



# Samen werken aan mentale weerbaarheid van jongeren

**6** inspirerende en leerzame praktijken  
vanuit het jongerenwerk



## Samen werken aan mentale weerbaarheid van jongeren

3

Zes inspirerende en leerzame  
praktijken vanuit het jongerenwerk

## Jongereengroepen BuKoJoU

5

Samenspel jongerenwerk en jeugdhulp  
brengt jongeren verbinding, sociale steun  
en nieuwe vriendschappen

## Even Niet Alleen

7

Een veilige groep in het jongerenwerk  
waar jongeren plezier hebben, steun  
krijgen én steun geven

## Join Us

9

Landelijk programma voor lokaal  
jongerenwerk met als doel jongeren  
sociaal sterker te maken

## Jonge Mantelzorgers

11

Ontspanning en ondersteuning  
voor jongeren opgroeiend in een  
bijzondere thuissituatie

## Welzijn op Recept Jeugd

13

Begeleiding naar passende vrije  
tijdsbesteding voor jongeren die niet  
lekker in hun vel zitten

## Youthlab

15

Stadsnetwerk van jongeren en  
professionals met domeinoverstijgende  
experimenten voor mentale gezondheid



# Samen werken aan mentale weerbaarheid van jongeren

## Zes inspirerende en leerzame praktijken vanuit het jongerenwerk

**In deze uitgave bundelen we zes praktijken waarin het jongerenwerk en partners in het sociaal domein en de jeugdzorg op een innovatieve manier met elkaar samenwerken. De praktijken zijn in de afgelopen vijf jaar ontwikkeld en blijken jongeren die sociaal en/of psychisch kwetsbaar zijn groeikansen te bieden.**

Prestatiedruk, complexe thuissituaties, grote maatschappelijke uitdagingen en gevoelens van angst en eenzaamheid zetten de mentale gezondheid van jongeren onder druk. Het aantal jongeren dat een beroep doet op jeugdzorg is schrikbarend hoog. In 2022 ontving bijna 1 op de 7 jeugdigen jeugdhulp (CBS, 2022). Begin deze eeuw was dat nog geen 1 op de 27. De jeugdzorg staat onder grote



### Wat is jongerenwerk?

Jongerenwerk draagt bij aan de persoonlijke ontwikkeling en maatschappelijke participatie van jongeren die opgroeien in kwetsbare situaties. Jongerenwerkers ontmoeten jongeren op straat, online, in jongerencentra en ook steeds vaker op scholen. Via een groepsgericht aanbod, waar nodig aangevuld met individuele ondersteuning, zijn jongerenwerkers in staat sterke relaties met jongeren op te bouwen vanuit een laagdrempelige, ongedwongen en vrijwillige setting. Vanuit de relaties die jongerenwerkers aangaan met jongeren zijn jongerenwerkers gericht op (vroeg)signalering, peilen van ontwikkelbehoeften en problemen van jongeren en het bespreken van onderwerpen die jongeren bezighouden. Als nodig verwijzen ze jongeren door naar hulpinstanties. Naast professioneel jongerenwerk dat wordt uitgevoerd door betaalde krachten, bestaan in Nederland vrijwillige jeugdorganisaties waarin hoofdzakelijk vrijwilligers verantwoordelijkheid dragen in het bieden van mogelijkheden voor de jeugd voor ontspanning, vermaak, ontwikkeling en maatschappelijke participatie.

druk en wachtlijsten zijn nog altijd lang. Terwijl het de sector maar moeilijk lukt om knelpunten aan te pakken, dient de vraag zich aan of al die jongeren het meest gebaat zijn met jeugdhulp of dat ook andere vormen van laagdrempelige ondersteuning effectief kunnen zijn.

### Inzichten uit onderzoek

In de afgelopen jaren is in binnen- en buitenland onderzocht hoe het jongerenwerk van betekenis kan zijn voor jongeren die een beroep doen op jeugdzorg (Elsen & Ord, 2023; Sonneveld et al., 2021). Resultaten laten zien hoe de niet-medicaliserende benadering binnen het jongerenwerk bijdraagt aan het mentaal welbevinden van jongeren. Juist door groepsactiviteiten ontwikkelen jongeren veerkracht, zelfvertrouwen en eigen antwoorden op hun problemen. Een nauwe samenwerking met jeugdzorg kan deze groeikansen van jongeren versterken. Dit veronderstelt dat er korte lijnen zijn, er transparantie is over wat wordt gedeeld en er helderheid is over doelen, rollen en taakverdeling.

