



Mentale rollercoaster voor kinderen en jongeren tijdens coronapandemie

De Hoge Gezondheidsraad heeft in zijn eerdere adviezen al gehamerd op de zware impact van de coronacrisis op het mentale welzijn van kinderen en jongeren. In zijn nieuwste advies heeft de Raad de beschikbare data bij kinderen, adolescenten en jongvolwassenen onder de loep genomen. Helaas vormen kinderen en jongeren voorsnog een hiaat in de beschikbare wetenschappelijke literatuur, maar dat mag niet resulteren in een gebrek aan aandacht. De centralisatie van de data rond kinderen en jongeren toont duidelijk aan dat bepaald groepen (nog) geen stem hebben. Duurzame monitoring en verhoogde waakzaamheid worden dan ook sterk aanbevolen. “Het zijn niet noodzakelijke diegene die het luidst roepen, die ook de meeste ondersteuning nodig hebben”, luidt het.

Het gezinsleven op zijn kop

Sinds de eerste lockdown in maart 2020 is het leven voor vele gezinnen drastisch veranderd. Telewerk en thuisonderwijs dwongen ouders om nieuwe regels, routines en grenzen binnen het huishouden te ontwikkelen. Dit deed de gemoederen, zowel tussen kinderen en hun ouders als tussen ouders of kinderen onder elkaar, soms hoog oplopen. Het gemis van emotionele ondersteuning door vrienden en de afwezigheid van de gebruikelijke contacten door sociale isolatie leidde tot sterke emotionele reacties. Bestaande kwetsbaarheden binnen een gezin werden verder op de spits gedreven, met potentieel verregaande gevolgen. Deze gezondheids crisis heeft de sociale en leerongelijkheid enkel verergerd.

Bij studenten in het hoger onderwijs vielen er rake mentale klappen. Een grootschalig Belgisch onderzoek in de periode februari-maart 2021 wijst erop dat bijna 2 op de 3 studenten in psychische nood verkeert. 80% voelt zich moe en ontbreekt het aan motivatie. Meer en meer studenten overwegen met de studie te stoppen. Jongeren rapporteren meer angst en depressieve gevoelens ten opzichte van dezelfde periode vorig jaar. Maar liefst 1 op 5 zou te kampen hebben met zelfmoordgedachten en slechts 13% geeft aan zich erg gelukkig te voelen.

Uit een rondvraag bij gezondheidsprofessionals in het veld blijkt grote bezorgdheid over de situatie, met name over de toegenomen zorgvraag en de groeiende wachtlijsten. Het aantal minderjarigen dat zich aanmeldde voor hulp bij een van de jeugdzorgcentra bereikte in maart 2021 het op een na hoogste niveau ooit.

Veerkracht van jongeren ondersteunen

De meeste jonge mensen, ook kinderen, hebben echter een groot herstelvermogen. Sociale steun en sociale interacties zijn belangrijke factoren om dit aan te boren, zeker bij de jeugd. Jongeren die kwalitatieve, persoonlijke interacties hebben met familie en leeftijdgenoten, blijken mentaal weerbaarder te zijn. Het blijft daarom afwachten wat de langetermijneffecten zullen zijn van de aanhoudende sociale onthouding in de huidige pandemie. Vooral voor de

kwetsbaarste groepen – zoals jonge mensen met reeds bestaande geestelijke gezondheidsproblemen, met een moeilijke gezins- of economische situatie, met leermoeilijkheden of zwakke sociaal-emotionele vaardigheden – moeten creatieve oplossingen en condities gecreëerd worden die hen kunnen ondersteunen.

Het is belangrijk dat we erkennen dat jongeren het zwaar hebben en dat ze bijzondere inspanningen leveren, niet voor zichzelf maar voor de samenleving. Zij verdienen positieve feedback over wat hun inspanningen opleveren. In afwachting van een vaccin (voor hun leeftijdscategorie geautoriseerd) zouden er genoeg gratis PCR-tests ter beschikking gesteld moeten worden voor jongeren, zodat zij toch op een veilige manier opnieuw aan het sociale leven kunnen deelnemen.

