

Na Brexit: Mentale gezondheids crisis onder jongeren

‘En dan heb je niets meer om voor te leven’

In 2016 mochten Britse jongeren onder de achttien jaar niet stemmen over het wel of niet verlaten van de Europese Unie. Velen waren gefrustreerd, omdat ze niet konden meebeslissen over een referendum met een enorme impact op hun toekomst. Hoe ervaren deze pubers en adolescenten hun leven post-Brexit? **Vandaag aflevering 3: Hoe een leven in armoede jongeren in Sunderland tot wanhoop en zelfmoord drijft.**

TEKST EN BEELD: HJ HUNTER

Op een winderige dag in augustus staat Rob Smith in een winkelassage in Sunderland achter een microfoon te zingen. Hij heeft een dijk van een stem, zingt vol overtuiging en zou ver kunnen komen als deelnemer aan *The Voice UK*. „Beroemd worden interesseert me totaal niet”, zegt Rob. „Ik sta hier te zingen om mijn studie psychologie te kunnen betalen en om voor mijn zoon te kunnen zorgen. Ik verliet op mijn zestiende zonder diploma's het ouderlijk huis, omdat mijn vader gewelddadig was. Ik werkte altijd keihard, maar verdiende tocht te weinig om de rekeningen te kunnen betalen. Na mijn scheiding wilde ik als alleenstaande vader voor mijn zoon kunnen zorgen. Het lukte gewoon niet. Ik kreeg schulden, raakte dakloos, werd depressief, ging aan de drugs en werd suïcidaal. Zonder mijn zoon had ik zelfmoord gepleegd.”

Na een wachttijd van zes maanden kon hij in 2015 terecht bij een psycholoog, die hem leerde om beter met zijn paniekaanvallen om te gaan. De begeleiding bleek een keerpunt in zijn leven. Rob krabbelde op en kwalificeerde zich voor een universitaire opleiding. Hij koos

voor psychologie, omdat hij zelf had ervaren dat het mogelijk is om mensen met mentale problemen echt te helpen. Maar in het eerste studiejaar ging het opnieuw mis. Het lukte hem niet om van zijn studiefinanciering rond te komen. Hij meldde zich in 2019 opnieuw bij de NHS (National Health Service). Toen was de wachttijd voor een psycholoog opgelopen tot achttien maanden.

Stress van het leven

50 tot 60 procent van de jongeren in Sunderland kan niet of slecht dealen met de stress van het leven. Door de psychologische staat van voortdurende angst en onzekerheid plegen jaarlijks zo'n 35 mensen zelfmoord. In andere postindustriële steden, zoals Newcastle, Glasgow en Belfast, liggen deze aantallen nog hoger. En de slachtoffers zijn steeds vaker jongeren. Ook Eve Cole (16) weet dat de mentale stress onder leeftijdgenoten groot is. „Ik krijg support van mijn familie en mensen die ik graag mag”, zegt Eve. „Maar ik heb ook vrienden die worstelen met mentale problemen en er met niemand over kunnen praten. Wij groeien op in een wereld waarin alles snel verandert, en dat is beangstigend. Er is al zoveel economisch verlies door de pandemie, en we



hebben geen idee hoe de Brexit over tien jaar uitpakt voor mijn generatie. We krijgen geen uitleg over wat er gebeurt. Op school is ook geen aandacht voor onze mentale problemen en hoe we daar het beste mee kunnen omgaan.” Volgens Rob is er een rechtstreekse relatie tussen de armoede en het hoge aantal zelfdodingen onder jongeren. Sunderland was ooit een dynamische en welvarende stad, met trotse arbeiders in de scheepbouw en in de mijn- en staalindustrie. Maar toen dat stopte, veranderde alles. Het decennium van de zware industrie in het Thatcher-tijdperk sloeg een wond in de psyche van de mensen. Sunderland werd een arme, geïsoleerde stad die er nooit bovenop is gekomen. De postindustriële armoede leidde tot een uitzichtloos bestaan voor de gebroken en getraumatiseerde bewoners. De arbeiders verloren niet alleen hun baan, maar ook hun trots en gemeenschapszin. Voor de latere generaties kwam daar een mix van

