



njr
hoofdzaken



kenniscentrum
kinder-en
jeugdpsychiatrie

De Vraagbaak over: **wachtlijsten**

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.

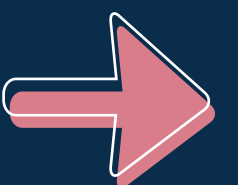
Rapportcijfers

Communicatie over het
wachten

4,5

Hulp tijdens het
wachten

4,8



Gemiddeld

5,6



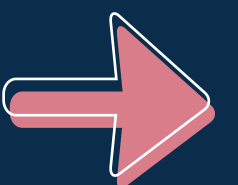
wachlijsten per jongere, samen stonden zij op **145** wachlijsten.

De jongeren stonden het vaakst op de wachtlijst voor een **behandeling** (33x), een **intakegesprek** (29x) of **diagnostiek** (13x).

De organisaties waarbij ze het vaakst op de wachtlijst stonden, was de **gespecialiseerde GGZ** (54x) en de **basis GGZ** (17x).

Ze stonden het vaakst op de wachtlijst voor **depressie/stemming** (34x), **eetstoornis** (16x), **autisme** (14x), **ADHD** (12x), en **angst** (11x).

De jongeren stonden het vaakst **4-6 maanden** op de wachtlijst. Ongeveer de **helft** van de wachttijden duurde **3,5 maanden of langer**.

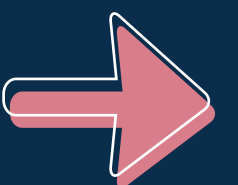




De jongeren hadden over het algemeen **meer negatieve gevoelens** dan positieve gevoelens tijdens de wachttijd.

De jongeren gaven het vaakst aan zich **gespannen** (13x), **hopeloos** (13x), **angstig** (8x), **onbegrepen** (8x), **somber** (8x), **eenzaam** (7x) of **gefrustreerd** (7x) te voelen tijdens het wachten.

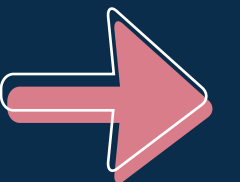
De vaakst genoemde positieve gevoelens die de jongeren hadden tijdens het wachten was **hoopvol** (8x).



“Ik voelde me gespannen, onzeker, moedeloos, angstig en gefrustreerd. Het wachten maakte alles lastiger, waardoor het erg moeilijk was om mijn hoofd boven water te houden. Ik wilde geholpen worden en herstellen, maar ik kon dit niet alleen. Het was dus ingewikkeld dat dit lang moest duren.”

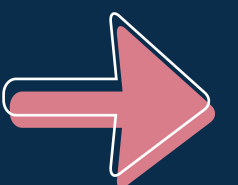
“Ik voelde me angstig, somber en onzeker. Het lange wachten zorgde ervoor dat mijn motivatie en hoop verdwenen. Eindelijk had ik de stap genomen om hulp te zoeken, dus toen waren de maanden wachten heel zwaar.”

“Toen ik verder nog geen behandeling had voelde ik me eenzaam en onbegrepen, maar zodra er een afspraak was gepland voelde ik me gehoord en was ik weer een beetje hoopvol.”



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

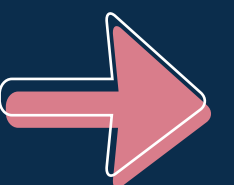
Ze benoemden het vaakst dat er **onvoldoende passende hulp** was (6x), dat het wachten **uitzichtloos** voelde (5x), dat ze het al **uitgesteld** hadden om hulp te vragen (3x) en dat ze **spanning** ervaarde door het wachten (3x).



“Ik ging die hulp pas aanvragen toen het al erg slecht met me ging en dan nog moeten wachten verslechterde mijn klachten. Zeker met mijn PTSS ontwikkelde ik steeds meer ‘angst voor de angst.’”

