



Nederlands  
Jeugdinstituut

# Werken aan mentale gezondheid van jongeren

Adviezen voor gemeenten tijdens de coronacrisis

December 2020 |



## Samenvatting

Onderzoeken bevestigen dat jongeren en jongvolwassenen door de coronamaatregelen, meer dan andere leeftijdsgroepen, mentale gezondheidsproblemen zoals eenzaamheid, somberheid en angst ervaren. Daarom zijn er extra middelen vrijgemaakt voor gemeenten om jongeren en jongvolwassenen in coronatijd meer perspectief te bieden. Gemeenten staan nu voor de opgave om op korte termijn de laagdrempelige, preventieve ondersteuning voor jongeren en jongvolwassenen te versterken. Dit document biedt daarvoor op basis van actuele kennis concrete aanknopingspunten. Samengevat zijn dit de belangrijkste adviezen:

### Verstrek de pedagogische basis

- Investeer in zinnige vormen van vrijetijdsbesteding voor jongeren in coronatijd.
- Investeer in het organiseren en versterken van mentale steun door leeftijdsgenoten, ouders, vrijwilligers, jongerenwerkers en leerkrachten. Sluit aan bij- en versterk bestaande netwerken en (inwoners)initiatieven.
- Zet in op het versterken van steun in de verschillende leefomgevingen van jongeren; thuis, op school, online en in de vrije tijd.

### Werk aan preventie

- Zorg ervoor dat professionals in basisvoorzieningen en in de eerste lijn extra aandacht hebben voor het signaleren van mentale problemen bij jongeren.
- Zorg ervoor dat professionals in basisvoorzieningen en in de eerste lijn samenwerken wanneer jongeren mentale problemen ervaren.
- Sluit aan bij, versterk en verbreed initiatieven, aanpakken en interventies die zich bewezen hebben. Investeer op korte termijn niet in het optuigen van nieuwe aanpak en interventies.
- Stimuleer experimenteren met het online aanbieden van interventies en aanpakken die al gesubsidieerd worden.
- Breng laagdrempelige gratis online hulp gericht op mentale gezondheid onder de aandacht van jongeren.
- Heb in het bijzonder oog voor het bereiken van jongeren uit gezinnen met een lage SES, met beperkte (Nederlands)talige en digitale vaardigheden, en met multiproblematiek.

### Volg een stappenplan

1. Breng initiatieven, aanpakken en interventies in kaart die al worden ingezet gericht op de mentale gezondheid van jongeren.
2. Stem intern af welke regierol je als gemeente wilt pakken (netwerkend en/of participierend).
3. Faciliteer en ga in gesprek met jongeren, ouders, medeopvoeders en maatschappelijke partners.
4. Bepaal samen welke bestaande initiatieven, aanpakken en interventies verstrekt en mogelijk verbreed kunnen worden.

Kijk voor meer handvatten en inspiratie, gericht op het organiseren van (winter)activiteiten, ook naar het stappenplan op de website van het Nji<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> <https://www.nji.nl/nl/coronavirus/Gemeenten/Oud-en-nieuw-2020-activiteiten-voor-jongeren>

# Inhoudsopgave

<b>Samenvatting .....</b>	<b>2</b>
<b>Inleiding .....</b>	<b>4</b>
De noodzaak van mentale steun aan jongeren .....	4
<b>1 Aandachtspunten voor gemeenten .....</b>	<b>5</b>
1.1 Sociale interactie en zinnige vrijetijdsbesteding .....	5
1.2 De regierol van de gemeente.....	5
1.3 Aansluiten bij wat er al is.....	5
1.4 Jongeren betrekken.....	6
<b>2 Op de korte termijn .....</b>	<b>7</b>
2.1 De pedagogische basis versterken .....	7
2.1.1 Thuis.....	7
2.1.2 Op school.....	7
2.1.3 In de vrije tijd.....	8
2.1.4 Online.....	8
2.2 Werken aan preventie .....	8
2.2.1 Signaleren.....	8
2.2.2 Interventies kiezen.....	8
<b>3 Voor de lange termijn .....</b>	<b>9</b>
<b>4 Referentielijst .....</b>	<b>10</b>
<b>Bijlage - Overzicht interventies mentale gezondheid.....</b>	<b>12</b>
Thuis .....	12
Op school .....	12
Vrije tijd of in de wijk.....	15
Online .....	16

## Inleiding

### De noodzaak van mentale steun aan jongeren

Door de coronamaatregelen leveren jongeren op relatief veel leefgebieden in, terwijl zij zelf weinig risico lopen om ernstig ziek te worden. Onderzoeken bevestigen dat jongeren en jongvolwassenen, meer dan andere leeftijdsgroepen, door de coronamaatregelen mentale gezondheidsproblemen ervaren, zoals eenzaamheid, somberheid en angst (Struijs, 2020; I&O Research 2020; Maastricht UMC+, 2020).

Van eerdere rampen en ingrijpende gebeurtenissen weten we dat de impact ook jaren later nog zichtbaar kan zijn, bijvoorbeeld in het jeugdhulpgebruik (Prinstein, et al., 2016; Seyle et al., 2013; Olteanu et al., 2011). Daarom is nu aandacht voor jeugd en in het bijzonder voor kwetsbare groepen nodig, ook om latere negatieve gevolgen te voorkomen.

