

JONG040

ADVIESRAPPORT MENTALE GEZONDHEID 2023



INHOUDSOPGAVE

- 03 INTRODUCTIE
- 05 ADVIES 1: TABOE DOORBREKEN
- 07 ADVIES 2: COMMUNICEREN MET JONGEREN
- 08 ADVIES 3: CHALLENGE BOEK
- 09 ADVIES 4: FYSIEKE ACTIE: LIFE-SIZED TELEFOON IN DE STAD
- 10 CONCLUSIES
- 11 BIJLAGE 1 WOORDEN DIE JONGEREN GEBRUIKEN
- 12 BIJLAGE 2 CHALLENGE BOEKJE



INTRODUCTIE

MENTALE GEZONDHEID VAN JONGEREN

De mentale gezondheid van jongeren staat al lange tijd onder druk. Tijdens de corona pandemie zijn deze problemen naar boven gekomen. Veel jongeren hebben te maken met eenzaamheid en een gebrek aan verbinding. Dit zijn cruciale jaren in de ontwikkeling van deze doelgroep, die ze nu met man en macht proberen in te halen. Experts verwachten dat de impact van de corona crisis nog een tijd zal doorwerken (Rijksoverheid, 2022). Crisis na crisis zorgt voor stress in het heden en een pessimistische blik op de toekomst. Hoe kan de gemeente haar jongeren ondersteunen in deze onzekere tijd?

DOELGROEP

Jongeren uit Eindhoven tussen de 16 en 27 die problemen ervaren met hun mentale gezondheid.

DEFINITIE

Mentale gezondheid is de manier waarop je je verhoudt tot jezelf en tot anderen en hoe je omgaat met de uitdagingen in het dagelijks leven. Tegelijkertijd gaat het ook over hoe jij en anderen in de samenleving dit ervaren (RIVM, 2023).

WAAROM?

Jong040 houdt zich bezig met thema's die jongeren aangaan. Het thema mentale gezondheid is door de deelnemers zelf ingebracht. Wij krijgen hier allemaal dagelijks mee te maken, zowel in ons eigen leven als bij leeftijdsgenoten. Dit advies is tot stand gekomen door de doelgroep, voor de doelgroep.

AANPAK

Vanaf januari zijn wij in dit onderwerp gedoken en hebben onderzoek gedaan:

- *Met ons team hebben we verschillende sessies gehad waarin we ons hebben verdiept in het onderwerp en persoonlijke ervaringen hebben gedeeld.*
- *Tijdens onze sessies hebben we input gekregen van 14 professionals, waaronder raadsleden en beleidsadviseurs.*
- *Inspiratiesessie met het Summa College, waarin docenten en studenten met ons in gesprek zijn gegaan over hoe dit thema op school bespreekbaar wordt gemaakt en waar nog kansen liggen om dit te verbeteren.*
- *We hebben straatinterviews gehouden met de doelgroep door middel van twee vragenlijsten: 'gebruik social media en de algemene gezondheid' en 'verbinding met de omgeving en het inschakelen van hulp'. Deze vragenlijsten zijn in totaal ingevuld door meer dan 30 jongeren.*



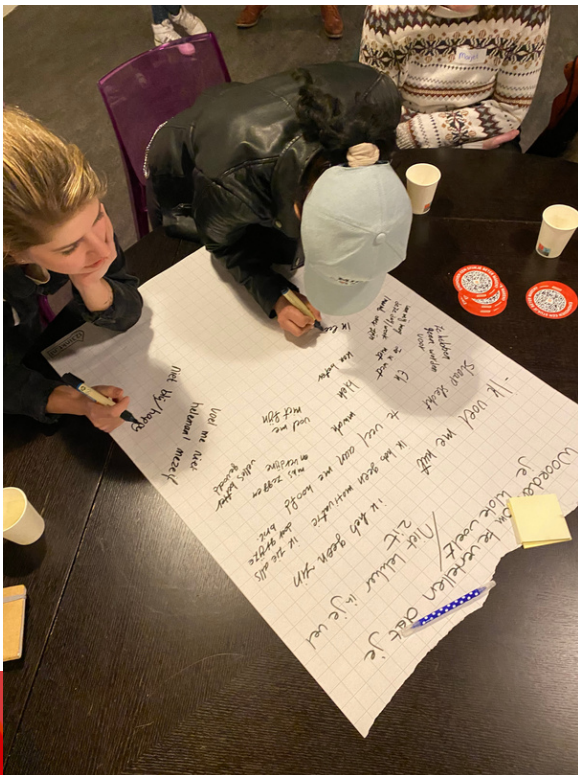
DE OPBOUW VAN HET ADVIES

Dit advies is opgebouwd in vier hoofdstukken:

