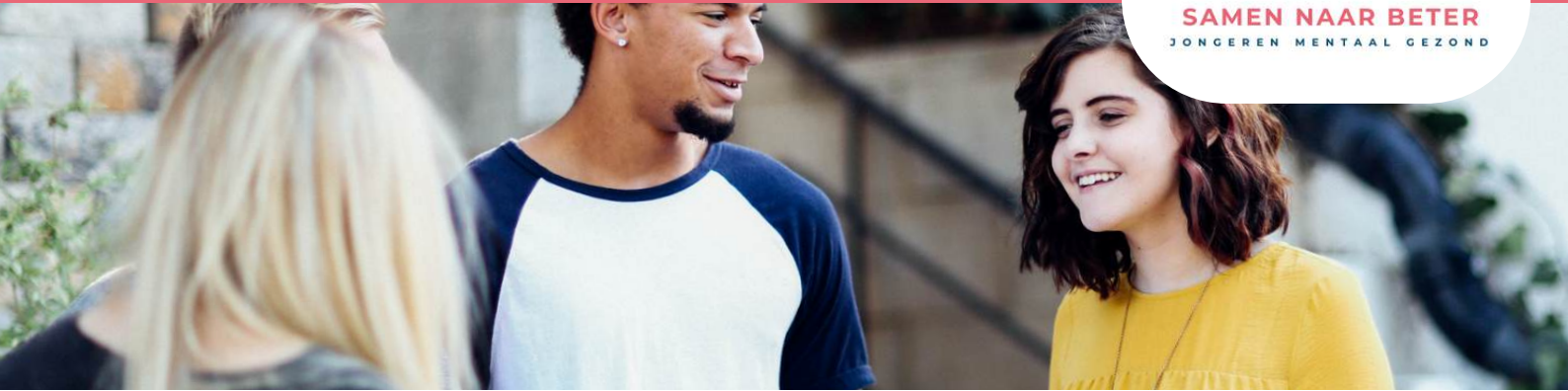


november 2024

Nieuwsbrief



Welkom bij de eerste nieuwsbrief van Samen Naar Beter! In deze nieuwsbrief vind je informatie over alle ontwikkelingen en opbrengsten binnen het project, en maak je nader kennis met één van onze partners.

Inhoud

- **De kick-off meeting**
- **Nieuwe logo**
- **Project opbrengsten**
- **Nieuwe overlegstructuur**
- **Even kennismaken..**

Kick-off meeting

De kick-off meeting van Samen Naar Beter vond plaats op 16 september jl in het Level-Leiden. Het was een mooie middag, waar velen van jullie aanwezig waren en ruimte was voor nadere kennismaking met het project, de interventies en elkaar. De presentaties zijn online terug te vinden op de [website van AWP LUMENS](#).

Nieuw logo

Wij hebben alvast een primeur; er is een nieuwe logo voor het project! Hiermee wordt ons project visueel goed zichtbaar en herkenbaar voor professionals en keten-partners! Het logo vind je bovenaan deze nieuwsbrief, en mag je gebruiken in communicatie over het project



Opbrengsten

Notitie integraal werken

De notitie integraal werken beschrijft o.b.v. de laatste practice én science-based inzichten de stand van zaken rondom integraal werken welbevinden in het onderwijs. Interesse in de notitie? Stuur een mailtje naar Chantal Joren (c.y.joren@lumc.nl).



OVERLEG STRUCTUUR

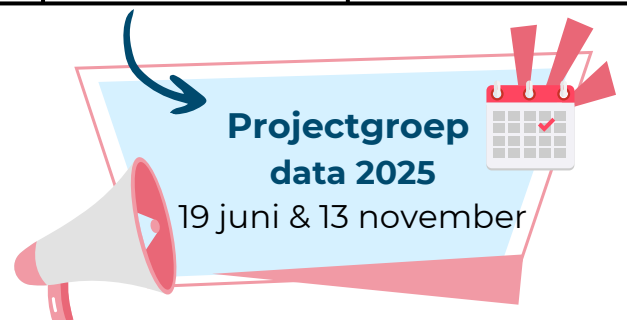
Er zijn vier structuren/ teams gevormd:

	Kernteam Onderzoek	Kernteam Onderwijs	Projectgroep	Leernetwerk
Wie?	UMC, Hecht / AWP LUMENS, HS Leiden, TNO+ KAS (Uni-Leiden)	LUMC, GBO onderzoek/ beleid + GGD Gezonde School	Alle partners	mix van partners en docenten/ leerlingen (Ntb)
Doel?	Opzet, uitvoer en rapportage onderzoeksdeel SnB	Goede afstemming tussen onderzoek en uitvoer van de aanpak op scholen	Meedenken en besluiten over vitale keuzes binnen project	Lerend systeem om opbrengsten te maximaliseren
Hoe vaak?	1x 4 weken	1x 6 weken	1x half jaar	min. 1x half jaar
Contact persoon	Chantal Joren	Esther 't Hart	Chantal Joren	Esther 't Hart

BIJ-BLIJVEN

leuk om te lezen

- ZonMw heeft een nieuw **kennismagazine Jeugd** uitgebracht, met oa. artikelen over normaliseren van milde mentale klachten. Lees [hier](#) verder.
- Toegankelijk **artikel** in Tijdschrift Gezondheidswetenschappen: '[Wat Nederland moet doen om de prevalentie van mentale problemen te halveren](#)'; over hoe we de problemen rondom mentale gezondheid domein-oversteigend kunnen aanpakken.
-



UIT DE REGIO

ZonMw subsidie voor versterken mentaal welbevinden op VO-scholen in regio Haaglanden

GGD Haaglanden en de HHS ontvangen subsidie voor het project 'Versterken Welbevinden op VO-scholen volgens de Gezonde School-aanpak 2024-2025'. Lees [hier](#) verder over het project

Even kennismaken..

