

PROJECT “FEELING YOU(TH)”

van de Stichting P&V



STICHTING P&V

*emancipatie participatie
burgerschap solidariteit*

Inhoudsopgave

Begeleidende nota: reflectiemoment tussen onderzoekers en jongeren	2
Context.....	2
Meerjarenproject.....	2
Waarom?	3
Wie?.....	3
Wanneer?	4
Hoe?.....	5
Waar?	7
Conclusie.....	7
Welke jongeren namen deel?.....	7
Welke onderzoekers namen deel?	8
Projectoproep “Feeling You(th)”: praktische informatie.....	10
Wat zoeken we?	10
Bijvoorbeeld.....	10
Timeline	12
Wat bieden we?	12
Ontvankelijkheid.....	13

Volg ons om op de hoogte te blijven van dit project en nog vele andere



Begeleidende nota

Reflectiemoment tussen onderzoekers en jongeren over mentaal welzijn van jongeren

Context

Mentale gezondheid is van fundamenteel belang in elke fase van de levensloop, waaronder ook zeker tijdens de jeugdijaren. De laatste jaren zien we echter een zorgwekkend beeld van de mentale gezondheid van Belgische jongeren. Een derde van hen voelde zich meer dan eens per week nerveus of prikkelbaar in de afgelopen zes maanden, en één op de vier rapporteerde slaapproblemen en/of gevoelens van moedeloosheid of depressie. Hoewel de COVID-19-pandemie en de lockdownmaatregelen bijdroegen aan deze situatie, verklaren ze niet alles. De levenstevredenheid en zelfgerapporteerde gezondheid van adolescenten dalen sinds 2018, terwijl gezondheidsklachten zoals slaapproblemen, rug- of hoofdpijn en depressieve gevoelens sinds 2014 toenemen (zie Health Behaviour in School-aged Children, 2021-22).

Meerjarenproject

Daarom heeft de Stichting P&V een nieuw meerjarig Onderzoeks-/Actieprogramma gelanceerd (2024-2026) met verschillende fasen om het mentaal welzijn van jongeren te verbeteren.

In een eerste fase hebben 6 onderzoekers en een 50-tal jongeren uit heel België samen nagedacht over manieren waarop het mentaal welzijn van jongeren kan worden bevorderd. Tijdens dit reflectiemoment, georganiseerd op 13 maart 2023 in Brussel, verzamelden we zo inzichten over de oorzaken van mentale problemen onder jongeren, welke groepen (extra) aandacht nodig hebben, de optimale timing voor acties, effectieve methoden voor ondersteuning, en de locaties waar jongeren zich bevinden.

Deze nota vat de bevindingen samen en biedt de basis van onze nieuwe projectoproep Feeling You(th), of de tweede fase van ons meerjarenproject.

Waarom?

Wat zijn oorzaken van het mentale onwelzijn van jongeren? Uit het reflectiemoment tussen onderzoekers en jongeren kwamen diverse factoren naar voren die bijdragen aan de mentale problemen van jongeren:

- Discriminatie (racisme, seksisme, discriminatie op grond van seksuele oriëntatie etc.)
- Pesten en trauma's, zoals overlijden van een ouder of misbruik
- Financiële problemen
- Conflictueuze omgeving (in het gezin, op school ...)
- Eenzaamheid
- Persoonlijke gevoeligheden (onzekerheid, laag zelfvertrouwen, vergelijking met anderen, problemen met emotieregulatie, ...)
- Prestatiedruk (op school maar ook daarbuiten)
- Gebrek aan empathie, begrip en communicatie, zowel tussen generaties als binnen sociale groepen
- Maatschappelijke uitdagingen en evoluties, zoals de klimaatcrisis, het gebrek aan maatschappelijke vertegenwoordiging, stigma en taboes, en online desinformatie.

Wie?

