



ADVIES 2301

Mentaal Welzijn

Datum: 1 februari 2023

Voorzitter: Franka Foré

Aanwezigen: Paulien Herck, Lotus Li, Marnik De Bont, Michiel Van Hoof, Nick Beerens, Priscilla Keuppens, Ellen Volon, Anita Nyame, Loredana Cremery, Franka Foré

De Vlaamse Jeugd Raad, in vergadering op 1 februari 2023, onder voorzitterschap van Franka Foré, en met bovenvermelde aanwezigen, adviseert unaniem het volgende:

- 1.** Maak een masterplan om de huidige crisissituatie in de jeugdhulp aan te pakken. 5
- 2.** Zorg voor gratis en goed ingebedde psychische zorg in een veilige omgeving voor kinderen en jongeren. 6
- 3.** Ondersteun en zorg voor een goede afstemming tussen bestaande initiatieven en informatiecampagnes ter bevordering van mentaal welzijn. 6
- 4.** Zorg dat de kinderen/jongeren voldoende worden gehoord bij het oordelen over situaties waarin hun veiligheid in het gedrang is en communiceer duidelijk over hun rechten. 7
- 5.** Zorg dat de kinderen/jongeren voldoende worden gehoord in hun traject. Geef elke jongere de mogelijkheid een trajectgezel aan te duiden. 8
- 6.** Laat kinderen en jongeren mee de continuïteit van hun traject bepalen. 9
- 7.** Zet verder in op *outreaching* werken op plekken waar kinderen, jongeren en hun gezinnen al komen voor andere zaken dan welzijnsvragen. 9
- 8.** Kinderen, jongeren en hun gezinnen zijn al aanwezig in basisvoorzieningen (onderwijs, kinderopvang, Huizen van het Kind ...). Zorg dat die basisvoorzieningen de materiële en fysieke ruimte krijgen om welzijnstaken op te nemen. 10
- 9.** Werk samen, over beleidsdomeinen en -niveaus heen, om van mentaal welzijn voor kinderen en jongeren een absolute prioriteit te maken. 11
- 10.** Organiseer gatekeeperstrainingen voor iedereen die met jongeren werkt. Zorg ervoor dat die vormingen aangepast zijn aan de verschillende sectoren en contexten waarin men werkt. 11
- 11.** Maak financiering mogelijk voor organisaties uit andere beleidsdomeinen, zoals jeugdwerk, die (in samenwerkingsverbanden) gemeenschappelijke welzijnsdoelen realiseren. 11



12. Regioafbakening moet er zijn als duidelijke structuur voor de hulpverlening, maar niet voor de jongere die er geen boodschap aan heeft. Zie erop toe dat het indelen in regio's geen nadelige effecten heeft op waar men hulp kan vragen. 12
13. Erken de kracht van het jeugdwerk en zie jeugdwerkers als experts in verbinding. Voorzie voor alle kinderen en jongeren een plek in het jeugdwerk waar ze zich veilig voelen en in verbinding staan met anderen. 13
14. Erken dat de kracht van het jeugdwerk een preventieve en proactieve rol speelt voor een beter mentaal welzijn van kinderen en jongeren. Zorg dat jeugdwerkers ondersteund worden bij welzijnsvragen van kinderen en jongeren. 14
15. Maak de financiering voor de OverKop-netwerken voor de uitvoering van opdrachten rond psycho-educatie ter ondersteuning van het jeugdwerk binnen hun werkingsgebied structureel. 14
16. Zorg dat jongeren zelf op de hoogte zijn van wat bij een gezonde mentale ontwikkeling hoort via gerichte campagnes en/of psycho-educatie binnen onderwijs. 15
17. Geef jongeren handvatten om elkaar te kunnen ondersteunen. 16

Situering

“Er is geen toekomstperspectief. Kan ik wel nog zo lang wachten, kan ik dit nog volhouden?”¹

Laten we even een open deur intrappen. Het gaat niet goed met het mentale welzijn van onze kinderen en jongeren.

In Waddist, een app van Artevelde Hogeschool en De Ambrassade die elke dag peilt naar waar jongeren van wakker liggen, is 'mentaal welbevinden' het thema waar jongeren zelf het meeste vragen over indienen. Meer dan de helft van de jongeren geeft aan niet over gevoelens te willen praten. Bijna de helft zegt zelfs bang te zijn om uitgelachen te worden. Eén op de tien jongeren heeft het gevoel bij niemand terecht te kunnen voor hulp.

Het CLB stelde in het schooljaar 2020-2021 een stijging vast van het aantal chatgesprekken voor hulp. Er was een opvallende stijging van emotionele problemen en een daling van het welbevinden bij kinderen en jongeren in vergelijking met het vorige schooljaar. Angst-, stemmings- en persoonlijkheidsproblemen stegen. Meisjes kampten vaker dan jongens met emotionele problemen. Leerlingen met stemmingsproblemen vertoonden vaker zelfverwondend gedrag en hadden meer depressieve gedachten.² Ook het meldpunt voor crisissituaties van het Vlaamse agentschap Opgroeien ontving sinds de start van de coronacrisis meer vragen.³

De Vlaamse Jeugdraad werkt al acht jaar rond mentaal welzijn als prioritair thema. Jongeren hechten al lang belang aan dit thema, ook al ver voor de COVID-19-pandemie. Eén op de drie jongeren voelt zich niet goed in

¹ Alle quotes in dit advies zijn uitspraken van jongeren tijdens de focusgesprekken, tenzij anders vermeld.

² Centrum voor Leerlingenbegeleiding, 'De impact van corona op de CLB-werking - De CLB's in cijfers, schooljaar 2020-2021' (https://pro.g-o.be/blog/Documents/ISC_jaarverslag_CLB_2020_2021_definitief.pdf).

³ Hoge Gezondheidsraad, 'Psychosociale opvang tijdens de COVID-19-pandemie – kinderen & jongeren', , advies nr. 9662, juli 2021 (https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth_theme_file/20220215_hgr-9676_advies_lessons_learned_vweb.pdf).



hun vel⁴, één op de vijf voelt zich eenzaam⁵, vier op de tien jongeren hebben moeite om in slaap te vallen⁶ en zo kunnen we nog even doorgaan. De COVID-19-pandemie heeft de problemen niet veroorzaakt, maar wel zichtbaarder en ernstiger gemaakt. Beschikbare cijfers laten zien dat depressieve en angstklachten de afgelopen twee jaar zijn toegenomen – vooral voor jonge mensen – en dat de crisisjeugdhulp vooral in 2021 is overspoeld met aanvragen⁷. Hoewel we de precieze (langetermijn)effecten nog niet kennen, is het onwaarschijnlijk dat de opgelopen schade tijdelijk is.

Een enquête van de Vlaamse Vereniging voor Kinder- en Jeugdpsychiatrie berekende in maart 2021 dat er 23.749 kinderen en jongeren op een wachtlijst staan voor psychische hulp.⁸ Zorgnet-Icuro schat dat in België meer dan twee derde van de jongeren met een psychische stoornis langer dan een jaar moet wachten op professionele behandeling.⁹ Dat zijn hallucinante cijfers die we niet kunnen negeren.

We zagen tijdens de pandemie wel een verhoogde aandacht voor de problematiek in de media. Daardoor ontstond een momentum om mentaal welzijn hoog op de agenda te zetten, zowel bij de publieke opinie als bij het beleid. Wij willen hiervan gebruikmaken om de stem van kinderen en jongeren te versterken en zo luid mogelijk te laten klinken. En om eindelijk deze problematiek zowel op korte termijn als structureel aan te pakken.

