleerd dat je wordt gevormd door situaties, en dat wat de omgeving en samenleving van hen vraagt niet altijd hetzelfde is als wat zij zelf willen. De jongeren beschrijven dat zij scherper zicht hebben gekregen op deze verwachtingen, en dat zij zich daar kritisch toe kunnen verhouden.

= Doorzettingsvermogen

Doorzettingsvermogen neemt een bijzondere plaats in, omdat jongeren het soms noemen als een eigenschap die al aanwezig was maar zich door hun mentale groei verder heeft ontwikkeld, terwijl het voor anderen juist een nieuwe competentie is geworden. In hun verhalen komt doorzettingsvermogen naar voren als een belangrijke kracht die hen helpt om, ook bij angst, spanning of terugval, toch stappen te blijven zetten.

Zo vertellen sommige jongeren bijvoorbeeld dat zij blijven oefenen met situaties die zij spannend vinden, zoals in openbare ruimtes zijn of reizen met het OV: “*Steeds vind ik het eng, en dan vind ik het vervelend. Maar ik stop er niet meer mee, blijf dan niet thuis.”*

Een andere jongere beschrijft hoe doorzettingsvermogen een rol speelt: *“Hoofd omhoog, borst vooruit en stapje voor stapje doorlopen. En ook al ga je een keer naar beneden, dan ga je maar weer twee stappen naar voren om er vooruit te komen. […] Nou ja, dat ik gewoon altijd ben doorgegaan en niet bij de pakken neer ben gaan zitten.”*

= Hulp kunnen zoeken, accepteren en systeemkennis

De gesproken jongeren vertellen dat zij beter hulp kunnen zoeken, vragen en accepteren. Een jongere beschrijft dit als volgt: “*Ik vind het ook altijd heel moeilijk om hulp te vragen, ik*

doe het altijd zelf […] Ik vond dat in het begin best heel lastig, want voor mij voelde het meer als falen. Maar aan de andere kant dacht ik van 'ja, maar ik heb het zo lang alleen gedaan, ik kan dat niet meer'." Tijdens hun ontwikkeling hebben jongeren geleerd om op verschillende manieren en plekken hulp te zoeken, maar ook om te verwoorden welke hulp zij nodig hebben en hoe dit voor elkaar te krijgen. Daarnaast hebben zij geleerd om hulp daadwerkelijk te accepteren.
Verschillende jongeren beschrijven dat zij zorgjargon kunnen vertalen naar gewone taal, en andersom. Hierdoor weten zij beter hoe zij hun eigen hulpvraag kunnen formuleren en hoe het systeem werkt. Ze hebben vaak een goed beeld gekregen van welke vormen van hulp of behandeling bij hen passen en kunnen dit, indien nodig, overtuigend bespreken of zelfs 'onderhandelen' met professionals.

= Praten over problemen, je verhaal kunnen delen
Een belangrijke winst die jongeren noemen is het feit dat zij hebben geleerd over hun problemen te praten en emoties te uiten. Ze zijn beter in staat hun verhaal te delen en hebben geleerd om opener te zijn over hun gevoelens en gedachten. Een jongere zegt hierover: *"Ik kan goede gesprekken voeren met anderen over dit onderwerp [mentale problemen]."* Een andere jongere beschrijft het als volgt: *"Ja, dat heb ik ook wel heel erg geleerd, praten over als het even niet goed gaat."*

"Ik kan ook heel goed mijn verhaal vertellen, omdat ik het allemaal meegemaakt en ervaren heb." *Jongere - interview*

= Problemen aanpakken en innovatievermogen
Verschillende jongeren vertellen in hun eigen woorden ook dat zij nu hebben geleerd dat *"wegrennen of onderdrukken van je problemen geen zin heeft, omdat problemen toch terugkomen."* En dat ze nu hun problemen aanpakken, met de nodige creativiteit en innovatievermogen: *"Dus ik kijk naar iets en ik zie stappen die ik moet nemen en soms ook gewoon een beetje gewoon creatief denken." […] "Ik maak mijn eigen bruggetjes, maak mijn eigen manier van handelen om ermee om te kunnen gaan."*
Concrete voorbeelden van oplossingen die jongeren bedenken zijn bijvoorbeeld het opzetten van een hoodie of koptelefoon om toch in het OV te kunnen reizen. Ook: leren voordelen te halen uit bijvoorbeeld autisme, zoals efficiënt kunnen werken.

Voor de jongeren zelf vormt het hier beschreven alternatief kapitaal een belangrijke bron van kracht en inzicht. Het helpt hen hun weg te vinden op diverse gebieden, balans te bewaren, betekenisvolle relaties op te bouwen en hun mentale gezondheid te versterken. Het draagt bij aan hun groei tot krachtige, sociaal intelligente, innovatieve en empathische

jongvolwassenen – kwaliteiten die essentieel zijn voor een toekomstbestendige regio Achterhoek.

6. Wat jongeren belangrijk vinden

Aan de jongeren in dit onderzoek is op verschillende momenten en op diverse manieren gevraagd wat zij belangrijk vinden: wat zij willen dat volwassenen beter begrijpen, wat zij graag veranderd zien, welke tips en aanbevelingen zij meegeven en hoe zij betrokken willen worden bij het vormgeven van de toekomstige mentale gezondheidszorg in de Achterhoek.