Orthopedagoog Tom van Yperen stelt in zijn Mulock Houwer-lezing dat deze grote opgave vraagt om gezamenlijk en 'met vuur' het jeugdlandschap te verbeteren. Een belangrijk aandachtspunt hierbij is jongeren weerbaar maken, door het versterken van de eigen leefomgeving en de sociale basis. Het jongerenwerk is hierin een onmisbare partner.

De zes praktijken in deze bundel illustreren hoe het jongerenwerk aansprekende voorzieningen biedt waar jongeren leeftijdsgenoten ontmoeten, ontspannen en hun vrije tijd zinvol besteden. Het zijn groeiplekken waar jongeren persoonlijke aandacht en plezier vinden en aangesproken worden op hun kwaliteiten en talenten. Ze voelen zich gezien en gehoord, en krijgen het gevoel er niet alleen voor te staan.

In veel van de praktijken speelt het jongerenwerk een doorslaggevende rol. Jongerenwerkers faciliteren en ondersteunen de empowerment van jongeren en leggen verbindingen met initiatieven, organisaties en netwerken in de wijk. Hun kennis en ervaring met jongerenparticipatie is in andere beroepsgroepen veel minder vanzelfsprekend. De voorbeelden laten zien dat professionals vanuit jeugdzorg en jongerenwerk elkaar aanvullen én beter maken.



De praktijken in deze bundel zijn vaak begonnen als pilot, met bevlogen professionals en tijdelijke financiering. De uitdaging is hoe dit duurzaam kan worden ingebed in de lokale infrastructuur van beleid, praktijk en financiering en daarmee een plek krijgt binnen de hervormingsagenda jeugd. Deze bundel is gemaakt om gemeenten en jeugdzorginstanties te inspireren: dit zijn manieren waarop het jongerenwerk juist voor jongeren met een hulpbehoefte van betekenis kan zijn. Tegelijkertijd is deze bundel een uitnodiging aan jongerenwerkorganisaties: wees je bewust van de kracht van het jongerenwerk en ga in gesprek met partners over wat jullie gezamenlijk voor jongeren kunnen doen.

Ten slotte: inspiratie alleen is niet voldoende. Samen werken aan betere groeikansen voor jongeren betekent ook grenzen opzoeken, lastige gesprekken voeren, buiten de kaders denken, risico nemen en dingen doen waarvan we bij voorbaat niet helemaal weten of en hoe ze werken. De beschreven praktijken laten zien dat door groots denken en klein beginnen de mentale gezondheid van jongeren daadwerkelijk verbeterd kan worden. Dat is onze gezamenlijke opgave. De mensen in deze bundel gingen ons voor. Wie volgt?

# Jongerengroepen BuKoJoU

Samenspel jongerenwerk en jeugdhulp brengt jongeren verbinding, sociale steun en nieuwe vriendschappen

**Eind 2020 signaleerden Buurtteams Lokalis, specialistische jeugdhulporganisatie KOOS en Jongerenwerk Utrecht (JoU) een explosieve toename van jongeren met sombere, depressieve en suïcidale gedachten. Veel van deze jongeren stonden op de wachtlijst voor individuele hulpverlening. Gezamenlijk ontwikkelden de partijen een pilotproject om deze jongeren groepsgericht te begeleiden. De partners zijn gestart met een groep in Vleuten. Inmiddels is dit uitgebreid naar acht groepen in meerdere wijken in Utrecht. Ook jeugdhulporganisatie Spoor030 is aangesloten.**

Het idee achter het groepsaanbod is dat veel jongeren met somberheidsklachten de verbinding met elkaar en met de samenleving missen. Ook voelen ze veel prestatiedruk, vanuit ouders, school en een hoge maatschappelijke norm. De aanpak is daarom gericht op verbinding onderling, normaliseren van sombere gevoelens en psycho-educatie. Het aanbod is onderdeel van de bredere Collectieve Aanpak in Utrecht.

De groepsbijeenkomsten vinden plaats in een buurthuis van het jongerenwerk en worden begeleid door een koppel van een gezinswerker (Buurtteam) en een jongerenwerker (JoU). De gezinswerker neemt vooral de psycho-educatie op zich. De jongerenwerker richt zich vooral op het groepsproces, de sociale binding onderling, de veiligheid in de groep en de sociaal-culturele activiteiten, zoals samen koken. In de praktijk blijkt dat gezinswerkers en jongerenwerkers elkaar aanvullen en ook veel van elkaar leren.

De hulpverleners van de specialistische jeugdhulp zijn bij één bijeenkomst aanwezig en op de achtergrond betrokken. Zij volgen vooral de individuele ontwikkeling van jongeren en denken mee over de verdere ontwikkeling van de aanpak.

