



ME-Health

GIDS VOOR GOEDE PRAKTIJKEN



Medegefinancierd door
de Europese Unie

Titel project: Geestelijke gezondheidsondersteuning voor jongeren in het tijdperk van het coronavirus

Acroniem: ME-Health

Referentienummer project: 2021-1-PL01-KA220-SCH-000023968

Uitgever: Woiwodschap Lubelskie (Polen)

Gefinancierd door de EU. De standpunten en meningen zijn uitsluitend die van de auteur(s) en komen niet noodzakelijk overeen met die van de Europese Unie of het Nationaal Agentschap (NA). Noch de Europese Unie, noch het NA zijn hiervoor verantwoordelijk.

Dit document is gelicenseerd onder CC BY-NC-SA 4.0. De licentie is beschikbaar op:

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Medegefinancierd door
de Europese Unie

Inhoudsopgave

| | |
|---|-----------|
| Inleiding | 5 |
| I. Identificatie en beschrijving van de meest voorkomende psychologische en pedagogische problemen die bij jongeren naar voren zijn gekomen in de context van de COVID-19-crisis en veranderingen in het onderwijs | 9 |
| II. Oplossingen voor de meest voorkomende psychologische en pedagogische problemen die bij jongeren naar voren zijn gekomen in de context van de COVID-19-crisis en veranderingen in het onderwijs | 19 |
| III. Hulpmiddelen | 30 |
| Beste praktijken. | 40 |
| Samenvatting | 46 |
| Lijst van instellingen - Provincie Gelderland (Nederland) | 50 |
| Lijst van instellingen - Moravisch-Silezische regio (Tsjechië) | 51 |
| Lijst van instellingen - Grand Est (Frankrijk) | 52 |
| Lijst van instellingen - Stiermarken (Oostenrijk) | 53 |
| Lijst van instellingen - Woiwodschap Lubelskie (Polen) | 54 |
| Over het ME-Health-project: ondersteuning van de geestelijke gezondheid van jongeren in het tijdperk van het coronavirus | 55 |



ME - Health

Inleiding



Alle deelnemende landen (Oostenrijk, Tsjechië, Frankrijk, Polen en Nederland) werden zwaar getroffen door de COVID-19-crisis. Het leven van iedereen veranderde volledig vanaf maart 2020. Tussen 2020 en 2021 waren schoolsluitingen en afstandsonderwijs wijdverspreid. Gedurende het grootste deel van het schooljaar waren de lagere, middelbare en tertiaire scholen ofwel buiten werking of ze pasten een hybride onderwijsmodel toe, waarbij afstandsonderwijs werd gecombineerd met beperkte klassikale lessen in kleine groepen. Sommige eindexamens in 2020-2021 werden geannuleerd of uitgesteld, wat extra stress veroorzaakte bij jongeren die onzeker waren over hun eigen toekomst en die van hun familie.

De gezondheids crisis en de noodzaak om gebruik te maken van onderwijs op afstand legden sociale ongelijkheden bloot, en kansarme leerlingen hadden verder te kampen met een gebrek aan toegang tot digitale middelen. Door dit alles werden landen en lokale gemeenschappen geconfronteerd met de ernstige uitdaging van een tekort aan essentiële apparatuur, waaronder notebooks, tablets en laptops, voor zowel leerkrachten als leerlingen. Scholen, lokale overheden en regeringen zetten een aantal ondersteuningsprogramma's op dit gebied op om jongeren te voorzien van apparatuur waarmee ze toegang tot onderwijs konden krijgen. Afstandsonderwijs is ook een hele uitdaging gebleken voor leerkrachten, ouders en opvoeders, die zich hebben moeten aanpassen aan de nieuwe omstandigheden van lesgeven en het met digitale hulpmiddelen ondersteunen van jongeren.

De COVID-19 crisis had niet alleen gevolgen voor de scholen, maar ook voor het privéleven. Openbare vrijetijdsvoorzieningen zoals bioscopen, theaters en cafés werden gesloten en in sommige landen werd een avondklok ingesteld, waardoor het recht om binnen de grenzen van het eigen land te reizen werd beperkt. Mensen moesten de nieuwe situatie thuis het hoofd bieden: ze bleven 24 uur per dag bij hun familie en brachten het grootste deel van hun professionele, educatieve en privéleven door voor een computerscherm. Dit was vooral een uitdaging voor sociaal achtergestelde gezinnen met beperkte toegang tot privéruimte en digitale apparatuur.

Uit onderzoek tijdens de pandemie is gebleken dat de sluiting van scholen negatieve gevolgen had voor het welzijn, de leermogelijkheden en de veiligheid van kinderen. De situatie had negatieve gevolgen voor de geestelijke gezondheid van leerlingen en verergerde sociale ongelijkheden, onder meer in Polen, Tsjechië en Frankrijk. Wereldwijd onderzoek bevestigt de toename van stoornissen, vooral angst en depressie, bij kinderen en adolescenten als gevolg van de pandemie en de gevolgen ervan. Een toenemend aantal kinderen en jongeren onder de 18 heeft psychiatrische en/of psychologische hulp nodig¹.

¹ UNICEF, (2020). Het verlies van een generatie door het coronavirus voorkomen. Een zespuntenplan voor respons, herstel en wederopbouw van de wereld van het kind na een pandemie. <https://www.unicef.org/media/86881/file/Averting-a-lost-covid-generation-world-childrens-day-data-and-advocacy-brief-2020.pdf>



Er is ook een toename van ziekenhuisopnames van kinderen en adolescenten aan het begin van het schooljaar (een fenomeen dat in voorgaande jaren niet werd waargenomen) en spoedopnames in ziekenhuizen, voornamelijk voor suïcidale gedachten en pogingen (Oostenrijk)². Minder ernstige psychologische en pedagogische problemen komen ook vaker voor. Angst voor de toekomst, angst om ziek te worden, ontevredenheid over het feit dat ze niet zelfstandig het huis kunnen verlaten en leeftijdsgenoten kunnen ontmoeten, gevoelens van isolement en eenzaamheid, frustratie over het feit dat ze niet aan de verwachtingen van school kunnen voldoen, problemen met afstandsonderwijs, waaronder een gebrek aan technische voorbereiding of onvoldoende steun van gezinnen, gebrek aan motivatie, concentratieproblemen, minder zelfvertrouwen, een slecht humeur, stress door onzekerheid over toekomstige examens en de wervingsprocedure voor het voortgezet en hoger onderwijs, om er maar een paar te noemen. Daarom zijn **de meest voorkomende pedagogische en psychologische problemen** in de landen van het ME-Health partnerschap het onderwerp geweest van een uitwisseling van ervaringen tussen de partners en zullen ze verder worden besproken in dit handboek.

De pandemie heeft ook het grote belang van **digitale hulpmiddelen** voor schoolonderwijs aangetoond. Deze uitdaging blijft van kracht. Er is voortdurende ondersteuning, opleiding en deskundigheidsbevordering nodig om leerkrachten in staat te stellen om te gaan met leermoeilijkheden bij jongeren en hun onderwijs en geestelijk welzijn te ondersteunen met digitale hulpmiddelen.

Dit handboek, dat een **verzameling is van observaties van alle partners**, presenteert de ervaringen van de partnerlanden die hebben geleid tot veranderingen in onderwijsmethoden en manieren van psychologische ondersteuning voor jongeren. In lijn met de hoofddoelstelling van het ME-Health project ligt de nadruk op de leeftijdsgroepen van 13 tot 18 jaar. Het handboek bevat een uitgebreide beschrijving van de **gebruikte benaderingen en een lijst van psychologische en pedagogische instellingen** in alle partnerregio's.

De publicatie is in de eerste plaats bedoeld voor leerkrachten, ouders en opvoeders die met jongeren werken en hen psychologische en opvoedkundige ondersteuning bieden. Een aantal elementen in de publicatie kan worden hergebruikt in de context van gebeurtenissen met vergelijkbare gevolgen.

