



Mentaal welzijn jongeren: minder stress door meer beweging en cultuur

Landelijke kennisdag Brede Regeling Combinatiefuncties, 12 december 2024
Andrea Smits (Augeo Foundation), Rinske Bakker (Kenniscentrum Sport&Bewegen) en Finn Minke (LKCA)

Inhoud

1. Hoe gaat het met de mentale gezondheid van jongeren?
2. Sport & bewegen en de rol van de buurtsportcoach
3. Cultuur en de rol van de cultuurcoach
4. Hoe ga je het gesprek aan met jongeren?
5. Wrap-up
6. Tips en vervolg



**Wat is
jouw
rol?**

**Squat
of
spring!**





Mentaal welzijn jongeren: stress & veerkrachtig brein

Hoe gaat het met mentaal welzijn van jongeren?

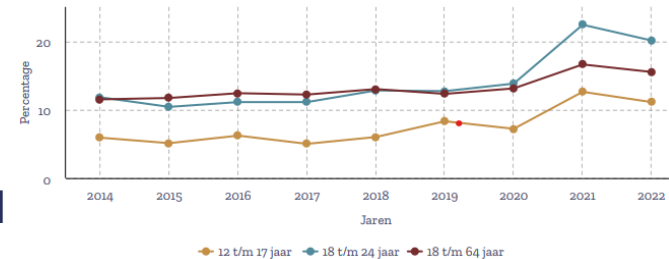
Mentaal welzijn draait om hoe iemand zich voelt en floreert in het leven (“lekker in je vel zitten”)

2001-2017 NL jeugd tot de gelukkigste van de wereld

2017-2021 verslechtering te zien (invloed corona-pandemie)

lichte verbetering te zien, maar nog niet terug op oude niveau

- 1 op de 3 Jongeren in Nederland kampt met mentale problemen
- 1 op de 7 Jongeren heeft depressieve klachten



Veel factoren die stress geven...

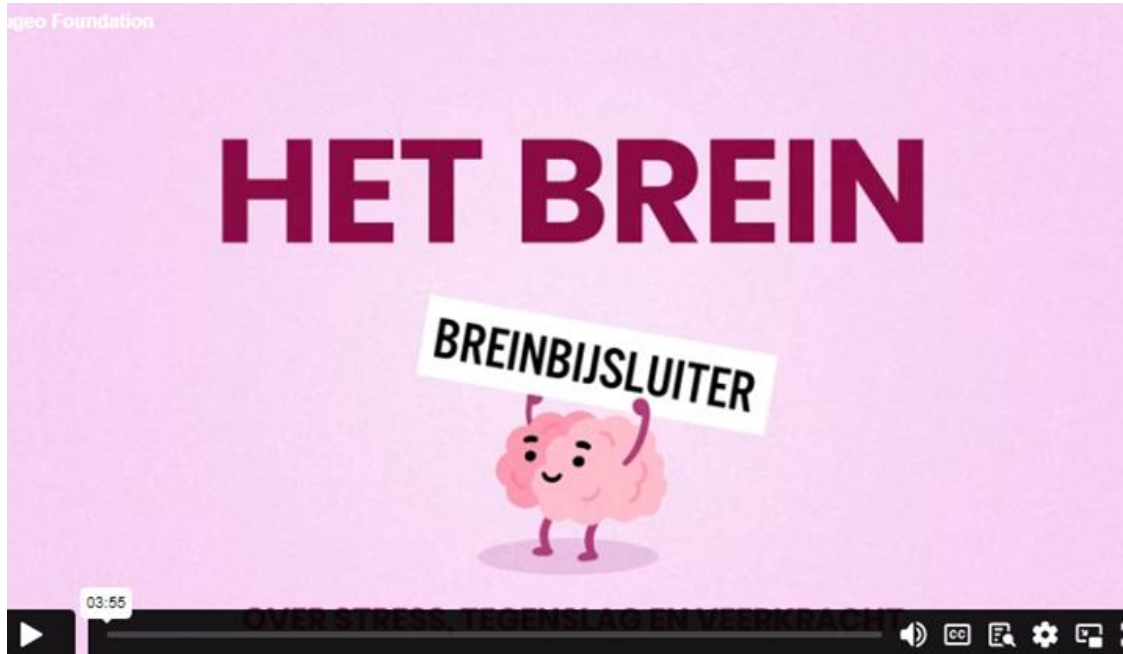
- Toegenomen prestatiedruk (school en ouders)
- Corona
- Social media (perfecte plaatje)
- Discriminatie
- Armoede
- Middelengebruik



