

Uitvoeringsplan Mentale Gezondheid Jeugd 2024 - 2026



Inhoudsopgave

1. Aanleiding	-	Pagina 3
2. Opdracht en randvoorwaarden	-	Pagina 4
3. Oplossingsrichtingen	-	Pagina 5
4. Aanpak	-	Pagina 7
5. Financiën	-	Pagina 17

1. Aanleiding

In de Jeugd- en Onderwijsagenda Amstelveen uit februari 2024 is preventie als één van de drie speerpunten benoemd. Onder dit speerpunt valt onder andere mentale gezondheid (12 – 18-jarigen) als onderwerp. Om uitvoering te geven aan dit beleidsthema treft u hierbij het uitvoeringsplan 'Mentale Gezondheid Jeugd 2024 - 2026', waarin de ambities en initiatieven zijn opgenomen.

Dit uitvoeringsplan sluit aan op de ambities en doelen van:

- Het GALA/IZA, oftewel Brede SPUK,
- Landelijk Hervormingsagenda Jeugd,
- De landelijke aanpak Mentale gezondheid: van ons allemaal,
- De nota Sociaal Domein van de gemeente Amstelveen en,
- De Jeugd- en Onderwijsagenda van de gemeente Amstelveen.

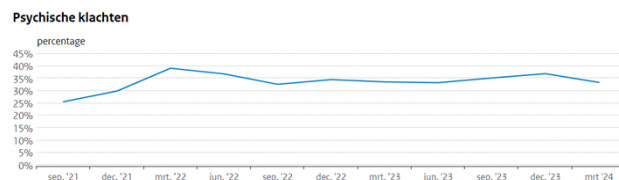
1.1. Wat is mentale gezondheid?

In de praktijk wordt de term mentale gezondheid op verschillende manieren gedefinieerd. Het Trimbos-instituut en RIVM hebben onderzoek uitgevoerd om tot één definitie te komen. Om duidelijkheid te schetsen wordt binnen dit plan deze definitie van mentale gezondheid aangehouden, beschreven als volgt (Trimbos Instituut, 2022): *"Mentale gezondheid is de manier waarop je je verhoudt tot jezelf en tot anderen en hoe je omgaat met de uitdagingen in het dagelijks leven. Tegelijkertijd gaat het ook over hoe jij en anderen in de samenleving dit ervaren."* Kenmerken van mentale gezondheid zijn als volgt (Trimbos, 2022):

- Kunnen omgaan met teleurstellingen en uitdagingen (veerkracht hebben);
- Jezelf accepteren;
- Gevoel van eigenwaarde hebben;
- Om kunnen gaan met emoties in jezelf;
- Hulp durven vragen als het nodig is;
- Een eigen plek kunnen vinden in de maatschappij;
- Je kunnen ontspannen;
- Om kunnen gaan met je eigen gedachten;
- Zelfrespect hebben;
- De dingen kunnen doen die voor jou belangrijk zijn.

1.2. Probleemstelling: wat zien we vanuit landelijke en lokale onderzoeken en de praktijk?

Zowel op landelijk als regionaal niveau zien we een toename van psychische klachten bij jongeren en jongvolwassenen, zoals depressie, prestatiedruk, problematisch gebruik van sociale media en gevoelens van eenzaamheid (GGD, 2021; Trimbos, 2022; RIVM, 2023). Deze stijging komt naar voren in diverse landelijke en lokale onderzoeken en wordt bevestigd door partners die met jongeren werken.



Tabel

Voor de coronapandemie ging het landelijk al achteruit met het mentaal welbevinden van kinderen en jongeren. Tijdens de coronacrisis kwam dit echter nog meer aan het licht, doordat een nog grotere groep jongeren mentaal achteruitging (Nederlands Jeugdinstituut, 2023). Veel jongeren veerden

terug, echter niet iedereen. In maart 2022 is een piek in psychische klachten te zien, waarbij 38,9% van de jongeren last had van psychische klachten. In maart 2024 lag dit percentage op 33,2%. Op lokaal niveau heeft in Amstelveen 26,2% van de jongeren psychische klachten, in 2021 lag dit op 29% (GGD, 2023; GGD, 2021). Zowel op landelijk als lokaal niveau is er sprake van een lichte daling. Het is echter niet verwonderlijk dat er na de COVID-pandemie van 2021/2022 een lichte daling zichtbaar is.

Na de zomer zal de GGD de cijfers van de gezondheidsmonitor uitsplitsen, waarbij recente lokale cijfers per doelgroep bekend worden. Uit de gezondheidsmonitor van 2021 is te zien dat ruim een derde van de meiden (38%) in Amstelveen psychische klachten heeft. Bij jongens is dit 19%. Ook landelijk is de trend te zien dat er bij meiden vaker sprake is van psychische klachten (Trimbos, 2022). Tevens zien we dat emotionele problemen sterk zijn toegenomen bij zowel jongens als meiden en nog nooit zo hoog zijn geweest.

Naast de lokale en landelijke trends geven verschillende partners in de praktijk het signaal af dat het achteruit gaat met het mentale welzijn van de jongeren. Gesprekken hebben plaatsgevonden met onder andere huisartsen, gedragswetenschappers, GGD, het jongerenwerk, jeugdprofessionals en scholen. Partners benoemen dat ze veelal prestatiedruk zien bij de jeugdigen en zij vaker willen voldoen aan het 'ideale beeld'. Dit wordt verergerd door het veelvuldig (problematische) gebruik van sociale media, waarbij de jeugdigen zichzelf vergelijken met leeftijdsgenoten of influencers. Daarnaast lijken ouders vaker hogere verwachtingen te hebben van hun kinderen en is er sprake van 'helicopter parenting'. Ouders zijn zelf onzeker over diens eigen opvoedvaardigheden en reflecteren diens onzekerheden op het kind, waardoor het kind onder andere prestatiedruk ervaart door de verwachtingen van zijn omgeving.

