

Infogids over mentaal welzijn in het jeugd(informatie)werk



HOOFDREDACTEURS: Eva Reina (ERYICA) & Eric Kota (IASIS)

LAY-OUT: Nina Karalazarou (IASIS)

AUTEURS: Elizaveta Cheremisina (Harno), Victoria de la Hoz (Dirección General de Juventud. Comunidad de Madrid), Audrey Frith (Eurodesk), Kadri Koort (Harno), Karolina Kosowska (Eurodesk), Eric Kota (IASIS), Sebastian Kovats (Österreichische Jugendinfos), Senne Misplon (De Ambrassade), Sara de Potter (De Ambrassade), Eva Reina (ERYICA), Charlotte Simon (ERYICA), Kandice Wood (YoungScot) & Adamantia Zisimopoulou (Cyprus Youth Council)

BIJDRAGER: Reid Aiton (YoungScot)

DATUM: januari 2024

Deze publicatie is het resultaat van het project 'YIMinds', gefinancierd door het Erasmus+ programma van de Europese Unie.

Projectconsortium & geassocieerde partners:



European Youth Information
and Counselling Agency
(Europa)



Dirección General de Juventud.
Comunidad de Madrid
(Spanje)

iasis

IASIS
(Griekenland)



Haridus ja Noorteamet
(Estland)



De Ambrassade
(België)



Cyprus Youth Council
(Cyprus)



Österreichische Jugendinfos
(Oostenrijk)



Young Scot
(Schotland, Verenigd Koninkrijk)

eurodesk

Eurodesk
(Europa)

De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie houdt geen goedkeuring in van de inhoud, die uitsluitend de standpunten van de auteurs weergeeft, en de Commissie kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor het gebruik van de informatie die erin is vervat.



INHOUDSTAFEL

Deze gids is een onmisbaar hulpmiddel voor jeugdwerkers, informatieprofessionals en iedereen die geïnteresseerd is in het welzijn van jongeren op het gebied van jeugd(informatie)werk. Er zijn zes hoofdstukken die alles van inzicht in geestelijke gezondheid tot het empoweren van de stem van jongeren behandelen en focussen op het belangrijke kruispunt van jeugdinformatiediensten en geestelijke gezondheid.

De YIMINDS gids benadrukt de cruciale rol die jeugdwerkers spelen en ondersteunt hun erkenning en hulp, met speciale nadruk op de transformatieve partnerschappen die ze kunnen opbouwen met instellingen en andere professionals. Hoewel de gids niet probeert de plaats in te nemen van klinische handboeken, is het een nuttige metgezel die hulpbronnen, strategieën en inzichten biedt. Met een holistische kijk op geestelijke gezondheid is hij gebaseerd op onderzoek, raadplegingen van experts en genuanceerde inzichten in de informatie-uitdagingen van jongeren. Praktische hulpmiddelen, zoals effectieve communicatie over geestelijke gezondheid, crisismanagement en samenwerking met professionals in de geestelijke gezondheidszorg, worden aangeboden om de effectiviteit van het jeugdwerk te vergroten.

Geworteld in een engagement voor het welzijn van jongeren, heeft het YIMINDS partnerschap een brede definitie van jeugdwerk omarmd als diverse sociale, culturele, educatieve en politieke activiteiten die persoonlijke ontwikkeling en actief burgerschap bevorderen. Als metgezel op de reis om het mentale welzijn van jongeren te ondersteunen, was de ontwikkeling van deze gids bedoeld om lezers te empoweren door beknopt advies te geven om veilige en ondersteunende omgevingen te creëren waarin jonge individuen emotioneel, mentaal en sociaal kunnen gedijen.



Proloog	6
Hoofdstuk 1 - Inzicht in geestelijke gezondheid in jeugd(informatie)werk	8
1.1: Inleiding	9
1.2: Inzicht in geestelijke gezondheid	10
1.3: Rol van jeugd(informatie)werkers in de ondersteuning van geestelijke gezondheid	11
Hoofdstuk 2 - Geestelijke gezondheid en emotioneel welzijn bij jongeren vaststellen	18
2.1: Tekenend van geestelijke gezondheidsproblemen	19
2.2: Inzicht in de meest voorkomende psychische aandoeningen	21
2.3: Taboes over geestelijke gezondheid, stigma en hun impact	28
Hoofdstuk 3 - Ondersteunende rechtstreekse technieken	32
3.1: Effectief communiceren over geestelijke gezondheid	33
3.2: Een jongere in nood ondersteunen	36
3.3: Crisismanagement en zelfmoordpreventie	37
Hoofdstuk - 4 Wanneer en hoe hulp bijschakelen?	40
4.1: Begrijpen wanneer het bijschakelen van gespecialiseerde hulp nodig is	42
4.2: Stappen om succesvol hulp bij te schakelen	45
4.3: Samenwerking met professionals in de geestelijke gezondheidszorg	48
Hoofdstuk 5 - Perspectieven van jongeren	50
5.1: Stemmen integreren	51
5.2: Jongeren empoweren	53
Hoofdstuk 6 - Motivatie en welzijn: tweelingpijlers van jeugd(informatie)werk	59
6.1: Continu blijven leren	60
6.2: Het belang van zelfzorg voor jeugd(informatie)werkers	63
Bibliografie	67

Proloog

Jeugdwerkers en jeugdinformatiewerkers hebben dagelijks contact met jongeren. Ze kunnen waardevolle inzichten verschaffen, jongeren begeleiden bij verwijzingsprocessen en gezonde gewoonten en kansen bevorderen. Ze hebben ook het potentieel om belangrijke samenwerkingsverbanden te ontwikkelen met relevante professionals en instellingen. De partners van YIMinds geloven dat er een dringende nood is om jeugdwerkers en jeugd(informatie)werkers te ondersteunen in hun rol - met erkenning van hun cruciaal maatschappelijk belang en het respect dat ze verdienen.

Het belangrijkste doel van deze gids is om jeugdinformatiewerkers, jeugdwerkers, en andere professionals die met jongeren werken te voorzien van **informatie, strategieën en middelen om het mentale welzijn** en de geestelijke gezondheid **van jongeren beter te ondersteunen**. Hij biedt namelijk richtlijnen, voorbeelden en hulpmiddelen om de rol van jeugdwerk en jeugdinformatiediensten te verbeteren bij het bevorderen en ondersteunen van de geestelijke gezondheid van jongeren. De gids is geen vervanging voor professionele geestelijke gezondheidszorg of een klinisch handboek. Hij biedt eerder praktische informatie en benaderingen om een veilige en ondersteunende omgeving te creëren waarin jongeren hun mentaal welzijn kunnen managen.

Onze benadering is geworteld in een holistische kijk op geestelijke gezondheid, die de afwezigheid van geestelijke ziekten en de aanwezigheid van welzijn en veerkracht omvat. We erkennen dat geestelijke **gezondheid een dynamisch samenspel is** en dat jeugd(informatie)werk een essentiële rol spelen in het bevorderen van positief mentaal welzijn en het voorkomen van geestelijke gezondheidsproblemen bij jongeren.

We hebben deze gids ontwikkeld op basis van een analyse van onderzoek bij jeugd(informatie)professionals en jongeren, overleg met experts en een goed begrip van de unieke uitdagingen en mogelijkheden in jeugdinformatie en de geestelijke gezondheid van jongeren. De gids is gebaseerd op empirisch onderbouwde praktijken, voorbeelden van good practices en de waardevolle ervaringen van jeugdwerkers en professionals op het gebied van jeugdinformatie.

Het is de bedoeling dat deze gids een metgezel wordt op jouw reis om het mentale welzijn van jongeren te ondersteunen door **praktisch advies, stappen en inspiratie** te bieden om een verschil te maken in hun leven. We hopen dat deze gids je in staat stelt om zorgzame omgevingen te creëren waarin jongeren zich gesteund voelen om mentaal, emotioneel en sociaal te floreren.

Wat betekent jeugdwerk en jeugdinformatiewerk?

Deze gids verwijst naar **jeugdwerk** om: *"de verschillende sociale en informele educatieve praktijken gericht op kinderen en jongeren te beschrijven als ondersteuning voor de persoonlijke ontwikkeling, sociale integratie en actief burgerschap van jongeren. Jeugdwerk is een overkoepelende term voor allerlei activiteiten met, voor en door jongeren van sociale, culturele, educatieve of politieke aard. Het behoort tot het domein van 'buitenschools onderwijs', waarnaar meestal verwezen wordt als non-formeel of informeel leren. Het belangrijkste doel van jeugdwerk is om jongeren kansen te bieden om hun eigen toekomst vorm te geven. Jeugdwerk heeft vaak een sterk educatief doel of dimensie, en non-formele educatie vormt de kern van deze educatieve dimensie. De praktijken van jeugdwerk in Europa zijn zeer divers, net als de status van jeugdwerkers. Jeugdwerk kan georganiseerd worden door verschillende instellingen en organisaties, individueel en in teams. Elk land in Europa heeft zijn eigen geschiedenis en tradities van jeugdwerk, variërend van langdurige professionele jeugdwerkvoorzieningen tot het grotendeels vertrouwen op vrijwillige jeugdwerkstructuren en jeugdorganisaties."**

Deze gids verwijst naar **jeugdinformatiewerk** om gratis kwaliteitsvolle informatie te beschrijven die jongeren in staat stelt hun rechten uit te oefenen, verantwoorde beslissingen te nemen en deel te nemen aan de samenleving. Jeugdinformatiediensten hebben als doel jongeren te empoweren met volledige en betrouwbare informatie over hun rechten en opties om hun behoeften, interesses en welzijn aan te pakken. Zoals beschreven in de [ESCO classificatie](#) van beroepen en bezigheden, leveren jeugdinformatiewerkers betrouwbare, accurate en begrijpelijke informatie aan jongeren. Ze zorgen ervoor dat informatiediensten toegankelijk zijn, over voldoende middelen beschikken, verwelkomend zijn, inspelen op de behoeften van jongeren en hen begeleiden om zelfstandig te handelen en kritisch na te denken. Deze diensten hebben een opmerkelijke preventieve functie waar de maatschappij veel baat bij heeft.

Jeugdinformatieactiviteiten in heel Europa omvatten verschillende diensten en activiteiten, zoals informeren, adviseren, ondersteunen, coachen, trainen, peer-to-peer, netwerken of doorverwijzen naar gespecialiseerde diensten. Afhankelijk van de locatie wordt jeugdinformatie aangeboden in jeugdinformatiecentra of geïntegreerd in een breder aanbod van jeugdgerelateerde diensten. Jeugdinformatiewerk is dus geen op zichzelf staande geïsoleerde eenheid - maar een intrinsiek onderdeel van jeugdwerk. Daarom moeten de vaardigheden van een jeugdinformatiewerker ook in een bredere context van jeugdwerk worden gezien en begrepen.**

* Deze beschrijving is aangepast van [The Council of Europe Youth Work Portfolio](#) (p. 4). Raad van Europa (2018).

** Deze beschrijving is aangepast van het *Compendium of national youth information and counselling structures* (p.42). ERYICA en de Raad van Europa (2014).

Hoofdstuk 1: Inzicht in geestelijke gezondheid in jeugd(informatie) werk

1.1 Inleiding

In dit hoofdstuk wordt het doel van de gids uitgelegd, wordt het concept geestelijke gezondheid gedefinieerd en wordt de rol van jeugdwerkers uitgelegd aan de hand van het conceptuele kader 'Het speelveld mentaal welzijn'.

Het onderwerp mentaal welzijn staat de laatste jaren bovenaan de agenda binnen jeugd(informatie)werk. Het is duidelijk dat het mentale welzijn van jongeren onder druk staat en dat mentale problemen zichtbaarder zijn op plekken waar jongeren elkaar ontmoeten, zoals jeugdcentra en jeugdinformatiepunten. 75% van de jeugdwerkers die zijn ondervraagd in het kader van [YIMinds](#) hebben sinds de COVID-19-pandemie **een toename** gezien **van vragen over geestelijke gezondheid**.

Wat kan jeugdwerk hieraan doen? Hoe pakken we dit probleem aan? Is dit de taak van jeugd(informatie)werkers? En hoe kunnen we geestelijke gezondheid en mentaal welzijn aanpakken in de context van jeugdinformatie en counseling?

Jeugdinformatiewerk speelt een belangrijke rol op dit gebied. Jeugdwerk vindt plaats in verschillende settings en vormen die van land tot land verschillen. Ongeacht de locatie staat jeugdinformatiewerk niet op zichzelf, maar is het een integraal onderdeel van jeugdwerk. Als zodanig moeten de competenties van een jeugdinformatiewerker worden gezien en begrepen binnen de bredere context van het jeugdwerk.

Waar ze ook zijn, jeugdwerkers zijn veilige figuren in een maatschappij waarin iedereen vooral veel moet, weinig ruimte krijgt om dingen al doende uit te zoeken en weinig mag laten mislukken. Daarom vertrouwen jongeren aan jeugdwerkers en jeugdinformatiewerker veel vragen toe die over iets anders gaan dan ontspanning en vrije tijd. Deze vragen gaan over problemen thuis, op school, met zichzelf en met de maatschappij. Jeugdwerk, dat zich afspeelt in de vrije tijd jongeren, heeft op dat vlak dus ook een streepje voor: niets moet, alles kan. Jeugdwerk en jeugdinformatiediensten kunnen een veilige omgeving bieden waar jongeren over hun problemen kunnen praten - maar ze kunnen ook de geestelijke gezondheid en mentaal welzijn positief bevorderen.

Jeugdwerk doet al veel om het mentale welzijn van jongeren te versterken. In de context van jeugdinformatie en -counseling heeft de gezondheid van jongeren altijd een prominente plaats ingenomen binnen het informatieaanbod en de informatiecentra. Jeugdwerkers kunnen echter vaak voorzichtig zijn als ze geestelijke gezondheid benaderen. Sommige jeugddiensten en -centra beschikken al over duidelijke protocollen, multidisciplinaire teams en gevestigde partnerschappen. Anderen hebben zelfs personeel dat rechtstreekse geestelijke gezondheidszorg kan bieden. De overgrote meerderheid van de jeugdwerkers die in het kader van [YIMinds](#) werden bevraagd en geïnterviewd, is echter van mening dat hun kennis over geestelijke gezondheid beperkt is en dat hun opleiding en leermiddelen op dit gebied schaars zijn. Uit dit onderzoek blijkt dat er vraag is naar middelen om de kennis over geestelijke gezondheid te vergroten, aangepast aan hun positie en professionele behoeften - aangezien ze momenteel vooral bezig zijn met zelftraining en informeel leren.

Dus wat als we echt de kracht van jeugdwerk en jeugdinformatie inzetten en werken aan een toekomst waarin mentaal welzijn voor elke jongere vanzelfsprekend is? We hebben deze gids ontworpen om je daarbij te helpen!



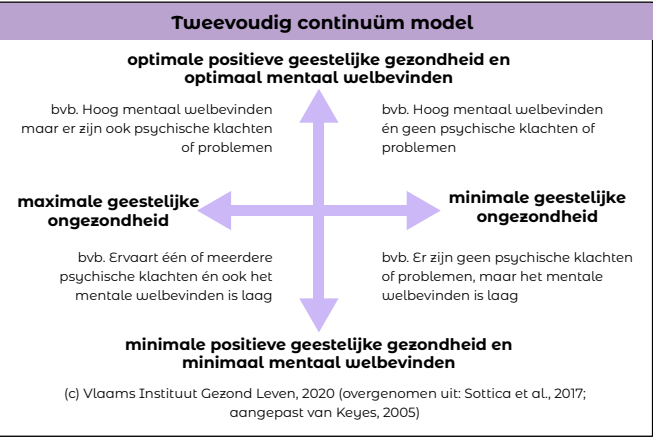
1.2 Inzicht in geestelijke gezondheid

Geestelijke of psychische gezondheid, mentaal welzijn of mentaal welbevinden, mentale problemen, psychische problemen...

Deze verschillende termen worden allemaal door elkaar gebruikt. Ze hebben allemaal met elkaar te maken, maar het is belangrijk om je ervan bewust te zijn dat geestelijke gezondheid meer is dan de **afwezigheid van ziekte of stoornissen** of het hebben van een **depressie, angststoornis of ADHD**. Het gaat ook over positieve mentale gezondheid of 'welzijn'. Het gaat ook over hoe goed je in je vel zit, hoe je je emotioneel voelt en in relatie tot andere mensen, hoe energiek je bent.

Het **tweevoudig continuümmodel** van [Corey Keyes](#) laat zien hoe positieve geestelijke gezondheid en geestelijke ongezondheid op elkaar inspelen. Het eerste continuüm (de horizontale as) representeert de geestelijke ongezondheid, gaande van maximale tot minimale aanwezigheid van psychische symptomen en klachten. Het tweede continuüm (de verticale as) is positieve mentale gezondheid, gaande van je minimaal tot optimaal goed in je vel voelen of mentaal welzijn.

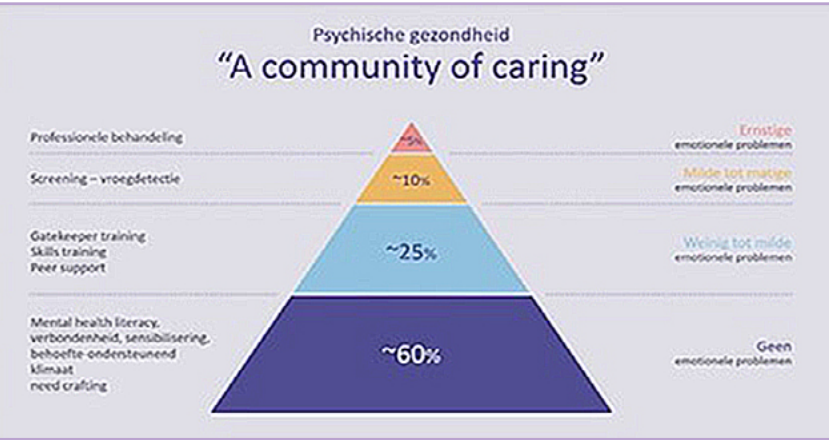
De twee assen overlappen elkaar niet volledig, maar kunnen elkaar wel beïnvloeden. Deze wisselwerking houdt in dat het werken aan de ene as kan leiden tot verschuivingen op de andere as. Het betekent ook dat **als er sprake is van psychopathologie (meer geestelijke ongezondheid), iemand baat kan hebben bij het versterken van zijn mentale welzijn**.



In die zin heeft het tweevoudige continuümmodel belangrijke implicaties voor de geestelijke gezondheidszorg. Terwijl de focus tot nu toe lag op het behandelen van stoornissen, benadrukken [experts](#) het belang van **investeren in welzijn, wat kan helpen psychische stoornissen te voorkomen**. De kracht van jeugd(informatie)werk in dit opzicht is **investeren in het welzijn van jongeren**. In de omgang met jongeren is het echter altijd goed om basiskennis over geestelijke gezondheid te hebben, zodat je waarschuwingssignalen van geestelijke gezondheidsproblemen kan herkennen en erop kan reageren (zie hoofdstuk 2).

In deze context is het belangrijk om te praten over de aanpak van de gemeenschap. Prof. Ronny Bruffaerts verwijst naar een 'community of caring' die zo vroeg mogelijk zorgt draagt voor elkaar, niet pas wanneer zich psychische problemen hebben ontwikkeld. Stel dat we willen bouwen aan dit soort gemeenschap. Dan moeten we bij elke laag van deze piramide specifieke interventies initiëren. Je kan de volledige uitleg ook vinden in [de video op Moodspace](#).

We hebben een **maatschappelijke systeemswitch** nodig waarbij we het **mentale welzijn versterken om mentale problemen te voorkomen en/of te behandelen**. Vanuit het oogpunt van volksgezondheid kunnen we veel bereiken in de vroege fases, nog voordat jongeren zich slecht beginnen te voelen - maar ook zodra er tekenen aan de wand zijn. Hoe meer we ons hierop kunnen richten en problemen vroegtijdig kunnen aanpakken, hoe meer we gespecialiseerde hulp kunnen ontzien en ervoor kunnen zorgen dat meer jongeren goed in hun vel zitten. **Latén we hiervoor de kracht van jeugdwerk en jeugdinformatie inzetten!**



1.3 Rol van jeugd(informatie)werkers in de ondersteuning van geestelijke gezondheid

De kracht van jeugd(informatie)werk

Wetenschappelijk onderzoek naar de belangrijkste voorspellers van welzijn is hoopgevend. Onderzoek toont aan dat een sterke verbondenheid met anderen, geluk voor later voorspelt. Het [Vlaamse SIGMA-onderzoek](#) bijvoorbeeld toont aan dat het hebben van **kwalitatieve dagelijkse sociale interacties sterk gelinkt is aan de geestelijke gezondheid van jongeren**. Deze resultaten zijn hoopgevend omdat ze laten zien wat we kunnen doen om welzijn te bevorderen. Jongeren helpen om weloverwogen beslissingen te nemen en betekenisvolle connecties met anderen te leggen, zal leiden tot een enorme weerbaarheid in de toekomst.

Alle jongeren hebben recht op informatie en jeugdwerk. Het [Europees Verdrag inzake de Uitoefening van de Rechten van het Kind](#) beschouwt informatie als een mensenrecht. Het benadrukt de noodzaak om **tijdig juiste en begrijpelijke informatie te bieden om tegemoet te komen aan hun behoeften en zorgen**. In de context van geestelijke gezondheid en mentaal welzijn kan toegang tot jeugdwerk en elke mogelijkheid om met anderen om te gaan en actief te blijven een enorm krachtige bescherming zijn tegen het ontwikkelen van een negatief mentaal welzijn. Onderzoek toont de centrale rol van verbondenheid met anderen aan. Jeugdwerk is expert in verbinden!

#Jeugdwerkwerkt omdat jeugd(informatie)werkers...

- jongeren consequent centraal stellen in hun acties.** Jeugd(informatie)werkers vertrekken altijd vanuit de leefwereld van jongeren. Ze bieden jongeren hun autonome maatschappelijke ruimte, met plaats voor wat ze kunnen en willen doen vanuit hun eigen interesses.
- jongeren eigenaarschap geven.** De activiteiten, de ploegvorming, de werking, de processen, de experimenten - jongeren kunnen deze zelf in handen nemen. Ze zijn evenwaardig aan hun begeleiders en jeugdwerkprofessionals.
- proces en product even belangrijk vinden.** Jeugd(informatie)werkers werken samen met jongeren naar een doel of resultaat toe. Maar de weg naar het resultaat is minstens even waardevol. Cycli van reflectie en actie wisselen elkaar af. In dialoog, uit ervaringen, in een groep, of individueel, leren jongeren, zetten ze stappen vooruit en nemen ze doordachte beslissingen en vormen ze weloverwogen meningen.

- de kracht van de groep op een positieve manier inzetten.** Jeugdwerk en jeugdinformatieactiviteiten verbinden jongeren door samen te werken, te verenigen volgens interesses, in te zetten op ontmoeting, netwerken en gemeenschappen op te bouwen. Op die manier zorgt jeugd(informatie)werk ervoor dat je erbij kan horen en creëert het openheid voor andere meningen of gewoonten.
- de samenleving mee vormgeven.** Jeugdwerk en jeugdinformatieactiviteiten laten jongeren groeien als actieve en betrokken burgers. Samen met andere kinderen en jongeren denken ze na over hun buurt of (lokale) beleid en zetten ze initiatieven op die mensen dichterbij elkaar brengen.
- jongeren empoweren door jeugdvriendelijke informatie.** Jeugd(informatie)werkers zorgen ervoor dat jongeren toegang hebben tot betrouwbare, op hun leeftijd afgestemde en gemakkelijk te begrijpen informatie over hun rechten, behoeften en kansen. Ze creëren veilige, niet-oordelende ruimtes waar jongeren openlijk hun zorgen kunnen bespreken en begeleiding kunnen zoeken. Jeugd(informatie)werk bevordert zelfbewustzijn, kritisch denken en geïnformeerde besluitvorming over het welzijn van jongeren.
- samenwerken met andere professionals, organisaties en diensten.** Jeugdinformatiemedewerkers bieden juiste en actuele hulpbronnen en begeleiding. Ze zijn cruciaal om jongeren in contact te brengen met diensten en ondersteuningsnetwerken, zodat ze de hulp krijgen die ze nodig hebben.



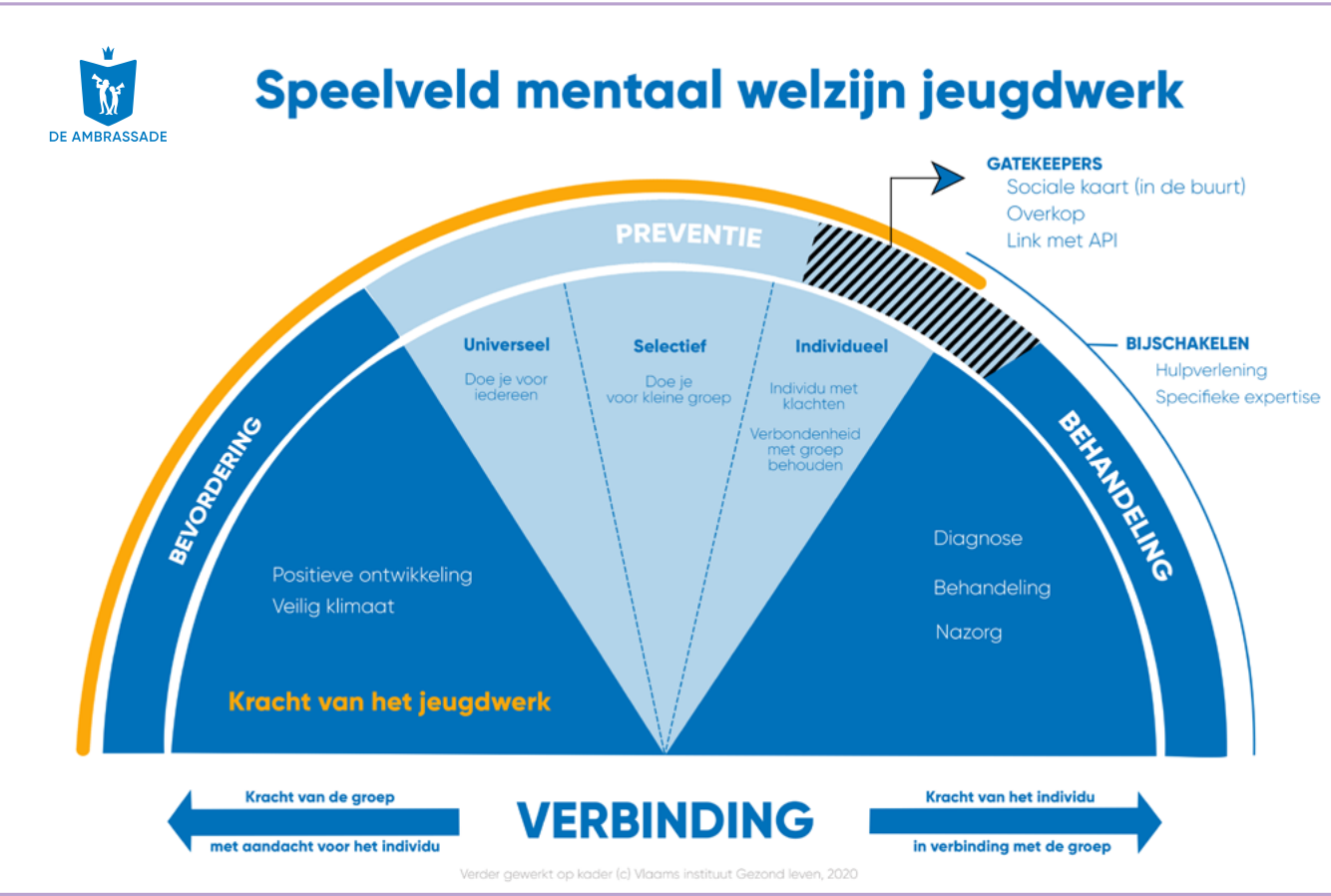
Het speelveld van mentaal welzijn

De Ambrassade, een koepelorganisatie voor jeugdwerk en de coördinator van jeugdinformatie in de Vlaamstalige gemeenschap van België, ontwikkelde samen met jeugdwerkers en experts het 'Speelveld van mentaal welzijn in het jeugdwerk'. Het is een kader met verschillende doelen:

- jeugdwerk een anker en taal te geven om een eigen beleid inzake mentaal welzijn op maat van de organisatie te formuleren..
- de rol en verantwoordelijkheid definiëren die jeugdwerk speelt in het mentale welzijn van kinderen en jongeren.
- bruggen bouwen naar andere sectoren, diensten en professionals (met name welzijn).
- voorbeelden geven en concrete hulpmiddelen en ondersteuning bieden.

Jeugd(informatie)werk bevindt zich voornamelijk aan de linkerkant van dit spectrum (**bevordering en preventie**). Jeugdwerk en sommige jeugdinformatieactiviteiten zetten hun krachten en die van de groep in om jongeren te empoweren en mentale problemen te voorkomen. Jeugd(informatie)werkers gaan ook zinvolle interacties en gesprekken aan met jongeren, die gebaseerd zijn op sterke één-op-één contacten en waardevolle inzichten opleveren over het welzijn van een jongere. Zodra de middenlijn wordt overschreden, vooral op het **luik van behandeling**, gaan we naar een aanvullend individueel verhaal waarbij hulpverlening in zicht komt. Vanaf daar spreken we van bijschakelen van **professionele hulpverlening** of verwijzingssystemen (zie hoofdstuk 4). Natuurlijk kunnen we in dit proces ook gebruik maken van jeugdwerk- en jeugdinformatiemethoden. Het blijft belangrijk om te blijven werken aan bevordering en preventie en om het contact met jongeren in dit stadium niet te verliezen. De rol van jeugdwerkprofessionals wordt echter beperkt en we moeten voorzichtig omgaan met onze interventies.

In het volgende gedeelte kijken we naar de verschillende vakjes van het 'Speelveld' en hoe je op deze luiken kan inzetten. Zoals je kan zien, is er een **breed gamma aan mogelijkheden tussen bevordering en behandeling**, namelijk dat van preventie. Met andere woorden, je hoeft niet bij elke mentale klacht halsoverkop op zoek te gaan naar een psycholoog. Er is veel wat je zelf al kan opvangen zonder dat je zelf hulpverlener hoeft te zijn.



1. Bevordering

Bevordering betekent **proactief werken aan het mentale welzijn van jongeren** - zowel in groep als individueel, voorafgaand aan, maar ook los van de ontwikkeling van psychische problemen. Binnen het jeugdwerk hebben jeugdinformatiediensten tal van opties, waaronder face-to-face en online interacties in zowel een individuele als groepssetting. Hoewel digitale diensten minder gepersonaliseerd zijn, bieden ze een waardevol platform om meer jongeren te bereiken met jeugdvriendelijke informatiebronnen en mogelijkheden die hun mentale welzijn actief kunnen bevorderen.

