

Jongerenparticipatie

Inleiding

Bij het vormgeven van MIND Us haar visie op jongerenparticipatie hebben we voortgebouwd op de bouwstenen van betekenisvolle jongerenparticipatie van de Nationale Jeugdraad (NJR). Deze bouwstenen worden breed erkend in beleid en praktijk en vormen een stevige basis voor het op een betekenisvolle manier betrekken van jongeren.

Meer lezen over de NJR Bouwstenen voor jongerenparticipatie

MIND Us werkt sinds de start samen met jongeren. Bij het ontwikkelen van onze visie op jongerenparticipatie hebben we verdiepend onderzoek gedaan, gesprekken gevoerd met jongeren, gemeenten en organisaties, en tussentijds steeds getoetst wat in de praktijk werkt. Op basis van deze inzichten hebben we de oorspronkelijke bouwstenen aangevuld en verdiept: waar NJR's bouwstenen gaan over algemene betekenisvolle jongerenparticipatie, vullen wij dit aan specifiek gericht op het thema mentale gezondheid. Met jongeren praten over- en inspraak geven over het thema mentale gezondheid, zijn randvoorwaarden zoals inclusie, veiligheid, motivatie en duurzame betrokkenheid nóg belangrijker. Hiermee verrijken wij de oorspronkelijke bouwstenen van NJR. Het is bedoeld als inspiratie en praktisch hulpmiddel voor iedereen die jongeren wil betrekken bij het verbeteren van mentale gezondheid.

Mentale gezondheid als focus

Waarom jongerenparticipatie?

- **Voor jongeren:** Geeft zelfvertrouwen en versterkt het vertrouwen in besluitvormers.
- **Voor professionals & organisaties:** Levert realistische en beter aansluitende oplossingen op.

- **Voor de samenleving:** Verhoogt betrokkenheid en zorgt voor een eerlijkere en innovatievere maatschappij.

Draagvlak

Draagvlak is een randvoorwaarde voor duurzame jongerenparticipatie. Zonder gedeelde overtuiging binnen de organisatie blijft participatie vaak ad hoc of symbolisch. Wanneer bestuurders, uitvoerders én jongeren het belang onderstrepen, ontstaat er ruimte voor structurele inbedding. Het zorgt ervoor dat jongeren serieus genomen worden en dat hun stem structureel wordt meegenomen in beleid en besluitvorming. Zonder draagvlak blijft jongerenparticipatie kwetsbaar en vrijblijvend. Met draagvlak wordt het iets gezamenlijks en toekomstbestendigs.

Jongerenparticipatie is een continu proces, geen eenmalig project. Deel je succesverhalen, jongeren verdienen credits! Laat als professional je successen ook binnen je eigen organisatie zien en wat de impact van het betrekken van jongeren binnen je eigen werk is. Dit kan ervoor zorgen dat er (structurele) jongerenparticipatie op verschillende (beleid) terreinen in jouw organisatie wordt vergroot.

Evaluaties met jongeren en collega's helpen om verbeterpunten en nieuwe mogelijkheden te ontdekken. Jongerenparticipatie kent ook verschillende vormen. Denk verder dan een vragenlijst bijvoorbeeld. Blijf flexibel in je werkwijze en pas op basis van de evaluaties je koers zo nu en dan aan. Het is nogmaals een proces, geen project.

Mentale gezondheid als focus

Wanneer je met jongeren samenwerkt rondom mentale gezondheid, moet hier expliciet aandacht voor zijn. Zorg voor een veilige omgeving, begeleiding en ondersteuning voor zowel jongeren als medewerkers. Een vertrouwenspersoon en goede voor- en nazorg zijn hierbij essentieel.

Pijlers:

1. Samen de basis bepalen

2. Zorg voor veiligheid, vergroot de motivatie
3. Jongeren bereiken en betrekken
4. Iedereen doet mee!
5. What's in it for them?

Jongerenparticipatie volgens MIND US



Tip: Heb je een vraag over hoe je jongeren écht kunt betrekken bij beleid of projecten? Neem contact op met **Jimmy's!** Zij helpen organisaties om jongeren structureel een plek te geven in de beleidscyclus, vanuit zowel signalen van jongeren als de vragen van

opdrachtgevers. Hun aanpak is praktisch, betrokken en gebaseerd op wat jongeren zélf belangrijk vinden.

