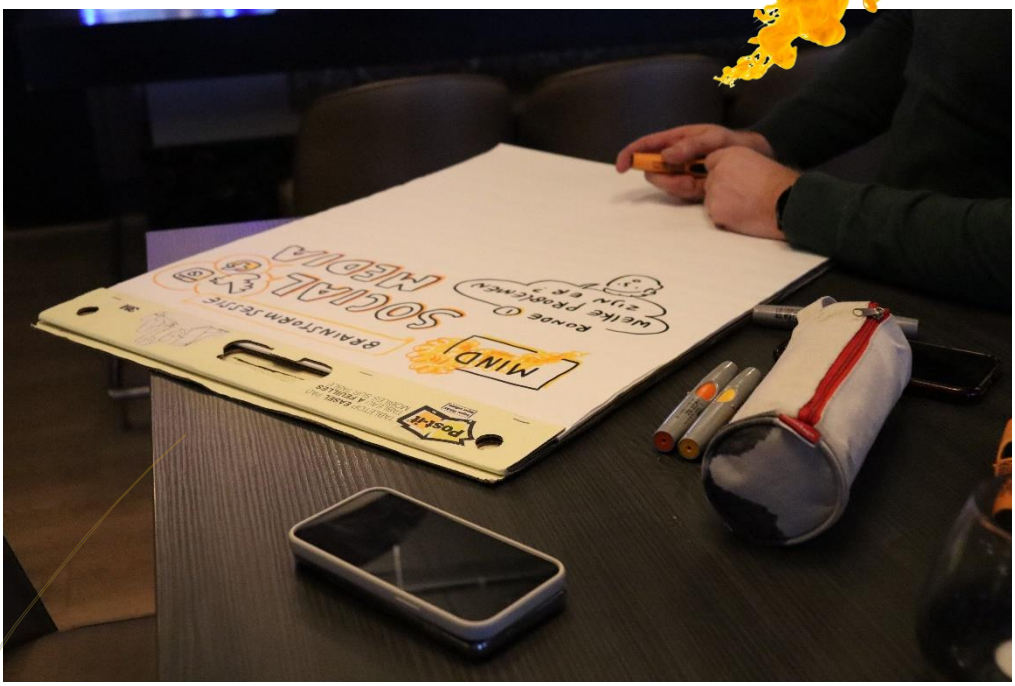
30-11-2021

Jongeren Design-Day

26-11-2021 Galgenwaard, Utrecht



Amine Bakkali | MIND

Inleiding

Op 26 november 2021 vond de MIND jongeren design-day plaats. Tijdens deze dag hebben jongeren concrete ideeën gegeven ter voorbereiding de invulling van een 10-jaren programma dat zich gaat inzetten voor de mentale gezondheid van jongeren. Naast het meewerken staat de design-day ook voor verbinding; de verbinding die veel vaker moet worden gemaakt met onze jongeren!

Tijdens de design-day stonden er drie leefgebieden van jongeren centraal namelijk; social-media, eigen omgeving/vrije tijd en opleiding (school). De jongeren zijn met elkaar en met de gesprekleiders gaan brainstormen aan de hand van een op maat gemaakte canvas.

Er was een mooie samenstelling van jongeren uit verschillende organisaties. Een korte opsomming:

- Mind Young academy
- Mind young panel
- Nederlandse jeugdraad (NJR)
- @Ease jongerenraad
- Expex
- Studentenraad NHL Stenden
- Stichting zelfbeschadiging

In dit verslag vatten wij de uitkomsten van de design-day samen. Dit wordt gedaan aan de hand van de visuele verslaglegging die heeft plaatsgevonden tijdens de verschillende sessies.

