



Werkruimte met vrijwilligers en medewerkers van @ease, een laagdrempelig 'inloophuis' waar jongeren met ervaren leeftijdsgenoten over hun problemen kunnen praten. FOTO CHRIS KEULEN

REPORTAGE GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG

'Naar de psychiater gaan is niet cool'

@ease is een laagdrempelig 'inloophuis' voor jongeren. Geen receptie of intakeformulieren, wel zitzakken en muurschilderingen.

Door onze redacteur
Anne-Martijn van der Kaaden
MAASTRICHT

Jasper van der Biezen was niet zoals de meesten eerst een paar keer stilletjes voorbijgelopen. Vastberaden was hij die middag naar de Bogaardenstraat gegaan om aan te bellen bij de onopvallende zwarte deur van nummer 35A. Het was begin 2018. Het ging al een tijdje niet goed met hem. Jasper was *down*. Angstig. Hij had hulp gezocht, maar na zestien afspraken bij de psycholoog zat zijn behandeltraject erop. De behoefte om met iemand te praten was gebleven.

Zijn psycholoog had hem gewezen op @ease, een nieuw initiatief voor jongeren die hulp kunnen gebruiken. Via Facebook had hij contact gezocht. En zo kwam het dat Jasper die dag in januari tegenover twee vrijwilligers zat, jongens die maar een paar jaar ouder waren dan hijzelf. Ze vroegen hoe het met hem ging. Hij begon te vertellen: over zijn studie geneeskunde, het studentenleven in Maastricht, over de donkere gedachten en de soms verpletterende eenzaamheid. In de weken erna kwam hij nog zeven keer terug.

@ease bestaat nu ruim twee jaar. Naast Maastricht, waar afgelopen jaar zo'n tweehonderd gesprekken plaatsvonden, zijn er ook locaties in Amsterdam en Heerlen. Jongeren tussen de 12 en 25 jaar kunnen hier op gezette tijden langskomen om met vrijwilligers te praten over problemen van welke aard dan ook. Als het nodig is, is er een zorgprofessional die kan bemiddelen. De gesprekken zijn gratis en anoniem en een afspraak maken hoeft niet.

Vanwege het coronavirus is binnenlo-

pen nu niet mogelijk. Maar toch weten veel jongeren @ease nog te vinden, zegt medewerker Flore Joskin. „We zijn telefonisch bereikbaar en via sociale media. En vanaf volgende week hebben we ook een chatfunctie op onze site.”

Australische psychiater

Het idee voor dit 'inloophuis' komt uit Australië, waar de vooraanstaande psychiater Patrick McGorry de afgelopen vijftien jaar honderd Headspace-centra voor jongeren opzette. Hoogleraar transitiepsychiatrie Therèse van Amelsvoort haalde het concept naar Nederland, samen met kinder- en jeugdpsychiater Rianne Klaassen. In Amsterdam gaat, zodra de coronamaatregelen het toelaten, een tweede vestiging open. En als het goed is, komt @ease later dit jaar ook naar Rotterdam en Groningen.

Tot nu toe, zegt Joskin, zijn het de gemeenten die grotendeels de locatie financieren. Lokale gezondheidsorganisaties lenen personeel uit. Voor de rest is @ease nog afhankelijk van giften en subsidies, bijvoorbeeld van het Innovatiefonds Zorgverzekeraars.

Juist voor adolescenten - de groep die extra kwetsbaar is - sluit de huidige geestelijke gezondheidszorg niet goed aan, zegt Van Amelsvoort bij een kop thee in Maastricht. „Driekwart van de psychische stoornissen ontstaat voor het 25ste levensjaar, de helft zelfs voor het 14de.”

Het is een fase waarin jongeren van alles meemaken. „Ze moeten een diploma halen, gaan het huis uit, staan voor het eerst financieel op eigen benen en dat terwijl hun hersenen nog volop in ontwikkeling zijn.”

