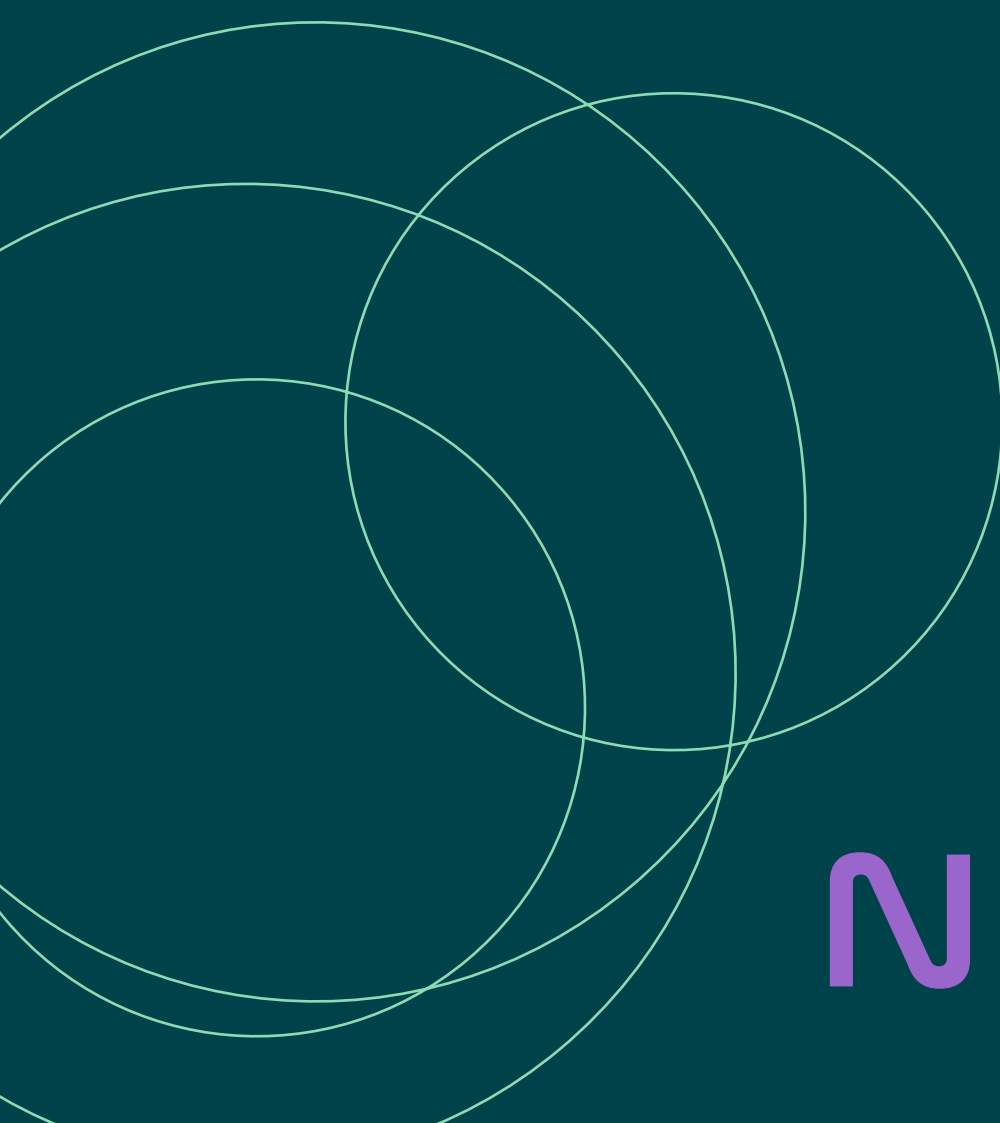


Zorgen voor een mentaal sterke generatie

Verbetering van de mentale gezondheid van jongeren
vanuit psychologisch perspectief



NIP 

Nederlands
Instituut van
Psychologen

De mentale gezondheid van jongeren staat onder druk en de gevolgen zijn groot, voor henzelf én voor de samenleving.

Met het plan 'Zorgen voor een mentaal sterke generatie' presenteert het Nederlands Instituut van Psychologen (NIP) een constructief plan voor een mentaal sterkere generatie.

Het plan bundelt theoretische kennis en praktijkervaring van wetenschappelijk opgeleide psychologen uit uiteenlopende sectoren van de samenleving. Het bevat concrete voorstellen die aansluiten bij de verantwoordelijkheden van politiek Den Haag.

Nederlands Instituut van Psychologen,
juni 2026

Inleiding

De landelijke politiek heeft ten aanzien van de mentale gezondheid van jongeren een duidelijke verantwoordelijkheid en zal scherpe politieke keuzes moeten maken. Dat het kabinet inzet op de ‘gezondste generatie ooit’ en expliciet de mentale gezondheid van jongeren wil aanpakken, laat zien dat het die verantwoordelijkheid ook wil nemen. Tegelijkertijd is psychologische expertise in beleid nog te weinig structureel verankerd, terwijl juist die expertise het verschil kan maken.

Verbetering van de mentale gezondheid van jongeren vraagt om een gezamenlijke aanpak vanuit meerdere expertises en betrokkenen. Ouders, scholen, werkgevers, gemeenten, sportverenigingen, jongerenwerk, welzijnsorganisaties, de zorg en de overheid hebben allemaal invloed op het mentale welbevinden van deze groep.

