HET GAAT OM JOU!

ACTIEPLAN

MIND US

December 2022

INHOUD

De juiste aandacht 03

Stem van jongere is leidend 04

Waar gaan we voor? 05

Hoe werken we samen? 06

Ons actieprogramma 07
- Wijk & Vrije tijd
- Onderwijs & Opleiding
- Online

DE JUISTE AANDACHT

Onderzoeken laten verontrustende cijfers zien over de mentale gezondheid van onze jongeren. Jonge mensen ervaren een steeds hogere druk om te presteren. Faalangst, stress, depressieve klachten en eenzaamheid; ze nemen helaas toe.

In maart hebben wij Stichting MIND Us gelanceerd. MIND Us gunt alle jongeren de kans om zich veerkrachtig te ontwikkelen. Dat kan alleen als ze grip krijgen op hun mentale gezondheid en hulp weten te vinden als dat nodig is. Onze jongeren verdienen onze onvoorwaardelijke steun en hulp om mentaal gezond te blijven. Dat begint heel simpel met een luisterend oor en een eerlijk gesprek. We kunnen samen zoveel doen om jonge mensen op weg te helpen naar een gezonde toekomst!

MIND Us bundelt krachten, stimuleert (vernieuwende) initiatieven die werken en zorgt dat de mentale gezondheid van jongeren aandacht krijgt. Samen met jongeren en allerlei partijen creëren we met MIND Us een podium waar jongeren zich gezien en gehoord voelen. Waar geen taboes zijn en ze zich niet beoordeeld voelen. Daarbij sluiten we aan bij de leefwereld van de jongeren zelf; hun school of college, hun wijk met bijvoorbeeld sportclubs en verenigingen en natuurlijk hun online leefwereld.

De afgelopen maanden hebben we gekeken wat er al is aan goede initiatieven en projecten en wat aantoonbaar werkt voor jongeren. Wat goed werkt zullen we via MIND Us verbinden en verspreiden. Samen met onze partners en samen met jongeren. Want we doen het vóór hen en mét hen. De uitkomst van onze zoektocht vindt u op hoofdlijnen terug in dit actieplan. We gaan aan de slag!

H.M. Koningin Máxima, erevoorzitter en mede-initiatiefnemer Stichting MIND Us

STEM VAN JONGERE IS LEIDEND

"Samen gaan we voor een mentaal gezonde jeugd!"

De stem en de ervaring van jongeren is essentieel om oplossingen te vinden die ook echt helpen. Daarom hebben jongeren vanaf de start van MIND Us de richting en koers meebepaald. Zij ervaren de last en laten ons de noodzaak zien om hun mentale gezondheid serieus te nemen. Bovendien zijn ze onderdeel van de oplossing. Zij kunnen als beste verwoorden wat er nodig is en wat wel of niet zal werken in de praktijk.

Door onze richting, uitvoering en resultaten continu te toetsen bij de jongeren garanderen we dat we dicht bij de kern van ons programma blijven, dat we onze tijd en inzet investeren in de oplossingen die voor hen werken en dat we zichtbaar effect genereren. Naast de actieve betrokkenheid in de uitvoering van het programma via ambassadeurs en vrijwilligers is daarom door MIND Us een Raad van Richting - volledig bezet door jongeren - in het leven geroepen.

Raad van Richting

Met de Raad van Richting geven wij de inspraak van jongeren in ons beleid een extra dimensie. De leden van de Raad van Richting dragen bij aan het realiseren van de doelen van MIND Us en hebben invloed op de strategie en continuïteit van de organisatie. Ook toetsen ze of de bestuurlijke richting overeenkomt met de doelen, missie en visie van MIND Us. MIND Us kan immers alleen succesvol zijn als we zichtbaar resultaat voor en passend bij de jongeren realiseren.

"Jongeren zijn de toekomst en verdienen dus ook een stem tijdens de gesprekken over de toekomst!"

ISAAC ARNOLD

WAAR GAAN WE VOOR?

Jongeren in Nederland zijn weerbaar, hebben inzicht in en grip op hun mentale gezondheid en optimaal toegang tot passende hulp als dit nodig is. Ze leven in een omgeving waarin ze begrip ervaren, waarin ze worden ondersteund, waarmee ze zich verbonden voelen, die ruimte biedt aan hun persoonlijke ontwikkeling en die mentale gezondheid ziet als een collectieve én individuele verantwoordelijkheid.

