Adviesrapport Leefwereldtoets Reikwijdte

Werkgroep Leefwereldtoets
Juni 2025

Contents

1. Inleiding *3*

1.1 Doel en opzet van het rapport *3*

2. Werkwijze en uitvoering *4*

2.1 Opzet consultaties *4*

3. Opgehaalde inzichten *5*

3.1 Thema's *6*

3.1.1 Persoonlijke ondersteuning en vertrouwenspersonen *6*

3.1.2 Toegang tot kansen en middelen **7**

3.1.3 Meer aandacht voor mentale welzijn *8*

3.1.4 Digitale balans en mediawijsheid **9**

3.1.5 Inspiratie en rolmodellen **10**

3.1.6 Lokale voorzieningen *11*

4. Conclusie en suggesties voor vervolgonderzoek of doorontwikkeling **12**

1. Inleiding

In de Hervormingsagenda Jeugd wordt benadrukt: "*Jeugdhulp moet beschikbaar zijn voor jeugdigen en gezinnen in de meest kwetsbare situaties. We zien dat deze groep nu onvoldoende passende jeugdhulp ontvangt. Ombuiging hiervan vraagt een gerichte aanpak: naast de voortdurende verbetering van de kwaliteit van de zorg, moet het voor jeugdigen en hun ouders helder zijn waarvoor ze in het kader van jeugdhulp bij de overheid terecht kunnen en waarvoor niet. En niet elke hulpvraag behoeft een zorgantwoord* (Hervormingsagenda Jeugd, pagina 17)."

Jongeren groeien het beste op in een veilige en ondersteunende omgeving. Hoe beter zij zich voelen, hoe minder professionele hulp nodig is. Niet omdat die hulp beperkt wordt, maar omdat ze voldoende steun en mogelijkheden hebben om zélf verder te komen. Om andere antwoorden te kunnen geven dan jeugdzorg, is een stevige lokale basis nodig en voorzieningen in de directe leefomgeving van jongeren. Daarom is het belangrijk om inzicht te hebben in wat jongeren nodig hebben om zich goed te voelen, hun dromen te bereiken en (zelfstandig) met uitdagingen om te gaan.

In eerdere NJR-consultaties geven jongeren aan dat zij goed weten wanneer zij professionele hulp nodig hebben en wanneer zij zelf een oplossing kunnen vinden. Tegelijkertijd zien we dat het gebruik van professionele (jeugd)hulp blijft stijgen. Dit roept de vraag op: komt dit doordat de problematiek van jongeren verergerd en zij daardoor vaker professionele ondersteuning nodig hebben, of doordat de steun in hun directe omgeving tekortschiet?

Om dit beter te begrijpen, is door middel van een Leefwereldtoets onderzocht **wat jongeren in hun directe leefomgeving nodig hebben om zich goed te voelen en hun dromen te bereiken.** Het doel is om aanknopingspunten op te halen voor voorzieningen die (lokaal) rondom jeugdigen aanwezig moeten zijn om zonder jeugdhulp op te kunnen groeien. Zo krijgen we inzicht in wat er aanwezig moet zijn in de directe leefomgeving van jongeren en hoe de professionele (jeugd)hulp kan worden ingezet.

1.1 Doel en opzet van het rapport

Dit rapport heeft als doel om op een gestructureerde en zorgvuldige manier de opgehaalde inzichten uit de Leefwereldtoets, die is opgesteld in het kader van het thema Reikwijdte van de Hervormingsagenda, te bespreken. Door middel van een participatieve aanpak is beoogd om niet persé cijfers op te halen, maar vooral de verhalen er achter en deze te analyseren. De inhoud van dit rapport is tot stand gekomen binnen de context van bredere trajecten binnen de Hervormingsagenda. Daarbij is aangesloten op lopende initiatieven, zodat de opbrengsten betekenisvol kunnen worden ingezet in beleidsontwikkeling en uitvoering. Een voorbeeld hiervan is de sessie die het NJR heeft georganiseerd op hetzelfde thema. Meer hierover is terug te vinden in de oplegger voor deze Leefwereldtoets, te vinden in bijlage 1.

Het rapport is opgebouwd rondom een beschrijving van de werkwijze, een thematische analyse van de opgehaalde inzichten, de conclusies en en een adviesgedeelte waarin aanbevelingen worden gedaan voor verder vervolg onderzoek. Hiermee biedt het rapport zowel een inhoudelijke bijdrage als een praktische houvast voor vervolgacties. De thematrekker van het thema Reikwijdte zal in een separate oplegger een advies opstellen die in zal gaan op de wijze waarop zij deze kan verwerken in beleidsvorming.

2. Werkwijze en uitvoering

Om beter te begrijpen wat jongeren nodig hebben in hun directe leefomgeving en uiteindelijk een basisniveau aan lokale voorzieningen te kunnen formuleren, heeft de projectgroep Reikwijdte twee sporen uitgezet:

- **Een sessie gefaciliteerd door NJR** met alle partijen uit de vijfhoek
- **Een aanvullende Leefwereldtoets**, allereerst onder MBO jongeren

Om aanvullend op de inzichten van NJR een breder beeld te krijgen, is de Leefwereldtoets uitgevoerd binnen de onderwijscontext. Dit sluit direct aan bij het advies van jongeren zelf; bij de totstandkoming van het adviesrapport Leefwereldtoets gaven zij aan dat consultaties bij voorkeur plaatsvinden op scholen. We hebben gezien dat de drempel voor deelname verlaagd wordt door de consultaties op school te doen. We hebben daarmee jongeren gesproken die minder snel uit zichzelf aan iets dergelijks mee zouden doen en nu wel in de gelegenheid zijn geweest om mee te denken en mee te praten. Bovendien waren de klassen divers samengesteld, wat de representativiteit ten goede is gekomen.

