

## **Hoopvol perspectief voor jongeren**

Actieplan ChristenUnie Vijfheerenlanden

### **1. Doorbreek het taboe op mentale problemen**

Investeer in het bespreekbaar maken van mentale problemen, door bijvoorbeeld voorlichting op scholen en gastlessen door ervaringsdeskundigen. Als je als jongere in een dip zit, veel stress hebt of het even niet meer weet, hoef je je er niet voor te schamen en moet je je vrij kunnen voelen om erover te praten. Iedereen maakt weleens een periode door dat het minder gaat. Maar ook als je dip overgaat in een depressie, het thuis erg moeilijk is, mag je verhaal er ook zijn. Als je erover praat, zal je verhaal op herkenning kunnen rekenen. Laten we het normaal vinden dat het soms even minder gaat en naar elkaar luisteren als een ander je dit vertelt. En laten we als volwassenen een rolmodel zijn in het laten zien van onze kwetsbaarheid: dat je mag falen en hoe je krachtig kan opstaan.

### **2. Zorg dat elke jongere toegang heeft tot laagdrempelige hulp**

Elke jongere moet toegang hebben tot hulp waar je laagdrempelig terecht kan. Soms kan een stap naar een vertrouwenspersoon al te groot aanvoelen en heb je enkel behoefte aan een luisterend oor. Als het even niet goed gaat is het essentieel dat een jongere op bijvoorbeeld werk of in de buurt een plek waar hij/zij laagdrempelig terecht kan.

### **3. Bied elke leerling of student de mogelijkheid om met een buddy in gesprek te gaan**

Op veel scholen en onderwijsinstellingen heb je in het eerste jaar een mentor. Maar ook in de jaren erna is het belangrijk dat een student zich kan wenden tot iemand met een paar jaar meer ervaring, zoals oudejaarsstudenten, met ervaringsdeskundigen als het gaat om mentale kwetsbaarheid, met een schoolpsycholoog of maatschappelijk werker. Daarom gaan we met onderwijsinstellingen Het Heerenlanden, De Joost (Leerdam) en Het Oosterlicht (Vianen) in gesprek hoe zij kunnen zorgen voor een buddy voor elke leerling die dat nodig heeft.

### **4. Help jongeren om een sociaal netwerk op te bouwen**

Sportverenigingen, jeugdclubs of muziekverenigingen: het zijn netwerken die van betekenis zijn voor jongeren. Lang niet alle jongeren zijn bij soortgelijke netwerken aangesloten. Als je buiten een groep valt, kan het moeilijk zijn om een sociaal netwerk op te bouwen. Wij willen dat elke jongere toegang heeft tot een sociaal netwerk omdat we geloven dat je elkaar verder brengt als je oog hebt voor elkaar. Daarom investeren wij in ontmoetingsmogelijkheden voor jongeren in hun vrije tijd.

### **5. Maak gezonde keuzes makkelijker en normaler**

Gezond eten, drinken en bewegen is ook goed voor je geestelijke gezondheid. Gezonde keuzes maken is alleen niet zo makkelijk. In coronatijd zijn vooral studenten bijvoorbeeld veel meer drugs gaan gebruiken, voor verdooving en plezier. Ook voldoende bewegen is niet vanzelfsprekend als je veel thuis zit. We willen dat jongeren beter weten welke invloed middelengebruik en hun leefstijl heeft op hun lichamelijk en mentale gezondheid. We willen dat ze zoveel mogelijk gestimuleerd worden om gezond te leven, bijvoorbeeld door genoeg te bewegen.

### **6. Laat schulden de toekomst van jongeren niet belemmeren**

Sommige jongeren hebben zulke hoge schulden dat ze hun opleiding niet kunnen afmaken, niet aan een baan kunnen beginnen. Ze ervaren veel stress en druk over deze schulden en ze belemmeren hun maatschappelijke ontwikkeling. Een fonds dat de schulden van 18- tot 27- jarigen overneemt verlicht de last, geeft vertrouwen en geeft een nieuw perspectief. De gemeenten Den Haag en Almere werken nu met zo'n fonds. Zij merken de goede resultaten en ook de uiteindelijke netto besparing.

### **7. Gun jongeren meer rust en ruimte en stap af van het maakbaarheidsideaal**

In de hectiek van deze prestatie maatschappij moeten we onze jongeren de rust en de ruimte geven om zich te kunnen ontwikkelen, te struikelen en weer op te staan. Laten we daarom gezamenlijk afscheid nemen van het maakbaarheidsideaal en de prestatiecultuur. Door rust en ruimte te geven, veerkracht te bevorderen en ruimte te geven om fouten te maken kunnen we de alledaagse ups en downs beter aan. Meer rust en ruimte kan bijvoorbeeld concreet worden gemaakt in roosters en deadlines op opleidingen en een verandering in de toetscultuur op scholen.