

Luisteren naar de stem van kinderen met mentale gezondheidsproblemen

Samenvatting van het UNICEF rapport van kinderen en jongeren met mentale gezondheidsproblemen in België

Ann Morissens — Studiedienst

Samenvatting

Met dit artikel geven we de belangrijkste resultaten weer van het UNICEF rapport: kinderen en jongeren met mentale gezondheidsproblemen. In dit rapport vertellen kinderen en jongeren over hun ervaringen tijdens een ziekenhuisopname, hun gevoelens, wat ze missen en wat ze graag anders zouden willen zien. UNICEF hanteerde een waardevolle methodiek waarbij kinderen en jongeren op verschillende manieren over hun ervaringen en gevoelens konden vertellen, niet enkel door taal, maar ook door tekeningen, enz.

Het rapport geeft een intieme kijk op het leven van kinderen en jongeren met mentale gezondheidsproblemen en toont ons waar de (beleids)uitdagingen liggen. Kinderen en jongeren betreuren dat hun stem niet wordt gehoord en dat er nog veel stigma en onbegrip is rond geestelijke gezondheidsproblemen. We hopen dat het rapport positief zal bijdragen aan het luisteren naar de stem van deze kwetsbare groep kinderen.

Sleutelwoorden: Geestelijke gezondheidsproblemen, participatie, inspraak, kwetsbare groepen, kinderen, jongeren

1. Inleiding

Het rapport kadert in het *What do you think* project, waarmee UNICEF kinderen in kwetsbare situaties aan het woord wil laten. Deze keer vraagt UNICEF aandacht voor de mentale gezondheid van kinderen en adolescenten in België. De geestelijke gezondheid van kinderen en jongeren staat wereldwijd en ook in België erg onder druk. De COVID-19-pandemie heeft de problemen nog scherper gesteld. Geestelijke gezondheidsproblemen hebben een impact op de jonge levens van kinderen en verhinderen hen vaak ten volle het leven te leiden dat ze graag zouden willen. Helaas rusten er nog veel stigma en vooroordelen op dit onderwerp, waardoor kinderen zich geïsoleerd voelen. Er gaat zo heel veel potentieel verloren. Wellicht nog erger is dat de stem van de kinderen en jongeren niet gehoord wordt. Dit is de indruk die kinderen hebben en waar ze verandering willen zien. Het doel van het rapport is dan ook kinderen en jongeren met mentale gezondheidsproblemen een stem te geven en zo hopelijk ook de beleidsmakers te doen luisteren. De ervaringen van kinderen en jongeren zijn belangrijk als de overheid of de samenleving initiatieven willen nemen om hun situatie te verbeteren. Zij zijn immers ervaringsdeskundigen. Ondanks de inspanningen die er de voorbije jaren geweest zijn, blijven de uitdagingen groot. Hopelijk draagt het rapport bij aan het verder werken aan oplossingen, bij voorkeur in lijn met de aanbevelingen die de kinderen en jongeren formuleerden. Deze aanbevelingen worden ook doorgegeven aan het VN-Comité inzake de rechten van het Kind en aan beleidsmakers in België.

150 kinderen en jongeren tussen 6 en 17 jaar, die verbleven in kinderpsychiatrische dagcentra, ziekenhuizen of een ambulante traject volgden, namen deel aan dit *What do you think* project rond geestelijke gezondheid. Hun deelname was vrijwillig en gebeurde aan de hand van participatieve methoden ((groeps)gesprekken, workshops, maar ook creatieve technieken) met goedkeuring van de ethische commissie van de ziekenhuizen. Kinderen en jongeren werden ondersteund in dit proces en er werd ook samengewerkt met zorgverleners. Kinderen en jongeren vertelden over hun ervaringen en hun angsten, maar ook over hun hoop en dromen en willen vooral dat er naar hen geluisterd wordt. Dat laatste ontbreekt volgens hen en dan gaat het niet enkel over ouders, leerkrachten, opvoeders, maar ook politici.

