

# LOVE YOUR MIND

PROJECTBESCHRIJVING



LOVE YOUR MIND IS  
ONDERDEEL VAN PROJECT  
GA VOOR GOUD BIJ MDT  
VAN CENTRUM 16.22



Dit project wordt mogelijk  
gemaakt door:







## LOVE YOUR MIND PROJECTBESCHRIJVING

### MAATSCHAPPELIJKE DIENSTTIJD (MDT)



Maatschappelijke Diensttijd is een Rijks breed programma dat stamt uit het Regeerakkoord van Rutte III 'Vertrouwen in de toekomst'. Het is bedoeld om jongeren (14-27 jaar) in staat te stellen en motiveren om een bijdrage te leveren aan onze samenleving.

MDT is een niet verplicht traject waarbij jongeren zich vrijwillig kunnen aanmelden.

Het programma werd ingevoerd als call via ZonMw: maatschappelijke organisaties konden een aanvraag doen om 'hun' maatschappelijke diensttijd mogelijk te maken. In september 2018 is de eerste groep van 41 experimenten gestart. De zogenaamde proeftuinen; een proeftuin is een plek waar organisaties samen met jongeren oefenen met maatschappelijke activiteiten en projecten. 'Ga voor GOUD bij MDT' (hierna noemen wij het 'Ga voor GOUD') is een van deze 41 proeftuinen.

De officiële start van het landelijke MDT is 16 maart 2020.

### GA VOOR GOUD BIJ MDT / ALGEMEEN



Het doel van Ga voor GOUD bij MDT is dat jongeren in Den Haag met elkaar op zoek gaan naar actuele maatschappelijke thema's, die onderdeel uitmaken van jongerencultuur en die effect hebben op hun eigen leven.

Samen met andere jongeren ontwikkelen de GOUD-jongeren hiervoor drie concrete maatschappelijke projecten. Deze drie verschillende vrijwilligerswerk projecten kunnen hierna worden ingezet als de maatschappelijke diensttijd daadwerkelijk wettelijk ingevoerd is.

### INVENTARISATIE THEMA'S DOOR LABS / EVENTS



GOUD heeft in de looptijd van het project verschillende thema's geïnventariseerd en opgehaald aan de hand van



brainstormkleden waarbij ruim 100 jongeren in Den Haag van de leeftijd 16-27 jaar hebben meegedaan.

Jongeren hebben thema's ingebracht die zijzelf belangrijk vinden en waar zij effect en resultaat willen veroorzaken in de stad om andere jongeren te helpen en te inspireren. Het kernteam van GOUD, bestaande uit wisselend 8 -12 jongeren, hebben in de periode november 2018 - maart 2019 zorgvuldig de output van de brainstorm verwerkt, nader onderzocht en de speerpunten gekozen waarmee de jongeren concreet aan de slag konden gaan in ontwikkelteams.

### THEMA MENTALE GEZONDHEID BIJ JONGEREN



#### Stress



"Je strest mij!", "Ik heb stress", "Ik heb het druk" zijn uitspraken die jongeren regelmatig uitspreken. Ook jongeren, die bij GOUD betrokken zijn, roepen zulke dingen als het niet even niet meezit of als ze zich overvraagd voelen. In gesprekken met hen en ook in gesprekken onderling gaat het vaak over hoe ze het met elkaar eens zijn over de druk die jongeren als hoog ervaren door alles wat ze 'moeten' van de wereld en de mensen om hen heen.

Prestatiedruk wordt door hen als eerste reden genoemd om aan onderdoor te gaan en ze zien dat ook bij leeftijdsgenoten om hen heen. Ook zien en voelen ze aan dat iedereen hun best doet om de schijn hoog te houden dat 'alles altijd oké is'.

Andere jongeren, die zelf open over hun mentale ziekteverschijnselen zijn, zijn het hier ook mee eens en geven een andere richting aan het gesprek omdat er meer bij hen speelt waardoor het gesprek ook te complex wordt. Het gaat dan over wat een burn-out is of wat depressie betekent, maar ook wat andere mentale ziekteverschijnselen betekenen in hun leven. Ze hebben ook wel eens gehoord over psychoses en er heerst de gedachte dat het aan jezelf ligt als iets dergelijks aan de hand is. Zo blijkt



dat er (nog) een taboe heerst op dit thema en ook onbegrip. Ook is er een groot verschil in kennis over dit thema onderling bij de jongeren. Er zijn talloze factoren waardoor je soms (tijdelijk) een dip hebt en andere jongeren niet echt uit hun dip komen zonder hulp of medicijnen. Zelfs ook anderen die moeten leren leven met depressieve klachten.

Andere gedachten waar jongeren elkaar in kunnen vinden is bijvoorbeeld het gevoel van wel mensen om je heen hebben en je ondanks dat toch eenzaam voelen. Ook dat je moe wordt, je niet kan focussen en alles kan volgen en bijhouden op social media.