Naar een transitie in het werken aan de versterking van het mentale welzijn van kinderen en jongeren

Mentaal welzijn is meer dan het niet hebben van ziekten of stoornissen. Mentaal welzijn is de combinatie van welbevinden én de afwezigheid van geestelijke gezondheidsproblemen. Het gaat dus ook over hoe je je voelt – emotioneel en in relatie tot andere mensen, hoe energiek je bent, hoe goed je in je vel zit. Beide aspecten van mentaal welzijn spelen op elkaar in en staan in verband met elkaar, maar vallen niet volledig samen. De wisselwerking tussen beide aspecten zorgt ervoor dat aan één aspect werken kan leiden tot een verandering in het tweede aspect. Dat betekent ook dat wanneer er sprake is van psychopathologie (meer geestelijke ongezondheid) iemand baat kan hebben bij het versterken van zijn of haar mentale welbevinden.

In de huidige samenleving ligt de nadruk op het behandelen van stoornissen en gaat er te weinig aandacht naar het algemene welbevinden van kinderen en jongeren. We moeten meer investeren in welbevinden, want dat kan ook een bijdrage leveren aan de **preventie** van psychische stoornissen. **We moeten als samenleving inzetten op preventie en vroegdetectie.**

We hebben daarom een systeemswitche nodig waarbij we mentaal welbevinden versterken en zo mentale problemen voorkomen. Vanuit het public-healthperspectief¹⁰ zijn we ervan overtuigd dat er heel wat winst te boeken valt in de vroege fases: nog voor kinderen en jongeren zich slecht beginnen te voelen, maar ook zodra

⁴ Vlaamse Jeugd Raad, Advies Psychisch Welzijn, 3 mei 2017 (<https://vlaamsejeugd Raad.be/storage/files/cd7c2722-15f9-42ab-bc96-c79ca0914eb8/1706-advies-psychisch-welzijn.pdf>).

⁵ SIGMA-studie KU Leuven, 'Rapport – Hoe word ik wie ik ben?', 2019 (<https://gbiomed.kuleuven.be/english/research/50000666/50000673/cpp/images/sigma-rapport-w1>).

⁶ SIGMA-studie KU Leuven (zie hierboven).

⁷ Verslag Mental Assessment Group: de mentale gezondheid van de Belgische populatie tijdens Covid-19, 15 maart 2022 (https://fdn01.fed.be/documents/82ba2aea7fc5ebaf88cdea0ef6755f3c/20220315_GEMS_MAG%20%281%29.pdf).

⁸ De Standaard, 'Wachttijden jeugdhulp zijn ontploft', door Veerle Beel, 17 november 2021 (https://www.standaard.be/cnt/dmf20211117_93783420).

⁹ Zorgnet-Icuro, 'De mythes voorbij – Het public-healthperspectief als leidraad bij hervormingen in de geestelijke gezondheidszorg' door professor Ronny Bruffaerts, februari 2021 (https://www.zorgneticuro.be/sites/default/files/Zorgnet%20Icuro%20-%20Public%20mental%20health%20-%20brochure_web-Spreads.pdf).

¹⁰ Het public-healthperspectief kijkt naar het grotere plaatje van psychische stoornissen in het geheel van de bevolking, zowel naar wie ziek is als wie zich gezond voelt, van de pasgeborene tot de honderdjarige. Hoe vaak komen stoornissen voor? Wat zijn langetermijneffecten, voor het individu maar ook voor de samenleving? Hoe, waar en bij wie zoeken personen met psychische stoornissen hulp? Hoe kunnen we stoornissen vroeger detecteren en op tijd adequate hulp bieden?

Zorgnet-Icuro, 'De mythes voorbij – Het public-healthperspectief als leidraad bij hervormingen in de geestelijke gezondheidszorg' (zie hierboven).



de eerste tekenen aan de wand te zien zijn. Hoe meer we hierop kunnen inzetten en zaken vroegtijdig kunnen aanpakken, hoe meer we ook gespecialiseerde hulp kunnen ontzien en ervoor kunnen zorgen dat meer kinderen en jongeren goed in hun vel zitten. Gespecialiseerde hulp kan dan doeltreffender ingezet worden voor alle kinderen en jongeren die het nodig hebben.

We nemen bij dit advies de visie van prof. dr. Ronny Bruffaerts over de *community of caring*¹¹ mee ter inspiratie. Bruffaerts stelt dat jongeren tussen 15 en 24 jaar in een periode leven waar instabiliteit op meerdere domeinen kenmerkend is. Het is een maatschappelijke verantwoordelijkheid om door middel van verbinding met anderen een ankerpunt te bieden aan jongeren tijdens die periode in hun leven.

We willen inzetten op een tweesporenbeleid waarbij we een veilig groepsklimaat voor kinderen en jongeren creëren én tegelijk meer bruggen bouwen naar relevante andere sectoren en beleidsdomeinen. Om voor elke jongere een community op te bouwen moeten we *outreaching* én preventief aan de slag.

Wetenschappelijk onderzoek naar de belangrijkste voorspellers van welzijn is daarbij hoopgevend. Zo blijkt dat vooral een sterke verbondenheid met anderen voorspellend is voor later geluk en welbevinden. In resultaten van het Vlaamse SIGMA-onderzoek zien we dat vooral kwaliteitsvolle dagelijkse sociale interacties sterk gelinkt zijn aan de geestelijke gezondheid van jongeren. Die resultaten zijn hoopgevend, omdat ze handvatten bieden om daadwerkelijk iets te doen aan welzijnsbevordering. **Wanneer we kinderen en jongeren helpen om betekenisvolle connecties met anderen te leggen, zal zich dat uitbetalen in een enorme weerbaarheid van de generaties van de toekomst.**

Advies

In dit advies gaan we eerst in op de huidige situatie, waarin ondertussen alle alarmbellen tegelijkertijd afgaan. De Hoge Gezondheidsraad zegt dat het op dit moment niet mogelijk is om alle jonge mensen de zorg te verlenen die ze nodig hebben¹². Wij vragen een crisisplan met daadkrachtige oplossingen die tegemoetkomen aan de noden die kinderen en jongeren vandaag hebben.

In het tweede deel van dit advies ijveren we voor een paradigmashift in hoe we kijken naar en werken aan het mentale welzijn van kinderen en jongeren in onze samenleving. Onze oproep: zet jongeren en kinderen centraal in die paradigmashift. Zie het jeugdwerk en de scholen als partners, telkens met oog voor hun eigenheid.

In opdracht van het kabinet van minister Hilde Crevits lopen het Departement Welzijn en het agentschap Opgroeien onder de noemer 'Vroeg en Nabij' momenteel een intensief traject dat moet leiden tot een nieuwe, breed intersectoraal gedragen decreet over geïntegreerd gezins- en jeugdhulpbeleid. De focus ligt op een nieuwe aanpak in het ondersteunen van kinderen, jongeren en gezinnen, door middel van doelregelgeving. De blik ligt op de doelstellingen en opdrachten die nodig zijn om de gewenste impact van een geïntegreerd gezins- en jeugdhulpbeleid te bereiken. In de aanloop naar de opmaak van de conceptnota 'Vroeg en Nabij' vonden verschillende gesprekken plaats tussen het kabinet Crevits, de administratie en de Vlaamse Jeugd Raad, zodat ook in de eerste teksten al het perspectief van kinderen en jongeren zelf aan bod kon komen. Eens de conceptnota 'Vroeg en Nabij' zijn finale vorm heeft gekregen, zullen we dan ook hierop nog een aansluitend advies geven.

Om de stem van kinderen en jongeren te betrekken in het advies Mentaal Welzijn hebben we drie focusgroepen opgezet rond enkele van de kernthema's waar beleid de komende jaren mee aan de slag moet en gaat. De focusgroepen werden als volgt opgedeeld:

- Continuïteit werd bevraagd bij Cachet,
- Vroegdetectie bij OverKop Gent,

¹¹ Ronny Bruffaerts, 'TED Talk: Bezorgd om een student?', video te vinden op Moodspace (<https://www.moodspace.be/nl/bezogrd-om-iemand>).