2. Ervaringen van kinderen en jongeren in de kinderpsychiatrie

2.1. Moeilijke levensverhalen

De kinderen en jongeren waar UNICEF mee in gesprek ging, hebben vaak al heel wat meegemaakt in hun leven en dragen hierdoor bagage en kwetsuren mee. Een opname in het ziekenhuis is voor sommigen vrijwillig, voor anderen echter niet. Voor deze laatsten wordt een opname dan ook als dwingend ervaren. Voor anderen is de opname een rustpunt, maar er blijven veel vragen en stress. Er is ook het gevoel op een eiland te zitten en er is angst voor de terugkeer naar het gewone leven. Het is moeilijk voor jongeren om zicht bloot te geven voor zorgverleners, er is tijd nodig om vertrouwen op te bouwen. Ondanks het ingrijpende karakter is een ziekenhuisopname is voor heel wat jongeren een positieve ervaring, niet in het minst dankzij de inzet van het omkaderend personeel.

2.2. Het leven tijdens de opname: kansen en drempels

Het is positief dat tijdens een opname psychologische hulp dichtbij is, en dat ze zich gesteund voelen. Kinderen en jongeren hebben vaak lang moeten wachten op hulp. Er zijn echter ook werkpunten: zo betreuren ze het grote verloop bij het personeel. Op die manier moeten ze hun verhaal opnieuw vertellen en een vertrouwensband opbouwen. Veel kinderen en jongeren ervaren dit als een stap achteruit in plaats van vooruit.

Tijdens de opnamen ervaren ze (te) veel regeltjes en te weinig vrijheid, maar ook een gebrek aan privacy. Isolatie en kamerarrest worden als een enorme straf ervaren en maken de eenzaamheid groter. Sommige kinderen en jongeren ervaren ook willekeur in het gedrag van sommige zorgverleners en voelen zich overgegeven aan machtsverhoudingen.

Zowel de gebouwen, de inrichting, infrastructuur als het eten komen voor verbetering in aanmerking. Eten wordt als niet gezond en eentonig ervaren. Jongeren zouden graag samen koken.

Jongeren willen ook graag meer inspraak bij de keuze van therapie, de nadruk ligt vaak op praten, maar dat is niet

voor alle jongeren makkelijk. Creatieve therapievormen worden erg gewaardeerd.

Daarnaast willen jongeren meer toegang tot wifi en gsm en willen ze ook meer buitenactiviteiten en uitstapjes. Spel is belangrijk en ook de aanwezigheid van dieren zou geapprecieerd worden, want voor heel wat kinderen en jongeren biedt hun huisdier rust en deze worden gemist. Waarom geen bezoekrecht voor huisdieren of een leefgroep dier?

Het leven in een leefgroep biedt kansen, maar heeft eveneens zijn uitdagingen. Ze maken kennis met leeftijdsgenoten in wie ze zich herkennen, bij wie ze houvast vinden. Er ontstaan ook vriendschappen. Kinderen en jongeren zijn zich er goed van bewust dat ze de vrienden gemaakt in de leefgroep weer zullen moeten achterlaten. Voor sommige anderen voelt het samenleven in een leefgroep bedreigend aan.

De meeste jongeren zijn positief over de ziekenhuis-schoon, die ze beter aangepast vinden aan hun noden dan hun normale school. Er is wel bezorgdheid over het oplopen van achterstand en over het feit dat niet alle vakken even uitgebreid aan bod komen. Kinderen en jongeren geven aan dat gewone school een belangrijke bron van stress is en dat ze niet terecht kunnen bij leerkrachten met hun problemen, of dat ze niet ernstig worden genomen door hun leerkrachten. Er is onvoldoende kennis over mentale gezondheidsproblemen.

Tijdens de opname missen heel wat kinderen en jongeren hun ouders en willen ze liever meer bezoekmogelijkheden. Kinderen waarbij de gezinssituatie de oorzaak is van hun opname, hebben het er moeilijk mee dat ouders betrokken worden in de therapie. Voor een aantal kinderen, ligt de oorzaak van hun opname in complexe gezinssituatie, het is positief dat ouders betrokken worden, maar sommige kinderen zouden dit graag anders zien, omdat ze dan vrijer kunnen spreken.

