



We zeggen het maar even voor de zekerheid: printen is alleen toegestaan voor persoonlijk gebruik. Het is niet supersympathiek om dit artikel te verspreiden. Sterker nog: het is verboden. Gelukkig is het heel eenvoudig om anderen een Blendle-linkje te sturen. Delen kan dus altijd!  
10-04-2019

vandaag · 3 minuten lezen

# 'Voor jongeren begint het bij mentale gezondheid'

Chronische ziekten - Veel aandoeningen van jongeren hebben een mentale oorzaak, zegt jeugdarts Wico Mulder. 'Vanaf 14 jaar zou er meer aandacht moeten komen voor het geestelijke.'

---

## MARCO VISSER, REDACTIE GEZONDHEID & ZORG

Dat een op de vier kinderen en jongeren aan een chronische aandoening lijdt, zoals deze week uit onderzoek bleek, verrast Wico Mulder niet. Sinds kort werkt hij bij het Nederlands Centrum Jeugdgezondheid (NCJ), daarvoor was hij jarenlang jeugdarts in Amsterdam. Hij ziet dat jongeren vanaf een jaar of 14 vooral last krijgen van mentale problemen. Niet voor niets staan bij de groep 18 tot 25-jarigen angst- en stemmingsstoornissen bovenaan de lijst aandoeningen.

Voor alle kinderen en jongeren bij elkaar opgeteld is astma het meest voorkomende probleem, zo bleek maandag uit onderzoek van het Verwey-Jonker Instituut. Angst en stemmingsstoornissen, ADHD, buikpijn en eczeem volgen.

"De jeugdgezondheidszorg gaat van 0 tot 12 jaar met name over het fysieke deel", zegt Mulder. "Vanaf 14 zou er meer aandacht moeten komen voor het geestelijke." Mulder is gespecialiseerd in adolescenten, de jongens en meisjes die op het voortgezet en beroepsonderwijs zitten. "Wat je ziet is dat bij pubers en adolescenten de ziektes vooral psychosociaal zijn. Dat komt omdat hun brein zich nog ontwikkelt. Ze gaan voor winst op de korte termijn in plaats van geluk voor de lange termijn en maken wel eens verkeerde keuzes. Daarom moet je ze goed begeleiden. Die

taak ligt bij de ouders, maar ook bij scholen. Zij hebben een zorgplicht."

### **Perfekte plaatje**

Er zijn allerlei initiatieven gaande, zegt Mulder. Zowel om de samenwerking tussen jeugdartsen en scholen te verbeteren, als om mentale problemen bespreekbaar te maken. 'Hey, het is oké', is zo'n actie. Daarmee wil het ministerie van volksgezondheid zeggen dat het oké is om over psychische problemen te praten. Toch doet 55 procent van de jongeren dat liever niet.

Volgens Mulder heeft dat te maken met de huidige ontwikkelingen in maatschappij. Het is vaker gezegd: de jongeren van nu willen voldoen aan het perfecte plaatje dat nu eenmaal de norm is. Sociale media spelen daarin een rol.

Ook vaker gezegd: de ouders van nu zijn te beschermend. "Je kent de term curlingouders wel (ouders die alle hindernissen zoveel mogelijk wegpoetsen, red). Kinderen worden minder klaargestoomd om ook eens te vallen en de negatieve dingen van het leven in te zien. Zo kweek je geen mentale weerbaarheid."

Jeugdartsen komen in het leven van jongeren gemiddeld drie keer langs op de scholen. Een keer in groep twee van de basisschool, een keer in groep zeven en eenmaal in de tweede klas van het voortgezet onderwijs. Op mbo-scholen is de jeugdarts over het algemeen niet aanwezig. Terwijl ook dat een belangrijke plek is voor jongeren die ondersteuning nodig hebben. "Je vindt er meer jongeren uit de lagere sociale klasse, een groep die gemiddeld minder oud wordt dan de hogere sociale klasse. In 2009 zijn we in Amsterdam begonnen jeugdartsen naar mbo-scholen te sturen. Inmiddels zijn op alle mbo-scholen in Amsterdam jeugdartsen aanwezig. De wens is om dit landelijk voor elkaar te krijgen."

Dergelijke initiatieven kunnen ervoor zorgen dat de gezondheidsverschillen kleiner worden. Want de kiem voor een gezonde leefstijl en goede mentale en fysieke gezondheid wordt ge-

legd in de jeugd. Daarom ook willen organisaties als het NCJ voorkomen dat jongeren ziek worden.

### **Buikpijn**

Dat doet zij onder meer door extra aandacht te besteden aan jongeren die zich ziek melden op school. Met buikpijn bijvoorbeeld. "Wat zit er achter die buikpijn", vraagt Mulder zich af. "Als dat mentale klachten zijn, dan kijk je wat er aan de hand is. Misschien staat iemand onder spanning vanwege pesten, of een vechtscheiding thuis. Dat zijn ingewikkelde gesprekken. Om dat mogelijk te maken, kunnen school en jeugdgezondheidszorg goed samenwerken."

Mulder is ervan overtuigd dat stress op jonge leeftijd een van de oorzaken is van het hoge aantal chronische aandoeningen. "Als je kijkt naar het rapport dat deze week uitkwam, dan zie je dat angst, stemmingsstoornissen en buikpijn hoog scoren. Naar mijn idee hangt dat met elkaar samen. Als je onder spanning staat maakt je brein stoffen aan die effect hebben op je weerstand. Wie al een chronische aandoening heeft, krijgt daardoor meer last. En wie nog geen chronische aandoening heeft, loopt bij aanhoudende stress een hoger risico er een te krijgen."