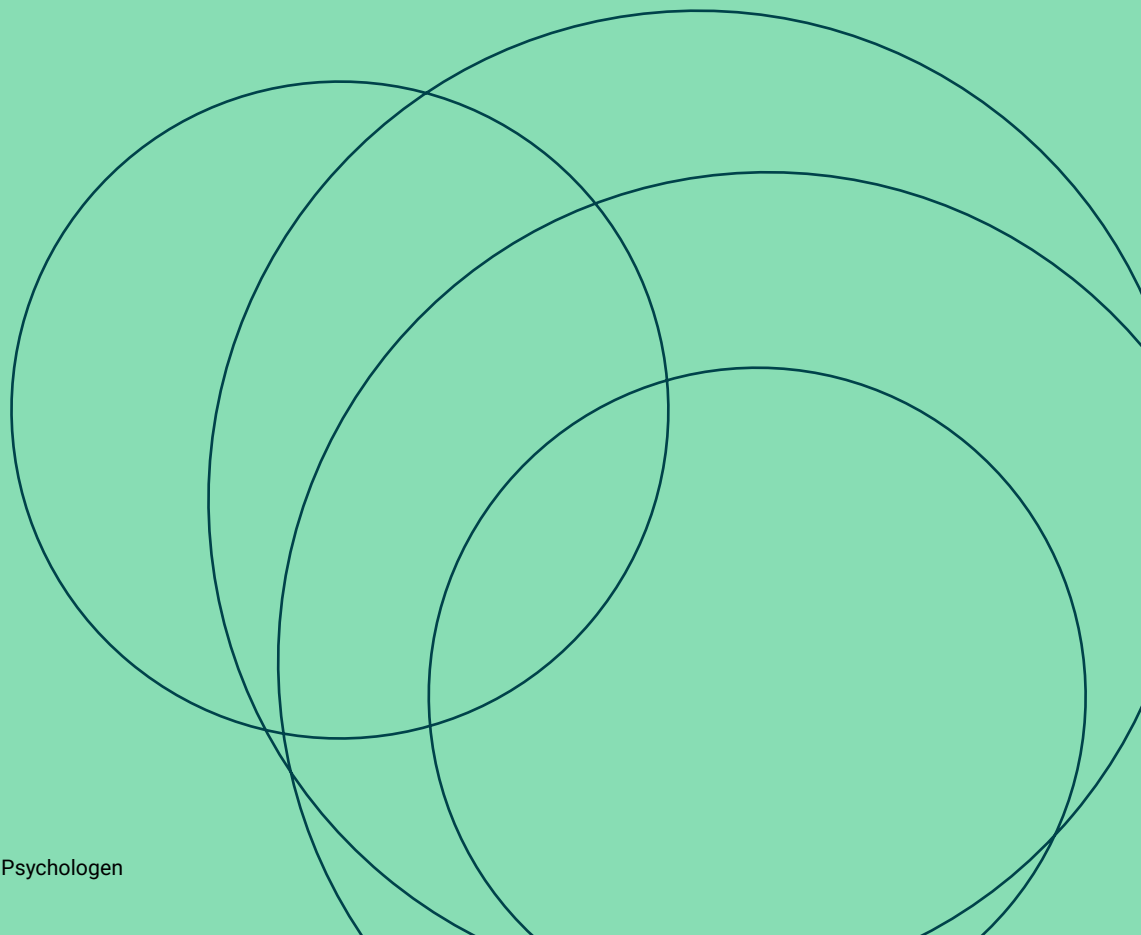
Het bewustzijn over mentale gezondheid is in de afgelopen jaren toegenomen. Ook in kabinetsplannen en beleidsstukken krijgt het onderwerp meer aandacht. Toch blijft de uitwerking vaak achter: inzet op mentale gezondheid wordt wel veelvuldig benoemd, maar concrete maatregelen blijven uit. Bovendien blijft aandacht voor mentale gezondheid in beleid nog te vaak beperkt tot de (individuele) zorg, terwijl het niet alleen het welzijn van een individu raakt, maar ook het onderwijs, arbeidsparticipatie, de samenleving en de economie. Andersom hebben onzekerheden op terreinen als de woningmarkt, het klimaat, inclusie en defensie grote invloed op het mentale welzijn van jongeren.

Als we willen dat jongeren mentaal sterker opgroeien, moeten we ook kijken naar maatschappelijke ontwikkelingen die daarop van invloed zijn. Maatschappelijke ontwikkelingen gaan over ambts-termijnen heen. Het is daarom belangrijk oog te hebben voor de langetermijnimpact van maatregelen. Een besluit dat op korte termijn kosten kan besparen, pakt in de toekomst niet altijd gunstig uit.

Met dit plan bundelt het NIP de deskundigheid van een brede groep psychologen, werkzaam in onder meer het onderwijs, de (verslavings-)zorg, de financiële dienstverlening, sportsector en bij arbodiensten. Het is een kruisbestuiving tussen wetenschappelijke kennis en praktijkervaring. We richten ons in dit plan op drie cruciale aandachtsgebieden:

1. Mentale veerkracht van jongeren versterken (amplitie)
2. Voorkomen van mentale problemen (preventie)
3. Goede zorg bij mentale problemen (curatie)

Mentale veerkracht van jongeren versterken



Veel jongeren ervaren hoge druk om te presteren. Op school, online, tijdens de studie en later op het werk; het kan altijd beter, sneller of succesvoller. Omdat jongeren nog volop in ontwikkeling zijn, zijn zij extra gevoelig voor stress, prikkels en sociale vergelijking. Als die ervaren druk langdurig aanhoudt, vergroot dat het risico op mentale klachten. Om de mentale gezondheid van jongeren te versterken, is het nodig om het individu weerbaarder te maken en de omgeving zo in te richten dat jongeren worden ondersteund in een gezonde ontwikkeling.

Amplitie speelt een cruciale rol in het versterken van de mentale veerkracht van jongeren. In de psychologie verwijst amplitie naar het gericht bevorderen van welzijn, bevoegenheid en gezondheid. Waar preventie problemen probeert te voorkomen en curatie problemen behandelt, richt amplitie zich op het amplificeren van kracht, groei en psychologisch kapitaal.

Door amplitie structureel te verankeren in onderwijs en jeugdbeleid ontwikkelen jongeren een stevig fundament van zelfvertrouwen, optimisme, veerkracht en regie. Dat maakt hen beter toegerust om complexe situaties aan te kunnen en mentaal gezond op te groeien in een wereld vol prikkels en verwachtingen: ze leren omgaan met stress of tegenslag, ze ontdekken wat hen sterk maakt, hoe ze hun eigen kwaliteiten kunnen inzetten en hoe ze positieve ervaringen kunnen opbouwen op school, thuis en online. Sport, cultuur en natuur kunnen daarnaast een positieve invloed hebben op het mentale welzijn.

WIJ VRAGEN POLITIEK DEN HAAG

→ Maak een integraal plan dat verder gaat dan preventie alleen en écht inzet op het versterken van welzijn. Investeer in sport, cultuur en natuur, zodat jongeren in hun dagelijks leven meer ruimte krijgen om mentaal gezond op te groeien.

“Met psychologische inzichten helpen we de politiek om beleid menselijker én effectiever te maken.

Mensen veranderen gedrag niet alleen door informatie of regels, maar vooral wanneer ze zich gezien, veilig en gemotiveerd voelen.”



Sarah Rebergen
Psycholoog



“Te vaak worden maatschappelijke problemen die jongeren raken benaderd als individuele problemen, terwijl duurzame mentale gezondheid juist vraagt om een sterke collectieve basis.

Structurele aandacht voor levensvaardigheden in het onderwijs helpt jongeren zichzelf begrijpen, omgaan met sociale druk en veerkrachtig navigeren in een complexe samenleving, waardoor zij ook uitdagingen op specifieke thema’s beter kunnen dragen.”



Laura Stroo

Schoolpsycholoog / Kinder- & Jeugdpsycholoog NIP /
GZ-psycholoog / Orthopedagoog

Benader mentale gezondheid net als fysieke gezondheid, structureel en breed

In onze maatschappij, waarin alles draait om sneller, harder en beter, leren kinderen al vroeg dat succes iets is dat je bereikt door hard te werken. De keerzijde is dat wanneer succes uitblijft, jongeren het gevoel krijgen dat dit volledig aan henzelf ligt. Zo ontstaat onbedoeld een beeld dat druk met zich meebrengt: de druk om te voldoen, om iemand te zijn, om te bewijzen dat je goed genoeg bent en om geen fouten te maken.

Ook in beleid wordt mentale gezondheid vaak gezien als een individuele zorgvraag. Het individu moet verbeteren, terwijl leefomgeving, relaties, bestaanszekerheid, onderwijs en maatschappelijke ontwikkelingen minstens zo bepalend zijn. Mentale gezondheid moet in deze brede context benaderd worden.

WIJ VRAGEN POLITIEK DEN HAAG

→ Mentale gezondheid structureel en breed te benaderen en dit expliciet te verankeren in beleid op het gebied van onderwijs, werk, bestaanszekerheid, leefomgeving en zorg.

Het is tijd om de essentie van psychologische expertise terug te brengen: luisteren, verbinden en echt begrijpen. Dat vraagt ook van de politiek om het goede voorbeeld te geven. In beleid is de reactie op incidenten vaak symptoombestrijding. Er wordt bijvoorbeeld een telefoonverbod of extra politie-inzet ingevoerd, zonder nieuwsgierig te zijn naar de onderliggende vragen. Waarom voelen jongeren zich hiertoe aangetrokken? Waar zoeken zij naar?