Bij het ontwikkelen van deze visie hebben we ons o.a. laten inspireren door bestaande kaders zoals de *Bouwstenen voor betekenisvolle jongerenparticipatie* (NJR, 2024) en de *Toolkit inclusieve jongerenparticipatie* (Stichting Alexander, 2023).

Verwijzingen

1. NJR. (2024). **Bouwstenen voor betekenisvolle jongerenparticipatie**. Geraadpleegd op 14 februari 2025
2. Stichting Alexander. (2023, november). **Toolkit inclusieve jongerenparticipatie**

Samen de basis bepalen

Een sterke basis is essentieel voor elk participatieproces, maar bij thema's als mentale gezondheid is het zelfs een voorwaarde. Mentale gezondheid raakt jongeren persoonlijk en kan met jongeren die hun ervaringen inzetten niet alleen krachtig maar ook als kwetsbaar worden ervaren. Wanneer zij vanaf het begin worden betrokken bij het formuleren van doelen en het vormgeven van activiteiten, voelen zij zich meer gehoord en serieus genomen. Dit vergroot niet alleen hun gevoel van eigenaarschap, maar ook hun psychologische veiligheid: ze weten waarvoor ze zich inzetten, wat hun te wachten staat en dat hun inbreng ertoe doet.

Vroege betrokkenheid helpt bovendien om verwachtingen helder te krijgen: wat kunnen jongeren aan, wat willen ze precies bijdragen, en wat heeft de organisatie nodig? Dat voorkomt overbelasting. Juist door deze balans gezamenlijk te verkennen, ontstaat een zorgzame samenwerking die duurzaam is.

Beantwoord de volgende vragen om meer inzicht te krijgen;

- Wat is de behoefte van bijvoorbeeld de gemeente of de organisatie en wat zijn de behoeftes van de jongeren: wat is ons gedeelde doel?
- Hoeveel tijd is er beschikbaar en wat hebben we qua middelen (om de begeleiding op een zorgvuldige wijze te organiseren)
- Is het personeel als de jongeren genoeg getraind en ondersteund om hiermee aan de slag te gaan, en zo niet, wat is er nog nodig?

Zorg voor veiligheid, vergroot de motivatie

Waarom?

Jongeren die deelnemen aan projecten over mentale gezondheid kunnen uiteenlopende motivaties hebben. Hun intrinsieke motivatie speelt vaak een grote rol, vooral als het gaat om thema's zoals mentale gezondheid. Beleidsmakers en professionals die deze motivatie begrijpen, kunnen de betrokkenheid van jongeren vergroten en hen beter ondersteunen in hun participatieproces.

Hoe?

Bij het bevroegproces van jongeren over mentale gezondheid is het belangrijk om een veilige en vertrouwelijke omgeving te creëren. Probeer ook zelf open en kwetsbaar te zijn, dat zorgt ervoor dat de ander ook de ruimte daarin voelt. Zorg ervoor dat de vragen en gesprekken aansluiten bij hun leefwereld en dat ze zich vrij voelen om openlijk te spreken zonder angst voor oordeel. Creëer een veilige en open sfeer door ook humor te gebruiken en het soms wat luchtiger te houden

Tip: Gebruik de tool '**De Checkers**': een online tool die jongeren met beginnende mentale klachten ondersteunt en volwassenen leert hoe ze op de juiste – en vooral vroegtijdige – manier hulp kunnen bieden. De Checkers laat zien hoe je er echt voor iemand kunt zijn, door te luisteren en de juiste vragen te stellen.

Stel bijvoorbeeld de volgende vragen aan de jongeren:

Wat is jouw motivatie om hieraan bij te dragen?

Wat hoop jij te bereiken tijdens het participeren?

Wat heb jij nodig om gemotiveerd te blijven?

Wat heb jij nodig om veilig je mening en visie te delen binnen onze organisatie/gemeente en/of tijdens een bijeenkomst?

Wat heb jij nodig om je welkom te voelen binnen onze organisatie/gemeente?

Wat zou je bijvoorbeeld in kunnen richten en waar zou je aan kunnen denken na deze stap?

Psychologische veiligheid: Vraag vooral uit aan de jongeren hoe dit gewaarborgd kan worden en wat zij daarin nodig hebben om gemotiveerd te zijn om mee te doen. Overweeg ook het inzetten van een jongere facilitator om zo dichterbij de groep te staan.