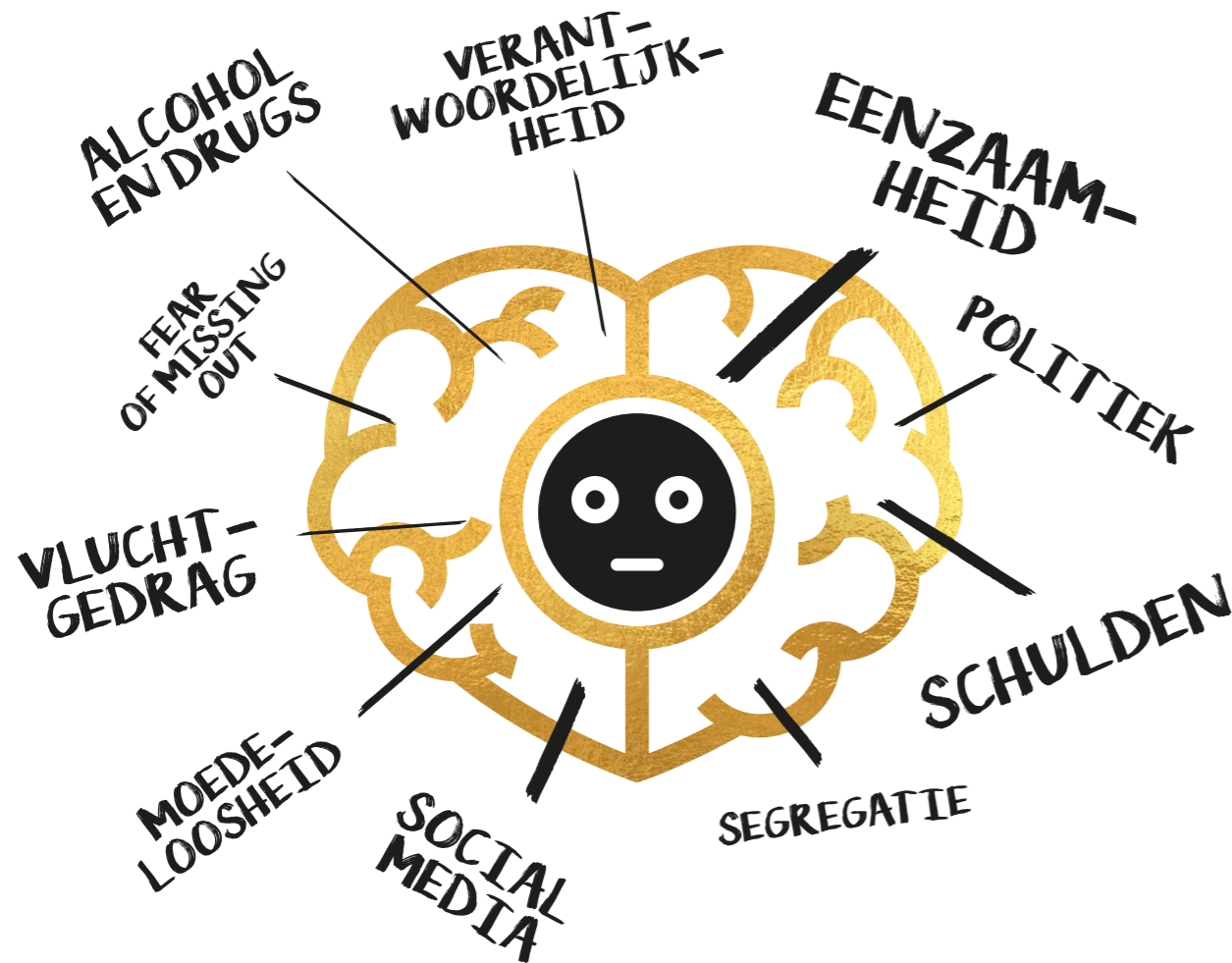
Andere gedachten die gedeeld worden, mede ingegeven door social media, gaan over hoe andere jongeren snel en makkelijk rijk lijken en ook dat alles eruitziet alsof iedereen altijd mooie, goede en blijde dagen heeft. Ook het feit dat als het in je leven even niet meezit, je een soort van gestraft wordt als je daar open naar anderen over bent. Dat wordt vaak absoluut niet gewaardeerd door je omgeving.

Een ander onderwerp dat veel genoemd wordt is dat ze de vele verantwoordelijkheden in hun leven lastig en zwaar vinden, bijvoorbeeld als je alles zelf moet regelen als je op jezelf woont, de schulden die snel oplopen door te lenen of andere koopgedrag, of het gevoel klem te zitten met een baan of studie die niet naar wens is en de frustratie dat het lijkt dat snel rijk worden bij hen niet lukt, maar wel bij anderen. Ook spreken veel jongeren zich vol ongenoegen uit over het beeld dat ze hebben dat de politiek in hun ogen te weinig doet voor jongeren en zeker niet als je ook nog eens een allochtone achtergrond hebt. De voelbare en zichtbare kloof tussen rijk en arm wordt zo alleen maar groter in hun ogen.

Door de hoop op te geven dat er nog verandering komt in deze situatie vluchten jongeren naar uitwegen als alcohol en drugs om het leven te ontvluchten en toch nog te kunnen genieten.

Jongeren geven zelf aan dat het beter is om met de dag te leven, niet zozeer meer geloven of werken aan een toekomst die je leven een positieve wending kan geven.





## BEWUSTWORDING

Aan de andere kant geven jongeren gelukkig ook elkaar verschillende oplossingen en tips over de levensomstandigheden. Er worden onderling meer vragen gesteld over aannames die zij hebben over mentale gezondheid en zo wordt begrip beetje bij beetje vergroot.