WIJ VRAGEN POLITIEK DEN HAAG

→ Beleid te richten op de onderliggende oorzaak van mentale problemen in plaats van enkel het aanpakken van de symptomen.



Benut psychologische expertise bij beleidsvorming

Jongeren maken zich zorgen over grote maatschappelijke thema's zoals krapte op de woningmarkt, klimaatverandering en geopolitieke spanningen. Psychologie speelt een sleutelrol in deze maatschappelijke uitdagingen. Psychologen zijn namelijk experts in het omgaan met emoties, gewoonten en gedragsverandering die bij deze maatschappelijke uitdagingen aan bod komen. Ze leveren cruciale kennis voor effectief beleid tijdens de gehele beleidscyclus, van beleidsvorming, tot uitvoering en toezicht.

Het WRR-rapport 'Tien jaar na 'Met kennis van gedrag beleid maken' – Hoe nu verder?' geeft hier enkele concrete suggesties voor. Een van de suggesties is dat de overheid voldoende mensen in dienst heeft die eigenaar zijn van het gedragswetenschappelijk perspectief en dit perspectief effectief kunnen inbrengen waar de relevante analyses worden gemaakt en richtinggevende besluiten worden genomen.

WIJ VRAGEN POLITIEK DEN HAAG

→ Psychologische expertise tijdens de gehele beleidscyclus te betrekken, van beleidsvorming, tot uitvoering en toezicht.

“Jongeren mentaal sterker maken begint met écht begrijpen wat hen bezighoudt”.



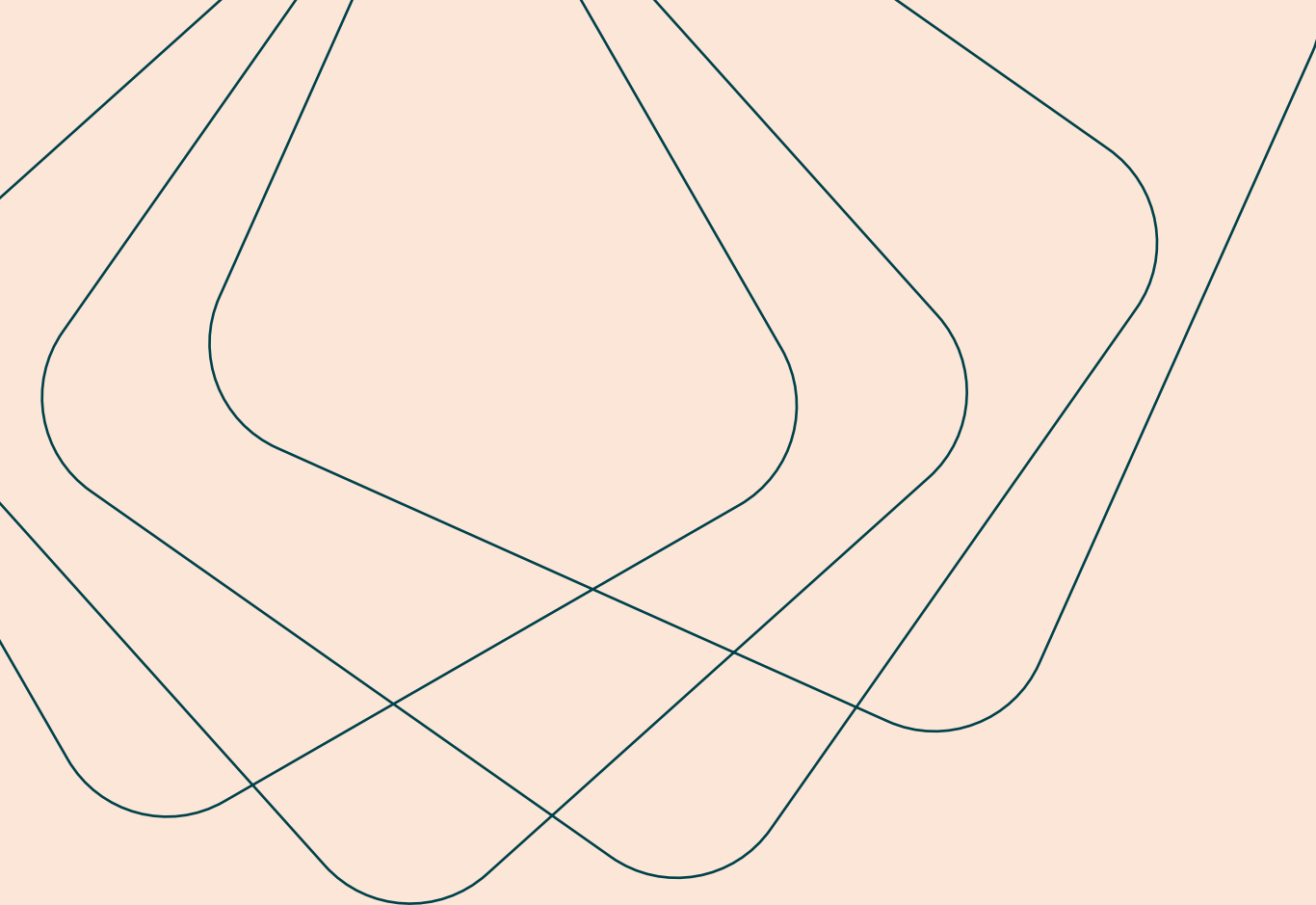
Ruud van Breda
Gedragsstrateeg bij de Rabobank

Investeer in psychologisch onderzoek

Psychologisch onderzoek levert cruciale inzichten in gedrag, veerkracht, stress, mentale klachten en de effectiviteit van interventies. Zonder structurele investering in onderzoek blijft beleid te vaak gebaseerd op incidenten, aannames of tijdelijke trends, terwijl duurzame verbetering vraagt om een stevige wetenschappelijke basis. Met name longitudinaal onderzoek wordt maar beperkt gefinancierd, terwijl het zo waardevol is om in langdurig onderzoek oorzaken en gevolgen te kunnen achterhalen, in plaats van enkel correlaties aan te kunnen wijzen.

WIJ VRAGEN POLITIEK DEN HAAG

→ Te investeren in psychologisch longitudinaal onderzoek naar mentale gezondheid, preventie en effectieve interventies, zodat beleid en praktijk beter kunnen worden onderbouwd.



Voorkomen van mentale problemen

Preventie is een onmisbare pijler als het gaat om mentaal sterke jongeren. Tot ongeveer het 25e levensjaar zijn de hersenen nog in opbouw, waardoor jongeren gevoeliger zijn voor beloning, impulsiviteit en risicogedrag en zij meer tijd nodig hebben om de langetermijneffecten van hun keuzes te kunnen overzien. Veel verslavingen ontstaan al tussen het 12^e en 17^e levensjaar, wat dit een extra kwetsbare periode maakt. Verslavingen hebben langdurige gevolgen voor mentale gezondheid, school, werk en relaties. Preventie en bescherming in de meest kwetsbare levensfase is daarom cruciaal.

