



JONGEREN AAN HET WOORD OVER MENTALE GEZONDHEID

Gemeente Beverwijk & Gemeente Velsen | 2024-2025

16

Adviezen van jongeren

2

Gemeenten

4

Klassen

60+

Betrokken jongeren

Voorwoord

“Wat hebben jullie nodig om lekker in je vel te zitten?”

Die vraag legden Gemeente Beverwijk en Gemeente Velsen voor aan meer dan zestig jongeren van MyTalent, Nova College en Tender College.

Binnen het Speaking Minds-traject onderzochten de jongeren deze vraag vanuit hun eigen ervaringen en werkten zij hun inzichten uit tot zestien concrete adviezen voor gemeenten en scholen. Adviezen over onderwerpen die zij dagelijks ervaren, zoals prestatiedruk, eenzaamheid, vertrouwen, bewegen en toegankelijke hulp.

Speaking Minds is een methode van Save the Children waarbij praktijkopgeleide jongeren meedenken over beleid en maatschappelijke vraagstukken die hen direct raken. Niet als doelgroep, maar als adviseur. Vanuit hun eigen ervaringen brengen zij inzichten en oplossingen in die gemeenten helpen om beleid beter aan te laten sluiten op de ervaringen en behoeften van jongeren.

In dit document zijn alle zestien adviezen gebundeld. De adviezen zijn woordelijk opgenomen, zoals de jongeren ze zelf hebben geformuleerd.

Voor gemeenten, scholen en professionals bieden deze adviezen niet alleen inzicht in wat er speelt onder jongeren, maar ook concrete aanknopingspunten voor beleid en ondersteuning.

Wij wensen u veel leesplezier.



Over dit traject

Mentale gezondheid is een belangrijk thema voor gemeenten, scholen en jongeren zelf. Om beter inzicht te krijgen in wat jongeren nodig hebben om lekker in hun vel te zitten, gingen Gemeente Beverwijk en Gemeente Velsen in gesprek met jongeren via de Speaking Minds-methode.



Centrale beleidsvraag

Wat hebben jullie nodig om lekker in je vel te zitten?

Rond deze vraag gingen de jongeren in kleine groepen aan de slag. Zij onderzochten het onderwerp vanuit hun eigen ervaringen, gingen met elkaar in gesprek en werkten hun ideeën uit tot concrete adviezen voor gemeenten en scholen. Deze adviezen presenteerden zij tijdens een slotbijeenkomst aan vertegenwoordigers van de gemeente en hun school.

Deelnemende groepen

Gemeente Beverwijk

- MyTalent – Zorg en Dienstverlening (niveau 1-2)
- Nova College – Bio Medisch Analist (niveau 4)

Gemeente Velsen

- Tender College – klas 3V1, 3V2 en 3V3

De Leeswijzer



De zestien adviezen zijn in dit document gebundeld per thema. Hierdoor wordt zichtbaar welke onderwerpen jongeren uit beide gemeenten belangrijk vinden en waar overeenkomsten zichtbaar zijn.

De adviezen zijn onderverdeeld in vijf thema's: **1)** prestatiedruk en stress, **2)** eenzaamheid en verbinding, **3)** veiligheid en vertrouwen, **4)** sport en bewegen, en **5)** laagdrempelige hulp.

Thema 1 van 5

Prestatiedruk & stress

4 adviezen – Gemeente Velsen & Gemeente Beverwijk

01

Januari, 2025

Ouders geen toegang tot magistergeven

01

PRESTATIEDRUK

Ons advies is om ouders geen toegang te geven tot de cijfers in magister. Ouders kunnen wel de lessen en tijden van de leerlingen zien. Het geeft druk op de leerlingen omdat ouders boos kunnen worden als hun kind een onvoldoende heeft.

De ouders kunnen door een tussenrapport (elke twee maanden) de cijfers van de leerlingen zien. Of de leerlingen kunnen dit zelf aan de ouders vertellen.

Docenten mogen alleen elke maandag of tijdens schooltijden cijfers invoeren in magister.

School moet minder met getallen als cijfers gaan werken maar met voldoende of onvoldoende. Dan is de druk op elkaar ook weg. Er moet een workshop voor ouders komen hoe je druk om te presteren op school kan oplossen. Dat je met je ouders in gesprek.