6.1. Wat jongeren willen dat volwassenen beter begrijpen

Om voor jongeren een goede mentale gezondheidszorg te creëren is het belangrijk dat volwassenen hen begrijpen. De jongeren is gevraagd wat zij zouden willen dat volwassenen beter begrijpen over jongeren, en wat scholen of hulpverleners volgens hen vaak vergeten.

- Jongeren geven aan dat opmerkingen of verwachtingen van volwassenen hen het gevoel kunnen geven dat ze *iets niet goed doen* of zelfs dat ze *niet goed zijn*.
- Ook benadrukken jongeren dat docenten en hulpverleners soms niet begrijpen of vergeten dat jongeren ook een *thuisleven* hebben dat heel belangrijk voor hen is; je kunt niet altijd bezig zijn met school of hulpverlening.
- Daarnaast vinden jongeren dat volwassenen vergeten *vragen* te stellen aan jongeren.
- Docenten en hulpverleners vergeten soms ook dat jongeren tijd en ruimte nodig hebben voor *persoonlijke ontwikkeling*, ook of vooral op school.
- Ook lijken volwassenen volgens jongeren niet goed te begrijpen of te vergeten dat je als jongere nog niet alles weet, dat je moet (kunnen) *ontdekken.*
- Volwassenen verbinden graag consequenties aan zaken en op school wordt vaak gezegd dat dingen *"moeten"*, maar dit werkt volgens de jongeren averechts.
- Tot slot lijken volwassenen niet te begrijpen of te vergeten dat er een *groot verschil* is tussen bijvoorbeeld 16- en 20-jarige jongeren.

Ook benoemen jongeren dat de wereld waarin zij opgroeien anders is dan die van volwassenen: social media spelen een grote rol. Dit kan positief werken doordat het drempels verlaagt; tegelijkertijd is de druk om altijd vrolijk te zijn of overal bij te moeten zijn groot. Jongeren zien dit als een maatschappelijk probleem. Zoals een jongere vertelt: *"Tegenwoordig gaan veel dingen anders zoals bijvoorbeeld op sociale media. Niet alle volwassenen zien en begrijpen dat. Online contacten zijn voor veel jongeren heel fijn, maakt de drempel minder hoog, waar volwassenen elkaar juist in het echt willen zien."* Maar ook:

“De druk op jongeren is erg hoog, en dat wordt alleen maar meer. Daarnaast wordt er verwacht dat we altijd vrolijk zijn en overal bij moeten zijn (feestjes etc.). De kans op het ontwikkelen van faalangst is hierdoor erg groot. Ik wil dat mensen begrijpen dat klachten bij mentale gezondheid door de maatschappij worden veroorzaakt, maar dat de maatschappij dat dus ook kan oplossen.”

Aan een aantal door de jongeren genoemde gidsen is gevraagd hoe volwassenen beter kunnen aansluiten op de belevingswereld van jongeren. Zij antwoordden als volgt:

“*Als eerste door meer te vragen aan de jongeren zelf. Daarnaast is het ook handig als je met jongeren werkt dat je weet wat er in hun wereld speelt, dus kijk op Insta, TikTok en weet wat Snap is. Dan kom je denk ik al een heel eind. Ook de taal van de jongeren gebruiken helpt best goed!”* *Gids - vragenlijst*

“Toch echt open te staan voor die leefwereld, en je (voor)oordeel daar eens in los te laten. Daarnaast ook jongeren serieus nemen in datgene wat ze doen en zelf mee komen. Dus de regie bij jongeren te laten.” *Gids - vragenlijst*

“Interesse tonen en meedoen met waar de jongere mee bezig is, bijvoorbeeld gamen, naar schoolwerk kijken. Je verdiepen in de psychologie van jongeren. Vragen stellen en luisteren naar de jongere. Naar ervaringen kijken in de eigen jeugd en naar de overeenkomsten en verschillen kijken (in tijd).” *Gids - vragenlijst*

“Door zich open op te stellen, echt luisteren naar wat er gezegd wordt. Praten met jongeren. Laten weten dat hun mening er mag zijn. Ook vragen stellen. Je niet beter voordoen. Naast de jongere gaan staan en niet boven de jongere.” *Gids - vragenlijst*

Gidsen geven aan dat volwassenen beter kunnen aansluiten bij jongeren door open en zonder vooroordelen te luisteren, vragen te stellen en jongeren serieus te nemen. Daarbij is het belangrijk om je te verdiepen in hun leefwereld, ook online, terug te kijken naar je eigen jeugd, je niet beter voor te doen dan je bent en naast jongeren te gaan staan.

6.2. Wat jongeren willen veranderen

Als jongeren één ding zouden mogen veranderen aan de manier waarop zij in de Achterhoek geholpen worden, geven zij duidelijke wensen en ideeën mee. Zij denken mee

over hoe jongeren beter ondersteund kunnen worden, zonder dat dit meteen grote of zware hulp hoeft te zijn. Daarnaast delen zij welke aanbevelingen volgens hen belangrijk zijn voor een betere mentale gezondheidszorg voor jongeren in de Achterhoek. De jongeren zijn ook gevraagd wat zij zouden veranderen aan de manier waarop jongeren in de Achterhoek worden geholpen als het gaat om hun mentale gezondheid. De volgende punten werden genoemd:

