



‘Zorg dat iedere jongere  
iemand kent waar die z’n  
hart kan luchten’

# ‘We normaliseren dat het oké is om je even niet oké te voelen’

Een aantrekkelijker, toegankelijker zorgaanbod voor jongeren is belangrijk, vindt dr. Sophie Leijdesdorff. Daarom is er @ease. Hier kunnen jongeren gratis, anoniem en zonder verwijzing terecht voor een luisterend oor. Waarom is dit belangrijk? En wat kunnen jeugdartsen doen om jongeren beter te helpen?

*Tekst: Sophie Leijdesdorff*

*Beeld: Shutterstock*

## Waarom @ease?

‘Jongeren van twaalf tot vijftientig jaar maken grote ontwikkelingen door op verschillende gebieden. Jongeren zijn vanaf hun achttiende meerderjarig, maar hun brein is dan nog niet “af”. Deze ontwikkelingen maken de periode tussen de twaalf en vijftientig jaar een spannende, kansrijke, maar ook risicovolle periode. Naarmate stoornissen vroeger ontstaan – of hulp te laat gezocht of verkregen wordt – zijn de consequenties ernstiger, omdat juist dan belangrijke stappen in de ontwikkeling verstoord raken. De juiste hulpverlening bieden aan jongeren in deze dynamische levensfase is dus van vitaal belang, ook om een gezonde ontwikkeling en toekomst voor hen te realiseren. Maar ondanks goede beschikbare vormen van hulpverlening, krijgt slechts 30% van de jongeren met psychische klachten de juiste zorg. Vaak schamen ze zich voor hun problemen. Ook spelen zorgen over vertrouwelijkheid een rol. Hierdoor is de drempel om hulp te vragen hoog, vaak zoeken ze laat of geen hulp. Wanneer zij hulp willen, weten lang niet alle jongeren waar zij terecht kunnen en hoe ze dat moeten regelen. Daar komt nog bij dat als

jongeren eenmaal de drempel genomen hebben om hulp te zoeken, ze geconfronteerd worden met diverse barrières – financieel, of wachtlijsten –, en de knip in het zorgstelsel bij achttien jaar. Bovendien zijn problemen bij jongeren meestal diagnose- en domeinoverstijgend en psychische klachten gaan vrijwel altijd gepaard met klachten op andere levensgebieden, zoals educatie, financiën of de relationele sfeer.’

## Hoe werkt @ease?

‘Het belang van een aantrekkelijker, toegankelijker aanbod voor jongeren is dus groot, waarbij de kern is dat het aanbod beter aansluit bij behoeften van jongeren en continuïteit biedt wanneer jongeren de leeftijd van achttien jaar bereiken. Bij @ease kunnen jongeren van twaalf tot vijftientig jaar gratis, anoniem, zonder afspraak en zonder verwijzing chatten of binnenlopen voor een luisterend oor. In een huiskamerachtige omgeving voelen jongeren zich op hun gemak – “at ease” –, juist omdat ze hun verhaal kunnen vertellen aan andere jongeren; peers. Deze peers zetten zich als vrijwilligers

in voor leeftijdsgenoten en zijn getraind om met oprechte aandacht te luisteren of mee te denken. Tevens zijn zij getraind in het toepassen van oplossingsgerichte technieken in gespreksvoering. Zo helpen we jongeren bij het vergroten van veerkracht en het bevorderen van mentaal welzijn. We normaliseren dat het oké is om je even niet oké te voelen. Ervaring bij @ease leert dat veel jongeren na enkele gesprekken weer verder kunnen. Soms is er meer hulp nodig. Daarom is er bij elke @ease inloopvestiging altijd een zorgprofessional van een lokale organisatie aanwezig om de vrijwilligers te begeleiden. Onder deze zorgprofessionals vallen in een deel van de gemeenten waar @ease actief is, ook jeugdartsen vanuit de GGD. Met hun specifieke kennis over de problemen waar jongeren mee kampen, en ook de mogelijkheden die er zijn in de regio, vervullen zij een essentiële rol binnen het team. @ease streeft ernaar in 2025 in elke regio actief met een jeugdarts samen te werken.'

### Hoe is @ease ontstaan?

'In 2017 startten we met een klein team van enthousiaste hulpverleners, onderzoekers en jongeren. Ook de gemeenten haakten al snel aan. We onderzochten hoe we in Nederland konden bijdragen aan een samenleving waarin jongeren met psychosociale problemen eerder de stap naar hulp zouden durven en kunnen zetten, en dat ze zich écht gezien en gehoord zouden voelen. Geïnspireerd door onder andere Headspace Australië kreeg @ease

vorm. De naam @ease werd door jongeren gekozen en jongeren zijn blijvend actief betrokken bij de ontwikkeling, inrichting en vormgeving van @ease. Inmiddels heeft @ease veertien vestigingen en online kunnen jongeren uit heel Nederland bij ons terecht via onze chat op [www.ease.nl](http://www.ease.nl).'

