

JGZ Live! Mentale gezondheid

Ellen-Joan Wessels- NCJ adviseur
20 september 2023





**JGZ Live! 2023 over
mentale kracht**

Visie

Mentale gezondheid is een onderdeel van ons zijn en kan je niet los zien van lichamelijke of sociaal emotionele gezondheid.

Evenmin kun je mentale gezondheid los zien van onze context; de leer-en leefomgeving waarin we verkeren.

Hoe ziek of gezond je ook bent, mentale vooruitgang is een doel wat ons allen aangaat. Daarom spreken we niet langer meer over mentale gezondheid maar over mentale kracht en richten we ons naast preventie ook op versterking (amplitie).



Doelstelling:

1. Onze jeugd (ook mentaal) krachtig en gezond door in te zetten op preventie en versterking
2. Bewustwording dat mentale gezondheid niet slechts een individueel probleem is maar een maatschappelijk probleem.



In JGZ Live! 2023 over mentale kracht spraken:

- 31-01-23 - Start Kees Kraaijeveld
- 15-02-23 - Peter Dijkshoorn
- 21-03-23(di) - Marjet Winsemius/Ouders
- 24-05-23 - Adele Diepenmaat/Hart en Ziel
- 20-06-23 - Wouter Staal
- 20-09-2023 - NCJ/Ellen-Joan Wessels
- 24-10-23 - Lokalis
- 22-11-23 -
- 19-12-23 - Allen, inclusief de boekwinnaars Mentale Vooruitgang van gezinnen

Terugkijken? >> <https://www.ncj.nl/jgz-live/>



“Rapport : Als je het ons vraagt 2022”

Rapport 'Als je het ons vraagt 2022'

17 november 2022 | Publicatienummer: KOM010/2022

De Kinderombudsman wil weten wat er speelt in de levens van kinderen en jongeren in Nederland. Iedere twee jaar doen wij daarom een groot onderzoek. Dit jaar vroegen we 2.350 kinderen (8 tot 18 jaar) hoe het met ze gaat en welk cijfer ze hun leven geven. De meeste kinderen zijn gelukkig, al zijn er grote verschillen per provincie. Kinderen geven hun leven gemiddeld een rapportcijfer van 7,7. Wel zijn er een paar zorgpunten. Zo geven kinderen aan dat ze het vertrouwen verliezen in volwassenen om problemen in onze samenleving op te lossen.



Onderzoek naar het welzijn van 2347 kinderen in de Nederlandse provincies

- Missie gebaseerd op Kinderen hebben rechten
- Alle kinderen wil je in een geweldvrije en stimulerende omgeving laten opgroeien.
- De ombudsman vindt dat alle volwassenen in NL hier hun verantwoordelijkheid in moeten nemen.
- Zij moeten goed kijken naar hun eigen gedrag en het goede voorbeeld geven. Bv over hoe je met elkaar omgaat en hoe je problemen samen oplost.
- VWS is gevraagd om kinderen in Nederland beter te helpen.



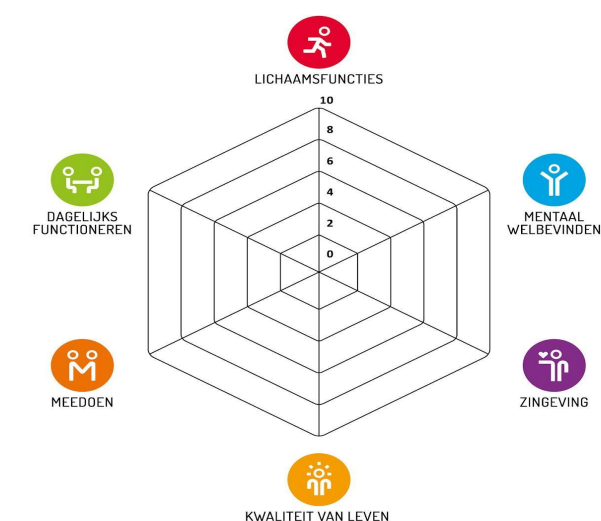
Wat valt op in het rapport?

