



Actieplan D66 Den Haag

Help Haagse jongeren de coronacrisis uit

Fonda Sahla
Marije Mostert
D66 Den Haag

17 juni 2021

D66
den haag

“Ze zeggen dat het studentenleven de leukste periode is van jouw leven. Na de uitbraak van het coronavirus was dat echt niet meer zo. Het was een periode met veel stress en onzekerheden. Van de ene teleurstelling naar een ander teleurstelling.”

Yosra (student, 26 jaar)

Inleiding

De coronacrisis heeft de hele samenleving hard geraakt. Op de eerste plaats mensen met bestaande medische klachten, ouderen en zwakkeren. Maar één groep zat in een bijna paradoxale situatie. Hoewel ze relatief minder gevaar liepen voor het virus zelf, werden ze bovengemiddeld hard geraakt door de maatregelen om dat virus in te dammen: de jongeren.

Jongeren waren voor een groot deel van de crisis veroordeeld tot hun studentenkamers. Het onderwijs vond digitaal plaats terwijl bibliotheken waren gesloten, met grote onderwijsachterstanden tot gevolg. De horeca, zowel een belangrijke werkgever als een plek voor ontmoeting, was gesloten. De kans om elkaar op te zoeken en elkaar te steunen werd beperkt. En de avondklok maakte het jongeren bijna onmogelijk om vrienden en partners buiten werk- en lestijden om te zien. Zeker singles werden hierdoor bovenmatig hard geraakt.

De effecten zijn nu al duidelijk zichtbaar. Jongeren hebben meer dan gemiddeld mentale klachten, zoals depressie en eenzaamheid. Vooral jongeren tussen de 16 en 27 jaar worden zwaar getroffen. Zo blijkt dat bijna 7 van de 10 jongeren zich slechter voelt dan tijdens de eerste lockdown en een derde van alle studenten geeft hun leven op dit moment zelfs een onvoldoende¹. 75% van alle jongeren (tot 35 jaar oud) had mentale klachten tijdens de lockdown, tegen iets minder dan de helft van de ouderen². Het is nog onduidelijk wat de invloed van de coronapandemie op de jongeren op langere termijn zal zijn. De maatregelen hebben in ieder geval een verwacht effect op werk, inkomen, opleiding, persoonlijke ontwikkeling, relaties en de mentale gezondheid van jongeren.

Maatregelen tegen de coronacrisis waren keihard nodig en veel jongeren voelden juist ook een sterk gevoel van verantwoordelijkheid om hun ouders, grootouders en andere zwakkere naasten te beschermen. Maar het feit dat ze zelf relatief weinig gevaar liepen in combinatie met het gevoel niet gehoord en gezien te worden maakte deze periode voor jongeren extra lastig. D66 is daarom in gesprek gegaan met jongeren om te horen hoe zij de afgelopen

¹ Jongeren moeten leren leven met tegenslagen, ook na corona, Trouw.
https://www.trouw.nl/opinie/jongeren-moeten-leren-leven-met-tegenslagen-ook-na-corona~bd6837e5/?utm_campaign=shared_earned&utm_medium=social&utm_source=copylink

² Meerderheid heeft psychische klachten door coronacrisis, vooral jongeren ervaren problemen, EenVandaag.
<https://eenvandaag.avrotros.nl/panels/opiniepanel/alle-uitslagen/item/meerderheid-heeft-psychische-klachten-door-coronacrisis-vooral-jongeren-ervaren-problemen/>

anderhalf jaar hebben ervaren, en welke dingen ze anders zouden willen zien. Daaruit volgen de volgende actiepunten. Niet plannen die zijn gemaakt over de rugen van jongeren heen, maar samen met jongeren.

Signalen en uitgangspunten

D66 maakt zich zorgen over onze jongeren en vindt dat we er alles aan moeten doen om een 'coronageneratie' te voorkomen. Jongeren moeten volwaardig kunnen meedoen in de samenleving. D66 stelt een aantal actiepunten voor die zijn geïnspireerd door de signalen die wij van jongeren hebben gekregen. De signalen die wij hebben ontvangen, en de uitgangspunten die daaraan ten grondslag liggen, worden hieronder beschreven. Deze signalen vormen de basis van de actiepunten, want het is belangrijk dat we niet meer over, maar met jongeren praten.

"Dit schooljaar was het studeren om te overleven, in plaats van studeren om te leren. Wat normaal gesproken als een van de leukste periodes in je leven gezien wordt, heb ik mij voornamelijk erg eenzaam en gedemotiveerd gevoeld. Het was een sombere periode waar ik met steeds meer moeite mijn bed uitkwam om alleen vanachter mijn laptopje mijn lessen te volgen. Nu wellicht het einde van deze periode nadert en wij onszelf bij elkaar schrapen om dit schooljaar af te ronden, hoop ik dat de rest van het land kan erkennen wat voor enorme opoffering jongeren hebben gemaakt."