” *Ik heb nieuwe mensen leren kennen. Daardoor ben ik ook minder bang geworden om over mezelf te praten. Ik zou dat niet kunnen als ik niet in deze groep zat.*”

Jongere

Na afronding van de groepsbijeenkomsten blijken veel jongeren nog steeds samen te komen in de buurthuizen. Er ontstaan vriendschappen binnen de groep. Ze krijgen niet alleen ondersteuning, maar bieden ook steun aan elkaar. Omdat jongeren onderdeel uitmaken van een veilige groep en daar sociale steun vinden, vergroten ze hun zelfvertrouwen. Eerste evaluaties leren dat klachten van jongeren verminderen, of tenminste voor hen beter te begrijpen en te hanteren zijn.

Meerdere jongeren hebben aangegeven dat ze geen individueel hulptraject meer nodig hebben, zich niet meer alleen voelen en weten bij wie ze terecht kunnen. Ze vragen steun van de

jongerenwerkers als ze daar behoefte aan hebben. Ook individuele of gezinsgerichte hulp is indien nodig nabij. Zo leidt dit samenspel tussen jongerenwerk, buurtteams en specialistische jeugdzorg tot een betere mentale gezondheid van jongeren. En tot minder druk op de individuele hulpverlening.

**Doel:**

Jongeren accepteren zichzelf, zijn zelfredzaam, voelen minder prestatiedruk en voelen zich gesteund door elkaar en hun ouders.

**Doelgroep:**

Jongeren tussen 12 en 17 jaar met somberheidsklachten, stress, pestverleden, verstoord zelfbeeld, eenzaamheid en (gender) identiteitskwesaties. Ook ouders worden actief betrokken bij het programma. In het eerste jaar deden alleen jongeren mee die al specialistische hulpverlening kregen of op een wachtlijst stonden. Inmiddels melden andere jongeren zich ook aan.

**Vorm:**

Acht groepsbijeenkomsten die bestaan uit een combinatie van ontspanning, sociale en verbindende activiteiten, het delen van ervaringen en psycho-educatie. Jongeren (en ouders) bepalen mee wat er tijdens de bijeenkomsten besproken wordt. Voor ouders is er één bijeenkomst over het puberbrein en over hoe je communiceert met je kind. Indien gewenst is er tussentijds contact tussen jongere, ouders en groepsbegeleiding.

**Financiering:**

De aanpak is onderdeel van het reguliere werk van jongerenwerkers en gezinswerkers. De deelnemende organisaties maken zelf mensen vrij om zich te verbinden aan de groepen. Er zijn tijdelijke middelen via de gemeente voor uitbreiding van de jongerengroepen.



*Ik heb een nieuwe dochter. Eerst zat ze altijd thuis, ging ze naar school en zat ze weer binnen. Nu heeft ze een bijbaantje, zit ze op scouting en gaat ze standaard één keer per week naar JoU waar ze haar groep weer ziet. Zo fijn!”*

Moeder over haar dochter



Meer weten?

» Website [Jongerenwerk Utrecht](#)



# Even Niet Alleen

Een veilige groep in het jongerenwerk waar jongeren plezier hebben, steun krijgen én steun geven

**Veel jongeren die niet lekker in hun vel zitten, kunnen hier moeilijk over praten met leeftijdsgenoten. Ze voelen zich daardoor soms alleen. Rafke uit Hilvarenbeek was een van hen. Samen met een jongerenwerker van R-Newt heeft ze daarom een groep gestart: Even Niet Alleen (ENA). Inmiddels zijn er ook ENA-groepen in Tilburg, Boxtel en Oisterwijk.**

Binnen ENA-groepen zijn jongeren in de lead. Jongeren worden in hun kracht gezet en de nadruk ligt op hun wensen, interesses en behoeften. Maar vooral biedt ENA jongeren een veilige en laagdrempelige plek (geen indicatie nodig). Jongerenwerkers faciliteren deze plek en ondersteunen het groepsproces. Ze doen zelf mee aan de activiteiten, stellen ook zichzelf open en staan naast de jongeren. Jongeren voelen zich daardoor vrij om hun kwetsbaarheden en onzekerheden te delen. Bijvoorbeeld de prestatiedruk die ze ervaren, of hoe het is om je alleen te voelen.

” *Ik vind het fijn dat ik hier mijn verhaal kwijt kan. Er is gewoon een veilige sfeer. Als je in deze groep komt, word je nooit beoordeeld op hoe je bent. Je kan altijd jezelf zijn en je wordt geaccepteerd zoals je bent.*”

Jongere

## Doel:

Op een laagdrempelige en ontspannen manier jongeren bij elkaar brengen en hen een veilige plek bieden om eigen onderwerpen te delen en bespreken. Zodat jongeren zich ‘even niet alleen’ voelen.