1. Kinderen zijn niet tevreden over de steun die ze krijgen van volwassenen (niet hun ouders) om hen heen
2. Kinderen zijn niet tevreden over het voorbeeld dat ze krijgen van volwassenen (niet hun ouders) om hen heen
3. Kinderen vertellen vaak dat hun eigen gedrag of gevoel moet verbeteren
4. Kinderen maken zich zorgen over de oorlog in Oekraïne en het klimaat

Aanpak 'Mentale gezondheid: van ons allemaal'

Mentale gezondheid is een belangrijk onderdeel van je algehele gezondheid, ofwel positieve gezondheid

MIJN
POSITIEVE
GEZONDHEID



Aanpak 'Mentale gezondheid: van ons allemaal'

Doelen >



Bespreekbaar en zichtbaar maken van het belang van mentaal gezond zijn en blijven, gericht op het individu én de maatschappij.



Meer naar de voorkant en inzetten op **preventie** (versterken van mentale gezondheid en het bieden van laagdrempelige ondersteuning waar gewenst).



Het **bieden van handvatten** om met de eigen mentale gezondheid aan de slag te gaan én oog te hebben voor de mentale gezondheid van een ander.

Definitie Mentale gezondheid:

De manier waarop je je verhoudt tot **jezelf** en tot **anderen** en hoe je omgaat met de uitdagingen in het **dagelijks leven**. Tegelijkertijd gaat het ook over hoe jij en anderen dit in de samenleving **ervaren**.

Infographic Mentale gezondheid

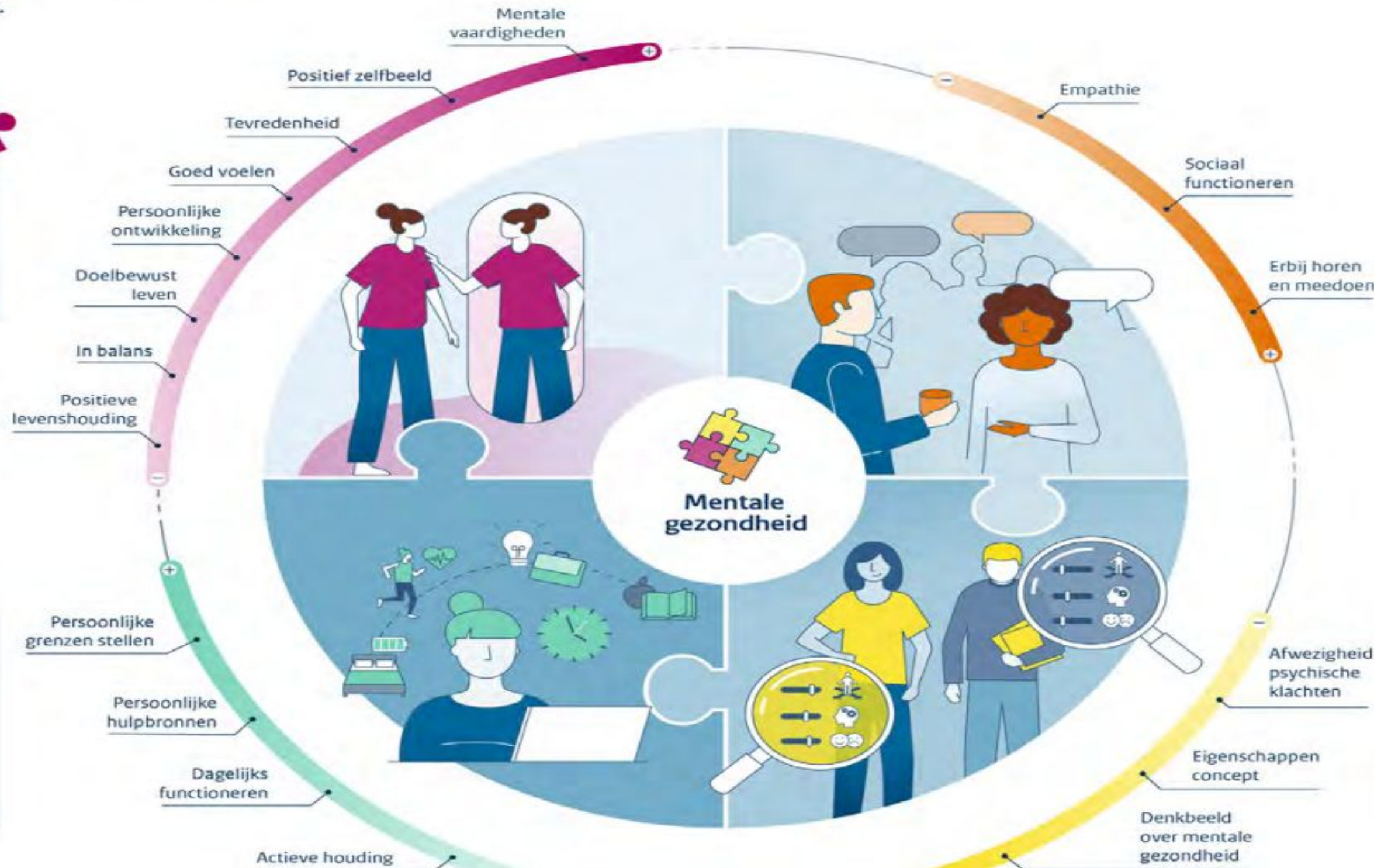
De manier waarop je je verhoudt tot jezelf en tot anderen en hoe je omgaat met de uitdagingen in het dagelijks leven. Tegelijkertijd gaat het ook over hoe jij en anderen in de samenleving dit ervaren.