Het valt partners op dat jeugdigen beter hun weg zien te vinden naar de formele hulp als ze problematische klachten ervaren betreffende mentale gezondheid. Met name de huisartsen valt het op dat ze steeds vaker jongeren en met name meiden in hun spreekuur hebben. Een gevolg hiervan is dat er steeds vaker aanspraak wordt gedaan op de jeugdhulp en jeugd-GGZ, waarbij er sprake is van dure hulpverlening en lange wachtlijsten bij aanbieders.

Partners (en de gemeente) wensen dat jongeren, voordat hun problemen verergeren, werken aan hun mentale gezondheid. Om de vraag naar jeugdhulp en lange wachtlijsten bij aanbieders te voorkomen en om het mentale welzijn van jeugdigen te verbeteren, wordt middels dit plan preventief ingezet op de mentale gezondheid van 12 – 18-jarigen. Normaliseren speelt hier ook een rol in: meer inzetten op het betrekken van het sociale netwerk en waar het kan lichte ondersteuning en/of collectieve voorzieningen aanbieden.

2. Opdracht en randvoorwaarden

Dit uitvoeringsplan focust op jeugdigen tussen de 12 – 18 jaar met beginnende mentale klachten, met extra aandacht voor meiden (in kwetsbare posities). Het doel is om preventieve zorg en ondersteuning te bieden binnen de gemeente Amstelveen om de mentale gezondheid van jongeren te bevorderen. Er is daarbij aandacht voor laagdrempelige voorzieningen waar jeugdigen en/of

verzorgers op eigen initiatief gebruik van kunnen maken (dus zonder formele indicatie). Als we spreken over de verschillende vormen van preventie dan ligt de focus op:

- o '**Primaire**' (activiteiten die gezondheidsproblemen, ziekten en ongevallen voorkomen bij gezonde mensen) en '**secundaire**' (vroeg opsporing van ziekten of afwijkingen bij personen die ziek zijn, een verhoogd risico lopen of een bepaalde genetische aanleg hebben) preventie
- o '**Universele**' (gericht op de gehele gemeenschap of specifieke delen daarvan) en '**selectieve**' (gericht op bevolkingsgroepen met een verhoogd risico op bepaalde aandoeningen) preventie

De 'tertiaire' en 'indicatieve' preventie vallen onder het formele (geïndiceerde) hulpaanbod, denk hierbij aan psychologische groeps- en individuele behandeling, deze vormen van preventie zullen niet meegenomen worden in dit uitvoeringsplan. Het doel is immers het voorkomen dat jongeren aanspraak doen op deze hulp door in de voorfasen van preventie in te zetten.

Naast het aanbieden van nieuw aanbod, is het streven om het reeds bestaande aanbod te versterken, en meer samen te werken met aanbieders en verwijzers om beter gebruik te kunnen maken van beschikbare laagdrempelige interventies.

2.1. Ambities voor preventief inzet mentale gezondheid

1. Het zichtbaarder maken van het preventieve aanbod rondom (het verbeteren van) de mentale gezondheid,
2. Het meer verbinden van (preventieve) partijen rondom het onderwerp mentale gezondheid,
3. Professionals die werken met jeugdigen rondom het onderwerp mentale gezondheid versterken om o.a. handelingsverlegenheid tegen te gaan en,
4. Jongeren tijdiger helpen/verwijzen indien zij (eerste) signalen rondom een verslechtering van de mentale gezondheid vertonen.

Door het uitbreiden en versterken van het preventieve aanbod worden de volgende ambities nagestreefd: Het bevorderen van de mentale gezondheid en veerkracht van jongeren, met als doel een daling in het aantal doorverwijzingen naar de formele jeugdhulp en jeugd-GGZ.

Zie hoofdstuk 4.5. voor concrete interventies gekoppeld aan deze ambities.

3. Oplossingsrichtingen

3.1. Oplossingen aangedragen vanuit onderzoek

Om het mentale welzijn van jeugdigen te verbeteren zal er ingezet worden moeten worden op verschillende factoren. Onderzoek vanuit het RIVM (2023) laat zien dat jongeren zelf de behoefte hebben om de volgende gebieden te versterken/stimuleren:

- *Gezonde leefstijl*: het aanleren of stimuleren van beweging door sportactiviteiten. Onderzoek heeft aangetoond dat door bewegen de kans op een depressie wordt verlaagd, mensen vaker lekkerder in hun vel zitten en het mentaal welbevinden een boost krijgt. Naast sporten valt ook goed slapen, een lagere schermtijd en gezond eten samen met een beter (mentaal) welbevinden.
- *Inbouwen ontspanning*: jeugdigen geven aan dat ze veel (prestatie)druk ervaren in hun leven en geen tijd meer hebben voor vrije tijd. Ontspanning is echter van belang voor het mentaal

welbevinden. Om ervoor te zorgen dat jeugdigen vrije tijd inplannen is het van belang dat ze leren om structuur in te bouwen, planningen te maken en prioriteiten te stellen. Wegens de (hersens)ontwikkeling van jongeren is dit echter vaak nog lastig voor hen en hebben ze hierin ondersteuning nodig.

