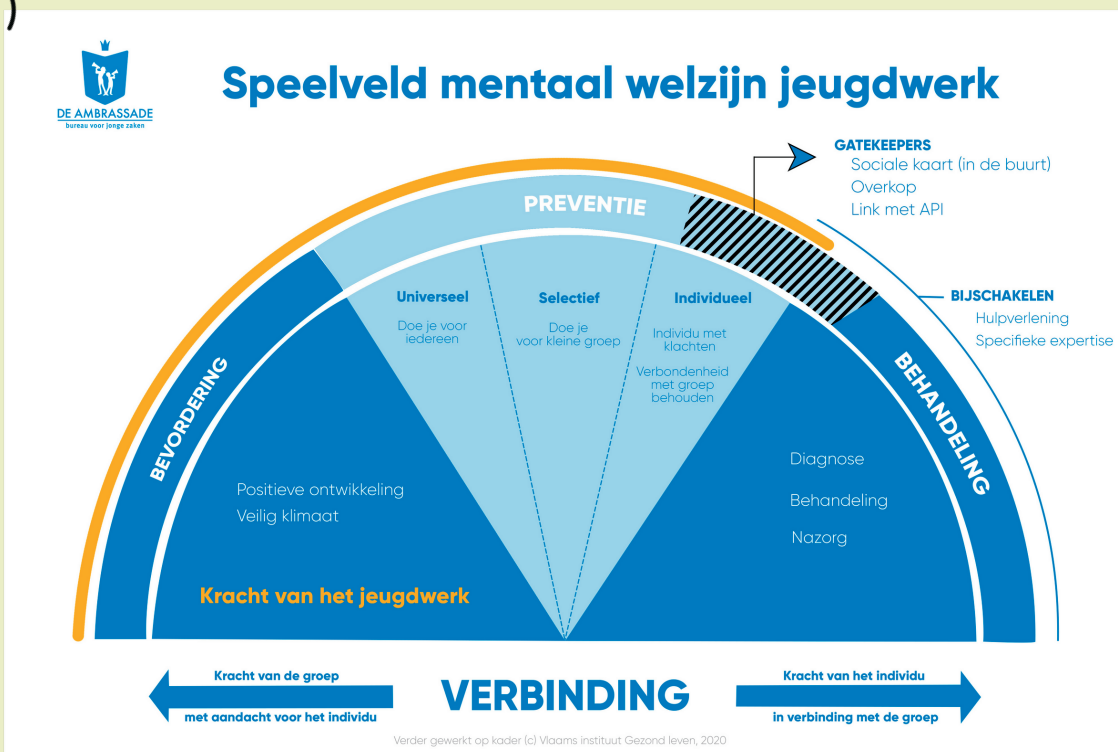


Aan de slag met het speelveld mentaal welzijn



STAPPENPLAN

Aan de slag met het speelveld mentaal welzijn

Datum: 1 juni 2023

Inhoud

Inleiding.....	2
Stap 1 - Wie gaan de trainers van het speelveld worden?	3
Stap 2 - Setting the scene	4
Stap 3 - Speelveld mentaal welzijn: wat is het (niet) en welke vragen moeten we onszelf stellen?	6
Bevordering	6
Preventie.....	6
Bijschakelen	6
Stap 4 - Stappenplan en taakverdeling	7
Materiaal.....	7

Inleiding

We nodigen je uit om met mentaal welzijn binnen jouw organisatie aan de slag te gaan. Om een goede start te nemen raden we je aan om de [visietekst](#) en het [speelveld mentaal welzijn in het jeugdwerk](#) grondig door te lezen.

Nu heb je het stappenplan 'aan de slag met het speelveld' in handen. Hiermee kan je aan de slag gaan binnen jouw organisatie. Zo sta je stil bij volgende vragen: Hoe doen jullie het nu al in je organisatie? Welke acties nemen jullie en waar bevinden die zich op het Speelveld? Waar kan je nog een tandje bijsteken? Benoemen jullie deze acties al specifiek vanuit mentaal welzijn? Stel, er is nood aan professionele hulpverlening, weet je bij wie je (in je buurt) terecht kunt?,...

