



Jongeren aan het woord:
**10 tips voor een betere
jeugdgezondheidszorg**

augustus 2023

Tussen september 2021 en juli 2023 heeft het NCJ met meer dan 100 jongeren (tussen 14 en 24 jaar) door het hele land gepraat over jeugdgezondheidszorg (JGZ) en hoe zij dit ervaren. Deze jongeren kwamen uit verschillende onderwijsrichtingen en hebben waardevolle inzichten gedeeld. Die inzichten hebben geleid tot handige tips om de JGZ te verbeteren en beter aan te laten sluiten bij wat jongeren nodig hebben en willen.

1 Wees zichtbaar

Veel jongeren weten niet wat jeugdgezondheidszorg inhoudt en wie de jeugdarts of -verpleegkundige op hun school is. Om een vertrouwd gezicht te zijn voor jongeren en hun ouders is het nodig dat de JGZ-professionals zichtbaar zijn op scholen, in de wijk en op online platforms, kortom in de wereld van de jongeren. Dit creëert een toegankelijke omgeving waarin jongeren zich comfortabel voelen om hulp te zoeken wanneer dat nodig is.

“Wat is de jeugdgezondheidszorg, kan ik naar jullie toe komen voor iets en voor wat?”

“Je hebt echt een probleem nodig voordat je met ze gaat praten, ik weet niet waarvoor zij me kunnen helpen”

“Bij ons op school hangen posters met namen, foto's en telefoonnummers. De gezichten zijn zichtbaar op school en het is duidelijk hoe je ze kan benaderen.”

2 Bied laagdrempelige zorg

Jongeren benadrukken het belang van zich op hun gemak voelen bij hulpverleners, creëer hiervoor een omgeving waar jongeren zich welkom voelen. Toegankelijkheid speelt hierbij een grote rol, waarbij jongeren bekend moeten zijn met de beschikbare hulp en mogelijkheden. Bied verschillende communicatiekanalen aan, zoals persoonlijke gesprekken, telefonische consulten, online chats of het gebruik van een app, zodat jongeren zelf kunnen kiezen wat het beste bij hen past.

Hulp moet laagdrempelig voorhanden zijn en praktisch haalbaar. Dit komt naar voren uit verschillende onderzoeken. Hierbij gaat het over verschillende aspecten: laagdrempeligheid, bekendheid van de hulpverlener en de fysieke, maar ook de technische beschikbaarheid van hulp. Het inzetten van anonieme vragenlijsten kan bijvoorbeeld helpen om eerlijkere antwoorden te verkrijgen, aangezien sommige jongeren terughoudend zijn om openlijk te spreken uit angst voor consequenties.

“Ik zou het fijn vinden als ik een appje kan sturen of ik langs kan komen.”

“Het voelde kil en koud aan en ik zat vervolgens recht tegenover de professional die ook nog eens alleen maar naar haar beeldscherm aan het staren was. Het voelt fijn als je rustig naast elkaar op een bank zit, of in van die relaxte stoelen. Dat geeft meer een woonkamergevoel.”

“Toen ik een keer geweest was kreeg ik het telefoonnummer van de jeugdverpleegkundige en toen kon ik haar appen en dat maakt het chiller dan dat je in gesprek moet”

“De vragenlijst van de jeugdverpleegkundige werd een soort van wedstrijd wie het ergste gesprek bij de jeugdverpleegkundige kan krijgen. Eigenlijk vulde bijna niemand hem serieus in. Er wordt ook over gepraat: wat heb jij ingevuld?”

“Ik zou het fijn vinden om regelmatig een gesprek te hebben over hoe het nu echt met je gaat.”

3 Waarborg vertrouwelijkheid en privacy

Jongeren willen erop kunnen vertrouwen dat hun persoonlijke informatie veilig wordt behandeld en niet zonder toestemming wordt gedeeld. Dit vertrouwen wordt versterkt door positieve eerdere hulpverleningservaringen, waarbij jongeren aangeven dat ze eerder hulp zouden zoeken bij iemand die ze vertrouwen dan bij een vreemde.

"Ik zou eerder afstappen op iemand die ik vertrouw dan dat ik met een vreemde zou praten."

"Niet iedereen hoeft te weten wat er met mij is"

4 Geef de regie aan de jongere

Jongeren willen actief bij hun eigen hulpverlening worden betrokken en zich gehoord en serieus genomen voelen. Ze willen zelf de regie kunnen nemen over hun zorgtraject. Houd rekening met de terughoudendheid van jongeren om hulp te vragen en stimuleer hen om hun eigen inzichten te delen en zich gehoord te voelen. Hiervoor is het nodig dat jongeren toegang hebben tot betrouwbare informatie en kennisbronnen over gezond gedrag en mentale gezondheid, zodat ze weloverwogen beslissingen kunnen nemen over hun hulpvraag en professionele ondersteuning.