Vroegtijdig inzetten op het herkennen, begrijpen en verminderen van risicofactoren zoals stress, prestatiedruk of sociale vergelijking kan voorkomen dat problemen ontstaan of verergeren. Maar preventie gaat verder dan alleen het wegnemen van risico's. Preventie hangt namelijk samen met amplitie: waar preventie probeert problemen vóór te zijn, helpt amplitie jongeren hun sterke kanten te ontwikkelen, zelfvertrouwen op te bouwen en positieve ervaringen te creëren. Juist de combinatie van preventie én amplitie zorgt ervoor dat jongeren minder kwetsbaar zijn en steviger, optimistischer en veerkrachtiger in het leven staan.



Psychologen onmisbaar in de eerste 1.000 dagen

Het is positief dat Kansrijke Start structureel onderdeel wordt van beleid. Tegelijkertijd valt op dat de aanpak sterk leunt op ontwikkelingspsychologische inzichten, maar dat de inzet van psychologen in de eerste 1.000 dagen nauwelijks wordt benoemd. Dat is zonde, omdat juist die kennis essentieel is om interventies effectief te maken en ouders en kinderen duurzaam te ondersteunen.

Psychologische expertise gaat verder dan zorg of ggz: het draait ook om het goed toepassen van wetenschappelijk onderbouwde ontwikkelingspsychologische kennis in de dagelijkse praktijk van alle betrokken professionals die werken of te maken hebben met (aanstaande) ouders, verzorgers en jonge kinderen. Er is veel kennis beschikbaar over bijvoorbeeld breinontwikkeling, de ouder-kindrelatie en de invloed van stress. Het is belangrijk dat die kennis op een juiste manier wordt ingezet en gedeeld, via scholing en samenwerking tussen disciplines.

WIJ VRAGEN POLITIEK DEN HAAG

→ Stimuleer dat structureel gebruik wordt gemaakt van kennis uit de ontwikkelingspsychologie en de inzet daarvan binnen Kansrijke Start.

“Een gezonde mentale ontwikkeling van leerlingen begint bij een veilige leeromgeving en veerkrachtige professionals. Door tijdig te begrijpen wat leerlingen, ouders en leerkrachten nodig hebben, kunnen we gericht handelen op basis van deskundige analyse.”



Tineke Valentijn-Volkers
Psycholoog en schoolpsycholoog

Maak inzet van psychologische kennis op scholen structureel mogelijk

Om te voorkomen dat (potentiële) problematiek zich van jongs af aan (verder) ontwikkelt, moet ondersteuning dichtbij, laagdrempelig en vroeg beschikbaar zijn. Dit is essentieel voor een veilig leer- en werkklimaat op elke school (po, vo, (v)so). Een schoolpsycholoog kan problemen tijdig signaleren, preventief en kortdurend ondersteunen of snel doorverwijzen als zwaardere zorg nodig is. Daarnaast kan een schoolpsycholoog stimuleren dat docenten en teams kennis over mentale gezondheid structureel inzetten en besturen adviseren over duurzaam beleid. Juist om de mentale weerbaarheid op jonge leeftijd collectief te versterken en de benodigde zorg op individueel niveau zoveel mogelijk te voorkomen.

Veel scholen hebben de afgelopen jaren extra ondersteuning opgebouwd, maar die werd grotendeels betaald uit tijdelijke middelen uit het Nationaal Programma Onderwijs (NPO). Nu die financiering is gestopt, dreigt de ondersteuning te verdwijnen, terwijl de zorgvraag toeneemt. Als het Rijk de mentale gezondheid van jongeren wil versterken, moet het zorgen voor brede beschikbaarheid van psychologische kennis op scholen en hiervoor structureel financiële middelen vrijmaken.

WIJ VRAGEN POLITIEK DEN HAAG

- Structurele financiering vrij te maken voor de inzet van schoolpsychologen bij de versterking van beleid rond mentale gezondheid op school, als duurzame opvolger van het NPO.
- Schoolpsychologen te betrekken in het versterken van het basiscurriculum en in het ondersteunen van het schoolteam.

Borg psychologische kennis bij overgang middelbare school naar vervolgopleiding

De overgang van de middelbare school naar een vervolgopleiding (mbo/hbo/universitair) wordt door veel jongeren als stressvol ervaren. Ze krijgen vaak minder begeleiding, voelen druk om te presteren en moeten hun weg vinden in een nieuwe sociale omgeving. Daarnaast krijgen ze te maken met financiële verantwoordelijkheid, doordat zij bijvoorbeeld op kamers gaan. Ook is dit de fase waarin veel jongeren gaan nadenken over hun toekomst: over werk, identiteit, relaties. Die optelsom maakt deze levensfase kwetsbaar en kan ervoor zorgen dat mentale klachten snel ontstaan of verergeren. Laagdrempelige ondersteuning via studentenpsychologen kan bijdragen aan studievoortgang en welzijn en voorkomen dat klachten escaleren.

Studentenpsychologen spelen een sleutelrol in het vroeg herkennen van ernstige mentale klachten bij studenten. Zij zijn dagelijks aanwezig op de school of universiteit en hebben goed zicht op veelvoorkomende psychische problemen. Daardoor kunnen zij signalen zoals somberheid, angst, stress, suïcidaliteit of ontregeling snel opmerken. Wanneer klachten te zwaar worden, kunnen studentenpsychologen gericht doorverwijzen naar passende zorg, zoals de huisarts, de generalistische basis ggz of gespecialiseerde hulp. Daarmee vormen zij een laagdrempelige en toegankelijke schakel tussen onderwijs en zorg, die helpt om escalatie te voorkomen. Hun inzet versterkt niet alleen het welzijn van individuele studenten, maar draagt ook bij aan een gezonde, veilige en veerkrachtige leeromgeving.

WIJ VRAGEN POLITIEK DEN HAAG

- De beschikbaarheid en capaciteit van studentenpsychologen te vergroten, zodat zij ook preventief kunnen werken en studenten tijdig en laagdrempelig ondersteuning kunnen bieden.

Veranker psychologische ondersteuning bij starters op de arbeidsmarkt

Psychische klachten zoals overspannenheid en burn-outklachten behoren tot de belangrijkste oorzaken van ziekteverzuim. Verzuim op basis van deze klachten komt relatief vaak voor onder jongeren. Tussen 2014 en 2024 steeg het aandeel werknemers met uitputtingsklachten van 14,4% naar 20,1% met de hoogste percentages onder 25-tot 34-jarigen (26,3%).

Werkgerelateerde emotionele uitputtingsklachten zijn bijvoorbeeld extreme vermoeidheid, ontregeling van emotionele en cognitieve processen, depressieve stemming en gedragsmatige en psychosomatische spanningsklachten. De klachten ontstaan wanneer hoge werkdruk langdurig samengaat met te weinig herstel, steun en regelruimte.

Juist jonge werkenden glijden vaak ongemerkt van vermoeidheid naar overspanning, waardoor uitval laat wordt herkend en herstel langer duurt. Dat heeft gevolgen voor de werknemer zelf, maar ook voor werkgevers en de samenleving als geheel. De inzet van psychologische expertise kan hierin het verschil maken en ook Europees groeit de oproep om psychologische expertise expliciet te verankeren in arbowetgeving.

WIJ VRAGEN POLITIEK DEN HAAG

- De toegang tot psychologische expertise voor werkenden wettelijk te borgen als onderdeel van een bredere, integrale aanpak van gezond en veilig werken.
- Inzet op het verbeteren van mentale gezondheid van werkenden nadrukkelijker te borgen in de Arbowet en de Nederlandse Arbeidsinspectie een actievere rol te geven in het toezicht op de psychologische kwaliteit van arbeid.