- Het verminderen van het stigma rondom mentale problemen; wanneer het als normaal wordt gezien, wordt er ook eerder over gesproken.
- Het aanbieden van lessen over mentale gezondheid op scholen, vanaf het primair onderwijs.
- Het stimuleren van minder gebruik van social media onder kinderen en jongeren.
- Het zorgen voor een goed en toegankelijk online aanbod, dat zichtbaar is en waar je niet direct bij 113 terechtkomt.
- Het verkorten van wachtlijsten binnen de mentale gezondheidszorg.
- De mogelijkheid bieden om met iemand te praten wanneer je 's nachts wakker ligt en niemand in je omgeving wilt belasten; iemand die je niet kent en die geen contact opneemt met je ouders.
- Jongeren zich welkom laten voelen in de klas, ook wanneer zij te laat binnenkomen.
- Volwassenen – en eigenlijk iedereen – bewust maken dat zij zelf het verschil kunnen maken, bijvoorbeeld door complimenten te geven of iets vriendelijks te zeggen.
- Het versterken van peer-to-peer ondersteuning; jongeren die elkaar helpen.
- Erkennen dat iemand geen diploma hoeft te hebben om van betekenis te kunnen zijn voor een ander.
- Ondersteuning bieden aan jongeren die een eigen bedrijf willen starten.
- Ondersteuning bieden aan jongeren die nog niet weten welke richting zij op willen.
- Aanbod van activiteiten op regionaal niveau organiseren, want per dorp of stad zijn er niet voldoende twintigers met dezelfde interesses.
- Behandelingen en interventies toetsen op efficiëntie.
- Het veranderen van het mensbeeld in de samenleving; meer diversiteit zichtbaar maken.

Een jongere vertelt: *"Voor kinderen worden dingen georganiseerd en voor ouderen worden er dingen georganiseerd. Maar voor de jongeren van 18 of eigenlijk van 20 tot en met 30, dan is er stilval, dan wordt er verwacht dat je het zelf doet."*

Jongeren geven aan dat het stigma rondom mentale problemen moet worden verminderd, zodat het normaal wordt om erover te praten. Zij vinden dat scholen al vanaf het primair onderwijs aandacht moeten besteden aan mentale gezondheid, al geloven niet alle jongeren dat lessen op school voldoende helpen vanwege de groepsdynamiek in klassen. Sommige jongeren denken dat voorlichting wel kan helpen, of dat het onderwerp anoniem aan de orde kan worden gesteld, bijvoorbeeld via een vragenlijst, zodat jongeren op een veilige manier om hulp kunnen vragen.
Daarnaast vinden zij dat jongeren gestimuleerd mogen worden om minder tijd op social media door te brengen. Ook noemen zij het belang van een goed online aanbod waar je terechtkunt zonder direct bij een crisishulpdienst uit te komen, kortere wachtlijsten en plekken waar je anoniem je verhaal kwijt kunt, bijvoorbeeld 's nachts.
Voor ondersteuning die niet meteen grote hulp hoeft te zijn, wijzen jongeren vooral op dagelijkse dingen die verschil maken. In het onderwijs helpt het wanneer je je welkom voelt, ook als je te laat bent. Volwassenen kunnen veel betekenen door open te staan voor jongeren en door kleine gebaren, zoals een compliment of een vriendelijke opmerking.
Peer-to-peer contact wordt als waardevol ervaren: jongeren voelen zich vaak het meest geholpen door anderen met vergelijkbare ervaringen. Daarbij hoeft volgens de jongeren iemand niet per se een diploma te hebben om steun te kunnen bieden.

6.3. Aanbevelingen van jongeren

In online co-creatiesessies zijn aan jongeren onderstaande zes scenario's voorgelegd; samengesteld op basis van de tips, suggesties en aanbevelingen van alle betrokken jongeren in het onderzoek. Jongeren in de co-creatiesessies kregen daarbij de vraag welke aanbevelingen zij willen meegeven voor een betere mentale gezondheid(szorg) voor jongeren in de Achterhoek, en welke twee scenario's hen het meest aanspraken. Van de beschreven scenario's kregen de eerste twee opties duidelijk meer stemmen dan de overige.

1. *Jongeren met ervaringskennis* actief betrekken bij het maken en uitvoeren van plannen, het delen van ervaringsverhalen, en hen ook daadwerkelijk een beslissende stem geven.
2. Een *training 'hoe word ik gids'* voor volwassenen bij bedrijven, scholen, gemeenten en organisaties in de Achterhoek. Met als doel alle volwassenen bewust te maken en aan te spreken op de stimulerende rol die zij kunnen (en zouden moeten) spelen bij de mentale gezondheid van jongeren.

3. *Een campagne in de Achterhoek om mentale problemen als normaal te zien* en dat werken aan mentale gezondheid voor iedereen belangrijk is (net als sporten, minder alcohol etc., voor jong en oud).
4. Zorgen voor *plekken waar gelijkgestemde* jongeren elkaar kunnen ontmoeten (peer support).
5. Samen met jongeren met ervaringskennis *(les)materiaal ontwikkelen* voor op scholen, voor in het kinder-/jongerenwerk, sportverenigingen etc. Gericht op zowel de professionals (volwassenen) als kinderen en jongeren.
6. *Online tool of aanbod*, met een regionale campagne om dit zichtbaar te maken.