Door lange wachtlijsten en stigma's zoekt lang niet iedereen hulp, zag Van

Amelsvoort, die sinds 2012 een leerstoel in Maastricht bekleedt. „Naar de psychiater gaan is niet cool.” En rond hun achtentiende, het moment waarop ze volgens de wet meerderjarig zijn en dus onder de volwassenenzorg vallen, verdwijnen jongeren in de psychiatrie dikwijls uit beeld. In plaats van meer tijd te steken in pamfletten en petities die voor verandering pleiten, besloot de hoogleraar zelf aan de slag te gaan. „Ik ben een pragmaticus.”

Niet als in Australië werden jongeren vanaf het begin betrokken bij de vraag hoe zo'n centrum eruit moest zien. Met als gevolg dat @ease nauwelijks op een zorginstelling lijkt - geen receptie, geen intakeformulieren - en meer op een opgevoerd studentenhuys met zitzakken, kamerplanten, Ikea-meubels en muurschilderingen.

Internationale studenten

Als ze de afgelopen jaren iets geleerd hebben, zegt Van Amelsvoort, is het dat elke plek eigen problemen kent. Zo werd in de internationale stad Maastricht de deur direct platgelopen door buitenlandse studenten. „Jongeren die vaak in hun eentje naar Nederland zijn gekomen, en meestal geen idee hebben hoe ze hier toegang kunnen krijgen tot gezondheidszorg.”

Sommigen hebben zware studiestress, voelen de druk van hun familie. Voor hen lijkt falen geen optie. In een plaats als Heerlen spelen weer heel andere kwesties. Het aantal jongeren zonder werk, school of een andere vorm van opleiding is daar bijvoorbeeld schrikbarend hoog.

Nu, tijdens de coronacrisis, lijken de problemen te verergeren, zegt Flore Joskin. „We horen vaker dat jongeren bijvoorbeeld suïcidale gedachten hebben of zichzelf beschadigen omdat ze de span-

ning niet goed kunnen reguleren. Of ze zijn in paniek omdat ze hun vaste behandelaar niet meer regelmatig kunnen spreken. In zo'n geval proberen we mee te denken, dan helpen we bijvoorbeeld met het opstellen van een mailtje aan die behandelaar.”

De diversiteit aan problemen waarmee mensen bij @ease komen - scheiding van ouders, pesten, verslaving, eetgedrag, somberheid, liefdesverdriet - maakte dat er de afgelopen jaren een uitgebreid netwerk van hulpverleners is ontstaan. Bestaande instellingen 'lenen' een paar uur per week medewerkers uit, ook omdat het hen nieuwe inzichten oplevert.

De vrijwilligers bij @ease zijn veelal jong en hebben zelf soms ook het nodige meegemaakt. Het grote voordeel daarvan, zegt Jasper van der Biezen, is dat ze niet snel over je zullen oordelen. „Anders dan bijvoorbeeld mijn vrienden, begrijpen ze echt hoe ik me voel. Bij de psycholoog vond ik het weleens moeilijk om over bepaalde dingen te praten. Dan dacht ik: ik ben geneeskundestudent, ik zou dit allemaal moeten weten. Dan klapte ik dicht. Of de tijd was ineens om.”

Anderhalf jaar geleden werd Jasper ook vrijwilliger bij @ease, later dit jaar gaat hij er een co-schap lopen. Met het vrijwilligerswerk helpt hij niet alleen anderen maar ook zichzelf. Hij leerde echt goed luisteren, open vragen stellen om in te schatten hoe het met iemand is. Bijvoorbeeld: 'Als je morgen wakker zou worden en je leven was perfect - hoe zou dat er dan uitzien? Of: wat is het leukste dat je ooit hebt meegemaakt?'

En wat hij er ook aan overhield, zegt Jasper, is het inzicht dat hij echt niet de enige is. „Iedereen heeft problemen.”

„Driekwart van de psychische stoornissen ontstaat voor het 25ste levensjaar

Therèse van Amelsvoort
hoogleraar