

Geestelijk fundament: bouwen aan de veerkracht van jongeren

DE INZET VAN HET WI-SGP IN DE AANPAK VAN DE
MENTALE GEZONDHEIDSCRISIS



Reinier van Woerden
WETENSCHAPPELIJK INSTITUUT SGP | JUNI 2025



*Geestelijk fundament: bouwen aan de veerkracht van jongeren De
inzet van het WI-SGP in de aanpak van de mentale
gezondheids crisis.*

|Rotterdam| |WI-SGP| |Juli 2025|

Inleiding

In Mattheüs 7:24-25 vertelt Jezus een gelijkenis over een wijs man die zijn huis op een fundament van rotsgrond bouwde. Ondanks dat het huis geteisterd werd door een hevige storm, stortte het huis niet in. Niet omdat de storm kracht miste, maar omdat er een stevig fundament was waar het huis op kon rekenen. Vandaag de dag krijgt de jongere generatie ook te maken met een storm. Niet eentje die zich richt op huizen, maar op de geestelijke gezondheid. Deze storm manifesteert zich in maatschappelijke onzekerheid, prestatiedruk, digitale overprikkeling en tegenslag. Om deze storm te weerstaan en er niet ten onder aan te gaan, hebben jongeren ook een stevig fundament nodig. Niet een fundament van rotsgrond, maar een geestelijk fundament - gestoeld op mentale veerkracht. Want de huidige storm waar de Nederlandse jongeren mee geconfronteerd worden is krachtig en behoorlijk doeltreffend in het verslechteren van de mentale gezondheid van velen van hen. De cijfers liegen er niet om. In de *Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024* geeft slechts 51% van de jongvolwassenen (16-25) in Nederland aan dat het goed gaat met hun mentale gezondheid.¹ Buitengewoon zorgwekkend, omdat een slechte mentale gezondheid wordt geassocieerd met een 15 tot 20 jaar kortere levensverwachting. Daarnaast raakt een slechte mentale gezondheid niet alleen het individu. Op maatschappelijk niveau leidt het tot verlies aan productiviteit, meer ziekteverzuim, druk op de zorg, afnemende participatie en een verzwakking van onderlinge relaties en sociale gemeenschappen.² De prevalentie van mentale gezondheidsproblemen legt ook een zware druk op de geestelijke gezondheidszorg (ggz). Hoewel er op dit moment meer mensen in de ggz dan ooit werken en de uitgaven aan curatieve ggz zorg met 5,5 miljard nog nooit zo hoog geweest, blijkt uit cijfers van de Nederlandse Zorgautoriteit (NZa) dat er in oktober 2024 108.878 wachtplekken voor de curatieve ggz waren. Meer dan de helft van de zorgaanvragen werd pas behandeld na de afgesproken maximaal aanvaardbare wachttijd van 14 weken.³ De ggz barst dus - ondanks het aantal werknemers in dienst en de gedane investeringen – uit haar voegen en slaagt er niet in iedereen op tijd de benodigde hulp te geven. Met deze verontrustende gegevens in het achterhoofd is het zonneklaar dat er wat moet gebeuren om de ggz te ontlasten en de mentale gezondheids crisis in Nederland te beteugelen. Het gaat het WI-SGP zwaar aan het hart dat zoveel jongvolwassenen kampen met mentale klachten en niet altijd op tijd geholpen kunnen worden. Daarom pakt het WI-SGP de handschoen op en presenteert zij in dit visiedocument *Geestelijk fundament: bouwen aan de veerkracht van jongeren* haar visie en concrete actiepunten om het tij te keren in de mentale gezondheids crisis die ons land teistert.

¹ <https://www.rivm.nl/gezondheidsonderzoek-covid-19/resultaten-gezondheidsmonitor-jongvolwassenen> [geraadpleegd op 16-05-2025].

² <https://www.trimbos.nl/aanbod/webwinkel/af1931-samen-werken-aan-een-mentaal-gezonde-samenleving/> [geraadpleegd op 10-05-2025].

³ <https://www.rijksoverheid.nl/documenten/kamerstukken/2025/04/09/kamerbrief-over-actieprogramma-mentale-gezondheid-en-ggz> [geraadpleegd op 22-04-2025].

Leeswijzer

Geestelijk fundament: bouwen aan de mentale veerkracht van jongeren zal beginnen met een beschouwing van het probleem waarin de meest gangbare oorzaken van de mentale gezondheidscrisis worden geduid en besproken. Omdat het thema mentale gezondheid complex is en binnen verschillende beleidsdomeinen valt, zal er ook aandacht worden besteed aan de onderlinge samenhang tussen de relevante beleidsdomeinen. Hoe de mentale gezondheidscrisis aangepakt dient te worden berust op een visie. Daarom treft u in dit stuk de visie van het WI-SGP op de mentale gezondheidscrisis aan en de manier waarop deze volgens het WI-SGP tegemoet getreden dient te worden. Na dit alles worden er zeven concrete actiepunten geopperd en uitgewerkt, aangevuld met concrete maatregelen. Tot slot volgt er nog een conclusie.

Inhoudsopgave

Inleiding.....	2
Leeswijzer	3
Probleemstelling	5
Oorzaken	6
Oorzaken hoge prevalentie mentale gezondheidsproblemen	6
Psychologische oorzaken.....	6
Biologische oorzaken.....	7
Sociaal-maatschappelijke oorzaken.....	9
Oorzaken beperkte zorgcapaciteit ggz.....	11
Te groot takenpakket voor ggz.....	11
Bureaucratische druk	11
Samenhang mentale gezondheid met andere domeinen	12
SGP visie op de mentale gezondheids crisis	13
Overzicht SGP-bouwblokken	15
1. Beschouw sport als fundamenteel onderdeel van preventiebeleid	16
2. Blijf inzetten op antistigmatiseringsbeleid	17
3. Vergroot flexibiliteit in studententijd.....	18
4. Verbeter voorlichting en verspreiding van kennis	19
5. Verbeter de toegankelijkheid van gezonde voeding	21
6. Pak problemen woningmarkt aan.....	22
7. Ontlast de GGZ.....	23
Conclusie	24

Probleemstelling

Voordat er wordt begonnen met het opstellen van oplossingen voor de mentale gezondheids crisis in Nederland, is het belangrijk om het probleem eerst helder geformuleerd te hebben. In de inleiding werd al de kern van de problematiek geschetst: een disbalans tussen zorgvraag en zorgcapaciteit.

- **Hoge prevalentie mentale gezondheidsproblemen:** op dit moment kampt een groot deel van de jongeren in Nederland met mentale gezondheidsproblemen. Slechts 51% van de jongeren tussen de 16 en 25 jaar geeft aan dat het goed gaat met hun mentale gezondheid. Deze cijfers zijn op zichzelf al zorgwekkend, maar het RIVM voorspelt bovendien een verdere verslechtering van de mentale gezondheid onder jongeren in de komende jaren. De hoge prevalentie van mentale gezondheidsproblemen vormt dus niet alleen een actuele uitdaging, maar zal naar verwachting ook in de toekomst blijven toenemen.⁴
- **De ggz die overbelast is:** de ggz speelt een belangrijke rol als het gaat om het verhelpen van mentale klachten, maar jongeren die geestelijke gezondheidszorg (ggz) nodig hebben, moeten nu vaak te lang op een passende behandeling wachten. Uit cijfers van de Nederlandse Zorgautoriteit (NZa) blijkt dat er in oktober 2024 108.878 wachtplekken voor de curatieve ggz voor volwassenen (18+) waren; meer dan de helft wachtte langer dan de afgesproken maximaal aanvaardbare wachttijd van 14 weken (Treeknorm). Vooral voor de gespecialiseerde ggz zijn de wachttijden in de afgelopen jaren toegenomen. De lange wachttijd voor mensen die hulpbehoevend zijn is problematisch, niet alleen omdat mensen dan langer rond blijven met klachten, maar ook vaak omdat de klachten dan vaak verergeren, waardoor vaak zwaardere zorg nodig is die ingrijpender en duurder van aard is. Hierdoor neemt de druk op specialistische ggz toe en ontstaat er dus een vicieuze cirkel waar mensen steeds langer moeten wachten. Wat de bovenstaande gegevens des te zorgwekkender maken is het feit dat er op dit moment meer mensen in de ggz dan ooit werken en de uitgaven aan curatieve ggz zorg met 5,5 miljard nog nooit zo hoog zijn geweest.⁵

Het probleem aangaande de mentale gezondheids crisis is dus tweeledig. Er zijn te veel mensen met mentale gezondheidsproblemen en de ggz is overbelast en kan de zorgvraag niet aan. Ondanks het feit dat er op dit moment meer mensen in de ggz dan ooit werken en de uitgaven aan curatieve ggz zorg met 5,5 miljard nog nooit zo hoog zijn geweest. Bij het formuleren van oplossingsrichtingen moet er niet alleen gekeken worden naar de zorgcapaciteit. Dat is dweilen met de kraan open en gezien het vooruitzicht dat de prevalentie van mentale gezondheidsproblemen naar verwachting in de toekomst alleen maar groter worden geen duurzame oplossing. Om op lange termijn het verschil te maken is het cruciaal om iets aan de zorgvraag te doen, maar voordat daar concrete oplossingen voor geformuleerd kunnen worden,

⁴ <https://www.rivm.nl/publicaties/keuzes-en-kansen-hoofdrapport-vtv-2024>
[geraadpleegd op 12-04-2025].