6.4. Hoe jongeren willen meedenken en meewerken

Aan de jongeren in het onderzoek is ook gevraagd hoe we hen en andere jongeren echt kunnen laten meedenken over mentale gezondheid in de Achterhoek. Zij gaven een aantal tips en ideeën mee.
Zo vertellen sommige jongeren dat het belangrijk is dat plannen van gemeenten, zorginstanties en scholen *aan jongeren worden voorgelegd*, zodat zij kunnen reageren voordat beslissingen worden genomen.
Vrijwel alle jongeren geven aan dat vooral *jongeren met ervaringskennis* actief moeten worden betrokken, omdat zij vanuit hun eigen ervaringen kunnen aangeven wat werkt en wat niet. Veel gesproken jongeren geven aan dat zij hun eigen verhaal juist willen inzetten om anderen te helpen, of om te voorkomen dat anderen meemaken wat zij zelf hebben meegemaakt. Voor de meeste jongeren was dat ook de reden om aan dit onderzoek mee te doen: het gevoel dat hun ervaringen waardevol zijn voor anderen.

"Dat ik mensen of jongeren wil helpen door mijn verhaal te doen, over wat ik heb meegemaakt en hoe laag ik zat, en door niet op te geven hoe je er dan nu bij kan zitten […] Als ik mensen kan helpen door mijn verhaal te delen, dan doe ik dat ook wel heel graag."
Jongere - interview

"Ik ben er trots op dat vooral als ik naar nu kijk dat ik alles wat ik heb meegemaakt, dat ik dat nu in iets moois mag omzetten, omdat ik daar nu met dat stukje ervaringskennis een ander bij kan gaan ondersteunen […] Dat vind ik heel mooi, dat ik het in iets positiefs om kan zetten." *Jongere – interview*

“Ik wil gewoon mensen die ook in hetzelfde schuitje zitten als mij verder helpen.” Jongere - interview

De gesproken jongeren benadrukken dat *ervaringsverhalen* helpen om taboes te doorbreken. Daarnaast geven zij aan dat meedenken alleen werkt wanneer dit vaker gebeurt dan één keer per jaar; er moet *regelmatig contact* zijn en volwassenen moeten *openstaan voor wat jongeren* zeggen, ook als het niet past binnen het bestaande aanbod. Ze vinden bovendien dat jongeren die meedenken daar ook iets voor terug moeten krijgen, bijvoorbeeld in de vorm van een vergoeding wanneer er veel tijd in gaat zitten, of door de beschikbare middelen te besteden aan goed aanbod voor jongeren.

Verder geven zij aan dat jongeren het beste bereikt worden via *kanalen die zij zelf gebruiken*, zoals Instagram en TikTok, en dat er ook bijeenkomsten georganiseerd moeten worden voor *jongeren vanaf ongeveer twintig jaar*. Jongeren verschillen immers sterk in behoeften en ervaringen naarmate zij ouder worden, en juist Achterhoekse twintigers ervaren weinig mogelijkheden tot aansluiting en inbreng. Tot slot vinden sommigen dat jongeren moeten worden opgezocht op plekken waar zij zich prettig voelen, zoals bij de scouting of andere vertrouwde omgevingen.

Van de genoemde opties voor het *betrekken van jongeren* zijn er vijf in online co-creatiesessies voorgelegd. Jongeren is gevraagd daarbij telkens twee opties aan te geven die zij het belangrijkst vonden. Alle opties werden vrijwel even belangrijk gevonden; optie 3 kreeg iets minder stemmen dan de rest, maar dit kan samenhangen met het feit dat deze optie achteraf voor de deelnemende jongeren minder duidelijk bleek.

1. Als volwassenen openstaan voor jongeren.
2. Vaker in gesprek gaan met jongeren.
3. Echt luisteren naar de vraag van jongeren, ook als het niet in het bestaande aanbod past.
4. Jongeren opzoeken op plekken waar je je als jongere fijn voelt (bijvoorbeeld bij de scouting, sportvereniging).
5. Jongeren moeten er iets voor terugkrijgen (betaald worden).

7. Conclusie, reflectie en hoe verder

7.1. Conclusie

Dit rapport beschrijft de eerste fase van een actieonderzoek naar mentale gezondheid van jongeren in de Achterhoek. In deze verkennende fase is samen met jongeren en gidsen onderzocht wat volgens hen belangrijk is voor mentale gezondheid, wat jongeren helpt om zich mentaal goed of beter te voelen, welke mensen daarin van betekenis zijn en welke vaardigheden en inzichten jongeren in dat proces ontwikkelen. De inzichten zijn verzameld via deskresearch, interviews, informele validatiemomenten, een vragenlijst en online co-creatiesessies.

Wat is volgens jongeren mentale gezondheid en mentaal gezond zijn?
Uit het onderzoek blijkt dat jongeren mentale gezondheid vooral beschrijven als hoe je je voelt in het dagelijks leven en hoe je omgaat met moeilijke momenten. Mentaal gezond zijn betekent voor hen niet dat het altijd goed gaat, maar dat problemen niet je hele leven overnemen en dat je ermee leert omgaan. Beleidsbegrippen zoals herstel en veerkracht sluiten minder goed aan bij hun eigen taalgebruik.

