Jongerenparticipatie

Samen met jongeren

MIND Us werkt vanaf de start samen met jongeren. Bij het ontwikkelen van onze visie op jongerenparticipatie hebben we gesproken met jongeren, organisaties en professionals en gekeken naar bestaande kennis en methodieken. Daarbij bouwden we voort op de Bouwstenen voor betekenisvolle jongerenparticipatie van de NJR, met extra verdieping voor jongerenparticipatie rondom mentale gezondheid.

Waarom jongerenparticipatie?

Jongerenparticipatie heeft waarde voor iedereen:

- **Voor jongeren:** hun stem wordt gehoord en serieus genomen. Ze kunnen invloed uitoefenen, nieuwe vaardigheden ontwikkelen en ervaren dat hun bijdrage ertoe doet.
- **Voor organisaties:** jongeren brengen kennis, ervaringen en perspectieven die helpen om beleid, projecten en oplossingen beter te laten aansluiten bij hun leefwereld.
- **Voor de maatschappij:** jongerenparticipatie vergroot betrokkenheid en draagt bij aan een samenleving waarin jongeren kunnen meepraten, meedenken en meebeslissen.

Wat is jongerenparticipatie?

Jongerenparticipatie kan verschillende vormen aannemen. Jongeren kunnen bijvoorbeeld zelf een project opzetten, onderdeel zijn van een jongerenraad en meebeslissen over de koers van een organisatie, aansluiten bij een brainstorm, of hun mening geven via een enquête. Welke vorm passend is, hangt af van wat je wilt bereiken en hoeveel invloed jongeren daadwerkelijk kunnen hebben.
Structurele jongerenparticipatie, zoals een jongerenraad zorgt ervoor dat jongeren gedurende langere tijd betrokken zijn, waardoor ruimte ontstaat om een relatie op te bouwen en jongeren écht invloed kunnen hebben. Incidentele jongerenparticipatie, bijvoorbeeld een brainstorm, kan er juist voor zorgen dat er meer diversiteit aan perspectieven op tafel komen, maar vraagt van een organisatie dat zij daadwerkelijk aan de slag gaan met de inzichten. De kracht van jongerenparticipatie zit in het combineren van deze verschillende vormen.
Voor MIND Us is jongerenparticipatie is geen project met een begin en einde, maar een manier van werken. Dat vraagt om draagvlak binnen de organisatie: bestuurders, professionals én jongeren moeten het belang ervan zien. Zonder draagvlak blijft

jongerenparticipatie kwetsbaar en vrijblijvend. Met draagvlak wordt het iets gezamenlijks en toekomstbestendigs.

Onze drie pijlers

Vanuit onze eigen ervaringen met jongerenparticipatie hebben we drie belangrijke pijlers opgesteld. Deze vormen volgens ons de basis voor betekenisvolle jongerenparticipatie en bieden praktische handvatten om jongeren op een toegankelijke, veilige en gelijkwaardige manier te betrekken.

1. Bereiken & inclusiviteit

Betekenisvolle jongerenparticipatie begint met de vraag: wie willen we bereiken en wat hebben deze jongeren nodig om mee te kunnen doen?

- **Gebruik de juiste toon: open, warm en herkenbaar.** Sluit aan bij de leefwereld van jongeren. Mentale gezondheid hoeft niet altijd zwaar te worden benaderd; maak ruimte voor humor en ontspanning.
- **Zorg dat jongeren weten waar ze aan toe zijn.** Wees duidelijk over het doel, hun rol en wat er met hun bijdrage gebeurt. Betrek hen waar mogelijk al bij het bepalen van het doel en de aanpak.
- **Houd het flexibel en ontspannen.** Niet iedere jongere wil of kan op dezelfde manier meedoen. Bied verschillende mogelijkheden: fysiek of online, eenmalig of structurele betrokkenheid, meedenken of zelf iets organiseren. Maak het makkelijk om aan te haken én om tijdelijk niet mee te doen.
- **Denk actief na over wie je nog niét bereikt.** Zorg dat deelname financieel en praktisch toegankelijk is. Kies een goed bereikbare en toegankelijke locatie en houd rekening met bijvoorbeeld rolstoeltoegankelijkheid, dieetwensen en andere praktische behoeften.
- **Vraag jongeren zelf wat zij nodig hebben om mee te kunnen doen.** Inclusiviteit betekent ook dat jongeren zich welkom voelen en als gelijkwaardige gesprekspartner worden behandeld.

2. Zorg voor veiligheid

Jongerenparticipatie rondom mentale gezondheid vraagt om extra aandacht voor veiligheid. Thema's kunnen persoonlijk of kwetsbaar zijn, zeker wanneer jongeren vanuit hun eigen ervaring bijdragen.

- **Creëer een veilige omgeving.** Maak vooraf duidelijk wat jongeren kunnen verwachten en wat er met hun verhalen gebeurt. Vraag wat zij nodig hebben om zich veilig serieus genomen te voelen, bijvoorbeeld een vertrouwd aanspreekpunt of goede gespreksbegeleiding.
- **Zorg voor goede begeleiding en nazorg.** Veiligheid gaat niet alleen over het gesprek zelf. Bespreek vooraf wat jongeren kunnen doen als een gesprek iets bij

hen losmaakt en bij wie ze terechtkunnen. Zorg dat ook medewerkers weten hoe ze hiermee om kunnen gaan.

- **Maak het normaal om over mentale gezondheid te praten.** Begin niet alleen bij problemen, maar stel bijvoorbeeld vragen als: *Wat helpt jou om in balans te blijven?* of *Wat mis jij op school of in je buurt als het gaat om mentale gezondheid?*

3. What's in it for them?

Jongeren investeren tijd en energie, en brengen ideeën en soms persoonlijke ervaringen. Daarom is het belangrijk om steeds te kijken naar de vraag: wat levert hun deelname hén op?

- **Laat zien wat er met hun bijdrage gebeurt.** Geef jongeren de mogelijkheid om daadwerkelijk invloed uit te oefenen en koppeling altijd terug. Laat weten wat je met hun ideeën hebt gedaan, ook wanneer je iets niet overneemt.
- **Zorg voor een goede balans tussen geven en ontvangen.** Denk aan een vergoeding en reiskosten, eten en drinken tijdens bijeenkomsten, maar ook aan leuke activiteiten, ontmoeting met andere jongeren en ruimte om plezier te hebben.
- **Bied kansen om te leren en te ontwikkelen.** Denk aan trainingen of workshops aan die passen bij hun rol en interesses, en geef jongeren ruimte om zelf ideeën te ontwikkelen en uit te voeren.
- **Zie jongeren als experts op hun eigen leefwereld.** Luister actief naar hun ervaringen en ideeën en neem die serieus. Jongerenparticipatie gaat niet alleen over wat een organisatie van jongeren nodig heeft, maar ook over wat jongeren zelf belangrijk vinden en uit hun deelname willen halen.

Betekenisvolle jongerenparticipatie begint bij écht luisteren naar jongeren, hun perspectieven serieus nemen en ruimte bieden voor invloed. Inclusiviteit, veiligheid en wederkerigheid vormen daarbij een belangrijke basis. Maar minstens zo belangrijk is dat jongerenparticipatie geen eenmalige activiteit blijft, maar een vanzelfsprekend onderdeel wordt van hoe we samenwerken. Want pas als jongeren structureel worden betrokken, kunnen we samen bouwen aan oplossingen die écht aansluiten bij hun leefwereld.