
Er komt een nieuwe generatie op het spreekuur



A. Rodenboog
J. Hofsink
C. Drok

*Allen SPV i.o werkzaam bij Dimence,
GGZ Drenthe en Lentis*

Inleiding

*"Uit nieuwe cijfers blijkt dat de afgelopen tijd vijftien procent meer jongeren zich hebben aangemeld bij de ggz terwijl mensen nu nog maandenlang moeten wachten voor ze worden geholpen. Het aantal volwassenen dat psychische hulp nodig heeft, is na een daling in coronatijd terug op het oude niveau."
(NOS, 6 november 2021)*

*"In de eerste zes maanden van 2023 kregen 394 duizend jongeren jeugdzorg. Dat zijn er tweeduizend meer dan in dezelfde periode een jaar eerder. Niet eerder telde Nederland zoveel jongeren tot 23 jaar met jeugdzorg. De stijging komt doordat er meer jongeren jeugdhulp krijgen. Het aantal jongeren dat jeugdbescherming krijgt, neemt verder af. Dit blijkt uit voorlopige cijfers van het CBS.
(Centraal Bureau Statistiek, 31 oktober 2023)*

Doel artikel:

In dit artikel wordt stil gestaan bij de vraag hoe de SPV zich kan verhouden ten opzichte van alle ontwikkelingen die in de maatschappij gaande zijn, waarbij gespecificeerd is gekozen voor de doelgroep adolescenten. Zoals zichtbaar in de citaten komt er een grote groep jonge volwassenen zich melden in de GGZ. Wie zijn deze jongeren en waar komen ze vandaan?

Door in te zoomen op de ontwikkelingen in de maatschappij en de oplopende wachtlijsten in de GGZ hopen we inzicht te krijgen in wat we als SPV kunnen inzetten om de jonge patiënt in zijn of haar kracht te zetten. Er wordt gezocht hoe deze groep patiënten hinder ervaart van de oplopende druk van de maatschappij en hoe we als SPV ze kunnen ondersteunen. De onderzoeksvraag in dit artikel is: *"Hoe verhouden zich de maatschappelijke ontwikkelingen ten opzichte van adolescenten binnen de GGZ?"*

Veranderende maatschappij

Naast het complexer worden van de maatschappij gaat de wereld steeds sneller. De verwachtingen worden hoger, van mensen zelf maar ook van anderen. Er moet gepresteerd worden, een goede baan, een groot sociaal netwerk, overal bij horen, zelfstandig zijn en veel geld verdienen met weinig doen. Dit fenomeen speelt ook onder jongeren waarbij sociale media een grote rol lijkt te spelen.

Het algoritme geeft continue prikkels af waardoor het moeilijk gemaakt wordt een mobiele telefoon überhaupt weg te leggen. Het perfecte 'instagram leven', influencers met bizarre ideeën, YouTube filmpjes van rijke mensen en de app Tiktok die miljoenen nieuwe filmpjes per dag vertoont. De hele dag zijn er deze prikkels die de hersenen van jonge mensen beïnvloeden. Uit onderzoek is gebleken dat jongeren gemiddeld zes tot zeven uur schermtijd hebben (RTL Nieuws, 2020). Door deze continue stroom van informatie en prikkels denken jongeren dat het normaal is dat alles lukt, dat je altijd gelukkig kan zijn en er overal aan deelgenomen moet worden omdat je er anders niet bij hoort. Deze misleidende vormgeving van het leven, geeft een enorme druk op jongeren die vanuit onzekerheid graag bij de rest van de wereld willen horen.

