



ADVIES 1706

Advies Psychisch Welzijn

Datum: 3 mei 2017

Voorzitter: Nozizwe Dube

Aanwezigen: Aernouts Fried, Baetens Jo, Bostoën Arthur, Bouzouf Mo, Dieleman Isaak, De Geest Ines, Meeus Frederik, Meylemans Eveline, Safi Hella, Van der Elst Derkje, Van Reckem Nicolay, Vandeghinste Nicky, Verreet Simon, Wolf Alexandra

De Vlaamse Jeugd Raad, in vergadering op 3 mei 2017, onder voorzitterschap van Nozizwe Dube, en met bovenvermelde aanwezigen, adviseert unaniem het volgende:

1. Vergroot de aandacht voor het psychisch welzijn van jongeren. Werk hiervoor samen op verschillende beleidsdomeinen en beleidsniveaus. 4
2. Neem meer maatregelen om de druk op jongeren te verminderen. Benut en gebruik de JoKER (Kind- en Jongere- effectenrapportage) als instrument om het effect van beleidsmaatregelen op kinderen en jongeren te meten. 5
3. Maak van vermaatschappelijking van de zorg geen besparing op de zorg. Blijf grondig investeren in een kwaliteitsvol aanbod aan hulp en pas dat aan de noden van vandaag aan. 6
4. Informeer jongeren beter over hun psychisch welzijn. Investeer, versterk en verbind het huidige online informatieaanbod rond mentaal welbevinden voor kinderen en jongeren. Zorg voor meer online overzicht en zet maximaal in op structurele en duurzame promotie naar kinderen, jongeren en hun ondersteuners. 7
5. Zorg voor betere toegang tot chat- en telefoonlijnen door te investeren in voldoende mankracht en capaciteit. Bundel daarbij de kracht en expertise van meerdere organisaties om elke hulpvraag zo snel mogelijk te beantwoorden in een klimaat van warme doorverwijzing. 8
6. We vragen een gedreven en ambitieus beleidskader rond laagdrempelige hulpverlening. Met meer middelen, ruimte voor experiment en ontwikkeling, en met jongeren aan de tafel. Heb ook aandacht voor de ondersteuner in de 0^e lijn. 9
7. Maak hulpverlening toegankelijk en betaalbaar voor alle jongeren. Voorzie meer middelen voor eerstelijns hulp. 10
8. Zorg voor een structurele inbedding van psycho-educatie in de eindtermen en leerplannen van het onderwijs. Versterk leerkrachten, geef ze de nodige ruimte en voorzie een omkaderend zorgbeleid op school. 12
9. Voorzie een duidelijk, herkenbaar en aanwezig aanspreekpunt op elke school. Garandeer en expliciteer transparantie, betrouwbaarheid en discretieplicht naar elke leerling. 13
10. Investeer in een schoolcultuur waar jongeren bewust kunnen werken aan een fitte mentale gezondheid. Pas vormen van peer support toe. 14



- 11.** Benut de kracht van ervaringsdeskundigheid bij jongeren rond het thema psychisch welzijn. Versterk en stimuleer hen hierbij door te investeren in hun opleiding. 15
- 12.** Respecteer cliëntparticipatie en het decreet rechtspositie minderjarige. Voorzie hulpverleners in spe van voldoende participatie tools en een cliëntgerichte mindset. 16
- 13.** Blijf inzetten op het proactief doorbreken van het taboe en stigma rond psychisch welzijn via diverse kanalen en in co-creatie met jongeren. Voorzie een springplank voor kleinschalige bottom-up initiatieven. 17



1 Situering

In januari 2016 startte een nieuwe cyclus van de gestructureerde dialoog¹, een initiatief van Europa om jongeren nauwer te betrekken bij de uitwerking van Europees Jeugdbeleid. Onder voorzitterschap van Nederland, Slowakije en Malta schoven de lidstaten voor een periode van 18 maanden volgend thema naar voor: **Enabling all young people to engage in a diverse, connected and Inclusive Europe**. Elke 6 maanden organiseerden ze een jeugdconferentie om resultaten te bespreken en Europese aanbevelingen te formuleren.

De Vlaamse Jeugd Raad koos ervoor om deze cyclus te koppelen aan zijn beleidsprioriteit rond Psychisch Welzijn, omdat we geloven dat het mentaal welbevinden van jonge Vlamingen en Europeanen meer aandacht verdient en een voorwaarde is om jongeren de mogelijkheid te geven actief bij te dragen aan een diverse, geconnecteerde en inclusieve samenleving.

Hieronder stellen we een advies Psychisch welzijn voor. Het kwam tot stand na een participatief traject: een werkgroep van 10 vrijwilligers heeft gedurende meer dan een jaar 1.250 jongeren bevestigd via een online enquête² en een 10-tal focusgesprekken gevoerd bij diverse groepen jongeren en organisaties (**6e TSO Spectrumcollege Beringen, Open therapeutisch Leuven, Platform Allochtoon Jeugdwerk, Habbekrats vzw Antwerpen, Cachet vzw, lokale jeugd Raaden Oost-Vlaanderen & Antwerpen, D'broej Brussel, Psychiatrisch Centrum de Kaap Gent, Scouts en gids Vlaanderen, samengestelde groep holebi jongeren**).

Voor onze bevragingen legden we focus op **jongeren tussen 14 en 25 jaar**, naar aanleiding van onderzoek dat aantoonde dat dit een grote risicogroep is, gekenmerkt door grote transitie momenten. Onderzoek wijst uit dat ongeveer de helft van de mentale gezondheidsproblemen bij volwassenen begint tijdens de adolescentie.³

Tijdens het traject organiseerden we twee grote dialoogmomenten tussen jongeren, beleidsmakers en experts (KOP(OP)ZORGEN – maart 2016 en KOPKLANKEN – maart 2017) om de signalen van jongeren te toetsen aan de praktijk en het beleid. Onze doelstelling: werken naar duidelijke beleidsaanbevelingen op verschillende niveaus over het psychisch welzijn van jongeren in Vlaanderen. Onze resultaten werden verwerkt in de aanbevelingen rond het Europese Jeugd beleid binnen de gestructureerde dialoog.

De Vlaamse Jeugd Raad baseert zich in dit advies op de beschrijving van de Wereld Gezondheidsorganisatie (WHO)⁴ rond mentaal welbevinden. *“Mental health is defined as a state of well-being in which every individual realizes his or her own potential, can cope with the normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to her or his community. Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.”*

Gemiddeld zit 31,4% van de Vlaamse jongeren tussen 15 en 24 jaar niet goed in zijn vel⁵. Een sterke stijging ten opzichte van 5 jaar geleden. Onze online enquête wees zelfs op 38% van de 1.100 bevestigde jongeren. Ook geeft meer dan 80% aan minstens twee vrienden te hebben die niet goed in hun vel zitten. België is in vergelijking met andere landen ook koploper wat betreft zelfmoordcijfers⁶ bij jongeren.

De impact op persoonlijk, maatschappelijk en economisch vlak is niet te onderschatten. De totale kost in Europa, met inbegrip van directe en indirecte kosten, wordt geschat op meer dan 450 miljard per jaar. Er is sprake van een gemiddeld verlies van 4% van het Europese BNP, vooral te wijten aan de impact op de tewerkstellingsgraad en de hoge medische kosten⁷.

¹ Meer informatie over gestructureerde dialoog? https://ec.europa.eu/youth/policy/implementation/dialogue_en

² Onze online enquête is geen wetenschappelijk onderzoek. We garanderen geen representativiteit. We bereikten in totaal 1.124 respondenten tss 14 – 25 jaar. De bevraging werd opgemaakt en geanalyseerd in surveymonkey: <https://vlaamsejeugd Raad.be/bevraging-psychisch-welzijn>

³ Kessler, R.C., Amminger, G.P., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Lee, S., & Ustun, T.B. (2007a). Age of onset of mental disorders: a review of recent literature. *Current opinion in psychiatry*, 20(4), 359.

⁴ Definition Mental Health WHO: http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/

⁵ Hoge gezondheidsraad (2011), Kinderen en jongeren: Gedragsstoornissen in context. Geraadpleegd op 18 april 2017 op <http://www.geestelijkgezondvlaanderen.be/feiten-cijfers>

⁶ Gebaseerd op statistieken van OECD. Geraadpleegd op 18 april 2017 op <https://data.oecd.org/healthstat/suicide-rates.htm>

⁷ European Framework for action on Mental Health and Well-Being (2016): <http://www.mentalhealthandwellbeing.eu>



De Vlaamse Jeugd Raad onderstreept dat een open blik en brede benadering rond psychisch welzijn nodig zijn. Want iedereen heeft een psychisch welzijn en het is een dagelijkse oefening om dit zo gezond mogelijk te houden. Toch blijkt dat de klinische kijk nog altijd primeert: die ziet psychische problemen als een 'ziekte' en medicatie als het middel om te genezen. Volgens ons een zorgwekkende trend, gezien de toename van het gebruik van psychofarmaca bij jongeren met psychische klachten. Cijfers van het RIZIV spreken over meer dan een miljoen dagdosering bij tieners tussen 12 en 17 jaar. Een verdubbeling in vergelijking met 10 jaar geleden.⁸

We vinden het belangrijk om een bio-psychosociaal model naar voor te schuiven en het psychisch welzijn van een jongere niet los te zien van andere levensdomeinen. Het medische aspect kan een belangrijk luik zijn, maar het is zeker niet het enige. Vanuit deze benadering kiezen wij ervoor om in dit advies niet te focussen op specifieke doelgroepen of diagnoses, maar vragen we aandacht voor het psychisch welzijn van alle kinderen en jongeren.

