

Dialogdiner
mentale gezondheid

BIJ AMSTERDAM VITAAAL & GEZOND

Dialogdiner Mentale Gezondheid
mei 2024 - Amsterdam

In 2040 hebben alle Amsterdammers gelijke kansen op een goede gezondheid, en kwetsbare groepen hebben er 10 gezonde levensjaren bij. Om deze ambitie te realiseren bundelen de gemeente Amsterdam, zorgverzekeraar Zilveren Kruis, Sigra, Cliëntenbelang Amsterdam en Elaa hun krachten in het programma Amsterdam Vitaal & Gezond.

Dit keer gaat Amsterdam Vitaal & Gezond aan de slag met een dialoogdiner over het thema mentale gezondheid. Dit doen we samen met 24 jongeren en 24 professionals. Uit ervaring blijkt dat zulke dialoogdinners tot grote betrokkenheid leiden bij zowel volwassenen als jongeren. Het idee van een dialoogdiner is lekker eten, mooie gesprekken voeren en het betrekken van een diverse groep jongeren bij het thema van het diner. Het is een manier om nieuwe mensen te ontmoeten, ervaringen te delen en gesprekken te openen over belangrijke onderwerpen. We creëren verbindingen tussen jongeren, beleidsmedewerkers en het team van Amsterdam Vitaal & Gezond. Om dit op een impactvolle manier vorm te geven, kiezen we ervoor om samenwerking te zoeken met de lokale jongeren initiatieven. Hiermee zorgen wij er ook voor dat deze initiatieven de spotlights krijgen die zij verdienen en een zinvol, gezellig en impactvolle dialoog kunnen houden met organisaties die invloed hebben. In dit document worden de belangrijkste punten benoemd van het dialoogdiner over mentale gezondheid 2024.

Tijdens het dialoogdiner waren er 48 deelnemers aanwezig om vanuit hun eigen achtergrond en ervaringen te praten over de mentale gezondheid van jongeren in Amsterdam. De samenstelling van jongeren was divers: jongeren uit verschillende buurten, diverse (culturele) achtergronden en ervaringsdeskundigen, sloten allemaal aan bij het dialoogdiner. Daarnaast waren ook de volgende organisaties aanwezig om in gesprek te gaan met jongeren; Gemeente Amsterdam, NJR, GGD Amsterdam, Thrive, ExpEx, Arkin, Sigra, Dynamo, Buurtteam Amsterdam, Levvel, De Sociale Maatschap, Elaa, Mind Us en Asva studentenvakbond.



Gezien de urgentie en de input uit het dialoogdiner, is onze sterke aanbeveling om onderstaande input van jongeren een stevige plek te geven in de toekomstvisie en uitvoering van Amsterdam Vitaal en Gezond. Zo creëren we een breed gedragen toekomstbeeld niet alleen voor jongeren, maar ook met de jongeren die in de toekomst de samenleving moeten dragen.

Tijdens het dialoogdiner zijn er vijf sub thema's gepresenteerd aan zowel de jongeren als professionals namelijk; Prestatiedruk, social media, preventie, eenzaamheid en mentaal gezond in je wijk. Tijdens de eerste werkvorm was er ruimte om deze vijf subthema's te prioriteren door middel van punten.

MENU

Naast de gekozen thema's vroegen wij aan jongeren welke sub thema's zij gemist hebben. In de toekomst hopen de aanwezigen ook meepraten over de volgende thema's die te maken hebben met de mentale gezondheid van jongeren;