### Preventieve ondersteuning

Voor gemeenten zijn extra middelen vrijgemaakt om jongeren en jongvolwassenen meer perspectief te bieden in coronatijd. Daar hoort laagdrempelige, preventieve ondersteuning op het gebied van mentale gezondheid<sup>2</sup> bij.

Gemeenten kunnen dit document gebruiken om op basis van actuele kennis samen met jongeren, ouders, medeopvoeders<sup>3</sup> en lokale partners mentale steun voor jongeren en jongvolwassenen te organiseren. Daarvoor schetsen we een aantal belangrijke aandachtspunten. Vervolgens beschrijven we wat gemeenten nodig hebben voor activiteiten op de korte termijn. Daarna besteden we aandacht aan de mogelijkheden om op de langere termijn het welzijn en de mentale gezondheid van jongeren en jongvolwassenen te verbeteren.

### Handreiking Trimbos-instituut en Pharos

In januari 2021 verschijnt de 'Handreiking bevordering mentale gezondheid jeugd' voor gemeenten van Trimbos-instituut en Pharos, gericht op kinderen en jongeren van 0 tot 18 jaar in de domeinen kinderopvang, school en vrije tijd. Deze handreiking is een verdieping op dit document, met aanknopingspunten zoals een stappenplan hoe je samenwerking opzet, tips en inspirerende voorbeelden voor gemeenten die mentale gezondheid steviger willen verankeren in beleid en uitvoering.

---

<sup>2</sup> Met mentale gezondheid wordt bedoeld: een positieve geestelijke gezondheid, bepaald door optimisme, zelfvertrouwen, geluk, vitaliteit, gevoel van betekenis hebben, eigenwaarde, en het goed weten om te gaan met de eigen emoties.

<sup>3</sup> Informele medeopvoeders (familie, vrienden, buurtgenoten, vrijwilligers, begeleiders vrije tijdsactiviteiten) als formele medeopvoeders (pedagogisch medewerkers, leraren, JGZ professionals, kind- en jongerenwerkers, welzijnswerkers, opvoedondersteuners, medewerkers lokale teams, jeugdhulpprofessionals)

# 1 Aandachtspunten voor gemeenten

Voor het vervullen van de taak die gemeenten hebben in de extra ondersteuning van de mentale gezondheid van jongeren en jongvolwassenen in coronatijd geldt een aantal algemene aandachtspunten.

## 1.1 Sociale interactie en zinnige vrijetijdsbesteding

Een belangrijke beschermende factor voor mentale gezondheid is deelname aan creatieve, sportieve en sociale activiteiten<sup>4</sup>. Naast middelen voor mentale gezondheid krijgen gemeenten daarom extra middelen voor activiteiten die gericht zijn op sociale interactie en zinnige vrijetijdsbesteding. Voor informatie, voorbeelden en inspiratie hoe die activiteiten in coronatijd zijn vorm te geven zie de website van het Nji.<sup>5</sup> Burgerparticipatie en samenwerking met het jongerenwerk, sportverenigingen, welzijnsinitiatieven en informele sociale netwerken is daarbij cruciaal (RVS, 2018).

## 1.2 De regierol van de gemeente

Denk als gemeente na welke rol nodig is om op korter termijn mentale steun voor jongeren en jongvolwassenen te organiseren. We onderscheiden voor gemeenten grofweg twee typen regierollen die ook gecombineerd kunnen worden<sup>6</sup>:

- ‘Netwerkende overheid’, waarbij de gemeente als maatschappelijk partner tussen jongeren en andere partijen staat en belangen bijeenbrengt, ambities deelt en inspanningen bundelt.
- ‘Participerende overheid’, waarbij de gemeente maatschappelijke initiatieven ondersteunt die jongeren, burgerpartijen of maatschappelijk ondernemers zelf uitvoeren.

## 1.3 Aansluiten bij wat er al is

Ga uit van wat in de lokale situatie al werkt en wat zich al bewezen heeft. Versterk dat door het extra te faciliteren en hiermee gerichte projecten uit te (laten) voeren. Nieuwe interventies vragen om implementatietijd en het versterken van bestaande aanwezige interventies is mogelijk eenvoudiger. Tips hiervoor zijn:

- Zet partners uit basisvoorzieningen bij elkaar die enthousiast zijn en mogelijkheden zien om op korte termijn activiteiten te organiseren of hieraan bij te dragen.
- Zet partners uit basisvoorzieningen en eerstelijnsvoorzieningen bij elkaar om te kijken wat zij op korte termijn kunnen doen om mentale problemen tijdig te signaleren en tegen te gaan.
- Vraag partners met welke activiteiten zij de afgelopen maanden de doelgroep goed bereikt hebben en wat zij al op het programma hebben staan.

