

# FACTSHEET

## JONGVOLWASSENEN (18–30 JAAR) MET EEN PSYCHISCH KWETSBAAR FAMILIELID

### FEITEN & HANDVATTEN VOOR PROFESSIONALS

#### DOEL

Door beter te begrijpen wat jongvolwassenen met een psychisch kwetsbaar familielid nodig hebben, kunnen professionals het verschil maken – vroegtijdig, met aandacht en begrip.

#### FEITEN EN CIJFERS

Jongvolwassenen met een psychisch kwetsbaar familielid vormen een grote, maar vaak onzichtbare groep. De impact op hun gezondheid en ontwikkeling is aanzienlijk:

- **1 op de 4** jongvolwassenen groeit op met een ouder met psychische problemen of een verslaving.
- Zij doen **vijf keer vaker** een beroep op de geestelijke gezondheidszorg.
- Zij hebben **2–3 keer meer kans** op psychische problemen, verslaving en kindermishandeling.
- **Generatie-effect**: bij kinderen van ouders met depressie of angst ontwikkelt 65% zelf een stoornis op 35-jarige leeftijd.

Bronnen: Trimbos-instituut (2023); CBS Gezondheidsenquête (2022); Van Santvoort et al., *European Child & Adolescent Psychiatry* (2021); De Graaf et al., *NEMESIS-3* (Trimbos, 2023).

**“IK VOELDE ME  
VERANTWOORDELIJK VOOR ALLES  
THUIS. PAS TOEN IEMAND VROEG  
HOE HET MET MÍJ GING, VIEL ER IETS  
VAN ME AF”**

**“EEN KLEIN GEBAAAR VAN  
ERKENNING KAN RUIMTE GEVEN  
VOOR HERSTEL, GROEI EN HOOP”**

#### WAAROM DEZE GROEP AANDACHT VERDIENT

Jongvolwassenen met een psychisch kwetsbaar familielid bevinden zich vaak in een kwetsbare, maar weinig zichtbare positie:

- **Kwetsbare positie** – vaak opgroeiend in een onveilige of onvoorspelbare thuissituatie.
- **Overgangsfase 18–30 jaar** – de jeugdhulp stopt, maar de zorgsituatie blijft; ondertussen moeten zij stappen zetten richting opleiding, werk, relaties en zelfstandigheid.
- **Onzichtbaar** – door schaamte, stigma en taboe blijven zij vaak buiten beeld van hulpverleners.
- **Brede impact** – gevolgen op meerdere levensdomeinen: identiteit, opleiding, werk, relaties en zelfstandigheid.
- **Vaker overbelast** – verhoogd risico op gezondheidsproblemen en eigen psychische klachten.
- **Preventie helpt** – vroeg signaleren en steun bieden versterkt hun veerkracht en toekomstperspectief.

#### KNELPUNTEN

##### PERSOONLIJK

- **Niet gezien of erkend worden** – jongvolwassenen herkennen zichzelf vaak niet als ‘zorgdrager’.
- **Schuldgevoel en verantwoordelijkheid** – ze voelen zich vaak schuldig als ze tijd nemen voor zichzelf of grenzen stellen.
- **Stress, onveiligheid en onvoorspelbaarheid thuis**.
- Te veel verantwoordelijkheid en zorgtaken.
- **Schaamte, taboe en isolement.**
- **Weinig steunfiguren of vangnet.**
- **Moeite om los te komen van thuis** – veel jongvolwassenen blijven (langer) thuis wonen omdat ze zich verantwoordelijk voelen of het idee hebben niet weg te mogen.
- **Risico op studie- of werkuitval, problematische relaties en eigen psychische klachten.**

##### SYSTEEM

- **Overgang jeugdhulp–volwassenenzorg** – bij 18 jaar verandert de ondersteuning abrupt.
- **Versnipperde hulpverlening** – ouder en jongere krijgen vaak los van elkaar hulp.
- **Onvoldoende signalering** – moeilijk herkenbaar zonder zichtbare zorgtaken.
- **Beperkte kennis en tijd** – professionals weten niet altijd hoe ze dit bespreekbaar maken.
- **AVG** – privacyregels belemmeren samenwerking en vroegsignalering.

# SIGNALEN OM ALERT OP TE ZIJN

Jongvolwassenen laten hun zorgen vaak niet direct zien. Let op subtiele signalen die kunnen wijzen op overbelasting of emotionele druk:

- Altijd zorgend of verantwoordelijk gedrag.
- Perfectionisme of sterke controledrang.
- Vermoeidheid, concentratieproblemen of teruggetrokken gedrag.
- Moeite met grenzen stellen ("het gaat wel").
- Overbezorgdheid of juist afstandelijkheid tegenover de ouder.
- Problemen met studie, werk of financiën.
- Schaamte of geslotenheid over de thuissituatie.
- Signalen van angst, somberheid of burn-out.