## Doelgroep:

Jongeren tussen 16 en 27 jaar die te maken hebben met mentale kwetsbaarheid en behoefte hebben om hierover met andere jongeren te verbinden. Dit kan gaan over eenzaamheid, autisme, burn-out, niet lekker in je vel zitten, genderdiversiteit, stress met school, verslaving, of moeite met aansluiting bij groepen.

## Vorm:

Elke twee weken komen jongeren in een kleine groep bij elkaar. De jongeren vullen zelf de bijeenkomsten in, daarbij ondersteund door jongerenwerkers. Jongeren hebben plezier met elkaar door leuke en creatieve dingen te doen. Ook wordt aan de hand van verschillende werkvormen een thema besproken, dat de jongeren zelf aandragen. Jongeren blijven in de groep zolang ze zelf willen en het passend is.

## Financiering:

Even Niet Alleen wordt structureel gefinancierd vanuit de basisopdracht van gemeenten voor het jongerenwerk.



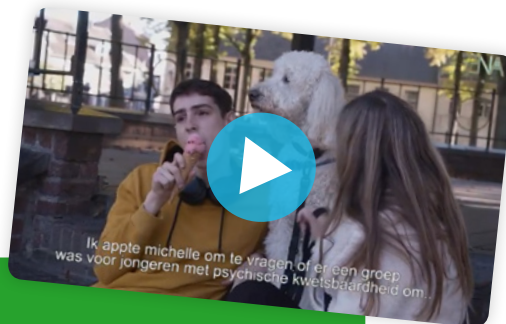
Dit zijn soms zware onderwerpen, maar die worden op een lichte manier behandeld. De jongeren vinden herkenning bij elkaar door erover te praten. Ze steunen elkaar, door een voorbeeld te zijn voor een ander of elkaar te helpen bij vragen over het dagelijkse leven. Jongeren ervaren in de groep hoe ze met hun eigen ervaringen van betekenis kunnen zijn voor elkaar en ook voor anderen. Bijvoorbeeld door ervaringen met het hebben van 'donkere gedachten' te delen via een theatervoorstelling op middelbare scholen.

Voor de invulling van de activiteiten van de ENA-groepen maakt het jongerenwerk gebruik van het brede netwerk dat het in de buurt heeft. In dat netwerk ontmoeten jongerenwerkers ook weer nieuwe jongeren voor wie ENA passend is: in de wijk, tijdens activiteiten en via partners als scholen en zorgorganisaties.

“ *Alle jongeren hebben momenten waarop ze zich onbegrepen voelen. Je denkt dat je de enige bent en kunt er met niemand over praten. Dan voel je je best alleen. In ENA maken we al die zaken bespreekbaar. Daardoor zitten de jongeren uit onze groep beter in hun vel.*”

Jongerenwerker

De wens is om meer samen te werken met partners in de jeugdhulp. ENA kan voor jongeren een goede manier zijn om de tijd op een wachtlijst te overbruggen, of als voor- of natraject. Of als een fijne ontspanningsplek tijdens een behandeltraject. Onderzoek leert dat binnen groepen als ENA unieke vriendschappen ontstaan waarin jongeren helemaal zichzelf kunnen zijn. Ook wordt hun weerbaarheid vergroot: ze komen voor zichzelf op, hun zelfvertrouwen groeit en ze geven beter hun grenzen aan. Voor sommige jongeren is hulpverlening dan misschien niet meer nodig, omdat zij zich binnen Even Niet Alleen gezien en gehoord voelen.



#### Meer weten?

- » Website [Even Niet Alleen](#)
- » Video [Even Niet Alleen](#)



# Join Us

Landelijk programma voor lokaal jongerenwerk met als doel jongeren sociaal sterker te maken

**Het begon met één groep voor jongeren die zich alleen voelden in de zomervakantie. Al snel bleek er een grotere behoefte te zijn aan dit groepsaanbod en zo ontstond in 2018 Join Us: een landelijk programma dat inmiddels in meer dan zeventig gemeenten wordt uitgevoerd door lokale jongerenwerkorganisaties.**

De kracht van Join Us zit in het samenbrengen van jongeren in een groep, met een sterke basis van veiligheid en plezier. Via interacties in de groep oefenen ze sociale vaardigheden en leren ze van elkaar. Betekenisvol contact blijkt een belangrijk element te zijn. Jongeren hebben soms voor het eerst het gevoel dat ze ergens bij horen. Of dat ze niet de enige zijn die zich alleen voelen. Daarbij is het voor

” *Ik werd gehoord en gezien, en kan nu goed vriendschappen onderhouden.*”

Jongere

## **Doel:**

Jongeren vergroten hun sociale redzaamheid zodat zij hun eigen netwerk kunnen opbouwen en behouden.

