

De Vraagbaak over:

Steun van naasten bij psychische klachten

Hoe ervaren jongeren met psychische klachten steun van familie, vrienden en andere naasten? Wat werkt en welke adviezen hebben ze?

→ **23** van de **26** jongeren en jongvolwassenen ervaren voldoende begrip van vrienden en/of familie voor hun psychische klachten.



Dat er altijd iemand bereid en beschikbaar is om een luisterend oor te bieden als ik ergens mee zit, zodat ik het niet alleen hoef te dragen



→ Bij **25** van de **26** jongeren en jongvolwassenen hebben hun psychische klachten negatieve gevolgen gehad voor het contact met vrienden en/of familie.



Vrienden lieten mij zien dat ik de moeite waard was en dat ik het recht had om voor mijzelf op te komen



→ **17** van de **26** jongeren en jongvolwassenen hebben steun van bepaalde mensen gemist. Vooral van hun ouders en andere familieleden.



Het had kunnen helpen als mijn moeder meer uitleg had gekregen over wat er speelde en hoe dingen voor mij werken.



Belangrijkste steunbronnen:

56 %

Vrienden

48 %

Hulpverlener

48 %

Ouder(s)/
verzorger(s)

36 %

Hulphond/
huisdier

28 %

Leerkracht/
mentor

20 %

Familie

16 %

Partner

Stel: jij hebt het voor het zeggen.

→ Wat kunnen naasten doen om jongeren met psychische klachten te steunen?

Luister zonder oordeel

Kenbaar maken dat jongeren naar hen toe kunnen komen als ze iets willen delen waar ze mee zitten zonder dat ze meteen een (goed bedoeld) advies of oordeel krijgen.

Je hoeft niet de oplossing of het antwoord te hebben om iemand te kunnen steunen.

Zoek informatie en handvatten

Samen met een hulpverlener afspraken maken over wat naasten het beste kunnen doen in bepaalde situaties. Bijvoorbeeld vragen of je hulp nodig hebt of dat ze je juist even moeten laten.

Er moet ook naar naasten geluisterd worden, ook zij hebben handvatten nodig om te helpen.

→ Wat kunnen zorgverleners doen?

Maatwerk bieden

Het netwerk betrekken, uitleg geven over wat de mentale problemen inhouden. Samen afspraken maken over de communicatie en wat te doen in welke situatie.

Luisteren naar wat een jongere zelf wil, in plaats van er meteen vanuit te gaan dat naasten betrekken de beste optie is.

Jongeren helpen bij het betrekken van naasten

Tips geven over hoe jongeren een gesprek over hun psychische klachten kunnen beginnen. En samen kijken welke personen in de omgeving iets voor je kunnen betekenen.

→ Wat kunnen jongeren doen?

Praat erover en vraag hulp

Zoek mensen die je vertrouwt en deel je verhaal. Je staat er niet alleen voor. Soms voelt het niet zo, maar er is altijd iemand in je omgeving die je wil helpen, al is het maar door een luisterend oor te bieden.

Wees niet bang om hulp te vragen. Je bent niet tot last als je om hulp vraagt.

Informatie voor naasten

[Informatie voor ouders](#)

[Naasten Centraal](#)

De Vraagbaak is een onderzoekspanel van NJR Hoofdzaken en het Kenniscentrum Kinder- en Jeugdpsychiatrie. Hiermee verzamelen we ervaringskennis van jongeren en jongvolwassenen over mentale gezondheid, psychische kwetsbaarheden en behandeling in de jeugd- en/of jongvolwassenen-GGZ. De resultaten delen wij met hulpverleners, beleidsmakers, onderzoekers en docenten, om de zorg voor jongeren te verbeteren. De Vraagbaak werkt met online vragenlijsten, die anoniem verwerkt worden. Aan deze peiling deden 26 jongeren en jongvolwassenen mee, met een gemiddelde leeftijd van 23 jaar.

