
ACTIEPLAN MENTALE GEZONDHEID JONGEREN



Voorwoord

Voor u ligt het Actieplan Mentale Gezondheid Jongeren 2024. Een document dat tot stand is gekomen uit samenwerking tussen de gemeente Groningen, regio en partners.

Als gemeente Groningen hebben we de ambitie dat iedereen gelijke kansen heeft. Om dat mogelijk te maken is inzet op mentale gezondheid onder jongeren van groot belang. We zien in onderzoeken en analyses dat het niet goed gaat met de mentale gezondheid van jongeren en dat dit invloed heeft op hun leven. De verwachting dat het na corona beter zou gaan is niet uitgekomen en veel jongeren voelen zich eenzaam en alleen. We willen als gemeente Groningen, samen met onze partners, jongeren beter ondersteunen in hun leven en zo mentale problemen voorkomen.

Mentale gezondheid is geen nieuw thema. Vanuit diverse programma's wordt er veel aandacht besteed om mentale problemen bij jongeren te voorkomen. We werken daarbij zoveel mogelijk integraal. Vanuit onder andere het Regioplan Mentale Gezondheid wordt er al veel ingezet om jongeren te ondersteunen in hun mentale gezondheid. In Groningen willen we dit meer en beter doen en daarom hebben we dit actieplan geschreven.

In dit actieplan beschrijven we waar wij de komende jaren aan willen werken om de mentale gezondheid, van jongeren in de leeftijd van 12 tot 27 jaar, in de gemeente Groningen te verbeteren vanuit een preventieve benadering. We sluiten aan bij het Regioplan, werken samen met het onderwijs, stichting WIJ en andere partners en blijven kritisch op onszelf en onze inzet.

Daarbij vinden we het belangrijk om niet alleen veel, maar vooral het juiste te doen. Uit ons onderzoek en analyse is gebleken dat er al veel is, maar dat dit soms moeilijk gevonden wordt. Of dat interventies niet van het bestaan van de ander weten. We willen vanuit onze gemeente dan ook de komende periode inzetten op het goed vindbaar maken van al het aanbod en onderzoeken of datgene dat we doen, ook het juiste is.

De acties in dit plan (d.d. juni 2024) kunnen de komende jaren om een andere aanpak of focus vragen. Daarmee zal dit document regelmatig een update nodig hebben. We beschrijven in dit plan de acties die we al uitvoeren en willen gaan ondernemen. Dit document is tot stand gekomen vanuit een projectgroep binnen de gemeente waar onder andere projectleiders, beleidsmedewerkers en stichting WIJ samen aan hebben gewerkt. De uitvoering zal nu binnen de reguliere lijn, samen met onze partners worden uitgezet.

Directie Maatschappelijke Ontwikkeling
Gemeente Groningen

Juni 2024

Inhoudsopgave

Voorwoord	2
Inhoudsopgave	3
Aanleiding.....	4
Doel	5
Afbakening	5
Missie & Visie	5
(Beleidsmatige) uitgangspunten	6
Randvoorwaardelijk	6
Mentale gezondheid Jongeren.....	7
Huidige situatie	8
Opgave in de gemeente	9
Actieplan	11
Conclusie/afsluiting.....	14
Bijlage: Bestaande interventies.....	15

Aanleiding

Met de mentale gezondheid van veel inwoners in Groningen gaat het niet goed. De gezondheidsmonitor jeugd 2023 van de GGD¹ laat zien dat de opgave op het gebied van mentale gezondheid in Groningen groot is. Het aantal jongeren met psychische klachten neemt toe², eenzaamheid onder jongeren stijgt³ en de weerbaarheid neemt af⁴. Uit het regiobeeld Groningen⁵ blijkt bovendien dat Groningers, als zorgcliënt, vaker minder zelfredzaam zijn dan andere Nederlanders. Dit is een langjarig beeld, waar de druk van aardbevingen, corona, sociale media en maatschappelijke trends zoals individualisering en prestatiedruk bovenop komen.

Groningen kent in vergelijking tot de rest van het land een hoog aantal stressfactoren. Zo is onder andere het gemiddelde inkomen van de inwoners in de regio relatief laag. Relatief hoog is het aandeel huishoudens met een bijstandsuitkering en het aandeel kinderen dat opgroeit in armoede. Ook is er sprake van een gemiddeld hoger aantal meldingen van kindermishandeling. Ongunstige ervaringen tijdens de kindertijd hebben een grote impact op de mentale gezondheid in het latere leven.

Vanuit het netwerk Gezond Groningen is voor mentale gezondheid een regioplan gemaakt. Dit is regionaal de basis voor de veranderingen die nodig zijn op het gebied van mentale gezondheid. Het platform Mentaal Gezond Groningen is daar onderdeel van en dit platform heeft voornamelijk specifiek de focus op preventie op het gebied van mentale gezondheid voor jongeren en jongvolwassenen. De gemeente Groningen heeft ook haar eigen Gezondheidsbeleid Gezond leven in 050. Hierin is mentale gezondheid geïntroduceerd als nieuw thema en de gemeente is voornemens is om hier de komende tijd extra op in te zetten. In de beleidsnota 'Gezond leven in 050' van de gemeente Groningen, wordt het thema mentale gezondheid genoemd als één van de vier uitdagingen. In de nota wordt mentale gezondheid genoemd als 'gezonde geest' en is de volgende doelstelling geformuleerd: Meer (preventieve) aandacht besteden aan de mentale gezondheid van onze inwoners.

Eind 2022 is er door de gemeenteraad van Groningen een motie ingediend. Hierin wordt onder andere gesteld dat er in aanvulling op het Gezondheidsbeleid Gezond Leven in 050, meer nodig is voor jongeren. De raad stelt dat recent onderzoek laat zien dat ruim 1 op de 3 jongeren en jongvolwassenen zich mentaal ongezond voelt en te maken heeft met psychische klachten, stress, eenzaamheid en suïcidaliteit en bijna de helft van de jongeren en jongvolwassenen zich enigszins of sterk eenzaam voelt. 16% heeft wel eens tot heel vaak serieuze gedachten aan zelfdoding gehad. In lijn met het nieuwe gezondheidsbeleid en het Regioplan Mentale Gezondheid, wil de gemeente Groningen werken aan een actieplan mentale gezondheid voor jongeren.

¹ <https://ggdgroningen.incijfers.nl/dashboard/dashboard/>

² Van 22 procent in 2019 naar bijna 34 procent in 2023. Bron: gezondheidsmonitor GGD 2023

³ Voor jongeren in het voortgezet onderwijs: van 9 procent in 2019, naar 11 procent in 2021 tot 12 procent in 2023.