Met dit advies willen we een appél doen op de Vlaamse overheid in haar geheel, onze adviespunten richten op de beleidsmakers jeugd, welzijn en onderwijs én bij de brede samenleving aandacht vragen voor het thema. Zo wil de Vlaamse Jeugd Raad de stem van jongeren maximaal laten weerklinken.

2 Advies

2.1 Maatschappelijke context vraagt een coherent beleid

Vergroot de aandacht voor het psychisch welzijn van jongeren. Werk hiervoor samen op verschillende beleidsdomeinen en beleidsniveaus.

38% van de bevroegde jongeren in onze enquête voelt zich niet goed in z'n vel. Dat is meer dan 1 op 3. We moeten een sterk gestroomlijnd beleid ontwikkelen, dat structureel en op lange termijn denkt. Voorbij symptoombestrijding en vertrekkend vanuit verbinding, samenwerking en leerkansen die komen uit de praktijk. Met voldoende aandacht voor de stem en noden van kinderen en jongeren en hun dichte omgeving.

Want iedereen heeft een psychisch welzijn en het raakt alle levensdomeinen. Het psychisch welzijn van kinderen en jongeren is bijgevolg verstrengeld in diverse beleidsdomeinen en -niveaus: Volksgezondheid en Sociale zaken op federaal niveau; Welzijn, volksgezondheid en gezin op Vlaams niveau (GGZ, integrale jeugdhulp,...); Werk zowel als federale en Vlaamse bevoegdheid (werkbaar werk, arbeidsbemiddeling,...); Jeugd en media (jeugdwerk, jeugdinformatie, mediawijsheid,...) als Vlaamse bevoegdheid,...

De Vlaamse Jeugd Raad vraagt onze beleidsmakers met aandring om zich niet te laten beperken door de grenzen van hun beleid of hun bevoegdheden. We vragen meer ambitie tot samenwerking tussen de verschillende beleidsdomeinen en niveaus. Op deze manier raakt de aanpak onderling afgestemd en versterken beleidsmakers elkaar in de uitdaging rond de volgens ons alarmerende tendens betreffende het psychisch welzijn van jongeren in Vlaanderen.

We zien hier al een aanzet in enkele beleidsinstrumenten. Het European framework for action on Mental health and Wellbeing⁹ pleit voor het principe van '**Mental health in all policies**'. Een duidelijke actie die lidstaten aanzet tot een

⁸

*Beukenhoudt, S. 2016, 27 februari. Artikel op Gazet van Antwerpen: Jeugd massaal aan de antidepressiva. Geraadpleegd op 20 april 2017 op http://www.gva.be/cnt/dmf20161227_02646358/jeugd-massaal-aan-de-antidepressiva

*Visietekst werkgroep Metaforum KU Leuven: Het toenemende gebruik van psychofarmaca. Geraadpleegd op 20 april 2017 op https://www.kuleuven.be/metaforum/docs/pdf/wg_1_n.pdf

⁹ European Framework for action on Mental Health and Well-Being (2016): <http://www.mentalhealthandwellbeing.eu>



transversale en cross-sectorale aanpak van psychisch welzijn en mentaal welbevinden om zo te komen tot beleid dat duurzaam en impactvol kan zijn voor alle kinderen en jongeren in Vlaanderen. Ook is het **Jeugd- en Kinderrechtenbeleidsplan (JKP)**¹⁰ een instrument om dit transversaal beleid gericht te realiseren, op basis van duidelijke doelstellingen en acties over de beleidsdomeinen heen. Het JKP formuleerde een duidelijke prioriteit rond mentaal welbevinden bij kinderen en jongeren: **“In 2019 voelen kinderen en jongeren zich goed in hun vel en kunnen ze aangeven wanneer het niet zo is. Ze weten waar ze ermee terecht kunnen en worden passend geholpen.”** De Vlaamse Jeugd Raad spreekt minister van Jeugd Sven Gatz aan op zijn coördinerende rol en zijn verantwoordelijkheid in de realisatie van de daarin omschreven doelstellingen en acties. Uit ons advies zal blijken dat jongeren aangeven dat nog veel kansen uit het JKP op dit moment onderbenut blijven.

Neem meer maatregelen om de druk op jongeren te verminderen. Benut en gebruik de JoKER¹¹ (Kind- en Jongere- effectenrapportage) als instrument om het effect van beleidsmaatregelen op kinderen en jongeren te meten.

“We leven in een maatschappij waar je je groter moet doen laten lijken, terwijl we gewoon allemaal mensen zijn en dat moeten aanvaarden.” – 6^e TSO Spectrumschool, Beringen

De druk op kinderen en jongeren is groot. Meer dan 60% van de bevroegde respondenten geeft aan dat de druk om te voldoen aan bepaalde verwachtingen zorgt dat ze zich niet goed voelen. Een moeilijk te vatten probleem dat heel veel oorzaken kent en waarvoor velen medeverantwoordelijk zijn.

In de bevraging van de Vlaamse Scholierenkoepel bij meer dan 5.000 scholieren in het middelbaar geeft 76.8% van bevroegde jongeren (-18) aan stress te krijgen van school. Bij meer dan 40% gaat het zelfs om veel stress. Ook zegt meer dan een op drie dat hun school helemaal niets doet om die stress te verminderen.¹² Ook studenten kampen met veel druk. De studentenpsychologen van de Ugent zagen het aantal individuele gesprekken stijgen van 1.300 in 2012 tot bijna 2.000 in 2015¹³. Het aantal groepssessies voor studenten verdubbelde in 4 jaar tijd van 37 naar 62 sessies, gericht op faalangst, slaapproblemen, etc. Wij vinden dat er ook meer aandacht moet gaan naar de druk op jonge werkzoekenden of jonge werkenden. Zo pleiten we in ons recent advies over de toegang tot werk¹⁴ voor een arbeidsbemiddeling die - naast de focus op tewerkstelling - ook actief het proces er naartoe begeleidt, met voldoende aandacht voor gevoelens van afwijzing, teleurstelling en weerstand. Een goede bemiddelaar maakt ruimte voor de menselijke kant van het proces. Ook hamert de Vlaamse Jeugd Raad op een warm onthaal en voldoende coaching op de werkvloer bij starters. Verschillende jongeren voelen zich in een nieuwe job wat aan hun lot overgelaten. Dat zorgt voor veel onzekerheid en stress.

De Vlaamse Jeugd Raad gelooft dat elk beleid dat impact heeft op kinderen en jongeren moet aftoetsen op welke manier hun beslissingen kunnen bijdragen om de druk op kinderen en jongeren structureel te verminderen. De Vlaamse Overheid heeft hierin een belangrijke rol en de JoKER is het instrument bij uitstek om dit te doen. De JoKER, of Kind- en jongere-effectenrapportage, analyseert in detail de effecten van de voorgenomen regelgeving of beleidsmaatregel op kinderen en jongeren onder de 25 jaar. Met de JoKER heeft de Vlaamse regering specifiek aandacht voor de leefwereld van kinderen en jongeren in het voorbereiden, uitvoeren en opmaken van nieuwe

¹⁰ Meer informatie over het Jeugd- en Kinderrechtenbeleidsplan:

http://www.sociaalcultureel.be/jeugd/jeugd_kinderrechtenbeleid_doc/jkp/20150715JKP-BISVersieVlaREGdef2.pdf

¹¹ Meer informatie over JoKER, Kinderen- en Jongeren- effectenrapportage:

http://www.sociaalcultureel.be/jeugd/jeugd_kinderrechtenbeleid_doc/JoKER-handleiding.pdf

¹² VSK-peiling over stress op school bij 5964 leerlingen

<https://www.scholierenkoepel.be/sites/default/files/upload/Peiling%20-%20Verslag.pdf>

¹³ Cijfers opgevraagd via de studentenpsychologen UGENT. <https://www.ugent.be/student/nl/studeren/studiebegeleiding/studentenpsychologen>

¹⁴ Vlaamse Jeugd Raad Advies1702: Toegang tot werk: <https://vlaamsejeugd Raad.be/advies/1702-toegang-tot-werk>



regelgeving. Ze bewaakt en garandeert zo de rechten van het kind, zoals uitgewerkt in het Internationale verdrag van de rechten van het kind.

We vragen de Vlaamse regering om haar verantwoordelijkheid op te nemen: een grondige analyse te maken over de impact van haar beleid op kinderen en jongeren, en mogelijke aanleidingen tot druk bij kinderen en jongeren structureel te herzien.

Maak van vermaatschappelijking van de zorg geen besparing op de zorg. Blijf grondig investeren in een kwaliteitsvol aanbod aan hulp en pas dat aan de noden van vandaag aan.