² <https://pflege-professionell.at/at-psihiatrische-versorgung-in-oesterreich-prekaer>

HOOFDSTUK

1

Identificatie en beschrijving

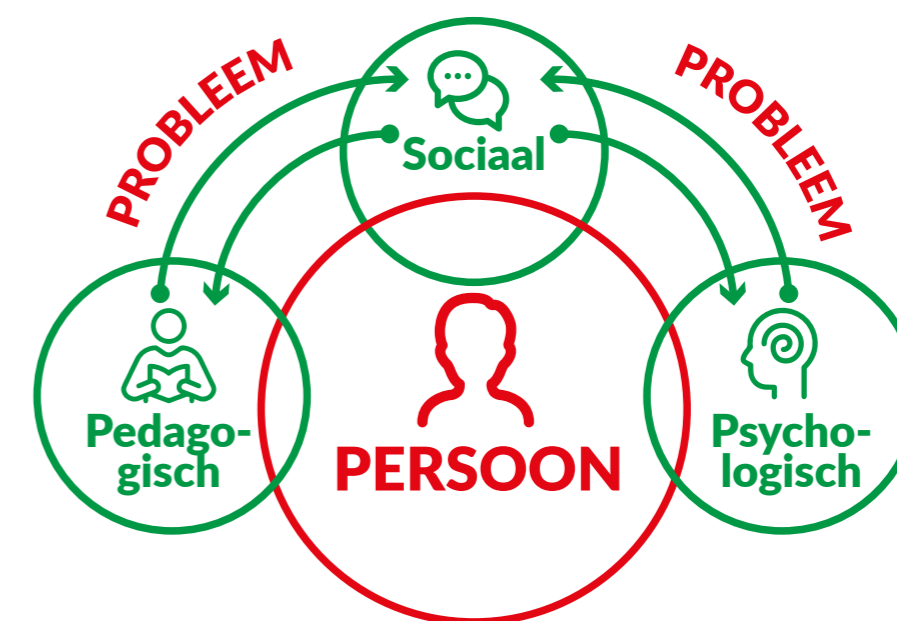
**van de meest voorkomende psychologische
en pedagogische problemen die bij jongeren
naar voren kwamen in de context van
de COVID-19-crisis en veranderingen
in het onderwijs**



De leeftijd van 13-18 jaar is een belangrijke periode voor de menselijke ontwikkeling³. Het is een tijd van socialisatie en streven naar onafhankelijkheid, een overgangsfase tussen kindertijd en volwassenheid. Problemen die in deze periode niet worden opgelost, kunnen van invloed zijn op iemands verdere leven en ontwikkeling.

De menselijke ontwikkeling is nauw verbonden met drie sleutelfactoren:

- **Sociale context:** Omvat interacties met anderen, waaronder leeftijdsgenoten, familie en de maatschappij in het algemeen. Deze interacties vormen iemands perceptie van de wereld en hun rol daarin.
- **Pedagogische context:** Verwijst naar het vermogen van een persoon om te leren en te functioneren in het onderwijssysteem en de onderwijsomgeving. Scholen en onderwijservaringen spelen een belangrijke rol in het vormen van cognitieve en sociale ontwikkeling.
- **Interne psychologische factoren:** Zijn uniek voor het individu en omvatten hun gedachten, emoties, overtuigingen en persoonlijkheidskenmerken. Interne psychologische factoren beïnvloeden aanzienlijk hoe iemand waarneemt en reageert in sociale en pedagogische contexten.



³ David R. Shaffer, Katherine Kipp: Ontwikkelingspsychologie: kindertijd en adolescentie, Cengage Learning, 2020

Uitdagingen aangaan en ondersteuning bieden tijdens de adolescentie is cruciaal, omdat deze tijd fundamenteel is voor de menselijke ontwikkeling en zelfontdekking. Het ondersteunen van een positieve ontwikkeling in de adolescentie kan leiden tot de vorming van een meer veelzijdige en vindingrijke volwassene.

De pandemie van het coronavirus was de eerste wereldwijde gezondheids crisis van de 21e eeuw. **Door de opgelegde beperkingen moesten jongeren perioden van isolatie en quarantaine doorstaan, wat resulteerde in constante angst en stress.** Deze ongunstige omstandigheden droegen bij aan hun ontwikkeling.

Volwassenen, waaronder leerkrachten, ouders, opvoeders, psychologen en maatschappelijk werkers die jongeren in de leeftijd van 13-18 jaar ondersteunen, voelden zich niet voorbereid op de problemen die de pandemie veroorzaakte. Ze hadden zelf last van angst en verwarring en hadden behoefte aan begeleiding en ondersteuning. De situatie gaf jongeren het gevoel dat ze niet op volwassenen konden vertrouwen, zelfs als ze probeerden hun steun te zoeken.

De coronavirus pandemie vertegenwoordigde een wereldwijde (catastrofale) crisis, en we beschouwen deze als zodanig in een poging om de meest voorkomende psychologische en pedagogische problemen die zich tijdens deze periode voordeden in de vijf partnerschapsregio's te bespreken. Daarbij hebben we gebruik gemaakt van een indeling in drie verschillende fasen die overeenkomen met het verloop van de crisis⁴ :

1. **Bedreiging/heroïsche fase**
2. **Fase van hulporganisatie**
3. **Reconstructiefase**

Gezien het complexe patroon van vaak met elkaar verweven problemen, was het moeilijk om duidelijke grenzen te stellen. We hebben alle problemen echter onderverdeeld in drie hoofdcategorieën:

- A. **Psychologische problemen**
- B. **Sociale problemen**
- C. **Educatieve/Pedagogische problemen**

De toegepaste verdeling helpt ons om deze veelzijdige situatie beter te begrijpen.

1. BEDREIGING/HEROÏSCHE FASE

In deze fase stonden drie maatschappelijke prioriteiten centraal: levens redden, schade beperken en anticiperen op het begin van de volgende fase. De eerste fase van de COVID-19 crisis begon met de aankondiging van de eerste lockdown, gevolgd door verdere lockdowns.

1. A. PSYCHOLOGISCHE PROBLEMEN

Aan het begin van de COVID-19-crisis waren landen op zoek naar de optimale manier om de pandemie te bestrijden. Door de autoriteiten opgelegde beperkingen beperkten lichaamsbeweging en directe interacties. Veel beslissingen, zoals het beperken van de toegang tot openbare parken en zelfs bossen, waren onduidelijk voor het publiek en leidden tot organisatorische chaos. Daarnaast waren er tegenstrijdige argumenten over lockdown en vaccinatie. Sociale media werden overspoeld met een ongekende golf van nepnieuws, wat bijdroeg aan emotioneel leed. **Heftige emoties, waaronder angst voor ziekte, een gevoel van onveiligheid, onzekerheid over de toekomst, verwarring, frustratie en zelfs woede werden onderdeel van het dagelijks leven van tieners.** Tegelijkertijd werd er steeds meer gebruik gemaakt van de media. Dit alles leidde tot drie belangrijke problemen: een verstoord dag- en nachtritme, slaap- en eetstoornissen en problemen met het gevoel van eigenwaarde.

1. B. SOCIALE PROBLEMEN

Door onvoldoende gegevens was er onzekerheid over de besmettelijkheid van COVID-19. Om de verspreiding van het coronavirus te beperken en het aantal ziekte- en sterfgevallen terug te dringen, werden in alle landen van het ME-Health-project lockdowns ingevoerd. Deze maatregelen werden echter vaak genomen zonder adequate voorlichting van het publiek. Zoals reeds vermeld hadden dergelijke maatregelen gevolgen voor het psychologisch welzijn van jongeren. Bovendien leidde het gebrek aan contact met leeftijdsgenoten en familieleden (bij gebrek aan digitale apparatuur of uit angst voor besmetting) tot **een grotere afkeer van sociale interactie** en werd het een bron van sociale problemen. De bevelen om afstand te houden leidden ook tot een gebrek aan aanraking en **een afname van sociale vaardigheden**. Sommige jongeren verloren het gevoel van veiligheid dat de schoolomgeving hen bood. Sommigen brachten tijd door op straat in plaats van op school. Anderen waren voortdurend bij hun ouders, waardoor ze kostbare tijd verloren die ze anders met hun leeftijdsgenoten zouden hebben doorgebracht.

⁴ Richard James, Burl Gilliland: Strategieën voor crisisinterventie, Cengage Learning Inc, 2020

Dergelijke ingrijpende veranderingen in het dagelijks leven leidden tot **ongehoorzaamheid, opstandigheid en zelfs agressie en geweld tegen anderen of zelfbeschadiging**. Er werd ook een toename van drugs- en alcoholmisbruik onder adolescenten vastgesteld.

1. C. PEDAGOGISCHE PROBLEMEN

Onze doelgroep bestaat uit jongeren van 13-18 jaar. De coronavirus pandemie en de daaropvolgende lockdowns hebben het onderwijs verplaatst van klaslokalen naar virtuele ruimtes, en deze snelle verandering heeft verschillende reacties losgemaakt bij leerlingen. De onderbreking van schoollessen en examens zonder dat er geschikte alternatieven zijn, de schaarste aan digitale leermiddelen en de verstoring van de dag en de vrije tijd hebben tot grote verwarring in het dagelijks leven geleid. De dagelijkse routine is verstoord, wat heeft geleid tot een grote afhankelijkheid van technologie. De ontoereikende technologische infrastructuur van onderwijsinstellingen vormde echter een obstakel voor effectief online leren. **Studenten werden geconfronteerd met uitdagingen op het gebied van motivatie, technische vaardigheden en samenwerking met medestudenten en groepen tijdens virtuele lessen.** Frequente technische problemen verergerden deze moeilijkheden nog, waardoor frustratie en concentratieproblemen ontstonden tijdens online lessen.

2. FASE VAN HULPORGANISATIE

Dit is de fase waarin het proces van wederopbouw van een gevoel van veiligheid begint. De samenleving leert om te gaan met de gevolgen van een ramp, de basisbehoeften veilig te stellen en materiële, informatieve en emotionele steun te bieden.

In de context van de coronavirus pandemie kan deze fase worden waargenomen van april 2020 tot maart 2022.