- Taboe doorbreken
- Communiceren met jongeren
- Challenge boek
- Fysieke Actie: Real-Life-Sized telefoon in de stad

Deze onderwerpen zijn tot stand gekomen door alle gesprekken die zijn gevoerd. Alle hoofdstukken beginnen met een probleemstelling van de huidige situatie. Daarna geeft Jong040 haar advies om het probleem te tackelen.

Veel dank aan iedereen die betrokken is geweest bij dit advies.



TABOE DOORBREKEN

HULPVERLENING IN EEN ANDER JASJE

Geestelijke gezondheidszorg is niet voor iedereen even toegankelijk, met alle redenen van dien. Gelukkig zijn er buiten de traditionele methodes tegenwoordig allerlei instanties en organisaties die zich bereikbaar opstellen. Via het internet zijn de methodes specifiek voor deze doelgroep extra toegankelijk; jongeren brengen immers uren op het internet door.

Eén van deze organisaties is onze overheid. Via de Rijksoverheid lopen er meerdere digitale initiatieven die bijdragen aan het mentale welzijn van de burger. Naast deze online campagnes, worden er ook vanuit de maatschappij veranderingen doorgevoerd. Op scholen worden mentoren bijvoorbeeld bijgeschoold en zelfs getraind. Ze leren symptomen herkennen, vangen signalen op en kunnen vervolgens adequaat handelen.

Hiermee wordt het gesprek op gang gebracht en kan er preventief worden gehandeld. Jongeren die duidelijk behoefte hebben aan extra aandacht kunnen op deze manier doeltreffender bereikt worden. Dergelijke methodes wijzen uit hoe net dat beetje aandacht soms het verschil kan maken, juist in zo een vroeg stadium van een mensenleven.

AANZET TOT ACTIE

Geen woorden, maar daden. Of misschien toch allebei? Gesprekken op gang krijgen is één van de methodes die we adviseren. Dan rijst ook gelijk de vraag, hoe bereik je deze jongeren dan? Ook daar hebben we een suggestie voor:

Middels een campagne kan men verkeer leiden naar een centraal punt. Vanuit hier zouden kennis, groepen en bronnen toegankelijk zijn. Dit idee is realiseerbaar op basis van de volgende aandachtspunten:

- Een landingspagina op de website van Gemeente Eindhoven. Daarop komt een overzicht met alle organisaties, instanties en bronnen die een jongere kan benaderen om zichzelf te ontwikkelen in zijn of haar mentale welzijn.
- De campagne waarmee de jongeren naar deze landingspagina komen, is zowel online als offline inzetbaar.
 - Online zal men gebruikmaken van een online campagne. Deze wordt via TikTok, Instagram en Snapchat gedeeld. Kanalen waar jongeren veel te vinden zijn. Deze wordt betaald door de Gemeente Eindhoven.
 - Offline zal men gebruik maken van posters met QR-codes die terugleiden naar deze website.

Ons voorstel is om dit in te laten richten vanuit de jongeren zelf. Zo ontstaat binding en wordt het onderwerp niet te zwaar gemaakt. Tegelijkertijd is de inhoud van de boodschap een anekdote over de mentale gezondheid van die jongeren in kwestie. Zo wordt een beladen onderwerp alsnog luchtig aan de man gebracht.

Deze content kan in twee delen worden opgesplitst. Het ene deel zit specifiek op de anekdotes en neemt de te bereiken jongeren mee in het verhaal van een andere jongere. Zo worden taboes doorbroken en kan het gesprek over mentale gezondheid genormaliseerd worden.

Het andere deel zit op bewustwording van de jongeren. Middels een Instagram Reel kan men jongeren op speelse wijze prikkelen. Een suggestie is bijvoorbeeld "Hey, hoe lang ben jij al aan het scrollen?" Een andere suggestie is "Aan wie heb jij vandaag gedeeld dat je om ze geeft?".

