

TOOLKIT

ERVAREN DRUK BIJ JONGEREN



TOOLKIT

In deze toolkit vind je middelen om als organisatie aan de slag te gaan met mentale druk. Deze middelen zijn ontwikkeld binnen MDT.

MIDDELEN

- Onderzoek: Ervaren druk bij jongeren
- Safety first
- Handleiding peer-to-peer
- Tijdgeesttool
- Posters
- Gespreksbekers
- Vragenkaart
- Feedbackformulier



SAFETY FIRST

VERANTWOORDE GESPREKKEN OVER MENTALE DRUK

Het bespreken van mentale druk biedt kansen, maar kan ook negatieve effecten hebben als het niet gebeurt in een veilige, ondersteunende en goed gestructureerde omgeving. Gesprekken kunnen, mits goed uitgevoerd, jongeren ondersteunen, vertrouwen kweken, en hen helpen hun gevoelens beter te begrijpen.

Echter, zonder juiste begeleiding kun je elkaar goed-bedoeld de put in praten: samen piekeren kan juist bijdragen aan verminderde mentale gezondheid omdat problemen en zorgen centraal komen te staan. Denk als organisatie in ieder geval goed na over de volgende punten om sterk voorbereid te starten.

A. SAFE SPACE



INTRODUCIEER EEN 'SAFE-SPACE' CULTUUR

Creëer een rustige omgeving voor gesprekken waar jongeren zich veilig, gezien en gewaardeerd voelen. Geef coaches van jongeren de tijd om passende ondersteuning te bieden.

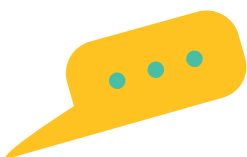
Denk na over wat een safe-space allemaal kan zijn

Een safe-space kan fysiek of digitaal zijn, maar ook een persoon of een activiteit. Creëer bijvoorbeeld een koffiemoment of knutselmiddag waar een vrij gesprek over mentale druk natuurlijk kan ontstaan. Introduceer personen die symbool staan voor het gesprek over mentale druk.

Maak afspraken met elkaar over de safe-space

Creëer ook een emotionele safe-space door te beginnen met groepsafspraken: je deelt alleen wat je wilt. Zorg dat de omgeving vrij is van afleidingen en herinner jongeren eraan dat alles wat gedeeld wordt vertrouwelijk blijft. Geef jongeren de ruimte om in hun eigen tempo te praten en te luisteren.

B. STRUCTUUR EN RICHTLIJNEN



WERK MET STRUCTUUR EN RICHTLIJNEN

Werk je met jongeren die als peer-coach het gesprek aangaan over mentale druk, geef ze dan gespreksrichtlijnen mee. Voorkom dat gesprekken blijven hangen in negativiteit en help de gesprekken richting positieve inzichten te sturen. Ondersteun hen met vragenkaarten die oplossingsgerichte vragen stellen en help ze op constructieve manieren te reflecteren op situaties.

Moedig zelfreflectie aan in plaats van probleemgericht praten

Stel vragen die jongeren helpen om hun gevoelens en ervaringen te plaatsen in hun eigen leven, zonder deze constant te herbeleven. Zelfreflectie kan helpen om constructieve inzichten te ontwikkelen en negatieve patronen te doorbreken.

C. BIED KADERS



BIED KADERS VOOR DE INHOUD VAN GESPREKKEN

Wanneer je met peer-coaches werkt, zorg ervoor dat zij getraind zijn om het gesprek te richten op constructieve vragen en positieve afsluitingen. Vermijd dat jongeren blijven 'dwalen' in hun negatieve gedachten door vooraf gespreksdoelen af te bakenen. Hierdoor kunnen coaches jongeren helpen om zich beter te voelen na het gesprek.

Voorzie training in gesprekstechnieken en grenzen

Zorg dat peer-coaches een training krijgen waarin ze basisvaardigheden leren over actieve luistertechnieken en grenzen stellen. Gebruik rollenspellen en vragenkaarten om de situatie te oefenen, zodat ze zelfverzekerd en voorbereid van start gaan. Maak duidelijk dat ze geen professionele hulp hoeven te bieden, maar juist een luisterend oor moeten zijn.