We zijn gestart met consultaties onder mbo-jongeren omdat deze groep in beleidsvorming vaak ondervertegenwoordigd is. Dit terwijl zij een groot en divers deel van de jeugdpopulatie vormen (zie o.a. RIVM). Door hen expliciet mee te nemen, hopen we een beter inzicht te krijgen in hoe behoeften kunnen verschillen onder jongeren uit verschillende contexten. Daarnaast heeft er een praktische overweging mee gespeeld. Eerdere consultaties hebben laten zien dat het benaderen van jongeren via andere kanalen vaak veel tijd kost. Binnen het mbo waren de eerste contacten al gelegd, wat een snelle en haalbare start mogelijk heeft gemaakt. Door te beginnen met mbo-jongeren hebben we een stevige basis om in een eventuele tweede fase gericht aanvullende onderwijsgroepen en -niveaus te bevragen.

Zoals beschreven in het implementatieplan LWT, wordt per consultatie een tijdelijke projectgroep samengesteld bestaande uit experts die goed mee kunnen denken over een passende consultatie voor de groep die bevraagd wordt. Deze groep bestaat uit partijen met relevante expertise en ervaring. Dit is voor deze Leefwereldtoets ook gedaan. De consultaties van deze Leefwereldtoets zijn voorbereid met jongeren van het mbo en NJR. NJR is betrokken omdat zij de uitvraag voor de projectgroep Reikwijdte hebben gedaan bij alle partijen van de Vijfhoek. De jongeren van het mbo omdat zij als geen ander weten welke opzet het beste aansluit bij de jongeren die zijn bevraagd.

2.1 Opzet consultaties

Voorbereiding
Zoals eerder aangegeven zijn de consultaties besproken in een voorbereidende sessie met een aantal jongeren van het mbo. Deze jongeren is allereerst uitgelegd wat de Leefwereldtoets is, wat we er mee hopen te bereiken en welke vraag wij willen beantwoorden door het het uitvoeren van deze Leefwereldtoets. Daarna is hen gevraagd aan te geven wat er als eerste bij hen opkwam bij het horen van de hoofdvraag. Bij de beantwoording van deze vraag kwamen al een aantal dingen naar voren die we kunnen aanmerken als rode draden of thema's. Zaken die tijdens de consulaties meerdere malen werden aangegeven door verschillende jongeren. In het volgende hoofdstuk zullen we dit verder toelichten.

Vervolgens is de jongeren gevraagd mee te denken over de vorm van de consultaties (wat sluit het beste aan) en welke vragen het best passen bij het beantwoorden van de hoofdvraag. Tijdens deze sessie gaven de jongeren waardevolle tips voor de uitvoering van de consultaties. Ze benadrukten het belang van interactieve sessies, bijvoorbeeld door gebruik te maken van prikkelende stellingen, PowerPoint-presentaties of activiteiten waarbij ze fysiek in beweging moeten komen. Dit zou hen helpen zich meer betrokken te voelen en opener te zijn. Uiteindelijk zijn we samen met de jongeren

gekomen tot een werkvorm waarbij we aan de hand van prikkelende stellingen een antwoord hebben gekregen op de hoofdvraag.

Consultaties
Voor deze Leefwereldtoets hebben we consultaties gedaan bij vier mbo klassen uit het derde of vierde leerjaar op een mbo school in Rotterdam. De klassen bestonden uit gemiddeld 14 jongeren. In totaal hebben wij 48 jongeren gesproken over dit onderwerp. De jongeren doen allemaal een opleiding in het domein van 'zorg en welzijn'. Een interessant detail is dat docenten aangeven dat ongeveer 80 procent van de jongeren die voor een dergelijke opleiding kiezen, dit doen omdat zij zelf ervaring hebben gehad met hulpverlening. De intrinsieke motivatie voor hen om dan te kiezen voor een dergelijke opleiding is de wil om het beter of anders te doen als hulpverleners waar zij zelf ervaring mee hebben. Dit was voor deze Leefwereldtoets helpend omdat we hebben gemerkt dat jongeren zich sterker verbonden voelden met het onderwerp. Hierdoor hebben ze actief mee gedaan en waren ze bereid persoonlijke inzichten te delen. Hun eigen ervaringen maken hen tot ervaringsdeskundigen waardoor ze goed kunnen aangeven wat wel en niet voor hun werkt. Ervaringskennis is uniek en realistisch en heeft er voor gezorgd dat er een hoge mate van inhoudelijke diepgang was tijdens de gesprekken. Dit heeft weer geholpen om realistische en bruikbare inzichten te krijgen over wat jongeren nodig hebben om hun dromen waar te maken zonder afhankelijk te zijn van de hulpverlening.

De consultaties hebben plaatsgevonden op school, in de klas, en dienden ter vervanging van een reguliere les. De bijeenkomst begon met een introductieronde door het OZJ, waarin werd toegelicht wie wij zijn, wat het doel is van de Leefwereldtoets en welke centrale vraag we in de komende 1 tot 1,5 uur gezamenlijk wilden verkennen. Aansluitend werd gestart met een prikkelende stelling. Stellingen zoals: 'Zonder hulp kom je nergens en bereik je niets' en 'Jongeren hebben vandaag meer mentale problemen dan jongeren vroeger'. Leerlingen werd gevraagd te blijven zitten indien zij het eens waren met de stelling of juist te gaan staan wanneer zij het er niet mee eens waren. Deze aanpak stimuleerde fysieke betrokkenheid, conform het advies van de projectgroep, en bood tegelijkertijd inzicht in de uiteenlopende meningen binnen de groep.