Bevorderen van mentale gezondheid
MIND Us werkt aan een gezonde ontwikkeling van jongeren: om kwetsbaar te zijn, te groeien, te leren en te ervaren. We richten ons daarbij op het bevorderen van de mentale gezondheid bij jongeren in de leeftijd van 12 tot en met 27 jaar en beschikbaarheid van vroegtijdige steun bij beginnende klachten.

Er is aandacht voor de context waarin jongeren opgroeien en het effect hiervan op hun mentale gezondheid. Jongeren wordt geleerd om klachten te herkennen, deze te bespreken en steun te vragen. In de directe omgeving van jongeren zijn laagdrempelige voorzieningen, fysiek en online, te vinden voor onderling contact met (ervaringsdeskundige) leeftijds-genoten en - waar nodig - professionele steun bij beginnende klachten.

Wat gaan we met MIND Us veranderen?
Steeds meer jongeren ervaren problemen met hun mentale gezondheid. Wat hebben zij nu nodig om hun mentale gezondheid te versterken?

- ▶ Hulp dichtbij en altijd beschikbaar.
- ▶ Meer kennis over mentale gezondheid.
- ▶ Een ondersteunende omgeving.

" 'Where flowers bloom, so does hope'. Ik zie alle MIND Us jongeren als bloemetjes die wellicht net wat meer voeding nodig hadden dan anderen. Plus we zijn allemaal anders. Uniek en dat is helemaal oké. We zoeken uit wie we als bloem zijn, en wat we nodig hebben om te groeien en bloeien. Uiteindelijk zijn we allemaal mooie bloemen, die hoop hebben (terug)gevonden en dat anderen ook willen meegeven."

MIRJAM UDDING

"Je kunt rekenen op begrip, ondersteuning en de zorg die past"

HOE WERKEN WE SAMEN?

MIND Us zet zich op drie manieren in voor jongeren om samen met hen te werken aan hun mentale gezondheid:

LUISTEREND OOR

VERKEN JE VEERKRACHT

MENTAAL GEZONDE OMGEVING

"Er is al heel veel kennis. We gaan met jongeren en wetenschappers samen die kennis en ervaring bij elkaar brengen en de mentale gezondheid van jonge mensen merkbaar en meetbaar verbeteren."

ARNE POPMA
Hoogleraar en bestuurslid MIND Us

Wij geven deze drie veranderingen vorm
Binnen de drie leefgebieden van jongeren waarin we samen de meeste impact kunnen maken:

1. In de wijk en vrijetijdsbesteding.
2. Op school of in de opleiding.
3. Online.

Waarbij we ons steeds de vraag stellen:

- **Wat is er nodig?** Behoeften van jongeren, input van wetenschappers en beleidsmakers in kaart brengen.
- **Wat is er al?** Inventarisatie van aantoonbaar werkende interventies rond mentale gezondheid van jongeren.
- **Wat moet er gebeuren?** Strategie en aanpak programma bepalen.

Met als resultaat
Dit alles doen we om op lange termijn de volgende resultaten te zien:

- Jongeren die hulp nodig hebben kunnen sneller en passendere hulp vinden.
- Jongeren hebben meer vaardigheden om zichzelf en anderen te ondersteunen, zij ervaren meer veerkracht om met tegenslagen om te gaan.
- Er is een zichtbare afname in elementen en factoren in de omgeving van jongeren die negatief bijdrage aan hun mentale gezondheid.
- Minder jongeren hebben crisis- of specialistische zorg nodig.

"Ruimte om jouw veerkracht te verkennen"

WIJK & VRIJE TIJD

In je vrije tijd kan je op allerlei manieren aan de slag om je mentale gezondheid te ondersteunen en verstevigen.

Sport, muziek en kunst en cultuur dragen bij aan een goede balans tussen moeten en ontspannen en helpen je emoties te reguleren en te uiten. Leren hoe je om hulp kunt vragen, hoe je bij een ander signalen kunt herkennen en weten waar je hulp kunt vinden zijn hiervan essentiële onderdelen.

Concreet werken we hieraan door middel van de volgende projecten:

ACTIE: Het supportnetwerk versterken
In het leven van jongeren voelen personen die voor hen van steun kunnen zijn zich bekwaam om een gesprek over mentale gezondheid te voeren. Luisteren staat centraal.

Op het moment dat jongeren hun zorgen en emoties delen vinden ze vaak niet het luisterend oor waarnaar ze op zoek zijn. Juist diegenen aan wie ze hun verhaal toevertrouwen moeten we helpen en ondersteunen om goed te leren luisteren.

