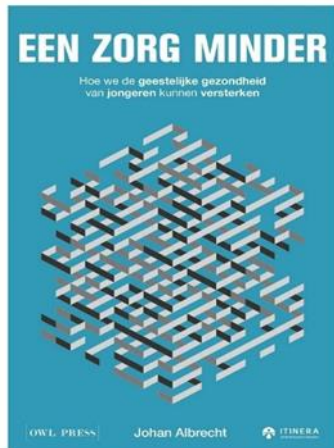


# Een zorg minder: hoe we de geestelijke gezondheid van jongeren kunnen versterken.



Begin april 2024 werd het boek *Een zorg minder: hoe we de geestelijke gezondheid van jongeren kunnen versterken* gepubliceerd. Schrijver is Johan Albrecht, professor bij de vakgroep Economie aan de Universiteit van Gent. *Een zorg minder* analyseert de psychische zorguitdaging en zoekt daarvoor steun bij wetenschappelijk onderzoek. Het boek schuwt de grote vragen niet, maar biedt het ook tastbare antwoorden?

## *Geestelijke gezondheid bij kinderen en jongeren*

Er is de laatste jaren toenemende aandacht voor geestelijke gezondheid bij kinderen en jongeren. In 2015 werd de 'Gids naar een nieuw geestelijk gezondheidsbeleid voor kinderen en jongeren (GGKJ)' goedgekeurd. Kort daarop werden er elf netwerken gecreëerd. Deze spelen zo goed mogelijk in op de noden van kinderen, jongeren en hun context. Recent onderzoek van Bruffaerts et al. (2024) versterkt verder de nood aan inzetten op preventie, kinderen en jongeren alsook psychische gezondheid. Dat maakt *Een zorg minder* relevant en actueel.

## *Opbouw en indruk*

Het boek telt bijna driehonderd pagina's en is opgedeeld in acht hoofdstukken. In het eerste beschrijft de auteur bondig de diverse crisissen die de Westerse moderne tijd teisteren op vlak van klimaat, polarisatie, psychische problemen ... Albrecht staat kritisch tegenover de vermarkting en het verder opschalen van de zorg in de brede zin. Hij concludeert dat de toegenomen keuzevrijheid die het leven van tieners in onze tijd typeert niet noodzakelijk slecht is voor hun mentaal welzijn, maar dat we hen beter moeten begeleiden tijdens het opgroeien in een wereld vol opportuniteiten.

Het tweede hoofdstuk kreeg een wrange allitererende titel: mentale malaise. Het zorgsysteem bevindt zich in een staat van infarct en moet drastisch veranderen, klinkt het. Het verder psychologiseren van bijvoorbeeld depressie brengt weinig op. Albrecht bespreekt ook de effectiviteit van antidepressiva. Er worden overdreven conclusies getrokken met betrekking tot hun effectiviteit, stelt hij. Verder wordt de lezer voor het eerst geconfronteerd met een cruciale vraag in het boek: 'Welk perspectief hanteren we om de heersende problemen aan te pakken: het individuele of het collectieve?' Het wordt snel duidelijk dat de auteur de trend van oplossingen zoeken voor collectieve uitdagingen bij het individu hekelt. Er zijn praktische grenzen aan. Hij gebruikt het woonbeleid als voorbeeld. Goed kunnen wonen

bevordert de mentale gezondheid, maar de situatie in België wat betreft de huurmarkt is ontmoedigend.

In het derde hoofdstuk bespreekt Albrecht kritisch het preventiebeleid. Dat is te passief en wordt vaak gestandaardiseerd, waardoor er geen ruimte is voor 'de complete mens'. In een systeem dat constant zoekt naar efficiëntie en niemand waakt over het geheel is dat een onmogelijke opdracht, valt er te lezen. De auteur vraagt aandacht voor de vaardigheden die gezonde keuzes ondersteunen. Daar zetten we volgens hem nog onvoldoende op in. Albrecht stelt tevens dat het preventiebeleid omtrent psychische aandoeningen, in vergelijking met chronische leefstijlaandoeningen zoals hart- en vaatziekten, enkele specifieke uitdagingen kent. Zo is het potentieel (voorlopig) in verhouding minder duidelijk. Bovendien is de primaire doelgroep waarop het zich richt - jongeren - verschillend. Jongeren kunnen we sterken in sociale en probleemoplossende vaardigheden, bijvoorbeeld via het onderwijs, maar grote successen blijven voorlopig uit, poneert hij. Goede preventie vraagt stevige investeringen in structuren en samenwerking tussen maatschappelijke sectoren en overheden, maar vraagt ook wezenlijke verandering. Net zoals een arts vaak nauwelijks tijd krijgt om een diepgaand gesprek met zijn patiënt te voeren, voert ook de leerkracht nauwelijks spontane, niet-functionele gesprekken met zijn leerlingen. Het onderwijs- en zorgsysteem voedt deze realiteit zelf.

In het summiere vierde hoofdstuk worden er vragen gesteld bij de cultuur die psychische aandoeningen herleidt tot medische, persoonlijke problemen die snel gerepareerd moeten worden. Anders gezegd, ons zorgsysteem ziet iemand liever licht ziek dan waarschijnlijk gezond. Dit versterkt stigma. Bovendien krijgen maatschappelijke oorzaken daardoor te weinig aandacht en is het ongunstig voor een doelmatiger preventiebeleid. Dat laatste moet vooral buiten het medisch systeem worden opgezet, vindt Albrecht.