Eerder dan een kant en klaar kader, bieden we dus handvaten. De jeugdwerkorganisatie stelt op basis van dit speelveld een eigen welzijnsbeleid op, in relatie met het integriteitsbeleid, waarbij er duidelijkheid is over de rol maar ook de grenzen van de verschillende jeugdwerkers. Elke jeugdwerkorganisatie is immers anders, heeft een andere doelgroep, vrijwilligers dan wel professionele jeugdwerkers etc.

Enkele aandachtspunten hierbij:

- ✦ Denk na wie deze oefening binnen je organisatie zal starten en geef dit groepje ook mandaat om hier stappen in te zetten.
- ✦ Sta stil binnen welke aspecten van je organisatiemanagement dit mentaal welzijnsbeleid moet zitten (organisatiecultuur, vrijwilligersbeleid, aanwervingsbeleid,...)
- ✦ Elke (lokale) groep moet mandaat krijgen over haar eigen draagkracht. Tot waar kan ze gaan? Wanneer stopt het? Emotionele veiligheid betekent veiligheid voor de kinderen en jongeren, maar ook voor de jeugdwerkers die in veel gevallen zelf nog jongeren zijn.
- ✦ Samenwerking met een sterk (lokaal) netwerk zodat de jeugdwerker de eigen rol kan behouden is aangewezen.
- ✦ Maak de link naar het integriteitsbeleid van je organisatie. Je zult zien dat er op heel wat vlak overlap is en dat hierbij stilstaan enkel maar zal leiden naar meer kwaliteit.
- ✦ Het hanteren van een [deontologische code](#) is hierin onontbeerlijk.

Stap 1 – Wie gaan de trainers van het speelveld worden?

- 🚩 **Doel:** bepalen wie als trainerspoule van het speelveld gaat optreden
- 🚩 **Methodiek:** flap invullen
- 🚩 **Duur:** 15 tot 30 minuten
- 🚩 **Materiaal:** flappen, balpennen, alcoholstiften

Een speelveld vraagt om trainers. Trainers die het reilen en zijlen op het veld in goede banen leiden, die weten wat er speelt en die goesting hebben om hun schouders hier mee onder te zetten.

Trainers zijn mensen die binnen jullie organisatie de juiste achtergrond, talenten en vaardigheden hebben om na te denken over en aan de slag willen gaan met het speelveld binnen jullie organisatie. Dit wordt de trainerspoule dat het mandaat krijgt om het speelveld te vertalen naar jullie eigen organisatie, uitdagingen zal benoemen en actiepunten zal vastleggen.

Denk hierbij aan bestuursleden, beroepskrachten, vrijwilligers, coördinator,

Trainerspoule samenstellen

Via volgende denkoefening kan je mogelijke trainers verzamelen. De denkoefening kan je doen met een groepje beroepskrachten, leidinggevenden (indien er meerdere zijn) of je bestuur.

Neem een flap en verdeel ze in drie. Noteer namen van beroepskrachten, vrijwilligers, bestuurders die geschikt zouden kunnen zijn.

Bepaal ook wie de voorzitter van de trainerspoule zal worden. Wie zal de trainerspoule meenemen in het stappenplan? Het is aan te raden dat deze persoon de [visietekst](#) en het document [Mentaal welzijn in het jeugdwerk](#) goed doorneemt voor je alle stappen doorloopt.

Enkele richtvragen die jullie daarbij kunnen helpen:

- 🚩 Wie is de meest geschikte persoon om de werkgroep te trekken?
- 🚩 Zijn er mensen met een thematische expertise die een bijdrage kunnen leveren?
- 🚩 Wie wil je zeker betrekken om tot een goed actieplan te komen?
- 🚩 Wil je vrijwilligers mee in de trainerspoule?
- 🚩 Heb je iemand van elk niveau (van vrijwilliger tot bestuurder tot coördinator) van je organisatie die je een rol wil toezeggen?