Er wordt kennis gedeeld en opgezocht over wat de verschillen zijn tussen de ziektebeelden en wat het betekent als je aan iets lijdt. Daardoor wordt duidelijk dat het niet alleen gaat om het 'boze oog' of dat je het jezelf aandoet, of dat je je aanstelt. Hieruit blijkt dat er bij jongeren behoefte is aan kennis op dit gebied en dat zij zichzelf en anderen willen helpen om beter te zorgen voor zijn/haar mentale gezondheid. Het bewustzijn groeit dat het zorgen voor jouw brein (en geest) net zoveel aandacht nodig heeft als je uiterlijk of zorg voor je lichaam.

## IDEEËN / WENSEN / OPLOSSINGEN

Hieronder een schets van meer ideeën, wensen en oplossingen gegeven door jongeren bij GOUD-activiteiten:

- "Koppel groepen jongeren aan elkaar die met elkaar kennis vergroten, meer voor elkaar zorgen en zichzelf ontwikkelen."
- "Doe aan mix & match door verschillende groepen te koppelen, zoals jongeren uit de jeugdhulp met sporters."
- "Meer respect voor elkaar, meer letten dat iedereen erbij hoort en niemand buitengesloten wordt, meer verbinding, begrip en waardering voor elkaar."
- "Er is steun nodig voor mentale problemen. Voornamelijk op scholen."
- "Minder slecht schooladvies geven aan andere afkomst vanaf de basisschool. Dit heeft negatief effect op de zelfbeeld en motivatie."
- "Geef aandacht aan psychologische problemen onder jongeren."
- "Meer activiteiten voor kwetsbare groepen door jongeren georganiseerd."
- "Organiseer een eetcafé voor jongeren en door jongeren georganiseerd."
- "Er moet meer geld komen voor jongeren om samen activiteiten te doen."
- "We moeten onze zelfredzaamheid vergroten. Denk aan een campagne voor jongvolwassenen gericht op hoe de financiën op orde te hebben, aandacht voor juiste studie/werk keuze, perspectief vergroten. Doe dit op een creatieve manier, via social media en ook werk

met bekende gezichten/rol modellen, via vlogs e.d."

- "Biedt workshops sociaal gedrag om zo begrip en houding hierin te verbeteren. Denk aan bepaalde (sport)technieken te geven gekoppeld aan geloof, gedachten en relaties."
- "Bieden van perspectief is nodig. Beloon goed gedrag van jongeren in plaats van straffen bij negatief gedrag. Niet op straatjongeren wegsturen, maar vraag naar de ambities en laat men interesses benutten door een baan of cursussen of opleidingen te bieden."
- "Creëer een plek waar je met mensen echt in gesprek kan gaan waarbij deze mensen uit ervaring spreken. Waar je ook hulp kan krijgen bij vragen en waar ze je helpen met oplossingen zoeken. Waar ieder zich thuis voelt. Denk aan bepaalde spreekuren of soort van praatgroepen organiseren, want praten lucht op en het heldert op. Zo worden jongeren zelfverzekerder en weten ze wat hun rechten zijn."
- "Meer en betere ondersteuning voor jongeren die 'alleen zijn'."
- "Meer voor elkaar zijn: denk aan liefde projecten, zelfvertrouwen opbouwen d.m.v. lessen op school gegeven door een 'motivator'."
- "Ontwikkel een app 'Lekker in je vel'."
- "Biedt lessen of een lespakket aan met verschillende onderwerpen uitgewerkt:
  - gezonde voeding met aandacht voor ingrediënten en koken,
  - lichaam en geest: schoonheidsidealen en veranderingen van het lichaam,
  - social media & gamen: aandacht voor verslaafd raken en de niet realistische marketing trucs,
  - sport: organiseren van een sportdag, vooraf teams gekozen om sterk tegen zwak te voorkomen. Maak het een interactief en afwisselend programma. Soms actief en informatief."

## ONTWIKKELGROEP

Vanuit GOUD is een ontwikkelgroep mentale gezondheid van 10 jongeren samengesteld die, samen met de kerngroep van GOUD, in de periode september 2019 - december 2020 aan de slag zijn gegaan. Doel was om een lab/event rondom het thema op te zetten en te organiseren.

Het doel van het lab was om het taboe te helpen doorbreken, onderling eerlijk persoonlijke verhalen leren delen over wat wel en niet goed gaat in het dagelijks leven en kennis en hulp aanbieden aan de deelnemers van het lab. Naast het lab is de ontwikkelgroep aan de slag gegaan om een project voor en door jongeren te bedenken om jongeren meer en beter te ondersteunen in vraagstukken rondom mentale gezondheid op een laagdrempelige manier.

## VOORONDERZOEK ONDER STUDENTEN VAN MAROKKAANSE & NEDERLANDSE KOMAF

Als voorbereiding op het het lab heeft een vijftal studenten, waarvan één in de ontwikkelgroep zat, een klein onderzoek gedaan naar dit thema onder studenten op de Haagse Hogeschool van zowel Marokkaanse als Nederlandse afkomst om na te gaan of er een verschil is en zo ja, welk verschil er is over het omgaan met de mentale gezondheid. Deze uitkomsten en hun advies is ook gedeeld met GOUD.