- *Zelfacceptatie en zingeving*: jeugdigen ervaren druk door de negatieve ervaringen die ze in de maatschappij waarnemen, zoals oorlogen, de energiecrisis, woningtekorten, etc. Deze druk wordt verergerd door sociale media, waarbij jongeren meer blootgesteld worden aan de wereld om hun heen, als gevolg: minder zingeving in diens leven. Het is van belang dat jeugdigen worden ondersteund en behoed door ze meer doel en richting te geven in het leven.
- *Sociaal netwerk*: in de ontwikkeling van een jongere is het van belang dat ze verbinding ervaren met leeftijdsgenoten. Het maken van sociale contacten en het versterken van vriendschappen bevordert de mentale gezondheid.

3.2. Oplossingen aangedragen door de praktijk

Gesprekken met professionals uit de praktijk geven oplossingsrichtingen weer om mee rekening te houden. Allereerst wordt de maatschappij steeds individualistischer, waarbij het gevoel van gelijkgestemden vervaagt en het collectivisme wegvalt. Om daarop preventief in te zetten is het van belang om te kijken naar een interventie die groepsgericht is, waarbij jongeren steun en inzichten ervaren van peers. Ook lijken mentale problemen het gevolg te zijn van onderdrukte en/of niet erkende emoties die te lang zijn wezen oplopen. Om dit voor te zijn is het van belang dat de uitvoering van de oplossing al plaatsvindt, voordat de mentale problemen ontstaan/verergeren. Zoals een training/bijeenkomst/interventie waarbij jongeren laagdrempelig aan kunnen deelnemen en waarbij middelen worden aangereikt om emoties en stress te herkennen, bewust te zijn van signalen en ermee om te gaan, aanspraak te doen op hun eigen omgeving (normaliseren) en in te zien dat zij niet de enige zijn met deze gevoelens. Het doel is dat jongeren leren om laagdrempelig met diens eigen netwerk hun problemen te delen met elkaar, of in andere woorden: het normaliseren.

Mentale gezondheid wordt bevorderd door verschillende pijlers. Om ervoor te zorgen dat een jongere mentaal goed in zijn of haar vel zit, is het van belang dat ze activiteiten uitvoeren waaruit ze ontspanning halen. De vier pijlers van activiteiten (waarin overlap plaatsvindt):

- Sport/lichamelijke activiteiten,
- Ontspannende activiteiten,
- Sociale activiteiten en,
- Nuttige activiteiten (activiteiten waar een bijdrage wordt geleverd aan een ander individu).

Naast het expliciet inzetten op mentale gezondheid, hoort er ook aan de voorkant ingezet te worden op het deelnemen aan activiteiten en het promoten van reeds bestaande aanbod, zodat het mentale welzijn van jeugdigen bevorderd wordt. Denk aan het deelnemen sport- en vrijetijdactiviteiten.

4. Aanpak

4.1. Wat is er al?

- Jongeren Op Gezond Gewicht (hierna te noemen "JOGG")

Amstelveen is in 2023 begonnen als JOGG-gemeente. Het doel van JOGG is samen gezond normaal te maken. Dit wordt in de gemeente Amstelveen opgepakt door een JOGG-regisseur, waarbij de JOGG-regisseur de taak heeft om verschillende partijen te stimuleren om deel te nemen aan een gezonde omgeving.

- Buurtsportcoaches

In Amstelveen zijn er buurtsportcoaches van Amstelveen Sport. De buurtsportcoaches laten mensen meer sporten en bewegen in de buurt. Ook leggen zij de verbinding tussen aanbieders van sport, welzijn, jeugdzorg, onderwijs, etc. Inwoners van Amstelveen kunnen bij hen terecht met al hun vragen over sport en bewegen.

- Jongerenwerk

In Amstelveen zijn 8 jongerenwerkers actief. Het jongerenwerk heeft als doel de participatie en zelfontplooiing van jongeren te bevorderen, zwaardere vormen van (specialistische) hulp te voorkomen en afglijden naar overlastgevend en/of crimineel gedrag tegen te gaan. Jongerenwerkers in Amstelveen besteden 40% van hun werktijd aan aanwezigheid op scholen. Daarnaast voeren ze straatrondes uit en organiseren ze activiteiten en meidenavonden. Binnenkort zal het jongerenwerk ook meer zichtbaar zijn in de digitale omgeving.

- Schoolmaatschappelijk werk

Op de vier middelbare scholen is schoolmaatschappelijk werk aanwezig. Schoolmaatschappelijk werk is een vorm van begeleiding die leerlingen op school ondersteunt bij sociaal-emotionele en psychosociale problemen die hun welzijn en schoolprestaties kunnen beïnvloeden. Schoolmaatschappelijk werkers fungeren als een brug tussen de school, de leerling, ouders en externe hulpverleningsinstanties. Ze bieden directe hulp aan leerlingen door middel van gesprekken, advies en kortdurende begeleiding. Daarnaast spelen ze een belangrijke rol in het signaleren van problemen zoals pesten, verzuim, of gezinsproblemen en verwijzen ze indien nodig door naar gespecialiseerde zorg.

- Oudercursus: Omgaan met pubers

In Amstelveen wordt de cursus 'Omgaan met pubers' aangeboden. Ouders kunnen laagdrempelig, vrij van kosten en zonder indicatie deze cursus volgen. Tijdens zes bijeenkomsten van twee uur wordt er informatie gegeven over o.a. de ontwikkeling van pubers, geoefend met opvoedvaardigheden en is er ruimte om ervaringen uit te wisselen.

- Grip op je Dip

Grip op je Dip is een digitale interventie voor jongeren tussen de 16 t/m 25 jaar met stemmingsklachten. Op de website worden gratis cursussen, tests en mailcontact met GGZ-professionals aangeboden. Deze kunnen jongeren anoniem, zonder verwijzing/indicatie en kosteloos gebruiken.