¹² Hoge Gezondheidsraad, 'Psychosociale opvang tijdens de COVID-19-pandemie – kinderen & jongeren', advies nr. 9662, juli 2021, p.12 (https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth_theme_file/20220215_hgr-9676_advies_lessons_learned_vweb.pdf).



- Cocreatie bij Arktos.

De groepen bestonden gemiddeld uit tien jongeren en werden begeleid door een medewerker van De Ambrassade en vrijwilligers van de Vlaamse Jeugdraad.

Daarnaast gingen we op verschillende events, zoals het startevent van Bataljong en de Vlaamse Jeugdraad, in gesprek met jongeren. We spraken met experts en met verschillende personen uit het werkveld.

We willen gericht advies geven aan beleidsmakers om de huidige alarmsituatie aan te pakken én de paradigmashift concreet te maken. We zullen hier de komende jaren van deze legislatuur én na de verkiezingen voor klaarstaan. Transversaal en geïntegreerd. In alle bevoegdheidsdomeinen moet het welzijn van kinderen en jongeren immers centraal staan, en daarvoor is samenwerking tussen de verschillende domeinen cruciaal.

1 Jongeren trekken het niet meer

Maak een masterplan om de huidige crisissituatie in de jeugdhulp aan te pakken.

“Er is altijd iets ergs nodig voor er naar je geluisterd wordt. En dan nog ...”

“Ik was zeventien, dus ze zetten me niet meer op alle jeugd wachtlijsten, maar ik was te jong voor de volwassenenpsychiatrie.”

“Ik denk hier heel veel over na. Kan ik dit nog volhouden? Weet ik wel of ik hier binnen een paar maanden nog sta?”

Het is vijf na twaalf! Jongeren die hulp nodig hebben, moeten momenteel te lang wachten op geschikte hulp.

Kinderen en jongeren stoten steeds op lange wachtlijsten. Dat zorgt ervoor dat ze niet tijdig de gepaste hulp krijgen waardoor problematieken nog vergroten. Er staan op dit moment 23.749 kinderen en jongeren op een wachtlijst voor psychische hulp.¹³ Zorgnet-Icuro schat dat in België meer dan twee derde van de jongeren met een psychische stoornis langer dan een jaar moet wachten op een professionele behandeling. Door een personeelsgebrek sluit de jeugdhulp ook verschillende leefgroepen¹⁴. Het wachten maakt de problematieken ernstiger en er ontstaan meer crisissen.

Jongeren leven op dit moment van crisisopvang naar crisisopvang, zonder een duurzame oplossing in het vooruitzicht. Ze spreken over “twee weken oplapwerk waar we soms nog slechter uitkomen”. Die crisissen moeten na een paar weken een vervolg krijgen in de reguliere jeugdzorg, maar door de wachtlijsten daar, blijven jongeren soms langer in crisisopvang, waardoor er geen plekken zijn voor nieuwe, acute crisissen. In Vlaanderen kregen dit jaar al 1.144 minderjarigen niet de nodige hulp. De actoren in de crisisnetwerken trekken nu zelf aan de alarmbel.¹⁵

Daarnaast merken we dat de drempels voor sommige doelgroepen nog hoger zijn. Jongeren met een migratieachtergrond, lgbtq+-jongeren, jongeren die het financieel moeilijker hebben ... hebben een groter risico om psychologische problemen te ontwikkelen en hebben dus meer aangepaste ondersteuning nodig. Zij hebben

¹³ De Standaard, ‘Wachttijden jeugdhulp zijn ontploft’, door Veerle Beel, 17 november 2021 (https://www.standaard.be/cnt/dmf20211117_93783420).

¹⁴ Sociaal.net, ‘Jeugdhulp sluit leefgroepen door gebrek aan begeleiders’, door Hans Paredis, 16 september 2022 (<https://sociaal.net/opinie/jeugdhulp-sluit-leefgroepen-door-gebrek-aan-begeleiders/#:~:text=In%20veel%20sectoren%20is%20er,sluiten%20door%20gebrek%20aan%20begeleiders.%E2%80%9D>).

¹⁵ De Standaard, ‘Crisisopvang voor jongeren zit zelf in ongeziene crisis’, door Thibaut Renson, 18 augustus 2022, (https://www.standaard.be/cnt/dmf20220817_97434115).



vaak niet voldoende toegang tot hulpverlening die aangepast is aan hun specifieke noden. Het is belangrijk om aandacht te hebben voor die risicogroepen zodat zij ook de hulpverlening krijgen die ze nodig hebben.

Deze crisis vaagt een adequate en snelle aanpak. Inzetten op preventie en vroegdetectie is nodig op de lange termijn, maar komt te laat voor deze jongeren. Wij vragen dan ook om meteen een masterplan op te maken om deze situatie aan te pakken.

“We hebben een oplossing nodig voor nu, voor het telefoontje van komende nacht.”¹⁶

Zorg voor gratis en goed ingebedde psychische zorg in een veilige omgeving voor kinderen en jongeren.

Het is een goede evolutie dat men psychologische zorg zo dicht mogelijk bij kinderen en jongeren aanwezig wil maken op plaatsen waar kinderen en jongeren al komen.

Maar het aanwezig maken van eerstelijnspsychologen op natuurlijke plekken voor kinderen en jongeren is niet voldoende om van vindplaatsgericht werken en een laagdrempelig hulpaanbod te spreken. Vindplaatsgericht werken vraagt meer actie dan enkel aanwezig zijn in de buurt van kinderen en jongeren. Als kinderen en jongeren op natuurlijke plekken in contact komen met een psycholoog, is het ook belangrijk dat ze op een **natuurlijke manier** in contact komen met die psycholoog. Naast afstand zijn er nog heel wat andere drempels om in gesprek te gaan over een hulpvraag. Stigma, administratie, afspraken maken, de context van de plek, de kostprijs, ... spelen hier allemaal een andere rol in. Bij de inbedding moet goed nagedacht worden over de rol van de hulpverlener en diens afstemming met wat er verder nog op die plek gebeurt. De hulpverlener zal dus op een andere manier moeten werken om jongeren op die plek te bereiken.

Psychologen voor jongeren voorzien in scholen roept bijvoorbeeld nog heel wat vragen op bij jongeren. Zijn er naast scholen nog andere fysieke plekken waar jongeren beroep kunnen doen op een psycholoog? Is de school wel de fysieke plek waar jongeren in een veilig klimaat een beroep kunnen doen op een psycholoog? Is de anonimiteit en privacy van jongeren voldoende gewaarborgd in de schoolomgeving? Moeten die gesprekken dan plaatsvinden op de school zelf? Hoe is deze zorg afgestemd op de werking van de school? Moeten jongeren er een beroep op doen tijdens de lessen of de pauzes? School kan een goede omgeving zijn om psychologische hulp toegankelijk te maken voor jongeren, want bijna alle jongeren zitten op school. Maar het is belangrijk om rekening te houden met de drempels die leerlingen aangeven. Psychologische hulp op school kan onderdeel zijn van het welbevindingsbeleid van de school. We werken dit verder uit in het stuk 'maak scholen partner'.

Naast de individuele gesprekken met jongeren zit psychologische zorg ook in het creëren van een veilig klimaat waar jongeren kunnen ontplooiën, met elkaar kunnen delen en waar er preventief gewerkt kan worden. De hulpverlener kan samenwerken met lokale actoren om dat voor elkaar te krijgen.

Hulpverlening op natuurlijke plekken is het meest effectief als ze een ongedwongen karakter heeft. Hulpverleners, leerkrachten, andere professionals of volwassenen zullen moeten vertrouwen op de autonomie van jongeren om op hun eigen manier gebruik te maken van het zorgaanbod. Het is noodzakelijk om jongeren de nodige competenties en inzichten bij te brengen zodat ze ook kunnen gebruikmaken van dit aanbod.

Ondersteun en zorg voor een goede afstemming tussen bestaande initiatieven en informatiecampagnes ter bevordering van mentaal welzijn.

¹⁶ De Standaard, 'Crisisopvang voor jongeren zit zelf in ongeziene crisis', zie hierboven.