"Ik vraag nooit om hulp als ik een probleem heb, ik wil het zelf oplossen."

"Zelf de regie mogen pakken en weten wat de mogelijkheden zijn. Als je het gevoel hebt dat je gehoord wordt, heb je ook het gevoel dat je er iets mee kan en dat je het ergens kwijt kan."

"Ik denk zelf altijd mijn probleem is niet groot genoeg, ik denk dat het duidelijk moet zijn dat je altijd hulp kan zoeken, dat het niet uitmaakt hoe groot je probleem is."

5 Organiseer een peer-ondersteuning

Jongeren praten eerst met leeftijdsgenoten als ze niet lekker in hun vel zitten. Faciliteer dan ook peer-ondersteuning om gesprekken over gezondheid op gang te brengen. Peers begrijpen elkaar vaak beter en bieden onderlinge steun, wat jongeren kan helpen om hulp te vragen. Verminder stigma rondom het vragen om hulp door openlijk te praten over mentale gezondheid. Dit kan bijvoorbeeld tijdens de mentorles, tijdens lessen over sociale en emotionele ontwikkeling of door bijvoorbeeld initiatieven als @Ease of JoinUs.

"Als ik een probleem zou hebben ga ik eerst mijn vrienden waar ik het closed mee ben en daarna mijn ouders."

"Als ik me ervoor schaam, vind ik het moeilijk om hulp te vragen"

"Groep met mensen van jouw leeftijd waar je terecht kan."

6 Werk samen met andere hulpverleners

Jongeren geven de voorkeur aan het benaderen van bekende mensen bij vragen en problemen, vaak zijn dat hun mentor of andere vertrouwde personen op school. Hoewel deze personen niet altijd alle antwoorden hebben, vormen ze wel een waardevol startpunt. Daarom is het van belang te investeren in samenwerking met scholen om geïntegreerde zorg te bieden. Zorg voor duidelijke communicatiekanalen tussen JGZ-professionals en ander professionals op school en daarbuiten, zodat jongeren gemakkelijk toegang hebben tot hulpverlening. Bovendien kunnen andere partijen de jeugdgezondheid van jongeren verbeteren zonder in concurrentie te gaan met de JGZ, samenwerking is hierin noodzakelijk.

“Ik wist niet dat er JGZ was bij mij op school, ik zou naar het zorgteam gaan.”

“De zorgcoördinator is een van mijn docenten, mij maakte het niet uit dat het ook een docent was. juist fijn dat ik daar terecht kon. De gezichten waren zichtbaar op school en het was duidelijk hoe je ze kon benaderen.”

“Op school durf ik de mentor alles te vragen, maar zij kan niet alle vragen beantwoorden, het gaat dan met name om de studie.”

7 Toon een empathische en ondersteunende houding

Jongeren hechten veel waarde aan vertrouwen in de personen om hen heen. De houding van professionals in de spreekkamer speelt hierbij een cruciale rol. Het kan echt het verschil maken voor jongeren. Het is van essentieel belang dat professionals beschikken over de juiste kennis en vaardigheden om jongeren effectief te ondersteunen. Daarnaast is het van belang om de waarde van professionele ondersteuning duidelijk te benadrukken, zodat jongeren worden aangemoedigd om hulp te zoeken wanneer ze het nodig hebben. Een positieve hulpverleningservaring zal jongeren meer vertrouwen geven om in de toekomst sneller hulp te zoeken.

“Als er tussentijds getypt wordt, voelt het niet als een gesprek. Je moet dan wachten op de volgende vraag en dat voelt meer als een interview. Schrijven op een notitieblokje voelt al een stuk persoonlijker.”

“Ze hadden veel beter kunnen vragen hoe ik me voelde in plaats van wat er gebeurd is. Dat geeft veel meer informatie.”

“Als de persoon op dat moment had doorgevraagd, had zij kunnen begrijpen hoe het zit. Er mist een stukje persoonlijkheid. Kijk verder dan je neus lang is.”

“Je wilt het gevoel hebben dat je een persoon bent en geen casus. Een gesprek zoals je het ook met een vriend zou voeren.”