- 113

Stichting 113 Zelfmoordpreventie is de nationale organisatie voor preventie van suïcide. Bij 113 kunnen inwoners direct, anoniem en gratis chatten of bellen over zelfmoord.

- De kindertelefoon

De kindertelefoon is er voor alle jeugdigen tussen de 8 tot 18 jaar. Jeugdigen kunnen bellen/chatten met een vrijwilliger over onderwerpen die ze niet durven, kunnen of willen bespreken met diens omgeving. Het is gratis en anoniem. Ook op het forum kunnen jeugdigen met andere praten over allerlei onderwerpen.

- @ease

Bij @ease is er voor jongeren tussen de 12 tot 25 jaar een chat beschikbaar. Wanneer jongeren ergens mee zitten kunnen ze op bepaalde dagen/tijden chatten met een vrijwilliger, anoniem, kosteloos en zonder afspraak.

- De Checkers

Voor professionals is er 'De Checkers'. Op de website van de checkers kan je gratis modules volgen om stemmingsklachten te signaleren, herkennen en te verbinden. De modules 'Hoe herken je dat iemand niet lekker in z'n vel zit?', 'Hoe ben je een goede gesprekspartner?' en 'Hoe help je iemand verder?' duren ieder 15 minuten. De Checkers is een product van MIND.

- Expertise team meiden in kwetsbare posities

Eens per drie maanden komt het expertiseteam meiden in kwetsbare posities bij elkaar om trends, ontwikkelingen en actualiteiten op dit gebied met elkaar te bespreken. Hier zijn partijen, zoals het jongerenwerk en het beleidsteam jeugd van de gemeente, de politie en openbare orde en veiligheid bij betrokken. Het doel is het verbinden van zorg, veiligheid en beleid.

- Praktijkondersteuners voor geestelijke gezondheidszorg (POH GGZ jeugd)

In Amstelveen zijn reeds 3 nieuwe POH GGZ jeugd begonnen. De praktijkondersteuner ondersteunt de huisarts bij de begeleiding en behandeling van patiënten met psychische, psychosociale of psychosomatische problemen. De POH GGZ jeugd spreekt jongeren die op het grensvlak van jeugdhulp/GGZ en zitten en zet onder andere preventief in op het mentale welzijn van jeugdigen.

- Brijder Jeugd

Binnen de gemeente Amstelveen is Brijder Jeugd de partij rondom verslavingszorg. Brijder Jeugd is er voor jongeren van 12 tot 23 jaar en hun omgeving, zoals ouders/verzorgers en professionals. Brijder Jeugd biedt voorlichting, preventie, vroegsignalering, diagnostiek, behandeling en ondersteuning op maat.

5.2. Voorstellen inzet initiatieven

Er is al veel aanbod ter beschikking betreffende preventie rondom mentale gezondheid. Het is echter wenselijk om nieuwe initiatieven op te zetten om de preventieve aanpak te versterken, waarbij opvoeders, professionals en jongeren bereikt worden. Voor een integrale preventieve aanpak kunnen we op de volgende maatregelen inzetten:

1. Theatervoorstellingen mentale gezondheid van Stichting KiKiD (jongeren);
2. Versterken mentale gezondheidsaanpak van het jongerenwerk (professionals);
3. Het opzetten van preventief groepsaanbod beginnende klachten (jongeren);
4. Oudercursussen over mentale gezondheid van pubers (opvoeders);
5. Promoten van preventief aanbod mentale gezondheid (professionals en inwoners);
6. Medewerkers werkenden met jongeren versterken in hun kennis en kunde rondom mentale welzijn (professionals);
7. Een interventie die inzet op hulp door ervaringsdeskundigen, vanuit de motie WachtVerzachter (jongeren);
8. Laagdrempelige inloopvoorziening (jongeren).

Hieronder worden bovenstaande maatregelen toegelicht:

1. Theatervoorstellingen mentale gezondheid van Stichting KiKiD (jongeren)

Stichting KiKiD ontwikkelt projecten die gericht zijn op het in gesprek komen met jongeren over allerlei onderwerpen waaronder mentale gezondheid. Stichting KiKiD zet educatieve theaterprojecten, projectweken, trainingen en digitale lessen op en voert die uit op scholen in het basis- en voortgezet onderwijs.

Voor mentale gezondheid wordt de interventie 'Talk to Me' ingezet. Dit is een educatieve theatervoorstelling die in de klas wordt uitgevoerd door jongerenexperts (18-24 jaar), waarbij een open gesprek over mentale gezondheid, aan de hand van de theaterscènes en opdrachten, wordt gevoerd. Het doel is dat jongeren na de interventie bewuster zijn van de invloed van sociale media op hun zelfbeeld, de (on)maakbaarheid van het leven en de invloed van gedachten. Dit helpt hen om mentaal sterker te worden, erachter te komen dat ze niet de enige zijn, betere keuzes te maken, te ondervinden dat praten helpt en te weten komen dat er hulp te vinden is. De theatervoorstellingen worden bekostigd uit beschikbare gemeentebudgetten, maar worden ingezet in de schoolse omgeving, zodat veel jongeren in één keer worden bereikt. Bij deze maatregel moet wel rekening worden gehouden met de jaarplanning van de scholen en dienen de scholen gemotiveerd te worden om deze theatervoorstellingen in te zetten.

