Maak psychisch lijden bespreekbaar

Eén op de vijf jongeren in de leeftijd van 15 tot 24 jaar geeft aan psychische problemen te hebben. Ze komen steeds vaker bij de huisarts met suïcidale gedachten, angstige gevoelens, depressiviteit, stress en extreme vermoeidheid.

Redenen mentale klachten

Jongeren geven verschillende redenen waarom ze niet lekker in hun vel zitten:

- trauma,
- eenzaamheid en moeite met relaties,
- drukte en prestatiedruk,
- een negatief zelfbeeld (onder andere door spiegelen op social media),
- en lichamelijke klachten.

Het aantal huisartsbezoeken waarin het over gedachten aan zelfdoding of over suïcidepogingen gaat, is met bijna 25% gestegen.

In een gemiddelde klas van 25 leerlingen zijn er vijf leerlingen met psychische problemen, waarvan één leerling kampt met een depressie.

Suïcide is doodsoorzaak nummer 1 onder jongeren.

Taboe

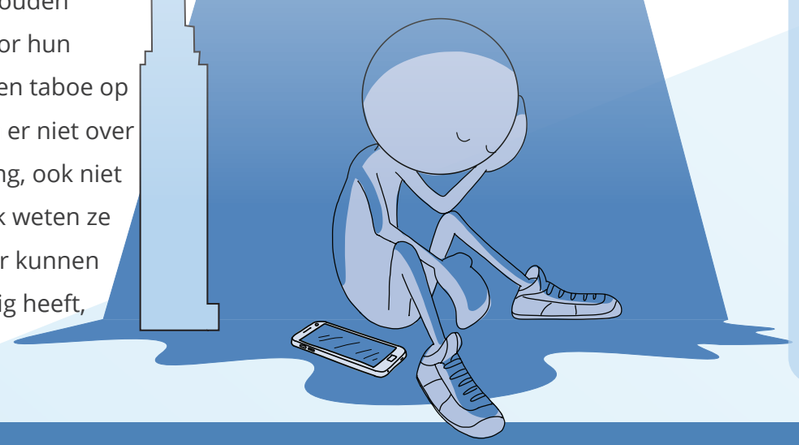
Veel jongeren met mentale klachten houden dit voor zich. Vaak schamen ze zich voor hun gedachten. Daar komt nog bij dat er een taboe op psychische problemen rust. Ze durven er niet over te praten met anderen in hun omgeving, ook niet met hulpverleners die ze kennen. Vaak weten ze ook niet goed hoe of met wie ze erover kunnen praten. Niet elke jongere die hulp nodig heeft, vindt zelf de weg naar passende hulp.

Zwaar psychisch lijden

Met de juiste begeleiding kunnen jongeren meestal weer toekomstperspectief ontwikkelen. Maar in een enkel geval ervaren jongeren het psychisch lijden als zo zwaar, dat zij een blijvende doodswens ontwikkelen. Hoop op herstel of het kunnen zien van lichtpuntjes ontbreekt. Vaak durven of kunnen ze hier niet over te praten. Het psychisch lijden kan zo intens en uitzichtloos worden dat de dood als enige uitweg wordt gezien.

67% van de Nederlanders vindt dat het taboe op psychisch lijden een gesprek over suicidale gedachten in de weg zit!

In 2024 stapten 312 mensen van 30 jaar en jonger uit het leven middels suïcide.



Herkennen

Het herkennen van psychische problemen is niet eenvoudig. Het is daarom belangrijk dat je als professional alert bent op signalen die jongeren vaak laten zien als ze niet goed in hun vel zitten. Je kunt mentale problemen bij een jongere herkennen aan de volgende signalen:

- stemmingswisselingen;
- vermindering in prestaties;
- gedragsveranderingen;
- niet of minder aanwezig zijn;
- terugtrekken uit sociale contacten, isoleren;
- slechte zelfzorg;
- uitspraken over doodswens;
- een laag zelfbeeld of gevoelens van zinloosheid;
- een opvallende focus op de dood, bijvoorbeeld via sociale media, muziek of kunst;
- gebruik van alcohol, drugs of medicatie;
- automutilatie of regelmatig ‘ongelukjes’;
- suïcidepogingen.

Suïcidale gedachten

Gedachten aan de dood of niet meer willen leven, vaak zonder concrete plannen.

Actief suïcidaal gedrag

Handelingen of voorbereidingen om het leven te beëindigen, zoals een suïcidepoging of zelfbeschadiging.