2. A. PSYCHOLOGISCHE PROBLEMEN

In de tweede fase verergerden de problemen die in de eerste fase naar voren kwamen. Het ging onder andere om toegenomen gevoelens van onzekerheid en verwarring als gevolg van het veranderende systeem, evenals **een geleidelijke afname van het zelfvertrouwen en een lager gevoel van eigenwaarde**. Vermijdingsgedrag werd prominenter en studenten gingen nog meer op in digitale media. De tijd die online werd doorgebracht was vaak ongecontroleerd en onbeperkt.

Er ontstonden ook nieuwe problemen. Vermoeidheid, uitputting en verhoogde emotionele stimulatie kwamen steeds vaker voor. Veel leerlingen ervoeren **frustratie, woede en verdriet en hadden de behoefte om te rebelleren**. Studenten begonnen zich te groeperen op basis van hoe ze met de nieuwe uitdagingen omgingen.

Er zijn echter ook enkele positieve veranderingen geweest. Leerkrachten en ouders werden gevoeliger voor de psychologische uitdagingen waarmee leerlingen en kinderen werden geconfronteerd, waardoor eerder en effectiever hulp kon worden geboden. Naarmate de pandemie en de daaropvolgende lockdowns voortduurden, ontstonden er nieuwe regels en voorschriften die jongeren een gevoel van stabiliteit gaven.

2. B. SOCIALE PROBLEMEN

Lockdown heeft veel gezinnen gedwongen om veel meer tijd onder één dak door te brengen dan voorheen. Voor adolescenten, die in deze fase van hun leven meestal hun vriendenkring uitbreiden en nieuwe sociale rollen ontdekken, is deze periode extreem moeilijk gebleken. Het maken van nieuwe vrienden en het vormen van een identiteit buiten het gezin zijn belangrijke ontwikkelingsaspecten. Helaas waren **de sociale interacties tijdens de lockdown zeer beperkt** en beperkten ze zich voornamelijk tot interacties met online leeftijdsgenoten.

Daarnaast hebben conflicten binnen gezinnen, tussen ouders of broers en zussen, en het observeren van hun strijd en hulpeloosheid, het vertrouwen van tieners in volwassenen fundamenteel verminderd.

In 2022 gaf in de Europese Unie tot 96% van de 16-29-jarigen, vergeleken met 84% voor volwassenen, aan het internet dagelijks te gebruiken⁵. Hoewel de meeste sociale media vereisen dat gebruikers minstens 13 jaar oud zijn, gebruikt bijna de helft van de kinderen tussen 9 en 16 jaar deze toepassingen minstens één keer per dag⁶. Online contacten werden de gemakkelijkste en veiligste manier om relaties te onderhouden tijdens de pandemie van het coronavirus, en bijgevolg versnelde het proces van de overgang van fysieke naar digitale relaties. Dit resulteerde ook in een verandering in de manier waarop kinderen vrienden en kennissen maakten.

Het is meestal in deze levensfase dat jongeren hun eerste werkervaring opdoen en sociale vaardigheden opbouwen in een werkomgeving, maar door de opschorting van seizoensarbeid en deeltijdwerk hebben veel tieners deze kans niet gekregen. Hierdoor konden ze geen extra

⁵ <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/w/ddn-20230714-1>

⁶ <https://www.eukidsonline.ch/files/Eu-kids-online-2020-international-report.pdf>

inkomen verdienen en was het voor hen moeilijk om hun eerste stappen op weg naar financiële onafhankelijkheid te zetten.

2. C. PEDAGOGISCHE PROBLEMEN

Tieners worden in de schoolomgeving met veel uitdagingen geconfronteerd, zoals de overstap van het basis- naar het hoger onderwijs, het wennen aan nieuwe leeftijdsgenoten en een nieuwe schoolroutine, of het implementeren van nieuwe leermethoden. Ze worstelen ook met groepsdruk, examenstress en soms pesten. Tijdens de pandemie hebben deze verschijnselen zich echter online verplaatst en zijn er nieuwe uitdagingen ontstaan.

Studenten pasten zich relatief snel aan aan onderwijs op afstand, wat vaak leidde tot spieken op grotere schaal. **Verminderde inspanning in de klas, verminderde tevredenheid over het leren en een daling van de waarde van cijfers die niet de verworven kennis weerspiegelden (als gevolg van wijdverspreid spieken) kunnen tot de meest voorkomende problemen worden gerekend.** Afleiding door inhoud die beschikbaar is op het internet verergerde deze problemen nog, wat resulteerde in verminderde concentratie tijdens de lessen. Degenen die op een nieuwe school of in een nieuwe klas met onbekende medeleerlingen begonnen, hadden te maken met extra aanpassingsproblemen door de overgang naar afstandsonderwijs, waardoor hun fysieke interacties met klasgenoten beperkt waren.

Online lessen leverden ook problemen op. **Studenten worstelden vaak met een verminderde motivatie en betrokkenheid door de fysieke afwezigheid van een leerkracht of tutor.** Communicatieproblemen tussen docenten en studenten en tussen medestudenten onderling kwamen vaak voor. Het gebrek aan face-to-face interactie en feedback, vaak omdat de camera's uit stonden, maakte het leren veel moeilijker.

Bovendien had leren op afstand een aanzienlijke impact op de fysieke gezondheid. **De houding van jongeren verslechterde, hun slaapritme werd verstoord en hun algehele lichamelijke conditie ging achteruit.** Lange perioden voor een scherm kunnen leiden tot pijn in het hele lichaam, vermoeide ogen en hoofdpijn.

3. RECONSTRUCTIEFASE

In de derde fase van de crisis ligt de nadruk op het ondersteunen van mensen om met hun moeilijkheden om te gaan, een gevoel van controle over de toekomst terug te krijgen en problemen op te lossen die in eerdere fasen zijn ontstaan. Deze fase kan verder opgedeeld

worden in twee periodes - een kortetermijnfase, die meestal zes maanden tot minstens een jaar duurt, en een langetermijnfase, die tientallen jaren kan duren.

In de context van de coronavirus pandemie begon deze fase nadat de laatste lockdown was opgeheven en duurt tot op de dag van vandaag.

3. A. PSYCHOLOGISCHE PROBLEMEN

Veel van de problemen die zich tijdens de pandemie voordeden, hielden aan nadat de laatste lockdown was afgelopen en de leerlingen weer naar school gingen. **Langdurige perioden van isolement leidden tot aanhoudende problemen** met een verminderd gevoel van eigenwaarde en sociale angst werd een belangrijke factor.

Mentale vermoeidheid, verergerd door onzekerheid over de toekomst en angst voor ziekte en dood, maakte de problemen nog erger. **Het resultaat was een duidelijk verminderde motivatie, verminderde creativiteit en algemene uitputting.** In sommige gevallen leidde de verslechtering van de geestelijke gezondheid tot een verergering van ernstige psychische stoornissen, wat bijdroeg tot problemen zoals drugsmisbruik en zelfbeschadiging.

3. B. SOCIALE PROBLEMEN

Op sociaal gebied zijn er veel veranderingen geweest in het leven van tieners. Een van de meest opvallende was een algemene verandering in levensstijl, gekenmerkt door veel minder lichamelijke activiteit en beperkt lichamelijk contact. De verschuiving naar digitale vormen van interactie tussen leeftijdsgenoten heeft belangrijke gevolgen gehad - tieners zijn **vatbaarder geworden voor nepnieuws en samenzweringstheorieën**, die de neiging hebben te woekeren op sociale media.

Bovendien bracht de toename van digitale interacties verschillende uitdagingen met zich mee. Jongeren hadden moeite om hun communicatievaardigheden te ontwikkelen en, in het bijzonder, om problemen in relaties met leeftijdsgenoten op te lossen. Dit heeft op zijn beurt geleid tot meer verdeeldheid en antisociaal gedrag op school, waaronder het niet naleven van de regels in de klas, wat minder vaak voorkwam tijdens de lockdown.

Ook het vermogen om **effectief in groepen te werken is afgenomen.** Overmatige betrokkenheid bij sociale media kan leiden tot een vermindering van individualiteit, omdat veel sociale

mediatoepassingen gericht zijn op het promoten van bepaalde trends die bijdragen aan een ‚cultuur van conformiteit‘. Het verlangen om bij anderen te horen is erg sterk onder adolescenten, vooral onder jongeren, waardoor ze vaak deel gaan uitmaken van een grotere trend of groep die misschien niet gerelateerd is aan hun klas, school of pre-pandemische vriendenkring. Deze dynamiek is in verband gebracht met waargenomen problemen met empathie en samenwerking tijdens teamwerk in de klas.

3. C. PEDAGOGISCHE PROBLEMEN

Tijdens de pandemie van het coronavirus moesten scholen zich aanpassen aan **nieuwe omstandigheden en overschakelen van klassikaal naar digitale onderwijs**. Leerkrachten kregen te maken met problemen met apparatuur, een gebrek aan ICT-vaardigheden en de uitdaging om leerlingen te interesseren voor online activiteiten. **De pandemie bracht ook de digitale kloof in de samenleving** aan het licht en benadrukte de rol die scholen spelen bij het ontwikkelen van digitale vaardigheden van kinderen.