<sup>4</sup> <https://www.nji.nl/nl/Download-Nji/Publicatie-Nji/Top-tien-positieve-ontwikkeling-jeugd.pdf>

<sup>5</sup> <https://www.nji.nl/nl/coronavirus/Professionals/Steun-in-dagelijks-leven/Sport-en-vrije-tijd>

<sup>6</sup> <https://www.nji.nl/nl/Kennis/Publicaties/Nji-Publicaties/Leiding-geven-aan-transformatie>

## 1.4 Jongeren betrekken

Het is belangrijk om acties en initiatieven zoveel mogelijk dóór in plaats van vóór jongeren uit te voeren. Wanneer jongeren een concrete, betekenisvolle en gewaardeerde bijdrage leveren aan verbanden waarvan zij deel uitmaken zoals familie, school of gemeenschap, heeft dit voor hun ontwikkeling een beschermende werking.<sup>7</sup>

Waar mogelijk moeten gemeenten en hun partners de inbreng en betrokkenheid van jongeren faciliteren. Adviezen voor het bereiken van jongeren op de korte én langere termijn zijn te vinden op de website van het NJi<sup>8</sup> en NJR<sup>9</sup>.

---

<sup>7</sup> Zie voor beschermende factoren: <https://www.nji.nl/nl/Download-NJi/Publicatie-NJi/Top-tien-positieve-ontwikkeling-jeugd.pdf>

<sup>8</sup> <https://www.nji.nl/nl/coronavirus/Gemeenten/Jongeren-betrekken-en-activeren/Jongerenparticipatie>

<sup>9</sup> <https://www.njr.nl/nl/verhalen/bouwstenen/>

## 2 Op de korte termijn

Om mentale gezondheidsproblemen bij jongeren op korte termijn te voorkomen is het belangrijk:

- Steunnetwerken rondom jongeren in de pedagogische basis thuis, in de wijk, online, op school en in de vrije tijd te versterken.
- Gerichte preventieve interventies en aanpakken in te zetten bij een verhoogd risico op, of beginnende mentale problemen.

### 2.1 De pedagogische basis versterken

Op korte termijn is het aan te raden om als gemeente vooral te investeren in het versterken van steunnetwerken rondom jongeren. Steun van belangrijke volwassenen en voorzieningen in de omgeving is immers voor de ontwikkeling van jongeren een belangrijke beschermende factor. Gemeenten kunnen daarop inzetten in samenwerking en afstemming met ouders en medeopvoeders.<sup>10</sup> Scholen, sportclubs, kinderopvangcentra, verenigingen enzovoorts spelen in hun directe contact met jongeren en hun opvoeders een cruciale rol in het bieden van steun.

#### 2.1.1 Thuis

Ouders staan in principe niet alleen in het opvoeden van hun kinderen.<sup>11</sup> Ouders en medeopvoeders kunnen elkaar helpen als kinderen mentale gezondheidsproblemen hebben. Opvoeders kunnen elkaar bij het opgroeien en opvoeden van kinderen vier vormen van steun geven:

- Emotionele steun: het delen van ervaringen en bieden van een luisterend oor.
- Praktische steun: concrete hulp bij het verzorgen en opvoeden van de kinderen.
- Informatieve steun: het uitwisselen van advies, tips, informatie en feedback.
- Normatieve steun: het delen van normen, waarden, voorbeelden en gedragsadviezen.

Faciliteer als gemeente het gesprek tussen ouders en medeopvoeders over de mentale gezondheid van jongeren gedurende de coronacrisis. Sluit zoveel mogelijk aan bij bestaande netwerken en (inwoners)initiatieven. Hoe professionals ouderschap kunnen versterken, is te vinden op de website van het NCJ.<sup>12</sup>

#### 2.1.2 Op school

Leerkrachten en docenten zijn belangrijke steunfiguren voor jongeren. Faciliteer als gemeente het gesprek met het onderwijs (PO, VO, MBO, HBO en universiteiten, inclusief speciaal onderwijs en praktijkonderwijs), jeugdgezondheidszorg en leerplicht hoe extra aandacht voor de mentale gezondheid van leerlingen en studenten georganiseerd kan worden. Wanneer het onderwijs online plaatsvindt, is het juist belangrijk dat leerkrachten en docenten persoonlijke aandacht hebben voor de mentale gemoedstoestand van hun leerlingen.

<sup>10</sup> <https://www.nji.nl/nl/Download-Nji/Publicatie-Nji/Top-tien-positieve-ontwikkeling-jeugd.pdf>

<sup>11</sup> <https://www.nji.nl/nl/Kennis/Publicaties/Nji-Publicaties/Samen-opvoeden-!>

<sup>12</sup> <https://www.ncj.nl/themadossiers/ouderschap/>

### 2.1.3 In de vrije tijd

Benut als gemeente de kracht van vrijwilligers in scouting, sport en cultuur. Help vrijwilligers met de invulling van deze rol door hun samenwerking met (buurt)(sport)coaches en sociaal werkers te stimuleren en faciliteren. Zet extra in op jongerenwerk. Jongerenwerk heeft een positieve invloed op het gevoel van jongeren dat zij grip hebben op hun eigen leven (Sonneveld, Metz & Manders, 2019). De ondersteuning door het jongerenwerk kan face-to-face plaatsvinden tijdens ambulante werk of coaching, maar ook digitaal, bijvoorbeeld via een Instagramaccount waarop jongeren privé hun zorgen kunnen delen, of via het organiseren van live sessies op Instagram.<sup>13</sup>

### 2.1.4 Online

De onlinewereld is een vanzelfsprekend onderdeel geworden van de leefwereld van jongeren. Zorg er daarom voor dat professionals in het onderwijs en het sociale domein ook online het gesprek aangaan met jongeren over hun mentale gezondheid. Stimuleer experimenteren met het online aanbieden van interventies en aanpakken die al gesubsidieerd worden.