Magister privé zetten voor ouders



Januari, 2025

Magister privé zetten voor ouders

02

THUISITUATIE

Ouders en verzorgers mogen de roosters van leerlingen zien, maar cijfers, huiswerk en afwezigheid niet.

Ouders bezorgen jongeren te veel stress en leggen de druk gewoon te hoog op hun kinderen.

Ouders kunnen alleen de cijfers zien op het rapport van de leerlingen.

Docenten mogen alleen cijfers in magister zetten tijdens schooltijden.

Jongeren worden door dit geholpen omdat zij minder stress hebben en minder problemen thuis voor sommigen jongeren.



Januari, 2025

Praatgroep 'Ontstressmoment'

03

STRESS

Jongeren leven een stressvol leven. Studie, geld, gezondheid en verwachtingen zorgen voor veel druk. Maar als iedereen dit ervaart, waarom praten we er dan niet over? Wij willen daar wat aan veranderen.

Ons advies zijn gesubsidieerde praatgroepen waar jongeren hun zorgen kunnen delen en beter leren omgaan met stress. Deze kunnen bijvoorbeeld plaatsvinden op school, in jongerencentra, bij huisartsen of bij de gemeente. Om bekend te maken dat deze praatgroepen er zijn, kunnen flyers worden verspreid.

Er zijn inloopuren, zodat jongeren kunnen komen en gaan wanneer zij willen. Daarbij zijn twee ervaringsdeskundigen aanwezig bij wie jongeren terecht kunnen voor een gesprek of advies. Ook is er ruimte om elkaar te ontmoeten, ervaringen uit te wisselen en activiteiten te doen zoals spelletjes, darten, poolen, muziek luisteren, lezen of tekenen.

Van de gemeente hebben wij nodig dat zij subsidie beschikbaar stelt zodat de praatgroep gratis kan worden aangeboden. Daarnaast is er een ruimte nodig en zijn er twee begeleiders



Januari, 2025

Meer sporten op school en minder toetsen

04

PRESTATIEDRUK

Er moeten meer praktijkvakken komen omdat je dan lekker in je vel gaat zitten. Ook kan je tijdens lessen ook naar buiten om te wandelen. De les kan ook actief.

Gymmen en sportlessen kunnen in de gymzaal, maar ook af en toe buiten.

Er moet twee keer per week gym of praktijkvakken komen. Het liefst op een maandag of woensdag, want dat zijn lange dagen.

Jongeren worden door dit advies geholpen omdat zij gezond bezig zijn, lekkerder in hun vel zitten, en er minder druk op school is.



Thema 2 van 5

Eenzaamheid en verbinding

4 adviezen – Gemeente Velsen & Gemeente Beverwijk

02

Januari, 2025

Verschillende sociale activiteiten organiseren zodat kinderen vrienden kunnen hebben of hunzelf kunnen zijn.

01

EENZAAMHEID

Wij willen activiteiten organiseren tegen eenzaamheid. Activiteiten zoals Karten, lasergamen, kook/ bakcursussen, schilderen, knutselen of graffiti.

De activiteiten moeten in een kleine setting omdat, dat voor sommige jongeren makkelijker is door de drukte. En of de prijs kan te hoog zijn voor een activiteit.

Je kan jongerenwerkers, bedrijven gemeenten en scholen betrekken bij het organiseren van de activiteiten.

De activiteiten kunnen gegeven worden in sportzalen, velden, scholen en alle provincies en dan in de weekenden of vakanties.

Wisselende privé-zetel voor ouders

Sommige jongeren weten niet hoe ze eenzaamheid moeten behandelen, dus dan is dit een goede oplossing. En sommige jongeren die eenzaam zijn kunnen hierbij sociaal zichzelf zijn.

De groepjes moeten in een kleine setting zodat jongeren ook de kans krijgen om met elkaar te praten. Groepjes van 5-10 voor bijvoorbeeld knutselen en 14-20 voor bijvoorbeeld lasergamen.

Je kan jongeren vertellen over de activiteiten door posters op te hangen op plekken waar jongeren veel komen. Of via social media.



