



# ONLINE PLATFORM MENTALE GEZONDHEID JONGEREN 16-27 JAAR

Resultaten behoefteonderzoek – najaar 2023

Alles oké?

SUPPORTLIJN

MIND Korrelatie

KINDER  
TELEFOON

Transformers  
Community

@ease

113 zelfmoord  
preventie

JOIN  
US

MIND

Jongeren  
Hulp Online

MIND  
US

# BEHOEFTE VAN JONGEREN STAAT CENTRAAL

8 organisaties\* bundelen hun krachten in de realisatie van één (veilig) online platform voor jongeren (16-27 jaar) waar mentale gezondheid centraal staat. Een plek die zich richt op laagdrempelige ondersteuning en met een preventieve insteek. De aanpak is volledig vraaggestuurd, zodat het écht aansluit bij de behoefte van jongeren en zij straks snel en adequaat de ondersteuning kunnen vinden die ze nodig hebben.

In deze voorbereidingsfase hebben we middels een pragmatische aanpak zoveel mogelijk input bij jongeren opgehaald om zo hun initiële behoefte in kaart te brengen. Ook hebben we op deze behoefte gereflecteerd met professionals van de betrokken organisaties. Hieruit blijkt dat zij op basis van hun ervaring volledig herkennen en erkennen wat jongeren aangeven.

Dit document geeft een mooi inkijkje in de wensen en behoeften van jongeren en vormt een belangrijke leidraad voor de volgende fase: de realisatie.

## REALISATIEFASE

Ook in de realisatiefase zal de doelgroep doorlopend worden betrokken. De behoefte van jongeren staat centraal in onze werkwijze.



\*MIND Us, De Kindertelefoon (incl. Alles Oké? Supportlijn), @ease, Transformers Community, MIND (incl. MIND Korrelatie), Join Us, 113 Zelfmoordpreventie, Jongeren Hulp Online

# INHOUDSOPGAVE

---

1. Aanpak van het behoefteonderzoek
  2. Conclusie
  3. Verdieping uitkomsten
    - Welke thema's?
    - Welke functionaliteiten?
    - Verdere aandachtspunten
    - Intentie voor gebruik
  4. Reflectie professionals
- Bijlage: respondenten vragenlijst

# AANPAK VAN HET BEHOEFTEONDERZOEK

De behoefte van jongeren hebben we als volgt in kaart gebracht:

## Klankbordgroep

15 jongeren vanuit de 8 betrokken organisaties en daarbuiten hebben tijdens 4 bijeenkomsten en middels tussentijdse feedback meegedacht over het te ontwikkelen online platform. Deze zeer diverse groep jongeren - die zich nog steeds verder uitbreidt - blijft ook in de volgende fase actief meedenken en adviseren.

## Online vragenlijst (N = 214)

Ruim 200 jongeren hebben middels een online vragenlijst meegedacht en aangegeven waar hun behoefte ligt. De vragenlijst is verspreid door ruim 25 organisaties, waaronder SER, FNV Young, LSVb, Quardin Rotterdam en Jongpit.

## Jongerenpanel

Ruim 20% van de jongeren die de vragenlijst heeft ingevuld, geeft aan in de toekomst verder mee te willen denken. Zij nemen plaats in het jongerenpanel.

## Interviews

Middels 1-op-1 gesprekken met ervaringsdeskundigen en jongeren van organisaties als Lieve Mark, JOB MBO en NJR jongerenraad hebben we verdieping aangebracht in de inzichten.

## Recente onderzoeken

Uit een aantal recente onderzoeken m.b.t. mentale gezondheid van jongeren hebben we relevante inzichten meegenomen, waaronder onderzoek van GGD/RIVM Monitor, 113 Zelfmoordpreventie en @ease.

## Reflectie professionals

De betrokken organisaties vertegenwoordigen samen een schat aan ervaring, die we meenemen in de ontwikkeling van het online platform. Met professionals van deze organisaties hebben we daarom gereflecteerd op de uitkomsten van dit onderzoek.