UITWERKEN	UITVOEREN	INPUT	EVALUEREN
Wie wil je als effectieve trainer van het speelveld?	Wie zal de acties die de trainerspoule bedenkt uitvoeren?	Waar of bij wie kan je info verzamelen over wat jouw organisatie nu al doet rond mentaal welzijn?	Wie zal het actieplan en het proces evalueren? Wanneer wil je dit doen?

Stap 2 – Setting the scene

- 👑 **Doel:** neuzen in dezelfde richting, onze hersenen wakker maken
- 👑 **Methodieken:** woordenwolk (kan ook via een online tool zoals mentimeter) + reflectietool #jeugdwerkwerkt (online)
- 👑 **Duur:** 30 tot 60 minuten
- 👑 **Materiaal:** flappen, balpennen, alcoholstiften

Is het gelukt om je trainerspoule samen te stellen? Super! Tijd voor de volgende stap: setting the scene. Om aan de slag te gaan met het speelveld mentaal welzijn is het belangrijk dat we duidelijk definiëren wat dat nu precies is, mentaal welzijn. Er gaat geen dag voorbij of er staat een artikel in de krant, een nieuwsbericht op de radio of een journaal-topic dat over mentaal welzijn gaan.

De volgende oefeningen zal jullie helpen om als trainerspoule scherp te krijgen wat jullie onder mentaal welzijn verstaan en wat het speelveld als mentaal welzijn definieert.

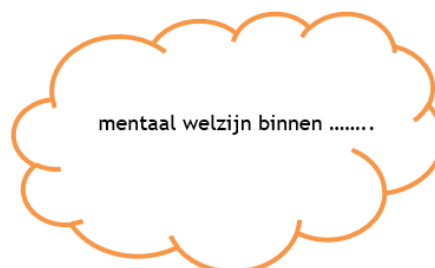
Meer theoretische achtergrond informatie over wat mentaal welzijn precies is, het DNA van een jeugdwerker en het jeugdwerkeffect op kinderen en jongeren kan je [in het document](#) terugvinden (2.2 Kracht van het jeugdwerk).

Woordenwolk

Noteer in het midden van een grote flap ‘mentaal welzijn’ en teken er een wolk rond. Alle trainers mogen nu associaties met mentaal welzijn noteren op de flap. Er zijn geen goede of foute antwoorden. Je mag doorlinken aan woorden die al op de flap staan.



Tijd voor een tweede woordenwolk. Neem een tweede flap en noteer “mentaal welzijn binnen ... (= onze organisatie)” in het midden en teken er een wolk rond. Noteer alle acties die jullie als organisatie nu al doen rond mentaal welzijn rond de wolk.



Ga in dialoog over de woordenwolken:

- ♣ Wat valt je op?
- ♣ Wekken de woordenwolken extra vragen op? Zo ja, welke?
- ♣ Is alles duidelijk voor alle trainers van de trainerspoule?

Reflectietool #jeugdwerkwerkt: het DNA van een jeugdwerker

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

Jeugdwerk is een recht voor alle kinderen en jongeren. Het kan een enorm krachtige beschermer zijn tegen het ontwikkelen van psychopathologieën. Dat heeft te maken met de verbinding met anderen die erin centraal staat, wijst onderzoek uit. Jeugdwerk is expert in het verbinden!

Of je nu professional of vrijwilliger bent, [elke jeugdwerker beschikt over een specifiek DNA](#), dat enkel te beleven, te leren of te ervaren is in het jeugdwerk. Ja, jeugdwerk is speels, creatief, vuil, rebels, springlevend, gedreven, met een hoek af ... Maar jeugdwerk is bovenal een houding: de manier waarop je in de wereld staat en naar de samenleving kijkt. Niet omdat je dat moet, maar omdat je dat wilt.

Als iedereen die met kinderen en jongeren contact heeft meer de jeugdwerker in zichzelf bovenhaalt, komt de samenleving die overal kinderen en jongeren versterkt dichterbij. Niet top-down, maar bottom-up. Niet vanuit ongelijkwaardige machtsposities, maar vanuit actief eigenaarschap en kritisch burgerschap.

Surf naar onze [jeugdwerkwerkt website](#) of scan de QR code.

