

# WEG MET HET TABOË

Maak een vuist voor de mentale gezondheid van jongeren in de regio Hart van Brabant.

TEKEN HET MANIFEST!

Jongeren groeien op in een wereld die onzeker is. Geldzorgen, tekort aan woningen, oorlogen, een klimaatcrisis en de vage grens tussen fake en echt, maken het een plek die hopeloos kan aanvoelen. Door social media zijn we 24/7 zichtbaar en bereikbaar én perfectie lijkt de norm te zijn. Geluk is maakbaar en het resultaat van eigen keuzes, zo is de boodschap van menig influencer. Het is duidelijk dat van de huidige en toekomstige generatie(s) jongeren veel gevraagd wordt om mentaal gezond te blijven. **Hoe kunnen we hen toerusten en helpen mentaal krachtig te zijn in zo'n wereld?**

Het **Innovatienetwerk Jeugd** vroeg het de jongeren zelf en dit leidde tot een toekomstbeeld vanuit hun perspectief. EN dat is meer dan een droom voor 2030; het is een oproep tot gezamenlijke actie door ouders, organisaties en jongeren zelf. **Doe je mee?!**

## WAAR MAKEN WIJ EEN VUIST VOOR?

- **Wij gaan voor jongerenparticipatie.** Wij gaan actief in gesprek met jongeren, zowel individueel als in groepsverband en achterhalen welke ondersteuning zij nodig hebben. En in welke vorm.
- **Wij moedigen jongeren aan om verantwoordelijkheid te nemen en keuzes te maken.** We staan naast hen. We praten mét jongeren, niet over hen. We nemen geen verantwoordelijkheid over, maar leren hen verantwoordelijkheid zelf te nemen.
- **Wij focussen op talenten en interesses.** Zo worden de kansen vergroot om te ontdekken wie je bent en vaardigheden te ontwikkelen. Het ervaren van succes door jongeren en ouders vergroot het zelfvertrouwen.
- **Wij geven praktische informatie, hulp en ondersteuning.** Daarom investeren wij in voorlichting aan jongeren en hun omgeving over mentale gezondheid. De hulp en ondersteuning sluit aan op de belevingswereld van jongeren en hun omgeving. We zijn zowel in taal- als uitvoering begrijpelijk en navolgbaar.
- **Wij ondersteunen onderwijs bij het ontwikkelen van een kwalitatief goed leef- en leerklimaat.** We helpen jongeren bij het ontwikkelen van vaardigheden om hun eigen emoties te herkennen, te begrijpen en ermee om te gaan. Ook bieden we (fysieke) ruimte om dit te kunnen doen. Hierbij wordt de inzet van ervaringskennis/deskundigheid benut.
- **Wij geven tijd en ruimte.** We begrijpen dat het opbouwen van vertrouwen tijd kost. Dit betekent dat hulpverleners gedurende langere tijd betrokken blijven. En als een jongere geen klik heeft, zoeken we naar een geschikte vervanger.
- **Wij helpen een vangnet te creëren.** We werken vanuit een netwerkbenadering. Als een jongere moeite heeft om dit zelf op te bouwen, bieden we ondersteuning.
- **Wij bieden passende, doorlopende steun.** Dit betekent dat we voorbij de grenzen van organisaties denken en werken.

Wij, de verschillende partijen die zich inzetten voor de mentale gezondheid van jongeren, erkennen de oproep van jongeren en zetten ons gezamenlijk in om te innoveren op basis van de volgende principes:

- **SAMENWERKING:** we bundelen kennis en middelen om een win-winsituatie te creëren en de impact van onze inspanningen te beheersen of reguleren.
- **VOORBIJ GRENZEN:** we omarmen een brede kijk op mentale gezondheid, met aandacht voor fysieke, emotionele, sociale en psychologische aspecten.
- **TECHNOLOGIE EN INNOVATIE ALS HULPMIDDEL:** we benutten innovatie en technologie om jongeren effectieve ondersteuning te bieden.
- **PRAKTISCHE INFORMATIE, STEUN EN HULP:** we investeren in programma's die jongeren helpen veerkracht op te bouwen, stress te beheersen en duurzame oplossingsrichtingen te ontwikkelen.
- **TOEGANKELIJKHEID EN INCLUSIVITEIT:** onze innovaties en interventies zijn toegankelijk en inclusief voor alle jongeren.

LATEN WE ONZE INNOVATIEVE IDEEËN OMZETTEN IN TASTBARE RESULTATEN EN JONGEREN DE STEUN BIJDEN DIE ZE VERDIENEN. SAMEN MAKEN WE HET VERSCHIL!

