

Mentaal Welzijn voor jeugdwerkers

Fourage



DE AMBRASSADE
bureau voor jonge zaken

Zet een stap in de

Naam, organisatie, rol





Wat gaan we doen?

1. Wat verstaan we onder mentaal welzijn
2. Mijn eigen mentaal welzijn in kaart brengen
3. Iets mee doen:
 - Oorzaak aanpakken - speelveld mentaal welzijn in het jeugdwerk
 - loslaten/begrenzen
 - Verzachten

Wat theorie & uitleg – vul gerust aan/stel gerust bijvragen

Af en toe oefenen in kleine groep

Als het moeilijk wordt – voel je vrij om de ruimte te verlaten – je kiest zelf





Wat verstaan we onder mentaal welzijn?

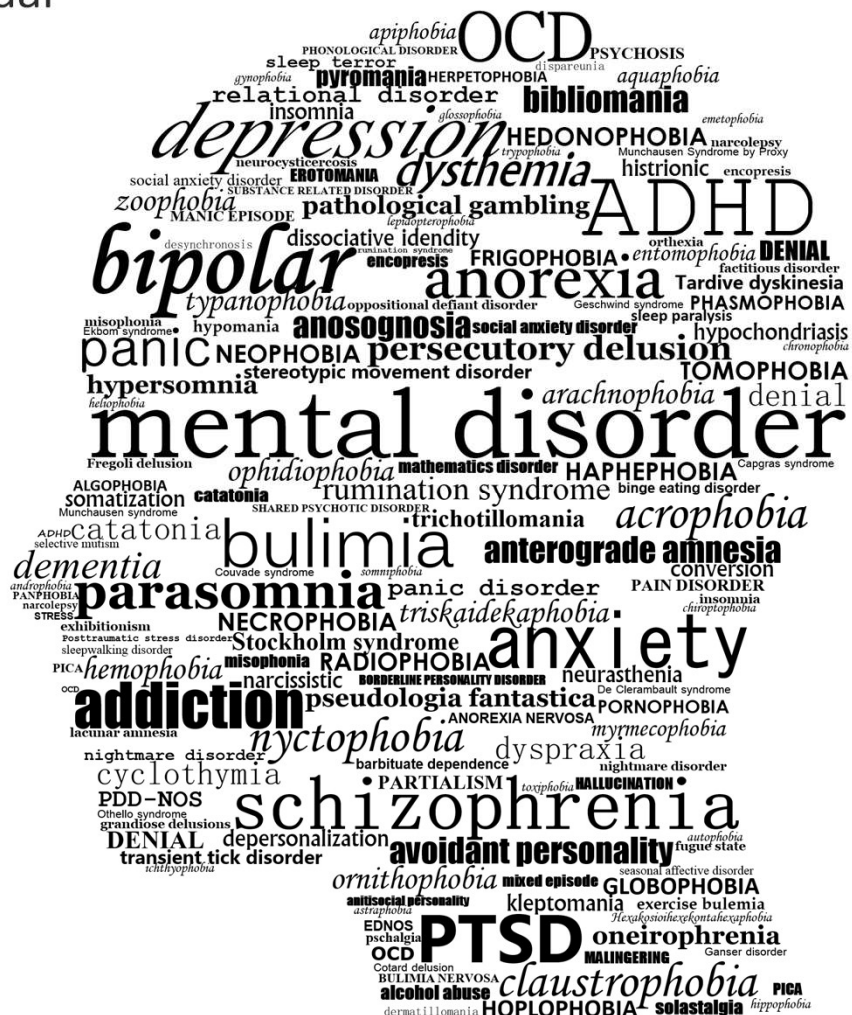


Mentaal welzijn



Je geestelijke gezondheid, wat is dat?

Deel 1 van het verhaal



Je geestelijke gezondheid, wat is dat?

Deel 1 van het verhaal



Je geestelijke gezondheid, wat is dat?

Deel 2 van het verhaal



Je geestelijke gezondheid, wat is dat?

Het totaalplaatje



OPTIMALE POSITIEVE GEESTELIJKE GEZONDHEID
EN OPTIMAAL MENTAAL WELBEVINDEN

“Je kan een mentale klacht
hebben, maar je toch goed in je
vel voelen.”

MAXIMALE GEESTELIJKE
ONGEZONDHEID

MINIMALE GEESTELIJKE
ONGEZONDHEID

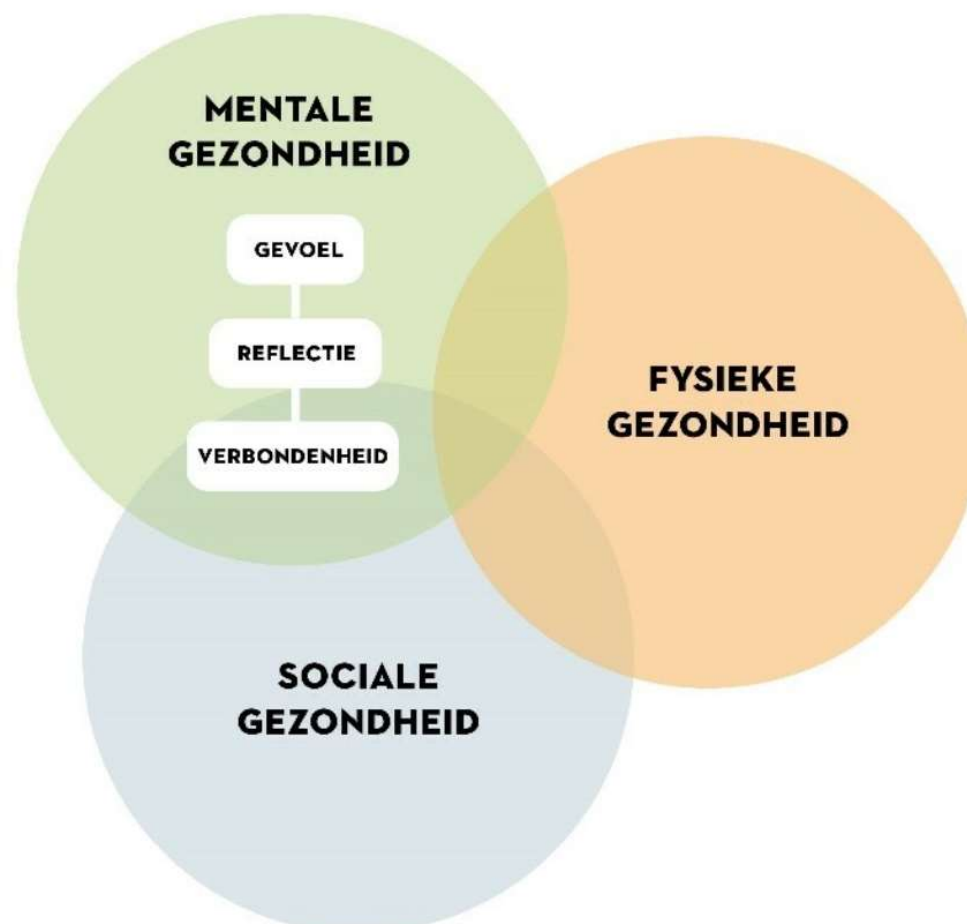
“Je kan je slecht in je vel voelen,
zonder dat je een mentaal probleem
hebt.”