# CONCLUSIE

Op basis van dit behoefteonderzoek kunnen we de volgende conclusie trekken:

## Behoeftte aan informatie én contact

**Er is absoluut behoefte aan één online landingsplaats, waar alles rondom mentale gezondheid voor jongeren samenkomt.**

Jongeren hebben behoefte aan één overzichtelijke plek, waar ze betrouwbare informatie kunnen vinden over welke hulp er voor hen (in de buurt) beschikbaar is en hoe je daar gebruik van zou kunnen maken. Er is enerzijds behoefte aan informatievoorziening en ervaringen die je zelf kunt lezen/bekijken, anderzijds is er behoefte aan contact met leeftijdsgenoten, bijvoorbeeld via een forum/community, en aan een (anoniem) luisterend oor via telefoon & chat.

Jongeren zien graag een breed scala aan onderwerpen aan bod komen op het online platform, waarbij de thema's stress, onzekerheid en eenzaamheid het meest worden genoemd.

## VERDIEPING

Op de volgende pagina's gaan we dieper in op de specifieke behoefte van jongeren.

# WELKE THEMA'S WILLEN JONGEREN?

Welke onderwerpen moeten aan bod komen op het platform?



1. STRESS

89%



2. TEVREDEN MET JEZELF  
/LICHAAAM/LEVEN

87%



3. EENZAAMHEID

85%



4. STUDIE/WERKDRUK

79%



5. ANGST

72%



6. SOMBERHEID

71%



7. NARE/SUICIDALE  
GEDACHTEN

70%



8. SEKSUEEL GRENS-  
OVERSCHR. GEDRAG

70%



9. VERTROUWEN IN DE  
TOEKOMST

69%



10. SEKSUELE IDENTITEIT  
& RELATIES

67%

11. PIEKEREN (65%) – 12. MISHANDELING (64%) – 13. INTERNET EN SOCIAL MEDIA (63%) – 14. ALCOHOL & DRUGSGBRUIK (57%) –  
15. SLAAPPROBLEMEN (56%) – 16. GELDZORGEN (55%) – 17. ANDERS NL.\*

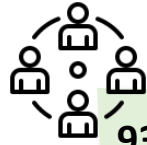
\*Jongeren hebben nog enkele aanvullende suggesties gedaan, maar geen enkel thema werd vaker dan 2 keer genoemd.

# WELKE FUNCTIONALITEITEN WILLEN JONGEREN?

Wat zou je sowieso willen vinden op het platform?\*



95% → informatie over mentale gezondheid en je goed voelen



93% → informatie over welke hulpinstanties er in NL zijn



91% → informatie welke specifieke hulp in de buurt beschikbaar is



91% → ervaringsverhalen van leeftijdsgenoten



91% → bellen/chatten voor een luisterend oor



89% → inspiratietips voor docu's, boeken, podcasts etc.



86% → peer-to-peer forum; waarvan 65% een open forum (altijd lezen), 25% besloten forum



81% → betrouwbare, laagdrempelige, anonieme zelftests (geen diagnose)

## Aanvullende suggesties:

- ✓ Tips & tricks
- ✓ Wat kun je doen voor iemand anders?
- ✓ 1-op-1 contact met leeftijdsgenoten
- ✓ Stappenplan naar verdere hulp

\*% = optelsom van iedereen die "ja" of "misschien" (staat ervoor open) heeft geantwoord.

# AANDACHTSPUNTEN

Wat vinden jongeren belangrijk?