Inhoud

Inleiding **1**

Mentale gezondheid en social-media **3**

Welke problemen zijn er? 3

Welke oplossing zouden er zijn? 4

Hoe nu verder? 5

Mentale gezondheid en opleiding (school) **6**

Welke problemen zijn er? 6

Welke oplossingen zouden er zijn? 7

Hoe nu verder? 8

Mentale gezondheid en eigen-omgeving **10**

Welke problemen zijn er? 10

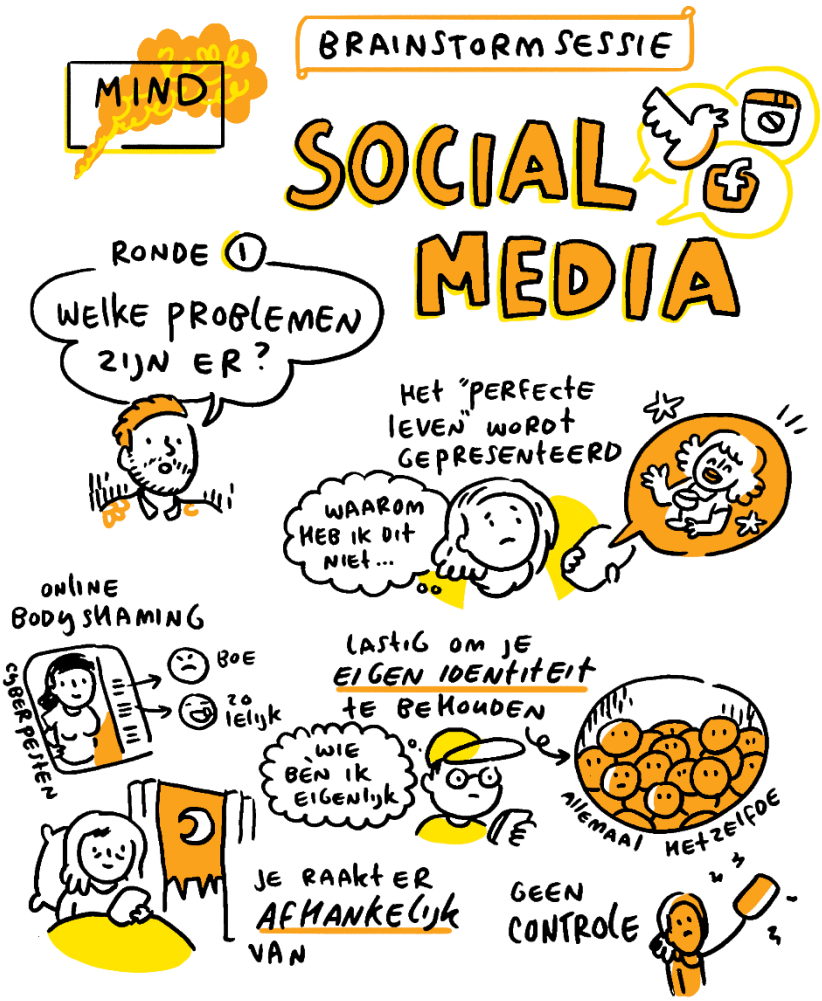
Welke oplossingen zouden er zijn? 11

Hoe nu verder? 12

Conclusie **13**

Mentale gezondheid en social-media

Welke problemen ervaren jongeren?



Jongeren geven duidelijk aan dat ze verschillende problemen zien als het gaat om mentale gezondheid en social-media gebruik. Om te beginnen, vaak wordt het **''perfecte leven**'' gepresenteerd op social-media. Veel jongeren die deze mooie beelden zien vragen zich af waarom zij dit mooie leven niet hebben. Echter schijn bedriegt, vaak delen mensen alleen de mooie momenten en laten de realiteit achterwegen. Dit zorgt bij jongeren voor een onrealistisch beeld over het leven, wat kan leiden tot een lager zelfbeeld en fear of missing out. Doordat je op social media is het voor jongeren ook **moeilijk om een eigen identiteit te behouden**. Iedereen wil zijn of haar perfecte leven presenteren en bij de ''groep'' horen. Hierdoor vergeten jongeren af en toe wie zij eigenlijk zijn. Een volgend probleem dat de jongeren zien is het **cyberpesten**, waaronderonline bodyshaming. Tot slot zijn sommige jongeren zo **afhankelijk van social-media** dat dit ten koste gaat van hun nachtrust. Volgens de jongeren komt dit door de algoritmes die worden gebruikt om je op de app te houden.

Welke oplossingen zien jongeren hiervoor?

Eén van de oplossingen volgens de jongeren is dat je op school geleerd wordt om met **lsocial-media om te gaan**. Dit kan b.v. door een lessenpakket (i.c.m. met een landelijke overheidscampagne), maar ook met peer educators (een maatjesproject). Verder is het ook belangrijk om meer **gebruik te maken van de influencers**. Zij dienen als rolmodel voor veel jongeren, maar ook met hun bereik kan er veel meer gedaan worden aan preventie over mentale gezondheid.

De **social-mediakanalen dienen ook meer hun verantwoordelijkheid te nemen** en transparanter te zijn. Hierbij is het belangrijk dat de beleidmakers meer in gesprek gaan met jongeren betreft het gebruik van hun kanaal (facebook, instagram en snapchat).

Een aantal oplossingen liggen ook bij het (gebruik)gedrag van de jongeren zelf. Bijvoorbeeld het instellen van een **tijdslimiet** en het niet meer volgen van kanalen die veel energie kosten. App personaliseren op eigen gebruik door reclames en suggesties uit te schakelen en alleen reacties van vrienden te zien.

Tot slot is de **filteralert** iets dat veel meer gebruikt moet gaan worden. Dit kan leiden tot r een realistischer beeld..

Hoe nu verder?