## 2.2 Werken aan preventie

Om te voorkomen dat kinderen en jongeren op langere termijn vastlopen in hun ontwikkeling en specialistische jeugdhulp nodig hebben, is het belangrijk om vroegtijdig en preventief te interveniëren. Om in het geval van risico's problemen te voorkomen en bij beginnende problemen escalatie voor te zijn, kunnen gerichte interventies worden ingezet.

### 2.2.1 Signaleren

Effectieve preventie begint bij adequate signalering. Faciliteer als gemeente het gesprek met jongeren, ouders, partners uit basis- en eerstelijnsvoorzieningen over gedrag en signalen die passen bij beginnende mentale problemen. Maak afspraken over wat nodig is om te voorkomen dat problemen verergeren, en over wat dat vraagt van de samenwerking.

### 2.2.2 Interventies kiezen

Bekijk welke interventies er al in de gemeente worden ingezet en zich bewezen hebben. Sluit hier zoveel mogelijk op aan en kijk samen met uitvoerders van deze interventies hoe ze kunnen worden versterkt. Om zicht te krijgen op interventies, aanpakken en voorbeelden gericht op mentale gezondheid, is in bijlage een overzicht bijgevoegd.

---

<sup>13</sup> <https://www.nji.nl/nl/Kennis/Publicaties/Online-Jongerenwerk-Werken-in-de-online-leefwereld-van-jongeren>



### 3 Voor de lange termijn

Om ook op de lange termijn verschil te maken voor de mentale gezondheid van jongeren is het belangrijk dat gemeenten meer investeren in het aanleren van sociaal emotionele vaardigheden. Uit de analyse en prioritering van factoren uit het Beleidskader Jeugd 2015-2020 Rotterdam Groeit (Wiering, 2015) blijkt dat sociaal emotionele vaardigheden een van de meest relevante factoren zijn voor het kansrijk, veilig en gezond opgroeien van kinderen. Het ontbreken van voldoende sociaal emotionele vaardigheden speelt een rol in schoolverzuim en -uitval, verminderde leerprestaties, gedragsproblemen en psychische problemen, en in zelfredzaamheid.

Concrete voorbeelden, tips en adviezen voor het duurzaam investeren in de pedagogische basis en in preventie, in het bijzonder in mentale gezondheid en welbevinden, zijn te vinden in de 'Handreiking bevordering mentale gezondheid jeugd' van het Trimbos-instituut en Pharos die in januari 2021 verschijnt.

Hieronder vindt u een aantal relevante links die helpen bij het duurzaam borgen van mentale gezondheid in uw gemeente:

- Het programma Welbevinden op School biedt scholen handvatten om op een positieve manier bij te dragen aan de sociaal emotionele ontwikkeling van hun leerlingen.<sup>14</sup>
- Een mogelijkheid om als gemeente duurzaam te investeren in mentale gezondheid ligt in het IJslands preventiemodel, waarvan mentale gezondheid en zinvolle vrijetijdsbesteding belangrijke elementen zijn. Het IJslands preventiemodel opereert vanuit een langetermijnvisie en mobiliseert alle lokale stakeholders die betrokken zijn bij de jeugd. Dat zorgt ervoor dat het niet blijft bij een tijdelijke investering, maar dat het perspectief en welbevinden van jongeren duurzaam wordt geborgd in het beleid van gemeenten.<sup>15</sup>
- Het Kwaliteitskompas is een instrument voor gemeenten die samen met hun partners willen sturen op de resultaten voor jeugdigen. Het doel is de kwaliteitscyclus van de gemeente en lokale partners op gang te brengen en houden.<sup>16</sup>
- Wijkprogrammering is een aanpak in de gemeente Rotterdam waarbij het wijknetwerk interventies, activiteiten en voorzieningen voor de jeugd, effectief en op maat per wijk inzet.<sup>17</sup>
- De gemeente Rotterdam heeft een informatieve pagina over sociaal emotioneel leren tijdens en na de coronaperiode. Daarop wordt een overzicht gegeven van verschillende interventies in verschillende leefdomeinen van kinderen en jongeren en voor deskundigheidsbevordering van professionals.<sup>18</sup>

<sup>14</sup> <https://www.gezondeschool.nl/primair-onderwijs/gezondheidsthemas-en-criteria-vignet/welbevinden>

<sup>15</sup> <https://www.trimbos.nl/kennis/ijslands-preventie-model/>

<sup>16</sup> <https://www.nji.nl/nl/Kennis/Dossier/Kwaliteitskompas-resultaatgericht-werken-aan-jeugd-en-opvoedvraagstukken>