### Komt eetproblematiek ook ter sprake?

'Zowel in de inloopcentra als op de online chat zien we jongeren met uiteenlopende vragen en problemen. Eetproblematiek is ook onderdeel van de onderwerpen die bij @ease besproken worden. Zowel op de chat als bij de inloopcentra zien we jongeren die struggelen met eten, met hun gewicht of met hoe zij eruitzien. Soms hebben ze hiervoor al behandeling gehad en soms is het de eerste keer dat ze hun problemen hardop tegen iemand uitspreken. In de @ease werkwijze is het het allerbelangrijkst om allereerst een luisterend oor te bieden. Jongeren mogen vertellen wat zij willen op dat moment, en er wordt actief geluisterd. Waar mogelijk zullen de getrainde peers laten merken dat de jongere niet alleen is en niet de enige met dit soort problemen. Wanneer gewenst, denken de peers mee over een mogelijke oplossing. Variërend van het bespreken van de situatie met een ouder, vriend of vriendin, of het zoeken van professionele hulp. Bijvoorbeeld via school of de huisarts.'



### Welke trends zien jullie?

‘Ondanks veel goede zorg en toenemende aandacht voor mentale gezondheid is het stigma op mentale problematiek nog steeds erg hoog. Jongeren praten misschien wel makkelijker over mentale problemen in het algemeen, maar wachten vaak erg lang voor zij hulp vragen voor zichzelf. Wanneer zij hulp vragen, zijn de problemen vaak acuut en voelt het ondraaglijk om nog op een wachtlijst te staan.’

### Hoe onderzoeken jullie de effectiviteit van @ease?

‘Wetenschappelijk onderzoek is sinds de start een vast onderdeel van de @ease werkwijze. Er is kwalitatief en kwantitatief onderzoek gedaan naar de uitvoering en effectiviteit. Kwantitatieve data worden verzameld middels de @ease vragenlijst, ontwikkeld met jongeren om zo laagdrempelig mogelijk en goed begrijpelijk te zijn. Aan het einde van ieder gesprek vragen de peers of de jongere een geanonimiseerde vragenlijst op een iPad wil invullen. Dat is nooit verplicht en duurt ongeveer vijf minuten. Via een combinatie van korte gevalideerde vragenlijsten, aangevuld met vragen die we vanuit @ease belangrijk vinden, meten we de ernst van de klachten, sociaal functioneren, aanwezigheid van suïcidale gedachten, kwaliteit van leven en tevredenheid met het @ease gesprek. Resultaten laten zien dat jongeren bij het eerste bezoek aan @ease een verminderde kwaliteit van leven hebben en klinische niveaus van psychologische stress. Toch is het merendeel nog niet in zorg en is het gesprek bij

@ease de eerste stap naar hulp. Vervolgonderzoek laat zien dat zowel psychologische stress als het sociaal functioneren significant verbeterd zijn na twee vervolfbezoeken. Jongeren zijn tevens tevreden tot zeer tevreden over hun gesprekken bij @ease; zij scoren gemiddeld een 4,6 op een schaal van 1 tot 5. Uit kwalitatieve interviewstudies blijkt dat de jongeren die @ease bezoeken in hun hulpzoekproces diverse drempels ervaren hebben, waaronder stigma, niet weten waar zij terecht kunnen en lange wachtlijsten. Ook geven zij aan dat @ease deze drempels grotendeels wegneemt door de laagdrempelige werkwijze waarbij je anoniem, zonder verwijzing en zonder afspraak terecht kunt bij getrainde peers.’

### Wat kunnen jeugdartsen doen om jongeren @ease te helpen?

‘Ken @ease als partner in je gemeente of regio. En ook wat breder: zorg dat iedere jongere iemand kent waar die z'n hart kan luchten. Iemand die rustig even luistert. We merken bij @ease in de praktijk en het onderzoek dat we daar doen, hoe belangrijk dat is. Dit kan echt het verschil maken tussen gezond blijven of verergering van klachten en is ook een essentiële eerste stap naar hulp. Jeugdartsen kunnen daar een enorm mooie rol in vervullen, en dan is het belangrijk om duidelijk te laten merken dat je luistert. Ga niet direct diagnosticeren of traineren hoe ernstig een situatie is en wat er volgens jou als professional nodig is. Sluit aan bij wat de jongere wil, of wil vertellen.’ ■



### Wie is...

Dr. Sophie Leijdesdorff is assistant professor aan Maastricht University en psycholoog / trainer bij Stichting @ease. Binnen @ease doet zij onderzoek naar hoe de zorg voor jongeren met (psychische) problemen laagdrempeliger en toegankelijker kan. Ze komt oorspronkelijk uit Rotterdam en woont sinds 2017 met veel plezier in Maastricht waar ze met haar gezin geniet van het bourgondische leven in de stad en graag (hard)loopt en fietst in de prachtige natuur daaromheen.