

unicef unicef unicef

unicef unicef unicef unicef

unicef unicef unicef unicef

unicef unicef unicef unicef

unicef unicef unicef unicef

# *Kleine Prinsjesdag*

# 2019

unicef unicef unicef unicef

unicef unicef unicef unicef

unicef unicef unicef unicef

unicef unicef unicef unicef

unicef unicef unicef unicef

unicef unicef unicef unicef

unicef unicef unicef unicef

# Opening

## Stress onder jongeren

Beste dames en heren, jongens en meisjes,

Vaak denk ik bij mijzelf: "Als iemand een jaar geleden aan mij zou vertellen dat ik nu in de Ridderzaal zou zitten, zou ik hem dan geloven?" En eerlijk gezegd is het antwoord nee. Want eigenlijk was ik een gewone scholier, die elke dag naar school moest en huiswerk moest maken.

Ik denk dat dit ook voor de meeste andere jongeren in deze zaal geldt. En als scholier heb je niet heel veel invloed op de politiek. Wij mogen bijvoorbeeld niet stemmen. Dit laat zien hoeveel geluk wij hebben, de jongeren die hier zijn, om hier te debatteren over belangrijke onderwerpen, waar ministers en politici bij zijn! Een unieke kans die wij moeten benutten. Om te laten zien aan de politici dat jongeren ook kunnen, willen en moeten bijdragen!

Nederland is een goed land. Mensen zijn gezond, bijna niemand heeft honger en de meeste mensen kunnen hier gelukkig leven. Maar dat betekent niet dat we perfect zijn; bij lange na niet. Ik zie bijvoorbeeld dat op wereldniveau Klimaatverandering een steeds groter probleem wordt, landelijk is er bijvoorbeeld een tekort aan leraren, en op individueel niveau zijn er steeds meer jongeren die in de knoop met zichzelf zitten, jongeren die zich depressief voelen.

Eén op de 20 jongeren tussen de 12 en 18 leden aan depressie in 2018, meer dan een verdubbeling van het aantal in 2014. Dit betekent dat er in 2018 meer dan 71.000 jongeren kampten met depressie, dat zijn 130 Ridderzalen vol. En dan heb ik het nog niet eens over jongvolwassenen en kinderen!

Toen ik hier achter kwam vond ik het vreselijk en vooral schokkend om te horen. Ik was er daarvoor helemaal niet mee bezig. Ik hoorde er pas over bij een voorlichting op school. En nu ik er meer van weet wen ik er eigenlijk nog steeds niet aan. Het blijft een vreselijk groot aantal. Ik herken het ook niet op straat: een gebroken arm kun je natuurlijk makkelijk zien, maar depressie kan ik maar moeilijk herkennen. Ik denk dat als we het wel zouden zien dat er dan ook minder mensen depressief zouden zijn want dan kun je er makkelijker over praten en dat helpt.

In de knoop zitten en depressief zijn is een gevoel. Veel jongeren voelen zich gevangen in een web van hopeloosheid, eenzaamheid en negativiteit, waar ze niet meer uitkomen. Het is vaak een ophoping van problemen die maar niet opgelost worden. Iemand die mee deed aan een onderzoek over depressie beschreef het zo: *'Elke dag is het een gevecht om mijn bed uit te komen, te douchen, aan te kleden, met het OV naar de stad te komen, bij mensen in de buurt te zijn. Het voelde alsof ik vijf marathons per dag liep.'*

Veel jongeren proberen het nare gevoel weg te stoppen door op iets anders te focussen, bijvoorbeeld eten of sporten. Maar je focus obsessief verleggen lost niets op. Door dwangmatig bezig te zijn, je op iets anders te richten, pak je het probleem niet aan. Veel depressieve mensen zijn bang dat ze zich aanstellen en gewoon door moeten gaan met hun leven. Dit zorgt ervoor dat het probleem zich nog verder ophoopt en dus gaan ze vaak te laat naar de psycholoog, waardoor het nog moeilijker is om het op te lossen.

Wanneer je je depressief voelt, kun je je dus niet gelukkig voelen. Zelfs niet één klein geluksmomentje. Zelf kan ik me dat maar moeilijk voorstellen. Ik wordt al gelukkig van kleine dingen zoals gitaar spelen. Ik vind dat iedereen geluk zou moeten kunnen ervaren in het leven.

Wat het extra erg en lastig maakt: depressiviteit is een taboe! Mensen durven niet toe te geven dat zij met dit soort problemen te maken hebben. Vaak is dit zo omdat zij niet goed weten wat een depressie nou precies is, of ze zijn bang dat mensen hen als zwak afschilderen. Ik vind het niet zwak want je kan er niets aan doen. Het kan iedereen overkomen. En daarom moet er gauw iets gebeuren.