## Tips & tricks

Jongeren geven aan dat er bij henzelf en/of in hun omgeving weinig kennis is over wat allemaal invloed heeft op je mentale gezondheid, zoals het effect van factoren als slaap, eten, rust, social media etc.: *Hoe zorg je goed voor jezelf? En hoe houd je dat vol? Geef ons hier tips & tricks voor. En ook: wat is normaal en hoort bij het leven? En wanneer is het tijd om hulp in te schakelen?*

## Betrouwbaar op één plek

Jongeren geven aan dat er veel behoefte is om betrouwbare informatie over mentale gezondheid beter vindbaar te maken: *nu heb je geen idee waar je moet beginnen en wat er dan precies voor jou is. En: hoe weet je dat wat je leest ook klopt en betrouwbaar is?*

## Stappenplan naar passende hulp

De meeste jongeren weten hulp op dit moment moeilijk te vinden: *wat is er voor mij? En hoe kom ik daar?* En als ze al wel weten waar hulp te vinden is, dan is de **drempel** vaak (te) hoog. Bijvoorbeeld door angst voor: *hoge kosten, diagnose (ik ben toch niet gek!), ouders die betrokken gaan worden en het idee dat het probleem niet groot genoeg is om een plekje in te nemen.* Het zou hen helpen om beter te weten wat de opties, vervolgstappen en eventuele consequenties zijn.

@**ease** benoemt in recent onderzoek naar mentale gezondheid onder jongeren meerdere van deze 'drempels' (en helpende factoren).



# AANDACHTSPUNTEN

Wat vinden jongeren belangrijk?

## 113 noodknop

Jongeren geven zelf aan dat het belangrijk is dat het platform (zoveel mogelijk) 'triggervrij' is. Daarnaast wordt de meerwaarde van een '113 noodknop' zeker erkend, maar deze moet niet teveel op de voorgrond zijn: *dit kan soms erg confronterend (en niet altijd passend) zijn. Check eerst hoe het met iemand gaat na het lezen van bepaalde content en verwijst dan pas door (op basis van het antwoord) en/of biedt content aan die op dat moment passend is in plaats van meteen een noodknop.*

## Forum/community

Jongeren zien een forum als grote meerwaarde, want *dan kun je direct met leeftijdsgenoten uitwisselen*. Ze zien ook een keerzijde: *pas wel op dat je elkaar ook negatief kunt "helpen" en daardoor problemen worden uitvergroot*. Vooraf modereren is daarbij geen optie: *dat is te betuttelend en dan duurt het te lang en is iemand alweer meteen weg.*

En belangrijk: *noem het geen 'forum', want (bijna) niemand weet wat dat is.*

## Contact met leeftijdsgenoten

Jongeren willen graag contact met een leeftijdsgenoot, want: *die begrijpt je situatie toch het beste.*

## Bellen én chatten

Als contactoptie wordt zowel bellen als chatten genoemd, want: *het verschilt per persoon, onderwerp en situatie wat je fijn vindt.*

# AANDACHTSPUNTEN

Wat vinden jongeren belangrijk?

## Rol van social media

Jongeren willen niet dat social media een actief onderdeel of contactkanaal van het platform wordt: *Het platform moet juist een totaal veilige omgeving zijn. Social media kan wel een aanjager zijn, om te zorgen dat het platform bekender wordt.*

Tegelijkertijd speelt social media ook een rol bij thema's als onzekerheid (*het perfecte plaatje*), eenzaamheid (*ben ik de enige die zich zo voelt?*) en vertrouwen in de toekomst: *anderen zijn succesvol(ler), wat is het doel van mijn leven?!*\*

**113 Zelfmoordpreventie** benoemt in [recent onderzoek](#) naar suïcidaliteit onder jongeren het vergroten van de sociale media wijsheid als belangrijke stap in het verbeteren van mentaal welzijn.