Individueel werk

Als jeugd(informatie)werker heb je contact met jongeren om hun vragen, behoeften en zorgen aan te pakken. Jeugdinformatiediensten bieden een **vertrouwelijke en ondersteunende omgeving** waar jongeren openlijk hun emoties en uitdagingen kunnen bespreken zonder bang te hoeven zijn om beoordeeld of misleid te worden. Dit **individueel persoonsgericht jeugd(informatie)werk** biedt de ideale context om jongeren kennis te laten maken met verschillende mogelijkheden en activiteiten die kunnen bijdragen aan hun mentale welzijn. Hier ligt de nadruk op het **afstemmen van de informatie op de interesses en behoeften van elke jongere**. Als een jongere bijvoorbeeld aangeeft dat die graag met anderen omgaat, kan je informatie geven over jeugdwerk, vrijwilligerswerk of jeugdorganisaties. Ook als een jongere geïnteresseerd is in sport of in contact met de natuur, kan je die informeren over relevante clubs, evenementen of buitenactiviteiten. Activiteiten waarin sociale interacties, lichaamsbeweging en mentale oefeningen, ontwikkeling van creativiteit of contact met de natuur aan bod komen, vergroten ons welzijn en dragen bij aan onze geestelijke en lichamelijke gezondheid.

Werken in groepen

Het is belangrijk dat jongeren zich goed voelen in de groep waartoe ze behoren. Dit kan door het creëren van een **veilig klimaat waarin ze zichzelf kunnen zijn** en waar **omgaan met emoties als normaal wordt beschouwd**. Het creëren van een veilig klimaat beperkt het risico op mentale problemen en kan worden bereikt door bewuste of onbewuste acties, zoals kennismakingsspelletjes of groepsbevorderende activiteiten. Deze beschermende factoren hebben een dubbele rol. Ze helpen jongeren om steviger in hun schoenen te staan en vormen ook een buffer tegen wat er mis zou kunnen gaan.

Uit onderzoek van [Pimento](#), het expertisecentrum binnen het netwerk Chiro Jeugd Vlaanderen, blijkt dat jeugdwerk heel goed inzet op **verbinding, een van de beschermende factoren**. Een volgende stap is om deze bestaande inspanningen ook te gaan benoemen en zichtbaar te maken. Bijvoorbeeld: "We doen energizers aan het begin van een activiteit om een positieve sfeer te creëren waarin iedereen zich welkom voelt. Op deze manier help je jeugdwerkers en jongeren om taal te geven aan mentaal welzijn."

Je hoeft dat daarom niet altijd uit te spreken als je een energizer plant, maar het is belangrijk om deze dingen te benoemen als je werkt aan je integriteitsbeleid."

Het is ook belangrijk om een **veilig klimaat te creëren voor de jeugdwerkers zelf**. Jongvolwassenen die met jongeren werken hebben soms zelf niet de mentale ruimte, of bepaalde dingen kunnen ook *triggerend* zijn voor hen. Het is dus ook belangrijk om je veilig te voelen, om hierover te praten en een zachte omgeving als groep te creëren, zonder de verwachting te creëren dat iedere jeugdwerker hierop ingaat.

Hier zit de kracht van jeugdwerk. We zetten jongeren centraal, werken vanuit de kracht van de groep en individuele sterke connecties. Wat we doen is proces- en productgericht en we geven actief vorm aan de maatschappij door hen eigenaarschap en informatie te geven op basis van hun behoeften en aspiraties. Deze aspecten bevorderen een positief mentaal welzijn, maar we waarderen en benoemen ze niet genoeg. We kunnen echt een verschil maken voor jongeren door ervoor te zorgen dat ze toegang hebben tot kwalitatieve, levensveranderende informatie en door ze een plek te geven waar ze zichzelf kunnen zijn, waar plezier en fun vooropstaan en waar ze zich kunnen ontwikkelen met vallen en opstaan. **En daar mogen we best trots op zijn!**

Enkele vragen om over na te denken wanneer je inzet op bevordering:

- Wat kan je bij elke activiteit doen, zoals in- en uitchecken, om het mentale welzijn te bevorderen?
- Hoe activeer je stille toeschouwers bij een conflict of pestsituatie?
- Hoe zet je in op sociale vaardigheden?
- Hoe creëer je een omgeving met weinig regels maar zet je toch voldoende in op wederzijds respect?
- Krijgen praten en luisteren een plek?
- Hoe creëer je 'platte drempels' (betaalbaar, fysiek en mentaal bereikbaar, toegankelijk, cultureel gevoelig)?
- Welke informatiebronnen, activiteiten en mogelijkheden om welzijn te stimuleren kan je jongeren aanbevelen?

2. Preventie

Psychische problemen voorkomen houdt in dat je inzet op factoren die mentale problemen kunnen veroorzaken of uitlokken. Je creëert bewustzijn over die factoren of probeert de impact ervan te verminderen. We onderscheiden **drie soorten preventie** waarop je kan inzetten, afhankelijk van het risico bij je doelgroep. Merk op dat de grenzen daartussen niet altijd duidelijk zijn. Dit is niet erg, zolang je maar reflecteert over de verschillende vormen binnen je organisatie.

De methoden die gebruikt worden voor preventie in het jeugd(informatie)werk kunnen ook de **verschillende interpretatieniveaus van het proces van verslechtering van mentaal welzijn** weerspiegelen. Preventieve maatregelen zouden rekening houden met de behoeften en verlangens, de angsten en uitdagingen van individuen en specifieke groepen, en het waardesysteem en de levensomstandigheden van jongeren. Goede voorbeelden zijn activiteiten of interventies die inzetten op identiteitsvorming, het versterken van het gevoel van eigenwaarde of het bevorderen van tolerantie en acceptatie tussen verschillende groepen.

Universeel

Dit zijn preventieve acties die je **voor iedereen** uitrolt. Enkele voorbeelden zijn een spel rond de gevaren van alcohol- en druggebruik, een tool om pesten aan te pakken of tips over redelijk schermgebruik op je jeugd(informatie)website. Jeugdwerk en jeugd(informatie)werk in al hun vormen zijn per definitie universeel onder jongeren, omdat ze zich zonder uitzondering richten op alle jongeren en het welzijn van jongeren centraal stellen in hun activiteiten.

Met betrekking tot [jeugd\(informatie\)werk](#) is het belangrijk om onderscheid te maken tussen '**doe-het-zelfinformatie**' en '**persoonsgebonden informatie**'. Doe-het-zelfinformatie is beschikbaar in een vorm die jongeren in staat stelt om problemen zelf op te lossen. Hoewel dit soort informatie het beste aansluit bij de behoefte van jongeren aan onafhankelijkheid, is dit niet altijd de meest passende informatie voor alle jongeren - vooral als het gaat om complexe of gevoelige kwesties. In veel gevallen kan informatie door persoonlijk contact via hotlines, berichten, sociale media of een persoonlijk gesprek effectiever zijn om passende ondersteuning te bieden.

Selectief

Dit zijn preventieve acties die je opzet voor (groepen met) **jongeren die een verhoogd risico hebben om psychische problemen te ontwikkelen**. Intersectionaliteit is hier een sleutelbegrip. Maatschappelijke ongelijkheid en uitsluiting doen zich voor langs verschillende assen die elkaar snijden. Een verhoogd risico op mentale klachten hangt samen met achtergrondfactoren zoals de thuissituatie, sociaaleconomische status, genderidentiteit, etnisch-culturele achtergrond, beperking en iemand in de familie met mentale problemen.

Persoonsgebonden en individuele jeugd(informatie)werk en -counseling zijn ook belangrijk op dit niveau. Denk aan de toegevoegde waarde van persoonlijke uitwisseling en **één-op-één gesprekken om het gevoel van eigenwaarde en zelfvertrouwen te vergroten**. Hier worden aanbiedingen voor jeugdwerk, participatie, lichaamsbeweging of steun voor identiteitsvorming belangrijke en versterkende preventieve maatregelen.

Jeugdwerk doet al veel aan selectieve preventie, zoals, met safe(r) spaces, inclusiebeleid, outreachactiviteiten door jeugd(informatie)diensten in achterstandswijken, individuele consultaties, of specifieke informatie gericht op de LGBTQ+ gemeenschap.

Geïndiceerd of individueel

Dit zijn **preventieve acties die je opzet voor jongeren met beginnende problemen**. Je merkt bijvoorbeeld dat een jongere het moeilijk heeft en je neemt die even apart om het erover te hebben. Tijdens een individuele jeugd(informatie)sessie kan je zien dat de jongere worstelt met andere problemen. In de context van een jeugdwerkactiviteit moet je de individuele gesprekken altijd linken met het groepsgegeven (wat jeugdwerk per definitie is). Hoe kunnen we ervoor zorgen dat de groep een warme omgeving blijft voor de persoon zonder dat we de veiligheid van de groep verliezen? Als jeugdwerker neem je enkele hulpverlenende taken op zonder dat je aan hulpverlening doet. Voorbeelden zijn:

- een luisterend oor bieden
- tijd vrijmaken
- een bepaalde taak geven aan een individuele jongere die dreigt uit te vallen zodat die toch nog in de groep kan functioneren

Het versterken van het individu als actief onderdeel van een groep, het ontwikkelen van een positief zelfbeeld en het versterken van veerkracht zijn belangrijke elementen van mentaal welzijn.

Als jeugd(informatie)werker kan je misschien vroegtijdige signalen van psychische problemen herkennen dankzij het vertrouwen dat je met jongeren opbouwt. Het herkennen van deze **vroege signalen is essentieel om te zorgen voor persoonlijke begeleiding en professionele hulp**. Gepersonaliseerde informatie en counseling in een persoonsgebonden vorm gaan verder dan alleen algemeen advies geven. Ze helpen bij het ontwerpen van een stappenplan voor elke jongere en stemmen hun behoeften, passies en interesses af op mogelijkheden die hun welzijn verbeteren teneinde hun gevoel van eigenwaarde en zelfvertrouwen te vergroten. Jeugd(informatie)professionals zijn een soort wegwijzers. Ze helpen jongeren wegen naar welzijn te ontdekken die bij hen passen.

Door het niveau van vertrouwen kan jeugdwerk een platform bieden voor intensiever preventiewerk met jongeren. De vertrouwensvolle en veerkrachtige relatie tussen een jongere en een jeugdwerker is het belangrijkste element voor dit soort preventie. Jeugdwerk is echter niet altijd de beste manier om bestaande problemen aan te pakken - omdat bepaalde interventies op een persoonlijk niveau het principe van vrijwillige participatie in gevaar kunnen brengen. Bovendien is geïndiceerde preventie vaak gekoppeld aan behandeling. Beide benaderingen kunnen in strijd zijn met de principes van jeugdwerk, waar vertrouwen en relaties de basis van ons werk zijn. Daarom is het essentieel, maar niet altijd gemakkelijk om **je grenzen te kennen en te weten wanneer je moet bijschakelen!**

3. Bijschakelen

Als bevordering en preventie niet meer voldoende zijn en de jeugdwerker is 'uitgespeeld', moet er externe hulp ingeschakeld worden. Ook in dit geval kan de jeugdwerker het contact met de jongere beter niet verliezen.

Soms is het niet voldoende voor een jongere om vanuit de kracht van de groep en jeugd(informatie)werk te werken aan mentaal welzijn. De jongere worstelt al gedurende een bepaalde periode met donkere gedachten, lijkt zichzelf niet, stelt een hulpvraag of functioneert niet goed in de groep, tijdens één-op-één momenten of dagelijkse bezigheden in het algemeen. Op dit moment is het belangrijk om **externe hulp bij te schakelen** (zie hoofdstuk 4).

Waar we het vroeger hadden over 'doorverwijzen', kiezen we nu voor de term 'bijschakelen'. Er wordt een professionele hulpverlener gezocht die een diagnostisch en/of behandelingstraject start. Dit is de taak van (individuele) hulpverlening, maar bepaalde gespecialiseerd jeugd-, jeugd(informatie)- of welzijnswerk kunnen hier ook een rol spelen.

Naast behandeling is het ook nodig om te blijven inzetten op bevordering en preventie. Met andere woorden, de jeugd(informatie)werker en de hulpverlener kunnen samenwerken om ervoor te zorgen dat de jongere wel nog terecht kan in de groep en toegang heeft tot mogelijkheden die de behandeling kunnen ondersteunen. Hoe kan je nabij zijn en nabij blijven? Juist hier ligt het verschil tussen bijschakelen van hulpverlening en doorverwijzen.

Bijschakelen vereist overleg en samenwerking tussen jeugdwerk of jeugd(informatie)werk, hulpverlening en lokale besturen. Dit is een vernieuwde manier van werken en elke organisatie of sector heeft hierin een rol te spelen. Jeugdwerk en jeugd(informatie)werk kunnen hun rol spelen door in te zetten op en/of samen te werken met volgende brugfiguren of instanties:

De gatekeeper

Het is niet voor alle jeugdwerkers of jeugd(informatie)werkers, vaak zelf jonge vrijwilligers, evident om de brug naar hulpverlening te maken. Ze moeten een inschatting maken en maar al te vaak aarzelen ze om actie te ondernemen vanwege een gebrek aan kennis, middelen en competenties. Het is ook belangrijk om **de sociale kaart in de buurt en de context** waarin jij en de jongeren zich bevinden te kennen om bepaalde kwesties te begrijpen.

Sommige jeugd(informatie)werkers, zowel vrijwilligers als professionals, hebben door hun uitstraling, talent en de aard van hun rol de neiging om al gauw de **vertrouwenspersoon van jongeren te worden**. Ze zijn er onvoorwaardelijk en waarderen het kind of de jongere. Daar zit veel schoonheid in, maar ook een valkuil voor de persoon in kwestie. Daarom geloven wij in een gatekeepersfunctie, die vanuit de jeugdwerkorganisatie, jeugd(informatie)diensten en koepelorganisaties voldoende ondersteuning moet krijgen (zie hoofdstuk 7). De functie van de gatekeeper situeert zich op **de brug tussen preventie en bijschakelen van hulpverlening**.

In het jeugdwerk zijn **gatekeepers: (vrijwillige) jeugdwerkers en benaderbare, vertrouwde mensen in de (lokale) groep of gemeenschap**. Ze nemen vanuit hun interesse en talent een extra rol op om te waken over het mentale welzijn en, indien nodig, in de gaten te houden welke jongeren uit de boot dreigen te vallen. Ze zijn pleitbezorgers van mentaal welzijn en hoe dit te ondersteunen op de verschillende niveaus (bevordering, preventie, bijschakelen). Ze hebben niet de taak om als hulpverlener op te treden, maar wel om andere jeugdwerkers te ondersteunen waar nodig en/of om een luisterend oor te zijn bij jongeren. Indien nodig helpt deze persoon om professionele hulporganisaties of de API in te schakelen.

Meestal heeft elke (lokale) groep al iemand die als gatekeeper fungeert en deze rol vanzelf opneemt zonder dat die zo genoemd wordt. Een organisatie kan ook een expliciete extra rol toebedelen aan een (of meerdere) jeugdwerker(s) van de groep - zoals een vrijwilliger die een sociale studie volgt en interesse toont of een ervaren hoofddanimator.

Aan de andere kant impliceert de aard van jeugd(informatie)werk en -counseling dat er wordt gekeken naar de individuele situatie van elke jongere die een beroep doet op de dienst voor persoonsgebonden ondersteuning. Zoals gezegd kunnen jeugd(informatie)werkers door hun positie en begeleidende aanpak de specifieke zorgen van een jongere begrijpen en een aantal inherente problemen opsporen. Bovendien kunnen jeugd(informatie)werkers geen expert zijn in alle zaken die jongeren aangaan, dus moeten ze een solide netwerk van contacten met andere hulpinstanties, professionals en organisaties ontwikkelen en onderhouden om hun missie te vervullen. Dit omvat ook professionals in de geestelijke gezondheidszorg en -diensten. **Jeugd(informatie)werkers zijn al gatekeepers!** Ze bieden relevante informatie en ondersteuning om een gezonde levensstijl te bevorderen of problemen te voorkomen en een netwerk van contacten om te helpen wanneer dat nodig is.

Of ze nu een formele rol hebben of niet, **het is essentieel om gatekeepers te ondersteunen**. Dit doe je door het werk van die personen te waarderen, hun kennis en vaardigheden uit te bouwen en te helpen bij dat stapje meer dat ze zetten richting hulpverlening. Zo dragen we zorg voor de draagkracht en de competenties van gatekeepers en vermijden we dat alle verantwoordelijkheid bij hen komt te liggen (zie hoofdstuk 6).

De (lokale) sociale kaart

We hebben gemerkt dat lokale vrijwilligers en jeugdwerkers vaak op een informele manier contact opnemen met hulpverleners die ze kennen rond een situatie die zich voordoet. Om dat niet al te arbitrair te laten verlopen, dien je als organisatie **afspraken te hebben met één of meerdere lokale hulpverleningsdiensten uit de omgeving of een specifiek protocol**.

Daarnaast is het belangrijk te weten waar je terecht kan met **specifieke problemen** binnen de eerstelijnsbepulling in de buurt. Lokale jeugdinformatiediensten, koepelorganisaties en coördinerende instanties voor jeugdinformatie kunnen dit faciliteren voor hun lokale groepen en jeugd(informatie)werkers. Het 'Speelveld mentaal welzijn' kan helpen om bruggen te slaan met hulpverlening en af te bakenen waar ieders rol zich bevindt (zie hoofdstuk 4).

Voorbeelden van strategieën ter ondersteuning van de geestelijke gezondheid van kinderen en jongeren

Portugal: Instituto Português de Desporto e Juventude (IPDJ)

Cuida-te en zijn diensten zijn gericht op jongeren tussen 12 en 25 jaar oud. Het doel is om het welzijn van jongeren en een gezonde levensstijl te bevorderen. Het richt zich met name op geestelijke gezondheid, voeding en lichamelijke en sportieve activiteiten, verslavingsgedrag en seksuele en reproductieve gezondheid. Interventies zetten voornamelijk in op het bevorderen van het welzijn van jongeren vanuit een preventief perspectief, niet als een behandelingsprogramma.

Maatregel 1:

Gepersonaliseerde hulp die erop gericht is om te **voldoen aan de behoeften van jongeren op het gebied van counseling en bewustmaking**, bestaande uit de volgende diensten:

- **Mobiele eenheden:** Outreachdienst gebaseerd op de mobiliteit van gepast uitgeruste busjes, met een technisch team dat gespecialiseerd is in het welzijn van jongeren. Ze reizen rond om kennis en informatie bij jongeren te bevorderen.
- **Kantoren Jeugdgezondheid:** De nationale diensten van IPDJ geven gratis, anoniem en vertrouwelijk advies. Het personeel dat in de kantoren werkt, zijn hulpverleners met een specifieke opleiding in jeugdzaken, namelijk psychologen.
- **Sexualidade em Linha:** Gratis, anonieme en vertrouwelijke hulplijn over seksuele en reproductieve gezondheid. Het doel is om te luisteren, te informeren, twijfels op te helderen en inzichten te geven in specifieke problemen door oplossingen en mogelijke acties te bespreken en waar nodig hulp in te roepen van geschikte diensten. Deze dienst is beschikbaar op weekdays van 11 tot 19 uur en op zaterdag van 10 tot 17 uur.

Maatregel 2:

Universele **bevordering van kennis over gezondheid door het proactief verstrekken van informatie over** het welzijn en de gezondheid van jongeren via drie diensten:

- **Jeugdgezondheid op het portaal:** Een sectie op het jeugdinformatieportaal van het IPDJ dat gaat over alle gebieden waarop het programma en haar initiatieven betrekking hebben, inclusief informatie over de belangrijkste activiteiten en interventies.
- **Gezondheidsvoorlichting:** Bevordering van welzijnsinitiatieven waarbij gebruikgemaakt wordt van theater, beeldende kunst, muziek, sport of dans binnen het bereik van de interventiegebieden om te mikken op strategieën en te experimenteren met manieren om de gezondheid van jongeren te benaderen.
- **Capaciteitopbouw:** Trainingsmiddelen gericht op het behouden en verbeteren van de effectiviteit van preventieve interventies op het gebied van het welzijn en de gezondheid van jongeren. Het doel is om de gezondheidsvaardigheden en -kennis van de doelgroep te vergroten en tegelijkertijd de kwaliteit van de antwoorden en beschikbare diensten te verbeteren.

In het kader van dit programma kunnen gezondheidsprofessionals die gespecialiseerd zijn in jeugdwerk en ondersteund worden door gekwalificeerde psychologen jongeren zelfstandig en gratis begeleiden.

Infogids over mentaal welzijn in jeugd(informatie)werk

Het is verkrijgbaar in alle districtshoofdsteden van Portugal. Elke jongere die een afspraak maakt, moet hunleeftijd, geografisch gebied en voorkeur voor video- of face-to-faceconsulten aangeven.

Oostenrijk: JugendService

JugendService heeft veel medewerkers met een psychologische achtergrond: mentale gezondheid- en weerbaarheidstrainers en zes medewerkers die psychologie hebben gestudeerd.

Het hele team van JugendService nam deel aan de training "Erste Hilfe für die Seele", een training over hoe je rechtstreeks steun kunt bieden aan mensen die het geestelijk moeilijkheden hebben. JugendService heeft een lange geschiedenis in het geven van geestelijke gezondheidsdiensten. Het mentale gezondheidsprogramma is voor het eerst gestart in 1985 en is sindsdien aangepast aan moderne technologieën (online counseling bijvoorbeeld sinds 2010, te beginnen met e-mail, later Zoom) en de nieuwste onderzoeken.

JugendService ontdekte het belang van geestelijke gezondheid ontdekt en het tot haar missie gemaakt om bij te dragen aan het mentale welzijn van jonge Oostenrijkers op de best mogelijke manier. De consulten zijn oplossingsgericht en vinden plaats in een individuele setting, met individuele afspraken, gratis, vertrouwelijk en over een breed scala aan psychologische onderwerpen. In online settings kun je zelfs anoniem hulp krijgen. Het doel is om jongeren te ondersteunen in hun eigen situatie. Daarnaast geeft JugendService informatie

over geestelijke gezondheid op hun website en in hun brochures. De workshop over geestelijke gezondheid voor scholen "["Ich schau auf mich"](#)" wordt vaak geboekt door scholen en vindt meestal een keer per week plaats.



Meer lezen



- [Poster over copingvaardigheden - Mieli](#)
- [Poster over reuzenrad van emoties - Mieli](#)
- [Hand van geestelijke gezondheid - Mieli](#)
- [Handboek over de kracht van geestelijke gezondheid - Mieli](#)
- [Rollercoaster van emoties - Mieli](#)
- [Poster over vangnet - Mieli](#)
- [Krachtkarten - Mieli](#)
- [Wat is Mental Wellbeing - Mieli](#)

Hoofdstuk 2: Geestelijke gezondheid en emotioneel welzijn bij kinderen en jongeren vaststellen

Bijna elke jongere gaat door een mentaal moeilijke fase tijdens de overgang naar volwassenheid. Hoewel niet iedereen professionele hulp nodig heeft om de uitdagingen van deze fase te overwinnen, worstelen sommigen tot het punt waarop het essentieel wordt om hulp te zoeken.

Jammer genoeg zorgt **het stigma op geestelijke gezondheid er vaak voor dat veel jongeren het zoeken van hulp uitstellen**. De keuze voor therapie wordt vaak verkeerd begrepen als een bekentenis van kwetsbaarheid, en het kost meestal tijd voordat jongeren zich realiseren dat therapie, en in sommige gevallen medicatie, heilzaam kunnen zijn. In dit hoofdstuk bespreken we de belangrijke rol van het herkennen en begrijpen van de symptomen die geassocieerd worden met geestelijke gezondheidsproblemen.

Aan de hand van het [Speelveld van mentaal welzijn in jeugdwerk](#), beschreven in hoofdstuk 1, onderzoeken we het belang van het voeren van open gesprekken over geestelijke gezondheid en het wegnemen van de barrières van stigmatisering. Het doel is om je te helpen bij het herkennen van mogelijke waarschuwingssignalen van leed, beter voorbereid te zijn om gesprekken aan te gaan en jongeren te begeleiden naar de ondersteuning die ze mogelijk nodig hebben (mogelijke overgang van preventie naar behandeling). We bespreken ook het onderscheid tussen **symptomen, syndromen, en stoornissen** - waarbij we de rol van de jeugd(informatie)werker in symptoomherkenning verduidelijken zonder te proberen een diagnose te stellen.

We hebben een lijst opgesteld met de meest voorkomende **vroege tekenen van geestelijke gezondheidsproblemen en verschillende psychische stoornissen**. We richten ons vooral op hun vroege tekenen, symptomen en kenmerken. Jeugd(informatie)medewerkers zijn geen experts op het gebied van geestelijke gezondheid - we willen je alleen basiskennis over geestelijke gezondheid bijbrengen. Als gatekeeper is deze kennis bedoeld om je te helpen herkennen wanneer iemand het moeilijk heeft, wat de cruciale eerste stap is om de juiste hulp bij te schakelen (hoofdstuk 4).

Stigma's zorgen er nog steeds voor dat praten over geestelijke gezondheid en het zoeken naar hulp moeilijk kan zijn. Dit hoofdstuk onderzoekt ook **verschillende vormen van stigmatisering**. Het doel is om de negatieve effecten van stigmatisering op individuen, relaties en de samenleving toe te lichten. Verder bieden we strategieën om stigmatisering tegen te gaan, empathie te bevorderen en een meer inclusieve omgeving te creëren voor jongeren met psychische problemen.

2.1 Signalen van geestelijke gezondheidsproblemen

Open discussies over geestelijke gezondheid en het benadrukken van de mogelijke voordelen van het zoeken van professionele hulp kunnen helpen om het stigma dat er vaak aan kleeft weg te halen. Jongeren contactgegevens van deskundigen op het gebied van geestelijke gezondheid geven kan ook als katalysator werken en hen motiveren om actief hulp te zoeken. Als jeugd(informatie)werker is het cruciaal dat je signaleert wanneer jongeren worstelen met mentale problemen en dat je proactief een gesprek hierover op gang brengt. Om jongeren die worstelen met geestelijke gezondheidsproblemen effectief te ondersteunen, is het herkennen en interpreteren van symptomen een essentiële eerste stap. Hier willen we je een overzicht geven van de meest voorkomende symptomen en hoe je rechtstreeks basisondersteuning kan bieden.

Symptomen herkennen en eerste ondersteuning bieden

Eerst is het belangrijk om te begrijpen wat symptomen zijn, vooral in vergelijking met syndromen en stoornissen. Symptomen zijn waarneembare indicatoren die een dieperliggend probleem of ziekte als oorzaak kunnen hebben. In de context van geestelijke gezondheid is een symptoom een afzonderlijke manifestatie van lijden, zoals sociale terugtrekking, angst of stemmingswisselingen. Deze aanwijzingen zijn weliswaar suggestief, maar duiden niet automatisch op de aanwezigheid van een [psychische stoornis](#). Je verdrietig voelen is bijvoorbeeld een heel normale menselijke emotie. **Symptomen bieden enkel waardevolle inzichten die moeten aanzetten tot verder onderzoek en ondersteuning.**

Bij een syndroom gaat het om een verzameling onderling verbonden symptomen die vaak samen voorkomen. Het betekent een complexer patroon van lijden. Daarentegen vertegenwoordigt **een stoornis een bredere, klinisch erkende aandoening** die verder gaat dan individuele symptomen of syndromen. Een stoornis wordt gekenmerkt door een consistent patroon van symptomen die aanzienlijk lijden of beperkingen in het dagelijks functioneren veroorzaken.

Uiteindelijk kan je in staat zijn om symptomen en syndromen waar te nemen en als gatekeeper te fungeren (zie hoofdstuk 1). **Voor het diagnosticeren van een stoornis is de expertise nodig van professionals in de geestelijke gezondheidszorg**, zoals psychologen of psychiaters (zie hoofdstuk 4). Ze evalueren symptomen en syndromen binnen een algemeen kader om de aanwezigheid van een klinisch erkende psychische stoornis vast te stellen en geschikte behandelplannen te ontwikkelen. Jouw rol is om waarschuwingssignalen te herkennen zodra ze opduiken, gesprekken op gang te brengen om de onderliggende redenen te achterhalen en mogelijk te helpen bij het bij-schakelen van hulp van een professionele hulpverlener of dienst.

“Als jeugdwerker ben ik slechts de tussenpersoon tussen jongeren en de professionals. Het enige wat ik kan doen (als algemene regel) is luisteren, ondersteunen, informatie geven en nieuwe competenties ontwikkelen voor jongeren.”

Kyriacos, jeugdwerker - Cyprus

Nu gaan we **enkele veelvoorkomende symptomen** onderzoeken die kunnen wijzen op psychische problemen. Wees je ervan bewust dat deze symptomen niet uitsluitend geassocieerd worden met psychische stoornissen en ook kunnen wijzen op andere problemen of aandoeningen. Daarnaast zijn er nog veel meer symptomen buiten deze lijst.

Hier zijn enkele van de meest voorkomende symptomen:

- Verhoogde angst
- Regelmatige woede-uitbarstingen
- Een gevoel van wanhoop tonen
- Lethargisch en ongemotiveerd overkomen
- Blijk geven van veel verdriet
- Interesse verliezen in activiteiten waar die persoon ooit van genoot
- Zich terugtrekken uit sociale interacties en de eenzaamheid opzoeken
- Ongewone introversie vertonen
- Geïrriteerd en opvliegend zijn
- Behaving aggressively
- Gedachten uiten die moeilijk te begrijpen zijn
- Onbekende emoties overbrengen
- Donkere gedachten, praten over niet meer willen leven

Proactieve stappen ondernemen

Zorgvuldigde observatie en open communicatie met jongeren kan helpen bij het identificeren van afwijkingen van hun gebruikelijke gedrag, stemmingswisselingen en veranderingen in hun uiterlijk. Het herkennen van dergelijke veranderingen is cruciaal om mogelijke waarschuwingssymptomen correct te identificeren.

Als een jongere tekenen van geestelijke gezondheidsproblemen vertoont, is het raadzaam om eerst een tweede mening van een collega in te winnen. Voordat je een gesprek aangaat met de jongere om het te hebben over je observaties, is het belangrijk **om een veilige omgeving te creëren** en die te verzekeren dat gesprekken vertrouwelijk blijven. Aan het begin van het gesprek kan je ingaan op wat je hebt waargenomen en je zorgen uiten. Zie hoofdstuk 3.1 voor meer informatie over het effectief leiden van het gesprek.

Een **open dialoog aangaan en jongeren een platform bieden waar ze zich gehoord** en begrepen **voelen**, kan hun situatie en stemming aanzienlijk verbeteren. Bovendien bieden dergelijke gesprekken je waardevolle inzichten in het beoordelen van de ernst van de situatie - of de jongere door een moeilijke fase

gaat, tijdelijke stemmingsstoornissen ervaart, of dat er sprake is van aanhoudende psychische problemen die duiden op een onderliggende psychische aandoening. Tekenend dat de situatie bijzonder ernstig is, zijn onder andere de vermelding van zaken als drugsmisbruik, geweld, financiële problemen of zelfmoordgedachten tijdens het gesprek. Hoofdstuk 4 geeft een aantal richtlijnen voor het evalueren van het gesprek en het bepalen van je volgende stappen. Houd er echter rekening mee dat **niet elk symptoom noodzakelijkerwijs wijst op een psychische aandoening!** Sommige symptomen zijn natuurlijke reacties op ongewone situaties en uitdagingen in het leven. Daarom is doorverwijzing niet altijd nodig. Zoals vermeld in hoofdstuk 1 zijn er tal van mogelijkheden tussen bevordering en behandeling, vooral op het gebied van preventie.