Kies minstens één en max drie van de DNA elementen van de jeugdwerker uit om samen met je trainerspoule bij stil te staan. Onder elke tekening staan reflectievragen die je met de trainerspoule kan beantwoorden.



www.ambrassade.be

Stap 3 – Speelveld mentaal welzijn: wat is het (niet) en welke vragen moeten we onszelf stellen?

- 👉 **Doel:** uitleggen wat het speelveld is, waar jeugdwerk zich voornamelijk bevindt en reflecteren over waar je als organisatie staat in het speelveld, acties bedenken om een andere positie in te nemen op het speelveld
- 👉 **Methodiek:** fiche met reflectievragen per onderdeel
- 👉 **Duur:** 90 tot 120 minuten
- 👉 **Materiaal:** het speelveld, de invulfiches, balpennen

Lees hoofdstuk 3 over het [speelveld mentaal welzijn](#) grondig door. Per onderdeel van het speelveld heb je één invulfiche. Je vult de fiche samen met de trainerspoule in a.d.h.v. enkele reflectievragen. Voorzie voldoende tijd per fiche en vergeet zeker geen acties te formuleren.

Bevordering

- 👉 Hoe zetten jullie in op het creëren van een veilig klimaat tijdens jullie activiteiten?
- 👉 Hoe zorgen jullie nu al voor het ontwikkelen van een positieve groeps sfeer bij activiteiten?
- 👉 Met welke (mogelijke) drempels die deelnemers of vrijwilligers kunnen ervaren gaan jullie nu al actief aan de slag?
- 👉 Waar kunnen jullie op vlak van drempels, veilig klimaat en positieve groeps sfeer nog in groeien? Wat of wie heb je hier dan voor nodig?

Preventie

- 👉 Hoe zetten jullie nu al in op deze drie vormen van preventie? Krijgen ze alle drie even veel aandacht? Waar gaat het meeste aandacht/tijd naartoe en waarom?
- 👉 Met welke (mogelijke) drempels rond preventie die deelnemers of vrijwilligers kunnen ervaren gaan jullie nu al actief aan de slag?
- 👉 Waar kunnen jullie op vlak van drempels, veilig klimaat en positieve groeps sfeer nog in groeien? Wat of wie heb je hier dan voor nodig?

Bijschakelen

- 👉 Wie zijn jullie gatekeepers?
- 👉 Hebben jullie een (op maat) lokale sociale kaart met diensten in de buurt van jullie uitvalsbasis van de activiteiten die je organiseert?
- 👉 Is er een Overkophuis in de buurt van waar jullie activiteiten organiseert? Hebben jullie hier contact mee?
- 👉 Hoe staat het met jullie integriteitsbeleid? Is er nood aan een update? Heeft jullie API de juiste opleiding gevolgd?

Stap 4 – Stappenplan en taakverdeling

- 👑 Doel: actieplan en taakverdeling scherp krijgen
- 👑 Methodiek: flap invullen (kan ook online)
- 👑 Duur: 30 tot 60 minuten
- 👑 Materiaal: flappen, balpennen, alcoholstiften

Deze laatste stap is aantrekkelijk om over te slaan, maar dat is ten eerste af te raden. Jullie hebben net heel wat denkwerk achter de rug en het zou jammer zijn om hier geen concreet gevolg aan te geven.