Januari, 2025

Online onderzoek doen naar een nieuwe ontmoetingsplek

02

PLEK

Welke plek helpt jou om lekker in je vel te zitten? Iedereen heeft een andere plek nodig want iedereen is anders.

Ons advies is om via Instagram, TikTok en een website jongeren vragen te stellen over wat voor plek zij nodig hebben om lekker in hun vel te zitten. Dit is nodig omdat er veel jongeren niet lekker in hun vel zitten en omdat iedereen een andere plek nodig heeft. Er moeten meer plekken in Beverwijk komen waar je naartoe kunt en er is een website nodig waarop je online je mening kunt uiten.

Wij hebben zelf ook ideeën voor welke plek wij nodig hebben in Beverwijk. In de winter is er een gebouw nodig in het centrum. Het gebouw is groot en heeft meerdere verdiepingen zodat kinderen, jongeren en ouderen daar samen kunnen komen. De kamers hebben warme kleuren en leuke decoraties en er is een relaxruimte, in de zomer is er een plek nodig in de natuur. Ons helpt het om een rondje te lopen in de natuur als we niet lekker in ons vel zitten. Onze favoriete plekken op dit moment, waar wij ons lekker in ons vel voelen, zijn het park, thuis, in de club en een hangplek waar we met vrienden kunnen staan.

Om de vragenlijst te promoten is het belangrijk om naar plekken te gaan waar jongeren zijn en om goed uit te leggen wat het is. Van de gemeente hebben wij nodig dat ze de opdracht uitvoeren en ons laten weten hoe het is gegaan.



Januari, 2025

Organiseer thema-avonden bij jeugdcentra

03

VEILIGE OMGEVING

Tijdens deze avonden stellen we voor om gebruik te maken van ervaringsdeskundigen. Zij kunnen persoonlijke verhalen delen en gesprekken op gang brengen, wat het voor jongeren gemakkelijker maakt om open te praten over gevoelige onderwerpen.

De thema-avonden die om de 3 weken plaats zouden vinden kunnen de onderwerpen behandelen, zoals:

- Geestelijke gezondheid: Omgaan met stress, depressie en andere uitdagingen.
- Sociale druk en verwachtingen: Hoe blijf je trouw aan jezelf in een wereld vol invloeden?
- Relaties en grenzen: Open gesprekken over gezonde relaties en het stellen van grenzen.

Wij geloven dat dit concept jongeren zal inspireren en ondersteunen in het bespreekbaar maken van taboes. Ook geloven wij dat de jongerenwerkers bij Welzijn Beverwijk dit goed zouden kunnen begeleiden.

Ideeën die wij hebben voor ervaringsdeskundigen zijn: Alpha en Elena van Welzijn Beverwijk, een huisarts en iemand die veel weet over schulden en eerder bij ons in de klas te gast was. Het is belangrijk dat de ervaringsdeskundige veel weet over het thema.

Promoot deze via gerichte reclamecampagnes op sociale media om jongeren te stimuleren deel te nemen en gebruik hiervoor het Instagramaccount van Welzijn Beverwijk. Hang daarnaast posters op in Beverwijk. Tot slot moet er een website komen waar de thema-avonden aangekondigd worden, inclusief de tijd, plek en ervaringsdeskundige.

Om dit plan te realiseren is er toestemming nodig van Welzijn Beverwijk, de ervaringsdeskundigen en de professionals.



Januari, 2025

Gespreksstarters op openbare plekken voor meerverbinding in de stad

04

VEILIGE OMGEVING

Stel je eens voor: een omgeving waar jij je veilig in voelt. Hoe ziet dat eruit? Je denkt misschien meteen aan meer handhaving op straat. Maar wij denken er anders over.

Ons advies is gespreksstarters genaamd 'Question of the Day (QOTD)' die zorgen voor meer sociale samenhang en veiligheid. Door de vragen hopen we meer openheid en een goede sfeer te creëren in Beverwijk.

Onze ideeën voor luchtige gespreksstarters zijn:

1. Wat was je favoriete kinderfeestje dat je ooit hebt gehad?
2. Op wie vinden mensen jou lijken?
3. Welk liedje heb je voor het laatst in je hoofd gehad?
4. Wat is iets dat je eigenlijk veel eerder had moeten doen?
5. Heb je weleens een concert bijgewoond?