Je rol als jeugd(informatie)werker gaat verder dan mentorschap - het houdt in dat je de obstakels waarmee jongeren op het gebied van geestelijke gezondheid te maken kunnen krijgen, herkent en aanpakt. Ten eerste, zorg dat welzijn en preventie centraal staan in je werk met jongeren (zie hoofdstuk 1). Wees dan als gatekeeper alert om vroege signalen te herkennen, creëer een ondersteunende sfeer, begeleid en schakel bij als dat nodig is. Het begrijpen van **je speelveld en de grenzen ervan** zal het welzijn en de persoonlijke ontwikkeling van jongeren aanzienlijk verbeteren. Vergeet niet dat jouw rol cruciaal is bij het faciliteren van toegang tot de nodige ondersteuning en bij het bevorderen van hun welzijn door het aanbieden van je jeugdinformatiecentrum of -dienst.



2.2 Inzicht in de meest voorkomende psychische aandoeningen

De [WHO](#) definieert een psychische aandoening of stoornis als een klinisch significante **verstoring in iemands cognitie, emotionele regulatie of gedrag**. Deze verstoringen gaan vaak gepaard met lijden of beperkingen op cruciale gebieden van het dagelijks leven. Met andere woorden, als een jongere een psychische aandoening heeft die hen belemmert in het dagelijks leven, kan een professional een specifieke psychische aandoening vaststellen. **Houd in gedachten dat sommige geestelijke gezondheidsproblemen met behandeling en zorg kunnen worden genezen of dat we gezonde copingmechanismen kunnen ontwikkelen om ermee te leven.**

In dit onderdeel leer je de basiskennis over geestelijke gezondheid om verschillende veelvoorkomende psychische aandoeningen te herkennen.

In jouw functie kan je in een situatie terecht komen waarin je vermoedt dat een jongere een psychische aandoening heeft, of kan je tekenen van een psychische aandoening vaststellen. **Onthoud dat je geen diagnose stelt en geen behandeling in de geestelijke gezondheidszorg biedt.** Je staat echter in de frontlinie, dus volg je nationale regelgeving en interne protocollen, zorg voor solide samenwerkingsverbanden en schakel bij als dat nodig is (zie hoofdstuk 4). Maak je geen zorgen over onzeker zijn of overreageren, want het is beter om preventieve stappen te nemen om de jongere te ondersteunen; actief luisteren is een belangrijke competentie van jeugd(informatie)werkers.

Hier volgen enkele voorbeelden van veelvoorkomende psychische aandoeningen en stoornissen. Dit is geen volledige lijst en geestelijke gezondheidskwesties zijn net zo complex als de menselijke natuur.

Angststoornissen

Iedereen ervaart [angst](#) omdat het een natuurlijke reactie is die ons helpt om gevaarlijke situaties te vermijden en ons motiveert om alledaagse problemen op te lossen. Angst kan variëren van een licht ongemakkelijk gevoel tot angstaanjagende paniekaanvallen en kan enkele ogenblikken tot jaren duren. [Een angststoornis](#) verschilt van normale angst omdat ze ernstiger en langduriger is en iemands dagelijkse activiteiten of relaties verstoort (bv. een onbeheersbare angst die een jongere verhindert om deel te nemen aan de activiteiten van de groep of om een examen af te leggen). Natuurlijk zijn er veel verschillende [soorten angststoornissen en symptomen](#).

Wat zijn de algemene symptomen van angst?

Fysieke effecten:

- hartkloppingen
- pijn in de borst
- snelle hartslag
- hyperventilatie
- kortademigheid
- duizeligheid
- hoofdpijn
- zweten
- tintelingen en gevoelloosheid
- verstikking
- droge mond
- misselijkheid
- braken
- diarree
- spierpijn
- rusteloosheid
- beven en schudden

Psychologische effecten:

- onrealistische en/of buitensporige angst en zorgen (over gebeurtenissen in het verleden of in de toekomst)
- gedachten die op hol slaan of je net niets meer kunnen herinneren
- verminderde concentratie en geheugen
- moeite met beslissingen nemen
- prikkelbaarheid
- ongeduld
- boosheid
- verwarring
- rusteloosheid of geïrriteerd zijn
- nervositeit
- vermoeidheid
- slaapverstoring
- levendige dromen
- ongewenste, onaangename, steeds terugkerende gedachten

Effecten op gedrag:

- vermijden van situaties
- repetitief, dwangmatig gedrag (overmatig controleren, voortdurend op zoek zijn naar geruststelling)
- lijden in sociale situaties
- drang om te ontsnappen aan situaties die ongemak veroorzaken (fobisch gedrag)

Welke soorten angststoornissen zijn er?

Gegeneraliseerde angststoornis (GAD): iemand voelt zich lange tijd angstig en is vaak bang, maar is niet angstig over iets in het bijzonder. Dit betekent dat je je regelmatig of oncontroleerbaar zorgen maakt over veel verschillende dingen in het dagelijks leven. De ernst van de symptomen kan variëren. Omdat er veel mogelijke symptomen van angst zijn, kan dit een vrij brede diagnose zijn, wat betekent dat de problemen die je ervaart met GAD van persoon tot persoon kunnen verschillen.

Paniekstoornis: [Paniekaanvallen](#) kunnen soms zonder duidelijke reden optreden en de persoon begrijpt misschien niet waarom. Mensen met een paniekstoornis kunnen het gevoel hebben dat hun geest volledig onbeheersbaar is geworden. Als ze last hebben van paniekaanvallen die volledig onvoorspelbaar lijken en ze niet kunnen vaststellen wat ze heeft veroorzaakt, kan er sprake zijn van een paniekstoornis. Omdat het begin van de paniek verrassend lijkt, kan iemand in angst leven om opnieuw een paniekaanval te krijgen. Deze angst kan zo intens worden dat het een nieuwe paniekaanval kan uitlokken.

Fobieën: Een fobie gaat over irrationele angst. Mensen met een fobie zien hun angst getriggerd door zeer specifieke situaties of objecten, zoals spinnen, hoogtes, vliegen of drukke plaatsen, zelfs als er geen gevaar voor hen is. Er zijn verschillende soorten fobieën, die worden onderverdeeld in specifieke en complexe fobieën.

Acute stressstoornis (ASS) & posttraumatische stressstoornis (PTSS): Als iemand een zeer stressvolle of bedreigende gebeurtenis heeft meegemaakt of er getuige van is geweest (zoals oorlog, een ernstig ongeluk, een gewelddadige dood of verkrachting), kunnen zij later een posttraumatische stressstoornis ontwikkelen. Ze zullen waarschijnlijk flashbacks ervaren en dromen over de gebeurtenis, en deze zullen waarschijnlijk de sterke angst en gevoelens oproepen die ze tijdens de eigenlijke gebeurtenis hadden.

Het belangrijkste verschil tussen ASS en PTSS is het begin en de duur van de symptomen. De effecten van ASS treden onmiddellijk op en duren tot een maand, terwijl PTSS-symptomen langzamer optreden en langer duren, tot meerdere jaren als ze niet behandeld worden. PTSS kan ook Complexe PTS uitlokken.

Obsessief-compulsieve stoornis (OCD): Obsessieve gedachten en dwangmatig gedrag zijn typisch voor deze stoornis. Mensen met OCD kunnen obsessieve gedachten hebben over besmetting met ziektekiemen of bang zijn dat ze vergeten zijn de deur op slot te doen of de oven uit te zetten, wat hun gedrag beïnvloedt. OCD-gedachten zijn er in alle soorten en maten en omvatten veel verschillende soorten gewoonten en rituelen. Ze draaien vaak om dingen als gevaar, vuil, besmetting of zorgen over seksualiteit of religie.

Lees [meer](#) over hoe angst jongeren kan beïnvloeden.

Wat is eco-angst?

De [American Psychology Association](#) beschrijft eco-angst of klimaatangst als de chronische angst voor klimaatverandering en de daarmee gepaard gaande bezorgdheid over de toekomst. Hoewel het nog geen diagnoseerbare aandoening is, wordt eco-angst en de complexe psychologische effecten ervan steeds meer erkend, net als de aanzienlijke impact ervan op jongeren. Volgens [experts](#) is de beste kans om ervoor te zorgen dat eco-angstige jongeren terug meer hoop en optimisme hebben, hen toegang geven tot de beste en meest betrouwbare informatie over klimaatmitigatie en -adaptatie. Vooral belangrijk is informatie over hoe ze meer in contact kunnen komen met de natuur, kunnen bijdragen aan groenere keuzes en hun krachten kunnen bundelen met gelijkgestemde gemeenschappen en groepen.

Zie voor meer tips en ideeën [Greening Youth Information Services](#).



Depressie

Het woord **depressie** wordt op veel verschillende manieren gebruikt. Iedereen kan zich verdrietig voelen als er slechte dingen gebeuren. Maar alledaags verdriet is geen depressie. Mensen kunnen een kortstondige depressieve stemming hebben, maar ze kunnen ermee omgaan en herstellen snel zonder behandeling. Een klinische depressie duurt minstens twee weken en beïnvloedt het gedrag van een persoon. Ze heeft fysieke, emotionele en cognitieve effecten - en hindert iemand ook om in de wereld te zijn, activiteiten te ondernemen en bevredigende persoonlijke relaties te hebben.

i) Ik had een zwarte hond, zijn naam was Depressie

ii) Leven met een zwarte hond

Depressie is een veel voorkomende maar ernstige ziekte. Mensen kunnen herstellen van episodes, maar kunnen later weer een nieuwe episode ontwikkelen.

Wat zijn de algemene symptomen van depressie?

Gevoelens en emotionele effecten:

- neerslachtig gevoel
- overstuur of huilerig
- rusteloos, geagiteerd of prikkelbaar
- schuldig, waardeloos en neerslachtig
- afgestompt
- leeg en gevoelloos
- geïsoleerd en niet in staat om met andere mensen om te gaan
- geen plezier meer vinden in het leven of in dingen waar je vroeger gewoonlijk van genoot
- een gevoel van onwerkelijkheid
- geen zelfvertrouwen of eigenwaarde
- hopeloos en wanhopig
- hulpeloos
- suïcidaal

Effecten op gedrag

- sociale evenementen en activiteiten (die voorheen leuk waren) vermijden
- zelfbeschadigend of suïcidaal gedrag
- het moeilijk vinden om helder te spreken of te denken
- moeite met onthouden of concentreren
- meer tabak, alcohol of andere drugs gebruiken dan gewoonlijk
- moeite hebben met slapen of te veel slapen

- je de hele tijd moe voelen
- geen eetlust en afvallen, of te veel eten en aankomen

Niet iedereen die een depressie ervaart, heeft al deze symptomen en sommige kunnen tegengesteld zijn. Mensen met een ernstige depressie hebben meer symptomen dan mensen met een milde depressie. Depressie beïnvloedt mensen ook op verschillende manieren en uit zich via verschillende soorten.

Wat zijn de meest voorkomende

soorten depressie?

Seizoensgebonden affectieve stoornis (SAD): Ook wel seizoensgebonden depressie genoemd, komt meestal voor tijdens bepaalde seizoenen of perioden van het jaar.

Dysthymie: Voortdurende lichte depressie die twee jaar of langer aanhoudt. Het wordt ook wel een persisterende depressieve stoornis (PDD) of chronische depressie genoemd.

Perinatale depressie: Als iemand een depressie ervaart tijdens de zwangerschap en/of na de bevalling, staat dit bekend als perinatale depressie.

- Prenatale depressie - tijdens de zwangerschap
- Postnatale depressie (PND) - tijdens ongeveer het eerste jaar na de bevalling. Over het algemeen hebben vrouwen last van postnatale depressie, maar ook mannen kunnen er last van hebben.

Hoewel veel mensen bekend zijn met een postnatale depressie, komt een prenatale depressie ook vaak voor en sommige mensen kunnen zelfs met beide te maken krijgen.

Premenstruele dysforie (PMDD): Dit is een hormoon-gerelateerde aandoening die niet alleen invloed heeft op het lichaam, maar ook op hoe iemand zich voelt. **PMDD** kan gepaard gaan met depressieve gevoelens en de gevolgen daarvan in het dagelijks leven.

Psychotische depressie: Een zware depressieve episode die gepaard gaat met psychotische kenmerken zoals hallucinaties en wanen - hoewel de psychotische symptomen meestal een depressief thema hebben zoals schuld, waardeloosheid en dood.

Lees [meer](#) over hoe depressie jongeren kan beïnvloeden.

Bipolaire stoornis

Mensen met een [bipolaire stoornis](#) ervaren extreme stemmingswisselingen en activiteitsniveaus. Deze verschillen van de gebruikelijke ups en downs die iedereen voelt, omdat ze het functioneren in het dagelijks leven ernstig hinderen. Gewoonlijk heeft iemand zowel 'manische episodes', met een hoge stemming en verhoogde energie- en activiteitsniveaus, als 'depressieve episodes', waarin de stemming laag is en de energie- en activiteitsniveaus dalen. Sommige mensen met een bipolaire stoornis ervaren alleen manische episoden zonder depressie.

Wat zijn de algemene symptomen van een bipolaire stoornis?

Tijdens een [depressieve episode](#) ervaart een persoon bijna elke dag een depressieve stemming (zich verdrietig, prikkelbaar, leeg voelen) of een verlies van plezier of interesse in activiteiten gedurende het grootste deel van de dag. [De symptomen van manische episodes](#) kunnen bestaan uit euforie of prikkelbaarheid, verhoogde activiteit of energie, en andere symptomen zoals verhoogde spraakzaamheid, op hol geslagen gedachten, verhoogd gevoel van eigenwaarde, verminderde behoefte aan slaap, afleidbaarheid en impulsief, roekeloos gedrag.

Er is ook [hypomanie](#) - een mildere vorm van manie. En [cyclothymie](#) - een aandoening die verwant is aan bipolaire stoornis met mildere symptomen. Bipolaire stoornis wordt over het algemeen geclassificeerd als bipolaire stoornis type 1 en bipolaire stoornis type 2, die verschillende balansen van stemmingen vertonen. Niet alle medische professionals zijn het echter eens over de classificatie of diagnose van een bipolaire stoornis. Meer onderzoek op dit gebied is nodig. In elk geval is het belangrijk om te erkennen dat de ervaring van mensen met bipolaire stoornissen kan verschillen. Sommige mensen ervaren dat hun stemmingen met lange tussenpozen afwisselen, terwijl anderen snel opeenvolgende stemmingswisselingen kunnen ervaren, ook wel bekend als [Rapid Cycling](#).

De overgang naar volwassenheid is uitdagend en brengt veel veranderingen met zich mee. Voor jongeren met een stemmingsstoornis kan deze periode in het leven bijzonder moeilijk zijn. Mensen met een bipolaire stoornis lopen een verhoogd risico op suïcidaal gedrag. Toch bestaan er effectieve behandelingsopties. Een [ondersteunende en begripvolle omgeving](#) is ook essentieel voor mensen met een bipolaire stoornis.

Lees [meer](#) over hoe een bipolaire stoornis jongeren kan beïnvloeden.

Schizofrenie

[Schizofrenie](#) is een gecompliceerde en ernstige psychische stoornis waarbij mensen de werkelijkheid abnormaal interpreteren. Het veroorzaakt psychoses, gaat gepaard met aanzienlijke invaliditeit en kan alle aspecten van het leven beïnvloeden, waaronder persoonlijk, familiaal, sociaal, educatief en beroepsmatig functioneren. Er bestaan veel misvattingen over schizofrenie. Zelfs professionals in de geestelijke gezondheidszorg zijn het niet allemaal eens over bepaalde aspecten. Helaas komt het vaak voor dat mensen met schizofrenie worden gestigmatiseerd, gediscrimineerd en dat hun rechten worden geschonden.

Er bestaat een scala aan effectieve [zorg en behandelingsopties](#) voor mensen met schizofrenie, en veel mensen die de diagnose schizofrenie krijgen kunnen een gelukkig en bevredigend leven leiden, zelfs als ze symptomen blijven hebben. Ten minste één op de drie mensen zal volledig herstellen.

Wat zijn de algemene symptomen van schizofrenie?

Schizofrenie wordt gekenmerkt door significante stoornissen in de manier waarop de werkelijkheid wordt waargenomen en kan bestaan uit:

- Vaste overtuigingen dat iets waar is, ondanks bewijs van het tegendeel (waanideeën).
- Dingen horen, ruiken, zien, aanraken of voelen die er niet zijn (hallucinaties).
- Het geloof dat je gevoelens, impulsen, acties of gedachten niet door jezelf worden opgewekt, door anderen in je geest worden geplant of aan je geest worden onttrokken, of dat je gedachten aan anderen worden doorgegeven.
- Ongeorganiseerd denken, wat vaak wordt waargenomen als verwarde of irrelevante spraak.
- Zeer ongeorganiseerd gedrag waarbij de persoon dingen doet die bizar of doelloos lijken, of onvoorspelbare of ongepaste emotionele reacties heeft die hunvermogen om hangedrag te organiseren in de weg staan.
- 'Negatieve symptomen' zoals zeer beperkte spraak, beperkte ervaring en expressie van emoties, onvermogen om interesse of plezier te ervaren en sociale terugtrekking.
- Extreme agitatie of vertraging van bewegingen, aanhouden van ongebruikelijke houdingen.

Lees [meer](#) over hoe schizofrenie jongeren kan beïnvloeden.

Video: [Schizofrenie begrijpen](#)

Eetstoornissen

Een [eetprobleem](#) is elke relatie met voedsel die iemand moeilijk vindt, wat verschilt van een eetstoornis. [Eetstoornissen](#) worden vaak, maar niet altijd, geassocieerd met een negatief lichaamsbeeld en lage eigenwaarde. De diagnose van eetstoornissen is gebaseerd op eetpatronen en omvat medische tests. Hoewel eetstoornissen aan de oppervlakte lijken te gaan over eten en gewicht, zijn het vaak pogingen om onderliggende emotionele en stressgerelateerde problemen aan te pakken. Eetstoornissen gaan vaak gepaard met andere geestelijke gezondheidsproblemen, in het bijzonder angst, depressie, obsessief-compulsieve stoornis, persoonlijkheidsstoornissen of middelenmisbruik. Mensen met eetstoornissen zijn ook vaker geneigd tot zelfbeschadiging en lopen een verhoogd risico op zelfmoord.

Hoewel er veel verschillende [soorten eetstoornissen](#) zijn, kunnen we vier algemene soorten onderscheiden, elk met zijn eigen symptomen:

Anorexia: Ook bekend als [anorexia nervosa](#), is een ernstige, mogelijk levensbedreigende eetstoornis die wordt gekenmerkt door zelfopgelegde uithongering en overmatig gewichtsverlies. Sommige mensen denken dat anorexia draait om afslanken en diëten, maar het is veel complexer. In de kern heeft het te maken met een laag gevoel van eigenwaarde, een negatief zelfbeeld en gevoelens van intens verdriet. Het zelfbeeld is te veel gericht op het lichaamsbeeld en ondanks voortdurend gewichtsverlies ziet de persoon zichzelf als 'dik'. Mensen met anorexia zijn zich vaak niet bewust van de ernst van hun aandoening en zien zichzelf niet als ziek. Anorexia is soms een symptoom van een andere stoornis.

Wat zijn de algemene symptomen van anorexia?

- gewichtsverlies, wat leidt tot een te laag gewicht
- vermijden van 'dikmakend' voedsel, wat ook gepaard kan gaan met zelfopgewekt braken, purgeren of gebruik van eetlustremmers en/of diuretica
- een zelfperceptie van te 'dik' zijn, met een intense angst voor gewichtstoename en een obsessie met gewicht leidt tot dit hardnekkige gedrag om gewichtstoename te voorkomen/afvallen te bevorderen
- de normale hormonale functie wordt aangetast, met onregelmatige menstruatie of het uitblijven van de menstruatie bij vrouwen en verlies van seksuele interesse

Lees [meer](#) over hoe anorexia jongeren kan beïnvloeden.

Boulimia: Ook bekend als [bulimia nervosa](#), omvat perioden van overmatig eten (eetbuien) gevolgd door gedrag dat erop gericht is om gewichtstoename te voorkomen, bekend als purgeren (zoals braken, misbruik van laxeremiddelen, overmatig sporten of vasten). Tijdens eetbuien kan de persoon het gevoel hebben geen controle meer te hebben over hun eten en ruim voorbij het punt eten waar die zich normaal gesproken vol voelt. De reinigingsfase wordt vaak ingeluid door wroeging of zelfbewustzijn met betrekking tot voedingskeuzes. Bij 'conventionele' bulimia nervosa kan de persoon een lager lichaamsgewicht hebben, terwijl 'niet-traditionele' bulimia, waarbij de persoon een gezond lichaamsgewicht of een hoger lichaamsgewicht behoudt, ook wordt erkend.

Soms heeft iemand met bulimia eerst anorexia, of andersom. Het is niet ongevoen dat mensen heen en weer gaan tussen deze twee verschillende patronen van eetstoornissen, hoewel dit niet bij iedereen het geval is.

Wat zijn de algemene symptomen van bulimia?

- herhaalde perioden van het consumeren van zeer grote hoeveelheden voedsel in korte perioden;
- de persoon is constant bezig met voedsel en eten en ervaart sterke hunkering naar en dwang tot eten;
- het gevoel hebben geen controle te hebben over hun eten (ze kunnen het gevoel hebben dat ze niet kunnen stoppen met eten of dat ze geen controle hebben over wat en hoeveel ze eten);
- alleen eten/ de eetbuien verbergen vanwege schaamtegevoelens;
- zichzelf te dik vinden en een sterke angst hebben om aan te komen;
- pogingen om eetbuien te compenseren door zelf overgeven, zelf purgeren, periodes van uithongering of het gebruik van medicijnen zoals eetlustremmers.

Lees [meer](#) over hoe bulimia jongeren kan beïnvloeden.

Eetbuienstoornis (BED): Mensen met een [eetbuienstoornis](#) voelen zich niet in staat om te stoppen met eten, zelfs als ze dat willen, en hebben vaak een verlies van controle over eten (zoals een onvermogen om zich te onthouden van eten of een gebrek aan controle over wat of hoeveel ze eten). BED is niet hetzelfde als gewoon te veel eten. Het heeft veel symptomen van bulimia nervosa, maar zonder het bijbehorende gedrag ter compensatie van een hoge voedselinname (purgeren). Iemand met BED vertrouwt misschien op eten om zich beter te voelen of gebruikt eten om moeilijke gevoelens te verbergen. Het wordt soms beschreven als 'dwangmatig eten'. Eten komt dus vaak voor als je geen honger hebt.

Andere Gespecificeerde Voedings- en Eetstoornissen (OSFED): [OSFED](#) omvat elke andere eetstoornis die niet helemaal voldoet aan alle criteria voor anorexia, boulimia of een eetbuienstoornis, zelfs als de persoon gevoelens, handelingen of lichaamsveranderingen ervaart die hiermee verband houden. Dit betekent niet dat OSFED's minder ernstig zijn. De diagnose OSFED kan helpen om toegang te krijgen tot behandeling en ondersteuning. Voorheen stond OSFED bekend als 'eetstoornis niet anderszins omschreven' (eetstoornis NAO).

Aandachtstekortstoornis met hyperactiviteit (ADHD)

Ongeveer een op de 20 jongeren in de EU heeft ADHD ([ongeveer 3,3 miljoen](#)). [ADHD](#) is geen psychische aandoening of leerstoornis. ADHD is een neurologische ontwikkelingsstoornis die het gedrag aanzienlijk beïnvloedt. Neurologische ontwikkelingsstoornissen worden gekenmerkt door gedrags- en cognitieve problemen die ontstaan tijdens de ontwikkelingsfase, waaronder problemen met leren, motoriek, taal en sociale functies. Onder neurologische ontwikkelingsstoornissen vallen ook stoornissen in de intellectuele ontwikkeling en autismespectrumstoornissen (ASS).

Symptomen van ADHD worden vaak al op jonge leeftijd opgemerkt en kunnen opvallender worden als de omstandigheden van een kind of jongere veranderen, zoals wanneer ze naar school gaan. De meeste kinderen en jongeren krijgen de diagnose ADHD voordat ze 12 jaar oud zijn, maar soms wordt de diagnose later of zelfs op volwassen leeftijd gesteld.

Mensen met ADHD kunnen rusteloos lijken, moeite hebben met concentreren en impulsief handelen. ADHD-symptomen kunnen afnemen naarmate iemand ouder wordt, maar veel volwassenen bij wie de diagnose op jonge leeftijd wordt gesteld, blijven problemen ondervinden op het werk, thuis of in relaties. Mensen met ADHD kunnen ook bijkomende problemen hebben, zoals slaap- en angststoornissen. Echter, [de juiste behandeling](#) en het leren van copingtechnieken zal hen helpen om de uitdagingen van het dagelijks leven beter aan te kunnen.

Wat zijn de algemene symptomen van ADHD?

- Korte aandachtsspanne en gemakkelijk af te leiden
- Slordige fouten
- Vergeetachtigheid en voorwerpen verkeerd opbergen
- Moeite met het volgen van instructies
- Vaak van taak wisselen
- Organisatorische problemen
- Hyperactiviteit, waaronder rusteloosheid en friemelen
- Impulsiviteit, waaronder moeite met wachten en handelen zonder nadenken
- Gesprekken onderbreken en roekeloosheid
- Slecht gevoel voor gevaar

Deze symptomen kunnen leiden tot belangrijke problemen, zoals onderpresteren (op school of werk), slechte sociale interacties met anderen en problemen met discipline. Bij volwassenen zijn de symptomen van ADHD in het algemeen moeilijker te definiëren. Dit komt door een gebrek aan onderzoek bij volwassenen met ADHD.



Borderline persoonlijkheidsstoornis (BPD)

[Borderline persoonlijkheidsstoornis](#) (BPD) of emotioneel instabiele persoonlijkheidsstoornis (EUPD) is een geestelijke gezondheidsstoornis die het vermogen van een persoon om zijn emoties onder controle te houden ernstig aantast en zijn dagelijks leven verstoort. De strijd om emoties te reguleren kan leiden tot impulsieve acties, een negatief zelfbeeld, stormachtige relaties en intense emotionele reacties op stressoren. Het kan zich uiten in schadelijk gedrag zoals zelfbeschadiging.

Mensen met BPD hebben een intense angst voor verlating of instabiliteit en kunnen het moeilijk hebben om alleen te zijn. Toch kunnen ongepaste woede, impulsiviteit en frequente stemmingswisselingen anderen wegduwen ondanks hun sterke verlangen naar betekenisvolle en duurzame relaties.

Mensen met deze stoornis hebben een significant hoger percentage van zelfbeschadiging en suïcidaal gedrag dan de algemene bevolking. Gelukkig zijn er [effectieve behandelingen](#) beschikbaar om mensen te helpen met deze symptomen om te gaan.

Er zijn [lopende debatten](#) over de diagnose van persoonlijkheidsstoornissen. Sommige mensen vinden een BPD-diagnose nuttig of bekrachtigend. Anderen vinden een BPD-diagnose niet behulpzaam of stigmatiserend.

Wat zijn de algemene symptomen van de borderline persoonlijkheidsstoornis?

- Patronen van intense en instabiele relaties met familie, vrienden en geliefden kunnen snel gaan van idealisering naar devaluatie (liefde/haat).
- Intense stemmingswisselingen gedurende uren of dagen en de neiging om dingen in extremen te zien, zoals 'alles is goed' of 'alles is slecht'. Interesses en waarden kunnen snel veranderen, net als hun perceptie van anderen en dierbaren.
- Ongepaste, intense woede of problemen om woede onder controle te houden, vaak gevolgd door schaamte en schuldgevoel.
- Extreme angst/reacties om echte of vermeende verlating door vrienden en familie te vermijden - zoals zich halsoverkop in relaties storten of ze net zo snel weer beëindigen.
- Impulsief, gevaarlijk of zelfdestructief gedrag, zoals drugsgebruik of -misbruik, eetbuien, onveilige seks met meerdere partners, onveilig rijgedrag, enz.
- Zelfmoordgedachten en/of -pogingen of zelfbeschadiging, zoals snijden, haren trekken of branden.
- Een vervormd en instabiel zelfbeeld of negatief zelfbeeld, dat stemmingen, waarden, meningen, doelen en relaties beïnvloedt.

- Chronische gevoelens van leegte en verveling.
- Periodes van intense depressieve stemming, prikkelbaarheid of angst die enkele uren tot enkele dagen duren.
- Dissociatieve gevoelens ('uit het lichaam tredende' gevoelens) en stressgerelateerde paranoïde gedachten. Ernstige gevallen van stress kunnen ook leiden tot korte psychotische episodes.

Niet iedereen met BPD zal al deze symptomen ervaren. De ernst, frequentie en duur zijn afhankelijk van de persoon en zijn ziekte.

Lees [meer](#) over hoe BDP jongeren kan beïnvloeden.



2.3 Taboes over geestelijke gezondheid, stigma en hun impact

Tegenwoordig hebben stigmatisering en discriminatie een negatieve impact op de geestelijke gezondheid van mensen met psychische problemen, wat kan leiden tot meer problemen. **Stigmatisering kan een barrière vormen** en een jongere ervan weerhouden om te herstellen van, steun te zoeken voor of zelfs een diagnose te stellen van beginnende geestelijke gezondheidsproblemen. Dit kan zich zelfs uiten in zelfstigmatisering.

Soms, zelfs als een jongere met succes is gediagnosticeerd en erin slaagt om met specifieke problemen om te gaan, kan die zich niet in staat voelen om uit de gestigmatiseerde rol te stappen vanwege het beeld dat mensen van hun 'oorspronkelijke' diagnose hebben.

Ongeacht de mate van stigmatisering, vooroordelen of discriminatie waarmee iemand met geestelijke gezondheidsproblemen te maken krijgt, het kan altijd leiden tot schade. Begrijpen hoe dit kan gebeuren en hoe je stigma kan aanpakken en uitbannen, kan je helpen in je werk!

Onthoud echter dat het stigma niet het enige obstakel is om hulp te zoeken. Niet weten welke diensten beschikbaar zijn, belemmeringen bij de toegang tot ondersteuning of diensten en zorgen over vertrouwelijkheid kunnen ook een impact hebben op het hulpzoekgedrag van een jongere.

Wat is stigmatisering van psychische aandoeningen?

De betekenis van het woord stigma is een merkteken, een vlek of een smet. Met betrekking tot geestelijke gezondheid kan stigmatisering een persoon op de een of andere manier markeren of in diskrediet brengen - door hem of haar van de volledige persoon te reduceren tot slechts een stereotiep of te labelen als een verzameling symptomen of een diagnose (bv. psychotisch).

Als iemand te maken heeft met stigmatisering, kunnen anderen hen negatief bekijken, hen anders behandelen of ervoor zorgen dat ze zich schamen of waardeloos voelen. **Stigmatisering kan ook leiden tot discriminatie en kan geestelijke gezondheidsproblemen nog erger maken.** Het kan ook de preventie van deze aandoeningen in de weg staan.

Stigmatisering kan leiden tot een **gebrek aan steun of empathie** voor mensen, waardoor ze in verlegenheid worden gebracht, onbegrepen worden en gemarginaliseerd worden. Stigmatisering leidt tot meer dan alleen gekwetste gevoelens en kan ertoe leiden dat jongeren hun symptomen negeren, wat leidt tot een slecht herstel en een lagere levenskwaliteit door sociaal en fysiek isolement.

Anderen kunnen mensen met een psychische aandoening onterecht of onjuist bestempelen als 'eng', 'grappig', 'onbetrouwbaar' of 'incompetent'. Voor mensen die leven met een

aandoening is stigmatisering nog meer stress die ze niet nodig hebben. Sommigen zeggen dat de **gevolgen van stigmatisering en vooroordelen net zo erg kunnen zijn als de symptomen van hun aandoening zelf.**

Wat zijn de soorten stigma?