2.3. Taboe, participatie en inspraak

Kinderen en jongeren geven ook aan dat er in de samenleving een negatief beeld heerst over geestelijke gezondheid en ze zijn zich hier erg bewust van. In het rapport staan de kinderrechten centraal en er wordt zowel door de kinderen en jongeren als UNICEF gepleit om meer inspraak en participatie te krijgen, niet enkel tijdens hun

opname en in de leefgroep, maar ook in het algemeen. Kinderen en jongeren hebben het gevoel dat er naar hen niet geluisterd wordt en dat er al te vaak voor hen beslist wordt. Ze hebben zelf een goede kijk en komen ook met oplossingen en ideeën om zowel hun verblijf in het ziekenhuis fijner te maken, maar ook het (vaak stereotiepe) beeld over geestelijke gezondheid te verbeteren. Hieronder geven we een aantal aanbevelingen van de bevroegde kinderen en jongeren weer.

3. Aanbevelingen van kinderen en jongeren met psychische problemen

3.1. Preventie van geestelijke gezondheidsproblemen

Heel wat kinderen en jongeren betreuren dat ze opgenomen zijn. Er moet meer gedaan worden om dit te voorkomen. Ze roepen daarom op om meer lokale luister- en hulpverleningscentra te voorzien waar ze terecht kunnen. Dit moeten veilige plekken zijn dicht bij huis waar ze terecht kunnen als het nodig is (dus zonder lange wachttijden). Jongeren geven ook aan steun te kunnen vinden bij elkaar.

3.2. Strijd aanbinden met gendernormen

Het is belangrijk om te kunnen en mogen zijn wie je bent. Toch is dit anno 2022 nog niet vanzelfsprekend, zo blijkt uit de ervaringen van jongeren. Sommigen vinden dat het mogelijk moet zijn om van identiteit te veranderen zonder toestemming van ouders vanaf 16 jaar. Heel wat jongeren worstelen met genderidentiteit.

3.3. Doorbreek de stilte en het stigma

Kinderen en jongeren zijn zich zeer bewust van het stigma dat er nog steeds leeft rond geestelijke gezondheid. Dit moet doorbroken worden. Er is volgens hen eveneens gebrek aan kennis en inzicht in de samenleving als het gaat over geestelijke gezondheidsproblemen. "Het is niet omdat je het niet kan zien, dat er geen hulp nodig is", stelde een jongere (Unicef, 2022). Om het taboe te doorbreken stellen jongeren voor om reportages te maken, muziek te maken en zo de samenleving bewust te maken.

3.4. Meer ondersteuning voor gezinnen

Gezinnen moeten op verschillende vlakken meer ondersteuning krijgen. Meer hulp voor ouders zodat ze hun kinderen kunnen helpen. Armoede en slechte huisvesting hebben een impact op mentale gezondheid. Kinderen en jongeren hebben het gevoel dat de dingen die ze graag willen doen niet mogelijk zijn omwille van geldgebrek. Kunnen studeren is ook niet voor elke jongere weggelegd omdat er een prijskaartje aan vasthangt dat soms te hoog is voor gezinnen, waardoor kinderen kansen op onderwijs missen.

3.5. Ondersteuning op school

De school wordt gezien als een plaats waar er meer gedaan kan worden rond geestelijke gezondheidsproblemen. Het is eveneens een plaats waar problemen vroegtijdig kunnen gezien worden. Heel wat jongeren en kinderen gaven echter aan dat ze niet terecht konden voor hulp, noch bij leerkrachten noch bij het CLB, dat overbevraagd is. Er zou dus meer psychologische en sociale ondersteuning op school moeten komen met een sleutelrol voor het CLB. Er moet ook op ingezet worden om jongeren elkaar te laten ondersteunen. Opleidingen voor leerkrachten zodat ze leerlingen met problemen kunnen ondersteunen, zijn nodig. Maar ook praten over mentale problemen is nodig zodat zowel medeleerlingen als leerkrachten kinderen en jongeren die problemen hebben beter kunnen begrijpen. Ook de regering moet zich beter bevragen over mentale gezondheid bij kinderen, vinden de kinderen en jongeren zelf.