Er is een breed engagement nodig in de samenleving om ervoor te zorgen dat psychische kwetsbaarheid en “je niet altijd goed in je vel voelen” bespreekbaar en aanvaard worden.

Over sectoren heen zetten organisaties al volop in op campagnes en acties over mentaal welzijn. Er is veel goede wil om nieuwe acties op te zetten, maar er is niet altijd nood aan nieuwe concepten. Ondersteun de verspreiding van bestaande good practices en duurzaam campagnemateriaal door middel van financiering. **Faciliteer samenwerkingen tussen mediaspelers die jongeren goed bereiken en organisaties met inhoudelijke expertise die niet altijd de middelen hebben om voldoende in te zetten op effectieve verspreiding.** Jongereninformatieplatform WAT WAT koos bijvoorbeeld bewust om geen nieuwe brede campagne te lanceren over geletterdheid over mentaal welzijn, maar mee de bestaande acties van het Vlaams Instituut Gezond Leven¹⁷ en Te Gek?! te ondersteunen.

Zet ook in op actoren die kinderen en jongeren vandaag goed bereiken zoals jeugdwerk, maar verlies daarbij nooit hun eigenheid uit het oog. Zie het jeugdwerk als intermediair om kinderen en jongeren met deze campagnes te bereiken op microniveau. Zorg voor materiaal op hun maat, waar zij mee aan de slag kunnen, zonder daarbij hun sterktes en DNA los te laten. We gaan verder in op de rol en grenzen van de jeugdwerker in adviespunt ‘Erken dat de kracht van het jeugdwerk een preventieve en proactieve rol speelt voor een beter mentaal welzijn van kinderen en jongeren. Zorg dat jeugdwerkers ondersteund worden bij welzijnsvragen van kinderen en jongeren.’

Zorg dat de kinderen/jongeren voldoende worden gehoord bij het oordelen over situaties waarin hun veiligheid in het gedrang is en communiceer duidelijk over hun rechten.

“Er wordt te vaak met de ouders gewerkt in plaats van naar de jongere te luisteren.”

“Als ouders gecontacteerd worden, wordt het vaak erger. Je durft niet meer naar huis, je hebt heel veel angst. Je weet dat ze het weten, maar je weet niet tot wat ze in staat zijn.”

“Als jongere weet je het soms gewoon, maar dan moeten ze luisteren.”

Jongeren voelen zich geen volwaardige partner in hun eigen traject. Er wordt heel lang gepraat met hun omgeving, terwijl hun eigen stem niet als gelijkwaardig wordt beschouwd in het gesprek. Te vaak kijkt men naar de jongere als iemand die nog niet oud genoeg is om een gefundeerde mening te vormen. Volwassenen krijgen het laatste woord in beslissingen die een enorme impact hebben op de ontwikkeling en leefomstandigheden van jongeren.

Voor een duurzame oplossing is samenwerking met de omgeving belangrijk, maar op dit moment geven jongeren aan dat de focus vaak te lang op die samenwerking met de omgeving blijft liggen. In de praktijk luistert men voornamelijk naar de ouders, veelal vanwege de leeftijd. Vanaf dat moment verliezen jongeren hun geloof in de hulpverlening.

Communiceer transparant over de weg naar hulp en de rechten die jongeren hebben in dit traject. Veel jongeren ervaren een drempel om te spreken, omdat ze bang zijn voor de gevolgen. Ze vrezen een spreekwoordelijke trein in gang te zetten waar ze zelf geen controle over hebben. Ze willen hun dierbaren niet in de problemen brengen of kwetsen en beslissen daarom dat het beter is om niet te spreken.

Geef jongeren een volwaardige stem in het traject, zorg voor transparantie bij elke stap en ondersteun hen in het uiten van hun mening.

¹⁷ Vlaams Instituut Gezond Leven, ‘NokNok en influencers lanceren #perfectgelukbestaatniet’, 10 oktober 2022, (<https://www.gezondleven.be/nieuws/noknok-en-influencers-lanceren-perfectgelukbestaatniet>).



2 Maak werk van een paradigmashift

Momenteel is de hulpverlening gefocust op het oplossen van problemen. Als jongeren een probleem ervaren, kunnen zij een beroep doen op hulp. Wij vinden daarentegen dat we ons ook moeten focussen op het versterken van het mentale welbevinden om mentale problemen te voorkomen. Hoe meer we hierop kunnen inzetten en zaken vroegtijdig kunnen aanpakken, hoe meer we ook gespecialiseerde hulp kunnen ontzien en ervoor kunnen zorgen dat meer kinderen en jongeren goed in hun vel zitten. We hebben dus een paradigmashift nodig als we kijken naar en werken aan mentaal welbevinden.

Wanneer je aan willekeurige Vlamingen zou vragen naar de meest vormende ervaringen in hun leven, dan is de kans groot dat je een antwoord krijgt dat teruggrijpt naar hun jeugd. Dat bevestigt ook wetenschappelijk onderzoek, namelijk dat de ontwikkeling voor het achttiende levensjaar cruciaal is voor je verdere levensloop. Wanneer die ontwikkeling op welke manier dan ook spaak loopt, kan dat voor blijvende problemen zorgen.

Om het welzijn in onze samenleving te waarborgen, is het dus van essentieel belang om kinderen en jongeren te ondersteunen en tools aan te reiken zodat ze zich goed in hun vel kunnen voelen. De adolescentie is een ontwikkelingsperiode waarin jongeren veel belangrijke vaardigheden leren en aanscherpen die ze nodig hebben in hun volwassen leven. Denk bijvoorbeeld aan het (verder) ontwikkelen van sociale vaardigheden, en het zoeken naar een eigen identiteit en hun plaats in de wereld. Tegelijkertijd is de adolescentie de periode waarin jongeren het meest kwetsbaar zijn om mentale klachten te ontwikkelen¹⁸.

Onderzoek toont dat één op de vijf minderjarigen kampt met psychische stoornissen. Onderzoek toont ook dat mentale klachten steeds vroeger beginnen. De gemiddelde en mediane leeftijden waarop een psychische stoornis duidelijk wordt, zijn respectievelijk 17 en 21 jaar. Dat betekent dat de helft van de stoornissen al aanwezig is vóór de leeftijd van 17 à 21 jaar.¹⁹

Jongeren hebben niet de juiste tools om er iets aan te doen of ze vinden niet de weg naar gepaste hulp. Dat uit zich op veel manieren: wachtlijsten bij de gespecialiseerde zorg, uitval op school en in de samenleving, depressie, fysieke klachten ... Daarom is het van groot belang om hen de juiste ondersteuning te bieden om hun veerkracht te laten groeien, zodat ze beter gewapend zijn tegen mentale klachten.

Via onderstaande adviezen ijveren we voor een *community of caring*: een gemeenschap die zorg draagt voor elkaar. En dat zo vroegtijdig mogelijk doet, niet alleen wanneer zich psychische problemen hebben ontwikkeld.

Zet kinderen en jongeren centraal

Zorg dat de kinderen/jongeren voldoende worden gehoord in hun traject. Geef elke jongere de mogelijkheid een trajectgezel aan te duiden.

“Er wordt te vaak met de ouders gewerkt in plaats van naar de jongere te luisteren.”

“Als ouders gecontacteerd worden, wordt het vaak erger. Je durft niet meer naar huis, je hebt heel veel angst. Je weet dat ze het weten, maar je weet niet tot wat ze in staat zijn.”

“Als jongere weet je het soms gewoon, maar dan moeten ze luisteren.”

¹⁸ Solmi et al., “Age at onset of mental disorders worldwide: large-scale meta-analysis of 192 epidemiological studies”, 2 juni 2021 (<https://www.nature.com/articles/s41380-021-01161-7>).