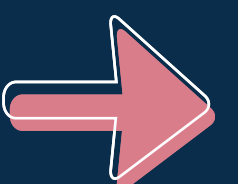
“Er kwam ook echt een soort hopeloosheid bij. Ik had geen vertrouwen meer dat ik me ooit weer goed zou voelen, dat ik mijn studie zou kunnen afronden, dat ik plezier in het leven zou kunnen hebben. Hoe langer ik op de wachtlijst stond, hoe zekerder ik wist dat ik dit niet jaren vol zou kunnen houden.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

“Ik had het gevoel dat ik er nu nog niks aan hoefde te doen, en dus niet meer vocht tegen de destructieve stemmen.”



Van de 26 jongeren gaf een groot deel aan dat het wachten een **negatief effect op hun dagelijks leven had**, bijv. op:

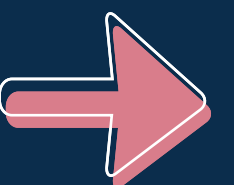
- **Vertrouwen** in de hulpverlening (17 jongeren)
- **Motivatie** om gebruik te maken van de hulpverlening (14 jongeren)
- **Leefstijl** (14 jongeren)
- **Schoolprestaties** (13 jongeren)
- **Aanwezigheid op school/werk** (13 jongeren)
- **Relaties met ouders** (12 jongeren)
- **Relaties met vrienden** (10 jongeren)
- **Openheid over de klachten** (9 jongeren)



“Er waren mensen in mijn omgeving die het zagen als teken van “dat het allemaal niet zo erg kon zijn als ze me zo weinig prioriteit gaven”.”

“Het lukte niet meer om goed te presteren op school en ik was meer afwezig. Uiteindelijk ben ik volledig uitgevallen bij mijn studie. Ik ging uit contact met vrienden en familie en zonderde mij zoveel mogelijk af omdat ik mij slecht voelde.”

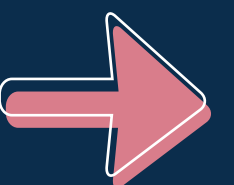
“De wachtlijst is ook een reden geweest voor mij om te zeggen: laat maar, ik meld me niet aan. Waardoor problemen alleen maar erger werden en er later meer hulpverlening nodig was.”



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

“Ik was verwezen door de huisarts en die had mij verteld wat ik moest doen bij een crisis. Ook kon ik bij hen terecht (POH) als ik in de tussentijd hulp nodig had. Bij de GGZ-instelling werd er een vragenlijst gestuurd. Op basis van die antwoorden maakten ze een inschatting of je snel een gesprek nodig had. Daardoor kreeg ik terwijl ik wachtte een gesprek met hulpverleners. Dat was heel fijn!”

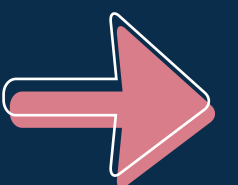
“De tijdsrange voor de duur van de wachttijd was erg breed, ook kon ik nergens een soort update van die tijdsinschatting vinden of een ‘huidige status’ o.i.d inzien. Verder was de aangeboden overbruggingshulp erg beperkt en het advies niet gepersonaliseerd.”



10 van de 26 jongeren geven aan **geen hulp** te hebben ontvangen **tijdens de wachttijd**. Wie wel hulp ontving, kreeg dit voornamelijk in de vorm van contact met een al **bekende (14x) of onbekende (6x) hulpverlener**. De jongeren hadden het vaakst **wekelijks** contact met een hulpverlener, meestal een **psycholoog**.

“Ik vond het erg fijn dat mijn ‘normale’ behandeling doorliep. Het helpt gewoon heel erg om een vast gezicht te hebben waarvan je het idee hebt dat die aan jouw kant staat.”

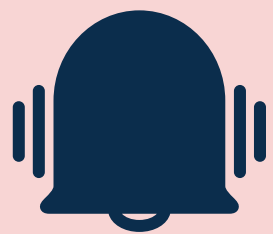
“Als de mogelijkheid voor hulp tijdens het wachten genoemd wordt, gaat het vaak over crisisgevallen of situaties waarin je echt niet meer zonder hulp kan. Ik had zelf alleen altijd dat ik kleiner maakte hoe slecht het met me ging.”



