



WAT IS JWR?

De Jeugdwerkzinsraad (JWR) is een regionaal panel met jongeren tussen de 16 en 27 jaar die ervaring hebben met jeugdhulp. Deze ervaringen bestaan uit unieke en persoonlijke belevingen die iemand heeft opgedaan en die niet overdraagbaar zijn. Wanneer je deze met anderen deelt en in een breder perspectief plaatst, ontstaat er ervaringskennis. Vanuit deze kennis geven wij gevraagd en ongevraagd advies op actuele onderwerpen die spelen in de beleidsontwikkeling rondom jeugd(hulp). Het doel is om met onze stem bij te dragen aan betere jeugdhulp in de regio Hart van Brabant.

In de Jeugdwerkzinsraad zijn verschillende jeugdhulp ervaringen vertegenwoordigd zoals ervaring met gescheiden ouders, huiselijk geweld, uithuisplaatsing, pleeggezinnen, woongroepen, gezinshuizen, mentale problemen en verslaving.



WAT IS HET THEMA?

In navolging van het Nationaal Preventieakkoord, maken de gemeente Tilburg en gemeente Hilvarenbeek, Goirle en Oisterwijk – samen met de inwoners en organisaties – een Lokaal Preventieakkoord. Met dit akkoord wordt een impuls gegeven aan gezondheidspreventie, bovenop wat er al gedaan wordt. De gemeente is lokale partijen hebben focus aangebracht omtrent doelgroep en thema's. De behoeften vanuit de jongeren zelf en de inspraak vanuit lokale partijen zijn hierin leidend.

De afgelopen periode is er veel voor én over de jongeren gesproken. Op maandag 12 april 2021 luisterden de schrijvers van het Lokaal Preventieakkoord daarom naar de wensen en behoeften van jongeren met betrekking tot gezondheid.



Vraag 1

Stellingen

Aan de jongeren zijn drie stellingen voorgelegd:

- Als je gezond bent, ben je gelukkig.
- Roken, problematisch middelengebruik en overgewicht zijn de grootste oorzaken van ongezond leven bij jongeren.
- Gezondheid is de afwezigheid van ziekte.

De jongeren zeiden hierover als volgt:

- Kijk bij gezondheid naar de gehele persoon: fysieke en mentale gezondheid zijn hierbij niet los van elkaar te zien. Vaak start ongezondheid bij een 'mentale crash'.
- Preventie start bij het aanpakken van de oorzaken en niet bij de gevolgen. Inzetten op enkel gebruik van alcohol en drugs, roken en overgewicht is symptoombestrijding. *"Hoezo spreken we alleen over overgewicht? Ondergewicht of een 'goed' gewicht (maar tóch jezelf slecht voelen) is ook zorgelijk!"*
- Gezondheid is zoveel meer dan de afwezigheid van ziekte. Gezondheid gaat over het vanuit je eigen intrinsieke waarde je goed kunnen voelen over jezelf, met steun van de mensen om je heen. *"Toen ik in een mindere periode zat was ik zeker niet ziek, maar ook zeker niet gezond. Dus ook al ben je niet ziek, wil dit niet meteen zeggen dat je gezond voelt."*

Vraag 2

Betekenis van gezondheid voor jongeren

Wat betekent gezondheid voor jou?

- fysiek en mentaal in balans zijn
- zelfacceptatie & zelfkennis
- veerkracht
- onafhankelijk zijn van anderen: je hoeft niet hetzelfde pad te bewandelen als zij
- zelf vooruit willen gaan: de mogelijkheid zien en voelen om talenten te benutten
- sociale contacten: mensen om me heen toelaten (die ook gezond willen leven)

Wie of wat heeft invloed op jouw beeld over wat gezond is?

- ikzelf / levenservaring
- partner / vrienden / ouders / familie
- de norm vanuit de (westerse) maatschappij
- social media: zowel body positivity als een vertekend schoonheidsideaal
- online streamingdiensten (Netflix, etc)
- wat er in de supermarkten wordt aangeboden

Wie of wat draagt bij aan jouw gezondheid?