## **Doelgroep:**

Jongeren en jongvolwassenen (12-30 jaar) die te maken hebben met gevoelens van eenzaamheid en die sociaal sterker willen worden. Jongeren hebben bijvoorbeeld een negatief zelfbeeld, of beperkte sociale vaardigheden. Een deel van deze jongeren ontvangt hulp vanuit de jeugdzorg.

## **Vorm:**

Gemiddeld nemen jongeren ongeveer een jaar deel aan het programma. Twee keer per maand komt een groep van gemiddeld

twalf jongeren bij elkaar in een jongerencentrum, onder begeleiding van twee jongerenwerkers. De jongeren hebben plezier door samen leuke dingen te doen, zoals spelletjes spelen, koken of sporten. Tegelijkertijd leren ze meer over het onderhouden van contact en het versterken van positieve gedachten. Ook werkt iedere jongere aan een eigen persoonlijke uitdaging ('social challenge'). Jongeren bepalen samen met de begeleider of ze zich sociaal sterk genoeg voelen om te stoppen met Join Us. Join Us groepen worden ook online aangeboden.

## **Financiering:**

Gemeenten kopen het programma op licentiebasis in en faciliteren de tijdsinzet van jongerenwerkers.

jongeren laagdrempelig om deel te nemen aan Join Us, ook omdat ze geen zorgindicatie nodig hebben. In een evaluatieonderzoek benoemen jongeren zelf dat ze vooral vaardigheden hebben opgedaan die helpen voor sociale redzaamheid. Ook geven ze aan dat ze zich minder eenzaam zijn gaan voelen gedurende hun deelname aan het programma.

” **Join Us heeft een grote impact gehad op mijn leven. Ik heb vrienden gevonden en ik heb geleerd om sterker in mijn schoenen te staan.**”

### Jongere

Scholen, huisartsen, wijkteams en zorgorganisaties zijn belangrijke partners om eenzaamheid onder jongeren te signaleren en deze jongeren door te verwijzen naar Join Us. Jongerenwerkers spelen een essentiële rol in het faciliteren en ondersteunen van het groepsproces. Zij sluiten goed aan bij de leefwereld van jongeren. Ze hebben



de benodigde kennis en vaardigheden om met deze jongeren te werken. En ze hebben goede contacten met andere professionals en organisaties in de wijk. De jongerenwerkers krijgen ondersteuning vanuit Join Us. Ze worden getraind in de Join Us-methodiek, en krijgen hulp bij het opstarten van de groep en het bereiken van jongeren. Vervolgens volgen ze ieder kwartaal een masterclass om jongeren met gevoelens van eenzaamheid zo goed mogelijk te blijven helpen.

Join Us monitort de effecten van het programma op de jongeren. Hieruit blijkt dat met name het zelfvertrouwen, het gevoel ergens bij te horen en het geluksgevoel toenemen. In 2021 is het Join Us-programma als ‘goed onderbouwde’ interventie opgenomen in de databank Effectieve jeugdinterventies en de databank Effectieve sociale interventies.



#### Meer weten?

- » [Video Join Us in één minuut](#)
- » [Ervaringsverhalen](#)
- » [Website Join Us](#)

# Jonge Mantelzorgers

## Ontspanning en ondersteuning voor jongeren opgroeiend in een bijzondere thuissituatie

**Er zijn veel jongeren die zorg dragen voor een naaste. Vaak zijn dit sociale, gevoelige en veerkrachtige jongeren die zichzelf goed redden. Toch kan zo'n thuissituatie flinke impact hebben. Jonge mantelzorgers hebben niet altijd de tijd en rust om ook goed voor zichzelf te zorgen, om huiswerk te maken of leuke dingen met vrienden te doen. De valkuil is dat ze soms over hun eigen grenzen heen gaan en niet makkelijk ondersteuning vragen.**

Het jongerenwerk van KijkopWelzijn en het Mantelzorg Adviespunt van Welzijn Albrandswaard zagen dat er niet altijd genoeg aandacht uitgaat naar jonge mantelzorgers. Daarom hebben ze in 2019 een groepsaanbod opgezet voor deze doelgroep.

Kracht van het groepsaanbod is dat het jonge mantelzorgers een plek biedt waar ze even niet aan hun zorgtaken thuis hoeven te denken. Ze kunnen er ontspannen, plezier hebben met leeftijdsgenoten die in een soortgelijke thuissituatie opgroeien, en met elkaar daarover praten. Ze weten dat ze allemaal iemand in het gezin of de familie hebben die zorg nodig heeft. Juist daardoor kunnen ze tijdens de activiteiten gewoon zichzelf zijn, en ontstaan er soms mooie vriendschappen.