Er zijn **vier belangrijke soorten stigma** die elk op verschillende manieren en in verschillende contexten invloed hebben op jongeren:

- Bij **publiek stigma** gaat het om de negatieve of discriminerende houding die anderen aannemen tegenover psychische aandoeningen, vaak gebaseerd op misvattingen, angst en vooroordelen. Onderzoek heeft aangetoond dat publiek stigma, zoals discriminatie op het werk of beeldvorming in de media, een grote invloed heeft.
- **Professioneel stigma** ontstaat wanneer professionals in de gezondheidszorg een stigmatiserende houding aannemen ten opzichte van hun patiënten. Dit kan te wijten zijn aan angst of misverstanden over de oorzaken en symptomen van psychische aandoeningen of wanneer professionals zelf stigmatisering ervaren van het publiek of andere professionals in de gezondheidszorg vanwege hun werk en hun band met gestigmatiseerde stoornissen. Professioneel stigma is vooral zorgwekkend omdat het invloed kan hebben op de zorg en behandeling die iemand met een psychische aandoening krijgt, inclusief de behandeling voor lichamelijke ziekten, en daarmee een impact heeft op hun welzijn en herstel.
- **Institutioneel stigma** is meer systemisch, waarbij het gaat om beleid van de overheid en organisaties die opzettelijk of onopzettelijk de mogelijkheden voor mensen met psychische aandoeningen beperken. Voorbeelden hiervan zijn minder geld voor onderzoek naar psychische aandoeningen of minder geestelijke gezondheidsdiensten in vergelijking met andere gezondheidszorg.
- **Zelfstigma** verwijst naar de negatieve houdingen, inclusief geïnternaliseerde schaamte, die mensen met een psychische aandoening over hun aandoening hebben en wordt soms geïnternaliseerd stigma genoemd. Zelfstigma houdt vaak verband met slechte resultaten, zoals geen toegang tot behandeling, machteloosheid, verminderde zelfeffectiviteit en verminderde levenskwaliteit.

Laten we zelfstigma eens nader bekijken

Als jongeren te maken hebben met complexe psychische aandoeningen, kan het een uitdaging zijn om deze angsten niet te internaliseren. Ze kunnen zich uiten als **schaamte, verlegenheid en vermijding**, allemaal symptomen van zelfstigma. Zelfstigma kan ernstige gevolgen hebben voor het gevoel van eigenwaarde van de jongere en voor de bereidheid om hulp te zoeken als dat nodig is. Leren omgaan met zelfstigma en de nodige vaardigheden ontwikkelen om zichzelf te ondersteunen is cruciaal voor het verbeteren van de levenskwaliteit en het behouden van het welzijn van jongeren.

Hoe ontwikkelt zelfstigma zich?

Klinkt of voelt een van de volgende uitspraken bekend?

- *Ik wil niet anders zijn / Mensen zullen denken dat ik gek ben.*
- *Andere mensen zullen het niet begrijpen, dus het is beter als ik het ze niet vertel.*
- *Ik ben niet ziek genoeg / Ik ben te ziek voor een behandeling.*
- *Als ik om hulp vraag, ben ik zwak.*

Dit zijn allemaal voorbeelden van uitspraken die een vorm van zelfstigmatisering kunnen weerspiegelen.

Zelfstigma weerspiegelt vaak negatieve, cultureel gegenereerde stereotypen, overtuigingen en emoties over een specifieke eigenschap die een groep deelt. Deze omvatten vaak de valse overtuigingen dat leden van deze groep bedreigend zijn, minder competent zijn dan anderen, of dat ze schuld hebben aan hun omstandigheden. Zelfstigma treedt op wanneer iemand met een gestigmatiseerde eigenschap deze negatieve stereotypen internaliseert en/of ervoor kiest om zijn identiteit te verbergen uit angst om door anderen gestigmatiseerd te worden.

Om zelfstigma te vermijden, zoekt iemand misschien geen professionele hulp om afstand te nemen van een label of om zich sociaal terug te trekken. Hoewel dit vermijdingsgedrag het ongemak op korte termijn kan verlichten, stelt het de persoon niet in staat om de onderliggende problemen aan te pakken.

Stigma is een probleem van de maatschappij. Degenen aan de ontvangende kant zijn er niet verantwoordelijk voor. We kunnen onszelf en anderen voorlichten om stigmatisering een halt toe te roepen. Niemand zou te maken moeten hebben met stigma en zelfstigma. Maar als jongeren met complexe geestelijke gezondheidsproblemen zich deze stigma's eigen maken, is het van vitaal belang om deze overtuigingen in onze gedachten te weerleggen. Alleen door deze moeilijke eerste stappen te zetten, kunnen we het gelukkige en gezonde leven leiden dat we verdienen.

Omdat **zelfstigma vaak onbewust is**, kan het moeilijk zijn om te zien of het zich voordoet. Een goede manier om zelfstigma aan te pakken, is letten op veelvoorkomende tekenen, zoals negatief praten over zichzelf en sociale teruggetrokkenheid, en deze pessimistische denkpatronen voorzichtig beginnen uit te dagen en te herkaderen.

Met betrekking tot de eerder genoemde uitspraken volgt hier wat meer uitleg over elk onderwerp om enkele veelvoorkomende mythes onder jongeren te ontkrachten:

- **Ik wil niet anders zijn / Mensen zullen denken dat ik gek ben:** Veel jongeren met psychische problemen voelen zich geïsoleerd door hun ervaring. In werkelijkheid heeft echter een groot deel van de mensen persoonlijke ervaring met psychische aandoeningen. In 2021 leefden meer dan 150 miljoen mensen in de [Europese WHO-regio](#) met een psychische aandoening. Veel mensen met dergelijke

geestelijke gezondheidsproblemen krijgen niet de zorg die ze nodig hebben. Volgens de [Europese Commissie](#) heeft in 2022 bijna een op de twee jonge Europeanen (15-24 jaar) behoeften op het gebied van geestelijke gezondheidszorg die niet worden beantwoord.

- **Andere mensen zullen het niet begrijpen, dus het is beter als ik het ze niet vertel:** Sociale terugtrekking kan een ernstig probleem zijn voor mensen met complexe psychische aandoeningen. Jongeren zijn vaak bang dat anderen hun ervaring niet zullen begrijpen en hen ervoor zullen stigmatiseren. Om de angst voor afwijzing te bestrijden, verwijderen veel jongeren zich uit sociale situaties om te voorkomen dat anderen te weten zullen komen dat ze een psychische aandoening hebben. Dit is geen productieve of langetermijnoplossing. Studies tonen aan dat het eenzaamheidsgevoel drastisch vermindert als je aansluiting en hulp zoekt. Tips die je kan geven:
 - Wees mild voor jezelf.
 - Bedenk hoe je een goede vriend in dezelfde positie zou behandelen.
 - Behandel jezelf met geduld en vriendelijkheid en laat de mensen om je heen hetzelfde doen.
 - Als je twijfelt, zoek dan hulp. Je kan altijd contact met ons opnemen. We zullen je helpen om gebruik te maken van de beschikbare diensten.
 - Ontdek manieren om met anderen om te gaan die je helpen om je comfortabel, veilig en gesteund te voelen.
- **Ik ben niet ziek genoeg / Ik ben te ziek om baat te hebben bij een behandeling:** Het kan heel ontmoedigend zijn om hulp te vragen, vooral als je bang bent dat je te horen krijgt dat je ervaring te mild of te ernstig is om hulp te rechtvaardigen. De realiteit is dat geen twee ervaringen hetzelfde zullen zijn. Niveaus van ernst ontslaan een persoon niet van het recht op toegang tot hulp. Enkele tips die je kan geven:
 - Je bent het altijd waard.
 - Probeer over geestelijke gezondheid te denken in dezelfde termen als lichamelijke gezondheid. Als je bijvoorbeeld je been hebt gebroken, zou je niet aarzelen om het door een professional te laten verzorgen.
- **Als ik om hulp vraag, ben ik zwak:** Hulp zoeken is nooit een teken van zwakte. Het is eerder een teken van moed. Iedereen heeft wel eens hulp nodig en het is nooit iets om je voor te schamen als je leert om hulp te vragen. Het is slechts een van de vele belangrijke voorbeelden van 'zelfzorg' - zoals sporten, goed eten en voldoende slapen. Als dit iets is wat je aan een kind of jongere zou aanraden, waarom dan niet aan jezelf?

Hoe beïnvloedt stigmatisering jongeren met psychische aandoeningen?

Het is belangrijk om erop te wijzen dat een jongere stigmatisering anders kan ervaren dan anderen. Stigmatisering heeft op iedereen een ander effect. De volgende lijst is niet volledig, maar geeft enkele voorbeelden van de impact van stigmatisering op jongeren:

- **Jongeren worden anders behandeld** en uitgesloten van veel dingen die voor de rest van de samenleving vanzelfsprekend zijn, waardoor ze gemarginaliseerd worden.
- **Jongeren krijgen** door hun aandoening **een etiket opgeplakt** en worden kwetsbaar voor vooroordelen en discriminatie.
- **Jongeren worden gediscrimineerd** en lopen studie, werk of huisvesting mis.
- **Jongeren worden gepest** en worden uitgesloten uit sociale groepen, of worden slachtoffer van geweld.
- **Jongeren schamen zich**, wat ertoe kan leiden dat ze behandeling vermijden, zich terugtrekken uit de maatschappij, alcohol of drugs gebruiken of zelfs zelfmoord plegen.
- Sommige culturen hebben een **ingebouwd stigma** tegen psychische aandoeningen, en dit kan het voor iemand moeilijk maken om hulp te zoeken en te krijgen en kan leiden tot schaamte of angst om gediscrimineerd te worden binnen de gemeenschap.
- **Jongeren voelen zich ontmoedigd om hulp te zoeken** omdat ze bang zijn als geestesziek te worden bestempeld. Veel jongeren met de eerste symptomen van psychische aandoeningen aarzelen om hulp te zoeken omdat ze niet begrijpen wat deze symptomen betekenen of omdat ze psychische aandoeningen associëren met negatieve en onjuiste stereotypen.
- **Het herstel van jongeren wordt moeilijker gemaakt.** Mentaal welzijn heeft veel te maken met actief en betrokken blijven, een bijdrage leveren en je geaccepteerd voelen door anderen als deel van de gemeenschap. Stigmatisering kan het zelfvertrouwen van jongeren aantasten en ervoor zorgen dat ze terugdeinzen om met anderen in contact te komen uit angst voor onbegrip en spot.
- **Discriminatie van jongeren wordt bevorderd.** Sommige mensen zien psychose, schizofrenie, bipolaire stoornis en depressie als levenslange labels die de jongere markeren als anders dan de rest van de samenleving. Angst en onwetendheid over psychische aandoeningen dragen bij aan discriminatie, waardoor het voor mensen moeilijker wordt om werk en een plek om te wonen te vinden en geaccepteerd te worden als gewaardeerde leden van de gemeenschap.

- **Stigmatisering leidt tot gevoelens van isolatie.** De angst voor negatieve houdingen en onbegrip in de gemeenschap kan ervoor zorgen dat mensen zich terugtrekken uit de maatschappij. Sociaal isolement en eenzaamheid zijn niet alleen beangstigend, maar maken het voor jongeren ook moeilijker om met de symptomen van psychische aandoeningen om te gaan of om hulp te zoeken voor de behandeling van hun aandoeningen.
- **Effecten op de samenleving.** Het stigma rond psychische aandoeningen is een van de redenen waarom mensen zich buitengesloten of vervreemd kunnen voelen van de maatschappij. Net als racisme en andere vormen van vooroordelen, suggereert stigmatisering dat mensen met een psychische aandoening buitenstaanders, minderwaardig, onbekwaam of gevaarlijk zijn - en geen gelijkwaardige leden van de gemeenschap

Helpen een einde te maken aan stigmatisering en discriminatie bij geestelijke gezondheid

Als het gaat om zelfstigma, kan het moeilijk zijn om te veranderen hoe we over onszelf denken en tegen onszelf praten. Het vereist doorzettingsvermogen. Deze veranderingen kosten tijd en het is belangrijk om jongeren te steunen bij het bestrijden van negatieve zelfpraat.

In veel gevallen vertrouwen jongeren een jeugd(informatie)werker met wie ze een hechte relatie hebben opgebouwd. **Jeugd(informatie)werkers kunnen jongeren helpen bij het zoeken naar de juiste zorg** en ondersteuning van gekwalificeerde gezondheidsprofessionals als dat nodig is. Herinner jongeren eraan regelmatig bij zichzelf in te checken en steun te zoeken in hun omgeving.

Het gebruik van eenvoudige methoden zoals **gesprekken beginnen over geestelijke gezondheid**, geestelijke gezondheid opnemen in regelmatige en lopende gesprekken, en het delen van nuttige, actuele, jeugdvriendelijke informatie kan een positieve invloed hebben op hoe jongeren tegen geestelijke gezondheid aankijken.

De taal die vaak wordt gebruikt met betrekking tot geestelijke gezondheid kan ook een barrière vormen om jongeren met geestelijke gezondheidsproblemen echt te begrijpen en te helpen. Het **taalgebruik** om de persoon met geestelijke gezondheidsproblemen en stoornissen te beschrijven, kan vernederend en isolerend zijn. Hoewel het gebruik van woorden als 'gek' of 'psycho' triviaal en onschuldig lijken, zijn het de bouwstenen van stigmatisering.

Voor het doorbreken van stigma's hebben we al onze stemmen nodig om een samenleving te creëren waarin we jongeren met psychische aandoeningen met waardigheid, respect en gelijkheid behandelen. Kinderen en jongeren die worstelen met geestelijke gezondheidsproblemen hebben een 'community of caring' nodig die hen helpt allerlei stigma's te doorbreken. Hulpmiddelen om stigmatisering te bestrijden, zijn onder andere:

- Jezelf scholen en kennis verwerven over geestelijke gezondheid.
- Je sterke kanten gebruiken om jongeren te empoweren, welzijn te bevorderen en geestelijke gezondheidsproblemen te voorkomen.
- Begrijpen wat je speelveld of rol is en wat je grenzen zijn als gatekeeper.
- De kloof overbruggen tussen preventie en geestelijke gezondheidszorg door sterke partnerschappen aan te gaan met geestelijke gezondheidsdiensten en professionals in de geestelijke gezondheid.
- Letten op vroege tekenen van lijden.
- De bijdrage van kinderen en jongeren met psychische aandoeningen erkennen.
- Stigmatisering en discriminatie aan de kaak stellen als je het hoort of ziet.
- Nadenken over de taal die je gebruikt en hoe een simpele verandering in je taalgebruik je openheid en acceptatie kan laten zien.
- Gesprekken aanknopen met jongeren over emoties en mentaal welzijn. Je hoeft geen expert te zijn om te praten over mentale en emotionele gezondheid.
- Praten, maar ook luisteren.
- Geen diagnose stellen - professionele ondersteuning voorstellen en bijschakelen.
- Contact houden - afspreken, bellen, e-mailen of sms'en.
- Niet alleen praten over geestelijke gezondheid - ook over alledaagse dingen praten.
- Jongeren eraan herinneren dat je om ze geeft.
- Geduldig zijn want er kunnen zich ups en downs voordoen.

Voor meer informatie over dit onderwerp in het Engels kan je terecht op de websites van de volgende organisaties: [MIND](#) en [SANE](#).

Meer lezen



- [Knowledge is power: tackling stigma through social contact](#)
- [World mental health report: Transforming mental health for all](#)
- [A Mental Health Resource for Youth Workers and Volunteers](#)



Hoofdstuk 3:

Ondersteunende rechtstreekse technieken

In de onderling verbonden wereld van vandaag, waar digitale verbindingen vaak belangrijker zijn dan fysieke, blijven **persoonlijke interacties de kern van onze collectieve ervaringen**. Deze vluchtige en aanhoudende interacties zijn van groot belang voor het vormen van ons mentale welzijn. Het digitale tijdperk heeft veel voordelen met zich meegebracht, maar het heeft ook de uitdagingen op het gebied van geestelijke gezondheid vergroot. Een onverwacht bericht of de afwezigheid ervan, vergelijkingen op sociale media of de uitdagingen van interacties op afstand kunnen invloed hebben op ons mentale welzijn.

Neem even de tijd om je voor te stellen dat iemand in je omgeving te maken heeft met een uitdaging op het gebied van geestelijke gezondheid. Uit statistieken blijkt dat dit niet alleen waarschijnlijk is, maar dat de kans zelfs groot is. Op zulke cruciale momenten kunnen **de juiste woorden, handelingen of zelfs een eenvoudig begrijpend gebaar ontzettend veel voor hen betekenen**. De vraag rijst dan: zou je weten wat je moet zeggen of doen? Ben jij in staat om de ondersteuning te bieden die ze nodig hebben?

Dit hoofdstuk wil inzicht geven in dat dilemma. Door de nuances van communicatie te begrijpen, de tekenen van lijden te herkennen en rechtstreekse ondersteuningstechnieken te beheersen, kan je een anker worden voor iemand in nood. Het gaat over crises aanpakken en over **het creëren van een omgeving van begrip, empathie en oprechte verbondenheid**.

Laten we eens dieper ingaan op deze technieken om ons in staat te stellen effectief en met compassie te helpen.



3.1 Effectief communiceren over geestelijke gezondheid

De fundamenteën van begrip

Praten over geestelijke gezondheid vereist navigeren door een **labyrint van persoonlijke geschiedenissen, emotionele triggers en kwetsbaarheden**. De reis van elk individu op het gebied van geestelijke gezondheid is net zo uniek als hun vingerafdruk, en wordt gevormd door hun ervaringen, achtergrond en copingmechanismen. Je op dit terrein wagen zonder een goed begrip kan meer kwaad dan goed doen, waardoor de principes van effectieve communicatie van het grootste belang zijn.

“We zijn er voor je, we luisteren naar je.”

Hanna, jeugdinformatiewerker - Finland

De essentie en rol van communicatie

In de kern is communicatie meer dan alleen de uitwisseling van woorden. Het dient als een venster naar de ziel - laat ons toe in hun wereld van emoties, angsten, aspiraties en strijd. Als het onderwerp zo ingewikkeld en genuanceerd is als geestelijke gezondheid, wordt het gewicht van elk woord, gebaar en antwoord nog groter.

- **De deur openzetten voor een gesprek:** Jongeren aarzelen vaak om te praten uit angst voor veroordeling of onbegrip. Je zet al een belangrijke stap voorwaarts door te laten weten dat je beschikbaar en bereid bent om te praten. Jullie leggen de basis voor een veilige ruimte waar jongeren zich zonder angst kunnen uiten.
- **Actief luisteren: een ondergewaardeerde vaardigheid:** Luisteren is meer dan alleen maar horen. Het gaat om het herkennen van non-verbale signalen, het begrijpen van de emoties achter de woorden en het geven van feedback waaruit blijkt dat je echt betrokken bent. Je oefent actief luisteren door volledig op te gaan in het gesprek en weerstand te bieden aan de drang om antwoorden te formuleren terwijl de andere persoon aan het woord is.

Deze twee elementen maken al deel uit van je werk! Jeugd(informatie)werkers gaan zinvolle groeps- of een-op-een interacties en gesprekken aan met jongeren als onderdeel van hun takenpakket. Dankzij je positie bouw je **sterke banden en vertrouwen op met jongeren**, die waardevolle inzichten geven in hun welzijn en gemoedstoestand. Jij bent een heel belangrijke gatekeeper (zie hoofdstuk 1).

Empathie: de hartslag van echte interacties

Empathie overstijgt sympathie. Het gaat er niet om medelijden met iemand te hebben. Het gaat erom te proberen 'met' hen mee te voelen, hun perspectief te begrijpen en op een menselijk niveau contact te maken. Op het gebied van geestelijke gezondheid speelt empathie een centrale rol. Het is echter van vitaal belang om je [speelveld mentaal welzijn](#) (zie hoofdstuk 1) te kennen en grenzen te stellen om empathische vermoeidheid te voorkomen en te zorgen voor je eigen welzijn. Zie hoofdstuk 6.2 voor strategieën om deze grenzen te stellen.

- **Empathisch blijven:** Een empathische reactie kan klinken als: "Dat klinkt heel moeilijk en ik ben er voor je." Hierdoor erken je de gevoelens van de persoon en bied je steun zonder hun ervaringen te ondermijnen.
- **Oordeelvrije zone:** Ieders ervaring met geestelijke gezondheid is uniek. Het vergelijken of kleineren van iemands strijd op basis van vooroordelen of maatschappelijke maatstaven is contraproductief. Het is cruciaal om gesprekken te benaderen met een open geest en hart, vrij van vooroordelen.
- **De kracht van jezelf onderwijzen:** We zijn bang voor wat we niet begrijpen. Door jezelf te onderwijzen en basiskennis op te doen over geestelijke gezondheid, rust je jezelf uit om een betere communicator te zijn en maak je je misvattingen met de grond gelijk. Hoofdstuk 2 geeft inzicht in verschillende psychische stoornissen, symptomen en copingmechanismen. Je kan echter als jeugd(informatie)werker (gatekeeper) wel waarschuwingssignalen en indicatoren waarnemen, maar alleen professionals mogen een diagnose stellen.
- **Een eenvoudig gesprek kan transformerend zijn** Het kan troost en nieuwe perspectieven bieden en zelfs iemand op weg helpen naar professionele hulp. Het herinnert ons aan de diepe menselijke verbondenheid die we allemaal delen en de kracht van woorden bij het vormgeven van onze ervaringen en realiteiten.
-

ACTIVE LISTENING

Hier volgen enkele praktische voorbeelden van hoe empathie zich kan manifesteren in verschillende situaties, vooral in de geestelijke gezondheidszorg en jeugd(informatie)werk:

1. Reflectief luisteren:

- **Situatie:** Een jongere zegt: "Ik voel me de laatste tijd echt overweldigd."
- **Empathische reactie:** "Het klinkt alsof er momenteel veel op je schouders rust. Laten we erover praten."

2. Erkennen zonder oplossing te bieden:

- **Situatie:** Een jongere zegt: "Ik heb moeite om mijn studie en privéleven in evenwicht te houden."
- **Empathische reactie:** "Dat moet echt moeilijk voor je zijn. Weet dat het oké is om je zo te voelen."

3. Gevoelens valideren:

- **Situatie:** Een jongere zegt: "Ik voelde me zo beschaamd toen ik mijn tekst vergat tijdens de presentatie."
- **Empathische reactie:** "Iedereen zou zich zo voelen in jouw situatie. Het is normaal dat je je schaamt, maar het is maar één moment en het zegt niets over je talenten."

4. Minimalisatie vermijden:

- **Situatie:** Een jongere zegt: "Ik ben gestrest over de komende examens."
- **Empathische reactie:** In plaats van te zeggen: "Maak je geen zorgen, iedereen raakt gestrest", zou een meer empathische benadering zijn: "Ik begrijp hoe stressvol examens kunnen zijn. Hoe kan ik je steunen in deze periode?"

5. Persoonlijke ervaringen delen zonder die van hen terzijde te schuiven:

- **Situatie:** Een jongere vertrouwt je toe: "Ik vind het moeilijk om met deze relatiebreuk om te gaan."
- **Empathische reactie:** "Ik weet nog hoe moeilijk mijn relatiebreuk was, dus ik begrijp echt hoe pijnlijk het kan zijn. Laat me weten hoe ik er voor je kan zijn."

6. Fysiek aanwezig zijn:

- **Situatie:** Een jongere heeft een dierbare verloren.
- **Empathische actie:** Er gewoon zijn, een schouder aanbieden om op uit te huilen of zelfs in stilte samen zitten kan een sterk empathisch gebaar zijn. Soms zeggen daden meer dan woorden.

7. Ondersteuning bieden:

- **Situatie:** Je teamgenoot lijkt overweldigd door een project
- **Empathische actie:** "Ik heb gemerkt dat je met dit project veel op je bord hebt. Zal ik helpen en een deel van je taken overnemen?"

8. Non-verbale empathie:

- **Situatie:** Een jongere is zichtbaar overstuur en vertelt over een traumatische gebeurtenis.
- **Empathische actie:** Soms kan een zachte aanraking van de arm of hand, een knikje of oogcontact al empathie overbrengen zonder dat daar woorden voor nodig zijn.

9. Open vragen stellen:

- **Situatie:** Een jongere zegt: "Het is alsof er de laatste tijd een grote afstand is tussen mij en iedereen."
- **Empathische reactie:** "Het spijt me dat je je zo voelt. Kan je me meer vertellen over wat er aan de hand is?"

10. Veronderstellingen vermijden:

- **Situatie:** Een collega neemt de laatste tijd vaak pauze.
- **Empathische actie:** In plaats van luiheid of een gebrek aan toewijding te veronderstellen, kan je beter zeggen: "Ik heb gemerkt dat je meer pauzes neemt. Is alles in orde?"

Stappen voor rechtstreekse ondersteuning bij vroegtijdige waarschuwingssignalen

1. Laat zien dat je nabij en beschikbaar bent voor de jongere.
2. Luister actief zonder te oordelen.
3. Vergelijk het verhaal van het kind of de jongere met persoonlijke ervaringen of hypothetische situaties om gevoelens te valideren en niet af te doen.
4. Bied ondersteuning bij het benoemen van de emoties.
5. Bied ondersteuning bij het identificeren van conflicten en behoeften.
6. Als het probleem heel ernstig is, schakel dan bij! Als het probleem niet ernstig is, zoek dan informele hulp.
7. Houd altijd contact met de jongere om te controleren of er vooruitgang wordt geboekt.



Alba Cantalapiedra

3.2 Een jongere in nood ondersteunen

Het emotionele landschap van jongeren begrijpen

Jongeren bevinden zich in een cruciale fase van hun ontwikkeling. **Fysieke, emotionele en cognitieve veranderingen** zijn belangrijke kenmerken van deze periode en beïnvloeden hun perceptie van de wereld en hoe ze zich daartoe verhouden. Het vermogen van hun hersenen om zich aan te passen en te veranderen is op een hoogtepunt, waardoor hun wereldbeeld flexibel is en gevoelig voor invloeden van buitenaf.

De unieke uitdagingen van de jeugd: een nadere kijk

Hoewel jonge mensen bruisen van energie, nieuwsgierig zijn en houden van de kick van het ontdekken, brengt deze periode ook uitdagingen met zich mee. De theorieën van bekende psychologen onderstrepen deze vaak:

De psychosociale theorie van Erik Erikson: Erikson geloofde dat de adolescentie gekenmerkt wordt door het stadium van identiteit versus rolverwarring. Hier worstelen jongeren met hun zelfbeeld en proberen ze voortdurend uit te zoeken waar ze in de grotere maatschappelijke structuur passen. Deze verkenning kan leiden tot zowel opwinding als angst.

De cognitieve ontwikkelingstheorie van Jean Piaget: Volgens Piaget bevinden adolescenten zich in de formele operationele fase, waardoor ze abstract kunnen denken en logisch kunnen redeneren. Ze kunnen echter soms verstrikt raken in hun gedachten, wat leidt tot wat hij een 'denkbeeldig publiek' noemt, waarbij ze het gevoel hebben dat ze voortdurend worden bekeken en beoordeeld.

De sociale leertheorie van Albert Bandura: Bandura benadrukte het belang van het observeren en modelleren van de gedragingen, houdingen en emotionele reacties van anderen. Jongeren zijn hier bijzonder gevoelig voor en pikken gedrag en gewoonten op van leeftijdsgenoten, media en rolmodellen.

Jongeren ondersteunen te midden van hun complexe dynamiek

De wereld van jongeren begrijpen is een reis. Te midden van de chaos en uitdagingen ligt een kans om hen te begeleiden naar helderheid en evenwicht. Hoe kunnen we, gezien het ingewikkelde spel van hun ontwikkelingsfasen, cognitieve verschuivingen en maatschappelijke druk, de ondersteuning bieden die ze echt nodig hebben?

Blijf kalm en belichaam het rolmodel dat ze nodig hebben: Jongeren bevinden zich in een fase waarin hun omgeving hen sterk beïnvloedt. Een crisismoment is niet zomaar een gebeurtenis voor hen - het is een les in het omgaan met tegenslag. Door consequent een kalme en rationele houding aan te nemen, leer je ze zonder woorden het belang van stabiliteit als het moeilijk wordt. Dit praktijkvoorbeeld weerspiegelt de theorie van Albert Bandura, waarin hij benadrukt hoe mensen gedrag leren door anderen te observeren. Wanneer jij kalm door een situatie navigeert, vormt dit voor hen een blauwdruk die ze kunnen volgen.

Bied fysiek troost op een attente manier: Een lichamelijke aanraking, of het nu een schouderklopje, een zacht kneepje in de hand of een knuffel is, kan boekdelen spreken. Het is echter essentieel om toestemming te vragen voordat je dit doet. Als deze gebaren worden gemaakt, herinneren ze hen er tastbaar aan dat ze niet alleen zijn en dat er mensen zijn die om hen geven.

Vier hun reis en benadruk hun veerkracht: In de wervelwind van het opgroeien kunnen jonge mensen hun mijlpalen en overwinningen vergeten. Je bent niet alleen bezig met herinneringen ophalen over hun reis en de uitdagingen die ze hebben overwonnen. Je versterkt ook hun geloof in zichzelf, versterkt hun zelfredzaamheid - het geloof in iemands capaciteiten om uitdagingen aan te gaan, een concept dat centraal staat in de theorieën van Bandura.

Begeleid ze in de richting van *mindful* praktijken: Afleiding is de makkelijkste ontsnapping tijdens emotionele onrust. Louter afleiding is echter vaak maar een tijdelijke pleister op de wonde. In plaats daarvan kan het begeleiden van jongeren in de richting van mindfulness blijvende voordelen opleveren. Laat ze kennismaken met ademhalingsoefeningen die kunnen helpen om hun emoties te verankeren, aardingstechnieken die hen verbinden met het huidige moment, of het bijhouden van een dagboek om te reflecteren over hun gevoelens en deze te verwerken. Deze tools bieden niet alleen onmiddellijke verlichting - ze rusten hen ook uit met vaardigheden voor het leven.

Pleit voor professionele ondersteuning: De maatschappelijke visie op geestelijke gezondheid evolueert, maar stigma's blijven bestaan. Hoewel vrienden en familie onvervangbare persoonlijke steun bieden, zijn er momenten waarop professionele interventie cruciaal wordt. Door het belang van therapie, counseling of andere professionele hulp openlijk te bespreken en te onderschrijven, geef je aan dat hulp zoeken een teken van kracht is, niet van zwakte. Het gaat erom dat welzijn voorrang krijgt op maatschappelijke oordelen.

Open dialoog aanmoedigen: Een open dialoog gaat over praten en vertrouwen voeden. Jongeren worden vaak geconfronteerd met uitdagingen die ze als uniek ervaren en de angst om verkeerd begrepen of afgewezen te worden kan een barrière vormen. Echte, authentieke gesprekken worden zeldzaam in een tijdperk dat gedomineerd wordt door digitale communicatie. Door hen actief uit te nodigen om hun gedachten en gevoelens te delen, stel je hen gerust dat hun stem ertoe doet. Bovendien kan een consistente open dialoog problemen preventief aanpakken voordat ze escaleren.