MINIMALE POSITIEVE GEESTELIJKE GEZONDHEID
EN MINIMAAL MENTAAL WELBEVINDEN



FACETTEN VAN GEZONDHEID EN DEELCOMPONENTEN VAN MENTAAL WELBEVINDEN

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN, 2020



bevorderen van mentaal welbevinden & verbondenheid



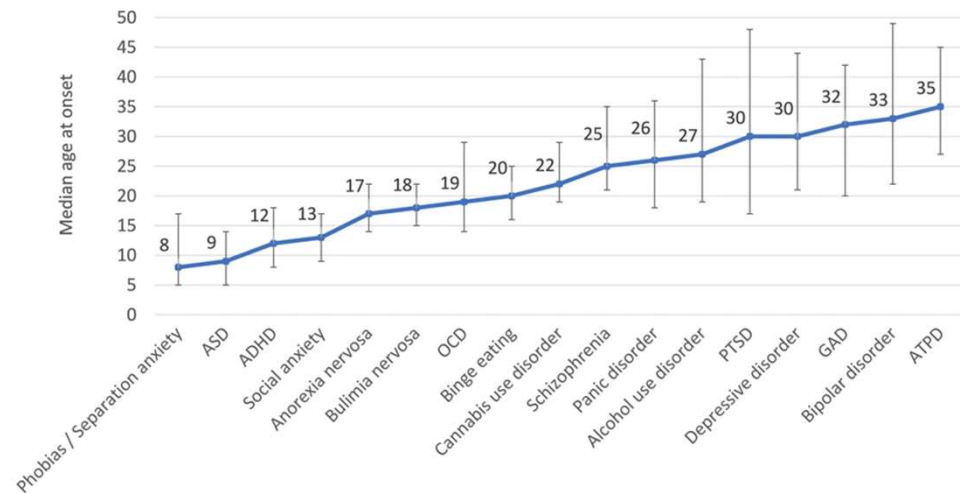
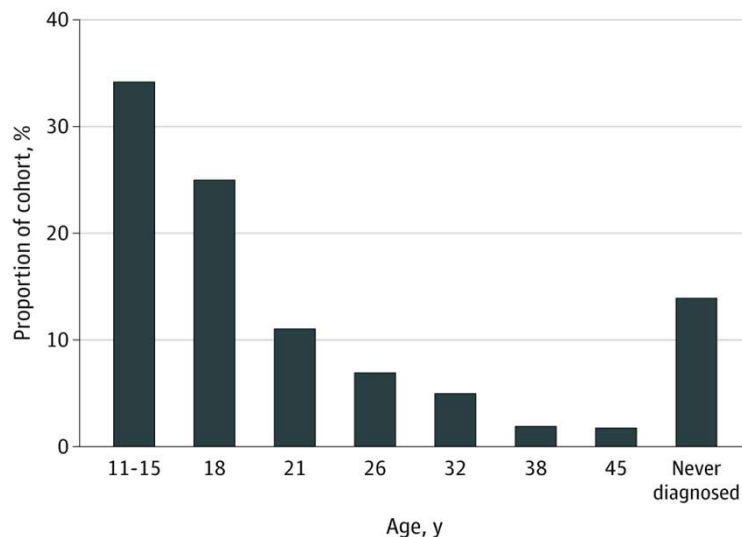
© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2020

GELUKSDRIEHOEK VLAAMS INSTITUUT **GEZOND LEVEN**

Stoornissen/problemen ontwikkelen zich vaak al op jonge leeftijd

“Driekwart van alle psychische stoornissen ontwikkelt zich vóór de leeftijd van 27 jaar.”
- ZorgnetIcuro ‘De Mythes voorbij’

A Age at first mental disorder diagnosis



Conclusie: de basis voor geestelijke gezondheid wordt in de *jeugd* gelegd

Preventie mentale problemen & verbondenheid

- Ronny Bruffaerts (KU Leuven) & SIGMA studie (KU Leuven)
Basis = in jouw jeugd

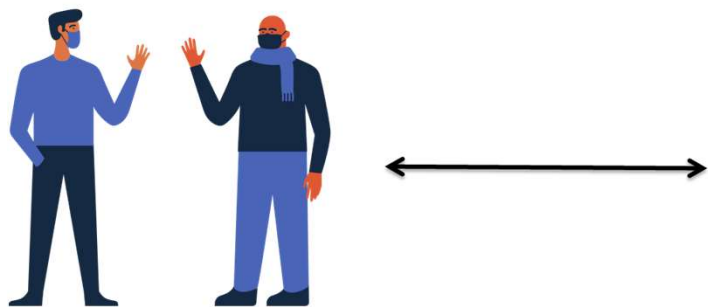
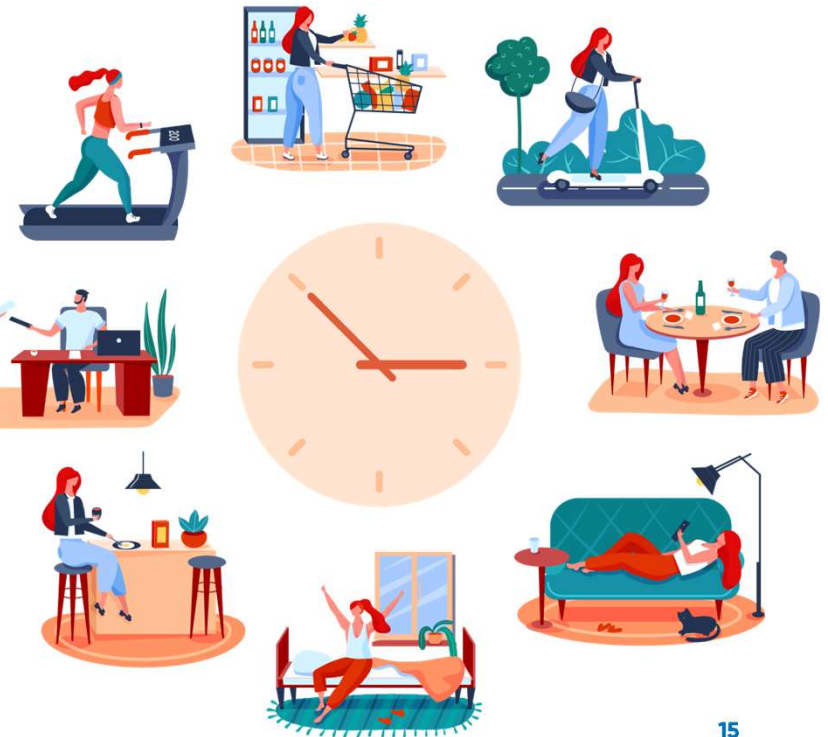
- **Risicofactoren:** talrijk (genetisch – gezinssituatie – schoolsituatie – negatieve ervaringen - ...)
- **Beschermende factoren:**
 - **Verbondenheid** als belangrijke buffer voor de ontwikkeling van emotionele problemen
 - **Kwaliteit** van de relaties vs. aantal relaties