## Rustig en overzichtelijk

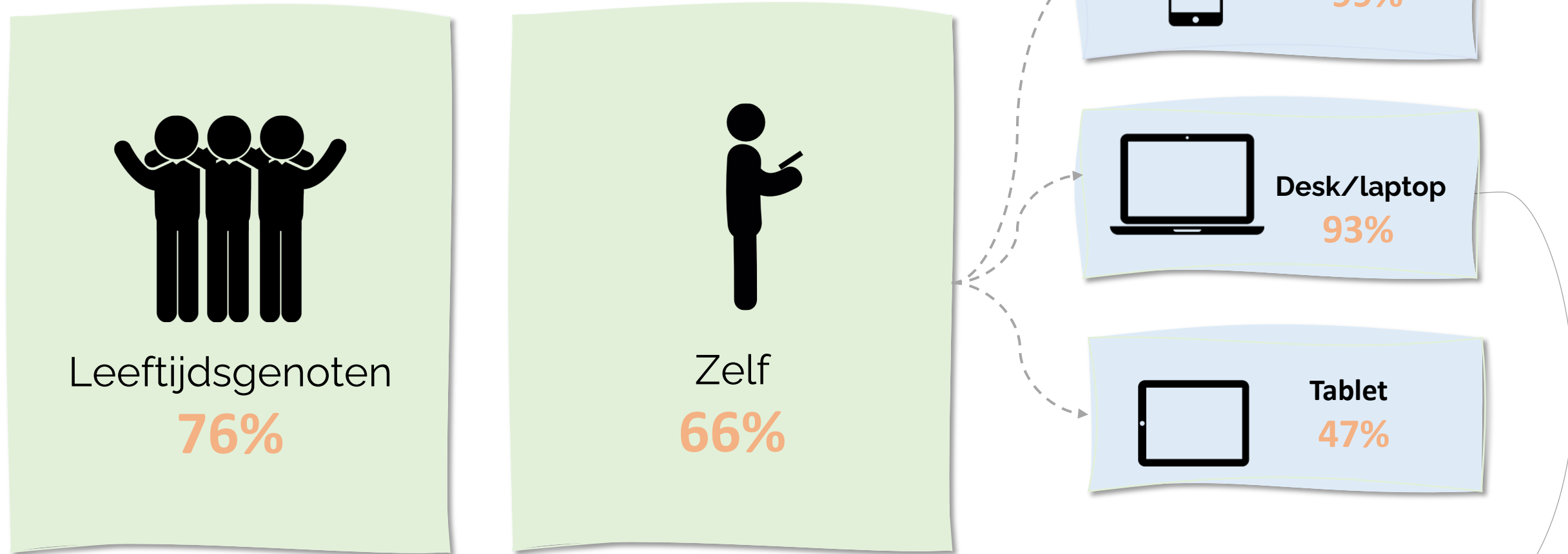
Jongeren hebben een duidelijk idee hoe ze een bezoek aan het online platform zouden willen ervaren: *het moet een fijne plek zijn om te zijn, zorg dat het een zachte landing is. Niet te druk, het moet vooral overzichtelijk zijn. En: houd rekening met stemming door kleuren/gevoeligheid/licht/donker en digitoegankelijk.*

## Positieve benadering

Jongeren geven specifiek aan behoefte te hebben aan een positieve benadering op en rondom het platform: *hou het luchtig, niet te zwaar. Benadruk wat je wél kan doen. Breng het motiverend! Maar niet doorslaan: Neem het wel serieus, dus niet bagatelliseren.*

# INTENTIE VOOR GEBRUIK

Positieve intentie om het platform te gaan gebruiken\*:



"Tijdens het studeren" of  
"Als ik aan het werk ben"

\*Score: 6 of hoger; device gebruik: ja/misschien

# REFLECTIE PROFESSIONALS

Professionals van de betrokken organisaties hebben vanuit hun ervaring gereflecteerd op de uitkomsten van het behoefteonderzoek met als doel: checken of hetgeen jongeren aangeven ook overeenkomt met de realiteit die de professionals in de praktijk tegenkomen en daarmee eventuele 'blinde vlekken' op ons netvlies krijgen.

## “Heel herkenbaar wat jongeren aangeven”

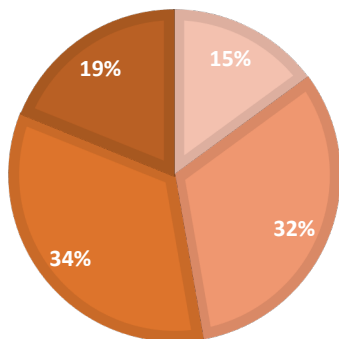
De professionals herkennen zich volledig in de behoefte onder jongeren die uit dit onderzoek naar voren komt. Er zijn daarbij geen fundamentele verschillen met wat zij in de praktijk ervaren. De professionals hebben daarnaast – meer op detailniveau – interessante aanvullingen gedaan, die zeer bruikbaar zijn bij de verdere ontwikkeling van het online platform. Deze worden in de realisatiefase verder verdiept.

