

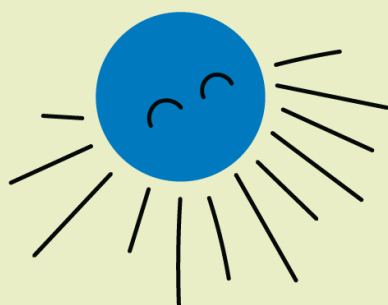


DE AMBRASSADE
bureau voor jonge zaken

MENTAAL WELZIJN

IN HET JEUGDWERK

visie | speelveld | stappenplan



VISIE - SPEELVELD - STAPPENPLAN

Mentaal welzijn in het jeugdwerk

Datum: 1 juni 2023

Inhoud

| | | |
|-----|---|----|
| 1 | Inleiding | 2 |
| 2 | Achtergrond | 3 |
| 2.1 | Mentaal welzijn, een gemeenschappelijke taal | 3 |
| 2.2 | Kracht van het jeugdwerk | 5 |
| 2.3 | Naar een kader mentaal welzijn in het jeugdwerk | 7 |
| 3 | Speelveld mentaal welzijn | 10 |
| 3.1 | Bevordering | 10 |
| 3.2 | Preventie | 12 |
| 3.3 | Bijschakelen | 13 |
| 3.4 | De gatekeeper | 14 |
| 4 | Aan de slag met het Speelveld | 18 |
| 5 | Methodes, tools en vormings- en ondersteuningsmogelijkheden | 19 |

1 Inleiding

Mentaal welzijn is een thema dat de afgelopen jaren hoog op de agenda is komen te staan. Ook zo bij De Ambrassade en het jeugdwerk. Dat het mentale welzijn voor kinderen en jongeren onder druk staat en dat mentale problemen ook steeds zichtbaarder worden op plekken waar kinderen en jongeren zich bevinden, zoals het jeugdwerk, is een open deur intrappen. Wat kan het jeugdwerk hieraan doen? Hoe gaan we hiermee aan de slag en is dit wel de taak van het jeugdwerk?

We schreven een [visietekst](#) over mentaal welzijn en bepaalden verschillende transitiepaden om ermee aan de slag te gaan. Een daarvan: een kader mentaal welzijn voor het jeugdwerk uitwerken. Dat heeft verschillende doelstellingen:

- het jeugdwerk houvast en taal bieden om zelf een beleid over mentaal welbevinden vorm te geven, passend bij de eigen organisatie;
- de rol en verantwoordelijkheid van het jeugdwerk bepalen over mentaal welzijn van kinderen en jongeren;
- bruggen bouwen naar andere sectoren (en welzijn in het bijzonder);
- voorbeelden, concrete tools en ondersteuningsmogelijkheden aanreiken.

Jeugdwerk heeft in dit thema een belangrijke rol te spelen. In het #jeugdwerkwerkt-verhaal schreven we het al: [jeugdwerk staat op kruispunten](#). Jeugdwerkers zijn veilige figuren, in een samenleving waarin iedereen vooral veel moet, weinig ruimte krijgt om iets al doende uit te zoeken en weinig mag laten mislukken. Daarom vertrouwen kinderen en jongeren aan jeugdwerkers veel vragen toe die over iets anders gaan dan hun ontspanning of vrije tijd: 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 kan bij uitstek een veilige omgeving bieden waar kinderen en jongeren met hun problemen terecht kunnen, maar kan ook op een positieve manier de geestelijke gezondheid bevorderen.

Jeugdwerk neemt al heel veel initiatieven ter harte om het mentale welzijn van kinderen en jongeren te versterken. Elke stap die gezet wordt betekent gigantisch veel voor kinderen en jongeren. We moeten dat ook blijven monitoren. Maar wat als we nu eens de kracht van jeugdwerk écht inzetten en samenwerken aan een toekomst waar mentaal welzijn voor ieder kind en iedere jongere een gegeven is? Dit Speelveld moet je daarbij helpen. Het is een kader dat je kunt gebruiken en dat gelinkt is aan het integriteitsbeleid van je organisatie.

Het 'Speelveld mentaal welzijn' is geen rigide instrument dat je van a tot z moet volgen, maar eerder een 'speelveld van mogelijkheden' (vandaar de naam) om de denkoefening binnen jouw jeugdwerkorganisatie te starten. Het 'Speelveld mentaal welzijn' is generalistisch opgesteld en richt zich tot alle jeugdwerkorganisaties, of ze nu werken met vrijwilligers of professionals. Dat alles is gelinkt aan het integriteitsbeleid op organisatieniveau, want ook hierin werk je aan een beleid voor bevordering (kwaliteit) en preventie. Het is aan jou om dit Speelveld te vertalen naar de eigen organisatie.

In dit document vind je theorie rond mentaal welzijn (wat is het) en creëren we een gemeenschappelijke taal. We bepalen wat het 'speelveld' is, wat de rol en de verantwoordelijkheid van de jeugdwerker zijn, en reiken tools aan en bieden ondersteuning om ermee aan de slag te gaan.

2 Achtergrond

2.1 Mentaal welzijn, een gemeenschappelijke taal

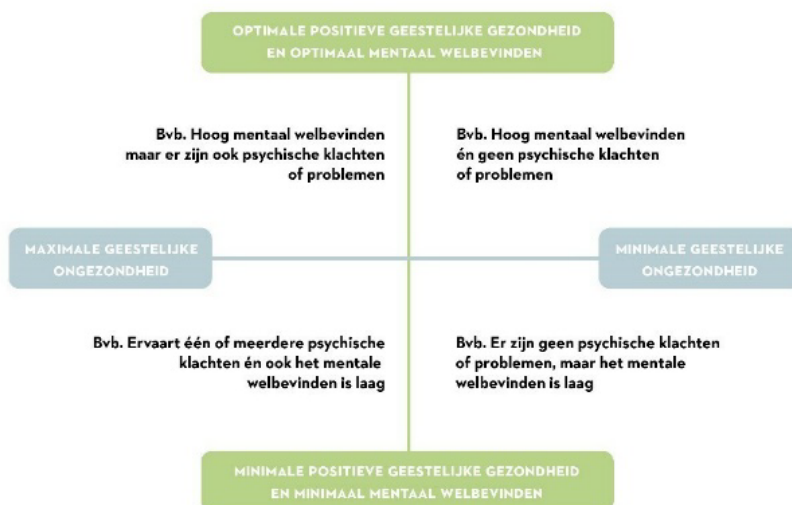
Geestelijke, mentale of psychische gezondheid, mentaal welzijn of mentaal welbevinden, mentale problemen, psychische problemen ... deze verschillende termen worden allemaal door elkaar gebruikt. Uiteraard hebben ze wel wat met elkaar te maken, maar het is toch belangrijk om je ervan bewust te zijn dat geestelijke gezondheid méér is dan de afwezigheid van ziekte of stoornissen. **Geestelijke gezondheid gaat dus niet alleen over al dan niet een depressie, een angststoornis of ADHD hebben.** Het gaat ook over positieve geestelijke gezondheid of 'welbevinden': hoe goed zit je in je vel, hoe voel je je - emotioneel en in relatie tot andere mensen, hoe energiek ben je ... Wij verkiezen om een brede definitie te gebruiken en het over mentaal welzijn te hebben, aangezien het jeugdwerk die term het meest gebruikt.