Qua diepzinnige gespreksstarters dachten wij aan:

1. Waarin vind je dat je bent veranderd het afgelopen jaar?
2. Wat wil je op dit moment veranderen in je leven?
3. Wat weerhoudt je ervan om volledig jezelf te zijn?
4. Wat zou je doen als je niet kan falen?
5. Wat vind je jouw mooiste en vervelendste eigenschap?

De gespreksstarters kunnen op posters, kaartjes of zwerfstenen staan op openbare plekken zoals de Breesstraat, Beverhof en Park Overbos.

Voor het uitwerken kunnen we bijvoorbeeld de mediavormgeving opleiding of een bedrijf benaderen om simpele, maar opvallende posters te maken. De posters zijn harde borden. De zwerfstenen zouden door basisscholen kunnen worden gemaakt of bij dagbesteding.

Dit is belangrijk voor jongeren in Beverwijk omdat een veilige omgeving hen zal toestaan om zichzelf te zijn. Wij hopen dat ons plan leidt tot meer sociale cohesie want in deze tijd is dat precies wat er nodig is.



Thema 3 van 5

Veiligheid en vertrouwen

4 adviezen – Gemeente Velsen & Gemeente Beverwijk

03

Januari, 2025

Meer vertrouwenspersonen

01

PESTEN

Er moeten meer vertrouwenspersonen komen die luisteren en advies geven en die geen dingen doorvertellen aan ouders. Er moeten betere afspraken komen over wat vertrouwenspersonen met ouders mogen delen. Iets delen met de ouders mag alleen in overleg met de jongere. Als er meer vertrouwenspersonen zijn heb je meer keuze en kan je bij iemand terecht waar jij zelf een goed gevoel bij hebt.

De vertrouwenspersoon moet er zijn zodat jongeren hun verhaal kwijt kunnen en als zij zich onzeker voelen. Anders blijven jongeren zitten met hun problemen.

Er moeten op school vertrouwenspersonen zijn, maar ook buiten school. Bijvoorbeeld jongerenwerkers. Zij moeten online te bereiken zijn via Snapchat en Whatsapp. Iemand voor de nacht en iemand voor de dag. Jongerenwerkers moeten het hele jaar door bereikbaar zijn en mentoren alleen tijdens het schooljaar.

Ons advies helpt anderen zodat zij meer gaan praten over hun verhaal en gevoelens. Zij kunnen dan een band opbouwen met de vertrouwenspersoon en er komt dan meer bekendheid.

Er moet ook meer gepraat worden in de lessen over pesten en wat voor een impact het heeft op iemand zijn leven. En een vertrouwenspersoon kan iemand die gepest wordt het gevoel geven dat zij serieus genomen worden.



December, 2024

Zorg voor Zorg

02

HULP

Het is oké om je niet oké te voelen! Laten we meer plekken creëren waar alle doelgroepen samen kunnen komen en de afstand tussen de jongeren, de gemeente en de professionals kleiner wordt.

Wij adviseren de gemeente om mensen bij elkaar te houden en meer kennis te maken met de hulpverleners en jongerenwerkers. De afstand tussen de gemeente en opbouwwerkers moet verkleind worden. Dit kunnen zij doen door meer ontmoetingsplekken te maken voor kinderen, jongeren, ouderen en ouders/verzorgers. Dit kan in buurthuizen plaatsvinden, in samenwerking met jongerenwerkers en praktijkondersteuners. Het is belangrijk dat er ook individuele plekken zijn om één op één te spreken met elkaar.

Om dit advies uit te voeren, moet er aan connecties gebouwd worden. Wij raden de gemeente aan om de volgende belangrijke personen in Beverwijk te ontmoeten:

- Kind- en jongerenwerkers Rianne, Natalie, Frank, Alpha
- Wijkagenten Glenn, Wouter, Sylvia, Corine en Thijs
- Handhavers Pascal en Melissa
- Huisartsen en medewerkers van het gezondheidscentrum

Dit kan gedaan worden door plannen met elkaar te maken. Wij raden bijvoorbeeld aan dat er vaker jongerenwerkers op de volgende plekken langskomen om met jongeren te praten:

1. Scholen
2. Problematische hangplekken
3. Speelpleintjes
4. Winkelcentra
5. Op straat in het algemeen

Wij denken dat het 6 maanden tot één jaar kost om dit advies uit te voeren, omdat er eerst onderzoek gedaan moet worden en daarna subsidie aangevraagd moet worden tot er zekerheid is.