8 Benadruk preventie en vroegtijdige interventie

Jongeren ervaren vaak een drempel om hulp te vragen. Het is belangrijk om hen te leren dat ze niet hoeven te wachten tot problemen ernstig worden voordat ze hulp zoeken. Promoot het belang van regelmatige controles en open communicatie over hun gezondheid en welzijn. Het verstrekken van betrouwbare kennis en informatie over gezond gedrag en mentale gezondheid is essentieel. Moedig jongeren aan deze kennis in de praktijk te brengen. Onderzoek toont aan dat veel adolescenten een ongezonde levensstijl hebben, waardoor ze risico lopen op het vroegtijdig ontstaan van chronische ziekten. Pas wanneer jongeren de ernst van een probleem ervaren, zijn ze gemotiveerd om hulp te vragen. Daarom moeten we duidelijk maken dat vroege interventie cruciaal is om hun gezondheid te bevorderen en gezondheidsrisico's te verminderen. Preventie en ondersteuning moeten beschikbaar zijn voor alle jongeren, ongeacht hun leeftijdscategorie en ook als ze ouder zijn dan 18.

"Je krijgt tips, je hoeft er niet iets mee maar als je wil wel."

"Ik denk zelf altijd mijn probleem is niet groot genoeg, ik denk dat het duidelijk moet zijn dat je altijd hulp kan zoeken, dat het niet uitmaakt hoe groot je probleem is."

"Het is belangrijk om te laten zien dat oké is om emoties te hebben, maar ook dat als het erger wordt dat er verteld wordt dat daar hulp voor is."

"Wat mij zou helpen om hulp te vragen is ofwel google ofwel iemand met meer ervaring vragen, bijvoorbeeld mijn moeder."

9 Bied ondersteuning aan ouders en verzorgers

Veel jongeren geven aan bij vragen het eerst naar hun ouders toe te stappen. Ouders en verzorgers spelen een cruciale rol bij het ondersteunen van jongeren in hun gezondheid en welzijn. Hun voorbeeldgedrag en houding ten opzichte van hulpverleners kunnen jongeren motiveren om hulp te zoeken wanneer dat nodig is. Het is essentieel om ouders te voorzien van kennis over (mentale) gezondheid en open gesprekken te voeren over hoe effectieve hulpverlening jongeren kan aanmoedigen om tijdig hulp te zoeken. Daarnaast is het belangrijk om ouders toegang te geven tot betrouwbare informatie en kennisbronnen over mentale gezondheid, zodat zij jongeren kunnen ondersteunen bij het maken van weloverwogen beslissingen. Door ouders actief te betrekken en te ondersteunen, kunnen we de algehele gezondheid en welzijn van jongeren bevorderen.

"Ik kreeg al snel door dat de hulp via school heel slecht geregeld was, waardoor het voor mij een makkelijke keuze was om gebruik te maken van de hulp die mijn vader voor mijn kon regelen."

"Ouders zien het anders dan dat jij het ziet, ze helpen door hun visie te geven."

"Ik ga naar vriendinnen als ik niet lekker in mijn vel zit, of naar mijn ouders of andere familieleden."

10 Bevorder een positieve beeldvorming van jongeren

Jongeren hebben last van het negatieve beeld dat van hen geschetst wordt in de media. Wees je bewust van de framing van jongeren in de media en bied actief tegenwicht aan negatieve framing. Creëer een realistisch en positief beeld om het zelfbeeld van jongeren en hoe anderen hen zien positief te beïnvloeden.

“Er wordt over jongeren gesproken in plaats van met jongeren.”

“Het gesprek met de jeugdverpleegkundige voelde bijna verwijtend dat je hebt ingevuld dat je iets vaker verdrietig bent. En dan wordt bijna voor jou bepaald dat er iets is, terwijl dat nog niet eens zo hoeft te zijn.”

“Het voelt alsof je een vreemde eend bent als je je emoties toont en laat zien dat het helemaal niet zo goed gaat met mij. Als je dan verhalen hoort van anderen, dan denk je: oh anderen hebben hier ook last van.”

Evalueer en verbeter je zorg

Tot slot is het continu evalueren en verbeteren van de zorg een onmisbare stap om als JGZ te blijven groeien en jongeren optimaal te ondersteunen. Feedback van jongeren is hierbij van onschatbare waarde. Hun mening is belangrijk om de jeugdgezondheidszorg nog beter te maken en goed te laten aansluiten bij wat zij nodig hebben. Blijf luisteren, leren en groeien, om gezamenlijk te werken aan een gezonde en veerkrachtige toekomst voor alle jongeren.