Daarna kregen de jongeren de gelegenheid om op elkaars standpunten te reageren. De gespreksleider stelde aanvullende verdiepende vragen om een vollediger beeld van de meningen en overwegingen te krijgen. In totaal zijn er zes stellingen besproken, telkens vergezeld van nadere uitwisseling en dialoog. De consultatie werd afgesloten met het invullen van een evaluatieformulier, waarop tevens ruimte was gereserveerd voor eventuele aanvullende tips en suggesties aan het OZJ.

3. Opgehaalde inzichten

Jongeren groeien vandaag de dag op in een complexe en snel veranderende samenleving. Ze worden geconfronteerd met toenemende prestatiedruk, maatschappelijke verwachtingen, digitale invloeden en soms ook ongelijkheid in kansen. Dit allemaal terwijl ze zich in een cruciale levensfase bevinden waarin identiteit, je eigen keuzes kunnen maken en hun emotionele ontwikkeling centraal staan. Om goed in hun vel te zitten én zich optimaal te kunnen ontwikkelen, is het daarom essentieel dat zij ondersteuning krijgen op meerdere levensdomeinen in de vorm van informele steun en begeleiding in de directe leefomgeving. Uit de gesprekken met jongeren kwamen waardevolle inzichten naar voren. Deze inzichten zijn onder te verdelen in een aantal thema's die centraal staan in hun leefwereld. In de volgende paragrafen worden deze thema's verder uitgewerkt, elk voorzien van een analyse van de belangrijkste bevindingen uit de gesprekken.

3.1 Thema's

3.1.1 Persoonlijke ondersteuning en vertrouwenspersonen

Uit onderzoeken van onder andere NJI blijkt dat jongeren een grote behoefte hebben aan de aanwezigheid van een vertrouwenspersoon. Tijdens de consultaties met deze jongeren is dat ook het eerste wat genoemd wordt als antwoord op de vraag wat jongeren nodig hebben om zich goed te voelen. Jongeren geven aan behoefte te hebben aan iemand de er voor ze is, die ze kunnen vertrouwen en met wie ze open én gelijkwaardig in gesprek kunnen over dat wat voor hen van belang is. Een belangrijke voorwaarde voor jongeren is dat er sprake is van gelijkwaardigheid, en wellicht inmiddels cliché, maar dat er oprecht naar hen geluisterd wordt. Zo verwoordt een jongere dat op de volgende manier:

"Ik vind het moeilijk om mij open te stellen. Er speelt zoveel in mijn leven. Ik heb het weleens geprobeerd. Te praten met iemand van school over waar ik tegenaan loop maar dan kreeg ik alleen maar te horen, je moet dit doen, je moet dat doen. Maar dan denk ik, luister je wel? Ik doe dat wat je zegt al, en het werkt niet."

In een tijd waarin jongeren veel druk ervaren blijkt het lastig om hun zorgen te delen. De drempel om over persoonlijke problemen te praten is vaak hoog, mede door gevoelens van schaamte, angst om niet serieus genomen te worden of het idee anderen niet te willen belasten. Sommge jongeren geven aan met name hun ouders niet te willen belasten. Een jongere zegt hierover:

"Eigenlijk zou ik met mijn issues naar mijn ouders moeten. Ik heb het gevoel dat dat ook kan maar als ik zie hoe hard zij werken om voor ons te zorgen en hoe moe ze thuis komen na het werken dan denk ik laat maar. Ik ga ze niet lastig vallen."

Juist daarom is de aanwezigheid van een vertrouwenspersoon van groot belang. Een vertrouwenspersoon zou een veilige, laagdrempelige plek kunnen zijn waar jongeren hun verhaal kwijt kunnen, zonder oordeel. Jongeren geven in verschillende onderzoeken aan dat ze behoefte hebben aan iemand die luistert, hen serieus neemt en hen ondersteunt bij het omgaan met moeilijke situaties zoals mentale gezondheid, geldzaken of hun thuissituatie. Op de vraag waar jongeren nu heen gaan als er dingen zijn waar ze tegenaan lopen, komen er verschillende antwoorden. Familie en vrienden worden in eerste instantie genoemd maar ook docenten, of de huisarts. Opvallend genoeg worden het wijkteam of andere lokale voorzieningen niet genoemd. Jongeren geven aan dat ondanks dat die lokale voorzieningen er zijn, zij wel een hoge drempel over moeten. Dit omdat het voor hen onbekend terrein is en denken dat er voor jongeren weinig aanbod is. Hierdoor doen zij het alleen als de nood erg hoog is. Een vertrouwenspersoon in een andere vorm of op een andere plek, zou laagdrempeliger zijn en makkelijker benaderbaar. Als opties noemen zij bijvoorbeeld een vertrouwenspersoon op school die los staat van de school en de docenten. Iemand die bijvoorbeeld op vaste tijden aanwezig op school is, waar jongeren makkelijk langs kunnen lopen én die makkelijk te bereiken is bijvoorbeeld via Whatsapp of een online chatprogramma.

