

# ERVAREN DRUK BIJ JONGEREN



# WAT IS MDT?

**Maatschappelijke Diensttijd (MDT) biedt jongeren tussen de 12 en 30 jaar de kans om gedurende een aantal weken tot maanden hun talenten te ontwikkelen, mensen te ontmoeten buiten hun leefwereld en iets te doen voor een ander en/of de samenleving. Zo organiseren jongeren bijvoorbeeld sportactiviteiten in de buurt, geven taalles aan nieuwkomers of begeleiden eenzame ouderen als buddy. MDT helpt jongeren hun draai te vinden in de samenleving en vergroot hun maatschappelijke betrokkenheid.**

Wat begon met enkele proeftuinen, is inmiddels uitgegroeid tot een krachtig netwerk. Met 2.000 officiële samenwerkingspartners, vele duizenden betrokken organisaties, meer dan 100.000 jongeren die deelnemen en nog eens ca. 200.000 jongeren die mee gaan doen, maakt MDT echt een verschil in de samenleving.

## ERVAREN DRUK

In de laatste jaren is het belang van mentale gezondheid onder jongeren binnen MDT steeds duidelijker naar voren gekomen. Veel jongeren ervaren stress door verschillende factoren in hun leven, zoals school, werk, sociale verwachtingen en andere persoonlijke omstandigheden. Je inzetten voor een ander of de maatschappij via een MDT kan ook drukverhogend werken. Tegelijkertijd liggen er bij MDT-organisaties ook kansen om deze ervaren druk juist te verlagen. Door een omgeving te zijn waar handvatten geboden kunnen worden die jongeren leren omgaan met mentale druk. Op deze manier neemt MDT niet alleen de druk die een MDT kan geven weg, ze kan er ook voor zorgen dat jongeren beter met deze druk omgaan op andere gebieden in hun leven. In dit document worden de belangrijkste lessen gedeeld. De lessen zijn gelinkt aan een aantal hulpmiddelen, zodat je direct aan de slag kunt!

# ONDERZOEK NAAR ERVAREN MENTALE DRUK BIJ JONGEREN DIE MEEDOEN AAN EEN MDT

## ONDERZOEK

MDT heeft in twee onderzoeksfases de ervaren druk onder jongeren onderzocht. De eerste fase van het onderzoek bracht naar voren dat jongeren niet alleen het onderwerp mentale druk moeilijk bespreekbaar vinden, maar dat ze ook niet altijd weten waar de stress vandaan komt. Daarnaast werd duidelijk dat jongeren waarde hechten aan een veilige omgeving waar zij zich gehoord en begrepen voelen.

## KANSEN

Uit deze bevindingen kwamen twee belangrijke kansen: 1. jongeren ondersteunen in het verminderen van druk door middel van peer-to-peer coaching en 2. hen helpen de druk die ze ervaren beter te begrijpen door de tijdgeest en maatschappelijke ontwikkelingen te verkennen. Deze kansen werden in de tweede fase van het onderzoek uitgewerkt en getest in samenwerking met MDT-organisatie R-Newt in Dordrecht.



**Het resultaat is de Moodcrew: een groep MDT-alumni of stagiairs die ambassadeurs zijn voor mentale druk en met hun 'peers' hierover in gesprek gaan. De Moodcrew is uitgerust met diverse hulpmiddelen, zoals een vragenkaart, een Tijdgeesttool, stressballen en herkenbare kleding. De focus van de Moodcrew ligt op het bespreekbaar maken van mentale druk en het creëren van een veilige ruimte waarin jongeren hun gevoelens kunnen delen. Hieronder worden de inzichten en middelen van de Moodcrew gedeeld, zodat je zelf aan de slag kunt.**

# HOOFDCONCLUSIES EN INZICHTEN UIT HET ONDERZOEK

Het onderzoek naar mentale druk binnen MDT heeft enkele belangrijke conclusies opgeleverd:

## CREËER EEN 'SAFE SPACE' BINNEN JE ORGANISATIE



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.

## HELP HET BESPREEKBAAR MAKEN VAN MENTALE DRUK EEN HANDJE



Veel jongeren voelen druk, maar vinden het lastig om dit te bespreken. De Moodcrew heeft aangetoond dat het gebruik van gesprekshulpmiddelen, zoals een vragenkaart en gespreksbekers, een veilige en gestructureerde omgeving creëert waardoor jongeren in gesprek gaan over wat hen bezighoudt. Door middel van deze laagdrempelige gespreksstarters kunnen jongeren stapsgewijs en op een veilige manier praten over hun mentale druk.

