Amsterdam University of Applied Sciences

Mentale gezondheid van jongeren

signalen van somberheid en angst volgens jongeren

Author(s)
Boerema, Anke

Publication date
2022

Link to publication

Citation for published version (APA):
Boerema, A. (2022). Mentale gezondheid van jongeren: signalen van somberheid en angst volgens jongeren. Hogeschool van Amsterdam.

General rights
It is not permitted to download or to forward/distribute the text or part of it without the consent of the author(s) and/or copyright holder(s), other than for strictly personal, individual use, unless the work is under an open content license (like Creative Commons).

Disclaimer/Complaints regulations
If you believe that digital publication of certain material infringes any of your rights or (privacy) interests, please let the Library know, stating your reasons. In case of a legitimate complaint, the Library will make the material inaccessible and/or remove it from the website. Please contact the library: https://www.amsterdamuas.com/library/contact, or send a letter to: University Library (Library of the University of Amsterdam and Amsterdam University of Applied Sciences), Secretariat, P.O. Box 19185, 1000 GD Amsterdam, The Netherlands. You will be contacted as soon as possible.

Download date:11 Oct 2026

Creating Tomorrow

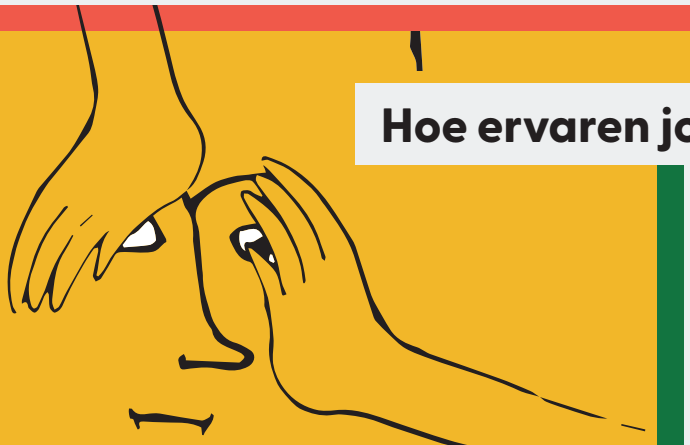
Mentale gezondheid van jongeren

Signalen somberheid en angst volgens jongeren

Somberheid en angst vanuit het perspectief van jongeren

Altijd al willen weten waar je op moet letten bij jongeren die mogelijk niet lekker in hun vel zitten? Of ben je benieuwd welke tips deze jongeren geven aan professionals, docenten of hun naaste omgeving? Dan biedt deze brochure uitkomst!

Somberheid en angst komen bij jongeren veel voor, ongeveer 1 op de 5 jongeren geeft aan sombere en/of angstige gevoelens te ervaren. Het is niet altijd makkelijk voor de omgeving om deze klachten op te merken. Jongeren die deze gevoelens ervaren, weten als geen ander hoe het is om deze klachten te hebben en hoe je ze kunt signaleren. In dit kwalitatieve onderzoek zijn daarom de ervaringen van 20 jongeren tussen de 18 en 23 jaar oud geanalyseerd.



Hoe ervaren jongeren somberheid en angst?

Jongeren beschrijven een breed scala voor hen unieke psychische klachten. Zij beschrijven zeer wisselende en schommelende emoties, van heel verdrietig, angstig, boos, gefrustreerd over zichzelf en anderen tot heel blij en het tegenovergestelde: helemaal niets voelen. Ook ervaren de jongeren vaak lichamelijke klachten zoals hoofdpijn, vermoeidheid, verminderde eetlust en problemen met slapen.

Eenzaamheid

Alleen zijn is niet erg, maar je eenzaam voelen wel. Bijna iedere jongere in het onderzoek ervaart gevoelens van eenzaamheid juist als ze bij anderen zijn. Het lukt ze soms niet goed om mee te doen, gesprekken lijken aan hen voorbij te gaan of zoals een jongere het omschrijft: 'Het lijkt soms wel of ik in een soórt bubbel zit, het leven aan me voorbij gaat en ik maar vast blijf zitten in die bubbel'.