Een andere optie die genoemd wordt is een vertrouwenspersoon binnen het jongerenwerk. Jongeren geven aan dat zij veel jongerenwerkers kennen waarmee ze sowieso al af en toe een praatje maken en die ze uit de buurt kennen. Contact met hen is informeler en daarmee laagdrempeliger. We zien in de praktijk dat er nu vooral ingezet wordt op ambulant jongerenwerk terwijl deze suggestie meer wijst op jongerenwerk als preventiemiddel. Ook de optie van online vertrouwenspersonen wordt door jongeren genoemd. Hierbij wordt wel aangegeven dat het voor hen belangrijk is dat ze elke keer dezelfde persoon kunnen spreken om toch iets van een band of relatie op kunnen bouwen. Dit is ook

aangegeven in de sessie van het NJR in het kader van dit thema. Hierin werd aangegeven dat het tijd kost om een relatie op te bouwen maar dat wel nodig is om effectief te kunnen zijn. Het helpt enorm als het contact plaatsvindt met dezelfde persoon en dat die persoon persoonlijk betrokken is. Tot slot geven jongeren aan dat het hen ook zou helpen om met andere jongeren hierover te praten. Zij weten immers beter wat ze doormaken omdat ze in hetzelfde schuitje zitten. Belangrijk is wel dat dit gesprek gefaciliteerd wordt en dat er sprake is van een bepaalde mate van anonimiteit.

Concluderend kunnen we stellen dat jongeren een duidelijke en urgente behoefte hebben aan een vertrouwenspersoon. Dit wordt consequent als eerste genoemd wanneer hen gevraagd wordt wat zij nodig hebben om zich goed te voelen. Jongeren zoeken iemand die luistert zonder te oordelen, met wie zij gelijkwaardig en open in gesprek kunnen, en die er echt voor hén is zonder direct met adviezen of oordelen te komen. Daarom pleiten jongeren voor een laagdrempelige, vertrouwde figuur in hun directe leefwereld. Het gaat dus niet alleen om de aanwezigheid van een vertrouwenspersoon, maar ook om de vorm en benaderbaarheid. Jongeren willen ruimte om hun verhaal te doen, erkenning voor hun gevoelens, en hulp die aansluit bij hun belevingswereld. De inzet op ambulant jongerenwerk is waardevol, maar jongeren geven aan juist behoefte te hebben aan structurele aanwezigheid en preventieve inzet in hun eigen omgeving. Een goed functionerende vertrouwenspersoon is dan niet een hulpverlener, maar een brug tussen jongeren en de formele hulpverlening.

3.1.2 Toegang tot kansen en middelen

Tijdens de consultaties met jongeren geven zij aan dat er ook een enorme behoefte is aan concrete ondersteuning als het gaat om het bereiken van hun doelen en om zich goed te voelen. Ze willen niet alleen gehoord worden, maar ook geholpen worden met praktische zaken die essentieel zijn voor hun ontwikkeling. Eén van de veelgenoemde wensen is de mogelijkheid om stage te lopen op plekken waar ze daadwerkelijk iets leren en relevante werkervaring opdoen. Jongeren geven aan nu akkoord te gaan met stages omdat ze anders hun opleiding niet kunnen afronden maar daarmee niet een stageplek hebben die echt bijdraagt aan hun groei en ontwikkeling.

Daarnaast is er behoefte aan praktische begeleiding. Veel jongeren geven aan dat ze worstelen met het regelen van zaken als financiën, studiekeuzes of het vinden van werk. Financiële stress is voor veel jongeren een dagelijkse realiteit. Studeren wordt steeds duurder, en als je geen financieel vangnet hebt, wordt het afronden van een opleiding een strijd. Een jongere verwoordt dit op de volgende manier:

“Als je mij vraagt naar wat ik nodig heb om mij goed te voelen is mijn antwoord plat gezegd gewoon geld. Ik merk dat dat mij onrust geeft. Ik moet mij in zoveel bochten wringen om het allemaal te laten lukken. Als ik geen financiele zorgen zou hebben, zou ik mij beter voelen en de focus echt kunnen leggen op mijn opleiding.”

Een stabiele financiële basis is noodzakelijk om te kunnen concentreren op leren en groeien. Jongeren geven aan dat juist deze financiële basis als antwoord gegeven kan worden op de vraag wat jongeren nodig hebben om zich goed te voelen. Stress en zorgen over geld maken het dat jongeren zich minder goed voelen, veel zorgen hebben en daarmee het bereiken van hun doelen in de weg wordt gezeten.

Nu zijn er al veel faciliteiten beschikbaar maar lijken jongeren de weg hier naar toe niet te vinden. DUO is bekend maar jongeren geven aan niet verder te weten waar zij terecht kunnen met vragen over financiële zaken. Er zijn veel (lokale) voorzieningen ingericht hiervoor zoals het jongerenloket of jeugdloket van de gemeente, stichtingen zoals stichting Leergeld en speciaal ingerichte websites voor jongeren zoals geldfit.nl maar jongeren geven aan deze niet te kennen of niet weten waar te vinden. Een oplossing hiervoor zou zijn om jongeren hier over te informeren, wederom op plekken waar ze al zijn; op scholen en online.

Concluderend kunnen we stellen dat jongeren duidelijk aangeven dat zij naast gehoord worden vooral behoefte hebben aan concrete, praktische ondersteuning. Ze willen stageplekken waar ze écht iets leren, begeleiding bij het regelen van hun leven en bovenal financiële stabiliteit. Geldstress staat hun ontwikkeling in de weg en maakt het moeilijk om zich te focussen op school en toekomst. Hoewel er al veel hulpvoorzieningen bestaan, weten jongeren deze vaak niet te vinden. De oplossing lijkt te liggen in gerichte, toegankelijke informatievoorzieningen op scholen en online platforms.