Het belangrijkste is dat iemand zelf aan zijn/haar gezondheid wil werken. Stimulering vanuit de omgeving maakt dit gemakkelijker, maar een intrinsieke, positieve instelling om een verandering aan te brengen in de eigen leefstijl is essentieel.

De mensen die dichtbij staan zijn de belangrijkste mensen om aan gezondheid te werken: ouders, gezin, partner, huisgenoten en vrienden. Leeftijdsgenoten die hetzelfde meemaken of mee hebben gemaakt kunnen hierin een belangrijke rol spelen. Mensen die verder weg staan kunnen eveneens een belangrijke rol vervullen, maar doen dat minder vaak.

Wat bijdraagt: liefde, ontspanning (muziek, sport, wandelen, social media), dagbesteding, aandacht voor mentale gesteldheid.

Wie of wat draagt NIET bij aan jouw gezondheid?

- trauma's (wordt nu extra getriggerd door o.a. het veel alleen zijn in de coronatijd)
- eenzaamheid
- mensen die negatieve energie of negatieve reacties geven
- stress & verplichtingen
- onbegrip
- hoge (studie)schulden
- onverantwoord middelengebruik ('compensatie gebruik')
- de norm vanuit de (westerse) maatschappij (het 'perfecte plaatje');
- weinig bewegen
- het feit dat ongezond eten goedkoper is dan gezond eten

"Mijn psycholoog en praktijkondersteuner begrepen mijn wereld niet. Ze wisten niet wat Instagram was."

"Ik moest bepaalde oefeningen doen om mijn sociale vaardigheden te trainen, terwijl dat niet vooraf met mij gecommuniceerd was."

Waarom kon de buitenwereld merken dat het niet goed met je ging?

- afsluiten van de buitenwereld
- weinig zin in leuke dingen
- ontwijkend gedrag
- last van stemmingswisseling
- foute vrienden
- leefstijlgenoten en grenzen opzoeken
- negeren van hulp
- somber en verdriet

"Ik veranderde langzaam van een optimist naar een pessimist. Ik was vaak somber en had een negatieve blik op het leven."

"Veel mensen zien het niet, omdat ik het niet laat merken als het slecht gaat."



Vraag 3

Overkoepelende adviezen mbt het lokale preventieakkoord

Belicht het positieve, niet het negatieve.

Wat nodig is om te focussen op wat wél helpt:

- je hebt elkaar nodig – 'Samen sta je sterker dan alleen'
- mindfulness
- weerbaarheid/veerkracht-training
- ervaringen van vallen én opstaan: jezelf tijd gunnen én dat je omgeving je tijd gunt. Het is een stapsgewijs proces!
- Tools aanreiken die je in het moment helpen, zodat je eerder kunt handelen en accepteren dat een mindere dag oké is.



Stimuleer het bewustzijn en de kennis over gezondheid, met name op het vlak van mentaal welbevinden, zingeving en kwaliteit van leven. Het is belangrijk om te leren dat er geen goede of slechte emoties zijn en dat je hierover mag praten.

Jongeren willen hiervoor het liefst een laagdrempelige, fysieke ontmoetingsplaats met leeftijdsgenoten. Een plek waar zinvolle, onderlinge verbinding plaatsvindt. Evt. onder begeleiding van jongere ervaringsdeskundigen. Waar jongeren ervaringen kunnen delen en steun vinden (erkenning/herkenning) en waar zij een breder en 'reëler' beeld van de wereld om zich heen kunnen ontwikkelen.

"Ik had op school (of buiten school) willen leren dat ik mezelf ook slecht mag voelen. En ik had willen leren hoe ik mijn gevoelens tot uiting kan laten komen."