Beperk de verantwoordelijkheid van peer-coaches

Jongeren hebben hun eigen grenzen en beperkingen. Moedig hen aan om gesprekken op een natuurlijke manier te laten verlopen, zonder de druk om oplossingen te bieden. Bespreek dat ze doorverwijzen naar een volwassene of coach als een gesprek te zwaar aanvoelt, zodat zij en hun peers zich veilig voelen.

Maak helder wie een echte coach is en wie niet

Het woord "coach" in peer-coach impliceert dat je de jongere verder helpt. Dit is een (te) grote verantwoordelijkheid voor peer-coaches en meer weggelegd voor de coach die hulpverlener en/of jongerenwerker is. Maak duidelijke afspraken over wat de rol en verantwoordelijkheden zijn van de peer-coach.

Laat jongeren kiezen hoe diep ze gaan

Geef jongeren zelf de regie over hun gesprekken. Laat hen weten dat ze mogen kiezen of ze hun ervaringen willen delen, of juist liever afleiding zoeken. Dit verlaagt de drempel en voorkomt dat gesprekken te intens worden.

D. REFLECTIEMOMENTEN



VOER REGELMATIGE REFLECTIEMOMENTEN IN

Organiseer vaste reflectiesessies voor peer-coaches, zodat ze hun ervaringen kunnen delen en steun ontvangen. Deze momenten helpen hen om de emotionele belasting van hun rol te verminderen en uitdagingen samen met een begeleider te bespreken.

Plan regelmatige check-ins met een coach

Houd contact met de peer-coaches voor ondersteuning en advies. Regelmatige feedbackmomenten zorgen ervoor dat iedereen zich gesteund voelt, de gesprekken verantwoord blijven en zorgen ervoor dat de peer-coaches hun eigen emotionele balans behouden.

PEER-TO-PEER

MDT-organisaties, zoals die van jou, kunnen een veilige omgeving bieden waar openlijk over mentale druk gepraat kan worden. Peer-to-peer-coaching kan daar een onderdeel van zijn. Bij Peer-to-peer-coaching helpen twee leeftijdsgenoten elkaar door tips te geven en ervaringen te delen. Hier is een stappenplan om een peer-to-peer-coaching-traject op te zetten dat druk bespreekbaar maakt binnen jouw organisatie.



1. STEL EEN GROEP PEER-COACHES SAMEN

Bedenk wie zich als peer-coach in kunnen en willen zetten. Een peer-coach hoeft geen professionele coach te zijn, maar moet goed kunnen luisteren, begrip tonen en weten hoe druk anderen kan beïnvloeden. Hun taak is om een veilige plek te bieden waar anderen hun zorgen en ervaringen kunnen delen.



2. START MET EEN GEZAMENLIJKE TRAINING

Organiseer een korte trainingssessie waarin de peer-coaches samenkomen. Zorg dat hierbij een begeleider vanuit de organisatie aanwezig is die ervaring heeft met het bespreken van mentale druk. Bespreek samen onderwerpen zoals de rol van peer-to-peer coaching, het omgaan met gevoelige onderwerpen, en grenzen stellen. Gebruik gesprekskaarten of rollenspellen om de peer-coaches vertrouwd te maken met het voeren van gesprekken over druk.



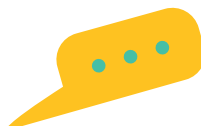
3. ZORG VOOR BEKENDHEID VAN DE PEER-COACHES IN JOUW ORGANISATIE

Laat andere jongeren weten dat er peer-coaches zijn waarmee ze over mentale druk kunnen praten. Dit kun je doen met posters, een bijeenkomst of via sociale media. Maak het makkelijk: leg uit dat de coaches zelf ook jongeren zijn met soortgelijke ervaringen.



4. ORGANISEER LAAGDREMPELIGE MOMENTEN VOOR PEER-COACHING

Organiseer vaste momenten waarop peer-coaches beschikbaar zijn, bijvoorbeeld bij een koffiehoeck of tijdens een creatieve activiteit. Zo kunnen jongeren op een ontspannen manier hun ervaringen delen. Stem deze momenten goed af met de juiste persoon in je organisatie.



5. HOUD CONTACT EN ONDERSTEUN DE PEER-COACHES

Zorg ervoor dat de peer-coaches regelmatig bij elkaar komen met een begeleider. Zo kunnen ze hun ervaringen delen en vragen stellen. Geef de groep een veilige plek om na te denken en steun te krijgen. Zo kunnen ze hun taak met vertrouwen blijven doen.