Preventie mentale problemen & verbondenheid

- sigma-studie (KU Leuven)

- 1913 Vlaamse jongeren, meermaals bevraagd in hun **dagelijkse** omgeving
- **Kwantiteit** en **kwaliteit** van sociale interacties, en mentale gezondheid
- Kwaliteit werd belangrijker tijdens **COVI D-19-pandemie**



Mentaal welzijn: onze ambitie

In 2028 ...

- ① is er een duidelijk en sluitend netwerk van organisaties in welzijnszorg en geestelijke gezondheidszorg waar jongeren en jeugdwerkers terecht kunnen.
- ② worden experimentele organisaties of projecten die inzetten op het mentaal welbevinden van jongeren en jeugdwerkers gewaardeerd en indien succesvol opgeschaald.
- ③ kennen jeugdwerkers hun rol in mentaal welbevinden en handelen ze hiernaar.
- ④ wordt de positieve bijdrage van jeugdwerk aan mentaal welbevinden door iedereen erkend.

Mentaal welzijn: ons appel

Jeugdwerker, wees trots en benoem hoe jij als jeugdwerker bijdraagt aan het mentaal welbevinden van kinderen en jongeren. Laat je ondersteunen binnen en buiten je organisatie.

Beleidsmaker, erken de kracht van het jeugdwerk en zie hen als expert in verbinding.

Welzijnsorganisatie, organiseer trainingen aangepast aan de realiteit van het jeugdwerk.

Organisatie uit een ander domein, zet samenwerkingen op met het jeugdwerk waarbij ieder vanuit de eigen expertise kan bijdragen.



Doel van het Speelveld mentaal welzijn

- ▮ Binnen het integriteitsbeleid op organisatieniveau:
 - ▮ Houvast en taal bieden om zelf een beleid rond mentaal welzijn vorm te geven, passend bij de eigen organisatie
 - ▮ De rol en verantwoordelijkheid van het jeugdwerk rond mentaal welzijn verduidelijken
 - ▮ Bruggen bouwen naar andere sectoren (en welzijn in het bijzonder)
 - ▮ Voorbeelden, concrete tools en ondersteuningsmogelijkheden aanreiken

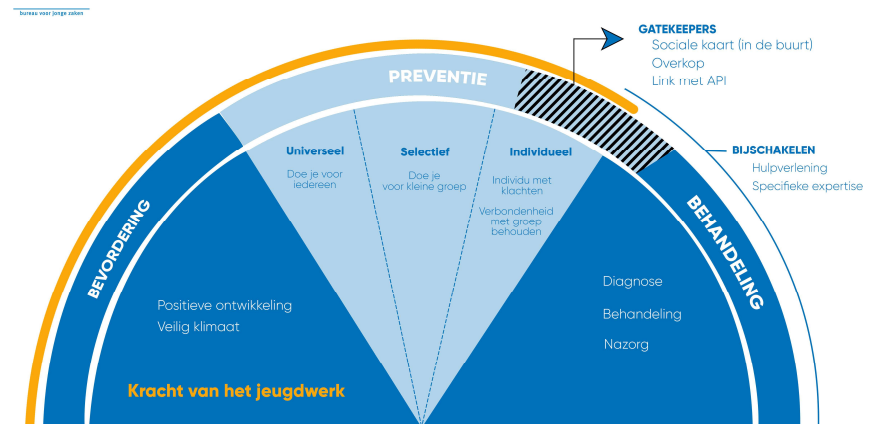
Werken aan veerkracht van kinderen en jongeren vereist best veel veerkracht bij begeleiders van kinderen en jongeren

- **duidelijkheid**
- **kader om ondersteuning te krijgen**
- **acties die iedereen helpen**

Oefenen maar!

Inzoomen op bevordering,
preventie en
bijschakelbeleid

1. Plaats je op het veld
2. Samen overlopen



Reflectie

Groepjes per 4

1. **Bekijk (individueel) waar jouw organisatie staat per onderdeel.**
2. **Wissel in je groepje uit + noteer enkele zaken op de flap**

Plenair bespreken

Mentaal welzijn in het jeugdwerk



Speelveld mentaal welzijn



BEVORDERING

- ▶ Positieve ontwikkeling
- ▶ Veilig groepsklimaat creëren

= DE KRACHT VAN HET JEUGDWERK



BEVORDERING

Positieve ontwikkeling
Veilig klimaat

Kracht van het jeugdwerk

Wat doen we al (goed)?

Wat kan anders/beter?

Hoe gaan we hiermee aan de slag? = ACTIES



Mijn eigen mentaal welzijn in kaart brengen



Neurowetenschappelijk onderzoek

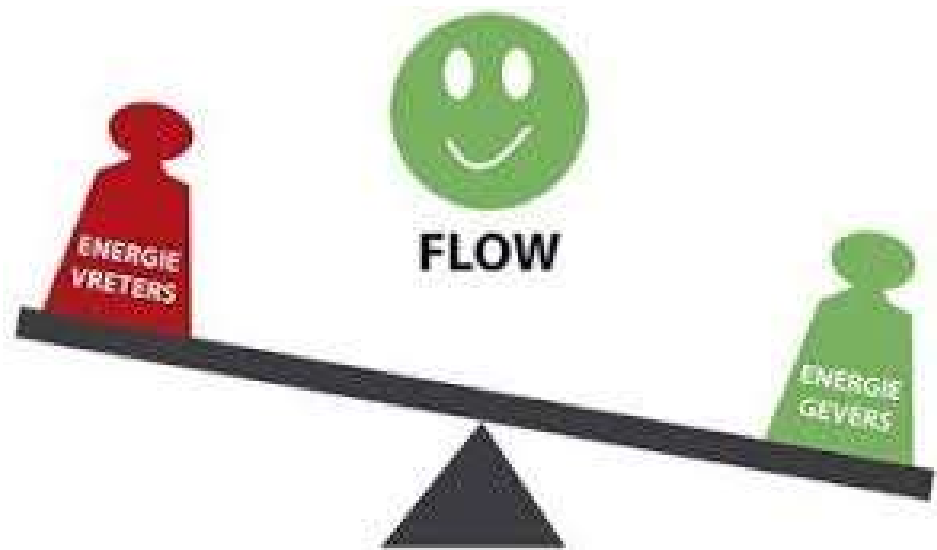
Aangeboren en universeel – niet aangeleerd: in hersenen – geven signalen aan het lijf