Meer focus op de ontwikkeling van talenten en kwaliteiten

- jongeren centra uitbreiden (één fysieke plek!);
- muziek: jam sessies, feestjes, etc.
- graffitituren, zitzakken, aankleding met planten, etc.
- mocktailbar

"Een plek waar mensen gezamenlijk talenten kunnen ontwikkelen en ervaringen kunnen delen. Elkaar helpen groeien."

Verbeter de aansluiting tussen het bestaande aanbod en de vraag vanuit jongeren.

Jongeren willen hiervoor een fysiek, laagdrempelig jongerenpunt per gemeente, zoals: de LocHal, het Spoorpark, de Box, een wijkcentrum, etc.

"Zorgland is zo groot. Ik ben aan het zoeken, maar ik kan niet vinden wat ik zoek, want er is teveel. Dit veroorzaakt keuzestress."

"De hoeveelheid aan keuzes is fijn, zo kunnen we op maat kiezen. De oplossing ligt dus niet in het verkleinen van het aanbod, maar juist in het beter inzichtelijk maken hiervan. Bijvoorbeeld door te categoriseren."

"Of ik de goede zorg krijg is afhankelijk van de persoon die ik tegenover me heb. Het wordt overgelaten aan toeval, of aan je eigen vermogen en/of durf om te door te vragen."

"Het feit dat je niet de enige bent of niet alleen staat geeft hoop en kracht voor de toekomst. Samen sta je sterk en samen kunnen wij als JWR ook veel betekenen voor de jeugd van nu."

TERUGKOPPELING

Feedback opdrachtgever op infographic:

- Wat is je eerste indruk van de infographic?** Mijn eerste indruk is top, super dat er een infographic wordt gemaakt. Ik vind het een hele mooie samenvatting van wat er op de avond is gezegd.
- Welke onderdelen bevestigen aannames?** Dat gezondheid niet om symptoombestrijding moet gaan, maar juist om het aanpakken van de oorzaken.
- Welke onderdelen waren nieuw?** Dat jongeren zo'n duidelijke en goede kijk hebben op gezondheid. Ze zijn zich enorm bewust van de wereld om hen heen, hoe ze beïnvloed worden door hun omgeving en waar hun behoefte ligt.

Welke onderdelen zou je gebruiken voor een aanpassing in jouw project?

De gehele uitwerking van infographic wordt als bijlage toegevoegd in het preventieakkoord. Voor de lokale professionals is het namelijk van belang om de visie, ambities, actiepunten en adviezen vanuit de jongeren zelf mee te nemen. En vooral ook de stem van jongeren een blijvend onderdeel te maken.

Wat gaan jongeren merken van deze aanpassingen?

Hopelijk doordat de activiteiten rondom preventie de komende jaren beter worden afgestemd op de beleavingswereld en behoefte van de jongeren.

Welke onderdelen ga je niet toepassen, en waarom niet?

Een van de adviezen was een "jongerenmeldpunt". Dit bestaat al onder de naam Jongerenpunt Midden-Brabant. Tegelijkertijd blijkt maar een deel van de JWR hier bekend mee te zijn.

Hoe heb je JWR ervaren? Wat blijft je bij?

Tijdens JWR is bevestigd dat jongeren ontzettend waardevolle en realistische input leveren. Hele fijne, open sfeer en inspirerend!

Welke tip heb je nog voor de JWR en haar werkwijze?

Nog beter adviseren wordt mogelijk bij het hebben van meer voorkennis.

Zou je de JWR aanraden aan een collega? Waarom wel/niet?

Absoluut, super toffe opzet! Direct feeling met jongeren die ongevraagd snel volwassen zijn geworden en via de JWR problemen voorkomen of verzachten voor volgende generaties. De aanjagers zorgen voor een open en respectvolle sfeer. De jongeren staan vanaf moment één aan en geven zeer waardevolle input.

CONTACT

Ook een vraag voor de Jeugdwerkzinsraad?
www.samenmetdejeugd.nl