Yasmien Muradin (student, 23 jaar)

1. Jongeren moeten actief benaderd en betrokken worden

De enige manier om jongeren echt perspectief te bieden, is door jongeren inspraak te geven. We moeten de les trekken dat jongeren serieus moeten worden genomen en dat ze direct moeten worden betrokken bij dergelijke crises. De mentale, fysieke en sociale impact op jongeren mag niet worden onderschat en het moet duidelijk zijn dat de behoeftes en levenssituatie van jongeren niet eenvoudig te vergelijken is met die van volwassenen.

"Toen men vorige week kortstondig dacht dat de avondklok per direct niet meer gold, voelde ik eerlijk gezegd opluchting. Tegelijkertijd zag ik veelvuldig op sociale media de vraag voorbijkomen waarom mensen überhaupt de noodzaak voelen om na 21.00 uur 's avonds op straat te zijn. Die noodzaak zou ik ook niet voelen als ik een veertiger was met een prima woning, wellicht met meerdere kamers en balkon of tuin. Eentje met een gezin erin, met mensen van vlees en bloed in plaats van pixels, tegen wie ik aan kan praten bij behoefte aan sociaal contact"

Tahrim Ramdjan (student) in een opiniestuk in het NRC Handelsblad³

³

Studenten slikken de zoethoudertjes niet meer, NRC.

<https://www.nrc.nl/nieuws/2021/02/24/studenten-slikken-de-zoethoudertjes-niet-meer-a4033151>

2. Psychische zorg is noodzaak

Het aantal jongeren met psychische klachten door de coronacrisis is schrikbarend. Maar het einde van deze crisis betekent niet dat al deze klachten automatisch verdwijnen.

Toegankelijke en adequate GGZ behandeling voor jongeren met psychische klachten is en blijft noodzakelijk.

“Ik heb altijd al last van angst- en paniekaanvallen. Tijdens de coronacrisis hadden we online les. Nu krijgen we weer praktijklessen op school. De stap om weer naar school te gaan is heel erg groot, want mijn klachten zijn erger geworden. Ik wil heel graag therapie, maar ik sta op een wachtlijst.”

Anonieme jongere (21 jaar)

3. Laat jongeren elkaar helpen door ervaringen te delen

Jongeren hebben elkaar nodig. Het deel uitmaken van een groep op school of op de sportclub is een wezenlijk onderdeel van hun leven. Ze hebben dit de afgelopen tijd enorm gemist. Het delen van ervaringen en best practices tussen jongeren is onmisbaar. Jongeren geven aan dat ze graag zinvol bezig willen zijn. En vanuit eigen ervaringen kunnen jongeren elkaar goed adviseren, omdat ze echt voelen en begrijpen wat de ander meemaakt. Inzet van peer-to-peer is in de praktijk bewezen effectief gebleken. Hiernaast kunnen jongeren elkaar helpen bij het weg werken onderwijsachterstanden.

“De zwarte schermpjes tijdens de online lessen zorgen er namelijk voor dat de afstand nog groter voelt. Daarnaast zeggen studievoortgangsoverzichten weinig. Ook onder de studenten met prima cijfers zijn er mentale klachten. Mijn advies is meer met studenten te praten dan alleen over studenten. Vraag de doelgroep waar zij behoefte aan hebben na de coronacrisis”.

Charina Ori (studiecoördinator, Haagse Hogeschool)

4. Geef de ruimte voor sport

Sporten heeft een grote positieve invloed op de fysieke en mentale gezondheid van jongeren. Maar tijdens de coronacrisis was sporten voor veel jongeren onmogelijk geworden. Hoewel het sportleven inmiddels weer wordt opgepakt, zijn ook veel jongeren afgehaakt. Het resultaat is dat een hoop jongeren niet meer in beweging zijn en de fysieke en mentale gezondheid van jongeren nog steeds onder druk staat.

“Tijdens de lockdowns ligt eenzaamheid op de loer. Sporten is niet alleen voor de fysieke gezondheid belangrijk, maar heeft ook invloed op de mentale gezondheid. Teamsporten of met vrienden kunnen sporten is iets wat ik erg gemist heb. Ik kan niet wachten om weer volledig wedstrijden met mijn voetbalteam te kunnen spelen!”

Joren Noorlander (27 jaar)

Actiepunten

Met bovenstaande kennis wil D66 de volgende actiepunten voorstellen, met het verzoek deze mee te nemen in het Integraal plan voor Jongeren dat binnenkort naar de raad komt.

1: Geef jongeren een stem

Jongeren zijn niet meegenomen in de beslissingen en plannen van de overheid. D66 vindt dit zeer onterecht. Daarom stelt D66 voor om een Haags jongeren OMT op te richten waar o.a. studenten van het MBO, HBO en universiteit zitting in nemen, maar ook de jongerenambassadeurs. Het Haags jongeren OMT zou daarnaast kunnen bestaan uit welzijnswerkers, sportfunctionarissen, psychologen, jongerenwerkers, JIT, JIP, Youz, CJG, docenten, en schoolmaatschappelijk werkers.