HOE?
a) Ontwikkelen van een training voor steunpersonen:
In samenwerking met GGD Amsterdam en gemeente Utrecht heeft een behoefte-onderzoek plaatsgevonden. Zowel onder jongeren als bij mensen die veel met jongeren werken is gevraagd wat zij nodig hebben om makkelijker en sneller het gesprek te voeren over mentale gezondheid. Op basis van deze input wordt in de eerste helft van 2023 een passende training ontwikkeld.

b) Uitrollen van de training in het vrije-tijdsnetwerk van jongeren.
In samenwerking met onder meer sportclubs en verenigingen zorgen we dat zo veel mogelijk mensen de training volgen. In 2025 hebben er hiervoor met minimaal vijf landelijke organisaties een samenwerking.

"The secret of change, is to focus all of your energy, not on fighting the old but on building the new - Socrates. Ik wil het taboe op mentale gezondheid onder jongeren doorbreken. Praten heeft mij heel erg geholpen en daar wil ik ook andere mensen mee helpen."

INDRA ZOMERS

WIJK & VRIJE TIJD

Concreet werken we hieraan door middel van de volgende projecten:

ACTIE: Een veilige plek in de wijk
Landelijke dekking van inloopvoorzieningen met laagdrempelige, kwalitatief goede ondersteuning.

Het zetten van de eerste stap om het over je problemen te hebben is voor de meeste mensen best lastig. Je wilt het graag zelf oplossen of je durft het er niet met vrienden of familie over te hebben. Dan kan het juist fijn zijn om met iemand te praten die je verder niet kent en waar je geen verplichtingen bij voelt. Zonder wachttijd, zonder doorverwijzing. Een vertrouwde plek bij jou in de buurt of wijk waar er altijd iemand met ervaring en kennis voor je klaar zit om over je mentale gezondheid te praten.

HOE?
Spoor 1, aanbod versterken:
Samen met de Alliantie Laagdrempelige Inloopmogelijkheden Mentale Gezondheid Jongeren versterken we het netwerk van Inloopvoorzieningen.

Spoor 2, gemeenten begeleiden:
a) In het eerste kwartaal van 2023 ontwikkelen we een toolbox met tips en adviezen welke aanbieders het beste passen bij de wensen van de gemeenten en hoe dit (structureel) te financieren.
b) We bieden koplopergemeenten een podium om met hun kennis en ervaring andere gemeentens te inspireren.
c) We organiseren kennis- en inspiratiesessies voor gemeenten over het belang van inloopvoorzieningen (als onderdeel van versterking van lokale preventieakkoorden voor mentale gezondheid).
d) We mobiliseren jongeren in het lokale netwerk om hun stem te laten horen door middel van een ambassadeursnetwerk.

"Soms is het fijn om te praten met iemand die je verder niet kent"

ONDERWIJS & OPLEIDING

Kinderen en jongeren gaan naar school om te leren en zichzelf te ontwikkelen. Dit lukt het beste als ze goed in hun vel zitten en zich veilig voelen op school.

Scholen en vervolgopleidingen hebben hier invloed op door het pedagogisch klimaat op de school of opleiding bewust vorm te geven. Welbevinden is bevorderend voor het leren. Maar ook andersom: het krijgen van goed onderwijs is bevorderend voor het welbevinden van kinderen en jongeren, de relatie tussen welbevinden en leerresultaten is dynamisch én wederkerig.

Wat is nodig volgens de jongeren?

1. Zie mij als persoon en niet alleen mijn cijfers en prestaties.
2. Zet binnen het onderwijs structureel in op het mentaal welbevinden van leerlingen.
3. Leid leerkrachten op en ondersteun ze al vertrouwenspersoon.
4. Leer ons over onze mentale en fysieke gezondheid.
5. Je authentieke zelf kunnen zijn, offline én online; je bent jezelf en niet het perfecte plaatje. Falen is geen optie, maar een recht.

Bron: Samenwerkende Gezondheidsfondsen – De Gezonde Generatie

"Net als vele anderen heb ik een depressie gehad. Ik geloofde echt dat ik niet lang genoeg zou leven om mezelf eindelijk uit die diepe put te zien klimmen. Maar het is me gelukt, en ik hoop de jongeren die nog aan het klimmen zijn te kunnen helpen. En ik wil graag, via MIND Us, mensen erop attent maken hoeveel jongeren nog steeds klimmen."