Deze keer stellen we je graag voor aan **dr. Clare Luymes**, de nieuwe coördinator van AWP Lumens. Addi van Bergen zal na een prachtige loopbaan van een welverdiend pensioen gaan genieten.



Kan je kort iets over jezelf vertellen?

In 2023 startte ik als adviseur publieke gezondheid bij Hecht GGD Hollands Midden. Daarvoor werkte ik als arts arbeid en gezondheid en in de huisartspraktijk. Vaak in combinatie met een rol als onderzoeker of als adviseur. Ik houd van afwisseling en van het verbinden van werelden. Dat zie je in mijn loopbaan en in mijn huidige functie ook wel terug. Vanuit de Academische Werkplaats Publieke Gezondheid, [awpg Lumens](#), stimuleer ik verbinding van onderzoek, onderwijs, beleid en praktijk in de publieke gezondheid. Het is onze ambitie is om gelijke kansen op gezondheid voor alle inwoners te creëren.

Hoe voel je je persoonlijk of professioneel verbonden met het onderwerp 'mentale gezondheid bij jongeren'?

We staan op dit moment voor veel maatschappelijke uitdagingen, denk aan klimaat, bestaanszekerheid, zorg en huisvesting. Voor jongeren is het belangrijk dat zij veerkrachtig genoeg zijn om met deze uitdagingen om te gaan. Bovendien hebben we de motivatie en kennis van de jongeren nu en in de toekomst nodig om verder te komen met deze complexe problemen. Een goede mentale gezondheid en het snel kunnen herstellen na een moeilijke periode zijn daarvoor belangrijk. Maar we zien dat de mentale gezondheid van jongeren kwetsbaar is. Uit de Gezondheidsmonitor jeugd 2023 van de GGD blijkt dat leerlingen uit de tweede en de vierde klas vaker stress ervaren dan voorgaande jaren. Zo'n één op de drie jongeren ervaart regelmatig of vaak prestatiedruk. Hun mentale gezondheid laat na de coronapandemie nog geen herstel zien. Hun vertrouwen in de toekomst evenmin. Dit is niet goed. We moeten dit tij keren, maar dat kan niet door één persoon of één organisatie alléén gedaan worden. We moeten hier met elkaar aan werken: van overheden tot scholen en zorg- en welzijnsorganisaties, en van ouders en jongeren zelf, tot professionals, beleidsadviseurs en onderzoekers. Samen naar beter is een mooi voorbeeld van gezamenlijke inzet voor verbetering van de mentale gezondheid van jongeren.

Eindeloze identiteiten. Een nieuwe kijk op de mentale gezondheids crises onder jongeren

door Esther 't Hart

Twee weken geleden was ik bij de oratielezing ([hier terug te zien](#)), van Levi van Dam, bijzonder hoogleraar Veerkrachtig Opgroeien. Levi vertelde dat zo veel jongeren en hun gezinnen tegenwoordig zeggen mentale druk te ervaren. Komen mentale problemen nu echt vaker voor in Nederland vroeg hij zich af? Hij concludeert dat dit niet het geval is.

Het aantal jongeren met psychische problemen (30%), blijft ongeveer hetzelfde in de afgelopen 30 jaar. Volgens de onderzoeker zijn jongeren (in aantal) niet meer depressief maar vooral veel beter geworden in het verwoorden van hun mentale problemen. Dat is een kwestie waar de meeste jongeren, aldus Levi, niet direct voor naar de psycholoog hoeven.

Eén van zijn onderzoeksprojecten is de mentale sportschool. Tijdens een muziekfestival kregen jongeren onder begeleiding van een mentor in drie uur technieken aangeleerd die hun mentale welzijn een boost gaven. Met 'tiny habits' werden deelnemers gevraagd deze gewoonten in hun leven te veranderen. Dit is een methode waarop preventieve jeugdhulp de behoeften van jongeren kan ondersteunen. Het gaat nu te weinig over preventie, zegt Levi: 'het is en- en: sommige kinderen moeten echt naar de psycholoog, én er is meer aandacht nodig voor steun uit hun omgeving'.

'Happiness is an inside job' lees ik op zijn bezoekerskaartje. Aan de andere kant staat gedrukt dat er nadruk moet worden gelegd op goed contact en verbinding met jezelf. Het gaat erom je eigen gevoelens en emoties te herkennen en te begrijpen. Goed contact en verbinding met de mensen om je heen maakt weerbaar. En dan is er ook het belang van dat 'wat tussen ons overstijgt'. Vaak is dit het gevoel wat de natuur of een gemeenschap oproept. Deze verbindingen geven jongeren het gevoel dat ze er niet alleen voor staan. Happiness is daarmee ook een outside job, iets wat je in de buitenwereld doet.

Verder lezen?

Eileen Sheppard,
Mild Altered states of consciousness (2024).
Levi van Dam, *Circulaire zorg* (2020).
Barrie Schwartz, *The paradox of choice* (2016).