Het doel is jongeren inspraak te geven over hoe de herstelgelden het beste kunnen worden ingezet en waar voor de toekomst het zwaartepunt moet liggen in de ondersteuning van jongeren. Zij weten uit eigen ervaring wat er nodig is voor jongeren. Het Haags jongeren OMT heeft een direct adviserende rol naar het college en de gemeenteraad over hoe de crisis te boven te komen. Zij adviseren bijvoorbeeld ook over de inzet van de subsidies. Ook kunnen zij een rol spelen in de onderzoeken naar de effectiviteit en besteding van subsidies.

Naast het overnemen van de adviezen, kan de gemeente ondersteunen door te zorgen dat het Haags jongeren OMT gebruik kan maken van de faciliteiten van de gemeente, zoals de medewerkers (griffie) en communicatie (zoals bijvoorbeeld een plaats in de stadskrant)

2: Zet extra in op de aanpak van psychosociale klachten

Maak psychosociale klachten bij jongeren bespreekbaar en biedt passende behandeling. Zoals in de inleiding staat is de mentale gezondheid van jongeren een van de grote aandachtspunten. Jongeren geven aan dat er een taboe ligt op het bespreekbaar maken van psychische klachten.

Scholen, met name zorgcoördinatoren en mentoren kunnen een belangrijke rol spelen in het signaleren van klachten bij jongeren en ook bij het doorbreken van taboes door deze bespreekbaar te maken. D66 wil dat scholen hier extra in ondersteund worden door schoolmaatschappelijk werkers.

D66 wil hiernaast dat er een drempelverlagende campagne wordt gestart die jongeren oproept mentale klachten bespreekbaar te maken, zodat ze zien dat ze niet alleen staan en dat veel meer jongeren klachten hebben. D66 stelt daarom voor dat Den Haag aansluit bij de #openup-week om zo jongeren aan te moedigen eerder open te zijn over hun emotionele klachten⁴.

Het aanmelden bij de GGZ is voor veel mensen al een grote stap. Bovendien zijn de wachtlijsten lang wat tot escalatie van klachten kan leiden. Om erger te voorkomen is dus ook een korte-termijn oplossing nodig die de druk tijdens het wachten kan verzachten. Daarom wil D66 projecten zoals de 'Wachtverzachter' ook uitrollen in Den Haag. Bij dit

⁴

<https://mindyoung.nl/projecten-en-campagnes/doeenopenup>

project worden personen met klachten direct gekoppeld aan een ervaringsdeskundige die hun situatie herkent. Door regelmatig contact te onderhouden en in gesprek te blijven kan worden voorkomen dat de klachten escaleren gedurende de wachtperiode⁵.

“Door corona zag ik niet alleen een daling in mijn cijfers maar ook mijn gezondheid verslechterde. Doordat ik elke dag uren opgesloten in mijn achter de laptop zat kreeg ik meer migraineaanvallen en had ik amper een sociaal leven”.

Hadiatou Barry (student)

3: Help jongeren met het helpen van jongeren

Zet in op peer-to-peer coaching. Jongeren missen zingeving en contact met elkaar. Ze geven aan graag nuttig voor iemand anders te willen zijn. Iets voor een ander doen helpt om zelf op de been te blijven en je eigen problemen in perspectief te zien. Bovendien begrijpen jongeren het beste met welke problemen jongeren kampen. Zij zijn zelf bij uitstek degenen die advies en *best practices* kunnen uitwisselen.

Jongeren kunnen hiernaast een belangrijke rol spelen in het helpen bij het wegwerken van de onderwijsachterstanden bij andere jongeren, door bijvoorbeeld huiswerkbegeleiding aan te bieden in bibliotheken en buurthuizen in de buurt bij de jongere zelf. D66 stelt voor om via PEP of andere organisaties vrijwillig buddytrajecten voor jongeren te faciliteren en waar die al bestaan extra onder de aandacht te brengen.

4: Kickstart het sporten

Zet in op extra sportfaciliteiten buiten. Door het sluiten van de sportscholen en het advies “blijf zoveel mogelijk thuis” zijn veel jongeren gedwongen gestopt met sporten en bewegen. De beweegruimte van jongeren werd beperkt tot hun studentenkamer of slaapkamer, waardoor bewegen in het algemeen afnam. Dit zorgt voor een verhoogde kans op obesitas en daarbij behorende lichamelijke klachten en verergert bovendien depressieve gevoelens. Dit is een negatieve spiraal die doorbroken moet worden.

De sportscholen zijn nu weer open, maar om jongeren weer meer aan het sporten te krijgen, in het bijzonder sporten in de buitenlucht, is een kickstart nodig. De D66 fractie stelt een campagne voor die buiten sporten stimuleert. Een Haagse jongerenpas met kortingen op buitensport, zoals surfen, beachvolleybal en bootcamp zouden een extra duwtje in de goede richting kunnen geven.

⁵

<https://wachtverzachter.nu/>