3.1.3 Meer aandacht voor mentale welzijn

Diverse onderzoeken, waaronder die van het CBS, het RIVM en de GGD, onderstrepen de noodzaak voor extra aandacht en structurele interventies als het gaat om het verbeteren van het mentale welzijn van jongeren. Niet alleen bevestigen cijfers de toename van mentale klachten onder jongeren, ook in gesprekken met jongeren zelf wordt duidelijk dat dit thema erg leeft. Jongeren geven aan dat zij het gevoel hebben dat mentale problemen onder hun generatie steeds vaker voorkomen. Ze zien het bij zichzelf, maar ook bij klasgenoten, vrienden en leeftijdsgenoten. Een jongere verwoordt dit als volgt:

"Ik weet niet of het komt dat wij er meer over praten dan voorheen, maar het lijkt erop alsof er steeds meer mentale problemen zijn. Ik zie het bij mijn eigen vrienden en in mijn eigen omgeving. En het lijken er steeds meer te worden."

Het mentale welzijn van jongeren wordt in toenemende mate genoemd als een directe belemmering voor het kunnen realiseren van persoonlijke doelen en ambities. Jongeren benoemen dat zij voortdurend het gevoel hebben te moeten voldoen aan externe verwachtingen. De druk om te presteren komt van verschillende kanten: vanuit ouders, de school, de maatschappij én sociale media. Jongeren ervaren dat er een sterke nadruk ligt op het doorstromen en succes behalen. Het behalen van een diploma is niet genoeg; er wordt verwacht dat zij blijven doorstuderen, bij voorkeur richting het hbo of universiteit. Eén van de jongeren merkt hierover op:

"Ik heb het idee dat er neergekeken wordt op wat ik doe. Iedereen vraagt mij altijd wat ik hierna wil gaan studeren alsof een diploma van hier niet goed genoeg is. Terwijl er volgens mij heel belangrijk werk gedaan wordt door mensen met 'maar' een MBO diploma."

Deze sociale druk lijkt verlammend te werken. Jongeren hebben het gevoel dat hun keuzes en prestaties continue worden beoordeeld. Dit gaat gepaard met onzekerheid en de angst om niet te voldoen. Wanneer jongeren daarbij ook nog het gevoel hebben dat de maatschappelijke omstandigheden hen tegenwerken (inflatie, onzekere arbeidsmarkt) wordt het nog moeilijker om met vertrouwen toekomstplannen te maken. De weg naar zelfstandigheid, een stabiel inkomen of een eigen woning lijkt voor velen steeds onbereikbaarder. Dat geeft niet alleen stress, maar ook het gevoel dat hard werken niet genoeg is.

Tegelijkertijd voelen jongeren zich hierin vaak onbegrepen. Ze geven aan dat er op school en thuis vaak weinig ruimte is om te praten over deze zorgen. De nadruk ligt op prestaties, maar niet op het proces daar naartoe en wat dat met ze doet. Dit zorgt ervoor dat jongeren hun gevoelens vaak voor zich houden, waardoor problemen kunnen opstapelen en de drempel om hulp te vragen steeds hoger wordt. Jongeren geven aan dat het belang van mentale gezondheid pas wordt besproken als het misgaat. Zo stelt een jongere:

"Toen ik net was begonnen met de opleiding vroeg niemand mij wat heb je nodig? Hoe gaat het met je? Hoe kunnen wij je helpen? Loop je ergens tegenaan? Die vragen kwamen pas toen het faliekant misging en ik op allerlei facetten in mijn leven in de knel kwam te zitten. Maar toen was het eigenlijk al te laat".

Concluderend kunnen we stellen dat het mentale welzijn van jongeren onder druk staat en dat deze druk een structureel karakter lijkt te hebben. Jongeren ervaren een overweldigende prestatiedruk vanuit verschillende hoeken, zoals ouders, onderwijsinstellingen, sociale media en de bredere maatschappij. Tegelijkertijd voelen zij zich onvoldoende gehoord en gesteund in hun mentale ontwikkeling. Dingen zoals de economische onzekerheid en kansenongelijkheid maakt het voor hen lastig om met vertrouwen naar de toekomst te kijken. Er is dringend behoefte aan een fundamentele verandering in de manier waarop we omgaan met mentale gezondheid: niet als een onderwerp dat pas aan bod komt wanneer het misgaat, maar als een vast en preventief onderdeel van de begeleiding van jongeren in hun persoonlijke ontwikkeling.

In de afgelopen jaren is er toenemende aandacht voor de waarde van een collectief aanbod voor jongeren die sociaal en/of psychisch kwetsbaar zijn. Hierbij gaat het om laagdrempelige en aansprekende groepsvoorzieningen waar jongeren elkaar ontmoeten, zich gezien en gehoord voelen, ontspanning en plezier vinden, en het gevoel krijgen er niet alleen voor te staan. Deze activiteiten bieden groeikansen voor jongeren die nu vaak een beroep doen op jeugdzorg. In veel gevallen wordt dit groepsaanbod door of in samenwerking met het lokale jongerenwerk opgezet en uitgevoerd. Radar advies onderzoekt op dit moment in opdracht van het OZJ het jongerenperspectief op deze groepsvoorzieningen. Hiermee lopen wij al voort op mogelijke oplossingen die ook door jongeren zijn genoemd; maak gebruik van het jongerenwerk, breng ons in groepen bij elkaar en geef onze mentale welzijn structureel aandacht.

