

Samen blijven zoeken naar zin, wachtend op psychische hulp

Over het leernetwerk 'Zinvolle wachttijd'

In dit artikel doet de auteur verslag van een leernetwerk waarin verschillende (zorg)professionals samen met jongeren op een wachtlijst voor een ggz-behandeling zoeken naar wat nodig is om hoop en zin te houden. Het leernetwerk hanteerde een holistische benadering met aandacht voor zingeving. Een van de resultaten is het belang van het aanbieden van een relatie in een periode van wachten.

Aliza Damsma

BINNEN DE LANDELIJKE Kenniswerkplaats Zingeving is binnen een aantal leernetwerken geleerd hoe geestelijke zorg voor mensen thuis toegankelijk en laagdrempelig kan worden opgezet en geborgd. Aangezien de subsidieregeling *Palliatieve terminale zorg en geestelijke verzorging thuis* gericht is op mensen van vijftig jaar en ouder of mensen die palliatieve zorg ontvangen, is er nog weinig kennis over groepen die buiten deze criteria vallen, zoals jongeren met mentale problemen. We weten met name weinig over jongeren die vanwege zulke problemen op een wachtlijst voor psychische hulp staan. Om dit kennishiaat te adresseren, heeft het leernetwerk 'Zinvolle wachttijd: een interventie voor jongeren met een psychische problematiek' deze doelgroep gekozen als focus.

Dat we ons als (internationale) samenleving zorgen maken over het welbevinden van onze jongeren tonen boeken als *The anxious generation* van Jonathan Haidt (2024) en rapporten als *The state of the world's children* van UNICEF (2021). Uit deze publicaties komt met name naar voren dat de mentale gezondheid van onze jongeren onder druk staat. In een onlangs uitgebracht factsheet van het Verwey-Jonker Instituut (Arslan e.a., 2024) is zichtbaar hoe de coronacrisis de (mentale) gezondheidssituatie van jongeren als een negatieve katalysator heeft verslechterd; deze is daarna niet hersteld. Zij stellen daarnaast ook dat bewezen is dat mentale gezondheid sterk samenhangt met ervaren prestatiedruk, die ook is verslechterd, vooral onder jonge vrouwen. Volgens UNICEF (2021) is 40 procent van alle mentale problematiek bij jongeren gerelateerd aan angst



en depressie. Twee derde van de Nederlandse jongeren zegt zich daarnaast eenzaam te voelen; 27 procent van de jongeren voelt zich volgens een recente rapportage van het Centraal Bureau van Statistiek (CBS) zelfs erg eenzaam. Dat is meer dan een kwart van de jongeren.¹

Deze ontwikkelingen leiden naast een afname van welbevinden en daarmee de kwaliteit van leven van jongeren ook tot een toename in de zorgvraag. Jongeren en/of hun ouders melden zich bij de (eerstelijns)verwijzer, meestal de huisarts of sociale wijkteams van de gemeente. Na een indicatie melden zij jongeren aan voor (tweedelijns)psychische hulpverlening. De eerste reflex van jongeren zelf, van hun ouders, maar ook van (zorg)professionals is om bij angst, depressie of eenzaamheid te medicaliseren. De toegenomen zorgvraag leidt vervolgens weer tot het oplopen van wachtlijsten voor psychologische zorg die in dit leernetwerk centraal staan. Deze wachtlijsten verschillen per regio, maar kunnen soms oplopen tot perioden van maanden tot jaren.

Holistisch perspectief

Naast het feit dat de wachtlijsten aantonen dat ggz-organisaties de toenemende zorgvraag niet aankunnen, is het de vraag of een ggz-behandeling de enige oplossing is voor de mentale problematiek onder jongeren. Men kan de vraag stellen of de medicaliserende reflex een gevolg is van een eenzijdig medisch perspectief. Er zijn alternatieve, holistische perspectieven die ruimte bieden aan meer integrale en mensgerichte benaderingen ten aanzien van de mentale problematiek van jongeren. Wanneer niet enkel met een medicaliserende bril, maar veel eerder met een holistische bril naar het welbevinden van jongeren wordt gekeken, dringt de vraag zich op of er wellicht naast een psychische, ook een meer fundamentele, existentiële dimensie in het geding is. Zo betoogt Spekschoor (2022) dat vanuit verschillende hoeken het besef groeit dat juist in relatie tot de mentale problematiek van jongeren aandacht voor zingeving nodig is. Hoewel een deel van de jongeren gezien hun problematiek zeker gebaat is bij psychische hulpverlening, bestaat het vermoeden