problemen bij: de normalisering van drugs- en alcoholgebruik, obesitas, puberzwangerschappen, slechtbetaalde banen en onbetaalbare huren voor zelfs de eenvoudigste appartementen in de buitenwijken. „Als je niet in Londen woont, dan leef je in armoede”, vertelt Rob. „De *brexiteers* beloofden dat alles beter zou worden. En de *remainers* hadden geen verhaal, geen oplossing. De arbeiders moesten hun haat tegen Thatcher en de conservatieve partij overwinnen om voor de Brexit te kiezen. Dat deden ze omdat ze ziek waren van het leven hier. *Take back control*, klonk als de verandering waar iedereen naar snakte. Maar het was fout om uit de EU te gaan. Alles is nog hetzelfde. Het leven is zelfs duurder geworden. Ook al heb je een baan, je leeft nog steeds in armoede. Als je geen ouders hebt die voor je kunnen betalen totdat je zelfstandig bent, heb je geen enkele kans in dit land. Tegelijkertijd zien jongeren op sociale media continu beelden van mensen die

een perfect leven etaleren. Dan denk je: dit is het leven dat ik kan hebben. Maar omdat je niet de mogelijkheid hebt om daar te komen, is er steeds een gevecht in je hoofd gaande. En dan zijn er nog de video's over een overheid die je zou haten en manipuleren. Als je niet meer weet wat de waarheid is, ga je geloven in complottheorieën. Op enig moment knakt er iets en daar kan het brein niet mee omgaan. Het enige dat je weet, is dat je niks meer hebt om voor te leven. En dan spring je van die brug.”

Tenzij je rijk bent

Jongeren die psychologische hulp zoeken en aankloppen bij de NHS, krijgen te horen dat er een wachttijd is van een tot twee jaar. Tenzij je rijk bent en direct duizenden ponden op tafel legt. Dan krijg je meteen hulp. Het (in theorie gratis) gezondheidsstelsel van het Verenigd Koninkrijk is letterlijk en figuurlijk failliet. De wachttijden kosten overal in het Verenigd Koninkrijk mensenle-

Grote foto: Eve Cole (16) uit Sunderland. 'Op school is ook geen aandacht voor onze mentale problemen.'

Foto rechtsboven: Rob Smith (31) verdient als studerende vader wat extra geld met straatoptredens in Sunderland.

Foto rechtsmidden: Jaarlijks maken gemiddeld dertig mensen uit Sunderland een einde aan hun leven. Regelmatig springt er iemand van de Wearmouthbrug.

Foto rechtsonder: Rob Smith met zijn achtjarige zoon.



vens, behalve in Londen. De oorzaak is een gigantische mismatch tussen vraag en aanbod. Jaarlijks melden zo'n 60.000 studenten psychologie zich aan voor een vervolopleiding tot klinisch psycholoog, maar de NHS heeft slechts geld voor 3000 opleidingsplekken. Daar komt bij dat afgestudeerden zich bij voorkeur in Londen vestigen, waar de behoefte aan mentale zorg gemiddeld vijf keer kleiner is vergeleken met de hulpvragen uit de rest van het land. Volgens de Engelse krant *The Guardian* (6 mei 2019) zijn er verhoudingsgewijs twee keer zoveel psychologen en psychiaters voor de bevolking in de noordelijke steden. Rob is onthutst over het grote aantal jongeren dat uit het leven stapt. „Wie je ook spreekt, iedereen kent wel iemand die zelfmoord heeft gepleegd. En ze doen het op steeds jongere leeftijd, dertien of vijftien jaar is geen uitzondering meer. Mijn vriendin zag zelf iemand van de brug springen. Een taxi-

chauffeur vertelde me dat hij iemand op de brug had kunnen tegenhouden. Hij bracht de jongen naar het crisisteam in het ziekenhuis. Er was geen psycholoog beschikbaar en alle bedden waren bezet, dus lieten ze hem gaan. Dezelfde nacht sprong hij alsnog.” Omdat er een duidelijke link is tussen geldproblemen en zelfmoord, vreesde professor Lois Appleby van de National Suicide Prevention Strategy for England (*Chronicle Live* van 6 maart 2021) voor een verdere toename van het aantal zelfdodingen vanwege de pandemie. Met het stoppen van de overheidssteun raken mogelijk honderdduizenden alsnog hun baan kwijt. Dat premier Boris Johnson heeft aangekondigd de extra Covid-toelage voor uitkeringsgerechtigden te stoppen en de belastingen te gaan verhogen, werkt ook niet bepaald stressverlagend.

Deze reportage is mede mogelijk gemaakt door het Steunfonds Freelance Journalisten.