Enkele citaten uit het onderzoek zijn:

*'Mentale gezondheid speelt als taboe binnen vele culturen, zowel binnen als buiten Europa (in verschillende schalen), wat leidt tot reputatieschade. Door het taboe rondom mentale gezondheid is iemand die hiermee te maken heeft ongerust over de consequenties hiervan. Denk hierbij aan pestgedrag of dat hij in een ander daglicht of zelfs als negatief of ondankbaar wordt gezien. Dit hoeft niet de waarheid te zijn, maar omdat er niet (genoeg) over wordt gesproken, weet hij niet wat voor reactie hij kan verwachten en/of dat er vele mensen zijn die hiermee kampen. Hier komt een bepaalde mate van schaamte en/of onzekerheid uit voort. Dit kan de mentale gezondheid zelfs nog meer aantasten.'*

Verdere uitkomsten:

*'Uit het enquêteonderzoek onder 40 studenten van de Haagse Hogeschool is naar voren gekomen dat er een paar verschillen zijn tussen de Marokkaanse en Nederlandse cultuur omtrent mentale gezondheid. De jongeren met een niet-westerse afkomst geven aan dat zij mentale gezondheid erg belangrijk vinden, maar binnen de Marokkaanse cultuur merken de jongeren dat dit nog in ontwikkeling is en de impact ervan vaak niet helemaal begrepen wordt. De jongeren geven aan dat als zij mentaal niet stabiel zijn het hier niet over kunnen hebben met hun ouders, omdat dit een taboe is binnen de Marokkaanse cultuur. Tot slot geven de studenten aan dat binnen de Marokkaanse cultuur van iedereen wordt verwacht dat hij of zij mentaal stabiel is en het daarom een taboe is om erover te praten als je mentaal niet stabiel bent.'*

*'Binnen de westerse cultuur geven de jongeren aan dat zij mentale gezondheid erg complex en iets persoonlijks vinden. Ondanks deze twee punten zouden zij wel hulp gaan zoeken bij een dokter. Dit vinden zij erg belangrijk omdat een persoon rust moet hebben in zijn gedachten. De reden waarom jongeren mentaal niet stabiel zijn heeft te maken met verschillende omgevingsfactoren van buiten en binnen af. Doordat de jongeren in een wij-cultuurleven is het niet gemakkelijk om openlijk over mentale stabiliteit te praten. Wat ervoor kan zorgen dat mentale stabiliteit*

bespreekbaar kan maken is door events op te richten over mentale stabiliteit. Ook is het van belang dat al vanuit de opvoeding mentale stabiliteit bespreekbaar wordt gemaakt. Als jongeren zich meer in een ik-cultuur zullen gaan vormen dan zullen ze minder op andere letten en wat andere mensen van hun vinden. Ook is het belangrijk dat social media meer zal moeten plaatsnemen over mentale stabiliteit. Als jongeren zien dat er volop op YouTube, facebook en Instagram wordt gepraat over mentale stabiliteit zal het automatisch bespreekbaarder gaan worden. Om het bespreekbaar te maken is er aandacht nodig voor diversiteit en de rol van ouders is van hoog belang. Om het verschil tussen jongeren en hun ouders beter te begrijpen, zou ook het perspectief van ouders nader onderzocht moeten worden. De rol van ouders kwam vaak terug in de gesprekken met jongeren. Dit roept de vraag op hoe ouders navigeren binnen de huidige maatschappelijke context en wellicht (on)bewust druk leggen op jongeren.'

## LAB LOSE / LOVE YOUR MIND



**PROGRAMMA**

**19.00 | START**  
Spoken Word door Andy

**19.05 | OPENING**  
Wethouder Kavita Parbhudayal

**19.15 | SPREKER**  
Wat is mentale gezondheid?  
Jeugdpsychiater Dennis Cramer

**19.30 | WORKSHOP RONDE #1**

- Mentale vitaliteit**  
Jongsterk - Maïke van der Zwart
- Mindfulness**  
Youz - Marjolein van der Padt / Marieke Drent
- Invloed van Social Media**  
Psycholoog Najla Edriouch

**20.15 | WISSELPAUZE**

**20.20 | WORKSHOP RONDE #2**

- Mentale vitaliteit**  
Jongsterk - Maïke van der Zwart
- Mindfulness**  
Youz - Marjolein van der Padt / Marieke Drent
- Invloed van Social Media**  
Psycholoog Najla Edriouch

**21.10 | VERZAMELEN** (Theaterzaal)

**21.15 | Q&A**  
Met professionals en ervaringsdeskundigen

**21.30 | AFSLUITING**

ZonMw

De ontwikkelgroep is met behulp van de kerngroep in september 2019 aan de slag gegaan met een lab/event organiseren voor jongeren in Den Haag om het taboe te doorbreken rondom mentale gezondheid. Ze wilden dit onderwerp aandacht geven op zodanig manier dat jongeren zich uitgenodigd voelen en willen meepraten en meedenken hoe het taboe te doorbreken en een oplossing te bedenken van dit probleem.