De Vlaamse Jeugd Raad is blij dat de beleidsplannen aandacht geven aan een hulpverlening die jongeren en hun netwerk maximaal centraal plaatst, die volop inzet op de kracht van kinderen en jongeren, die vertrekt vanuit de vraag en niet vanuit het bestaande aanbod, die sterk samenwerkt over de sectorgrenzen heen en die de wachttijd beperkt.¹⁵ Een hulpverlening die op deze aspecten inzet, daar kiezen wij als belangenbehartigers van kinderen en jongeren voor. Want jongeren in Vlaanderen vragen naar een hulpverlening die vlot bereikbaar en beschikbaar is, die financieel toegankelijk is en zich in de maatschappij bevindt. Dit bleek zowel uit onze online bevraging als uit de focusgesprekken die we hielden bij diverse jongerengroepen.

Als Vlaamse Jeugd Raad kijken we constructief maar kritisch naar de huidige ontwikkelingen omtrent vermaatschappelijking van de zorg. Want de zorg voor kinderen en jongeren moet kwaliteitsvol blijven en professioneel waar nodig. Het kan niet de bedoeling zijn het individu en zijn netwerk primair te belasten met de verantwoordelijkheid tot een succesvol hulpverleningstraject.

Als vertegenwoordigers van kinderen en jongeren benadrukken wij het belang van een overheid die haar verantwoordelijkheid in de hulpverlening voldoende opneemt. Vermaatschappelijking van de zorg mag in geen geval een besparingsverhaal worden. Het recht op hulp mag geen privilege zijn van mensen met een sterk netwerk. De overheid moet dit recht voor iedere jongere garanderen. Een beroep doen op de eigen kracht en het netwerk van jongeren moet de bestaande hulpverlening versterken, niet vervangen.

Wij zijn voorstanders van het maximaal betrekken van het netwerk van jongeren, maar dit mag geen fetisj worden. Voor jongeren is het niet altijd evident zich tot hun omgeving te wenden. De invloed van generatie, cultuur en religie is groot en heeft impact op de betrokkenheid van en de toegang tot hun netwerk en het benutten ervan. Zo spraken we jongeren die grote verschillen ervaren in de normen en waarden van hun ouders in het omgaan met mentale gezondheidsproblemen. Ook lang niet alle jongeren hebben een netwerk om op terug te vallen, of een omgeving die voldoende draagkracht heeft om hun zorgvraag op te vangen.

We hebben als maatschappij nood aan een vlotter bereikbare, beschikbare en rechtstreeks-toegankelijke hulpverlening. Erken daarbij de sterktes van organisaties in het 'voorveld' (jeugdwerk, jeugdwerkwijzen, opbouwwerk) actief in de 0^e lijn. Zij gaan kwaliteitsvol en participatief met jongeren aan de slag. Het zijn belangrijke schakels in de verdere toeleiding van jongeren naar hulpverlening, maar ook zij botsen op allerlei grenzen om jongeren tot bij hulp te krijgen. Een vermaatschappelijking van de zorg betekent voor ons vooral dat de drempel tot professionele hulp lager wordt en de hulpverlening dichterbij de jongeren staat.

Samenvattend hameren we als Vlaamse Jeugd Raad op het belang van een sterke overheid in dit verhaal. Zonder de aanwezigheid van een sterke overheid is het verhaal van vermaatschappelijking er één van holle slogans. Er is nood aan een verantwoordelijke overheid die de hulpverlening in handen houdt, faciliteert en ondersteunt en klaar staat wanneer vermaatschappelijking tekortschiet.¹⁶

¹⁵ Actieplan Jeugdhulp: De kracht van de jeugd naar 2020. http://www.jovandeurzen.be/sites/jvandeurzen/files/ActieplanJeugdhulp_0.pdf

¹⁶ Verschuere, B. (z.d.): Tussen overheid en samenleving. Vermaatschappelijking als antwoord op menselijk lijden. Geraadpleegd op 20 april 2017 op <http://ceder.cdenv.be/sites/default/files/cdr-jg3nr3-verschuere.pdf>



2.2 Betere online informatie

Informeer jongeren beter over hun psychisch welzijn. Investeer, versterk en verbind het huidige online informatieaanbod rond mentaal welbevinden voor kinderen en jongeren. Zorg voor meer online overzicht en zet maximaal in op structurele en duurzame promotie naar kinderen, jongeren en hun ondersteuners.

“Het aanbod kan er zijn, maar de communicatie is er niet altijd. Maar is dan het aanbod niet gefaald als het niet gekend is?” – Focusgroep jongeren lokale jeugdraad

“Eigenlijk zoals ge een menulijst hebt van al u favoriete dranken, zou er ook een menu moeten zijn van alle dingen die u kunnen helpen rond psychisch welzijn.” – cachet vzw, Brussel

Uit onze gesprekken met jongeren leren we dat ze zich te weinig geïnformeerd voelen over het thema psychisch welzijn. Een van de mogelijke oorzaken is dat jongeren zich pas informeren wanneer ze een probleem hebben. Info komt soms te laat en belemmert zo de stap naar mogelijke oplossingen. Jongeren zoeken vooral informatie rond hun probleemvragen, maar ook over de plaatsen waar ze terecht kunnen met bepaalde vragen. Ook als vriend, ouder, jeugdwerker, leerkracht (de intermediair) is het moeilijk om de juiste informatie te vinden om jongeren die het moeilijk hebben te ondersteunen en te helpen.

De Vlaamse Jeugdraad gelooft in het potentieel van online informatie. Jongeren bewegen zich vlot in een online omgeving en gaan daar ook op zoek naar informatie. 39 % van de jongeren uit onze bevraging vindt internet de belangrijkste bron van informatie rond hun psychisch welzijn. Het Infoscan onderzoek (2013)¹⁷ van de Ambrassade toont ook hoe belangrijk google bij 12+’ers is in hun zoektocht naar gepaste informatie. Toch is er sprake van een ‘virtuele overload’ en vinden jongeren niet gemakkelijk hun weg naar de juiste informatie. De realiteit toont ons dat het online informatieaanbod rond psychisch welzijn weinig overzichtelijk is, dat er overlap bestaat en dat jongeren eigenlijk zelf antwoorden construeren op basis van verschillende bronnen. De betrouwbaarheid en de kwaliteit van deze bronnen is niet gegarandeerd en kan mogelijk leiden tot verkeerde interpretaties en foute informatie.

Het JKP verwijst naar de nood aan virtueel initiatief om de toegankelijkheid van informatie mogelijk te maken, maar als Vlaamse jeugdraad vinden we deze ambitie te weinig uitgewerkt en zien we dit nog te weinig in de praktijk gerealiseerd. We vragen daarom aan de Vlaamse Overheid om haar verantwoordelijkheid op te nemen en een kwaliteitsvol, betrouwbaar en overzichtelijk online informatieaanbod rond psychisch welzijn en mentaal welbevinden op maat van kinderen en jongeren te coördineren. We geloven niet in de uitbouw van nieuwe websites, maar sturen aan op een investering, versterking en verbinding van het huidige informatieaanbod rond psychisch welzijn binnen jeugd, onderwijs en welzijn. Meer afstemming, samenwerking en engagement tussen verschillende informatieproducenten uit verschillende sectoren kan zorgen voor meer linken, overlap vermijden en hiaten blootleggen en aanpakken. We zijn alvast benieuwd naar het intersectoraal kwaliteitskader en vragen meer duiding rond het intersectorale typemodule, zoals omschreven in het JKP¹⁸. We zien het als een opdracht van de Vlaamse overheid om in het toekennen van middelen voldoende op de hoogte te zijn van het bestaande aanbod en de doelgroepen die dat bereikt. Zo kunnen we werken aan een passend aanbod voor verschillende doelgroepen en leeftijden, vanuit gedeelde expertise uit de verschillende domeinen en sectoren.

Als Vlaamse jeugdraad vragen wij de Vlaamse overheid ook meer om aandacht en middelen voor structurele en duurzame promotie en toeleiding van kinderen, jongeren en hun ondersteuners naar betrouwbare online informatie en hulpverlening. Een moeilijke opdracht, die altijd onderschat wordt. Er bestaan heel veel kwaliteitsvolle infoproducten, maar wanneer het bereik uitblijft, kan de oplossing niet zijn om steeds nieuwe websites of folders te maken. Wij geloven in een shift in strategie, die focus legt op het informeren van jongeren waar ze zijn, eerder dan proberen hen

¹⁷ <https://ambrassade.be/infoscan>

¹⁸ Jeugd- en kinderrechtenbeleidsplan 2015-2019, SD 9 WELBEVINDEN: www.jkp.vlaanderen/assets/downloads/JKP_9_welbevinden.pdf



naar websites te lokken. Het bereiken van verschillende doelgroepen vraagt diverse strategieën, maar vooral ook structurele en duurzame promotie van de bestaande en sterke merken. Dit kan door promotiecampagnes die - naast klassieke media - steevast inzetten op een sterke sociale media strategie en innovatieve manieren van infoverstreking. Dit vraagt durf en langdurig engagement van een overheid, maar is volgens ons de weg voorwaarts wat betreft jeugdinformatie. Belangrijk voor de Vlaamse jeugdraad: zet jongeren mee aan het stuur bij de verdere ontwikkeling, vormgeving en creatie van online informatie op hun maat.

2.3 Naar een sterke nulde- en eerstelijns hulp!

Zorg voor betere toegang tot chat- en telefoonlijnen door te investeren in voldoende mankracht en capaciteit. Bundel daarbij de kracht en expertise van meerdere organisaties om elke hulpvraag zo snel mogelijk te beantwoorden in een klimaat van warme doorverwijzing.