Deze uitkomsten zijn terug te lezen in een aanvullend document.

# BIJLAGE: RESPONDENTEN VRAGENLIJST (N = 214)

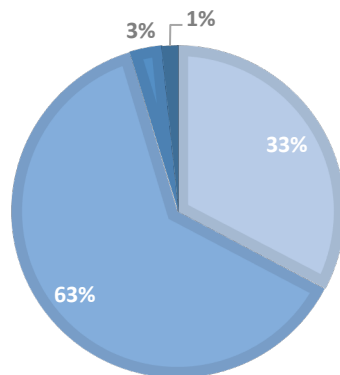
## MIJN LEEFTIJD IS...

■ 16-17 jaar ■ 18-20 jaar ■ 21-24 jaar ■ 25-27 jaar



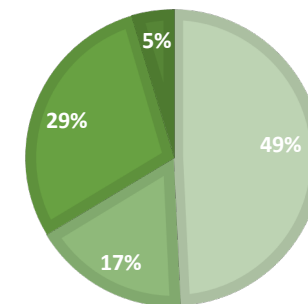
## IK IDENTIFICEER MIJZELF ALS...

■ Man ■ Vrouw ■ Non-binair ■ Anders dan bovenstaande



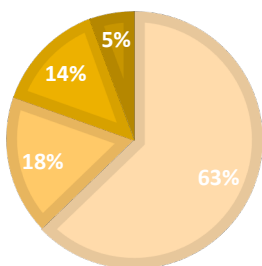
## MIJN WOONSITUATIE IS...

■ Thuiswonend (bij ouder(s)/opvoeder(s)) ■ Alleenwonend  
■ Samenwonend (met anderen) ■ Anders dan bovenstaande

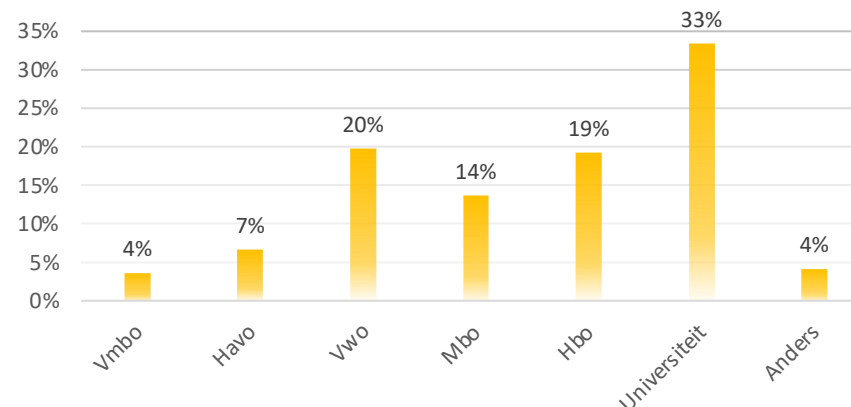


## OMSCHRIJVING VAN MIJN SITUATIE...

■ Ik ben student (mbo/hbo/universiteit evt. met bijbaan/stage)  
■ Ik ben werkende  
■ Ik ben scholier (middelbare school)  
■ Anders dan bovenstaande



## MIJN HUIDIGE OF LAATSTAFGERONDE OPLEIDING...



### Opmerking:

- De doelgroep 'man' is relatief ondervertegenwoordigd. Bij nadere analyse blijkt dat deze groep geen sterk afwijkende antwoorden geeft.
- Praktisch opgeleiden zijn relatief ondervertegenwoordigd. Bij nadere analyse zien we dat zij geen sterk afwijkende antwoorden geven. Reflectie met MBO organisaties geeft hetzelfde beeld.