Versterk structurele en effectieve suïcidepreventie

Suïcide is één van de meest ingrijpende gevolgen van psychisch lijden en treft jongeren relatief vaak. In tien jaar tijd steeg het aantal zelfdodingen onder jongeren tot 30 jaar van 212 naar 299, met name onder meisjes. Dat maakt suïcidaliteit een structureel en groeiend maatschappelijk probleem. Suïcidepreventie gaat ook over preventie van mentale problemen in het algemeen: jongeren leren dat praten over mentale gezondheid, tegenslagen, stress en verdriet normaal en goed is.

Met de inwerkingtreding van de Wet integrale suïcidepreventie per 1 januari 2026 is een belangrijke stap gezet, omdat gemeenten worden verplicht om integraal suïcidepreventiebeleid te ontwikkelen en samen te werken rond risicogroepen en preventie. Dat vraagt wel om structurele middelen, continuïteit, psychologische expertise en een stevige verbinding tussen zorg, onderwijs, gemeenten en maatschappelijke organisaties.

WIJ VRAGEN POLITIEK DEN HAAG

- Suïcidepreventie duurzaam en effectief in te richten, door structureel budget, capaciteit en landelijke ondersteuning vrij te maken voor de uitvoering van de Wet integrale suïcidepreventie, en de daarbij aansluitende Landelijke Agenda Suïcidepreventie.





Pak de echte oorzaken van problematisch socialemediagebruik aan

Jongeren die offline kwetsbaar zijn, worden online extra geraakt, mede door algoritmes die risicovolle inhoud versterken. Overmatig gebruik kan dan leiden tot problemen in mentale gezondheid, cognitief functioneren en sociale relaties.

Een verbod lijkt een snelle oplossing, maar gaat voorbij aan de ook positieve rol die social media speelt in het leven van jongeren en de onderliggende oorzaken van de problemen die vaak ook offline aanwezig zijn, zoals weinig sociale steun en beperktere sociaal emotionele ontwikkeling en vaardigheden. Jongeren hebben een sterke psychologische basis nodig om met groepsdruk, online dynamiek en keuzes om te gaan.

WIJ VRAGEN POLITIEK DEN HAAG

- In te zetten op een sterke basis aan sociaal emotionele en psychologische vaardigheden, zodat jongeren leren omgaan met groepsdruk, online groepsdynamiek en zelfregulatie en leren ontdekken wat voor hen belangrijk is.
- Jongeren te ondersteunen in gezond gedrag ten aanzien van sociale media, door sociale media minder verslavend te maken, schadelijke content te verbieden, platforms wettelijke verantwoordelijkheden te geven en het toezicht op naleving te versterken. Maak gezond socialemediagebruik de sociale norm.

Dring vapes en nicotineverslaving onder jongeren terug

Al eerder luidde het NIP de noodklok: ondanks preventiebeleid neemt het gebruik van vapes en tabaksproducten onder jongeren en jongvolwassenen toe. Vapes, zeker wegwerp vapes, maken het instappen laagdrempelig en aantrekkelijk, terwijl ze vaak hoge nicotineconcentraties bevatten en gezondheidsrisico's met zich meebrengen. Dat is zorgelijk omdat nicotineverslaving kan leiden tot meer stress, angst, prikkelbaarheid, concentratieproblemen en afhankelijkheid van voortdurende beloning om zich goed of rustig te voelen. Juist jongeren zijn hiervoor extra kwetsbaar. Om te voorkomen dat een nieuwe generatie nicotineverslaafd raakt, moet de toegang tot en de aantrekkelijkheid van deze producten stevig worden teruggedrongen.

WIJ VRAGEN POLITIEK DEN HAAG

- De leeftijdsgrens voor tabaksproducten en vapes te verhogen naar 21 jaar, het aantal verkooppunten fors te beperken en wegwerp vapes te verbieden en hier ook op Europees niveau afspraken over te maken.

“De hersenen van jongeren zijn volop in ontwikkeling, wat hen kwetsbaar maakt voor het ontwikkelen van een verslaving.

Het NIP ambieert een mentaal sterke generatie en wil de overheid ondersteunen in het versterken, beschermen en tijdig helpen van jongeren.”



Simon Depla
Psycholoog

Doorbreek de constante normalisering van alcoholgebruik

Hoewel verschillende stappen worden gezet om alcoholgebruik te verlagen en het bewustzijn over de gezondheidsrisico's te vergroten, is alcoholgebruik in Nederland nog altijd sterk genormaliseerd. In het dagelijks leven, in reclames, via influencers op sociale media en op televisie is alcohol vaak zichtbaar als iets vanzelfsprekends en gezelligs. Daarmee krijgen jongeren het beeld dat alcohol drinken erbij hoort. Terwijl alcohol juist schadelijk kan zijn voor de ontwikkeling van het brein en samenhangt met mentale problemen: slechtere slaap, impulsiever gedrag en een groter risico op verslaving. Alcoholgebruik op jonge leeftijd kan een opstap zijn naar breder middelengebruik. Het is belangrijk om deze normalisering actief tegen te gaan.

WIJ VRAGEN POLITIEK DEN HAAG

- De normalisering van alcoholgebruik actief tegen te gaan, door de zichtbaarheid van alcohol in media, supermarkten, via sociale media en in andere alledaagse omgevingen te beperken.

Bescherm jongeren tegen (online) gokverslaving

De ontstane situatie na inwerkingtreding van de Wet Kansspelen op afstand (Wet Koa) heeft geleid tot steeds meer ernstige gokproblemen onder jongvolwassenen. Voorbeelden van jongeren die in korte tijd tienduizenden euro's verliezen zijn geen incidenten. Gokken is een verslavende activiteit en de schade reikt veel verder dan financieel verlies alleen. Gokschade tast de mentale gezondheid aan en werkt door in werk, opleiding, relaties en gezin. De maatschappelijke kosten komen eerst terecht bij kwetsbare groepen, maar belanden uiteindelijk bij de zorg, schuldhulpverlening en de samenleving als geheel. Bescherming van gezondheid en welzijn moet daarom zwaarder wegen dan het argument van kanalisatie naar legaal aanbod. Angst voor uitwijking naar illegaal gokken mag geen reden zijn om onvoldoende te beschermen.

WIJ VRAGEN POLITIEK DEN HAAG

- De leeftijdsgrens voor (online) gokken te verhogen naar 21 jaar.
- Gokpreventie structureel te verankeren in de Preventieagenda, als onderdeel van het gezamenlijke beleid voor mentale gezondheid en leefstijlpreventie van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport en het ministerie van Justitie en Veiligheid.
- Structurele samenwerking te organiseren tussen ggz, verslavingszorg en schuldhulpverlening, om zo vroegsignalering en tijdige ondersteuning te kunnen borgen.

Versterk financiële weerbaarheid om mentale gezondheid van jongeren te beschermen

Financiële stress is een belangrijke risicofactor voor mentale problemen bij jongeren. Onzekerheid over geld ondermijnt hun zelfvertrouwen en welzijn en kan leiden tot langdurige psychische klachten. Jongeren zijn extra kwetsbaar omdat zij zich in een levensfase bevinden met veel financieel ingrijpende gebeurtenissen, zoals een eerste baan, een eerste huis, samenwonen en het krijgen van kinderen. Daarbij maken zij vaker gebruik van risicovolle financiële producten, worden zij beïnvloed door ondeskundige influencers en hebben zij meer moeite om weerstand te bieden aan verleidingen. Vooral kwetsbare jongeren lopen hierdoor extra risico's, variërend van financiële problemen tot blootstelling aan criminaliteit.

