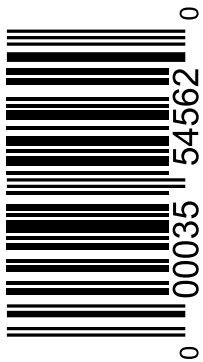


**NO.1**  
**2030**



**MARCH 2023**  
**ISSUE NO 3**  
**\$100.00**

**GOOI WEG DAT TABOE,  
IEDEREEN HEEFT SHIT!**

---

**STRUGGLES...**

**HOE DEAL JIJ ERMEE?**

---

**DE DROOM...**

**HOE WE DIE SAMEN WAARMAKEN**



# CONTENT

# NO.1

## PAGE 3

### INLEIDING

Een introductie over de wereld waarin we leven

---

## PAGE 4-5

### GEN Z

Over wat we ervaren en welke vraag wij hebben

---

## PAGE 6-13

### DE DROOM

Over de toekomst en wat daarvoor nodig is.

---

## PAGE 14

### SLOTWOORD

GEN Z over mentale gezondheid

---

# INLEIDING

We leven in een wereld, die soms hopeloos aanvoelt. Geldzorgen, tekort aan woningen, oorlogen, een klimaatcrisis en de vage grens tussen fake en echt, maken het een plek waarin nog maar weinig zeker lijkt te zijn. Social media zijn constant om ons heen. Snapchat, TikTok, Instagram en Bereal zorgen ervoor dat we 24/7 zichtbaar en bereikbaar moeten zijn. Alles wordt vastgelegd en iedereen verwacht direct reactie. Video's gaan in no time viraal en onze uitspraken worden gedeeld met de snelheid van het licht. Daarbij draait het om het tonen van je perfecte zelf, terwijl we ons vaak onvoldoende en ongelukkig voelen door de 'perfectie' van anderen. En in een wereld waar iedereen een mening heeft, raken we steeds meer van elkaar vervreemd. Het delen van je gevoelens en twijfels voelt vaak als taboe.

We zijn niet alleen, maar we voelen ons wel eenzaam...soms en soms best veel. De overload aan mogelijkheden maakt ons bang om de verkeerde beslissingen te nemen. Want in een wereld die zegt: "Geluk creëer je zelf", is het je eigen schuld als dat niet lukt. Dit alles komt samen in een levensfase waarin we nadenken over wie we zijn en waar we voor staan, zowel vandaag als morgen.



# GEN Z

**Luister en hoor echt wat we zeggen.** Luister naar de problemen die wij ervaren en de oplossingen die we aandragen. We willen leren hoe we kunnen omgaan met de uitdagingen in ons leven. Maar daarvoor moeten onze stemmen gehoord worden en moeten we de kans krijgen om onze ideeën en gedachten te delen over de grote kwesties die onze generatie raken. Het is belangrijk om een omgeving te creëren waarin we open kunnen praten over onze gevoelens, twijfels en de problemen die we ervaren. Een omgeving waar geen taboes zijn en waar je niet wordt veroordeeld. Luister, toon begrip, steun en werk met ons samen. Dat is cruciaal voor onze toekomst. En voor degenen die na ons komen.

**Help mij om zelf met mezelf, het leven en de wereld om te gaan.** Vooral op die momenten in mijn leven, wanneer ik voor nieuwe uitdagingen sta en het best wel spannend is. Dan is het belangrijk om mensen om mij heen te hebben die er echt voor me zijn. Mensen die in mij geloven, naar mij luisteren, mij begrijpen en voor mij klaar staan. Het is belangrijk om te weten bij wie ik terecht kan als ik vragen heb of gewoon wil praten. Laat me niet worstelen, maar sta naast me zodat ik je kan vertrouwen.



**Vertrouwen ontstaat niet door afspraken op papier.** We moeten het echt voelen en ervaren. Zie me als een mens en niet als een dossier. Het kost tijd om te kunnen vertrouwen en een band met je op te bouwen. Gun me daarvoor de tijd, maar gun me ook de vrijheid te zeggen dat het niet werkt tussen ons. Als we vaak gedwongen van hulpverlener moeten wisselen en steeds ons - soms heftige - verhaal opnieuw moeten vertellen, dan verdwijnt ons vertrouwen. Na een tijdje wordt het elke keer moeilijker om weer open te zijn. Dan sluit ik mij af, word misschien opstandig en verlies ik de motivatie.