Neurodiversiteit

Culturele normen en barrières

Sensuele gezondheid

Financiële uitdagingen

Depressies en zelfmoordgedachten

Discriminatie en uitsluiting

Wachlijsten-problematiek

Toegankelijkheid van zorg

Ervaringsdeskundigheid

Klimaatzorgen

De belangrijkste thema's voor jongeren

Prestatiedruk

34

Preventie

33

Eenzaamheid

32

Social Media

23

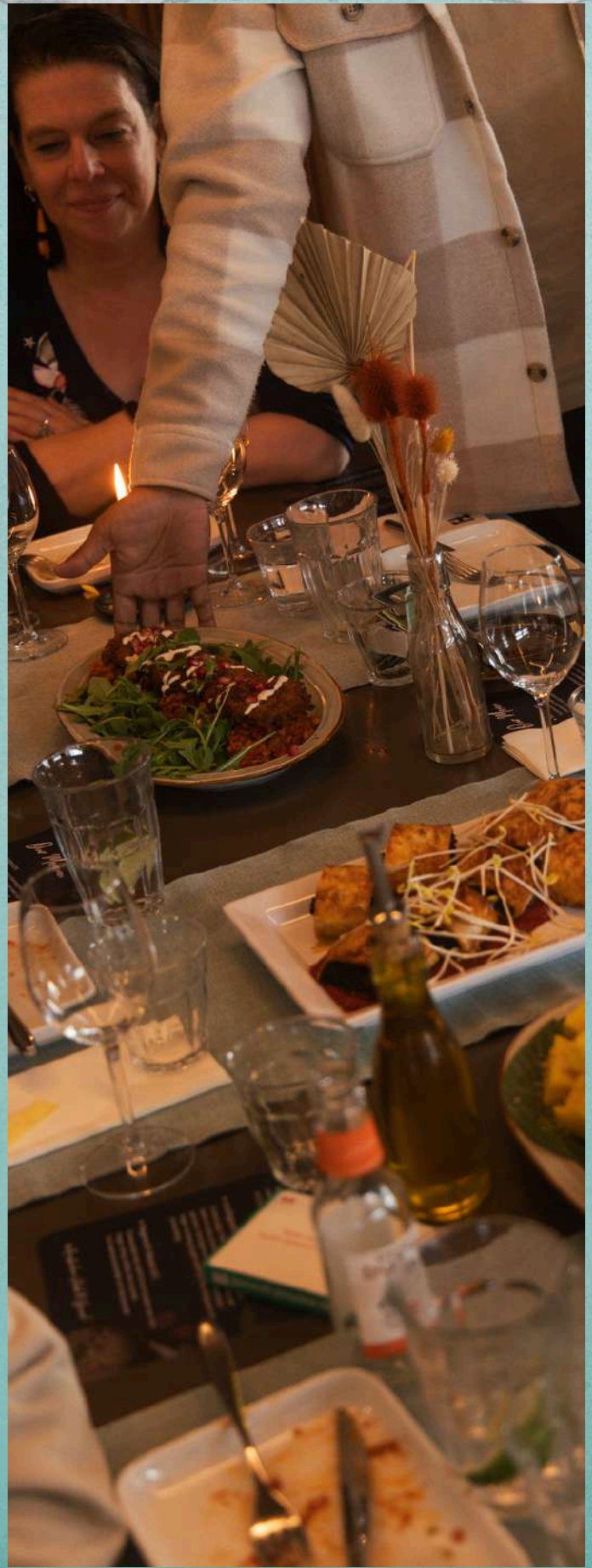
Mentaal gezond in je wijk

9

Input dialoogdiner: Prestatiedruk

Wat moeten we nu doen om te zorgen dat prestatiedruk vermindert onder jongeren?

- Het zou goed zijn als scholen niet langer studenten beoordelen als 'laag' of 'hoog' opgeleid. Ook moeten er coaches op de scholen komen die niet alleen naar schoolwerk kijken, maar die het totale welzijn van de studenten in beschouwing nemen.
- Scholen moeten meer ruimte krijgen voor talentontwikkeling en creativiteit, los van cijfers, en voor bewustwording onder leraren om leerlingen niet slechts als cijfers te zien.
- Er moeten speciale weken komen om bewustwording te creëren. Leraren en begeleiders kunnen hierbij helpen.
- De rol van studieloopbaanbegeleiders en docenten wordt ook onder de loep genomen, vooral in de begeleiding bij studie- en loopbaankeuzes.
- Het zou goed zijn om meer positieve voorbeelden te laten zien van mensen die andere wegen bewandelen dan alleen school. Vooral voor jongeren die al zijn uitgevallen op school en geen perspectief hebben.



Input dialoogdiner: Prestatiedruk 2

- Er moet een eerlijker beeld van succes en het omarmen van ups en downs in het leven komen, zowel op social media als in persoonlijke gesprekken.
- Het organiseren van een "Faal festival" of "Fuck up Friday"
- Het belang van het scheiden van werk en privé, en het bevorderen van werkplezier moet worden benadrukt.
- De fulltime norm niet opleggen aan iedereen.
- Hobby's aanmoedigen zonder de druk om er geld mee te verdienen.
- Gratis buitenschoolse activiteiten stimuleren.
- Sport anders benaderen en niet alleen focussen op trainingsuren, maar ook als een positieve uitlaatklep voor je mentale gezondheid.
- Ouders aanmoedigen om minder strenge regels op te leggen aan jonge kinderen en eerlijk te zijn over hun eigen falen.
- Bewustwording vergroten van culturele normen rondom prestatie en deze kennis doorgeven aan kinderen.
- Kinderen helpen om voldoening te vinden buiten prestaties en ruimte bieden voor ontspanning.
- Tot slot wordt gepleit voor meer 'third spaces', zoals buurthuizen, verenigingen en (sport)clubs, als plekken waar mensen regelmatig samenkomen, waarbij het samenkomen zelf wordt gewaardeerd, los van prestaties.



"Ik zoek meer interactie met jongeren; hun frisse perspectieven en energie zijn een bron van inspiratie."

Input dialoogdiner: Preventie

Hoe kunnen we ervoor zorgen dat mentale gezondheid meer aandacht krijgt in onze samenleving?