Het lab, die zij 'Lose/Love your mind' genoemd hebben, heeft geresulteerd in een interactieve en informatieve avond op 13 november 2019 met ruim 75 deelnemers, ervaringsdeskundigen en extern deskundigen in het Koorenhuis.

Op deze avond zijn de volgende vragen beantwoord en werden kennis en praktische tools geboden aan de deelnemers over:

- Wat is mentale gezondheid?
- Wat is de invloed van social media op jouw mentale gezondheid?
- Hoe hou je stress onder controle?
- Hoe kunnen we elkaar steunen?

Zowel jonge ervaringsdeskundigen als professionals (psychologen) uit het werkveld zijn aan het woord geweest en in gesprek gegaan met de deelnemers. Ook konden er workshops gevolgd worden over mentale vitaliteit en mindfulness gegeven door professionals.

## PROJECT LOVE YOUR MIND PARTNERS OM TAFEL

Om een goed MDT-project met dit thema te kunnen ontwikkelen is advies gevraagd aan partnerinstellingen in de zorg. GOUD heeft het initiatief genomen om samen met een partnerinstelling alle instellingen in Den Haag, en ook de gemeente Den Haag, die te maken hebben met mentale gezondheid bij jongeren, op te roepen om samen te komen om gedachten uit te wisselen over hoe de preventieve hulp op dit moment is georganiseerd.

In oktober 2019 heeft de eerste bijeenkomst plaatsgevonden met als doel om te onderzoeken of het mogelijk is om een platform te organiseren voor jongeren die vragen, zorgen en/of steun nodig hebben over hun mentale gezondheid of die van een kennis, vriend, familielid etc. In deze werkgroep, die voorlopig elk kwartaal bij elkaar komt, worden bestaande initiatieven en werkzaamheden onder de loep genomen, wordt mogelijke betere onderlinge samenwerking besproken en waar we jongeren in preventieve fase beter kunnen bereiken en helpen in Den Haag. Enkele jongeren uit de ontwikkelgroep van GOUD participeren in de werkgroep.

## VERDERE ONTWIKKELINGEN

In januari 2020 is de ontwikkelgroep Love your mind aan de slag gegaan om een project te ontwikkelen rondom dit thema voor andere jongeren. Wegens de moeilijkheidsgraad van het thema, de tijdsdruk vanwege de looptijd van het project, de uitvoering en uitwerking van de andere speerpunten en de labs van GOUD, is gekozen om bij dit project te focussen op een product.

Er wordt een sociale kaart gemist voor en door jongeren rondom dit thema. Het product wordt een laagdrempelige informatiefolder die bij verschillende maatschappelijke partners aan jongeren meegegeven kan worden en ook via scholen verspreid kan worden. Uit een ander onderzoek over mentaal welzijn recent uitgevoerd door de Haagse jongerenambassadeurs blijkt ook dat o.a. een overzicht van hulp mist in Den Haag. Zij hebben enquêtes afgenomen bij ruim 700 jongeren in Den Haag en adviezen voorgelegd aan de wethouder.

GOUD heeft in 2020 een kleine online campagne voor jongeren in Den Haag helpen opzetten om de bekendheid van de sociale kaart te vergroten en nuttige informatie te bieden rondom het thema mentale gezondheid. Er heeft een webinar in juli 2020 plaatsgevonden met professionals en jongeren die hun persoonlijke ervaring deelden, georganiseerd door de ontwikkelgroep. Er is een Instagram account Loveyourmind\_denhaag gestart voor jongeren in Den Haag waar men vragen kan stellen, advies kan vragen, waarop tips worden uitgewisseld en men kan meedoen aan challenges, zoals de challenge 'How to love your mind in 21 days' (zie bijlage 2) bedacht door GOUD-leden zelf, die helpen om meer mentale rust te creëren. Dit wordt beheerd door de ontwikkelgroep met behulp van de projectleiding van GOUD.

In denksessies met jongeren en professionals, aangevuld met jongeren uit Den Haag, Delft en Zoetermeer, wordt er verder gewerkt aan een grote online- en fysieke campagne over het belang van mentale gezondheid, voor en door jongeren, in 2021.

## BIJLAGE 1 FOLDER LOVE YOUR MIND

Klik hier voor de Folder Love your mind – jongeren-sociale kaart



### Doel

De folder biedt informatie over mentale gezondheid, laat zien welke organisatie klaar staan voor steun/hulp en geeft leuke en praktische tips die jongeren in het dagelijks leven kunnen gebruiken.

### Doelgroep

De folder is bedoeld voor jongeren van 16 t/m 27 jaar.

### Werkwijze

Er wordt nog in overleg gekeken naar het uitwerken van een campagne rondom deze folder om op deze manier openheid te creëren en meer jongeren in beweging te krijgen en te bereiken in het kader van MDT.

## BIJLAGE 2 HOW TO LOVE YOUR MIND IN 21 DAYS

Klik hier voor de How-to-love-your-mind-in-21-days-zigzagfolder



### Doel

De challenge 'How to love your mind in 21 days' is een laagdrempelige vorm om dagelijks tips & tricks te volgen over het omgaan met de mentale gezondheid. Het is een challenge om jongeren een nieuwe manier aan te leren om hier meer positieve aandacht aan te besteden.

### Doelgroep

De challenge 'How to love your mind in 21 days' is bedoeld voor jongeren van 16 t/m 27 jaar.