Het vijfde hoofdstuk is gereserveerd voor de verklarende factoren van mentale problemen. Een goed beleid vereist immers degelijke kennis hiervan en een allesomvattende kijk. In het boek komen eerst klassieke factoren zoals negatieve ervaringen in de kindertijd, armoede en (sociale) ongelijkheid aan bod, maar er is ook plaats voor het hedendaagse continue streven naar zelfontplooiing. Iets dat veel mentale en fysieke energie opsorpt. Hoe complex een fenomeen zoals depressie echt is, zien we op p. 176 van het boek. Daar schotelt Albrecht een stevige *causal loop diagram*<sup>1</sup> voor om te duiden dat depressie integraal moet bekeken worden.

Het zesde hoofdstuk beschrijft inzichten uit geluksonderzoek, meer bepaald dat van Richard Layard, wereldbekend van zijn boek *Happiness* uit 2005. Layard concludeert dat het beleidsmatig zinvoller is je te richten op het voorkomen van leed dan het bevorderen van geluk. Het hoofdstuk eindigt met een kritische noot bij geluksonderzoek: hoe kan je geluk goed meten?

In het voorlaatste en laatste hoofdstuk, dat een praktische samenvatting van het voorgaande moet vormen, citeert Albrecht Damiaan Denys en stelt vier strategieën voor die de huidige crisis van de geestelijke gezondheidszorg kunnen bezweren. De operationalisering ervan blijft uit. In essentie

---

<sup>1</sup> een techniek die helpt om te visualiseren hoe verschillende variabelen in een systeem oorzakelijk met elkaar verbonden zijn.

moeten - naast een algemene daling - de zorgvragen goed gedifferentieerd en snel gedetecteerd worden, staat er te lezen. Het ervaren van lijden, inherent aan de mens, zou een vaardigheid moeten worden die we integreren in het leven. Vervolgens vraagt Albrecht zich af waarom het zo moeilijk is het zorgsysteem te veranderen. Hij vergelijkt het met een uitpuilende hobbykamer: die is ook overvol, met het verschil dat je een kamer gemakkelijk leeg kunt maken en herschikken. Voorts reflecteert Albrecht ook kritisch op de aanpak van preventieve interventies in het onderwijs en het belang van schoolklimaat. Wat effectief blijkt zijn onder andere interventies die sociale en emotionele vaardigheden aanleren. TOPspel<sup>2</sup> en De Sleutel worden genoemd. Het boek sluit af door te stellen dat de oplossing voor de mentale zorguitdaging ligt in het aannemen van een andere houding, waar veerkracht, zelfkennis en het vermogen tot zelfzorg essentiële kenmerken zijn.

### Conclusie

*Een zorg minder* is een maatschappijkritisch boek. Albrecht verwerpt het principe van 'meer' (geld, mensen, beleid, onderzoek) om de zorgcrisis aan te pakken. Het moet vooral anders. De aandachtige lezer merkt zijn belangstelling voor levensbeschouwing. Opmerkelijk, meermaals komt het taoïsme aan bod. De auteur werpt allerhande belangrijke vragen op en legt zorgwekkende fenomenen - soms pijnlijk - bloot. Hij heeft geregeld een punt. Als je zijn suggesties afzet tegen de aanbevelingen van Ormel (2024) om de prevalentie van psychische problemen te halveren, herken je zaken zoals een gericht en op lange termijn gericht financieringssysteem voor preventieve interventies. Hij verliest waarschijnlijk lezers door het beschouwelijke karakter: het leest als een denktank boek. Sommige zinnen zijn ook zwaar. Op de achterflap staat dit voorproefje: 'Heeft het zorgbeleid de status quo bestendig door prangende maatschappelijke problemen sluipend te individualiseren via een creatieve inflatie van mentale diagnoses?' Dit soort formuleringen schetst mooi de toon van het boek. Het is niet altijd gemakkelijk leesbaar. *Een zorg minder* is met andere woorden misschien geen werk bestemd voor de nachtkast, noch is het een boek voor iedereen. Het is echter informatief, zet aan tot nadenken en bespreekt enkele pistes om de veerkracht van jongeren te versterken via een beter presterend preventiebeleid.

Giovanni Laleman

Een zorg minder: hoe we de geestelijke gezondheid van jongeren kunnen versterken.

Albrecht, Johan. 200 blz (2024). EAN 9789072201560 [Meer info](#)

Owl  Press

---

<sup>2</sup>of *Good Behavior Game*, een universele preventiemethodiek voor het basisonderwijs die in Vlaanderen door De Sleutel werd gepionierd.

## *Bronnen*

Bruffaerts, R., et al. (2024). De mythes bevraagd. Resultaten van de Public Mental Health Monitor 2023. Zorgnet-Icuro.

Ormel, J., H. (2024). Wat Nederland moet doen om de prevalentie van mentale problemen te halveren. TSG Tijdschrift Gezondheidswetenschappen.