Bij de vraag naar mogelijke doelgroepen kwam enerzijds de opmerking dat alle jongeren, ongeacht hun achtergrond, het onderwerp moeten zijn van acties rond het mentaal welzijn. Anderzijds bleek uit het onderzoek en de gesprekken ook dat bepaalde doelgroepen extra aandacht verdienen, omdat ze vatbaarder zijn voor mentale problemen dan wel minder bereikt worden door bestaande initiatieven.

- Alle **jongeren**, ongeacht hun achtergrond
- Alle **genders**, elk met hun specifieke problemen (hoewel uit onderzoek blijkt dat meisjes en LGBTQIA+ jongeren een hoger mentaal onbehagen rapporteren, werd ook onze aandacht op mentale problemen bij jongens gevestigd, die hun problemen misschien minder snel rapporteren)
- Jongeren **in moeilijke gezinssituaties** (jongeren die niet bij hun ouders kunnen wonen, jongeren waar veel conflicten zijn thuis, ...)
- Jongeren **in armoede**

- Jongeren **met een migratieachtergrond**
- Jongeren **met gezondheidsproblemen**, een handicap of waarvan het brein op een verschillende manier werkt.

Wanneer?

De deelnemers aan het reflectiemoment benadrukten de noodzaak voor de Stichting om te werken rond:

- **Promotie, preventie, en vroege interventie/detectie** op het gebied van mentaal welzijn van jongeren.
 - *Promotie* houdt in dat beschermende factoren voor mentale gezondheid gestimuleerd worden.
 - Bij *preventie* worden risicofactoren voor mentale problemen teruggedrongen. Doorgaans worden drie niveaus van preventie onderscheiden: universele preventie (voor iedereen), selectieve preventie (voor groepen met een verhoogd risico) en geïndiceerde preventie (voor individuen met problemen of verhoogd risico op problemen).
 - Bij de *vroege detectie/interventie* gaat het om het snel identificeren en behandelen van vroege tekenen van mentale gezondheidsproblemen om verergering te voorkomen.
- **Tijdens de adolescentie.** Hoewel het mentaal welzijn op alle levensmomenten een knauw kan krijgen, bleek uit het onderzoek en de discussies met jongeren dat de adolescentie een belangrijke katalysator is en daarom extra aandacht verdient.
- Maar **ook met aandacht voor kritieke momenten**, zoals:
 - *overgangen in levensfasen* die extra stress en gevoeligheid kunnen teweegbrengen (bijv. de overgang van lagere naar secundaire school, van secundaire school naar hoger onderwijs, van onderwijs naar (zoektocht op de) arbeidsmarkt) of
 - *perioden waarin jongeren eenzaam kunnen zijn* (bijv. 's nachts, in de zomer, tijdens lange inactieve periodes).

Hoe?

Om het mentaal welzijn van jongeren te bevorderen of mentaal onwelzijn te voorkomen, werd ons door onderzoekers en jongeren het volgende aanbevolen:

- Integratie van de **stem van de jongeren**: Jongeren moeten gehoord worden, zeker als het gaat om hun eigen mentale welzijn en acties om dit te bevorderen. Er worden verschillende gradaties onderscheiden:
 - (1) Informeren: worden jongeren op de hoogte gebracht van een bepaalde actie?
 - (2) Raadplegen: wordt er naar jongeren geluisterd?
 - (3) Adviseren: mogen jongeren voorstellen doen van acties?
 - (4) Coproduceren: Mogen jongeren samen met anderen iets beslissen?
 - (5) Meebeslissen: Mogen jongeren zelf beslissen?
- Bevordering van **kwaliteitsvolle sociale interacties**, zowel offline als online. Dit omvat interacties met leeftijdsgenoten, siblings, ouders, en trusted adults. Verbinding met andere mensen is zeer belangrijk voor het mentaal welzijn.
- **Media-educatie en digitaal burgerschap**: De sociale media zijn niet de oorzaak van alle kwaad. Ze worden ook net gebruikt om te communiceren over angst, verdriet en onwelzijn. Jongeren (en hun omgeving) moeten wel leren om actieve online gebruikers te zijn (niet enkel passieve gebruikers), online stereotypen te doorbreken, cyberpesten te herkennen en tegen te gaan, ...
- Versterking van **persoonlijke ontwikkeling**: Dit omvat volgens hen bv. training in emotieregulatie, versterken van de sociale vaardigheden, veerkracht, agency en het ontwikkelen van een positief zelfbeeld. Het is tevens belangrijk om te normaliseren dat het oké is om zich soms slecht te voelen.
- **Sensibilisatie en destigmatisering**: Mentale gezondheid moet bespreekbaar worden gemaakt en taboes moeten doorbroken worden. Ook is het belangrijk om tekenen van mentaal onwelzijn te herkennen, zowel door jongeren zelf als door ouders, leerkrachten, coaches en jeugdwerkers. Campagnes die hierover worden opgezet moeten diverssensitief zijn.
- Bieden van **een luisterend oor en een gevoel van community**: Dit kan via
 - (1) anonieme luisterlijnen, chats, apps, ...,
 - (2) vertrouwenspersonen (peer-to-peer, op school, vanuit externe organisaties, in sportclubs...),