Traditionele financiële instellingen bereiken de jongeren onvoldoende, omdat zij door wetgeving worden beperkt in hun communicatiemogelijkheden. De wet bepaalt dat communicatie vooral gericht moet zijn op informeren over de risico's (communicatie met een preventiefocus), terwijl jongeren juist behoefte hebben aan communicatie vanuit het perspectief van verbetering (promotiefocus). Daarom wijken jongeren uit naar sociale media, waar influencers vaak zonder kwalificaties, advies geven over beleggen, crypto en snel geld verdienen. Dit vergroot de kans op misleiding, risicovol gedrag en financiële stress. De huidige wetgeving sluit daarmee onvoldoende aan op de digitale realiteit waarin jongeren hun informatie vinden.

WIJ VRAGEN POLITIEK DEN HAAG

- Communicatieregels voor financiële instellingen te moderniseren, zodat zij jongeren actief en passend kunnen informeren.
- Toezicht op financieel advies van influencers te versterken.

Voorkom problematische schulden door Buy Now, Pay Later

Buy Now, Pay Later (BNPL) wordt steeds vaker aangeboden bij online aankopen en vooral jongeren maken hier gebruik van. Uitgesteld betalen vergroot het risico op schulden. Jongeren onder de 25 betalen relatief vaak niet-nakomingskosten en worden het vaakst overgedragen aan incassobureaus. In 2024 ging het om meer dan 66.000 jongeren. Juist deze groep heeft vaak weinig financiële buffers, waardoor de gevolgen van een incasso snel kunnen doorwerken in stress en mentale gezondheidsproblemen. Vanuit gedragspsychologisch perspectief is daarom aanvullende begrenzing nodig. Bijvoorbeeld door Buy Now, Pay Later niet meer als standaard betaaloptie te geven, maar eerst een directe betaaloptie aan te bieden. Dit maakt dat jongeren actief moeten kiezen om later te betalen, wat het gebruik van deze optie sterk zal verminderen.

WIJ VRAGEN POLITIEK DEN HAAG

- De wetgeving van Buy Now, Pay Later volgens de laatste psychologische inzichten in te richten.



“Psychologische wetenschappelijke inzichten laten zien dat verslaving en mentale klachten bij jongeren sterk samenhangen en voortkomen uit een wisselwerking tussen ontwikkeling, ervaren stress en hun sociale (waaronder digitale) omgeving.

Effectief beleid vraagt daarom om vroegtijdige preventie, het reguleren van risicovolle (digitale) prikkels én laagdrempelige en consistente toegang tot passende psychologische zorg.”



Daan van Heertum
Psycholoog in opleiding tot GZ-psycholoog

Beperk voortdurende blootstelling aan verleidende reclames

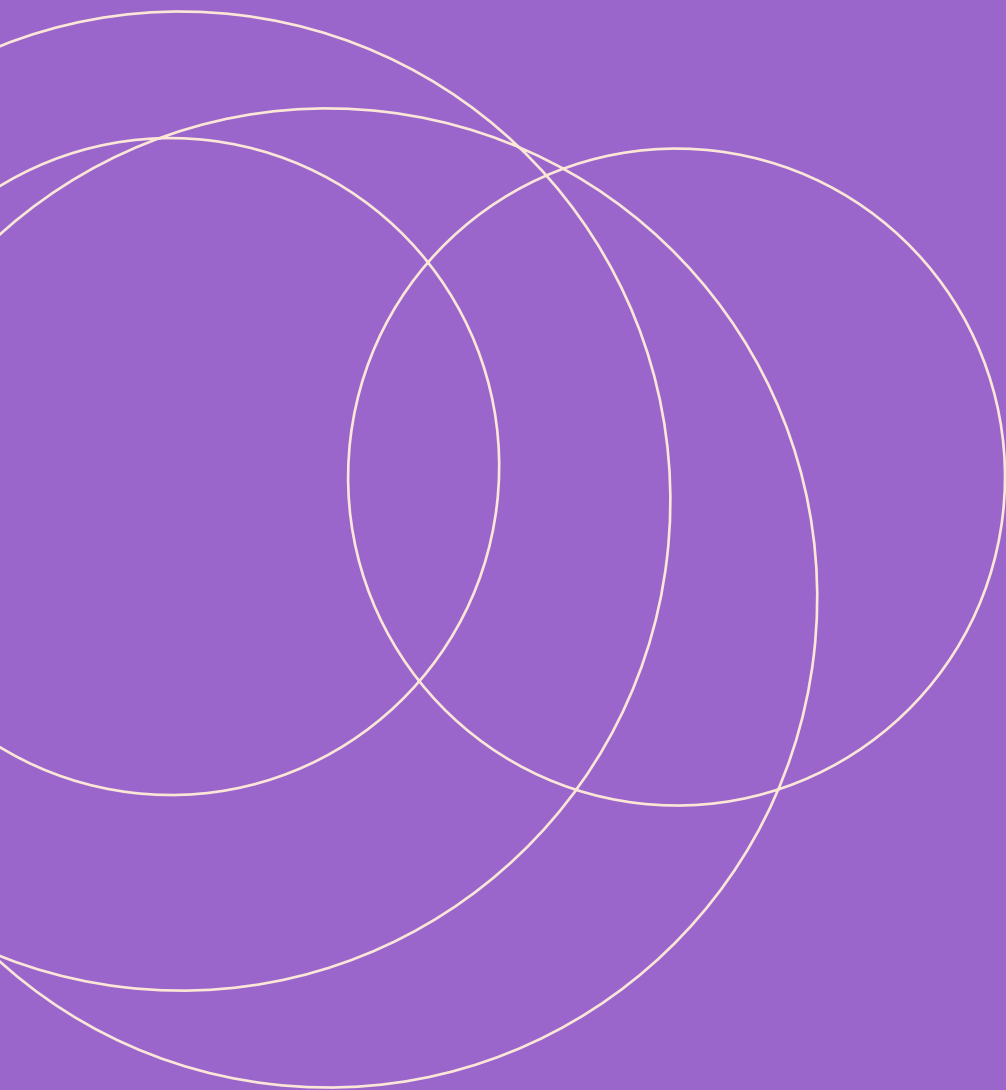
Jongeren groeien op in een omgeving waarin zij voortdurend worden blootgesteld aan reclames. Deze voortdurende blootstelling maakt het lastiger mentale rust te ervaren. Daarnaast bevatten de reclames verleidende prikkels om geld uit te geven en ongezonde keuzes te maken. Online reclame, gepersonaliseerde advertenties, cookies en slimme ontwerptechnieken spelen in op impulsiviteit en de behoefte aan directe beloning. Juist jongeren zijn hier extra gevoelig voor, omdat hun brein nog in ontwikkeling is en zij de langetermijneffecten van hun keuzes vaak minder goed kunnen overzien, zeker als zij snel moeten handelen. Voortdurende blootstelling aan deze verleidingen vergroot niet alleen het risico op ongezond gedrag en financiële problemen, maar ook de kans op mentale overbelasting. Als we jongeren weerbaarder willen maken, moeten we niet alleen naar hun gedrag kijken, maar ook naar de omgeving die hen voortdurend verleidt.



