

PLATFORM MENTALE GEZONDHEID

Terugkoppeling chat webinar 'Onze jeugd in coronatijd. Wat kun jij doen?'
15 maart 2021

Vragen en antwoorden van de chat

- **Krijgen we deze presentaties toegestuurd?**
 - Presentaties zijn per e-mail opgestuurd naar de deelnemers.
- **Welke leeftijd hebben deze jongeren waar de signalen van ontvangen worden?**
 - Focus tijdens deze webinar ligt op jongeren van 12-24 jaar.
- **Kan de website nog een keer benoemd worden?**
 - [Www.dordrecht.nl/jongerenactiviteiten](http://www.dordrecht.nl/jongerenactiviteiten)
- **Zijn er concrete activiteiten die uitgevoerd gaan worden om jongeren te helpen?**
 - Op www.dordrecht.nl/jongerenactiviteiten staat een overzicht met allerlei concrete activiteiten waar jongeren aan deel kunnen nemen. Op deze manier wordt ontmoeting binnen de mogelijkheden (met name online of via sport) gestimuleerd. Er zijn ook wat grotere initiatieven voor jongeren. Deze staan tussen het overzicht van 'doorlopende activiteiten' op de volgende pagina:
https://cms.dordrecht.nl/Inwoners/Overzicht_Inwoners/Nieuws/Nieuwsarchief/2021/Februari/Jongerenactiviteiten_in_Dordrecht/Overzicht_doorlopende_initiatieven
- **Zijn er op scholen programma's/activiteiten voor jongeren die problemen hebben door deze tijd?**
 - Als er zorgen zijn om kinderen/jongeren zijn er op de scholen ook OK-Coaches/schoolmaatschappelijk werkers 0-4 jaar en 4-18 jaar, verbonden aan het Sociaal wijkteam, verbinders tussen zorg en onderwijs.
- **Betreft het hier nu veelal jongeren die altijd al tot probleemjongeren behoren of is de groep nu veel groter?**
 - Er zijn nu meer jongeren die last hebben van somberheid en angst dan voordat er corona maatregelen waren, maar de verwachting is dat de meeste jongeren veerkrachtig zijn en bij versoepeling van de maatregelen hun welzijn weer snel op peil zal zijn. Het gaat bij deze jongeren ook niet direct om een psychische stoornis, maar om klachten van voorbijgaande aard. Wel is het belangrijk om ook deze jongeren een luisterend oor te bieden en te helpen met het aanbrengen van structuur, routines en activiteiten.
- **Wanneer moet je echt ingrijpen?**
 - Als klachten niet van voorbijgaande aard zijn. Reageer ook op je 'onderbuikgevoel' en bel een advies/hulplijn als je twijfelt.

- **Kan Kopkracht ook individueel worden gevolgd?**
 - Kopkracht wordt gegeven als workshop op school en wijkniveau voor jongeren tussen 11 en 14 jaar.
- **Kunnen jongeren vanaf 16 jaar ergens voor online ondersteuning terecht?**
 - Het overzicht van online aanbod vind je in de bijlage "online aanbod jeugd".