Stress en veerkrachtig brein

- Stress en tegenslag horen bij het leven. Ieder krijgt daar vroeg of laat mee te maken.
- Een veerkrachtig brein helpt je goed te functioneren in het dagelijkse leven en om te gaan met stressvolle situaties en tegenslag
- Een veerkrachtig brein ontwikkelt zich in interactie met betrouwbare volwassenen, dat zijn jullie!
- Jullie kunnen jongeren helpen begrijpen hoe stress van invloed is op het brein (gedrag, gedachten, emoties) en hen helpen het brein te kalmeren

Animatie breinbijsluiter



Bekijk ook [animatie over het jongeren brein](#) wat je zelf kan doen als jongere

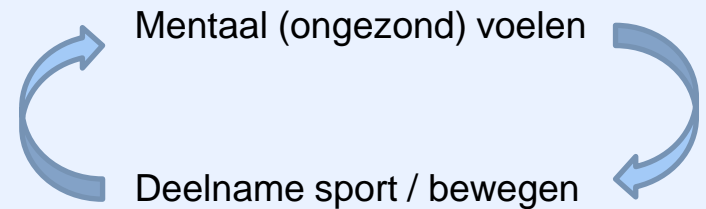


Sport & bewegen en de rol van de buurtsportcoach

Invloed S&B op mentale gezondheid

- Sport & bewegen kan helpen om mentaal gezonder te worden en te blijven.
- Regelmatig bewegen zorgt bijvoorbeeld voor:
 - Zelfvertrouwen ↑
 - Stressregulatie ↓
 - Risico op verschillende aandoeningen ↓
 - Dementie
 - Depressie
 - Bipolaire stoornissen
 - Psychose
 - Sociale contacten en vaardigheden↑

Bron: [Mulier Instituut](#)



Bewegen en mentale gezondheid

**Maar dit kan ook een
positieve cirkel zijn!**



Figuur: versterken van sport en bewegen en zelfvertrouwen

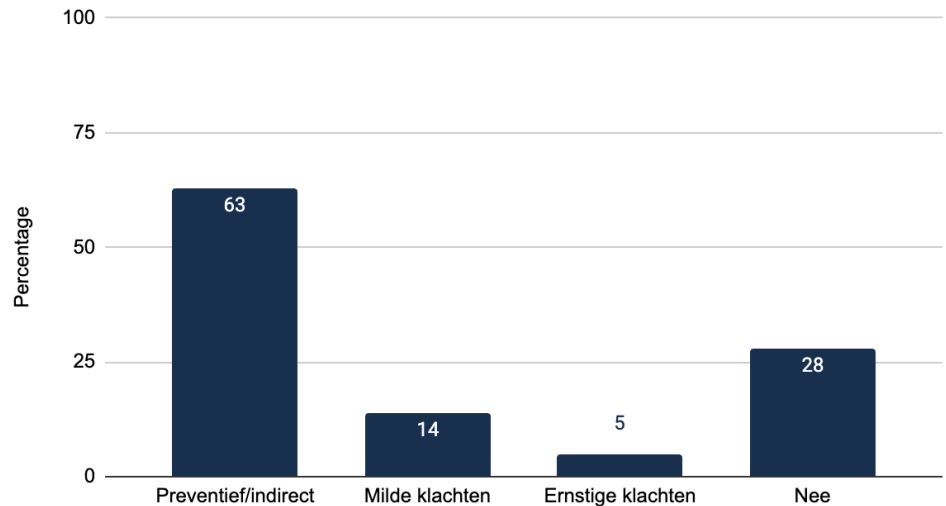
Bron: Biddle, S.J.H., Mutrie, N., & Gorely, T. (2015). Psychology of physical activity: determinants, well-being and interventions. New York: Routledge.