Herkennen en erkennen van de klachten door de jongeren zelf

Het duurt vaak even voordat jongeren door hebben dat er echt iets aan de hand is. Als de klachten ontstaan proberen jongeren zichzelf positief toe spreken (‘morgen zal het vast beter gaan’) of afleiding te zoeken. Jongeren bij wie de klachten al ontstonden op de basisschool geven aan dat zij dachten dat ieder kind deze gevoelens had of hadden juist het gevoel dat zij ‘anders’ waren. Ze geven aan dat ze dit gevoel nooit goed hebben kunnen verwoorden als kind. Ze voelden zich vooral boos of hadden bijvoorbeeld buikpijn. Pas op latere leeftijd, toen ze hadden geleerd om meer woorden te gebruiken, beseften ze dat ze de klachten al hadden zolang ze zich konden herinneren.

Erkenning van de klachten speelt een grote rol in het proces van open kunnen en durven zijn. Dit komt vaak pas als het al een tijdje niet goed gaat. Het gevoel of de gedachte ‘zo wil ik niet meer verder leven’ wordt vaak genoemd als keerpunt om open te zijn, maar ook om hulp te zoeken.

Signalen van somberheid en angst

Jongeren geven duidelijk aan dat het lastig kan zijn voor zichzelf en anderen om signalen te herkennen. Een groot deel van hen geeft aan dat ze in het begin de psychische klachten verborgen hebben gehouden of een masker hebben opgezet. Dit wil zeggen dat zij zichzelf beter voordeden dan hoe zij zich daadwerkelijk voelden. Dit maakt het, naast het feit je gedachtes en gevoelens niet kunt zien, extra ingewikkeld om op te merken. Daarnaast geven jongeren aan dat het onderscheid met ‘gewoon’ gedrag soms moeilijk is en dat iedere jongere uniek is en ook uniek mag zijn.

Belangrijk:

De jongeren geven duidelijk aan dat het vooral gaat om een verandering ten opzichte van het gedrag dat voor die persoon gebruikelijk is. De signalen kunnen namelijk per jongere verschillen.

Jongeren geven, met dit in het achterhoofd, de volgende signalen aan die voor een omgeving belangrijk zijn:

Specifiek voor school

- Minder of niet meer aanwezig zijn.
- Minder goed kunnen concentreren.
- Niet actief meedoen in de les, afwezig lijken.
- Provocerend of bijdehand gedrag tijdens een les.
- Slaperig zijn, in slaap vallen, voor zich uit staren, knikkebollen, wallen hebben.
- Weinig contact met leeftijdgenoten.

Algemene signalen

- Zeggen dat alles goed gaat, maar in houding en gezichtsuitdrukking iets anders laten zien.
- Vaak negatief reageren op voorstellen van anderen.
- Het vermijden van sociale contacten (niet meer willen afspreken of niet meer reageren op social media of de app).
- Verandering in gedrag (stiller worden of juist heel druk).
- Verandering in houding (veel onrust of juist heel apathisch) en gevoel (heel verdrietig, boos, geprikkeld of juist heel vlak van emotie).
- Opeens stoppen met sporten of hobby's.
- Terug trekken uit het dagelijks leven, veel op eigen kamer zitten, muur om zich heen bouwen, niet meer goed bereikbaar zijn.
- Iemand verzorgt zichzelf niet meer (steeds dezelfde kleding/pyjama).
- Minder eten of juist veel meer eten.
- Niet goed slapen, vermoeidheid, veel in bed hangen, moeilijk om uit bed te komen of juist overdag urenlang slapen.
- Zwarte humor of cynische grappen maken over het leven en de dood.
- Kortaf zijn en oogcontact opeens vermijden.

Tips van jongeren voor de omgeving

Iedere jongere geeft aan dat elke situatie uniek is en je om deze reden af moet tasten wat het beste bij de persoon past. De algemene strekking van de tips is dat er geïnvesteerd moet worden in het opbouwen van een relatie door te luisteren en niet te oordelen. Verder wordt waarde gehecht aan het concreet benoemen wat je ziet en hulp bieden zonder te pushen (de tijd nemen voor ieders eigen proces). Jongeren hechten veel waarde aan wederkerigheid.