dat bij een deel van de eenzame jongeren niet enkel sociale eenzaamheid maar existentiële eenzaamheid een rol speelt.

In het door ZonMw gesubsidieerde en nog lopende onderzoek *Flow* wordt onderzocht wat de impact is van aandacht voor zingeving en existentiële eenzaamheid bij jongeren met mentale problematiek.² Het is niet vergezocht te veronderstellen dat jonge mensen die geconfronteerd worden met breukervaringen op zoek zijn naar de zin van hun leven, juist

Is een ggz-behandeling de enige oplossing voor mentale problematiek onder jongeren?

omdat bij deze doelgroep het onvermogen meespeelt om in onze economische en individualistische samenleving een integraal antwoord te geven op de complexiteit van het leven. Smit (2015) beschrijft dit treffend wanneer hij in zijn model het zingevingsproces typeert als een zoeken naar antwoord op de vragen die het leven zelf aan mensen opdringt. Vragen die niet altijd te beantwoorden zijn, maar toch geadresseerd moeten worden. Wanneer jongeren vastlopen vanwege prestatiedruk, angst, depressie of eenzaamheid, leidt een eenzijdig medicaliserend perspectief ertoe dat zowel hun leven als hun toekomst letterlijk in de wachtstand komt te staan. Dit zet het zingevingsproces nog meer onder druk, aangezien het leven van deze jongeren natuurlijk niet stopt terwijl ze wachten op hulp. Hun leven is altijd meer dan de mentale problemen alleen.

Leernetwerk 'Zinnvolle wachttijd'

Tussen oktober 2022 en oktober 2024 is een interprofessioneel netwerk gevormd door professionals uit de regio Overijssel, met een focus op de gemeente Zwolle. Vanuit het Lectoraat Zorg en Zingeving van Hogeschool Viaa te Zwolle werd een holistische benadering met expliciete aandacht voor zingeving centraal gesteld.³ Deelnemers van het leernetwerk kwamen uit de eerstelijnszorg (praktijkondersteuners ggz uit de huisartsenpraktijk, welzijnswerkers,

jongerenwerkers en geestelijk verzorgers) en de tweedelijnszorg (psychologen uit ggz-organisaties). Deze groep werd aangevuld met ervaringsdeskundige jongeren. Binnen het leernetwerk zijn we op zoek gegaan naar wat we van elkaar kunnen leren over wat jongeren tijdens een (lange) wachtperiode nodig hebben om perspectief en hoop te houden.

De vorm van een leernetwerk is geschikt wanneer een divers gezelschap op een bepaald thema van en met elkaar wil leren. Nonaka en Takeuchi (1995) stellen dat het delen van impliciete kennis met elkaar leidt tot socialisatie. De deelnemers halen en brengen kennis om te komen tot nieuwe inzichten en worden uitgedaagd tot het creatief combineren van elkaars deskundigheid. Zo komt men in een leernetwerk tot innovatief en probleemoplossend vermogen ten aanzien van een specifiek thema, in dit geval de ondersteuning van de zingeving van jongeren die op een wachtlijst staan voor mentale problematiek. Er wordt gewerkt aan een gezamenlijk doel, in dit geval het toewerken naar een (digitale) tool die jongeren en professionals ondersteunt tijdens de wachtperiode om te zoeken naar zin.

