

# JONGVOLWASSENEN IN UTRECHT KAMPEN MET PSYCHISCHE KLACHTEN; WAT IS DE OPLOSSING?

**H**et gaat steeds minder goed met de mentale gezondheid van Utrechtse jongvolwassenen.

Dat blijkt uit onderzoek dat in het voorjaar van 2021 werd gedaan, precies tijdens en vlak na de tweede lockdown vanwege het coronavirus. Maar corona is niet de enige oorzaak van psychische klachten bij jongvolwassenen in Utrecht. Het is een trend die al langer zichtbaar is in de cijfers over de mentale gezondheid van mensen in de generatie die nu student is.



De studenten zullen 'm herkennen: 'Going on a stupid walk for my stupid mental health', hét bijschrift van een filmpje waarop je een jongvolwassene met volhardende blik in de ogen door een willekeurig landschap ziet lopen. Op het internet lijkt de mentale gezondheid van mensen uit deze generatie inmiddels meer een grap te worden. 'Haha, hetzelfde hier', is een gangbare reactie op dit soort video's. Ongeveer 1.900 Utrechtse jongvolwassenen van 16 tot 25 jaar deden in het voorjaar van 2021 mee aan de Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen. De cijfers over de mentale gezondheid van deze groep mensen, zijn niet om over naar huis te schrijven.



## Spreekuur

Ook Caroline de Bruin ziet hoe Utrechtse jongvolwassenen met zichzelf in de knoop zitten. De Bruin is (wandel)coach en is enkele jaren actief geweest bij Stichting met je Hart. Ze heeft sinds enkele weken een laagdrempelig spreekuur bij studentenvereniging Unitas SR. Op donderdagen van 12.00 tot 14.00 uur is de deur van Caroline de Bruin geopend, op het adres van de vereniging aan het Lucasbolwerk. Studenten kunnen tijdens een stevige wandeling met de coach in gesprek over alles waar een jongvolwassene mee kan rondlopen.

"Ik ga de advocatuur niet in, daar ben ik te dom voor", is wat een student tussen neus en lippen door aan Caroline de Bruin vertelt. De Bruin is gealarmeerd. Ze zegt tegen de student: "Dat zou je toch ook niet tegen een vriendin zeggen? Waarom zeg je het dan tegen jezelf?"

Waarom? Dat is de vraag. Een groot aantal jongvolwassenen in Utrecht, onder wie veel studenten, zit niet lekker in zijn vel. De Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen laat zien dat maar liefst een kwart van de Utrechtse jongvolwassenen rondloopt met psychische klachten.

Groter nog is het percentage jongvolwassenen in Utrecht dat last zegt te hebben van depressieve klachten. Dat ligt op 36 procent. Komt dat allemaal door de lockdowns van afgelopen jaren? Cijfers van voor de coronapandemie laten doorschemeren dat het aantal jongvolwassenen met psychische klachten al langer aan het groeien is. Prestatiedruk en keuzestress zijn veelgenoemde termen als het gaat om de verslechterende mentale gezondheid van deze generatie. Bijna de helft van de jongvolwassenen zegt gestrest te zijn door school of studie. En driekwart van de jongvolwassenen die op zichzelf wonen, laat weten een hoge prestatiedruk te ervaren. Corona doet daar nog een schepje bovenop. Van alle jongvolwassenen zegt ruim de helft nu meer stress te hebben dan voor de coronacrisis.

### **'De lat ligt hoog'**

We gaan even terug naar Caroline de Bruin. Want ook al is zij pas enkele weken actief als coach bij Unitas SR, er hebben zich al meerdere mensen bij haar gemeld voor een gesprek. Een groot aantal jongvolwassen studenten blijkt de behoefte te hebben om met iemand te praten over psychische problemen. Waarom?

"De lat ligt bij veel studenten heel hoog. Die is door henzelf zo hoog gelegd, maar ook door de omgeving. Sociale media spelen daarbij een grote rol. Ze kunnen alles van elkaar vergelijken. Maar bij sociale media ligt er vrij letterlijk een filter over, ieders leven lijkt daardoor interessanter. Jongeren zien alleen maar de highlights van elkaars leven. Daardoor worden ze eigenlijk op een verkeerd spoor gezet."

De Bruin geeft aan dat ze in haar wandelcoachpraktijk Get Joy Coaching meer klachtenveroorzakers voorbij hoort komen. In sommige gevallen zijn dat vervelende, of zelfs traumatische ervaringen op seksueel gebied. Hetzelfde geldt voor eenzaamheid en problemen met huisgenoten.

Volgens de Gezondheidsmonitor hebben jongvolwassenen die bij hun ouders of verzorgers wonen minder vaak depressieve klachten, angstklachten of concentratieproblemen. Is het dan toch beter om nog even te wachten met uit huis gaan? De Bruin: "Zeker voor studenten die een goede band hebben met hun ouders, zal gelden dat zij thuis terecht kunnen met hun problemen. Maar je komt op een leeftijd waarop je uit gaat willen vliegen."