3.1.4 Digitale balans en mediawijsheid

Een thema dat volgens de jongeren zelf een sterk verband houdt met mentale welzijn is de impact van sociale media. Sociale media zijn een onmiskenbaar onderdeel van het leven van jongeren. Ze bieden kansen voor verbinding, expressie en informatie, maar brengen ook risico's met zich mee voor de mentale gezondheid en het zelfbeeld van jongeren. Jongeren geven tijdens de consultaties aan dat de nadelen van sociale media de overhand lijken te hebben ten opzichte van de voordelen.

Uit de gesprekken met jongeren blijkt dat sociale media door velen als belemmerend worden ervaren in hun persoonlijke ontwikkeling. Zij geven aan een voortdurende druk te voelen om te voldoen aan de (al dan niet uitgesproken) verwachtingen van anderen. Vergelijkingen met leeftijdsgenoten, die online vaak een succesvol of perfect beeld van zichzelf presenteren, versterken gevoelens van onzekerheid en het idee tekort te schieten.

Zo zegt een jongere:

"Als ik op sociale media kijk zie ik allemaal mensen van mijn leeftijd die het al hebben gemaakt. Een mooie auto, een eigen woning en een mooie baan. En dan kijk ik naar mezelf, dan denk ik, ik heb dat allemaal niet. Ik woon zelfs nog bij mijn ouders. Dat geeft mij wel het gevoel dat ik een achterstand heb, dat ik het niet goed genoeg doe."

Dit leidt bij jongeren tot terughoudendheid om openlijk te spreken over hun dromen, doelen en persoonlijke problemen. Op sociale media zien zij alleen succesverhalen waarmee zij zich niet kunnen identificeren. Er wordt niet gepraat over dromen en doelen uit angst uitgelachen en te bekritiseerd te worden en over persoonlijke problemen wordt niet gesproken uit angst om 'exposed' te worden. De exposecultuur op sociale media verwijst naar het fenomeen waarbij mensen online (vaak publiekelijk) informatie, gedrag of privézaken van anderen onthullen, meestal met de intentie om hen in een kwaad daglicht te stellen. Jongeren geven aan dus weinig ruimte te voelen om te praten over hun mentale

gezondheid en de impact die sociale media op hen hebben. De vrees om niet serieus genomen te worden, bespot te worden of dat persoonlijke informatie gedeeld wordt via sociale media, vormt voor velen een drempel om hulp te zoeken of hun gevoelens te uiten. Als ze wordt gevraagd naar oplossingen hiervoor noemen de jongeren meerdere zaken. Allereerst geven zij aan dat er meer voorlichting gegeven zou moeten worden over de keerzijde van sociale media. Ook deze jongeren geven aan dat dat vooral gedaan zou moeten worden op plekken waar ze toch al zijn zoals bijvoorbeeld school. Zo stelt een jongere:

"Ik zou nooit naar een random plek gaan voor een voorlichting over sociale media. Ik ben mij helemaal niet bewust van de gevaren er van. Maar als het bijvoorbeeld een les zou zijn op school of een gastspreker komt iets vertellen, dan zou ik er toch over gaan nadenken. "

De andere manier die jongeren aangeven is, geef die voorlichting juist op sociale mediakanalen. Als voorbeeld noemen zij tijdens het scrollen bijvoorbeeld, een advertentie tegenkomen die hen uitnodigt om daar kort iets over te leren. Ook voor sociale media zeggen ze, kom hier met ons in gesprek, want dit is waar je ons kan vinden.

Concluderend kunnen we stellen dat het voor jongeren belangrijk is om zich goed te kunnen voelen en hun dromen te bereiken dat zij een omgeving hebben waarin zij zichzelf durven te zijn, ook online. Jongeren geven aan dat sociale media, allang niet meer alleen een middel zijn om met elkaar in verbinding te blijven, maar ook een bron zijn van druk, vergelijking en angst om beoordeeld te worden. De constante confrontatie met perfect ogende levens en de dreiging exposed te worden zorgen ervoor dat jongeren zich juist terugtrekken, hun doelen verbergen en hun mentale welzijn onder druk komt te staan. Wat jongeren nodig hebben, is een plek om hun verhaal te delen zonder oordeel, en om zich kwetsbaar op te stellen zonder angst voor publieke vernedering. Jongeren geven aan dat er meer aandacht moet zijn voor de impact van sociale media; op school én op de platforms zelf. Voorlichting en gesprekken over de rol van sociale media, het zelfbeeld en mentale gezondheid moeten worden aangeboden op plekken waar jongeren zich al bevinden: in de klas en online.

3.1.5 Inspiratie en rolmodellen

Jongeren is gevraagd hoe inspiratiebronnen en rolmodellen kunnen helpen in het zich goed voelen en hun dromen te bereiken. Rolmodellen kunnen herkenning, inspiratie en richting geven. De antwoorden daarop waren wisselend. Sommige jongeren gaven aan hier veel waarde aan te hechten maar er waren ook jongeren die aangaven dit niet belangrijk te vinden omdat zij hun eigen pad bewandelen. De jongeren die aangeven hier waarde aan te hechten zeggen dat zo een voorbeeld hen kan motiveren om hun dromen na te jagen, vol te houden tijdens moeilijke momenten en zelfvertrouwen op te bouwen. Rolmodellen maken succes tastbaar en laten zien dat ook zij iets kunnen bereiken, ongeacht waar ze vandaan komen. Ook leren ze dingen zoals doorzettingsvermogen en positief blijven. Zo stelt een jongere:

"Soms als ik dreig helemaal vast te lopen dan kijk ik naar mensen in mijn omgeving bij wie het allemaal wel lukt of die dezelfde route hebben bewandeld, dan denk ik, praat even daarmee, kijken wat ze mij mee kunnen geven. En na zo een gesprek voel ik mij meestal veel beter en heb ik weer energie om door te gaan."