## GEEF JONGEREN INZICHT IN DE OORSPRONG VAN DRUK



Jongeren geven aan het moeilijk te vinden om erachter te komen waar druk precies vandaan komt. De Tijdgeesttool helpt jongeren onder andere te reflecteren op de bronnen van hun druk in relatie tot de bredere maatschappelijke context. Jongeren leren bijvoorbeeld hun eigen ervaringen te plaatsen in de tijdgeest of in veranderende maatschappelijke normen, wat hen meer inzicht en handvatten geeft om met stress om te gaan.

## ZET JONGEREN IN ALS ERVARINGS-DESKUNDIGEN

Door een peer-to-peer benadering voelen jongeren zich sneller begrepen en gewaardeerd. Het opzetten van een Moodcrew met Moodcrew-leden of een eigen variant van een peer-to-peer groep kan hier goed bij helpen: ze worden gezien als gelijkgestemden, wat de drempel verlaagt om over mentale druk te praten. Deze opzet draagt ook bij aan het zelfvertrouwen van de groepsleden zelf, omdat zij hun eigen ervaringen kunnen gebruiken om anderen te helpen en zo het gevoel krijgen dat hun ervaring van toegevoegde waarde is. De waardering van hun peers zorgt ook weer voor meer zelfvertrouwen.



## BEGELEID JONGEREN IN HUN ROL ALS PEER-TO-PEER GROEP

Goede begeleiding en tijdige ondersteuning zijn cruciaal voor de effectiviteit van een peer-to-peer groep. De coaching versterkt de ontwikkeling in gespreksvoering en begeleiding van hun peers. Het goed begeleiden van een peer-to-peer groep verkleint tevens de kans op negatieve effecten.



# AAN DE SLAG MET MENTALE DRUK BINNEN JE EIGEN ORGANISATIE

Voor sociaal maatschappelijke organisaties die met jongeren werken zijn er verschillende manieren om de opgedane inzichten toe te passen en zo mentale druk bespreekbaar te maken:

## 1. **Zet mentale gezondheid in de spotlight**

Laat jongeren, coaches en andere betrokkenen weten dat er aandacht is voor mentale druk binnen jouw organisatie. Zorg voor duidelijke communicatie: dit kan bijvoorbeeld door posters en bekertjes met positieve boodschappen neer te zetten of je eigen peer-to-peer groep in te zetten met herkenbare kleding. Het helpt een setting te creëren waarin het normaal is om te praten over mentale druk en het geeft jongeren de ruimte om dit te doen op hun eigen manier.

## 2. **Organiseer laagdrempelige momenten**

Door activiteiten te organiseren waarbij jongeren elkaar kunnen ontmoeten in een informele setting, zoals een koffiemoment of creatieve workshop, ontstaat er ruimte om op een natuurlijke manier in gesprek te gaan over stressfactoren. Dit helpt jongeren niet alleen om zich op hun gemak te voelen, maar ook om nieuwe inzichten te delen en steun te vinden bij anderen. Zorg ervoor dat het activiteiten zijn waarbij een spontaan gesprek kan ontstaan en jongeren de tijd krijgen om in gesprek te gaan en mogelijke hulpmiddelen te gebruiken.

## 3. **Gebruik praktische hulpmiddelen**

Diverse hulpmiddelen zijn ontwikkeld en getest binnen MDT die ook voor jouw organisatie nuttig kunnen zijn. De vragenkaartjes bijvoorbeeld helpen jongeren om meer grip te krijgen op hun gevoelens en gesprekken te verdiepen. De Tijdgeesttool biedt jongeren een kader om over druk en hun positie binnen de samenleving na te denken, en biedt concrete handvatten om ervaren druk te verlagen. De tool kan ook worden ingezet voor reflectie tussen jongeren en coaches.

## 4. **Start een peer-to-peer groep**

Overweeg om een groep ervaren jongeren op te leiden die als 'Moodcrew' kunnen dienen. Deze jongeren kunnen als aanspreekpunt dienen tijdens activiteiten en ondersteunen peers door gesprekken over mentale druk te faciliteren. Voorzie deze deelnemende jongeren van de juiste middelen, zoals de vragenkaart en een Tijdgeesttool.

Om als organisatie zelf aan de slag te gaan met mentale druk, zijn verschillende middelen beschikbaar die ontwikkeld zijn binnen MDT. De middelen kun je bekijken, printen en gelijk inzetten.