Hoewel het onwijs gezellig kan zijn om met leeftijdsgenoten te wonen, denkt De Bruin dat op jezelf wonen ook bepaalde problemen kan meebrengen. "Een studentenkamer kan, zeker tijdens een lockdown, enorm eenzaam zijn. Mijn hart breekt bij die gedachte."

In de afgelopen jaren zien we een stijgende lijn in het aantal Utrechtse jongvolwassenen met psychische klachten of groot risico op klachten. Die stijging gaat verder terug dan het begin van de coronacrisis. Bij oudere leeftijdsgroepen is er bij de mentale gezondheid in dezelfde periode juist een verbetering te zien.

Zijn er andere onderliggende redenen voor de toename in psychische klachten bij Utrechtse jongvolwassenen? "Vooral de keuzestress is gegroeid", denkt De Bruin. "Er zijn zoveel mogelijkheden. Studenten zitten vaak met de vraag: 'Wat moet ik nou kiezen?' en zijn bang om het verkeerde te doen." Door erover te praten, verwacht De Bruin dat jongvolwassenen meer tot het besef komen dat de druk niet zo hoog is als die soms lijkt.

### **Oogje in het zeil**

Erover praten, dus. Dat is zo eenvoudig nog niet, wanneer alles 'op slot' zit, ziet ook Stephanie Bálint, rector van Unitas SR. "Wij zijn ons als vereniging heel erg bewust van wat voor rol wij kunnen spelen voor studenten in Utrecht."

***'Een studentenkamer kan, zeker tijdens een lockdown, enorm eenzaam zijn'***  
***– Caroline de Bruin, wandelcoach***

Normaalgesproken kunnen ze langskomen bij de vereniging en over problemen in gesprek gaan. Toen alles dicht was vanwege corona, merkten we dat het lastiger in de gaten te houden is of het goed gaat met iedereen. Met het oog op de cijfers heeft de mentale gezondheid van onze leden al meer prioriteit. Het was al een probleem, maar door de coronapandemie is dat nog groter geworden.” Stephanie Bálint heeft als rector van een studentenvereniging een beeld van wat er speelt onder de Utrechtse studenten. Veel jongvolwassenen zouden kampen met studiestress. “Door het online onderwijs hebben de studenten minder motivatie en de concentratie is thuis vaak slechter. Er komt meer druk op hen; financiële druk, prestatiedruk en sociale druk. Het is lastiger om alles te halen. Ze moeten het allemaal maar doen.”

Het zou volgens de Unitas SR-rector goed zijn als oudere generaties zich iets meer konden inleven in de situatie van de studenten van nu. “Als je wat ouder bent, heb je de studententijd anders meegemaakt. Studenten hebben het normaal al druk op verschillende vlakken, het is pittig om alle ballen hoog te houden. Maar in zo’n coronajaar valt een deel van je sociale contacten weg.” Het is voor studenten een stuk lastiger om een goed gesprek te voeren over psychische klachten. “Dat moet niet onderschat worden. Het moet echt erkend worden dat dit een probleem is.” De vereniging zegt in gesprek te zijn met de gemeente en de universiteit om meer ondersteuning te krijgen voor mensen die rondlopen met psychische klachten.

### **Laagdrempelige hulp**

Maar: er is licht aan het einde van de tunnel. Unitas SR had al vertrouwenspersonen bij wie de leden konden aankloppen. Nu, met Caroline de Bruin als coach, moet de drempel voor de Unitas SR-leden om te praten over psychische klachten nog lager worden. Bálint: “Zo kunnen ze praten met iemand die oud-lid is en die dus precies weet wat het inhoudt om lid te zijn, maar die ook voldoende afstand heeft. Je komt haar dus niet elke week tegen op de borrels.”

De gemeente Utrecht laat weten dat er meer initiatieven lopen voor laagdrempelige hulp aan jongvolwassenen, uiteraard ook voor mensen die niet zijn aangesloten bij een vereniging of een studie volgen. Daarbij zijn fysieke bijeenkomsten, zoals de WachtVerzachter, het GeluksCafé, en de Training Levenskunst. De WachtVerzachter, bijvoorbeeld, is een initiatief dat zich richt op ondersteuning van Utrechtse studenten van verschillende opleidingstypen en andere jongeren die kampen met psychische kwetsbaarheid. Ook zijn er online doorlopende initiatieven te vinden. Via Chat JoU030 kunnen jongeren met iemand in gesprek en Frisse Gedachtes is er voor studenten die anoniem willen chatten. “Veel jongvolwassenen hebben last van stress, prestatiedruk, depressieve gedachten of andere mentale klachten”, schrijft een woordvoerder van de gemeente. “Herken je dat? Dan is het goed om te weten dat er organisaties zijn die jou willen helpen. Samen maken we mentale gezondheid bespreekbaar en ondersteunen we jou als je dat wilt.”

Wil jij DUIC steunen en een prachtig boek met de beste fotografie en verhalen van Utrecht in 2021 ontvangen? Voor 24,95 euro is [DUIC in 2021 te bestellen](#) en daarmee steun je direct onze journalistieke werkzaamheden.

