



JAR en Jongeren en stress/depressie

Je af en toe rot en onzeker voelen over jezelf of je toekomst is normaal.

Erover praten helpt!

Als je depressief wordt of teveel stress hebt, dan moet je hulp zoeken.

www.jongerenactieraad.nl

facebook.com/jongerenactieraad

info@jongerenactieraad.nl

06-48954444

Aanleiding

De leden van de JAR zijn bezig met het thema : “Jongeren en Stress/Depressie”.

Dit thema hebben we gekozen omdat we schoolgenoten en vrienden zien worstelen met nare gevoelens.

Natuurlijk zitten we in een “moeilijke” periode. We hebben het druk, met school, sport, bijbaantjes, sociale media, uitgaan, noem maar op. Somberheid en jezelf onzeker voelen hoort bij onze leeftijd maar we zien het vaak gebeuren dat klasgenoten langere tijd niet op school verschijnen, we zien jongeren die zich afsluiten, die er eenzaam uitzien. We horen soms van vrienden dat ze zich rot voelen maar weten nooit zo goed hoe we daarop moeten reageren of hoe we kunnen helpen.

We ervaren zelf dat de stress op school groot is, het is moeilijk om aan alle verwachtingen te kunnen voldoen.

We kennen genoeg jongeren die altijd en overal negatief zijn, die tobben met te grote werkdruk en stress, met onzekerheid, met problemen in de thuissituatie of op school, jongeren die er eenzaam of somber uit zien. We zien ook jongeren die willen opvallen op een negatieve manier.

We kennen jongeren die geen aansluiting hebben bij anderen en we weten ook dat er jongeren zijn die drugs gebruiken. Dat kan toch ook een teken zijn dat ze niet goed in hun vel zitten?

Soms praten we hier over maar meestal niet. Het is een taboe. Bovendien, stel dat een vriend tegen je zegt dat hij of zij last heeft van rotgedachten, of een eetprobleem heeft. Wat moet je dan zeggen? Wat moet je doen als je per ongeluk hebt gezien dat iemand zich zelf snijdt

Natuurlijk, als iemand serieus eenmaal een depressie heeft of een ander psychisch probleem dan merken de ouders het vast wel en zal zijn kind naar de huisarts brengen en misschien wordt er dan doorverwezen naar een specialist.

Maar wat is er voor de jongeren die die deze hulp niet krijgen, die niet weten of ze een depressie hebben, die onzeker zijn, eenzaam, somber, die zich niet kunnen concentreren... Waar kunnen deze jongeren terecht?

De jongeren van de JAR hebben een gesprek gehad met de zorgcoördinatoren op de RSG.

Zij geven ook aan dat de groep jongeren met depressie best groot is. Op de RSG is hier aandacht voor, je kunt naar je mentor en er is een onderwijsatelier, je kunt praten met een leraar waar je het goed mee kunt vinden. Je kunt bij de zorgcoördinator binnen stappen als jezelf problemen hebt of wilt bespreken wat je moet doen als je denkt dat een klasgenoot problemen heeft.

Maar JAR geeft aan dat niet alle jongeren op school zitten en deze hulp kunnen zoeken. En ook als je een baan hebt als jongere kun last van stress of depressie hebben. Deze jongeren willen we ook graag bereiken. Net als de jongeren die thuis zitten, niet naar school gaan om wat voor reden dan ook en die hulp nodig hebben.

JAR weet ook dat het een moeilijk thema is, maar JAR zou JAR niet zijn als we daar niet over zouden praten en onze ideeën op papier hebben gezet.

Werkgroep Stress/depressie;

Sander Maaldrink, Sophie Bergkamp, Aimee Heerschop, Maud Veerman, Kevin Mäkelburg.