De manier waarop 'positieve geestelijke gezondheid' en 'geestelijke ongezondheid' op elkaar inspelen wordt verduidelijkt aan de hand van het **tweevoudig continuümmodel van Corey Keyes (2005)**. 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 de positieve geestelijke gezondheid. Dat gaat van je minimaal tot optimaal goed in je vel voelen of mentaal welbevinden.

Beide assen vallen niet honderd procent samen, maar kunnen elkaar wel beïnvloeden. Die wisselwerking zorgt ervoor dat het werken aan één as kan leiden tot verschuivingen op de andere as. Dat betekent ook dat **wanneer er sprake is van psychopathologie (meer geestelijke ongezondheid) iemand baat kan hebben bij het versterken van het mentale welbevinden.**

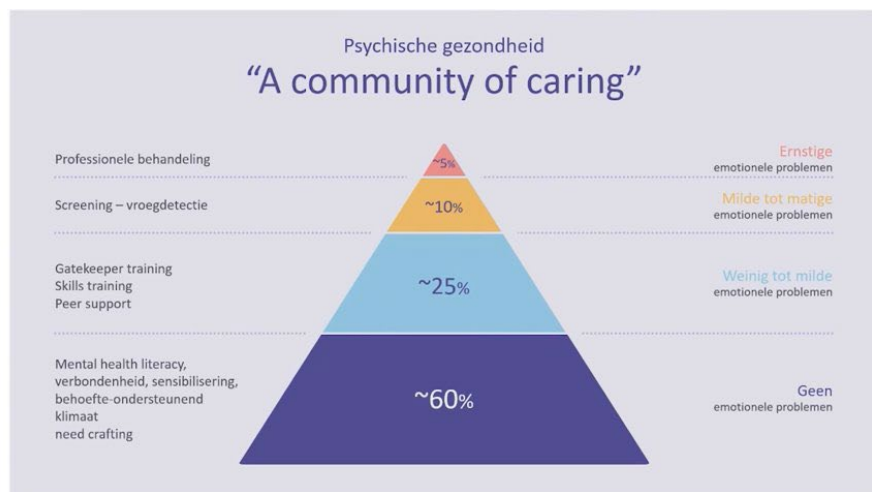
TWEEVOUDIG CONTINUÛM MODEL

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN, 2020
(OVERGENOMEN UIT SOTTICA ET AL., 2017; AANGEPAST VAN KEYES, 2005)



Het tweevoudig continuümmodel heeft daarmee belangrijke implicaties voor de geestelijke gezondheidszorg. Waar tot nu toe de nadruk lag op het behandelen van stoornissen, blijkt dat investeren in welbevinden een bijdrage aan de preventie van psychische stoornissen kan leveren. (Uit het *Handboek positieve psychologie* van Bohlmeijer, Bolier, Westenhof en Walburg, 2013.) De kracht van het jeugdwerk daarbij: investeren in het welbevinden van kinderen en jongeren.

Professor Ronny Bruffaerts verwijst in dit verband naar het concept *community of caring*: een gemeenschap die zorg draagt voor elkaar. En dat zo vroeg mogelijk; niet alleen wanneer zich psychische problemen hebben ontwikkeld. Willen we bouwen aan dit soort gemeenschap, dan moeten we bij elke laag van deze piramide specifieke interventies initiëren (zie ook de volledige uitleg in [deze video op moodspace.be](https://www.moodspace.be)).



Er is een maatschappelijke systeemswitch nodig waarbij we mentaal welbevinden versterken en zo mentale problemen voorkomen en/of behandelen. Vanuit het *public health*-perspectief 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 er tekenen aan de wand zijn. Hoe meer we hier kunnen op 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. **Laat ons hiervoor de kracht van het jeugdwerk inzetten!**

Wil je meer lezen over de (wetenschappelijke) achtergrond en definitie van mentaal welzijn?
Lees dan zeker onze [visietekst](#) op de website van De Ambrassade.

2.2 Kracht van het jeugdwerk

Het wetenschappelijk onderzoek naar de belangrijkste voorspellers van welzijn is hoopgevend. Zo blijkt dat vooral een sterke verbondenheid met anderen geluk voor later voorspelt. 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**. 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 dat zich uitbetalen in een enorme weerbaarheid van de generaties van de toekomst.

Jeugdwerk is een recht voor álle 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!

Uit het #jeugdwerkwerkt-verhaal:

DNA van een jeugdwerker: iedereen jeugdwerker! Jeugdwerk als een manier van leven, denken, kijken ...

Of je nu professional of vrijwilliger bent, [iedere jeugdwerker beschikt over een specifiek DNA](#), dat je alleen beleeft, leert of ervaart 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 naar boven haalt, 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.

#Jeugdwerkwerkt omdat jeugdwerkers ...

- **kinderen en jongeren consequent centraal zetten** - Jeugdwerkers vertrekken altijd vanuit de leefwereld van kinderen en jongeren. Jeugdwerkers bieden kinderen en jongeren een autonome maatschappelijke ruimte, met plaats voor wat ze kunnen en willen, vanuit hun eigen interesses.
- **kinderen en jongeren eigenaarschap geven** - De activiteiten, de ploegvorming, de werking, de processen, de experimenten: ook dat kunnen kinderen en jongeren zelf in handen nemen. Ze zijn evenwaardig aan hun begeleiders, de coördinatoren, de professionals.
- **proces én product belangrijk vinden** - Samen met kinderen en jongeren werken jeugdwerkers aan een product. Maar de weg naar het resultaat is minstens even waardevol. Cycli van reflectie en actie wisselen elkaar af. In dialoog, uit ervaringen, in groep leer je en zet je stappen vooruit.
- **de kracht van de groep positief inzetten** - Jeugdwerk verbindt kinderen en jongeren door samen te werken, te verenigen volgens interesses, in te zetten op ontmoeting, netwerken en gemeenschappen te bouwen. Jeugdwerk zorgt zo voor een gevoel dat je erbij kunt horen en voor openheid voor andere meningen of gewoontes.
- **de samenleving mee vormgeven** - Jeugdwerkers laten kinderen en jongeren groeien als actieve, betrokken burgers in de samenleving. Samen met kinderen en jongeren nadenken over de buurt of het (lokale) beleid, initiatieven opzetten die mensen dichterbij elkaar brengen ...



