

Oorzaken van verslechterde mentale gezondheid

van jonge meisjes in Zuidoost-Brabant



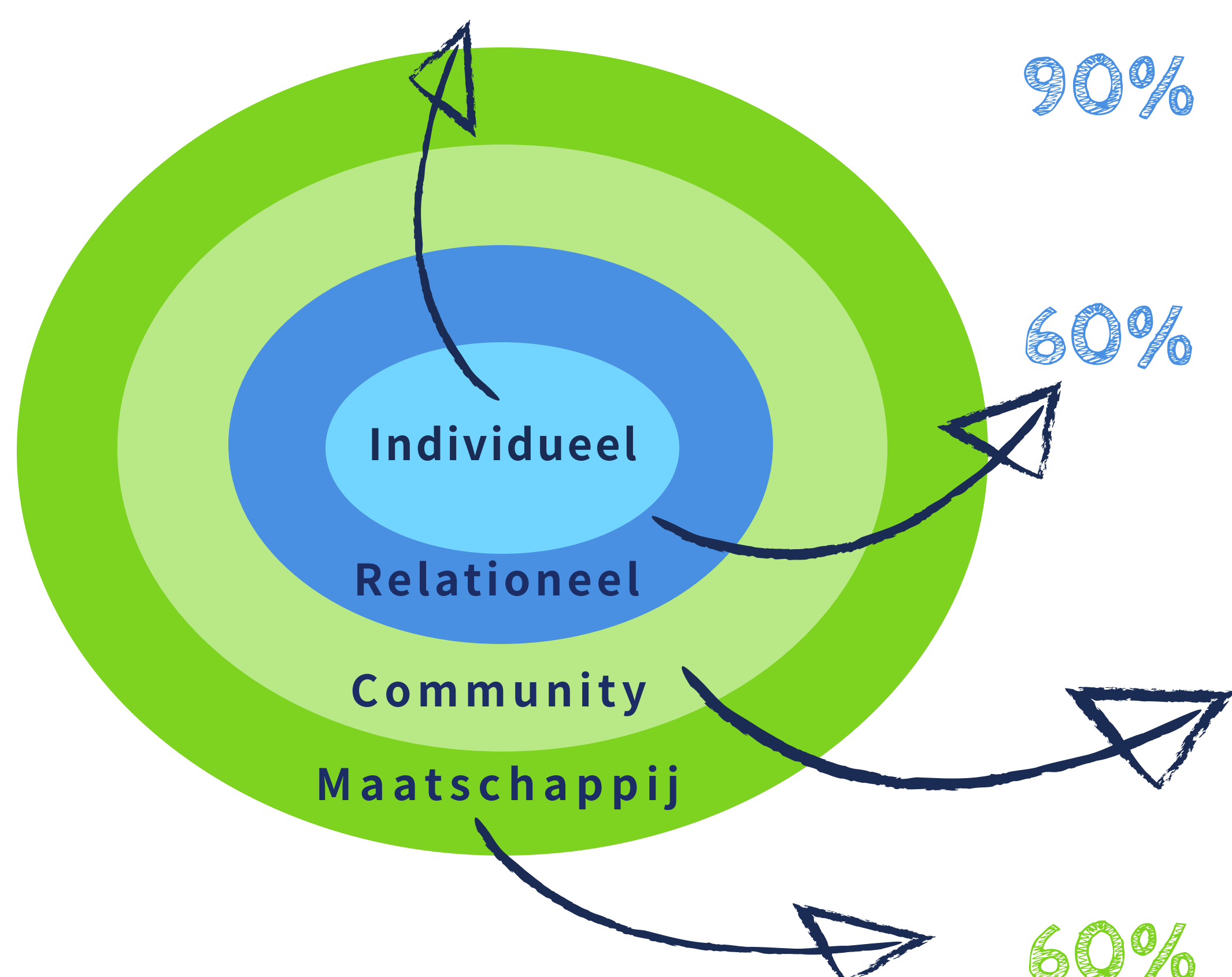
Brabant-Zuidoost



De mentale gezondheid van jongeren is de afgelopen jaren verslechterd. Dit zien we met name bij meisjes, jongeren met een lagere sociaal economische status (SES) en bij 16 t/m 18 jarigen. Aan de hand van kwalitatief onderzoek onder een groep meisjes tussen de 16 en 18 jaar met een lagere SES, woonachtig in Zuidoost-Brabant hebben we inzicht gekregen in de oorzaken hiervan en in de manieren waarop ze hiermee omgaan. De resultaten van dit onderzoek zijn weergegeven in deze infographic.