Blijvende doodswens

Een langdurig en diepgeworteld verlangen om te sterven, zonder hoop op herstel of perspectief, vaak voortkomend uit uitzichtloos en ondraaglijk lijden.
Kenmerken:

- Intens psychisch lijden;
- Niet kunnen ervaren van hoop of perspectief hebben op verbetering;
- Langdurige, aanhoudende doodswens;
- Vaak onderliggend meerdere, complexe psychische problemen.

Hoe eerder je de signalen opmerkt en bespreekbaar maakt, hoe groter de kans dat passende hulp en een luisterend oor kan worden geboden.

Jongeren met kenmerken van autisme of ADHD hebben een verhoogd risico op suïcidale gedachten.

Zien en benoemen

Als professional kun je een verschil maken door aandachtig te observeren en signalen te benoemen. Wees alert op prikkelbaarheid, boosheid, verdriet of agressie, maar ook op afwezigheid, terugtrekgedrag of een jongere die niet meer meedoet.

Open houding

Luister zonder oordeel.
Erken de gevoelens en waardeer het delen ervan.
Stel open vragen.
Geef aan dat je beschikbaar bent om te luisteren, steunen of helpen.
Vertel dat het verhaal bij jou ‘veilig’ is.

Door te benoemen wat je ziet, geef je een jongere de ruimte om zijn of haar gevoelens te delen. Laat weten dat je er bent. Dit is een uitnodiging tot contact en kan het begin zijn van een open gesprek waarin je samen kijkt naar wat nodig is.

Durven, kunnen en mógen jongeren met jou in gesprek?

Open gesprek geeft rust en ruimte

Jongeren kunnen steun vragen om een euthanasiewens te bespreken of hulp zoeken bij een aanmelding voor een euthanasietraject. Het is belangrijk om het gesprek over doodsgedachten aan te gaan. Het openlijk bespreken van deze gedachten leidt in de meeste gevallen tot meer rust, waardoor er ruimte voor andere behandelopties/zingeving kan ontstaan.

Websites met informatie voor zorgprofessionals:

www.113.nl
www.113.nl/wat-kan-ik-doen/ik-werk-de-zorg/jeugddomein/inleiding
https://www.deluisterlijn.nl/

www.ikvoelmerot.nl
samenmindersuicide.nl

Helpen begint met luisteren

Het voeren van een gesprek met een jongere die mentale problemen ervaart, vraagt om empathie, geduld, vertrouwen en zorgvuldigheid. De richtlijnen helpen je om met jongeren in gesprek te gaan en hen te laten merken dat ze gehoord worden en steun krijgen.

Luisteren en het probleem erkennen

Luister zonder oordeel

Laat de jongere aan het woord. Creëer een omgeving waarin de jongere zich vrij en veilig voelt om zijn of haar gevoelens te delen. Vermijd het geven van een oordeel. Geef geen ongevraagd advies.

Ik zie dat je het moeilijk hebt. Kan ik iets voor je betekenen?

Erken de gevoelens

Laat weten dat het oké is om je rot te voelen en dat het delen van deze gevoelens een moedige stap is. Een eenvoudige erkenning kan veel betekenen.

Ik begrijp dat dit zwaar voor je is. Wil je me er iets meer over vertellen?