<sup>17</sup> <https://www.rotterdam.nl/wonen-leven/wijkprogrammering/Methodiek-handleiding-wijkprogrammering.pdf>

<sup>18</sup> <https://www.rotterdam.nl/werken-leren/sociaal-emotioneel-leren/>

## 4 Referentielijst

Caring Universities consortium. (2020). *De geestelijke gezondheid van studenten tijdens de COVID-19 pandemie*. Geraadpleegd op 15 december 2020, van <https://caring-universities.com/wp-content/uploads/2020/11/De-geestelijke-gezondheid-van-studenten-tijdens-de-COVID-19-pandemie-rapportage-van-Caring-Universities-19082020-versie-2-9112020.pdf>

De Nederlandse ggz. *Covid-19: Bedreiging voor mentale gezondheid*. Geraadpleegd op 15 december 2020, van <https://www.denederlandseggz.nl/nieuws/2020/covid-19-bedreiging-voor-mentale-gezondheid>

Emma Kinderziekenhuis Amsterdam UMC. *Coronamaatregelen maken jongeren angstiger en somberder*. Geraadpleegd op 15 december 2020, van <https://www.amc.nl/web/nieuws-en-verhalen/actueel/actueel/coronamaatregelen-maken-jongeren-angstiger-en-somberder.htm>

I&O Research. *Veel jongeren voelen zich nu slechter dan voor de coronacrisis*. Geraadpleegd op 15 december 2020, van <https://www.ioresearch.nl/actueel/veel-jongeren-voelen-zich-nu-slechter-dan-voor-coronacrisis/>

JOGG & iResearch. (2020). *Onderzoek impact coronamaatregelen op kinderen en jongeren*. Geraadpleegd op 15 december 2020, van [https://wiki.jogg.nl/userfiles/Communicatie/200629%20Onderzoeksrapport%20impact%20lockdown%20op%20kinderen%20en%20jongeren\\_definitief.pdf](https://wiki.jogg.nl/userfiles/Communicatie/200629%20Onderzoeksrapport%20impact%20lockdown%20op%20kinderen%20en%20jongeren_definitief.pdf)

Kleinjan, M., Pieper, I., Stevens, G., Van de Klundert, N., Rombouts, M., Boer, M., Lammers, J. (2020). *Geluk onder druk? Resultaten van onderzoek naar mentaal welbevinden van jongeren in Nederland*. Den-Haag: Unicef.

Maastricht UMC+. *Leefstijl van kinderen beïnvloed door corona-maatregelen*. Geraadpleegd op 15 december 2020, van <https://www.mumc.nl/actueel/nieuws/leefstijl-van-kinderen-beinvloed-door-corona-maatregelen>

Olteanu et al., 2011 Olteanu, A., Arnberger, R., Grant, R., Davis, C., Abramson, D., & Asola, J. (2011). Persistence of mental health needs among children affected by Hurricane Katrina in New Orleans. *Prehospital and disaster medicine*, 26(1), 3-6

Prinstein, M. J., La Greca, A., Vernberg, E. M., Silverman, K. (1996). Children's coping assistance: How parents, teachers, and friends help children cope after a natural disaster. *Journal of Clinical Child Psychology*, 25, 463-475.

RVS. (2018). *Over bezorgd. Maatschappelijke verwachtingen en mentale druk bij jongvolwassenen [Essay]*. Den Haag: Raad voor Volksgezondheid en Samenleving (RVS).

Seyle et al., 2013 Seyle, D. C., Widyatmoko, C. S., & Silver, R. C. (2013). Coping with natural disasters in yogyakarta, indonesia: a study of elementary school seachers. *School Psychology International*, 34(4), 387–404. <https://doi.org/10.1177/0143034312446889>

Sociaal en Cultureel Planbureau. (2020). *Verwachte gevolgen van corona voor de psychische gezondheid*. Geraadpleegd op 15 december 2020, van <https://www.scp.nl/publicaties/publicaties/2020/07/07/verwachte-gevolgen-van-corona-voor-de-psychische-gezondheid>

Sonneveld, J., Metz, J., Manders, M., (2019). De preventieve kracht van het jongerenwerk. Bijdrage aan de transformatiedoelen van de Jeugdwet. Amsterdam: Lectoraat Youth Spot.

Unicef, Trimbos Instituut, Universiteit Utrecht & Stichting Alexander (2020). *Geluk onder druk?* Geraadpleegd op 15 december 2020, van [https://www.unicef.nl/files/Rapport\\_Geluk%20onder%20druk\\_DEF\\_interactief.pdf](https://www.unicef.nl/files/Rapport_Geluk%20onder%20druk_DEF_interactief.pdf)

Van de Groep, S., Zanolie, K., Green, K. H., Sweijen, S. W., Crone E. A. (2020). *A daily diary study on adolescents' mood, empathy, and prosocial behavior during the COVID-19 pandemic*. Geraadpleegd op 15 december 2020, van <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0240349>

Wiering, D. Caton, B., Jonker, J., Udo, N., Sondeijker, F., Ooms, H. & Van Yperen, T. (2019). *Wijkprogrammering. Methodiek handleiding*. NJI & Gemeente Rotterdam. Rotterdam: Gemeente Rotterdam.