“Onlangs contacteerde ik slachtofferhulp, maar de lijn was bezet. Ze zijn maar open van 13-17u op weekdays, wat totaal belachelijk is want mensen blijven na de kantooruren ook slachtoffer. Dus het meest essentiële voor hulpverlening is de beschikbaarheid 24/7” – anonieme reactie online enquête Vlaamse Jeugdraad

Een sterke 0^e en 1^e lijn hulpverlening, die dicht bij jongeren staat en waar ze op elk moment terecht kunnen. Daar gaat de Vlaamse Jeugdraad voor. Jongeren in Vlaanderen vragen naar vlot bereikbare, beschikbaar, betaalbare hulpverlening, die dicht bij hen staat. We kunnen dus niet rond de versterking van het aanbod van online hulpverlening en telefoonlijnen. Uit onze enquête blijkt dat jongeren in de eerste plaats op zoek zijn naar een luisterend oor, dat zonder oordeel de jongere zijn of haar verhaal laat vertellen. Voor 90% van de respondenten is dat persoonlijke contact en het ‘op elk moment beschikbaar zijn’ een cruciale voorwaarden om de stap te zetten naar hulp.

De praktijk toont aan dat steeds meer jongeren hun weg vinden naar het online aanbod van hulpverlening. Cijfers van AWEL tonen bijvoorbeeld een stijging van 16.992 gesprekken in 2012 naar 27.125 gesprekken in 2015 en bijna 24.000 in 2016 (door aanpassing aan hun forum). We zien ook meer dan een verdubbeling van de gesprekken die gaan over psychisch welbevinden bij jongeren: in 2012 zo’n 3.749 gesprekken versus 8.562 gesprekken in 2016. Ook de website-bezoeken van AWEL stegen van 651.927 naar 1.736.030 in 2016. De jongerengids.be toont een duidelijke stijging van 164.653 in 2012 tot 252.004 in 2016.

We juichen toe dat verschillende partners uit welzijn, jeugd en onderwijs een aanbod naar kinderen en jongeren voorzien rond online hulpverlening of telefoonlijnen : AWEL, JAC, TELEBLOK, ZELFMOORDLIJN, DRUGLIJN, JONGERENGIDS, CLB-CHAT, 1712, HOLEBIFOON,..... Toch leerden we uit onze bevestigingen dat jongeren soms op grenzen botsten en wisselende ervaringen hebben met online hulp. We vinden het als Vlaamse Jeugdraad onaanvaardbaar dat een jongere met een hulpvraag die eindelijk de stap durft te zetten om iemand hier over aan te spreken, terecht komt op een bezette telefoonlijn, een chat die enkel bereikbaar is tijdens kantooruren of dagen moet wachten op een mailtje. Zeker gezien het diverse en uitgebreide aantal partners die hier een aanbod rond voorzien. Dit moet volgens ons beter en gebeurt dus best in samenwerking en vanuit de expertise van de verschillende organisaties, hierboven omschreven.

We vragen de Vlaamse overheid om meer visie uit te werken rond online hulpverlening en zien het als haar taak om meer samenwerkingsverbanden aan te moedigen tussen gesubsidieerde organisaties die online dienstverlening aanbieden binnen verschillende sectoren (jeugd, welzijn, onderwijs, werk,...). Deze samenwerking moet het mogelijk maken om de dienstverlening te spreiden en onderlinge doorverwijzing vlot en op een warme manier te laten gebeuren. De Vlaamse Jeugdraad gelooft ook dat een gedragen kwaliteitskader nodig is, met bijhorende meetinstrumenten om de kwaliteit van geboden online hulp te evalueren, de aanpak op elkaar af te stemmen, en verdere groei en ontwikkeling mogelijk te maken. De Vlaamse overheid moet dit uitwerken als ze de sterktes van laagdrempelige hulp wil erkennen en deze een volwaardige plaats wil geven in het brede hulpverleningslandschap van



geestelijke gezondheid. Hoewel we dit terug zien komen in de beleidsteksten, vindt de Vlaamse jeugd Raad dat de Vlaamse overheid hier te weinig een voorstellersrol neemt.

We spreken de minister van Welzijn graag aan op de verdere uitbouw en strategie rond het intersectorale aanspreekpunt (knooppunt-online.be), gericht op intersectoraal overleg van partners die bezig zijn met online hulpverlening en/of telefoonlijnen. Het Vlaams actieplan geestelijke gezondheid¹⁹ en het Jeugd en kinderrechtenbeleidsplan²⁰ hebben dit beschreven. De Vlaamse jeugd Raad verwacht meer dan het bijeenbrengen van partners en de uitwisseling van expertise. Er is volgens ons nood aan een sterk netwerk tussen aanbieders van online hulp en telefoonlijnen, met concrete engagementen tot samenwerking in het aanbod van 24/7 beschikbare en bereikbare telefoon of online hulplijnen (chat, email, videogesprekken,...) voor alle kinderen en jongeren met een hulpvraag.

We vragen een gedreven en ambitieus beleidskader rond laagdrempelige hulpverlening. Met meer middelen, ruimte voor experiment en ontwikkeling, en met jongeren aan de tafel. Heb ook aandacht voor de ondersteuner in de 0^e lijn.

“Een psycholoog op elke school waar kinderen regelmatig naartoe moeten. Ik spreek uit eigen ervaring, ik had zelf nood als kind om regelmatig met iemand te praten tot ik vertrouwen had in die persoon om te vertellen dat ik seksueel misbruikt werd door mijn broer, mijn ouders gingen er op een verkeerde manier mee om en hielden het stil, zochten geen hulp.” – Anonieme reactie online enquête

Zowel uit onderzoek als uit onze eigen bevraging blijkt dat de drempel naar hulpverlening voor jongeren vaak nog zeer hoog is. Van de jongeren uit onze bevraging die niet goed in hun vel zitten (38%) is momenteel maar 29% in begeleiding. Hulp zoeken klinkt volgens sommigen redelijk zwaar en er hangt een stigma aan vast. Hulp wordt gezien als iets voor jongeren met ‘serieuze’ problemen, want voor een gewoon ‘dipje’ is er geen plaats. Jongere moeten actief naar hulp op zoek en dat is niet altijd gemakkelijk. Toch weten jongeren erg goed te formuleren wat ze nodig hebben wanneer ze het moeilijk hebben en wat ze verwachten van laagdrempelige hulp. Uit onze enquête bleek dat bij 75% van de jongeren een gesprek met een professional moet helpen om hun probleem op een andere manier te bekijken. Voor 66% van de jongeren gaat het vooral om enkele opties te krijgen over wat ze kunnen doen. Zowel bij vrienden als bij professionals zijn jongeren in hoofdzaak op zoek naar een luisterend oor (zonder oordeel). Ze vragen meer onvoorwaardelijke aanwezigheid van mensen die deskundig kunnen helpen. Uit onze focusgesprekken bleek dat hulpverlening voor jongeren gaat over een aangename plaats, vlot bereikbaar en altijd toegankelijk. Een plaats waar alle jongeren welkom zijn. Waar ze hun hoofd kunnen leegmaken zonder verplichtend karakter. Een plaats met lekker eten en samen tafelen in een verbindende sfeer. De aanwezigheid van een professional die sterk in zijn/haar schoenen staat, goed kan praten, klaar staat om te helpen op een manier die voor elke individuele jongere het beste werkt. De professional kent het aanbod goed, verwijst gericht door en geeft ook tips over hoe je anderen beter kan helpen.

Het Jeugd- en kinderrechtenbeleidsplan verwijst in actie 9.2.²¹ naar het toekomstige uitbreidingsbeleid dat rechtstreeks toegankelijke hulp moet versterken en dat in samenwerking met voorzieningen die brede instap moet realiseren. Ook de overheidsvisie, met daaraan gekoppelde strategische en operationele doelstellingen - te lezen in de gids naar een nieuw geestelijk gezondheidsbeleid voor kinderen en jongeren - is ambitieus en ligt in de lijn van wat we als Vlaamse jeugd Raad verwachten.

¹⁹ Vlaams actieplan geestelijke gezondheid. Strategisch plan 2017 -2019
http://www.jovandeurzen.be/sites/jvandeurzen/files/Vlaams_Actieplan_GG_0.PDF

²⁰ Jeugd- en kinderrechtenbeleidsplan 2015-2019, SD 9 WELBEVINDEN:
http://www.sociaalcultureel.be/jeugd/jeugd_kinderrechtenbeleid_doc/kp/20150715JKP-BISVersieViaREGdef2.pdf

²¹ Idem bron 19



“Alle betrokken overheden tekenen samen, in overleg, op basis van een duidelijke, coherente en geloofwaardige visie, een nieuw geestelijk gezondheidsbeleid voor kinderen en jongeren uit. Krachten en middelen worden gebundeld. Er is correcte en evenredige financiering voorzien om het nieuw geestelijk gezondheidsbeleid te realiseren. Een positieve, bottom-up benadering met respect voor en inbreng van de expertise en knowhow van het werkveld staat centraal. Dialoog, transparantie, openheid evenals participatie en inspraak van kinderen, jongeren en hun context zijn sleutelwoorden in alle beleidsprocessen. Vanuit vertrouwen creëert de overheid voor alle partners van het nieuw geestelijk gezondheidsbeleid voor kinderen en jongeren ruimte om innovatief te zijn, te experimenteren, projecten uit te bouwen, Tegelijk is er aandacht voor de geestelijke gezondheidszorg die reeds is uitgebouwd en voor de beleids- en samenwerkingsinitiatieven in de verschillende gemeenschappen en gewesten.”²²

Een ambitieuze visie op papier moet ook aanzetten tot daadkrachtige actie rond de uitbouw van een sterke en laagdrempelige hulp met voldoende capaciteit en ruimte voor experiment en ontwikkeling. Dat is nodig om flexibel in te spelen op de complexe zorgnoden van kinderen en jongeren.

