

Zonder Jongeren Geen Toekomst

Op 17 oktober 2022 vond de bijeenkomst 'Zonder Jongeren Geen Toekomst' plaats. Deze bijeenkomst hoort bij het programma Klaar voor de Toekomst en richt zich op de weg die jongeren afleggen richting volwassenheid en welke ondersteuning ze daarbij nodig hebben. Die vraag werd beantwoord in een rijke bijeenkomst met veel interessante voorbeelden.

Jongeren willen gezien en gehoord worden

In de opening van de middag werd de opbrengst van de verschillende jongerenbijeenkomsten besproken en werden korte clips getoond die deze opbrengsten nog eens onderstreepten. Het gesprek mét jongeren stond namelijk centraal. De belangrijkste opbrengsten op een rij:

- Jongeren willen graag merken dat er geïnvesteerd wordt in hun welzijn en dat dit verder gaat dan alleen cognitieve zaken.
- Jongeren benadrukken het belang van veiligheid om tot leren te komen.
- Jongeren zijn niet altijd op de hoogte van de mogelijkheden tot ondersteuning die er zijn in hun omgeving.
- Jongeren merken niet altijd dat ze gezien en gehoord worden.
- Jongeren hebben behoefte aan preventieve zorg, laagdrempelig contact op hun school.

Maak preventie zichtbaar

Igor Ivakic, directeur NCJ, maakte in zijn bijdrage duidelijk hoe belangrijk veiligheid is om jezelf te laten zien. Jeugdgezondheidszorg is een groot goed en dit moet op het goede moment bij jongeren in beeld zijn. Soms vraagt dit om het afwijken van gebaande paden om goed aan te sluiten bij jongeren. Is er voldoende durf om de beschikbare hulp ook echt te laten zien?

Zet in op mentale weerbaarheid

Hoofdonderzoeker Gonneke Stevens van de Universiteit Utrecht deelde de conclusies van het recente [HBSC-onderzoek](#) naar de gezondheid en het welzijn van jongeren in Nederland. De mentale gezondheid van jongeren staat onder druk, de druk die zij voelen door schoolwerk is toegenomen. Ook roken en drinken Nederlandse jongeren nog steeds te veel. Intensief gamen en problematisch gebruik van sociale media nemen ook toe. Een positieve uitkomst van het onderzoek is dat jongeren positief zijn over hun sociale relaties.

Het rapport biedt vier concrete adviezen om mee aan de slag te gaan:

1. zet in op mentale gezondheid,

2. pak druk door schoolwerk aan,
3. intensiveer de aanpak van alcoholgebruik en roken en
4. besteed hierbij extra aandacht aan kwetsbare groepen.

Luister naar jongeren

Lars en Fien, bestuurders van het [LAKS](#) wisten als vertegenwoordigers van jongeren de behoeften goed te verwoorden in het interview dat zij met dagvoorzitter [Soler Berk](#) hadden.

Zo vertelden ze bijvoorbeeld dat ze het op school prima zouden vinden om over persoonlijke problemen in gesprek te kunnen gaan. Veiligheid is hierbij van belang en het zou helpen als hiervoor een vertrouwd persoon binnen de school actief is. Het zou helpen als die persoon losstaat van de dagelijkse lessen:

“Het is toch een beetje vreemd als je eerst je hart hebt uitgestort en daarna door diezelfde persoon wordt aangesproken op je gedrag in de klas”.

Goed luisteren was een volgende aanbeveling. Jongeren merken snel of iemand aandacht heeft, niet met andere dingen bezig is en op verschillende manieren kan laten zien en merken dat ze de jongere zien en horen. Taalgebruik, aansluiten bij de behoefte van jongeren, laagdrempeligheid zijn daarbij aandachtspunten. Mentaal welbevinden zou ook meer aandacht moeten krijgen:

“Het is belangrijk om hierover te leren, want dit kun je je hele leven nog meenemen”.

Dit kan in lessen, maar ook op andere manieren. Persoonlijk en toegankelijk contact is van belang, al kunnen ze zich ook voorstellen dat jongeren soms graag gebruik maken van online mogelijkheden (zoals [jouwGGD](#) en [jongerenhulponline.nl](#)).

Een tip die ze meegeven aan de aanwezige professionals: betrek jongeren ook actief bij je werk. Vraag hen naar hun idee over het ontstaan van problemen. Merkbare erkenning voor jongeren die daarmee bijdragen aan de oplossing is daarbij van groot belang.