⁵ <https://open.overheid.nl/documenten/20a419e1-c1fe-4845-80bd-5e49151ebec9/file>
[geraadpleegd op 12-04-2025].

is het eerst belangrijk om de oorzaken te identificeren die debet zijn aan het veroorzaken van de mentale gezondheidsproblematiek bij jongeren in Nederland.

Oorzaken

Zoals in de probleemstelling is benoemd, is de mentale gezondheidscrisis in essentie een disbalans tussen de zorgvraag en zorgcapaciteit. Voor zowel de hoge zorgvraag als de zorgcapaciteit die daar niet op aansluit, zijn er diverse onderliggende oorzaken die in beschouwing genomen moeten worden.

Oorzaken hoge prevalentie mentale gezondheidsproblemen

Het is cruciaal om eerst te duiden welke factoren ten grondslag liggen aan de hoge prevalentie van mentale gezondheidsproblemen in Nederland. Door zicht te krijgen op deze onderliggende oorzaken, wordt duidelijk wat de stijgende zorgvraag aanjaagt en waar preventie en vroegtijdige interventie het meeste effect kunnen hebben. Met dit inzicht is het mogelijk om gericht beleid te ontwikkelen dat proactief van aard is en intervenieert voordat mensen zorg nodig hebben. De oorzaken die gangbaar zijn als het gaat om mentale gezondheidsproblemen zijn psychologisch, biologisch of sociaal-maatschappelijk van aard.

Psychologische oorzaken

Traumatische ervaringen

Ervaringen zoals misbruik, verwaarlozing, pesten of het verlies van een dierbare kunnen diepe emotionele littekens achterlaten. Onderzoek toont aan dat vroege traumatische gebeurtenissen het stresssysteem in de hersenen ontregelen, wat de kans op depressie, angststoornissen, posttraumatische stressstoornis en andere vormen van mentale problemen aanzienlijk verhoogt.⁶

Laag zelfbeeld

In de wetenschappelijke literatuur worden twee hoofdmodellen onderscheiden om de relatie tussen zelfbeeld en mentale klachten te verklaren: het *vulnerabilitymodel* en *scarmodel*. Het *vulnerabilitymodel* gaat ervan uit dat een laag zelfbeeld voorafgaat aan en bijdraagt aan het ontstaan van mentale problemen. Oftewel een laag zelfbeeld vormt een belangrijke psychologische risicofactor voor het ontwikkelen van mentale gezondheidsproblemen. Daartegenover staat het *scarmodel*, dat stelt dat de relatie tussen mentale problemen en laag zelfbeeld juist andersom werkt: mentale problemen tasten het zelfbeeld aan, bijvoorbeeld doordat iemand langdurig negatieve gedachten en gevoelens over zichzelf ervaart als gevolg van de mentale klachten. Uit een grootschalig longitudinaal onderzoek waarin jongeren tussen de 15 en 21 jaar over meerdere jaren werden gevolgd, blijkt echter dat lage zelfwaardering een betrouwbare voorspeller is van latere depressieve symptomen, terwijl depressie niet leidde tot een daling van het zelfbeeld. Deze bevindingen ondersteunen dus het *vulnerabilitymodel* en kwalificeren een laag zelfbeeld terecht als belangrijke psychologische risicofactor voor het

⁶Korgaonkar, M. S., Antees, C., Williams, L. M., Gatt, J. M., Bryant, R. A., Cohen, R., Paul, R., O'Hara, R., & Grieve, S. M. (2013b). Early Exposure to Traumatic Stressors Impairs Emotional Brain Circuitry. *PLoS ONE*, 8(9), e75524. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0075524> [geraadpleegd op 06-04-2025].

ontwikkelen van mentale gezondheidsproblemen. Ook blijkt dat een laag zelfbeeld kan leiden tot vermijdingsgedrag en sociale terugtrekking, wat het risico op eenzaamheid en verdere mentale klachten vergroot.⁷

Gebrek aan zingeving

Zingeving, het ervaren van betekenis en doel in het leven, speelt een cruciale rol in het mentaal welzijn.⁸ Wanneer jongeren geen perspectief of richting ervaren, kan dit leiden tot gevoelens van leegte, existentiële angst en mentale problemen.⁹ Onderzoek wijst uit dat een sterk gevoel van zingeving beschermt tegen stress en bevordert dat mensen beter met uitdagingen kunnen omgaan. Veel jongeren groeien echter op in een tijd waarin traditionele structuren zoals religie, gezin en vaste waarheden steeds minder invloed hebben. Dit creëert bij veel jongeren een gevoel van een existentieel vacuüm, waarin een richtinggevende en transcendente visie op de betekenis van het leven ontbreekt. Dit existentiële vacuüm lijkt grotendeels ingevuld te worden door een cultuur van individualisme, die alle verantwoordelijkheid voor zingeving en geluk bij het individu legt, een last die vaak leidt tot sociale druk, isolatie en onzekerheid.¹⁰

Biologische oorzaken

Slaaptekort

Slaaptekort verstoort de werking van het brein, met name in hersengebieden die betrokken zijn bij emotieregulatie en stressverwerking, zoals de prefrontale cortex en de amygdala. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat jongeren die structureel te weinig slapen, een verhoogd risico lopen op het ontwikkelen van angst- en stemmingsstoornissen. Slaaptekort vermindert bovendien het vermogen om negatieve emoties te verwerken en vergroot piekergedrag, wat mentale klachten versterkt. Ook beïnvloedt onvoldoende slaap cognitieve functies zoals concentratie en besluitvorming, wat de dagelijkse prestaties en het zelfvertrouwen kan ondermijnen. Hierdoor ontstaat een vicieuze cirkel waarbij stress en mentale klachten het slaappatroon verder verstoren, wat de kwetsbaarheid voor psychische problemen vergroot.¹¹

⁷ Sowislo, J. F., & Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 139(1), 213–240. <https://doi.org/10.1037/a0028931> [geraadpleegd op 06-04-2025].

⁸ Brassai, L., Piko, B. F., & Steger, M. F. (2010). Meaning in Life: Is It a Protective Factor for Adolescents' Psychological Health? *International Journal Of Behavioral Medicine*, 18(1), 44–51. <https://doi.org/10.1007/s12529-010-9089-6> [geraadpleegd op 12-04-2025].

⁹ Glaw, X., Kable, A., Hazelton, M., & Inder, K. (2016). Meaning in Life and Meaning of Life in Mental Health Care: An Integrative Literature Review. *Issues in Mental Health Nursing*, 1–13. <https://doi.org/10.1080/01612840.2016.1253804> [geraadpleegd op 06-03-2025].

¹⁰ <https://www.ggzstandaarden.nl/zorgstandaarden/zingeving-in-de-psychische-hulpverlening/over-het-belang-van-zingeving-in-de-psychische-hulpverlening/zingeving-in-de-psychische-hulpverlening/maatschappelijke-vraagstukken-leiden-tot-zorgvragen-in-de-ggz> [geraadpleegd op 09-04-2025].

¹¹ Wang, W., Zhu, Y., Yu, H., Wu, C., Li, T., Ji, C., Jiang, Y., & Ding, D. (2024). The impact of sleep quality on emotion regulation difficulties in adolescents: a chained mediation model involving daytime dysfunction, social exclusion, and self-control. *BMC Public Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19400-1>

Ongezonder dieet

Er is groeiend bewijs dat de darmen en hersenen sterk met elkaar in verbinding staan: wat we eten, beïnvloedt letterlijk hoe we ons voelen. Zo heeft een voedingstekort aan essentiële stoffen zoals omega-3-vetzuren, B-vitaminen, ijzer en magnesium aantoonbaar negatieve invloed op hersenfuncties en stemming. Ook producten rijk aan suiker, verzadigde vetten en bewerkte voedingsmiddelen, worden in verband gebracht met hogere niveaus van depressie, vooral bij jongeren.¹² Wat opvalt, kijkend naar het voedselaanbod in Nederland, is dat ongezond voedsel op steeds meer plaatsen wordt verkocht en daarnaast goedkoper is dan gezond voedsel. Ook is veruit het grootste deel van het voedselaanbod van het supermarktasortiment bewerkt (80%) en niet passend binnen de schijf van vijf.¹³

Gebrek aan sportieve activiteit

Regelmatige fysieke activiteit heeft een krachtige invloed op het mentale welzijn van jongeren.¹⁴ Tijdens het bewegen komt een reeks neurotransmitters vrij, waaronder serotonine, dopamine en endorfine. Deze stoffen spelen een essentiële rol in het reguleren van stemming, het ervaren van plezier en het verminderen van stress. Serotonine draagt bijvoorbeeld bij aan een gevoel van rust en tevredenheid, dopamine stimuleert motivatie en beloning, en endorfine werkt als een natuurlijke pijnstiller die gevoelens van geluk opwekt. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat jongeren die weinig of niet bewegen, een aanzienlijk grotere kans hebben op het ontwikkelen van depressieve symptomen.¹⁵ Een tekort aan fysieke activiteit kan leiden tot somberheid, prikkelbaarheid en een verminderd gevoel van eigenwaarde. Beweging fungeert daarentegen als een natuurlijke buffer tegen psychische klachten zoals angst en depressie. Het verlaagt het cortisolniveau (het stresshormoon) in het lichaam, wat zorgt voor een kalmerend effect.