We noteren de aandacht voor intersectorale verbinding en opbouw van sterke lokale en regionale zorgnetwerken, maar verwachten dat het verder gaat dan het bijeen brengen van zorgprofessionals. We waarschuwen voor de valkuil van strikte professionalisering en vragen voldoende autonomie om het laagdrempelige karakter van bepaalde initiatieven te vrijwaren. Strikte professionalisering zou teniet doen aan de belangrijke voorwaarden die jongeren ons zelf aanreiken over hun ideale, laagdrempelige hulp: een warme plaats, waar alle jongeren welkom zijn en zonder verplichtend karakter. De beste voorbeelden uit de praktijk stellen jongeren centraal en gaan voorbij aan kaders, bevoegdheden, resultaatgebieden,... Samenwerking groeit bottom-up vanuit initiatieven uit de praktijk en vraagt een beleid dat ruimte en flexibiliteit voorziet, zonder regulitis en met voldoende middelen om verder te kunnen ontwikkelen en te kunnen verduurzamen.

Heb ook aandacht voor de ondersteuners in de nulde lijn. Zij hebben een belangrijk verhaal waar naar geluisterd moet worden. Als Vlaamse Jeugd Raad spraken we in ons advies op het Vlaams Mantelzorgplan 2016 – 2020²³, de overheid aan op haar verantwoordelijkheid om mantelzorgers voldoende te ondersteunen. Financieel, want de mantelzorgpremies zijn ontoereikend, door opleiding van zorgactoren (huisarts, sociaal werker, thuishulp) die de mantelzorger gerichter kunnen bijstaan en door middel van flankerende maatregelen, die de mantelzorger in staat stellen om maximaal zijn recht tot onderwijs en werk te benutten, rekening houdend met zijn situatie.

Een beleid dat inzet op laagdrempelige hulp voor kinderen en jongeren wordt best gerealiseerd door hen daadwerkelijk volmondige inspraak te geven in het ontwerp en de uitwerking ervan. Wij zien het als de taak van de overheid om succesvolle en constructieve participatie van kinderen, jongeren en hun vertegenwoordigers in de verdere opmaak van dit beleid te faciliteren. Als belangenbehartigers van kinderen en jongeren zitten wij graag mee aan tafel.

Maak hulpverlening toegankelijk en betaalbaar voor alle jongeren. Voorzie meer middelen voor eerstelijns hulp.

“Ik aanvaardde de hulp niet omdat ik niet geloofde dat het gratis was.” – cachet vzw, Brussel

“Momenteel betaal ik €50 bij de psycholoog en krijg ik na 6 sessies slechts de helft terug. Mijn ouders betalen dat, maar toch is het enorm duur. Zeker voor niet-kindergeldgerechtigden.” – Anonieme reactie online enquête

²² Gids naar een nieuw geestelijk gezondheidsbeleid voor kinderen en jongeren: Geraadpleegd op 20 april 2017 op <http://www.deblock.belgium.be/nl/op-naar-een-aangepast-geestelijk-gezondheidsbeleid-voor-kinderen-en-jongeren>

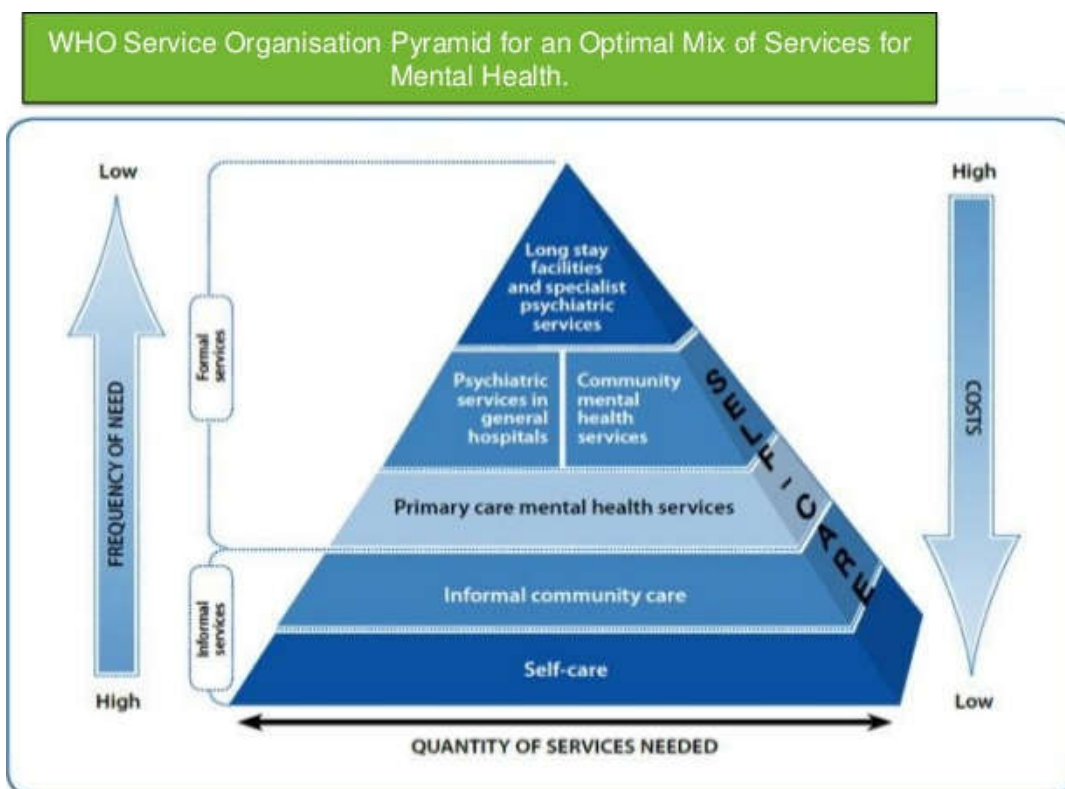
²³ Adviespunt 4, 5 en 10: https://vlaamsejeugd Raad.be/sites/default/files/advies/1611_advies_ontwerp_vlaams_mantelzorgplan_2016_-_2020.pdf

“Ik hoop dat de terugbetaling van de psycholoog er snel doorkomt. Momenteel ga ik bij een psycholoog en dit is toch wel heel duur om als jongere zelf te gaan betalen terwijl ik zo veel heb aan haar hulp.” – Anonieme reactie online enquête

Als blijkt dat 38% van de bevroegde jongeren niet goed in hun vel zit en daarvan 1 op 3 in begeleiding is, zit er iets verkeerd en moet er iets gebeuren. Want iedere jongere heeft recht op kwaliteitsvolle en betaalbare hulp en liefst zo dicht mogelijk in zijn/haar omgeving. Onze enquête toont dat kostprijs volgens jongeren een van de meest vernoemde drempels is binnen de huidige hulpverlening. Bevroegde jongeren willen dat hulpverlening betaalbaar/goedkoop is (71%), en zelfs meer dan 1 op 2 vindt dat het ook gratis moet kunnen.

Het moet voor elke jongere mogelijk zijn om hulp te kunnen betalen, zonder daarvoor een beroep te moeten doen op ouders of voogden. Jongeren gaven dit zelf aan als belangrijke voorwaarde om anoniem te blijven in de stap naar hulp. Begrijpelijk wanneer je weet dat meer dan 30% van de respondenten de thuissituatie opgeven als oorzaak van hun slechte gevoel. De hulp van een huisarts wordt terugbetaald, dat moet ook zo zijn bij psychologische hulp en liefst even vlot als bijvoorbeeld de regeling van sociale derdebetaler, waarbij de jongere enkel het remgeld betaalt. Of een forfaitair betalingssysteem - een vaste betaling per periode - zoals wijkgezondheidscentra steeds meer toepassen.

Een ommekeer is nodig. Het grote psychiatrie rapport van de Morgen²⁴ beschreef dat van alle investeringen binnen geestelijke gezondheid meer dan 80% naar psychiatrische ziekenhuizen gaat en minder dan 5% naar eerstelijnszorg. De wereld gezondheidsorganisatie²⁵ pleit nochtans al langer voor een gebalanceerde verdeling van zorgverlening, met bijgevolg ook aangepaste budgetten. Met dit advies toont de Vlaamse Jeugd Raad het belang van die laagdrempelige hulp aan. We verwachten van de overheid veel meer financiële middelen om eerstelijnszorg mogelijk te maken. We roepen dus de bevoegde ministers op om hier werk van te maken.



²⁴ Van Den Bossche, L. & Schillewaert, F. (2017, 28 februari). Het grote psychiatrierapport van de Morgen. Opgehaald op 14 april 2017 via <http://www.demorgen.be/opinie/de-geestelijke-gezondheidszorg-kan-beter-ook-zonder-extra-middelen-b5e7b2d2/>

²⁵ WHO. (2009). Improving health systems and services for mental health. Geraadpleegd op 17 april 2017 via http://www.who.int/mental_health/policy/services/mhsystems/en/



2.4 Goed voelen op school

Zorg voor een structurele inbedding van psycho-educatie in de eindtermen en leerplannen van het onderwijs. Versterk leerkrachten, geef ze de nodige ruimte en voorzie een omkaderend zorgbeleid op school.

