

THEMA: MENTAAL WELZIJN &

GEZONDHEID

Mentaal welzijn

Mentaal welzijn gaat over hoe je je vanbinnen voelt en hoe je omgaat met je gedachten en emoties. Het is net zo belangrijk als je lichamelijke gezondheid. Denk aan je brein als een spier die ook verzorgd moet worden. Soms kunnen we ons blij, verdrietig, gestrest of boos voelen. Dat is helemaal normaal. Maar net zoals je voor je lichaam zorgt door te eten, te bewegen en te slapen, is het ook belangrijk om voor je mentale welzijn te zorgen. Dit kun je doen door met anderen te praten als je je down voelt, zoals je vrienden, familie of een vertrouwenspersoon op school. Doe dingen waar je van houdt en die je gelukkig maken, zoals hobby's, sporten of muziek luisteren.

Mentaal welzijn gaat over balans. Als je merkt dat je je langer dan normaal verdrietig, gestrest of overweldigd voelt, is het oké om hulp te vragen. Praat met een volwassene die je vertrouwt, zoals een ouder, leraar of schooladviseur. Ze zijn er om je te helpen en je hoeft dit niet alleen te doen.

Mentaal welzijn bij kinderen en jongeren heeft de laatste jaren meer aandacht gekregen. Eindelijk want het staat immens onder druk. Het werd een hot item tijdens en na corona én blijft bij uitstek het thema om lokaal meer mee te doen. Je goed voelen in je vel is super belangrijk en daar kan je gemeente een grote rol inspelen.

Het is geen gemakkelijk onderwerp omdat niet iedereen er vlot over kan praten of een luisterend oor vindt. Iedereen gaat er anders mee om.



Aanbevelingen

Laat je gemeente werk maken van:

- ... toegankelijke basisvoorzieningen én aanbod voor sport, spel en ontspanning waar jongeren mede-eigenaar van zijn.
- Coördinatie van preventie: zorg dat kinderen en jongeren weten waar ze terecht kunnen met hun vragen, ontsluit campagnes en informatie, regisseer het aanbod en bewaak de toegankelijkheid.
- ...versterking de eerste lijn van JAC, Overkop, TEJO, psychologen, dokters, welzijnswerkers, CLB's... zodat kinderen, jongeren en hun ouders met vragen of problemen op een laagdrempelige manier snel verder geholpen worden.
- ... Investeer structureel in outreachend werken. Ondersteun steun- en brugfiguren in o.a. onderwijs door ze informatie en een netwerk te bieden en aanbod vlot toegankelijk te maken. Organiseer jeugdopbouwwerk om kinderen en jongeren die elders uit de boot vallen te bereiken in hun vrije tijd.
- ... Bouw aan een 'community of caring' waarin kinderen en jongeren en hun gezinnen hun bezorgdheden kunnen delen en geholpen worden als dat nodig is. Versterk de samenwerking en het netwerk dat daarvoor nodig is, in en met het netwerk Huis van het Kind, jeugdwelzijnsoverleg, Overkopnetwerk op gemeentelijk en intergemeentelijk niveau

Tip:

De Vlaamse jeugdraad schreef over mentaal welzijn een advies. Dit kan je ook altijd eens inkijken. Al richt de Vlaamse jeugdraad zich eerder naar de Vlaamse regering en niet naar de gemeenten met hun aanbevelingen.

Link <https://vlaamsejeugdraad.be/nl/adviezen/mentaal-welzijn>



Gezondheid

Gezondheid gaat over hoe goed je lichaam werkt en hoe goed je je voelt. Als je gezond bent, heb je genoeg energie om dingen te doen die je leuk vindt, zoals spelen, leren en tijd doorbrengen met vrienden. Gezond zijn betekent ook dat je minder snel ziek wordt. Denk aan verkoudheden, griep en andere dingen die je niet lekker laten voelen.

Er zijn een aantal zaken die invloed kunnen hebben op je gezondheid zoals, gezond eten, bewegen, voldoende slapen, veel water drinken en natuurlijk ook een gezonde geest in een gezond lichaam.

- Gezond eten: Eet een verscheidenheid aan voedzaam voedsel, zoals groenten, fruit, volle granen, magere eiwitten en zuivelproducten. Probeer snoep en junkfood te beperken, omdat ze niet zoveel voordelen voor je lichaam hebben.
- Bewegen: Doe regelmatig lichaamsbeweging, zoals fietsen, rennen, zwemmen of dansen. Beweging houdt je lichaam fit en sterk en kan je ook helpen je humeur te verbeteren.
- Voldoende slaap: Zorg ervoor dat je genoeg slaapt, want slaap helpt je lichaam te herstellen en te groeien. Tieners hebben ongeveer 8-10 uur slaap per nacht nodig.
- Handen wassen: Was regelmatig je handen met zeep en water om ziektekiemen weg te houden. Dit is vooral belangrijk voordat je eet en nadat je naar het toilet bent geweest.
- Hydratie: Drink genoeg water om gehydrateerd te blijven. Water is belangrijk voor allerlei processen in je lichaam.
- Stress beheersen: Leer manieren om met stress om te gaan, zoals meditatie, ademhalingsoefeningen, of praten met vrienden en familie.
- Sociale interactie: Breng tijd door met vrienden en familie. Sociale contacten kunnen je gelukkig en emotioneel gezond houden.
- Veiligheid: Zorg voor je veiligheid door bijvoorbeeld een helm te dragen tijdens het fietsen of skaten, en gebruik zonnebrandcrème als je buiten bent om je huid te beschermen.



Aanbevelingen

De gemeente kan initiatieven nemen om de gezondheid te bevorderen van kinderen en jongeren op verschillende manieren. Hier een paar suggesties:

- Gezonde maaltijden voorzien op school. Gratis groenten en fruit aanbieden één keer per week op school.
- Preventief inzetten op wat "gezonde voeding is". De gemeente kan hiervoor workshops organiseren voor scholen en verenigingen.
- Inzetten op 'goedkope' zorg zodat iedereen naar de dokter kan.
- De gemeente voorziet genoeg laagdrempelige mogelijkheden om fit te blijven en te sporten.
- De gemeente voorziet plaatsen waar je gratis kraantjes water kan nemen. Want veel water drinken is belangrijk. Ook tijdens events in de gemeente moeten er mogelijkheden zijn om gratis water te kunnen drinken.