Het moment voor actie

Deze crisis heeft de reeds bestaande crisis in de geestelijke gezondheidszorg onder een vergrootglas geplaatst. Geestelijke gezondheid moet meer prioriteit krijgen. Er is nood aan structurele investeringen en strategische versterking van de verschillende begeleidingsvormen. Een beter uitgebouwd monitoringsysteem, zoals een nationale geestelijke gezondheidsbarometer, is essentieel vooral voor kwetsbare groepen zoals kinderen en jongeren. Daarbij is het zeer belangrijk om zelfmoorden beter te monitoren, zodat deze gegevens meegenomen kunnen worden in het volksgezondheidsbeleid. Enkel zo kunnen we de situatie nauwgezet evalueren en efficiëntere strategieën ontwikkelen voor een vroege diagnose en tussenkomst.

Op het niveau van psychologische hulpverlening is het belangrijk om proactief te kunnen handelen. Alle volwassenen moeten alert zijn voor de psychosociale toestand van jongeren. Laagdrempelige hulpprojecten, zoals buurthuizen, online fora, hulplijnen en toewijzingstoos die verdere doorverwijzing lokaal faciliteren, kunnen hierbij belangrijke schakels vormen. Naast deze voorzorgsmaatregelen moeten er ook maatregelen getroffen worden voor de personen die nú hulp nodig hebben. Hoewel er geen exacte getallen zijn over de wachtlijsten in België, zijn de signalen uit het veld duidelijk: het is op dit moment niet mogelijk om alle jonge mensen de zorg te verlenen die ze nodig hebben. Aangezien de effecten op de geestelijke gezondheid bovendien tijd nodig hebben om zich te openbaren, is de verwachting dat deze zorgvraag de komende tijd alleen nog zal toenemen. Dit is dan ook hét moment om verder te investeren in geestelijke gezondheidszorg en de ontwikkeling van nieuwe (digitale) interventies.

De pandemie kan ook een leermoment vormen voor scholen, een kans om meer aandacht te schenken aan het onderwijzen van sociaal-emotionele vaardigheden en jongeren te leren om voor zichzelf en voor anderen te zorgen. Mentaal welzijn wordt in het ideale geval in het hele leertraject geïntegreerd.

Tot slot verdienen jongeren in dit discours een eigen stem en moeten ze betrokken worden in besluitvormingsgroepen over bijvoorbeeld een veilige terugkeer naar de campus of de heropstart van jeugd-, sport- en cultuurevenementen.

Het volledige advies (HGR_9662) is te vinden op de website van de Hoge Gezondheidsraad: <https://www.health.belgium.be/nl/advies-9662-psychosociale-opvang-tijdens-de-covid-19-pandemie-kinderen-en-jongeren>.

De website van de Hoge Gezondheidsraad: www.hgr-css.be.

Over de Hoge Gezondheidsraad (HGR)

De **Hoge Gezondheidsraad (HGR)** is het wetenschappelijk adviesorgaan van de FOD Volksgezondheid, Veiligheid van de Voedselketen en Leefmilieu. Met het oog op de bescherming en de verbetering van de **volksgezondheid**, brengt de Hoge Gezondheidsraad **wetenschappelijke adviezen** uit als leidraad voor beleidsmakers en gezondheidswerkers. Dankzij zijn netwerk van experts en zijn interne medewerkers, baseert hij deze **onpartijdige** en **onafhankelijke** adviezen op een multidisciplinaire evaluatie van de huidige stand van de wetenschap. Zo heeft de HGR een systeem van **beheer van mogelijke belangenconflicten** ingesteld. De Raad verstrekt zijn adviezen op verzoek van de Minister of op eigen initiatief en maakt ze openbaar.

Alle openbare adviezen en brochures zijn te vinden op de website: www.hgr-css.be.