Leren herkennen, leren uiten, soms komt iets vermomd





Batterij of fiets

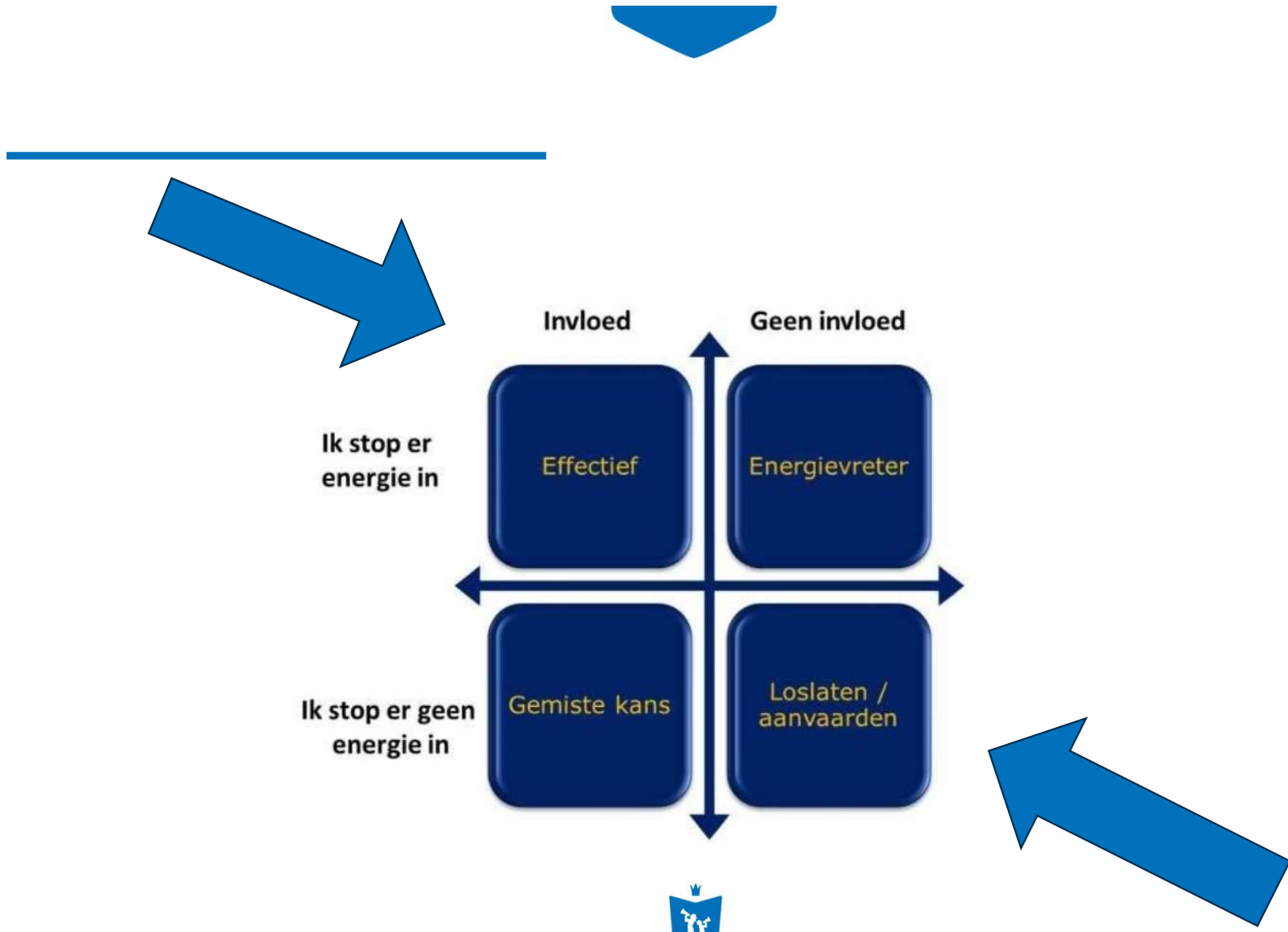




Hoe ga ik er nu mee aan de slag?