Voor volwassenen (19 jaar en ouder): van 37 procent in 2012 tot 48 procent in 2022.

Bron: gezondheidsmonitor GGD 2023

⁴ Van 8 procent in 2025 naar 13 procent in 2023. Bron: Gezondheidsmonitor jeugd 2023

⁵ <file:///H:/Mijn%20Documenten/Mijn%20Downloads/Regiobeeld%20Groningen%202023.pdf>

Doel

Het Actieplan Mentale Gezondheid Jongeren heeft als doel om:

De mentale gezondheid, van jongeren in de leeftijd van 12 tot 27 jaar, in de gemeente Groningen te verbeteren vanuit een preventieve benadering.

Afbakening

In deze paragraaf wordt afgebakend waar het Actieplan Mentale Gezondheid Jongeren zich wel en niet op richt.

Dit actieplan werkt aan een integraal plan samen met de partners die zorg zullen dragen voor de uitvoering hiervan. Dit plan houdt regie op de uitvoering van de interventies. De uitvoering van de interventies zelf valt buiten dit plan.

We richten onze acties op jongeren, in de leeftijd van 12 tot 27 jaar, in de gemeente Groningen. Activiteiten die voor een brede doelgroep worden ingezet, laten we in dit plan buiten beschouwing.

We sluiten aan bij het Regioplan Mentale Gezondheid van waaruit stakeholders in de regio Groningen samenwerken aan een betere mentale gezondheid van alle inwoners en bezig zijn met de ontwikkeling van een ecosysteem mentale gezondheid.

We richten onze acties op activiteiten gericht op preventie.

Uit onderzoek blijkt dat fysieke en mentale gezondheid nauw met elkaar samenhangt. De acties in dit plan richten zich in eerste instantie op het verbeteren van de mentale gezondheid van jongeren. Het verbeteren van de fysieke gezondheid van jongeren is bijvangst.

Missie & Visie

De missie & visie van dit actieplan is een afgeleide van het Regioplan Mentale Gezondheid en die van de Directie Maatschappelijke Ontwikkeling. Daarmee sluiten we indirect ook aan bij de ambitie van het college van B&W dat iedereen gelijke kansen heeft, waarvoor het verbeteren van de mentale gezondheid cruciaal is.

Missie:

De mentale gezondheid van jongeren (12-27) in de gemeente Groningen verbeteren

Visie:

We streven naar een gezonde, inclusieve en veilige gemeente waarin iedereen naar vermogen mee kan doen, ertoe doet en bijdraagt aan de Groningse samenleving. Een Groningen met vitale wijken en dorpen en sociaal veerkrachtige inwoners.

(Beleidsmatige) uitgangspunten

Op basis van verschillende beleidsvisies, het Regioplan Mentale Gezondheid en uitvoeringsprogramma's op het gebied van (mentale) gezondheid zijn onderstaande beleidsmatige uitgangspunten opgesteld. Zij vormen daarmee geen nieuw beleid maar betreffen een bundeling van uitgangspunten die in verschillende bestaande programma's naar voren komen. Op basis hiervan worden de acties in dit Actieplan opgesteld.

1. We creëren in Groningen een kansrijke omgeving waarin iedere jongere zich gezien, gehoord en gesteund voelt en waar een jongere zo nodig eenvoudig de juiste hulp kan vinden, met de juiste mensen, zo snel als nodig en op een voor de jongere juiste manier en plek.
2. We richten de leefomgeving zodanig in, dat deze de gezondheid van inwoners positief beïnvloedt.
3. We verbeteren de bestaanszekerheid van inwoners zodat iedereen kans heeft op een gezond leven en het maken van gezonde keuzes wordt makkelijker.
4. We versterken het ecosysteem mentale gezondheid rondom jongeren. We kijken hierbij naar welke elementen in de leefomgeving van de jongere kunnen bijdragen (of worden toegevoegd) om de mentale gezondheid te versterken. We zetten hierbij in op een doorlopende lijn van ondersteuning vanaf 12 jaar tot volwassenheid.
5. Er is een gezonde balans tussen eigen weerbaarheid en informele en professionele hulp om deze weerbaarheid te ondersteunen. Beroepskrachten, vrijwilligers, bewoners en andere betrokken mensen worden hiervoor goed toegerust.
6. We zetten vroeg in, bij voorkeur preventief, op weerbaarheid en positieve (mentale) gezondheid van inwoners.
7. We benaderen mentale gezondheid collectief en integraal. We normaliseren en waar kan demedicaliseren we mentale gezondheid.