Verstoord dopaminestelsel

Dopamine speelt een sleutelrol in motivatie, beloning en plezier. Door overmatige blootstelling aan snelle, digitale prikkels, zoals sociale media, gamen, porno of constant appgebruik, raakt het dopaminesysteem bij jongeren uit balans. Dit kan leiden tot verminderde concentratie, prikkelbaarheid, lusteloosheid en een verslechterde stemming. Er ontstaat als het ware een

[geraadpleegd op 18-04-2025].

¹² Jacka, F. N., O'Neil, A., Opie, R., Itsiopoulos, C., Cotton, S., Mohebbi, M., Castle, D., Dash, S., Mihalopoulos, C., Chatterton, M. L., Brazionis, L., Dean, O. M., Hodge, A. M., & Berk, M. (2017). A randomised controlled trial of dietary improvement for adults with major depression (the 'SMILES' trial). *BMC Medicine*, 15(1). <https://doi.org/10.1186/s12916-017-0791-y>

[geraadpleegd op 12-04-2025].

¹³ <https://ggdghor.nl/wp-content/uploads/2023/06/position-paper-GGD-GHOR-Nederland-afschaffing-BTW-Groente-Fruit.pdf>

[geraadpleegd op 12-04-2025].

¹⁴ <https://www.trimbos.nl/kennis/mentale-gezondheid-preventie/expertisecentrum-mentale-gezondheid/bewegen-en-mentale-gezondheid/effecten/>

[geraadpleegd op 12-04-2025].

¹⁵ Huang, A. A., & Huang, S. Y. (2023). Increased vigorous exercise and decreased sedentary activities are associated with decreased depressive symptoms in United States adults: Analysis of The National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) 2017–2020. *Health Science Reports*, 6(8). <https://doi.org/10.1002/hsr2.1473>

[geraadpleegd op 12-04-2025].

soort dopaminevervalking, waardoor jongeren steeds meer prikkels nodig hebben om zich goed te voelen, maar tegelijk minder voldoening ervaren. Vooral porno lijkt hierin een krachtige en verslavende stimulus te zijn. Door de constante beschikbaarheid van expliciet materiaal, vaak in steeds extremere vormen, kan het brein overprikkeld raken. Jongeren worden hierdoor minder gevoelig voor natuurlijke beloningen zoals sociale contacten, sport of leren. Dit kan niet alleen leiden tot verminderde motivatie in het dagelijks leven, maar ook tot verslaving, sociale isolatie en een verstoord zelfbeeld.¹⁶

Sociaal-maatschappelijke oorzaken

Maatschappelijke onzekerheid

Steeds meer jongvolwassenen ervaren gevoelens van onzekerheid en onrust door maatschappelijke ontwikkelingen die hun toekomstperspectief beïnvloeden. Thema's zoals de woningcrisis, klimaatverandering, oorlogen en economische instabiliteit spelen hierin een centrale rol. Jongeren bevinden zich in een levensfase waarin ze belangrijke keuzes moeten maken, zoals studiekeuze, carrièreplanning of het opbouwen van een zelfstandig leven, maar voelen zich hierin vaak geremd door factoren waarop ze weinig grip hebben.¹⁷

Economische onzekerheid

Uit quasi-experimenteel onderzoek blijkt dat een toename van financiële middelen aanzienlijke positieve effecten kan hebben op de mentale gezondheid. Financiële zekerheid biedt rust en ruimte om te kunnen functioneren in het dagelijks leven. Een belangrijke bron van die zekerheid is vast werk: een baan zorgt niet alleen voor inkomen, maar ook voor structuur, sociale verbondenheid en een gevoel van eigenwaarde. Over het algemeen gaat het hebben van werk dan ook gepaard met een betere en stabielere mentale gezondheid. Werk en inkomen stellen mensen bovendien in staat om in hun basisbehoeften te voorzien en om essentiële psychologische hulpbronnen op peil te houden. Denk hierbij aan zelfvertrouwen, een gevoel van controle over het eigen leven, en het ervaren van zingeving. Deze factoren spelen een cruciale rol in het voorkomen van psychische klachten. Beleidsmaatregelen die de bestaanszekerheid versterken – zoals inkomensondersteuning, toegang tot betaalbare huisvesting en sociale vangnetten – dragen daarom aantoonbaar bij aan het verbeteren van de mentale gezondheid van burgers. Omgekeerd geldt dat beleid dat bestaanszekerheid onder druk zet, zoals bezuinigingen tijdens economische crises of het verscherpen van voorwaarden voor het ontvangen van uitkeringen, vaak leidt tot een verslechtering van het psychisch welzijn.¹⁸

Gebrek aan steun

Een gebrek aan sociale of emotionele steun vergroot het risico op mentale klachten aanzienlijk. Dit was onder meer te zien tijdens de coronacrisis, die zich kenmerkte door veel lockdowns en

¹⁶ <https://www.zorgwijzer.nl/zorgwijzers/dopamine>
[geraadpleegd op 12-04-2025].

¹⁷ <https://www.rivm.nl/gezondheidsonderzoek-covid-19/kwartaalonderzoek-jongeren/mentale-gezondheid>
[geraadpleegd op 12-04-2025].

¹⁸ <https://www.trimbos.nl/wp-content/uploads/2022/10/AF2006-Sociale-determinanten-van-mentale-gezondheid.pdf>
[geraadpleegd op 12-04-2025].

weinig fysiek contact. Jongeren die zich niet gezien, gehoord of gesteund voelen, thuis, op school of in hun sociale omgeving, kunnen gevoelens van eenzaamheid, onzekerheid en stress ontwikkelen. Zonder een vangnet van steunfiguren is het moeilijker om met tegenslagen om te gaan, wat kan leiden tot klachten als somberheid, angst of burn-out. Sociale verbondenheid is daarmee een cruciale beschermende factor voor het mentale welzijn.¹⁹

Prestatiedruk

Meer dan de helft van de jongvolwassenen geeft aan regelmatig prestatiedruk te ervaren. Deze druk kan voortkomen uit verschillende bronnen, zoals verwachtingen die iemand zichzelf oplegt, invloeden vanuit de directe omgeving zoals ouders, of bredere maatschappelijke factoren zoals de eisen van de arbeidsmarkt. Hoe iemand deze druk ervaart, verschilt sterk per persoon. Sommigen voelen zich juist gemotiveerd en presteren beter onder druk, terwijl het bij anderen leidt tot stress en overbelasting. Stress is van oorsprong een natuurlijke reactie op druk en kan in lichte mate zelfs nuttig zijn. Het helpt ons alert te blijven, geeft energie en stelt ons in staat om taken effectief af te ronden. Maar wanneer stress te intens of langdurig is, verliest het deze functie en begint het juist tegen te werken. Het kan leiden tot problemen met concentratie, vermoeidheid en uiteindelijk tot slechtere prestaties. Daarnaast is overmatige stress niet alleen nadelig voor het functioneren, maar ook schadelijk voor de gezondheid. Langdurige of heftige stress kan zowel lichamelijke als psychische klachten veroorzaken.²⁰

Stigma

Zowel het hebben van mentale klachten als het zoeken naar hulp voor die mentale klachten gaan gepaard met stigmatisering die kan worden onderverdeeld in twee categorieën: publiek stigma en zelfstigma. Publiek stigma verwijst naar maatschappelijke vooroordelen en stereotyperingen ten aanzien van mensen met psychische aandoeningen, zoals dat ze gevaarlijk zouden zijn, verwaarloosd of onverzorgd zouden overkomen en zelf verantwoordelijk voor het ontstaan van hun aandoening. Deze uitingen van publiek stigma hebben negatieve gevolgen voor mensen met mentale klachten, die hierdoor vaak te maken krijgen met discriminatie op het gebied van werk, huisvesting, gezondheidszorg en sociale interactie. Wanneer mensen de negatieve stereotypen en overtuigingen die voortvloeien uit publiek stigma op zichzelf toepassen of internaliseren, ontstaat zelfstigma, wat leidt tot gevoelens van minderwaardigheid en zelfveroordeling. Het stigma rondom mentale klachten is problematisch, omdat het de bereidheid om hulp te zoeken aanzienlijk vermindert. Veel mensen mijden hulpverlening uit angst om veroordeeld, afgewezen of buitengesloten te worden. Deze angst leidt vaak tot uitstelgedrag, waardoor mensen langer met hun klachten blijven rondlopen. Hierdoor verergeren de symptomen in veel gevallen, wat uiteindelijk kan resulteren in zwaardere psychische problematiek en een grotere behoefte aan intensievere zorg.²¹

¹⁹ <https://www.rivm.nl/gezondheidsonderzoek-covid-19/kwartaalonderzoek-jongeren/resultaten-eerdere-metingen/meting-7-mentale-gezondheid/uitgelegd-door-jongeren-zelf> [geraadpleegd op 12-04-2025].