Investeer in gezonde leefstijl, ook op het MBO!

[Marieke Fix](#), practor Gezondheid, Sport en Bewegen op MBO Landstede, vertelde over het belang van aandacht voor de gezondheid van MBO-studenten. Er zijn steeds meer jongeren met een ongezond gewicht en psychische problematiek, ook op het MBO. De meeste jongeren zijn dagelijks te vinden op school en ongeveer de helft van hen gaat naar het MBO. Het MBO is niet alleen als opleider voor de toekomstige arbeidsmarkt, maar ook een plek waar jongeren zich als mens ontwikkelen. Leefstijl, of liever nog

levensstijl, is van grote invloed op de mentale en fysieke gezondheid van studenten en op duurzame participatie op de arbeidsmarkt.

Binnen het MBO van Marieke lukt het om veel aandacht te geven aan gezondheid en een actieve leefstijl en ze bepleit dat dit door andere MBO's ook wordt opgepakt. Zij onderzoekt jongeren en hun eigen perspectief op hun gezondheid. Een belangrijke bevinding daaruit: jongeren vinden gezond ouder worden helemaal niet zo interessant.

Gezondheid associëren zij vooral met het hier en nu, met mentaal welbevinden (lekker in je vel zitten), waarbij sociale activiteiten met hun vrienden, muziek en sport belangrijke thema's zijn. Jongeren zien wel de algemene waarde van bewegen en sport. Zij motiveren hun eigen sport- en beweeggedrag echter niet vanuit een lange-termijn gezondheidsperspectief maar vanuit wat het direct voor hen oplevert. Sport maakt het hoofd leeg en het is leuk om dit met anderen samen te doen. Aansluiten bij die directe effecten kan dus stimulerend werken.

Het MBO kent geen structurele screening op gezondheidsindicatoren, terwijl het MBO een groot aantal studenten telt die veel informatie kunnen geven. Waarom zijn de interventies voor gezond gewicht, meer bewegen, gezonde voeding, rijke schooldagen niet óók initieel gericht op MBO-studenten? Gezondheidsverschillen worden immers deels in de wieg bepaald en jongeren met de minste kansen op een goede gezondheid komen in grote mate op het MBO terecht. Er is dus urgentie én er zijn kansen om voor de MBO-jeugd verschil te maken op het gebied van mentale, sociale en fysieke gezondheid.

Sluit met het aanbod aan bij jongeren

We hebben in Nederland een slechte manier van het aanbieden van zorg, betoogt Arne Popma, jeugdpsychiater in zijn lezing. We sluiten niet aan bij wat jongeren willen en het systeem is dusdanig ingewikkeld ingericht dat jongeren onvoldoende (op tijd) bereikt worden. Jongeren kunnen zelf heel goed aangeven wat ze nodig hebben. Betrek jongeren dus waar mogelijk bij beleidsvorming maar ook bij de planning van zorg zodat we jongeren (tijdig) bereiken.

Arne benadrukt zijn verhaal met het tonen van vele voorbeelden. Deze voorbeelden hebben met elkaar gemeenschappelijk dat ze gaan over laagdrempeligheid, betrokkenheid van leeftijdsgenoten, de afwezigheid van belemmerende bureaucratie. Hij geeft aan dat mentale gezondheidsproblemen tot dé belangrijkste gezondheidsproblemen behoren van jongeren, zeker in vergelijking met somatische problemen. 75% van psychische problemen manifesteert zich vòòr het 25e levensjaar. 1 op de 7 jongeren geeft aan mentale problemen te hebben en 1 op de 3 jongeren geeft aan last te hebben van prestatiedruk. Afgelopen jaren namen deze mentale klachten

onder jongeren toe tot bijna een kwart van de jongeren die aangeeft psychisch ongezond te zijn.

Wanneer we dit willen aanpakken moeten we dat niet alleen op verschillende niveaus doen, maar ook op verschillende manieren. Er zijn verschillende wegen die naar Rome leiden, terwijl niet eens iedereen naar Rome wil. Bepaal samen met jongeren wat de reis en wat de bestemming wordt! Gebruik maken van en het versterken van bestaande initiatieven (zoals [@ease](#), [Enjoy](#)) kan naast het ontwikkelen van nieuw, ontbrekend aanbod van belang zijn. De aandacht van een koningin via [MindUS](#) is daarbij zeer welkom. Maar altijd: samen met jongeren.