“Dit jaar is het eerste jaar dat ik het vak (psychisch welzijn) krijg. Ik vind het stom met super veel theorie. Maar we hebben die theorie niet nodig in ons dagelijks leven. We moeten weten hoe we te werk moeten gaan. Maar de theorie, dat heeft er amper mee te maken. – Platform Allochtoon Jeugdwerk, Antwerpen

Het is een taak van het onderwijs om jongeren te ontwikkelen en voor te bereiden op hun latere leven. Daarom is een sterke psycho-educatie in het onderwijs heel belangrijk. Onder psycho-educatie verstaan wij de verzameling van lesmethodes die gericht zijn op het bewuster omgaan met mentaal welbevinden en het bespreken ervan in een lerende groep.

Een van de aanbevelingen uit de tweede Europese Jeugdconferentie²⁶ in Slovaakse was duidelijk: “National competent authorities should implement education on mental wellbeing and mental health, both through the formal education system and in the non-formal environment. The goal is to break stigma through raising awareness as well as to enable young people to learn how to maintain their mental health and how to communicate with their peers on this issue.”

Vlaanderen kan dus in het opvolgen van deze aanbeveling een voorbeeldrol opnemen naar andere lidstaten toe.

Ons doel is om psychisch welzijn bespreekbaar te maken en te normaliseren door middel van positieve en groeigerichte aandacht in het onderwijs. Zo vragen we dat leerlingen op een jonge leeftijd bewust leren omgaan met hun emoties en mentale toestand. We vragen meer aandacht voor processen die jongeren leren omgaan met conflict, manieren om hun eigen psychische gezondheid te onderhouden, tips en tricks om hun eigen vrienden/klasgenoten beter te ondersteunen. Jongeren willen weten waar ze terecht kunnen met problemen, hoe ze kunnen omgaan met stress en sociale druk en hoe ze actief bouwen aan hun zelfvertrouwen. Al deze vaardigheden vinden wij cruciaal voor de mentale en algemene gezondheid van alle kinderen en jongeren. We vragen om deze vaardigheden rond psycho-sociaal welbevinden op te nemen in de eindtermen.

Een structurele inbedding betekent voor ons niet eenmalig in één bepaald vak, maar langdurig, op regelmatige basis, in verschillende vormen en in alle vakken. Door de integratie in verschillende vakken beogen we een duurzaam leereffect dat bijdraagt aan de brede kijk op het thema, die wij als Vlaamse Jeugdraad belangrijk vinden. Ze zorgt ook voor een groeigerichte aanpak die naast lesinhoud ook inzet op het kweken van de nodige vaardigheden en attitudes. En dat vraagt tijd en oefening. Hanteer geen klassieke lesvormen, vermijd een lesuur over psychische stoornissen, maar laat jongeren leren uit ervaringen door in dialoog te gaan tijdens groepsmomenten. Investeren in groepsdynamiek, met aandacht voor voldoende veiligheid, bewustwording over zichzelf en over mensen in hun omgeving moet een plaats krijgen op school. Want jongeren in onze bevraging geven aan anderen niet tot last te willen zijn (80%) en niet voldoende te weten hoe ze hun vrienden kunnen helpen.

Psycho-educatie op school is niet alleen de verantwoordelijkheid van de leerkracht. Het moet een belangrijk onderdeel zijn van het zorgbeleid op school. We vragen de overheid dan ook om scholen en leerkrachten genoeg tijd en ruimte te geven om hier extra ondersteuning, vorming, kennis²⁷ en externe netwerken rond op te bouwen en te

²⁶ Joint Recommendations EU Youth Conference: http://www.youthforum.org/assets/2016/10/Joint_Recommendations_EU-Youth-Conference-October-2016.pdf

²⁷ **TOPTIP:** De Vlaamse Vereniging voor Geestelijke Gezondheid (VVG.be) is bezig met de ontwikkeling van een lespakket voor psycho-educatie. Het bevat een basispakket voor scholen, met aanvullende modules. Naast informatie en integratie van de bestaande lespakketten en initiatieven, kunnen scholen zelf bepalen hoe ze rond dit thema aan de slag willen. Vanaf september 2017 wordt het pakket getest in verschillende scholen, vanaf januari 2018 begint de uitrol en verspreiding naar alle scholen in Vlaanderen.



delen. We onderstrepen graag de belangrijke rol van een zorgcoördinator of zorgleerkracht om dit mee te faciliteren en de stimulans te zijn voor leerkrachten om hiermee aan de slag te gaan.

Voorzie een duidelijk, herkenbaar en aanwezig aanspreekpunt op elke school. Garandeer en expliciteer transparantie, betrouwbaarheid en discretieplicht naar elke leerling.

“Als ik vroeger in het middelbaar zat dan wist ik ook niet dat het CLB u hielp met die dingen. Ik dacht gewoon dat ge daar naartoe moest als ge moest blijven zitten of bij het medisch onderzoek. Die informatie is er gewoon niet.” – cachet vzw, Brussel

“Als je iets vertelt aan een leerkracht dan hebben die geen beroepsgeheim en dan vertelt die dat gewoon door in de leraren kamer.” - Platform Allochtoon Jeugdwerk, Antwerpen

“Toen ik jonger was (11 jaar), had ik nog geen gsm en toegang tot de computer zonder ouderlijke toestemming. Hierdoor kon ik onmogelijk ongemerkt naar een hulplijn bellen. Ik was zo goed als verplicht om hulp via het CLB te vragen via school. Helaas hebben ze me daar niet echt geholpen.” – Anonieme reactie Online Enquête

Uit onze gesprekken blijkt dat jongeren weinig vertrouwen hebben in de huidige hulpverlening. Ze zijn onzeker over zichzelf en sommige jongeren blijken hun echte vertrouwenspersonen niet te kennen. Ze vragen zich af of ze hun vrienden kunnen vertrouwen, wie ze als een vriend(in) kunnen beschouwen en wie niet, of hun ouders hen wel kunnen helpen bij hun vragen, problemen of moeilijkheden. Ze twijfelen of hun leerkrachten niet alles doorvertellen in de lerarenkamer, hoe hun persoonlijk dossier eruitziet en wie dit allemaal leest, of een psycholoog wel te vertrouwen is met hun geheimen en gedachten, of ze daar anoniem kunnen blijven en hoe het zit met zwijgplicht, discretieplicht e.d. Kortom, er bestaat veel onzekerheid en argwaan bij de jongeren die we bevroegden.

Jongeren hebben nood aan een plaats waar ze terecht kunnen met hun vragen, problemen en moeilijkheden. Ze zijn op zoek naar een luisterend oor en mogelijke suggesties om met moeilijkheden om te gaan. Een duidelijk, herkenbaar en aanwezig aanspreekpunt op school lijkt ons daar een belangrijke schakel. Garanties en communicatie rond betrouwbaarheid, transparante structuur en anonimiteit zijn absolute voorwaarden voor de geloofwaardigheid van deze aanspreekpunten. De Vlaamse Scholieren koepel²⁸ adviseert dat zulke aanspreekpunten zeer helder moeten zijn over de zwijg- en discretieplicht van een partner.

In de krijtlijnennota²⁹ van minister van Onderwijs Hilde Crevits lezen we dat het begrip leerlingenbegeleiding altijd vertrekt vanuit het functioneren van de leerling op school. De Vlaamse Jeugdraad adviseert om te spreken over jongeren, eerder dan leerlingen op school. Want soms is de school net de enige plaats waar de jongere zich thuis voelt en waar alles goed gaat, terwijl zijn problemen eerder buiten de school bestaan. Het zou dan jammer zijn dat hij/zij het aanspreekpunt op school niet maximaal kan benutten. De Vlaamse Jeugdraad is wel blij te lezen dat met het oog op de erkenningsvoorwaarden onderzoek wordt gedaan naar de afdwingbaarheid van een uitgewerkt zorgbeleid op school. Daar hoort voor de Vlaamse Jeugdraad de verplichte aanwezigheid bij van een duidelijk, herkenbaar en aanwezig aanspreekpunt.

Dit aanspreekpunt komt er best in samenwerking met verschillende partners. Zo verwachten we dichte betrokkenheid van **het CLB**. Als professionals zijn zij in staat om jongeren met complexe zorgvragen te begeleiden en hen op maat en warm door te verwijzen naar eerste- en/of tweedelijns hulpverlening. Aanwezigheid van het CLB als zichtbare partner in dit aanspreekpunt toont jongeren dat het CLB meer is dan een medisch onderzoek. Het benadrukt hun verantwoordelijkheid rond psychosociale ondersteuning van leerlingen.

²⁸ VSK-advies 2009: Praten of zwijgen: het juiste evenwicht? Meer info via www.scholierenkoepel.be

²⁹ Krijtlijnen voor een hervorming van de leerlingenbegeleiding in Vlaanderen: <https://docs.vlaamsparlement.be/docs/stukken/2015-2016/g665-1.pdf>



De zorgleerkracht kan als bekwame en pedagogisch gedreven coach jongeren helpen om zich beter in hun vel te voelen. De zorgleerkracht heeft ook een belangrijke functie naar de leerkrachten toe, ter ondersteuning bij signaalherkenning en implementatie van psycho-educatie in de klas.