Creëer een jeugdvriendelijke en niet-oordelende omgeving, zowel fysiek als emotioneel. Dit kan betekenen dat je zorgt voor een rustige privéruimte in huis of dat je regelmatig tijd vrijmaakt waarin ze kunnen praten zonder dat het gesprek onderbroken wordt. Bied niet meteen oplossingen, want ze willen soms gewoon gehoord worden.

Ondersteuning van jongeren vereist begrip, waakzaamheid en proactieve betrokkenheid. Met deze uitgebreide strategieën, die gebaseerd zijn op bekende psychologische principes, kan je hen ondersteunen en in staat stellen om de uitdagingen van het leven aan te gaan.

3.3 Crisismanagement en zelfmoordpreventie

Jeugdwerkers en jeugdinformatiewerkers bevinden zich vaak op het kruispunt van het leven van jongeren. Ze zijn van cruciaal belang bij het begeleiden en coachen naast recreatieve en educatieve activiteiten. Ze zijn gatekeepers in een 'community of caring' (zie hoofdstuk 1). Een van de cruciale verantwoordelijkheden in deze functie is **het herkennen, begrijpen en ingrijpen bij psychische crises, vooral wanneer er een risico is op zelfbeschadiging of zelfmoord.**

De complexiteit van een crisis begrijpen

Elke jongere heeft unieke ervaringen, worstelingen en omstandigheden. Het is cruciaal om **de diepte en de complexiteit te begrijpen van wat iemand doormaakt**. Laten we bijvoorbeeld eens kijken naar Isabella, een afgestudeerde studente. Voor haar collega's en professoren is ze een voorbeeld van academische uitmuntendheid en zelfvertrouwen. Diep van binnen worstelt ze echter met een persoonlijk verlies en de niet aflatende druk om haar imago hoog te houden.

Belangrijke theorieën, zoals de 'Interpersonal Theory of Suicide' van Thomas Joiner, benadrukken dat het sterke gevoel een last te zijn en er niet bij te horen belangrijke factoren zijn bij het uitlokken van zelfmoordgedachten. Als iemand zoals Isabella het gevoel begint te krijgen dat ze een last is voor de mensen om haar heen en tegelijkertijd een groeiende emotionele afstand voelt tot haar dierbaren, neemt haar risico aanzienlijk toe.

De tekenen herkennen

Stel je een jeugdcentrum voor met de naam 'De Vuurtoren' in een buitenwijk. Dit centrum trekt jongeren aan met verschillende achtergronden en biedt verschillende programma's en informatie zoals kunstworkshops, counselingssessies, hobbyclubs en online fora voor interactie tussen de leden.

De Vuurtoren heeft een muur waar leden hun kunstwerken of gedichten opplakken. Een jongere genaamd Jordan heeft donkerdere kunstwerken opgehangen, met gedichten die gevoelens van isolatie en wanhoop uitdrukken. Jordan, bekend om zijn heldere, levendige werk, maakt nu kunst met thema's als duisternis, leegte en kettingen. Daarnaast is de aanwezigheid van Jordan bij de wekelijkse dansworkshops 'Express Yourself' onregelmatig geworden en heeft hij zich teruggetrokken uit groepsactiviteiten.

Empathisch omgaan met jongeren

Op een dag, na een kunstsessie, benadert Aria, een jeugdwerker, Jordan. In plaats van meteen heel persoonlijk te worden en de diepte in te gaan, bespreekt ze Jordans kunst. Ze zegt: "Je kunst heeft de laatste tijd een andere wending genomen. Het is behoorlijk krachtig. Hoe voel je je als je deze stukken maakt?" Deze zachte en niet-confronterende aanpak dient een dubbel doel. Ten eerste verzekert het Jordan ervan dat zijn kunst, een verlengstuk van zijn persoonlijkheid, wordt gewaardeerd. Ten tweede stelt het hem in staat om zijn gevoelens te bespreken zonder dat het alleen over zijn welzijn gaat. Deze subtiele verschuiving in focus van persoonlijk welzijn naar artistieke expressie kan het soms makkelijker maken voor jongeren om zich open te stellen.

Jordan aarzelt even, frunnikt aan zijn penselen en kijkt dan op met ogen vol opluchting en zorgen. "Het is gewoon... het is moeilijk thuis," zegt hij, "en deze kunst... het is de enige manier waarop ik kan schreeuwen zonder geluid te maken."

Aria knikt, om aan te geven dat ze luistert. Ze vraagt niet om meer details. Haar belangrijkste doel is om ervoor te zorgen dat Jordan zich gezien, gehoord en veilig voelt.

In de weken daarna maakt Aria er een punt van om regelmatig bij Jordan langs te gaan. Niet altijd diepgaande gesprekken, maar kleine gebaren zoals een stoel voor hem vrijhouden in het kunstlokaal, een boek over artistieke expressie doorgeven of soms gewoon een knikje ter erkenning van zijn aanwezigheid. Deze **vaste, consistente steun spreekt vaak meer dan welk groot gebaar dan ook**, en herinnert Jordan eraan dat hij niet alleen is.

In dergelijke scenario's gaat het niet altijd om onmiddellijke oplossingen. Soms gaat het om het **opbouwen van vertrouwen, het consistent tonen van bezorgdheid** en ervoor zorgen dat jongeren iemand hebben tot wie ze zich kunnen wenden als ze zich klaar voelen om te delen.

Jongeren ondersteunen in een digitaal tijdperk: proactieve interventies

Murad, een ijverige jeugdinformatiewerker, begrijpt de kracht van online gemeenschappen, vooral in het moderne tijdperk waarin de digitale wereld vaak het eerste contactpunt wordt. Deze platforms bieden anonimiteit en veiligheid, waardoor ze een aantrekkelijke uitlaatklep vormen voor jongeren zoals Liam om onderdrukte gevoelens te uiten.

Tijdens het volgen van een van de online forumsessies, trok een bericht van Liam, een jongen die regelmatig in De Vuurtoren langskomt, de aandacht van Murad. De inhoud was subtiel maar alarmerend. Liam zei dat hij zich overweldigd voelde en liet doorschemeren dat de wereld misschien beter af zou zijn zonder hem.

Voor Murad was het meteen een rode vlag. **In het digitale tijdperk is het niet zo gemakkelijk om de juiste toon te achterhalen van woorden op een scherm, maar woorden hebben wel gewicht.** Hij erkent de ernst van Liams bekentenis en stuurt Liam onmiddellijk een privébericht waarin hij zijn bezorgdheid benadrukt en hem aanspoort om meer te delen als hij zich daar goed bij voelt. De aanpak van Murad is niet-invasief maar wel zorgzaam, zodat Liam zich gewaardeerd voelt, maar niet onder druk gezet. Murad is zich bewust van de potentiële risico's en schakelt de interne adviseur van het centrum in om Liam's post kort toe te lichten. **Samenwerking tussen professionals is essentieel** in dergelijke scenario's.

Naar aanleiding van de onmiddellijke bezorgdheid erkent Murad, in samenwerking met het team van De Vuurtoren, de noodzaak van een meer gestructureerd programma gericht op mentaal welzijn. Ze organiseren een workshopreeks uit onder de titel 'Een mooiere toekomst'. Deze reeks behandelt niet alleen klinische aspecten van geestelijke gezondheid, maar integreert ook **persoonlijke ervaringen, copingstrategieën en groepsactiviteiten**.

Liam en andere leden van het jeugdcentrum maken nu deel uit van een platform dat een ruimte wil bieden waar gevoelens van isolatie en wanhoop een tegenwicht kunnen vinden in kameraadschap en hoop. Gastsprekers die met verschillende uitdagingen te maken hebben gehad, delen hun ervaringen en benadrukken dat hulp zoeken een moedige stap is, geen teken van zwakte.

Werken met jonge mensen, vooral in digitale ruimten, vereist een genuanceerd begrip van het medium en de unieke uitdagingen waarmee jongeren worden geconfronteerd. Jeugdinformatiewerkers zoals Murad opereren op het kruispunt van zorg, waakzaamheid en technologie. Hun rol gaat verder

dan louter administratie en informatieverstrekking - ze zijn vaak de eerste verdedigingslinie en gatekeepers, die ervoor zorgen dat kwetsbare jongeren zoals Liam worden geïdentificeerd, ondersteund en gelooft naar passende hulp.

In het complexe tapijt van welzijn zijn de draden van erkenning, onmiddellijke actie en duurzame ondersteuning nauw met elkaar verweven. Elke actie, of het nu een promptbericht is of het organiseren van een workshop, draagt bij aan het grotere doel - **zorgen voor een veilige en voedende omgeving waarin jongeren zich kunnen ontplooiën**.

Effectief crisismanagement en zelfmoordpreventie is een voortdurende inspanning. Het vereist voortdurend leren, aanpassen en samenwerken (zie hoofdstuk 4). Het welzijn van de jeugd berust op collectieve inspanningen en het stimuleren van een 'community of caring' die geestelijke gezondheid hoog in het vaandel heeft staan.

"De jongeren met wie ik werk leiden soms een chaotisch leven en hebben complexe en moeilijke gezinsomstandigheden. Hierdoor worden we soms geconfronteerd met ernstige incidenten en problemen rond kinderscherming. Geestelijke gezondheid en zelfmoordgedachten zijn de grootste thema's bij de jongeren met wie ik werk. We hebben geluk omdat de jongeren onze hulp invoeren en we ze kunnen doorverwijzen naar de juiste dienst, counseling, enzovoort. Het kan emotioneel zwaar zijn, maar het is het allemaal waard als je ziet dat jongeren zich weer beter beginnen te voelen. Medewerkers hebben de mogelijkheid om ondersteuning en supervisie te vragen van externe bureaus, wat erg nuttig kan zijn."

Linda, jeugdwerker - Ierland. [\(Gids voor jeugdwerk\)](#)



Een gids met acht stappen voor proactief en geïnformeerd crisisbeheer

1. Wees proactief, niet reactief

- Zorg voor een veilige omgeving die vanaf het begin een open dialoog aanmoedigt.
- Stimuleer vertrouwen door regelmatige, niet-opdringerige check-ins met jongeren.

Voorbeeld:

Creëer wekelijkse open forums of veilige en jeugdvriendelijke ruimtes waar deelnemers elk onderwerp kunnen bespreken en zorg ervoor dat ze begrijpen dat het een oordeelvrije zone is.

2. Blijf op de hoogte

- Houd jezelf regelmatig op de hoogte van actuele trends, uitdagingen en problemen.
- Zorg ervoor dat alle digitale platforms die verbonden zijn met jouw organisatie communityrichtlijnen hebben die mentaal welzijn bevorderen.

3. Ontwikkel een protocol voor snelle reactie

- Zorg voor een duidelijke procedure of een duidelijk protocol voor onmiddellijke reactie op tekenen van een crisis.
- Neem hierin stappen op om de veiligheid van de jongere te garanderen, zoek professionele hulp en post-crisisondersteuning.

Voorbeeld:

Als iemand zoals Liam relevante inhoud online post, zorg dan voor een verificatieproces in twee stappen waarbij twee jeugdwerkers de situatie beoordelen en samen beslissen wat de beste handelwijze is.

Meer lezen

- [Communicating About Mental Ill-Health - Mindframe](#)
- [Suicide - Wereldgezondheidsorganisatie](#)
- [Suicide Prevention - CDC](#)
- [Crisis Management - PACER's National Parent Center on Transition and Employment](#)

4. Werk samen en delegeer

- Richt een netwerk op van collega's en professionals voor collectieve actie.
- Deel verantwoordelijkheden en zorg ervoor dat meerdere personen kunnen reageren op crisissituaties, zodat er geen single point of failure is.

5. Gebruik hulpbronnen op een verstandige manier

- Zorg dat je een lijst met hulplijnen, counselors en hulpbronnen in de gemeenschap bij de hand hebt.
- Ontwikkel een online informatiehub voor jongeren en deel deze, zodat jongeren weten waar ze hulp kunnen zoeken, zelfs buiten de organisatiekanalen om.

6. Zet bewustmakingscampagnes op

- Organiseer evenementen, webinars en sessies over het belang van mentaal welzijn, veerkracht en hulp zoeken.

Voorbeeld:

Een maandelijks evenement genaamd 'Maandagen rond mentale gezondheid' waar professionals tips delen en individuen hun verhalen kunnen delen.

7. Reflecteer en beoordeel

- Evalueer protocollen, strategieën en interventies regelmatig om ervoor te zorgen dat ze relevant blijven.
- Leer van elke crisis om je aanpak in de toekomst beter af te stemmen.

8. Zelfzorg en ondersteuning

- Erken de emotionele tol die deze rol kan eisen.
- Zorg ervoor dat je ondersteuning hebt, met anderen kan reflecteren en je kan ontspannen.

Voorbeeld:

Organiseer maandelijks debriefingsessies met collega's om uitdagingen te bespreken en steun te zoeken.

Hoofdstuk 4:

Wanneer en hoe hulp bijschakelen?

Waar we vroeger spraken over 'doorverwijzen', hebben we het nu meer over 'bijschakelen'. Deze verandering in taalgebruik weerspiegelt een bredere verandering in de manier waarop we de geestelijke gezondheid van jongeren en jeugdzorg benaderen.

Bijschakelen vereist coördinatie en samenwerking tussen jeugdwerkers, jeugdinformatiediensten, geestelijke gezondheidsdiensten, lokale overheden en andere belanghebbenden. Dit is een **nieuwe benadering** waarin elke organisatie of sector een eigen rol heeft in het speelveld van mentaal welzijn en deel uitmaakt van een zorgzame gemeenschap (zie hoofdstuk 1).

Jeugd(informatie)werkers kunnen gatekeepers zijn door verschillende tussenpersonen, instanties en belanghebbenden in te schakelen en/of met hen samen te werken. In essentie betekent het **een verschuiving van een eenrichtingsverwijzingsproces naar een meer collaboratief en inclusief model** waarin de jongere zich begeleid en ondersteund voelt door een zorgzame gemeenschap.

Het belangrijkste doel is om ervoor te zorgen dat jongeren op een **respectvolle, empowerende, leeftijdgerichte en cultureel-gevoelige** manier de gespecialiseerde hulp krijgen die ze nodig hebben. Deze coöperatieve aanpak sluit aan bij de eisen van de snel veranderende wereld van vandaag, waarin samenwerking steeds belangrijker wordt, vooral op gebieden als geestelijke gezondheid. Jeugdwerkers en jeugdinformatiediensten spelen een cruciale rol in de ondersteuning van jongeren, maar ze beschikken niet altijd over expertise op alle relevante gebieden. Daarom is samenwerking met experts uit verschillende domeinen essentieel om jongeren te voorzien van hoogwaardige, betrouwbare en gecontroleerde informatie en begeleiding.

Deze **gezamenlijke aanpak helpt bij het bereiken van het algemene doel van jeugdinformatiediensten**: jongeren de kennis en vaardigheden bijbrengen die ze nodig hebben om weloverwogen keuzes te maken.

In dit hoofdstuk krijg je inzicht in het **belang van samenwerking tussen jeugdwerkers, jeugdinformatiediensten en professionals in de geestelijke gezondheidszorg** en praktische tips voor het opzetten en onderhouden van effectieve partnerschappen ten behoeve van het welzijn van jongeren. We benadrukken het belang van samenwerking bij het verkennen van de verschuiving van 'doorverwijzen' naar 'bijschakelen' in de geestelijke gezondheidszorg voor jongeren.

Bovendien weerspiegelt deze verandering in terminologie de veranderende praktijken in jeugdwerk en geestelijke gezondheidszorg:

1. Samenwerking en partnerschap: De term 'bijschakelen' suggereert een samenwerking tussen jeugd(informatie)werkers, professionals in de geestelijke gezondheidszorg, andere spelers en jongeren. Het benadrukt de actieve betrokkenheid van alle belanghebbenden bij het proces en bevordert een gevoel van partnerschap en gedeelde verantwoordelijkheid voor het mentale welzijn van de jongere. Het verwijst rechtstreeks naar het idee van een 'community of caring' dat in hoofdstuk 1 werd geïntroduceerd.

2. Holistische ondersteuning: Bijschakelen impliceert een meer holistische benadering van geestelijke gezondheidszorg. Het gaat verder dan een eenvoudige doorverwijzing en omvat het bieden van uitgebreide hulp. Deze benadering houdt niet alleen rekening met de onmiddellijke geestelijke gezondheidsbehoeften, maar ook met het algemene welzijn van de jongere, door sociale, familiale en omgevingsfactoren aan te pakken die bijdragen aan hun geestelijke gezondheidsproblemen.

3. Stigma verminderen: De verandering in taalgebruik helpt het stigma te verminderen dat geassocieerd wordt met verwijzingen naar professionals in de geestelijke gezondheidszorg. Door het te zien als bijschakelen van hulpverlening, wordt het proces genormaliseerd en wordt het idee van het begeleiden van de jongere in dit proces versterkt. Dit kan jongeren aanmoedigen meer open te staan voor het krijgen van ondersteuning, omdat het minder klinisch aanvoelt en meer als een natuurlijk onderdeel van hun ondersteunende relatie met jeugd(informatie)werkers.

4. Empowerment en keuze: Dit geeft het idee van empowerment en autonomie van de jongere weer. Het suggereert dat ze een rol hebben als actieve deelnemers aan het besluitvormingsproces - waardoor ze de leiding kunnen nemen bij het zoeken naar de hulp die ze nodig hebben (zie hoofdstuk 5). Deze methode respecteert hun onafhankelijkheid en stimuleert een gevoel van verantwoordelijkheid voor hun mentale welzijn.

5. Langetermijnrelaties opbouwen: Bijschakelen benadrukt het voortzetten van de relatie tussen de jeugd(informatie)werker en de jongere, zelfs na het introduceren van gespecialiseerde geestelijke gezondheidszorg. Het impliceert een doorlopend ondersteuningsnetwerk, een 'community of caring' waar jeugdwerkers een consistente en vertrouwde aanwezigheid in het leven van de jongere blijven, zelfs als deze gespecialiseerde hulp ontvangt.

4.1 Begrijpen wanneer bij-schakelen van gespecialiseerde hulp nodig is

Zoals we in hoofdstuk 1 hebben onderzocht, spelen jeugd(informatie)werkers een cruciale rol als bron van steun en begeleiding voor jongeren. Ze fungeren als gatekeepers in een zorgzame gemeenschap - ze creëren een warme en gastvrije omgeving en een veilige ruimte voor jongeren om openlijk over hun problemen en worstelingen te praten. Informatieverstrekking stelt hen ook in staat om beslissingen te nemen, bevordert hun welzijn en speelt in de meeste gevallen een preventieve rol. Als jeugd(informatiewerker) moet je overwegen om professionele hulp bij te schakelen voor een jongere die onder verschillende omstandigheden psychische problemen heeft.

De noodzaak herkennen

Herkennen dat een jongere worstelt met mentaal welzijn is de eerste stap (zie hoofdstuk 2). In sommige gevallen is de jongere zich al bewust van een ongemak en kan die dit direct of indirect uiten. Zoals vermeld in hoofdstuk 3 is het jouw rol als gatekeeper om:

- het uiten van hun gevoelens te vergemakkelijken
- die te valideren
- hulpbronnen aan te bieden die zijn aangepast aan hun specifieke situatie en behoeften
- de jongere met empathie, begrip en steun te benaderen
- open en niet-oordelende communicatie aan te moedigen
- indien nodig hulp te bieden bij het vinden van een professional in de geestelijke gezondheidszorg of een geestelijke gezondheidsdienst

Een vroege interventie kan de uitkomst van geestelijke gezondheidsproblemen aanzienlijk verbeteren, dus aarzel niet om hulp te zoeken als dat nodig is.

In elk geval moet je **alert zijn voor de waarschuwingssignalen van de jongere** die ondersteuning en/of gespecialiseerde hulp nodig heeft. Soms zie je tekenen van onrust of lijden die aanhouden ondanks individuele inspanningen op het gebied van preventie en bevordering. De jongere kan worstelen met hardnekkige negatieve gedachten, zich anders lijken te gedragen dan die is, hulp zoeken of moeilijkheden ondervinden binnen de groep of in individuele een-op-eenssessies. In dergelijke gevallen is het van cruciaal belang om externe hulp te zoeken.

Je kan meer informatie vinden in hoofdstuk 2, waar we een uitgebreide lijst hebben opgesteld met mogelijke signalen en gedragingen die kunnen duiden op onderliggende psychische problemen. Maak jezelf vertrouwd met deze tekenen om zo snel mogelijk hulp bij te schakelen.

Hoewel waarschuwingssignalen erop wijzen dat een jongere het moeilijk heeft, zijn er ook andere verklaringen mogelijk. Het is dus essentieel om te erkennen dat **niet alle jongeren met geestelijke gezondheidsproblemen een specialist nodig hebben**. Sommigen vinden misschien effectieve ondersteuning of oplossingen zonder specialist.

Voorbeeldscenario waarbij hulp van een specialist nodig is:

Laten we de situatie van Emma, een 16-jarige middelbare scholiere, eens bekijken. Onlangs hebben haar vrienden en leerkrachten aanzienlijke veranderingen in haar gedrag opgemerkt. Ooit was ze erg open en betrokken, maar nu is ze teruggetrokken en zwijgzaam. Haar cijfers zijn drastisch gedaald en ze is geïsoleerd geraakt van haar vrienden. Ze heeft gezegd dat ze zich hopeloos voelt en aan zelfbeschadiging doet. Ondanks pogingen van haar vrienden en leraren om haar te steunen, blijven deze signalen aanhouden. In dit geval is het cruciaal om een specialist op het gebied van geestelijke gezondheid bij te schakelen. De symptomen van Emma zijn ernstig, hardnekkig en hebben invloed op meerdere gebieden van haar leven, wat aangeeft dat professionele hulp nodig is.

Voorbeeldscenario waarbij hulp van een specialist niet onmiddellijk nodig is:

De situatie van Alex, een 15-jarige die zich gestrest voelt door aankomende examens, is anders. Hij is wat prikkelbaarder dan normaal en heeft moeite met slapen. Alex neemt echter nog steeds deel aan zijn favoriete activiteiten, onderhoudt goede relaties met zijn familie en vrienden en er zijn geen drastische veranderingen in zijn gedrag of schoolprestaties. In dit scenario ervaart Alex weliswaar een aantal psychische problemen, maar deze hebben geen ernstige invloed op zijn dagelijks functioneren of vormen geen direct gevaar. In plaats van meteen een specialist in te schakelen, kunnen ondersteunende maatregelen zoals praten met een volwassene die hij vertrouwt, stressverlagende activiteiten ondernemen of begeleiding zoeken bij een leerlingenbegeleider voldoende zijn. Als deze maatregelen niet helpen en de symptomen van Alex verergeren, dan is professionele hulp de volgende stap.

Relevante informatie verzamelen

Als je overweegt hulp bij te schakelen, verzamel dan relevante **informatie over de signalen, uitdagingen, context en specifieke ondersteuningsbehoeften van de jongere**. Begrijp hoe hun geestelijke gezondheidsproblemen verschillende aspecten van hun leven en dagelijks functioneren beïnvloeden. Deze informatie is belangrijk om weloverwogen beslissingen te nemen over het bijschakelen van professionele hulp.

Als de **symptomen van de jongere invloed hebben op meerdere gebieden van hun leven en dagelijks functioneren**, is het nodig om hulp bij te schakelen. Om het herstel van de jongere te bespoedigen, is het essentieel om nauw samen te werken met een dienst die over de kennis, middelen en ervaring op dit gebied beschikt of een meer gespecialiseerde behandeling biedt.

Als er tekenen zijn van onmiddellijk gevaar, aanhoudende en ernstige symptomen, een significante impact op het dagelijks functioneren, opvallende gedragsveranderingen, feedback van anderen of een openlijk geuite behoefte aan hulp, moet je professionals in de geestelijke gezondheidszorg bijschakelen. Dit zorgt ervoor dat de jongere tijdig passende ondersteuning krijgt die is afgestemd op hun behoeften.

Voorbeeldscenario waarbij belangrijke informatie wordt verzameld:

Ali is een 15-jarige student die actief deelneemt aan school en gepassioneerd is door pianospelen. De afgelopen maanden zijn er echter een aantal alarmerende veranderingen waargenomen:

- Zijn prestaties op school zijn aanzienlijk achteruitgegaan. Hij was altijd een zeer goede leerling, maar zijn cijfers zijn gedaald naar voldoende. Hij is ook gestopt met pianolessen, waar hij voorheen ijverig aan deelnam.
- Hij is vaak afwezig op school. Als hij er is, ziet hij er slordig en onvoorbereid uit, wat niet bij hem past. Hij vermijdt ook maaltijden en slaapt onregelmatig.
- Ooit was hij heel sociaal, maar nu brengt hij de meeste tijd alleen in zijn kamer door. Hij gaat niet meer om met zijn vrienden en heeft geen interesse meer in activiteiten waar hij ooit van genoot.
- Zijn leraren en vrienden hebben hun bezorgdheid geuit aan zijn ouders. Ze hebben zijn teruggetrokken gedrag, gebrek aan betrokkenheid bij de les en plotselinge desinteresse in sociale activiteiten opgemerkt.
- Hoewel hij niet expliciet om hulp heeft gevraagd, heeft Ali verschillende vage opmerkingen gemaakt tegen zijn ouders over het feit dat hij zich overweldigd en hopeloos voelt.

Hoewel Ali niet direct gevaarlijk gedrag heeft vertoond zoals zelfbeschadiging, suggereren de hardnekkige aard van zijn symptomen, de impact ervan op zijn dagelijks functioneren en de significante veranderingen in zijn gedrag en academische prestaties dat hij misschien worstelt met onderliggende psychische problemen. In dit geval zouden de ouders van Ali een beroep moeten doen op professionals in de geestelijke gezondheidszorg om zijn toestand te beoordelen en te bepalen wat de beste aanpak is. Deze professionele hulp kan Ali de steun geven die hij nodig heeft om zijn geestelijke gezondheidsproblemen aan te pakken en hem te helpen bij zijn herstel.

Probeer geen diagnose te stellen!

Hoewel het belangrijk is om vast te stellen of er gespecialiseerde hulp nodig is, moet je niet proberen om een diagnose te stellen. Een gekwalificeerde professional in de geestelijke gezondheidszorg is de enige persoon die een juiste diagnose kan stellen.

De noodzaak van hulp bijschakelen inschatten

Als jeugd(informatie)werker **heb je waarschijnlijk meer expertise, middelen of kwalificaties nodig voor een diepgaande evaluatie** waardoor het bijschakelen van hulp een essentiële optie is. Je kan bijvoorbeeld tekenen van onrust en lijden waarnemen. De jongere kan worstelen met constante negatieve gedachten, zich anders gedragen dan die zich doorgaans gedraagt of problemen ondervinden met leeftijdsgenoten of het dagelijks leven. In dergelijke gevallen is het van cruciaal belang om externe hulp te zoeken.

Je kan de casus bespreken met je collega's, jeugdwerkers, opvoeders of professionals. Zodra je relevante informatie hebt verzameld en begrijpt welke ondersteuning de jongere nodig heeft, is het tijd om professionele hulp bij te schakelen.

Bepaal of de jongere een preventie- en ondersteuningsdienst nodig heeft, een vroegtijdig interventieprogramma, of een intensievere en geïndividualiseerde interventie die wordt aangeboden door mentale gezondheidsdiensten. In geval van crisis, emotionele nood of duidelijke ernstige stoornissen is het van vitaal belang om hen onmiddellijk in contact te brengen met gespecialiseerde diensten.

Het is belangrijk om te erkennen dat **er geen universele gids is voor het bijschakelen van hulp**. Baseer de beslissing op andere professionals in te schakelen op de unieke omstandigheden en behoeften van de persoon.

Hulp bijschakelen van een gespecialiseerde geestelijke gezondheidsdienst

De procedures van het **bijschakelen van geestelijke gezondheidsdiensten verschillen per land en regio**, maar over het algemeen kunnen verschillende professionals, organisaties en belanghebbenden het initiatief nemen tot samenwerking en doorverwijzing naar openbare diensten voor geestelijke gezondheidszorg. Dit kunnen huisartsen zijn, counselors van scholen of jeugdcentra, leraren, jeugdwerkers, psychologen, psychiaters, centra voor geestelijke gezondheidszorg, klinisch maatschappelijk werkers en zelfs familie of vrienden. Deze groepering staat bekend als de 'community of caring'.

Zoals beschreven in hoofdstuk 1 spelen jeugdinformatiediensten een cruciale rol bij het bieden van begeleiding en hulpbronnen op het gebied van mentaal welzijn. Het is echter cruciaal om de grens tussen deze diensten en professionele geestelijke gezondheidszorg te begrijpen.

Voorbeeldscenario waarbij grenzen worden bereikt:

Neem bijvoorbeeld de situatie van Jabari, een tiener die naar een jeugdinformatiecentrum gaat op zoek naar hulp voor angsten. Het centrum biedt Jabari in eerste instantie ondersteuning en middelen om zijn angst te begrijpen en ermee om te gaan. Naarmate de behoeften van Jabari echter complexer worden en klinische interventie vereisen, schakelt het centrum de hulp bij van een professionele psycholoog. Jabari begint met therapie, maar blijft deelnemen aan de activiteiten van het centrum en vindt troost en steun in de gemeenschap. In deze fase verschuift de rol van de jeugdinformatiedienst en het jeugdcentrum. Hoewel ze een ondersteunende omgeving en aansluiting bij jeugdactiviteiten blijven bieden, vertrouwen ze voor de behandeling van Jabari op de professional in de geestelijke gezondheidszorg. Deze afbakening zorgt ervoor dat elke professional met zijn expertise bijdraagt waar dat het meest effectief is, terwijl het welzijn van de jongere voorop blijft staan.

Belemmeringen om hulp bij te schakelen

Sommige jeugdcentra en jeugdinformatiediensten hebben gekwalificeerde medewerkers die rechtstreeks psychologische ondersteuning kunnen bieden, zoals een professionele counselor of psycholoog. Dit is echter slechts op enkele plaatsen het geval. Een jeugdcentrum in een kleine gemeente of jeugdwerkorganisaties op het platteland zullen bijvoorbeeld zeker een andere capaciteit en middelen hebben dan die in een grotere stad of hoofdstedelijke voorziening.

In bepaalde gebieden of landen kan iemand alleen toegang krijgen tot geestelijke gezondheidszorg via verwijzingen van specifieke professionals, zoals huisartsen of andere gezondheidszorgprofessionals. Deze beperkingen zijn bedoeld om efficiëntie te garanderen en er tegelijkertijd voor te zorgen dat mensen beoordelingen en zorg ontvangen van gekwalificeerde zorgverleners met de expertise die nodig is om een diagnose te stellen en behandeling mogelijk te maken. Het idee is om de kwaliteit en geschiktheid van de zorg te behouden en tegelijkertijd het verwijzingsproces te stroomlijnen. Hoewel deze benaderingen voor efficiëntie kunnen zorgen en inbreuk kunnen voorkomen, beïnvloeden ze jouw rol en kunnen ze knelpunten creëren om in een vroeg stadium hulp bij te schakelen.

Als dit jouw situatie is, zal je manoeuvreerruimte als gatekeeper standaard beperkter zijn. Hoewel je misschien niet in aanmerking komt voor formele professionele verwijzingen, kan je nog steeds **alternatieve methoden verkennen om hulp te zoeken**. Het concept van hulp bijschakelen is veelzijdiger dan formele verwijzingsprocessen en moet worden aangepast aan verschillende omstandigheden.