Jongeren worden hiermee aangezet tot actie, vooral in het omkijken naar de ander en zijn omgeving. Dus wordt ook het taboe rondom mentale gezondheid beetje bij beetje verbroken.



COMMUNICEREN MET JONGEREN

Het doel van een boodschap is pas succesvol behaald, wanneer de andere partij deze ook als zodanig ontvangt. In dit advies worden suggesties gedaan om jongeren te bereiken en tot actie te roepen. Dit kan alleen doeltreffend zijn wanneer de jongeren ook begrijpen wat er wordt bedoeld. Communicatie met jongeren is dus het volgende aandachtspunt in dit advies.

De aansluiting in taal is bij jongeren van essentieel belang. Het onderwerp van mentaal welzijn brengt soms ingewikkelde (vak)taal met zich mee. Hulpverleners kunnen vanuit hun professie woorden gebruiken die de jongeren zich misschien niet eigen zijn. Zo is de kant van spreken een aandachtspunt.

Het aanpakken hiervan kan juist via de kant van het luisteren. Daadwerkelijk luisteren naar jongeren zal de signalen veel duidelijker maken. De hulpvraag zal beter in kaart komen en het aanbod zal meer kunnen worden afgestemd, met als gevolg dat jongeren zich meer gehoord voelen. Dit is een manier om de dialoog niet alleen op gang te helpen, maar vooral ook kwalitatief te maken. De taal die de gemeente uitdraagt kan hen helpen in het bereiken en helpen van jongeren.

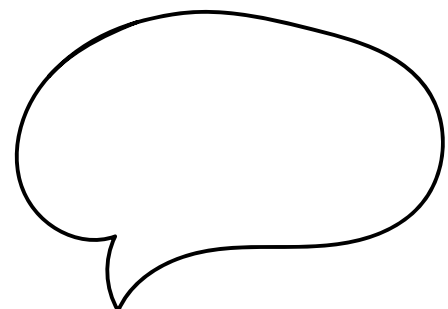
SPREEK TOT DE VERBEELDING

Wanneer de jongere jouw doelgroep is, moet men rekening houden met een bepaalde aandachtsspanne. Hierin zijn suffe, saaie en nietszeggende oneliners niet altijd effectief gebleken; het trekken van de aandacht van een jongere is het makkelijkst met zaken die tot hun verbeelding spreken; in 'hun eigen taal'.

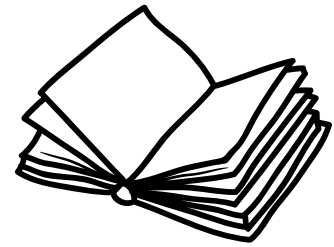
Om de gemeente op weg te helpen, hebben we onderzoek gedaan naar de manier waarop jongeren het beestje een naam geven. Wat zeg jij wanneer je een mindere dag hebt? Hoe geef jij aan dat het vandaag eventjes niet fijn gaat? Deze woorden vind je in bijlage 1.

Effectief en doelmatig woordgebruik zal de communicatie ten goede komen. De gemeente kan hiermee daadwerkelijk een impact maken. Tussen de burger en de overheid bestaat immers al een bepaalde 'afstand'. Deze wordt alleen vergroot wanneer het ook nog gaat tussen jongere en volwassene, of tussen hulpzoekende en professionals.

Taal is dus een van de middelen waarmee de barrières overbrugd kunnen worden.



CHALLENGE BOEK



Stress en de mentale obstakels die daaruit voortvloeien, blijken hun oorsprong vaak te vinden in patronen. Gewoontes die vastgeroest zijn. Deze gewoontes beïnvloeden doorlopend ons dagelijks gedrag. Vooral voor jongeren is het moeilijk uit een bepaald gedragspatroon te komen. Allereerst moet je het gaan herkennen, voilà... maar dan?

Nieuwe dingen proberen kan de zaak helemaal opschudden. Verandering naar nieuwe gewoontes. Verandering naar gezonde gewoontes. Toch kan verandering soms best eng zijn. Gelukkig kunnen we met kleine stapjes beginnen. Slow and easy. In ons volgende aandachtspunt vind je onze suggesties.