Ook **jongeren** zelf kunnen een belangrijke rol spelen binnen dit laagdrempelig aanspreekpunt op school. In een volgend adviespunt bespreken we de belangrijke rol van peer support en hoe belangrijk het is jongeren te betrekken bij het actief werken aan een schoolklimaat dat belang hecht aan mentale gezondheid voor alle leerlingen op school.

Investeer in een schoolcultuur waar jongeren bewust kunnen werken aan een fitte mentale gezondheid. Pas vormen van peer support toe.

“Ik vind dat school een erg afstandelijke houding aanneemt. Ik vind dat er op school duidelijker mag gezegd worden dat het heel normaal is dat je je soms slecht voelt. Scholen denken allemaal dat ze goede studenten hebben en dat slechts enkelen problemen hebben.” – focusgesprek Holebi jongeren

Jongeren spenderen heel veel van hun tijd op school. Het is daarom belangrijk dat ze zich daar goed kunnen voelen en dat de school er alles aan doet om hieraan te werken. Toch geeft 41,4 % van de jongeren in onze bevraging problemen op school aan als een oorzaak van niet goed in hun vel zitten. Naast een sterk zorgbeleid, met een duidelijk aanspreekpunt en uitgewerkte psycho-educatie, willen we ook dat scholen investeren in een gezond schoolklimaat, dat vanuit pedagogische grondwaarden als respect, inspraak, betrouwbaarheid en gelijkwaardigheid werkt aan een fitte mentale gezondheid van alle leerlingen en leerkrachten op de school. Scholen kunnen dit doen door in te zetten op weerbaarheid en groeigericht werken, maar ze moeten ook zeer bewust omgaan met de druk die ze aan hun leerlingen opleggen. Zoals beschreven in een eerder adviespunt kampt 76,8% van de 5.964 leerlingen met stress. Het is de verantwoordelijkheid van de school om mee de mentale gezondheid van haar leerlingen te bewaken. Dit door monitoring, evaluatie, leerlingenparticipatie en structurele maatregelen om systematisch oorzaken van druk op school te verminderen. We vragen een uitgewerkt zorgbeleid op school dat hier gericht op inzet.

Volgens de JOP monitor van 2013³⁰ geeft bijna de helft van de bevroegde jongeren (3.313) aan dat meer dan 50% van hun vrienden medeleerlingen zijn uit hun middelbare school. Een belangrijk vertrekpunt dus om meer in te spelen op het potentieel van peer-to-peer support. Voor 80% van de respondenten uit onze enquête is contact met vrienden een goede bron van energie. Voor jongeren passen vrienden het beste in hun leefwereld en om die reden zijn zij ook vaak de meest toegankelijke hulp. Jongeren verwachten vooral dat vrienden luisteren, raad geven of eigen ervaringen delen. Jongeren moeten altijd kunnen terugvallen op vrienden, maar het is ook duidelijk dat vrienden niet altijd weten hoe ze kunnen helpen. Betrek jongeren dus en motiveer hen om elkaar te helpen wanneer ze het moeilijk hebben en om signalen op te vangen en tijdig te melden wanneer het mis gaat. Zo kunnen leerlingen elkaar steun bieden bij het nemen van stappen naar hulpverlening of professionals door bijvoorbeeld mee te gaan op gesprek. Grijp hier zeker naar voorbeelden als mindmates³¹, peer support Vlaanderen³², methodieken van Jong & Van Zin³³ of AWEL,... als inspiratie. Gebruik de expertise in de praktijk om dit op maat van de school een plaats te geven. Het is daarbij van groot belang op zoek te gaan naar het kruispunt tussen verschillende domeinen en sectoren (jeugd, welzijn, onderwijs, werk).

Ook het voltallige lerarenkorps kan een voorbeeldfunctie opnemen. Enerzijds moet de school aandacht besteden aan collegialiteit en het risico op bijvoorbeeld burn-out onder leerkrachten verminderen door bewust en gericht aandacht te besteden aan hun mentale gezondheid en er openlijk zonder te stigmatiseren over te communiceren naar leerlingen.

³⁰ Resultaat JOP 2013: <http://databank.jeugdonderzoeksplatform.be/vrije-tijd-en-verenigingsleven/hoeveel-van-jouw-vrienden-zijnwaren-medeleerling-op-jouw-middelbare-school/1075>

³¹ Mindmates, KU Leuven: <http://www.mindmates.be/nl>

³² Peer support Vlaanderen: <http://www.peersupportvlaanderen.be>

³³ Jong en Van zin: <https://www.jongenvanzin.be/bloktekst/peer-support-projecten>



Anderzijds moeten leraren ook tijd maken om samen met leerlingen te werken aan hun mentale gezondheid. Ook de Vlaamse Scholierenkoepel adviseert in zijn scholierenrapport Eindtermen³⁴ dat het lesrooster leerlingen meer ruimte geeft om met elkaar te praten over zorgen, angsten en verdriet naar aanleiding van tragische gebeurtenissen (persoonlijk of in de actualiteit). Plan bijvoorbeeld rustmomenten in, motiveer verbinding en contact, organiseer teambuildingsactiviteiten,...

Uiteraard moeten de leerkrachten hierin versterking en motivatie krijgen. We vragen de scholenkoepels om de nodige tools en training aan te bieden, zowel in de lerarenopleiding als voor leerkrachten op de school. Aan de minister van Onderwijs vragen we om waardevolle initiatieven van scholen te erkennen en te bekrachtigen. Voer doorgedreven promotie voor een open en gezond schoolklimaat in alle scholen in Vlaanderen en bevorder dit door goede voorbeelden in de kijker te plaatsen.

2.5 De kracht van ervaringsdeskundigheid

Benut de kracht van ervaringsdeskundigheid bij jongeren rond het thema psychisch welzijn. Versterk en stimuleer hen hierbij door te investeren in hun opleiding.

“Hoe meer dat ik erover nadenk, hoe meer dat ik denk dat het belangrijk is: ervaringsdeskundigen. Als er iemand kan zeggen van ja kijk, ik heb mijn eigen verhaal doorlopen en het kan echt wel goed komen. Het is niet gemakkelijk en het gaat met up en downs. Het is een groot pluspunt dat het een soort perspectief biedt aan de jongere.” - cachet vzw, Brussel

“Wij als Marokkaanse jongeren wij gaan niet snel naar iemand stappen die van de blanke middenklasse is. Ik ga mij daar niet op mijn gemak voelen. Omdat ik een Marokkaanse meisje ben. Die gaat mij niet begrijpen denk ik.” - Platform Allochtoon Jeugdwerk, Antwerpen

Jongeren blijken motivatie en inspiratie te halen uit verhalen van andere jongeren. Jongeren die zelf ervaring hebben met psychische problemen of hulpverlening kunnen als belangrijke brugfiguur dienen om de drempel voor andere jongeren te verlagen en taboes te doorprikken. Toch geloven we dat de Vlaamse overheid nog te weinig doet om de kracht en het potentieel van ervaringsdeskundigheid bij jongeren voldoende te benutten.

Organisaties als Te Gek!? en VVGG proberen taboe en stigma te doorbreken. Ze zetten daar momenteel op in vanuit een netwerk van ervaringsdeskundigen, voornamelijk gericht op informeren en sensibiliseren binnen onderwijs. Het bereiken en engageren van jonge ervaringsdeskundigen blijft echter een uitdaging.

In een ontmoeting met de Nederlandse Jeugd Raad werd het alvast duidelijk dat Vlaanderen achterop huppelt rond dit thema. In Nederland werkt de sector geestelijke gezondheid al uitgebreid met jonge ervaringsdeskundigen op allerlei manieren en niveaus. Organisaties als Markieza³⁵ bieden trainingen en trajecten aan rond ervaringsdeskundigheid en voorzien modules binnen verschillende zorgopleidingen op bachelor niveau en hoger beroepsniveau. Ixtanoa³⁶ heeft voor jongeren vanaf 14 jaar een aanbod rond laagdrempelige hulp en werkt hiervoor uitsluitend met een team aan getrainde, ervaringsdeskundige vrijwilligers. Zij zetten ervaring functioneel in voor de begeleiding van jongeren die op zoek zijn naar hulp. Ook stapte de Nederlandstalige Jeugd Raad in het traject van de gestructureerde dialoog met een sterke, mondige groep aan jonge ervaringsdeskundigen met een verleden in de jeugdpsychiatrie: ‘een taskforce

³⁴ VSK Scholierenrapport Eindtermen 2016:

<https://www.scholierenkoepel.be/sites/default/files/upload/Scholierenrapport%20eindtermen%201.5MB.pdf>

³⁵ Markieza vzw: <http://www.markieza.org>

³⁶ Ixtanoa vzw: <http://www.ixtanoa.nl>



jeugdggz'. Hun ervaringen werden vastgelegd in een documentaire³⁷ die op tal van platformen en fora wordt vertoond. Ook worden zij actief geraadpleegd op verschillende beleidsniveaus. Ook wij zijn MIND, met een vertakking naar MINDyoung, zet de ervaring van jongeren centraal en vertegenwoordigt de belangen van de gebruiker zowel op organisatieniveau als op beleidsniveau.

