

Verslag Open Jeugd Raad “Oeist? Praat mee over mentaal welzijn in Gent”

Datum: 13 november 2025

Plaats: Hartetroef, Gent

Organisatie: Jeugd Raad Gent, in samenwerking met de Jeugddienst en dienst Gezondheid en Zorg van Stad Gent en Littekens vzw

Aanwezig: Jongeren uit diverse Gentse jeugdwerkingen, Evita Willaert, Schepen van Onderwijs, Opvoeding, Jeugd, Gezin en Outreachend Werk en Astrid De Bruycker, Schepen voor Sociale Vooruitgang, Gezondheid, Ouderenbeleid en Cultuur, stadsdiensten en Jeugd Raad

De open jeugd Raad avond bracht Gentse jongeren samen om hun ervaringen en ideeën te delen rond mentaal welzijn.

In kleine groepjes werd gewerkt rond tien gespreksthema's. Hieronder vind je een samenvatting van de belangrijkste inzichten en beleidsaanbevelingen per thema.

In het tweede deel van de avond werden de ideeën plenair voorgesteld aan de schepenen. De schepenen kregen de kans hierop te reageren.

Verslag gesprekstafels

I. Jong zijn en labels: is iedereen tegenwoordig “iets”?

Ervaringen met labels

- **Voordelen:**
Labels helpen jongeren om gericht hulp te zoeken, zichzelf beter te begrijpen en milder te zijn voor hun eigen moeilijkheden. Ze kunnen ook toegang geven tot gepaste ondersteuning.
- **Nadelen:**
Labels kunnen onzekerheid veroorzaken of leiden tot onbegrip en stigmatisering. Jongeren benoemen ook het risico op een *self-fulfilling prophecy*: “als je dat label hebt, verwachten mensen ook dat je zo bent.”
- **Belang van nuance en opvolging:**
Er is nood aan goede begeleiding na het krijgen van een label, en aan correcte diagnosestelling. Jongeren vinden dat de medische wereld meer kennis en tijd nodig heeft om het juiste label te begrijpen én te helpen bij opvolging.
De toegang tot gespecialiseerde hulp blijft duur en traag door lange wachtlijsten.

Sociale media en zelfdiagnose

- Jongeren herkennen de trend van *zelfdiagnose* op sociale media: ze proberen zichzelf “te fixen” en de “beste versie van zichzelf” te worden.
- Ze weten dat influencers niet altijd betrouwbaar zijn, maar volgen hen vaak bij gebrek aan betaalbare of toegankelijke professionele hulp.

- Hulp zoeken via sociale media is voor velen een noodoplossing omdat offline begeleiding ontbreekt of te duur is.

Beleidsaanbevelingen

- Stad Gent kan **bestaande organisaties structureel ondersteunen**, zowel financieel als via zichtbaarheid en samenwerking.
- **Zichtbaarheid van hulp** vergroten, zeker bij jongeren die de stap moeilijk zetten.
- **Scholen ondersteunen** in hoe ze met jongeren praten over labels en mentale gezondheid.
- **Leerkrachten** hebben nood aan vorming om hun rol beter te kunnen opnemen, zonder die verantwoordelijkheid alleen te dragen.

2. Positief mentaal welzijn: wat geeft jongeren vleugels?

Wat jongeren energie geeft

Jongeren halen kracht uit hobby's, sociaal contact, muziek, dans, natuur, creativiteit, rustmomenten, voldoening en kleine successen.

Specifiek vermeld: *Habbekrats*, *OverKop*, *Homaar* en andere plekken waar jongeren zichzelf kunnen zijn.

Noden en drempels

- **Financiële drempels:** veel jongeren of hun ouders kunnen hobby's niet betalen.
- **Ruimte en rust:** nood aan prikkelarme plekken op school of in de vrije tijd, waar jongeren even kunnen ontsnappen of tot rust komen.
- **Nazorg:** vraag naar opvolging na trajecten zoals bij OverKop ("wat na het uitzwaaien?").
- **Samenwerking:** meer verbinding tussen jeugdorganisaties onderling.

Beleidsaanbevelingen

- Maak **hobby's financieel haalbaar** voor alle jongeren.
- Voorzie **toegankelijke chill- of snoezelruimtes** op school en in jeugdwerkingen.
- Stimuleer **samenwerking en kennisdeling** tussen jeugdorganisaties.
- Promoot bestaande *open ruimtes* waar jongeren vrijblijvend terecht kunnen.