Neem gedachten aan de dood serieus

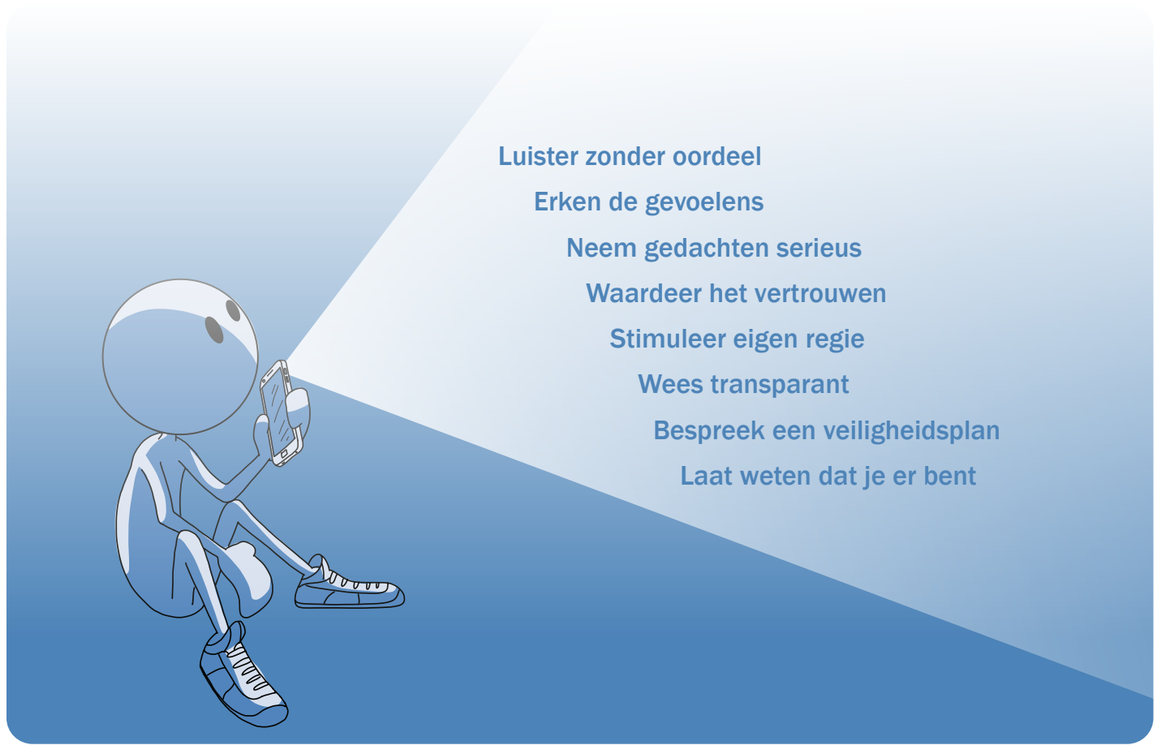
Wanneer de jongere gedachten aan de dood of zelfbeschadiging uit, veroordeel dit dan niet. Stel open vragen en neem elke opmerking serieus.

Het is oké om er eerlijk over te zijn. Ik ben er voor jou..

Waardeer het vertrouwen

Geef aan dat het dapper is dat de jongere het gesprek aangaat en dat je het waardeert dat hij of zij jou in vertrouwen neemt.

Wat goed dat je dit vertelt. Ik neem graag de tijd voor je.



Stimuleer eigen regie

Stimuleer eigen regie door te vragen welke hulp helpend kan zijn. Dit helpt de jongere bij het nadenken over mogelijke stappen en geeft een gevoel van controle. Vermijd directe adviezen, zoals 'Je moet ...'. Vermijd beloftes, zoals 'Het komt goed'.

Ik merk dat je erg hoog in jouw spanning zit. Wat kan jou helpen om moeilijke momenten door te komen?

Wees transparant

Wees transparant over wat je wel en niet kunt doen voor de jongere. Voorkom teleurstelling en beloof niets wat je niet kunt waarmaken, zoals constante beschikbaarheid. Als je belooft dat een verhaal veilig is bij jou, breek die belofte dan niet. Bespreek het eerlijk met (en niet over) de jongere als je je zorgen maakt over risico's of veiligheid.

Ik merk dat ik me zorgen maak over je veiligheid. Vind je het goed dat ik jouw situatie bespreek met mijn collega?

Bespreek het maken van een veiligheidsplan

Een veiligheidsplan kan bestaan uit:

- Activiteiten of afleiding tijdens moeilijke momenten.
- Contactpersonen die bereikbaar zijn voor steun.
- Concrete acties voor noodgevallen, zoals 113 bellen.

Zou het je helpen als we samen een veiligheidsplan maken?

Beschikbaar zijn

Laat weten dat je er bent

Geef de jongere het gevoel dat hij of zij niet alleen staat. Doe niet alsof je luistert, maar luister echt. Laat zien dat je de ander echt begrijpt door jouw acties af te stemmen op wat is gezegd. Oprechte aandacht maakt het verschil! Moedig verdere gesprekken aan en wijs op de beschikbaarheid van hulp via vertrouwenspersonen of instanties.

Wil je met mij delen wat maakt dat je zo diep zit? Ik luister graag naar je.

Ga deze week in gesprek met een jongere en stel alleen open vragen. Wat ontdek je?

Denk terug aan een gesprek waarin een jongere iets moeilijks deelde. Hoe reageerde je toen? Wat zou je nu hetzelfde doen en wat zou je anders willen doen?

Observeer deze week welke jongeren zich terugtrekken of minder aanwezig zijn. Ga naar deze jongeren en zeg wat je ziet. Wat valt je op aan de reactie?

Maak een lijst van instanties en mogelijkheden voor hulp aan jongeren die er in de omgeving zijn. Bespreek de lijst met een collega. Wat missen jullie nog?

Kies drie signalen waar je deze week alert op wilt zijn. Observeer welke jongeren deze signalen laten zien. Wat valt je op?