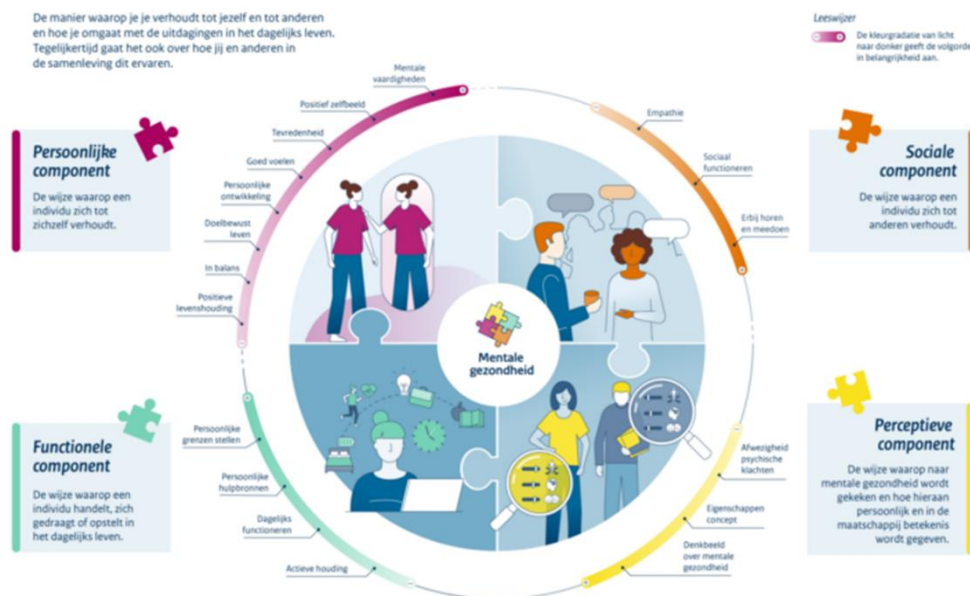
Randvoorwaardelijk

1. Een voorwaarde die voor de beleidsmatige uitgangspunten geldt is dat wij ongelijk investeren voor gelijke kansen. Zoals in de hoofdstukken hieronder te lezen is, is Groningen een gemeente met grote en onaanvaardbare verschillen tussen inwoners. We willen deze ongelijkheid aanpakken en de kloof tussen verschillen in gezondheid en levensverwachting dichten (coalitieakkoord). Om dit te bewerkstelligen investeren we in Groningen ongelijk in bepaalde gebieden en wijken.
2. We sluiten aan bij het Regioplan Mentale Gezondheid. We bedenken en starten niets nieuws wat elders al loopt. We stemmen af met partners in de regio en onze eigen gemeente. We doen dit praktisch op wijkniveau en inhoudelijk op netwerkniveau.
3. Er is inzet nodig die domein overstijgend is en met inzet van alle betrokken partijen. Wij als gemeente kunnen de gestelde doelen niet halen zonder betrokkenheid van onze partners (regionaal en lokaal).
4. Er is voldoende financiële dekking nodig om de gestelde acties te (blijven) financieren. Het verbeteren van de mentale gezondheid van jongeren is niet te bewerkstelligen door één jaar te

investeren. De effecten van de in dit plan gestelde (preventieve) acties zijn veelal pas over 10 jaar zichtbaar. Dit vraagt om langdurige beschikbaarheid van middelen.

Mentale gezondheid Jongeren

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. Mentaal gezonde personen voelen zich over het geheel genomen tevreden, zijn in staat om te genieten, denken positief, kunnen omgaan met tegenslagen en zijn tevreden met hun sociale relaties. Het is opgebouwd uit **veerkracht, eigenwaarde en regie, afwezigheid van psychosociale problemen, ervaren geluk, ervaren tevredenheid, verwachtingen toekomst en voldoende steun in het sociale netwerk.**



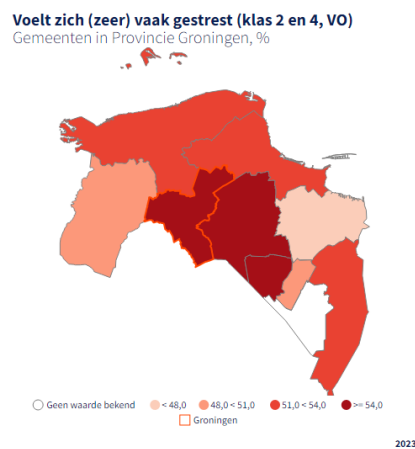
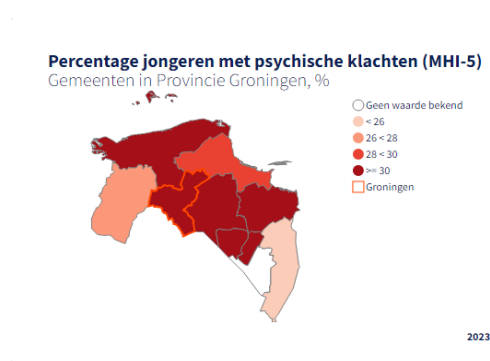
Figuur 0: Overzicht mentale gezondheid (RIVM)

Een verminderde mentale gezondheid heeft effect op:

- ✓ het afronden van een opleiding;
- ✓ de kansen op het vinden en behouden van een baan;
- ✓ eenzaamheid;
- ✓ stress;
- ✓ angst;
- ✓ gedragsproblemen;
- ✓ psychische problemen als depressie.

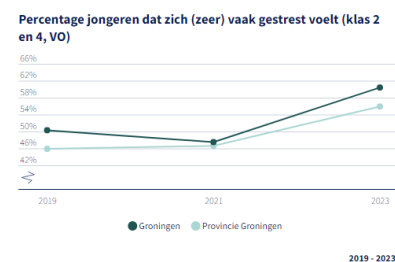
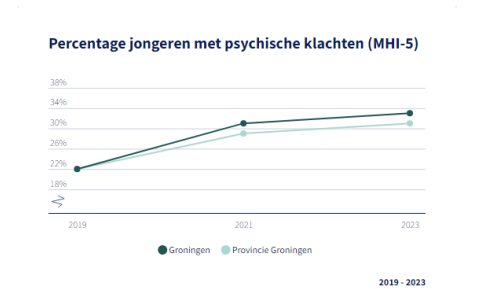
Huidige situatie

Landelijk, regionaal en lokaal staat de mentale gezondheid van jongeren onder druk. Stress op school, de druk van sociale media maar ook kansenongelijkheid en aardbevingsproblematiek zijn onder andere oorzaken die bijdragen aan psychische klachten en stress bij jongeren. In de gezondheidsmonitor jeugd van de GGD Groningen (2023) zien we landelijk dat gemiddeld 27% van de jongeren in de tweede en vierde klas op de middelbare school last heeft van psychische klachten. In de gemeente Groningen ligt het percentage jongeren met psychische problemen hoger dan landelijk, dit is namelijk 33,1%. Het laat zien dat in Groningen één derde van de jongeren psychosociale problemen ervaart. Verder geeft 60,4% van de jongeren in de Gemeente Groningen aan regelmatig (zeer) gestrest te zijn. Landelijk ligt dit percentage op 49,8%. 34,1% van de jongeren in de gemeente Groningen ervaart soms tot altijd eenzaamheid, landelijk ligt dit percentage op 29,4%



Figuur 2: Percentage jongeren met psychische problemen

Figuur 3: percentage jongeren met stressklachten



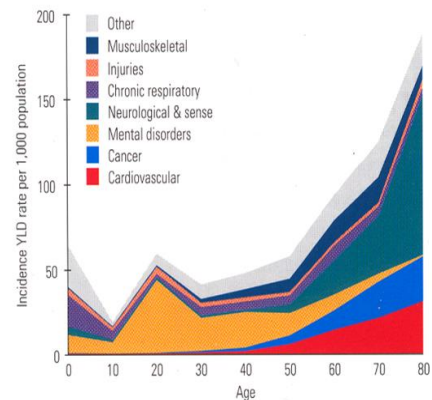
Figuur 4: ontwikkeling 2019-2023 jongeren met psychische klachten

Figuur 5: ontwikkeling 2019-2023 jongeren met stressklachten

Figuur 4 en 5 laten de ontwikkelingen rondom psychische problemen en stressklachten zien in de periode van 2019-2023. Metingen uit 2021 (coronatijd), lieten zien dat jongeren zich minder gelukkig voelen. Uit een recente meting (2023) blijkt dat dit, tegen de verwachting in, niet is veranderd. Ten opzichte van de meting vóór de coronaperiode in 2019, ervaren jongeren juist meer psychische problemen en stress.