Juiste voorzorg: Jongeren vinden het prettig om te weten waar ze aan toe zijn. Zorg er daarom voor dat ze op tijd beschikken over de informatie die nodig is om goed mee te kunnen doen of een standpunt te vormen. Denk aan duidelijke uitleg, achtergrondinformatie en praktische details. Bij elke bijeenkomst sturen we standaard een briefing mee waarin alles helder staat uitgelegd.

Jongeren bereiken en betrekken

Jongeren betrekken bij mentale gezondheid hoeft niet zwaar of ingewikkeld te zijn.

Sterker nog: veel jongeren zijn juist blij dat ze hierover mogen meedenken. Ze willen graag hun ervaringen delen, anderen helpen en een verschil maken. Maar dat lukt alleen als je ze écht betreft op een manier die aansluit bij hun leefwereld. Dat betekent: daar zijn waar zij zijn, in de buurt, op school, online of in hun eigen netwerk. Door jongeren actief een rol te geven en hen serieus te nemen als gesprekspartner, groeit hun betrokkenheid vanzelf.

- **De juiste toon. Open warm en herkenbaar:** Vind de juiste toon om de jongeren te bereiken. Gebruik duidelijke, eerlijke en toegankelijke taal. Mentale gezondheid hoeft geen beladen onderwerp te zijn. Jongeren willen meestal niet “geanalyseerd” worden, maar wel gewoon meepraten over wat beter kan.

- **Geef jongeren een rol die bij ze past:** Of ze nou willen meedenken, mee-organiseren of gewoon even luisteren: elke bijdrage telt. Door jongeren de ruimte te geven om zelf hun rol te kiezen, voelen ze zich serieus genomen én op hun gemak. Sommige jongeren delen hun eigen ervaring, anderen denken liever mee over oplossingen voor leeftijdsgenoten. Alles is oké.
- **Zorg voor herkenbare boegbeelden:** Zet boegbeelden in, zoals content creators, die jongeren op een authentieke manier kunnen inspireren en activeren. Het is belangrijk dat deze rolmodellen écht passen bij de doelgroep en oprecht gemotiveerd zijn. Zodra jongeren het gevoel krijgen dat een boegbeeld vooral commerciële belangen nastreeft, werkt dat averechts en vermindert het de betrokkenheid.
- **Sluit aan bij hun leefwereld en energie:** Plan bijeenkomsten op logische momenten (bijvoorbeeld niet na een toetsweek), hou het kort maar krachtig, en zorg voor een fijne sfeer. Denk aan wat lekkers, een gezellige ruimte, en ruimte om even lekker te lachen tussendoor. Mentale gezondheid is óók plezier hebben, ontspannen en jezelf kunnen zijn.
- **Genoeg kansen:** Zorg ervoor dat er voldoende kansen zijn voor jongeren om hun input te geven, waarbij specifiek wordt gevraagd naar hun bijdragen en ideeën.
- **Structurele vorm:** Er moet sprake zijn van een structurele vorm van jongerenparticipatie en niet slechts een eenmalige bijdrage; betrek ze van het begin tot het eind.
- **Hou ze in de loop:** Laat jongeren weten wat er met hun input gebeurt dat is niet alleen respectvol, maar ook motiverend. Een simpele update via WhatsApp of Insta Stories (“Bedankt voor jullie ideeën dit hebben we ermee gedaan!”) laat zien dat hun bijdrage telt. Kleine moeite, groot verschil.
- **Laat ze zelf kiezen waarover ze meepraten:** Misschien willen ze het hebben over prestatiedruk, mentale rust, omgaan met sociale media of gewoon: goed in

je vel zitten. Laat jongeren zelf aangeven wat voor hen belangrijk is. Vaak weten ze precies waar het schuurt én wat zou helpen.

- **Hou het flexibel en ontspannen:** Niet iedereen wil of kan elke keer meedoen en dat is helemaal prima. Zorg dat jongeren makkelijk kunnen in- of uitstappen, zonder druk. Het helpt als ze weten: “Ik ben altijd welkom om aan te haken, ook als ik er even tussenuit ben geweest.”
- **Terugkoppeling:** De kracht van jongerenparticipatie komt pas echt tot zijn recht wanneer er een duidelijke, maar ook een eerlijke terugkoppeling wordt gegeven. Door een terugkoppeling te geven toon je respect voor hun inzet, ideeën en hun ervaringen. Terugkoppelen kan op veel manieren: via een bericht in de WhatsApp-groep, een post op social media, een mail, via een presentatie, of bijvoorbeeld via een digitale nieuwsbrief. Een terugkoppeling is beter dan, geen terugkoppeling.