- Lespakketten en cursussen ontwikkelen om mentale gezondheid bespreekbaar en toegankelijk te maken. Denk hierbij aan lespakketten over social-media en hoe je het gesprek aangaat.
- Het bespreken van mentale gezondheid moet worden aangemoedigd, maar het is belangrijk dat het niet overdreven wordt. Mensen moeten ook leren omgaan met tegenslagen, bijvoorbeeld door weerbaarheidstrainingen.
- Content creators en campagnes inzetten om bewustwording te vergroten en gemeenschappen te versterken.
- Meer ontmoetingsplaatsen creëren waar mensen met elkaar in contact kunnen komen.
- Ervaringsdeskundigen inschakelen om anderen te helpen.
- De cultuursector toegankelijker maken voor creatieve expressie.
- Bestaande initiatieven die de mentale gezondheid bevorderen moeten worden gepromoot.



"Mooi hoe thema's kunnen zorgen voor open gesprekken, waarbij jongeren en professionals elkaar kunnen vinden"

Input dialoogdiner: Eenzaamheid

Wat moeten we nu doen om te zorgen dat eenzaamheid verminderd wordt bij jongeren?

- Ruimtes inclusiever maken, door ook rekening te houden met culturele verschillen (gebedsruimtes, halal/ vegetarisch eten)
- Workshops op scholen en campagnes vanuit gemeenten om kennis te vergroten.
- Taboes rondom eenzaamheid doorbreken door cijfers en ervaringsverhalen te delen.
- Een open houding aannemen en de functie van eenzaamheid benoemen.
- De (financiële) toegankelijkheid van verenigingen vergroten.
- Actief gebruikmaken van vrijwillige rolmodellen in een peer-to-peer benadering.
- Er moet meer nadruk worden gelegd op het versterken van jongerencommunities, waarbij de psycholoog niet als vervanging van de communities wordt gezien. De overheid en gemeenten moeten faciliteren en ondersteunen bij het creëren van zulke jongerencommunities.



“Eindelijk een keer geen pizza, maar lekker eten! Ik voelde me erg gewaardeerd en gezien, juist omdat er zoveel moeite is gedaan in de organisatie van deze avond”

Jongereninitiatieven in de spotlights!

Dit dialoogdiner is mede ondersteund door diverse jongeren initiatieven:

Stichting I love my back zet zich in voor meer bewustwording over een veelvoorkomende rugaandoening: scoliose. Deze diagnose wordt vaak in de tienerjaren ontdekt. Daarom geven we jongeren (14-30 jaar) een podium en ondersteuning in hun empowerment. In samenwerking met jongeren met scoliose, naasten, vrijwilligers, specialisten, therapeuten en belangenvetegenwoordigers zetten we ons in voor meer aandacht voor scoliose. Samen maken we het verschil. En dat is hard nodig, want hoe meer we de sluier omhooghalen, hoe meer blijkt hoe weinig we nog weten van leven met scoliose.

stichting

I ♥ MY
BACK



IETS AAN
DE MAN
BRENGEN



Iets aan de man brengen is een maatschappelijk platform dat zich inzet voor een weinig besproken onderwerp, namelijk de mentale gezondheid van mannen. Het platform is een verzamelplek waar ervaringsverhalen, kennis en initiatieven rondom het onderwerp samenkomen. Dit initiatief is opgericht door Jordi Frederiks nadat hij zijn scriptie had gedaan naar hulpzoekend gedrag onder mannen - en daarmee viraal is gegaan op social media. Met het platform hoopt hij voor meer representatie, aandacht en kennisoverdracht te zorgen en daarmee mannen een hart onder de riem te steken.

Heb jij goede les gehad over mentale gezondheid op de middelbare school? Remi en Dorea hebben dit erg gemist in hun schooltijd. Daarom hebben ze Mentaal Klassikaal opgericht: een bedrijfje dat begon als lespakket over mentale gezondheid voor middelbare scholen. Die lessen geven ze in eerste instantie zelf. Uniek is de aandacht die ze besteden aan neurodiversiteit: alle verschillen in onze breinen. De leerlingen waarderen dit onderwerp meestal ook het meest, omdat ze aangeven elkaar er beter door te begrijpen. Later is Mentaal Klassikaal wat uitgebreid: ze hebben bijvoorbeeld ook de medewerkers van een organisatie geschoold, en een les ontwikkeld voor een mbo. Ze hopen dat er op zoveel mogelijk scholen en organisaties kennis komt over mentale gezondheid en neurodiversiteit!



Tijdens dit dialoogdiner konden jongeren hun ideeën, wensen en visies over de mentale gezondheid van jongeren in Amsterdam delen. De opgehaalde input wordt meegenomen in de verdere aanpak van Amsterdam Vitaal en Gezond. Ook in de toekomst is het belangrijk dat jongeren betrokken blijven worden bij de plannen voor hun toekomst. Want niks over jongeren zonder jongeren!

Heel veel dank aan alle betrokken jongeren, jongereninitiatieven en organisaties voor jullie waardevolle input.





a'dam
vitaal &
gezond



Het dialoogdiner Amsterdam is georganiseerd en gepresenteerd door; Seun Steenken, Gregory Chong & Faraaz Ramdjanbeg