Zelfs in dit scenario kan je nog steeds je [speelveld](#) volgen en als gatekeeper optreden door **je uitgebreide netwerk van multidisciplinaire partners te activeren**. Dit benadrukt het belang van het vormen van een 'community of care', die steunt op sterke partnerschappen en samenwerking met belanghebbenden. Het opbouwen van relaties met deskundigen op het gebied van geestelijke gezondheid, dienstverleners, maatschappelijke organisaties en overheidsdiensten zorgt ervoor dat jongeren in nood zo snel mogelijk toegang krijgen tot de juiste zorg en behandeling.



4.2 Stappen om succesvol hulp bij te schakelen

Het bijschakelen van gespecialiseerde professionele hulp is van vitaal belang om het mentaal welzijn van jongeren te ondersteunen en vereist een sensitieve benadering. Hier zijn enkele algemene stappen die je kan volgen in het samenwerkingsproces met gespecialiseerde diensten en professionals:

1. Breng je bronnen in kaart

We verwijzen hiernaar in hoofdstuk 1 wanneer we het hebben over de noodzaak om de (lokale) sociale kaart en context te kennen. Dit omvat het identificeren van toegankelijke diensten en het maken van een uitgebreide gids. Je doel is het onderzoeken en verzamelen van informatie over gespecialiseerde diensten en professionele contacten op lokaal, regionaal en nationaal niveau, zodat je de nodige ondersteuning kan bieden om aan de behoeften van de betreffende jongeren te voldoen. Ook het kennen van **de sociale kaart van de buurt en de context** waarin de jongere leeft, kan je helpen bepaalde problemen te begrijpen.

Focus op het **identificeren van interne en lokale hulpbronnen en hulpbronnen uit de gemeenschap**, inclusief interne professionals en ondersteuningsgroepen, diensten en netwerken. Beoordeel hoe gastvrij, toegankelijk en betaalbaar de diensten zijn en garandeer de vertrouwelijkheid en privacy van jongeren die hulp zoeken. Vergeet niet dat jongeren vaak niet verder hulp zoeken als ze een negatieve eerste ervaring hebben.

Voorbeeld:

Geestelijke gezondheidszorg en zorgverleners, geestelijke gezondheidsdiensten, zorginstellingen, lokale professionals in de geestelijke gezondheidszorg, overheidsprogramma's, maatschappelijke organisaties die gespecialiseerd zijn in geestelijke gezondheid en mentaal welzijn, jeugdwerkzorg.

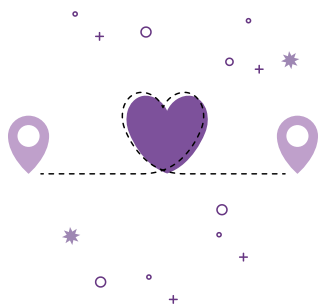
Overweeg om **bestaande steungroepen** (steungroepen en peersteungroepen) op te nemen in de lijst met hulpbronnen. Steungroepen kunnen een grote hulp zijn voor jongeren die met specifieke uitdagingen te maken hebben, zoals omgaan met verdriet, LGBTQ+-kwesties of pesten. Naast het bieden van praktische informatie, begeleiding, aanmoediging en copingstrategieën, kunnen deze groepen een gevoel van samenhang geven.

Peers geleide steungroepen creëren veilige ruimtes waar jongeren met elkaar in contact kunnen komen, ervaringen kunnen delen en steun kunnen krijgen van hun peers. Onthoud dat steungroepen weliswaar waardevolle emotionele en praktische steun bieden, maar dat ze geen vervanging zijn voor gezondheidszorg.

Overweeg het opnemen van een breed scala aan **hulpbronnen die inspelen op de uiteenlopende behoeften van jongeren**. Dit omvat onder andere werkgelegenheidsprogramma's voor jongeren, die waardevolle kansen bieden voor het ontwikkelen van vaardigheden, het opbouwen van zelfvertrouwen en het stimuleren van een gevoel van doelgerichtheid. Deze kunnen een belangrijke bijdrage leveren aan de ondersteuning van het mentale welzijn van mensen die bereid zijn aan dergelijke activiteiten deel te nemen. Daarnaast is het belangrijk om hulpbronnen op te nemen zoals programma's voor drugsmisbruik en -preventie, zelfmoordpreventie en crisisinterventiediensten, hotlines voor geestelijke gezondheid en betrouwbare online hulpbronnen. Elk van hen speelt een cruciale rol bij het aanpakken van verschillende aspecten van geestelijke gezondheid en mentaal welzijn, zodat we uitgebreide ondersteuning kunnen bieden die is afgestemd op verschillende uitdagingen en voorkeuren.

Vergeet daarnaast niet dat de **jeugdinformatie die wordt aangeboden door je organisatie** of centrum nuttig zal zijn bij het bevorderen van welzijn, het voorkomen van psychische problemen en het ondersteunen van jongeren. Deelnemen aan activiteiten met sociale interacties, lichaamsbeweging en mentale oefeningen, het stimuleren van creativiteit of contact maken met de natuur, bevordert het welzijn en heeft een positieve invloed op de mentale en fysieke gezondheid. Toch moet je deze informatie afstemmen op de situatie van de jongere.

Verzamel de informatie in een **uitgebreide hulpbronnengids** of kaart, inclusief contactgegevens, openingstijden en beschrijvingen van de aangeboden diensten. Deze hulpbronnengids zal zeer waardevol zijn om ervoor te zorgen dat jongeren de juiste zorg krijgen die is afgestemd op hun behoeften en omstandigheden.



2. Een ondersteunend netwerk opbouwen ('community of caring')

Zodra je de beschikbare hulpbronnen hebt geïdentificeerd en geclassificeerd, richt je je op **het opbouwen van een lokaal en gemeenschapsnetwerk van contacten** om de toegang tot diensten en hulpbronnen te verbeteren. Dit netwerk zorgt ervoor dat je jongeren in contact kan brengen met de juiste diensten, terwijl je op de hoogte blijft van programma- of dienstwijzigingen, toelatingscriteria, openingsdagen, beschikbare diensten en personeel.

3. Effectieve hulp bijschakelen

Met een **duidelijke procedure of protocol** kan je effectief hulp bijschakelen. Als jouw organisatie er geen heeft, overweeg dan om er een te ontwikkelen. Overweeg ook om overeenkomsten te sluiten met een of meer lokale geestelijke gezondheidsdiensten en professionals in geestelijke gezondheidszorg.

Hier zijn enkele algemene tips die je kan overwegen:

Betrek de jongere bij het besluitvormingsproces

Voordat je een jongere in contact brengt met professionals, moet je een gesprek met diegene aangaan over hun behoeften en angsten met betrekking tot professionele hulp (zie hoofdstuk 3). Dit zal je helpen om hun behoeften te begrijpen en hun toestemming te krijgen. Als de jongere minderjarig is, heb je mogelijk ook toestemming van de ouders of voogd nodig. Het is cruciaal om de jongere te betrekken bij beslissingen over hun behoefte aan behandeling en herstel en eventuele alternatieve opties te bespreken..

Leg duidelijk het proces van hulp bijschakelen uit

Leg het proces grondig uit aan de jongere. Beschrijf wat die kan verwachten als die hulp zoekt bij een professional of geestelijke gezondheidsdienst. Duidelijkheid en empathie helpen eventuele onzekerheden of angsten te verminderen. Jongeren moeten het gevoel hebben dat ze controle hebben over het proces waarin ze centraal staan..

Kies geschikte hulp

Kies de meest geschikte psychiater, dienst of steungroep op basis van jouw inschatting en de specifieke behoeften en voorkeuren van de jongere. Houd bij het nemen van deze beslissing rekening met de aard en de ernst van hun uitdagingen.

De 24-jarige studente Nadia heeft last van matige angsten en af en toe van paniekaanvallen. Deze symptomen belemmeren Nadia's schoolprestaties en sociale leven. Nadia staat open voor therapie maar aarzelt over medicatie. Aangezien Nadia's angst matig, maar niet slopend is, is een psychiater (die medicatie kan voorschrijven) in dit stadium misschien niet nodig. Als de angst echter ernstig is of gepaard gaat met andere geestelijke gezondheidsproblemen, kan een evaluatie door een psychiater meer aangewezen zijn. Een psycholoog of een gediplomeerd therapeut gespecialiseerd in angststoornissen en cognitieve gedragstherapie (CGT) zou geschikt zijn. CGT is effectief voor de behandeling van angst en kan Nadia strategieën aanreiken om met paniekaanvallen om te gaan. Als Nadia de voorkeur geeft aan een meer expressieve of creatieve benadering, kan je een kunstzinnig therapeut of counselor overwegen. Zorg ervoor dat de professional of dienst die je adviseert toegankelijk is voor Nadia, rekening houdend met factoren zoals locatie, tijden van de sessies en kosten. Houd echter de optie van een psychiatrische evaluatie open voor het geval therapie alleen niet voldoende is.

Faciliteer een ondersteunende en warme verbinding

Probeer een zo warm en empathisch mogelijke band op te bouwen. Vergroot de betrokkenheid en het vertrouwen van de jongere in de ondersteuning door die rechtstreeks in contact te brengen met de dienstverlener of professional. Deze directe link vergroot de kans op hun actieve deelname en helpt vertrouwen op te bouwen. Faciliteer deze ondersteunende verbinding door die fysiek te vergezellen naar de dienst of die telefonisch of op een andere manier in contact te brengen met een dienstverlener. Hoe ondersteunender en warmer de band, hoe sterker de band met de gespecialiseerde professionals en hoe positiever en effectiever de ervaring voor de jongere. Deze aanpak versterkt ook het idee van een 'community of caring', waarbij jongeren het gevoel moeten hebben dat ze er deel van uitmaken..

Neem contact op met de gekozen hulpbron.

Start het proces door contact op te nemen met de geselecteerde hulpbron, of dit nu een geestelijke gezondheidszorgdienst, een professional of een steungroep is. Communiceer met de professional of een medewerker van de dienst en bevestig dat de jongere in aanmerking komt. Het kan nuttig zijn om de jongere voor te stellen aan iemand die bekend is met de dienst of professional.

Bescherm de privacy en vertrouwelijkheid van de jongere

Bescherm de privacy en vertrouwelijkheid van jongeren. Sla bestanden en persoonlijke informatie veilig op in een systeem of elektronisch bestand met beperkte toegang. Informeer jongeren over hun recht op privacy en vertrouwelijkheid voordat je hun toestemming krijgt en hun gegevens met anderen deelt.

Infogids over mentaal welzijn in jeugd(informatie)werk

Als jij of jouw dienst de nodige middelen heeft, zet dan in op het zorgen voor een vlot proces door het contact tussen de jongere en de hulpbron te vergemakkelijken of door die alle informatie te geven die nodig is om contact op te nemen.

Daarnaast kan een specifiek formulier om hulp bij te schakelen het proces verbeteren en een **hulpmiddel worden voor het registreren en controleren** van alle processen die je in gang hebt gezet, de diensten waarmee je hebt samengewerkt en de hulp die je hebt geboden. Nadat je de jongere hebt geholpen om contact te leggen met professionals in de geestelijke gezondheidszorg, kan je overwegen om follow-ups uit te voeren met de jongere om ervoor te zorgen dat die met succes contact heeft gelegd met de professionals en de nodige ondersteuning krijgt. Feedback ontvangen van belanghebbenden met wie je hebt samengewerkt over hoe het proces is verlopen, zal je ook helpen om je interventies in de toekomst te verbeteren.

Het is belangrijk om, indien mogelijk, **voortdurende ondersteuning en aanmoediging te bieden** gedurende hun hele geestelijke gezondheidstraject. Zoals eerder gezegd, kunnen jeugdwerkactiviteiten en je jeugdinformatie ook bijdragen aan het mentale welzijn en het herstelproces van de jongere.

Succesvolle samenwerking met de belangrijkste belanghebbenden en duidelijke protocollen kunnen het leven van een jongere aanzienlijk beïnvloeden door ervoor te zorgen dat die toegang krijgt tot de expertise en middelen die nodig zijn om met hun geestelijke gezondheidsproblemen om te gaan.

Volgens ons [YIMinds onderzoek](#) hebben sommige jeugdcentra en jongereninformatiediensten welomschreven protocollen die hun acties sturen, maar een aanzienlijke meerderheid niet, hoewel ze door jeugd(informatie)werkers als cruciaal worden beschouwd. Deze **protocollen dragen bij aan tijdige interventie, nauwe samenwerking en constructieve feedback** van professionals en instellingen die worden bijgeschakeld voor hulp. Hun afwezigheid kan een gevoel van onzekerheid en gebrek aan richting creëren bij jeugd(informatie)werkers, wat de ondersteuning van jongeren in nood kan belemmeren.

Geef altijd prioriteit aan het welzijn, de vertrouwelijkheid en het comfort van jongeren tijdens hun contact met gespecialiseerde diensten en professionals. Jouw rol als jeugd(informatie)werker bestaat niet alleen uit het herkennen wanneer het bijschakelen van hulp nodig is, maar ook uit het begeleiden en ondersteunen van een proces dat zij sturen.



4.3 Samenwerking met professionals in de geestelijke gezondheidszorg

Een samenwerking houdt meer in dan alleen samenwerken. Het is de behoefte en de wil om collectief iets te doen wat we anders alleen niet zouden kunnen bereiken. Het is ook een verlangen om gemeenschappelijke doelen te bereiken en kennis en vaardigheden doelgericht en in overeenstemming met professionele principes en kwaliteitsnormen in te zetten. Het is ook kosteneffectief en helpt het bereik te vergroten.

Zoals gezegd in de vorige hoofdstukken is het niet de rol van een jeugdwerker of jeugdinformatiewerker om diagnoses te stellen, te behandelen of professioneel gezondheidsadvies te geven. Natuurlijk kunnen jeugd(informatie)werkers als gatekeepers helpen bij het oplossen van de eerste problemen, advies uit eerste hand geven (zie hoofdstuk 3) en hulp van gespecialiseerde diensten bijschakelen. Maar zelfs in deze context moet je de verschillende samenwerkingsmogelijkheden en bestaande partnerschappen met andere diensten kennen voordat je informatie met een jongere deelt en advies uit eerste hand geeft.

Samenwerking met specialisten in geestelijke gezondheid in het jeugdwerk of jeugdinformatiewerk is essentieel om jongeren uitgebreid te ondersteunen. Het is een gedeelde plicht en verantwoordelijkheid.

Deel betrouwbare, bijgewerkte en kwaliteitsvolle informatie. Door samen te werken met specialisten in geestelijke gezondheid kan je er zeker van zijn dat de informatie die je deelt met jongeren hun onafhankelijkheid ondersteunt en geschikt, betrouwbaar, bewezen en wetenschappelijk onderbouwd is.

Gebruik bij het maken van informatie voor jongeren altijd informatie die erkend is door bevoegde instanties. Je kan ook workshop- of trainingsaanbiedingen, counselingdiensten, video's, forums, gidsen of andere bronnen delen die goedgekeurd of erkend zijn door bevoegde organisaties binnen de geestelijke gezondheidszorg of geestelijke gezondheidszorginstellingen. Vergeet niet dat de informatie die je verzamelt en deelt in samenwerking met een partner de principes van het [Europees handvest voor voorlichting aan jongeren](#) moet respecteren.

Verbeter partnerschappen en samenwerking met de geestelijke gezondheidszorg en -diensten. Sterke partnerschappen vergroten het bewustzijn van de verschillende mogelijkheden en opties voor jongeren. Op die manier zouden jongeren snel toegang kunnen krijgen tot hulp en efficiënter en uitgebreider begeleid kunnen worden zonder dat er een formeel verwijzingssysteem nodig is.

Draag bij aan strategieën. Zoek uit hoe en/of mentaal welzijn en geestelijke gezondheid deel uitmaken van lokale, regionale, nationale en internationale strategische kaders en doelstellingen. Je kan in kaart brengen en nadenken over hoe je deze doelstellingen kan helpen bereiken door samen te werken met professionals in de geestelijke gezondheidszorg en andere belanghebbenden.

Bevorder efficiëntie en effectiviteit. Door samen te werken maak je gebruik van je mentale, fysieke en financiële mogelijkheden, wat de efficiëntie en effectiviteit aanzienlijk verhoogt. Het delen van werkdruk, tijdsinvestering, uitgaven en verantwoordelijkheden zorgt voor een meer gestroomlijnde en impactvolle aanpak van het mentale welzijn van jongeren.

Professionele sterktes en rollen. Zoals vermeld in de vorige hoofdstukken fungeren jeugdinformatiediensten en -werkers voornamelijk als informatieverzamelaars en gatekeepers. Ze vormen een 'community of caring' waarin professionals in de geestelijke gezondheidszorg expertise, kennis en vaardigheden inbrengen. Blijf altijd bij je rol en speelveld - het welzijn bevorderen, de toegang tot betrouwbare en jeugdvriendelijke informatie vergemakkelijken, geschikte, aantrekkelijke kanalen en taal kiezen en rechtstreekse ondersteuning bieden. Streef naar samenwerkingsactiviteiten met gespecialiseerde partners en professionals, zoals gezamenlijke workshops en seminars over stressmanagement, copingstrategieën en het opbouwen van veerkracht. Jongerencentra en -voorzieningen hebben in sommige landen interne ondersteuning voor geestelijke gezondheidszorg, maar de overgrote meerderheid vertrouwt op solide samenwerkingsverbanden om gespecialiseerde hulp bij te schakelen.

Stop nooit met leren. Ontwikkel je en verbeter voortdurend je kennis over geestelijke gezondheid. Op Europees en lokaal niveau zijn er al talloze hulpmiddelen en trainingsmogelijkheden, zowel online als face-to-face. Je kan ook proactief zijn en leermogelijkheden voor jou en je collega's stimuleren, bijvoorbeeld open oproepen voor beurzen of Erasmus+ financiering. Wees je bewust van trends die zich verspreiden onder jongeren en die hun mentaal welzijn kunnen beïnvloeden, zoals cyberpesten, grooming, isolatie, enz.

Pleit en bevorder. Werk samen met collega's en netwerken om mentaal welzijn in het jeugdwerk te bevorderen, het stigma op mentale gezondheid om te buigen en jongeren in nood binnen jouw grenzen te ondersteunen. Steun initiatieven om het bewustzijn over geestelijke gezondheidsproblemen te vergroten, het beleid en de acties binnen jouw dienst te verbeteren die de toegang van jongeren tot geestelijke gezondheidszorg vergemakkelijken en fondsen te werven.

Hoe samenwerking bevorderen

Het opzetten van samenwerking met professionals in de geestelijke gezondheidszorg en geestelijke gezondheidszorgdiensten is een belangrijke stap voor je organisatie en jeugdinformatiedienst. Hier vind je een aantal stappen om solide partnerschappen aan te gaan en een productieve samenwerking te garanderen:

Doeldefinitie en behoeftenevaluatie: Begin met het stellen van duidelijke doelen voor de samenwerking, zoals het aanbieden van informatie over geestelijke gezondheid aan jongeren of het organiseren van educatieve evenementen. Zorg ervoor dat je alle regionale of nationale plannen voor geestelijke gezondheid begrijpt en pas je strategie hieromtrent aan. Beoordeel de behoeften van je publiek op het gebied van geestelijke gezondheid en houd daarbij rekening met verschillende perspectieven uit verschillende leeftijdsgroepen, interesses en uitdagingen. Dit zorgt voor een allesomvattende en effectieve aanpak.

Identificatie van de middelen en hulpbronnen: Verzamel informatie over potentiële partners in de geestelijke gezondheidszorg, waaronder lokale organisaties en nationale instanties. Beoordeel de financiële middelen die beschikbaar zijn voor deze samenwerking en onderzoek financieringsmogelijkheden, zowel lokaal als in heel Europa. Overweeg andere middelen zoals vergaderruimtes en digitale hulpmiddelen voor grotere activiteiten.

Bouwen aan verbindingen: Benader professionals en organisaties om wederzijdse voordelen te bespreken en samenwerking tot stand te brengen. Organiseer vergaderingen om doelen, rollen en taken te bepalen. Deel je samenwerkingsplannen met je netwerk, inclusief scholen en jeugdclubs, om een gezamenlijk informatieplatform te bevorderen.

Actieplanning: Ontwikkel een gedetailleerd samenwerkingsplan met activiteiten, rollen, verantwoordelijkheden en tijdlijnen. Wijs effectief middelen toe en communiceer open met je partners om de voortgang te bespreken en de resultaten te evalueren.

Communicatiestrategie: Maak een gezamenlijk communicatieplan via verschillende kanalen, zoals sociale media, forums en lokale media. Betrek je netwerk bij deze activiteiten om een breed verspreid bewustzijn te garanderen. Ontwikkel indien nodig een gemeenschappelijke visuele identiteit voor het partnerschap.

Ethische overwegingen: Houd je aan ethische normen, vooral met betrekking tot vertrouwelijkheid en rechten in digitale en persoonlijke interacties.

Feedback en evaluatie: Verzamel regelmatig anonieme feedback van deelnemers om je activiteiten te verfijnen. Ga discreet om met gevoelige feedback en onderneem de nodige actie in urgente situaties. Beoordeel ten slotte de resultaten van je samenwerking om er zeker van te zijn dat deze aan je doelen voldoet en jongeren effectief ondersteunt.

Samenwerking met professionals in de geestelijke gezondheidszorg kan succesvol zijn als je zorgvuldig plant, verwachtingen en doelen bespreekt, grenzen stelt en open en effectieve communicatie met je partners onderhoudt.



Meer lezen



- [Self-paced Learner's Guide](#)
- [Support Groups - HelpGuide.org](#)
- [Understanding Referrals - Anna Freud Centre](#)
- [Promoting Adolescent Health and Well-being: Current Overview, Resources, and Proposals - WHO](#)

Hoofdstuk 5:

Perspectieven van jongeren

Een belangrijke taak voor jeugdinformatiewerkers is het aanpassen van counselingssessies en geestelijke gezondheidsdiensten aan de unieke behoeften van jongeren. Dit houdt in dat de individuele behoeften worden beoordeeld, dat er aanpasbare methoden worden gebruikt en dat er rekening wordt gehouden met leeftijd en cultuur.

Om zo goed mogelijk te garanderen dat iets past bij de behoeften van je doelgroep, is het essentieel om hun stem en feedback te verwerken in je producten en diensten. Je kan dit bereiken **door middel van adviesgroepen die bestaan uit jongeren, feedbackloops of enquêtes**. Deze benaderingen zorgen ervoor dat diensten blijven inspelen op de veranderende behoeften van jongeren, wat vooral belangrijk is bij een gevoelige kwestie als geestelijke gezondheid. Je kan meer te weten komen over deze methoden in 5.1 en rechtstreeks van jongeren horen wat voor hen belangrijk is wanneer ze worden begeleid of geadviseerd over geestelijke gezondheidskwesties.

Naast het afstemmen van diensten op de behoeften van jongeren, is het van vitaal belang om hen te empoweren. Dit zorgt ervoor dat ze zich zelfverzekerd genoeg voelen om professionele hulp te zoeken en hun problemen op gebied van mentaal welzijn aan te pakken. **Door jongeren te empoweren, kan je vroegtijdige interventie bevorderen**, stigmatisering verminderen, persoonlijke groei stimuleren, isolement voorkomen en steun onder peers aanmoedigen. 5.2 gaat in op het belang van empowerment van jongeren en geeft aan hoe dit bereikt kan worden.

Tot slot gaat 5.3 over **belangenbehartiging**, een proces dat gericht is op het beïnvloeden van overheidsbeleid en beleidsmakers, wat cruciaal is in geestelijke gezondheidsondersteuning. Het slaat een brug tussen onderzoek en praktische toepassing en zorgt ervoor dat we de stem van jongeren horen. Jeugd(informatie)werkers kunnen belangenbehartiging ondersteunen door trainingen te geven, vaardigheden inzake belangenbehartiging te ontwikkelen, mentorschap aan te bieden, samenwerkingen te faciliteren, te helpen bij campagnes rond belangenbehartiging, zich bezig te houden met beleid en inspanningen inzake belangenbehartiging te evalueren. **Goede belangenbehartiging kan leiden tot een beter geïnformeerde en empathischere samenleving** die jongeren ondersteunt in hun geestelijke gezondheidstraject.

Jongeren in het middelpunt van de dienstverlening plaatsen, peer-to-peerbenaderingen omarmen en belangenbehartiging bevorderen, helpen ervoor te zorgen dat ze zich op hun gemak voelen om over hun problemen te praten en zich gesterkt voelen om hun uitdagingen aan te gaan. In dit hoofdstuk krijg je een aantal inzichten om mentaal welzijn te bevorderen en te ondersteunen door jongeren centraal te stellen in je werk.

5.1 Stemmen integreren

Centraal in je missie staat het [Europees handvest voor voorlichting aan jongeren](#) en het principe dat jongeren centraal moeten staan in je diensten. Wanneer je [diensten ontwerpt en aanbiedt](#) die zijn afgestemd op jongeren, is het noodzakelijk om rekening te houden met hun behoeften, stemmen en meningen. Jongeren moeten niet alleen ontvangers zijn, maar actief bijdragen aan het ontwerp, het aanbieden en de evaluatie van diensten. [De deelname van jongeren](#) is essentieel om de kwaliteit van je jeugdinformatiediensten te waarborgen. Deze empowerment stelt hen in staat om diensten en activiteiten vorm te geven die hun geestelijk welzijn verbeteren.

Informatie en counseling afstemmen op de behoeften van jongeren

Een fundamenteel aspect van de rol als jeugdinformatiewerker is het op maat maken van een-op-eenjeugdinformatie en -counselingsessies om aan te sluiten bij de specifieke behoeften van individuele jongeren. Dit maatwerk zorgt ervoor dat je ondersteuning niet 'one-size-fits-all' is, maar relevant, zinvol en effectief is voor elke jongere. **Luister aandachtig naar de uitdagingen en unieke behoeften van de jongere** en pas vervolgens je advies en taalgebruik aan, aan wat volgens jou het beste aansluit bij de behoeften. Sommige mensen geven er misschien de voorkeur aan dat je open bent over jezelf zodat er meer herkenbaarheid kan zijn, terwijl anderen misschien liever uitgebreide informatie krijgen over de open vragen die ze stellen. Je eerste aanpak leidt misschien niet meteen tot succes en het kan nodig zijn om deze tijdens het gesprek aan te passen. Wees gewoon open en probeer de gevoelens van de jongere te begrijpen, en uiteindelijk zul je het vertrouwen van de jongere opbouwen.

Gevoeligheid en herkenbaarheid op het gebied van cultuur en leeftijd

Desgevraagd gaven jongeren de voorkeur aan [counselors met een vergelijkbare culturele en religieuze achtergrond](#). Deze neiging komt voort uit de overtuiging dat dergelijke counselors waarschijnlijk vergelijkbare uitdagingen en worstelingen in hun eigen leven hebben doorstaan. Als gevolg daarvan heb je het idee dat deze professionals een dieper begrip en inlevingsvermogen hebben met betrekking tot hun specifieke problemen. Het is misschien niet altijd mogelijk, maar cultureel bewustzijn en leeftijdsbewustzijn zijn belangrijk voor jongeren.

Manieren waarop jongeren hun stem kunnen laten horen:

ERYICA en Eurodesk hebben de integratie van de stem van jongeren in jeugdinformatiediensten altijd gestimuleerd en hebben in eerdere publicaties al veel aandacht besteed aan deze aspecten. In de [Guide on Youth Participation in Youth Information Services](#) (p. 20) worden de volgende vier manieren genoemd:

Jeugdinformatie creëren met jongeren: Deze groep methoden richt zich op de manier waarop jongeren invloed kunnen uitoefenen op beslissingen over het soort jeugdinformatie dat wordt gecreëerd.

Jongeren betrekken als peer-to-peeropvoeders: Deze methode stelt jongeren in staat om actief jeugdinformatie te geven. Jongeren oefenen hun actief burgerschap en ervaringsleren door rollen op zich te nemen in het verspreiden van jeugdinformatie onder andere jongeren.

Jongeren sturen jeugdinformatiediensten mee: Deze groep methoden richt zich op hoe jongeren invloed kunnen uitoefenen op beslissingen over het runnen van jeugdinformatiediensten en hun projecten.

Evaluatie, beoordeling en feedback: Dit houdt in dat er eenvoudige, systematische benaderingen worden ingevoerd die jongeren in staat stellen om hun mening te geven over de kwaliteit van de informatie die ze ontvangen. Ze staan lager op de participatieladder, maar zijn van vitaal belang om een jeugdinformatiedienst in staat te stellen naar de mening van jongeren te luisteren en de dienst dienovereenkomstig aan te passen.

We raden aan de [Guide on Youth Participation in Youth Information Services](#) te bestuderen voor meer informatie over deze methoden. Jongeren kunnen bijvoorbeeld gevraagd worden naar hun behoeften op het gebied van geestelijke gezondheid en hoe jeugdinformatiediensten hen het beste kunnen ondersteunen. Jongeren kunnen ook als gatekeepers fungeren. Ze kunnen meewerken aan het creëren van campagnes om tegemoet te komen aan de behoeften van jongeren en om het bewustzijn te vergroten, of ze kunnen worden opgeleid tot [peer-to-peeropvoeders](#) en bevorderaars van mentaal welzijn. Een stap verder kan zijn dat ze advies uit eerste hand geven aan andere jongeren die lijden of risico lopen op geestelijke gezondheidsproblemen. Er zijn talloze mogelijkheden om jongeren een stem te geven in diensten, en je kan je eigen ideeën bedenken over hoe je jongeren kan betrekken bij het creëren en aanbieden van je diensten!

Peer-to-peerbenadering: de voordelen ontsluiten

Het implementeren van de peer-to-peerbenadering is een strategie van onschatbare waarde voor het aanpakken van geestelijke gezondheidsproblemen onder jongeren en het bieden van tijdige ondersteuning. Deze methode stelt jongeren in staat om gatekeepers te worden in een 'community of caring'. Het gaat om jongeren die op zoek zijn naar begeleiding en steun van leeftijdsgenoten die met soortgelijke uitdagingen te maken hebben gehad. De voordelen van deze aanpak zijn talrijk, volgens [Timelycare](#):

- ▶ **Herkenbaarheid:** Peers kunnen zich goed inleven in elkaars ervaringen, waardoor een niet-oordelende en empathische omgeving ontstaat die vertrouwen en begrip bevordert.
- ▶ **Stigma verminderen:** Ondersteuning door peers kan aanzienlijk bijdragen tot het verminderen van het stigma dat geassocieerd wordt met geestelijke gezondheidsproblemen. Het zendt een krachtige boodschap uit dat hulp zoeken een teken van kracht is, niet van zwakte.
- ▶ **Verhoogd comfort:** Veel jongeren kunnen zich meer op hun gemak voelen als ze zich openstellen voor iemand van hun eigen leeftijd of iemand die met soortgelijke uitdagingen te maken heeft gehad.
- ▶ **Bouwen aan veerkracht:** Ondersteuning door peers stelt jongeren in staat om veerkracht en copingstrategieën te ontwikkelen door te leren van de successen en tegenslagen van hun peers.

Om de voordelen van de peer-to-peerbenadering ten volle te benutten, is het essentieel om gestructureerde **programma's** op te zetten **die zinvolle contacten tussen jongeren vergemakkelijken**. Overweeg het opzetten van steungroepen, online forums of mentorprogramma's waar jongeren hun ervaringen kunnen delen, begeleiding kunnen bieden en solidariteit kunnen vinden op hun weg naar een betere geestelijke gezondheid.