# GEN Z

**Steun me bij het regelen van belangrijke dingen.** Volwassen worden vraagt om nieuwe vaardigheden en kennis van mij. Ik wil graag weten wat mijn opties zijn als ik zelfstandig wil gaan wonen. Dan is het fijn om samen met mijn ouders - of iemand die ik vertrouw - te checken welke woonvorm het beste bij mij past en mij bijvoorbeeld helpt met inschrijven bij een woningcorporatie. En dat het dan ook echt mogelijk is om een kamer of appartementje te krijgen.

Op het gebied van geld is het belangrijk om samen uit te zoeken wat ik nodig heb als ik zelfstandig wil gaan wonen. Ik moet weten wat voor inkomen ik minimaal nodig heb en hoe ik kan sparen. Het is namelijk niet alleen belangrijk om een eigen plek te vinden, maar ook om die te houden. Als ik schulden heb, is het fijn als iemand me kan helpen om oplossingen en hulp te vinden.

Als ik niet naar school of werk ga, is het belangrijk dat ik geholpen word om die situatie te veranderen door bijvoorbeeld samen een plan te maken of mij te helpen inschrijven bij een school of uitzendbureau. En dat er support is om mijn talenten en passies te ontdekken of te ontwikkelen.

**Mijn gevoel van geluk is belangrijk.** Hoe kan ik herkennen als dat even niet zo is? Hoe ga ik om met stress, een shitdag, angst, onzekerheid of verwachtingen van anderen? Ik wil leren hoe ik mijzelf mentaal en lichamelijk goed laat voelen en welke hulp er is als het echt niet goed met mij gaat.

**We willen zelf richting geven aan ons leven.** Daarvoor willen we op tijd weten wat er aan de hand is, informatie krijgen over mogelijkheden, zodat we kunnen sturen op wat in de toekomst gaat gebeuren. En we willen die info in gewone taal krijgen, zonder moeilijke woorden, zodat we er echt iets mee kunnen doen.



# DE DROOM

**Onze wereld ziet er in 2030 heel anders uit.** Een wereld waarin iedereen zichzelf zelf kan zijn en geaccepteerd wordt zoals je bent. Een wereld zonder grenzen of hokjes, waar taboes worden doorbroken en waar mensen vertrouwen hebben in elkaar. Een wereld waarin technologie niet bijdraagt aan extra druk, maar ondersteunt bij het oplossen van problemen. **Geen perfecte wereld, want die bestaat niet, maar wel een wereld die beter is, een wereld die vooruitgaat.**



# DE DROOM

**Weten is het halve werk van voorkomen.** In deze wereld sta ik regelmatig stil bij wat ik voel en hoe ik in mijn vel zit. Al vanaf dat ik klein ben, heb ik op school geleerd hoe ik mijn kracht kan versterken en mijn hoofd helder kan houden. Ik herken mijn valkuilen en weet wat ik kan doen. Het is geen rocket science, want vaak komt het neer op meer slapen, gezonder eten en meer bewegen, maar ik vind het wel lastig om het vol te houden. Gelukkig heb ik geleerd te vertrouwen op mijzelf. Misschien lukt het niet nu, maar wellicht straks wel of anders morgen.

**Op school zijn geen taboes.** Ook spreken over eenzaamheid, onzekerheid, pesten, het gebruik van alcohol & drugs of seksualiteit & gender, is normaal. Dit doen we op momenten en in situaties die voor ons logisch zijn en hierdoor is het ook voor jongens niet meer taboe om over hun gevoelens te praten. Nu, tijdens onze studietijd reflecteren we met elkaar op prestatiedruk, FOMO of het dealen met studieschulden. Dit zorgt er ervoor dat je je niet meer schaamt als het even niet goed gaat. Je bent immers niet alleen.