Wat werkt voor jongeren in hun mentale gezondheid?
De jongeren in het onderzoek noemen verschillende factoren die bijdragen aan hun mentale gezondheid. Het gaat daarbij onder meer om maatwerk en minder druk vanuit school of studie, leuke dingen doen zoals hobby's, sport en andere activiteiten, contact met gelijkgestemde jongeren, professionele tools en handvatten, en erover kunnen praten met anderen. In de verhalen van jongeren komen daarbij een aantal werkzame elementen vaker terug, zoals rust, structuur, sociale verbinding en het gevoel serieus genomen te worden. Wat volgens jongeren juist niet helpt, is vooral onbegrip: vooroordelen over mentale problemen en druk vanuit de samenleving en sociale media.

De rol van gidsen in de mentale ontwikkeling van jongeren
Volwassenen die – bewust en onbewust – een gids zijn voor jongeren, blijken een belangrijke rol te spelen in de mentale ontwikkeling van jongeren. Zij stimuleren jongeren om richting te vinden, perspectief te zien, vertrouwen in zichzelf op te bouwen en stappen te zetten in hun ontwikkeling. Jongeren komen zulke gidsen tegen in verschillende omgevingen, zoals op school, bij scouting, sportverenigingen, in de zorg en onder volwassenen met ervaringskennis. Wat maakt dat gidsen impact hebben, zit volgens

jongeren niet in de eerste plaats in hun formele functie of vaardigheden, maar vooral in hun houding. Zij zijn toegankelijk, gelijkwaardig, oprecht betrokken en oordelen niet. Zij stellen vragen, doen geen aannames, delen eigen ervaringskennis, geven rust en ruimte en zijn eerlijk en duidelijk. Gidsen geven zelf aan dat zij bepaalde voorwaarden nodig hebben om deze rol goed te kunnen vervullen, zoals tijd, autonomie, steun vanuit hun organisatie, erkenning van hun expertise en het leren bewaken van hun grenzen.

Alternatief kapitaal: wat levert hun mentale ontwikkeling jongeren op?
Het onderzoek laat zien dat jongeren door hun ervaringen met mentale problemen waardevolle vaardigheden, kennis en inzichten ontwikkelen. Dit alternatief kapitaal omvat onder meer mensenkennis, sociale intelligentie, doorzettingsvermogen, zelfkennis en maatschappelijk bewustzijn, het kunnen delen van je verhaal, systeemkennis en het zoeken en accepteren van hulp. Ook noemen jongeren creativiteit en het vermogen om problemen aan te pakken en eigen manieren te vinden om met moeilijke situaties om te gaan. Dit kapitaal ontstaat vaak buiten de reguliere paden van school, zorg en beleid en is voor jongeren betekenisvol. Het draagt bij aan hun groei tot krachtige, sociaal intelligente, innovatieve en empathische jongvolwassenen – kwaliteiten die essentieel zijn voor een toekomstbestendige regio Achterhoek. Tegelijk wordt dit in beleid en praktijk nog onvoldoende herkend en erkend.

Wat vinden jongeren belangrijk in omgaan met jongeren en mentale gezondheid?
Jongeren geven duidelijk aan wat zij belangrijk vinden in de manier waarop volwassenen, organisaties en beleid omgaan met jongeren én mentale gezondheid. Zij willen dat volwassenen beter begrijpen hoe groot de invloed is van hun houding, taalgebruik en verwachtingen. Jongeren vragen om minder oordeel, minder ‘moeten’-taal en minder snelle consequenties, en juist om meer begrip, ruimte en erkenning voor hun thuisleven en hun ontwikkelfase. Zij willen gezien worden als mens, niet als probleem.
Daarnaast willen jongeren dat ondersteuning beter aansluit bij hun leefwereld, met minder vooroordelen rondom mentale problemen. Zij noemen onder meer aandacht voor mentale gezondheid op school, laagdrempelig online aanbod, kortere wachtlijsten en meer ruimte voor peer support en ervaringskennis.
Ook vinden jongeren het belangrijk om serieus en structureel te kunnen meedenken over mentale gezondheid in de Achterhoek. Dat vraagt volgens hen om actieve betrokkenheid van jongeren met ervaringskennis, regelmatig contact, echt luisteren, passende manieren om jongeren te bereiken en erkenning voor hun bijdrage.

7.2. Reflectie op het (actie)onderzoek

Dit onderzoek laat zien hoe waardevol het is om jongeren zelf een centrale positie te geven in het begrijpen van mentale gezondheid. Jongeren deelden hun ervaringen met openheid, reflectievermogen en betrokkenheid, meestal vanuit de wens om anderen te helpen en iets te betekenen voor andere jongeren.
Een belangrijk element bij de start van dit onderzoek was dat de eerste contacten met jongeren liepen via mensen die vaak later ook gidsen bleken te zijn. Zij hebben jongeren actief benaderd, meegedacht en geholpen om deelname mogelijk te maken. Dit 'geleende vertrouwen' maakte het mogelijk om jongeren te bereiken die anders mogelijk buiten beeld zouden blijven (Movisie, 2021; Putnam, 2000). Daarnaast maakte een andere vorm van geleend vertrouwen het mogelijk om via jongeren ook hun gidsen in dit onderzoek te betrekken.