De prioriteit ligt bij meer ondersteuning voor jongeren betreft het op jonge leeftijd leren omgaan met social-media. Dit kan worden gedaan op scholen of online door influencers. Het is ook van belang dat er meer **contact komt tussen influencers en de juiste hulpkanalen**. Dit kan ervoor zorgen dat er meer jongeren op tijd op de juiste plek komen.

De social-mediakanalen kunnen een optie gaan toevoegen waarbij jongeren de **mogelijkheid krijgen om filters uit te zetten**. Hier is echter wel een langer termijn voor nodig en voor nu dus geen prioriteit. Een andere oplossing is het opzetten van een **eigen social-media platform** waarbij er op een laagdrempelige manier ruimte is voor het bespreken van mentale gezondheid. Belangrijk hier is dat het wel een gezellige/veilige omgeving is waar iedereen zichzelf kan en mag zijn.

Tot slot kunnen **ouders** ook meer informatie krijgen over het gebruik van social-media. Ouders weten ook vaak ‘van niets’ en kunnen hun kinderen ook niet controleren/bijsturen.

Organiseer via een school ook trainingen voor ouders. Wellicht ouderavonden hiervoor te gebruiken. Hierbij wel de kanttekening dat jongeren op deze leeftijd niet altijd naar hun ouders luisteren als het om advies gaat.

Mentale gezondheid en opleiding (school)

Welke problemen ervaren jongeren??

Ook hier zien de jongeren verschillende problemen. Ze zijn het hierin vooral eens over een ding: school moet er ookzijn voor **persoonlijke ontwikkeling**. De jongeren geven aan ''wij zijn meer uren wakker op school zijn dan thuis'' dit betekent dat er op school ruimte moet zijn voor persoonlijke ontwikkeling. Ook hebben veel scholen veel aandacht voor fysieke gezondheid, maar minder voor mentale gezondheid.

De jongeren ervaren veel stress om te moeten **presteren**. Hierbij gaan de jongeren zich vaak vergelijken met elkaar, wat prestatiedruk met zich mee brengt. Dit probleem wordt versterkt door de verschillende niveaus waarbij vmbo wordt gezien als laag en vwo als hoog.

Toetsen zijn volgens de jongeren momentopnames wat veel stress met zich mee brengt. Het zal veel beter zijn om jongeren de kans te geven om de stof eigen te maken waardoor zij het

veel interessanter gaan vinden. De toets week vind vaak plaats na een vakantie, waardoor de jongeren hun vakantie niet kunnen gebruiken om te ontspannen.

Docenten zijn veelal niet in staat persoonlijke struggles van jongeren te bespreken. Antwoorden als ‘ik ben geen zorgverlener’ of het in zijn geheel niet bereid zijn om te luisteren zijn heel gewoon. Dit moet anders. Als jongeren niet lekker in hun vel zitten moeten ze een plek hebben op school waar ze terecht kunnen. En dan bedoelen ze niet een maatschappelijk werksterk die 4 uur in de week heeft voor 600 kinderen.

Welke oplossingen zien jongeren hiervoor?

?

Er moeten vaste plaatsen komen in het onderwijs waarbij ruimte is voor een persoonlijk gesprek. Dit kan met vertrouwenspersonen of peer-plekken. Het dient laagdrempelig te zijn

en toegankelijk voor iedereen. De drempel om daar naartoe te gaan is nu heel hoog, dus maak het een verplicht uurtje minimaal 2 keer per jaar. Zo ben je al bekent met de vertrouwenspersoon en is het makkelijk om ook tussentijds langs te gaan.

Een andere oplossing is dat docenten (en met name mentoren) beschikken over de kennis om mentale gezondheid bespreekbaar te maken. De studenten krijgen dan tijdens een mentoruur les over hoe zij tijd kunnen geven aan hun mentale gezondheid of persoonlijke ontwikkeling in algemene zin. Op deze manier worden volgens de jongeren de ''verloren'' mentoruren veel beter ingezet. De informatie die hier gedeeld wordt moet begrijpelijk zijn voor iedereen, dus geen taal die niet aansluit op de jongeren.

Hoe nu verder?

Les over **mentale gezondheid moest als rode draad door het onderwijs** heen lopen. Dit zorgt ervoor dat het taboe minder wordt. Hierbij hoort ook het vak persoonlijke ontwikkeling. Jongeren moeten altijd de mogelijkheid hebben om met iemand in gesprek te kunnen gaan alleen of met een klasgenoot. Deze oplossingen zijn wel voor de langere termijn.

Om mentale gezondheid bespreekbaar te maken kunnen **ervaringsdeskundigen** meer ingezet worden. Jongeren vinden dit vaak fijn, omdat dit laagdrempelig is. Ook de **mentoren** moeten hier een belangrijkere rol in krijgen. Zo kunnen zij getraind worden om tijdens de mentor gesprekken ook te spreken over de mentale gezondheid.