De positieve effecten van jeugdwerk

De missie voor jeugdwerk is actief ruimte creëren voor kinderen en jongeren zodat ze kansen krijgen om te experimenteren, te participeren en hun vrije tijd zinvol te besteden. Zo creëert jeugdwerk een plek waar kinderen en jongeren jong kunnen zijn, waar ze zich kunnen ontwikkelen en samen kunnen opgroeien. Jeugdwerkers doen dat bovendien vanuit hun gemeenschappelijke DNA (zie hierboven).

#Jeugdwerkwerkt omdat jeugdwerk kinderen en jongeren versterkt, laat groeien en verbindt

Jeugdwerk heeft in de eerste plaats een direct effect op kinderen en jongeren.

Jeugdwerk versterkt kinderen en jongeren

met verschillende competenties, waarden, vaardigheden en attitudes. Jeugdwerk creëert een veilige plek voor kinderen en jongeren, gebruikt informeel en non-formeel leren en laat hen nieuwe ervaringen opdoen. Dat heeft een invloed op wie ze later willen worden. Jeugdwerk brengt kinderen en jongeren samen om zich te ontwikkelen en om op te groeien.

Jeugdwerk draagt bij tot de (algemene) ontwikkeling van kinderen en jongeren.

👉 Jeugdwerk versterkt kinderen en jongeren:

- ▶ Jeugdwerk heeft invloed op het zelfvertrouwen en de veerkracht van kinderen en jongeren.
- ▶ Jeugdwerk draagt bij tot de zelfstandigheid en autonomie van kinderen en jongeren.
- ▶ Jeugdwerk vergroot het leervermogen.

👉 Jeugdwerk laat kinderen en jongeren groeien:

- ▶ Jeugdwerk vergroot het zelfinzicht en heeft een invloed op de identiteitsontwikkeling van jonge mensen. Jeugdwerk versterkt reflectie over wie je bent en wie je wilt zijn.

👉 Jeugdwerk verbindt kinderen en jongeren:

- ▶ Jeugdwerk wordt door kinderen en jongeren als een veilige en vertrouwde omgeving ervaren. Jeugdwerk geeft kinderen en jongeren een plek om zichzelf te kunnen zijn en het gevoel ergens bij te horen.
- ▶ Kinderen en jongeren getuigen over deze gedeelde waarden die ze terugvinden in het jeugdwerk: plezier, vrijheid, bekwaamheid, erkenning, veiligheid, zelfontplooiing, respect, verbondenheid.

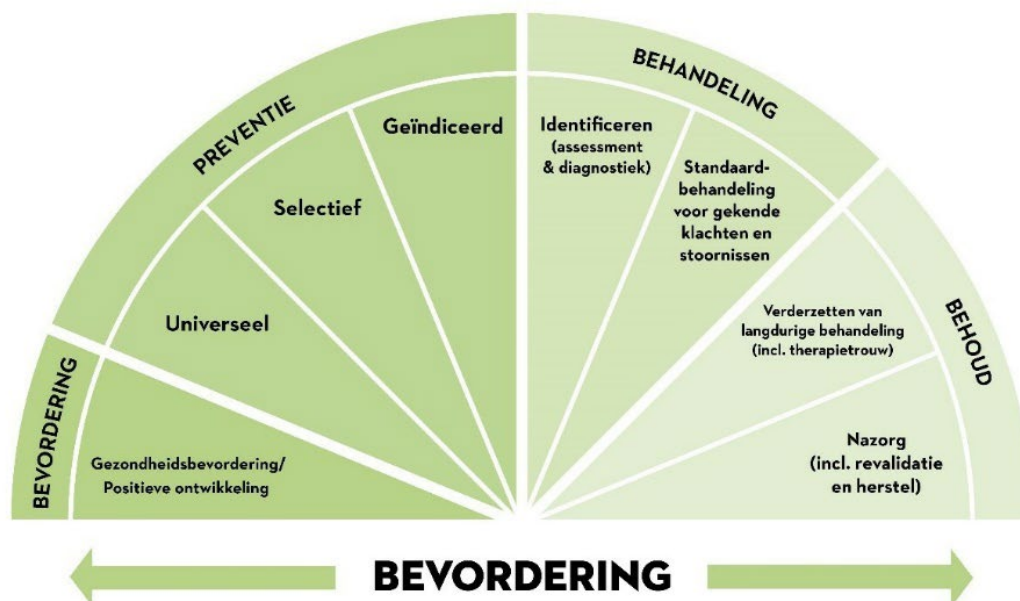
2.3 Naar een kader mentaal welzijn in het jeugdwerk

Om een eenduidig kader te hanteren voor het jeugdwerk, kiezen we ervoor om ons te baseren op het **interventiespectrum geestelijke gezondheidszorg** van Instituut Gezond Leven. Gebaseerd op de dubbele definitie van geestelijke gezondheid (nl. optimale geestelijke gezondheid = wisselwerking tussen psychopathologie en positieve geestelijke gezondheid / mentaal welbevinden) is er een breed spectrum van acties en interventies die we als samenleving moeten nemen om te werken aan de geestelijke gezondheid:

1. acties en interventies om de positieve geestelijke gezondheid te **versterken**
2. acties en interventies om te **voorkomen** dat er zich psychische problemen of stoornissen (psychopathologie) ontwikkelen (een goede geestelijke gezondheid behouden)
3. acties en interventies om psychische problemen of stoornissen te **behandelen**
4. acties en interventies om werkzame elementen uit de behandeling van psychische problemen of stoornissen te **behouden**.