Tot slot willen we het goede voorbeeld geven door de stemmen van jongeren op te nemen die ons hebben verteld wat zij belangrijk vinden bij het krijgen van begeleiding op het gebied van geestelijke gezondheid.

“Voor mij is het belangrijk dat een counselor me echt wil helpen en het niet alleen doet omdat het hun werk is”

Samirai (19 jaar oud)

“Voor mij is het belangrijk dat ik, nadat ik me voor iemand heb opengesteld, niet anders word behandeld dan daarvoor”

Martha (14 jaar oud)

Door jongeren prioriteit te geven in jouw diensten, informatie en counseling aan te passen aan hun specifieke behoeften en de peer-to-peerbenadering met de bijbehorende voordelen te omarmen, kan je een generatie mentaal weerbare jongeren empoweren. Door voortdurend naar hun feedback te vragen, zullen ze nog beter voorbereid zijn om de uitdagingen van het leven aan te gaan.

5.2 Jongeren empoweren

Jongeren empoweren om hun geestelijke gezondheid te koesteren is cruciaal voor hun algehele [welzijn en veerkracht](#), evenals voor het welzijn van de samenleving. Om jongeren te empoweren om hun geestelijke gezondheid te verbeteren, is echter een veelzijdige aanpak nodig. Dit impliceert een verscheidenheid aan actoren, zoals ouders, opvoeders, gezondheidswerkers, jeugd(informatie)werkers en de bredere gemeenschap - een 'community of caring'.

Het is van cruciaal belang om hen de nodige kennis en vaardigheden bij te brengen zodat ze hun niveau van mentaal welzijn en emoties kunnen herkennen en beheren. Deze empowerment houdt ook in dat ze aan zelfzorg doen, hun peers ondersteunen en zich uitspreken over mentaal welzijn om veerkracht en vertrouwen te ontwikkelen teneinde de uitdagingen van het leven aan te gaan en een goede geestelijke gezondheid te behouden. Zoals vermeld in hoofdstuk 1, spelen jeugd(informatie)werkers als eerstelijnsprofessionals een belangrijke rol in een 'community of caring' door het bevorderen van het welzijn van jongeren, het voorkomen van geestelijke gezondheidsproblemen en het ondersteunen van degenen die gespecialiseerde hulp nodig hebben.

Door jongeren te empoweren met betrekking tot hun mentale welzijn en gezondheid, kan je:

1. Vroegtijdige interventie bevorderen en stigma's verminderen:

De adolescentie en vroege volwassenheid zijn periodes waarin jongeren meer kans hebben op geestelijke gezondheidsproblemen als gevolg van fysieke, emotionele en sociale veranderingen en de uitdagingen bij het omgaan met levensveranderingen. Door jongeren uit te rusten met vaardigheden om hun mentale toestand en emoties te herkennen en open gesprekken over geestelijke gezondheid aan te moedigen, staan ze meer open voor het vaststellen van mogelijke problemen. Jeugdwerk- en jeugdinformatieactiviteiten op het gebied van mentaal welzijn dragen bij aan het verminderen van stigma's, het vergroten van de kennis over geestelijke gezondheid en het aanmoedigen van het zoeken naar hulp zonder schaamte of schuldgevoel.

2. Persoonlijke groei bevorderen:

Hun welzijn leren begrijpen en ondersteunen gaat niet alleen over het aanpakken van geestelijke gezondheidsproblemen, maar ook over persoonlijke groei en zelfontplooiing. Door te leren onze emoties te identificeren en ermee om te gaan, zelfzorg te beoefenen en effectief te communiceren, ontwikkelen jongeren essentiële levensvaardigheden. Ze worden bijvoorbeeld veerkrachtiger en kunnen beter omgaan met de ups en downs van het leven. Controle nemen over hun geestelijke gezondheid bevordert de empowerment van jongeren en vergroot hun zelfvertrouwen en het gevoel controle te hebben over hun toekomst. Het aanleren van deze vaardigheden als we jong zijn kan een blijvende invloed hebben op onze geestelijke gezondheid gedurende ons hele leven.

3. Isolement voorkomen en steun van peers bevorderen:

Worstelen met geestelijke gezondheidsproblemen kan isolerend zijn. Maar door jongeren te empoweren om zich uit te spreken, door open gesprekken over emoties en geestelijke gezondheid aan te moedigen, vooral met hun peers en naaste omgeving, en door steun te zoeken als dat nodig is, kan worden voorkomen dat ze zich alleen voelen in hun strijd. Als jongeren de vaardigheden hebben om steun uit eerste hand te geven aan hun vrienden of peers in nood, [creëert dit bovendien een zorgzamere, empathischere en algemeen gezonde gemeenschap](#).

4. Inzetten op de kracht van jeugd(informatie)werk, zie hoofdstuk 1

Jongeren de essentiële vaardigheden geven om hun talenten te benutten en hun potentieel te maximaliseren, komt hun geestelijke gezondheid ten goede en heeft bredere maatschappelijke voordelen. Het zorgt voor beter geïnformeerde, empathischere en veerkrachtigere jongeren die een positieve bijdrage kunnen leveren aan hun eigen welzijn en dat van de mensen om hen heen.

Als jeugd(informatie)werker kan je een cruciale rol spelen in het ondersteunen van jongeren bij het ontwikkelen van bovenstaande basisvaardigheden met betrekking tot bewustzijn rond geestelijke gezondheid, emotioneel management, zelfzorg, steun van peers en zich uitspreken. Hoofdstuk 3 geeft ook een aantal tips en inzichten die je ook aan jongeren kan overbrengen als het gaat om ondersteuning door peers.

Je kan tools, technieken en methoden gebruiken om een geschikte omgeving voor preventie te creëren en het vertrouwen van jongeren te vergroten om zich uit te spreken teneinde het stigma te doorbreken en hulp te zoeken als dat nodig is. Enkele strategieën en methoden zijn bijvoorbeeld:

1. Onderwijs en bewustzijn stimuleren:

a. Uitgebreide voorlichting over geestelijke gezondheid is essentieel, maar ongestructureerde sessies of eenmalige activiteiten kunnen ineffectief blijken. Schoolprogramma's, interactieve workshops in jeugdcentra en het inschakelen van professionals in de geestelijke gezondheidszorg, of online hulpbronnen kunnen effectiever zijn. Je kan bijvoorbeeld:

- Regelmatig workshops organiseren in je jeugdcentrum over onderwerpen met betrekking tot geestelijke gezondheid, zoals stressmanagement, angstvermindering en bewustzijn rond depressie..
- Jongeren trainen in belangenbehartigingsvaardigheden, zoals spreken in het openbaar en storytelling, om hen te helpen zich uit te spreken over emoties en geestelijke gezondheidsproblemen en te pleiten voor verandering in de gemeenschap.

b. Het opleiden en trainen van jeugd(informatie)werkers met empirisch onderbouwde programma's en middelen zoals [Youth Mental Health First Aid](#) zodat ze jongeren beter kunnen ondersteunen.

c. Open en niet-oordelende discussies stimuleren over [geestelijke gezondheid thuis, op school en in jeugdcentra en clubs om stigma's te verminderen](#) (Zie ook hoofdstuk 3).

d. Jongeren empoweren om workshops of presentaties over emotionele intelligentie en mentaal welzijn te geven aan hun peers, wat herkenbaarder en aantrekkelijker kan zijn.

2. Copingvaardigheden leren:

a. [Jongeren copingstrategieën aanleren](#), zoals mindfulnessoefeningen en ontspanningstechnieken om hen te helpen met stress en emoties om te gaan. Daarnaast kunnen activiteiten zoals diepe ademhalingsoefeningen, progressieve spierontspanning, yoga, en geleide visualisatie effectief zijn.

b. Moedig jongeren aan om een dagboek bij te houden om hun gevoelens, stemmingen en gedachten te uiten. Meer specifiek kan je hen aanmoedigen om stemmingsdagboeken bij te houden om hen te helpen patronen in hun emoties te herkennen en triggers te identificeren.

3. Veerkracht bevorderen:

Volgens de [Mental Health Foundation](#), "is het empoweren van kinderen en jongeren om gezonde keuzes te maken effectiever dan ze te vertellen wat ze moeten doen. 'Own It' helpt hen op te merken wat ze doen en hoe ze zich voelen - om vervolgens zelf beslissingen te nemen." Daarom is een deel van je rol om jongeren te ondersteunen bij het ontwikkelen van vaardigheden zoals kritisch denken, probleemoplossing en andere sociale vaardigheden die hen in staat stellen veerkrachtiger te worden. Je kan bijvoorbeeld:

- Activiteiten stimuleren die veerkracht opbouwen, zoals hobby's, sport of artistieke bezigheden die een gevoel van voldoening en eigenwaarde geven.
- Probleemoplossings- en besluitvormingsvaardigheden stimuleren om jongeren te helpen om te gaan met uitdagingen.

4. Een gezonde levensstijl:

- Bevorder regelmatige lichaamsbeweging en een evenwichtig dieet, aangezien lichamelijke gezondheid nauw samenhangt met mentaal welzijn.
- Benadruk het belang van voldoende slaap en een goede slaaphygiëne.

5. Ondersteunende relaties opbouwen en onderhouden:

- Leer effectieve communicatievaardigheden, empathie en actief luisteren om hen te helpen met steun van peers en om [gezonde relaties op te bouwen en te onderhouden](#) (zie hoofdstuk 3). Ondersteun hen ook bij het ontwikkelen van deze vaardigheden.
- Moedig de ontwikkeling van gezonde relaties en sociale connecties aan. Een stap verder zou zijn om ouders en verzorgers te betrekken bij workshops en discussies over geestelijke gezondheid met specialisten om een ondersteunend netwerk thuis en in de gemeenschap te creëren.

6. Toegang tot hulpbronnen:

- Zorg ervoor dat jongeren op de hoogte zijn van beschikbare hulpbronnen op het gebied van mentaal welzijn. Je kan een lijst bijhouden van plaatselijke hulpbronnen op het gebied van mentale gezondheid, crisishotlines en ondersteunende organisaties (bv. klinieken voor geestelijke gezondheidszorg).
- Beveel geloofwaardige online bronnen en apps aan die informatie, ondersteuning en tools bieden voor [het beheren van de geestelijke gezondheid](#).
- Pleit voor toegankelijke en [betaalbare opties voor geestelijke gezondheidszorg](#).

7. Zelfzorg:

- Bevorder zelfzorgpraktijken, zoals grenzen stellen, nee zeggen wanneer dat nodig is en prioriteit geven aan eigenwaarde.
- Stimuleer zelfbewustzijn en zelfreflectie om jongeren te helpen hun emoties en behoeften te begrijpen. Je kan ze helpen bij het maken van persoonlijke zelfzorgplannen die activiteiten bevatten die ze leuk vinden en die welzijn bevorderen en je kan hulpbronnen aanbieden zoals zelfhulpboeken en apps

8. Monitoren en check-ins:

- Stimuleer regelmatige check-ins met jongeren om hun welzijn te beoordelen en ondersteuning te bieden.
- Zorg dat je op de hoogte bent van en getraind bent in het herkennen van tekenen van nood of crisis, dat je professionele hulp inroept als dat nodig is en dat je weet hoe je jongeren in contact kan brengen met de juiste hulpbronnen en professionals.

9. Veilige ruimtes creëren:

a. [Creëer veilige en inclusieve ruimten](#) in jeugdcentra , jeugdinformatiediensten, scholen en gemeenschappen waar jongeren openlijk over hun gedachten en gevoelens kunnen praten. Creëer in die ruimten en in je interacties met jongeren basisregels voor respectvolle en vertrouwelijke gesprekken.

b. Geef positieve bekrachtiging en lof voor de inspanningen van jongeren om hun mentale welzijn en emoties te managen.

Deze tools, technieken en methoden kunnen je helpen een omgeving te creëren die het bewustzijn op het gebied van geestelijke gezondheid bevordert en jongeren uitrust met de vaardigheden die ze nodig hebben om te floreren, peers te ondersteunen, problemen met de geestelijke gezondheid te voorkomen en problemen tijdig te identificeren.

5.3 Belangenbehartiging bevorderen

Belangenbehartiging is een proces dat wordt geleid door een individu of groep met als doel het beïnvloeden van openbaar beleid en beleidsmakers binnen politieke en sociale systemen en instellingen. Effectieve **belangenbehartiging kan leiden tot een beter geïnformeerde en empathischere samenleving**, die jongeren ondersteunt op hun reis op het gebied van geestelijke gezondheid binnen een 'community of caring'.

Op het vlak van geestelijke gezondheid verwijst [belangenbehartiging](#) naar de belangrijkste strategie voor bevordering en preventie inzake de volksgezondheid. Het is vooral belangrijk voor [het verminderen van stigmatisering](#), het verbeteren van de toegang tot zorg, het bevorderen van bewustzijn en educatie, en het beïnvloeden van wettelijke veranderingen die ten goede komen aan individuen en gemeenschappen. Het dient ook als een essentiële brug tussen wetenschappelijk onderzoek en praktische toepassing en vergemakkelijkt zinvolle relaties tussen jongeren, ondersteunende diensten, en beleidsmakers. Het doel is om ervoor te zorgen dat hun stem wordt gehoord en dat er rekening wordt gehouden met hun eisen en behoeften op het gebied van geestelijke gezondheid. Belangenbehartiging helpt ook om de behoeften van eerstelijnsorganisaties en de organisaties die geestelijke gezondheidszorg bieden te benadrukken door te beklemtonen hoe belangrijk het is dat ze voldoende middelen krijgen.

Daarom is het van essentieel belang om initiatieven voor de bewustwording van geestelijke gezondheid onder jongeren te bevorderen. Jeugd(informatie)werkers kunnen een belangrijke bijdrage leveren aan de belangenbehartiging van jongeren door advies, training, middelen en een netwerk van bondgenoten aan te bieden. Je kan de [volgende benaderingen overwegen](#):

a. Onderwijs en informatie:

- Geef jongeren informatie over mentaal welzijn en kennis over geestelijke gezondheid, waaronder copingvaardigheden, emotionele intelligentie, informatie over veelvoorkomende signalen en beschikbare hulpbronnen en ondersteunende diensten.
- Benadruk het belang van bewustzijn rond geestelijke gezondheid en de impact op individuen en gemeenschappen door je informatiesessies en jeugdwerkactiviteiten.
- Help jongeren hun rol te begrijpen in een 'community of caring' en onder hun peers.

b. Ontwikkeling van vaardigheden op het gebied van belangenbehartiging:

- Ondersteun de vaardigheden van jongeren op het gebied van belangenbehartiging, waaronder spreken in het openbaar, schrijven, sociale media effectief gebruiken voor campagnes en omgaan met beleidsmakers en de media. Jeugdwerkactiviteiten kunnen een heel geschikt terrein zijn om deze vaardigheden te ontwikkelen.
- Help jongeren onderzoeksvaardigheden te ontwikkelen om gegevens en bewijs te verzamelen ter ondersteuning van hun initiatieven voor belangenbehartiging als onderdeel van je niet-formele educatieve activiteiten.

c. Zelfzorg:

- Bevorder zelfzorg en mentaal welzijn (zie 5.2); zorg ervoor dat jongeren voor zichzelf zorgen terwijl ze belangen van anderen behartigen en anderen ondersteunen.
- Moedig hen aan om professionele hulp of ondersteuning te zoeken wanneer dat nodig is en om prioriteit te geven aan hun welzijn en geestelijke gezondheid.

d. Mentorschap en begeleiding:

- Bied mentorschap en begeleiding op het gebied van strategieën en campagneplanning van belangenbehartiging aan aan jongeren die zeer geïnteresseerd zijn in mentaal welzijn en pleitbezorgers willen worden voor de geestelijke gezondheid.
- Deel je ervaringen en inzichten en breng ze in contact met ervaren pleitbezorgers in het veld.

e. Samenwerking en netwerken:

- Breng jonge pleitbezorgers in contact met organisaties voor geestelijke gezondheid, professionals en deskundigen op het gebied van geestelijke gezondheid, andere gelijkgestemden en leiders uit de gemeenschap.
- Faciliteer indien mogelijk partnerschappen met scholen, hogescholen en andere jeugdorganisaties om hun belangenbehartiging en impact te vergroten.
- Moedig jonge pleitbezorgers aan om deel te nemen aan lokale, nationale of internationale evenementen, conferenties en seminars over geestelijke gezondheid voor jongeren om hun netwerk uit te breiden.

f. Belangenbehartigingscampagnes:

- Help jongeren bij het ontwikkelen en implementeren van effectieve campagnes die het bewustzijn rond geestelijke gezondheid vergroten door te laten zien hoe je:
 - ▶ duidelijke doelen kan stellen
 - ▶ een duidelijk actieplan kan creëren
 - ▶ doelgroepen kan identificeren
 - ▶ resultaten kan evalueren



- Belangenbehartigingscampagnes kunnen evenementen, workshops, sociale mediacampagnes en bewustmakingswandelingen omvatten. Hierbij is het de moeite waard om te vermelden dat belangenbehartigingscampagnes van jongeren op het gebied van geestelijke gezondheid zwaar leunen op media-gebaseerde preventie om het bewustzijn over effectieve interventies te vergroten. Valse rolmodellen en negatieve beelden kunnen echter schadelijk gedrag in stand houden, dus het bevorderen van positieve ideeën en emoties is nuttiger.

g. Betrokkenheid van beleidsmakers:

Het is cruciaal om samen te werken met de relevante beleidsmakers of andere belanghebbenden, en een beroep te doen op publieksvoorlichting en het gebruik van de media om je boodschap uit te dragen, de publieke opinie te beïnvloeden en de door jongeren gewenste verandering te bewerkstelligen. Daarom moet je:

- jongeren helpen begrijpen hoe beleid en wetgeving de toegang tot en het gebruik van geestelijke gezondheidszorg beïnvloeden.
- jongeren aanmoedigen om in contact te komen met besluitvormers door middel van bijeenkomsten, brieven en petitie om te pleiten voor betere en toegankelijke geestelijke gezondheidszorg.

h. Evaluatie en feedback:

Evaluatie is een essentieel onderdeel van elke belangenbehartigingscampagne omdat het een effectieve manier is om de impact en effectiviteit van de campagne te meten, maar ook een manier om te leren en te verbeteren voor de volgende campagne. Daarom is het essentieel om:

- jongeren te leren hoe ze de impact van hun belangenbehartiging kunnen meten door middel van gegevensverzameling, enquêtes en feedbackmechanismen.
- jongeren te helpen hun strategieën aan te passen op basis van feedback en resultaten om de effectiviteit te vergroten.

Jeugd(informatie)werkers kunnen jongeren in staat stellen om effectiever te pleiten en aanzienlijk bij te dragen aan de bewustwording over geestelijke gezondheid door gemeenschappen te mobiliseren, stigma te verminderen, leermiddelen en activiteiten aan te bieden en te pleiten voor beleidsveranderingen. Deze inspanningen zorgen voor een beter geïnformeerde en effectieve 'community of caring' die over meer middelen beschikt om het geestelijk welzijn van jongeren te ondersteunen.



Meer lezen



- [Professionele hulpbronnen - Young Minds UK](#)
- [Harrison Riedel Foundation](#)
- [Mental Health Foundation UK](#)
- [Hulpmiddelen voor jongeren - Mind Organization](#)
- [Advocacy for Mental Health - WHO \(Genève, Wereldgezondheidsorganisatie, 2003, uit het Mental Health Policy and Service Guidance Package\)](#)
- [The Activist Network Manual - ERYICA \(Gids voor jongerenparticipatie in jongereninformatiediensten\)](#)
- [DIYouth Advocacy: Een gids voor belangenbehartiging in de geestelijke gezondheidszorg - DesYIgn Toolkit](#)

Hoofdstuk 6: Motivatie en welzijn: tweelingpijlers van jeugd(informatie) werk

In deze gids heb je de rol van jeugd(informatie)werkers in het bevorderen van het welzijn van jongeren en het voorkomen van geestelijke gezondheidsproblemen onderzocht (hoofdstuk 1). Je hebt geleerd over waarschuwingssignalen van psychische problemen bij jongeren (hoofdstuk 2) en je hebt gelezen over tips en technieken om een effectieve gatekeeper te worden in het jeugdwerkspeelveld (hoofdstuk 3). Je hebt gelezen hoe belangrijk het is om je grenzen te kennen, hulp bij te schakelen als dat nodig is en samen te werken met professionals in de geestelijke gezondheidszorg en andere belanghebbenden (hoofdstuk 4). Daarnaast benadrukten we ook dat het belangrijk is om rekening te houden met belangenbehartiging en de perspectieven van jongeren in elke discussie over mentaal welzijn en ondersteuning (Hoofdstuk 5).

Het ondersteunen van de geestelijke gezondheid en het mentale welzijn van jongeren is een inspanning met verstrekende gevolgen voor jongeren, gemeenschappen en de samenleving. Jongeren worden geconfronteerd met veel uitdagingen, van academische druk tot de invloed van sociale media, die hun geestelijke gezondheid aanzienlijk kunnen beïnvloeden en die veranderen afhankelijk van de maatschappelijke en individuele context. Dit hoofdstuk benadrukt hoe belangrijk het is om je kennis over geestelijke gezondheid te verrijken en **continu bij te leren, jeugdtrends te volgen en vaardigheden te ontwikkelen**. Het waarborgen van de kwaliteit van de dienstverlening vereist immers ook proactiviteit en professionalisme, wat belangrijke pijlers zijn van het [Europees handvest voor voorlichting aan jongeren](#).

Tot slot zou deze gids niet compleet zijn zonder het te hebben over het belang van het waarborgen van je welzijn en **zelfzorg als jeugd(informatie)werker**. Je speelt een centrale rol als gatekeeper om jongeren in contact te brengen met de hulp die ze nodig hebben. Je fungeert als brug tussen jongeren en de beschikbare hulpbronnen door begeleiding, informatie en een luisterend oor te bieden. Je moet echter ook erkennen hoe belangrijk het is om goed voor jezelf te zorgen. Aan het einde van dit hoofdstuk vind je ook een aantal tips over zelfzorg en het behouden van een gezonde balans tussen werk en privé.

6.1. Continu blijven leren

Houd je kennis over geestelijke gezondheid op peil

Als jeugd(informatie)werker moet je op de hoogte blijven van alle onderwerpen die jongeren aangaan, en geestelijke gezondheid vormt daarop geen uitzondering. **Het domein van geestelijke gezondheid is voortdurend in ontwikkeling**. Concepten, stoorissen, benaderingen en verschuivingen in stigma en percepties verschillen van 20 jaar geleden. In een dynamische omgeving die gekenmerkt wordt door voortdurende evolutie, druk en grote wereldwijde uitdagingen, hebben nieuwe bronnen van zorg en psychische problemen invloed op het leven van jongeren.

Het belang van geestelijke gezondheid wordt wereldwijd steeds meer erkend en is opgenomen in de [duurzame ontwikkelingsdoelen](#). Geestelijke gezondheid staat ook centraal in de [Europese 'Youth Goals'](#), waar het doel 'Geestelijke gezondheid en welzijn' het belang ervan onderstreept in de bredere context van het welzijn van jongeren en maatschappelijke ontwikkeling. Depressie behoort tot de belangrijkste oorzaken van invaliditeit, terwijl zelfmoord de op één na belangrijkste doodsoorzaak is in de leeftijdsgroep 15-29 jaar, volgens de [WHO](#).

De perceptie van geestelijke gezondheid is de laatste tijd veranderd - het is nu makkelijker om over geestelijke problemen en aandoeningen te praten dan tien jaar geleden. Verschillende sleutelfactoren hebben deze transformatie gemarkeerd, die elk hebben bijgedragen aan **een meer open en accepterende dialoog over geestelijke gezondheid** en kwesties:

• Verhoogd publiek bewustzijn:

In de afgelopen tien jaar is er een opmerkelijke toename geweest van publieke bewustwordingscampagnes, educatieve initiatieven en belangenbehartiging gericht op het destigmatiseren van geestelijke gezondheidsproblemen. [Beroemdheden](#), influencers en publieke figuren hebben openlijk gepraat over hun worstelingen met geestelijke gezondheid.

• Sociale media en technologie:

De opkomst van sociale media en digitale platforms heeft een cruciale rol gespeeld bij het verminderen van stigmatisering. Jongeren kunnen nu hun ervaringen delen, steun zoeken, online bronnen voor geestelijke gezondheid raadplegen en een virtuele gemeenschap creëren die mensen met geestelijke gezondheidsproblemen empowert. We weten dat jongeren zich vooral online informeren en hoe impactvol dat voor hen kan zijn. Jeugd(informatie)diensten ondersteunen kritisch denken, autonomie en toegang tot kwaliteitsvolle online informatie voor jongeren. Het bevorderen van media- en informatievaardigheden is tegenwoordig essentieel voor jeugd(informatie)werk.

• Vertegenwoordiging in de media:

In tegenstelling tot het verleden worden in [films](#), tv-programma's en literatuur personages die te maken hebben met geestelijke gezondheidsproblemen steeds realistischer en empathischer geportretteerd.

• Educatieve initiatieven:

Scholen, universiteiten en initiatieven op het gebied van jeugdwerk erkennen het belang van voorlichting aan jongeren over geestelijke gezondheid en emotionele intelligentie. [Curriculumwijzigingen](#), workshops en bewustmakingscampagnes in onderwijsinstellingen en jeugdcentra hebben geholpen om het stigma te verminderen dat gepaard gaat met het bespreken van en omgaan met geestelijke gezondheidsproblemen.

• Ondersteuning door peers en belangenbehartiging:

[Peersteungroepen](#), jongerenorganisaties en belangenbehartigingsorganisaties bieden veilige ruimtes waar jongeren hun verhalen kunnen delen, steun kunnen krijgen van peers en basisbegeleiding kunnen zoeken. Deze groepen hebben de kracht van collectieve actie bij het doorbreken van stigma's aangetoond.

• Professionele erkenning:

Professionals in de geestelijke gezondheidszorg en organisaties voor geestelijke gezondheidszorg hebben geprobeerd om het begrip van het publiek over geestelijke gezondheidsproblemen te verbeteren. Ze hebben ervoor gezorgd dat geestelijke gezondheid wordt gezien als een legitiem gebied binnen de geneeskunde en psychologie, waardoor meer mensen professionele hulp zoeken als dat nodig is. De [Wereldgezondheidsorganisatie](#) heeft bijvoorbeeld duidelijke acties bepaald voor lidstaten, het WHO-secretariaat en internationale, regionale en nationale partners om geestelijke gezondheid en welzijn voor iedereen te bevorderen.

• Context:

De evolutie van onze sociaal-politieke context heeft geestelijke gezondheid in de schijnwerpers gezet, in een proces dat vooral door jongeren wordt geleid.

Er zijn nieuwe tools gekomen om welzijn te ondersteunen en geestelijke gezondheidsproblemen aan te pakken. Zo werden er tijdens de COVID-19-pandemie meerdere hulpbronnen voor geestelijke gezondheid beschikbaar gesteld als antwoord op de impact die de situatie had op het mentale welzijn. Daarnaast hebben jongeren te maken met andere contextuele triggers van geestelijke gezondheidsproblemen, zoals [eco-angst](#), arbeidsonzekerheid of eindeloze economische crises. Voortdurend op de hoogte zijn van alles wat er wereldwijd gebeurt, is ook een groot verschil met vorige generaties. De constante blootstelling aan slecht nieuws kan de stemming en emoties schaden en kan zelfs leiden tot [fysieke symptomen](#). In die zin is informatievermijding tegenwoordig heel gewoon voor jongeren. Daarnaast zijn individuele uitdagingen of discriminatie op welke grond dan ook (bv. geslacht, leeftijd, afkomst, handicap, religie) ook belangrijke bronnen van lijden onder jongeren. Het is dus geen toeval dat jongeren vandaag de dag pleiten voor meer aandacht voor mentaal welzijn en toegankelijke ondersteuning op het gebied van geestelijke gezondheid.

Als jeugd(informatie)werker die werkt met jongeren van verschillende achtergronden, leeftijdsgroepen, genderidentiteiten, afkomst en culturen, moet je er echter rekening mee houden dat **uitdagingen en stigma's in sommige gemeenschappen en culturen** blijven bestaan en dat geestelijke gezondheid niet altijd gemakkelijk aan te pakken is. Bovendien, als onze kennis en perceptie van geestelijke gezondheid constant in ontwikkeling zijn geweest, dan bestaat er geen twijfel over dat dit in de loop van de tijd zal blijven veranderen. Stop dus nooit met leren!

Kennis, vaardigheden en attitudes om geestelijke gezondheid en mentaal welzijn te ondersteunen

In het [Europees handvest voor voorlichting aan jongeren](#) wordt al benadrukt hoe belangrijk het is dat jeugd(informatie)werkers proactief betrokken zijn bij **activiteiten op het gebied van levenslang leren, belangrijke partnerschappen en gecoördineerde samenwerking** met andere diensten. Dit is van vitaal belang om kwaliteitsvolle diensten te garanderen.

Het Europese competentiekader voor jeugd(informatie)werkers ([YouthInfoComp](#)) is een professioneel kompas. Het definieert de kennis, vaardigheden en attitudes die jeugd(informatie)werkers moeten hebben om jongeren te helpen en kwaliteitsvolle diensten te leveren. YouthInfoComp benadrukt het belang van het opbouwen en actualiseren van kennis, het actief luisteren naar en in gesprek gaan met jongeren om hun behoeften te begrijpen, het omarmen van continu leren en het zorgen voor effectieve samenwerking.

Meer informatie over de vaardigheden van jeugd(informatie)medewerkers is te vinden in het [Compendium over nationale informatie- en adviesstructuren voor jongeren](#).

Als jeugd(informatie)medewerker weet je misschien niet altijd hoe je moet reageren of hoe je jongeren in nood moet helpen. Dat is geen schande. Onthoud dat **elke jongere uniek is en dat er geen magische formule voor geestelijke gezondheid bestaat**. Het is beter om je af te vragen welke houding je het beste kan aannemen en jezelf de juiste vragen te stellen in plaats van te handelen zonder na te denken of te overwegen. Hoofdstukken 3 en 4 geven tips en aanbevelingen voor het stellen van de juiste vragen, het bieden van rechtstreekse ondersteuning en het bijschakelen van hulp in geval van nood.

Als je niet zelfverzekerd bent, vergeet dan niet dat je niet de enige bent. Je maakt deel uit van een 'community of caring' die ingebed is in een speelveld mentaal welzijn (zie hoofdstuk 1). Praat met andere collega's, vraag de mening van je partners in de geestelijke gezondheidszorg en stop nooit met leren. Het jeugdwerk biedt verschillende **hulpbronnen en trainingsmogelijkheden** (bv. [Salto](#), [Positive Mental Health](#)) en aanbieders van geestelijke gezondheidszorg (bv. [Mental Health Courses UK](#), [MHTTC](#), [MindED](#), [Young Minds](#)) om je te helpen je kennis over geestelijke gezondheid te verbeteren. We raden je aan om op de hoogte te blijven van specifieke hulpbronnen en leermogelijkheden in jouw land, regio of taal.

6.2. Het belang van zelfzorg voor jeugd(informatie)werkers

Ongeacht of je een formele rol hebt, is het ondersteunen van jeugd(informatie)werkers als gatekeepers cruciaal. Door deze inspanningen vergroten ze je veerkracht en competentie in je rol en voorkomen we dat je onnodig belast wordt met verantwoordelijkheden.