### Werkwijze

De opdracht 'How to love your mind in 21 days' kan men zowel online als offline beschikbaar stellen. Per dag, gedurende 21 dagen, bied je online één tip & trick aan via social media en wordt er gevraagd om een actiefoto of filmpje hiervan te delen met anderen. Het gaat om één doe-opdracht per dag. Dit kan ook als een scheurkalender aangeboden worden. Het idee is om de challenge minstens 21 dagen vol te houden, zo ontwikkel je een nieuwe positieve gewoonte.

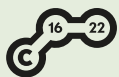
December 2020,

Joyce Bikker

Projectleider Ga voor GOUD bij MDT

Centrum 16•22

www.centrum1622.nl



**Meer informatie over  
dit project:**

**Joyce Bikker**

*Projectleider Ga voor GOUD bij MDT*

Centrum 16•22

[www.centrum1622.nl](http://www.centrum1622.nl)



# IK WEET HET NIET MEER!

Je ziet het niet meer zitten! Je wil erover praten, maar je weet niet hoe...



**JONGEREN ONDER DE 18 JAAR KUNNEN TERECHT BIJ:**

**JONGEREN BOVEN DE 18 JAAR KUNNEN TERECHT BIJ:**

Bij de docent/mentor

Huisarts

*Hier word je eventueel doorverwezen naar hulpverlening.*

Huisarts

*Hier word je eventueel doorverwezen naar hulpverlening.*

Maatschappelijk werker

CJG (Centrum Jeugd en Gezin)  
0800 285 40 70  
www.denhaag.nl

Decaan

Bedrijfsarts

Kindertelefoon

0800 0432 (gratis)

www.kindertelefoon.nl

*Hier kun je je verhaal vertellen en advies vragen.*



Dit project wordt mogelijk gemaakt door:



# LOVE YOUR MIND... EN VUL IN!

## MET WIE KUN JE PRATEN?

Naam:

Telefoonnummer:

|       |       |
|-------|-------|
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |

## DIT ZOU IK VAKER WILLEN DOEN:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## DIT HELPT MIJ STRESS TE VERMINDEREN:

(Voorbeelden: een film kijken, muziek luisteren, sporten)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## MIJN SOCIALE NETWERK:



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# SOMS IS ALLES GEWOON TE VEEL

Je hebt drie toetsen, ruzie met je ouders of je voelt je heel erg alleen. Iedereen heeft last van dit soort emoties, gevoelens en gedachtes. Maar soms kan ook lijken dat deze nooit meer overgaan. Of dat je hier al een lange tijd veel last van hebt.

Hier kan je dan best wel veel last van hebben. Zoals je misschien wel in het nieuws hebt gezien hebben jongeren de laatste jaren meer last van stress, prestatie druk en psychische problemen. In deze folder willen wij je kort vertellen waarom het belangrijk is om op je mentale welzijn te letten en waar je terecht kan als je hierover wilt praten.

Mentaal welzijn is een best wel ingewikkeld begrip. Het betekent dat jouw emoties, gevoelens en gedachtes in balans zijn en je je goed voelt. Natuurlijk heeft iedereen af en toe een mindere dag of een hele drukke week. Hoe jij mentaal hiermee omgaat heeft invloed op hoe jij je mentale welzijn ervaart. Het kan bijvoorbeeld helpen om goed te plannen, waardoor je niet al te veel stress ervaart.

Als je langere tijd veel stress, gevoelens en emoties ervaart kan je uit balans raken. Bijvoorbeeld doordat je je lange tijd alleen voelt, je je somber en leeg voelt en nergens meer plezier aan beleeft of het idee hebt dat alles zoveel is dat je heel gestrest raakt en het idee hebt het allemaal niet meer aan te kunnen. Dat je last hebt van dit soort emoties, gedachten en gevoelens betekent niet dat je gek bent of gelijk een psychische stoornis hebt. Wel is het belangrijk om op een goede manier met deze dingen om te gaan zodat het niet erger wordt. Ook kan het extra stress, irritatie en angst opleveren als je niet goed weet wat je ervaart. Als je er last van hebt, vragen over hebt of je je onzeker voelt over wat je ervaart wel gezond is, is het goed om hierover in gesprek te gaan.

In deze folder vind je waar je hierover kan praten. Vaak kan het helpen als je weet wat je zelf kan doen in een situatie die stress oplevert of ingewikkeld is. Daarom is in deze folder ook een schema te vinden die je zelf kan invullen op het moment dat het allemaal iets teveel wordt.



# MAAR JE BENT NIET ALLEEN

Ruim 740 jongeren uit Den Haag, tussen de 12 en 26 jaar, van diverse etnische achtergrond en een variërend schoolniveau vanaf het VMBO tot universiteit hebben meegewerkt aan een enquête rondom mentaal welzijn. Hieruit kwam het volgende:

Ruim **55%** van de ondervraagde jongeren geeft aan dat zij **moeite hebben met concentreren**, omdat ze vanuit verschillende kanten druk voelen. Jongeren voelen continu de druk dat zij mooi, gezond, leuk & succesvol moeten zijn.

