

PLATFORM MENTALE GEZONDHEID



Online aanbod mentale gezondheid jeugd versie april 2021

Jongeren Hulp Online

Doel: Zes organisaties die snel, anoniem en gratis hulp bieden voor jongeren die problemen ervaren: De Kindertelefoon - De Luisterlijn - MIND Korrelatie – PratenOnline - @ease – 113 Zelfmoordpreventie
Leeftijd: 8-25 jaar

Link: www.jongerenhulponline.nl

Mentaal vitaal

Doel: Ondersteunen en vergroten mentale fitheid
Leeftijd: alle (heeft jongerenpagina)

Link: www.mentaalvitaal.nl

Snelbeterinjevel

Doel: Promotie mentale gezondheid en preventie psychische problemen

Leeftijd: 18+ - er is een jongeren app hiervan, die is net uit de testfase en kan op korte termijn beschikbaar komen; BoostMyMood-

Link: www.snelbeterinjevel.nl

Grow It! app

Doel: Verminderen eenzaamheid, stress en vergroten bewustzijn van emoties

Leeftijd: 12 - 25 jaar

Methode: Individuele aanpak

Erkend: -

Link: www.growitapp.nl

Kopstoring

Doel: Preventie van psychische en verslavingsproblemen

Leeftijd: 16-25 jaar

Methode: online groepscursus voor jongeren met een ouder die psychische of verslavingsproblemen heeft

Erkend: Goed onderbouwd

Link: www.kopstoring.nl

Kopkracht

Doel: Jongeren geven elkaar tips en handvatten om veerkrachtig te worden, zijn en blijven.

Leeftijd: 11-14 jaar.

Methode: Peer2peer programma. Kopkracht ambassadeurs (16-20 jaar) worden getraind om als rolmodel aan de slag te gaan. Vervolgens geven zij workshops op hun eigen school of in hun wijk.

Link: www.njr.nl/nl/projecten/kopkracht

Grip op je Dip

Doel: Tips en informatie over dips en depressies

Leeftijd: 16-25 jaar

Methode: mailen met een dipdeskundige die kan helpen om goed om te gaan met dips en depressies; tips uitwisselen en anoniem in contact komen met jongeren die ook een dip hebben via een groepscursus

Link: www.gripopjedip.nl

KopOpOuders!

Doel: Bevorderen positieve ontwikkeling, preventie van psychische problemen

Leeftijd: 1-18 jaar

Methode: Individuele aanpak voor ouders (e-hulp)

Erkend: Goed onderbouwd

Link: www.kopopouders.nl

De volgende tips van het [Nederlands Jeugdinstituut](http://www.nederlandsejeugdinstituut.nl) helpen om met jongeren te praten over de coronamaatregelen:

- 1. Luister naar de jongere**
Stel vragen om de jongere te begrijpen. Bijvoorbeeld: 'Wat is voor jou het grootste nadeel van de maatregelen?'
- 2. Bespreek samen mogelijke situaties**
Bedenk situaties waarin de jongere terecht kan komen. Denk samen na wat er kan gebeuren, welke keuzes je kan maken en wat je dan kan doen. Zo bespreek je de 'gewenste' opties op een begrijpelijke manier.
- 3. Laat de jongere vertellen**
Bijvoorbeeld over wat hij of zij lastig vindt aan de maatregelen. Zoek samen naar oplossingen. Laat de jongere daar het voortouw in nemen. Vaak hebben ze creatieve ideeën.
- 4. Geef grenzen aan en geef zelf het goede voorbeeld**
Grenzen geven jongeren duidelijkheid en structuur. Daarmee zijn ze geholpen. Geef zelf het goede voorbeeld, jongeren hebben een hekel aan schijnheiligheid.
- 5. Focus op wat de jongere goed doet**
Daar leert een jongere meer van dan blijven herhalen wat hij of zij fout doet.
- 6. Deel je eigen ervaringen**
Laat zien dat de maatregelen voor jezelf ook lastig zijn en leg uit hoe je het zelf aanpakt om vol te houden. Dat zorgt voor begrip.
- 7. Praat erover met anderen (ouders, opvoeders)**
Het helpt als je weet hoe anderen het aanpakken. En je komt misschien op nieuwe ideeën.
- 8. Stimuleer laten testen op het coronavirus**
Stimuleer de jongere om zich te laten testen als hij of zij coronaklachten of -symptomen heeft. Geef ook aan dat het voor de jongere zelf misschien weinig gevolgen heeft maar dat hij of zij met het virus anderen kan besmetten die daar wel erg ziek van kunnen worden.

Bron: <https://www.steunpuntcoronazorgen.nl/ik-help-ander/in-gesprek-met-jongeren>

Direct contact met een hulpverlener

Heb je behoefte aan persoonlijke hulp of advies? Neem (anoniem) contact op met een van de medewerkers van onze hulplijn [MIND Korrelatie](http://www.mindkorrelatie.nl). Je kunt bellen, chatten, WhatsAppen of mailen met een van onze psychologen of maatschappelijk werkers. **Bellen kan naar 0900-1450**. Je kunt bellen op werkdagen van 9.00 – 18.00 uur (€ 0.15 per minuut). **Ga voor chat, WhatsApp en e-mail naar onze website**

www.mindkorrelatie.nl