

# DIT VRAGEN JONGEREN VAN DE OVERHEID

**Wat helpt jongeren om mentaal gezond te zijn en te blijven?**

Uit **180 PRAATPOWER-brainstorms** met meer dan **3000 jongeren** blijkt dat jongeren dít nodig hebben van de overheid:

## 1. Normaliseer mentale ups en downs

Maak campagnes over mentale gezondheid. Laat zien dat stress, twijfel en somberheid bij het leven horen en dat hulp vragen ook mag vóórdat problemen ernstig worden. Zo neemt schaamte af en wordt het bespreken van problemen makkelijker.

## 2. Zorg voor laagdrempelige ondersteuning

Investeer in toegankelijke ondersteuning, ook bij alledaagse stress of twijfel. Geef jongeren keuzevrijheid: zorg voor verschillende aanspreekpunten (jongerenwerk, peer-to-peer coaches, mentoren, vertrouwenspersonen).

## 3. Versterk de rol van huisartsen en eerstelijnszorg voor jongeren

Investeer in kennis en tijd bij huisartsen, praktijkondersteuners en andere eerstelijnszorg. Help ruimte te maken om te luisteren en problemen bespreekbaar te maken, ook zonder doorverwijzing of label. En om veerkracht te versterken.

## 4. Investeer in zingeving en talentontwikkeling

Maak ruimte in beleid en financiering voor experimenteren, vrijwilligerswerk, creatieve projecten en maatschappelijke initiatieven. Zingeving en betekenis zijn volgens jongeren essentieel voor mentaal welzijn, ook buiten onderwijs en werk om.

## 5. Verminder prestatiedruk

Herzie systemen die eenzijdig sturen op cijfers, output en vergelijkingen. Jongeren vragen om beleid dat ontwikkeling, leren en welzijn zwaarder laat wegen dan prestatie alleen.

## 6. Bescherm jongeren tegen schadelijke effecten van sociale media

Ontwikkel en handhaaf beleid dat jongeren beschermt tegen online haat, desinformatie, verslaving en prestatiedruk. Investeer in regelgeving, digitale weerbaarheid en bewustwording, samen met platforms, scholen en ouders.

## 7. Investeer in veilige, inclusieve omgevingen

Zorg voor zichtbaar en consequent beleid tegen discriminatie, racisme, uitsluiting en intimidatie. Jongeren voelen zich mentaal gezonder in een samenleving waar grenzen duidelijk zijn en worden gehandhaafd. Maak meldroutes helder en betrouwbaar.

## 8. Verbind mentale gezondheid met fysiek welzijn

Ook voor jongeren is mentale en fysieke gezondheid duidelijk met elkaar verbonden. Stimuleer beleid rondom gezonde voeding, beweging en rust, vooral op scholen en in wijken. Handhaaf strenger op de verkoop en het gebruik van vapes.

## 9. Geef jongeren echte invloed op beleid dat hen raakt

Betrek jongeren structureel en betekenisvol bij besluitvorming – en niet alleen symbolisch. Geef hen inspraak, terugkoppeling en zicht op wat er met hun input gebeurt, bijvoorbeeld bij klimaat-, onderwijs- en jeugdbeleid.

## 10. Help jongeren omgaan met grote maatschappelijke zorgen

Erken stress rondom woningmarkt, bestaanszekerheid, klimaat en veiligheid en bied tijdig hulp bij grote financiële klappen. Communiceer helder over maatregelen en toekomstplannen, zodat jongeren meer richting en vertrouwen ervaren.



Download het onderzoeksrapport voor alle resultaten of lees meer op [praatpower.nl](https://praatpower.nl).