INTERVENTIESPECTRUM GEESTELIJKE GEZONDHEID

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN, 2020
(OVERGENOMEN VAN: NATIONAL RESEARCH COUNCIL AND INSTITUTE OF MEDICINE, 2009)



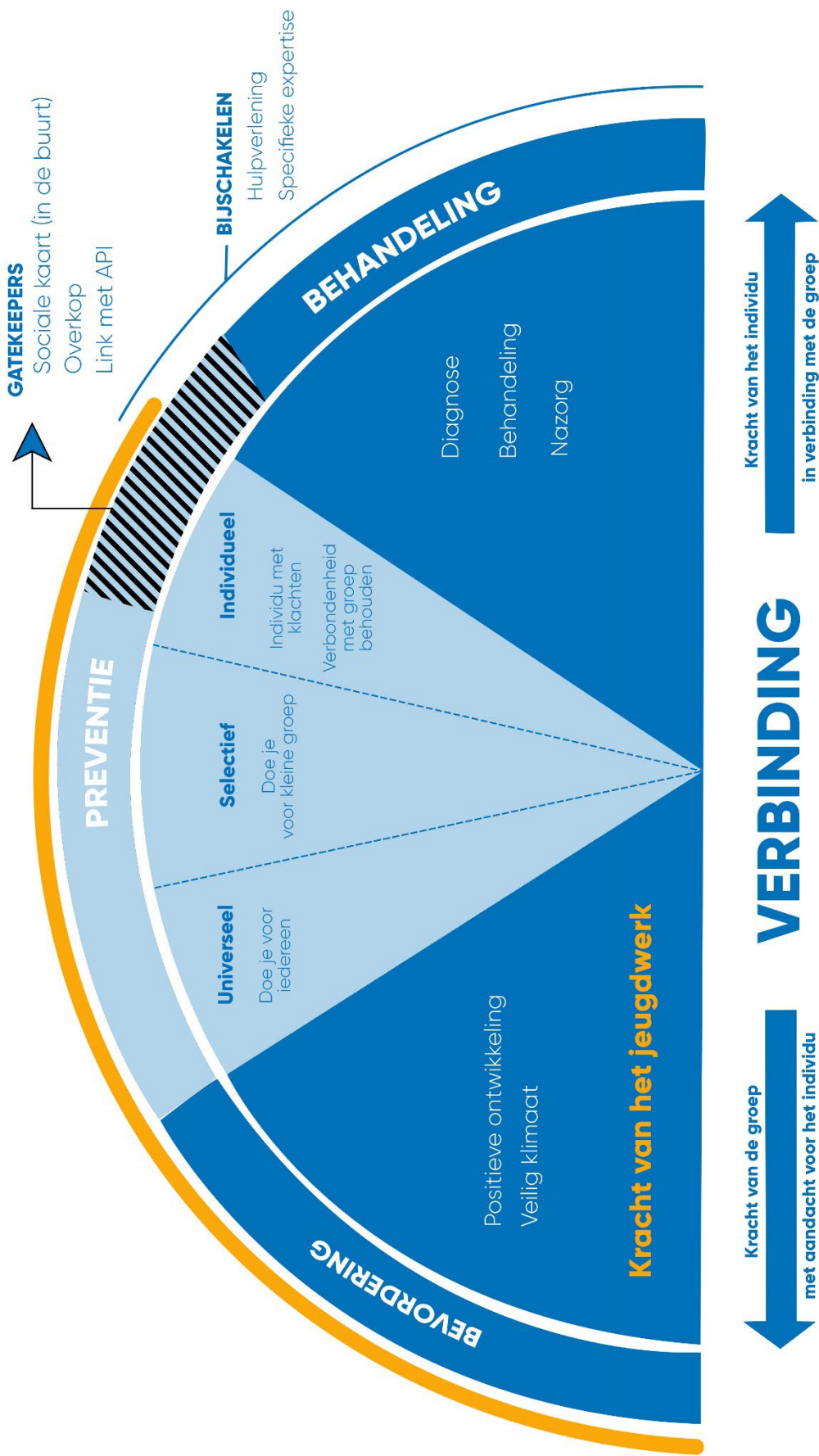
Aan de hand van het bovenstaande spectrum kunnen we de rol van het jeugdwerk en de jeugdwerker bepalen bij de verschillende interventies (bevordering, preventie, behandeling, behoud). Het biedt ook de mogelijkheid om hier als groep over na te denken, het gesprek aan te gaan met professionele hulpverlening in de buurt etc.

Toch kiezen we ervoor, na overleg met een klankbordgroep uit het jeugdwerk, om dit spectrum niet helemaal over te nemen, maar het naar onze hand te zetten en er een 'speelveld' van te maken. Waarom?

- ✦ Het spectrum geeft een nogal lineaire indruk. Terwijl we natuurlijk willen dat kinderen en jongeren zich voldoende ondersteund voelen in de linkerhelft van het spectrum en zo de oversteek naar de rechterhelft niet hoeven te maken.
- ✦ Daarnaast eindigt het inzetten op bevordering en preventie niet omdat een jongere bijvoorbeeld therapie krijgt in de rechterhelft van het spectrum. Inzetten op de groep en op verbinding mag niet stoppen en is altijd belangrijk, zo blijkt ook uit onderzoek.

We kiezen er dus voor om de term speelveld te gebruiken met bijbehorende afbeelding (zie verder). Je bevindt je als jeugdwerkgroep met je acties in een bepaalde zone, maar overgangen zijn zacht. Jeugdwerk bevindt zich vooral in het bevorderende en preventieve luik, maar kan in sommige gevallen ook een rol spelen bij behandeling en behoud.

Speelveld mentaal welzijn jeugdwerk



3 Speelveld mentaal welzijn

Jeugdwerk positioneert zichzelf hoofzakelijk aan de linkerkant (bevordering en preventie). Jeugdwerk zet zijn krachten en die van de groep in om kinderen en jongeren te versterken en mentale problemen te voorkomen. Zodra de middenlijn overschreden is, zeker in het luik rond behandeling, gaan we naar een aanvullend individueel verhaal waarbij hulpverlening in zicht komt. Vanaf daar spreken we van bijschakelen van professionele hulpverlening, waarbij we natuurlijk ook jeugdwerkmethodes kunnen hanteren. Ook dan is het belangrijk om te blijven werken aan bevordering en preventie en de verbinding met de groep niet te verliezen.

Hieronder leggen we verder uit wat de verschillende vakjes op het Speelveld betekenen en hoe je hierop kunt inzetten. Je ziet dat er een groot gamma aan mogelijkheden is tussen bevordering en behandeling in, namelijk dat van preventie. Je hoeft met andere woorden niet bij elke mentale klacht van een deelnemer halsoverkop op zoek naar een psycholoog. Er is veel wat je zelf al kunt opvangen zonder dat je zelf hulpverlener hoeft te zijn.