WIJ VRAGEN POLITIEK DEN HAAG

- Jongeren te beschermen tegen verleidende on- en offline reclames door strengere eisen te stellen aan gepersonaliseerde advertenties, cookies en andere digitale technieken die aanzetten tot ongezonde of financieel risicovolle keuzes.
- De zichtbaarheid van mentaal belastende reclames in het straatbeeld, in de media en in de leefomgeving van jongeren te beperken.

Goede zorg bij mentale problemen



Preventie en bescherming zijn essentieel, maar niet altijd voldoende. Wanneer mentale problemen ontstaan of verergeren, moet tijdige en passende psychologische zorg beschikbaar zijn. Juist voor jongeren is snelle toegang cruciaal om te voorkomen dat problemen escaleren, langdurig worden of leiden tot uitval op school, op werk of in het sociale leven. De praktijk laat zien dat deze toegankelijkheid onder druk staat en dat de wachttijden vaak lang zijn. Tegelijkertijd neemt de vraag naar psychologische hulp juist toe. Structurele keuzes zijn nodig om de zorg duurzaam beschikbaar te houden.

“Overal in Nederland komen jongeren onder steeds meer mentale druk te staan. Zo’n groot en alsmaar groeiend probleem eist zorgvuldig politiek beleid: een meerjarenplan voor een mentaal weerbare generatie.”



Joost Vrijburg
Student psychologie

Benut het beschikbare arbeidspotentieel van psychologen voor kortere wachtlijsten

Een belangrijk knelpunt in de toegankelijkheid van psychologische zorg is de investering in het goed opleiden van psychologen. Als de overheid daadwerkelijk prioriteit wil geven aan mentale gezondheid, dan is structurele investering nodig in de opleiding van de psychologische beroepen. De universitaire opleiding tot masterpsycholoog is in Nederland met vier jaar kort. In andere Europese landen is zes jaar de norm.

De noodzakelijke postmaster beroepsopleiding van psychologen (twee jaar na de universitaire opleiding) is nu versnipperd georganiseerd en wordt zeer minimaal gefinancierd. Het Capaciteitsorgaan adviseert op basis van uitgebreide onderzoeken 1.240 gz-opleidingsplaatsen, VWS kiest voor 691 plaatsen. En voor de opleiding van kinder- en jeugdpsychologen en schoolpsychologen, essentieel voor de ontwikkeling van een mentaal sterke generatie, is überhaupt geen financiering beschikbaar. Zonder structurele investering in de opleiding van voldoende psychologen blijft de efficiënte inzet van passende zorg en de toegankelijkheid van zorg onder druk staan.

WIJ VRAGEN POLITIEK DEN HAAG

- In aansluiting op wat in Europese landen de norm is structureel te investeren in de noodzakelijke postmasteropleiding van psychologen en het aantal gesubsidieerde opleidingsplaatsen voor gz-psychologen uit te breiden naar 1.240, zoals geadviseerd door het Capaciteitsorgaan. Daarnaast ook de structurele bekostiging van onder meer opleidingsplekken van schoolpsychologen en kinder- en jeugdpsychologen mogelijk te maken.
- Knelpunten op te lossen in de optimale inzet van goed opgeleide psychologen over domeinen en stelsels heen.

“Weerbaarheid en veerkracht zijn altijd al ontzettend belangrijk, maar staan nu fors onder druk. Informatie is ongenueanceerd en overal, de lat ligt hoog terwijl (ongezonde) coping op de loer ligt. Het NIP en haar psychologen zorgen voor de juiste en helpende kennis-overdracht en adviezen.”



Renske Jonker
Psycholoog i.o. tot GZ-psycholoog

Verbeter triage en diagnostiek

Een groot deel van de druk op de jeugdzorg en ggz ontstaat doordat jongeren niet direct op de juiste plek terecht komen. Door gebrekkige triage en diagnostiek worden jongeren soms te snel doorverwezen naar specialistische zorg, terwijl lichtere ondersteuning volstaat. Of er wordt juist te laat opgeschaald wanneer zwaardere problematiek speelt. Dit leidt tot onnodige wachtlijsten, inefficiënt gebruik van capaciteit, onnodige kosten en vertraagde hulp voor jongeren die de hulp het hardst nodig hebben.

Goede triage en diagnostiek aan de voorkant, via lokale teams of scholen, kan dit voorkomen. In de praktijk zien we dat dit werkt. In Amsterdam bijvoorbeeld maken postmaster opgeleide psychologen en orthopedagogen structureel onderdeel uit van de lokale teams (OKT's), in plaats van alleen in een consulterende rol. Zij versterken de kwaliteit van besluitvorming, behandeling en samenwerking en hun aanwezigheid zorgt ervoor dat specialistische kennis direct beschikbaar is voor kinderen, jongeren en gezinnen.

WIJ VRAGEN POLITIEK DEN HAAG

- Landelijke kaders te stellen voor toegang en professionele triage tot zorg.
- Succesvolle gemeentelijke en regionale werkwijzen actief op te schalen.
- Postmaster opgeleide psychologen een rol te geven aan de voorkant van het zorgproces.

Versoepel de overgang van 18- naar 18+ zorg

Voor veel jongeren is de overgang naar volwassenheid een lastige periode. Vooral jongeren die opgroeien in kwetsbare omstandigheden hebben in deze fase vaak extra steun nodig. Juist rond het 18e levensjaar kunnen echter knelpunten ontstaan in het aanbod van de zorg. Dit heeft te maken met de overgang in wetgeving (van Jeugdwet naar Zorgverzekeringswet), kwaliteitskaders en bekostiging. Daardoor vallen jongeren op een kwetsbaar moment soms tussen wal en schip. Voor jongeren zonder stabiel vangnet is dat risico extra groot. Juist in deze fase is continuïteit van zorg en ondersteuning essentieel. Jongeren mogen niet de dupe worden van een harde leeftijdsgrens in wet- en regelgeving.

WIJ VRAGEN POLITIEK DEN HAAG

- De overgang van 18- naar 18+ zorg te versoepelen en doorlopende zorg en ondersteuning te stimuleren, door knelpunten in de overgang van stelsels (van Jeugdwet naar Zorgverzekeringswet) te verminderen.

Conclusie

Dit plan laat zien dat de opgave van een mentaal sterke generatie veel breder is dan alleen de zorg. Voor een effectieve ondersteuning van jongeren is een aanpak nodig die verschillende stakeholders verbindt op curatie, preventie en amplitie. Dit vraagt om gerichte politieke keuzes en investering in vakbekwame psychologen, die werken volgens professionele standaarden en met gebruik van de juiste tools. Door psychologische expertise structureel en multidisciplinair in te zetten, kan beleid beter aansluiten bij wat jongeren nodig hebben om mentaal gezond en weerbaar op te groeien.

Het huidige kabinet erkent het belang van een mentaal gezonde generatie door in het regeerakkoord de ambitie uit te spreken te werken aan 'de gezondste generatie ooit'. Maar die ambitie wordt alleen werkelijkheid als de politiek nu scherpe en moedige beslissingen neemt. Jongeren verdienen een veilige leefomgeving die de mentale ontwikkeling ondersteunt, waarin mentale problemen zoveel mogelijk worden voorkomen en waarin jongeren met (beginnende) klachten tijdig passende ondersteuning krijgen.