Ondanks deze inspanningen verloren de meeste studenten echter een aanzienlijke hoeveelheid tijd die ze normaal gesproken aan hun studie zouden hebben besteed. Veel van de eerder genoemde sociale problemen hadden ook gevolgen voor de educatieve en pedagogische sfeer, aangezien scholen een sleutelrol spelen in de ontwikkeling van adolescenten.

Tijdens de pandemie leerden de meeste leerlingen minder dan in een normaal schooljaar. Bij de overgang naar de volgende klas ontbrak het hen vaak aan een goede voorbereiding en aan belangrijke kennis. Dit kan leiden tot hiaten in het onderwijs die van invloed kunnen zijn op verder leren, prestaties bij eindexamens en, uiteindelijk, prestaties op de arbeidsmarkt.

HOOFDSTUK

2

Oplossingen

voor de meest voorkomende psychologische en pedagogische problemen die bij jongeren naar voren kwamen in de context van de COVID-19-crisis en veranderingen in het onderwijs



De COVID-19-crisis veroorzaakte aanzienlijke veranderingen in het onderwijssysteem, wat leidde tot verschillende psychologische en pedagogische problemen bij jongeren, zoals beschreven in hoofdstuk I.

Op basis van onderzoek, best practices en de mening van experts wordt in dit hoofdstuk beschreven **hoe praktische oplossingen geïmplementeerd kunnen** worden die scholen, gezinnen en gemeenschappen kunnen helpen om de geestelijke gezondheid van jongeren en schoolsucces in moeilijke tijden te ondersteunen.

De voorgestelde aanbevelingen en strategieën kunnen in verschillende stadia van een crisis worden gebruikt en aangepast aan verschillende soorten onverwachte uitdagingen, of het nu gaat om een pandemie, een oorlog of een andere noodsituatie. Dit hoofdstuk richt zich op het bieden van richtlijnen voor belanghebbenden om te gebruiken en aan te passen aan hun specifieke behoeften in de toekomst.

Onder verwijzing naar het vorige hoofdstuk en de unieke context van het ME-Health-project is het bovendien de moeite waard erop te wijzen dat we ons nu in de derde fase van de crisis bevinden, namelijk de fase van wederopbouw. Ons gemeenschappelijke doel is het herstellen van wat wij als ‚normaal‘ beschouwen en jongeren te helpen psychologisch te herstellen, een positieve schoolomgeving op te bouwen en te zorgen voor optimale leeromstandigheden en de best mogelijke ondersteuning door volwassenen.

We hebben **de voorgestelde oplossingen ingedeeld in vier groepen**, die elk overeenkomen met specifieke belanghebbenden op het gebied van onderwijs en welzijn van jongeren. Ze zijn niet exclusief voor deze vertegenwoordigers, maar worden hen aanbevolen, gezien hun capaciteit en competentie om kritieke kwesties aan te pakken.

1. OUDERS

Ouders zijn de belangrijkste verzorgers en spelen een sleutelrol in de opvoeding en ontwikkeling van hun kinderen. Ze zijn verantwoordelijk voor de ondersteuning en begeleiding, inclusief de opvoeding van hun kinderen.

PROACTIEVE ONDERSTEUNING, KALM BLIJVEN EN CONTACT HOUDEN

Ouders kunnen bijdragen aan het welzijn van hun kinderen door emotionele veerkracht te tonen en kalm te blijven in een crisissituatie. Het goede voorbeeld geven in positieve copingstrategieën, onder andere door aandachtvaardigheden, ontspanningstechnieken en het

ondersteunen van positieve zelfpraat, kan kinderen helpen om effectief om te gaan met stress en angst. Open en eerlijke gesprekken tussen ouders en kinderen over hun zorgen en angsten kunnen een ondersteunende omgeving creëren.

Daarnaast moeten ouders communiceren met zowel hun kinderen als met de school. Regelmatig contact met leerkrachten en schoolleiders stelt ouders in staat om de vooruitgang te volgen, nieuwe problemen of zorgen te identificeren en op de hoogte te blijven van het onderwijs en de geestelijke gezondheid van hun kinderen. Deze samenwerking kan van cruciaal belang zijn om eventuele problemen aan te pakken.

ZORGEN VOOR EN ONDERHOUDEN VAN ROUTINE

Routines kunnen nuttig zijn in tijden van onvoorspelbaarheid, onzekerheid en stress. Het aanbrenge van een vaste structuur in de dag kan een gevoel van controle geven en het gevoel van veiligheid vergroten. Omgekeerd kan een gebrek aan routine gevoelens van angst verergeren en mensen doen stilstaan bij negatieve zaken. Het kan ook het concentratie- en leervermogen aantasten. Ouders moeten hun kinderen daarom helpen om een structuur en schema op te stellen voor hun dagelijks leven. Hierdoor kunnen jongeren op schema blijven als het op leren aankomt en een gevoel van 'normaliteit' behouden. Dit kan inhouden dat er specifieke tijden worden vastgesteld voor studie, beweging, sport, eten, sociale contacten, slaap en hygiëne.

BETROKKENHEID BIJ DAGELIJKSE ACTIVITEITEN VERSTERKEN

Bij het invoeren en handhaven van routines is het belangrijk om de belangrijke rol van de tijd die samen met kinderen wordt doorgebracht niet te vergeten. Ouders kunnen de betrokkenheid van hun kinderen bij dagelijkse activiteiten vergroten door prioriteit te geven aan gezinstijd, kinderen te betrekken bij de besluitvorming, hun interesses te ontwikkelen en samenwerking te stimuleren. Het kan hierbij gaan om dagelijkse huishoudelijke taken, vrije tijd en educatieve activiteiten. Deze activiteiten kunnen helpen om de familiebanden te versterken, het gevoel van erbij horen en betrokkenheid te vergroten en het algehele welzijn van kinderen te ondersteunen.

ONDERSTEUNING VOOR DE ONTWIKKELING VAN ALLE SOCIALE VAARDIGHEDEN OF ACTIVITEITEN DIE INTERACTIE STIMULEREN

Sociale vaardigheden zijn essentieel voor de ontwikkeling en het evenwicht van jongeren. Tijdens de lockdowns was er aanzienlijk minder interactie tussen tieners. Ouders kunnen de ontwikkeling van sociale vaardigheden ondersteunen en interacties stimuleren door creativiteit te stimuleren, zoals het aanmoedigen van kinderen om aan kunst, muziek of creatief schrijven

te doen. Ze kunnen ook communicatievaardigheden ondersteunen door openlijk over gevoelens te praten en actief te luisteren.

Empathie ontwikkelen is een andere belangrijke sociale vaardigheid. Deze kan worden versterkt door interactie tussen ouders en kinderen. Tijdens een lockdown kunnen ouders hen helpen om de verschillende perspectieven en gevoelens van anderen te analyseren. En daarna kunnen ze mogelijkheden bieden om vrijwilligerswerk te doen, te doneren aan liefdadigheidsinstellingen of zich in te zetten voor de gemeenschap.

HULP VAN BUITEN INROEPEN (PSYCHOLOGEN/PSYCHIATERS/PEDAGOGEN/DOCENTEN)

Voor volwassenen kan het moeilijk zijn om te herkennen wanneer een kind geestelijke ondersteuning nodig heeft. Ouders vertrouwen op hun kennis over hun kind, veranderingen in het gedrag van hun kind, het ontstaan van nieuwe problemen die verband houden met school of de omgeving, en hun intuïtie. Als ze echter het gevoel hebben dat ze niet in staat zijn om zelf voor het psychologische of educatieve welzijn van hun kinderen te zorgen, moeten ze hulp zoeken. Deze hulp kan worden geboden op scholen of in gespecialiseerde instellingen die ondersteuning bieden door psychologen, therapeuten, psychiaters of opvoeders. Het welzijn van ouders is ook cruciaal voor de gezondheid en veiligheid van hun kinderen. Als ze zich overweldigd voelen door hun eigen emoties, frustratie, stress of angst, moeten ze daarom zelf specialistische hulp zoeken.

BLOOTSTELLING AAN DE MEDIA VERMINDEREN

In tijden van crisis moet de toegang van jongeren tot media en informatie worden gecontroleerd en beperkt. Informatie is vaak overweldigend en bevat dramatische beelden die gemakkelijk in het geheugen van een kind blijven hangen, waardoor de angst en het trauma toenemen. Ouders moeten proberen de blootstelling aan de media te controleren, deze te beperken en de situatie waar mogelijk realistisch uit te leggen. Het is belangrijk om eerlijk te zijn en de crisis met hoop en optimisme te benaderen. Een positieve kijk op de toekomst zal jongeren helpen om de goede dingen om hen heen te zien en moeilijke tijden te doorstaan. Het is belangrijk om te onthouden dat na elke storm de zon weer opkomt.

2. LERAREN

Leraren zijn verantwoordelijk voor het geven van onderwijs en het ondersteunen van de educatieve en persoonlijke ontwikkeling van hun leerlingen. Ze spelen een sleutelrol in het identificeren en oplossen van de psychologische en pedagogische problemen van jongeren.