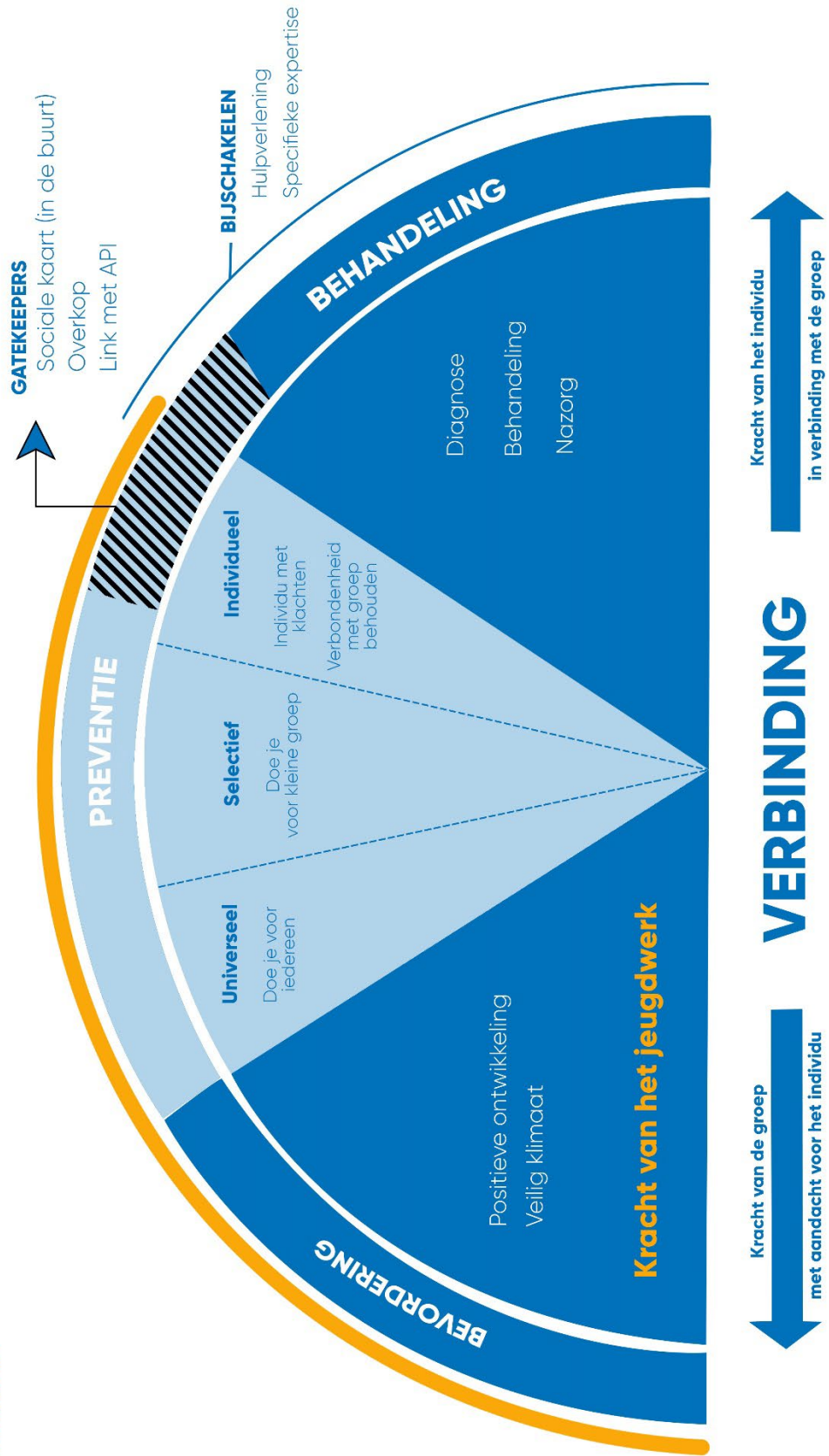
Belangrijk om van tafel te vertrekken met een plan van aanpak: wie gaat wat doen tegen wanneer? Welke acties hebben jullie bedacht? Wie gaat deze uitwerken en tegen wanneer? Wanneer komt de trainerspoule nog eens samen om de acties op te volgen? Vergeet je ook andere belanghebbende in dit proces niet? Breng een bezoekje aan het bestuur en licht je vrijwilligers in met wat jullie gedaan hebben en wat er nog op de plank ligt.

ACTIE	INPUT	DEADLINE	EINDVERANTWOORDELIJKE

Material

- 👑 Het stappenplan afgedrukt
- 👑 Visietekst en speelveld mentaal welzijn in het jeugdwerk
- 👑 Balpennen
- 👑 Flappen
- 👑 Invulfiches
- 👑 Laptop met internetverbinding
- 👑 Reflectietool #jeugdwerkwerkt (online ter beschikking)

Speelveld mentaal welzijn jeugdwerk



Verder gewerkt op kader (c) Vlaams Instituut Gezond Leven, 2020