Mentale gezondheid en buurtsportcoaches

Meeste preventief/indirect:

- Eenzame ouderen
- Minder weerbare kinderen
- Zwangeren/jonge moeders met klein netwerk
- Vluchtelingen
- Psychisch kwetsbare jongeren
- Mensen met een burnout
- Mensen in de bijstand

Percentage BSC dat zich richt op mentale gezondheid



Bron: [Mulier Instituut](#)

Concrete opdracht

34 %	van de werkgevers van buurtsportcoaches heeft een concrete opdracht vanuit de gemeente om te werken aan mentale gezondheid
55 %	van de gemeenten heeft beleidsdoelstellingen over het inzetten van sport/bewegen ter bevordering van de mentale gezondheid
Alle	buurtsportcoaches die we spraken zeggen dat ervaring/kennis/feeling met mentale gezondheid belangrijk is om ermee aan de slag te gaan...
5 %	van de sportverenigingen heeft specifiek aanbod ter verbetering van de mentale gezondheid

Verschillende rollen

- Signaleren, verwijzen en uitvoeren
- Werkzaamheden:
 - samenwerkingsverbanden aangaan
 - Meestal met welzijn, sociale wijkteams en sportaanbieders
 - minder met zorgorganisaties, GGZ, POH-GGZ en psychologen
 - voorlichting geven
 - subsidies kennen
 - bewegadviesgesprekken voeren
 - bewegemaatjes koppelen
 - organiseren van activiteiten:
 - sociale interactie
 - gevoelens van erbij horen
 - persoonlijk welbevinden
 - dagelijks ritme
- Buurtsportcoaches voelen zich niet altijd vaardig genoeg





Kunst en cultuur en de rol van de cultuurcoach

Onderzoek: invloed cultuurdeelname op mentale gezondheid

MEER ...

- Maatschappelijke betrokkenheid
- Ontwikkeling cognitieve, emotionele en sociale vaardigheden
- Kwaliteit van leven
- Algemeen en psychisch welzijn

MINDER ...

- Depressie en angst
- Cognitieve achteruitgang (ouderen)

Bron: EU rapport *Culture for Health*

SPECIFIEK BIJ JONGEREN :

- Positiever **zelfbeeld**, meer **eigen verantwoordelijkheid**
- Sterker **sociaal netwerk** & sociale vaardigheden
- **Doorzettingsvermogen**, en concentratievermogen

[Bron: Onderzoek Buitengewoon](#)

'Is er bewijs..?'



- [WHO review](#) (2019)
- [Culture for Health platform](#) - EU
 - Rapport (2022)
 - Statement: *Mental Health in all Policies*
- **Positieve gezondheid**
 - [Kunst als \(ver\)wondermiddel](#) (2023)
- [Arts in Health](#) - NL nationale agenda (2024)
- [Kunst op recept](#)
Dans: vergoeding AV bij parkinson (sinds 2023)
- [Regelingen en subsidies](#)

De rol van de cultuurcoach

- **Bruggenbouwer** op vele vlakken
- Groot en breed **netwerk**
- **Samenwerken** (vanuit visie)
- Kent **kwaliteiten en grenzen** (elkaar aanvullen, doorverwijzen)



[Filmpje Kunst op recept Leiden](#)

Praktijk: Cultuurcoaches Leiden

Aanbod kids / jong / volwassen / oud

Kunst op Recept en **Out of the Blue** :

- studenten met psychosociale klachten
- samenwerking onderwijsinstellingen
- samenwerking met jonge kunstenaars
- jongerenpanel voor vervolg in 2025



In gesprek: groepjes van 4 p.

Rollen verdelen: 1 sport/cultuur coach ; 1 jongere ; 2 observanten

Situatie 1: Eind van de middag in een skatepark. Een jongere blijft alleen achter en zit in elkaar gedoken op een bankje. Er zit duidelijk iets dwars.