TIJDELIJKE VERMINDERING VAN ONDERWIJSVEREISTEN

De coronavirus pandemie heeft voor ongekende uitdagingen gezorgd voor leerkrachten en studenten, wat heeft geleid tot een tijdelijke vermindering van de onderwijsvereisten. Docenten kunnen hun lesmethoden aanpassen om deze beperkingen op te vangen. Hieronder staan enkele oplossingen die gebruikt kunnen worden in online lessen.

Leerkrachten kunnen alternatieve beoordelingsmethoden gebruiken, zoals projecten, essays en presentaties die online of thuis kunnen worden ingevuld. Voorgestelde werkvormen kunnen zich richten op de positieve aspecten van medeleerlingen en positieve feedback en sociale interactie versterken. Een voorbeeld zou kunnen zijn dat leerlingen een korte tekst of tekening voorbereiden waarin ze een bepaalde/beste eigenschap van hun medeleerlingen in een Engelse, begeleidings- of kunstles benadrukken.

De pandemie heeft ook geleid tot grotere hiaten in de kennis van studenten. Het beoordelen van de behoeften van de individuele leerling en het kiezen van een geïndividualiseerde aanpak, of zelfs het maken van een individueel leerplan, kan een praktische/optimale oplossing zijn om de hiaten aan te pakken.

IN CONTACT BLIJVEN MET OUDERS

De relatie tussen leerkracht en ouder is cruciaal in het kader van effectief onderwijs. In contact blijven met ouders kan van invloed zijn op het welzijn van leerlingen door regelmatige uitwisseling van informatie over de vooruitgang van een kind, sterke en zwakke punten, of advies over hoe het leren te ondersteunen. Op deze manier kunnen leerkrachten vertrouwen en een gevoel van wederzijdse steun opbouwen, wat vooral belangrijk is als er geen stationaire klassen zijn.

VOORTDURENDE SAMENWERKING MET SCHOOLDECANEN EN/OF PSYCHOLOGEN

Het onderhouden van contact met specialisten op het gebied van psychologie en pedagogie is net zo belangrijk als het onderhouden van contact met de ouders. Alle kwesties die verband houden met plotselinge en drastische veranderingen in het gedrag of de emotionele toestand van een leerling moeten worden behandeld in overleg met de gespecialiseerde medewerkers van de school. In sommige onderwijsinstellingen is er echter geen directe toegang tot psychologen of pedagogen. In dat geval moeten leerkrachten de hulp inroepen van gespecialiseerde psychologisch-educatieve centra. Als een leerling een psycholoog of andere specialist buiten de school benadert, moeten beide partijen contact houden over de acties die nodig zijn om het probleem op te lossen. Een dergelijke benadering zal het verlenen van

hulp vergemakkelijken en zal een directe invloed hebben op de educatieve en psychologische ontwikkeling van de leerling.

GROEPSACTIVITEITEN VOOR LEERLINGEN VAN WIE DE RELATIES THUIS ZIJN VERSTOORD

Leerkrachten kunnen groepsactiviteiten/samenwerkingsspelletjes organiseren om relaties op te bouwen, sociaal en emotioneel leren te bevorderen en een veilige en ondersteunende omgeving te bieden. Leerlingen kunnen ook discussiegroepen vormen om elkaar te steunen en onderwerpen te bespreken met betrekking tot de crisis/pandemie, strategieën om met stress om te gaan, methoden om voor zichzelf te zorgen.

SOCIALE VAARDIGHEIDSTRAINING VOOR STUDENTEN

Training in sociale vaardigheden kan heel waardevol zijn. Het laat leerlingen zien hoe ze effectief met anderen kunnen omgaan, relaties kunnen onderhouden en hun gedachten en emoties kunnen uiten. Leerkrachten kunnen een dergelijke training opnemen in het lesprogramma om de uitdagingen van beperkte persoonlijke interacties aan te pakken.

Als onderdeel van sociale vaardigheidstraining kunnen leerkrachten de nadruk leggen op actief luisteren, waarbij leerlingen worden aangemoedigd om vragen te stellen en na te denken over wat ze hebben gehoord. Rollenspellen kunnen ook worden gebruikt om leerlingen sociale vaardigheden te laten oefenen in levensechte scenario's. Deze aanpak helpt bij het ontwikkelen van belangrijke kwaliteiten zoals empathie, vloeiend communiceren en probleemoplossende vaardigheden.

BUITENSCHOOLSE ACTIVITEITEN OM INTERACTIE TE STIMULEREN EN TALENTONTWIKKELING MOGELIJK TE MAKEN

Buitenschoolse activiteiten die gericht zijn op onderwerpen die leerlingen van een bepaalde leeftijd interesseren of waarmee ze hun talenten kunnen ontwikkelen, zijn nuttig in tijden van crisis. Hierdoor kunnen jongeren hun moeilijkheden vergeten en zich richten op andere activiteiten, hun eigen interesses en sociale interactie in het echte leven of online, afhankelijk van de omstandigheden. Dit soort activiteiten is altijd vruchtbaar en welkom, vooral na een lockdown tijdens een gezondheids crisis. Extra activiteiten en thematische competities die groepen leerlingen samenbrengen rond thema's als robotica, circus, koken, enz. stellen hen in staat om zich opnieuw aan te passen aan de schoolomgeving. Leerlingen kunnen in groepen werken, nieuwe vaardigheden en competenties verwerven en nieuwe talenten en ontwikkelingsmogelijkheden ontdekken.

ONDERSTEUNING VAN DE OMGEVING

Bij het bieden van hulp en ondersteuning aan jongeren in een crisissituatie moeten leerkrachten hun kennis en ervaring raadplegen en delen met collega's binnen en buiten de schoolomgeving. Overleg helpt om een breder perspectief te krijgen en ondersteunt out-of-the-box benaderingen van problemen en kwesties die overweldigend lijken. Ze hebben ook een positieve invloed op het welzijn van de leerkracht. Dit is cruciaal om anderen te kunnen helpen. Het is belangrijk om een open houding aan te nemen en klaar te staan om hulp te geven en te ontvangen, vooral in crisissituaties. Er kunnen ook workshops en 'Leraren voor Leraren'-bijeenkomsten worden georganiseerd.

3. SCHOOLMANAGEMENT

Scholen spelen een sleutelrol bij zowel het voorkomen van als het reageren op crisissituaties. Ze zijn verantwoordelijk voor het voorzien in de behoeften van leerlingen en het bieden van ondersteuning aan personeel, gezinnen en vaak ook de bredere gemeenschap. Scholen bieden een veilige en inclusieve omgeving voor leerlingen uit verschillende achtergronden en huishoudens en vervullen daarom verschillende belangrijke functies:

- **Informatieverspreiding:** Scholen zijn het belangrijkste kanaal voor het verspreiden van belangrijke informatie, vooral in crisissituaties. Ze helpen bij het communiceren van belangrijke informatie aan leerlingen, families en de gemeenschap in het algemeen.
- **Risicopersonen identificeren:** Schoolpersoneel, waaronder leerkrachten en begeleiders, zijn bedreven in het identificeren van mensen die risico lopen tijdens een crisis. Vroegtijdige identificatie is de sleutel tot tijdige ondersteuning.
- **Diensten voor geestelijke gezondheid:** Scholen bieden vaak geestelijke gezondheidsdiensten aan of verwijzen leerlingen en personeel door naar specialisten op dit gebied, omdat ze erkennen dat het belangrijk is om dit probleem aan te pakken.
- **Samenwerking met welzijnscentra:** Scholen fungeren als brug tussen individuen en lokale welzijnscentra en hulpbronnen, en bieden waar nodig toegang tot passende ondersteuning.
- **Gescheiden gezinnen herenigen:** In tijden van crisis, zoals natuurrampen, spelen scholen een belangrijke rol bij het vinden van leden van gescheiden gezinnen, het herenigen en het bieden van de nodige ondersteuning.
- **Ondersteuning van het herstelproces op lange termijn:** Naast de onmiddellijke reactie ondersteunen scholen het herstelproces van hun gemeenschap op lange termijn door een gevoel van stabiliteit en steun te bieden.
- **Bouwen aan een gevoel van normaliteit:** Scholen zijn een toevluchtsoord van normaliteit in moeilijke tijden en bieden een gestructureerde omgeving waarin leerlingen orde en stabiliteit kunnen vinden ondanks onzekere omstandigheden.

Schoolleiders zijn belast met het uitgebreide toezicht op een school of onderwijsinstelling. Schoolleiders beheren zowel onderwijsprocessen als administratieve functies en zorgen ervoor dat op een effectieve en ondersteunende manier aan de behoeften van leerlingen wordt voldaan. De rol van de school is cruciaal bij het creëren van een omgeving die onderwijs, gezondheid en steun van de gemeenschap bevordert.

TRAININGEN ORGANISEREN VOOR LEERKRACHTEN OVER VROEGTIJDIGE DETECTIE EN INTERVENTIE IN CRISISSITUATIES

Om hun rol effectief te kunnen vervullen, moeten scholen beschikken over uitgebreide crisisplannen en gekwalificeerde teams om een reeks activiteiten uit te voeren: proactieve initiatieven, het ontwikkelen van preventiestrategieën, het identificeren van crises, reageren en het uitvoeren van herstelacties op korte en lange termijn.