3. Wie valt uit de boot – en hoe kan Gent dat aanpakken?

Kwetsbare groepen

- Jongeren met een **migratieachtergrond**
- Jongeren in **armoede** of met **financiële stress**
- Jongeren met **ouders met psychische of verslavingsproblemen**
- **LGBTQIA+ jongeren**
- **NEET-jongeren** (niet in onderwijs of werk)
- Jongens, die vaker moeite hebben om over gevoelens te praten

Belangrijkste drempels

- Schaamte, taboes en angst om zwak over te komen.
- Gebrek aan vertrouwen in hulpverleners.
- Onvoldoende anonimiteit.
- Culturele verschillen in hoe over mentale gezondheid gesproken wordt.
- Overzicht van het hulpaanbod ontbreekt (“sociale kaart is te ingewikkeld”).
- Een slechte ervaring met hulp verdubbelt vaak de drempel.

Beleidsaanbevelingen

- Creëer **vertrouwelijke, veilige ruimtes** met herkenbare gezichten.
- Werk met **peer coaches of vertrouwenspersonen** die dicht bij jongeren staan.
- Investeer in **lokaal verankerde, laagdrempelige organisaties**.
- Maak hulp **anoniemer en eenvoudiger** (ook op school).
- Zet in op **communicatie via sociale media en jongerenkanalen**.
- Politieke steun is nodig om structureel drempels te verlagen.
- **Jeugdwerk** speelt een **belangrijke preventieve rol voor jongeren die dreigen uit de boot te vallen**. Jeugdwerkers zijn vaak nabij, vertrouwd en laagdrempelig aanwezig in het leven van jongeren, en kunnen signalen vroeg oppikken. Tegelijk is het fundamenteel dat jeugdwerk geen hulpverlening mag vervangen. Jeugdwerkers moeten jeugdwerkers kunnen blijven, maar wel ondersteund en omkaderd worden met voldoende handvaten, vorming en doorverwijzing.

4. Kennis en informatie: wat hebben jongeren nodig?

Jongeren benadrukken de nood aan **herkenning, warmte en veiligheid**.

Belangrijke randvoorwaarden voor leren over mentaal welzijn:

- **Laagdrempelige, veilige context** (niet op school, maar in een ontspannen omgeving).
- **Betrouwbare informatie** in duidelijke taal.
- **Ruimte om te delen en verbinding te voelen**.
- **Hulp die betaalbaar en bereikbaar is**, zonder lange wachtlijsten.
- **Eenvoudige communicatie over waar je terecht kan**.

5. School: hoe maken we mentaal welzijn bespreekbaar?

Huidige situatie

Er zijn initiatieven op school, maar leerlingen kennen ze niet of vertrouwen ze niet altijd. Zorgcoördinatoren worden soms gezien als een brug naar ouders in plaats van als vertrouwensfiguren.

Noden

- Zorgfiguren moeten **zich actief voorstellen in de klas** en zichtbaar zijn.

- Jongeren willen **laagdrempelig binnen kunnen stappen** zonder wachtlijst of afspraak.
- **Leerkrachten** moeten zelf het gesprek durven aangaan en ook oog hebben voor stille leerlingen.
- **Klassfeer** en **groeps gesprekken** zijn belangrijk — liever regelmatig dan eenmalig.
- **Opleiding voor leerkrachten** nodig in omgaan met mentale problemen.
- In het **hoger onderwijs** is nood aan meer nabijheid en aanspreekbaarheid.

Beleidsaanbevelingen

- Ondersteun scholen in **structurele aandacht voor mentaal welzijn** (geen losse projecten).
- Stimuleer **samenwerking met externe hulpverleners**.
- Maak schoolhulp **meer mensgericht en minder prestatiegericht**.
- Bundel het bestaande aanbod en maak het overzichtelijk voor jongeren én leerkrachten.

6. Vrije tijd: praten over mentaal welzijn buiten school

Waar voelen jongeren zich op hun gemak?

- Thuis en in jeugdorganisaties scoren het hoogst, daarna sport, hobby's en online context.
- De straat wordt vaak als onveilig ervaren, zeker 's avonds.