Ruim **70%** geeft aan dat **school een enorme druk op hen legt** en dat het stressvol wordt ervaren om **te voldoen aan het zogenaamde ideaalbeeld**:

succesvol zijn op school, thuis en werk. Veel jongeren kennen een angst om hetgeen zich online afspeelt te missen. Dit wordt ook wel FOMO (Fear of missing out) genoemd. Het leidt tot slaapttekort, stemmingswisselingen, faalangst en eenzaamheid.

Ruim **35%** van de jongeren geeft aan **in te storten na hun toetsweek**. Ze zijn dan nog

onzekerder, moe en hebben soms zelfs fysieke klachten.

**75%** van de jongeren geeft aan dat **social media een slechte invloed heeft op hen**. Voornamelijk door de perfecte plaatjes die zij voorbij zien komen. Daarnaast is social media ook een oorzaak voor gebrek aan veiligheid en vertrouwen in vriendschappen. De andere 25% is voornamelijk jongeren boven de 22 jaar die op een bewustere manier omgaan met social media en de personen die zij volgen.

Heel veel jongeren weten de weg naar professionele hulp niet te vinden, omdat er een taboe heerst en omdat gevoelens niet makkelijk te delen zijn. Vaak weten jongeren dan ook niet bij welke professional zij voor welke dingen kunnen aankloppen. **64%** geeft aan **de stap naar professionele hulp niet te durven zetten**.

# HOW TO LOVE YOUR MIND

KRUIS AAN ALS JE DE CHALLENGES HEBT VOLBRACHT :-)

IN 21 DAYS

## N01 #SHOOT CHALLENGE

Fotografeer vandaag de momenten of dingen die je vast wil leggen. Het kan een mooi gebouw zijn, een bloem of iemand die je kent. Sta stil bij de dagelijkse en toch mooie dingen om je heen.

## N02 #BESTOUTFITEVER CHALLENGE

Even niet denken aan alle sociale regels – doe vandaag iets aan waar jij je het lekkerst in voelt! Een three piece pak? Een onesie? Alles mag!

## N03 #LOVELETTER CHALLENGE

Schrijf een boodschap aan jezelf. Schrijf bijvoorbeeld vijf wensen aan jezelf, een korte voicemail, of een lange brief op papier. Na de 21-day challenge bekijk je je boodschap weer.

## N04 #OLDSCHOOLGAMES CHALLENGE

Doe deze challenge samen met de mensen om je heen. Als je vrienden en familie hebt die ver weg wonen dan kan je het online doen.

[\\* KLIK HIER](#)

[\\* KLIK HIER](#)

## N05 #LOVEYOURSPACE CHALLENGE

Neem vandaag de tijd om een hoekje, plekje, kamer, wat dan ook op te ruimen. Maak een 'before' en 'after' foto van het proces, om voor jezelf bij te houden of je deze challenge hebt behaald.

[\\* KLIK HIER](#)

## N06 #FOLD&FLY CHALLENGE

Wees creatief! Maak een vogeltje of een bootje van papier.

[\\* KLIK HIER](#)

## N07 #WALKYOURTALK CHALLENGE

Deel vandaag jouw levensmotto en pas het toe in het echt! Of schrijf een stukje over wat jij belangrijk vindt in het leven, een lijstje met bulletpoints of een gedicht; wat het beste bij jou past.

[\\* KLIK HIER](#)

## N08 #MIRRORMIRROR CHALLENGE

Geef jezelf een compliment... of drie! En schrijf ze op, in een boekje of op een mooie kaart, zodat je er af en toe even naar kan kijken en je een zelfvertrouwen-boost krijgt.

[\\* KLIK HIER](#)

## N09 #LEADYOURFEET CHALLENGE

Loop vandaag een stuk wat je normaal zou fietsen of met het OV zou afleggen. Doe je dat nooit, of is zo'n stuk te lang om te lopen? Pak een kaart, wijs er op met je ogen dicht en loop daarheen! Geef jezelf de kans om te genieten van de ontspanning.

## N10 #SKIPASOCIAL CHALLENGE

Vandaag mag je één social medium uitkiezen die je tot morgenochtend niet zal gebruiken. *Extra uitdaging: Om een stapje verder te gaan, zou je een hele dag social media kunnen afsluiten.*

## N011 #FOOD&JOY CHALLENGE

Maak je favoriete gerecht en geniet ervan in stilte. *Mocht je het moeilijk vinden, zet dan rustgevende muziek op, bijvoorbeeld klassieke muziek.*

[\\* KLIK HIER](#)

## N012 #PIMPYOURSPACE CHALLENGE

Creëer een hoekje in je huis waar je helemaal kan ontspannen.

[\\* KLIK HIER](#)

## N013 #MOVIE NIGHT CHALLENGE

Kijk een film die iemand jou heeft aangeraden of lang op jouw lijst staat en geniet ervan. *Ter inspiratie een paar films voor als je niks weet: 'Avatar', 'School of Rock', 'Identity Thief' of 'The Notebook'.*

[\\* KLIK HIER](#)

## N014 #GREENDREAMS CHALLENGE

Koop een plant die jouw dromen symboliseert. Hou je van tuinieren? Dan kan je een plant planten.

[\\* KLIK HIER](#)

## N015 #THINKINGOFYOU CHALLENGE

Stuur iemand met wie je lang niet hebt gesproken een bericht.