Aan de andere kant wordt het zelfstandig kunnen leven in de maatschappij ook bemoeilijkt door alle leefregels en regeringsregels. Zo is een huis kopen moeilijk geworden voor de modale middenklasse, een huurhuis bemachtigen is nauwelijks mogelijk door de huizenkrapte, alles is peperduur door de inflatie, de studieschuld is vaak torenhoog omdat alles ervan betaald moest worden en wordt de maatschappij steeds ingewikkelder door alle verschillende groeperingen die ontstaan. De burgers en met name jongeren maken zich zorgen om hun toekomst. Ze denken vooral individualistisch en kunnen niet inschatten hoe hun toekomst eruitziet. Ze maken zich vooral zorgen om het milieu, de oorlogen die gaande zijn en of zij wel goed onderwijs kunnen krijgen (Lotte, 2022). De combinatie van de druk in de maatschappij, de vele en strengere regels en de zorgen over de toekomst maken dat steeds meer jongeren niet meer kunnen meekomen in de maatschappij en last hebben van depressieve gevoelens en suïcidale gedachten (Nederlands Jeugdinstituut, 2023). In het onderzoek van de Nederlandse Jeugdinstuut (2023) wordt de Corona-periode onderzocht. Zij benoemen dat een grote groep van de Nederlandse jeugdigen de gevolgen van de lockdowns wisten te verwerken maar de groep die al kwetsbaar was meer klachten kregen. De kinderen die chronische lichamelijke problemen hebben, opgroeien in minder kansrijke omgeving, in armoede of een onveilige thuissituatie hadden kregen na de Corona-periode met meer psychisch klachten te kampen.

Zo doen wij steeds meer solistisch en delen wij niet meer hoe het echt met ons gaat. Eigenlijk weten wij niet meer hoe wij ons moeten gedragen als het leven even niet meer naar de norm van deze tijd is. Dirk de Wachter schrijft in zijn boek *Borderline Times* (2012) dat de maatschappij steeds meer lijkt op de diagnose 'Borderliner' en normaliteit ver te zoeken is.

Veranderende generatie

De afgelopen tien jaren is de maatschappij veranderd en de nieuwe generatie verschijnt op het spreekuur van de SPV.

Er wordt in de maatschappij gesproken over allerlei soorten generaties, de 'patatgeneratie', 'de millennials' en de laatste groep 'generatie Z'. Door de generatie te differentiëren lijkt er begrip te zijn hoe elke groep, waar steeds vijftien jaar mee worden overbrugd, zich gedraagt en waar deze gedragingen vandaan komen. 'Youngworks', een academie waar ze het begrip voor jongeren proberen te vergroten beschrijft deze generaties en heeft een onderzoek gedaan naar Generatie Z, (Van den Berg, 2020). In dit artikel bespreken we de laatste ontwikkelingen in de maatschappij en de groep die daarbij hoort, dit is Generatie Z, ook wel de 'digital natives' genoemd. Het is de groep geboren tussen 2001 en 2015, in dit jaar ondertussen al adolescenten of opgroeiende tieners. Het E-book over Generatie Z(elf) beschrijft het gedrag van de jonge volwassenen. De ervaringen die worden opgedaan in de leeftijd van 10 tot 25 jaar bepalen voor een groot gedeelte de waarden en overtuigingen, dit wordt ook de formatieve periode in iemand zijn of haar leven genoemd. In deze jaren spelen maatschappelijke ontwikkelingen dan ook een grote rol.

Van den Berg (2020) beschrijft dat het belangrijk is niet te generaliseren en te nuanceren dat iedere jongere anders reageert op de maatschappelijke ontwikkelingen.

Er zijn drie ontwikkelingen binnen Generatie Z wat hun gedrag kan verklaren. Als eerste het feit dat jongeren de wereld enkel kennen met het internet. Dit zorgt voor groot gemak, alles is te bestellen en vriendschappen zijn over de hele wereld te maken. Anderzijds zorgt het voor een grote afhankelijkheid, als een product vertraging oploopt in de bestelling voelt het voor de jongere als een grote opgave toch de winkel in te gaan en als er een identiteit wordt gecreëerd op het sociale media, wie ben je dan eigenlijk zonder 'likes'?!

Daarnaast groeien de jongeren op in een gemondialiseerde wereld waar inclusiviteit de norm is, je mag zijn wie je bent en je wordt geaccepteerd als wie je bent. Ook speelt duurzaamheid een grote rol, de jongeren voelen zich verantwoordelijk voor de klimaatveranderingen en roepen op tot veranderingen of ze hier zelf al een bijdrage aan leveren is nog niet te bepalen. Het laatste begrip is de transparantie en de vraag om eerlijkheid waar de jongeren mee opgroeien, alle schandalen worden uitgezocht en op het sociale media besproken.