(3) gemeenschappen en groepen waar jongeren elkaar kunnen ontmoeten en ervaringen uitwisselen (offline en online), en/of

(4) plekken waar jongeren (gratis) ondersteuning kunnen krijgen.

Jongeren vinden het belangrijk van echt gehoord te worden, vertrouwelijk te kunnen praten, en zich (h)erkend te voelen. Dit kan worden vergemakkelijkt door in te zetten op jongeren als vertrouwenspersoon (peer to peer), of op mensen die eenzelfde ervaring en/of achtergrond delen.

- Organiseren van **sportieve, creatieve en andere activiteiten** met het oog op een beter mentaal welzijn.
 - (1) In het algemeen blijkt 2 uur (intensieve) sport per week een beschermende factor te zijn (hoger zelfbeeld, meer geloof in eigen kunnen, positieve veranderingen in gemoedstoestand en emoties, ...).
 - (2) Daarnaast zien jongeren ook een impact van eerder therapeutische creatieve of sportieve bezigheden (activiteiten die ook als doel hebben om therapeutisch te werken, zoals bv. een meerdaagse staptocht in de bergen, of het uiten van emoties via het schrijven van eigen teksten).
 - (3) Tenslotte erkennen ze tevens het belang van andere georganiseerde activiteiten die gericht zijn op persoonlijke ontwikkeling en begeleiding van (maatschappelijk kwetsbare) jongeren (zelfexpressie, coaching, spel, hobby's...).
- Aanbieden van **ontmoetingsplaatsen voor jongeren**, die toegankelijk en inclusief zijn, en die een gevoel van verbondenheid kunnen creëren en zo een hoger mentaal welzijn. Onder toegankelijkheid en inclusiviteit verstaan ze: geografisch, taal, gender, sociaal, financieel, cultureel, informatie, ... Dit betekent dat jongeren er gemakkelijk moeten geraken (of deze dicht bij huis of school moeten zijn), iedereen er zich welkom moet voelen (ongeacht achtergrond) en ze een safe space zijn voor jongeren, ze financieel toegankelijk moeten zijn, ze bekend moeten zijn bij jongeren (er is een gebrek aan informatie), ze kansen geven aan jongeren, ...

Waar?

Jongeren bevinden zich op diverse plekken waar zou kunnen worden ingegrepen, waaronder:

- Thuis (in het gezin, in hun slaapkamer,...)
- Op school
- Online
- Bij vrienden
- Op straat, in parken, op pleintjes, ...
- In jeugdverenigingen, jeugthuizen, studentenverenigingen, ...
- Bij georganiseerde hobby's (sport, tekenen, etc.)
- In ondersteunende organisaties en instellingen
- Op culturele plaatsen (cinema, theater, bibliotheek, ...)
- Op het (studenten)werk
- In gebedsplaatsen

Conclusie

De inzichten uit het reflectiemoment bieden een waardevolle basis voor het ontwikkelen van (beleids)maatregelen en acties die het mentaal welzijn van jongeren kunnen verbeteren. Door aandacht te besteden aan de oorzaken van mentale problemen, de groepen die (extra) ondersteuning kunnen nodig hebben, de timing van acties en de effectieve methoden en locaties voor ondersteuning, kunnen we een omgeving creëren waarin jongeren zich kunnen ontwikkelen en floreren. Dossiers zullen hierop worden beoordeeld. In de jury bevoegd voor de selectie van de dossiers zullen jongeren én onderzoekers zetelen.