²⁰ <https://www.trimbos.nl/actueel/nieuws/studenten-noemen-opstapeling-van-onzekerheden-als-bron-voor-prestatiedruk/> [geraadpleegd op 12-04-2025].

²¹ Ahad, A. A., Sanchez-Gonzalez, M., & Junquera, P. (2023). Understanding and Addressing Mental Health Stigma Across Cultures for Improving Psychiatric Care: A Narrative Review. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.39549> [geraadpleegd op 12-04-2025].

Oorzaken beperkte zorgcapaciteit ggz

Nu de oorzaken voor de hoge prevalentie van mentale gezondheidsproblemen zijn besproken, is het ook van belang om te analyseren waarom de zorgcapaciteit van de ggz onvoldoende aansluit bij de zorgvraag, terwijl er momenteel meer mensen dan ooit werken in de ggz en de uitgaven historisch hoog zijn. Hoewel de hoge zorgvraag een belangrijke factor is, zijn er daarnaast andere structurele oorzaken die ertoe leiden dat de ggz niet optimaal en efficiënt functioneert.

Te groot takenpakket voor ggz

Een aanzienlijk deel van de druk op de geestelijke gezondheidszorg komt voort uit het feit dat de ggz geregeld wordt ingezet voor problemen die niet per se specialistische behandeling vereisen. Veel mensen met milde tot matige klachten zouden in een eerder stadium geholpen kunnen worden binnen het sociaal domein, bijvoorbeeld via de huisarts, de wijkteams, het onderwijs, kerken, studentenverenigingen of welzijnsorganisaties. Directeur Behandelen bij een ggz-instelling vat het goed samen: *“Ik denk dat de ggz een vergaarbak is geworden van allerlei functies die er vroeger in de samenleving aanwezig waren: we zijn priester, leraar, opvoeder, dokter, vertrouwenspersoon, luisterend oor en begeleider in een. Alles wat met mentaal onwelbevinden te maken heeft, komt naar de ggz. Doordat die functies in de maatschappij steeds minder een plek hebben, wordt de ggz veel groter en anders van aard. Alle mogelijke problemen worden nu gelieerd aan de ggz, wat best veel druk op ons heeft opgeleverd, dat we voor veel dingen oplossingen moeten hebben. Dat hebben we ook op ons genomen.”*²²

Bureaucratische druk

De bureaucratische druk in de ggz is sterk toegenomen doordat financiële en bedrijfsvoering overwegingen leidend zijn geworden, in plaats van de inhoud en kwaliteit van zorg. Professionals ervaren dat zij steeds meer productie moeten leveren en zich streng moeten verantwoorden, wat het werk veeleisender en minder aantrekkelijk maakt. Dit leidt tot hogere werkdruk, ziekteverzuim en uitstroom van personeel. Veel medewerkers voelen zich hierdoor verwijderd van waar ze eigenlijk voor staan: goede zorg leveren. Deze ontwikkeling ondermijnt zowel het welzijn van cliënten als dat van de zorgverleners, en maakt het moeilijk om personeel te behouden.²³

²² <https://www.trimbos.nl/wp-content/uploads/2023/01/AF2059-Ggz-uit-de-knel.pdf>
[geraadpleegd op 12-04-2025].

²³ <https://www.managementsite.nl/ggz-bureaucratie-keren-casus>
[geraadpleegd op 12-04-2025].

Samenhang mentale gezondheid met andere domeinen

Het aanpakken van de mentale gezondheidscrisis in Nederland is voor het WI-SGP een belangrijk uitgangspunt. Het thema mentale gezondheid is beginsel een gezondheidsvraagstuk en daarom onder de verantwoordelijkheid valt van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Hoewel mentale gezondheid primair binnen het zorgdomein valt, raakt het streven om jongeren te helpen bij het opbouwen van een geestelijk fundament waar zij in moeilijke tijden op kunnen terugvallen, ook aan tal van andere beleidsterreinen. Er zal daarom een kort overzicht worden uiteengezet met de beleidsdomeinen die relevant zijn voor het vraagstuk van de mentale gezondheidscrisis.

Sociaal domein: de mentale gezondheid van mensen hangt nauw samen met sociale factoren zoals werk, inkomen, huisvesting en sociale relaties. Het sociaal domein speelt daarom een cruciale rol in preventie en het bieden van ondersteuning buiten de zorg, bijvoorbeeld via welzijnsorganisaties, wijkteams, kerken en schuldhulpverlening. Goede samenwerking tussen zorg en sociaal domein is noodzakelijk om mensen integraal te ondersteunen.

Digitalisering: de snelle groei van digitale technologieën en het internet heeft grote invloed op het dagelijks leven van mensen en zorgt voor veel extra prikkels. Dit brengt zowel kansen als risico's met zich mee voor de mentale gezondheid van met name jongeren.

Arbeidsmarkt en economie: mentale gezondheid is van grote invloed op de arbeidsmarkt. Psychische klachten kunnen leiden tot uitval en verminderde productiviteit, terwijl werk juist ook bijdraagt aan het welbevinden en herstel. Investeren in mentale gezondheid kan daarom economische voordelen opleveren, zoals minder ziekteverzuim en hogere arbeidsdeelname. Tegelijkertijd moet er ook rekening worden gehouden met de impact van werkdruk en de onzekerheid van het niet hebben van een vast contract op de mentale gezondheid.

Onderwijs: mentale gezondheid beïnvloedt het leervermogen, concentratie en het algemene welzijn van leerlingen en studenten. Scholen hebben daardoor een belangrijke rol in het signaleren van mentale problemen en het bieden van passende ondersteuning. Tegelijkertijd kan druk vanuit het onderwijs bijdragen aan stress en prestatiedruk, wat weer invloed heeft op de mentale gezondheid van jongeren.

Ruimte en omgeving: mentale gezondheid is niet alleen een zorg- of sociaal vraagstuk, maar ook een ruimtelijk vraagstuk. De leefomgeving heeft namelijk directe invloed op het welzijn van mensen. Denk aan waar je recreatieve locaties plaatst, hoeveel toegang mensen hebben tot groen, rust en ontmoetingsplekken. De inrichting van de ruimte bepaalt in grote mate of mensen kunnen ontspannen, bewegen en sociale contacten aangaan – allemaal factoren die bijdragen aan mentale gezondheid. Daarom is het belangrijk dat beleidsmakers binnen ruimtelijke ordening en omgevingsbeleid ook rekening houden met psychisch welzijn bij het maken van ruimtelijke keuzes.

SGP visie op de mentale gezondheidscrisis

Voor het WI-SGP zijn als het gaat om de aanpak van de mentale gezondheidscrisis de volgende uitgangspunten leidend. Allereerst het besef dat mentale klachten ieder mens kunnen treffen. Mentale gezondheidsproblemen gaan helaas nog echter altijd gepaard met veel stigmatisering. Mensen voelen zich vaak beschaamd of schuldig over hun klachten, of zijn bang om als zwak of 'niet normaal' gezien te worden. Daardoor trekken zij niet of pas laat aan de bel, wat ertoe leidt dat problemen onnodig verergeren voordat er passende hulp wordt gezocht. Deze drempel tot hulpverlening vergroot het lijden en de druk op de geestelijke gezondheidszorg. Het lijden aan mentale gezondheidsproblemen is geen teken van zwakte of falen, maar een realiteit die hoort bij de gebrokenheid van het leven. Vanuit een Bijbels mensbeeld is het daarom belangrijk om deze kwetsbaarheid onder ogen te zien en mensen juist daarin serieus te nemen en te ondersteunen bij de weg naar herstel.