Situatie 2: Je werkt regelmatig met een vaste groep jongeren. Eén van hen gedraagt zich de laatste tijd duidelijk anders. Je maakt je zorgen of het wel goed gaat.

Situatie 3: Een eigen/actuele situatie als je die in 2 zinnen kunt introduceren in je groepje.



Verschillende 'helpers'

De Fixer

Fixers zijn goed in het bieden van praktische tips. Ze zijn wel geïnteresseerd in de ander, maar vooral omdat ze op zoek zijn naar mogelijke oplossingen. Hierbij vergeten ze vaak dat mensen niet altijd zitten te wachten op advies, maar dat ze vooral even hun verhaal kwijt willen.

De Preker

Prekers willen graag helpen en hebben goede intenties. Ze brengen hierbij meestal hun eigen oplossingen of standpunten naar voren zonder veel ruimte te geven aan de ander. Daarbij vergeten ze soms dat iemands gevoelens écht zijn, of ze het er nu mee eens zijn of niet.

De Claimer

Claimers hebben het vermogen zich in te leven en te luisteren. Ze hebben wel de neiging om het gesprek te claimen en naar zich toe te trekken. Hierbij geven ze anderen te weinig ruimte om hun verhaal te delen.

De Wegwuiver

Wegwuiers zorgen voor een positieve sfeer. Ze zijn lief en begripvol, maar staan niet altijd open voor serieuze gesprekken en problemen. Door altijd optimistisch en geruststellend te zijn, voelt een ander zich soms niet serieus genomen.

Tips

Do's	Don'ts
Wees geduldig	Onderbreken
Toon interesse	Oordelen
Stel open vragen	Teveel over jezelf praten
Gebruik non-verbale signalen	Afzwakken
Samenvatten	Afgeleid zijn
Bied aanmoediging	Ongevraagd advies vragen

Uit: [De Checkers](#) (MindUs): online e-learning over signaleren, gesprek voeren en iemand verder helpen.

Vervolg

- Vandaag was een introductie.
- We willen meer doen voor buurtsport- en cultuurcoaches op dit thema.
- Wil jij met ons meedenken hoe we meer kennis en handvatten kunnen verspreiden?
- Laat dan je gegevens bij ons achter.



Meer weten?

- [Podcast | De kracht van sport & bewegen voor mentale gezondheid](#)
- [E-book | Nothing heals like sport](#)
- [Veerkrachtwerkplaats | Veerkracht versterken bij kinderen](#)
- [Augeo Magazine](#), over o.a. Veerkracht, Communiceren, Maatschappelijke problemen
- [LKCA | links voor de combinatiefunctionaris op een rijtje](#)
- [Trimbos | Kennisdossier cultuur en mentale gezondheid](#)
- [Movisie | Gezond worden door kunst en cultuur](#)
- [De Checkers \(MindUs\)](#): online e-learning over signaleren, gesprek voeren en iemand verder helpen
- [Verwey-Jonker Instituut, Utrecht, maart 2024](#) factsheet mentale gezondheid jongeren en studenten
- [HBSC: Gezondheid en welzijn van scholieren - Trimbos-instituut](#)
- [Dossier Trimbos mentale gezondheid en sport & bewegen](#)
- [Onderzoek Mulier inclusief 6 praktijkvoorbeelden](#)

Meer weten?

- [Video effecten van sport & bewegen op mentale gezondheid](#)
- Artikel: [De effecten van sport en bewegen op mentale gezondheid](#)
- Artikel: [Mensen met een depressie laten meedoen met en door sport](#)
- Artikel: [mensen met een verslaving laten meedoen met een door sport](#)
- Artikel: [Zo verbeter je met bewegen de mentale gezondheid van jongeren](#)
- Artikel: [Sport en bewegen zijn van betekenis voor kwetsbare jongeren](#)
- Artikel: [Zo help je mensen met een angststoornis via sport en bewegen](#)

Dank voor jullie aandacht!

Vragen? Mail ons gerust!

Andrea Smits: andrea@augeo.nl

Finn Minke: finnminke@lkca.nl

Rinske Bakker: rinske.bakker@kenniscentrumsportenbewegen.nl