Leeswijzer

De kleurgradatie van licht naar donker geeft de volgorde in belangrijkheid aan.

Persoonlijke component

De wijze waarop een individu zich tot zichzelf verhoudt.



Sociale component

De wijze waarop een individu zich tot anderen verhoudt.

Functionele component

De wijze waarop een individu handelt, zich gedraagt of opstelt in het dagelijks leven.

Perceptieve component

De wijze waarop naar mentale gezondheid wordt gekeken en hoe hieraan persoonlijk en in de maatschappij betekenis wordt gegeven.

In dialoog.....

Wat doet en kan JGZ doen om preventie en het versterken van mentale gezondheid vorm te geven?

Goede voorbeelden van collega JGZ organisaties :



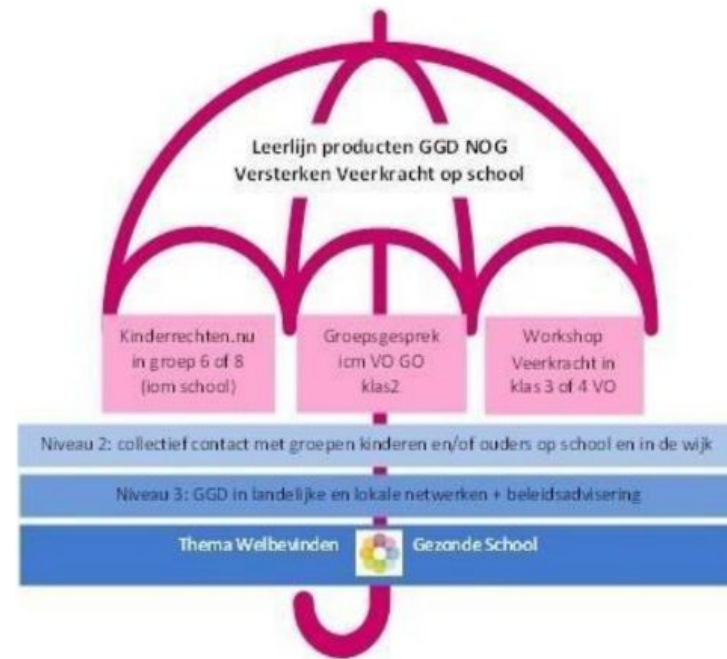
GGD
Noord- en Oost-Gelderland

**EEN
GEZOND
HOUFAST**

Op naar een veerkrachtige jeugd

Hieronder staan activiteiten die de GGD NOG kan uitvoeren op school om de Mentale Gezondheid en Veerkracht van kinderen en jongeren op het Basisonderwijs en Voortgezet onderwijs te bevorderen.

De collega's van GGD Noord-en Oost- Gelderland hebben een duurzame lijn die zij kunnen aanbieden. Zowel voor de kinderen op het PO, VO alsook aan de mentoren op de scholen. Zie de volgende slide of vraag de pdf van de folder via I.Linders@ggdnog.nl



- ❖ **KinderrechtenNU workshop voor leerlingen in de bovenbouw van het Basisonderwijs**
- ❖ **Groepsgesprek in combinatie met het individuele gezondheidsonderzoek Klas 2 van het voortgezet onderwijs**
- ❖ **Workshop Veerkracht, klas 3 (Vmbo) en 4 (Havo, Vwo) van het voortgezet onderwijs**
- ❖ **Je Brein de Baas als vervolg op de workshop Veerkracht**
- ❖ **Gezonde School; Aan de slag met het thema Welbevinden op school**

Goede voorbeelden van collega JGZ organisaties :



Tot volgende maand in JGZLive!