Als laatste zijn de jongeren van deze generatie opgegroeid in een individualiserende maatschappij waar het collectief niet meer bepaalt wat jij studeert of als beroep moet kiezen. Dit zorgt voor keuzevrijheid maar ook voor keuzestress. Er wordt verwacht dat je de beste versie van jezelf wordt maar daarbij is studeren soms te duur geworden en is er keuzestress tussen alle verschillende opleidingen. Aan alle kanten worden de jongeren beïnvloedt, ze voelen zich enorm verantwoordelijk om te slagen en zich daarbij te verantwoorden.

Dit is globaal waar de generatie die de volwassen GGZ in komt lopen mee te maken heeft en waar rekening mee dient gehouden te worden. Waarbij nogmaals niet gegeneraliseerd moet worden en aandacht moet zijn voor elk individu.

Depressies en suïcidaliteit onder jongeren

Na het beschrijven van Generatie Z lijkt het alsof de wereld aan de voeten van jonge mensen ligt maar de cijfers over suïcidaliteit en zelfbeschadiging lopen juist op in de laatste jaren. Per honderdduizend jongeren plegen er in 2016 2.5 jongeren met leeftijden tussen 10-19 jaar oud een zelfdoding, in 2022 zijn dit er 3.5. Dit zijn er beduidend meer. Bij de groep jongeren van 20-30 jaar oud was dit in 2016 het cijfer 8.7 en in 2022 10.5 gevallen per honderdduizend jongeren, (*Cijfers over zelfdoding, 2023*). Het aantal zelfdodingen stijgt dus door de jaren heen terwijl zoals eerder beschreven de wereld aan de voeten van deze jonge mensen zouden moeten liggen.

Wat verstaan we onder suïcidaliteit? Zoals de GGZ Standaarden, (Nd.), beschrijft suïcidaal gedrag als gedachten, voorbereidingshandelingen en pogingen die de intentie hebben zich te doden. Suïcidaal gedrag bestaat niet enkel uit handelingen maar ook uit gedachten en gevoelens. Het gevoel van uitzichtloosheid en klemzitten in het leven wordt ook 'entrapment' genoemd. Uit het onderzoek van Portzky & Van Heeringen (2009) wordt er een onderscheid gemaakt tussen biologische factoren en psychologische factoren die een rol kunnen spelen bij veroorzaken van suïcidaliteit bij jongeren. Vaak is er sprake van impulsiviteit bij de jongere die een suicidepoging onderneemt. Daarnaast speelt dichotoom denken een grote rol, het zwart-wit denken, wat bij jongere mensen meer voorkomt vanuit het nog niet ontwikkelde brein, de onder-ontwikkelde pre-frontale cortex. Erik Scherder, Neuropsycholoog, legt uit dat jong volwassenen nog impulsief hierdoor kunnen zijn en zichzelf moeilijk kunnen remmen in hun impulsen (Trimbos, 2024).

Maar welke ontwikkelingen in de maatschappij zouden ervoor kunnen zorgen dat er meer depressiviteit en suicidaliteit voor komt? Het onderzoek van Portzky & Van Heeringen (2009) beschrijft dat de beschikbaarheid van middelen, alcohol en drugs en het feit dat adolescenten hier makkelijk toegang tot hebben zorgt voor toename van impulsiviteit en dus suicidaliteit. Ook worden adolescenten makkelijker beïnvloedt door media, vooral sociale media. Uit gedane onderzoek blijkt dat kwetsbare jongeren meer gaan nadenken over suicide als hierover wordt gesproken in de media, ook leren ze over middelen die snel tot dood kunnen leiden.

Bijker en Van Bergen (2019) onderzoeken waarom jongeren in Amsterdam vaker tot een suicide neigen. Ze benoemen hierin dat mensen die een gebrek aan gevoel van verbondenheid ervaren eerder de wens ontwikkelen om niet meer te willen leven. Bij een onderzoek onder jonge vrouwen in Nederland werd het missen van een gevoel van geborgenheid in het gezin of omgeving als factor vaak benoemd. In het onderzoek sprongen bij suïcidepogingen waarachter een gerapporteerde psychiatrische stoornis zat, de depressieve stoornis en de borderlinepersoonlijkheid er bovenuit. Waarbij wel wordt vermeld dat hier sprake is van comorbiditeit, zoals middelengebruik of een ontwikkelingsstoornis.