2. Versterken mentale gezondheidsaanpak van het jongerenwerk (professionals)

Sinds de herijking van het jongerenwerk besteden jongerenwerkers 45% van hun werktijd op scholen. Als onafhankelijke partij binnen de schoolstructuur dragen ze bij aan de laagdrempeligheid voor leerlingen om hen te benaderen. Hoewel het jongerenwerk niet is bedoeld voor langdurige begeleidingstrajecten, kunnen jongerenwerkers als aanspreekpunt wel een belangrijke rol spelen bij het signaleren van mentale welzijnsproblemen en bieden zij laagdrempelige ondersteuning wanneer er sprake is van dergelijke problemen.

Een aanvullende training voor jongerenwerkers gericht op het omgaan met beginnende mentale klachten, zoals prestatiedruk, moeite met tijdsplanning en een laag zelfbeeld door sociale media, zou hen in staat stellen hier preventief op in te spelen. Bovendien kunnen ze, dankzij hun bekendheid met het preventieve netwerk in de gemeente, tijdig doorverwijzen naar de juiste hulpverlening. De

kennis die ze tijdens deze training opdoen, kunnen jongerenwerkers ook toepassen in hun werk met meiden in kwetsbare posities, bijvoorbeeld tijdens meidenavonden.

Het is daarnaast aan te bevelen om schoolmaatschappelijk werkers bij deze training te betrekken, aangezien zij op school verantwoordelijk zijn voor de begeleiding van leerlingen. Door jongerenwerkers en schoolmaatschappelijk werkers gezamenlijk te trainen, vergroten zij beiden hun vaardigheden in het ondersteunen van jongeren met beginnende mentale klachten.

3. Het opzetten van preventief groepsaanbod beginnende klachten (jongeren)

Er zijn verschillende groepstrainingen beschikbaar die jeugdigen helpen om te gaan met beginnende mentale gezondheidsklachten. Deze trainingen versterken hun veerkracht, helpen hen om problemen te normaliseren en leren hun hoe ze met tegenslagen in het leven kunnen omgaan. Bovendien ontdekken jongeren in een groepstraining dat zij niet de enigen zijn die met deze uitdagingen te maken hebben, wat hun zelfbeeld ten goede komt en mogelijkheden biedt voor sociale contacten. Groepstrainingen kunnen preventief worden ingezet om te voorkomen dat jongeren in een vroeg stadium van mentale problemen afglijden naar zwaardere/geïndiceerde zorg vanwege verergerende klachten.

4. Oudercursussen over mentale gezondheid van pubers (opvoeders)

Voor jongeren van 12 tot 18 jaar komen opvoeders voor een nieuwe opvoedingsopgave te staan, omdat dit een cruciale leeftijdsfase is waarin de jeugdigen zich verder ontwikkelen. In deze periode is het de taak van de opvoeder om een meer symmetrische relatie met het kind op te bouwen, waarbij het essentieel is om een positieve voorbeeldfunctie te vervullen (Nji, 2020). Het is van groot belang dat opvoeders hun jongeren ondersteunen in het ontwikkelen van hun eigen identiteit en in het vinden van een nieuwe positie ten opzichte van leeftijdsgenoten, ouders, en anderen in hun omgeving.

Deze fase kan echter diverse uitdagingen met zich meebrengen voor ouders, wat kan leiden tot handelingsverlegenheid. Door pubercursussen aan te bieden, kunnen ouders de vaardigheden leren om op een passende manier te reageren op de signalen van hun puber. Dit stelt hen in staat om hun kind beter te ondersteunen op verschillende gebieden, zoals verwachtingsmanagement, het plannen van vrije tijd, omgaan met prestatiedruk op school, vriendschappen, mediagebruik, en meer.

In de gemeente wordt de cursus "Omgaan met pubers" momenteel aangeboden door twee pedagogen. We overwegen echter om deze interventie uit te breiden of een nieuwe, gerichte oudercursus te ontwikkelen, met als doel ouders te leren hoe zij hun kinderen optimaal kunnen ondersteunen tijdens de puberteit.

5. Promoten van preventief aanbod mentale gezondheid (professionals en inwoners)

Rondom mentale gezondheid bestaan veel misvattingen. Hoewel jongeren steeds vaker over hun mentale gezondheid praten, blijft het voor sommigen moeilijk (Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, 2021). Om deze misvattingen te bestrijden en het gesprek over mentale gezondheid te bevorderen, wordt er ingezet op communicatie. Het is echter vaak onduidelijk voor

jongeren welke stappen in welke fase ondernomen moeten worden, omdat de communicatie hen niet tijdig bereikt. De weg naar de huisarts is bekend, maar wat je vóór dat moment kunt doen om je mentale welzijn te bevorderen, is vaak onduidelijk.

Om jongeren beter in hun mentale kracht te zetten, is het belangrijk om te communiceren over de volgende onderwerpen:

- Het doorbreken van taboes, praten over mentale gezondheid en luisteren naar jongeren;
- Empowerment en het aanleren van veerkracht en vaardigheden;
- Het belang van sport, voeding, en sociale en ontspannende activiteiten.

Er zal een doorstroomschema (bijvoorbeeld vragenlijst of typevorm) worden ontwikkeld voor jongeren, waarin wordt uitgelegd hoe zij hun mentale welzijn kunnen verbeteren, zowel in samenwerking met een hulporganisatie als zelfstandig. Dit schema benadert het onderwerp vanuit een normaliserende en preventieve invalshoek, waarbij formele hulp pas aan het einde van het traject staat. Het doel is om jongeren te informeren over waar zij terecht kunnen met verschillende vragen rondom mentale gezondheid.