¹⁹ Zorgnet-Icuro, ‘De mythes voorbij – Het public-healthperspectief als leidraad bij hervormingen in de geestelijke gezondheidszorg’ door professor Ronny Bruffaerts, februari 2021 (https://www.zorgnet-icuro.be/sites/default/files/Zorgnet%20Icuro%20-%20Public%20mental%20health%20-%20brochure_web-Spreads.pdf).



De jongeren uit de focusgesprekken voelen zich vaak niet gehoord. Ze erkennen dat het voor een duurzame oplossing belangrijk is om ook aan de slag te gaan met de omgeving, maar dat duurt te lang. Daardoor verliezen zij de regie over hun eigen traject. In de praktijk luistert men voornamelijk naar de ouders vanwege de leeftijd. Vanaf dat moment verliezen jongeren hun geloof in de hulpverlening omdat men over hun hoofden praat. Zie de jongere daarom ook als een entiteit los van het gezin.

Een mogelijkheid daarbij is een trajectgezel aanstellen, zoals we dat terugvinden in het boek *Missing Link*²⁰. We kiezen hier voor de naam 'trajectgezel' omdat het 'vergezellen' van de jongeren tijdens het traject vooropstaat, dus niet de begeleiding van de jongere. Op die manier heeft de jongere een vast aanspreekpunt. Het kan helpen om initieel te kijken naar wie vertrouwen geniet in het netwerk van de jongere.

Een trajectgezel voor de jongeren hoeft geen specifieke diploma's of specialisaties te hebben. Een agogische bekwaamheid is gewenst, maar de trajectgezel hoeft geen specialist te zijn op een bepaald terrein. Een trajectgezel moet bovenal een generalist zijn. Een trajectgezel kan van nature zorgend en meegaand zijn, maar kan evengoed responsabiliserend en confronterend zijn. Wat iemand een goede trajectgezel maakt, zit vervat in de begeleidershouding en ondersteuning die wordt gegeven via teamwerking en/of intervisie.

Laat kinderen en jongeren mee de continuïteit van hun traject bepalen.

"Ik was zeventien, dus ze zetten me niet meer op alle jeugd wachtlijsten, maar ik was te jong voor de volwassenenpsychiatrie."

Op dit moment zijn er nog harde breuklijnen zoals kind/volwassene op 18 jaar. Maar ook andere overgangsleeftijden (12, 18, 25 jaar ...) zijn een bekend probleem. Die scheidingslijnen zijn kunstmatig. Er is namelijk een transitieperiode waarin de volwassenwording plaatsvindt. Jongeren geven duidelijk aan dat continuïteit in hun traject belangrijk is, zowel van de hulpverlener als van het zorgtraject.

Al die grenzen, leeftijdsafbakeningen ... gebeuren vanuit een systeemlogica waar de persoonlijke ervaring van de jongere van kan afwijken. De jongere beschouwt het leven als een continuüm. Als we grenzen verleggen, creëren we ergens anders weer een nieuwe grens. Het is dus noodzakelijk om flexibel om te gaan met die grenzen en om de afbakening te hanteren als overgangszones waar de jongere en hulpverlener samen de rek kunnen bepalen.²¹

Zet verder in op *outreaching* werken op plekken waar kinderen, jongeren en hun gezinnen al komen voor andere zaken dan welzijnsvragen.

We horen graag bij beleidsmakers dat zowel op Vlaams als federaal niveau meer zal worden ingezet op outreachend werken. Maar zorg voor écht outreachend werken. Nu wordt het begrip te snel gebruikt voor iedereen die een stap buiten de eigen organisatie zet.

Je kunt maar spreken van outreachend werken als je zelf op zoek gaat naar mensen die nog niet bereikt worden. Het gaat niet alleen over mensen die de weg niet vinden, maar ook over mensen die afgehaakt zijn. Dat afhaken heeft veel te maken met het aanbod van organisaties. Vaak is dat categoriaal, specialistisch, beknot in tijd en houdt het geen rekening met de normen en de leefwereld van sommige mensen. Dan is outreachend werken een

²⁰ Greet van Doorren en Dirk Castro, 'Missing Link - Een integrale begeleiding voor moeilijk bereikbare jongeren', Acco, 2014.

²¹ Cachet, Advies 'Jongeren over continuïteit in geestelijke gezondheidszorg', (<https://cachetvzw.be/uploads/file/files/Advies-Cachetjongerenovercontinuïteit.pdf>).



antwoord: het gaat zelf op zoek naar de afhakers, vertrekkend vanuit de leefwereld en normen van die mensen. Wie outreachend werkt, wijst diensten en organisaties op hun taak om zich aan te passen aan hun doelpubliek. Zo voorkom je dat mensen van het kastje naar de muur gestuurd worden.²²

Vergeet het jeugdwerk ook hier zeker niet in en erken hen als waardevolle partner. Samenwerking tussen verschillende diensten kan nog meer versterkt worden door samen op fysieke plekken aanwezig te zijn waar jongeren en hun gezinnen al komen. Zorg ervoor dat activiteiten samen worden opgezet zodat de hulpverlener op een natuurlijke manier aanwezig is en nulde- en eerstelijns werkers, maar ook jeugdwerkers, kan ondersteunen. Op die manier kunnen zij vanuit hun eigenheid investeren in de vertrouwensbanden met jongeren en gezinnen

Vanuit het jeugdwerk is er een grote vraag om op lokaal niveau te kunnen samenwerken met hulpverleners om ad hoc vragen te kunnen stellen en om intervisie te organiseren. Jeugdwerkers, zowel professionelen als vrijwilligers, willen een groot engagement opnemen ten opzichte van alle jongeren, maar hebben een sparring-partner nodig. Dat gaat over samen een goede inschatting maken over een jongere, een verontrustende situatie aankaarten, een doorverwijzing zoeken etc. Jeugdwerk is divers en verschillende jeugdwerkers kunnen verschillende rollen opnemen. Het is belangrijk daarbij hun grenzen en afbakening te respecteren, omdat ze juist daardoor dicht bij jongeren kunnen staan. Vandaag zijn er echter nog veel te weinig structurele banden tussen jeugdwerk, jeugdhulp, ggz of partners die de sociale kaart kennen om de nodige vragen aan elkaar te kunnen stellen.

Om de grens van de jeugdwerker te bewaken is het belangrijk dat er gate-keepers trainingen worden georganiseerd. Dit verduidelijken we in adviespunt 13. Het is daarom positief dat de OverKop-netwerken een bijkomende projectsubsidie krijgen voor de uitvoering van opdrachten rond psycho-educatie ter ondersteuning van het jeugdwerk binnen hun werkingsgebied. We werken dit verder uit in adviespunt 18.

Aandachtspunt hierbij: jeugdwerk draait voornamelijk op vrijwilligers en vanwege de leeftijd en levensfasen van die vrijwilligers is er een groot verloop. Dat betekent dat hulpverleners jaarlijks opnieuw inspanningen zullen moeten doen om de band met jeugdwerk waar te maken. Lokale besturen, netwerken en zorgregio's kunnen hier een zeer belangrijke faciliterende rol in opnemen.

Kinderen, jongeren en hun gezinnen zijn al aanwezig in basisvoorzieningen (onderwijs, kinderopvang, Huizen van het Kind ...). Zorg dat die basisvoorzieningen de materiële en fysieke ruimte krijgen om welzijnstaken op te nemen.

We vinden de kijk op generalistische diensten waar alle zorg- en ondersteuningsvragen worden behandeld in plaats van door te verwijzen interessant. Zet nog meer in op die brede onthaalfuncties waarbij verschillende organisaties samenwerken en hun expertise delen. We geloven in de mogelijkheden om basisvoorzieningen in te zetten voor laagdrempelige, proactieve welzijnstaken.

Bij verschillende OverKop-huizen zien we hier goede voorbeelden van. Jongeren evalueren de OverKop-huizen als positief. Ze kunnen er terecht om gewoon te 'zijn', maar ook om indien nodig vragen te stellen. De jongeren kiezen daar hun begeleider zelf op basis van vertrouwen of een band die ze opgebouwd hebben. Op die manier krijgen ze de tijd en ruimte om in hun eigen tempo aan de slag te gaan met hun welzijnsvragen.