De Vlaamse overheid is nog zoekende naar de rol en functie van ervaringsdeskundigheid. Discussies binnen de sector blijken zich voornamelijk te focussen op terminologie en mandaten. De Vlaamse Jeugdraad wil hier aan voorbij en vraagt om meer geloof in de kracht van jongeren en de (ongezouten) boodschap die ze brengen. We willen zorgen dat jongeren versterkt worden om naast hun eigen ervaring ook meer in vertegenwoordiging van hun lotgenoten te kunnen spreken. Zonder deze rol hardnekkig te professionaliseren of specifieke diplomaverenisten als voorwaarde te stellen, denkt de Vlaamse jeugdraad dat investering in voldoende opleidingsmogelijkheden een goede zaak is. We roepen op om inspiratie te zoeken bij goede praktijken uit het buitenland en verwijzen graag naar bovenstaande initiatieven uit buurland Nederland.

We vragen de Vlaamse overheid ook om onderzoek te doen naar de ontwikkeling van een beroepsregister voor het beroep 'ervaringsdeskundige binnen geestelijke gezondheid', waarbij mensen zich kunnen registreren als professional, het beroep erkend en verloned wordt en de overheid voldoende kan waken over de kwaliteit.

2.6 Jongeren aan zet!

Respecteer cliëntparticipatie en het decreet rechtspositie minderjarige. Voorzie hulpverleners in spe van voldoende participatie tools en een cliëntgerichte mindset.

"Hulpverlening denkt nog vaak, we gaan inspelen op alle fouten die jongeren mogelijks in de toekomst maken, maar er is weinig ruimte om jongeren fouten te 'laten' maken en zelf te ervaren welke plaats of traject voor hen gepast is." – werksessie Jeugdhulp, Kopklanken 4/03/2017

Hoe word je best geholpen? *"Als ze naar mij luisteren en ze alleen doen wat ik wil dat ze doen. En dat ik zelf kan kiezen of dat ik de oplossingen die ze voorstellen toepas of niet. Dat ze mijn grenzen respecteren!"* – **anonieme reactie online enquête**

De Vlaamse jeugdraad vraagt meer aandacht voor betrokkenheid van kinderen en jongeren bij hun eigen hulpverleningstraject. Wij geloven dat daar de succesfactor ligt van hulpverlening. Jongeren hebben het gevoel weinig gehoord te worden. Ze voelen zich vaak heel onzeker in hun hulpverleningstraject en geven aan voortdurend op zoek te zijn naar erkenning. Sommige jongeren hebben niet de bekwaamheid om zich vlot uit te drukken, er wordt voor hen gesproken en het is de ouder, de school of de hulpverlener die beslist. Jongeren missen een houvast in de hulpverlening die hen vaak van het kastje naar de muur stuurt en waar ze zelf bitter weinig in te zeggen hebben.

Participatie van kinderen en jongeren aan hun hulpverleningstraject betekent dat hulpverlening een verhaal wordt van samen op weg gaan: jongeren en hun hulpverleners. Het betekent dat hulpverlening met jongeren als gelijkwaardige partners in dialoog gaat en beslissingen in samenspraak neemt. Jongeren moeten ook meer betrokken zijn in de evaluatie van hulpverlening. Tot nu toe gebeurt dit veel te weinig.³⁸ De Vlaamse Jeugdraad vindt dat een gemiste

³⁷ Traject gestructureerde dialoog Nederlandse Jeugdraad. Door onze ogen – In gesprek met jongeren uit de jeugd-ggz www.njr.nl/ervaren/in-gesprek-met-jongeren-uit-de-jeugd-ggz

³⁸

* Cachet vzw. (2013). Visietekst cliëntparticipatie. Opgehaald op 14 april 2017 via <http://cachetvzw.be/uploads/page/72/files/visietekstsparticipatie.pdf>

* Vandekerckhove, S. & Van Gardenen, F. (2017, 20 februari). Het grote psychiatrierapport van De Morgen. Opgehaald op 14 april 2017 via <http://www.demorgen.be/binnenland/het-grote-psychiatrierapport-van-de-morgen-bekijk-hier-alle-verslagen-b07a8493/>

* Zorginspectie. (2010). Werk maken van Kinderrechten. De decreten integrale jeugdhulp en de praktijk. Geraadpleegd op 24 februari 2017, via http://wvg.vlaanderen.be/rechtspositie/05-publicaties/werkmap-decreet_en_memorie.pdf



kans. De ervaringen van jongeren kunnen een waardevolle bijdrage leveren aan de evaluatie van hulpverlening. Ze kunnen helpen om de hulp en hulpverleningsstructuren beter aan te passen aan de reële noden van jongeren³⁹.

In Vlaanderen is het recht op participatie en inspraak van kinderen en jongeren aan de jeugdhulp ook decretaal verankerd. Afdeling 6 van het Decreet Rechtspositie Minderjarigen waarborgt het recht op inspraak en participatie van minderjarigen op het individuele niveau van de hulpverlening (art. 16 en 17) en op het collectieve niveau van de hulpverlening (art. 18 en 19)⁴⁰. Uit de gesprekken die de Vlaamse Jeugd Raad met jongeren had, lijkt er op vlak van deze inspraak en participatie een kloof te bestaan tussen beleid en praktijk. Wij spreken de Vlaamse Overheid daarom aan op haar verantwoordelijkheid om de rechten van kinderen en jongeren te waarborgen. Zet verder in op een succesvolle en constructieve participatie van kinderen en jongeren aan de hulpverlening, zowel in de uitvoering als de vormgeving ervan.

Als Vlaamse Jeugd Raad vinden we het belangrijk dat de opleidingen van zorgprofessionals voldoende aandacht schenken aan het betrekken en respecteren van de rechten en belangen van kinderen en jongeren in de hulpverlening. Hulpverleners in spe mogen niet opgeleid worden tot 'alleswetende' experts. Participatie en inspraak van kinderen en jongeren werkt niet als het louter formeel op papier staat. Hulpverleners (in spe) zouden een participatie-mindset moeten ontwikkelen. Al in de opleiding moeten ze het belang van inspraak en participatie als essentieel onderdeel van de hulpverlening leren (h)erkennen en moeten ze voldoende tools krijgen om deze visie in praktijk om te zetten⁴¹.

2.7 Voorbij het taboe!

Blijf inzetten op het proactief doorbreken van het taboe en stigma rond psychisch welzijn via diverse kanalen en in co-creatie met jongeren. Voorzie een springplank voor kleinschalige bottom-up initiatieven.

“Meestal als ik probleem heb, dan is er misschien een youtuber met hetzelfde probleem die zijn verhaal doet en dat heeft veel views en dan denk ik: ik ben niet de enige die mij zo voelt. Dat is dan echt inspiratie en motivatie voor mij om te veranderen.” – focusgroep Holebi jongeren

Bij jongeren blijft het taboe rond het thema psychisch welzijn groot. Het stigma doorbreken, doen we dus niet door projectmatige, eenmalige acties. Er is nood aan langdurige aanwezigheid, aansporing en maatschappelijke wil om bewuster rond dit thema aan de slag te gaan. De overheid moet waken over de beeldvorming rond psychisch welzijn in de media en informatie- en sensibiliseringscampagnes structureel ondersteunen. Ze moet deze acties gericht toespitsen op de noden en leefwereld van jongeren zelf. Werk hiervoor samen met sterke mediapartners, sociale mediaplatformen, jeugdwerk en alle andere actoren die dicht bij jongeren staan.

Promoot goede acties die een inspanning leveren, zoals de Rode Neuzenactie en Te Gek!?. Kijk voor inspiratie ook buiten de landsgrenzen en neem een voorbeeld aan acties van Young Minds (UK)⁴² in het Verenigd Koninkrijk waarin beroemdheden als Lady Gaga en Prins William openlijk spreken over mentaal welbevinden. Betrek ook internetpersoonlijkheden die het stigma doorbreken door over hun eigen ervaringen te praten. Voorzie een springplank voor extra ondersteuning van kleinschalige bottom-up initiatieven die inspelen op de positieve beeldvorming van welbevinden bij jongeren. Vaak zijn dit de meer gedragen voorbeelden en kan dit het succes en

³⁹ Cachet vzw. (2013). Visietekst cliëntparticipatie. Opgehaald op 14 april 2017 via <http://cachetvzw.be/uploads/page/72/files/visietekstsparticipatie.pdf>

⁴⁰ * Smet, T. (z.d.) Participatiemix: kant en klaar recept? Opgehaald op 7 april 2017 via https://wvg.vlaanderen.be/rechtspositie/04-good_practices/inspraak_en_participatie/bijlagen/participatiemix.pdf

* Vlaamse Overheid. (2004). Decreet 7 mei 2004 betreffende de rechtspositie van de minderjarige in de integrale jeugdhulp. Geraadpleegd op 15 maart 2017 via <https://codex.vlaanderen.be/Portals/Codex/documenten/1013455.html>

⁴² Youngminds UK: www.youngminds.org.uk



bereik ervan versterken. Streef er naar om dit soort acties in de toekomst overbodig te maken, door een structureel beleid te voeren dat actief werkt aan het doorbreken van taboes.

In de wereld van morgen durven kinderen en jongeren op een open manier praten over hoe ze zich voelen, staat de maatschappij daar ook voor open en weten ze waar ze naartoe kunnen.