DION RAS

"Iedereen in de school is betrokken, van leiding tot leraar, van leerling tot vertrouwenspersoon"

ONDERWIJS & OPLEIDING

Concreet werken we hieraan door middel van de volgende projecten:

ACTIE: Mentale gezondheid ingebed op school
Onderwijsinstellingen hebben mentale gezondheid en welbevinden van leerlingen en studenten op de agenda staan, zien het belang van een integrale aanpak en handelen hiernaar.

Veel partijen werken hard om onderwijsinstellingen te helpen hier stappen op te zetten. Samen werken we aan het volgende doel:

- Iedereen in de school is betrokken, van leiding tot leraar, van leerling en student tot vertrouwenspersoon. Aandacht voor mentale gezondheid maakt onderdeel uit van het DNA van de school.

HOE?
Verbinden en versterken van bestaande programma's:
Samen met diverse partijen zoals Gezonde School, leerling en studentenvertegenwoordigers, gemeenten, school coalities en kennisinstituten zoals het Trimbos, Pharos en NJI, creëren wij een sluitende aanpak, ieder vanuit z'n eigen rol en expertise.

We maken het voor de onderwijsinstelling zo overzichtelijk mogelijk om een passende aanpak te kiezen. Door mentale gezondheid in het onderwijs te agenderen en initiatieven, aanpakken en beleid te verbinden vormen we een sterke gezamenlijke koers naar het vergroten van de mentale gezondheid in het onderwijs.

Bewustwording van scholen en hen motiveren en enthousiasmeren tot de inzet van een integrale aanpak is een belangrijke eerste stap. Koploper scholen en opleidingen krijgen daarom van ons een podium zodat zij als voorbeeld kunnen dienen voor andere onderwijsinstellingen.

ONDERWIJS & OPLEIDING

Concreet werken we hieraan door middel van de volgende projecten:

ACTIE: Structureel aandacht voor mentale gezondheid
Alle leerlingen en studenten krijgen (bewezen) effectieve lesmethodes en interventies aangereikt om te werken aan hun veerkracht en mentale gezondheid.

Leren over je eigen veerkracht, met leeftijdsgenoten praten over mentale gezondheid en kennis opdoen over goede zorg voor je mentale gezondheid zijn voor jongeren een essentieel onderdeel van hun persoonlijke ontwikkeling. Ook op school en in hun opleiding willen ze hier actief mee aan de slag. Goede lesprogramma's dragen hieraan bij.

HOE?
Lesprogramma's versterken:
We gaan lesprogramma's en het Gezonde School aanbod aanjagen en versterken. Dit doen we door scholen te motiveren hiermee aan de slag te gaan via campagnes en ervaringsverhalen van jongeren.

Er is veel aanbod in lesprogramma's die variëren in soort aanbod en in kwaliteit. We zetten daarom in op:
1) Het vergroten van de vindbaarheid en keuze voor programma's.
2) De urgentie benadrukken om met het onderwerp te starten.
3) Het verbeteren van de logistiek en efficiëntie van het huidige aanbod; door aantoonbaar effectieve programma's aan elkaar te verbinden en met samenwerkingspartners te werken aan opschaling.
4) Het vertalen van eenmalige programma's naar een meer structurele wijze om lessen over mentale gezondheid in te bedden.

ONDERWIJS & OPLEIDING

Concreet werken we hieraan door middel van de volgende projecten:

ACTIE: Opleiden van onderwijsassistenten en docenten
Docenten, leerkrachten en onderwijsassistenten, maar ook andere medewerkers binnen een onderwijsinstelling, hebben een rol in signaleren en het bieden van een luisterend oor aan jongeren. Zij voelen zich comfortabel om deze rol te bieden en hebben hiertoe de juiste scholing gehad.

HOE?
Training en scholing:
1) Toekomstige docenten en leerkrachten; we brengen bestaand aanbod over mentale gezondheid binnen de lerarenopleiding en de opleiding tot onderwijsassistent actief onder de aandacht en werken samen met de opleiders aan een plan voor structurele inbedding.
2) Huidige docenten en leerkrachten; bijscholing stimuleren. Met name om een goed luisterend oor te kunnen bieden.

ACTIE: Prestatiedruk
Prestatiedruk is van grote invloed op de mentale gezondheid. Prestatiedruk komt niet alleen vanuit onderwijs en is direct verbonden met de eisen die de samenleving als geheel stelt. We dromen van een samenleving waarin jongeren het recht hebben om te falen.

HOE?
Samen in gesprek:
Samen met vereniging Samenwerkende Gezondheidsfondsen (SGF) gaan we met jongeren in gesprek wat de huidige norm in de samenleving is met betrekking tot prestatiedruk en wat de gewenste norm zou moeten zijn.