Toch is het belangrijk te erkennen dat dit niet voor iedereen zo werkt. Veel jongeren geven aan dat ze geen rolmodellen nodig hebben. Ze willen hun eigen weg vinden, zelf fouten maken en leren door hun eigen ervaringen. Sommigen ervaren dat het volgen van een voorbeeld juist beperkend kan zijn, of dat het druk oplevert om iemand na te doen. Zij willen juist de regie houden, hun eigen keuzes maken en blijven wie ze zijn, juist in een tijd waarin iedereen van alles van je verwacht. Wat hier duidelijk naar

voren komt is de vrijheid hebben om zelf de regie te houden. Dit kwam eveneens aan bod in de sessie van NJR over Reikwijdte. Jongeren moeten centraal staan en hebben zelf de regie en de mogelijkheid om hun eigen koers te kunnen varen. Maatwerk kan worden geboden maar er moet ruimte zijn voor eigen regie.

Concluderend kunnen we stellen dat rolmodellen voor sommige jongeren een krachtige bron van inspiratie en motivatie kunnen zijn. Ze bieden herkenning, geven richting en laten zien dat succes haalbaar is, ook in moeilijke tijden. Toch geldt dit niet voor iedereen. Veel jongeren willen liever hun eigen pad volgen en ervaren rolmodellen soms als beperkend of als extra druk. Wat vooral naar voren komt, is het belang van autonomie: jongeren willen zelf aan het roer staan van hun ontwikkeling. Maatwerk is daarbij essentieel, ondersteuning en inspiratie mogen er zijn, maar altijd in een vorm die de eigen regie respecteert. Juist door jongeren de ruimte te geven hun eigen koers te bepalen, worden zij het best geholpen in het bereiken van hun doelen en het zich goed voelen.

3.1.6 Lokale voorzieningen

De jongeren is ook gevraagd naar wat zij nodig hebben in hun stad, dorp of wijk om zich gesteund te voelen. Het antwoord is niet voor iedere jongere hetzelfde, maar er zijn wel duidelijke thema's die vaak terugkomen. Veel jongeren geven aan behoefte te hebben aan toegankelijke ontmoetingsplekken waar ze zichzelf kunnen zijn, zonder prestatiedruk. Denk aan buurthuizen, jongerenhubs, of plekken waar jongeren onder begeleiding kunnen chillen, praten, creatief bezig zijn of samen sporten. Zulke plekken bieden niet alleen ontspanning, maar ook informele steun vaak van jongerenwerkers of vrijwilligers met wie ze een vertrouwensband opbouwen. Een belangrijke kanttekening die ze hierbij plaatsen is dat het wel plekken moeten zijn waar ze leeftijdsgenoten ontmoeten. Ze geven aan dat er vaak dingen georganiseerd worden waarbij ze net niet in passen qua doelgroep/leeftijd.

Ook laagdrempelige ondersteuning bij school, werk en mentale gezondheid is belangrijk. Denk aan huiswerkbegeleiding, een plek waar je hulp kunt vragen bij je cv of sollicitatiebrief, of gewoon iemand die even met je meedenkt. Jongeren geven vaak aan dat ze hulp nodig hebben, maar niet weten waar ze terechtkunnen of dat de stap naar officiële instanties te groot is. Ook lokale wijkteams weten ze niet altijd te vinden. Op de vraag hoe de informatie over deze voorzieningen gedeeld zouden moeten worden, komt wederom het antwoord: online of school.

Daarnaast willen jongeren in hun buurt voorzieningen die laagdrempelig zijn: een bibliotheek waar je ook na school kunt werken of ontspannen, sportclubs met ruimte voor iedereen, jongerenactiviteiten waarin ze hun talenten kunnen ontwikkelen en dingen leren die ze op school niet leren.

Zo zegt een jongere:

"Ik leer veel dingen op school maar soms denk ik, de dingen die er echt toe doen krijg ik niet mee. Ik leer bijvoorbeeld niet hoe ik moet plannen, of mijn financiën overzichtelijk kan houden. Ik leer niet hoe de belastingdienst werkt, welke vormen er zijn qua dienstverband. Dat soort dingen waar ik wel mee te maken krijgen in mijn leven. Het zou fijn zijn als ik die dingen ergens zou kunnen leren."

Wat opvallend is: jongeren geven hierbij duidelijk aan; wij willen in de regie zijn. Als een stad of gemeente het idee heeft iets voor ons op te zetten, betrek ons al bij die plannen. Wij kunnen duidelijk aangeven wat wij wel en niet willen en wat wel of niet werkt. Dit is ook een rode draad die naar voren is gekomen in de NJR sessie Reikwijdte. Er moet mét jongeren gesproken worden over hoe zij ondersteund willen worden, niet over hen. Zij moeten worden betrokken bij beslissingen die hen aangaan en hebben daarmee eigen regie. Terugkoppeling vanuit beleid en professionals is hierbij een belangrijk onderdeel.