²² Sociaal.net, 'Niet iedereen die het eigen kantoor verlaat, werkt outreachend', door Cis Dewaele, 3 november 2022 (https://sociaal.net/opinie/niet-iedereen-die-kantoor-verlaat-werkt-outreachend/?utm_source=Sociaal.Net+Nieuwsbrief&utm_campaign=fc53f44124-2022_11_08-inclusie-zorgenkind-outreach&utm_medium=email&utm_term=0_6d9a78bd7c-fc53f44124-297710196).



Basisvoorzieningen kunnen die rol niet zomaar opnemen. Je hebt ruimte en middelen nodig om een laagdrempelige sfeer en ruimte te creëren. Medewerkers moeten tijd hebben om gewoon in gesprek te gaan met kinderen, jongeren en hun gezinnen; over alledaagse dingen en over moeilijke vragen. Dat kan niet zonder investering in fysieke ruimte en tijd.

Werk samen, over beleidsdomeinen en -niveaus heen

Werk samen, over beleidsdomeinen en -niveaus heen, om van mentaal welzijn voor kinderen en jongeren een absolute prioriteit te maken.

Deze algemene aanbeveling richt zich naar alle sectoren waarbinnen kinderen en jongeren zich bevinden: onderwijs, welzijn, sport, vrije tijd, cultuur, jeugdwerk, werk, wonen ...

Voor een kind of een jongere mag de opdeling in beleidsdomeinen geen invloed hebben op de ondersteuning en/of zorg. Om ervoor te zorgen dat alle kinderen en jongeren een positief mentaal welbevinden ervaren, veerkracht hebben en weerbaar worden, hebben we iedereen en elk beleidsdomein en -niveau nodig. Het verder faciliteren van werken op kruispunten tussen beleidsdomeinen en -niveaus is dus een absolute prioriteit.

Organiseer gatekeeperstrainingen voor iedereen die met jongeren werkt. Zorg ervoor dat die vormingen aangepast zijn aan de verschillende sectoren en contexten waarin men werkt.

Om vroegdetectie van mentale problemen mogelijk te maken, is het noodzakelijk om signalen van kinderen en jongeren op te vangen en ze te herkennen. Kinderen en jongeren tonen die signalen in contexten waar ze zich dagelijks in bewegen, bijvoorbeeld onderwijs, jeugdwerk, sportclubs, cultuurverenigingen ... Leid in al die sectoren gatekeepers op.²³ Gatekeepers zijn mensen die in hun eigen werkcontext in contact komen met kinderen en jongeren en zo problemen al vroeg kunnen opsporen of herkennen. Het is noodzakelijk om hen vormingen aan te bieden over hoe om te gaan met het mentale welbevinden van jongeren, zonder dat zij hulpverleners worden.

Deze vormingen kunnen beter ontstaan vanuit een samenwerking tussen hulpverlening en de specifieke sector, bijvoorbeeld een centrum voor geestelijke gezondheidszorg en het jeugdwerk. Zo kunnen jeugdwerkers opgeleid worden om de gatekeeperrol in hun organisatie op te nemen. Het is belangrijk om die sectoren te ondersteunen met de expertise en ervaring die aanwezig is in de hulpverlening, maar ook hun eigenheid te bewaren. Jeugdwerk kan zo een rol spelen in vroegdetectie, maar moet zijn DNA en sterktes bewaken en geen hulpverlening worden.

Maak financiering mogelijk voor organisaties uit andere beleidsdomeinen, zoals jeugdwerk, die (in samenwerkingsverbanden) gemeenschappelijke welzijnsdoelen realiseren.

Een paradigmashift laten slagen kan alleen als er intensief wordt samengewerkt met beleidsdomeinen op gemeenschappelijke kruispunten als bijvoorbeeld jeugd, sport, cultuur en onderwijs. Er zijn heel wat organisaties erkend in andere beleidsdomeinen die nu ook al welzijnstaken opnemen. Dat die organisaties net op kruispunten

²³ De Morgen, 'Er moet nog veel gebeuren om suïcidaliteit bij studenten aan te pakken', Ronny Bruffaerts, 4 februari 2016, (<https://www.demorgen.be/meningen/er-moet-nog-veel-gebeuren-om-suïcidaliteit-bij-studenten-aan-te-pakken-b798f9fd/>).



staan met andere beleidsdomeinen is van essentieel belang om hulpverlening dichterbij kinderen, jongeren en hun gezinnen te brengen. Zorg ervoor dat ook zij een beroep kunnen blijven doen op de financieringsmiddelen vanuit welzijn, al dan niet in samenwerkingsverbanden met andere organisaties. Zorg daarbij voor afstemming tussen de financieringsvoorwaarden. Laat kinderen en jongeren en hun weerbaarheid geen speelbal worden van verschillende outcomes en criteria voor de organisaties die hen begeleiden.

Regioafbakening moet er zijn als duidelijke structuur voor de hulpverlening, maar niet voor de jongere die er geen boodschap aan heeft. Zie erop toe dat het indelen in regio's geen nadelige effecten heeft op waar men hulp kan vragen.

Er lopen op dit moment binnen de Vlaamse overheid verschillende oefeningen in regioverdelingen zoals eerstelijnszones en bestuurlijke regio's. We begrijpen de onderverdeling in regio's en denken dat de netwerken die zullen ontstaan op die manier ook samen heel wat expertise kunnen opbouwen. Op dit moment is er echter nog geen volledige duidelijkheid over welke regio's er zullen bestaan en voor welke levensdomeinen die georganiseerd zullen worden. We pleiten er daarom voor dat die regio's geen invloed hebben op waar gezinnen en zeker jongeren hulp kunnen vragen.

Voor jongeren én hun volwassen streekgenoten zijn die verschillende regio's immers vaak een ver-van-hun-bedshow, we mogen niet van hen verwachten dat ze hulp gaan zoeken waar het bestuurlijk uitkomt. Jongeren zouden de grenzen van regio's dus niet mogen ervaren in hun zoektocht naar hulp of ondersteuning. We zien nu al bijvoorbeeld in de OverKop-huizen dat de plek waar een jongere aanklopt vaak niet gelinkt is aan het domicilieadres, maar van heel wat factoren kan afhangen: de plek waar de jongere naar school gaat of studeert, waar men al andere jongeren kent, waar men makkelijk komt met het openbaar vervoer, een aangrenzende gemeente die toevallig bij een andere regio behoort etc.

Het zou een gemiste kans zijn om de zorg- en ondersteuningstrajecten alleen aan te bieden aan wie gedomicilieerd is in een bepaalde regio. Ook doorverwijzen naar een andere regio kan ervoor zorgen dat er wordt afgehaakt. Regioafbakening moet er zijn als duidelijke structuur voor de hulpverlening, maar mag geen belemmerende factor vormen voor de jongere die hier geen boodschap aan heeft.

In de verschillende focusgesprekken geven jongeren aan dat ze de weg naar het onthaal van OverKop vonden omdat het dicht bij de plekken is waar ze zich normaal bewegen. Als dat onthaal zich in een ander dorp (soms zelfs wijk) had bevonden, zouden ze niet gegaan zijn. Het is daarom belangrijk om tijdens de uitbouw van die plekken rekening te houden met de (digitale) 'beweeglijnen' van jongeren.

Maak het jeugdwerk partner

De Ambrassade schreef in 2022 de visietekst 'Mentaal welzijn: de kracht van jeugdwerk inzetten zodat kinderen en jongeren zich goed voelen en positief kunnen ontwikkelen'²⁴.