Oorzaken aanpakken





Invloed - betrokkenheid

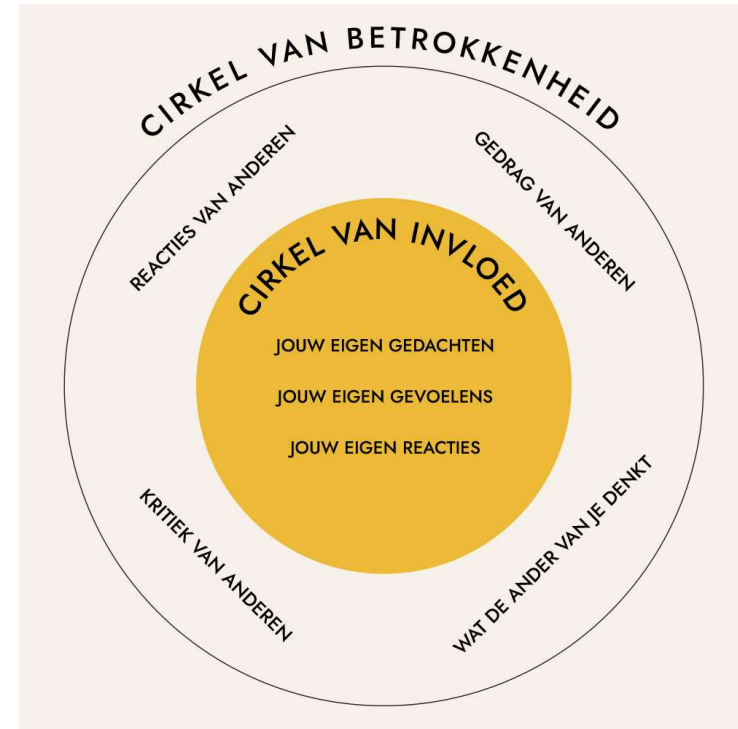
Ik

Team

Organisatie

→ Noden op tafel leggen

→ Verandering creëren

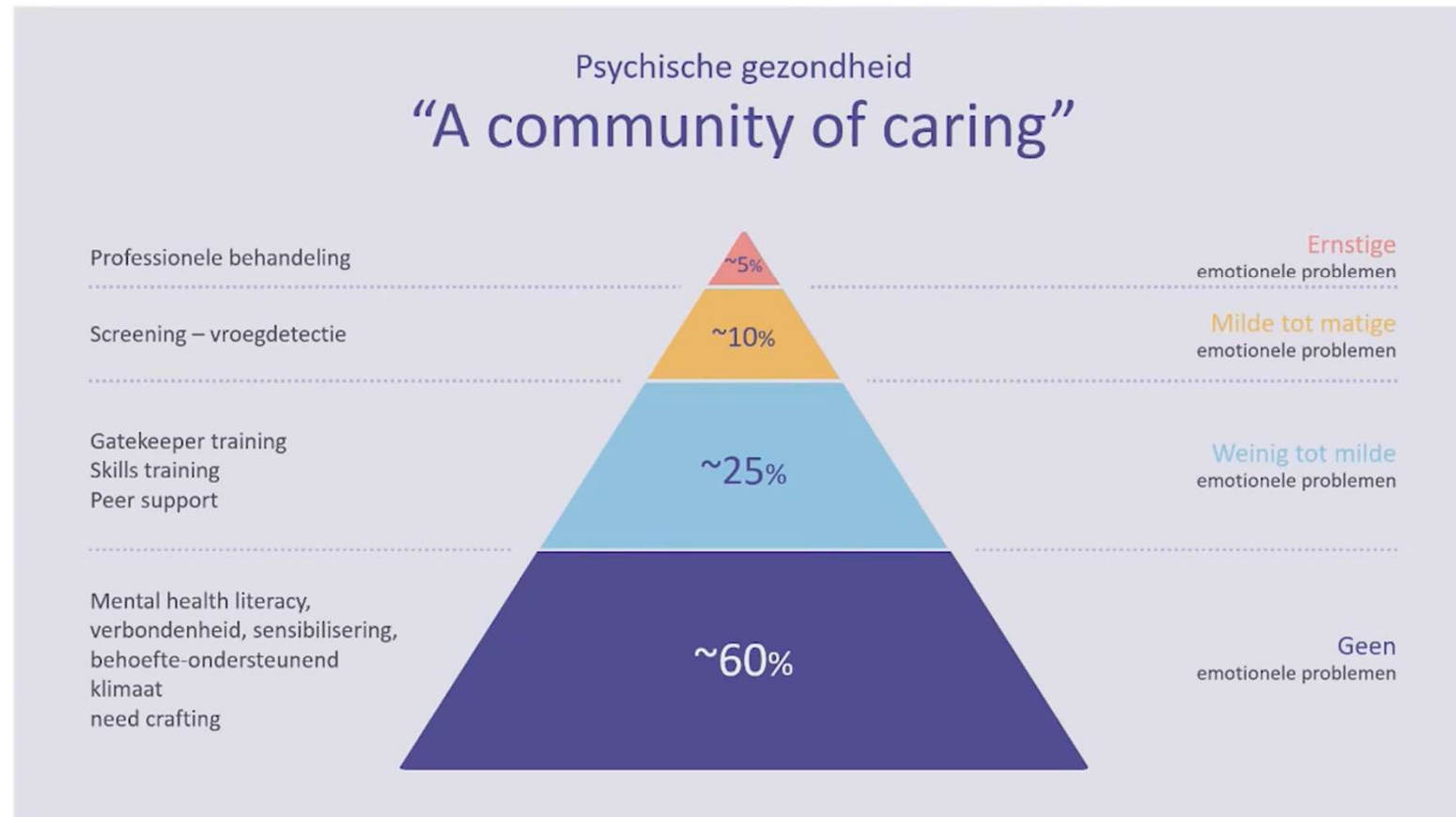


WAT IS DE ROL VAN HET JEUGDWERK?

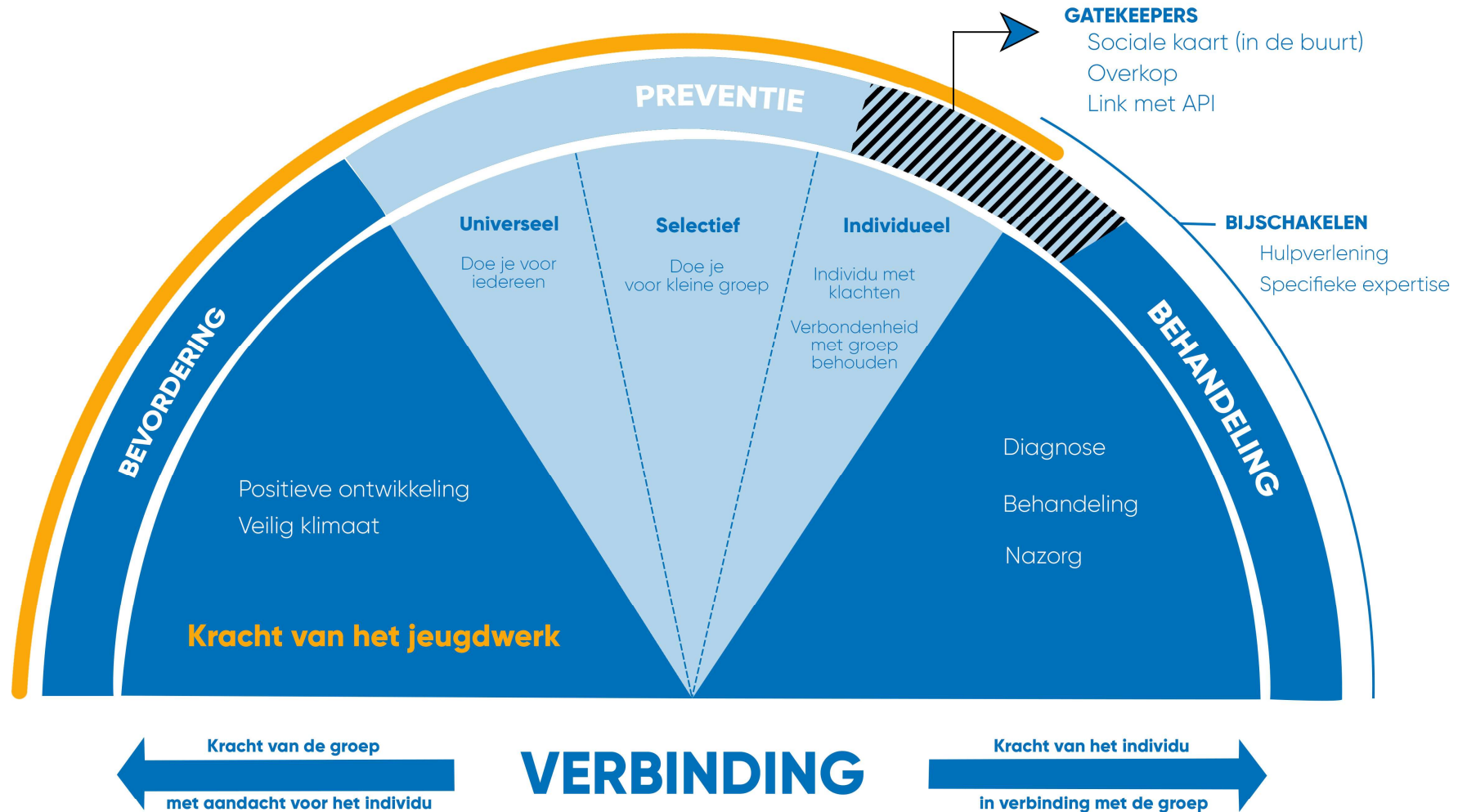
Wat kan de omgeving betekenen?