Dat zegt ook het kinderrechtenverdrag. Bijvoorbeeld in artikel 24: dat zegt dat alle kinderen zo gezond mogelijk moeten leven. Dat gaat ook over mentale gezondheid.

Mijn oplossing is dat we er meer over moeten praten. Alleen zo kunnen we ervoor zorgen dat mensen zich niet alleen voelen en durven naar buiten te komen.

Maar dat is best lastig. Zelfs bij vrienden die dichtbij je staan durf je het vaak niet te vertellen. En bij anderen is het nog lastiger want het is erg persoonlijk. Eén op de 20 jongeren kampt met depressie, maar waar ik ook speech weet ik bijna zeker dat 99% dat niet zou toegeven, omdat zij zich daarvoor schamen en daardoor is de drempel nog groter. Maar als we er meer over praten, dan zal het makkelijker worden.

Mijn oplossing is dat het bespreekbaarder moet worden, bijvoorbeeld op school. Alleen zo kunnen we ervoor zorgen dat mensen zich niet alleen voelen en durven naar buiten te komen.

Ik heb geleerd dat het goed is om ernaar te vragen, want dan kun je de ander helpen. En wanneer het bespreekbaarder is, durven jongeren die zich depressief voelen makkelijker hulp te zoeken. Een paar lessen per jaar op school over depressie lijkt mij een super idee. Want pas toen ik op school meer leerde over de symptomen van depressie, toen ik hoorde hoeveel jongeren hier aan lijden, hoe dat hen belemmert en dat er nog steeds zo'n groot taboe op heerst, toen schrok ik heel erg! Ik voelde me onmiddellijk geroepen om hier iets aan te doen.

Daarom is dit het thema van mijn Troonrede als Koning van de Jeugd en het thema van het eerste debat. Zodat vandaag jongeren samen met Kamerleden hierover in discussie gaan in het bijzijn van de ministers. Want dit probleem heeft echt meer aandacht nodig. En een eerste stap om het taboe te doorbreken is er meer over te horen, te leren en er meer over te praten.

Dank jullie wel

## Nederlandse Cariben

Veel mensen zeggen dat Nederland een klein land is. En dat is ook zo, maar wat veel mensen vaak vergeten is dat eilanden duizenden kilometers weg ook bij Nederland horen. Namelijk de Nederlandse Cariben. Tropische eilanden aan de andere kant van de Atlantische Oceaan. Op die eilanden wonen bijna 90.000 jongeren, net zoveel als de inwoners van Hilversum.

Ik wist eigenlijk helemaal niet zo veel over de Nederlandse Cariben, behalve dat ze bitterballen hebben op het strand. Ik vind het best wel raar dat ik er niets van wist terwijl het wel bij Nederland hoort. Nu heb ik er meer over geleerd en weet ik dat het kleine eilanden zijn waar de zon heel vaak schijnt, en dat het een prachtig vakantieland is. Maar ik heb ook geleerd dat jongeren daar het niet altijd zo goed hebben als jongeren hier.

Armoede op de Nederlandse Cariben is een probleem, het percentage is een stuk hoger dan op het Nederlandse vasteland. Ook zijn er bijna geen sociale voorzieningen zoals bijvoorbeeld een voedselbank. Jongeren zijn de dupe hiervan en worden vaak voor langere tijd alleen thuisgelaten omdat ouders moeten werken en er geen geld is voor naschoolse activiteiten. Soms is dat leuk omdat jongeren naar andere familieleden of vrienden gaan maar soms zoeken de jongeren hun uitweg op straat bij andere jongeren die er ook alleen voor staan.

Ook maakt armoede dat je niet op vakantie kan, veel jongeren zijn voor hun zestiende niet van het eiland af geweest. Een sterk contrast met hoe we het hier hebben waarbij bijna iedereen elke zomervakantie op vakantie gaat.

Dit vind ik schokkende feiten, hoe kan het dat een westers land zoals Nederland toch zo een groot verschil heeft binnen ons land? Ik vind dat dit nooit zou mogen kunnen. De helft van deze eilanden zijn Nederlandse gemeentes, en de rechtstreekse verantwoordelijkheid van de Nederlandse overheid. Het lijkt erop alsof we ons dat niet goed realiseren. Want zij hebben net zo veel recht op gezonde voeding, goed onderwijs, leuke dingen om te doen na school, als wij, de jongeren in dit deel van Nederland. En daarom ben ik blij dat het volgende debat licht op dit onderwerp schijnt.

## Kinderen van uitreizigers naar Syrië

Als ik aan Syrië denk, zie ik een gebroken land voor me. Letterlijk gebroken en waar alles op zijn kop staat door de oorlog.