Think outside the box

Barbara Barend neemt ons mee in het [project Comeback](#), dat is ontstaan in de lege agenda's in de corona-tijd en vanuit de behoefte om met haar netwerk van topsporters iets voor het mentaal welbevinden van jongeren te betekenen. In het project gaan topsporters en experts, zoals jongerenwerkers samen met jongeren in gesprek, maar ook samen sporten. De combinatie tussen sport, bewegen en praten over jezelf maakt het tot een vernieuwende en kansrijke aanpak. Topsporters hebben niet alleen ervaring met succes, maar ook met tegenslag, weten hoe ze dat overwonnen hebben en zijn daarmee jongeren tot voorbeeld. Dat werd de kern van project Comeback: welke veerkracht hielp om terug te komen na een blessure of tegenslag. Ze brengen in het project ook hun eigen situatie in: problemen thuis, druk vanuit huis of vrienden en ze weten jongeren te helpen door open te zijn over hun eigen mentale welzijn. Het belang van sporten en de invloed van sporten op het mentale welzijn wordt hiermee onderstreept.

Betrek jongeren bij je besluit

Laura Hopman van de Kinderombudsman gaf inzicht in de manier waarop het beste besluit voor kinderen en jongeren tot stand kan komen. Werkend vanuit de kinderrechten (met name [artikel 3](#)) hoor je immers de belangen van het kind als eerste overweging te hebben bij al het beleid dat je maakt. Bij de kindombudsman is een praktische toolkit samengesteld; "[Het beste besluit](#)". Met deze toolkit en de handreikingen die daarin genoemd staan kan het lukken om bij het maken van beleid ook echt aan jongerenparticipatie te gaan doen. Het betreft hierbij overigens niet alleen besluiten of beleid die het kind zelf raken, maar ook die besluiten die het kind indirect raken. Feitelijk is er dus weinig waarbij de kinderrechten aan de kant gezet kunnen worden. Het stappenplan zoals dat in de toolkit te vinden is helpt je om te onderzoeken wat het beste besluit voor dit kind, deze kinderen is. De positie van het kind wordt hiermee sterker en vanzelfsprekender.

Werk samen met netwerkpartners aan een passend aanbod

Annebeth Moolenburgh van [Kocon](#) en het [Shitzooi](#) team praatte ons bij over de samenwerking in de gemeente Katwijk tussen jongerenwerkers, politie, hulpverleners, GGD, verslavingsinstellingen en anderen. Het vertalen van signalen van de straat naar werkend lokaal beleid stond hierbij centraal.

Dit leidde al tot tal van praktisch ingestoken projecten. Zo kregen gedetineerden na terugkeer direct bezoek en werden ze begeleid bij hun terugkeer, waardoor de recidive enorm terugliep (van 70 naar 18%). Daarnaast concentreerden ze zich op de digitale leefwereld van jongeren. Dit resulteerde in een [informatiesite](#) voor ouders. Voor jongeren werd Shitzooi ontwikkeld. Dit zijn drie verschillende interactieve lespakketten: over Sexting, over Snel Geld en (in ontwikkeling) Mentaal Welzijn.

Belangrijke insteek bij deze Katwijkse aanpak is de lokale inbedding van alle projecten: met lokale professionals en scholen werken aan lokale opgaven, met behulp van de kennis van velen. Dat is wat Shitzooi en Kocon tot een succes maakt.

Altijd met jongeren!

De rode draad in alle bijdragen van de middag? Het kan nooit zonder jongeren en samenwerken met jongeren aan de opgaven die er liggen betekent vooral heel goed luisteren. Er zijn veel verschillende manieren, er zijn verschillende niveaus waarop je kunt werken en die zijn allemaal waardevol en noodzakelijk. Wanneer we belangrijk vinden met elkaar als samenleving dat jongeren gezond, veilig en kansrijk opgroeien is er werk aan de winkel. Er is echter inspiratie genoeg en er liggen voldoende kansen voor het grijpen.

Dat het niet alleen hoeft werd ook duidelijk. Vele handen maken licht werk en kunnen ertoe leiden dat je met en voor jongeren echt impact kunt maken.

Het vraagt dus om een gesprek met jongeren in jouw lokale situatie over de vraag wat zij nodig hebben om op te groeien. Jongeren hebben zeker niet alleen problemen. Laat ze daarom ook vooral meedenken in de oplossingen!