Regelmatige trainingssessies voor leerkrachten en ander personeel dat betrokken is bij het onderwijsproces zijn belangrijk. Trainingssessies moeten verschillende aspecten behandelen, waarbij de nadruk ligt op geestelijke gezondheid, het identificeren van risico's, het opbouwen van veerkracht en het vergroten van de zelfredzaamheid van degenen die door een crisis worden getroffen, met name leerlingen en leerkrachten. Een dergelijke voorbereiding zal scholen in staat stellen om effectief met crises om te gaan en gemeenschappen in moeilijke situaties te ondersteunen.

WORKSHOPS ORGANISEREN VOOR OUDERS OM HEN MEER TE BETREKKEN BIJ DE ACTIVITEITEN VAN HUN KINDEREN

Het onderwijsproces is effectief als er nauw wordt samengewerkt met de ouders, die een enorme bijdrage kunnen leveren aan het leren en de ontwikkeling van hun kinderen. Scholen moeten daarom actief stappen ondernemen om de relatie met ouders te versterken en hun actieve betrokkenheid bij activiteiten in verband met de opvoeding, het psychologisch evenwicht en de algemene ontwikkeling van hun kinderen aan te moedigen.

Een manier om ouderbetrokkenheid te ondersteunen is het organiseren van gezamenlijke workshops en evenementen. Dit kunnen schoolfeesten, vakantiefeesten en andere bijeenkomsten zijn die erop gericht zijn om een ontspannen en plezierige omgeving te creëren voor ouders die samen met hun kinderen deelnemen.

In tijden van crisis, zoals een coronavirus pandemie, wordt het nog belangrijker om deze samenwerking te versterken en aan te passen aan de omstandigheden. Evenementen en workshops kunnen worden overgezet naar online platforms, waarbij gebruik wordt gemaakt

van de beschikbare digitale hulpmiddelen om te zorgen voor voortdurende betrokkenheid en ondersteuning van ouders tijdens een moeilijke periode.

MOGELIJKHEDEN VOOR VRIJWILLIGERSWERK CREËREN VOOR STUDENTEN

Er is geen betere manier om stress te verminderen dan een waardevolle relatie met een ander mens. Vrijwilligerswerk is dus een effectieve manier om stress en angst te verlichten. Scholen zouden vrijwilligerswerk voor leerlingen actief moeten promoten en organiseren, om hun betrokkenheid bij de gemeenschap te bevorderen en sociale interactie te stimuleren.

Een voorbeeld hiervan zou de oprichting kunnen zijn van peer support groepen die gericht zijn op het helpen van leerlingen bij het leren. Als leerlingen de verantwoordelijkheid nemen om hun medeleerlingen te helpen, leidt dit hen af van hun eigen problemen en uitdagingen. De ervaring helpt ook om het gevoel van eigenwaarde en het gevoel erbij te horen te bevorderen. Al deze factoren zijn essentieel voor het opbouwen van een positief zelfbeeld.

DE INFRASTRUCTUUR EN MIDDELEN CREËREN DIE NODIG ZIJN OM DE GEESTELIJKE GEZONDHEID VAN STUDENTEN TE WAARBORGEN

Een gastvrije omgeving en moderne infrastructuur zijn essentieel om kwaliteitsonderwijs te kunnen bieden en te voldoen aan de psychopedagogische behoeften van studenten. De COVID-19-crisis benadrukte het belang van toegang tot ICT-apparatuur, vooral tijdens perioden van afstandsonderwijs. Deze hulpmiddelen zijn ook van onschatbare waarde gebleken bij het onderhouden van sociale contacten tijdens een lockdown.

Van scholen wordt verwacht dat ze leerlingen ondersteunen door dergelijke hulpmiddelen zoveel mogelijk beschikbaar te stellen. Daarnaast moeten ze leerlingen ondersteunen bij het effectief gebruiken van deze hulpmiddelen om hun mentale balans te ondersteunen en hun leervaardigheden te verbeteren. Deze tweeledige aanpak voorziet in onmiddellijke behoeften en rust leerlingen uit met waardevolle vaardigheden voor de toekomst.

Daarnaast moet elke school ten minste één psychologisch specialist voor leerlingen in dienst hebben. Deze vereiste geldt sinds augustus 2022 en speelt een belangrijke rol bij de ondersteuning van de geestelijke gezondheid en ontwikkeling van leerlingen.

4. NATIONALE EN REGIONALE OVERHEDEN

Nationale en regionale overheden spelen een belangrijke rol bij het vormgeven van de ervaringen en kansen van jongeren. Dit proces omvat belangrijke aspecten zoals toegang tot onderwijs, gezondheidszorg en sociale voorzieningen. In samenwerking met scholen, professionals uit de geestelijke gezondheidszorg en maatschappelijke organisaties kunnen lokale overheden een sleutelrol spelen bij het ontwikkelen en implementeren van programma's die de psychologische en pedagogische uitdagingen aanpakken waarmee jongeren in een crisis worden geconfronteerd.

Deze programma's moeten zo zijn opgezet dat ze jongeren uitgebreide ondersteuning bieden en voorzien in hun behoeften op het gebied van onderwijs, geestelijke gezondheid, sociale voorzieningen en algemeen welzijn. Door effectieve coördinatie en samenwerking tussen verschillende actoren op lokaal niveau kunnen overheidsinstanties een ondersteunende omgeving creëren die de veerkracht en ontwikkeling van jongeren bevordert, zelfs als ze het moeilijk hebben.

VASTSTELLING VAN NATIONALE EN REGIONALE STRATEGIEËN EN BELEID TER ONDERSTEUNING VAN DE GEESTELIJKE GEZONDHEID

Regionale overheden zijn vaak verantwoordelijk voor het implementeren van geestelijke gezondheidsprogramma's en het creëren van belangrijke regionale strategieën. In deze documenten moet rekening worden gehouden met problemen als gevolg van de gezondheids crisis en afstandsonderwijs. Gezien de problemen die jongeren vaak ondervinden, moeten zij een van de doelgroepen zijn voor verschillende vormen van ondersteuning. Regionale gezondheidsinstellingen en psycho-educatieve centra moeten op alle mogelijke manieren ondersteund worden door nationale, regionale en lokale overheden.

NETWERKEN TUSSEN VERSCHILLENDE BELANGHEBBENDEN

Regionale autoriteiten kunnen ook de samenwerking en coördinatie tussen belanghebbenden vergemakkelijken. Door scholen, geestelijk verzorgers, maatschappelijke organisaties en anderen samen te brengen, kunnen lokale autoriteiten ondersteuningsnetwerken opzetten om jongeren te helpen de uitdagingen van de pandemie het hoofd te bieden. Deze netwerken kunnen lokale partners betrekken, hun bereik uitbreiden naar grotere groepen en internationale samenwerking aangaan via Europese structuren of projecten.

HOOFDSTUK 3

Hulpmiddelen



Als onderdeel van het ME-Health-project zochten de partners naar digitale oplossingen die jongeren psychologische en pedagogische ondersteuning kunnen bieden. Er werden een aantal online toepassingen en digitale praktijken geïdentificeerd. Op basis van de eerder genoemde problemen die het meest voorkomen bij jongeren die een pandemische crisis hebben doorgemaakt, werden 21 tools geselecteerd⁷.

De onderstaande digitale hulpmiddelen kunnen worden gebruikt door ouders, leerkrachten en andere professionals, zowel individueel (thuis) als in de klas. De meeste zijn gericht op het verminderen van druk, kalmeren, loslaten van spanning en het voorkomen van paniek- of angstaanvallen. Daarnaast bevat de lijst hulpmiddelen om elementen van vermaak en plezier in het leerproces te introduceren, waardoor de betrokkenheid van leerlingen wordt vergroot.

De meeste beschreven tools zijn beschikbaar in verschillende talen of hebben nationale equivalenten. Toch hebben we er ook voor gekozen om oplossingen te presenteren die alleen beschikbaar zijn in de nationale talen van de projectpartners. Dit zijn voorbeelden van goede praktijken.

De nadruk is gelegd op de talen van de leden van het partnerschap, met Engels als extra gemeenschappelijke taal. Daarnaast hebben we ervoor gekozen om geen informatie op te nemen over de kosten van individuele aanvragen, omdat deze vaak veranderen.



Naam: Rootd – Pack Attack Relief
Link: <https://www.rootd.io/>
Talen: EN, FR, PL

Hoofdcategorie:

Advies

Voor wie?

Voor iedereen, maar vooral voor jongvolwassenen

Sleutelzinnen:

Bevrijding van angst, zelfzorgtechnieken, stressmanagement, copingstrategieën, probleemoplossing, ondersteuning van adolescenten, gedragstherapie, gamification

Korte beschrijving en voorbeelden van gebruik

De basisopties zijn gratis. De premium versie is beschikbaar tegen betaling als onderdeel van een abonnement.