Concluderend geven jongeren duidelijk aan dat zij zich gesteund voelen in hun wijk, stad of dorp wanneer er toegankelijke, veilige ontmoetingsplekken zijn waar zij zonder druk zichzelf kunnen zijn. Zulke plekken, denk aan jongerenhubs, buurthuizen of sportclubs, bieden ontspanning én informele ondersteuning van mensen die ze vertrouwen. Tegelijkertijd is er behoefte aan laagdrempelige hulp bij school, werk en mentale gezondheid, met informatie die makkelijk vindbaar is, bij voorkeur via school of online. Jongeren willen voorzieningen waar ze praktische levensvaardigheden leren, die hen echt voorbereiden op het dagelijkse leven. Wat hierbij cruciaal is: jongeren willen zélf de regie. Ze vragen niet alleen om hulp, maar om serieus genomen te worden in het meedenken en meebeslissen over wat er voor hen wordt georganiseerd. Alleen door jongeren actief te betrekken bij plannen, kunnen voorzieningen aansluiten bij hun werkelijke behoeften.

4. Conclusie en suggesties voor vervolgonderzoek of doorontwikkeling

Voorafgaand aan deze Leefwereldtoets bestond er de twijfel of vier klassen voldoende zouden zijn om genoeg informatie op te halen om daarmee een goed antwoord te kunnen geven op onze hoofdvraag. De eerste conclusie is dat dit is gelukt, zelfs met ‘maar’ vier klassen. Het zijn echter wel vier klassen in dezelfde school, van hetzelfde schooltype in dezelfde randstedelijke omgeving. Dit heeft invloed op de representativiteit maar het is de moeite waarde om dit wellicht te herhalen op andere MBO scholen in andere omgevingen.

In dit hoofdstuk trekken we de conclusies en doen we aanbevelingen voor het vervolg. In de conclusie wordt er een link gelegd met de uitgangspunten van de Hervormingsagenda.

4.1 Conclusie

De opgehaalde inzichten van jongeren maken veel dingen duidelijk; jongeren hebben behoefte aan vertrouwenspersonen en de mentale gezondheid van jongeren staat onder druk. Jongeren geven aan dat zij zich vaak pas gehoord voelen als ze al vastgelopen zijn. Wanneer vragen en twijfels nog klein zijn voelen zij weinig ruimte om deze te bespreken. Er is dan ook een grote behoefte aan vertrouwenspersonen die laagdrempelig en bereikbaar zijn, op school, in de wijk of online, en die losstaan van formele instanties zoals onderwijs en jeugdzorg. Het gaat om mensen die jongeren écht zien en luisteren, zonder oordeel. Dit kunnen vertrouwenspersonen zijn die op school rondlopen maar niet betrokken zijn bij school, jongerenwerkers of online vertrouwenspersonen.

Jongeren geven aan ga vooral preventief te werk. Preventie is niet alleen effectiever, maar draagt ook bij aan het beheersbaar houden van zorgkosten: hoe eerder problemen worden gesignaleerd, hoe kleiner de kans dat er zwaardere, langdurige zorg nodig is. Jongeren geven bovendien aan dat zij vaak niet weten waar zij terecht kunnen voor hulp, of dat de hulp die er wél is, moeilijk toegankelijk is. Dit wijst op de noodzaak tot verbetering van de zichtbaarheid, duidelijkheid en bereikbaarheid van instanties die jongeren verder kunnen helpen.

De kracht om vroeg te signaleren en jongeren op tijd de juiste ondersteuning te bieden lijkt te liggen in het informele netwerk, op scholen en online. Wijkteams kunnen hierin een sleutelrol spelen, mits zij voldoende zichtbaar en benaderbaar zijn. Ook is een betere samenwerking tussen jeugdhulp en onderwijs belangrijk, waarbij scholen niet alleen kennisoverdracht bieden, maar ook ruimte maken voor gesprekken over mentale gezondheid, levensvaardigheden en persoonlijke ontwikkeling. Jongeren maken duidelijk dat het mentale welzijn van jongeren verbonden is met bredere maatschappelijke factoren: prestatiedruk, economische onzekerheid, sociale verwachtingen en een gebrek aan waardering. Deze structurele druk werkt door in hun dagelijks leven, op school, thuis en in hun relaties. Deze context is belangrijk om in acht te houden.

Tot slot geven jongeren aan; betrek ons vanaf het begin bij de inrichting van hulp en beleid. Wij weten het best wat voor ons werkt. Hou daarbij ook rekening dat het voor jongeren belangrijk is dat er sprake is van autonomie; jongeren weten altijd nog zelf wat het beste voor hen is.

4.2 Suggesties voor vervolgonderzoek of doorontwikkeling

Na afronding van deze Leefwereldtoets kunnen we stellen dat we zelfs met ‘maar’ vier klassen veel inzichten hebben opgehaald over wat jongeren nodig hebben. Voor een nog representatiever beeld, is het aan te raden deze Leefwereldtoets uit te breiden. Samen met NJR en de projectgroep Reikwijdte kunnen we bepalen welke aanvullende groepen nog nodig zijn om te bevragen. Hierbij kan gedacht worden aan het bevragen van andere groepen jongeren zoals basisschoolleerlingen, middelbare scholieren of jongeren uit het speciaal onderwijs. Een andere keuze zou kunnen zijn om te kiezen voor MBO scholen in een andere omgeving, andere leerjaren en een andere studieachtergrond. De voorkeur blijft om deze gesprekken binnen school uit te voeren vanwege de eerder genoemde voordelen. Idealiter bevragen we uiteindelijk minimaal tien klassen op wat zij nodig hebben in hun directe leefomgeving.