TIJDGEESTTOOL

Deze tool helpt je praten over wat er in je omgaat, vooral wanneer je druk ervaart. De tool bestaat uit drie delen, waarbij je zelf kunt bepalen tot welk deel je gaat. Begin met deel 1 en als je nog energie hebt, ga dan door naar deel 2 en 3.

Gebruik de tool met iemand anders. Vul allebei zelf de stappen in en ga met elkaar in gesprek over jullie antwoorden.

DEEL 1: WAT HOUDT JE BEZIG?

Pak het blad met de thema's erbij en knip ze uit. Op elk kaartje staat een thema dat mogelijk in je hoofd zit. Leg de thema's die op dit moment in je hoofd zitten op het vlak 'wat houdt je bezig?'. Wanneer je klaar bent, bespreek kort met je partner welke thema's je hebt gekozen en waarom.

DEEL 2: THEMA'S UITDIEPEN

Als je de thema's verder wil bespreken, verplaats deze dan vanuit het vak 'wat houdt je bezig?' naar de vakken bij deel 2. Wanneer jullie allebei klaar zijn, bespreek je beiden waarom je thema's in bepaalde vakken hebt geplaatst. Gebruik (als je er zin in hebt) een aantal vooraf opgestelde vragen om de thema's in de vakken verder te bespreken. Dit kan helpen om beter te begrijpen wat er in je omgaat. Gerichte vragen kunnen nieuwe inzichten opleveren over je gedachten en gevoel.

DEEL 3: WERK AAN DE WINKEL!

In dit laatste deel ga je dieper in op het vak 'werk aan de winkel'. Bedenk samen concrete stappen die je kunt nemen om daadwerkelijk te werken aan de thema's die je in dit vak hebt gelegd. Dit helpt je om beter om te kunnen gaan met de druk die je ervaart.

Wat houdt je bezig?

Plaats hier de thema's waar jij je mee bezig houdt.

Plaats de thema's in het juiste vak

Dit is oké!

- Wat kun je doen om meer te focussen op iets wat oké is?
- Waarom is deze gedachte oké en een ander niet?
- Wat doe je al waardoor het oké is?

Dit ligt buiten mijn macht

- Wat kun je doen om minder na te denken over iets wat buiten je macht ligt?
- Hoe kun je zorgen dat dit thema je minder negatief beïnvloedt?

Het hoort bij mijn generatie

- Heb je het gevoel dat je je begrepen voelt binnen dit thema?
- Is er werk aan de winkel binnen dit thema? Zo ja, neem dit thema mee naar Deel 3.

Er is werk aan de winkel

- Wat doe je nu als je bezig bent met dit thema?
- Welke concrete stappen kun je ondernemen om te werken aan de thema's in dit vak? Zie Deel 3.

Werk aan de winkel!

Maak een stappenplan om minder druk te ervaren. Welke dingen kun je doen?

THEMA	STAPPEN
	<ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="831 689 858 728">1.<li data-bbox="831 813 858 851">2.<li data-bbox="831 936 858 974">3.
	<ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="831 1061 858 1099">1.<li data-bbox="831 1184 858 1223">2.<li data-bbox="831 1308 858 1346">3.
	<ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="831 1426 858 1464">1.<li data-bbox="831 1550 858 1588">2.<li data-bbox="831 1673 858 1711">3.
	<ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="831 1792 858 1830">1.<li data-bbox="831 1915 858 1953">2.<li data-bbox="831 2038 858 2076">3.

THEMA'S



School(werk)

**Verwachtingen
van anderen**

Geldzorgen

Familie

Toekomst

Werk

**Sport of
andere
hobbies**

**Gebeurtenissen
in de wereld**

**Grote
levens-
gebeurtenis**

Verslaving

Perfectionisme

**Online
bereikbaarheid**

Prestatie

MDT

.....

HEB JE STRESS?

Kom langs, praat en
ontspan.

CONTACT



MENTALE DRUK?

Praat erover, wij
luisteren.

CONTACT



VOEL JIJ JE DOWN?

Wij zijn er voor je.

CONTACT



**TEKEN JE
MOOD**



PRATEN OVER DRUK?

Ja, graag!

Weet ik nog niet

**Nee, geen
interesse**

**TEKEN HOE JIJ
JE VOELT**



PRATEN OVER DRUK?