3.1 Bevordering

Bij bevordering werk je aan het mentale welzijn van de kinderen en jongeren in de groep voorafgaand aan, maar ook los van de ontwikkeling van psychische problemen. **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 omgaan met emoties als normaal wordt beschouwd.** Een veilig klimaat creëren is deel van je kwaliteitsbeleid en beperkt het risico dat het mentale welzijn in het gedrang komt. Om dat veilige klimaat te bereiken zet je acties op. Die kunnen bewust maar ook onbewust zijn, bijvoorbeeld kennismakingsspelletjes of groepsbevorderende activiteiten. Die beschermende factoren hebben een dubbele rol: ze helpen kinderen en jongeren om steviger in hun schoenen te staan én vormen een buffer tegen wat fout kan lopen.

Onderzoek van Pimento (2023) toont aan dat jeugdwerk al heel goed inzet op verbinding, een van de beschermende factoren. Een volgende stap is nu om die 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 waarbij iedereen zich welkom voelt.” Zo help je begeleiders, maar ook kinderen en jongeren, om taal te geven aan mentaal welzijn. Je hoeft dat daarom niet altijd uit te spreken telkens als je een *energizer* inplant. Wel is het belangrijk om het te durven benoemen als je werkt aan je integrale beleid.

Het is ook belangrijk om een veilig klimaat te creëren voor de jeugdwerkers zelf. Jongvolwassenen die met kinderen en jongeren werken hebben soms zelf niet de mentale ruimte of bepaalde zaken kunnen ook triggerend zijn voor hen. Daarover durven te spreken en een zachte omgeving als groep creëren is belangrijk, zonder de verwachting te creëren dat iedere jeugdwerker daarop ingaat.

Hier zit echt de kracht van het jeugdwerk. We zetten kinderen en jongeren centraal, werken vanuit de kracht van de groep, wat we doen is proces- én productgericht, we geven jongeren eigenaarschap en geven de samenleving zo actief vorm. Dat bevordert per definitie het mentale welzijn, maar dat waarderen en benoemen we momenteel nog te weinig. Het is vooral hier dat we als jeugdwerk het verschil kunnen maken voor kinderen en jongeren. Door ervoor te zorgen dat zij een

plaats hebben waar ze zichzelf mogen zijn, waar plezier en fun vooropstaan, waar ze zichzelf mogen ontwikkelen met vallen en opstaan. **En daar mogen we best trots op zijn!**

Enkele vragen waarover je kunt nadenken als je inzet op bevordering: Wat kun je bij elke activiteit doen, bijvoorbeeld als check-in/check-out? Hoe activeer je stille toeschouwers bij een conflict of peestsituatie? Hoe zet je in op sociale vaardigheden? Hoe creëer je regelluwe settings, 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, cultuursensitief)?

Inspirerende voorbeelden van jeugdwerkorganisaties:

VDS: "Op onze speelpleinen zetten we in op kennismaking, onze begeleiders hebben een empowerende basishouding (betrokken, open en authentiek), we werken met coanimatoren ... Iedere week komen er andere kinderen naar onze werking dus moeten we continu inzetten op een veilig klimaat. Een voorbeeld daarvan is dat we de kleuters elke dag laten zien waar de toiletten zijn. Zo hoeven ze er niet mee in te zitten als ze plots naar het toilet moeten."

Jonge Helden: "Kinderen en jongeren uiten zich op verschillende manieren. Wij geven hen een andere 'taal' om hun emoties te uiten door in te zetten op muzische expressie."

Speelplein Stad Brussel: "Om nieuwe animatoren goed te begeleiden en hen op hun gemak te stellen hebben we een buddysysteem waarbij we telkens een stagiair koppelen aan een hoofdanimator. We zorgen voor een goede sfeer tussen de animatoren door de zomer te beginnen met een startdag en feestelijk af te sluiten op het einde."

Platform voor de Samenlevingsdienst: "We vinden het belangrijk om binnen de groep te bepalen wat oké is. Zo is het oké om grenzen te hebben en die te bewaken. Het is oké om iets te delen met de groep, maar ook om dat niet te doen. Alles wat gedeeld wordt, blijft binnen de groep."

Formaat: "Op onze vormingsevenementen vinden we het belangrijk dat er duidelijke aanspreekpunten zijn. Collega's lopen dan ook rond in een Formaat-trui en dat betekent: spreek mij aan!"

Scouts en Gidsen Vlaanderen: "Aan de hand van de methode [NESTkreten](#) werk je aan een veilig basisklimaat in je groep."

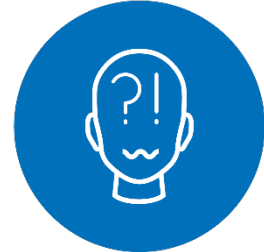
Pimento maakte een publicatie om aan een positieve groeps sfeer te werken: [in de pocket](#). Een boekje op broekzakformaat met heel wat methodes om aan de slag te gaan rond pestpreventie, teambuilding, talenten en weerbaarheid.

Quote van een jongere uit het onderzoek van Pimento:



"Onlangs was er een jongen die met iets zat en hij heeft dat verteld aan de leiding en zij hadden veel begrip. We hebben hem gesteund in zijn keuze. Het is echt *nice* om je hart te luchten bij de leiding, om een vertrouwenspersoon te hebben. En als wij dom doen, doen ze gewoon dom met ons mee. Ze zijn niet echt leiding, het zijn meer 'oudere maten'. Ze zijn ook maar twee of drie jaar ouder dan wij."

“Het is niet kinderen en een jeugdbeweging, we zijn een familie. Dus ik probeer ervoor te zorgen dat iedereen zich zoveel mogelijk compleet voelt en zich thuis voelt.”



3.2 Preventie

Psychische problemen of stoornissen voorkomen, preventie dus, 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, afhankelijk van het risico bij je doelgroep, kunt inzetten. Merk op dat de schotten hiertussen niet altijd even duidelijk zijn. Dat is niet erg, zolang je maar reflecteert over de verschillende vormen binnen je organisatie.

Universeel

Dit zijn preventieve acties die je voor iedereen uitrolt. Je kunt bijvoorbeeld een spel spelen rond de gevaren van alcohol- en druggebruik ([Zot op kamp](#)). Of je gaat actief aan de slag met de methodes van het Vlaams Netwerk Kies Kleur tegen Pesten, zoals de [zevendeagse Detox Challenge van WAT WAT](#) of de [STIP IT-actie](#). In de loop van 2023 kun je aan de slag met de [Wij Pestvrij-toolkit](#).