In tegenstelling tot het individualistische idee dat ieder mens volledig verantwoordelijk is voor zijn eigen welzijn, benadrukt het WI-SGP het belang van gemeenschapszin en onderlinge verantwoordelijkheid. Het is onwenselijk dat mensen in stilte of eenzaamheid hun strijd dragen. In plaats daarvan moet er ruimte zijn voor nabijheid, bemoediging en praktische ondersteuning. Idealiter geschiedt dit vanuit de directe omgeving middels familie, kerken, onderwijsinstellingen, vrienden en burens. Bij ernstige problematiek kan de ggz bijstand bieden.

In Mattheüs 7:24-25 wordt het belang van een stevig fundament geïllustreerd met de gelijkenis van een huis dat op rotsgrond is gebouwd. Wanneer een hevige storm het huis teistert, blijft het stevig staan, niet omdat de storm minder krachtig is, maar omdat het fundament betrouwbaar en solide is. Deze storm is onvermijdelijk en onvoorspelbaar en kan niet worden gestopt; het enige wat helpt, is een sterk fundament dat het huis kan beschermen. Op dezelfde manier kunnen de stormen van deze tijd - zoals maatschappelijke onzekerheid, prestatiedruk, digitale overprikkeling en tegenslagen - niet worden weggenomen. Deze uitdagingen zijn onvermijdelijk en onvoorspelbaar, en het is alleen met een stevig geestelijk fundament dat mensen ze kunnen weerstaan en beheersen. Dit geestelijk fundament moet gestoeld zijn op veerkracht: het vermogen om te herstellen van tegenslagen, flexibel om te gaan met stress en zich ondanks uitdagingen positief te blijven ontwikkelen. Preventie en proactief reageren op de mogelijke gevaren voor de mentale gezondheid krijgen in deze visie een centrale plek door mensen de juiste hulpmiddelen en steun te bieden om veerkracht te ontwikkelen. Samenvattend is de visie van het WI-SGP berust op de volgende drie uitgangspunten:

1. Mentale klachten kunnen iedereen treffen

Mentale gezondheidsproblemen zijn geen teken van zwakte, maar een realiteit die ieder mens kan treffen. Schaamte, schuldgevoel en angst voor oordeel zorgen ervoor dat mensen laat of geen hulp zoeken. Het is daarom essentieel om het stigma rondom psychische klachten actief te doorbreken en openheid hierover te bevorderen.

2. Mentale gezondheid is een gemeenschapsaangelegenheid

De aanpak van mentale problemen is niet uitsluitend de verantwoordelijkheid van het individu. Familie, kerken, vrienden, onderwijsinstellingen en burens spelen een belangrijke rol in het bieden van nabijheid, bemoediging en praktische ondersteuning.

Pas bij ernstige problematiek is professionele GGZ-zorg nodig. De samenleving draagt hierin een gedeelde verantwoordelijkheid.

3. **Veerkracht en preventie vormen de kern van een toekomstgerichte aanpak**

De uitdagingen van deze tijd – zoals prestatiedruk en digitale overprikkeling – zijn niet te vermijden. Het antwoord ligt in het ontwikkelen van een stevig geestelijk en psychologisch fundament. Door gericht in te zetten op preventie en het versterken van veerkracht kunnen mensen beter omgaan met stress en tegenslagen, en blijven zij mentaal gezond.

Overzicht SGP-bouwblokken

Na het uiteenzetten van de problematiek betreffende de mentale gezondheids crisis, de oorzaken daarvan, de samenhang met andere domeinen, en het opstellen van het WI-SGP-visie op mentale gezondheid, is het nu tijd voor het belangrijkste onderdeel: oplossingen die kunnen helpen in het verminderen van de mentale gezondheids crisis in Nederland. Het is belangrijk om te onderkennen dat mentale gezondheid een ontzettend complex thema is die logischerwijs voorkomt uit de gebrokenheid van het leven en niet altijd binnen de reikwijdte van de politiek valt. De politiek kan wel een faciliterende rol spelen en belemmeringen wegnemen bij aspecten die bijdragen aan veerkracht en een goede mentale gezondheid. Dat heeft geresulteerd in het SGP-zevenpuntenplan voor het verhelpen van de mentale gezondheidsproblematiek in Nederland. Hieronder is een overzicht opgenomen van de zeven punten, met daarbij een aantal voorstellen waarop winst behaald kan worden. Het zevende punt gaat over het ontlasten van de ggz, de zes resterende punten hebben betrekking op preventie maatregelen om de prevalentie om laag te halen. Deze zeven punten worden nader uitgewerkt.

1. Beschouw sport als fundamenteel onderdeel van preventiebeleid
 - Geef sportverenigingen financiële ruimte en verminder bureaucratische rompslomp
 - Steek aandacht in genoeg recreatiemogelijkheden
2. Blijf inzetten op antistigmatiseringsbeleid
 - Breng mensen in contact met experts en ervaringsdeskundigen
 - Continueer overheids campagnes zoals *Hey, het is oké* en versterk de zichtbaarheid
 - Geef organisaties zoals Trimbos-instituut, Samen Sterk Zonder Stigma en MIND meer zichtbaarheid.
3. Vergroot flexibiliteit in studententijd
 - Collegegeld per studiepunt in plaats van voor hele jaar.
 - Wettelijke verplichting opnemen hoorcolleges.
4. Verbeter voorlichting en verspreiding van kennis.
 - Integreer financiële voorlichting in curriculum.
 - Verbreed integraal kennis over mentale gezondheid.
 - Besteed aandacht aan de tegenslag en wispelturigheid van het leven.
5. Verbeter toegankelijkheid gezonde voeding
 - Subsidieer gezonde voeding
 - Stimuleer gemeentelijke initiatieven zoals moestuinen.
 - Speel slim in op de keuzearchitectuur
6. Pak problemen woningmarkt aan
 - In kaart brengen van onbenutte woningruimte
 - Maak woningdelen makkelijker voor studenten
 - Wet betaalbare huur terugdraaien
7. Ontlast de GGZ
 - Verminder bureaucratische rompslomp bij ggz
 - Kijk naar alternatieven voor behandeling zorgvraag

1. Beschouw sport als fundamenteel onderdeel van preventiebeleid

In een samenleving waarin mentale klachten steeds vaker voorkomen, wordt het steeds belangrijker om in te zetten op preventie. Sport en beweging zijn hierbij geen luxe, maar een noodzaak. Regelmatig sporten draagt niet alleen bij aan de fysieke gezondheid, maar speelt ook een cruciale rol in het versterken van de mentale veerkracht, het verminderen van psychische klachten en het bevorderen van sociale verbondenheid.²⁴ Daarnaast loont het investeren in sport als cruciaal onderdeel van preventiebeleid ook echt. Elke euro die wordt besteed, betaalt zich meer dan twee keer zoveel uit.²⁵ Om sport echt te benutten als middel voor mentale gezondheid, moeten we een aantal concrete stappen zetten. Hieronder lichten we drie speerpunten toe die helpen om sport structureel te verankeren in het preventiebeleid.

Geef sportverenigingen financiële ruimte, gemeentelijke ondersteuning en verminder bureaucratische rompslomp

Sportverenigingen vormen de ruggengraat van het lokale sportaanbod en vervullen een onmisbare maatschappelijke functie. Ze bieden niet alleen fysieke activiteiten, maar zijn ook plekken van ontmoeting, steun en sociale binding. Toch staan veel verenigingen zwaar onder druk, en dat is zorgwekkend. Zonder sportverenigingen verliezen we meer dan sport: we verliezen ontmoetingsplekken, sociaal kapitaal, vrijwilligersnetwerken en een belangrijke infrastructuur voor de preventie van mentale problemen. De sportverenigingen in Nederland verkeren in zwaar weer. Een tekort aan vrijwilligers, stijgende energiekosten en een groeiende bureaucratische last maken het voortbestaan van veel clubs onzeker. Bijna de helft van de sportclubs vreest voor hun toekomst.²⁶ Verenigingsbestuurders geven aan dat de toename in wet- en regelgeving hun werk als vrijwilliger ernstig belemmert. Vooral vergunningaanvragen, de Wet Bestuur en Toezicht Rechtspersonen (WBTR), het alcoholbeleid, veiligheidseisen, jeugdsportfondsaanvragen en subsidies worden als meest belastend ervaren. De complexiteit van regelgeving en het vele papierwerk zorgen voor overbelasting. Bestuurders geven aan dat zij te veel tijd kwijt zijn aan administratieve taken. Een bestuurder uit Zeeland vertelt dat zijn bestuur er niet in slaagt om de subsidies aan te vragen waar zij recht op hebben voor de verduurzaming van de sportaccommodatie. Het aanvraagproces is volgens hem te tijdrovend, onduidelijk en versnipperd. Hij wijst op de cultuursector, waar inmiddels subsidiecoaches zijn aangesteld om aanvragers te ondersteunen of aanvragen namens hen te doen.²⁷ Zorg daarom voor structurele ondersteuning vanuit gemeenten. Help sportverenigingen actief bij subsidieaanvragen, zeker bij complexe vraagstukken zoals verduurzaming. Zo behouden we niet alleen de sport, maar ook de waardevolle sociale functies die verenigingen vervullen. Om verenigingen in staat te stellen hun rol te vervullen, zijn structurele subsidies, minder regeldruk en actieve gemeentelijke ondersteuning onmisbaar.