Het NIP biedt met dit plan houvast aan politiek Den Haag: pak mentale problemen bij jongeren niet alleen aan wanneer ze ontstaan, maar probeer ze te voorkómen en het mentale welzijn van jongeren te versterken. Alleen door te investeren in een goede toepassing van psychologische kennis en kunde en deze structureel te verankeren in beleid en uitvoering kan de politiek daadwerkelijk de noodzakelijke kentering realiseren: van zorgen óm jongeren naar zorgen vóór jongeren en zo bouwen aan een mentaal sterke generatie!

Bedankt

Met dank aan alle betrokkenen die met hun kennis, ervaring en inzet hebben bijgedragen aan de totstandkoming van deze publicatie.

Joost Vrijburg, Ruud van Breda, Simon Depla,
David Hoogerbrugge, Wendy Engelbertink,
Daphne Metsemakers, Laura Stroo, Tim Koning,
Marnix Loer, Renske Jonker, Sarah Rebergen,
Daan van Heertum, Tineke Valentijn-Volkers,
Anne Muskens, Judith Beenhakker, Frederique
Vieten, Paulien Mak, Britt van Beek, Anne Wisman,
Melanie Bouwknecht, Yvonne Moolenaar,
Fennie Wesselink, Anne Voskamp- de Boer
en Frederique Vriends – Mind Us
bedankt voor het meelezen.

Bronnen

Rapporten, websites en institutionele bronnen

- AFM. (2025). Buy now, pay later marktupdate 2025: Extra bescherming consumenten nodig.
[Lees het rapport \[afm.nl\]](#)
- Capaciteitsorgaan. (2025). Nieuwe instroomadviezen Capaciteitsorgaan houden nadrukkelijk rekening met realiteit schaarste.
- Centraal Bureau voor de Statistiek. (2024). Werkgerelateerdheid, klachten en duur.
[Lees het artikel \[cbs.nl\]](#)
- Centraal Bureau voor de Statistiek, & TNO. (2025). Nationale enquête arbeidsomstandigheden.
- Deloitte. (2024). Samen navigeren door onzekere tijden.
[Lees het rapport \[deloitte.nl\]](#)
- European Agency for Safety and Health at Work. (2025). Preventing psychosocial risks at work: Insights on legislation and strategies from six EU countries.
- Hoge Gezondheidsraad. (2025). De effecten van het gebruik van schermen en sociale media op jongeren.
[Bekijk het advies \[hgr-css.be\]](#)
- Kenniscentrum Psychologie en Economisch Gedrag, & Nibud. (2025). Nationale monitor geldzorgen.
[Naar \[kcpeg.nl\]](#)
- Nederlands Jeugdinstituut. (2026). Mediagebruik van pubers.
[Bekijk de publicatie \[nji.nl\]](#)
- Nederlands Instituut van Psychologen. (2024). Whitepaper burn-out: Meer dan een individueel probleem.
[Lees het whitepaper \[nip.nl\]](#)
- Nederlands Instituut van Psychologen. (z.d.). Inzet kinder- & jeugdpsychologen cruciaal voor toekomstbestendige jeugdzorg.
[Naar \[nip.nl\]](#)
- Organisation for Economic Co-operation and Development. (z.d.). The economic case for preventing mental ill health.
[Bekijk het rapport \[oecd.org\]](#)
- Raad voor Volksgezondheid en Samenleving. (2025). Op de rem: Voorbij de hypernerveuze samenleving.
[Bekijk het rapport \[raadrvs.nl\]](#)
- Rijksoverheid. (z.d.). Actieprogramma Kansrijke Start voor gezinnen in een kwetsbare situatie.
- Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. (2025). Gezondheidsonderzoek COVID-19: Mentale gezondheid.
[Bekijk de resultaten \[rivm.nl\]](#)
- Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. (2026). Aantal uren kraamzorg per gezin daalt: Kwetsbare gezinnen ontvangen structureel minder uren.
- RTL Nieuws. (2026). Onderzoek: Jonge volgers krijgen zin in alcohol als influencers drank in beeld brengen.
[Lees het artikel \[rtl.nl\]](#)
- RTL. (2026). Steeds meer jongeren met schulden, extra vatbaar voor criminaliteit.
[Lees het artikel \[rtl.nl\]](#)
- Trimbos-instituut. (2019). Mentale gezondheid bij jeugd in kaart gebracht.
- Trimbos-instituut. (2023). NEMESIS-3-onderzoek.
[Bekijk informatie over de studie \[cijfers.trimbos.nl\]](#)
- Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid. (2025). Tien jaar na 'Met kennis van gedrag beleid maken': Hoe nu verder?
[Lees het rapport \[wrr.nl\]](#)
- World Health Organization. (2025). Online lives, offline consequences.
[Lees het artikel \[who.int\]](#)

Wetenschappelijke artikelen

- De Heer, C., Finkenauer, C., & Stevens, G. (2025). Different trajectories of adolescent mental health problems before and over the course of COVID-19: Evidence of increase, decrease, and stability. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-4629027/v1>
- Donaldson, S. I., Russell, A. M., & Allem, J. (2026). Exposure to alcohol-related social media content and desire to drink among young adults. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2025.6335>.
- Konrad, C., et al. (2021). Quality of mother–child interaction before, during, and after smartphone use. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.616656>.
- Mesman, J., Van IJzendoorn, M. H., & Bakermans-Kranenburg, M. J. (2009). The many faces of the still-face paradigm: A review and meta-analysis. *Developmental Review*, 29, 120–162. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2009.02.001>.
- Myruski, S., et al. (2018). Digital disruption? Maternal mobile device use is related to infant social-emotional functioning. *Developmental Science*, 21, e12610. <https://doi.org/10.1111/desc.12610>.
- Orben, A., & Przybylski, A. K. (2020). The association between adolescent well-being and digital technology use. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0506-1>.
- Ouweneel, E., Schaufeli, W. B., & Le Blanc, P. (2009). Van preventie naar amplitie: Interventies voor optimaal functioneren. *Gedrag & Organisatie*. <https://doi.org/10.5117/2009.022.002.002>.
- Stewart, B. W., et al. (2026). The carcinogenicity of e-cigarettes: A qualitative risk assessment. *Carcinogenesis*. <https://doi.org/10.1093/carcin/bgag015>.
- Stockdale, L. A., et al. (2020). Infants' response to a mobile phone modified still-face paradigm: Links to maternal behaviors and beliefs regarding technoference. *Infancy*, 25, 571–592. <https://doi.org/10.1111/infa.12342>.
- Valkenburg, P. M., Van Driel, I. I., & Beyens, I. (2022). The associations of active and passive social media use with well-being: A critical scoping review. <https://doi.org/10.1177/14614448211065425>.
- Van den Heuvel, M. I., Mosińska, A., Turk, E., et al. (2026). Maternal technoference decreases brain-to-brain synchrony during mother–infant interaction. *Scientific Reports*, 16, 6421. <https://doi.org/10.1038/s41598-026-37037-5>.
- Vanden Abeele, M. M. P., Abels, M., & Hendrickson, A. T. (2020). Are parents less responsive to young children when they are on their phones? A systematic naturalistic observation study. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23, 363–370. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0472>.

© NIP / juni 2026

Niets van deze uitgave mag worden
verveelvoudigd of gekopieerd zonder
toestemming van het NIP.