Daarnaast steeg het percentage jongeren dat in de laatste 3 maanden op school en/of online werd gepest van 11% in 2019 naar 18% in 2023.

Figuur 6 maakt duidelijk dat het aantal mensen dat psychische problemen krijgt, stijgt vanaf een jaar of 10 en een piek bereikt rond de 20 jaar.

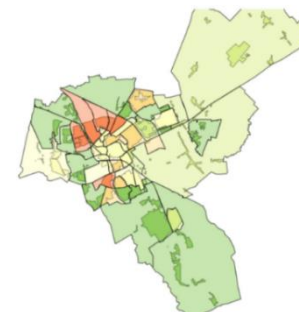


Figuur 6: Leeftijd en ontstaan psychische problemen

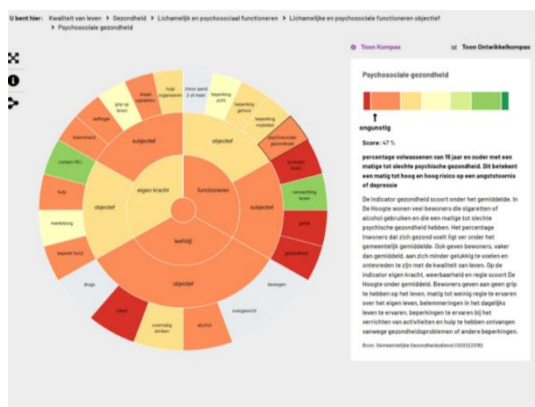
Opgave in de gemeente

Zoals we hierboven hebben genoemd stijgt het aantal jongeren met psychische en stress klachten. In de gemeente ligt dit percentage hoger dan in de regio. Een mogelijke verklaring hiervoor is dat veel jongeren uit de regio tussen hun 12^e en 18^e jaar richting de gemeente Groningen trekken om hier naar het voortgezet onderwijs te gaan of te gaan studeren.

Binnen onze gemeente zien we grote verschillen in de gezondheid van inwoners. Op gebied-, wijk en zelfs straatniveau. Op de afbeelding hiernaast is de totale stad Groningen te zien. Daar waar de afbeelding rood kleurt is de gezondheid lager dan het stedelijk gemiddelde. Daar waar het groen kleurt hoger.



Om de verschillen binnen onze gemeente nog meer zichtbaar te maken hebben we de gezondheid van inwoners uit Groningen Zuid/villabuurt vergeleken met die van inwoners uit Groningen Noord (Paddepoel) middels onze wijkkompassen. De wijkkompassen geven de afwijkingen van het stedelijk gemiddelde weer, waarbij de gele gebieden gemiddeld scoren. Lichtgroene en donkergroene gebieden scoren boven het stedelijk gemiddelde. Donkergeel, oranje en rood scoren onder het stedelijk gemiddelde.



Figuur 7: Wijkkompassen Paddepoel

&

Villawijk

We zien dat gebieden in Groningen Noord zoals Paddepoel, Selwerd en Vinkhuizen maar ook De Wijert, Beijum Oost en Lewenborg Noord & Zuid lager scores op kwaliteit van leven, kwaliteit van sociale leefomgeving, psychosociale gezondheid, tevredenheid met het leven, geluksgevoelens en fysieke gezondheid. In de villawijk scoren deze factoren veel hoger. We zullen daarom in de gemeente Groningen in sommige gebieden/wijken meer moeten investeren dan in andere gebieden.

In Groningen zijn we op zoek gegaan naar de knelpunten rondom het thema mentale gezondheid onder jongeren. Er is een Hackaton georganiseerd met onder andere professionals uit het MBO/HBO en WO, beleidsadviseurs, onderzoekers, GGZ-instellingen, Stichting WIJ en jongeren vanuit onder andere studieverenigingen waarin de knelpunten en mogelijke oplossingen zijn uitgevraagd. Daarnaast is er vanuit de lopende activiteiten en bijeenkomsten met de betrokken stakeholders een beeld ontstaan waar de knelpunten zitten.

De volgende redenen worden genoemd als oorzaak voor psychische problematiek bij jongeren:

- ❖ Er ligt een taboe op mentale problemen (stigmatisering).
- ❖ Er is een hoge druk op jongeren. Zowel om erbij te horen/normaal te zijn/gelukkig te zijn, door sociale media en om te presteren.
- ❖ Klassenongelijkheid is groot door onder andere armoede en lage SES (sociaal economische status), verloederde omgeving, onveilig thuis, slechte huisvesting/voeding).
- ❖ Gebrek aan vaardigheden (onder andere om de juiste keuzes te kunnen maken en om te gaan met druk).
- ❖ Er wordt veel eenzaamheid ervaren.
- ❖ Jongeren hebben moeite met vinden van de juiste hulp.

Deze benoemde oorzaken vragen om het versterken van de pedagogische basis bij jongeren en om in te zetten op preventie. Mogelijke oplossingen die worden genoemd zijn:

- Investeer in sociale veiligheid op scholen en online. Vooral op scholen waar meer aandacht is voor cognitie, wordt ervaren dat er minder aandacht naar het welzijn van de leerling gaat. Er zijn minder contactmomenten met de leerkrachten en docenten zijn minder gewend om het gesprek aan te gaan over mentale gezondheid dan bijvoorbeeld op het (V)MBO.

- Draag zorg voor connectiviteit & continuïteit. Veel interventies zijn incidenteel. Iemand komt langs op een school voor een workshop en verdwijnt dan weer. We willen zorgen voor structurele aandacht is en met een ingebedde aanpak waarbij onderling verbinding is tussen interventies zodat de jongere eventueel overgedragen kan worden en zo altijd geholpen kan worden.
- Zorg ervoor dat professionals in basisvoorzieningen en in de eerste lijn extra aandacht hebben voor het signaleren van mentale problemen bij jongeren.
- Zorg ervoor dat professionals in basisvoorzieningen en in de eerste lijn samenwerken wanneer jongeren mentale problemen ervaren.
- Investeer in ontmoetingsplekken waar jongeren gewoon zichzelf kunnen zijn. Sluit aan bij, versterk en verbreed bestaande initiatieven, aanpakken en interventies die zich bewezen hebben. Investeer op korte termijn niet in het optuigen van nieuwe aanpak en interventies.
- Stimuleer experimenteren met het online aanbieden van interventies en aanpakken die al gesubsidieerd worden.
- Breng laagdrempelige gratis online hulp gericht op mentale gezondheid onder de aandacht van jongeren.
- Investeer in de informatievoorziening over mentale gezondheid. Zorg ervoor dat mensen weten wat ze kunnen doen en dat ze door kunnen vragen als iemand zegt "Het gaat even niet zo lekker" en wat er allemaal aan hulpvoorzieningen en mogelijkheden zijn.
- Heb oog voor het bereiken van jongeren uit gezinnen met een lage SES, met beperkte (Nederlands)talige en digitale vaardigheden en met Multi problematiek.