In maandelijkse bijeenkomsten werden al bestaande succesvolle elementen verzameld en met elkaar gedeeld. Ook werden creatieve mogelijkheden in zogenaamde 'proeftuinen' voorbereid, uitgevoerd en geëvalueerd die onderdeel van de tool konden zijn. Een aantal voorbeelden van die proeftuinen zijn het onderzoeken van een studentenbuddysysteem, het aanbieden van individuele gesprekken met een levenscoach, het opnemen van aandacht voor zingeving in de eerste intake van de ggz en het verkennen van een samenwerking van mbo- en hbo-scholen met lokale jongerenwerkers.

Volwaardige participatie

Bij de start van het netwerk bleek direct hoe lastig (en tegelijk nodig) het is om jongeren uit de doelgroep zelf aan tafel te krijgen en zo volwaardige participatie te borgen. De belevingswereld van jongeren en de systeemwereld van de professionals die met hen werken, bleken soms ver uit elkaar te liggen. Om tot succesvolle proeftuinen te kunnen komen, vormde het delen van de impliciete ervaringskennis van jongeren gaandeweg de basis van dit leernetwerk. Het delen en uitwisselen van ervaringskennis van jongeren en de kennis van de professionals werd



gestructureerd door specifieke subthema's in bijeenkomsten centraal te stellen. Zo is met de professionals en met de jongeren apart een conceptuele sessie vormgegeven over 'zingeving van jongeren'. Dit maakte het mogelijk om zowel het perspectief van de professionals als de beleving van de jongeren uit te diepen. Met behulp van mindmapachtige flapovers werd de opbrengst van deze sessies vastgelegd en onderling gedeeld. De gezamenlijke bespreking van de verschillen en overeenkomsten leidde tot nieuwe inzichten bij de deelnemers, zoals het besef bij de professionals dat ze eenzaamheid vooral als sociaal probleem zagen, terwijl de jongeren dit voornamelijk als zingevingsprobleem duiden.

Resultaten

Uit de eerste conceptuele sessie, waarin jongeren en professionals met elkaar verkenden wat zingeving specifiek voor jongeren inhoudt, kwam een aantal zingevingsthema's voor jongeren met een psychische hulpvraag naar voren. Alle betrokken jongeren die op een wachtlijst kwamen ($n = 7$), gaven zonder uitzondering aan dit te ervaren als het tot stilstand komen van hun leven. Zelden bleef hun situatie in deze wachtperiode stabiel. Jongeren gaven aan dat hun situatie regelmatig verslechter-

Een leernetwerk is geschikt wanneer een divers gezelschap op een bepaald thema van en met elkaar wil leren

de op verschillende dimensies van hun leven: zowel fysiek (slecht slapen), sociaal (het verliezen van een bijbaan of het in een sociaal isolement komen), cognitief (stoppen met een studie) als spiritueel (ervaren van zinloosheid). Vriendschappen en/of contact met familie kwam onder druk te staan. Jongeren benoemden dat ze een gevoel van zin konden ervaren zolang er ten minste 'één persoon is die er voor je is en voor wie je van betekenis bent, ook als het slecht met je gaat'. De verwevenheid van aspecten van zingeving in relatie tot mentale problematiek bevestigde het belang van een meer holistische, integrale benadering van het leven van jongeren op de wachtlijst.

Het leernetwerk leverde als belangrijk inzicht een beter begrip op van wat volwaardige jongerenparticipatie vraagt van de organisatie, samenstelling en inhoud van een leernetwerk. Zo werden er initiatieven voor proeftuinen voorgesteld waar de professionals wel enthousiast over waren, maar die door jongeren direct werden afgekeurd. Bijeenkomsten na 'werk-tijd' waren voor jongeren soms de enige optie, voor professionals was het een reden om af te haken.

Interprofessioneel samenwerken

De theorie over interprofessioneel samenwerken leert dat vijf aspecten van groot belang zijn. Van Dongen e.a. (2018) en Dees en Opheij (2019) noemen het hebben van een gezamenlijke ambitie, transparantie over individuele en gezamenlijke belangen, de onderlinge relatie, een afdoende organisatie met een bijpassend soepel en doorlopend proces als essentiële randvoorwaarden voor succesvol samenwerken in een (interprofessioneel) netwerk zoals een leernetwerk. De gezamenlijke ambitie en het hebben van gezamenlijke doelen bleken elkaar in het beschreven leernetwerk te versterken. Meermaals bleek het nodig om de belangen van zowel de jongeren en als van de professionals expliciet te maken om het gezamenlijke doel voor ogen te houden.