**Onze school helpt ons skills te ontwikkelen en geeft de ruimte om de eigen emoties te herkennen, te begrijpen en ermee om te leren gaan.**

Het is dan ook relaxed dat er ruimtes zijn om je even terug te trekken. Dan neem ik een 20 minuten powernap, mediteer even of ga iets voor mezelf doen. En als ik juist energie kwijt wil, dan ga ik voetballen op het sportveld, volg een yogales of ga dansen. Net dat wat bij mij past op dat moment.



Het is goed geregeld dat ook na school iedereen tot 23 jaar gratis kan meedoen aan een sport- of creatieve activiteit in de vrijetijd. Dit wordt niet alleen gesubsidieerd, maar ook actief gestimuleerd; zodat iedereen mee kan doen.

School is dus niet alleen een plek waar ik een vak leer en mijn diploma haal, maar school helpt mijn veerkracht, weerbaarheid, emotionele intelligentie en stressmanagement te vergroten. Het is ook een plek waar ik ervaringen en oplossingen kan delen met anderen die dezelfde dingen meemaken als ik.

# DE DROOM

**De trend van het vervagen van de grenzen tussen de fysieke en de digitale werkelijkheid is doorgezet.** Hoewel sommige van ons zich hiertegen verzetten, is een leven zonder technologische toepassingen heel moeilijk en zelfs onmogelijk. Het is niet alleen onderdeel van het gewone leven, maar het is ook opgenomen in de ondersteuning en hulp die we krijgen. Waren het in 2025 nog veelal apps die de ondersteuning boden. Nu dragen we wearables die biologische veranderingen in lichaamsfuncties waarnemen.



Op basis van realtime monitoring van het lichaam krijgen we meer dan ooit inzicht in én sturing over onze mentale kracht. Door metadata-analyse en de doorontwikkeling van Chatbots is het mogelijk om virtuele ervaringsdeskundigen te genereren, die advies op maat geven.

Tel daarbij op dat meer en meer augmented en virtual reality onderdeel zijn van de fysieke wereld. Door ai en hologrammen is het mogelijk om "levensecht" contact te simuleren.

Hierdoor krijgen we niet alleen 24/7 de juiste ondersteuning, maar kunnen behandelingen volledig voor ons worden gepersonaliseerd. Het begrijpen van de specifieke oorzaken en mechanismen achter onze mentale gezondheid maakt dat behandelingen op maat gemaakt worden, zowel qua inhoud als de vorm van aanbod. Dit kan variëren van informatie & advies, tot therapie en van medicatie tot andere alternatieve benaderingen.

Het is heel normaal om zelf mentale- en fysieke check-ups te doen. Mede hierdoor is het ook normaal om over onze mentale kracht te praten, zonder dat we bang hoeven te zijn voor veroordeling of negatieve reacties. Er zijn speciale programma's en supportsystemen opgezet om ons te helpen bij specifieke issues zoals stress, angst en depressie.



# DE DROOM

**Naast technologie blijft echt menselijk contact voor ons belangrijk.** Er is dan ook veel veranderd in de jeugdhulp, zowel de inhoud als de organisatie. Niet problemen of het hebben van een beperking, stoornis of aandoening, maar onze krachten, talenten en passies, zijn het vertrek- en eindpunt van hulp. Verschil in talent wordt daarbij herkend en geaccepteerd. De één is goed in studeren en de ander is goed in sport. Onze omgeving is in staat om het talent en de passie met elkaar te verbinden zodat het beste in ons naar boven wordt gehaald. Aangesproken worden op onze talenten geeft energie en het ervaren van succes door ons en onze ouders versterkt ons zelfvertrouwen, vergroot de mogelijkheden voor zelfexpressie, de ontwikkeling van vaardigheden en draagt daardoor bij aan onze toekomst. **Het geeft ons hoop en geloof in onszelf.**