Een brede maatschappelijke coalitie roept op om fors te investeren in de mentale gezondheid van de bevolking van jong tot oud, in de hoop dat meer veerkracht de instroom in de ggz vermindert.

(De Nederlandse ggz, 2023)

'Wat is veerkracht eigenlijk'?

De term 'veerkracht' kent zijn oorsprong uit de natuurkunde en betekent letterlijk "het vermogen om na te zijn uitgerekt of ingedrukt, weer de oorspronkelijke vorm of positie aan te nemen. Kracht van het lichaam en geest om zich snel te herstellen (Van Dale, 2024).

De psychologische betekenis van mentale veerkracht wordt door Portzky (2020), neuropsycholoog en auteur van de Nederlandse vragenlijsten over mentale veerkracht, uitgelegd als "veerkracht is een eigenschap die wordt toegekend aan personen die, wanneer zij geconfronteerd worden met een overweldigende mate van tegenslag of uitdagingen in het leven, er toch in slagen zich aan te passen aan de nieuwe situatie." Het gaat bij veerkracht dus om de kracht van lichaam en geest om zich snel aan te passen of te herstellen. Mentale veerkracht wordt gezien als een competentie die je enerzijds mee krijgt vanuit je genen en opvoeding en anderzijds als een competentie waar je gedurende je leven in kunt leren en groeien. Ouderen worden vaak als veerkrachtiger gezien. Dit vanwege hun levenservaring, steun en emotionele stabiliteit. Bij het zijn van een veerkrachtig persoon spelen veel factoren een rol. Een van de belangrijkste factoren is het hebben van betekenisvolle relaties. Er zijn verschillende manieren om je veerkracht te vergroten:

- Zorg voor goede relaties met je omgeving.
- Accepteer dat verandering noodzakelijkerwijs bij het leven hoort. Er is geen ontwikkeling zonder verandering. Hierbij is het belangrijk om te begrijpen tussen wat je wel kunt beïnvloeden en wat niet.
- Bekijk de moeilijkheden in je leven niet als onoverkomelijke problemen. Je kunt niet voorkomen dat er in je leven stressvolle gebeurtenissen zullen plaatsvinden maar je kunt wel de manier waarop je hiermee omgaat verbeteren.
- Stel kleine haalbare doelen
- Negeer je problemen niet
- Ontwikkel een positieve kijk op jezelf. Vertrouwen in jezelf en een positieve houding dragen bij aan een veerkrachtige houding.

- Relatieveer
- Vraag jezelf af wat je gedaan hebt om er weer bovenop te komen toen je in het verleden onderuit ging
- Zorg voor jezelf
- Je mag de sterke emoties uiten, van emotionele onderdrukking kun je zelfs ziek worden
- Raadpleeg boeken, online hulpmiddelen en probeer mensen te vinden die hetzelfde hebben mee gemaakt voordat je naar een hulpverlener gaat.
- Volharding en vertrouwen zullen je bondgenoten zijn in de strijd die volgt. (Verken je geest, 2023)

De GGZ heeft een maatschappelijke taak en verantwoordelijkheid in het leveren van goede en toegankelijke geestelijke gezondheidszorg en het bevorderen van de mentale gezondheid van mensen. Er wordt een druk ervaren in de mate waarin de GGZ verantwoordelijk wordt geacht voor de mentale gezondheid van mensen. De irrealistische verwachtingen vanuit de maatschappij aan de GGZ verhogen de druk binnen de gehele GGZ-sector, en daarmee ook bij mensen die er werken en de patiënten die de zorg ontvangen en weer mentaal beter moeten worden van de maatschappij en daarin weer iets verwachten van de GGZ.