Wij hopen dat hiermee meer mensen leren praten met de jeugd en dit ook echt willen. Het is nodig dat volwassenen zich meer open stellen, oprechte interesse tonen en veiligheid en vertrouwen bieden. Wij wensen dat professionals dit overal toepassen, van zorgcoördinatoren tot dokters en van docenten tot sportcoaches.



December, 2024

Een veilige omgeving voor jongeren waar ze zichzelf kunnen zijn

03

OMGEVING

Stel je eens voor dat er een betere omgeving is in Beverwijk voor de jongeren.

Ons advies is dat de gemeente zorgt voor een veilige omgeving buitenshuis waar je als jongere je ding kunt doen. De veilige omgeving is op school of buiten op straat. Dit is belangrijk omdat veel jongeren het moeilijk vinden om buitenshuis ergens naartoe te gaan, omdat niemand de hele dag binnen wil zitten en omdat het belangrijk is om je goed te voelen. Om dit advies uit te voeren moeten er dingen veranderen aan bestaande plekken, zoals dat hangplekken beter verlicht worden.

Van de gemeente hebben wij nodig dat zij deze veilige plek gaan maken.

Magister prive zetten voor ouders



Januari, 2025

Lessen over face to face pesten en wat je kan doen als je gepest wordt

04

SOCIAL MEDIA

Er mist variatie in de lessen over pesten. Er moet meer les komen over de verschillende manier dat je iets met pesten kan doen.

Jongeren moeten weten wie, hoe en waar ze hulp krijgen en hoe zij die mensen kunnen bereiken.

Je kan bekende mensen inzetten zoals influencers of de politie. Ook mensen die worden of zelf zijn gepest. Probeer het altijd op te lossen, er zijn genoeg mensen die kunnen helpen.

De lessen kunnen op school gegeven worden. Mensen hebben geen zin, maar als zij op school zijn moeten zij de lessen volgen.

De lessen over pesten kunnen twee keer per jaar gegeven worden en één keer per maand via ICT over online pesten.



Thema 4 van 5

Sport en bewegen

2 adviezen – Gemeente Velsen & Gemeente Beverwijk

04

December, 2024

Meer en betere openbare sportplekken

01

ACTIVITEIT

Als je de eerste stap wilt zetten om je beter te voelen, ga dan bewegen!

Bij het woord 'activiteit' denken wij aan: korfbal, fitness, basketbal, bezig zijn, binnen en buiten. Kortom: bewegen! Bewegen is chill. Ons advies aan de gemeente die jongeren wil helpen met lekker in je vel is meer sportplekken in Beverwijk. We willen dat er meer opties komen. Naast de voetbal en basketbal, moet het bijvoorbeeld ook mogelijk zijn om te volleyballen en hockeyen.

Dit advies is belangrijk voor jongeren omdat ze dan bezig kunnen zijn met iets anders dan hun zorgen. De stappen om dit plan uit te voeren zijn een nieuwe plek kiezen, geld inzamelen, materiaal kiezen en bouwen.



Januari, 2025

Les krijgen over wat sport en bewegen met je doet. Zichtbaarheid van sporten vergroten

02

SOCIAL MEDIA

Jongeren moeten les krijgen over wat sporten met je doet zodat zij meer gaan sporten.

De lessen moeten ervoor zorgen dat jongeren meer plezier krijgen in het sporten. Er moeten ook meer uren op school komen voor gym.

De lessen worden gegeven door mensen die zelf ook sporten.

De gemeenten kan jongeren meer informeren over sporten die er in de gemeenten zijn op scholen en via social media.

De sporten moeten ook niet te duur zijn voor jongeren. En er mag meer vernieuwing komen van sportplekken, bijvoorbeeld een pannakooi.