Stressoren op verschillende niveaus

- 70% Laag zelfbeeld
- 60% Druk school-, werk- en sociaal leven combineren
- 40% Verwachtingen ouders

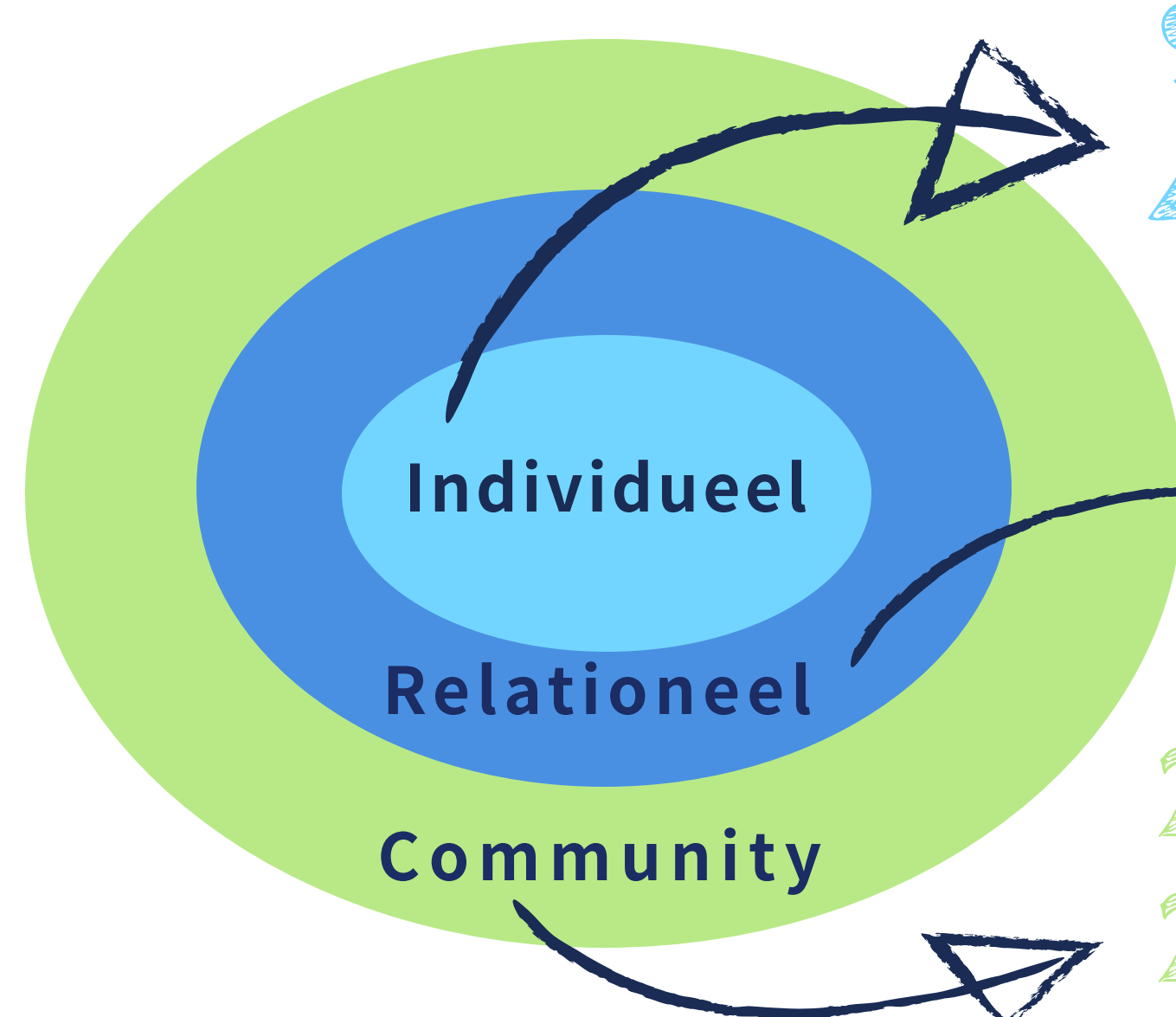


- 90% Relaties thuis
 - Ruzies tussen en met familieleden
 - Huishoudelijke verantwoordelijkheid
 - Gemis familielid
- 60% Relaties met leeftijdsgenoten
 - Ruzies met vrienden/vriendjes
 - Pesten
- 80% School
 - Druk om te presteren
 - Studiekeuzestress
- 40% Social media
 - Sociale vergelijking
 - Ruzies op social media
- 60% Het dure leven financieel onderhouden
- 30% Onveiligheid en straatintimidatie

Aanbevelingen

Ter bevordering van een gezonde mentale gezondheid kunnen jongerenwerkers **zich richten op het verbeteren van relaties met familie en leeftijdsgenoten** en scholen op het verbeteren van vaardigheden om beter met (prestatie)druk, verwachtingen en een **verantwoordelijkheidsgevoel** om te gaan.

Coping factoren op verschillende niveaus



- 90% Sociale terugtrekking
- 40% Sport/bewegen
- 90% Steun van vrienden
- 50% Steun van familie
- 20% Afleiding op school of werk
- 20% Social media
 - Steun van social media gebruikers
 - Afleiding op social media kanalen

Aanbevelingen

Coping factoren blijken met name extern te zijn. Ter voorkoming van een verslechterde mentale gezondheid kunnen interventies zich juist richten op **interne coping factoren**, zoals het verbeteren van een **laag zelfbeeld** en het **leren om veerkrachtig** te zijn van binnenuit.

Vragen of meer informatie?