Dat de school belangrijk is, als plaats voor preventie, maar ook als bron van stress en mentale problemen (bijvoorbeeld door pestgedrag dat een grote impact kan hebben) wordt duidelijk als blijkt dat kinderen en jongeren zelfs een specifieke voorstellenlijst uitwerkten voor scholen:

- Meer deeltijds leren mogelijk maken om de druk te verlagen;
- Rustbriefjes die leerlingen toelaten even een pauze te nemen van school en weg te zijn van de druk;
- Een bereikbare welzijnscoach inzetten die vraagt hoe het met hen gaat;
- Verplichte lessen over mentale problemen invoeren om het taboe weg te werken;
- Een welzijnsuurtje invoeren, een uur waar er niks moet en er even gerust kan worden;

- Meer schooluitstappen;
- Een betere en snellere samenwerking tussen school en hulpverleningsdiensten, maar ook bijvoorbeeld een psycholoog die elke week naar school komt en met het schoolteam werkt;
- Meer persoonlijk met leerlingen werken, bijvoorbeeld in kleinere groepen.

Kinderen en jongeren geven aan dat de school een beschermende, maar eveneens een risicovolle plaats kan zijn. De overgang naar het middelbaar wordt door velen als een moeilijk moment ervaren.

3.6. Zorg dat er geen geweld meer tegen kinderen is

Kinderen en jongeren zijn nog te vaak slachtoffer van verschillende vormen van geweld. Het gaat hier dan niet enkel over de thuissituatie, maar ook geweld gepleegd door andere kinderen en dat kan ook niet fysiek geweld zijn, bijvoorbeeld pesten. Dit laat vaak diepe sporen na.

3.7. Betere opleiding voor professionals

Kinderen en jongeren hebben niet altijd positieve ervaringen met zorgverleners in de eerste lijn, ze voelen zich vaak niet begrepen. Beter leren luisteren naar en praten met jongeren is belangrijk, en hier kunnen opleidingen voor professionals toe bijdragen.

3.8. Ziekenhuisopname als laatste stap

Zoals eerder werd aangehaald is inzetten op preventie van geestelijke gezondheidsproblemen een belangrijke aanbeveling. Preventie kan immers de kans op een ziekenhuisopname kleiner maken. Hoewel een ziekenhuisopname een stap is richting herstel, blijft dit een zware en ingrijpende periode voor kinderen en jongeren. Ze moeten hun vertrouwde omgeving verlaten. Om die reden dient een opname zoveel mogelijk vermeden te worden. Daarom pleiten kinderen en jongeren ervoor om sneller en eerder hulp te bieden, en dit dichterbij de leefomgeving. Kinderen willen eveneens meer en nauwer betrokken worden bij beslissingen over hen. Dat gebeurt nu te vaak over hun hoofden heen. Wanneer er een opname nodig is, moeten kinderen ook gehoord worden en moet er ingezet worden op minder tijd alleen op de kamer, meer contact met de buitenwereld, en ook meer inspraak in de

therapie. Die laatste is nu te weinig aangepast aan individuele noden en voorkeuren. Het leven in een leefgroep is ook erg gebonden aan regels en planning met te weinig tijd voor jezelf vinden de bevraagde kinderen en jongeren.

4. Conclusie

Kinderen en jongeren moeten kunnen mee nadenken en praten over hun verblijf, maar ook over hun toekomst. Dit rapport biedt een waardevolle en inspirerende inkijk in de levens en ervaringen van kinderen met geestelijke gezondheidsproblemen. Hun ervaringen tonen dat er nog heel wat werk op de plank ligt voor zowel beleidsmakers, zorgverleners, leerkrachten als ouders. Als samenleving zijn we het hen verschuldigd hun stem te horen, te luisteren en met hun aanbevelingen aan de slag te gaan. Laat ons tonen dat we hun stem gehoord hebben door te werken aan geestelijke gezondheidszorg en actie te ondernemen en hen niet teleurstellen.

Bibliografie

Unicef. (2022). *Rapport van kinderen en jongeren met mentale gezondheidsproblemen in België. What do you think?* Brussel: Unicef België.