In 2014 riep IS voor het eerst een eigen staat uit met hele strenge Islamitische regels. Mensen die zich niet aan de regels hielden werden opgesloten of zelfs vermoord. Miljoenen mensen zijn daarom gevlucht. Maar er waren ook mensen, ook Nederlanders, die juist in zo'n Islamitische Staat wilden wonen en daar naartoe trokken. Deze Nederlanders noemen we uitreizigers. Zij namen ook hun kinderen mee, of kregen daar kinderen. Nu zijn er dus minstens 200 kinderen met een Nederlandse link- dus met een Nederlands familielid- die in een vluchtelingenkamp in Syrië of Turkije zitten. Vluchtelingenkampen, die overvol zijn waar er van niets genoeg is, eten, medicijnen of schoon water, en waar er een zeer vijandige houding is tegenover mensen die juist in zo'n Islamitische Staat wilden wonen. En dat is heel begrijpelijk natuurlijk, door IS is het eens zo mooie Syrië letterlijk gebroken.

Maar het is heel oneerlijk tegenover de kinderen van uitreizigers naar Syrië, omdat zij niet zelf hebben gekozen om naar Syrië te gaan. Ik vind het heel vreselijk dat deze kinderen zo iets traumatisch mee moesten maken en de rest van hun leven er mee zullen zitten.

Iemand moet deze kinderen helpen en hun ouders kunnen dat niet doen, dus is het de verantwoordelijkheid van de staat om deze kinderen te helpen. Maar dit gebeurt vaak niet, omdat het onveilig is om deze uitreizigers en hun kinderen terug te brengen, of er kan geen bewijs worden gevonden dat ze een Nederlandse nationaliteit hebben. Zelf terug reizen kan ook niet omdat het te gevaarlijk is. Maar ook omdat deze uitreizigers vaak niet het vluchtelingenkamp uit mogen gaan.

De kinderen hebben hier niet zelf voor gekozen en, het staat letterlijk in het Kinderrechtenverdrag, dat zij niet gestraft mogen worden voor dingen die hun ouders hebben gedaan. En denken we wel genoeg aan wat het beste is voor de kinderen?

## Voeding

Iedereen kent het wel en het zit overal in: suiker. Maar weet je hoeveel suiker je eet op een dag? Ik heb geen idee. Ik kijk niet op de verpakking, want dat is best veel gedoe. Ik weet wel dat ik suiker heel lekker vind. Fruit vind ik lekker maar ook chocolade. En ik ben dol op die Haribo hartjes en eitjes.

Zoals met zoveel dingen heb je suiker wel nodig, maar als je er te veel van eet kan het snel negatieve gevolgen hebben. Ik heb misschien wel een beetje geluk, want als ik er te veel en te snel van eet krijg ik buikpijn. Veel mensen weten misschien wel dat het ongezond is maar merken pas jaren later wat voor invloed het heeft.

Maar als mijn vrienden snoep kopen dan eet ik daar wel van mee! Mijn vrienden kopen vaak snoep op school of in de supermarkt. Er is zelfs een aparte kassa voor de scholieren in de supermarkt om de hoek van onze school. Ik snap dat wel omdat het anders te druk is. En mijn vrienden en wij jongeren in de zaal weten heus wel dat het ongezond is. Ook de volwassenen weten dat. Maar ja suiker is van nature best wel verslavend en heel lekker. Dus hoe komen we ooit van dat verlangen naar snoepen af? Kunnen we elkaar daarbij helpen?

## Afsluiting

Wij, jongeren, hebben vandaag een unieke kans gekregen. We hebben onze kans gegrepen en met deze belangrijke mensen gepraat. Ik hoop dat we dat blijven doen, dat we als jongeren ons ook blijven uitspreken. En dat onze woorden écht gehoord worden door de politici in de zaal. Dat we serieus worden genomen. Ministers en politici, neem ons serieus, niet alleen door artikel 12 van het kinderrechtenverdrag, maar ook omdat jongeren ander zicht brengen. Wij vatten kwesties die opspelen in de maatschappij anders op, omdat wij niet zo bezig zijn met de economie, financiën en internationale relaties. En omdat het gewoonweg óns leven is.

En in ons leven komt het te vaak voor dat jongeren depressief zijn. We moeten deze jongeren helpen door er meer over te praten en het taboe te doorbreken. Alleen dan kunnen we die 71.000 jongeren helpen om uit hun depressie te komen. Onderwijs speelt hierbij een belangrijk rol dat iedere scholier bereikt.

Ik hoop dat vandaag de eerste stap is gezet om het taboe op depressie te doorbreken.

Dank jullie wel