Nuchelmans-Wijnen (2022) beschrijft in haar onderzoek 'Mentale veerkracht versterken in de GGZ' reacties van respondenten:

"De wereld en de maatschappij is ook maakbaarder geworden, als je niet gelukkig bent dan moet je ermee aan de slag, en de GGZ moet daarin iets doen". "Alles lijkt maakbaarder geworden en dus ook de patiënt, die moet weer gewoon volop deelnemen aan de maatschappij. De druk ligt al op de samenleving, waarbij mensen met klachten naar de GGZ worden geschoven, zeker de patiënten met zwaardere en langdurige psychiatrische klachten. En dat de verwachting van de patiënt aan de GGZ ook hoger wordt, namelijk dat ze weer beter worden" (Erasmuscentrum zorgbestuur, 2022)

Hoe kunnen wij als SPV de mentale veerkracht van onze cliënten versterken?

Wanneer jongeren met tegenslag geconfronteerd worden, kan dat op verschillende manieren een heel verschillende impact hebben. Uit het onderzoek 'Hoe draag je bij aan mentale veerkracht?' (Nd.) blijkt dat het beschikken over goede coping strategieën en voldoende mentale veerkracht bescherming bieden tegen de versturende gevolgen van tegenslag en trauma. Maar hoe kun je als SPV mensen helpen in het vergroten van hun veerkracht en het ontwikkelen van gezonde coping strategieën? Als de belasting de veerkracht overstijgt kunnen psychische klachten ontstaan. In de literatuur komen interventies naar voren om mentale veerkracht positief te beïnvloeden. Een terugkerende interventie is primaire preventie met als doelstelling de mentale veerkracht te behouden of te versterken. Het bespreekbaar maken van de mentale veerkracht en de zelfzorg, wat hierin nodig is een belangrijk aspect van deze aandacht voor de mentale veerkracht van de mens. De nadruk in sociaal psychiatrische behandeling ligt op het stimuleren van de eigen kracht en de eigen regie. Wat is er nu nodig om snel weer meer grip en controle terug te krijgen op het dagelijks functioneren? De SPV gaat met de cliënt en naasten op zoek naar eigen krachten en vaardigheden, welke hulpbronnen denkt de cliënt te kunnen gebruiken en welke oplossingen er mogelijk zijn. Het gaat om herstel van de veerkracht en de levenskracht van mensen, zodat zij weer zo veel mogelijk zelfstandig hun leven kunnen leiden in hun eigen context en omgeving. Ook daarbij is het een belangrijk aspect dat er in gesprek aandacht is dat de mensen het belang in zien van hoe ze om kunnen gaan met de stressoren achter de problemen.

Conclusie

'De toenemende druk op de ggz wordt mede veroorzaakt door brede, maatschappelijke problemen. De toenemende (kansen)ongelijkheid, de klimaatcrisis, Corona, bestaansonzekerheid, de woningnood, de opvang van migranten, het maakbaarheidsideaal en prestatiedruk: ze hebben allemaal hun weerslag op de psychische gezondheid van mensen. Daardoor komt er steeds meer op het bordje van de ggz terecht. We zien dan ook allerlei initiatieven die zich richten op een brede benadering en aanpak. Denk aan samenwerking met het sociaal domein, de opkomst van netwerkzorg en de groei van laagdrempelige, online zelfzorg. Een brede maatschappelijke coalitie roept op om fors te investeren in de mentale gezondheid van de bevolking van jong tot oud, in de hoop dat meer veerkracht de instroom in de ggz vermindert.' (De Nederlandse ggz, 2023)

In Nederland streven met name jongeren naar een veerkrachtige samenleving. Waarin zij collectief en individueel sterk zijn om de veranderende wereld aan te kunnen. Investeren in veerkracht is zeker de moeite waard. Het doel van veerkracht is mee te blijven doen in de maatschappij. Veerkrachtige jongeren zijn gelukkiger, weerbaarder tegen stress en energiever. Zij hebben minder (snel) zorg nodig, verlagen de zorg, verzuim en uitvalkosten. Daar heeft de hele maatschappij wat aan. Maar wij als maatschappij moeten ook gezamenlijk de verantwoordelijkheid dragen om preventief te werken aan de (mentale) gezondheid.