Jongeren hebben op verschillende manieren meegedaan aan dit onderzoek: in interviews, tijdens locatiebezoeken, in online co-creatiesessies en als co-onderzoeker bij het doorontwikkelen van de interviewleidraad voor zowel jongeren als gidsen. Voortdurende reflectie en meebewegen op inhoud en vorm van onderzoeksactiviteiten is essentieel geweest voor het succes van het onderzoek. De deelname van jongeren aan het onderzoek verschilde per moment; jongeren sloten soms kort aan en soms intensiever. Die flexibiliteit bleek geen beperking, maar juist een kracht. Op verschillende momenten in het proces stroomden ook 'nieuwe jongeren' in; zij brachten nieuwe perspectieven in, terwijl eerdere inzichten konden worden verdiept, getoetst en aangescherpt.

Dit onderzoek laat zien dat werken op basis van actieonderzoek en co-creatie veel oplevert, maar ook vraagt om ruimte, flexibiliteit, voortdurende reflectie en het loslaten van vooraf strak afgebakende kaders, zowel van onderzoekers als van professionals en opdrachtgevers. Dat is niet altijd vanzelfsprekend. Juist deze manier van werken levert echter inzichten op die sterker geworteld zijn in de leefwereld van jongeren zelf. Daarmee vergroot co-creatie niet alleen de inhoudelijke kwaliteit van het onderzoek, maar ook de kans dat vervolgstappen daadwerkelijk aansluiten bij wat jongeren nodig hebben.
Naast het beantwoorden van de onderzoeksvragen heeft het onderzoek bijgedragen aan de empowerment van jongeren en gaven gidsen aan het onderzoek als een waardevolle vorm van intervisie te ervaren. Tijdens het proces zijn meerdere jongeren actiever een voorbeeld- of ambassadeursrol gaan vervullen, onder andere binnen werkgroepen die betrokken zijn bij de uitvoering van het transformatieplan (programma Veerkracht). Geleend vertrouwen en gelijkwaardigheid speelden ook hierin een belangrijke rol: de opgebouwde

vertrouwensrelatie tussen jongeren en de onderzoeker vergemakkelijkte hun doorstroom naar bijvoorbeeld werkgroepen. De onderzoeker stemde met betrokken jongeren af welke wensen en mogelijkheden zij zagen en ondersteunde de verbinding door bij professionals expliciet te benadrukken dat zij jongeren als gelijkwaardige partners met erkende expertise zouden benaderen.
Op basis van de ervaringen in dit onderzoeksproces is de aanbeveling helder: zet de volgende stap in het actieonderzoek – van oriënteren (stap 1) naar het ontwerpen van actie (stap 2) – en blijf dit doen mét jongeren. De basis hiervoor is inmiddels gelegd.

7.3. Hoe verder – richting voor vervolg

Dit onderzoek vormt de eerste stap van de vijf stappen van actieonderzoek: de oriëntatiefase. Samen met jongeren en gidsen is onderzocht wat jongeren nodig hebben voor hun mentale gezondheid, welke gidsen voor hen werken, wat het hen opgeleverd heeft en hoe jongeren willen bijdragen. De inzichten laten zien dat het versterken van mentale gezondheid meer vraagt dan nieuwe interventies. Het vraagt om een andere houding en ander mensbeeld: jongeren zien als gelijkwaardige partners, jongeren met ervaringskennis zien als dragers van alternatief kapitaal, als mede-vormgevers van oplossingen, en gidsen zien als een belangrijke stimulans voor jongeren en voorbeeldrol voor andere volwassenen.

De volgende stap (stap 2) vanuit een actieonderzoek aanpak is het ontwerpen van concrete vervolgstappen, opnieuw in co-creatie met jongeren. In deze volgende stap van actieonderzoek ontwerpen jongeren met ervaringskennis, gidsen en betrokken organisaties gezamenlijk concrete ideeën. Alle partners hebben hierin een gelijkwaardige stem, waarbij jongeren met ervaringskennis een onmisbare bron vormen voor de toekomstige mentale gezondheid(szorg) in de Achterhoek. Het betrekken van jongeren bij dit proces is een sleutel tot succes. Dit vraagt om een visie op gezamenlijk leren en veranderen, waarbij niet alleen jongeren zich ontwikkelen, maar ook volwassen partners en maatschappelijke instituties mee veranderen. Dit concept wordt transformatief werken genoemd (Abdallah e.a., 2024).

Centrale aanbeveling

Op basis van de opgehaalde inzichten liggen verschillende ontwikkellijnen voor de hand. Een *centrale aanbeveling* om tot transformatie te komen - een essentiële voorwaarde daarbij - is dat jongeren met ervaringskennis actief worden betrokken bij het ontwikkelen, uitvoeren én evalueren van plannen, en daarbij een echte stem krijgen.

De werkwijze die in dit onderzoek goed bleek te werken, kan opnieuw worden toegepast: jongeren benaderen via warme contacten, gidsen benaderen via de jongeren, ruimte bieden voor wisselende betrokkenheid en activiteiten en nieuwe jongeren laten instromen.

Mogelijke ontwikkellijnen:

De jongeren en gidsen in dit onderzoek noemen verschillende tips, suggesties, behoeften en wensen als het gaat om jongeren en de toekomstige mentale gezondheid(szorg) in de Achterhoek (zie hoofdstuk 6 voor meer details). Hieronder staan er een aantal beschreven, aangevuld met enkele punten vanuit overkoepelend perspectief.
Het doorbreken van vooroordelen rondom mentale gezondheid en het serieus nemen van ervaringskennis is bij ontwikkellijnen essentieel.