Leraren:

De app kan worden gebruikt om stressmanagementtechnieken te introduceren, vooral voor toetsen, stressvolle gebeurtenissen of tijdens integratieactiviteiten in de klas. Leerkrachten kunnen de klassikale dagboekoptie gebruiken om het begin en einde van het werk tijdens de schooldag te markeren. De app moedigt leerlingen aan om te delen/praten met de leerkracht of medeleerlingen over hoe ze zich voelen.

Leerkrachten kunnen de klassikale dagboekoptie gebruiken om het begin en einde van het werk tijdens de schooldag te markeren. De app moedigt leerlingen aan om te delen/praten met de leerkracht of medeleerlingen over hoe ze zich voelen.

Ouders:

Ze kunnen deze app gebruiken om jongeren te ondersteunen tijdens paniekaanvallen. Het gebruik van het dagboek van de app kan het makkelijker maken om emoties te uiten of om snel hulp te bieden.

Jongeren:

Ze kunnen de app gebruiken tijdens paniekaanvallen of in stressvolle

situaties voor ondersteuning en ontspanningstechnieken. Met de dagboekfunctie kunnen ze emoties uiten, hun gevoelens observeren en hun zelfbewustzijn vergroten.



Naam: Geen paniek!!!
Link: <https://nepanikar.eu/>
Talen: CZ, DE, EN, FR, PL

Hoofdcategorie:

Ondersteuning geestelijke gezondheid

Voor wie?

Voor mensen vanaf 12 jaar die een crisis doormaken of worstelen met verschillende problemen.

Sleutelzinnen:

Hulp bij angst, depressie, stressmanagement, emotionele veerkracht, copingstrategieën, hulplijnen voor noodgevallen, tienerhulp

Korte beschrijving en voorbeelden van gebruik

Leraren:

Leerkrachten kunnen dit hulpmiddel opnemen in de hulpmiddelen in de klas en het gebruik ervan aanbevelen tijdens stressvolle examenperiodes of wanneer leerlingen tekenen van angst vertonen.

Ouders:

De tool kan helpen bij het diagnosticeren van geestelijke gezondheidsproblemen bij jongeren en richtlijnen geven over hoe ze effectief ondersteund kunnen worden.

Jongeren:

Dankzij de gebruiksvriendelijke interface kunnen jongeren in moeilijke tijden de tool gemakkelijk gebruiken als onderdeel van hun zelfzorgtechniek.

⁷ Tijdens het selectieproces van hulpmiddelen identificeerden de partners theoretische en technische bronnen, zoals de Kutcher Adolescent Depression Scale (KADS), maar ze besloten zich daar in dit handboek niet op te richten omdat ze nuttiger lijken voor gekwalificeerde professionals (psychologen, therapeuten).



Naam: Headspace
Link: <https://www.headspace.com>
Talen: DE, EN, FR

Hoofdcategorie:

Advies

Voor wie?

Voor iedereen

Sleutelzinnen:

Stressmanagement, zelfzorgtechnieken, mindfulnessoefeningen, loslaten van angsten, strategieën voor stressmanagement

Korte beschrijving en voorbeelden van gebruik

De applicatie is beschikbaar tegen betaling als onderdeel van een abonnement.

Leraren:

Leerkrachten kunnen leerlingen helpen mindfulness technieken onder de knie te krijgen om hen te helpen zich beter te concentreren, stress te beheersen en hun emoties te reguleren. Headspace bevat oefeningen die in dit opzicht bijzonder nuttig zijn. Leerkrachten kunnen het hulpmiddel gebruiken als onderdeel van een zelfzorgtechniek en om hun eigen stress te verlichten.

Ouders:

Ze kunnen de app gebruiken om kinderen te ondersteunen bij het beheersen van hun emoties of angst en hen begeleiden met mindfulnessoefeningen of meditatie. De app kan ook een nuttig hulpmiddel zijn voor ouders om hun eigen stress en mentale gezondheid te beheren.

Jongeren:

Ze kunnen de app gebruiken om met de stress van school, sociale druk of persoonlijke uitdagingen om te gaan. Op

momenten van stress of angst kunnen ze mindfulnessoefeningen gebruiken om hun concentratie aan te scherpen of ontspanningstechnieken om de slaapkwaliteit te verbeteren.



Naam: Wheeldecide
Link: <https://wheeldecide.com/>
Taal: EN

Hoofdcategorie:

Onderwijsondersteuning

Voor wie?

Voor leerkrachten en ouders

Sleutelzinnen:

Leren op afstand, leermiddelen, interactieve lessen, gamification, afstandsonderwijs

Korte beschrijving en voorbeelden van gebruik

Leraren:

Leerkrachten kunnen dit hulpmiddel gebruiken om leerlingen te helpen hun emoties op een interessante manier over te brengen. Aan het begin van een les kan een leerkracht een leerling bijvoorbeeld vragen om aan het wiel te draaien en hun gevoelens te delen. In een muziekles kan een leerling het wiel gebruiken om muziek te kiezen en de emoties te beschrijven die het oproept.

Ouders:

Door een gezamenlijke activiteit te kiezen, kunnen ouders de sociale relaties en communicatie binnen het gezin verbeteren.



Naam: Kinderhulplijn Anytime Any Reason
Link: <https://kidshelpline.com.au/>

Taal: EN

Hoofdcategorie:

Advies

Voor wie?

Voor kinderen, tieners, jongvolwassenen, ouders, leerkrachten

Sleutelzinnen:

Bevrijding van angst, ondersteuning bij depressie, stressmanagement, emotionele veerkracht, copingstrategieën, leren op afstand, vakspecifieke hulp, leermiddelen, sociale verbinding, tips voor ouders, gedragsbegeleiding, ondersteuning voor tieners, hotline, veiligheidschecklist, crisisrespons, onmiddellijke ondersteuning

Korte beschrijving en voorbeelden van gebruik

Leraren:

De website bevat een lijst met lessen en oefeningen die in de klas kunnen worden uitgevoerd wanneer er behoefte is aan ondersteuning van de geestelijke gezondheid. De website kan ook worden gebruikt als startpunt voor discussies over geestelijke gezondheid en hoe die te ondersteunen. De lijst met onderwerpen is uitgebreid. Ze zijn ingedeeld per leeftijdsgroep en behandelen aspecten zoals geestelijke en lichamelijke gezondheid, relaties en seks, gezinsleven en online veiligheid. De site heeft een Instagram-account (@kidshelplineau) met inhoud die interessant kan zijn voor jongeren.

Ouders en jongeren:

Handleidingen, advies en opnames over verschillende onderwerpen (spanningen

in het gezin, zelfmoordgedachten, enz.), evenals een link naar online discussies.



Naam: VOS.HEALTH
Link: <https://vos.health/en/>
Talen: CZ, DE, EN, FR, PL
Hoofdcategorie:

Ondersteuning geestelijke gezondheid

Voor wie?

Voor iedereen

Sleutelzinnen:

Bevrijding van angst, ondersteuning bij depressie, mindfulnessoefeningen, stressmanagement, emotionele veerkracht

Korte beschrijving en voorbeelden van gebruik

Leraren:

Leerkrachten kunnen dit hulpmiddel gebruiken om zich beter te concentreren, stress te verminderen en mentaal evenwicht te bewaren. Ze kunnen VOS ook introduceren als hulpmiddel voor leerlingen.

Ouders:

Ouders kunnen VOS gebruiken als onderdeel van stressmanagement, om betere slaapgewoonten te ondersteunen en om relaties binnen het gezin te versterken. Ze kunnen ook praten over geestelijke gezondheid en de voordelen van het gebruik van VOS als hulpmiddel voor emotionele ondersteuning.

Jongeren:

Jongeren kunnen mindfulness training, meditatie en tips voor zelfzorg gebruiken om stress te verminderen en de slaapkwaliteit te verbeteren. Om zelfbewustzijn en emotionele controle te ontwikkelen, kunnen ze ook hun stemming monitoren op emotionele triggers en patronen.



Naam: Project SAVE
Link: <https://osf.io/vguf4>
Taal: EN
Hoofdcategorie:

Ondersteuning geestelijke gezondheid

Voor wie?

Voor tieners

Sleutelzinnen:

Stressmanagement, emotionele veerkracht, copingstrategieën, onmiddellijke ondersteuning

Korte beschrijving en voorbeelden van gebruik

Leraren:

Docenten kunnen kennis opdoen over hoe ze de signalen van zelfdestructief gedrag of handelen bij leerlingen kunnen herkennen. Ze kunnen zich vertrouwd maken met technieken om de eerste ondersteuning en begeleiding te bieden aan leerlingen die soortgelijk gedrag of soortgelijke acties vertonen.

Ouders:

Ouders kunnen kennis opdoen om zelfdestructief gedrag bij adolescenten te begrijpen en oplossingen vinden om thuis de juiste ondersteuning te bieden. Ze kunnen kennis opdoen over communicatiemethoden om over gevoelige onderwerpen te praten en hun kind een veilige omgeving bieden om hun emoties te uiten. Dit hulpmiddel kan helpen om te bepalen wanneer en hoe je je kind professionele hulp of behandeling kunt bieden.

Jongeren:

Het instrument kan als uitgangspunt dienen voor jongeren die hulp of begeleiding nodig hebben bij het beheersen van hun gedachten of gedrag.