Actieplan

Er zijn al veel interventies beschikbaar voor jongeren. Toch is de vraag of we op dit moment het juiste doen, of vraag en aanbod op elkaar aansluiten en of het beschikbare aanbod goed gevonden wordt? In bovenstaand hoofdstuk 'Opgave in de gemeente' hebben we beschreven welke oorzaken ten grondslag kunnen liggen aan de mentale gezondheidsproblematiek. Wij hebben de benoemde oorzaken onderverdeeld in een aantal focusgebieden waarop we moeten interveniëren om het gestelde doel te halen. De focusgebieden zijn:

- **Zingeving:** investeer in zinnige vormen van vrijetijdsbesteding voor jongeren.
- **Contact & verbinding:** investeer in het organiseren en versterken van mentale steun door leeftijdsgenoten, ouders, vrijwilligers, jongerenwerkers en leerkrachten. Sluit aan bij- en versterk bestaande netwerken en (inwoners)initiatieven en doorbreek stigma's.
- **Vindbaarheid:** zet in op het versterken en beter vindbaar maken van steun in de verschillende leefomgevingen van jongeren; thuis, op school, online en in de vrije tijd. Zorg voor laagdrempelige ontmoetingen.
- **Verbeteren vaardigheden:** rust jongeren voldoende toe om zich goed te kunnen uiten, de juiste keuzes te kunnen maken en om te gaan met druk.

We zien dat alle interventies uit het bestaande aanbod zich in principe richten op een van de focusgebieden. Tegelijkertijd is er vanuit elk van de interventies ook aandacht voor de andere focusgebieden.

Onze ambitie is:

‘Het realiseren van voldoende, effectief en goed vindbaar aanbod op alle vier de focusgebieden.’

We geven hieronder een samenvatting waarin we aangeven wat we al doen op de focusgebieden en waar we eventueel meer willen doen. Een uitgebreide lijst met alle interventies en de gebieden waarop ze zich richten is te vinden in bijlage 1.

Zingeving is volgens de definitie van Movisie het zoeken naar betekenis en de behoefte te ervaren dat wat we doen in het leven waarde heeft. Jongeren geven aan dat het zinvol is om hierin te investeren, want als zingeving ontbreekt, heeft wat je doet in het leven minder betekenis en heeft dit gevolgen voor je welzijn, fysieke en mentale gezondheid.

We zetten hierop preventief in maar ook op het moment dat jongeren al problemen hebben. Dit doen we bijvoorbeeld door jongeren die een zelfmoordpoging hebben gedaan te helpen hun leven weer op de rails te krijgen met het programma The Way Back. We proberen jongeren die dreigen voortijdig school te verlaten te laten inzien dat het belangrijk is om een startkwalificatie te halen en werken hierin nauw samen met het onderwijs. Deze samenwerking hebben we ook in het programma Gezonde School waarin de school integraal en structureel aan de gezondheid van leerlingen werkt voor zowel gezondheidswinst als betere leerresultaten. Bij Jimmy’s en @Ease willen we voorkomen dat jongeren te lang doorlopen met hun problemen en hen een plek bieden om aan activiteiten mee te doen of een luisterend oor te vinden. Soms door een gesprek te voeren met andere jongeren, soms door een workshop te volgen. Dit alles op hun eigen tempo.

Contact & verbinding gaat om het vinden van aansluiting, mentale steun, om het doorbreken van stigma's rondom mentale gezondheid én om het vinden van verbinding met andere bestaande netwerken. Een voorbeeld hiervan is Move-a-head waarin we in samenwerking met het platform Mentaal Gezond Groningen een methodiek invoeren en een provinciaal preventielearnetwerk opzetten. Een ander voorbeeld is Stichting Door het Geluid. Zij willen een einde maken aan het taboe rondom het praten over mentale gezondheid en psychische problemen onder studenten. Ook is er vanuit het Akkoord van Groningen een projectleider ingezet die de situatie rondom de gezondheid en veiligheid van studenten in kaart brengt met als doel hen te ondersteunen. In dit project wordt een communicatiekloof geconstateerd tussen het bestaande aanbod en de vraag die er is.

Vindbaarheid is één van de focusgebieden omdat we goed werkende interventies kunnen inzetten, maar als er een communicatiekloof zit tussen vraag en aanbod zullen we onze doelstelling niet halen. Dit geldt zowel voor het gemeentelijke aanbod als voor vinden van hulp in de nabije omgeving, thuis, op school en online. Zoals in de alinea hierboven is genoemd, wordt vanuit het project vanuit het Akkoord van Groningen een kloof geconstateerd. Uit de gesprekken die zijn gevoerd, onze analyses en inventarisatie van de interventies herkennen wij dit en concluderen dat hier nu te weinig op wordt ingezet. Om de vindbaarheid van de interventies te verbeteren willen we starten we met het maken van een overzicht van preventieve en laagdrempelige interventies. We maken hiervoor een platform of sluiten aan bij een al bestaand platform (in ontwikkeling) wat we kunnen uitbreiden. We willen hiermee in december 2024 klaar zijn.

Ondertussen starten we met een kerngroep van jongeren en professionals om samen de communicatie van dit platform gaan uitwerken. Deze kerngroep bestaat uit partners in het onderwijs, de zorg, Stichting WIJ, kennisinstituten zoals Trimbos en waar nodig omliggende gemeenten. We richten de communicatie, denk aan een campagne, specifiek op jongeren en professionals die met deze jongeren samenwerken. Medio november zal de campagne live gaan. Gekozen is voor november omdat juist in die periode iedereen meer naar binnen trekt en de start van de 'winterdip' begint.

