



MENTALE GEZONDHEID



De mentale gezondheid van onze jeugd vormt één van de meest urgente maatschappelijke thema's van dit moment. De recente cijfers zijn zorgwekkend. Steeds meer kinderen en jongeren in Nederland ervaren psychische klachten.

1/5

1 op de 5 jongeren (12 en 25 jr.) geeft aan zich vaak somber, angstig of gestrest te voelen.

1/3

Onder meisjes is dat zelfs 1 op de 3.

1/10

1 op de 10 kinderen voelt zich vaak eenzaam.

Het aandeel jongeren met suïcidale gedachten is gestegen van 8% in 2021 naar 15% in 2025.

2021
8%
2025
15%

De oorzaken van de verslechterende mentale gezondheid onder kinderen en jongeren zijn veelzijdig. Belangrijke factoren zijn:

- Prestatie- en drukcultuur in onderwijs en samenleving
- De invloed van sociale media
- Onzekerheid over de toekomst
- Gebrekkige toegang tot passende hulp
- Een onveilige of instabiele thuissituatie

Kinderrechtenverdrag

- **Artikel 6:** Ieder kind heeft het recht op leven en ontwikkeling.
- **Artikel 24:** Elk kind heeft recht op de best mogelijke gezondheid en het recht op gezondheidszorg.

KINDERRECHTEN EN MENTALE GEZONDHEID

Hayden groeide op in een instabiele thuissituatie waar weinig aandacht was voor haar positieve kanten. Ze voelde zich vaak onveilig en ongewenst. Op haar dertiende kwam ze in de GGZ terecht, waar vooral werd gekeken naar wat niet goed ging. Ondanks haar goede schoolresultaten kreeg ze te maken met prestatiedruk en faalangst. De omslag kwam toen een docent haar persoonlijke aandacht gaf en haar ruimte bood om zelf keuzes te maken. Dat gaf haar nieuw zelfvertrouwen.

Na haar zeventiende moest Hayden uit huis en stond ze er alleen voor. Via stichting ExPex, waar ervaringsdeskundigen uit de jeugdzorg elkaar ondersteunen, vond ze een plek waar ze open kon praten over moeilijkheden én over haar kracht. Hayden leerde haar ervaringen om te zetten in iets positiefs. Ze weet nu dat ze er niet alleen voor staat, en dat juist haar verhaal een verschil kan maken voor anderen.

Hayden (21), ervaringsdeskundige:
"Er werd geen tijd en aandacht besteed aan wie ben ik eigenlijk en wat vind ik leuk? Wat zijn mijn talenten?"

KOM OP VOOR MENTALE GEZONDHEID

Wat Hayden nodig had, was, naast een veilige omgeving, aandacht voor haar kracht en talenten, niet alleen op wat mis ging. Pas tien er ruimte kwam voor positieve ervaringen en groei, vond ze haar zelfvertrouwen terug en kon ze haar leven een nieuwe richting geven.

We hopen dat u haar verhaal meeneemt in overwegingen over:

- Ondersteuning van ouders
- Begeleiding van scholieren en studenten
- De relatie tussen fysieke en mentale gezondheid
- Social media als gezondheidsvraagstuk
- De toekomst van jeugdzorg
- Suïcidepreventie

We vragen u om op te komen voor een betere mentale gezondheid van jeugdigen in Nederland. Investeer in preventie, informele steun en talentontwikkeling, zodat ieder kind de kans krijgt om zich veilig, veerkrachtig en vol vertrouwen te ontwikkelen.

WAT U NU KAN DOEN



VOORKOMEN VAN INGRIJPENDE JEUGDERVARINGEN.

Door tijdig in te grijpen bij risicofactoren en te investeren in een veilige en stabiele omgeving voor elk kind.



VERGROTEN VAN VEERKRACHT BIJ KINDEREN

Door te investeren in beschermende factoren, met speciale aandacht voor:

- **Informeel steun:** het versterken van sociale netwerken rondom kinderen en gezinnen
- **Talentontwikkeling:** ruimte bieden aan wat kinderen kunnen en waar ze in groeien.
- **Onderwijs en leefomgeving:** scholen en gemeenschappen als veilige, stimulerende plekken om te leren en te leven.



Sofie Vriends,
directeur bestuurder Kinderpostzegels:
"Alles wat u vandaag doet, of juist niet doet, heeft ook over tien jaar nog effect."



KINDERPOSTZEGELS
voor kinderen door kinderen

Stichting Koninklijke Nederlandse Kinderpostzegels is al meer dan een eeuw een beweging waarin we met kinderen het verschil maken voor kinderen die het

moeilijk hebben. Wij werken aan een veerkrachtige generatie wereldburgers, waarin alle kinderen kunnen participeren en zich inzetten voor elkaar – dichtbij en ver weg.

We willen kinderen niet alleen beschermen, maar ook in staat stellen om zelf verschil te maken: door gehoord te worden, te handelen en samen te groeien.