Wiering, D (2015). *Beleidskader Jeugd 2015-2020*. Rotterdam Groeit. Rotterdam: Gemeente Rotterdam.

## Bijlage - Overzicht interventies mentale gezondheid

Erkende interventies in dit overzicht komen uit onderstaande bronnen:

<b>RIVM</b>	<a href="http://www.loketgezondleven.nl/leefstijlinterventies/interventies-zoeken-algemeen">www.loketgezondleven.nl/leefstijlinterventies/interventies-zoeken-algemeen</a>
<b>Het Nji</b>	<a href="http://www.nji.nl/nl/Databank/Databank-Effectieve-Jeugdinterventies">www.nji.nl/nl/Databank/Databank-Effectieve-Jeugdinterventies</a> <a href="http://www.nji.nl/nl/Databank/Interventies-bij-veelvoorkomende-vragen-en-problemen">www.nji.nl/nl/Databank/Interventies-bij-veelvoorkomende-vragen-en-problemen</a>
<b>NCJ</b>	<a href="http://www.ncj.nl/diensten/jgz-interventiebibliotheek/">www.ncj.nl/diensten/jgz-interventiebibliotheek/</a>

### Thuis

#### Less Stress

Doel: Het verkrijgen van inzicht rondom stress en het aanreiken van vaardigheden om spanning te verminderen.

Doelgroep: statushouders 18-21 jaar oud, volwassenen, ouders en ouderen.

Aanpak: 4 bijeenkomsten (2 uur) met formele tolk, peer educator en opgeleide trainer met vluchtelingenachtergrond. Kortdurende psycho-educatie en vaardigheidstraining.

Erkend: -

Link: [www.ggnet.nl/cursussen/less-stress](http://www.ggnet.nl/cursussen/less-stress)

### Op school

#### Zippy's Vrienden

Leeftijd: 5 - 8 jaar

Doel: Preventie van problemen

Methode: Groepsgerichte aanpak

Erkend: Goed onderbouwd

[www.zippysvrienden.nl](http://www.zippysvrienden.nl)

#### Taakspel

Doel: Preventie van problemen, verminderen problemen

Leeftijd: 5 - 12 jaar

Methode: Groepsgerichte aanpak

Erkend: Effectief volgens goede aanwijzingen

Link: [www.taakspel.nl](http://www.taakspel.nl)

#### Kanjertraining

Doel: Preventie van problemen, verminderen problemen

Leeftijd: 4 - 16 jaar

Methode: Groepsgerichte aanpak

Erkend: Effectief volgens sterke aanwijzingen

[www.kanjertraining.nl](http://www.kanjertraining.nl)

**Levensvaardigheden**

Doel: Het aanleren van sociale, emotionele en morele kerncompetenties.

Leeftijd: 13 - 17 jaar (VO)

Methode: Groepsgerichte aanpak

Erkend: Effectief volgens eerste aanwijzingen

Link: [www.levensvaardigheden.nl](http://www.levensvaardigheden.nl)

**De Vreedzame School**

Doel: Bevorderen positieve ontwikkeling

Leeftijd: 4 – 12 jaar

Programma: De Vreedzame School is een programma voor sociale competentie en democratisch burgerschap. Het beschouwt de klas en de school als een leefgemeenschap, waarin alle kinderen zich gehoord en gezien voelen, een stem krijgen, en waarin kinderen leren wat het betekent om een 'democratisch burger' te zijn. De Vreedzame School staat voor een pedagogische benadering waarbij niet zozeer de individuele leerling, maar de leerling in de sociale gemeenschap centraal staat.

Erkend: Effectief volgens eerste aanwijzingen

Link: [www.vreedzame.school](http://www.vreedzame.school)

**Happyles**

Doel: Mentale fitheid van jongeren op het vmbo en mbo versterken en depressieklachten voorkomen.

Leeftijd: 13-25 jaar

Methode: Groepsgerichte lessen

Erkend: Goed onderbouwd

Link: [www.happyles.nl](http://www.happyles.nl)

**Rondom Jong**

Doel: Het versterken van depressiepreventie op scholen en de ketensamenwerking rond jongeren

Leeftijd: 4- 23 jaar

Methode: Een gerichte ketenaanpak, door middel van een spel doorlopen de professionals vanuit school, zorg en gemeente, gezamenlijk de reis die een jongere maakt als hij te maken krijgt met depressieve klachten of vragen heeft over mentale gezondheid.

Erkend: -

Link: [www.trimbos.nl/kennis/depressie-preventie/rondomjong](http://www.trimbos.nl/kennis/depressie-preventie/rondomjong)

**Welkom op School**

Doel: Het verbeteren van welbevinden voor nieuwkomers in het VO

Leeftijd: 12-18 jaar

Methode: Groepsgerichte aanpak in de mentorlessen

Erkend: Goed beschreven

Link: [www.pharos.nl/kennisbank/welkom-op-school-docentenboek/](http://www.pharos.nl/kennisbank/welkom-op-school-docentenboek/)

**TeamUp op school**

Doel: Het vergroten van veerkracht door sociale en emotionele ondersteuning. Voor kinderen die weinig Nederlands spreken.