Noden

- Meer **zichtbaarheid van bestaande organisaties**.
- Ondersteuning voor **vertrouwenspersonen in jeugdwerk**.
- **Brugfunctie tussen jeugdwerk en hulpverlening** (doorverwijzing, vorming, sensibilisering).
- Creëer **plekken waar jongeren kunnen praten zonder dat het moet gaan over problemen** — ontspannend en preventief.
- Zet in op **peer support**: jongeren kunnen elkaar helpen, mits begeleiding.

7. Hulp zoeken en toegankelijkheid

Drempels

- Jongeren vinden de stap naar professionele hulp groot.
- Ze missen plekken “tussen niets en de psycholoog”: laagdrempelig, niet klinisch, informeel.
- Veel bestaande hulp voelt afstandelijk of artificieel (“nummertje trekken”).

Wat werkt wél

- OverKop en Broeiness worden genoemd als positieve voorbeelden: warm, herkenbaar, preventief, communitygevoel.
- Jongeren waarderen *herkenning, verbinding, vrijblijvendheid en betaalbaarheid*.

Beleidsaanbevelingen

- Blijf investeren in **initiatieven zoals OverKop en Broeïnest**.
- Stimuleer **nieuwe vormen van hulp tussen peers en professionals in**.
- Voorzie **gratis of goedkope eerste gesprekken**, zodat jongeren durven proberen.
- Organiseer **groepsgesprekken of community-aanbod** i.p.v. enkel individuele therapie.
- Maak hulp ook **fysiek én online bereikbaar** (chat, brievenbus, telefoonlijn).

8. Communicatie en bekendmaking van het aanbod

- Jongeren weten vaak niet waar ze terecht kunnen.
- Communicatie mag **persoonlijker, herkenbaarder en op maat van jongeren**.
- Gebruik **sociale media, scholen, jeugdwerk, influencers** en plekken waar jongeren vaak komen.
- Campagnes moeten **positieve verhalen en herkenbare gezichten** tonen.

9. Algemene conclusies

- Jongeren willen niet dat mentaal welzijn enkel over problemen gaat, maar ook over **sterktes, veerkracht en verbinding**.
- **Laagdrempeligheid, herkenbaarheid en veiligheid** zijn cruciaal.
- **Scholen, jeugdwerk en stad** moeten nauwer samenwerken.
- **Beleid** moet inzetten op structurele ondersteuning van bestaande initiatieven én het zichtbaar maken van wat er al is.

Plenaire moment: toelichting van ideeën en reactie van de schepenen

Na de gesprekstafels verzamelden alle jongeren, begeleiders en schepenen voor een plenaire terugkoppeling. De jongeren lichtten hun belangrijkste inzichten toe, waarna de schepenen reageerden. Het plenaire gesprek legde sterke rode draden bloot en maakte duidelijk waar jongeren structurele drempels ervaren – én waar kansen liggen voor het Gentse beleid.

a) Wie valt uit de boot?

Wat jongeren aanbrachten

- **Studenten en jongvolwassenen** vallen vaak tussen de mazen van het net. Ze zijn “te oud” voor jeugdgericht aanbod, maar vinden de stap naar psychologische hulp te groot of te duur.
- Nood aan **preventieve, gratis en toegankelijke hulp**, zeker voor studenten die het financieel moeilijk hebben.
- Jongeren ervaren een overvloed aan folders en flyers, maar vinden **te weinig bruikbare informatie op het moment dat ze het nodig hebben**.
- **Jongens** en jongeren met een **migratieachtergrond** ervaren bijzonder hoge drempels om hulp te zoeken.

- Jongeren vragen eenvoudige, visuele manieren om hulp te vinden: **flowcharts, duidelijke stappenplannen, herkenbare symbolen.**
- Preventie ontbreekt: jongeren willen dat Gent actief zoekt naar “de gaten in het systeem”.
- **Gratis hulpverlening** is cruciaal.