Welke jongeren namen deel?

Op 13 maart 2024 namen een 50-tal jongeren tussen 15 en 25 jaar uit heel België deel aan ons reflectiemoment. Alle jongeren waren welkom! Jongeren met en zonder ervaring met mentale problemen, jongeren uit alle onderwijsvormen en -richtingen, jongeren uit grootsteden, kleinere steden en meer rurale gebieden, jongeren die studeren, werken of zoekende zijn, jongeren die wel en niet in België geboren zijn ...

Eerst luisterden ze naar de korte presentaties van de zes onderzoekers (er was simultane vertaling voorzien). Nadien discussieerden ze in 6 groepen (per taal) met moderatoren over het mentaal welzijn van jongeren en hun ervaringen: hun ideeën over de mogelijke oorzaken van het onbehagen, de doelgroepen, de manieren om ermee aan de slag te gaan, ...

Jongeren die dit wensen, kunnen betrokken blijven bij de rest van het meerjarenproject.

Welke onderzoekers namen deel?

Arnaud Philippot heeft twee petten op. Zijn eerste job is als fysiotherapeut in de mentale gezondheidszorg, waar hij werkt met tieners die opgenomen zijn in psychiatrische afdelingen, waarbij hij lichaamsbeweging gebruikt als therapeutische aanpak. Zijn tweede pet is onderzoeker aan de Universiteit van Louvain-la-Neuve en KU Leuven, waar hij de impact bestudeert van lichaamsbeweging, als preventie en zorg, op de mentale gezondheid van jongeren in scholen, universiteiten en ziekenhuizen.

Lies Saelens werkt als doctoraal onderzoeker aan de Vakgroep Sociologie van de Universiteit Gent. Haar onderzoek richt zich op stigmatisering met betrekking tot mentale gezondheid en psychische moeilijkheden bij jongeren in het secundair onderwijs. In dit onderzoek wordt vanuit een cultuur- en diversiteitssensitieve invalshoek onderzocht welke factoren het stigma beïnvloeden en hoe de school hierin een rol speelt.

Jessy Siongers is sociologe en verbonden aan de VUB en de Universiteit Gent. Ze coördineert het interuniversitair Kenniscentrum voor Cultuuronderzoek en is een van de promotoren van het Jeugdonderzoekplatform. Ze werkte mee aan verschillende nationale en internationale studies over kinderen en jongeren zoals de Vlaamse Jeugdmonitor en Children's Worlds, een internationaal onderzoek naar het welzijn van kinderen en jongeren. Jessy is covoorzitter van Stichting P&V.

Olivier Servais is professor antropologie en decaan van de faculteit economische, politieke, sociale en communicatiewetenschappen aan de universiteit van Louvain-la-Neuve. Zijn onderzoeksinteresses gaan onder meer uit naar de mentale gezondheid van jongeren. Hij is een van de experts in de Conseil Supérieur de la Santé. Naast zijn academische carrière is hij ook actief in maatschappelijke organisaties. Hij is voormalig voorzitter van de *Scouts et Guides pluralistes* en covoorzitter van de Stichting P&V.

Pascal Minotte is psycholoog en codirecteur van het Centre de Référence en Santé Mentale. De afgelopen vijftien jaar heeft hij zich beziggehouden met vraagstukken over het (problematisch) gebruik van internet en videogames in het kader van verschillende onderzoeksprojecten en trainingen die hij geeft aan professionals in de mentale gezondheidszorg en aanverwante sectoren. Hij heeft onder andere gewerkt rond de volgende

onderwerpen: beeldschermen in de kindertijd, het gebruik van sociale media in de adolescentie en hun impact op de mentale gezondheid, cyberpesten, het gebruik en problematisch gebruik van videogames en EVRAS (=onderwijs in relationeel, affectief en seksueel leven) in het digitale tijdperk.