Thema 5 van 5

Laagdrempelige hulp

2 adviezen – Gemeente Velsen & Gemeente Beverwijk

05

Januari, 2025

Stilteruimtes op school en jongerencentra bekend maken via een video

01

RUST

Ken je dat gevoel? Niet lekker in je vel zitten. Dat zou kunnen komen door verschillende redenen, bijvoorbeeld je onrustig voelen. Maar hoe zorg je ervoor dat je weer makkelijk tot rust komt?

Ons advies is meer stilteruimtes op scholen. Als dit idee naar de scholen wordt gedeeld en dat zij zelf kunnen beslissen of ze mee willen doen of juist ook eigen input willen geven. Dus dat scholen zelf een stilteruimte aanbieden aan de leerlingen/studenten die leuk is ingericht. De stilteruimte is speciaal voor jongeren. Er zijn zitplekken, genoeg ruimte, niemand laat troep achter en het is altijd open tijdens schooltijd. Daarnaast zijn er afspraken met tijden waarop je mag praten en spelletjes kan spelen en tijden waar je alleen mag fluisteren.

Het idee is om een korte video te maken van de jongerencentra over hoe het eruit ziet, waar het is, korte interviews van de jongerenwerkers en de jongeren zelf. Als zulke video's tijdens de SLB-les worden geprojecteerd op het scherm, geeft dat een indruk over het jongerencentra en wordt het meer bekend. Ook zullen meeloopdagen bij de centra een goede indruk geven.

Tot slot raden we ook een opdracht over de jongerencentra in de SLB-les aan. Ons idee voor deze opdracht is het volgende: ontwerp je eigen stilteruimte. Kijk of er overeenkomsten zijn met het jongerencentrum. Later kan de school deze ontwerpen ook gebruiken om zelf een stilteruimte te ontwerpen.



Januari, 2025

Voorlichting, check-in dagen en inloopspreekuur

02

SOCIAL MEDIA

Heb jij ook weleens het gevoel dat je er alleen voor staat? Ons advies gaat over wat de omgeving kan doen om je te helpen met lekker in je vel zitten. Wij denken dat begrip vanuit anderen heel belangrijk is, en je niet altijd te hoeven verantwoorden als het niet lekker gaat.

- Voorlichtingen vanuit de gemeente over het onderwerp. Dit vindt plaats op scholen of online en de promotie is via posters en social media.
- Check-in dagen vanuit school, werk, vriendengroep, thuis of familie. Verschillende manieren waarop je dit kunt doen zijn:
 - De deelnemers vragen om ieder een hoogte- en dieptepunt van de week te delen.
 - De deelnemers zelf de keuze geven om erover te beginnen, maar maak er wel ruimte voor in bijvoorbeeld de SLB-les.
 - De deelnemers een 'over-de-streep' oefening laten doen.
- Bij de huisarts inloopspreekuur organiseren. We vinden dit een laagdrempelige manier om het bespreekbaar te maken als je niet lekker in je vel zit. Ons wens is dat er een huiskamergevoel en vertrouwde omgeving gecreëerd wordt. Daarnaast is het belangrijk dat je de vrijheid krijgt om ook te zwijgen en dat je hier snel terecht kan. Het kan worden verspreid via sociale media en via de gemeente naar de huisarts te worden gecommuniceerd.

Wat wij nodig hebben van de gemeente is hulp bij het realiseren van onze ideeën.





Ook beleid ontwikkelen mét praktijkopgeleide jongeren?

Speaking Minds helpt gemeenten om praktijkopgeleide jongeren te betrekken bij vraagstukken die hen raken. Jongeren onderzoeken een beleidsvraag, formuleren concrete adviezen en presenteren deze aan beleidsmakers en bestuurders.

Benieuwd wat Speaking Minds voor uw gemeente kan betekenen?

Plan een vrijblijvend kennismakingsgesprek in of neem contact met ons op. We denken graag mee over de vraagstukken binnen uw gemeente en hoe praktijkopgeleide jongeren daarin een waardevolle bijdrage kunnen leveren.

Floor van den Berg

floor.van.den.berg@savethechildren.nl

[+31683601077](tel:+31683601077)

www.speakingminds.nl