

# Thema Mentale weerbaarheid

Input & ideeën

Toekomstverkenning 2018



## Omgaan met moeilijke gebeurtenissen

Mentale weerbaarheid is het beste te omschrijven als de manier waarop mensen omgaan met moeilijke levensgebeurtenissen, stress en uitdagingen. Mentale weerbaarheid bij jeugd kan worden omschreven als fitheid van geest, lekker in je vel zitten en voor jezelf op kunnen komen. Mentale weerbaarheid bij jeugd kan bevorderd worden door het aanleren van vaardigheden die de zelfredzaamheid en zelfcontrole vergroten. Dit kan thuis, op school en bij de (sport)vereniging.

Mentale weerbaarheid bij jeugd vormt een basis voor meer specifieke vaardigheden zoals 'nee' kunnen zeggen tegen alcohol, tabak en drugs, het aangeven van wensen en grenzen op het gebied van seksualiteit, uitoefenen van zelfcontrole in het gebruik van sociale media en weerstand bieden tegen groepsdruk als het gaat om (cyber)pesten. Kinderen en jongeren die mentaal weerbaar zijn, zijn zowel minder vaak slachtoffer van pesten als dader van pesten.

Een effectieve aanpak gericht op het vergroten van mentale weerbaarheid bij jeugd bestaat uit 1) aanpassing in de omgeving, 2) duidelijke regelgeving en handhaving, 3) voorlichting, training en kennis vergroten en 4) vroegsignalering en (zorg)ondersteunen.

### 1. Aanpassing in de omgeving

Mentale weerbaarheid bij jeugd bevorderen kan in verschillende omgevingen gebeuren, zoals de thuisomgeving, op scholen, bij sportverenigingen en bij kerken. Gedragsregels kunnen zichtbaar gemaakt worden met behulp van posters in de gangen en klaslokalen van scholen, door een briefje op de koelkast thuis, in kleedkamers en kantines van sportverenigingen.

### 2. Extra of nieuwe regelgeving & handhaving

Bij regelgeving en handhaving kan gedacht worden aan het opstellen van algemeen geldende gedragsregels, maar ook aan anti-pestprotocollen en protocollen betreffende omgang met social media; wat te doen en hoe te handelen bij (ernstige) incidenten. Om draagvlak te creëren en behouden, verdient het aanbeveling om deze gedragsregels en protocollen op te stellen in samenwerking met alle betrokkenen: docenten en/of (jeugd)trainers, ondersteunend personeel (zoals conciërges en kantinepersoneel), zorgprofessionals (zoals intern begeleiders, zorgcoördinatoren, schoolmaatschappelijk werker, schoolpsycholoog, sociaal team), ouders, leerlingen en/of jeugdleden (van de sportvereniging).

### 3. Voorlichten, trainen en kennis vergroten

De GGD adviseert om mentale weerbaarheid van de jeugd te verbeteren door programma's aan te bieden waarin kinderen vaardigheden aanleren die de zelfredzaamheid en de zelfcontrole van kinderen en jongeren vergroten. Voor het onderwijs zijn de aanbevolen (basis)programma's voor het bevorderen van mentale weerbaarheid (zie

<https://www.welbevindenopschool.nl/basisonderwijs/educatie/lesprogramma-s-po>):

- Taakspel
- Kanjertraining
- PAD Leerplan
- VRIENDEN
- De Vreedzame School
- Rots en Water
- Leefstijl
- SWPBS
- Zippy's Vrienden

Een mooi voorbeeld waarbij zo'n programma breder is ingezet dan alleen in het onderwijs, is de implementatie van de Kanjertraining in Noordeloos op scholen, BSO, verenigingen en kerken; betrek hierbij ook de ouders. Professionals, ouders en kinderen zijn meegenomen in het hanteren van de Kanjermethodiek via trainingen. Noordeloos is nu een 'Kanjerdorp' waar professionals in verschillende omgevingen op dezelfde manier kinderen aanspreken op zowel positief gedrag als bij het omgaan met ongewenst gedrag (zie <https://samenvoorgezondmagazine.nl/juli2018/kanjerdorp>).

#### *Aandachtspunten*

- Het vergaren van kennis over (het aanleren van vaardigheden op het gebied van) de mentale weerbaarheid van specifieke doelgroepen, zoals jonge statushouders en jongeren met een licht verstandelijke beperking (LVB).
- Het overdragen van bestaande en nieuwe kennis over (het aanleren van vaardigheden op het gebied van) de mentale weerbaarheid van deze doelgroepen onder professionals.
- Het opnemen van mentale weerbaarheid als thema in preventieplannen in educatie.

Uit gesprekken met ouders van jonge kinderen in de regio Zuid-Holland Zuid is de volgende behoefte naar voren gekomen:

- Meer duidelijke informatie over opvoeden, omgaan met emoties, het belang van muziek en lezen. Niet alleen “meten en wegen”, maar juist ook aandacht voor de sociaal-emotionele vaardigheden.

## 4. Vroegsignalering & (zorg)ondersteuning

Daarnaast adviseert de GGD de volgende aspecten in het kader van vroegsignalering & zorgondersteuning:

- Implementatie van zorg rondom mentale weerbaarheid in het Nederlandse Zorgstelsel.
- Agenderen van mentale weerbaarheid bij huisartsen en praktijkondersteuners van de huisartsen (POH's), om wachtlijsten in de GGZ te verkorten.

Gesprekken met scholieren op het voortgezet onderwijs in de regio Zuid-Holland Zuid hebben daarnaast de volgende behoeften in kaart gebracht:

- Verbeteren van het signaleren van pesten.
- Focus bij pesten niet alleen op het weerbaarder maken van de persoon die gepest wordt, maar richt je ook op de pester en zijn of haar beweegredenen om te pesten.