Voor de verspreiding van de campagne valt te denken aan:

1. sociale media zoals TikTok, Instagram en Facebook.
2. sportclubs en verenigingen. Zo heeft bijvoorbeeld FC Groningen een programma FC Groningen in de maatschappij waarbinnen ze vanuit de club zich bezighouden met maatschappelijke vraagstukken maar ook de lokale sportvereniging wordt betrokken.
3. basisscholen, middelbare scholen, MBO, HBO en universiteit.
4. studentenverenigingen;
5. zorgaanbieders;
6. huidige partners die al bestaande interventies uitvoeren.

Verbeteren van de vaardigheden van jongeren wordt geconstateerd als belangrijk focusgebied, omdat jongeren niet voldoende zijn toegerust om te kunnen omgaan met alles wat er in deze fase van hun leven van ze verwacht wordt en waarmee ze ondersteund worden bij het maken van een juiste keuze. We werken aan deze vaardigheden samen met onze partners zoals het onderwijs en Stichting WIJ. We doen dit door bijvoorbeeld WIJ-medewerkers in te zetten op alle middelbare scholen en op alle mbo-scholen in Groningen. Zij ondersteunen middelbare scholieren en studenten in Groningen die een vraag hebben op één of meer leefgebieden en daar zelf niet uitkomen. Het gaat dan vaak om niet-schoolse zaken zoals geldzaken of vragen rondom huisvesting. We willen daarnaast ook de vaardigheden van het netwerk van deze jongeren versterken. We doen dit door onze professionals goed op te leiden en door het informele netwerk goed uit te rusten om vroeg problemen bij jongeren te signaleren en op tijd te melden (bijvoorbeeld om huiselijk geweld en kindermishandeling te voorkomen). Met de STORM-aanpak stimuleren we zelfvertrouwen, weerbaarheid en veerkracht bij jongeren met verhoogde depressieve symptomen en met ons programma Opgroeien in een Kansrijke Omgeving investeren we in een positieve leefomgeving voor jongeren, zodat middelengebruik afneemt.

Conclusie

Uit de inventarisatie van wat er allemaal al is, kunnen we concluderen dat we op het gebied van zingeving, contact & verbinding en verbeteren vaardigheden een royaal aanbod hebben. Op het gebied van vindbaarheid willen we meer gaan doen.

Verder zien we dat er veel interventies zijn op het gebied van mentale gezondheid en jongeren. Daarbij hebben we van een aantal interventies in beeld wat de effecten zijn en in hoeverre ze aansluiten bij de behoeften van jongeren. Echter, we hebben niet als totaal in beeld wat de impact is en waar eventueel nog witte vlekken zitten in ons aanbod. Oftewel, doen we het juist voor de jongeren in Groningen?

Onderzoek en monitoring gaat ons helpen bij het in beeld brengen van de effectiviteit van de al bestaande interventies en waar nodig is om dit aan te passen of uit te breiden. Daarnaast kan het ons helpen in beeld te brengen of interventies aansluiten bij de doelgroep. Om dit als totaal in beeld te

brenge is een onderzoeksplan nodig en een organisatie/platform die dit uitvoert. Denk hiervoor aan onder meer verbinding met de afdeling M&I van de gemeente Groningen, actielijn 3 'beschikbaarheid van data' van het netwerk Gezond Groningen en actielijn 5 'mentale gezondheid', de werkplaats sociaal domein, WIJS en de datawerkplaats mentale gezondheid in Drenthe. Een mogelijkheid die we bijvoorbeeld willen onderzoeken is of de datawerkplaats mentale gezondheid in Drenthe ook voor Groningen in beeld kan gaan brengen of de interventies aansluiten bij de behoeften van de doelgroep. Verder kan het gedachtegoed van het ecosysteem mentale gezondheid helpen om de zogenaamde 'witte vlekken' in beeld te brengen. Uiterlijk december 2024 willen we een onderzoeksplan gereed hebben.

Financiering

Voor het Actieplan Mentale Gezondheid is in 2024 **€200.00,00 begroot**, waarvan een bedrag van circa €105.000,00 al ingezet wordt voor interventies. Dit betreft @Ease en Life Skills. Twee interventies voor jongeren die passen in het actieplan.

Het bedrag dat vanuit de reservering nog overblijft voor het Actieplan Mentale Gezondheid Jongeren is **€95.702,00** voor 2024.

Van dit bedrag zullen de hierboven genoemde extra activiteiten worden ingezet.

Conclusie/afsluiting

Vanuit het projectteam is met veel aandacht, zorgvuldigheid en afstemming gewerkt aan dit Actieplan. We hebben geluisterd naar jongeren en onze partners, ambities bepaald en geconstateerd dat we al veel doen om jongeren te ondersteunen. We hebben in dit project een communicatiekloof geconstateerd die ons niet onbekend voorkomt. De vindbaarheid van het aanbod lijkt onvoldoende en de daadwerkelijke vraag van de jongeren niet inzichtelijk. In een grote gemeente zoals de van ons met verschillende communicatiekanalen en uitbesteding van opdrachten aan partners hebben we dit nog onvoldoende geregeld. Vindbaarheid, afstemming en optimalisatie van het aanbod zijn wat ons betreft de speerpunten voor 2024 en hier maken we ons gezamenlijk sterk voor.

Bijlage 1: Bestaande interventies

Vanaf de volgende pagina volgt een uiteenzetting (niet uitputtend) van de al lopende interventies. Zij worden in de tabel gekoppeld aan de vier focusgebieden:

- **Zingeving**
- **Contact & verbinding**
- **Vindbaarheid**
- **Verbeteren vaardigheden**