Reactie schepenen

- De stad werkt samen met de Gentse hoger onderwijsinstellingen (HOI's) via onder meer de **zorgcampus**, een plek waar jongeren en studenten laagdrempelig toegang krijgen tot hulp. De vraag blijft of dit voldoende bekend is.
- Sterke erkenning van de nood aan **preventieve ondersteuning**: jeugdwerk als vindplaats waar jongeren zichzelf kunnen zijn.
- Stad wil **lokale organisaties ondersteunen**, zeker diegenen die mentaal welzijn versterken en bespreekbaar maken.
- Schepen De Bruycker erkende dat jongeren vaak sneller hulp nodig hebben dan het systeem aankan en benadrukte de rol van de stad in **laagdrempelig aanbod, doorverwijzing en zichtbaarheid.**

b) Mentaal welzijn op school en in de lerarenopleiding

Wat jongeren aanbrachten

- **Zorgcoördinatoren zijn vaak onbekend**, en leerlingen ervaren hen niet altijd als vertrouwenspersonen.
- Nood aan **proactieve zichtbaarheid**: zorgco's die zichzelf voorstellen in de klas, uitleggen waarvoor je bij hen terecht kan.
- **Wachlijsten op school** mogen niet bestaan. Jongeren hebben nood aan een “open deur” waar je altijd terecht kan.
- Leerkrachten moeten zélf vaker het gesprek aangaan, zeker met stille leerlingen.
- Jongeren vragen **wekelijkse of tweewekelijkse groepsgesprekken** over mentaal welzijn, van kleuter- tot hoger onderwijs.
- In het middelbaar is het aanbod al licht aanwezig, in het hoger onderwijs is dit quasi afwezig: leerkrachten zijn er zelden aanspreekbaar.
- Jongeren willen les in **luisteren, grenzen stellen, omgaan met stress, identiteit, innerlijke criticus, ...**
- Hulp is te prestatiegericht: leerlingen krijgen vooral ondersteuning rond planning en studeren, niet rond mentale problemen.

Reactie schepenen

- De schepenen erkennen dat **proactieve leerlingenbegeleiding** werkt en dat zichtbaarheid van zorgcoördinatoren verhoogd moet worden.
- Veel van deze acties “kosten geen geld”: kringgesprekken, het voorstellen van zorgco's, aanspreekbaarheid van leerkrachten.

- Via het **Onderwijscentrum Gent** en partners wil de stad deze inzichten delen met scholen en HOL's.
- Erkende nood aan aandacht voor mentaal welzijn in de **lerarenopleiding**, zodat toekomstige leerkrachten beter uitgerust zijn.

c) Toegankelijke hulp en de 'grijze zone'

Wat jongeren aanbrachten

- Grote nood aan hulp **tussen niets en individuele therapie**:
 - Groepsgesprekken (waardevol om met elkaar uit te wisselen en bereiken meer jongeren tegelijk) zoals bv bij Broeïnest
 - peer support
 - anonieme telefoon- of chatlijnen
 - informele plekken met professionals en jongeren samen
- OverKop is laagdrempelig, maar stopt op 26 jaar. Jongeren vragen: "Wat daarna?"
- Hulp voelt soms **te klinisch, afstandelijk of artificieel**.
- Jongeren hechten veel belang aan:
 - nabijheid
 - iemand leren kennen
 - warme ruimte, niet-medisch
 - gratis of goedkoop kunnen proberen
- Jongeren willen een **communitygevoel**: samen leren, delen, herkennen en verbinden, zoals waar bv Littekens op inzet.

Reactie schepenen

- De stad erkent dat veel aanbod **curatief** is en dat preventieve initiatieven cruciaal zijn. Deze kunnen nog versterkt worden en/of meer zichtbaarheid gebruiken **Vindplaatsgericht werken** blijft een speerpunt: jeugdwerk, sportclubs, cultuur, scholen, straatwerk...
- Voorbeeld genoemd: voetbalclub in Zwijnaarde en Ghent Basketball waar trainers ook een rol opnemen als vertrouwenspersoon.
- Schepenen benadrukten dat hulpverlening rond mentaal welzijn even vanzelfsprekend zou moeten zijn als fysieke zorg. Jongeren gaven aan dat gratis of betaalbare hulp cruciaal is om de drempel te verlagen. De stad zet daarom in op het versterken en bekendmaken van eerstelijnspsychologische hulp en laagdrempelige initiatieven, in samenwerking met organisaties die dicht bij jongeren staan.