Goede voorbeelden en tips genoemd door deelnemers aan het webinar

- **Maakt het jongerenwerk ook gebruik van social media? Zo ja, waar en onder welke naam.**
 - het jongerenwerk is op o.a. Facebook te volgen via https://www.facebook.com/rnewt.dordrecht.1/?ref=page_internal
- **Wijkcentra mogen ook open voor kwetsbare jongeren: wordt daar al veel gebruik van gemaakt en zo ja, hoe zijn de ervaringen?**
 - In een aantal wijkcentra worden inderdaad activiteiten voor kwetsbare jongeren georganiseerd die in beeld zijn bij bijv. het jongerenwerk.
- **Waar in Dordrecht kunnen adolescenten terecht voor sociale activiteiten onderling?**
 - Jongeren in (de omgeving van) Dordrecht, die behoefte hebben aan activiteiten en/of ontmoeting en/of vrijwilligerswerk willen doen, kunnen terecht bij Netwerk Dordtse Helden. We zoeken dan samen naar vrijwillige activiteiten die het beste bij de jongere passen. Vanaf deze week is er ook het buddy-project, sociaal contact door één op één met een andere jongere op te trekken. Kijk op www.netwerkdordtsehelden.nl/ of volg het netwerk op Instagram (@dordtsehelden) en LinkedIn.
- **Bij Netwerk Dordtse Helden start deze week (15 maart) het buddy-project. Voor jongeren die behoefte hebben aan sociaal contact en hun netwerk willen uitbreiden.**
 - waar kunnen kinderen zich aanmelden voor dit buddy project?
 - Aanmelden voor het buddy-project (14-30 jaar) kan via een e-mail naar info@netwerkdordtsehelden.nl
- Boek voor de jonge pubers: Superkrachten voor je hoofd (Wouter de Jong en Dylan Heagens).
- Het puberende brein van Crone is een superboekje, ook voor jongeren zelf.
- Ook Dordt Sport (in samenwerking met R-Newt) organiseert veel sportactiviteiten per week voor de jongeren.
- Bij Jong Zwijndrecht (collega's Dordtse Helden) hebben we bijv. de Maatschappelijke Diensttijd. Dit kan een heel goed traject zijn voor zoekende of thuiszittende jongeren. Talentontwikkeling en ontmoeting met andere jongeren staan.
- Er worden bij Indigo in Dordrecht ook zogenaamde KOPP (voor kinderen van ouders met psychische problemen) groepen gegeven voor basisschool en VO leeftijd.
- Er zijn scholen die ondersteuningsklassen hebben bij jongeren die het niet lukt met de onlinelessen. Op school in de klas online lessen kunnen volgen. Bijv. ook als ze de zelfdiscipline niet hebben.
- NIVEA (niet invullen voor een ander).
- Handvatten NJi: <https://www.nji.nl/nl/Download-NJi/Online-Jongerenwerk-Werken-in-de-online-leefwereld-van-jongeren-Handvatten.pdf>
- **Wat moet je dan doen als ouder als een kind aangeeft suïcidale gedachten te hebben?**
 - Als de ouder verzorger "te dichtbij" staat, vraag ook met wie de jongere goed contact heeft. Er is ook een gratis training, zie https://vraagbaar.113.nl/online-training/#utm_source=supranet&utm_medium=post&utm_campaign=supranet&utm_content=KMENW%20https://bit.ly/363xn16

- **Kunnen ook ouders bij Jong JGZ terecht waarvan hun adolescent op school zit in Dordrecht, maar wonen in een andere plaats onder ZHZ?**
 - Dan is er de OK-Coach OF schoolmaatschappelijk werker buiten Dordrecht
 - Jong JGZ is voor de hele regio ZHZ
 - Jong JGZers zijn ook bereikbaar voor ouders. Jeugdverpleegkundigen en jeugdartsen zien en spreken ook regelmatig ouders, dit lijkt voor 12+ soms wat vreemder, maar het kan altijd.
 - Welke JGZ organisatie je als jongere en ouders onder valt, wordt bepaald door de plaats van de school en niet je woonplaats.
- Onderzoek van het Trimbos-instituut: <https://www.trimbos.nl/kennis/geluk-onder-druk-onderzoek-naar-mentaal-welzijn-jongeren>

Discussie social media en gamen

- Bijzonder dat u zegt minder prikkels, ze zitten vooral online en dat is super aantrekkelijk om alleen maar bezig te zijn met social media en spelletjes. Wat adviseert u voor dit soort situaties?
 - Deze webinar gaat niet specifiek in op de effecten van meer schermtijd, social media en gamen, maar het is inderdaad de uitdaging om een aantrekkelijk aanbod te ontwikkelen van fysieke activiteiten en veilige manieren van ontmoeten i.p.v. scherm contacten. Jongeren tot 18 mogen meer en dit geeft mogelijkheden om toch ontmoeting te realiseren. Dit kan door scholen worden geboden, maar ook door sportverenigingen en jongerenwerk.
- Ik ben het niet helemaal mee eens, de controle op sociale media is ver te zoeken hoor. De prikkels zijn enorm en jongeren kunnen dit niet reguleren. Ik geef veel online lessen en hoor de problemen van de jongeren.
- De meeste jongens raken hierdoor meer verslaafd aan gamen.
- Ik herken als zorgcoördinator dat er ook studenten zijn die juist meer vertellen doordat we online praten. We komen sneller in een diepere laag.
- Via online wel makkelijker contact inderdaad, ook even snel een berichtje om succes te wensen met iets, gaat makkelijk. Dus zeker voordelen maar social media zie ik veel nadelen. Pas documentaire gezien over social media en het doet echt wat met het brein.
- Er zijn veel jongeren die problemen krijgen door te lang online zijn, zelf niet kunnen stoppen, ouders die ook online moeten werken, etc. Ik vind dat we jongeren moeten helpen. Veel jongeren komen hier zelf niet uit.
- Klopt, vandaar onze krachten bundelen... nu echt nodig...