“Het is belangrijk dat jeugd(informatie)werkers ook de nodige ondersteuning krijgen, want het kan heel ontmoedigend voor hen zijn om te moeten luisteren naar de realiteit waar veel jongeren mee te maken hebben.”

Sarah, jeugd(informatie)werker - Malta

Waarom is zelfzorg belangrijk en hoe implementeer je het?

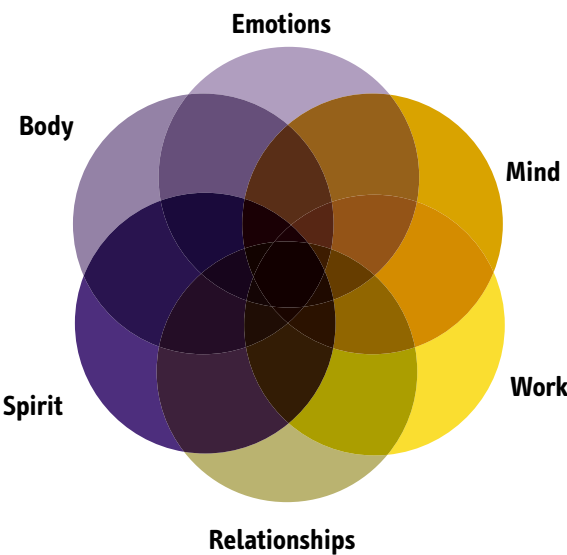
Je werkt waarschijnlijk met jongeren die te maken hebben met veel problemen op het gebied van intensiteit, duur, afkomst, achtergrond, enz. Hoofdstuk 3 bespreekt begrip, empathie en oprechte verbinding als sleutelaspecten van je rol als gatekeeper. Als je echter de juiste **grenzen** stelt, **voorkom je empathische vermoeidheid en behoud** je je welzijn en veerkracht.

Wat is zelfzorg?

Zelfzorg heeft betrekking op fysieke, psychologische, emotionele, sociale en professionele gezondheid. Zoals je misschien al raadt, is goed voor jezelf zorgen heel belangrijk voor je werk en privéleven.

- Zorgen voor fysieke en psychologische gezondheid
- Stress beheren en verminderen
- Emotionele en spirituele behoeften eren
- Relaties bevorderen en onderhouden
- Een evenwicht vinden in je persoonlijke, school- en beroepsleven

Uit [Introduction to Self-Care](#), School of social work, University of Buffalo (VS)



Maar hoe implementeer je zelfzorg?

Hier zijn tien tips om je te helpen voor jezelf te zorgen:

1. Kijk om je heen en ontdek wat er aan de hand is

De eerste stap om beter voor jezelf te zorgen is weten waar je probleemgebieden liggen. Ga na wat je stressniveau verhoogt. Vraag jezelf af wat je kan veranderen en wat je het liefst wilt veranderen. Deel dit misschien met een vriend of collega en bespreek strategieën om de stress in je leven te minimaliseren.

2. Kom elke dag tot rust

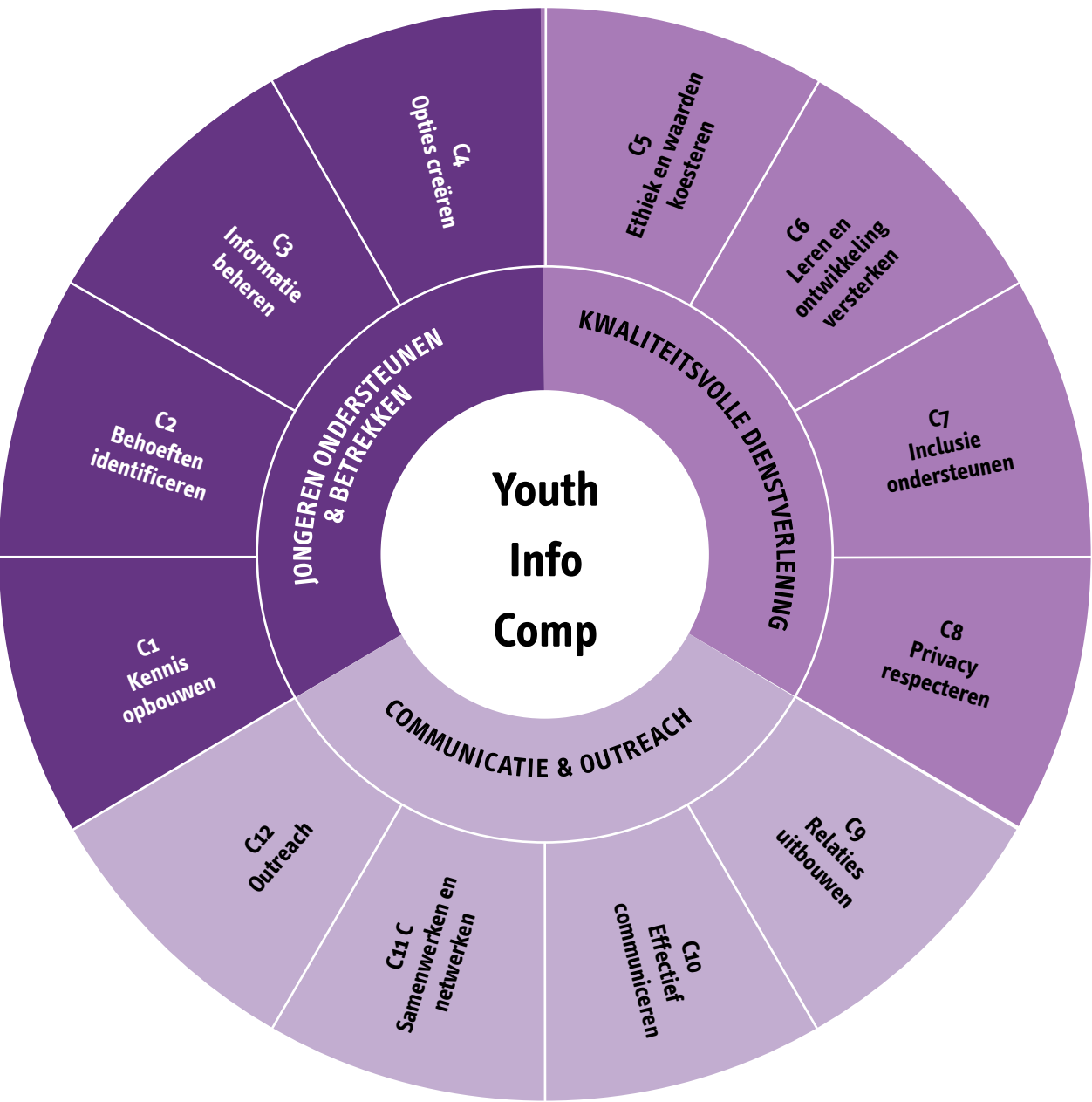
Dagelijkse rituelen kunnen een geweldige manier zijn om te ontstressen. Kan je manieren vinden om korte, kleine pauzes te nemen op het werk? Dit kan zo simpel zijn als koffie drinken met een collega of een rustig plekje zoeken om tien minuten te ontspannen en even de benen te strekken. Kleine veranderingen kunnen een groot verschil maken.

3. Vraag hulp

Als je je overweldigd voelt door je werklast, zijn er dan dingen waarmee anderen je kunnen helpen? Vind je het moeilijk om los te laten en anderen het op hun manier te laten doen? Verwacht niet dat andere mensen je gedachten kunnen lezen. Om dingen te verbeteren, moet je misschien om hulp vragen en nieuwe manieren overwegen om dingen te doen.

4. Creëer een overgangsrutueel

Het kan moeilijk zijn om over te schakelen van werk- naar niet-werkmodus. Een overgangsrutueel is een handige manier om



je te helpen je werk op een bewuste manier achter je te laten als je thuiskomt of te stoppen met werken als je van thuis uit werkt. Voorbeelden van overgangsrituelen zijn muziek luisteren, comfortabele kleren aantrekken of wandelen. 24/7 bereikbaar zijn is een van de snelste manieren om een burn-out te krijgen. Het zou helpen als je grenzen creëert tussen je privéleven en je werk, en degenen met wie je werkt moeten zich ervan bewust zijn waar deze grenzen liggen.

5. Leer vaker nee (of ja) te zeggen

Jeugdwerk trekt mensen aan die van nature gevend zijn. De persoon zijn op wie je collega's, vrienden en familie vertrouwen, kan erg vermoeiend zijn. Nee kunnen zeggen of in ieder geval niet meteen ja zeggen is een belangrijke vaardigheid die voorkomt dat je te veel hooi op je vork neemt. Oefen dit en gebruik uitspraken als "Ik moet er even over nadenken of ik deze taak op mij wil nemen. Ik zal je mijn antwoord later laten weten". Als je het gevoel hebt dat je niet goed bent in het stellen van grenzen, is dit misschien iets dat je moet onderzoeken. Kan je gebieden bedenken waarin je vaker nee zou kunnen zeggen? Aan de andere kant heb je misschien geen ja meer gezegd omdat je je uitgeput voelde. Dit kan betekenen dat je nieuwe kansen laat liggen. Neem de tijd om te overwegen of je beter vaker ja of nee kan zeggen.

6. Beperk je blootstelling aan negativiteit

Als je werkt met jongeren die zich in moeilijke situaties bevinden of lijden, is het belangrijk dat je jezelf waar mogelijk beschermt tegen andere externe bronnen van negativiteit en stress. Bedenk waar je negativiteit en stress absorbeert. Zie je het op het nieuws of in andere tv-programma's? Luister je ernaar op de radio? Werken je naasten met mensen die lijden of in nood zijn, en debriefen jullie met elkaar over jullie ervaringen? Er is veel extra trauma waaraan je buiten je werk kan worden blootgesteld en dat je niet per se hoeft op te nemen. Bedenk manieren om je blootstelling eraan te verminderen.

7. Krijg meer inzicht in burn-out en manieren om het te herkennen en te voorkomen

Enkele veelvoorkomende tekenen van **burn-out** zijn het zich terugtrekken uit werk of persoonlijke relaties, je constant uitgeput voelen, motivatie verliezen of lichamelijke symptomen ervaren. Werkplekbegeleiding of debriefingsessies kunnen de gelegenheid bieden om risico's op burn-out te bespreken en preventiestrategieën voor je werkplek te identificeren. Je kan overwegen om wat vrije tijd te nemen, te zorgen voor voldoende slaap en tijd in te plannen voor plezier.

8. Organiseer een steungroep of sluit je daarbij aan

Niet alle werkplekken hebben mogelijkheden voor formele supervisie en ondersteuning, vooral kleine organisaties niet. Overweeg om een kleine groep mensen samen te stellen of je daarbij aan te sluiten om regelmatig samen te komen, te debriefen en elkaar steun en begeleiding te bieden.

9. Engageer je voor regelmatige professionele ontwikkeling

Regelmatige professionele ontwikkeling helpt om vaardigheden op te bouwen en geeft je het gevoel dat je in topvorm bent. Er zijn ook veel andere voordelen, zoals het in contact komen

met andere jeugd(informatie)werkers, het leren van nieuwe vaardigheden en het horen over nieuwe hulpbronnen en tools.

10. Doe aan sport en ontspan je

Zoek iets dat je leuk vindt, dat je helpt om je te ontspannen en dat gemakkelijk te doen is, dan zul je het eerder regelmatig doen. Lichaamsbeweging is een van de beste manieren om stress te verminderen. Je hoeft niet intensief te gaan hardlopen of fitnessen. Kan je verder van je werk parkeren en lopen? Het idee is om klein te beginnen, ervan te genieten en er een gewoonte van te maken. Activiteiten waarin sociale interacties, lichaamsbeweging en mentale oefeningen, ontwikkeling van creativiteit of contact met de natuur aan bod komen, vergroten ons welzijn en dragen bij aan onze geestelijke en lichamelijke gezondheid. Aarzel dus niet om je schilderkunsten te ontdekken, je gitaar uit de kast te halen, meditatie te beoefenen of met vrienden naar een toneelstuk te kijken.

Aangepast van: Mathieu. 2007. Transforming Compassion Fatigue into Compassion Satisfaction: Top 12 Self-Care Tips for Helpers."

"Ik had een goede relatie met een van de jongeren van het project die in een risicovolle situatie leefde, het moeilijk had en suïcidaal was. Dat was moeilijk en ik maakte me grote zorgen om de jongere. We hadden het geluk dat we een parttime therapeut in het project hadden en samen stelden we een plan op. Gelukkig kwam de jongere er doorheen. Voor mij geldt dat ik buiten het werk een actief persoon ben. Ik ging veel wandelen en ik deed een beetje aan meditatie in die tijd, en die activiteiten hielpen me om in balans te blijven."

Maura, jeugdwerker - Ierland
(Guide to Youth Work, p.13)

Vergeet niet om te controleren op stressindicatoren en let op de signalen:

- Ben je moe?
- Slaap en eet je goed?
- Heb je fysieke pijn?
- Vergeet je meer dingen dan normaal?
- Negeer de opmerkingen van je collega's, vrienden of familie niet, want zij kunnen dingen opmerken die jij nog niet ziet!

Wat zijn de gevolgen als je als jeugd(informatie)werker niet goed voor jezelf zorgt en te maken hebt met psychische problemen?

Ken je de analogie van het zuurstofmasker? Wanneer je aan boord gaat, leggen de stewards/stewardessen de veiligheidsprocedures uit voordat je opstijgt. Ze zeggen altijd: "Als er zich een noodgeval voordoet, doe dan eerst je zuurstofmasker op voordat je de mensen om je heen probeert te helpen." De boodschap is duidelijk. Zet jezelf op de eerste plaats! **Om anderen te ondersteunen, moet je bij jezelf beginnen.**



"Mijn motivatie om meer tijd voor mezelf te nemen, was dat ik me opgebrand en gestrest voelde door mijn werk. Ik was het zat om mijn werk mijn privéleven te laten beïnvloeden. Ik wilde mijn problemen van het werk niet mee naar huis nemen. [...] Je moet eerst voor jezelf zorgen, voordat je voor anderen kan zorgen."

Ameera McIntosh, jeugdwerker - Canada
(Caring for yourself is a radical act, p2)

Niet goed voor jezelf zorgen kan gevolgen hebben voor jou en de mensen om je heen. Houd er rekening mee dat burn-out en plaatsvervangend trauma tot de belangrijkste risicofactoren behoren bij het werken met jongeren die moeilijkheden ondervinden of last hebben van hun geestelijke gezondheid.

Burn-out:

"Een toestand van emotionele, mentale en fysieke uitputting veroorzaakt door overmatige en langdurige stress. Het verlaagt de productiviteit en slurpt je energie op."

Self-care. Making it work for youth workers

Plaatsvervangend trauma:

"Plaatsvervangend trauma is een normale reactie op de voortdurende blootstelling aan andermans trauma. Het werken met mensen die een trauma hebben meegemaakt en het horen, zien en leren over hun ervaringen kan een cumulatief effect op je hebben en op veel aspecten van je persoonlijke leven."

Vicarious trauma: Self-care to manage the impact of other people's trauma

Plaatsvervangend trauma kan gevolgen hebben voor je perceptie van de wereld. Je kan je schuldig voelen over je situatie en je niet verbonden voelen met anderen. Je kan je ook niet inleven in de verhalen van anderen en prikkelbaar en intolerant zijn.

Wat zijn de risico's als je niet goed voor jezelf zorgt?

Ook al wil je je zoveel mogelijk inzetten voor je werk en hou je van je baan, werk is alleen maar werk. **De balans tussen altruïsme en zelfzorg is delicaat.** Als je iemand helpt terwijl je zelf al opgebrand, gefrustreerd en/of weinig tolerant of geduldig bent, kan je diegene niet goed helpen.

Overmatige hulp kan ook **averechts werken**. Als een jongere alleen van jou afhankelijk is voor steun en je je overweldigd begint te voelen door de verantwoordelijkheid, is het normaal om hulp bij te schakelen. Onthoud dat je geen professional bent in de geestelijke gezondheidszorg en dat dit ook niet van je verwacht wordt. Je professionele en persoonlijke grenzen kennen is de sleutel tot je welzijn. Daarom is het belangrijk om een netwerk van experts te hebben om jongeren te ondersteunen die verdere hulp nodig hebben (zie hoofdstuk 4).

Naast jongeren kunnen ook je collega's en je vrienden en familie last hebben van je humeur en gedrag. Daarom is **voor jezelf zorgen niet egoïstisch** omdat het ook invloed heeft op de mensen om je heen.

Vergeet niet dat veel van de maatregelen ter bevordering van welzijn en preventie van geestelijke gezondheid die je aan jongeren voorstelt, ook op jou van toepassing zijn!

Bekijk voor meer praktische tips de gids voor jongerenwerkers How to Find Meaning in it ontwikkeld door Agència Catalana de la Joventut (Spanje).

Bibliografie

Act Government Community Services. (2020). Plaatsvervangend trauma: Self-care to manage the impact of other people’s trauma. Geraadpleegd via <https://www.communityservices.act.gov.au/children-and-families/adoption-kinship-and-foster-care/therapeutic-resources/vicarious-trauma-self-care-to-manage-the-impact-of-other-peoples-trauma>

American Psychological Association. (2017). _MENTAL HEALTH AND OUR CHANGING CLIMATE: IMPACTS, IMPLICATIONS, AND GUIDANCE_. Geraadpleegd via <https://www.apa.org/news/press/releases/2017/03/mental-health-climate.pdf>

Apps, O. f. (2021). Empowering Young People to Self-Manage their Mental Health and Wellbeing. Geraadpleegd via <https://orchhealth.com/empowering-young-people-to-self-manage-their-mental-health-and-wellbeing/>

Barry, M. M., Clarke, A. M., & Petersen, I. (2015). Promotion of mental health and prevention of mental disorders: priorities for implementation. Eastern Mediterranean Health Journal, 21(7), 503-511. Geraadpleegd via <https://www.emro.who.int/emhj-volume-21-2015/volume-21-issue-7/promotion-of-mental-health-and-prevention-of-mental-disorders-priorities-for-implementation.html>

Berk, L. E. (2023). Development through the lifespan (8th ed.). Pearson.

Berking, M., & Rief, W. (2012). _Klinische Psychologie und Psychotherapie voor Bachelor: Band I: Grundlagen und Störungswissen lesen, hören, lernen im Web_. Springer. Geraadpleegd via https://lehrbuch-psychologie.springer.com/sites/default/files/atoms/files/berking_rief_klinische_band_i_probekapitel_2.pdf

Bohlmeijer, E., Bolier, L., Westerhof, G. J., & Walburg, J. A. (2013). Handboek positieve psychologie.

Buglione, K. (2022). What is a Mental Health Peer-to-Peer Program? TimelyCare. Geraadpleegd via <https://timelycare.com/blog/what-is-a-mental-health-peer-to-peer-program/>

Coffey, Y., Bhullar, N., Durkin, J., Islam, M. M., & Usher, K. (2021). Understanding Eco-anxiety: A Systematic Scoping Review of Current Literature and Identified Knowledge Gaps. Geraadpleegd via <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2667278221000444#bib0005>

Raad van Europa & ERYICA. (2014). Compendium of national youth information and counselling structures. Geraadpleegd via <https://www.eryica.org/publications/compendium-on-national-youth-information-and-counselling-structures>

Raad van Europa. (1950). Verdrag tot bescherming van de rechten van de mens en de fundamentele vrijheden.

Raad van Europa. (1950). Europees Verdrag tot bescherming van de rechten van de mens.

Raad van Europa. (Datum onbekend). Europees Verdrag voor de Rechten van het Kind.

Culen, C., Kleibel, N., Fasching, M., Hierzer, J., & Muckenhuber, S. (2023). TOPSY-Toolbox Psychische Gesundheit [PDF]. Geraadpleegd via https://bjv.at/wp-content/uploads/2023/05/TOPSY-Toolbox_Psychische_Gesundheit_2_download.pdf

Culen, C., Kleibel, N., Fasching, M., Hierzer, J., & Muckenhuber, S. (2023). _TOPSY-Toolbox Psychische Gesundheit 2_. Bundesjugendvertretung. Geraadpleegd via https://bjv.at/wp-content/uploads/2023/05/TOPSY-Toolbox_Psychische_Gesundheit_2_download.pdf

De Ambrassade. (2023). Mental wellbeing in youth work. Geraadpleegd via https://ambrassade.be/files/attachments/.5805/Mental_well_being_in_youth_work.pdf

Dunn, K. (2019). _Understanding depression_. Mind.

Erikson, E. H. (1959). Identity and the life cycle. New York: International Universities Press.

ERYICA en Eurodesk. (2021). Geraadpleegd via <https://www.eryica.org/publications/youthinfocomp>

ERYICA. (2018). European Youth Information Charter. Geraadpleegd via <https://www.eryica.org/publications/youthinfocomp>

ERYICA. (2021). Geraadpleegd via <https://www.eryica.org/publications/eyid-2021>

Europese Commissie. (2022). _Health at a Glance: Europe_. Geraadpleegd via https://health.ec.europa.eu/state-health-eu/health-glance-europe_en

Europese Commissie. (n.d.). _Mental health_. Geraadpleegd via https://health.ec.europa.eu/non-communicable-diseases/mental-health_en

European Youth Information Charter. (2018). ERYICA. Geraadpleegd via <https://www.eryica.org/european-youth-information-charter>

Foundation, H. R. (2023). Understanding their world: Empowering young people to open up about their mental health. Geraadpleegd via <https://www.hrfoundation.org.uk/understanding-their-world-empowering-young-people-to-open-up-about-their-mental-health>

Foundation, M. H. (2021, October 4). Mental Health Foundation. Geraadpleegd via <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/prevention-and-mental-health>

Frith, K., Reina, V., Simon, T., & Sabuni, A. (2021). #youthinfocomp — A European competence framework for Youth Information workers. Geraadpleegd via <https://www.eryica.org/publications/youthinfocomp>



Meer lezen



- [A Mental Health Resource for Youth Workers and Volunteers - Foróige](#)
- [Mental Health Power – Youth Workers' Guide - Mieli](#)
- [Mieli Mental Health Finland](#)
- [Free Mental Health Courses - MindED](#)
- [Mental Health Resources - Young Minds](#)
- [Mental Health Training - Young Minds](#)
- [Positive Mental Health](#)
- [EYID 2021 Report - MindMyMind](#)

Gibson, K. (2021). What Young People Want from Mental Health Services. A Youth Informed Approach for the Digital Age. Routledge en CRC Press.

Hatloy, I. (2012). _Understanding anxiety and panic attacks_. Mind.

Gezondheid Direct. (2021). _Mental illness stigma_. Geraadpleegd via <https://www.healthdirect.gov.au/mental-illness-stigma> (op 10/08/2023)

Instituto Português do Desporto e Juventude. (n.d.). Coloque aqui as suas dúvidas. Geraadpleegd via <https://ipdj.gov.pt/coloca-aqui-as-tuas-duvidas>

Instituto Português do Desporto e Juventude. (n.d.). Programma Cuida-te+. Geraadpleegd via <https://ipdj.gov.pt/o-programa>

Ivanovskis, A., & Rupkus, G. (2016). Compendium on national Youth Information and Counselling structures. Geraadpleegd via <https://www.eryica.org/publications/compendium-on-national-youth-information-and-counselling-structures>

Krbez, M. (n.d.). _Suizid im Lichte der Pandemie_. BÖP. Geraadpleegd via https://www.boep.or.at/download/63206ad43c15c82108000041/Mag._Margarethe_Krbez_Suizid_im_Lichte_der_Pandemie.pdf

Krbez, M. (n.d.). Suizid in het Licht van de Pandemie [PDF]. Geraadpleegd via https://www.boep.or.at/download/63206ad43c15c82108000041/Mag._Margarethe_Krbez_Suizid_im_Lichte_der_Pandemie.pdf

Lai, J., Lien, Y., Chen, S., & Lin, C. (2022). The Effectiveness of Mental Health Literacy Curriculum among Undergraduate Public Health Students. Geraadpleegd via <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9104026/>

learnirect. (2021). Why is Mental Health Advocacy important? Geraadpleegd via <https://www.learnirect.com/blog/why-is-mental-health-advocacy-important>

Lepper, J. (2023, 8 september). The rise of youth advisory boards. Charity Digital. Geraadpleegd via <https://charitydigital.org.uk/topics/topics/the-rise-of-youth-advisory-boards-11045>

Lindberg, S., & Morin, A. (2020). Is Watching the News Bad for Mental Health? Geraadpleegd via <https://www.verywellmind.com/is-watching-the-news-bad-for-mental-health-4802320#citation-1>

Mathieu (2007). Ten self-care tips for Youth Workers. Geraadpleegd via <https://www.yacwa.org.au/youthworkertoolkit/suicide-prevention/wp-content/uploads/2013/12/yacwa-happyplace-appendix-F.pdf>

McDonald, K. (2022). Teen Empowerment Can Help Combat the Youth Mental Health Crisis. Geraadpleegd via

Mental Health Foundation. (2022). Peer support. Geraadpleegd via <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/peer-support>

MHFA England. (2016). _Adult MHFA Course Manual_. MHFA England.

National Collaborating Centre for Mental Health (UK). (2011). _Common Mental Health Disorders: Identification and Pathways to Care_. Leicester (VK): British Psychological Society (VK); (NICE Clinical Guidelines, No. 123.) 2, COMMON MENTAL HEALTH DISORDERS. Geraadpleegd via <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK92254/>

Office of the Surgeon General. (2001). Protecting youth mental health: the US surgeon general’s advisory. Washington, DC, VS.

ORYGEN. (n.d.). Global Youth Mental Health Introduction To Youth Mental Health Advocacy. Geraadpleegd via <https://www.orygen.org.au/About/Orygen-Global/Files/orygen-WEF-YMH-advocacy-intro.aspx>

Oxfordshire Mind. (n.d.). _World Bipolar Day: Living with Bipolar Stories_. Geraadpleegd via <https://www.oxfordshiremind.org.uk/world-bipolar-day-living-with-bipolar-stories/>

Pandya-Wood, J., Westwood, S., & Thompson, G. (2014). Youth Work: Preparation for Practice. Routledge.

Piaget, J. (1954). The construction of reality in the child. New York: Basic Books.

Piaget, J. (1954). The construction of reality in the child. New York: Basic Books.

Piaget, J., & Inhelder, B. (1969). The psychology of the child. New York: Basic Books.

Piaget, J., & Inhelder, B. (1969). The psychology of the child. New York: Basic Books.

Pirker, A., Geiges, H., & Künzler, A. (n.d.). Psychische Gesundheit in der Jugend: Sensibilisierung und Früherkennung [PDF]. Geraadpleegd via <https://www.zhaw.ch/storage/gesundheit/institute-zentren/iph/projekte/take-care/fachinformation-take-care-jugendliche-zhaw.pdf>

Public Health and Mental Health Foundation. (2021, 4 oktober). Mental Health Foundation. Geraadpleegd via <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/prevention-and-mental-health>

Roberts, L. (2018). 39 Celebrities Who Have Opened Up About Mental Health. Geraadpleegd via <https://www.harpersbazaar.com/celebrity/latest/g15159447/celebrities-depression-anxiety-mental-health/>

SANE. (2023). _Reducing stigma_. Geraadpleegd via <https://www.sane.org/information-and-resources/facts-and-guides/reducing-stigma#what-is-stigma> (op 10/08/2023)

Santrock, J. W. (2023). Life-span development (18th ed.). McGraw-Hill Education.

School of Social Work, University of Buffalo. (n.d.). Introduction to Self-Care. Geraadpleegd via <https://socialwork.buffalo.edu/resources/self-care-starter-kit/introduction-to-self-care.html>

Stubbing, J., & Gibson, K. (2022). What Young People Want from Clinicians: Youth-Informed Clinical Practice in Mental Health Care. MDPI. Geraadpleegd via <https://www.mdpi.com/2673-995X/2/4/39>

Verenigde Naties. (1989). VN-Verdrag inzake de rechten van het kind.

White, A. (2022). Towards Change: How Did Mental Health Awareness Evolve Over The Years? Geraadpleegd via <https://openup.com/business/blog/mental-health-awareness/>

Wereldgezondheidsorganisatie. (2021). Comprehensive Mental Health Action Plan 2013-2030. Geraadpleegd via <https://www.who.int/publications/i/item/9789240031029>

Wereldgezondheidsorganisatie. (2021). Comprehensive Mental Health Action Plan 2013-2030. Geraadpleegd via <https://www.who.int/publications/i/item/9789240031029?ua=1>

Wereldgezondheidsorganisatie. (n.d.). _Mental disorders_. Geraadpleegd via <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>

Wereldgezondheidsorganisatie. (n.d.). Santé Mentale. Geraadpleegd via https://www.who.int/fr/health-topics/mental-health#tab=tab_1

Young Minds. (2023). Young Minds. Geraadpleegd via <https://www.youngminds.org.uk/professional/resources/how-to-have-a-conversation-with-young-people-about-mental-health/>

Youth Affairs Council Victoria. (n.d.). Self-Care. Making it work for youth workers. Geraadpleegd via <https://www.yacvic.org.au/assets/Uploads/Self-care-Wish-Group.pdf>

ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften. (n.d.). _Fachinformation: Take care - Jugendliche_. Geraadpleegd via <https://www.zhaw.ch/storage/gesundheit/institute-zentren/iph/projekte/take-care/fachinformation-take-care-jugendliche-zhaw.pdf>

(n.d.). _Artikeltitel niet vermeld_. Geraadpleegd via <https://ijmhs.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13033-021-00502-x> (op: 10/08/2023)

(n.d.). _Diagnostic and statistical manual of mental disorders - DSM-5_. Geraadpleegd via [https://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/657/1/Diagnostic%20and%20statistical%20manual%20of%20mental%20disorders%20_%20DSM-5%20\(%20PDFDrive.com%20\).pdf](https://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/657/1/Diagnostic%20and%20statistical%20manual%20of%20mental%20disorders%20_%20DSM-5%20(%20PDFDrive.com%20).pdf)

(n.d.). _Erste Hilfe für die Seele. Wie erkenne ich eine psychische Krise?_. Geraadpleegd via <https://www.erstehilfefuerdieseele.at/info/erstehilfe/wie-erkenne-ich-eine-psychische-krise/>

(n.d.). _I had a black dog, his name was depression_. Geraadpleegd via <https://www.youtube.com/watch?v=XiCrniLQGYc>

(n.d.). 12 Films and Movies About Depression. Geraadpleegd via <https://submitmalibu.com/blog/12-films-and-movies-about-depression/>

(n.d.). Erste Hilfe für die Seele. (n.d.). Geraadpleegd via <https://www.erstehilfefuerdieseele.at/info/erstehilfe/wie-erkenne-ich-eine-psychische-krise/>

(n.d.). European Youth Information Charter. Geraadpleegd via <https://www.eryica.org/european-youth-information-charter>

(n.d.). JugendService. Geraadpleegd via <https://www.jugendservice.at/>

(n.d.). Self-Care for Youth Development Professionals. Geraadpleegd via <https://actforyouth.net/pyd/professionals/self-care.cfm#:~:text=Remember%20the%20basics%3A%20nutrition%2C%20exercise,Make%20your%20personal%20space%20pleasant>





—
european youth information
and counselling agency



eryica a.s.b.l.

secretariat@eryica.org

www.eryica.org

ISBN 978-2-919810-74-1



9 782919 810741



Co-funded by
the European Union