- *Het uitvoeren van dialoogsessies*
  Samen met jongeren dialoogsessies ontwikkelen en uitvoeren - bijvoorbeeld in de vorm van spiegelgesprekken - om vooroordelen rondom mentale gezondheid te doorbreken en volwassenen op invloedrijke posities (‘de bepalers’) te laten ervaren hoe waardevol het is om de mens te zien en te horen in plaats van het probleem.
- *Een training voor volwassenen ontwikkelen*
  Samen met jongeren met ervaringskennis een leergang of training ontwikkelen waardoor volwassenen in bedrijven, scholen, gemeenten en organisaties leren hoe zij jongeren kunnen ondersteunen door naast hen te staan, te luisteren en te stimuleren. De juiste houding is daarbij belangrijker dan specifieke vaardigheden; de rol van gids kan als voorbeeld dienen. Belangrijk is daarbij dat er ruimte is voor het kritisch bevragen en veranderen van volwassen normen en maatschappelijke instituties.
- *Een regionale campagne over mentale gezondheid*
  Samen met jongeren een doorlopende Achterhoekse campagne ontwikkelen en uitvoeren die mentale problemen zichtbaar en bespreekbaar maakt en laat zien dat werken aan je mentale gezondheid voor iedereen belangrijk is én waardevolle vaardigheden oplevert.
- *(Les)materiaal voor onderwijs, sport en jongerenwerk*
  Samen met jongeren met ervaringskennis materiaal ontwikkelen dat mentale gezondheid eerder en beter bespreekbaar maakt, zowel voor professionals als voor jongeren zelf.
- *Peer-to-peer initiatieven versterken*
  Samen met jongeren plekken en momenten creëren waar jongeren elkaar kunnen ontmoeten, ervaringen kunnen delen en steun vinden bij gelijkgestemden.

- Een *lokale (online) luisterlijn voor jongeren*
  Een laagdrempelige plek waar jongeren terecht kunnen voor een luisterend oor zonder oordeel.
- *Gidsen ondersteunen*
  Ondersteun positieve rolmodellen en gidsen die nieuwe perspectieven kunnen bieden, die bij de ander geloof in eigen kunnen stimuleren en daarmee helpen patronen te doorbreken.
- *Het erkennen en benutten van alternatief kapitaal*
  De jongeren en gidsen geven aan dat het omgaan met mentale problemen hen ook waardevolle vaardigheden en kennis heeft opgeleverd. Dit alternatieve kapitaal erkennen en benutten biedt kansen om vooroordelen te verminderen en de mentale gezondheid te versterken.

In stap 2 van actieonderzoek worden één of meerdere ideeën verder uitgewerkt tot prototypes die in de praktijk getest kunnen worden. Jongeren zijn en blijven hierbij gelijkwaardige partners en co-onderzoekers: zij denken mee, ontwerpen mee en bepalen mee wat werkt. Zo kan de regio stap voor stap toewerken naar een mentale gezondheidszorg die écht aansluit bij wat jongeren in de Achterhoek nodig hebben.

Bronnen

Abdallah, S., Volman, M., Day, M., Distelbrink, M., Soeterik, I., Pehlivan, T., Schevis, E. & Yusuf, M. (2024). Benut veranderkracht en verandermacht van jongeren. Sociale Vraagstukken. Laatst geraadpleegd april 2026 via https://www.socialevraagstukken.nl/

Crone, E., & Van der Cruijsen, R. (2024). *Generatie Zelfvertrouwen*. Lannoo Campus.

De Beer, C. R. M., Beijers, L., Rasing, S. P. A., Weijers, D., de Boer, F., & Stikkelbroek, Y. (2024). *A systematic review exploring youth peer support for young people with mental health challenges*. *Children and Youth Services Review, 158*, 107487.

GGD Noord- en Oost-Gelderland. (z.d.). *Gezondheidsmonitor Jeugd* (dashboard). Kompas Volksgezondheid Noord- en Oost-Gelderland. Laatst geraadpleegd op 21 februari 2026, via https://kompas.ggdnog.nl/mosaic/dashboard/gezondheidsmonitor-jeugd

Graafschap College (2026). *Mijn School.* Informatie verkregen april 2026 via https://www.graafschapcollege.nl/opleidingen/onderwijs-op-maat/mijn-school

Hollander, D., van Miltenburg, C., & Bouwmeester, J. (2024). *Levensgebeurtenis 18 jaar worden: knelpunten en behoeften van jongeren*. Ipsos I&O

Jansen, C., Lakerveld, J., Lenting, L., en N. Notten (2025). *Kennismagazine.Van Zakgeld naar Zelfstandigheid. Koersen op een bestaanszekere toekomst voor 12plussers uit financieel minder draagkrachtige gezinnen.* HAN/ Gelijkschap

Kemmis, S., & McTaggart, R. (2005). Participatory action research: Communicative action and the public sphere. In N. Denzin & Y. Lincoln (Eds.), *The Sage handbook of qualitative research* (3rd ed., pp. 559–603). Sage.
McNiff, J. (2013). *Action research: Principles and practice* (3rd ed.). Routledge.

Law, H., Gee, B., Dehmahdi, N., Carney, R., Jackson, C., Wheeler, R., Carroll, B., Tully, S., & Clarke, T. (2020). What does recovery mean to young people with mental health difficulties? “It’s not this magical unspoken thing, it’s just recovery”. *Journal of Mental Health, 29*(4), 464–472.