Het verschil tussen hoog een laag moet veranderen in doeners en denkers. En de jongeren moeten vanuit de basisschool meer het idee krijgen dat je alles samendoet. Je leert en ontwikkelt samen, dit betekent dat je ook naar elkaar moet omkijken. En elkaar de vraag stellen hoe het nou echt met iemand gaat.

Tot slot een oplossing die op korte termijn realiseerbaar is en luid applaus krijgt van alle jongeren: nooit meer een toetsweek na de vakantie! Vakantie is een zeer noodzakelijk rustmoment in het schooljaar en zou niet gevuld moeten worden met studeren en stress. Dit kunnen we morgen al invoeren.

Mentale gezondheid en eigen-omgeving

Welke problemen ervaren jongeren er?

De jongeren geven aan **veel druk te ervaren van de maatschappij**. Huiswerk, sport en het willen behoren tot de beste zorgt voor veel **prestatiedruk**. Volgens de jongeren is er te weinig ruimte om te focussen op eigen ontwikkeling. Ook de keuzes die gemaakt moeten worden zorgen voor veel druk.

Een ander probleem is dat het **taboe betreft mentale gezondheid** op dit moment nog te groot is. Veel jongeren schamen zich er nog voor en willen graag ''normaal'' zijn. Helaas is het volgens de jongeren op dit moment niet vanzelfsprekend om het te hebben over mentale gezondheid. Ook is er volgens de jongeren nog **te weinig bekendheid** over bestaande initiatieven waar je op een laagdrempelige manier kan gaan spreken over je mentale gezondheid.

Tot slot ervaren de jongeren **veel stress door hun studieschuld**. Hierdoor voelen zij nog meer de druk om alles in één keer te halen. Om zo hun schulden laag te houden.

Welke oplossingen zien jongeren hiervoor?

?

Een oplossing voor het taboe op mentale gezondheid begint bij **taalgebruik**. De jongeren vinden dat er niet meer moet worden gesproken over een stoornis en klachten, maar over zelfontwikkeling.

Tegen de prestatiedruk is het van belang dat toetsen niet meer worden gezien als maatstaf. Volgens de jongeren zorgt dit voor minder **plezier in kennisopbouw**. Ook moet er worden gesproken over de **inrichting van de studiefinanciering**. Dit moet de overheid doen in samenspraak met jongeren en docenten.

Thuisarts is een app die voor veel jongeren fijn werkt en direct antwoord geeft op hun vragen. Helaas gaat deze app alleen over de fysieke gezondheid. Er moet een **thuisarts app komen voor mentale gezondheid**. Waarbij je dus heel gemakkelijk je klachten kan invullen en hierdoor snel weet wat je kan doen. Let er wel op dat dit laagdrempelig moet blijven en niet direct gebruik moet worden gemaakt van labels.

Tot slot vinden de jongeren dat **docenten veel belangrijker moeten worden gemaakt in de persoonlijke ontwikkeling van hun studenten dan dat ze nu zijn**.

Hoe nu verder?

- Pas taalgebruik aan: niet spreken over stoornissen, maar over zelfontwikkeling. Geen depressie, maar stress.
- Campagne om het taboe te doorbreken: samen met jongeren, influencers en professionals.
- Thuisarts app voor mentale gezondheid.
- Zelfontwikkeling op school! Zie ook eerdere conclusies bij onderwijs.

Conclusie

De design-day was een succes. Met de verkregen input kan er verder worden gewerkt aan de invulling van het 10-jaren programma dat zich gaat inzetten voor de mentale gezondheid van jongeren. Het doel van dit programma is: jongeren in Nederland zijn weerbaar en hebben grip op hun mentale gezondheid en optimaal toegang tot passende hulp. Ze leven in een omgeving waarin ze worden ondersteund, waarmee ze zich verbonden voelen en die ruimte biedt aan hun persoonlijke ontwikkeling. Dit doel kan alleen behaald worden met input van jongeren zelf.

De design-day was een mooi startpunt van een structurele verbinding met jongeren in het programma Zij zijn degene die weten wat zij nodig hebben. En daarbij zijn zij ook degene die weten wat niet werkt. Ze spreken de taal die aansluit bij jongeren. Hiermee kunnen bepaalde initiatieven worden aangepast om toch aansluiting te maken op de leefwereld van de jongeren. Dit alles kan alleen in samenwerking met de jongeren!

Kortom de design-day heeft heel wat losgemaakt in positieve zin. Het is een mooi begin voor een goede samenwerking met de jongeren. Alle ideeën en opmerkingen van de jongeren worden meegenomen en gebruikt voor de invulling van het 10-jaren programma. Nogmaals dank naar alle jongeren die hun inbreng hebben gegeven tijdens de design-day.