De maandelijkse activiteiten worden georganiseerd en begeleid door mantelzorgconsulenten, jongerenwerkers en buurtsportcoaches. De kracht van hun manier van werken is dat zij naast de jongeren staan en de jongeren helpen om zelf de regie over hun eigen leven te behouden. De activiteiten zijn voor de jongerenwerkers ook een incheckmoment om te kijken hoe het met de jongeren gaat. Waar nodig bieden de

### **Doel:**

De activiteiten geven jonge mantelzorgers de mogelijkheid om te ontspannen en lotgenoten te ontmoeten. Dit moet helpen voorkomen dat ze zelf overbelast raken.

### **Doelgroep:**

Jongeren die zorgen voor een naaste met gezondheids-, mentale of verslavingsproblemen. Er is een groep voor kinderen tot 12 jaar en voor 12+'ers. Met de meeste jongeren gaat het (nog) goed. Een deel van de jongeren krijgt hulp in huis of ondersteuning vanuit het wijkteam.

### **Vorm:**

Iedere maand wordt een leuke groepsactiviteit georganiseerd voor de jonge mantelzorgers. Activiteiten zijn bijvoorbeeld een filmavond, een spelletjesmiddag, klimmen in het klimbos, chocoladeletters maken of een dagje naar een pretpark. De 12+-groep gaat ieder jaar op driedaags kamp. Twee keer per jaar wordt een gezinsdag georganiseerd voor de jonge mantelzorgers en hun gezinnen.

### **Financiering:**

Jonge Mantelzorgers is onderdeel van het reguliere werk van KijkopWelzijn en Welzijn Albrandswaard. Ze ontvangen hiervoor structurele financiering vanuit de gemeenten.



mantelzorgconsulenten ook individuele begeleiding en advies voor de jongeren en gezinnen.

Jongeren komen op een laagdrempelige manier binnen bij activiteiten, terwijl ze bij het Mantelzorg Adviespunt aangemeld moeten worden. Dit maakt dat er vanuit het jongerenwerk eerst wordt gewerkt aan de band. Indien nodig stromen jongeren vanuit daar door naar eventuele hulpverlening. Jongeren komen zo mogelijk sneller en beter in beeld.

Jonge mantelzorgers weten vaak zelf goed wat ze kunnen doen en willen betekenen voor hun gezin. De individuele begeleiding is dan ook niet bedoeld om de zorg uit handen te nemen. Wel om ze de tools en steun te bieden om die zorg zo goed mogelijk te blijven

dragen. Bijvoorbeeld door te helpen om alle taken goed in balans te houden, en te ondersteunen bij hun mentaal welzijn. Soms gaan jongerenwerkers ter ondersteuning met jongeren mee naar afspraken. Zo vormt dit aanbod een belangrijke schakel tussen preventie en zorg. Wijkteams, scholen en huisartsen verwijzen jonge mantelzorgers door naar deze groep in het jongerenwerk. Andersom verwijzen jongerenwerkers en mantelzorgconsulenten door naar intensieve hulp als zij signaleren dat dit nodig is.

” ***Jonge mantelzorgers mogen nooit het gevoel hebben dat zij de enige zijn. Want dat zijn ze absoluut niet.***”

Jongerenwerker

#### Meer weten?

- » Website [KijkopWelzijn](#)
- » Website [Welzijn Albrandswaard](#)

# Welzijn op Recept Jeugd

Begeleiding naar passende vrije tijdsbesteding voor jongeren die niet lekker in hun vel zitten

**Veel jongeren met psychosociale problemen komen terecht bij de huisarts, praktijkondersteuner of het buurtteam. Deze jongeren hebben niet altijd een individueel hulptraject nodig. Soms kan aansluiting vinden bij leeftijdsgenoten of een fijne vrijetijdsbesteding al een belangrijke bijdrage leveren aan het welzijn en de kwaliteit van leven. Daarom startte sociaalwerkorganisatie Bindkracht10 in 2020 met Welzijn op Recept Jeugd. Eerst als pilot in drie wijken in Nijmegen, inmiddels in alle wijken.**

Welzijn op Recept is niet gericht op problemen, maar op het gewone leven en de informele sociale structuren rondom een jongere. Welzijnscoaches staan naast de jongere en zoeken samen met de jongere naar wat er al is: talenten, ervaring, en mensen en activiteiten

in de wijk. Jongerenwerkers vervullen deze rol omdat zij aansluiten bij de leefwereld van jongeren en de taal van jongeren spreken. Ze werken vanuit een informele band met jongeren en onderzoeken vanuit daar de wensen, behoeften en talenten van de jongere.