**“I am not a number.”** Het meest beschadigende als ik hulp zoek, is het gevoel dat ik slechts een nummer of dossier ben. In 2030 is “nabijheid” en een “open houding” van de begeleider de kern van professioneel handelen. Dit betekent dat deze een houding heeft die mij het gevoel geeft dat mensen geloven in mijn kwaliteiten en toekomst. Echte aandacht is nodig om me geaccepteerd te voelen. Geen “zakelijke of professionele” afstand meer, maar aandacht, verbinding, contact en vertrouwen, zodat een gelijkwaardige relatie kan ontstaan. Hierbij hoort dat er geen standaardbenadering, maar -o.a. door data gevoede- individuele instrumenten die ruimte geven aan ons. Om die ruimte samen in te vullen, moet er een wederzijdse band zijn tussen ons en de professional die aansluit bij mijn motivatie en behoeften, evenals die van mijn omgeving. Vertrouwen ontstaat door deze relatie. Om de professionaliteit van de begeleider te waarborgen en voortdurend de eigen en algemene beroepspraktijk te verbeteren, wordt sterk de nadruk gelegd op reflectie.

# DE DROOM

**Volwassenen en organisaties leven mentale kracht voor, door het principe van: kwaliteit.** Na het jarenlang domineren van het begrip efficiency, zijn we in deze wereld gaan leven naar nieuwe waarden. Kwaliteit is daarbij het principe van de hulp en ondersteuning die we krijgen. Wij merken dit doordat onze ondersteuners meer tijd en ruimte hebben om ons de aandacht te geven die wij verdienen. Sterker nog, ook zij krijgen de aandacht die zij verdienen doordat er ruimte is voor reflectie, coaching en ontwikkeling. Door te sturen op kwaliteit zijn zij trots op hun werk en voelen ze zich zekerder om ons te helpen. Dit heeft grote gevolgen voor de hulp die wij krijgen, want het leidt tot minder repressieve maatregelen en minder wisselingen in hulpverleners. Immers, ook het ziekteverzuim is minder.



**Volwassenheid is geen leeftijdsgrens, maar een proces.** In 2030 kennen we geen traditionele leeftijdsgrens meer van 18 jaar voor hulp.. Mijn biologische ontwikkeling tot volwassenheid gaat door tot 25 jaar. En daarom is die harde grens losgelaten als het gaat om regelingen en steun. Hulp stopt pas als ik de dingen om een normaal leven te kunnen hebben op een rij heb. Een dak boven mijn hoofd, een betaalde baan of studie, voldoende geld om te leven en mensen die er voor mij zijn, zijn daarbij absoluut belangrijk. Ook kan ik mindere perioden herkennen en daarmee omgaan.

# DE DROOM

**Eerst ondersteuning en hulp, daarna pas zorg.** In de nieuwe wereld zijn de verschillende vormen van zorg en ondersteuning met elkaar geïntegreerd. Dat wil niet zeggen dat alles met iedereen gedeeld wordt, maar wel dat mensen en organisaties zich ervan bewust zijn dat de verschillende perspectieven aanvullend op elkaar zijn. Vanuit dat bewustzijn perspectief wordt geluisterd, gekeken, samengewerkt en gehandeld. Psychologen, (jeugd)artsen, (school)maatschappelijk werkers en leraren werken dus daadwerkelijk samen om mij en mijn omgeving te ondersteunen om het zelf te kunnen. Deze samenwerking zorgt voor een beter begrip van onze soms complexe behoeften en leidt tot meer effectieve hulp.

**De kern van de aanpak is dat er gewerkt wordt aan een tweetal zaken.** De eerste is dat mijn vaardigheden worden vergroot. Met name: het leren omgaan met anders zijn (bijvoorbeeld: adhd, autisme, hoogbegaafdheid, etc.) en sociale vaardigheidstrainingen (weerbaarheid) zijn daarbij belangrijk.

De tweede is dat de vaardigheden van mijn ouders en professionals worden vergroot. Hoe kun je omgaan met bijzonder gedrag of een beperking én hoe kun je jouw eigen ervaringen met mij delen? Hoe help je mij van jou te leren?