In 2023 werken we toe naar een lijst met aanbevelingen voor onderwijs-instellingen om met dit thema aan de slag te gaan. Met deze aanbevelingen op zak zetten we scholen aan om deze te vertalen naar de praktijk.

ONLINE

Social media zijn een vast onderdeel van ons leven geworden. Voor de huidige generatie jongeren zijn social media zelfs dé plek voor het opdoen en onderhouden van sociale contacten.

Een plek waar zij zich een beeld vormen van het leven en de maatschappij en waar zij hun identiteit vormen en zich ontwikkelen. Tegelijkertijd geven jongeren zelf ook aan dat social media hen stress en slaaptekort bezorgen en soms zelfs psychische klachten versterken.

"Mentale gezondheid van jongeren heeft nog zo'n kleine stem in de maatschappij, laten wij als jongeren voor jongeren deze stem groter maken!"

MAUD SENTJES

Concreet werken we hieraan door middel van de volgende projecten:

ACTIE: Online een mentaal gezonde omgeving
Aandacht voor een mentaal gezonde online omgeving: taboe doorbreken en het tonen van het 'eerlijke' plaatje over hoe je je voelt.

Dit gaat hand in hand met het tegenwerken van de ongezonde effecten van social media op mentale gezondheid.

Influencers maken deel uit van een online support-netwerk van jongeren en hebben behoefte aan meer kennis over mentale gezondheid.

HOE?
Campagne influencers:
Rolmodellen hebben en krachtige stem om het taboe te doorbreken en het eerlijke plaatje online te laten zien.

MIND Us gaat in samenwerking met influencers een campagne starten om mentale gezondheid meer bespreekbaar te maken. Als onderdeel van de campagne bieden we een cursus aan over goed kunnen luisteren aan handvaten om helpende reacties op een DM te formuleren. In 2023 richten we ons op een campagne met 10 influencers.

ONLINE

"Jongeren zitten met een open en nieuwsgierige blik op social media"

Concreet werken we hieraan door middel van de volgende projecten:

ACTIE: Online laagdrempelige hulpverlening
Overgang maken naar gespecialiseerde en lokale voorzieningen.

Het is van belang dat vanuit chat of een anoniem gesprek online (bijvoorbeeld via Direct Messaging bij influencers) wanneer nodig de overgang gemaakt kan worden naar een meer gespecialiseerde en lokale voorziening. We werken aan een naadloze overgang en goede samenwerking tussen partijen.

HOE?
Routekaart: We creëren een helder overzicht voor content-makers online om jongeren met vragen en behoefte aan ondersteuning op de juiste manier door te geleiden naar passende ondersteuning. De routekaart is een eerste stap in een naadloze verbinding tussen de eerste signalen van klachten naar passende online ondersteuning.

Na de lancering van de routekaart in september 2022 zal deze continu worden aangepast. Begin 2023 volgt er een interactieve versie.

"Toon het werkelijke plaatje van hoe je je voelt"

ONLINE

"Jongeren hebben op social media toegang nodig tot kennis en vaardigheden over mentale gezondheid"

Concreet werken we hieraan door middel van de volgende projecten:

ACTIE: Landelijk platform voor jongeren
Ontwikkelen met kennis over mentale gezondheid. Met de juiste verwijzing, zowel fysiek als online.

Een online plek of landelijk platform vol met kennis over mentale gezondheid, gericht op jongeren; jongeren zitten met een open en nieuwsgierige blik op social media en laten zich graag informeren op de platforms.

Op social media hebben ze toegang nodig tot kennis en vaardigheden over mentale gezondheid en tips en trics van peers hoe om te gaan met bepaalde situaties.

HOE?

Creëren van een Online 'hub': We werken toe naar het creëren van een Online 'hub' (of platform) waar jongeren naartoe kunnen als ze behoefte hebben aan informatie over mentale gezondheid. Kerningrediënten zijn: kennis (filmpjes, uitleg), links naar trainingen (gericht op vergroten van eigen veerkracht) en mogelijkheid tot gesprek en advies van peers (bijvoorbeeld door middel van een forum).

Dit start met een behoefteonderzoek onder jongeren: wat hebben zij nodig en waar zijn ze naar op zoek? Daarnaast brengen we samen met diverse partners in kaart welke bestaande initiatieven al aanwezig zijn om bij te dragen aan het gezamenlijke einddoel.

Samen met die partners werken we in een coalitie naar een eerste versie van de hub in 2023.

MIND US

Uitgave mindus.nl - December 2022