Robin Achterhof is onderzoeker aan de KU Leuven en de Erasmus Universiteit Rotterdam. Bij het longitudinale SIGMA-onderzoek doet hij samen met zijn collega's onderzoek naar de mentale gezondheid van Vlaamse jongeren. Hierin kijkt hij met een heleboel korte vragenlijstjes op smartphones vooral naar de dagelijkse sociale levens van jongeren.

Projectoproep “Feeling You(th)”

praktische informatie

Wat zoeken we?

Met de projectoproep Feeling You(th) zijn we op zoek naar

- acties waarbij **beschermende factoren** voor mentaal welzijn bij jongeren **worden gestimuleerd**,
- initiatieven waarmee **risicofactoren** voor mentale problemen bij jongeren **worden teruggedrongen**, en/of
- manieren waarop **eerste symptomen** van onwelzijn **kunnen worden gedetecteerd** en waarop in een **vroege fase kan worden geïntervenieerd**.

De dossiers hebben een duidelijk idee van het waarom, wie, wanneer, hoe en waar van hun voorgestelde acties of initiatieven (zie eerder in deze nota).

Bijvoorbeeld

- **Mentale Gezondheid Ambassadeurs:** Training van jongeren om als peer-mentoren te fungeren in scholen en jeugdverenigingen, waarbij ze leren hoe ze hun leeftijdsgenoten kunnen ondersteunen en mentale gezondheidsproblemen kunnen herkennen.
- **Inclusieve Sportprogramma's:** Organisatie van wekelijkse, gratis sportactiviteiten voor jongeren met diverse achtergronden, met een focus op teamgeest, emotieregulatie en zelfvertrouwen.
- **Digitale Weerbaarheid Workshops:** Vormingen op scholen en online platforms die jongeren leren om cyberpesten te herkennen, hiermee om te gaan en gezonde digitale gewoontes te ontwikkelen.
- **Therapeutische Creatieve Sessies:** Creatieve workshops zoals schrijven, schilderen, of muziek maken waar jongeren hun emoties kunnen uiten en verwerken in een ondersteunende omgeving.
- **Therapeutische wandelsessies:** Wandelsessies onder begeleiding van een vertrouwenspersoon of therapeut, met als kers op de taart een therapeutische wandeltocht in de bergen.

- **Eenzaamheidsbestrijdingsinitiatieven:** Organisatie van wekelijkse sociale evenementen tijdens de zomer in buurthuizen en parken om eenzaamheid te bestrijden en nieuwe vriendschappen te stimuleren.
- **Empathie en Communicatie Cursussen:** Vormingen voor zowel jongeren als ouders in effectieve communicatie en empathisch luisteren, om begrip en steun binnen gezinnen te versterken.
- **Veilige Ontmoetingsplaatsen:** Creëren van laagdrempelige en inclusieve ontmoetingsplekken waar jongeren samen kunnen komen, ontspannen, en activiteiten kunnen ondernemen in een veilige en ondersteunende omgeving.
- **Sensibilisatie- en Destigmatiseringscampagnes:** Publieke campagnes en schoolprojecten die mentaal onwelzijn bespreekbaar maken, taboes doorbreken en diversiteit omarmen, zodat alle jongeren zich begrepen en gesteund voelen.
- **Nachtelijke Luisterlijn en Chatdienst:** Een nachtelijke anonieme telefoon- en chatlijn bemand door getraide (jongeren)vrijwilligers waar jongeren hun zorgen kunnen delen zonder oordeel.
- **Online Peer Support Groepen:** Virtuele praatgroepen waar jongeren met vergelijkbare ervaringen elkaar kunnen ondersteunen en ervaringen kunnen delen onder begeleiding van een moderator.
- **Mobiele Luisterbus:** Een mobiele unit die verschillende buurten en scholen bezoekt, waar jongeren anoniem en vertrouwelijk kunnen praten met professionele hulpverleners.
- **School-based Vertrouwenspersonen:** Aanstelling van getraide externe vertrouwenspersonen die werkzaam zijn op een school en waar jongeren laagdrempelig terecht kunnen voor een luisterend oor en ondersteuning bij mentale gezondheidsproblemen.
- **Workshops over Gezonde Prestatieverwachtingen:** Sessies op scholen waar experts jongeren en hun omgeving leren hoe ze realistische doelen kunnen stellen, omgaan met verwachtingen en balans vinden tussen schoolwerk en ontspanning.
- **Peer Mediation Programma's:** Opleiding van leerlingen als bemiddelaars die kunnen helpen bij het oplossen van conflicten en het bevorderen van een positieve schoolcultuur.
- **Ondersteuning van kwetsbare groepen:** Begeleidingsprogramma's die jongeren in armoede of met een handicap helpen bij belangrijke overgangen in hun leven, zoals van school naar werk, om hen te voorzien van de nodige ondersteuning en middelen.
- ...