## 7

## TIJDGEESTTOOL

DEEL 1

### Wat houdt je bezig?

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

Thema's  
in je vak

Wat ligt buiten  
je macht

Winkel!

Welke dingen kun je doen?

STAPPEN

Wat is werk  
de winkel

• 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.

• 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.

1.  
2.  
3.

Prestatie

MDT

### Wat is het?

Een bundeling van werkbladen dat jongeren en coaches helpt om met elkaar verschillende factoren van mentale druk te onderscheiden en concrete acties aan te verbinden.

### Instapniveau

Laag

### Voor wie?

Coach, jongeren

## POSTERS

### HEB JE STRESS?

Kom langs, praat en ontspan.

CONTACT

### MENTALE DRUK?

Praat erover, wij luisteren.

CONTACT

VOEL  
HET  
OWN?

er voor je.

CONTACT

### Wat is het?

Verschiede posters om op locatie aandacht bij jongeren te genereren rondom mentale druk en/of de daaraan gerelateerde initiatieven binnen een organisatie.

### Instapniveau

Laag

### Voor wie?

Organisatie

### Tip

Print de middelen in zwart-wit op gekleurd papier.



# GESPREKSBEKERS



## Wat is het?

Print en plak de stickers op bekers om tijdens een activiteit een laagdrempelig gesprek aan te wakkeren over mentale druk tussen en met jongeren.

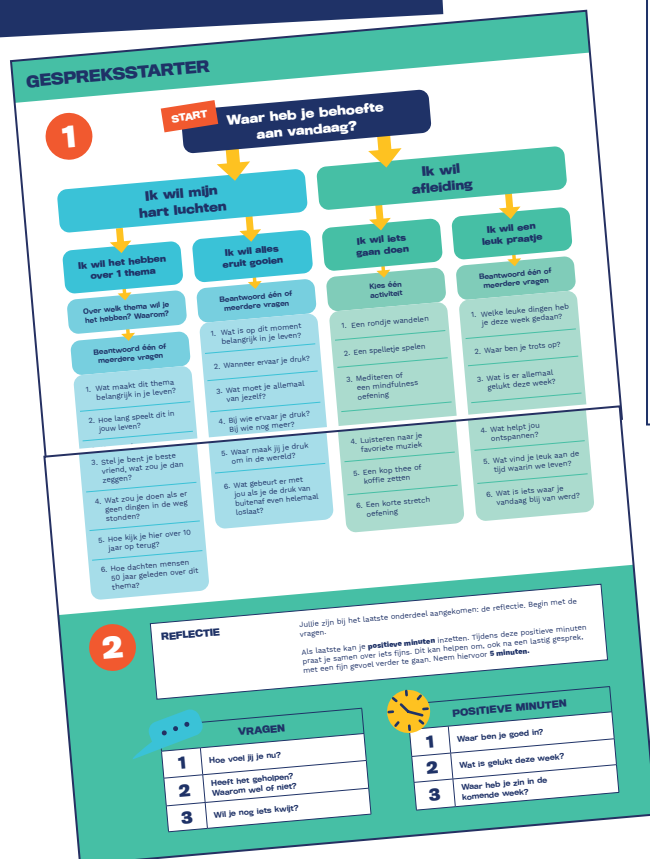
## Instapniveau

Laag

## Voor wie?

Coach, jongeren

# VRAGENKAART



## Wat is het?

Een leidraad om het lastige gesprek over mentale druk tussen jongeren onderling of met coaches veilig te openen en ondersteunen.

## Instapniveau

Laag

## Voor wie?

Coach, jongeren

### 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 voor 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

Lig 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. Beantwoord de vraag of voor de activiteit uit die hoort bij het aantal ogen dat je hebt gegooid.

### TIP!

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

# FEEDBACKFORMULIER

**FEEDBACK**

**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 toepasbaar is.

Ja, omdat...

Soms, want...

Nee, omdat...

Weet ik nog niet, omdat...

**TIPS VOOR DE ORGANISATIE**

**TIPS VAN DE ORGANISATIE**

MDT | Toolkit: Mentale Druk | Onderzoek naar mentale druk bij jongeren

## Wat is het?

Een formulier waarop jongeren laagdrempelig kunnen aangeven hoe ze de huidige activiteiten rondom mentale druk binnen de organisatie ervaren waardoor verbeteringen kunnen worden doorgevoerd.

## Instapniveau

Laag

## Voor wie?

Organisatie, coach