Overige inhoudelijke opmerkingen van deelnemers

- Vanuit leerplicht hebben we ook jongeren waar het juist goed mee gaat, juist door thuisonderwijs. Vergeet niet de leerlingen die de rust van thuis fijn vinden waar het nu beter mee gaat.
- Vanuit Bureau Leefstijl werken wij graag samen met organisaties. Ik denk dat verbinding op dit moment erg belangrijk is.
- Mijn ervaring is dat het op po en vo aardig goed gaat, maar mbo maak ik me meer zorgen om de jongeren. Vooral betrokkenheid mbo met de leerlingen.

Wat is mentale gezondheid voor jou?

- Mee kunnen doen
- lekker in je vel zitten (2x)
- Je gelukkig en gezond voelen.
- Vrolijk zijn, lachen en zin hebben om dingen te ondernemen
- Persoonlijke veerkracht

- weerbaar zijn
 - evenwicht
 - zin hebben in de dag
 - goed in je vel zitten (2x)
 - welbevinden
 - Innerlijke monoloog
 - een gezonde geest
 - Geestelijk en lichamelijk lekker in je vel zitten
 - Veerkracht (2x)
 - goed in je vel zitten; geen overbelasting
 - contact met anderen kunnen maken en daar van genieten
 - Mentale gezondheid is welbevinden in het algemeen
 - energie hebben en volhouden
 - verbinding met mensen om je heen
 - jezelf kunnen ontplooien
 - Mentaal onafhankelijk zijn.
 - Gelukkig zijn, deel uitmaken van de samenleving
 - Balans kunnen vinden
 - Je in het algemeen goed voelen. Niet jezelf uitsluiten van anderen.
 - balans tussen draagkracht en draaglast
 - goede balans
 - Goed in je vel zitten
 - Je goed en fijn voelen
 - Een staat waarin iemand zichzelf gelukkig voelt, zijn eigen waarden kan inzien en zich gemotiveerd voelt dingen te doen, zonder hierbij te belast te raken
 - weerbaar zijn / veerkracht
 - In het nu kunnen leven en mee kunnen veren met het leven. Daarbij emoties kunnen ervaren en in balans kunnen blijven.
- Betekent dit dat bij het ontbreken van een van deze 5 er ook daadwerkelijk een probleem is?

Wat doe jij om lekker in je vel te zitten?

- Muziek luisteren
- wandelen en praten
- Naar buiten en bewegen
- Sporten!
- sporten, muziek luisteren
- wandelen
- Piano spelen.
- lezen
- de natuur in
- naar buiten
- hardlopen
- rondje wandelen
- praten, wandelen
- wandelen
- zingen
- Auto rijden en muziek luisteren
- Muziek luisteren
- muziek luisteren, dansen in huis.

- bewegen/yoga/erover praten
- Wandelen
- Bidden
- mijn hoofd stil zetten door iets heel anders te doen, puzzelen
- naar buiten
- praten met anderen, hobby
- muziek luisteren
- Sporten/ tijd voor mezelf
- wandelen, vriendinnen bellen
- Bewegen, creatief zijn
- dansen
- mindfulness
- Sporten
- Sparren met iemand die mijn frustraties begrijpt
- In plaats van jezelf naar binnen keren: juist naar buiten gaan, contact zoeken met anderen
- Wandelen
- Film kijken
- honden uitlaten, ik zie ineens veel jongeren de avondronde doen :)

Deze webinar is voor de hele regio Zuid-Holland Zuid georganiseerd door het 'platform mentale gezondheid ZHZ' (Dienst Gezondheid & Jeugd), op initiatief van de gemeente Dordrecht. Nog meer inspirerende webinars bekijken, podcasts luisteren of artikelen lezen over mentale gezondheid? Het platform mentale gezondheid heeft ze voor je verzameld op www.dienstgezondheidjeugd.nl/thema-professionals-gemeente/platform-mentale-gezondheid.