VERANDERING VAN SPIJS DOET ETEN

In ons onderzoek hebben we aandacht besteed aan manieren die de lach (weer) op het gezicht toveren. Wat zijn die dingen die voor jou altijd een zonnetje laten schijnen? (Zelfs wanneer het een beetje regent)

De antwoorden die wij kregen van jongeren:

- Bezig zijn met iets (leuks) en afleiding. Bijvoorbeeld door middel van een hobby of ergens bij een (sport)vereniging.
- Huisdieren helpen om afleiding te hebben en om steun te krijgen.
- Sociale contacten; in contact blijven met je familie, vrienden en kennissen. Of nieuwe sociale contacten opdoen. Maar ook het hebben van een fysiek aanspreekpunt waar je terecht kan om te praten is helpend.
- Werk zoeken wat je graag doet en wat bij je past.
- Muziek: het luisteren van muziek helpt.
- Beweging: zoals sporten, maar ook wandelen helpt.

Sidenote: alle manieren in dit stukje hebben te maken met het hormoon Oxytocine ([zie deze video van Dr. Berg](#): "The Only Way to End Stress and Lower Cortisol")

Hoe kan de gemeente jongeren aanzetten tot nieuw gedrag? Veel van de geluksbrengers zijn vaak kosteloos. Het zijn juist de fundamentele zaken waar de mens genot uit kan halen. In de natuur, in de simpele dingen.

Onze suggestie is dan ook om dit soort activiteiten centraal te bundelen: een Challenge boekje. Jongeren tot en met 27 jaar kunnen hiermee iedere dag een uitdaging aangaan met zichzelf. Op laagdrempelige manier leren hoe je een andere invulling aan je dag kunt geven. Zo kan een jongere met babysteps sleutelen aan zijn gewoontes.

Voorbeelden van de challenges staan in bijlage 2.

FYSIEKE ACTIE: LIFE-SIZED TELEFOON IN DE STAD

Offline afwezigheid door online aanwezigheid. Ons idee is om een campagne te voeren in de stad. Dit in combinatie met het FOMO (Fear Of Missing Out) evenement.

Het doel wat we willen bereiken is: Jongeren meer bewust maken van hun eigen telefoongebruik. En de toegevoegde waarde van "ouderwets" persoonlijk contact.

In onze campagne zal een grote real-life-sized telefoon worden geplaatst tijdens FOMO, met daarnaast een sociale groene hotspot. Dit om het contrast te laten zien tussen het hedendaagse telefoongebruik en het ouderwetse contact met elkaar.

HOE GAAT DIT ERUIT ZIEN?

We plaatsen een life-sized telefoon, die bediend kan worden met een iPad. Op de telefoon laten we onder andere foto's en teksten zien. Met daarbij toepasselijke vragen & opmerkingen.

Het achterliggende idee hierbij, is om hen te confronteren met wat er op dit moment speelt. Een voorbeeld hiervan is een persoon die thuis op zijn/haar bed ligt te scrollen in het donker. En zichzelf langzaam isoleert. Een tekst die hierbij passend kan zijn is, wat voel je hierbij? De iPad die ernaast ligt, kan de persoon gebruiken om "te scrollen". Door te scrollen krijgt de persoon een nieuwe foto met tekst te zien. Dit om hun 'gedrag' te simuleren, en een spiegel voor te houden. (De andere kant van deze telefoon heeft namelijk een echte spiegel).

Om het contrast goed te laten voelen bij de jongeren, willen wij een tegenpool ernaast plaatsen. Dit gaan we doen in de vorm van een "Sociale groene hotspot". Hier kunnen jongeren met elkaar in gesprek en oprechte verbinding maken. Het tuintje bestaat uit een groen perkje, met 2 stoelen/zitzakken, een boompje en een kletsput in het midden. De kletsput zal hen stimuleren om op een laagdrempelige manier contact aan te gaan met elkaar.

CONCLUSIE



ADVIES 1: VERBREEK HET TABOE DOOR EROVER TE PRATEN

Hoe wordt de doelgroep bereikt.

- Offline campagne met posters verspreid door de stad.
- Online campagne met social media met advertenties en influencers.