6. Medewerkers werkenden met jongeren versterken in hun kennis en kunde rondom mentale welzijn (professionals)

In 2025 wordt een communicatiecampagne gelanceerd rondom mentale gezondheid. Het doel van de campagne is om meer bekendheid te creëren over dit onderwerp, samenwerking te bevorderen, professionals te versterken in hun rol, en de meest actuele informatie te delen over het omgaan met mentale gezondheid. Daarnaast is het plan om jaarlijks een themabijeenkomst te organiseren voor eerstelijns- en tweedelijnsaanbieders, om meer aandacht te besteden aan het mentale welzijn van jongeren en om de lijnen tussen verschillende partijen korter te maken, zodat er een sterk preventief netwerk in de gemeente Amstelveen ontstaat, waarin tijdig gesignaleerd, geholpen en verwezen wordt. De verdere inhoudelijke invulling van de campagne wordt nader bepaald.

7. Een interventie die inzet op hulp door ervaringsdeskundigen, vanuit de motie WachtVerzachter (jongeren)

Op 8 november 2023 is de motie WachtVerzachter aangenomen. De raad roept het college op om *“aandacht te hebben voor het aspect van mentale ondersteuning van jeugd, jongeren en hun ouders tijdens het wachten op een behandeltraject”*. WachtVerzachter is een interventie voor jongeren die zich somber of angstig voelen en op de wachtlijst staan voor psychische hulp. Het programma ondersteunt jongeren en hun ouders tijdens deze wachttijd door middel van informatieve, emotionele, en praktische begeleiding, met als doel de periode draaglijker te maken en het verergeren van problemen te voorkomen. De aanpak is flexibel en laagdrempelig, gericht op het ontwikkelen van veerkracht en stressmanagement, terwijl jongeren zich voorbereiden op de komende hulp. WachtVerzachter biedt groepsactiviteiten, weekendactiviteiten en digitale ontmoetingen, geleid door ervaringsdeskundigen die speciaal zijn opgeleid door het programma.

Het is echter raadzaam om ook andere partijen in acht te nemen in de uitvoering van ervaringsdeskundigheid. Er wordt onderzocht welke organisatie hiervoor het meest geschikt is, met inachtneming van wachttijden voor specialistische hulp.

Hierbij wordt rekening gehouden met de doorlopende lijn van ondersteuning van jeugd naar volwassenen in samenhang met de Samenwerkingsagenda GGZ 2024-2026 'Een sociale basis voor mentale gezondheid'.

8. Laagdrempelige inloopvoorziening (jongeren)

In verschillende gemeenten wordt er gewerkt met een inloopvoorziening, waar jongeren zonder afspraak met een vrijwilliger kunnen praten over onderwerpen die hen dwarszitten. Hier zijn verschillende vormen voor, bijvoorbeeld door de organisatie @ease of een zelfregiecentrum. Jongeren hebben de behoefte om te 'spuien', echter hebben ze niet altijd het gevoel dat ze dit bij hun netwerk kunnen doen. Door de gemeente te voorzien van een laagdrempelige inloopvoorziening hebben jongeren de gelegenheid om met iemand te praten over wat hen dwars zit. Een getrainde vrijwilliger geeft advies en verwijst eventueel door.

4.3. *Randvoorwaarden inzet*

Bij de inzet van verschillende initiatieven rondom mentale gezondheid moeten duidelijke randvoorwaarden en kaders in acht worden genomen. Uit meerdere onderzoeken blijkt dat een integrale samenwerking essentieel is voor een effectieve preventieve aanpak van dit maatschappelijk onderwerp. Dit betekent dat betrokken partijen hun krachten moeten bundelen. Kruisbestuiving tussen initiatieven staat centraal, waarbij organisaties de opdracht krijgen om actief samen te werken met het preventieve veld. Een organisatie voert niet alleen haar eigen activiteiten uit, maar dient ook rekening houden met de bredere context en op de hoogte zijn van de (lokale) actualiteit. Dit vereist samenwerking met andere preventieve partijen en het benutten van hun expertise en middelen. Door deze gezamenlijke aanpak ontstaat een sterk netwerk in de gemeente, waardoor problemen tijdig worden gesignaleerd, aangepakt en indien nodig doorverwezen naar passende hulp.

4.4. *Risico's*

Afloop middelen

De middelen voor de inzet op mentale gezondheid vanuit de SPUK GALA zijn incidenteel. Deze middelen lopen af per 2026. Andere dekking komt structureel vanuit de Jeugd- en Onderwijsagenda (zie hoofdstuk financiën). Het gevolg is dat er per 2026 minder ingezet kan worden rondom dit onderwerp of elders dekking gezocht moet worden.

Zichtbaar maken van aanbod: motiveren jongeren in een vroeg stadium te kunnen bereiken

Het inzetten van aanbod is de eerste stap, echter is het zichtbaar maken en het bereiken van de doelgroep een uitdaging. Zoals voorheen benoemd vinden de jongeren/ouders de weg naar de huisarts, echter is het lastiger om het preventief aanbod richting jongeren/ouders te bereiken. Dus is het van belang om naast interventies in te zetten ook te investeren in communicatie.