Binden en boeien – WHAT’S IN IT FOR THEM?

Jongerenparticipatie vraagt om een eerlijke balans: jongeren geven hun tijd en ideeën, en verdienen daar iets waardevols voor terug. What’s in it for them? is een centrale vraag die we onszelf steeds stellen.

- **Erkenning:** Erken de bijdrage van de jongeren via social media, brandvideo’s en tijdens evenementen.
- **Vergoeding en merchandise:** Onderzoek vergoedingen, waarin een reiskostenvergoeding standaard is ook is het leuk om na te denken over onkostenvergoedingen.
- **Activiteiten:** Organiseer activiteiten voor jongeren om elkaar te leren kennen; deze moeten leuk en creatief zijn. Investeer ook zelf in een band met de jongeren, wees nieuwsgierig naar ze en bedachtzaam.

- **Vaardigheden en trainingen:** Het is belangrijk om stil te staan bij hun talentontwikkeling en te onderzoeken welke trainingen en workshops hen kunnen helpen. Welke vaardigheden hebben zij nodig binnen hun rol en hoe kunnen wij daaraan bijdragen?
- **Zelfvertrouwen en eigenaarschap:** Betrek de jongeren intensief. Door het geven van een terugkoppeling groeit hun zelfvertrouwen en zien ze direct de impact van hun bijdrage.
- **Maaltijden:** Probeer maaltijden en drankjes te regelen tijdens sessies.
- **Beschouw de jongeren als experts:** Neem de jongeren serieus door actief naar hen te luisteren en beschouw ze als experts.

Iedereen doet mee

Jongeren moeten zich welkom en veilig voelen. Daarom is het belangrijk om te zorgen voor toegankelijke communicatie, realistische verwachtingen en goede ondersteuning tijdens het proces.

- **Toegankelijkheid & begrijpelijkheid:** Zorg dat alle communicatie gericht aan jongeren helder en makkelijk te begrijpen is.
- **Realistische verwachtingen:** Vraag niet te veel, maar houd rekening met hun capaciteiten en belastbaarheid.
- **Locatie bijeenkomst:** Bij het selecteren van een locatie moet deze zo goed mogelijk bereikbaar zijn voor alle jongeren. Is het bijvoorbeeld goed bereikbaar met het ov, is het rolstoeltoegankelijk, zijn hulphonden toegestaan?
- **Plan fysieke bijeenkomsten, maar ook online bijeenkomsten:** Soms vinden jongeren het spannend om fysiek naar een bijeenkomst te komen en voelen zij zich prettiger bij een online alternatief. Overweeg daarom een combinatie van beide vormen of wissel ze af om zoveel mogelijk jongeren te betrekken.

- **Brede betrokkenheid:** Betrek ook jongeren buiten de groep en hanteer een open-deurbeleid.
- **Catering:** Houd bij catering rekening met dieetwensen en allergieën.
- **Gelijkwaardigheid:** Behandel alle jongeren gelijk en zorg dat iedereen gehoord wordt.
- **Financiële toegankelijkheid:** Er mogen geen financiële drempels zijn; een reiskostenvergoeding is het minimum.
- **Veilige en inclusieve werkwijze:** Stem taal en aanpak af op jongeren, zeker bij ervaringsdeskundigen.
- **Psychologische veiligheid:** Vraag jongeren wat zij nodig hebben om zich veilig te voelen en overweeg een jongere facilitator of het aansluiten van een vertrouwenspersoon.
- **Duidelijke voorbereiding:** Geef vooraf informatie en verstuur een briefing zodat jongeren weten wat ze kunnen verwachten. Het helpt hen ook alvast een standpunt te vormen.
- **Maak het normaal om over mentale gezondheid te praten:** De meeste jongeren willen best hun mening geven, als ze merken dat het normaal is om mentale gezondheid te bespreken. Begin niet met “problemen”, maar met vragen als: “Wat helpt jou om in balans te blijven?”, of “Wat mis jij op school of in de buurt als het gaat om mentale gezondheid?” Zo wordt het vanzelf een gewoon onderwerp.
- **Nazorg** – Zijn er gesprekken gevoerd over mentale gezondheid? Zorg voor goede nazorg in de vorm van een aanspreekpunt en verwijst waar nodig naar [Injebol.nl](https://www.injebol.nl), de online vindplek voor alles over mentale gezondheid speciaal voor jongeren van 16 t/m 27 jaar