Jeugdwerk heeft in dit thema een belangrijke rol te spelen. In het #jeugdwerkwerkt-verhaal schreven we het al, jeugdwerk staat op kruispunten. Jeugdwerkers zijn vertrouwensfiguren, in een samenleving waarin iedereen vooral veel moet, weinig ruimte krijgt om iets al doende uit te zoeken en vooral weinig mag laten mislukken. Daarom vertrouwen kinderen en jongeren aan jeugdwerkers veel vragen toe die over iets anders gaan dan hun 'ontspanning': problemen met ouders, op school, met zichzelf, in de samenleving. Jeugdwerk, dat zich afspeelt in de vrije tijd van kinderen en jongeren, heeft op dat vlak dus ook een streepje voor: niets moet, alles kan. Jeugdwerk

²⁴ De Ambrassade, 'Visietekst Mentaal Welzijn', 2022 (<https://ambrassade.be/nl/kennis/artikel/visietekst-mentaal-welzijn>).



kan bij uitstek veilige omgevingen bieden waar kinderen en jongeren met hun problemen terecht kunnen, maar kan ook werken aan een positieve geestelijke gezondheidsbevordering.

We pleiten voor een tweesporenbeleid:

1. Het is belangrijk dat kinderen en jongeren zich goed voelen in de groep waartoe ze behoren. Dat er een veilig klimaat heerst waarin ze zichzelf kunnen zijn en waar het omgaan met emoties als normaal wordt beschouwd. Emotionele veiligheid betekent veiligheid voor de kinderen en jongeren, maar ook voor de jeugdwerkers die in veel gevallen trouwens zelf nog jongeren zijn. Hun draagkracht moet te allen tijde bewaard blijven.

2. De kloof tussen gezondheidsbevorderende en preventieve activiteiten enerzijds en de hulpverlening anderzijds is momenteel te groot. Er moeten meer bruggen komen tussen jeugdwerk en (mentale)welzijnsactoren. Hulpverlening is vaak een individueel, aanbodgericht en professioneel verhaal. Jeugdwerk aan de andere kant is een groepsgegeven, vraaggericht en steunt vooral op vrijwilligers.

Erken de kracht van het jeugdwerk en zie jeugdwerkers als experts in verbinding. Voorzie voor alle kinderen en jongeren een plek in het jeugdwerk waar ze zich veilig voelen en in verbinding staan met anderen.

Jeugdwerk is bij uitstek een veilige omgeving voor kinderen en jongeren om te spelen, echte vrije tijd te hebben en zichzelf te zijn. Het is een veilige plek waar jongeren niet zelden in gesprek durven te gaan over hun problemen. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat een sterke verbondenheid met anderen en kwaliteitsvolle dagelijkse sociale interacties sterk gelinkt zijn aan de geestelijke gezondheid van jongeren. Wanneer we kinderen en jongeren dus helpen om in verbinding te staan met anderen, zetten we grote stappen vooruit in het mentale welzijn van de toekomstige samenleving.

Kinderen en jongeren moeten in verbinding staan met zichzelf en elkaar. Voorzie voor elke jongere een plek in het jeugdwerk, dé experts in verbinding. Ook voor jongeren die al in een hulpverlenerstraject zitten, of in het bijzonder, blijft deze basisverbinding essentieel. Jeugdwerk levert vanuit zijn eigenheid een positieve, preventieve bijdrage aan het mentale welzijn van kinderen en jongeren.

Het jeugdwerk moet drempels blijven verlagen. Deelnemen aan jeugdwerk houdt drempels in voor sommige kinderen en jongeren. Sommige van die drempels zijn explicieter, bijvoorbeeld inschrijvingsgeld, een uniform, bereikbaarheid ... Maar de drempels kunnen ook impliciet zijn: vooroordelen, taalgebruik, representatie van diverse achtergronden in de groep ... Die zaken moeten bewust worden aangepakt, waarbij er aandacht gaat naar het potentieel van eenieder en het creëren van een veilige context. Drempels zullen er altijd zijn, maar maak ze zo 'plat' mogelijk. Niet elke vorm van jeugdwerk moet voor elk kind en elke jongere de juiste plek zijn, maar zorg dat elk kind en elke jongere wel een plek kan vinden.

In het jeugdwerk wordt ook ingezet op *safe(r) spaces* of *brave spaces* voor kinderen en jongeren die bepaalde eigenschappen of ervaringen delen. Er wordt ingezet op een veilige, open plek waar vertrouwen heerst en van waaruit gewerkt kan worden naar een connectie met de buitenwereld.

Een mooi voorbeeld van een organisatie die inzet op deze verbinding is VONK: een groeiplek voor jongeren die vastlopen om diverse redenen. Het is een laagdrempelig initiatief waarbij jongeren in een kleine groep van gelijkgestemden deelnemen aan ateliers. Die nodigen uit om op verschillende manieren stil te staan bij de vele levensvragen waarmee ze worstelen. Daardoor komen ze steeds meer in verbinding met zichzelf, met hun noden en verlangens. De aanwezigheid van leeftijdsgenoten en begeleiders die handelen vanuit een gelijkwaardigheid maakt dat ze zich (opnieuw) gedragen en verbonden voelen met anderen. Het is vaak een eerste stap om uit een ervaren isolement of eenzaamheid te treden, die na VONK een verdere ontplooiing kent.



Erken dat de kracht van het jeugdwerk een preventieve en proactieve rol speelt voor een beter mentaal welzijn van kinderen en jongeren. Zorg dat jeugdwerkers ondersteund worden bij welzijnsvragen van kinderen en jongeren.

Nu wordt vaak alleen reactief opgetreden bij problemen rond mentaal welzijn. Het is belangrijk de focus te verleggen naar een proactief optreden zonder hulpverleningsbril. Dat kan door veilige contexten te creëren als basis, bijvoorbeeld in het jeugdwerk. Het is daarbij belangrijk om duidelijk te maken wat wel en niet verwacht wordt van jeugdwerkers. Jeugdwerk moet zijn eigenheid behouden en geen hulpverleningsrol opnemen, maar kan wel, net door die eigenheid, een belangrijke rol spelen in preventie en vroegdetectie. Wanneer jeugdwerkers vertrekken vanuit de kracht van het jeugdwerk en vanuit het DNA van een jeugdwerker, dragen ze automatisch bij aan een veilige omgeving voor kinderen en jongeren. Ze creëren een ongedwongen, open sfeer; brengen jongeren in verbinding met elkaar, met de buurt en met de samenleving; geven jongeren ruimte om te experimenteren; etc.

Geef het jeugdwerk de ruimte om een kader te ontwikkelen rond mentaal welzijn. Het is belangrijk dat dat kader, opgesteld voor en door het jeugdwerk, rekening houdt met de statuten van de verschillende jeugdwerkers (vrijwilliger, professioneel, leeftijd ...). Sommige jeugdwerkers kunnen een extra rol toebedeeld krijgen rond vroegdetectie als een 'gatekeeper' voor het mentale welzijn van hun groep. Iemand die fungeert als vertrouwenspersoon en bij wie ook andere jeugdwerkers terecht kunnen. Met dat kader kunnen groepen, lokale afdelingen of jeugdplekken vervolgens zelf hun visie ontwikkelen en aan de slag gaan.

Daarnaast is er behoefte aan ondersteuning en tools voor jeugdwerkers om met deze situaties aan de slag te gaan. Hoe moeten ze omgaan met kinderen of jongeren die een hulpvraag stellen? Hoe kun je jongeren met een hulpverleningstraject blijven betrekken in je groep? Zet de kennis en ervaring van de hulpverleningssector in en ontsluit ze, om het jeugdwerk te ondersteunen zonder jeugdwerkers in te lijven als hulpverleners.

Maak de financiering voor de OverKop-netwerken voor de uitvoering van opdrachten rond psycho-educatie ter ondersteuning van het jeugdwerk binnen hun werkingsgebied structureel.

Het is positief dat de OverKop-netwerken een bijkomende projectsubsidie krijgen voor de uitvoering van opdrachten rond psycho-educatie ter ondersteuning van het jeugdwerk binnen hun werkingsgebied.