ADVIES 2: COMMUNICEREN MET JONGEREN

Zorg dat jongeren in gesprek kunnen met jongeren. Herkenbaarheid en het gevoel dat je gehoord wordt zijn ontzettend belangrijk voor deze doelgroep. Spreek in hun eigen taal en blijf weg van zogenaamde gemeente taal.

ADVIES 3: CHALLENGE BOEK

Een klein boekje ontwikkelen met allemaal tips, tricks en activiteiten om je mentale gezondheid te verbeteren.

- Activiteiten die laagdrempelige zijn maar aanzienlijk helpen op dagen dat je je wat minder voelt.
- Tips en tricks van jongeren voor jongeren.

ADVIES 4: FYSIEKE ACTIE LIFE-SIZED TELEFOON IN DE STAD

Tijdens het FOMO evenement een life-sized telefoon neerzetten met allemaal toegankelijke vragen die de confrontatie aan gaan over dit onderwerp.

- Face to face communicatie zo toegankelijk mogelijk maken.
- Makkelijk openen van een gesprek.
- Bewustwording van het probleem.

BIJLAGE 1 WOORDEN DIE JONGEREN GEBRUIKEN

Woorden om te vertellen dat je je kloete voelt

(goed!) (Prima) ^{maaaaa} Niet lekker in je vel zit

- Ik voel me kut ik heb geen zin ^{Kloete}

Slaap slecht ik heb geen motivatie ik zie alles door ^{strijde} bril.

te hebben geen worden voor Ehhh ^{moh} ^{mwah} ^{mks} zeggen ^{rot}

kan mij nog deze dag/week maand over zijn Ja ik weet niet bleh Still standing voel me niet fijn velles better gevoeld

WEET NIET kon beter fine ^{7 niet zo lekker}

Ik leef nog! ^{okast} gaat wel ^{ik ga dood} Voel me niet helemaal mezelf

stryglen. ^{kek!} ^{ik wil gewoon slapen.} Ik heb ff geen energie Niet blij/happy

may ik verdienen ^{hele tijd moe} ^{volgend week gaat wel beter!} ^{hm?} ^{ik reageer met een kort lontje}

Zal niet over besinne ^{going back to point 0} ^{ik heb nergers zin in} ^{doeanten vinden dat het niet goed met mij gaat}

ll je echt wete? vraag maar niet ^{Shh} ^{druk!} ^{laat me met rust} Zal wel

aanleijk? ^{No! Just No!} ^{dood} ^{op en af} (123inkt.)

BIJLAGE 2 CHALLENGE BOEK

Voorbeelden van challenges die gericht zijn op het verbeteren van de mentale gezondheid en het verminderen van gevoelens van druk en stress bij jongeren:

DE 30 DAGEN MINDFULNESS CHALLENGE

Deze challenge is gericht op het beoefenen van mindfulness en het leren omgaan met stress en druk door middel van meditatie en ademhalingsoefeningen. De uitdaging is om 30 dagen lang dagelijks 10 minuten te mediteren. Binnen deze challenge wordt duidelijk gemaakt aan de jongeren wat het belang van mindfulness is op het gebied van mentale gezondheid.

DE SELF-CARE CHALLENGE

Deze challenge is gericht op het ontwikkelen van zelfzorg gewoonten en het prioriteren van tijd voor jezelf om te ontspannen en op te laden. De uitdaging is om elke dag een kleine zelfzorgactiviteit te doen, zoals een warm bad nemen, een wandeling maken of een boek lezen.

DE POSITIVITEIT CHALLENGE

Deze challenge is gericht op het creëren van positiviteit en dankbaarheid om zo om te kunnen gaan met stressvolle situaties. De uitdaging is om elke dag iets positiefs te benoemen, bijvoorbeeld door een dankbaarheidsdagboek bij te houden of een compliment te geven aan iemand anders, maar ook om positieve quotes voor jezelf op te schrijven, bijvoorbeeld 'wees lief voor jezelf'.

DE SCHERMLOZE AVONDCHALLENGE

Deze challenge is gericht op het verminderen van digitale stress en het bevorderen van rust en ontspanning. De uitdaging is om één avond per week alle schermen uit te zetten en tijd door te brengen zonder afleiding van sociale media, e-mails of werk en in plaats van deze schermen iets anders te doen, bijvoorbeeld spelletjes spelen, creatief bezig zijn of wandelen.

