

DIT VRAGEN JONGEREN VAN JONGERENORGANISATIES

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 organisaties in hun wijk:

1. Wees actief in het contact met jongeren

Wacht niet tot jongeren zelf aankloppen, maar benader hen actief. Vraag regelmatig hoe het gaat, zeker wanneer je veranderingen ziet in gedrag of energie. Laat zien dat een gesprek altijd mag, zonder dat er meteen iets 'mis' hoeft te zijn.

2. Normaliseer praten over mentale gezondheid

Doorbreek taboes door regelmatig informatieavonden, gesprekken of activiteiten te organiseren met ervaringsdeskundigen. Bijvoorbeeld rondom stress, paniekaanvallen of prestatiedruk, zonder te problematiseren.

3. Investeer in veilige en vertrouwde ontmoetingsplekken

Zorg voor plekken met ruime openingstijden, een fijne sfeer en vaste, vertrouwde gezichten. Jongeren moeten zich welkom en veilig voelen om zichzelf te zijn – ook als ze even niets willen zeggen of doen.

4. Faciliteer verbinding zonder 'moeten praten'

Organiseer laagdrempelige, betaalbare activiteiten waar plezier en samen zijn centraal staan, zoals sport, creatieve workshops, spelmiddagen of buitenactiviteiten. Mentale gezondheid hoeft niet expliciet het onderwerp te zijn.

5. Bied ruimte voor rust en ontspanning

Creëer rustplekken waar jongeren zich kunnen terugtrekken. Stille ruimtes, moodrooms met verschillende sferen (muziek, creatief, natuur, ontspanning) of rustige buitenplekken. Maak deze plekken zichtbaar en normaal.

6. Zorg voor een divers aanbod: actief én reflectief

Wissel sociale en actieve momenten af met activiteiten gericht op ontspanning en zelfzorg, zoals mindfulness, creatieve expressie of sportieve ontspanning. Laat jongeren ontdekken wat voor hén helpt om op te laden.

7. Versterk sociale netwerken

Stimuleer groepsgesprekken, peer-support programma's en kleinschalige ontmoetingen waarin jongeren elkaar leren kennen en steunen. Bouw aan gemeenschappen waarin jongeren niet alleen staan.

8. Zet rolmodellen bewust en verantwoord in

Faciliteer projecten met rolmodellen die op een eerlijke en toegankelijke manier hun verhaal delen. Begeleid rolmodellen bij het bespreken van mentale gezondheid, zodat dit constructief, realistisch en veilig gebeurt.

9. Creëer een veilige en inclusieve cultuur

Geef ruimte aan ervaringsverhalen over discriminatie en straatintimidatie. Erken en stimuleer jongeren in het versterken van hun eigen kracht. Check samen met jongeren regelmatig welke plekken of situaties onveilig aanvoelen en waar actie nodig is.

10. Bied perspectief bij zorgen over toekomst, klimaat en geld

Erken zorgen over klimaatverandering, geld en toekomst. Laat zien wat al bereikt is en wat jongeren wél kunnen doen. Stimuleer onderlinge steun en acties, zodat jongeren zich niet alleen voelen met hun zorgen.



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

