

Psychische klachten vaak taboe voor jongeren



Illustratie Sioejeng Tsao

Jongeren schamen zich voor hun psychische problemen en weten niet goed waar zij terecht kunnen voor hulp. Daar willen de scholieren uit de Haarlemse Jongerenraad verandering in brengen. „Er zit echt een taboe op”, aldus Alicia.

Met 29 andere jonge Haarlemmers van het Lyceum Sancta Maria en het Eerste Christelijk Lyceum denkt ze na over oplossingen voor dat probleem. Tijdens een online bijeenkomst op dinsdagmiddag presenteerden zij hun plannen online aan wethouder Jur Botter.

Als voorbereiding verdiepten de tieners zich in de materie, volgden ze gastcolleges en spraken ze met instanties als Kenter Jeugdhulp. „Vaak worden er grapjes gemaakt over psychische klachten of wordt erom gelachen”, zegt Alicia. Terwijl er veel jongeren zijn die last hebben van burnoutklachten, stress, depressie of zelfs suïcidale gedachten.

Onduidelijk

Op het moment dat jongeren klaar zijn om over hun problemen te praten, is de weg naar de juiste hulp 'onduidelijk'. „Wat wij merken is dat zorg vooral vanuit het oogpunt van de aanbieder is opgezet. Wij vinden dat er meer moet worden gekeken naar degene die hulp nodig heeft. De gemeente kan als wegwijzer spelen.”

Lespakketten, gesprekken met ervaringsdeskundigen en een 'buddysysteem' met lotgenoten kunnen volgens de leerlingen zorgen voor meer acceptatie en duidelijkheid over mentale gezondheidsklachten. „Als je je voet breekt, ga je niet naar de oogarts. Zo is het ook met mentale gezondheidsklachten.”

Wachlijsten

Verder merken de jonge Haarlemmers op dat de wachlijsten lang zijn. „Professionals zijn moeilijk bereikbaar”, vult jongerenraadslid Kate aan. „Jongeren zoeken alleen hulp als er een groot probleem is. Als je lang moet wachten, kan het probleem verergeren.”

De scholier heeft dat aan den lijve ondervonden. „Ik heb zelf in een traject gezeten voor paniekaanvallen.” Pas toen ze er elke dag last van had, begon ze haar zoektocht naar professionele hulp. „Het had impact op mijn hele leven. Tijdens een weekendreisje had ik zo'n erge aanval, dat ik het hotel uit moest.”

Zoektocht

De zoektocht viel niet mee, want in eerste instantie had Kate geen idee waar ze hulp kon krijgen. „Er is veel zorg, maar als het niet gebruikt wordt zit er een probleem in de communicatie.” Via de huisarts kwam ze in contact met een professional, die haar doorstuurde naar een gespecialiseerde psycholoog. Voordat die een vrije plek had, was ze drie maanden verder. „Dat waren drie heel vervelende maanden.”

Wethouder Jur Botter (Jeugd) is enthousiast over input van de Jongerenraad. „Voor mij gaat in dit half uurtje een nieuwe wereld open. Het is heel goed om nu eens vanuit het perspectief van jongeren te horen hoe ze naar dingen kijken.”

Vijf jaar geleden gaf de gemeente jaarlijks nog zo'n 28 miljoen euro uit aan jeugdhulp. „Dat is naar 42 miljoen euro per jaar gegaan. Er gaat verschrikkelijk veel geld in om. Dan is het ontzettend zonde dat er te weinig rekening wordt gehouden met de wens en behoefte van jongeren.”

(Tekst gaat door onder de foto)



Wethouder Jur Botter.

© Archiefphoto United Photos/Paul Vreeker

Flippen

Hij onderkent dat er een hardnekkige taboesfeer heerst rondom het onderwerp. Die heeft niet alleen met de houding van jongeren, maar ook met die van opvoeders te maken. „Er zijn veel ouders die niet willen dat hun kind op school bekend staat als een 'kind met problemen'. Soms leidt dat ertoe dat kinderen flippen. Het kost tijd om een student of leerling dan weer gestabiliseerd te krijgen.”

Wel worstelt de wethouder met de taak van de gemeente in het geheel. „Ik ben er voorstander om lespakketten te maken over allerlei onderwerpen. Maar ik ga niet over de inhoud van het onderwijs.”

Armoede

De Jongerenraad - een initiatief van de Antonius Gemeenschap - werkt ook aan een voorstel over de aanpak van armoede in Haarlem. Vanwege tijdsgebrek kwam dat onderwerp niet geheel aan bod. Wethouder Jur Botter wil op korte termijn tijd vrijmaken om opnieuw in gesprek te gaan met de leerlingen.