Presentatie mentaal welzijn - Fourage



Speelveld mentaal welzijn jeugdwerk





Jouw rol – kadering – voldoende handvaten?

- 👑 Jeugdwerker: vrijwilliger/beroepskracht
- 👑 Soort organisatie: op lijn van welzijn
- 👑 Bij wie terecht voor ondersteuning of wat heb ik nodig om rol te vervullen?
- 👑 Indien verwachting: kan/wil ik dat? Wie ondersteunt mij hierin?
- 👑 In contact met k&j: signaalgevers



Bevordering



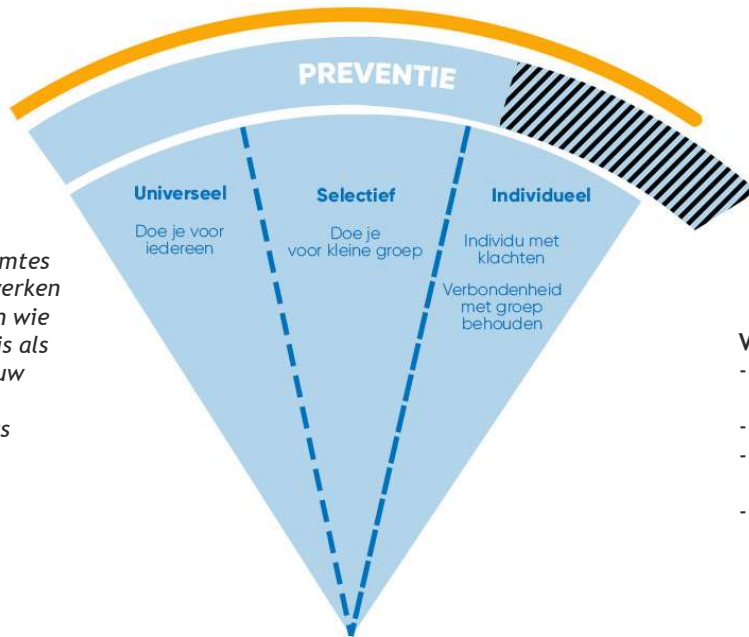
Het is belangrijk dat kinderen en jongeren zich **goed voelen in de groep** waartoe ze behoren. Dat er een **veilig klimaat** heerst waarin ze **zichzelf** kunnen zijn en waar omgaan met **emoties** als normaal wordt beschouwd.

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.

Voorbeeldjes

- *Nestjes tijdens cursus*
- *Rekening houden met ramadan*
- *Inkleding, streep muziek, koffie: mentale beschikbaarheid van de groep → goesting*
- *Sterke begeleidershouding van beroepskracht/vrijwilligers (via vorming)*
- *Buddiesysteem*
- *Alternatief voor dode momenten*

Preventie



Voorbeeldjes

- *Prikkelarme ruimtes*
- *Aanklappend werken*
- *Duidelijk maken wie aanspreekbaar is als iemand over jouw grenzen gaat*
- *Alcohol en drugs afspraken*

Voorbeeldjes

- *Workshop rond cyberpesten*
- *Gespreksmoment over micro-agressie*
- *Omstaanderstrainingen*

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.

3 types preventie:

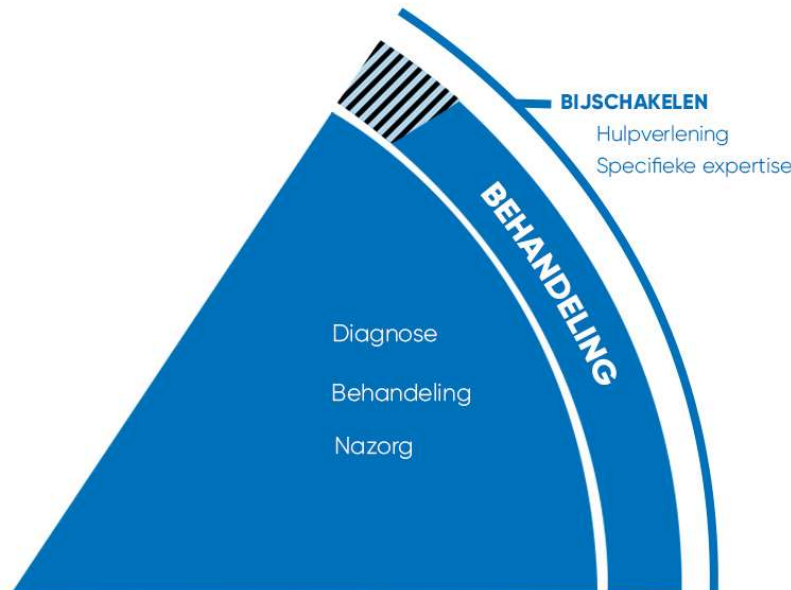
- ▼ Universeel
- ▼ Selectief
- ▼ Individueel

Voorbeeldjes

- *In gesprek met jongeren die aangeeft sociale angsten te hebben*
- *Je vraagt of de jongere nood heeft aan een gesprek*
- *Je benoemt bij een jongeren dat je je zorgen maakt om diens uitstraling*
- *Ouders laten weten dat ze in een vechtscheiding zit en dat het niet gemakkelijk loopt emotioneel gezien*



Bijschakelen



Zodra bevordering en preventie niet meer voldoende zijn en de rol van de jeugdwerker is 'uitgespeeld' moet er externe hulp ingeschakeld worden.

Naast behandeling is het ook nodig om te blijven inzetten op bevordering en preventie.

