

The background of the entire page is a photograph of a sunset over the ocean. The sky transitions from a pale yellow near the horizon to a soft blue at the top. The water in the foreground is a deep, textured blue with gentle waves. A semi-transparent dark teal rectangle is overlaid on the image, containing the text and corner brackets.

MAANDAGEN

~~~~~ ZIJN VOOR ~~~~~

**EEN NIEUW BEGIN**

Geachte lezer,

Voor u ligt het onderzoek 'Maandagen zijn voor een nieuw begin.' Het onderzoek naar mentale gezondheid onder jongeren en de gevolgen van corona is uitgevoerd onder verschillende leeftijdsgroepen jongeren in verschillende delen van Nederland door middel van een anonieme enquête en theoretische ondersteuning.

Dit onderzoek is geschreven in het kader van Blue Monday, dit is de meest deprimerende dag van het jaar. Sinds 2005 bestaat deze Blue Monday al, maar door de gevolgen van de coronapandemie, waar wij ons nu in bevinden, staat de mentale gezondheid op de voorgrond.

Voorname­lijk jongeren komen mentaal in de knoop en dat is alleen maar verslechterd door de coronapandemie. Daarom vonden wij, als CDJA IJsseldelta, dat wij niet stil konden blijven op Blue Monday, want stil staan is geen vooruitgang. Hierdoor zijn wij dit onderzoek gestart en hebben we met het onderzoek gekeken wat de oorzaken van de mentale (on)gezondheid zijn en op welke punten de gemeente in de goede richting naar mentaal gezond kan helpen.

De enquête die we hebben afgenomen, gaven 25 respondenten antwoord. 60% was man, 40% vrouw en ze zitten in leeftijdscategorieën vanaf 16 jaar. Verder zijn er verschillende opleidingsniveaus gerepresenteerd, van vmbo tot universitair.

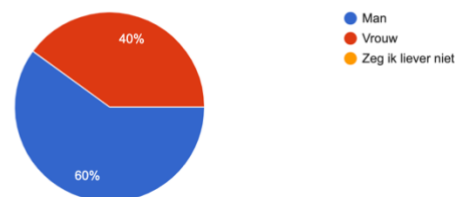
Namens CDJA IJsseldelta wil ik graag alle respondenten bedanken voor het invullen van de enquête en daarmee hun bijdrage aan dit onderzoek. Zij hebben dit onderzoek mede mogelijk gemaakt en daarmee kunnen we een sterk geluid laten horen dat mentaal gezond hoog in het vaandel zou moeten staan.

Iris Scholten  
Bestuurslid Politiek CDJA IJsseldelta

Zwartsluis, 17 januari 2022

Wat is je geslacht?

25 antwoorden



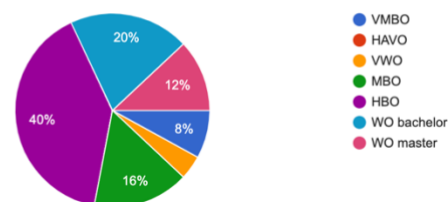
In welke leeftijdscategorie bevind jij je?

25 antwoorden



Wat is je opleidingsniveau?

25 antwoorden



## Maandagen zijn voor een nieuw begin

Blue Monday, een wetenschappelijke formule bedacht door Britse psycholoog Cliff Arnall. Hij beweerde dat de derde maandag van januari de meest deprimerende dag van het jaar is. Hier zouden mensen zich het meest neerslachtig voelen: er zijn weinig nieuwe feestelijkheden in het vooruitzicht, de goede voornemens worden weer op zolder gelegd voor volgend jaar en de winter lijkt oneindig te duren met de korte dagen en lange nachten<sup>1</sup>.

Mentale gezondheid, een toestand van welzijn waarin het individu zijn of haar eigen capaciteiten realiseert, de normale spanningen van het leven aankan, productief en vruchtbaar kan werken en in staat is om een bijdrage te leveren aan zijn of haar gemeenschap. Dit is de definitie van de Wereldgezondheidsorganisatie<sup>2</sup>. Natuurlijk verschilt het per land en cultuur wat mentaal gezond is. In Nederland spreken we van mentaal gezond als je lekker in je vel zit, weinig last hebt van stress, je geniet van het leven en het lukt je om goed om te gaan met veranderingen en tegenslagen<sup>3</sup>.

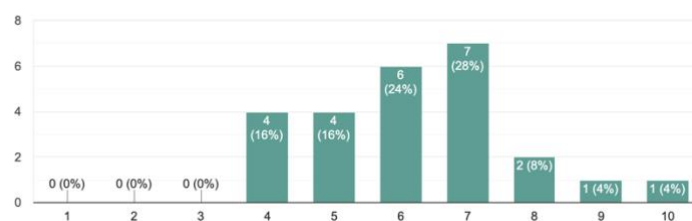
Mentale gezondheid hangt daarnaast samen met de mate waarin je grip hebt op je leven. Hoe goed jij je in staat voelt om het leven te leiden wat jij wilt en dus hoe je om kunt gaan met de gebeurtenissen op jouw pad. Prikkelers zijn nodig om jezelf te kunnen ontwikkelen<sup>4</sup>.