Het leernetwerk verbond verwijzers en hulpverleners met elkaar en verkende innovatieve oplossingen

Wat betreft de onderlinge relatie was er herhaaldelijk sprake van belemmerende factoren die samenhangen met de organisatie en het proces, zoals de vele wisselingen van (met name) professionele deelnemers. Vanuit de gedachte dat samenwerken aan hoop en perspectief in het leernetwerk zelf ook een zingevende functie kon hebben voor de deelnemers, waren bijeenkomsten in het begin uitsluitend fysiek, met een gezamenlijk maaltijd om met elkaar in verbinding te zijn en te blijven. Vanwege planningsproblemen verzochten de deelnemers op enig moment om hybride en later om enkel digitale bijeenkomsten te houden. De omschakeling naar digitale

ontmoetingen resulteerde al snel in onvrede over onvoldoende voortgang. Dit noopte de deelnemers toch weer fysiek bij elkaar te komen. Tijdens de evaluatie na afloop gaf men aan dat met name het informeel ontmoeten tijdens de maaltijd als een succeselement was ervaren.

Beschikbaar aanbod

In de looptijd van het leernetwerk kwam naar voren dat er in Overijssel, en met name in de gemeente Zwolle, al een flink aanbod beschikbaar is voor jongeren, ook voor jongeren met mentale problemen. Helaas bleek dit aanbod niet bekend bij de jongeren in ons leernetwerk en regelmatig ook niet bij de deelnemende professionals. Ook gaven jongeren aan vooral iemand nodig te hebben en niet zozeer een activiteit. Het meeste aanbod is of was sociaal georiënteerd, terwijl jongeren met mentale problemen daar nu juist meer moeite mee kunnen hebben. Het Centrum van Levensvragen (CvL) Overijssel/Flevoland beschikte niet over een aanbod voor jongeren vanwege de kaders van de wettelijke regeling GV Thuis, maar de jongeren gaven aan het creëren van dit aanbod wel een goed idee te vinden.

De coördinator van het CvL heeft in een proeftuin succesvol gezocht naar alternatieve financiering om van daaruit te zoeken naar een duurzaam te borgen vorm van geestelijke zorg voor jongeren. In de proeftuin bleek de term 'levenscoach' het meest toegankelijk voor jongeren; er werd daarom geëxperimenteerd met het aanbieden van zowel individuele als groepsgerichte 'levenscoaching'. De groepsgerichte aanpak sloeg beter aan dan de individuele aanpak. In deze proeftuin is een groep gestart met een programma van een aantal bijeenkomsten waarin specifieke zingevingsthema's centraal stonden. De bijeenkomsten lopen langer door dan het leernetwerk, waardoor de resultaten op dit moment nog niet beschikbaar zijn.

Digitale tool

Om alle inzichten vast te kunnen leggen, is in een proeftuin door de jongeren en professionals samen een digitale tool ontworpen. Deze is opgesteld vanuit een holistisch perspectief en bevat een overzicht van het al bestaande aanbod voor jongeren, waar het tot nu toe missende zingevingsgerichte aanbod aan is toegevoegd dat het CvL Overijssel/Flevoland beschikbaar heeft gesteld. De tool is een hulpmid-

del met achtergrondinformatie en tips voor jongeren die net op een wachtlijst staan tot het moment dat de zorgverlening start. Ook bevat het tips voor professionals die na hun doorverwijzing naast een jongere willen blijven staan gedurende de wachtperiode. De tool wordt binnenkort beschikbaar gesteld via het Kennisplein Zingeving en wordt gehost op de website van Hogeschool Viaa, zodat deze zodanig geactualiseerd kan worden. Samen met de gemeente Zwolle is verkend hoe de tool kan worden geïmplementeerd bij de twee belangrijkste doorverwijzers: de sociale wijkteams van Zwolle en POH-GGZ'ers in de huisartsenpraktijken. Dit proces is nog niet afgerond; het illustreert de inzet en passie van de leden van het leernetwerk dat ze ook na formele afrondingsdatum van het leernetwerk actief blijven in dit proces.