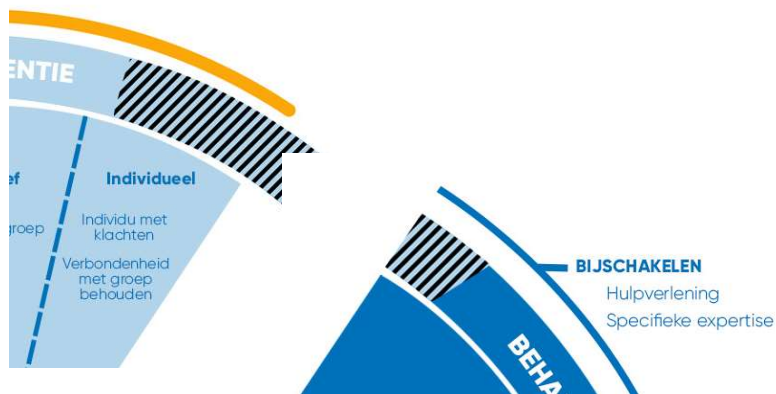
De jeugdwerker en hulpverlener kunnen er met andere woorden **samen aan werken om ervoor te zorgen dat de jongere wel nog terecht kan in de groep.**

Voorbeeldje

Een jongere geeft aan dat die door een moeilijke periode gaat en nood heeft aan rustmomenten. Als de jongere akkoord gaat dat je samen op zoek gaat naar externe hulp, neem je dat ter harte en zorg je voor een warme overdracht. Je polst geregeld hoe het loopt en wat wij vanuit de jeugdwerkorganisatie kunnen betekenen. Je zoekt samen met de jongere naar mogelijkheden om toch aan te sluiten bij de activiteit op woensdag.



Gatekeeper



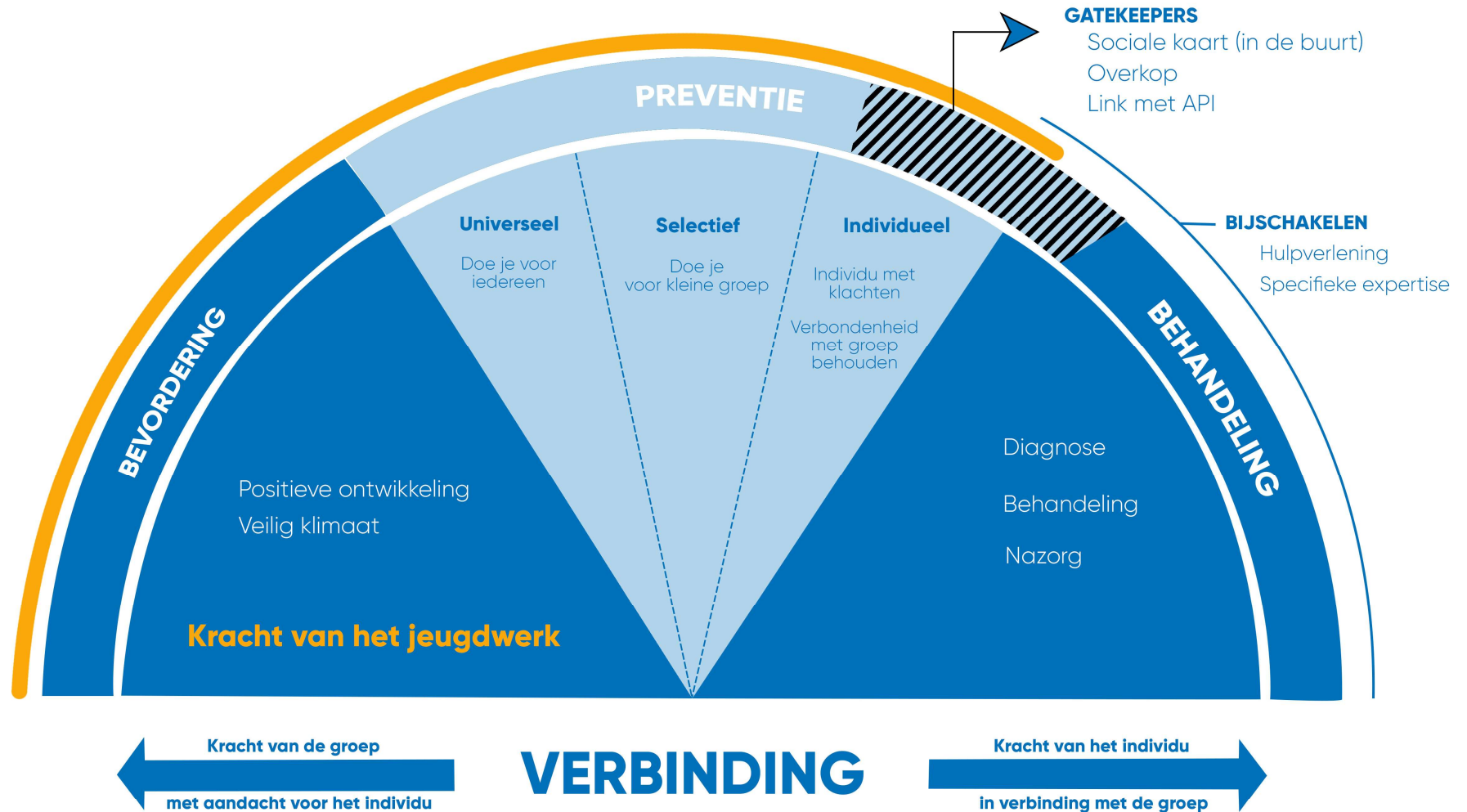
Brugfiguur tussen preventie van en
bijschakelen naar hulpverlening

- Helpt zoektocht naar de juiste hulpverlener
- Laagdrempelig vertrouwenspersoon
- Belangenbehartiger thema mentaal welzijn (bevordering, preventie, behandeling)
- Werkt samen met de API – Aanspreekpunt Integriteit
- Kennis van lokale sociale kaart OF weet bij wie terecht + staat open om samen stappen te zetten

Ondersteuning van de gatekeeper!

Iedere organisatie vrij om dit vorm te geven

Speelveld mentaal welzijn jeugdwerk





Loslaten - begrenzen



Loslaten: wat wel en wat niet?

	Invloed	Geen invloed
Verantwoordelijk?	Effectief	Grenzen aangeven
Niet verantwoordelijk?	Niet mee bezig houden	Zinloos



Ja zeggen betekent nee zeggen

1) Bereid je voor

- Waarom + prioriteiten

2) Hou het kort maar krachtig

- Geef jezelf het recht een verzoek te weigeren
- Geef de ander het recht teleurgesteld te zijn
- Respectvol maar assertief
- Wat is het ergste wat kan gebeuren?
- Alternatief of gedrag aankaarten

3) Blijf achter jouw beslissing

- Kijk naar positieve effecten van jouw beslissing

...en dit zijn alle 21 manieren om nee te zeggen:

1. Vraag, maar effectief

'Bedenkt voor de uitnodiging, maar het gaat me niet lukken.'