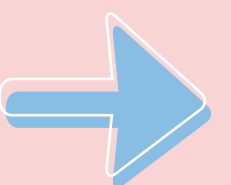


Stel **jij** hebt
het voor
het zeggen:

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



Lees verder voor
de adviezen van jongeren.

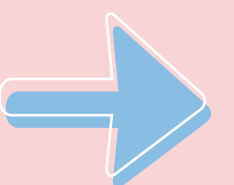


Advies: Geef **gepersonaliseerd advies** over waar een jongere terecht kan voor **hulp** en in **crisissituaties**.

“Het is fijn als er wordt meegedacht in wat in de tussentijd wel kan en het niet alleen maar standaard adviezen zijn als ‘betrek je netwerk’, juist omdat sommige jongeren vrijwel niemand hebben die ze op dat moment kunnen betrekken.”

“Het liefst zou ik een meer gepersonaliseerd advies voor de overbruggingshulp gekregen hebben, gezien wat ze me aanboden heel beperkt in opties was en niet echt mogelijk in mijn situatie.”

“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.”



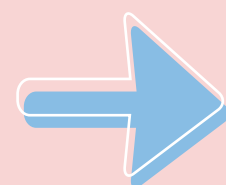
Advies: **Wees transparant** over de duur en reden van de wachttijd en geef **regelmatig updates**.

"Ik zou erg graag een duidelijke (schriftelijke) bevestiging krijgen dat ik op de wachtlijst sta, waar ik voor op de wachtlijst sta, en hoe lang ze verwachten dat de wachttijd is. En updates in de verwachte wachttijd."

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

"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."

"Geef duidelijke en eerlijke informatie. Geef aan dat het niet te maken heeft met het soort klachten, maar met de bezetting."

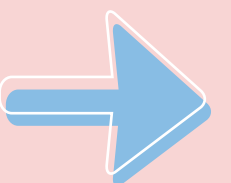


Advies: Houd een vinger aan de **pols** bij de jongere, het liefste via een al **bekende hulpverlener**.

“Vastellen hoe vaak er contact kan zijn in de overbrugging van een wachtlijst. Dit hoeft niet altijd face-to-face en kan ook soms telefonisch, maar dat er wel gemonitord kan worden hoe het met mensen op de wachtlijsten gaat en of er nog dingen nodig zijn ter ondersteuning voor deze mensen.”

“Dit hoeven geen uren durende, of diepgaande gesprekken te zijn, maar wel dat je het gevoel krijgt dat je als mens behandeld wordt, waarbij er ook gegeven wordt om hoe het met je gaat.”

“Het zou daarnaast ook heel erg helpen als er laagdrempelige hulp wordt aangeboden tijdens het wachten, en niet alleen het crisis-telefoonnummer wordt vermeld. Eén gesprek met iemand helpt al zo veel in je minder alleen voelen in het wachten.”



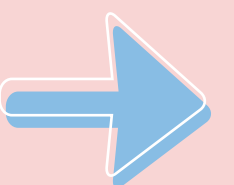
Advies: Geef tips aan jongeren over wat ze **zélf alvast kunnen doen** tijdens het wachten.

“Een duidelijke brief die je na kan lezen met alle nuttige info (een soort infosheet met basic info over slaaphygiëne en zelfzorg bijvoorbeeld) met alle telefoonnummers en waar je heen kan.”

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

“Het zou fijn zijn om iets te hebben om alvast mee aan de slag te kunnen (ook al is het maar iets kleins), want dat werkt minder demotiverend dan puur alleen ‘wachten’.”

“Ruimte geven om alvast zelfstandig aan de slag te gaan. Dit zou ook via alternatieve hulp kunnen zoals bijvoorbeeld vrijwilligersorganisaties die gesprekken aanbieden.”





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

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**.

Resultaten van volgende Vraagbaak-peilingen rechtstreeks in je mailbox? Meld je aan voor de mailinglist via **hoofdzaken@njr.nl**.