Tips voor iedereen

- Investeer tijd in het opbouwen van een band, vertrouwen winnen kost tijd.
- Reageer begripvol en invoelend, zonder te oordelen.
- Probeer echt te luisteren en niet te snel te zoeken naar oplossingen.
- Blijf in contact, laat merken dat je er bent door af en toe te vragen hoe het gaat of een appje te sturen.
- Laat iemand merken dat je de persoon ziet, dat de persoon de moeite waard is, dat diegene belangrijk voor je is, toon betrokkenheid.
- Geef extra aandacht als je merkt dat iemand het moeilijk heeft, bijvoorbeeld een extra compliment (wat fijn dat je er bent) of een schouderklopje.
- Accepteer dat een jongere niet altijd wil praten over zijn gevoelens, geef de ruimte om zelf na te denken, maar laat de persoon niet gaan, blijf wel in contact.
- Bagatelliseer niet, elk gevoel of elke gedachte is belangrijk (pas op met: het hoort erbij of het valt wel mee).
- Benoem concreet wat je ziet (ik zie dat je je terug trekt) en benoem wat de reden is dat je iets vraagt (ik maak me zorgen om je).
- Blijf altijd eerlijk in wat je wel of niet kunt doen.
- Stel jezelf kwetsbaar op, deel je eigen verhaal, dat helpt een jongere om open te kunnen zijn.

Naast de algemene tips hebben jongeren ook tips specifiek voor scholen en docenten, professionals en naaste omgeving.

Tips specifiek voor docenten

- De mentor/coach/begeleider heeft een belangrijke rol, dit kan voor een jongere een laagdrempelig persoon zijn om naar toe te stappen als het niet goed gaat.
- Veel jongeren hebben psychische klachten, wees je hiervan bewust.
- Benoem wat je ziet, negeer het niet.
- Geef geen extra huiswerk als iemand achterloopt, bespreek met de jongere wat deze nodig heeft.
- Zorg dat er een moment is om voor of na de les een gesprek te kunnen voeren.
- Benoem gedrag niet voor de groep, maar individueel.
- Zorg dat je als docent weet waar je binnen de organisatie hulp kunt vinden voor leerlingen/studenten.
- Zorg ervoor als school dat de vertrouwenspersonen of andere hulp zichtbaar zijn. Geef bijvoorbeeld een standaardvoorlichting zodat iedereen weet waar deze persoon te vinden is.
- Organiseer themadagen of lessen over mentale gezondheid om het uit de taboesfeer te halen.

Tips specifiek voor naaste omgeving

- Kijk goed wat bij een jongere past, bij de één helpt het om te praten terwijl bij een ander wandelen, een film kijken of een andere activiteit kan helpen om het gesprek juist op gang te brengen.
- Vraag wat iemand prettig vindt en luister hiernaar.
- Invoelen of inleven wordt niet als belangrijkste gezien, echt luisteren en niet afkeuren wel.
- Geef iemand de ruimte om dingen te verwerken of op zijn eigen manier bespreekbaar te maken, accepteer als een jongere soms even niet wil praten.
- Geef iemand het gevoel dat de persoon goed is zoals hij is.
- Blijf samen activiteiten doen, soms is je aanwezigheid al voldoende.
- Denk na over de vorm waarop je hulp aanbiedt. Hulp aanbieden op een algemene manier kan juist drempelverhogend zijn (bijvoorbeeld: Als ik iets kan doen, laat het dan maar weten).

Het kan helpen om iets specifieker te zijn (bijvoorbeeld: Zullen we morgen naar het strand?) of om juist de regie bij de jongere te laten (bijvoorbeeld: Zullen we morgen iets leuks doen, wat lijkt je leuk of wat helpt jou?)

Tips specifiek voor professionals

(zorgverleners die werken met jeugd in brede zin)

- Geef ruimte aan het verhaal, probeer niet te geprotocolleerd bezig te zijn.
- Let goed op lichaamstaal en vraag daarop door.
- Laat een behandelervaring altijd positief eindigen, ook al is het resultaat misschien niet helemaal zoals verwacht (een positieve ervaring heeft bij psychische klachten veel invloed op hulp zoeken in de toekomst).
- Volg het tempo van de jongere en probeer niet te resultaatgericht te zijn.
- Let op sociaal wenselijke antwoorden, die geven jongeren soms veel.
- Let op gelijkwaardigheid en wederkerigheid in het contact. Laat dingen van jezelf zien, dat helpt jongeren om zelf ook open te kunnen zijn.
- Betrek de jongere bij de behandeling, geef eigen regie en vraag naar de behoefte van de jongere.
- Denk aan woordkeuze en taalgebruik en stem dit beide af op de jongere, bepaalde woordkeuzes hebben invloed op jongeren.

meer weten?

Neem dan contact op met Anke Boerema (a.m.boerema@hva.nl).