Selectief

Dit zijn preventieve acties die je opzet voor (groepen met) personen die een verhoogd risico hebben om psychische problemen te ontwikkelen. Het is belangrijk om hier het begrip intersectionaliteit te belichten. Maatschappelijke ongelijkheid en uitsluiting doen zich voor langs verschillende assen die elkaar snijden. Ook een verhoogd risico op mentale klachten hangt samen met achtergrondfactoren als de thuissituatie, sociaal-economische status, genderidentiteit, etnisch-culturele achtergrond, beperking, iemand in de familie met mentale problemen ...

Het jeugdwerk doet al veel aan selectieve preventie zoals met *safe(r) spaces*, inclusiemaatregelen ...

Individueel

Dit zijn preventieve acties die je opzet voor wie beginnende klachten heeft. Bijvoorbeeld: je merkt dat een jongere het moeilijk heeft en je neemt die even apart om het erover te hebben. Belangrijk daarbij is dat je de individuele gesprekken ook steeds linkt 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. Hier neem je als jeugdwerker enkele hulpverlenende taken op, zonder dat je aan hulpverlening doet. Je biedt bijvoorbeeld een luisterend oor, maakt tijd vrij, geeft een bepaalde taak aan een individuele jongere die dreigt uit te vallen zodat die toch nog in de groep kan functioneren ...

Inspirerende voorbeelden van jeugdwerkorganisaties:

Jonge Helden: “We hebben aandacht voor iedereen in de groep. We nemen op onze vakanties ook jongeren met specifieke noden mee. Daarnaast organiseren we in gevangenissen animaties voor kinderen en hun ouders. Zo gaan we aan de slag met een specifieke groep die blootgesteld is aan risicofactoren.”

FOS Open Scouting: “We streven ernaar om minstens tweejaarlijks een kamp te organiseren met een jeugdwelzijnspartner. Momenteel hebben we een goede samenwerking met Lejo waardoor we het jaarlijks kunnen organiseren.”

Arktos: “Als organisatie focussen we ons op kinderen en jongeren in maatschappelijk kwetsbare situaties. We gebruiken [methodes](#) als *active reviewing*, proactieve cirkels en check-ins om continu stil te staan bij hun mentale welzijn.”

Tumult rijkt gesprekstechnieken aan via de vorming ‘[Pesten aanpakken met No Blame - basis/gevorderden](#)’ en hun gratis [No Blame-brochure](#).

Ze geven hun instructeurs vorming rond omgaan met moeilijke gesprekken, zodat ze het eerste luisterende oor kunnen zijn voor kinderen en jongeren die het moeilijk hebben. Op die manier krijgen ze handvaten mee zodat ze kunnen doorverwijzen naar de API of verdere hulpverlening.

KSA Nationaal en Chirojeugd Vlaanderen creëerden in samenwerking met vzw Lionshulp [Project XX](#). Project XX wil jongeren uit de jeugdhulp en het jeugdwerk met elkaar in contact brengen door twee gelijklopende trajecten op te starten met de focus op het versterken, vergroten en verbreden van netwerken en sociale vaardigheden.

Formaat: “Op animator- en hoofdanimatorcursus doen we een *privilege walk*, een educatief spel om privileges te (leren) herkennen.”

Quote van een jongere uit het onderzoek van Pimento:



“Ze weten hoe ze ermee moeten omgaan. Als je thuis problemen hebt en je gaat naar Kras, dan weten ze dat je niet nog meer problemen nodig hebt, maar dat ze er moeten voor zorgen dat je je problemen vergeet.”

3.3 Bijschakelen

Zodra bevordering en preventie niet meer voldoende zijn en de rol van de jeugdwerker is ‘uitgespeeld’ moet er externe hulp ingeschakeld worden. Ook dan kan de jeugdwerker het contact met de jongere beter niet verliezen.

Soms is het niet voldoende voor een kind of jongere om vanuit de kracht van de groep te werken aan mentaal welzijn. Men merkt dat, ondanks de acties van (individuele) preventie en bevordering, het niet goed gaat. Het kind of de jongere worstelt gedurende een bepaalde periode met donkere gedachten, lijkt zichzelf niet, stelt een hulpvraag, functioneert niet in groep ... Op dat moment is het belangrijk om extern hulp in te schakelen. Waar we het vroeger hadden over ‘doorverwijzen’, kiezen we nu voor de term ‘bijschakelen’. Er wordt een professionele hulpverlener gezocht en een diagnostisch en/of

behandelingstraject gestart. Dat is de taak van (individuele) hulpverlening, maar bepaald gespecialiseerd jeugd(welzijns)werk kan hier ook een rol spelen.

Naast behandeling is het ook nodig om te blijven inzetten op bevordering en preventie. De jeugdwerker en hulpverlener kunnen er met andere woorden samen aan werken om ervoor te zorgen dat de jongere wel nog terecht kan in de groep. Hoe kun je nabij zijn en nabij blijven? Juist hier ligt het verschil tussen bijschakelen van hulpverlening en doorverwijzen.

Om te spreken van bijschakelen is er nood aan overleg en samenwerking tussen jeugdwerk, hulpverlening en lokale besturen. Dat is een vernieuwde manier van werken en elke organisatie of sector heeft hierin een rol te spelen. Het jeugdwerk kan zijn rol spelen door in te zetten op en/of samen te werken met volgende brugfiguren of instanties:

3.4 De gatekeeper

Het is niet voor alle jeugdwerkers, vaak zelf jonge vrijwilligers, evident om de brug naar hulpverlening te maken. Ze moeten een inschatting maken, te vaak is er handelingsverlegenheid, er is kennis nodig van de sociale kaart in de buurt ...

Sommige jeugdwerkers, zowel vrijwilligers al professionals, hebben door hun uitstraling en talent de neiging om al gauw de vertrouwenspersoon te worden voor de hele groep. Ze zijn er onvoorwaardelijk, zien en waarderen het kind of de jongere, bekommeren zich ... Daar zit veel schoonheid in, maar ook een valkuil voor de persoon in kwestie. Daarom geloven we in een gatekeepersfunctie, die vanuit de jeugdwerkorganisatie en koepels voldoende ondersteuning moet krijgen. De functie van gatekeeper situeert zich op de **brug tussen preventie en bijschakelen van hulpverlening**.