Conclusie en aanbevelingen

De wachtlijsten voor psychische zorg laten zien dat de manier waarop we als samenleving omgaan met de mentale gezondheid van jongeren niet uitvoerbaar of toekomstbestendig is. Een meer holistische en integrale benadering waarin het zoeken naar zin en het ervaren van eenzaamheid, angst en zinloosheid van jongeren wordt genormaliseerd, zou de hulpvraag van deze groep wel eens op een verassende wijze kunnen beïnvloeden.

De kleinschalige proeftuinen die in dit leernetwerk zijn verkend en die in de digitale tool zijn verzameld, lijken te wijzen op het belang van het centraal stellen van de relatie tussen jongeren en de volwassenen om hen heen in toekomstige initiatieven. Jongeren benoemen met name het ervaren van verbondenheid als belangrijke zingeving. Vanuit die relatie kan de digitale tool ondersteunen bij de vraag: 'Wat is voor jou in je leven op dit moment nu echt belangrijk om samen te kunnen blijven zoeken naar zin, hoop en perspectief?'

Dit leernetwerk heeft een eerste stap gezet in het verbinden van verwijzers en hulpverleners en het verkennen van innovatieve oplossingen. Meer onderzoek is nodig naar welke interventies (bijvoorbeeld groepsgerichte geestelijke zorg voor jongeren) ook bewijsbare impact hebben op het welbevinden

van jongeren. Het is van groot belang dat creatieve en innovatieve oplossingen met onderzoek worden gevolgd om ook borging en opschaling te kunnen onderbouwen en verantwoorden.

Dr. A. Damsma is lector van het lectoraat Zorg en Zingeving van Hogeschool Viaa en voorzitter van het leernetwerk 'Zinvolle wachttijd: een interventie voor jongeren met een psychische problematiek'. E-mail: onderzoek@viaa.nl.

Noten

1. Zie www.vzinfo.nl/eenzaamheid.
2. zie <https://www.erwelzijn.nl/actieonderzoek/project-flow>.
3. Het lectoraat heeft meerdere projecten binnen de Kenniswerkplaats Zingeving uitgevoerd, waaronder het brancheproject 'Zingeving in verpleging en verzorging thuis', het leernetwerk 'Verbindend werken tussen geestelijke verzorging en zorg thuis' en het leernetwerk 'Zinvolle wachttijd: een interventie voor jongeren met een psychische problematiek' dat in dit artikel centraal staat. Met dank aan alle deelnemers van dit leernetwerk.

Literatuur

- Arslan, B.I., Distelbrink, M.J. & Yassine, D.M.M.A. (2024). *Factsheet mentale gezondheid jongeren en studenten*. Verwey-Jonker Instituut.
- Dees, T. & Opheij, W. (2019). *Samenwerken van idee naar afspraak: aan de slag met jullie samenwerking*. Management Impact.
- Dongen, J. van, Cobben-Crefcoeur, C., Bokhoven, L. van, Beurskens, S. & Daniels, R. (2018). Patiëntgerichte zorgplannen: interprofessioneel samenwerken binnen de eerstelijns zorg. In V. de Waal (red.), *Interprofessioneel werken en innoveren in teams: samenwerken in nieuwe praktijken*. Coutinho.
- Haidt, J. (2024). *The anxious generation: how the great rewiring of childhood is causing an epidemic of mental illness*. Penguin.
- Nonaka, I. & Takeuchi, H. (1995). *The knowledge-creating company: how Japanese companies create the dynamics of innovation*. Oxford University Press.
- Smit, J.D. (2015). *Antwoord geven op het leven zelf*. Eburon.
- Spekschoor, E. (2022). Een focus op rituelen bij existentiële problematiek van jongeren. *Tijdschrift Geestelijke Verzorging*, 26 (110), 53-59.
- UNICEF (2021). *The state of the world's children health 2021: on my mind*. Website: www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021.