JAR over jongeren en depressie op een rijtje:

1. Je af en toe rot en onzeker voelen over jezelf en de toekomst is normaal. Als je depressief wordt of teveel stress hebt, dan moet je hulp zoeken.
2. Er zijn jongeren die te maken hebben met:
 - negatieve en sombere stemming,
 - geen zin hebben om iets leuks te doen,
 - eenzaamheid
 - agressiviteit
 - eetproblemen,
 - stress
 - laag zelfbeeld
 - chronische vermoeidheid
3. Er zijn jongeren die thuis zitten, die niet meer naar school gaan, niet kunnen werken omdat ze depressief zijn of depressieve gevoelens hebben.
4. Er rust een taboe op de onderwerpen depressie, angst en vermoeidheid.
5. Op scholen kunnen jongeren hulp krijgen maar ze weten niet altijd niet waar en hoe.
6. Jongeren hebben geen idee waar ze zelf hulp kunnen zoeken.
Als we zoeken op internet en depressie bij jongeren en Steenwijkerland intypen dan krijg je algemene informatie, adressen van 6 psychologen en iets over autisme.
Zoek je op depressieve jongeren bij de gemeente Steenwijkerland dan krijgen we iets over sportstimulering en zwembonds (???).
7. Ook kinderen (0 tot 12 jaar) kunnen psychische problemen hebben. (gezondheidsmonitor Kinderen Steenwijkerland 2010)

Ideeën van de JAR

“Jongeren en depressie” lijkt wel een hot item. Kijk naar praatprogramma’s op t.v. of volg social media, er wordt veel gesproken over dit onderwerp.

JAR zou JAR niet zijn als de leden niet zouden spreken over dit onderwerp. JAR houdt het niet bij praten maar komt met een aantal voorstellen, tenslotte zijn we van de actie...

1. *Vertrouwenspersoon.*

JAR wil graag op korte termijn een inlooplek waar een maatschappelijk werker zit of iemand die verstand heeft van jongeren die in de put zitten. We denken aan de Buze, dit is ten slotte een jongerencentrum, maar het zou mooi zijn als er in heel Steenwijkerland inlooplekken met spreekuren zijn.

Een jongere kan zonder dat er gelijk een hele toestand wordt gemaakt praten met een deskundige die advies en informatie kan geven.

2. *Praatgroepen voor jongeren*

Volgens JAR is het een hele opluchting als je een probleem hebt en merkt dat andere jongeren hier ook mee zitten. Daarom zou het volgens de JAR goed zijn als er praatgroepen voor jongeren worden georganiseerd. Het moet geen moeten zijn. Een beetje gezellig en voor en door jongeren.

3. *Informatie*

JAR zou graag een folder hebben waarin staat wat jongeren moeten doen als ze zich depressief voelen, of teveel stress hebben. Bijvoorbeeld over hoe je een depressie bij jezelf ontdekt. In deze folder zou verder informatie moeten staan over verschillende soorten van hulp met telefoonnummers.

4. *Taboe doorbreken.*

Wat zou het mooi zijn als jongeren zich niet schamen als ze (bijna) stress/depressie hebben. JAR gaat jongeren oproepen om te praten met de JAR over dit onderwerp. We hopen dat door onze inzet het thema meer bespreekbaar wordt en dat het taboe daardoor minder wordt. We hopen dat er naast de ideeën die de JAR al heeft, er nog veel meer ideeën komen.



JongerenActieRaad
Steenwijkerland

Meepraten over depressie onder jongeren?

Wij, de JongerenActieRaad, zijn op zoek naar jongeren die mee willen praten over mentale klachten. Dit kan chronische stress zijn of een depressie, maar ook andere mentale klachten willen wij bespreekbaar maken. Wij vinden het namelijk belangrijk dat er openlijk gepraat kan worden over dit onderwerp en daarom willen wij graag in gesprek gaan met mensen die hier net zo over denken. Het hoeft dus niet zo te zijn dat je hier zelf ook te maken mee hebt of hebt gehad, iedereen die hierover mee wil praten is van harte welkom. Lijkt het je leuk om onze werkgroep hierbij te ondersteunen, neem dan contact met ons op! Dit kan via onze website www.jongerenactieraad.nl of door een mailtje te sturen naar info@jongerenactieraad.nl. Ook is het mogelijk om gewoon ideeën in te sturen.

Onze vragen zijn:

- Hoe maken we dit probleem bespreekbaar?
- Wat voor oplossingen zijn er allemaal voor dit probleem?

Tenslotte;

JAR hoopt dat er iets wordt gedaan met onze voorstellen. Graag gaan de leden van de JAR hierover in gesprek met de gemeente Steenwijkerland en met (hulp)organisaties.

Namens de leden van JAR werkgroep Jongeren met Stress/depressie
Steenwijk, 24 mei 2018.