Interventie	Doelgroep	Focusgebied
<p>KOPPeling: KOPPeling is een programma waarbij een maatschappelijk werker samen met het sociaal wijkteam gezinnen helpt bij het organiseren van steun vanuit het sociaal netwerk voor gezinstaken waar ouders (tijdelijk) niet aan toekomen vanwege hun psychische problemen.”</p>	<p>KOPPeling is een module voor ouders met psychische problemen en thuiswonende kinderen (leeftijd 0-27 jaar).</p>	<p>Verbeteren vaardigheden</p>
<p>Storm aanpak: De STORM-aanpak stimuleert zelfvertrouwen, weerbaarheid en veerkracht bij jongeren</p> <p>De aanpak bestaat uit</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mental Health lessen - Gatekeeper op scholen - Vroegsignalering door de GGD: - Op volle kracht training: 	<p>Alle eerste- of tweedejaars leerlingen (VO), alle vierdejaars leerlingen (VO) en eerstejaars MBO-studenten.</p> <p>De volle kracht training is specifiek voor jongeren met verhoogde depressieve symptomen.</p>	<p>Verbeteren vaardigheden</p>
<p>@Ease: wil voorkomen dat jongeren te lang alleen doorlopen met hun problemen. Ze geloven dat praten over je problemen helpt. Jongeren voelen zich gehoord en minder alleen. Een enkel gesprek kan soms al genoeg zijn. Veel jongeren praten met de professionals over stress, eenzaamheid, depressie, onzekerheid, drugsgebruik, een onveilige thuissituatie of iets anders.</p>	<p>Jongeren tussen de 12 en 25 jaar</p>	<p>Verbeteren vaardigheden Zingeving Contact & verbinding</p>
<p>Jimmy's Jimmy's is een plek waar jongeren van 12 tot 27 jaar terecht kunnen om zichzelf te ontdekken. Ze kunnen er allerlei activiteiten doen, zoals workshops, cursussen, evenementen en meer. Bij Jimmy's draait het om de jongere. Zij bepalen wat ze willen doen en hoe ze het willen doen. Dit kan een activiteit zijn maar ook het aanleren van een vaardigheid.</p>	<p>Jongeren van 12 tot 27 jaar (snijvlak middelbare school – Hogescholen en universiteit)</p>	<p>Contact & verbinding Zingeving</p>
<p>Cultuur in de wijk: Door samen met jongeren en andere buurtbewoners te bouwen aan een hoogwaardig artistiek proces, laat deze interventie jongeren als kunstenaars kijken naar de wereld om zich heen, onverschrokken en nieuwsgierig. Het doel is om jongeren te laten ervaren dat zij deze wereld, ondanks alle crisissen waar we ons in bevinden, als een maker mede vormgeven. Zo werkt kunst als een emanciperende kracht voor</p>	<p>Jongeren van 12 tot 27 jaar</p>	<p>Contact & verbinding</p>

<p>jongeren. Tijdens Cultuur in de Wijk ontstaan bijzondere gesprekken tussen jongeren, kunstenaars en welzijnswerkers.</p>		<p>Verbeteren vaardigheden</p>
<p>Life Skills: Het LifeSkills programma kent een aantal vaste elementen die werken aan de weerbaarheid van jonge mensen. Vaste elementen: krachtgericht coachen, zelfregulatie en zelfregulerend vermogen, professionele identiteit, positieve psychologie.</p>	<p>De deelnemers van het huidige programma zijn allen jongvolwassenen (18 t/m 27 jaar) die op wachtlijst staan voor specialistische zorg (GGZ).</p> <p>In 2024 richt de interventie 'Life Skills' zich op jongeren in het</p> <ul style="list-style-type: none"> - Basisonderwijs - Voorgezet onderwijs: 12 t/m 18 jaar - Jongvolwassenen/studenten: 18 t/m 27 jaar - De 30+ er 	<p>Verbeteren vaardigheden</p> <p>Contact & verbinding</p> <p>Zingeving</p>
<p>Move-a-head: <i>In samenwerking met platform Mentaal Gezond Groningen</i>, het invoeren van de methodiek en het opzetten van provinciaal preventielearnetwerk Mentale Gezondheid Studenten met als overkoepelend doel het bevorderen van de mentale gezondheid en participatie van studenten in het hoger onderwijs in de provincie Groningen. Move-a-Head is gericht op het verbeteren van cognitieve vaardigheden zoals plannen en organiseren van je studie. Dit is een landelijke methodiek waaruit blijkt dat studenten eerder binnen lopen om te werken aan studievaardigheden, maar dat ze door betere tools in handen te hebben, ook minder vaak psychische problemen ervaren.</p>	<p>Studenten</p>	<p>Verbeteren vaardigheden</p> <p>Contact & verbinding</p>
<p>Stichting Door het Geluid: Peer to peer support, Door het geluid wil een einde maken aan het taboe rondom het praten over mentale gezondheid en psychische problemen onder studenten. Daarnaast willen zij studenten vroegtijdig tools bieden om risicosignalen bij zichzelf en anderen te herkennen. Door het taboe te doorbreken en het gesprek aan te gaan over mentale gezondheid onder studenten, kan er eerder hulp gezocht worden en kan preventie van psychische problemen worden bevorderd. Het initiatief 'Door het Geluid' wordt geleid door studenten zelf, dit zorgt voor een betere aansluiting bij de doelgroep en meer begrip voor de problematiek. Ze organiseren interactieve workshops, door en voor studenten, creëren gezamenlijk een gevoel van bewustwording en kunnen</p>	<p>Studenten</p>	<p>Contact & verbinding</p> <p>Verbeteren vaardigheden</p>

<p>studenten samen het gesprek starten over hun welzijn. Deze workshops worden gegeven op universiteiten, hogescholen en studie- en studentenverenigingen.</p>		
<p>Projectleider studentenwelzijn & veiligheid: In opdracht voor het Akkoord van Groningen; een samenwerkingsverband tussen de Gemeente, RUG, Hanzehogeschool, Alfacollege en Noorderpoort, brengt de projectleider de meest prangende vraagstukken in kaart rondom de gezondheid en veiligheid van onze studenten. Dit project heeft als doel om hen daarin te ondersteunen; met de focus op mentaal welzijn, middelengebruik en sociale/sexuele veiligheid. In dit project wordt een communicatie kloof geconstateerd tussen het bestaande aanbod en de vraag. Dit project wil een praktische oplossing ontwikkelen welke dit communicatievraagstuk kan verhelpen; en daarmee een bijdrage te leveren aan het welzijn van de Groningse studentengemeenschap.</p>	<p>Studenten</p>	<p>Contact & verbinding</p> <p>Vindbaarheid</p>
<p>School als Wijk en VO WIJ</p> <p>HET GAAT EVEN NIET ZO LEKKER OP SCHOOL. BIJ WIE KAN IK TERECHT? Hiervoor is ons VO WIJ-team en School als Wijk. WIJ-medewerkers zijn aanwezig op alle mbo-scholen en middelbare scholen in Groningen. Daar ondersteunen zij studenten die een vraag hebben op één of meer leefgebieden en daar zelf niet uitkomen. Het gaat dan vaak om niet-schoolse zaken. Bijvoorbeeld emotionele problemen, geldzaken of huisvestingsvragen.</p>	<p>MBO en Voortgezet onderwijs</p>	<p>Contact & verbinding</p> <p>Verbeteren vaardigheden</p>
<p>DOEN Doen! Is gericht op het verbeteren van de zorg voor mensen met een psychische kwetsbaarheid of een licht verstandelijke beperking in de gemeente Groningen die vragen hebben op het gebied van seksualiteit, anticonceptie, kindwens, (onbedoelde) zwangerschap of ouderschap. Het doel van DOEN! Is betere samenwerking tussen de geboortezorg, GGZ en sociaal domein tot stand te brengen en beter signaleren en bespreekbaar maken van psychische kwetsbaarheid rondom zwangerschap en kindwens.</p>	<p>Geboortezorg, sociaal domein en GGZ</p>	<p>Verbeteren vaardigheden</p> <p>Contact & verbinding</p>

