

# De Vraagbaak over: **Wachlijsten**

Hoe ervaren jongeren met psychische klachten de wachtlijsten? Wat werkt en welke adviezen hebben ze? 26 Jongeren en jongvolwassenen van gemiddeld 24 jaar delen hun ervaringen. Samen stonden zij op 145 wachtlijsten, gemiddeld 5,6 per jongere. De vragen zijn beantwoord over 82 van deze wachtlijsten. Ongeveer de helft wachtte 3,5 maand of langer.

**20** van de **26** jongeren gaven aan dat hun klachten tijdens het wachten veel of een beetje zijn verslechterd.

*Er kwam ook echt een soort hopeloosheid bij. Ik had geen vertrouwen meer dat ik me ooit weer goed zou voelen, dat ik mijn studie zou kunnen afronden, dat ik plezier in het leven zou kunnen hebben. Hoe langer ik op de wachtlijst stond, hoe zekerder ik wist dat ik dit niet jaren vol zou kunnen houden. En tegelijkertijd had ik ook geen zicht op hulp, wat dit alleen maar versterkte.*

**Van de 26 jongeren had het wachten een negatief effect op:**  
**vertrouwen in de hulpverlening (17 jongeren)**  
**motivatie voor hulpverlening & leefstijl (14 jongeren)**  
**schoolprestaties & aanwezigheid op school/werk (13 jongeren)**  
**relaties met ouders (12 jongeren)**  
**relaties met vrienden (10 jongeren)**  
**openheid over de klachten (9 jongeren)**

*De wachtlijst is een reden geweest voor mij om te zeggen: laat maar, ik meld me niet aan. Waardoor problemen alleen maar erger werden en er later meer hulpverlening nodig was.*

**Gemiddeld rapportcijfer voor:**

Communicatie: **4,5**  
Overbruggingshulp: **4,8**

**18** van de **26** jongeren geven aan communicatie te hebben gehad over het wachten.

*De tijdsrange voor de duur van de wachttijd was erg breed, ook kon ik nergens een soort update van die tijdsinschatting vinden of een 'huidige status' o.i.d. inzien. Verder was de aangeboden overbruggingshulp erg beperkt en het advies niet gepersonaliseerd.*

**10** van de **26** jongeren geven aan géén hulp te hebben ontvangen tijdens de wachttijd.

*Als de mogelijkheid voor hulp tijdens het wachten genoemd wordt, gaat het vaak over crisissituaties of situaties waarin je echt niet meer zonder hulp kan. Ik had zelf alleen altijd dat ik kleiner maakte hoe slecht het met me ging.*

# Stel: jij hebt het voor het zeggen

Hoe kunnen professionals het beste communiceren over en ondersteunen tijdens de wachttijd?

## Geef gepersonaliseerd advies over waar een jongere terecht kan voor hulp en in crisissituaties



*Het is fijn als er wordt meegedacht in wat wel kan en het niet alleen standaard adviezen zijn als 'betrek je netwerk', omdat sommige jongeren vrijwel niemand hebben die ze kunnen betrekken.*

.....

*Het zou al helpen als ze toelichten wat er onder een crisissituatie valt, of als ze een optie geven voor laagdrempelige hulp. Gewoon iets van: "Heb je behoefte aan een gesprek tijdens het wachten, dan kun je contact opnemen met je huisarts voor een afspraak bij de POH-GGZ."*



## Wees transparant over de duur en reden van de wachttijd en geef regelmatig updates



*Ik wil weten waar ik aan toe ben. Ook al is het langer dan je zou willen/hopen. Ik hoor liever de waarheid dan dat ik in onzekerheid zit.*

.....

*In sommige gevallen helpt het ook heel erg om toe te lichten waarom de wachttijd zo lang is.*



## Geef tips aan jongeren over wat ze zélf alvast kunnen doen tijdens het wachten



*Kunnen praten met een ervaringsdeskundige als er geen andere vorm van hulp in eigen omgeving aanwezig is.*

.....

*Het zou fijn zijn om ergens alvast mee aan de slag te kunnen (ook al is het iets kleins), want dat is minder demotiverend dan puur alleen 'wachten'.*



## Houd een vinger aan de pols bij de jongere, het liefste via een al bekende hulpverlener



*Vinger-aan-de-pols gesprekken hoeven geen uren-durende gesprekken te zijn, maar wel dat je het gevoel krijgt dat je als mens behandeld wordt, waarbij er gegeven wordt om hoe het met je gaat.*

.....

*Contact in de overbrugging hoeft niet altijd face-to-face en kan ook soms telefonisch, maar dat er wel gemonitord kan worden hoe het met je gaat en of er nog dingen nodig zijn ter ondersteuning.*



## Meer weten?

[Wachtverzachter](#)

[Ggz Drenthe online hulp tijdens wachtlijsten](#)

**De Vraagbaak is een panel van NJR Hoofdzaken en het Kenniscentrum Kinder- en Jeugdpsychiatrie.**

We verzamelen ervaringskennis over de zorg voor jongeren met psychische klachten en delen de adviezen met iedereen die het aangaat. Benieuwd naar de uitgebreide resultaten van deze peiling, meer informatie over De Vraagbaak of wil jij zelf je ervaringen met ons delen? Check dan [njr.nl/vraagbaak](https://njr.nl/vraagbaak). Resultaten van volgende Vraagbaak-peilingen rechtstreeks in je mailbox? Meld je aan voor de mailinglist via [hoofdzaken@njr.nl](mailto:hoofdzaken@njr.nl).



njr  
hoofdzaken



kenniscentrum  
kinder- en  
jeugdpsychiatrie