## **Doel:**

Het welzijn en de gezondheid van jongeren met (lichte) psychosociale problemen vergroten, met ondersteuning van een welzijnscoach (jongerenwerker).

## **Doelgroep:**

Jongeren (10-23 jaar) die niet goed in hun vel zitten en op zoek zijn naar meer vrijetijdsbesteding, sociale contacten en/of hobby's. Vaak zijn deze jongeren nog niet in beeld bij het jongerenwerk. Sommige jongeren ontvangen jeugdhulp of staan hiervoor op een wachtlijst.

## **Vorm:**

Een huisarts, praktijkondersteuner of andere zorgverlener signaleert dat Welzijn op Recept een meerwaarde kan hebben, stelt dat voor

aan de jongere en geeft de contactgegevens van de jongere door aan de welzijnscoach (jongerenwerker). Die neemt contact op met de jongere en in een eerste afspraak verkennen ze wat de jongere leuk vindt en zou willen doen. In een of meer vervolgesprekken gaan ze samen op zoek naar concrete mogelijkheden in de buurt. De welzijnscoach begeleidt de jongere bij de eerste stappen naar een passende vrijetijdsbesteding. Ze houden daarna nog even contact om te bespreken hoe het gaat.

## **Financiering:**

De jongerenwerkers vervullen de rol van welzijnscoach binnen hun reguliere werk in de wijk. Ze hebben hiervoor extra uren, gefinancierd vanuit de gemeente.

Doordat de jongerenwerkers goed overzicht hebben van initiatieven in de wijk en stad, kunnen ze jongeren goed begeleiden naar een passende plek waar de jongere zich veilig voelt en andere mensen kan ontmoeten. Dit kan een sport- of muziekvereniging zijn, een wijkactiviteit, vrijwilligerswerk of een maatjesproject. Samen met de betrokken professionals of vrijwilligers kijkt de welzijnscoach wat de jongere nodig heeft om goed te 'landen' in de groep of activiteit. Dit kan een warm welkom zijn, een beetje extra aandacht, bestaande drempels wegnemen of aandacht voor groepsdynamiek.

” ***Welzijn op Recept is de perfecte aanvulling voor mijn werk omdat de welzijnscoach echt over de drempel komt. De welzijnscoach zoekt mee naar mogelijkheden. En als die zijn gevonden, gaat een coach desnoods mee. Want dat is natuurlijk het cruciale punt: de werkelijke deelname aan een activiteit waardoor een cliënt zich beter gaat voelen.***”

Huisarts

” ***Met Welzijn Op Recept voor jongeren hebben we een hulpmiddel in handen waarmee we een 'onzichtbare groep' kunnen bereiken. Die dreigen anders totaal buiten de boot te vallen.***”

Jongerenwerker

De eerste opbrengsten laten zien dat jongeren meer inzicht hebben in wat ze leuk vinden en waar ze goed in zijn. Hun netwerk wordt vaak vergroot, en ze worden gemotiveerd en geactiveerd om iets te gaan doen. Jongeren zitten daardoor beter in hun vel, hebben meer contacten met anderen en ervaren meer plezier. Dit vergroot hun veerkracht en verbetert de kwaliteit van leven. Een mooie bijkomstigheid is dat jongeren daardoor minder behoefte hebben aan jeugdhulp. Dit verlicht de druk op de eerstelijnszorg.



#### Meer weten?

- » Website [Bindkracht10](#)
- » Algemene website [Welzijn op Recept](#)

# Youthlab

Stadsnetwerk van jongeren en professionals met domeinoverstijgende experimenten voor mentale gezondheid

**Waarom krijgen jongeren niet op tijd de hulp die ze nodig hebben? En hoe kunnen we voorkomen dat jongeren psychische zorg nodig hebben? Op zoek naar antwoorden en oplossingen is in 2021 Youthlab gestart: een samenwerking van jongeren, het jongerenwerk PowerUp073, de ggz, GGD en andere partijen in 's-Hertogenbosch om de mentale gezondheid van jongeren te verbeteren.**

Youthlab bestaat uit twee delen. Enerzijds is het een netwerk dat alle partijen die werken met jongeren en hun mentaal welzijn samenbrengt en verbindt. Denk aan zorginstellingen, sportverenigingen, scholen, sociaalwerkorganisaties en de gemeente. Dit stadsnetwerk wordt in verschillende bijeenkomsten versterkt en uitgebouwd, waar nieuwe ideeën voor samenwerking worden ontwikkeld.