Uit onze enquête bleek dat de meeste jongeren hun mentale gezondheid een cijfer geven tussen de 4 en 7. Er zijn verschillende factoren die invloed hebben op de mentale gezondheid van jongeren. Jongeren gaven aan dat ten eerste prestatiedruk een grote invloed heeft. Ten tweede de spanningen en zorgen in je omgeving en ten derde de verwachtingen van de mensen om je heen.

Uit een onderzoek van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, hedendaags ook wel bekend als het RIVM, kwam in 2019 al de conclusie dat de prestatiedruk op jongeren toenam en dat daarmee hun mentale gezondheid in gevaar kwam. Er waren te veel prikkelers voor jongeren om zichzelf goed te kunnen ontwikkelen. Naast de verhoogde prestatiedruk zijn er meer oorzaken: sociaaleconomische gezondheidsverschillen worden groter, een toename van laaggeletterdheid, problematische schulden en de toename van thuiszitters.

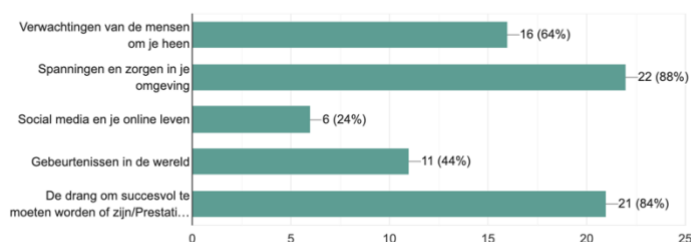
Wat voor cijfer zou jij je mentale gezondheid geven op schaal van 1 tot 10, waarin 1 ernstig slecht is en 10 perfect?

25 antwoorden



Welke van de onderstaande factoren heeft /hebben invloed op je mentale gezondheid? Je kan meerdere opties aanklikken

25 antwoorden



<sup>1</sup> <https://www.ad.nl/gezond/de-meest-deprimerende-dag-van-het-jaar-valt-in-2022-op-17-januari-blue-monday~ae2e5f26/>

<sup>2</sup> <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

<sup>3</sup> <https://skb.nl/actueel/kennis/wat-is-mentale-gezondheid>

<sup>4</sup> <https://www.blikopnieuws.nl/gezondheid/291969/mentale-gezondheid-jongeren-van-essentieel-belang.html>

Bovendien heeft de helft van de Nederlandse jongeren last van psychosomatische klachten, dit zijn slaapproblemen, hoofdpijn, een slecht humeur of zenuwen<sup>5</sup>.

Jongeren geven aan op een schaal van 0 tot 10, waarin 0 niet van toepassing is en 10 heel erg, dat prestatiedruk het meeste de mentale gezondheid beïnvloedt. De meeste jongeren geven namelijk een 7 of hoger op dit onderdeel. Sommige jongeren geven zelf een tien.

De andere twee factoren die het meest invloed hebben op de mentale gezondheid van jongeren zijn: de spanningen en zorgen in je omgeving & de verwachtingen van mensen om je heen.

Bij de spanningen en zorgen in je omgeving geven de respondenten een gelijk beeld als bij de prestatiedruk dat het de mentale gezondheid aardig beïnvloedt. De meeste jongeren geven namelijk een 6 of hoger en weer geven sommige jongeren zelf een tien.

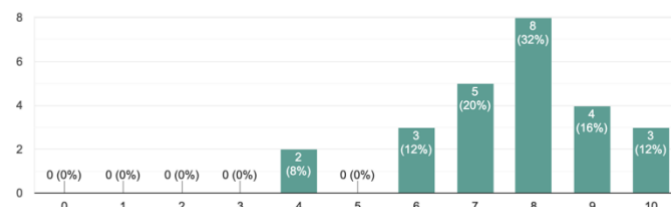
Bij de verwachtingen van mensen om je heen is er een meer gevarieerd beeld. Zo geven sommige jongeren een lager cijfer, maar toch meer dan 50% van de jongeren geeft een 6 of hoger. Ook hier geven sommige jongeren een tien.

Corona, COVID-19, SARS-CoV-2, het virus wat momenteel ons leven uit balans houdt. Het virus wat prikkels ontnemt waardoor jongeren zich niet goed kunnen ontwikkelen. Al bijna twee jaar houdt dit virus ons in de greep. De mentale gezondheid is er dan ook niet beter op geworden, voornamelijk onder jongeren. Mentale gezondheidsproblemen, zoals eenzaamheid, somberheid en angst worden meer ervaren door de coronamaatregelen.

Zo bleek ook uit onze enquête. Wij vroegen de jongeren: Is je mentale gezondheid verbeterd, verslechterd of gelijk gebleven door de coronapandemie en haar gevolgen? Hier gaf 76% aan dat hun mentale gezondheid is verslechterd, 16% gaf aan dat het gelijk is gebleven en maar 8% gaf aan dat het verbeterd is.

