

De Vraagbaak over:

hulp zoeken voor psychische problemen

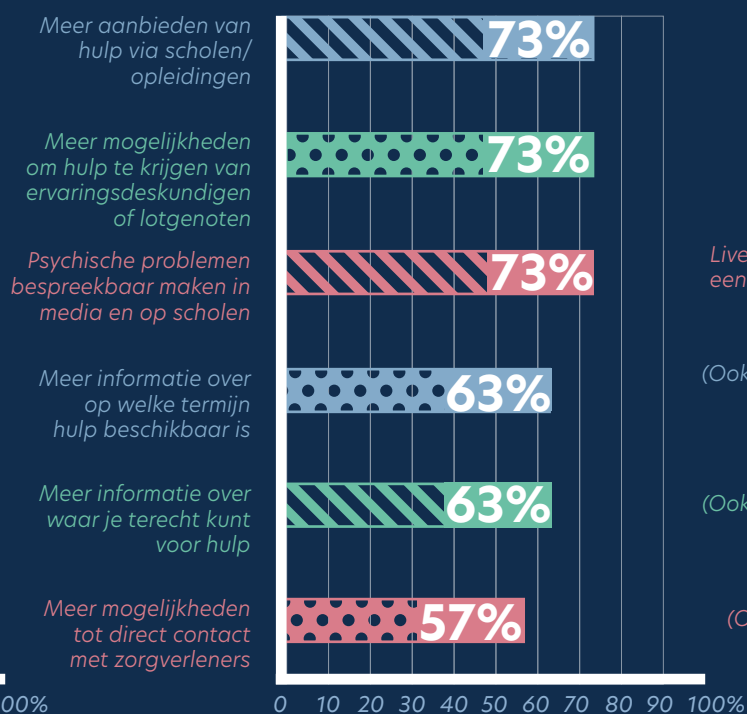
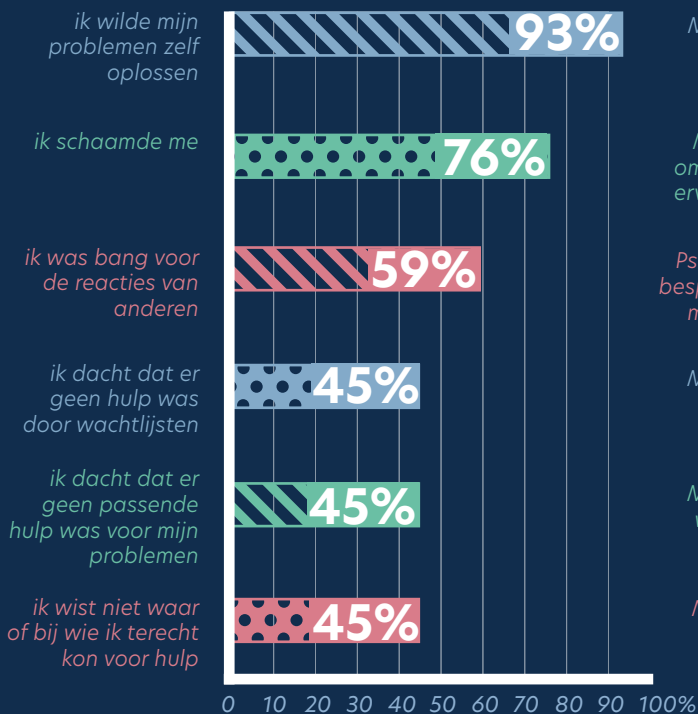
De vraagbaak is een onderzoekspanel van jongeren met ervaring in de GGZ.

29 van de 30 jongeren vonden het (heel) moeilijk om hulp te zoeken.

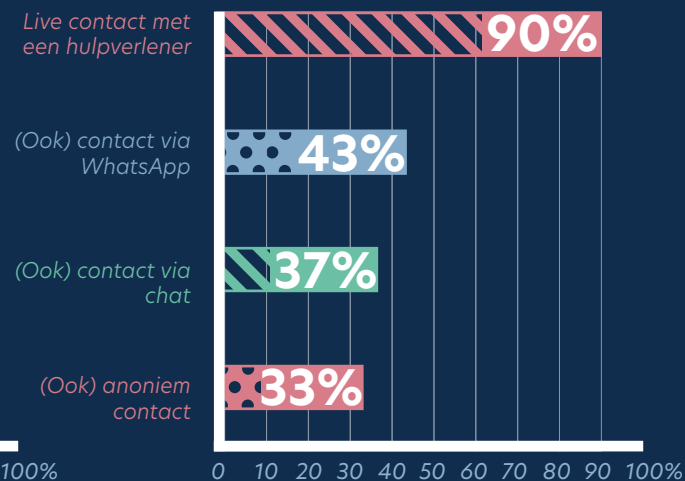
Wat kunnen we, naast het verminderen van de wachtlijsten, doen om de zorg laagdrempeliger te maken?

Meest genoemde redenen:

Meest genoemde antwoorden:



Hoe wil je het liefst contact hebben met je hulpverlener?



Stel: jij hebt het voor het zeggen.

Wat zou je doen om de zorg voor jongeren met psychische problemen laagdrempeliger te maken?

→ Maak psychische problemen bespreekbaar

“Begin al op scholen (...). Juist tijdens de puberteit zijn jongeren erg kwetsbaar. Als er meer duidelijkheid of herkenning te vinden is voor jongeren met psychische problemen, kunnen zij sneller anderen opzoeken van wie ze weten dat die er ook al iets van weten en het niet als iets ‘vreemds’ beschouwen.”

“Maak ook duidelijk dat psychische problemen niet raar, onbelangrijk, aanstellerij of dingen om voor te schamen zijn. Het is juist iets serieus waar je vaak hulp bij nodig hebt. Leg uit wat het is, waar en hoe je hulp kan zoeken. Maak het ‘normaal’ en bespreekbaar en geef jongeren hoop dat het beter kan worden.”

→ Maak hulp zoeken makkelijker

“Een veel duidelijker proces / begeleiding tijdens het proces. Als 17 jarige moest ik zelf meerdere emails schrijven, telefoontjes plegen EN maanden wachten voordat ik hulp kreeg. Dat is gewoon zo moeilijk als je jong en somber bent en niet weet hoe dingen werken.”

“Een centrum waar jongeren zonder verwijzing naar toe kunnen gaan (een soort inloopcentrum) waar je op gesprek kan komen zonder poespas.”

“Hulp via huisarts laagdrempelig maken (die is immers nodig voor verwijzing), bijvoorbeeld door het organiseren van inloopspreekuren voor jongeren bij de huisarts i.p.v. het maken van een afspraak.”

“Bied verschillende mogelijkheden om hulp te zoeken: anoniem, telefonisch, via chat, live contact, mentor op school, ambulante begeleider etc., zodat er voor iedereen een fijne optie is.”

→ Hulp van ervaringsdeskundigen

“Jongeren in contact brengen met anderen die iets vergelijkbaars hebben meegemaakt. Leraren en docenten laten aangeven aan jongeren dat het oké is om hen te benaderen.”

“Voorlichting door ervaringsdeskundigen op scholen, of deze bijvoorbeeld op school laten werken.”

“Het kan nooit kwaad om te spreken met ervaringsdeskundigen die dezelfde psychische klachten hadden, ook m.b.t. het aspect: hoe vertel ik dit aan mijn omgeving?”