**” Domeinoverstijgend samenwerken in combinatie met jongerenparticipatie vraagt veel van de betrokken partijen. Maar de drive om het anders te doen en het werken met een hart voor jongeren is ontzettend goede lijm om hiermee om te gaan!”**

Professional

## Doel:

De weg naar mentale gezondheid voor jongeren verbeteren en vergemakkelijken. Jongeren die ondersteuning nodig hebben weten elkaar en professionals te vinden. Ze vragen en krijgen hulp als dat nodig is. Ze worden gezien en gehoord, en ze praten mee.

## Doelgroep:

Jongeren (12-24 jaar) die hun weg zoeken naar mentale gezondheid en goede ontwikkeling van zichzelf. Sommige jongeren ontvangen jeugdhulp of staan daarvoor op de wachtlijst.

## Vorm:

Een stadsnetwerk van jongeren en organisaties die met jongeren werken, gefaciliteerd door jongerenwerkorganisatie PowerUp073, GGD Hart voor Brabant en ggz-instelling Reinier van Arkel. In proeflabs werken jongeren en professionals samen concrete oplossingen uit voor specifieke vraagstukken.

## Financiering:

Youthlab wordt sinds juni 2022 gefinancierd met een subsidie vanuit het programma GeestKracht van FNO, voor een periode van 26 maanden. Cofinanciering vindt plaats vanuit de betrokken organisaties.

Daarnaast bestaat Youthlab uit een zich uitbreidende serie ‘proeflabs’: kleine domeinoverstijgende experimenteerruimtes rondom specifieke thema’s of vraagstukken. Via de methodiek van design thinking onderzoeken jongeren en professionals gezamenlijk een probleem. Ze werken creatieve, concrete en toetsbare oplossingen uit en testen die in de praktijk. Op dit moment zijn er drie proeflabs die al concrete oplossingen hebben getoetst mét resultaten: over het probleem van wachtlijsten, over de inzet van jongeren als ervaringsdeskundigen en over de rol van scholen bij mentaal welzijn van jongeren.

Bij Youthlab staat de samenwerking met jongeren centraal. Hun ervaringen, meningen en behoeften zijn leidend voor alle oplossingen die in Youthlab worden bedacht. Uitgangspunt is dat jongeren niet alleen kwetsbaar zijn, maar ook veerkrachtig. Als die kracht maar op een goede manier wordt aangesproken en benut. Youthlab werkt daarom voor, door en met jongeren.

” *Youthlab is een goede manier voor ons als jongeren om onze stem te laten horen en het verschil te kunnen maken. Youthlab zit om tafel met de gemeente en andere maatschappelijke organisaties. Een opbouwende manier van ontmoeten en samenwerken. Hier worden wij echt gehoord!*”

Jongere

#### Meer weten?

- » [Website Youthlab](#)
- » [Artikel over Youthlab](#)



Voor deze jongerenparticipatie, én voor het komen tot goede organisatie-overstijgende oplossingen, is het jongerenwerk belangrijk. Jongerenwerkers denken in kansen en mogelijkheden, en veel minder in problemen. Zij bieden een luisterend oor, en sluiten gemakkelijk en laagdrempelig aan bij de behoeften en wensen van jongeren. Bovendien zijn de faciliteiten van het jongerenwerk (zoals de jongerencentra) een fijnere plek dan de locaties van veel zorginstellingen. Jongeren kunnen elkaar daar gemakkelijk ontmoeten en vrijuit in gesprek gaan over diverse belangrijke thema’s. Ook is er in het jongerenwerk veel kennis en ervaring over hoe je jongeren daadwerkelijk een stem kunt geven.

In Youthlab worden de krachten van het jongerenwerk, de jeugdhulp en de andere betrokken partijen samengebracht. Deze samenwerking zorgt ervoor dat jongeren altijd centraal staan en dat professionals van elkaar leren. Dit leidt tot meer verbinding tussen preventie, basisondersteuning en zorg.



# Colofon

## 2024, Sociaal Werk Nederland

Kon. Wilhelminalaan 3  
3527 LA Utrecht  
www.sociaalwerknederland.nl

### Tekst en redactie

Jolanda Sonneveld en Mark Snijder

### Vormgeving

Thomas Michaël

### Fotografie

R-Newt (blz 4, 5 en 9)  
Ebru Aydin | Jongerenwerk Utrecht (blz. 7)  
Join Us (blz. 11)  
KijkopWelzijn (blz. 13)  
Goedele Monnens | Bindkracht 10 (blz. 15)  
Olaf Smit | PowerUp073 (blz. 17)

### Met dank aan de partners die hebben meegewerkt aan de totstandkoming van deze bundel

Bindkracht10, Join Us, Jongerenwerk Utrecht (JoU), KijkopWelzijn, PowerUp073 en R-Newt.

### Mede mogelijk gemaakt door

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport



**Sociaal  
Werk**  
Nederland

