

DIT VRAGEN JONGEREN VAN HUN GEMEENTE

Wat helpt jongeren om mentaal gezond te zijn en te blijven?

Uit **180 PRAATPOWER-brainstorms** met meer dan **3000 jongeren** blijkt dat jongeren dit nodig hebben van hun gemeente:

1. Stimuleer persoonlijke ontwikkeling

Jongeren geven aan betekenis en zingeving te zoeken. Workshops, inspiratiesessies, clinics en open dagen helpen jongeren om hun talenten en bijdrage aan de maatschappij te kunnen onderzoeken.

2. Faciliteer verbinding

Jongeren zoeken contact met anderen. Bied laagdrempelige activiteiten of ontmoetingsplekken waar jongeren samen plezier kunnen maken, zoals sporttoernooien, creatieve workshops, spelmiddagen of buitenactiviteiten.

3. Maak praten makkelijker

Investeer in jongerenwerkers, coaches en vertrouwenspersonen die jongeren kunnen helpen te delen wat hen bezighoudt. Zorg dat deze mensen structureel aanwezig zijn op plekken waar jongeren komen: op school, bij de sportvereniging, bij jongerencentra en online.

4. Help jongeren ontspannen

Bied samen met partners programma's en workshops aan die gericht zijn op rust, ontspanning en zelfzorg, zoals mindfulness, creatieve activiteiten, sportieve ontspanning of meditatie.

5. Betrek jongeren bij beleid

Betrek jongeren structureel en op een betekenisvolle manier bij beleids- en besluitvorming wanneer het over kwesties gaat die jongeren raken. Lokaal klimaatbeleid, veiligheid of de woningmarkt bijvoorbeeld.

6. Nodig rolmodellen uit

Lokale sporters, influencers, ondernemers, ervaringsdeskundigen: faciliteer projecten waarin rolmodellen eerlijk vertellen over hun persoonlijke ontwikkeling. Zorg voor begeleiding, zodat ze mentale gezondheid verantwoord bespreken.

7. Zorg voor veiligheid op straat

Bied jongeren de mogelijkheid om veilig thuis te komen. Veilig-thuisbrenginitiatieven, buddy-systemen en afspraken met het OV om wachttijden en donkere routes te verkorten, helpen de angst op straat in te dammen.

8. Faciliteer verbinding in de buurt

Stimuleer jongeren en buurtgenoten om elkaar actief te ondersteunen. Met peer-support programma's, nabuurschap of gespreksstarters om spontane gesprekken en verbinding te stimuleren.

9. Maak campagnes over mentale gezondheid

Jongeren willen beter begrijpen waar zij hulp kunnen krijgen, hoe dat werkt en wat er precies wordt aangeboden. Ook helpen campagnes – opgezet in co-creatie met jongeren – om het gesprek over mentale gezondheid te normaliseren.

10. Geef jongeren perspectief

Laat jongeren weten wat er concreet gedaan wordt aan krapte op de woningmarkt en andere structurele vraagstukken. Duidelijkheid en perspectief helpen bij gevoelens van wanhoop, en geven jongeren meer vertrouwen en richting.



Download het onderzoeksrapport voor alle resultaten of lees meer op praatpower.nl.

