

# Drempels voor hulp bij mentale problemen

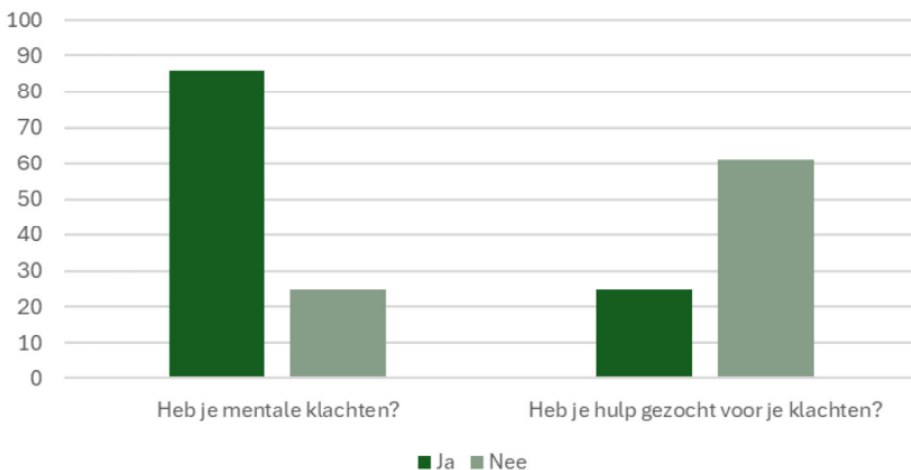


## Resultaten pilot studie 2025

De laatste jaren is er een toename te zien in mentale problemen bij jongeren. Een deel van hen ervaart bijvoorbeeld angst, depressie of stress, maar een groot deel zoekt hiervoor geen hulp of krijgt deze niet. We willen begrijpen waarom jongeren wel of geen hulp zoeken voor hun mentale problemen. Hier hebben we onderzoek naar gedaan vanuit de Universiteit Utrecht. Dit zijn de resultaten van het pilot onderzoek onder ongeveer 120 jongeren van 16-21 jaar.

Op dit moment zijn we bezig met vervolgonderzoek in samenwerking met Join-Us. Wat zijn drempels of bevordende factoren om hulp te zoeken voor mentale problemen bij jongeren en jongvolwassenen? Heeft dit te maken met houding van ouders of vrienden, of aan kenmerken van de jongvolwassenen zelf?

### Mentale klachten



### Leeftijd



■ 16-18 ■ 19-21

### Geslacht



■ Man ■ Vrouw

### Volgt onderwijs



■ Ja ■ Nee

### Opleidingsniveau



■ Praktisch ■ Theoretisch

### Leefsituatie



■ Woont met ouders ■ Woont zonder ouders

### Meest ervaren drempels:

- Zelfredzaamheid: het probleem het liefst zelf oplossen, zonder de hulp van anderen
- Interpersoonlijke geslotenheid: moeilijk om diepste gevoelens te uiten; liever met anderen praten over dagelijkse bezigheden dan over gevoelens
- Geïnternaliseerde stigma: zorgen maken dat anderen erachter komen dat men hulp zoekt voor mentale problemen
- Praktisch: niet weten tot wie men zich kan wenden; hulp kost geld; er is een lange wachtlIJst voor hulp
- Publieke stigma: zorgen maken over wat ouders zouden zeggen, denken of voelen als men vertelt over hulpzoekend gedrag voor mentale problemen
- Overig: hoort erbij/gaat vanzelf over, niet ernstig genoeg

Kijk [hier](#) voor meer informatie of ga naar [www.uu.nl](http://www.uu.nl)

Wil je meedoen aan vervolgonderzoek en ben je tussen de 16-25 jaar?

Vul de vragenlijst in via de QR-code



### Mentale problemen