Binnen onze maatschappij wordt de prestatiedrang steeds hoger. Persoonlijke geluk en maatschappelijk succes worden hieraan afgemeten. Hoge verwachtingen zorgen voor uitdagingen. Maar meer druk en stress betekent niet dat de jeugd van tegenwoordig minder veerkracht heeft. Laten we de mentale stress voor jongeren serieus nemen maar ook oog hebben voor hun krachten, talenten en eigen ideeën. Daarbij is niemand perfect en iedereen moet (leren) leven met zijn of haar (on)mogelijkheden, kwetsbaarheden en weerbaarheden. De mens zal moeten omgaan met de stressoren in hun leven. De overheid ziet ook de urgentie in om jongeren te scholen over mentale gezondheid en organiseren sinds mei 2023 een European Mental Health week, met de boodschap 'Mentale gezondheid: van ons allemaal'. In deze week wordt er op scholen les gegeven over mentale gezondheid.

Welke boodschap geven wij mee aan SPV?

Het artikel startte met de hoofdvraag: *"Hoe verhouden zich de maatschappelijke ontwikkelingen ten opzichte van adolescenten binnen de GGZ?"*

Bij dit artikel was het doel om de jongeren die bij het spreekuur van de SPV komen beter te begrijpen. Bewustwording van de factoren die suicidaliteit bij adolescenten teweegbrengen zijn goed om mee te nemen in het gesprek op het spreekuur. Het missen van verbondenheid met naasten, de vele informatie en de hoeveelheid middelen die de jeugd heeft en de oplopende prestatiedruk die ze voelen. Waar volwassenen al hebben geleerd van fouten en levenslessen zullen de jongeren hier nog van moeten leren.

Vanuit het artikel willen we SPV meegeven om de jongere serieus te nemen en ook na te gaan hoe veerkracht al eerder is ingezet. De maatschappij waar deze jongeren in opgegroeid zijn is niet zorgeloos, elke dag komen de jongeren in aanraking met een wereld die in oorlog is, armoede en ongelijkheid kent. Ze zijn verbonden met de wereld door hun continue verbinding met hun mobiele telefoon. Neem de jongere serieus en durf ze ook in verbinding met elkaar te laten komen zodat jongeren elkaar leren helpen, dit zorgt voor een gevoel van verbondenheid. Naast psychiatrie is het daarom ook verstandig om de sociale wijk teams te betrekken om naast de psychische klachten ook begeleiding op andere levensgebieden te krijgen.

De zorg voor jonge mensen moet gezamenlijk gedragen worden dus als SPV zal je breed moeten kijken naar hulpbronnen voor de jonge cliënt voor je.