Meuwese, D., Poleacov, I., & Westgeest, C. (2024). De natuur als behandelkamer. *Tijdschrift voor Psychotherapie*, *50*(1), 6.

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (2024). *De overgang van jeugdhulp naar volwassenheid: Eindrapportage*.

Movisie. (2021). *Werken met sleutelfiguren in het sociaal domein*. Movisie.

Nederlands Jeugdinstituut (NJi) (2025b, 15 september). *Cijfers over prestatiedruk*. Laatst geraadpleegd februari 2026 via https://www.nji.nl/databanken/cijfers/cijfers-over-prestatiedruk

Nederlands Jeugdinstituut (NJi) (2025a, 10 december). *Vergeet niet: mentale klachten gaan vaak weer voorbij*. https://www.nji.nl/actueel/vergeet-niet-mentale-klachten-gaan-vaak-weer-voorbij

Nederlands Jeugdinstituut (NJi) (2026, 9 maart). Cijfers over welbevinden en mentale gezondheid. Geraadpleegd op 26 mei 2026, van https://www.nji.nl/databanken/cijfers/cijfers-over-welbevinden-en-mentale-gezondheid

Notten, N. (2023). *Gidsen – dat zijn we allemaal*. *Journal of Social Intervention: Theory and Practice, 32*(2), 77–82.

Notten, N. (2025a). *Alternatief kapitaal: van gemiste kans naar erkende waarde.* Gelijkschap

Notten, N. (2025b). *Alternatief kapitaal buiten gebaande paden - wat als we wel zien wat jongeren kunnen?* Tijdschrift voor Sociale Vraagstukken - winter 2025

NOS. (2025, 9 december). *Verslechtering mentale gezondheid zet door, vooral zorgen over jongeren*. https://nos.nl/artikel/2593794-verslechtering-mentale-gezondheid-zet-door-vooral-zorgen-over-jongeren

Putnam, R. D. (2000). *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. New York: Simon & Schuster.

Reason, P., & Bradbury, H. (Eds.). (2008). *The SAGE handbook of action research: Participative inquiry and practice* (2nd ed.). SAGE Publications.

RIVM StatLine (2025, 21 januari). *Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024; regio.* Laatst geraadpleegd februari 2026 via https://statline.rivm.nl/#/RIVM/nl/dataset/50140NED/table

Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) (z.d.). *Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024*. Laatst geraadpleegd februari 2026 via https://www.rivm.nl/gezondheidsmonitors/jongvolwassenen/2024

Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) (2025). *Monitor mentale gezondheid: Landelijke rapportage 2025* (RIVM-rapport 2025-0053).

Sociaal Domein Achterhoek. (z.d. a). *Regionale jongerenmonitor* (webpagina). Laatst geraadpleegd februari 2026 via https://www.sociaaldomeinachterhoek.nl/aanbieder/regionale-jongerenmonitor/

Sociaal Domein Achterhoek. (z.d. b). *Regionale jongerenmonitor* (StoryMap). Laatst geraadpleegd februari 2026 via https://storymaps.arcgis.com/stories/31333213504e424db82150ff6d3caf10

Sociaal Domein Achterhoek. (z.d. c). *Regionale jongerenmonitor*. Laatst geraadpleegd februari 2026 via https://app.powerbi.com/view?r=eyJrIjoiMDY0NjlkMGQtM2E5My00MGIwLWE4YzgtYTQ4MGM3ZmVjYjY2IiwidCI6IjI1ZmU4OTNmLTQxZjgtNDlmOS05YzA4LWU5NmQwOGQ0Y2JmZSIsImMiOjI9

Strating & Bogičević (2025). *Waarom vinden we dit eigenlijk normaal? Jongvolwassenen over hun mentale gezondheid, stress en middelengebruik*. Rapportage GGD GHOR Nederland. Den Haag: EMMA

Stichting SWLO (2026) Geraadpleegd april 2026 via https://swlo.nl/informatie-organisatie-stichting-swlo/

Transformatieplan Mentaal Gezond, Regio Achterhoek-Liemers (2025). *Samen en dichtbij bouwen aan mentale gezondheid in de regio.*

Trimbos-instituut (2024). *Handreiking bevordering mentale gezondheid jeugd*.

Van Dam, L. (2024). *Eindeloze identiteiten: Een nieuwe kijk op de mentale gezondheidscrisis onder jongeren* [Oratie, Universiteit van Amsterdam].

Van Dam, L., & Van Os, J. (2025, 27 november). *Er is geen mentalegezondheidscrisis onder jongeren*. NRC. https://www.nrc.nl/nieuws/2025/11/27/er-is-geen-mentalegezondheidscrisis-onder-jongeren-a4913548?t=1766075833

Van der Zouwen, T. (2021). *Actieonderzoek doen: Een routewijzer voor studenten en professionals* (2e druk). Boom

Van Lieshout, F., Jacobs, G., & Cardiff, S. (2021). *Actieonderzoek* (2e ed.). Koninklijke Van Gorcum.

Volksgezondheid en Zorg (VZinfo) (2025, 3 februari). *Kaarten Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024*. Laatst geraadpleegd februari 2026 via https://www.vzinfo.nl/atlas-vzinfo-kaarten-gezondheidsmonitor-jongvolwassenen

www.gelijkschap.nl
06 83 65 82 58
nataschanotten@gelijkschap.nl

= Gelijkschap

KVK 74939076