2. Het is niet persoonlijk

'Bedenkt voor je vraag, maar ik doe op dit moment even helemaal geen dingen naast [...].'

3. Probeer het later nog eens

'Ik zou het wel willen, maar tot augustus ben ik niet beschikbaar. Je kunt me dan nog eens vragen.'

4. Zal ik het een (...) vragen?

'Ik kan dat niet voor je doen, maar ik kan vragen of (...) het misschien wil kan doen.'

5. Blijf het proberen

'Ik kan deze niet, maar ik wil je wel graag zien. Heb je nog andere opties?'

6. Probeer het spontaan

'Het gaat deze maand niet in mijn agenda, maar ik wil het wel graag een keer doen. Ben je me vakt voor je weer eens gaat?'

7. Denkbaarheid

'Ontzettend bedenk voor je onthouwamel. Maar ik kan je helaas niet helpen op dit moment.'

8. Denk ook eens aan je partner (als je kinderen vooral jou met verzoeken beoekten)

'Zullen we vragen of je vader/je moeder het kan doen?'

9. Vijfminuten-gunst

'Ik kan niet komen, maar ik kan je wel helpen het te promoten door het op mijn website te plaatsen/een mailtje rond te sturen.'

10. Gewoon nee

'Bedenkt, maar ik moet het een nu voorbij laten gaan.' (En vervolg je je mond houden.)

11. Elegent

'Ik weerder het zo dat u me vraagt, maar ik ben al bezet.'

12. Het spijt me

'Ik zou willen dat ik het kan doen, maar het gaat nu gewoon niet.'

13. Iemand anders heeft het besloten

'Ik heb mijn coach/psycholoog/therapeut beloofd dat ik geen nieuwe projecten aanneem. Ik ben bezig met balans in mijn leven te creëren.'

14. Mijn gezin is de reden

'Bedenkt voor de uitnodiging, maar den voetbal mijn zoon/je en ik ma moet een vader/je.'

15. Ik kan iemand anders

'Ik heb nu gewoon geen tijd. Ik kan je wel iemand anders aanbevelen.'

16. Ik ben al bezet

'Ik weerder het dat je een me denkt, maar heb die dag al iets anders.'

17. Grenzen stellen

'Ik zal je zeggen wat ik wil kan doen' en het houden bij wet voor jezelf comfortabel voelt.

18. Niet nee, maar ook niet ja

'Ik denk erover na en kom erop terug.'

19. Niets zeggen

Niet alle verzoeken verdienen een antwoord. Het voelt onbeloofd om een verzoek te negeren, maar soms is dat het beste voor iedereen.

20. Vertel al je soms

'De kinderen zijn ziek, de belemmer wordt verbouwd en ik heb een deadline.'

21. Het zit me tot hier

'Ik moet nu even voor mezelf zorgen.' (Maak duidelijk dat het niet persoonlijk is, maar dat je niet kunt doen met elgeng van je vraag.)



Verzachten - zelfzorg

Zelfzorg

- Ontspanning (zintuiglijk)
- Fysieke zelfzorg
- Zelfcompassie en betekenisgeving
- Ondersteunend netwerk
- Ondersteunende structuur
- zelfbewustzijn



On a scale of sloths
HOW DO YOU FEEL TODAY?



Nog vragen?

Dikke merci!

Meer info? Zie onze [website!](#) 😊



DE AMBRASSADE
bureau voor jonge zaken



Wat neem je mee en wie betrek je hierin? 😊



2 sporenbeleid voor het jeugdwerk

1. Inzetten op het creëren van een veilig groepsklimaat waar ieder zichzelf kan zijn en omgaan met emoties als normaal beschouwd
2. Bruggen bouwen tussen jeugdwerk en welzijn



Bruggen bouwen tussen jeugdwerk en hulpverlening

- Laat zowel de jeugdwerker als de hulpverlener toe om te vertrekken vanuit eigen mandaat en expertise.
- Haalt het thema “mentaal welzijn” uit de expertenzone.
- Versterkt het draagvlak van en rond de jongere.
- Jeugdwerk als onderdeel van preventief werk



Onze droom

- ▮ Meer bruggen bouwen tussen de verschillende plekken en sectoren waar kinderen en jongeren zich bevinden.
- ▮ Meer opties bedenken tussen preventie en eerstelijns hulpverlening waar kinderen en jongeren terecht kunnen en waar kwalitatieve tools bestaan voor vrijwilligers, jeugdwerkers én hulpverleners.
- ▮ Een ondersteunende context waarbij er samengewerkt wordt om kinderen en jongeren in hun ontwikkeling op een positieve manier te ondersteunen en alert te zijn voor signalen wanneer het (mogelijks) misloopt.
- ▮ Geen individueel schuldmodel, maar advies over wat je vanuit de omgeving kan doen zodat zoveel mogelijk jongeren zich goed voelen en zich positief kunnen ontwikkelen.
- ▮ Jeugdwerkers in hun kracht zetten en kansen geven om te groeien in hun rol binnen preventie, maar ook als gate keepers voor wanneer het fout dreigt te gaan.



Beleidsmatig 4 grote doelstellingen BWG Welzijn en integriteit

- 1) Kinderen en jongeren voelen zich veilig in het jeugdwerk: sterk kwaliteits-, preventie- en reactiebeleid rond integriteit en mentaal welzijn**
- 2) Kinderen en jongeren krijgen gepaste ondersteuning: andere beleidsdomeinen nemen hun verantwoordelijkheid als het gaat om kinderen en jongeren en mentaal welzijn en integriteit (wie, hoe, tot waar?)**
- 3) Jeugdwerk wordt erkend in zijn waarde en beluisterd op vlak van welzijn en integriteit**
- 4) In werken rond mw & int is er bijzondere aandacht naar k&j in kwetsbare situaties**



Jongeren staan centraal

Transitiepad 1: Samenwerking en projecten over beleidsdomeinen heen binnen een gedeelde verantwoordelijkheid rond mentaal welzijn

Transitiepad 2: Participatie van kinderen en jongeren op alle beleidsniveaus en binnen hulpverlening specifiek



Jongeren voelen zich in verbinding

Transitiepad 3: Expliciteren van mentaal welzijn als thema binnen vorming en animatorencursussen in het jeugdwerk

Transitiepad 4: Platte drempels in het jeugdwerk

Transitiepad 5: Informatiecampagnes om mentaal welzijn te normaliseren



Jongeren worden opgevangen

Transitiepad 6: Kader rond mentaal welzijn voor jeugdwerkers met een duidelijke rol en verwachtingen

Transitiepad 7: Lokale netwerken en samenwerking tussen jeugdwerk en hulpverlening