²⁴ <https://www.trimbos.nl/kennis/mentale-gezondheid-preventie/expertisecentrum-mentale-gezondheid/bewegen-en-mentale-gezondheid/effecten/>

²⁵ <https://nocnsf.nl/nieuws/2023/03/investeren-in-sport-en-bewegen-biedt-provincie-meerwaarde> [geraadpleegd op 12-04-2025].

²⁶ <https://nos.nl/artikel/2469577> [geraadpleegd op 12-04-2025].

²⁷ <https://rvvb.nl/wp-content/uploads/2023/03/Eindversie-Rapport-RVVB.pdf> [geraadpleegd op 12-04-2025].

Steek aandacht in voldoende recreatiemogelijkheden

Niet iedereen voelt zich thuis in de georganiseerde sport. Daarom is het belangrijk dat er ook genoeg laagdrempelige en vrije beweegmogelijkheden zijn in de openbare ruimte. Denk aan wandelpaden, veilige fietsroutes, sportparken of calisthenics-plekken die beweegactiviteiten faciliteren zonder prestatiegericht karakter. Vooral voor mensen die kampen met mentale klachten is het belangrijk dat sport laagdrempelig, vrijblijvend en toegankelijk is. De aanwezigheid van aantrekkelijke, goed onderhouden recreatiemogelijkheden verlaagt de drempel om in beweging te komen.²⁸ Bovendien stimuleren ze ontmoeting, ritme en buitenlucht – allemaal elementen die de mentale gezondheid ten goede komen. Het is daarom belangrijk om niet alleen bij huidige buurten, maar ook bij het ontwikkelen van toekomstige buurten genoeg plek te benutten voor recreatiemogelijkheden.²⁹ Ook zien we dat individuele sporten zoals hardlopen, wandelen, fitness en fietsen – sporten die vaak in de buitenlucht worden gedaan – steeds populairder worden. Het realiseren of verbeteren van recreatiegebieden sluit daarmee ook goed aan bij de behoefte van deze snelgroeiende subgroep sporters.³⁰

Het WI-SGP stelt voor:

- Geef sportverenigingen financiële ruimte en verminder bureaucratische rompslomp
- Steek aandacht in voldoende recreatiemogelijkheden

2. Blijf inzetten op antistigmatiseringsbeleid

Breng mensen in contact met experts en ervaringsdeskundigen

Een belangrijke stap in het normaliseren van mentale gezondheidszorg is het zichtbaar maken van mensen die ervaring hebben met psychische klachten en herstel. Door studenten actief in contact te brengen met zowel experts als ervaringsdeskundigen ontstaat ruimte voor herkenning, openheid en hoop. Bijvoorbeeld via gastlessen, panelgesprekken, workshops of inloopspreekuren op hogescholen en universiteiten. Dit verlaagt de drempel om hulp te zoeken en maakt mentale gezondheid bespreekbaar op een menselijke manier, zonder stigma. Ervaringsdeskundigen kunnen studenten bovendien perspectief bieden: zij laten zien dat herstel mogelijk is, ook na zware periodes.³¹

Continueer overheidscampagnes zoals *Hey, het is oké* en versterk de zichtbaarheid

Publiekscampagnes zoals *Hey, het is oké* hebben een belangrijke rol gespeeld in het openen van het gesprek over mentale gezondheid, zeker onder jongeren.³² Zulke campagnes moeten niet

²⁸ <https://www.allesoversport.nl/thema/beleid/11-argumenten-voor-een-beweegvriendelijke-omgeving/>

²⁹ <https://www.allesoversport.nl/thema/beleid/groen-als-beweegvriendelijke-omgeving-een-overzicht/> [geraadpleegd op 12-04-2025].

³⁰ <https://pretwerk.nl/recreatie-actueel/steeds-meer-behoefte-aan-individueel-sporten-en-sporten-zonder-begeleiding/93572/> [geraadpleegd op 12-04-2025].

³¹ Walsh, D. A. B., & Foster, J. L. H. (2021). A Call to Action. A Critical Review of Mental Health Related Anti-stigma Campaigns. *Frontiers in Public Health*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.569539> [geraadpleegd op 12-04-2025].

³² <https://open.overheid.nl/documenten/4bea18da-99c6-4d3e-81d1-7e1d3f97f95c/file> [geraadpleegd op 12-04-2025].

incidenteel blijven, maar structureel worden voortgezet én versterkt. Dit kan bijvoorbeeld door de campagne ook specifiek toe te spitsen op studenten, met herkenbare beelden en thema's zoals prestatiedruk, faalangst of keuzestress. Het is belangrijk dat deze boodschappen niet alleen op televisie of sociale media verschijnen, maar ook zichtbaar zijn op campussen, in studentenverenigingen, sportclubs en via studieverenigingen. Door continuïteit en zichtbaarheid wordt het thema mentale gezondheid blijvend onderdeel van het maatschappelijk gesprek.

Geef organisaties zoals Trimbos-instituut, Samen Sterk Zonder Stigma en MIND meer zichtbaarheid.

Nederland kent een aantal gespecialiseerde organisaties die waardevolle kennis, trainingen en hulpmiddelen bieden rond mentale gezondheid, zoals het Trimbos-instituut, Samen Sterk Zonder Stigma en MIND. Deze organisaties moeten structureel meer zichtbaarheid krijgen binnen het onderwijs, bij gemeenten en op online platforms gericht op jongeren. Door hun materiaal actief te verspreiden via onderwijsinstellingen, studentendecanen, huisartsen en jongerenwerkers, wordt bestaande expertise beter benut. Ook kunnen onderwijsinstellingen samenwerken met deze organisaties om programma's op maat te ontwikkelen die gericht zijn op preventie, signalering en ondersteuning. Zo wordt mentale gezondheid niet alleen beter besproken, maar ook beter verankerd in beleid en praktijk.

3. Vergroot flexibiliteit in studententijd

De studententijd is een bijzondere periode waarin veel gebeurt: er vindt veel persoonlijke ontwikkeling plaats en er is ruimte om jezelf te vormen. Toch ervaart niet iedereen deze periode als de mooiste tijd van zijn of haar leven. Voor veel studenten kan het juist een stressvolle fase zijn, onder andere door prestatiedruk en de vele verantwoordelijkheden die ze moeten dragen. Bovendien zijn studenten vaak kwetsbaarder voor mentale klachten dan leeftijdsgenoten die niet studeren.³³ Hoewel het niet wenselijk is om de studie makkelijker te maken — dit zou afbreuk doen aan de kwaliteit en competitiviteit van onze studenten — kunnen we wel meer maatwerk en flexibiliteit bieden. Door flexibelere studieprogramma's en meer ruimte voor eigen initiatief, kunnen we beter aansluiten bij de diverse behoeften van studenten. Dit geeft hen de mogelijkheid om hun studietijd zo in te richten dat er ook ruimte is voor persoonlijke groei, rust en het ontwikkelen van andere talenten.

Vergroot flexibiliteit in studententijd

Het huidige systeem waarbij studenten jaarlijks een vast bedrag aan collegegeld betalen, legt onnodig veel financiële druk op hen die niet het volledige studiejaar kunnen volgen. Dit kan studenten demotiveren om naast hun studie andere belangrijke activiteiten op te pakken, zoals een bestuursjaar, vrijwilligerswerk of mantelzorg. Door het collegegeld te koppelen aan het aantal vakken dat gevolgd wordt, betalen studenten alleen voor wat zij daadwerkelijk volgen. Dit zorgt niet alleen voor een eerlijker en flexibeler systeem, maar vermindert ook de financiële drempel om ruimte te creëren voor maatschappelijke betrokkenheid en persoonlijke

³³ Fried, E. I., Papanikolaou, F., & Epskamp, S. (2021). Mental Health and Social Contact During the COVID-19 Pandemic: An Ecological Momentary Assessment Study. *Clinical Psychological Science*, 10(2), 340–354. <https://doi.org/10.1177/21677026211017839> [geraadpleegd op 12-04-2025].

ontwikkeling. Hierdoor worden studenten gestimuleerd om naast hun studie ook waardevolle extracurriculaire initiatieven te ontplooiën, zonder zich direct zorgen te hoeven maken over een vaststaande financiële last. Dit draagt bij aan een evenwichtiger studietijd waarin groei en betrokkenheid hand in hand kunnen gaan.³⁴

Wettelijke verplichting voor het opnemen van colleges.