Ja, graag!

Weet ik nog niet

**Nee, geen
interesse**

UITLEG

VRAGENKAART MENTALE DRUK



WAT IS DE VRAGENKAART?

Deze Vragenkaart is bedoeld om mentale druk bespreekbaar te maken. Over druk praten kan soms namelijk helpen om het gevoel van druk te verminderen. Met de Vragenkaart voer je samen met een gesprekspartner een gesprek van ±20 minuten. Je doorloopt de Vragenkaart van boven naar beneden. Begin met het lezen van de uitleg, ga daarna aan de slag.



STAP 1

Leg de Vragenkaart op tafel. Let daarbij op dat de delen op de juiste manier op elkaar aansluiten.

STAP 2

Nu kun je beginnen. Kies eerst waar je behoefte aan hebt. Wil je je hart luchten of heb je juist behoefte aan afleiding?

STAP 3

Maak de keuze tussen twee verschillende nieuwe opties. Volg de pijlen. Bespreek samen de vragen of doe samen iets om je af te leiden. Neem hiervoor 15 minuten.

STAP 4

Klaar? Ga naar het onderdeel: Reflectie. Neem hiervoor 5 minuten.

TIP!

Bij stap 3 (de vragen en activiteiten) kun je een dobbelsteen gebruiken. Beantwoord de vraag of voer de activiteit uit die hoort bij het aantal ogen dat je hebt gegooid.



GESPREKSSTARTER

1

START

Waar heb je behoefte aan vandaag?

Ik wil mijn hart luchten

Ik wil het hebben over 1 thema

Over welk thema wil je het hebben? Waarom?

Beantwoord één of meerdere vragen

1. Wat maakt dit thema belangrijk in je leven?
2. Hoe lang speelt dit in jouw leven?

Ik wil alles eruit gooien

Beantwoord één of meerdere vragen

1. Wat is op dit moment belangrijk in je leven?
2. Wanneer ervaar je druk?
3. Wat moet je allemaal van jezelf?
4. Bij wie ervaar je druk? Bij wie nog meer?

Ik wil afleiding

Ik wil iets gaan doen

Kies één activiteit

1. Een rondje wandelen
2. Een spelletje spelen
3. Mediteren of een mindfulness oefening

Ik wil een leuk praatje

Beantwoord één of meerdere vragen

1. Welke leuke dingen heb je deze week gedaan?
2. Waar ben je trots op?
3. Wat is er allemaal gelukt deze week?

3. Stel je bent je beste vriend, wat zou je dan zeggen?

4. Wat zou je doen als er geen dingen in de weg stonden?

5. Hoe kijk je hier over 10 jaar op terug?

6. Hoe dachten mensen 50 jaar geleden over dit thema?

5. Waar maak jij je druk om in de wereld?

6. Wat gebeurt er met jou als je de druk van buitenaf even helemaal loslaat?

4. Luisteren naar je favoriete muziek

5. Een kop thee of koffie zetten

6. Een korte stretch oefening

4. Wat helpt jou ontspannen?

5. Wat vind je leuk aan de tijd waarin we leven?

6. Wat is iets waar je vandaag blij van werd?

2

REFLECTIE

Jullie zijn bij het laatste onderdeel aangekomen: de reflectie. Begin met de vragen.

Als laatste kan je **positieve minuten** inzetten. Tijdens deze positieve minuten praat je samen over iets fijns. Dit kan helpen om, ook na een lastig gesprek, met een fijn gevoel verder te gaan. Neem hiervoor **5 minuten**.

VRAGEN

1	Hoe voel jij je nu?
2	Heeft het geholpen? Waarom wel of niet?
3	Wil je nog iets kwijt?



POSITIEVE MINUTEN

1	Waar ben je goed in?
2	Wat is gelukt deze week?
3	Waar heb je zin in de komende week?



Zijn we er voor jou?

1

In hoeverre kun jij mentale druk bespreken binnen onze organisatie met ons of anderen?

Ik vind dat...

2

Als ik druk ervaar, kan de organisatie mij helpen bij het verminderen ervan. Vink aan wat het meest toepasselijk is.

Ja, omdat...

Soms, want...

Nee, omdat...

Weet ik nog niet, omdat...

TIPS VOOR DE ORGANISATIE

TOPS VAN DE ORGANISATIE