Gatekeepers zijn aanwezige (vrijwillige) jeugdwerkers en laagdrempelige vertrouwenspersonen in de (lokale) groep. Dit zijn dus niet de aanspreekpersonen integriteit (API's). Ze nemen vanuit hun vrijwillige 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 belangenbehartigers van het thema mentaal welzijn en hoe hieraan kan worden gewerkt op de verschillende niveaus (bevordering, preventie, bijschakelen). Deze jeugdwerkers hebben zeker niet de taak om als hulpverlener op te treden, maar wel om andere jeugdwerkers te ondersteunen waar nodig en/of een luisterend oor te zijn bij de kinderen en jongeren. Indien nodig helpt deze persoon om de professionele hulporganisaties of de API in te schakelen.

Jeugdwerkorganisaties zijn vrij in de keuze of ze die functie **formeel, dan wel informeel** organiseren. Meestal heeft elke (lokale) groep al zo'n gatekeeper die de rol vanzelf opneemt, zonder dat die zo genoemd wordt. Er kan dus al dan niet voor gekozen worden om een expliciete extra rol toe te bedelen aan één (of meerdere) jeugdwerker(s) uit de groep. Bijvoorbeeld een vrijwilliger die een sociale studie volgt en interesse toont of een ervaren hoofdanimator.

De ondersteuning van deze personen blijft wel essentieel, of ze nu een formele rol opnemen of niet. Dat doe je door het werk van die personen te waarderen en te helpen bij dat stapje meer dat ze zetten richting hulpverlening. Zo dragen we zorg voor de draagkracht van de gatekeepers en vermijden we dat de hele verantwoordelijkheid bij hen komt te liggen.

[KIMIWA](#) is een methode ontwikkeld door het VECK (Vlaams Expertisecentrum Kindermishandeling) die inzet op de krachten van de jeugdwerker om actie te ondernemen bij kindermishandeling. De 'superkrachten' die worden beschreven, kunnen ook ingezet worden bij andere welzijnsthema's en beschrijven heel mooi wat zo'n gatekeeper kan betekenen.

De (lokale) sociale kaart

We merken dat lokale vrijwilligers en jeugdwerkers vaak teruggrijpen naar contacten van hulpverleners die ze kennen, bijvoorbeeld om eens af te stemmen rond een situatie die zich voordoet. Om dat niet al te arbitrair te laten verlopen is het daarom niet slecht dat je als werking **afspraken hebt met één of meerdere lokale hulpverleningsdiensten uit de omgeving**. Daarnaast is het belangrijk te weten waar je terecht kunt met **specifieke problemen** binnen de eerstelijns hulpverlening **in de buurt**. Hier kan het lokale bestuur, maar ook het JAC en/of OverKop (indien die er zijn) een rol spelen. Koepels kunnen dit helpen faciliteren voor hun lokale groepen. Het ‘Speelveld mentaal welzijn’ kan helpen om bruggen te slaan met hulpverlening en af te bakenen waar ieders rol zich bevindt.

Het aanspreekpunt integriteit (API) van je organisatie kan hier ook bij ondersteunen. Die heeft vaak een goed overzicht van waar je voor welke vraag terecht kunt.

Wil je een overzicht van alle organisaties die je kunnen ondersteunen? Surf dan naar [watwat.be/praat-erover](https://www.watwat.be/praat-erover)

Wil je meer informatie over de eerste lijn? Dan kun je terecht op de [website van SAM](#).



OverKop-huizen in de buurt

In een OverKop-huis kun je als jongere tot 25 jaar gewoon binnen en buiten lopen en allerlei leuke activiteiten doen. Het is [een veilige plek](#) waar je ook een luisterend oor vindt en een beroep kunt doen op professionele therapeutische hulp, zonder een label opgeplakt te krijgen. Op www.overkop.be vind je een kaartje van waar de bestaande OverKop-huizen liggen met hun contactgegevens. De overheid wil ervoor zorgen dat er in heel Vlaanderen en Brussel altijd een OverKop-huis in de buurt is. De OverKop-huizen kregen recent ook een specifieke taak bij de ondersteuning van het jeugdwerk.

Wat houden de opdrachten inzake psycho-educatie van het jeugdwerk in?

👉 Het OverKop-netwerk bouwt een consultfunctie voor jeugdwerk uit binnen het OverKop-netwerk. Dat betekent dat jeugdwerkpartners binnen het werkingsgebied bij het OverKop-netwerk terecht kunnen voor vragen en advies over ze hoe ze binnen hun organisatie kunnen omgaan met

thema's die gerelateerd zijn aan mentaal welzijn.

👉 Het OverKop-netwerk zorgt voor vormingen en intervisies over thema's rond mentaal welzijn. Die vormingen en intervisies gebeuren op maat van en op vraag van het jeugdwerk binnen het werkingsgebied. Vanuit het OverKop-netwerk wordt op zoek gegaan naar de gepaste persoon of organisatie om de vorming of intervisie op zich te nemen.

👉 Het OverKop-netwerk vormt de draaischijf tussen jeugdwerkpartners, lokale besturen, welzijnspartners en partners geestelijke gezondheidszorg. Dat betekent dat zij bovenlokale verbinding en samenwerking stimuleren tussen jeugdwerk, welzijn en geestelijke gezondheidszorg en dat zij langsgaan bij jeugdwerkorganisaties om te kijken waar de noden liggen en waar manieren tot samenwerking mogelijk zijn.

Wil je weten welk engagement het OverKop-huis in jouw buurt nam? Neem dan een kijkje op de [website van De Ambrassade](#). [PONT-ON binnen OverKop Gent](#) is een inspirerend voorbeeld van hoe de ondersteuning van jeugdwerk vorm kan krijgen.

Aanspreekpunt Integriteit (API)

De aanspreekpersoon integriteit, kortweg API, is de persoon die je kunt contacteren in je organisatie als er sprake is van een integriteitsschending. Dat is elke vorm van lichamelijk, seksueel, moreel of psychisch gedrag waarvan iemand vindt dat het over diens grens gaat of over de grens van iemand anders. De API gaat aan de slag met wat wordt verteld, elke melding wordt serieus genomen.