## N016 #GUILTY PLEASURE CHALLENGE

Deel een liedje dat je vroeger erg leuk vond en waar je stiekem nog steeds van geniet. *Hoe deel je je liedje? Tag ons in je bericht op het moment dat je het post!*

[@loveyourmind\\_goud](#)

## N017 #PICKMYBRAIN CHALLENGE

Deel een boek die jij wilt gaan lezen of aan het lezen bent. En/of luister naar een van deze podcasts en deel je mening.

[\\* KLIK HIER](#)

## N018 #WITHALITTLEHELP CHALLENGE

Doe iets om een ander te helpen.

[\\* KLIK HIER](#)

## N019 #TOTALLY MENTAL CHALLENGE

Welk mental health boek/video spreekt jou aan? Deel dit met ons.

[@loveyourmind\\_goud](#)

[\\* KLIK HIER](#)

## N020 #ABSOLUTELYZEN CHALLENGE

Er zijn verschillende manieren om te mediteren. Voor sommige meditatie hoeft je niet eens stil te zitten. *Kies een van deze:*

[\\* KLIK HIER](#)

## N021 #LOOKINGBACK CHALLENGE

Bekijk de boodschap die jij eerder hebt gemaakt bij challenge 3. Kijk hoe ver je bent gekomen en deel dit met ons als je het leuk vindt. Tag ons in je bericht op het moment dat je het post!

[@loveyourmind\\_goud](#)

= SOCIAAL  
 = PERSOONLIJK  
 = CREATIEF



# TIPS & TRICKS

TERUG

NAAR  
CHALLENGES

NO3

## #LOVELETTER

In dit artikel kan je meer lezen over het schrijven van een brief aan jezelf.

<https://www.justbeyou.nl/schrijf-een-brief-naar-jezelf/>

## #MIRRORMIRROR

Helemaal geen zin in complimenten? Je mag ook drie onaardige statements die je normaal tegen jezelf zegt opschrijven op papier en deze in de prullenbak gooien of verscheuren – laat ze op deze manier los.

NO8



## #OLDSCHOOLGAMES

Denk aan bijvoorbeeld:

- kaartspel, bijv: 'toepen'
- bordspel, bijv: 'Monopoly'
- online, bijv: 'draw something classic'

[https://nl.wikipedia.org/wiki/](https://nl.wikipedia.org/wiki/Hoofdpagina)  
Hoofdpagina

## #PIMPYOURSPACE

Ter inspiratie zou je je zintuigen kunnen gebruiken:

- Verzamel alle zachte kussens/dekens uit je huis (of gebruik juist structuur; kijk wat spannend werkt voor jou).
- Zet een geurkaars of wierook neer, of: gebruik een stuk fruit of groente (kostenbesparend; kijk wel uit dat het goed blijft!).
- Geluid: dat kan het ruisen van de zee zijn, maar ook juist keiharde rockmuziek.
- Verzamel spullen/foto's/etc. die je leuk/mooi vindt om te zien en probeer de hoek af te schermen, zodat je alleen/vooral die spullen ziet en niet iets anders.
- Eet of drink iets dat je lekker vindt en dat je tot rust helpt brengen (bijv. kamillethee, of een waterijsje).

NO5

## #LOVEYOURSPACE

Heb je moeite met het aanpakken van opruimen? Lees dan de tips voor opruimen van Marie Kondo.

[www.interieur-inrichting.net/interieur/opruimen-tips-marie-kondo/](http://www.interieur-inrichting.net/interieur/opruimen-tips-marie-kondo/)

NO4

## #GREENDREAMS

Hieronder een filmpje ter inspiratie.

<https://www.youtube.com/watch?v=L7vDc4fmfJU>

NO12

## #PICKMYBRAIN

Podcasts die je kunt beluisteren zijn:

- OnPurpose Jay Shetty (Youtube)
- PowerfulJRE (Youtube)
- ISA Podcast
- Max Weber - Iron Cage
- Universiteit van Nederland (216)

NO17

## #FOLD&FLY

Bekijk het filmpje hieronder om hulp te krijgen bij het maken van een vogeltje of bootje van papier.

<https://www.youtube.com/watch?v=4nt2PpIY0ZU>

NO14

## #TOTALLYMENTAL

Een mental health boek kan zijn 'The 7 Spiritual Laws of Success', of juist een motivatievideo van Gary Vaynerchuck. Andere boeken die je zouden kunnen aanspreken:

- De edele kunst van not giving a f\*ck / Mark Manson
- The power of vulnerability / Brené Brown

NO19

NO6

## #ABSOLUTELYZEN

Dwing jezelf niet:

<https://www.nu.nl/gezondheid/6022148/waarom-meditatie-niet-voor-iedereen-een-goed-idee-is.html>

Beginners:

Headspace: Meditation and Sleep Made Simple (wel in het Engels) en Meditatie oefening

#1 <https://www.headspace.com/>

Voor als het te moeilijk is of als je er echt geen zin in hebt:

<https://zenzoekers.nl/3-andere-manieren-om-te-mediteren/>

Voor als je er wat meer over wil weten of zelf een manier wil vinden:

<https://www.ggzweb.nl/de-8-populairste-vormen-van-meditatie/>

NO20