Bronnen

- Centraal Bureau voor de Statistiek. (2023, 30 oktober). Meer jongeren met jeugdzorg in eerste helft van 2023. Centraal Bureau Voor de Statistiek. Geraadpleegd op 3 April 2024 van, www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2023/44/meer-jongeren-met-jeugdzorg-in-eerste-helft-van-2023
- Cijfers over depressie | Nederlands Jeugdinstituut. (2023, 2 Augustus). Geraadpleegd op 19 maart 2024 van, <https://www.nji.nl/cijfers/depressie>
- *Cijfers over zelfdoding*. (2023, 17 mei). Nederlands Jeugd Instituut. Geraadpleegd op 18 maart 2024, van <https://www.nji.nl/cijfers/zelfdoding#:~:text=Onder%20jongvolwassenen%20komt%20zelfdoding%20aanzienlijk,jaren%20om%2010%2C5%20zelfdodingen.>
- De Nederlandse GGZ | FWG onderzocht trends en ontwikkelingen in ggz. De Nederlandse GGZ. Geraadpleegd op 16 Maart 2024 van, <https://www.denederlandseggz.nl/nieuws/2023/fwg-onderzocht-trends-en-ontwikkelingen-in-ggz>
- De Nederlandse GGZ. Hoe draag je bij aan mentale veerkracht? Geraadpleegd op 16 Maart 2024 van, <https://www.denederlandseggz.nl/hoe-kunnen-we-bijdragen-aan-een-mentaal-veerkrachtig-nederland>
- De Wachter, D. (2012) *Borderline Times - het einde van de normaliteit* (1e editie). Leuven, België: Uitgeverij LannooCampus.
- GGZ standaarden. Vroege opsporing psychische klachten. Geraadpleegd op 12 Maart 2024 van, www.ggzstandaarden.nl/zorgstandaarden/vroege-opsporing-van-psychische-klachten-en-aandoeningen-in-de-volwassen-bevolking/patientenperspectief/wensen-en-ervaringen-van-patienten
- Kenniscentrum Phrenos. (2021, 8 februari). Hulpverleners zien veerkracht als een dynamisch proces - Kenniscentrum Phrenos. Geraadpleegd op 12 Maart 2024 van, <https://kenniscentrumphrenos.nl/kennisproduct/hulpverleners-zien-veerkracht-als-een-dynamisch-proces/>
- Lotte. (2022, 5 Juli). Jongeren maken zich zorgen om hun toekomst. Kinderrechten. Geraadpleegd op 14 maart 2024 van, <https://www.kinderrechten.nl/jongeren-maken-zich-zorgen-om-hun-toekomst/>
- NOS GGZ slaat alarm over wachtlijsten: kunnen het niet meer alleen. (2021, 6 November). NOS Geraadpleegd op 3 april 2024 van, Ggz slaat alarm over wachtlijsten: kunnen het niet meer alleen (nos.nl)
- Nuchelmans - Wijnen, J. (2022). Mentale veerkracht versterken in de GGZ. In F. Gool & M. Janssen, *Master Of Health Business Administration (MhBA-17)*. Geraadpleegd op 16 Maart 2024 van, <https://www.erasmuscentrumzorgbestuur.nl/dynamic/media/24/documents/Joke%20Nuchelmans%20-%20Thesis%20Mentale%20veerkracht%20versterken%20in%20de%20GGZ%20-%20revisie.pdf>
- Portzky, G. & Van Heeringen, C. (2009). Suicide bij jongeren. *Psychologie & Gezondheid*, 37(2), 75-89.
- RTL Nieuws. Jongeren kijken 7 uur per dag op scherm en vinden dat te veel. (2020, 9 November) Geraadpleegd op 14 maart 2024, van <https://www.rtlnieuws.nl/tech/artikel/5195832/jongeren-kijken-tot-7-uur-dag-op-scherm-en-vinden-dat-te-veel>
- Suïcidaal gedrag - Diagnostiek en behandeling van suïcidaal gedrag. (n.d.). Geraadpleegd op 18 maart 2024, van <https://www.ggzstandaarden.nl/zorgstandaarden/diagnostiek-en-behandeling-van-suïcidaal-gedrag/inleiding/doelgroepen-van-deze-standaard>
- Trimbos-instituut. Erik Scherder over alcohol en puberbrein [Video]. Vimeo. Geraadpleegd op 18 Maart 2024 van, <https://vimeo.com/357514633>
- Van Dale Nederland. (2024) Veerkracht. Geraadpleegd op 16 Maart 2024 van, <https://www.vandale.nl/gratis-woordenboek/nederlands/betekenis/veerkracht>
- Van den Berg, G., Branje, C., Donker, A., Finkenauer, C., Van Hummel, T., Polderman, T. en Tuentler, S. (2023). Mentaal welbevinden van de jeugd: lessen uit de coronacrisis. Een nieuw overzicht van de onderzoeksliteratuur. Nederlands JeugdInstituut. Geraadpleegd op 4 April 2024 van, <https://www.nji.nl/sites/default/files/2023-05/Rapport-Mentaal-welbevinden-van-de-jeugd-lessen-uit-de-coronacrisis.pdf>
- Van den Berg, R. (2020) *Generatie Z(elf) - product van de tijdsgeest, vormgever van de toekomst*. [e-pub], Amsterdam, Nederland: Youngworks.
- Verken je geest. Sanne. (2016, 23 augustus). 13 stappen om veerkracht te ontwikkelen. Verken Je Geest. Geraadpleegd op 10 Maart 2024 van, https://verkenjegeest.com/13-stappen-om-veerkracht-ontwikkelen/#google_vignette