SCHERMLOZE ZONDAG

Is de schermloze avond challenge gelukt? Dan worden jongeren uitgedaagd om een hele dag zonder scherm te leven. Natuurlijk moet je bereikbaar zijn, en er zijn ook time restricted windows waar je toch even je schermen kunt gebruiken. Daarbuiten is het zaak om je planning zo in te richten, dat je op zondag geen schermen gebruikt (buiten de windows die je zelf hebt afgesproken).

FOOD CHALLENGE

Al je voedsel tracken voor twee weken lang. Weten wat je eet! Wat je eet is what you are. Meten = weten. Bij deze challenge krijgen jongeren tips om gezonder te kunnen eten, bijvoorbeeld door tips voor gezonde snacks of het aanreiken van gezonde recepten.

BIJLAGE 2 CHALLENGE BOEK

WANDEL CHALLENGE

De dag beginnen met een wandeling, al duurt het maar vijf minuten. Voordat je eet, drinkt of zelfs je tanden poetst. Gelijk aankleden en even naar buiten om een frisse neus te halen. Zonlicht en zuurstof aan het begin van de dag.

LIEFDE CHALLENGE

Iedere dag een handeling doen voor jouw brein of jouw lichaam. Gaat het over hygiëne? Dan kan je challenge zijn om bijvoorbeeld elke dag je gezicht in te smeren met een bepaalde crème voordat je gaat slapen. Is het iets met kennis? Lees bijvoorbeeld elke dag 15 pagina's uit een boek voordat je gaat slapen. Of heeft de handeling te maken met je omgeving? Geef dan bijvoorbeeld een onbekende een compliment, tijdens een wandeling, op school of bij je bijbaantje: 'hey, leuke hoed'.



JONG040 ADVIES X MENTALE GEZONDHEID

IN HET KORT

17 JONG040 KERNTAMLEDEN
hebben op hun eigen manier actief bijgedragen aan het vormen van dit advies

14 EXPERTS OF RAADSLEDEN
hebben input gegeven voor ons advies

33 RESPONDENTEN
bereikt via het netwerk van Jong040 door middel van een enquête

VOOR WIE IS DIT ADVIES?

Jongeren uit Eindhoven
tussen de 16 en 27 jaar
die problemen ervaren met
hun mentale gezondheid.

1



TABOE DOORBREKEN

Bereik de doelgroep door middel van:

- Een offline campagne met posters verspreid door de stad.
- Een online campagne via social media met advertenties en influencers.

2

COMMUNICEREN MET JONGEREN

Zorg dat jongeren in gesprek kunnen met jongeren. Herkenbaarheid en het gevoel dat je gehoord wordt zijn ontzettend belangrijk voor deze doelgroep. Spreek in hun eigen taal en blijf weg van zogenaamde gemeente taal.

3

FYSIEKE ACTIE: LIFE-SIZED TELEFOON IN DE STAD

Tijdens het FOMO evenement een life-sized telefoon plaatsen met allemaal toegankelijke vragen die de confrontatie aangaan over dit onderwerp.

- Face-to-face communicatie zo toegankelijk mogelijk maken.
- Makkelijk openen van een gesprek.
- Bewustwording van het probleem.

4



CHALLENGE BOEK

Een klein boekje ontwikkelen met allemaal tips, tricks en activiteiten om je mentale gezondheid te verbeteren.

- Activiteiten die laagdrempelig zijn maar aanzienlijk helpen op dagen dat je je wat minder voelt.
- Tips en tricks van jongeren voor jongeren.

Dit advies is opgesteld door Jong040

Damiën Janssen
Damlá Yurt
Dylan Janssen
Jaimy Gielen
Joël Manohar
Kyboo Shubin
Laura Brummel
Milo Aboud
Merel van den Elzen
Miranda Kok
Naomie Amsing
Nick van Ballegooij
Pelar Elo
Ralph van Ierland
Sawinah Roctus
Shreya Surana
Sofie Seelen

Begeleid door Jong & Je Wil Wat
Advies: Milou van den Hurk, Nina Vissers
Vormgeving: Leah Koenders