4.5. Globaal overzicht van voorstellen voor 2024 tot 2026

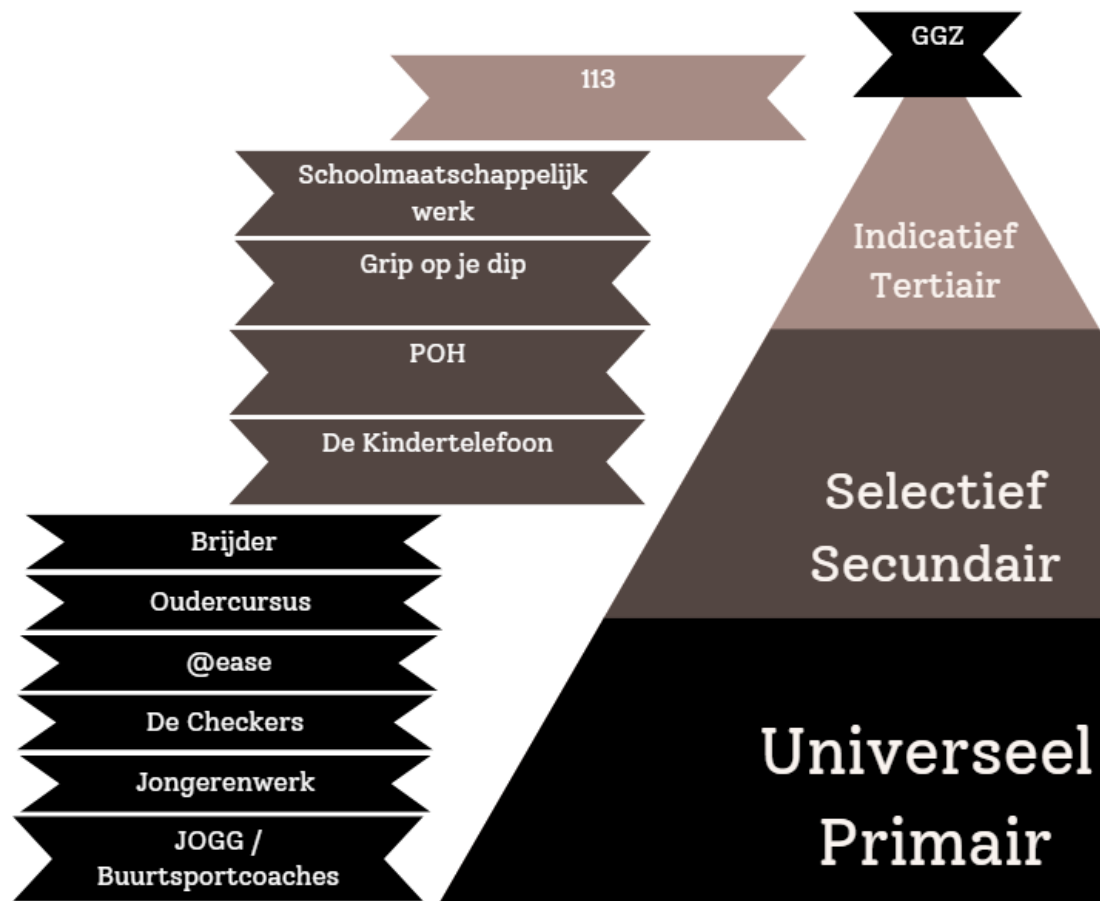
	Item	Preventiesoort	Doelgroep	Aanbod	Ambitie	Resultaat	Geschat bereik	Te ondernemen	Geschatte Tijdspad	Verwachte jaarlijkse kosten
1.	Theatervoorstellingen Stichting KikID	Universeel Primair	Jongeren	Interventie	Jongeren tijdiger helpen/verwijzen indien zij (eerste) signalen rondom een verslechtering van de mentale gezondheid vertonen;	Door middel van groepsinterventie jongeren bewuster maken van de invloed van sociale media op hun zelfbeeld, de (on)maakbaarheid van het leven, de invloed van gedachten. Met als resultaat: erachter komen dat ze niet de enige zijn, dat ze betere keuzes kunnen maken, dat praten helpt en dat er hulp te vinden is.	De helft van alle 1 ^e klas leerlingen in Amstelveen	Opstarten van formele samenwerking.	Q1 2025	€ 20.000
2.	Versterken jongerenwerk mentale gezondheidsaanpak	Selectief Secundair	Professionals	Training professionals	Professionals die werken met jeugdigen rondom het onderwerp mentale gezondheid versterken om o.a. handelingsverlegenheid tegen te gaan en;	Jongerenwerkers worden versterkt in hun aanpak rondom mentale gezondheid (indien wenselijk kunnen ook schoolmaatschappelijk werkers hierin meegenomen worden). Het doel is dat jongerenwerkers een luisterend oor weten te bieden en gepaste advies te	6.000 leerlingen (schoolgaande VO-leerlingen in Amstelveen)	Het zoeken naar passende trainingen voor het jongerenwerk (en schoolmaatschappelijk werkers), en deze vervolgens inzetten.	Q1 2025	€ 5.000 – € 10.000 (voor een training van 6 dagdelen)

						geven. Ook kennen ze de verwijzingsroute rondom mentale welzijn.				
3.	Preventief groepsaanbod beginnende klachten	Selectief Secundair	Jongeren	Interventie	Jongeren tijdiger helpen/verwijzen indien zij (eerste) signalen rondom een verslechtering van de mentale gezondheid vertonen;	Het inzetten van preventief groepsaanbod voor eerste (niet gediagnostiseerde) klachten en het bevorderen van veerkracht en versterken van het mentale welzijn, denk bijvoorbeeld aan mindfulness en coaching.	64 tot 128 jongeren	Zoeken naar een partij die groepsaanbod kan inzetten in de gemeente. Keuze maken op verwijsniveau (zelf inschrijven of op verwijsniveau).	Q2 2025	€ 20.000 – € 40.000 (1 training per kwartaal, leeftijdsgroepen, 2 locaties totaal 16 trainingen maximaal, minimaal 2.500 personen (training))
5.	Promoten van preventief aanbod rondom mentale gezondheid	Universeel Primair	Jongeren en Ouders	Communicatie	Het zichtbaarder maken van het preventieve aanbod rondom (het verbeteren van) de mentale gezondheid;	Binnen de gemeente zichtbaar maken van het beschikbare aanbod rondom mentale welzijn bij jeugd, ouders/verzorgers en (zorg)professionals, met de focus op normaliseren.	Gemeente breed	Opstellen overzicht/ doorstroomschema mentale welzijn. Opstellen van communicatiecampagne.	Q3 2025	€ 2.000,-
6.	Medewerkers werkende met jeugdigen versterken omgang mentale welzijn	Universeel Primair	Professionals	Themabijeenkomst professionals	Het verbinden van (preventieve) partijen rondom het onderwerp mentale gezondheid	Een bijeenkomst betreffende mentale gezondheid bevorderen onder jongeren voor (zorg)professionals organiseren. Deze bijeenkomst is er voor	Medewerkers werkende met jeugdigen	Organiseren van een bijeenkomst.	Q3 2025	€ 3.000 – € 5.000 per sessie