Doelgroep: 6-18 jaar, incl. AMV'ers

Aanpak: Wekelijkse sport, spel en dans sessies (ongeveer 1 uur) en georganiseerd door professionele, getrainde, vrijwillige begeleiders.

Erkend: -

Link: [www.cedgroep.nl/over-ons/nieuws/nieuwsoverzicht/teamup-op-school.aspx](http://www.cedgroep.nl/over-ons/nieuws/nieuwsoverzicht/teamup-op-school.aspx)

**Leefstijl programma**

Doel: Het versterken van sociaal-emotionele vaardigheden

Leeftijd: 4-18 jaar

Methode: Groepsgerichte aanpak

Erkend: Goed onderbouwd

Link: [www.leefstijl.nl](http://www.leefstijl.nl)

**Think op school**

Doel: Think op school biedt een maatwerk lessenreeks gericht op sociaal-emotionele ontwikkeling, met het 5G model als leidraad.

Doelgroep: VO en MBO

Methode: 12 tot 18 interactieve lessen gegeven door trainers samen met mentoren of studieloopbaanbegeleiders. 5G's staan centraal: Gebeurtenis, Gedachte, Gevoel, Gedrag en Gevolg.

Erkend: -

Link: [www.thinkopschool.nl](http://www.thinkopschool.nl)

**Move2learn**

Doel: Verminderen delinquent gedrag en aanleren sociale vaardigheden

Leeftijd: 12-18 jaar

Methode: Individuele aanpak en groepsgerichte aanpak

Erkend: Goed onderbouwd

Link: [www.spirit.nl/hulpoverzicht/move2learn-ouders/](http://www.spirit.nl/hulpoverzicht/move2learn-ouders/)

**Classroom-community-culture based intervention**

Doel: Herstellen van veerkracht en aanleren van coping-vaardigheden bij nieuwkomers

Leeftijd: 15-18 jaar

Methode: groepsgericht met een tolk of tweetalige facilitator

Erkend: -

Link: [www.pharos.nl/kennisbank/overzicht-preventieve-interventies-voor-het-versterken-van-de-psychische-gezondheid-en-veerkracht-van-statushouders-wat-kunt-u-inzetten-in-de-gemeente/](http://www.pharos.nl/kennisbank/overzicht-preventieve-interventies-voor-het-versterken-van-de-psychische-gezondheid-en-veerkracht-van-statushouders-wat-kunt-u-inzetten-in-de-gemeente/)

**School als Werkplaats**

Doel: Minder voortijdig schoolverlaters en minder doorverwijzing naar externe lichte en zwaardere zorg

Leeftijd: 16-23 jaar

Methode: Een team van hulpverleners uit diverse disciplines is dagelijks aanwezig op school en in de klas om leerlingen en docenten te ondersteunen.

Erkend: -

Link: [www.frieslandcollege.nl/ons-onderwijs/begeleiding/extra-ondersteuning/school-als-werkplaats](http://www.frieslandcollege.nl/ons-onderwijs/begeleiding/extra-ondersteuning/school-als-werkplaats)

**M@ZL**

Doel: Het doel van M@ZL is het terugdringen van ziekteverzuim door het vroegtijdig signaleren en begeleiden van scholieren met (verhoogd) ziekteverzuim. Daarmee kan langdurend thuiszitten en voortijdig schoolverlaten worden voorkomen.

Leeftijd: 12-19 jaar, VO/MBO

Methode: Jongeren met omvangrijk ziekteverzuim lopen risico op een stagnerende sociaal-emotionele en leerontwikkeling, waardoor ze kunnen afglijden in onderwijsniveau en voortijdig de school moeten verlaten. Een adequate aanpak kan hun gezondheid en onderwijskansen optimaliseren.

Erkend: Effectief volgens eerste aanwijzingen

Link: [www.ncj.nl/maz/](http://www.ncj.nl/maz/)

**Vrienden**

Doel: angst- en depressiestoornissen bij jeugdigen te voorkomen en behandelen.

Leeftijd: 12 tot en met 16 jaar

Methode: individuele of groepsinterventie voor jongeren die last hebben van angststoornissen en depressieve klachten. Het programma bestaat uit tien bijeenkomsten. Daarnaast voorziet het programma ook in vier bijeenkomsten voor ouders.

Erkend: goed onderbouwd

Link: [www.friendsresilience.org](http://www.friendsresilience.org)

**Vrije tijd of in de wijk****De Vreedzame Wijk**

Doel: Het doel is om de pedagogische principes van De Vreedzame Wijk te verankeren in het (pedagogisch) beleid van de instellingen om de scholen heen.

Leeftijd: KDV/ voorschool, PO, VO

Programma: In veel wijken is het succes van De Vreedzame School doorgetrokken naar de wijk: De Vreedzame Wijk. Met deze verbreding wordt een samenhangende pedagogische aanpak ingevoerd in alle organisaties die in de wijk met kinderen in de basisschoolleeftijd werken.