Het is erg waardevol dat er in dat proces vertrokken werd vanuit de visietekst van De Ambassade, die tot stand kwam in een transitiegroep met partners uit het jeugdwerk en uit de welzijnssector. Dit initiatief richt de blik op een paradigmashift, maar houdt rekening met de noden van het jeugdwerk, de nood aan psycho-educatie binnen het jeugdwerk, de nood aan vorming en ondersteuning op het vlak van mentaal welzijn en op het vlak van *peer support*. Er moeten meer bruggen komen tussen jeugdwerk en (mentale)welzijnsactoren.

We juichen toe dat er gefocust wordt op een duurzame brug tussen jeugdwerk en welzijnspartners, waarbij de kracht van beide sectoren naar voren geschoven wordt. We moeten en zullen daarbij steeds waakzaam blijven voor de eigenheid van alle partners. Er kan meerwaarde gecreëerd worden door een netwerk te bouwen, maar ieder blijft de eigen opdrachten behouden. Jeugdwerk kan én mag geen hulpverlening worden. Het jeugdwerk moet wel ondersteund worden om op een goede manier om te gaan met kinderen en jongeren met welzijnsvragen.

We hebben daarnaast nog enkele bedenkingen bij deze eenmalige projectsubsidie:

- Eenmalig en voor maar één jaar. Een volledig nieuwe opdracht op een goede manier implementeren heeft tijd nodig om de extra opdracht ten gronde uit te werken en in te bedden in de bestaande OverKop-werking. We vragen dan ook om OverKop-netwerken structureel middelen te geven om in te zetten op deze extra opdracht.



- Er is een breedgedragen langetermijnplan nodig voor de ondersteuning van het jeugdwerk. Het is positief dat een good practice wordt opgeschaald naar alle OverKop-netwerken, maar gezien de grote verschillen tussen de netwerken is er nood aan visievorming. De termijn van één jaar laat niet toe om dat ten gronde uit te klaren vooraleer de praktijk uitgebouwd wordt.
- De opdracht verbonden aan deze eenmalige subsidie is verschillend voor OverKop-netwerken met meerdere huizen dan voor netwerken met maar één OverKop-huis. Het is onrealistisch om te verwachten dat netwerken met één huis met hetzelfde budget een nieuw OverKop-huis oprichten én de eerste stappen zetten voor de opdracht rond psycho-educatie ter ondersteuning van het jeugdwerk. Investeer hier dan ook de nodige bijkomende middelen in.

Maak scholen partner

Zorg dat jongeren zelf op de hoogte zijn van wat bij een gezonde mentale ontwikkeling hoort via gerichte campagnes en/of psycho-educatie binnen onderwijs.

“Je moet al weten dat je je slecht voelt. Ik heb dat tegen niemand gezegd, want ik dacht dat dat normaal was. Er werd gezegd dat ik niet moest wenen, me niet moest aanstellen.”

“Ik had geen woorden om te zeggen dat het niet goed ging, dus dat uitte zich in mijn gedrag. Ik deed alles om op te vallen. Zo werd ik uiteindelijk van school gestuurd terwijl ik gewoon wilde tonen dat het niet goed ging.”

Jongeren weten niet wat een gezonde mentale ontwikkeling is en missen vaak taal om hun emoties te verwoorden. Tijdens alle focusgesprekken gaven jongeren aan dat ze zelf niet kunnen inschatten wanneer een mentale dip echt problematisch wordt. Vaak krijgen ze te horen dat het de puberteit is en dat het wel zal overgaan. Op die manier worden problemen veel te laat opgevangen. Als we willen inzetten op vroegdetectie moeten jongeren zelf meer bagage hebben over een gezonde mentale ontwikkeling. Zo kunnen zij zelf beter inschatten wanneer bijkomende hulp nodig is. Niet alleen voor henzelf, maar ook bij hun peers. Het is belangrijk dat er actief taal wordt gecreëerd rond mentaal welzijn. Als jongeren hun gevoel in taal kunnen omzetten, zijn zij ook beter in staat om een hulpvraag te stellen.

Jongeren kijken in een onderzoek van de Vlaamse Scholierenkoepel zelf naar de school als ideale plek daarvoor. Unicef komt tot dezelfde conclusie in hun bevraging bij kinderen en jongeren.²⁵ Wel zeggen jongeren dat het niet gaat over het inrichten van een apart vak ‘Mentaal Welzijn’. Dat zou erop neerkomen dat het in de handen van één leerkracht komt en de focus voornamelijk op het examen, punten behalen of evaluaties ligt. Zij geven de Week tegen Pesten als goed voorbeeld, mogelijk tijdens de ‘gouden weken’ aan het begin van het schooljaar. Op die manier kan de school participatief inzetten op de noden die binnen de school leven en kan ze acties opzetten voor de rest van het schooljaar. Dat kan een onderdeel zijn van een breed en zichtbaar welbevindenbeleid op school, een vraag van scholieren zelf.²⁶

Die week kan tot stand komen in samenwerking met verschillende partners die al een aanbod binnen scholen hebben uitgewerkt. Denk bijvoorbeeld aan lokale jeugdwerk- of welzijnsorganisaties, maar ook organisaties zoals Te Gek?! Geef genoeg stem en rollen aan de leerlingen zelf. Er kan bijvoorbeeld met een leerlingenraad bekeken worden wat er binnen de school speelt en waar er op dat moment nood aan is. De extra belasting voor de school kan op die manier ook beperkt worden en de aanpak ondersteunt op een waardevolle manier een gezonde emotionele ontwikkeling. Er wordt zo actief een taal rond mentaal welzijn gecreëerd. Wanneer jongeren hun

²⁵ Unicef, ‘Rapport van kinderen en jongeren ment mentale gezondheidsproblemen in België, 2022, (<https://www.unicef.be/sites/default/files/2022-06/What%20do%20you%20think%20rapport%202022%20NL%20LR.pdf>).

²⁶ Vlaamse Scholierenkoepel, Inspiratietekst Welbevindenbeleid op School, zomer 2021 (<https://www.scholierenkoepel.be/sites/default/files/upload/Inspiratietekst%20welbevindenbeleid%20op%20school.pdf>).



gevoel in taal kunnen omzetten, zijn ze beter in staat om een hulpvraag te stellen en kunnen ze zelf beter inschatten wanneer ze hulp nodig hebben. Daardoor kan er vroeger worden ingegrepen en kunnen escalaties vermeden worden.

Een Vlaamse campagne kan zo'n week ondersteunen om er meer zichtbaarheid en draagkracht aan te geven.

Geef jongeren handvatten om elkaar te kunnen ondersteunen.

Peer support, waarbij leeftijdsgenoten van elkaar leren en elkaar ondersteunen, kan als begeleidingsvorm een waardevolle bijdrage betekenen voor de socialisatie van jongeren op school²⁷. Er bestaan prachtige initiatieven en voorbeelden, maar die worden momenteel nog te weinig daadwerkelijk toegepast.

De Vlaamse Scholierenkoepel zet bijvoorbeeld in op *peer support* met *Confixers*²⁸ binnen de schoolcontext. *Confixers* zijn voor hen scholieren die ervoor zorgen dat alle leerlingen zich goed voelen op school. Het zijn scholieren die andere scholieren ondersteunen (= *peer support*) en dat kan via verschillende vormen: 1) peter-/meterschap of buddy's 2) vertrouwensleerlingen 3) leerlingbemiddelaars. De leerlingen kunnen zelf kiezen welke vorm van 'confixen' ze verkiezen op hun school. VSK zorgt voor ondersteuning/vorming en inspiratie.

²⁷ Régina Petit, Dorothé Elshof en Erik van Schooten, 'Een extra helpende hand. Peer support in het voortgezet onderwijs', Amsterdam: Kohnstamm Instituut, 2020.

²⁸ Vlaamse Scholierenkoepel, 'De Confixers', (<https://www.deconfixers.be/>).