<p>Voorkomen huiselijk geweld en kindermishandeling: Niet op school, niet op straat, maar thuis heb je de grootste kans om met geweld in aanraking te komen. Het actieplan huiselijk geweld en kindermishandeling heeft als ambitie om huiselijk en geweld en kindermishandeling te voorkomen, eerder te signaleren, melden en handelen, geweld te stoppen door een effectieve aanpak en nazorg te leveren als preventie</p>	<p>Alle jongeren die te maken hebben met huiselijk geweld</p>	<p>Contact & verbinding</p> <p>Verbeteren vaardigheden</p>
<p>Gezonde school: Scholen willen het beste voor hun leerlingen,. Door als school integraal en structureel aan gezondheid van leerlingen te werken, worden zowel gezondheidswinst als betere leerresultaten behaald. Dit programma helpt scholen om te werken aan een gezonde leefstijl. Gezonde School heeft per schooltype een overzicht met activiteiten. Een Gezonde School-activiteit is een interventie gericht op een specifiek thema, waarvan de kwaliteit is beoordeeld. Kijkend naar het thema welzijn, worden er 35 gezonde school activiteiten aangeboden voor de betreffende doelgroepen.</p>	<p>Primair onderwijs Speciaal onderwijs Voortgezet onderwijs Middelbaar beroepsonderwijs</p>	<p>Contact & verbinding</p> <p>Verbeteren vaardigheden</p> <p>Zingeving</p>
<p>Voorkomen voortijdig schoolverlaten (MAZL, Jongeren aan zet, 2BE!): Om voortijdig schoolverlaten te voorkomen en om te zorgen dat je als VSV (voortijdig schoolverlater) op een plek terecht komt met goede kansen voor de toekomst, werken het onderwijs en de Doorstroompunt-regio's in de provincie nauw samen. In het VO hebben we het over de samenwerkingsverbanden passend onderwijs, en in het MBO worden alle MBO's vertegenwoordigd door een contactschool.</p>	<p>Voortijdig schoolverlaters</p>	<p>Contact & verbinding</p> <p>Verbeteren vaardigheden</p> <p>Zingeving</p>
<p>Makkelijk praten over moeilijke dingen: Activiteiten die psychische problemen bespreekbaar maken en mentale veerkracht bevorderen. Denk aan de film Koortsdroom over een jongere met een psychose en het beeld Stille Strijd over suïcide onder jongeren.</p>	<p>Breed, waaronder specifieke activiteiten voor jongeren.</p>	<p>Contact & verbinding</p>
<p>Mentale gezondheidsregisseurs GGD: mentale gezondheid regisseurs ondersteunen gemeenten om tot een sterk lokaal samenhangend preventief aanbod mentale gezondheid te komen, samen met stakeholders en inwoners.</p>	<p>Onder meer jongeren</p>	<p>Contact & verbinding</p>
<p>Verkenning digitaal platform voor laagdrempelige zelfhulp en informatie over geestelijke gezondheid: Opschaling platform 99gram.nl naar sociale media. Jongeren maken tegenwoordig veel meer gebruik van sociale media dan van websites; in dit project maken we 99gram.nl toegankelijk voor</p>	<p>Jongeren</p>	<p>Contact & verbinding</p>

<p>sociale media zoals Instagram en Tiktok. Het is belangrijk om juist op die podia eerlijke, realistische en vooral positieve content te bieden als tegenhanger van de hoeveelheid informatie die nu bij jongeren terecht komt die vaak juist leidt tot gezondheidsschade in plaats van verbetering. Jongeren zoeken op sociale media naar informatie en ervaringsverhalen en met 99gram dragen we bij aan laagdrempelige, realistische informatie en positieve, eerlijke ervaringsverhalen voor jongeren die worstelen met hun gewicht en/of lichaamsbeeld.</p>		<p>Verbeteren vaardigheden</p>
<p>Verkenning gezinsgerichte aanpak: Er bestaan in de regio Groningen verschillende soorten hulp en ondersteuning gericht op het kansrijk opgroeien en opvoeden, waaronder trainingen voor zowel ouders als kinderen (bijvoorbeeld over echtscheidingen), gezinscoaches, buddysystemen en steunouders. Wel zien we dat hier per gemeente verschillen zitten in het aanbod en de mogelijkheden om dit verder door te ontwikkelen. In het regioplan mentale gezondheid is daarom opgenomen dat onderzoek nodig is over welke interventies er momenteel bestaan op het vlak van een gezinsgerichte aanpak en of hier aanvulling op nodig is.</p>	<p>Gezinnen</p>	<p>Nog onbekend</p>
<p>Verkenning oplossen 18-18+ problematiek: In het regioplan mentale gezondheid is opgenomen om te komen tot een oplossing voor de overgang 18-18+. Dit om het voor adolescenten en jongvolwassenen mogelijk te maken om rond hun 18e levensjaar op een soepele manier over te stappen naar de volwassen GGZ, terwijl ze tegelijkertijd ondersteuning krijgen op andere belangrijke levensgebieden. Dit programma is dit jaar gestart.</p>	<p>18-18+</p>	<p>Contact & verbinding</p> <p>Verbeteren vaardigheden</p>
<p>The Way Back: Dit is een methode die mensen die een zelfmoordpoging hebben gedaan (en die op de SEH of op een opnameafdeling van het ziekenhuis terecht zijn gekomen) helpt hun leven weer op de rails te krijgen. De methode biedt aanmoediging, ondersteuning en contact en bestaat uit diverse niet-klinische interventies, ondersteund door een vrijwilliger.</p>	<p>Iedereen</p>	<p>Contact & verbinding</p> <p>Verbeteren vaardigheden</p> <p>Zingeving</p>
<p>OKO: Het investeren in een positieve leefomgeving voor jongeren, zodat het gebruik van alcohol, drugs en tabak afneemt.</p>	<p>Jongeren tussen de 10 en 18 jaar</p>	<p>Contact & verbinding</p>

		Vindbaarheid
--	--	--------------