Erkend: -

Link: [www.stichtingvreedzaam.nl/de-vreedzame-wijk](http://www.stichtingvreedzaam.nl/de-vreedzame-wijk)

**Alleen jij bepaalt wie je bent**

Doel: Voorkomen en verminderen van overlast gevend en delinquent gedrag

Leeftijd: 12-18 jaar

Methode: Groepsgerichte aanpak, vrijetijdsbesteding

Erkend: Effectief volgens eerste aanwijzingen

Link: [www.alleenjijbepaalt.nl/over-ajb](http://www.alleenjijbepaalt.nl/over-ajb)

**Buitenhuisproject**

Doel: Welbevinden van deze kinderen te vergroten en de kans op kindermishandeling of (latere) psychische problemen te verkleinen

Leeftijd:

Methode: richt zich op kinderen van ouders met psychische problemen of een verslaving en een onveilige thuissituatie, via huiswerkbegeleiding en vrijetijdsbesteding

Erkend: -

Link: [www.buitenhuisproject.nl/](http://www.buitenhuisproject.nl/)

**My Identity**

Doel: Preventie en verminderen van psychosociale problemen, specifiek voor meisjes met een migratieachtergrond

Leeftijd: 13-18 jaar

Methode: Groepsgerichte aanpak

Erkend: Goed onderbouwd

Link: [www.jeugdpreventieamsterdam.nl/?course=my-identity](http://www.jeugdpreventieamsterdam.nl/?course=my-identity)

**STARr**

Doel: Depressie- en (sociale) angstpreventie

Leeftijd: 10-20 jaar

Methode: STARr is een preventieve groepstraining voor jongeren met depressieve en/of sociale angstklachten, en bestaat uit vijf modules gebaseerd op CGT.

Erkend: De training is ontwikkeld binnen het consortium Angst en Depressie van ZonMw over werkzame elementen in jeugdinterventies.

Link: [www.vgct.nl/themas/themas/protocollen/starr-training](http://www.vgct.nl/themas/themas/protocollen/starr-training)

**Online****Jongeren Hulp Online**

Doel: Zes organisaties die snel, anoniem en gratis hulp bieden voor jongeren die problemen ervaren:

De Kindertelefoon - De Luisterlijn - MIND Korrelatie – PratenOnline - @ease –

113 Zelfmoordpreventie

Leeftijd: 8-25 jaar

Link: [www.jongerenhulponline.nl](http://www.jongerenhulponline.nl)



**Mentaal vitaal**

Doel: Ondersteunen en vergroten mentale fitheid

Leeftijd: alle (heeft jongerenpagina)

Link: [www.mentaalvitaal.nl](http://www.mentaalvitaal.nl)

**Snelbeterinjevel**

Doel: Promotie mentale gezondheid en preventie psychische problemen

Leeftijd: 18+ - er is een jongeren app hiervan, die is net uit de testfase en kan op korte termijn beschikbaar komen; BoostMyMood-

Link: [www.snelbeterinjevel.nl](http://www.snelbeterinjevel.nl)

**Grow It! app**

Doel: Verminderen eenzaamheid, stress en vergroten bewustzijn van emoties

Leeftijd: 12 - 25 jaar

Methode: Individuele aanpak

Erkend: -

Link: [www.growitapp.nl](http://www.growitapp.nl)

**Kopstoring**

Doel: Preventie van psychische en verslavingsproblemen

Leeftijd: 16-25 jaar

Methode: online groepscursus voor jongeren met een ouder die psychische of verslavingsproblemen heeft

Erkend: Goed onderbouwd

Link: [www.kopstoring.nl](http://www.kopstoring.nl)

**Grip op je Dip**

Doel: Tips en informatie over dips en depressies

Leeftijd: 16-25 jaar

Methode: mailen met een dipdeskundige die kan helpen om goed om te gaan met dips en depressies; tips uitwisselen en anoniem in contact komen met jongeren die ook een dip hebben via een groepscursus

Link: [www.gripopjedip.nl](http://www.gripopjedip.nl)

**KopOpOuders!**

Doel: Bevorderen positieve ontwikkeling, preventie van psychische problemen

Leeftijd: 1-18 jaar

Methode: Individuele aanpak voor ouders (e-hulp)

Erkend: Goed onderbouwd

Link: [www.kopopouders.nl](http://www.kopopouders.nl)

Het Nederlands Jeugdinstituut is een onafhankelijk en betrokken kenniscentrum dat actuele kennis over jeugd, vakmanschap en de organisatie van het jeugdveld verzamelt, verrijkt, duidt en deelt.

© 2020 Nederlands Jeugdinstituut, Gezonde School, Kenniscentrum KJP, NCJ, NJR, Pharos, Trimbos-instituut en Gemeente Rotterdam

Alle informatie uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt worden. Graag de bron vermelden.

Meer informatie voor gemeenten, [www.nji.nl/nl/coronavirus/Gemeenten](http://www.nji.nl/nl/coronavirus/Gemeenten).

Daar vindt u ook de contactgegevens waarbij u met uw vragen terecht kunt.

**Auteurs:** Johan Kruij met medewerking van de samenwerkingspartners

**Redactie:** Jolanda Keesom