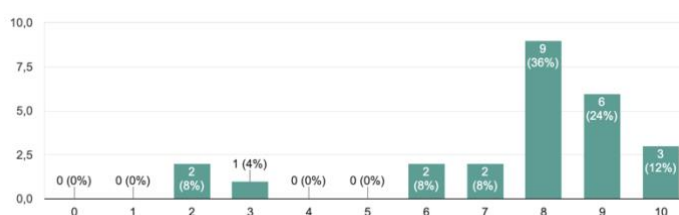
Op een schaal van 0 tot 10, hoe erg beïnvloeden de drang om succesvol te moeten zijn/prestatiedruk je mentale gezondheid? 0 = niet van toepassing, 10 = heel erg

25 antwoorden



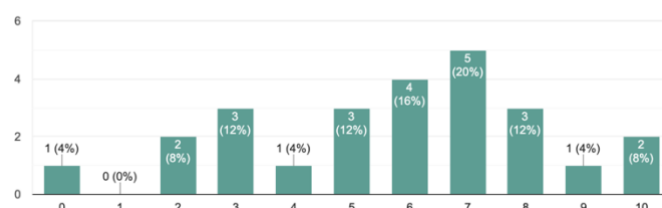
Op een schaal van 0 tot 10, hoe erg beïnvloeden spanningen en zorgen in je omgeving je mentale gezondheid? 0 = niet van toepassing, 10 = heel erg

25 antwoorden



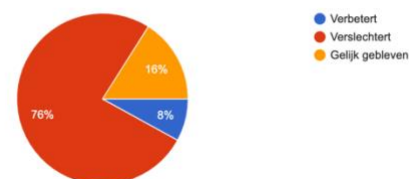
Op een schaal van 0 tot 10, hoe erg beïnvloeden de verwachtingen van mensen om je heen je mentale gezondheid? 0 = niet van toepassing, 10 = heel erg

25 antwoorden



Is je mentale gezondheid verbeterd of verslechtert door gevolgen van de corona pandemie?

25 antwoorden



<sup>5</sup> [https://www.rivm.nl/sites/default/files/2019-05/011281\\_120429\\_RIVM%20Brochure%20Mentale%20Gezondheid\\_V7\\_TG.pdf](https://www.rivm.nl/sites/default/files/2019-05/011281_120429_RIVM%20Brochure%20Mentale%20Gezondheid_V7_TG.pdf)

In 2015 is de jeugdgezondheidszorg (Jeugd-GGZ) ondergebracht bij gemeenten en hierdoor is er geen goed landelijk beeld van het volledige spectrum van de mentale gezondheid van de jeugd. Dit maakt het lastig om de preventie en zorg rondom de mentale gezondheid en het welzijn van jongeren goed in te richten. Voorkomen is namelijk beter dan genezen, niet alleen voor de jongeren, maar ook voor de zorgmedewerkers en de druk op de zorg. Maar om dit probleem te kunnen voorkomen, moeten we eerst weten met welke problematiek we eigenlijk te maken hebben<sup>6</sup>. Betrokken inwoners en mensen versterken namelijk de onderlinge verbonden: naastenliefde. We leven niet alleen voor onszelf, maar ook met elkaar. Zo speelt de christendemocratische kernwaarde solidariteit een grote rol in dit onderzoek<sup>7</sup>.

In onze enquête vroegen we de jongeren: Wat vind jij dat de gemeente beter kan doen om jou te helpen bij problemen wat betreft mentale gezondheid? Hier kwamen verschillende antwoorden. Deze zijn onderverdeeld in drie categorieën:

- Zichtbaarheid
  - o Meer informatievoorzieningen.
    - Over het probleem zelf, over waar je terecht kan en wat je zelf kan doen om het probleem te verlichten.
  - o (Online) campagne om taboe te doorbreken en mensen naar adequate hulp te leiden.
- Bekendheid
  - o Voorlichtingen door middel van presentaties.
    - Niet alleen op scholen, maar voor iedereen.
  - o Een plaatselijk hulpsnummer voor mentale gezondheidsproblemen en deze ook bekend maken offline en online.
- Directe acties
  - o Meer activiteiten voor jongeren boven de 16 jaar.

Concluderend gaat de mentale gezondheid van jongeren achteruit, dit wordt alleen maar versterkt door de coronapandemie en gevolgen hiervan. Als dragende samenleving vol naastenliefde willen wij dit probleem met elkaar verhelpen en daarom is het fijn gemeenten nu een aantal punten voor aanpak hebben vanuit de jongeren. Nu kunnen we samen op weg naar mentaal gezonde toekomst!

---

<sup>6</sup> <https://www.trimbos.nl/docs/3c78c556-8fcc-49c9-836a-d1c804c19491.pdf>

<sup>7</sup> <https://www.cda.nl/standpunten/uitgangspunten>