d) Positief mentaal welzijn en vrije tijd

Wat jongeren aanbrachten

- Hobby's zijn cruciaal voor zelfvertrouwen en welzijn, maar **financieel vaak onhaalbaar** voor studenten en gezinnen.
- Trainers en begeleiders in sportclubs of vrijetijdsorganisaties kunnen, mits ondersteuning, een vertrouwensrol kunnen opnemen. Niet als hulpverleners, maar als eerste aanspreekpunt dat jongeren motiveert, opvangt en – waar nodig – toeleidt naar gepaste ondersteuning.
- Vraag naar **prikkelarme ruimtes** op school en in de vrije tijd (chillruimtes, snoezelplekken).
- Jongeren die net beginnen werken of studeren missen laagdrempelige plekken na OverKop.
- Ze vragen vrije tijd die:
 - betaalbaar is
 - toegankelijk is
 - mogelijkheid biedt tot experimenteren
 - ruimte biedt voor ontplooiing

Reactie schepenen

- Alle hobby's volledig gratis maken is niet haalbaar, maar de stad wil zorgen dat er **in elke vrijetijd domein een laagdrempelig instapaanbod** is.
- Belangrijke rol voor **UiTPAS**, waar de stad de komende jaren extra op inzet.
- Er is waarde in **informele vrijetijdsplekken** waar jongeren gewoon mogen zijn.
- Meer en betere communicatie nodig over waar jongeren terecht kunnen.

e) Kennis, informatie en zichtbaarheid

Wat jongeren aanbrachten

- Jongeren vinden nieuwe informatie vooral via vrienden, online en op school, maar het aanbod is **versnipperd**.
- Er is grote nood aan **betrouwbare informatie** die preventief en begrijpelijk is.
- Jongeren waardeerden de werking van Broeïnest als voorbeeld: groepsgesprekken, betaalbare 1-op-1 hulp, duidelijke communicatie.

Reactie schepenen

- De stad wil investeren in **zichtbaarheid en afstemming** tussen organisaties.
- Er is veel bestaand aanbod, maar jongeren vinden het niet. Stad wil dit **beter bundelen en communiceren**.
- Erkenning van het belang van **herkenning en verbinding** via groepsaanbod, niet alleen individuele hulp.

f) Labels en sociale media

Wat jongeren aanbrachten

- Labels helpen, maar kunnen ook vastzetten.
- Medische wereld heeft nog onduidelijkheden en te weinig tijd.
- Jongeren zoeken massaal info online door hoge drempels in de echte wereld. Hoewel zij zich bewust zijn van de risico's van zelfdiagnose, ervaren ze sociale media vaak als het enige beschikbare kanaal. Er is nood aan fysieke, nabij georganiseerde hulp als alternatief.
- Zelfverbetering als constante druk: obsessie om jezelf te fiksen.

Reactie schepenen

- Rol van onderwijs, jeugdwerk, sport, cultuur: "Iedere actor kan bijdragen."
- Nood aan meer expertise rond **neurodiversiteit** en het zichtbaarheid geven van verschillen.
- Extra inzet op **samenwerking en reclamebudget** voor initiatieven die jongeren kunnen doorverwijzen.

g) Overkoepelende boodschap uit het plenaire gesprek

- Mentaal welzijn vraagt volgens jongeren om een samenleving die elkaar beter begrijpt en zorg draagt voor elkaar, nog vóór problemen escaleren. Preventie, nabijheid en verbondenheid zijn daarbij even essentieel als curatieve hulp.
- Ze willen veilige plekken waar ze mogen praten zonder dat het meteen over grote problemen gaat.
- Er is nood aan **meer communities, meer peer support, en meer warme mensen** die eenvoudige vragen durven stellen zoals: "Oeist me u?"
- Schepenen erkennen deze signalen en zien veel kansen om binnen onderwijs, jeugdwerk, hogere onderwijsinstellingen, sport en vrije tijd **breder vindplaatsgericht te werken**.
- Jongeren verwachten dat Gent **blijft investeren in organisaties** zoals Broeïnest en OverKop, dat Gentse scholen ondersteund worden in het werken aan mentaal welbevinden van leerlingen, en dat er meer alternatieven komen voor 18+ en 26+.
- Een laagdrempelige toegang tot hulp faciliteren voor jongeren, vraagt ook betrouwbare en heldere informatie op maat rond waar je terecht kan.