Voor studenten is het belangrijk om zich goed voor te bereiden op tentamens. Helaas is het niet altijd mogelijk om colleges terug te kijken, omdat niet alle colleges worden opgenomen. Vaak is er alleen toegang tot de slides, maar die bieden niet altijd voldoende duidelijkheid. Dit belemmert een optimale voorbereiding van studenten om voor de tentamens nog een keer kennis te kunnen nemen van de leerstof uit het college. Daarom moet er een wettelijke verplichting om hoorcolleges op te nemen en digitaal beschikbaar te stellen. Dit geeft studenten de mogelijkheid om zich beter voor te bereiden op tentamens doordat ze colleges op eigen tempo op een later moment nog kunnen terugkijken. Zo wordt het onderwijs toegankelijker en beter afgestemd op de uiteenlopende behoeften van studenten, terwijl de kwaliteit en continuïteit van het onderwijs gewaarborgd blijven. Veel onderwijsinstellingen zijn huiverig met betrekking tot het opnemen van colleges, omdat er angst is dat studenten niet meer naar het fysieke college komen. Deze angst is echter ongegrond, want onderzoeken laten zien dat het opnemen van colleges de aanwezigheid van studenten bij fysieke colleges niet negatief beïnvloedt. Het opnemen van colleges zorgt niet voor de vervanging van de fysieke colleges, maar is eerder een waardevolle aanvulling, die leidt tot betere prestaties bij studenten.³⁵ Daarnaast draagt deze flexibiliteit bij aan het verminderen van stress en prestatiedruk. Studenten hoeven zich minder zorgen te maken over het missen van cruciale informatie bij afwezigheid door ziekte, werk of mentale klachten. Dit vergroot de regie over het eigen leerproces en bevordert het mentaal welzijn.

Het WI-SGP stelt voor:

- Collegegeld per studiepunt in plaats van voor hele jaar.
- Wettelijke verplichting opnemen hoorcolleges.

4. Verbeter voorlichting en verspreiding van kennis

Integreer financiële voorlichting in curriculum.

Veel jongeren ervaren aanzienlijke financiële stress, niet alleen door de kosten van collegegeld, huur en dagelijkse uitgaven, maar ook door het risico op problematisch gedrag zoals gokken of diensten van Klarna. Studenten die onvoldoende financieel inzicht hebben, lopen meer kans om in financiële problemen te komen, wat hun studie en mentale gezondheid negatief kan beïnvloeden. Door financiële voorlichting structureel in het curriculum op te nemen, leren jongeren hoe ze verantwoord met geld omgaan, een budget opstellen en risico's zoals

³⁴ <https://www.nu.nl/geldzaken/5172812/test-met-betalen-per-studiepunt-leidt-tot-minder-uitval.html?>
[geraadpleegd op 12-04-2025].

³⁵ <https://www.panopto.com/blog/75-studies-reveal-the-impact-of-lecture-capture/>
[geraadpleegd op 12-04-2025].

gokverslaving herkennen en vermijden. Ze krijgen handvatten om schulden te voorkomen en leren over de gevolgen van uitstel van betalingen. Dit vergroot hun financiële zelfredzaamheid en helpt hen stress door geldzorgen te verminderen, zodat zij zich beter kunnen richten op hun studie en persoonlijke ontwikkeling.³⁶

Verbreed integraal kennis over mentale gezondheid.

Mentale gezondheid is een belangrijk onderdeel van het welzijn van studenten, maar wordt vaak nog te beperkt benaderd binnen het onderwijs. Het is daarom essentieel dat kennis over mentale gezondheid breder wordt aangeboden, niet alleen binnen het curriculum van scholen en universiteiten, maar ook in samenwerking met het maatschappelijk middenveld, families en kerken. Het maatschappelijk middenveld speelt hierbij een cruciale rol. Organisaties zoals jongerenwerk, gezondheidscentra en vrijwilligersorganisaties kunnen voorlichting en laagdrempelige ondersteuning bieden aan studenten. Door deze organisaties actief te betrekken bij educatieve programma's, kunnen jongeren leren over het herkennen van mentale klachten, het belang van preventie en beschikbare hulpbronnen. Workshops, peer-supportgroepen en interactieve sessies vanuit het maatschappelijk middenveld kunnen het bewustzijn vergroten en stigma rond psychische problemen verminderen. Ook families zijn van groot belang bij het versterken van mentale gezondheid. Door hen te informeren en te betrekken via voorlichtingsbijeenkomsten, ouderavonden of communicatiemiddelen kunnen zij een ondersteunende omgeving thuis creëren. Familieleden die beter begrijpen wat mentale gezondheid inhoudt en hoe zij signalen kunnen herkennen, kunnen jongeren beter ondersteunen in moeilijke periodes. Kerken en andere religieuze gemeenschappen kunnen eveneens een belangrijke steunfunctie vervullen. Zij bieden vaak een vertrouwde sociale omgeving waarin openheid over mentale gezondheid kan worden bevorderd. Door samenwerking met kerken kunnen bijvoorbeeld gespreksgroepen of spirituele begeleiding worden georganiseerd die aansluiten bij de behoeften van jongeren. Dit bevordert niet alleen het welzijn van jongeren, maar versterkt ook het gevoel van verbondenheid en zingeving.³⁷ Bij het verstrekken van kennis moet ook worden stilgestaan bij de belangrijke oorzaken van mentale gezondheidsproblemen en wat de mogelijkheden zijn om die te trotseren. Denk hierbij onder meer aan de risico's van overmatig gebruik van porno, drugs en sociale media, die het dopaminestelsel kunnen verstoren en daarmee de mentale gezondheid negatief beïnvloeden

Besteed aandacht aan de tegenslag en wispelturigheid van het leven

Het leren omgaan met tegenslag en onzekerheid kan worden verdiept door aandacht te besteden aan verhalen en klassieke teksten waarin lijden, worsteling en herstel centraal staan. Denk hierbij aan Bijbelverhalen zoals die van Job, die door grote ellende heen moet, of aan tragedies uit de klassieke literatuur waarin de wispelturigheid van het leven wordt verkend. Deze verhalen bieden herkenning en troost en laten zien dat tegenslag een universeel menselijk thema is. Door deze verhalen onderdeel te maken van het onderwijs, krijgen studenten niet

³⁶ <https://wij-leren.nl/effect-financieel-onderwijs-mbo-studenten.php>
[geraadpleegd op 12-04-2025].

³⁷ Estrada, C. A. M., Lomboy, M. F. T. C., Gregorio, E. R., Amalia, E., Leynes, C. R., Quizon, R. R., & Kobayashi, J. (2019). Religious education can contribute to adolescent mental health in school settings. *International Journal Of Mental Health Systems*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s13033-019-0286-7> [geraadpleegd op 12-04-2025].

alleen intellectuele kennis, maar ook emotionele en existentiële inzichten. Ze leren dat falen en leed geen eindpunt zijn, maar vaak het begin van groei, wijsheid en veerkracht. Het bespreken van zulke teksten in colleges, reflectiegroepen of begeleide dialogen stimuleert empathie en helpt studenten een bredere levensvisie te ontwikkelen, waarin ruimte is voor het erkennen van kwetsbaarheid en hoop.

5. Verbeter de toegankelijkheid van gezonde voeding

Subsidieer gezonde voeding

Gezonde voeding is essentieel voor het welzijn en de prestaties van mensen. Door het subsidiëren van gezonde voedingsopties in en rond onderwijsinstellingen kunnen gezonde keuzes aantrekkelijker en betaalbaarder worden gemaakt. Dit kan bijvoorbeeld door het ondersteunen van campusrestaurants en kantines bij het aanbieden van verse, betaalbare en voedzame maaltijden. Ook het stimuleren van lokale leveranciers en biologische producten draagt bij aan een betere voeding en een duurzamere voedselketen. Subsidies kunnen helpen om de prijs van gezonde voeding te verlagen, waardoor mensen minder geneigd zijn om te kiezen voor goedkope, maar minder gezonde alternatieven. Een andere optie is het faciliteren van meer waterpunten, zodat water drinken toegankelijker en aantrekkelijker wordt.³⁸

Stimuleer gemeentelijke initiatieven zoals moestuinen.

Lokale overheden kunnen een belangrijke rol spelen in het bevorderen van gezonde leefstijlkeuzes door initiatieven zoals buurtmoestuinen te ondersteunen. Deze projecten bieden studenten en bewoners de mogelijkheid om zelf groenten en fruit te verbouwen, wat niet alleen bijdraagt aan gezonde voeding, maar ook aan sociale verbondenheid en duurzaamheid. Gemeentelijke subsidieprogramma's, het beschikbaar stellen van grond of materialen, en het faciliteren van educatieve activiteiten rond moestuinen stimuleren deze initiatieven. Voor jongeren kunnen dergelijke moestuinen ook een plek zijn om te ontspannen, te leren en zich actief in te zetten voor hun leefomgeving.³⁹

Speel slim in op de keuzearchitectuur

Keuzearchitectuur verwijst naar de manier waarop keuzes worden gepresenteerd en hoe dit het gedrag beïnvloedt. Door slim in te spelen op de keuzearchitectuur binnen publieke plekken, kunnen gezonde keuzes worden vergemakkelijkt en standaard gemaakt. Dit kan bijvoorbeeld door gezonde producten prominent en gemakkelijk bereikbaar aan te bieden, terwijl minder gezonde opties minder opvallend worden gepresenteerd. Ook het gebruik van kleinere bordjes, aantrekkelijke verpakkingen en duidelijke labeling helpen mensen om bewustere en gezondere

³⁸<https://www.parlementairemonitor.nl/9353000/1/j9vvij5epmj1ey0/vlyqo2d9ubzg?>
[geraadpleegd op 12-04-2025].