De rol van een API bij integriteitsschendingen:

- ✦ **Eerste contact:** de API is het eerste contact bij meldingen, luistert naar het verhaal en probeert zo de situatie in te schatten.
- ✦ **Coördinatie + doorverwijzing:** nadien zal de API samen met de melder bekijken hoe de situatie het beste aangepakt kan worden en eventueel bijschakelen door door te verwijzen naar andere organisaties. De API probeert de situatie beter te begrijpen en contacteert eventueel andere betrokkenen of instanties. Dat gebeurt altijd in overleg met de persoon die de melding doet.
- ✦ **Opvolging:** de API volgt de situatie met de melder op tot alles afgehandeld is. Samen bekijken ze hoe de nazorg het beste aangepakt kan worden.

Je kunt als gatekeeper de API ook contacteren om gepaste hulpverlening te vinden.

Inspirerende voorbeelden van jeugdwerkorganisaties:

FOS Open Scouting: “Als Vlaamse koepel ontwikkelden we tools voor de lokale groepen, zoals het spel ‘Sterker als jezelf’.”

JES: “Wij hebben in Antwerpen specifiek iemand aangeworven voor de brugfunctie van jeugdwerk naar welzijn. Daarnaast doen we onderwijs- en jobcoaching, vindplaatsgericht jeugdwerk in Antwerpen, straathoekwerk in Brussel, hebben we een nieuwkomerswerking, een samenwerking binnen OverKop Gent ... We zitten zo continu op het kruispunt jeugdwerk en welzijn. We zetten consequent de jongere centraal en denken dus niet vanuit beleidsdomeinen. Dat alles zorgt er ook voor dat we onze kadervorming daarop moeten aanpassen en daaruit vloeien ook fijne projecten voort zoals ‘Pleinpatrons’, waarbij we jongeren opleiden om het aanspreekpunt te worden op hun pleintjes.”

Arktos: Een jeugdwerker staat even stil bij haar eigen handelen. “Hoe ik zelf al aan de slag ga met mentaal welzijn?

- ✦ Ik vraag ‘Hoe is het?’ in plaats van ‘Alles goed/ça va?’ Bij het laatste verwacht je al bijna een antwoord dat alles goed gaat, bij de vraag ‘hoe is het’ laat je de ruimte om de jongere te laten vertellen hoe het echt gaat. Dat brengt meer openheid en vaker een eerlijk antwoord.
- ✦ Jongeren mogen hier vrij binnenlopen voor een gesprek. Een afspraak maken is niet nodig en het gesprek duurt zolang als nodig is (soms 1 uur, soms maar 20 minuten). Tijdens de gesprekken werk ik met methodes als Duplo-poppetjes, een perspectiefgerichte gespreksmethode ...
- ✦ Ik maak de link naar mentaal welzijn bij de ‘explorator’ van de Missing Link-methode. Vaak laten jongeren al hier en daar iets vallen over hoe hun mentaal welzijn zit, bij een explorator maak ik extra ruimte om te verkennen hoe ze zich erbij voelen en wat dingen zijn waar ik rekening mee kan houden. Dat is dan soms een apart stukje en soms valt het onder iets anders, bijvoorbeeld hun context, gezondheid, woonsituatie ...
- ✦ Samen met de jongere geef ik woorden aan hun gevoelens en onzekerheden. Wanneer een jongere iets niet verwoord krijgt, probeer ik het zelf samen te vatten en check ik af of ik het zo goed begrepen heb.
- ✦ Ik geef jongeren de ruimte om soms ook niet te veel te moeten praten. Wanneer het voor een jongere te veel is, pols ik naar wat wel nog kan. Kunnen we samen wel met kleine praktische zaken aan de slag? Ik check bijvoorbeeld hoe het staat met het persoonlijke actieplan, we stippelen een dagschema uit, we maken samen een afspraak bij de psycholoog of dokter enz.”

Formaat: “We verwijzen collega’s door naar The Human Link.”

4 Aan de slag met het Speelveld

We nodigen je uit om met dit Speelveld aan de slag te gaan. Als bijlage van dit Speelveld vind je op de Ambrassade website [het stappenplan](#) waarmee jouw organisatie de oefening kan starten. 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 kun 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? Etc.

Eerder dan een kant-en-klare richtlijn, bieden we dus handvatten. De jeugdwerkorganisatie stelt op basis van dit Speelveld een eigen welzijnsbeleid op, waarbij er duidelijkheid is over de rol, maar ook de grenzen van de verschillende jeugdwerkers. Want elke jeugdwerkorganisatie is anders, heeft een andere doelgroep, werkt met vrijwilligers dan wel professionele jeugdwerkers etc.

Enkele aandachtspunten hierbij:

- 👑 Denk na wie deze oefening binnen je organisatie zal starten en geef dit groepje ook het mandaat om hier stappen in te zetten.
- 👑 Sta stil binnen welke aspecten van je organisatiemanagement dit mentaalwelzijnsbeleid moet zitten (organisatiecultuur, vrijwilligersbeleid, aanwervingsbeleid ...).
- 👑 Elke (lokale) groep moet het 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. In je integriteitsbeleid schenk je ook al aandacht aan een algemeen kwaliteitsbeleid (~ bevordering) en aan preventie.
- 👑 Een [deontologische code](#) hanteren is onontbeerlijk.

5 Methodes, tools en vormings- en ondersteuningsmogelijkheden

Jeugdwerkorganisaties en jeugdwerkers zijn bezorgd om het mentale welzijn van kinderen en jongeren, maar ook gemotiveerd om hierrond aan de slag te gaan in hun werkingen. Maar het is niet altijd eenvoudig om het thema mentaal welzijn op een laagdrempelige, fijne manier te behandelen. We verzamelen daarom een aantal methodes, websites, tips waar je mee kunt werken. Je kunt ze terugvinden op onze website. Daar houden we de lijst up-to-date. Heb je ook een leuke tool of methode? Laat het ons weten.



[Good practices mentaal welzijn bij kinderen en jongeren](#)

Het 'Speelveld mentaal welzijn', samen met het stappenplan 'Aan de slag met het Speelveld' biedt een mooie start voor organisaties om hun mentaalwelzijnsbeleid vorm te geven. Wil je graag nog meer ondersteuning rond het opzetten van een welzijnsbeleid, een vorming voor lokale groepen, meer specifieke kennis rond het thema? Dan kun je terecht bij diverse organisaties binnen en buiten het jeugdwerk die hier aanbod voor voorzien.



Colofon

Dit document is een product van

De Ambrassade
Leopoldstraat 25
1000 Brussel

www.ambrassade.be

Redactie

Sara De Potter, Lore Van Dongen, Lisa Franken

Copywriting

Schrijfs.org

Publicatie datum

Juni 2023