## WAT JONGVOLWASSENEN NODIG HEBBEN - EN WAT PROFESSIONALS KUNNEN DOEN

Jongvolwassenen willen vooral gezien, begrepen en gesteund worden.

Professionals kunnen het verschil maken door signalen te herkennen, het gesprek aan te gaan en steun te organiseren.

### WAT ZE NODIG HEBBEN

- Erkenning, veiligheid en stabiliteit.
- Informatie en begrijpelijke uitleg over psychische problemen in het gezin.
- Steunfiguren en lotgenoten die begrijpen wat ze meemaken.
- Praktische steun bij studie, werk, wonen en financiën.
- Professionele hulp bij overbelasting, angst of somberheid (POH-GGZ, jongerenwerk, KOPP/KOV+).
- Perspectief op een gezonde toekomst en ruimte voor persoonlijke ontwikkeling.

### WAT PROFESSIONALS KUNNEN DOEN

- **Signaleren en herkennen** – stel open vragen zoals: "Is er iemand in je omgeving voor wie jij zorgt of je zorgen maakt?"
  - Let op signalen van overbelasting, vermoeidheid, perfectionisme of teruggetrokken gedrag.
  - Gebruik hierbij ook de **kindcheck**.
- **In gesprek gaan** – toon begrip, normaliseer emoties als schuld, schaamte of vermoeidheid, en laat merken dat het begrijpelijk is dat ze zich zo voelen.
- **Versterken en doorverwijzen** – zoek samen balans tussen zorg en eigen leven; bespreek ook gevoelens van verantwoordelijkheid om thuis te blijven, en help bij het vinden van ruimte voor zelfstandigheid.
- **Samenwerken en afstemmen** – overleg (met toestemming) met huisarts, jongerenwerk, GGZ of wijkteam.
  - Kijk hierbij systemisch: **zie de jongvolwassene in de context van het gezin** en stem waar mogelijk af met hulpverlening rond ouder, broers/zussen of andere betrokkenen.
- **Versterk veerkracht** – geef waardering, help grenzen te ontdekken en toekomstplannen te maken.

## DOORVERWIJS MOGELIJKHEDEN

- **MVT Arnhem** – ondersteuning, ontspannende activiteiten en lotgenotencontact – [www.mvtarnhem.nl](http://www.mvtarnhem.nl)
- **Pro Persona Arnhem** – lotgenotencontact en trainingen voor de doelgroep – [www.propersonaconnect.nl](http://www.propersonaconnect.nl)
- **KOPPSupport** – informatie en trainingen voor de doelgroep – [www.koppsupport.nl](http://www.koppsupport.nl)
- **Trimbos-instituut** – informatie en preventieprogramma's – [www.trimbos.nl/kennis/kopp-kov](http://www.trimbos.nl/kennis/kopp-kov)
- **NaastenCentraal** – informatie en online lotgenotencontact – [www.naastencentraal.nl](http://www.naastencentraal.nl)

Kijk voor een volledig overzicht op [mvtarnhem.nl](http://mvtarnhem.nl)

### SAMEN MAKEN WE HET VERSCHIL

*Deze factsheet is onderdeel van een drieluik (voor professionals, beleidsmakers en de jongeren zelf).*

*Jongvolwassenen met een psychische kwetsbaar familielid dragen vaak meer zorg dan zichtbaar is. Met aandacht, vroegsignalering en samenwerking kunnen we voorkomen dat ze overbelast raken.*

#### Bronnen en onderbouwing

- Trimbos-instituut (2023). Feiten en cijfers over psychische aandoeningen en KOPP/KOV-doelgroepen. [www.trimbos.nl/kennis/kopp-kov](http://www.trimbos.nl/kennis/kopp-kov)
- Menzis Regiobeeld GGZ Arnhem (2023). Regiobeeld geestelijke gezondheidszorg – regio Arnhem.
- SCP – Sociaal en Cultureel Planbureau (2022). Mantelzorg en jonge mantelzorgers in Nederland.
- CBS – Centraal Bureau voor de Statistiek (2024). Gezondheid en welzijn van jongeren en jongvolwassenen.
- KOPPsupport.nl (2024). Informatie en ondersteuning voor (jong)volwassen kinderen van ouders met psychische problemen of verslaving. [www.koppsupport.nl](http://www.koppsupport.nl)
- Mind Naasten Centraal (2023). Onderzoek naar de positie van naasten in de GGZ. [www.naastencentraal.nl](http://www.naastencentraal.nl)
- Pro Persona Arnhem (2024). Preventieve en herstelgerichte GGZ-programma's voor jongvolwassenen. [www.propersona.nl](http://www.propersona.nl)