Wanneer mijn vraag of situatie complexer is, doordat er meerdere vraagstukken op meerdere leefgebieden zijn (wonen, schulden, verslaving, etc.), wordt een coach ingeschakeld die met mij intensief en over een langere periode samenwerkt. Deze coach heeft toestemming van andere lokale en regionale partijen (gemeente, zorgverleners, UWV, Passend Onderwijs, SVB, Woningbouwvereniging) om benodigde zorg, expertise of dienstverlening in te zetten. Daarbij is de afspraak gemaakt dat bij verschillende meningen tussen organisaties over financiering, er eerst hulp wordt verleend en dat er naderhand wordt bekeken uit welk of wiens budget het wordt betaald. En omdat er wordt gewerkt met 100% schone overdracht van informatie, wordt dubbel werk voorkomen en worden zaken niet opnieuw uitgezocht of uitgevoerd. **Zo sta ik centraal en niet het stelsel.**

# DE DROOM

**Entertainment als motor achter acceptatie.** In 2030 is het doorbreken van schaamte en taboes rond mentale problemen nog steeds een speerpunt van de overheid. De overheid geeft publieke mediakanalen en streamingdiensten de opdracht om hier meer aandacht aan te besteden en subsidieert de ontwikkeling van relevante content.



Het succes van realityshows zoals "Heel Nederland balanceert" over het herstel van mensen met burn-out symptomen, "Echte Mannen Huilen Niet" over mentale problemen bij jongens, "Mijn ADHD en ik" over ADHD bij meiden en het op pubers gerichte "F\*\*\* Y\*\*\*" over communicatie met je ouders, zorgen ervoor dat iedereen zich realiseert dat "het minder voelen" bij het leven hoort. En dat dat heel anders kan zijn voor jongens en meiden. Net als het vragen om hulp daarbij. Dit alles maakt dat praten over opvoeden, opgroeien, problemen en het hulp vragen daarbij veel normaler is geworden voor mij en mijn omgeving.



# DE DROOM

**Deze wereld gun ik mij en iedereen.** De toekomst lijkt misschien nog ver weg, maar hij is dichterbij dan iedereen denkt. Wij geloven in een wereld waarin we worden aangemoedigd om actief mee te doen aan het creëren van ons eigen welzijn, met hulp van een gemeenschap die voor iedereen openstaat en steun biedt. En daarmee kunnen wij dit overdragen aan toekomstige generaties.

Het is een wereld waarin we worden aangemoedigd om onze gevoelens te uiten en hulp te vragen als dat nodig is. Waarin de volwassenen om ons heen begrijpen dat mentale gezondheid een voortdurend proces is en dat iedereen zijn eigen reis heeft te maken. En waarin wijzelf ook accepteren dat de wereld niet perfect is, en dat dat niet betekent dat ik niet voldoende. Het is het leven.

**Wij roepen jongeren, professionals, beleidsmakers en anderen die bij ons betrokken zijn, op om niet alleen actief met elkaar in dialoog te gaan, maar het ook daadwerkelijk te gaan doen.** Samen bouwen aan een samenleving en jeugd(hulp)stelsel dat ons volledig ondersteunt, begrijpt en in staat stelt om ons potentieel te bereiken. Een wereld die ons helpt om te groeien, te herstellen en ons eigen pad te vinden in het leven.

In deze toekomstige wereld zie ik ons opbloeien, met een stevige basis van mentale kracht. We hebben de instrumenten en het vertrouwen om onze dromen na te jagen, obstakels te overwinnen en een betekenisvol leven te leiden. Ieder op zijn eigen manier en binnen zijn / haar mogelijkheden, die bij hem of haar passen. Die wereld gun ik mij en iedereen.



# SLOTWOORD

## Mentale gezondheid betekent voor mij...

*'Jezelf aan kunnen kijken in de spiegel, jezelf accepteren en jezelf kunnen zijn.'*

*'Kunnen genieten van kleine dingen. Bijvoorbeeld dat het mij vandaag weer is gelukt om op te staan en mijn tanden te poetsen.'*

*'Niet de afwezigheid van klachten, maar juist een manier vinden om betekenis te geven aan je leven, en daar horen struggles bij.'*

*'Luisteren naar jezelf. Weten waar ik voor sta en je niet conformeren naar anderen.'*

***'Kunnen dromen over je toekomst.'***