						1 ^e en 2 ^e lijn aanbieders, waaronder jongerenwerkers, buurtsportcoaches, leerkrachten, welzijnswerk, jeugdaanbieders, etc. Het doel is om de connecties tussen aanbieders te versterken, het aanbod zichtbaar te maken en versterken van de omgang tussen volwassenen en jeugdigen betreffende het bevorderen van mentale welzijn.				
7.	Bieden van cursussen aan ouders betreffende omgang pubers	Universeel Primair	Ouders	Training/ cursus	Overig	Door middel van pubercursussen leren ouders gepast te reageren op de signalen van hun kind. Hierbij kunnen ze hun kinderen ondersteunen op verschillende vlakken van hun leven, wat jongeren de skills leert om met verschillende life-events en	n.t.b.	Opzoek naar een partij die pubercursussen voor ouders/verzorgenden kan bieden	Q2 2025	€ 20.000

						onderwerpen om te gaan.				
8.	Inzetten van Wachtverzachter (of een andere vorm van ervaringsdeskundigheid)	Selectief Secundair	Jongeren	Interventie	Overig	Het bieden van een overbruggingshulp wanneer een jeugdigen op de wachtlijst van de GGZ staat.	n.t.b.	Formele relatie aangaan	Q1 2026	€ 80.000 € 100.000
9.	Laagdrempelige inloopvoorziening	Universeel Primair	Jongeren	Interventie	Jongeren tijdiger helpen/verwijzen indien zij (eerste) signalen rondom een verslechtering van de mentale gezondheid vertonen;	Een inloopvoorziening waar jongeren laagdrempelig, zonder afspraak met iemand kunnen praten over de problemen die ze ervaren.	n.t.b.	Kijken voor samenwerkingsmogelijkheden vanuit de SPUK IZA.	2026	n.t.b.

Bestaand aanbod



Nieuw aanbod



6. Financiën

Middelen ter beschikking			
Jaartal	2024	2025	2026
SPUK-GALA (incidenteel)	€ 26.769	€ 20.913	-
Overheveling thema's SPUK-GALA (incidenteel)	€ 10.038	-	-
Jeugd- en Onderwijsagenda (structureel)	-	€ 40.000	€ 40.000
Totaal	€ 36.807	€ 60.913	€ 40.000

Kosten van initiatieven (gesorteerd op aanbeveling) gedekt uit SPUK GALA en Jeugd- en Onderwijsagenda			
Jaartal	2024	2025	2026
Theatervoorstellingen Stichting KikID	€ 20.000	Benutting middelen 2024	€ 20.000
Versterken jongerenwerk meidenaanpak	€ 5.000 – 10.000	-	-
Preventief groepsaanbod beginnende klachten	-	€ 20.000 – € 40.000	€ 20.000 – € 40.000
Promoten van preventief aanbod rondom mentale gezondheid	-	€ 2.000	€ 2.000
Medewerkers werkende met jeugdigen versterken omgang mentale welzijn	-	€ 3.000 – € 5.000	€ 3.000 – € 5.000
Bieden van cursussen aan ouders betreffende omgang pubers	-	€ 20.000	€ 20.000
Totale kosten	€ 25.000 – € 30.000	€ 45.000 – € 67.000	€ 65.000 – € 87.000

In de bovenstaande tabel zijn de kosten voor de motie WachtVerzachter – of een andere partij die ervaringsdeskundigheid benut - (€ 80.000 – € 100.000 per jaar) en de inloopvoorziening (kosten nog te bepalen) niet meegerekend, omdat er binnen de SPUK GALA en de Jeugd- en Onderwijsagenda geen financiële ruimte beschikbaar is voor dekking. Als deze initiatieven toch uitgevoerd moeten worden, zal de dekking elders gevonden moeten worden, bijvoorbeeld via de SPUK IZA (regionale bekostiging), overschrijding binnen de huidige budgetten of een aanvraag in de perspectiefnota 2026.

Vergelijking beschikbare middelen en uitgaven			
Jaartal	2024	2025	2026*
Middelen ter beschikking	€ 36.807	€ 60.913	€ 40.000
Kosten initiatieven	€ 25.000 – € 30.000	€ 45.000 – € 67.000	€ 65.000 – € 87.000
Totaal	€ 11.807 – € 6.807	€ 15.913 - -€ 6.087	-€25.000 - -€ 47.000

* Door het wegvallen van de SPUK-GALA-middelen per 2026 zal een deel van de interventies en acties in beperkte mate kunnen worden voortgezet.

Zoals af te lezen in bovenstaand tabel, zullen voor het jaar 2026 keuzes gemaakt worden in welke initiatieven worden ingezet, omdat er binnen de beschikbare middelen geen dekkingruimte is. Indien de wens bestaat om toch alles in te zetten, zal er elders financiële dekking gezocht moeten worden.