Timeline

- **13 maart 2024:** reflectiemoment onderzoekers en jongeren in Brussel.
- **27 juni 2024:** lancering projectoproep.
- **18 september 2024:** Publiek inspiratiemoment “Mental state of the youth” waarop onderzoekers, jongeren, organisaties, beleidsmedewerkers... worden uitgenodigd.
- **27 september 2024 (om 23:59):** deadline voor het indienen van een dossier voor de projectoproep
- **Oktober 2024:** op basis van de kandidaturen zal een comité van jongeren en professionals een eerste selectie maken van de beste projectvoorstellen.
- **November/december 2024:** pitch van de best gerangschikte projecten aan een jury van jongeren en onderzoekers, waarna ze de winnende projecten selecteren die in 2025 financiële steun ontvangen.
- **2025:** Uitvoering winnende projecten en opvolging door de Stichting (samen met jongeren en onderzoekers).
- **2026:** Slotevent met conclusies.

Wat bieden we?

1. Beurzen tussen 5.000 en 30.000 euro voor de uitvoering van het project.
2. De winnende projecten worden gekozen door een jury bestaande uit jongeren en onderzoekers.
3. Input en bezoek van de jongeren en onderzoekers van de jury.
4. Advies en begeleiding/coaching door Stichting P&V en collega's van de P&V Groep voor de eigen werking van de organisatie, bv. rond communicatiestrategie, GDPR, netwerken, ... (indien gewenst).
5. Peer-to-peer learning (community met de andere winnende projecten)
6. Communicatie over en bekendmaking van het project in de media en binnen de netwerken van de Stichting P&V.
7. Hulp en mogelijke aanvullende financiering bij het organiseren van een civic crowdfundingcampagne bij Growfunding (indien gewenst en zolang het in het verlengde is van het door de Stichting P&V ondersteunde project).

Ontvankelijkheid

1. De initiatiefnemer van het project is een organisatie in de brede zin. Dit kan een vzw zijn, maar ook een school, een jeugdorganisatie, een sportclub, of een feitelijke vereniging.

OCMW's, andere overheidsdiensten, (sociale economie)bedrijven komen niet in aanmerking voor deze oproep, maar partnerschappen met deze actoren kunnen wel.

Louter commerciële projecten worden niet aanvaard.

2. Het kandidaatsdossier wordt volledig ingevuld, binnen de voorziene termijn, en in het Nederlands of Frans.
3. De initiatiefnemer dient slechts één project in voor deze oproep, maar kan wel partner zijn bij andere projecten.
4. Het project moet kunnen worden uitgevoerd ergens tussen januari 2025 en januari 2026.
5. Het project moet hoofdzakelijk worden uitgevoerd in België. Reizen in het buitenland zijn toegestaan, in zoverre ze vanuit België vertrekken en het mentaal welzijn van jongeren bevorderen.