³⁹<https://www.rivm.nl/publicaties/healthy-urban-gardening?>
[geraadpleegd op 12-04-2025].

keuzes te maken. Het aanpassen van de omgeving op deze manier stimuleert gezonde gedragsverandering zonder de keuzevrijheid te beperken.⁴⁰

6. Pak problemen woningmarkt aan

Er is in Nederland sprake van een disbalans tussen vraag en aanbod op de woningmarkt. Op dit moment is er sprake van een vraagoverschot en vooral veel jongeren hebben moeite met het vinden van een huis. De zoektocht naar een huis is voor veel jongeren een stressvolle onderneming die negatieve impact heeft op de mentale gezondheid ook. Uit onderzoek van *EenVandaag* blijkt dat 42 procent van de jongvolwassenen stelt dat de wooncrisis invloed heeft op hun mentale welzijn.⁴¹ Omdat de woningcrisis dus een belangrijke rol speelt in de mentale gezondheidscrisis, is het wenselijk om met concrete maatregelen te komen die jongeren eerder aan een huis kunnen helpen.

In kaart brengen van onbenutte woningruimte

Een aanzienlijk deel van de bestaande woonruimte in Nederland wordt niet optimaal benut. Denk aan kamers of etages in eengezinswoningen die leegstaan nadat kinderen uit huis zijn gegaan, of oudere bewoners die alleen in een (te) grote woning wonen.⁴² Door deze onbenutte ruimtes systematisch in kaart te brengen, ontstaat er inzicht in potentiële woonoplossingen die zonder grootschalige nieuwbouw kunnen bijdragen aan het woningaanbod voor studenten. Gemeenten kunnen via lokale woningcorporaties, buurtinitiatieven of digitale platforms koppelingen maken tussen woningbezitters en woningzoekenden. Dit vraagt om heldere regelgeving, begeleiding en waar nodig stimulansen, bijvoorbeeld via een fiscale prikkel of een ‘hospitaregeling’ met rechtszekerheid voor beide partijen. Zo kunnen studenten woonruimte vinden, en bewoners profiteren van gezelschap, hulp of een extra inkomen.

Maak woningdelen makkelijker voor studenten

Het delen van woonruimte is voor studenten vaak een praktische én betaalbare oplossing, maar wordt regelmatig belemmerd door rigide regelgeving. Gemeenten hanteren bijvoorbeeld strenge vergunningseisen voor kamergewijze verhuur of stellen maximumaantallen bewoners per woning vast, wat het woningdelen onnodig moeilijk maakt. Door deze regels te versoepelen of aan te passen aan de realiteit van studentenhuisvesting, kan woningdelen actief worden gestimuleerd. Dit kan bijvoorbeeld door het versoepelen van splitsingsregels, het vereenvoudigen van vergunningsprocedures of het toestaan van gedeelde huurcontracten met meerdere namen. Dergelijke maatregelen verlagen de druk op de woningmarkt, bevorderen

⁴⁰ Lindstrom, K. N., Tucker, J. A., & McVay, M. (2022). Nudges and choice architecture to promote healthy food purchases in adults: A systematized review. *Psychology Of Addictive Behaviors*, 37(1), 87–103. <https://doi.org/10.1037/adb0000892>

[geraadpleegd op 12-04-2025].

⁴¹ <https://www.nji.nl/op-jezelf-wonen/zorgen-van-jongeren-over-wonen>

[geraadpleegd op 12-04-2025].

⁴² <https://nos.nl/artikel/2516324?>

[geraadpleegd op 12-04-2025].

efficiënt ruimtegebruik en maken het voor studenten makkelijker om een betaalbare woonplek te vinden.⁴³

Wet betaalbare huur terugdraaien

De invoering van de Wet betaalbare huur, bedoeld om huurprijzen te reguleren in het middensegment, pakt in de praktijk nadelig uit voor studenten en voor het aanbod van kamers en kleine woningen. Door de strengere regulering trekken particuliere verhuurders zich terug van de markt of investeren ze niet meer in studentenhuysvesting, omdat het rendement te laag wordt. Dit leidt tot een afname van het aanbod en vergroot de woningnood onder voornamelijk studenten. Het is daarom noodzakelijk om deze wet terug te draaien of grondig te herzien, zodat er ruimte blijft voor private investeringen in betaalbare studentenwoningen. Een alternatief zou kunnen zijn om een uitzonderingspositie voor studentenhuysvesting op te nemen in de wet, of specifieke stimuleringsmaatregelen in te voeren voor verhuurders die actief bijdragen aan de huysvesting van studenten en jongvolwassenen.⁴⁴

7. Ontlast de GGZ

Verminder bureaucratische rompslomp bij ggz

Zorgprofessionals geven aan dat zij vaak meer tijd kwijt zijn aan het invullen van formulieren, verantwoording en dossierplicht dan aan het daadwerkelijk bieden van hulp. Deze bureaucratie belemmert snelle en passende zorg. Om dit te verbeteren, is het noodzakelijk om de administratieve druk in de GGZ systematisch te verminderen. Denk hierbij aan het versimpelen van intakeprocedures, het verminderen van verantwoordingsdruk voor zorgverleners en het invoeren van standaardformats voor rapportage. Minder papierwerk betekent meer ruimte voor persoonlijke, preventieve en effectieve hulp aan mensen die kampen met psychische klachten.

Kijk naar alternatieven voor behandeling zorgvraag

Niet elke zorgvraag vraagt om een medische behandeling. Veel psychische klachten bij studenten zijn het gevolg van sociale of existentiële spanningen zoals prestatiedruk, eenzaamheid of gebrek aan zingeving. Daarom is het belangrijk dat instellingen en gemeenten ook inzetten op alternatieve vormen van ondersteuning die buiten de reguliere GGZ vallen. Denk aan inlooplekken op de campus, peer-supportgroepen, gesprekken met ervaringsdeskundigen of laagdrempelige coaching via welzijnsorganisaties. Ook kunnen initiatieven vanuit geloofsgemeenschappen, jongerenwerk of sportverenigingen bijdragen aan veerkracht en sociaal herstel. Door deze ‘lichtere’ vormen van zorg serieus te nemen en structureel te ondersteunen, kan vroegtijdig worden ingegrepen. Deze benadering verlaagt de drempel tot hulp

⁴³<file:///C:/Users/reini/Downloads/Woningdelen+en+woningsplitsen+mogelijk+en+gemakkelijker+maken+-+Platform31.pdf>

[geraadpleegd op 12-04-2025].

⁴⁴ <https://vastgoedinsider.nl/studentenorganisaties-tegen-wet-betaalbare-huur/>

[geraadpleegd op 12-04-2025].

en versterkt het sociale vangnet rondom jongeren. Bovendien draagt het bij aan het ontlasten van de overbelaste ggz en voorkomt het onnodige medicalisering van klachten die primair sociaal of zingevingsgericht van aard zijn.

Conclusie

Geestelijk fundament: bouwen aan de veerkracht van jongeren! biedt een visiedocument met zeven concrete oplossingen om de mentale gezondheids crisis onder jongeren aan te pakken. Het document blijft niet hangen in deprimerende probleemanalyses, maar presenteert praktische en realistische maatregelen die bijdragen aan meer veerkracht en een betere mentale gezondheid van onze jongeren. Dit document ondersteunt Nederlandse jongeren en geeft daarnaast een duidelijk SGP-geluid in het mentale gezondheidsdebat. Het visiedocument legt de verbinding tussen diverse maatschappelijke vraagstukken die de mentale gezondheid van jongeren beïnvloeden, zoals prestatiedruk, digitale overprikkeling, sociale eenzaamheid en gezinsproblematiek. Daarnaast besteedt het aandacht aan de samenhang met andere relevante domeinen, zoals onderwijs, werkgelegenheid, preventieve zorg en sociale ondersteuning. Dit SGP-zevenpuntenplan is geen allesomvattend pakket, maar neemt een breed scala aan perspectieven en belangen mee, wat zorgt voor een realistische en gedragen aanpak. Het is essentieel dat we bouwen aan een stevig geestelijk fundament, gebaseerd op veerkracht, zodat jongeren de stormen van deze tijd kunnen doorstaan.