Naam: Mentimeter
Link: <https://www.mentimeter.com/>
Talen: DE, EN

Hoofdcategorie:

Onderwijsondersteuning

Voor wie?

Voor docenten en studenten

Sleutelzinnen:

Bijles, leren op afstand, vakspecifieke hulp, leermiddelen, huiswerkbegeleiding, interactieve lessen

Korte beschrijving en voorbeelden van gebruik

Leraren en jongeren:

Het is een hulpmiddel dat wordt gebruikt tijdens wat brainstormen wordt genoemd, aan het begin van een les en wordt gebruikt om 'het ijs te breken'. Het kan helpen om een groep mensen/leerlingen te betrekken bij een klassikale activiteit. Studenten en leerkrachten kunnen het gebruiken om presentaties te maken en bevindingen/resultaten te presenteren. De tool moedigt bijdragen aan en maakt het mogelijk om kennis te beoordelen. Het biedt een verscheidenheid aan activiteiten: online gezamenlijk huiswerk maken, woordvakken maken, feedback vragen en anoniem meningen delen.



Naam: IFightDepression
Link: <https://ifightdepression.com/pl/mlodziez>
Talen: CZ, DE, EN, FR, PL

Hoofdcategorie:

Ondersteuning geestelijke gezondheid

Voor wie?

Voor iedereen

Sleutelzinnen:

Depressieondersteuning, copingstrategieën, emotionele veerkracht

Korte beschrijving en voorbeelden van gebruik

Leraren:

Leerkrachten hebben toegang tot uitgebreide informatie over depressie om de oorzaken, tekenen en symptomen te begrijpen. Ze kunnen inzicht krijgen in het herkennen van de tekenen van depressie en de juiste ondersteuning of begeleiding bieden. Het aangeboden materiaal moet worden gebruikt om leerlingen voor te lichten over geestelijke gezondheid, welzijn

te bevorderen en stigma's te verminderen. De website geeft inzicht in hoe en waar je studenten of collega's kunt doorverwijzen voor hulp bij depressie.

Ouders:

Via de website kunnen ze meer te weten komen over depressie, de symptomen en de gevolgen ervan. Ze kunnen leren hoe ze de symptomen van depressie bij kinderen of familieleden kunnen herkennen en hen de juiste ondersteuning kunnen bieden.

Jongeren:

Ze krijgen toegang tot informatie over depressie, de symptomen ervan en de strategieën die beschikbaar zijn om hun geestelijke gezondheid te ondersteunen. Ze kunnen het hulpmiddel raadplegen om te leren over copingstrategieën voor milde tot matige depressie en deze toe te passen, en begrijpen waar en hoe ze hulp kunnen zoeken voor zichzelf of vrienden die met depressie kampen.



Naam: Calm

Link: <https://www.calm.com/>

Talen: EN, FR

Hoofdcategorie:

Ondersteuning voor geestelijke gezondheid

Voor wie?

Algemeen publiek (kinderen en ouders)

Sleutelzinnen:

Emotioneel evenwicht, mindfulnessoefeningen en stressmanagement

Korte beschrijving en voorbeelden van gebruik

De applicatie is beschikbaar tegen betaling als onderdeel van een abonnement.

Leraren:

Ze kunnen de app gebruiken om ademhalingsoefeningen te doen tijdens perioden van spanning en leerlingen ondersteunen om te herstellen, waardoor de concentratie en productiviteit toenemen.

Ze kunnen ook verhalen of geluiden afspelen tijdens pauzes om leerlingen nieuwe energie te geven.

Ouders:

Ze kunnen gebruik maken van de verhaaltjes voor het slapengaan die beschikbaar zijn op de Calm app of kalmerende geluiden om kinderen te helpen kalmeren voor het slapengaan en zo betere slaapgewoonten te ondersteunen. Ze kunnen meedoen aan geleide meditaties of ontspanningsoefeningen voor het hele gezin om stress te verminderen en de familiebanden te versterken.

Jongeren:

Ze kunnen korte mindfulnessoefeningen gebruiken tijdens pauzes of periodes van intensief studeren, evenals meditatie of kalmerende muziek. Ze kunnen vrienden aanmoedigen om in groep ontspannings- of mindfulnessoefeningen te doen om samen te ontstressen.



Naam: Gratitude – Journal Prompts

Link: [https://apps.apple.com/us/app/gratitude-journal-](https://apps.apple.com/us/app/gratitude-journal-prompts/id1372575227)

[prompts/id1372575227](https://apps.apple.com/us/app/gratitude-journal-prompts/id1372575227)

Taal: EN (dit type applicatie is beschikbaar in elke taal)

Hoofdcategorie:

Ondersteuning geestelijke gezondheid

Voor wie?

Voor iedereen

Sleutelzinnen:

Angstvrij maken, stressmanagement, emotionele veerkracht, mindfulness oefeningen, strategieën voor stressmanagement

Korte beschrijving en voorbeelden van gebruik

Leraren:

Aan het begin of het einde van de schooldag kunnen leerkrachten leerlingen aanmoedigen om één ding op te schrijven waar ze dankbaar voor zijn. Ze kunnen

dan een wekelijkse dankbaarheidssessie aanbieden waar leerlingen hun dagboekantekeningen delen, waardoor een gemeenschapsgevoel en een positieve houding worden opgebouwd. Leerkrachten kunnen het dankbaarheidsdagboek gebruiken als onderdeel van een zelfzorgtechniek om de positieve aspecten van de dag in herinnering te brengen en de weerbaarheid tegen stress te vergroten. Het kan ook gebruikt worden om met leerlingen te praten over de voordelen van het uiten van dankbaarheid en het delen van persoonlijke ervaringen om hen aan te moedigen deze gewoonte over te nemen.

Jongeren:

Jongeren kunnen het dagboek gebruiken om emoties te uiten, de positieve aspecten van het leven te benadrukken en negatieve gevoelens te compenseren. Het kan ook een manier zijn om mindfulness te vergroten, waardoor jongeren een positieve houding en veerkracht ontwikkelen.

BESTE PRAKTIJKEN



Naam: Interactieve gids
Link: <https://przewodnik.wychowaniewszkole.pl/>
Taal: PL

Hoofdcategorie:

Advies

Voor wie?

Voor schooldirecteuren, opvoeders en leerkrachten

Sleutelzinnen:

Tips voor ouders, gedragsbegeleiding, ontwikkeling van kinderen, ondersteuning voor tieners, problemen oplossen, zelfzorgtechnieken

Korte beschrijving en voorbeelden van gebruik

Leraren:

Ze kunnen de gids gebruiken om een ruimte te organiseren ter ondersteuning van de geestelijke gezondheid in de klas. Het hulpmiddel kan ook helpen om preventieve maatregelen en zorgstrategieën te integreren in de dagelijkse onderwijspraktijk. Bovendien kunnen leerkrachten het gebruiken om banden te smeden tussen ouders, leerlingen en de schoolgemeenschap.

Ouders:

De informatie in de gids kan ouders helpen inzicht te krijgen in het creëren van een mentaal ondersteunende thuisomgeving. De gids beschrijft ook opvoedingspraktijken die positieve interacties op school kunnen bevorderen en de onderwijsaspiraties van kinderen kunnen ondersteunen.

Jongeren:

De gids biedt praktische informatie over hoe je effectief om kunt gaan met schoolverantwoordelijkheden, buitenschoolse activiteiten en normatief gedrag. Jongeren

kunnen de alternatieve activiteiten en middelen verkennen die in de gids worden beschreven om hun onderwijservaring en welzijn te verbeteren. Ze kunnen ook gebruik maken van de psychologische en emotionele veiligheidstips om het probleem te begrijpen en hun welzijn in de schoolomgeving te ondersteunen.



Naam: FCPE-website
Link: <https://www.fcpe.asso.fr/les-conseils-aux-parents>
Taal: FR

Hoofdcategorie:

Advies

Voor wie?

Voor ouders en kinderen

Sleutelzinnen:

Verlichting van angst, ondersteuning bij depressie, stressmanagement, sociale binding, probleemoplossing, ondersteuning voor tieners

Korte beschrijving en voorbeelden van gebruik

Ouders:

Ze hebben toegang tot artikelen en gidsen over het herkennen en begrijpen van de signalen van geestelijke gezondheidsproblemen bij kinderen. De website geeft nuttig advies over open communicatie, het creëren van een ondersteunende omgeving en het bevorderen van gezonde gewoonten. De website biedt ook een aantal online evenementen, zoals webinars en workshops over geestelijke gezondheid, waarbij experts ouders begeleiden.



Naam: MENTAAL VITAAL
Link: <https://www.mentaalvitaal.nl>
Taal: NL

Hoofdcategorie:

Advies

Voor wie?

Voor studenten, docenten, ouders en tieners

Sleutelzinnen:

Bevrijding van angst, ondersteuning bij depressie, stressmanagement, emotionele veerkracht, mindfulness oefeningen, strategieën voor stressmanagement, tips voor ouders, gedragstips, ontwikkeling van kinderen, ondersteuning voor tieners, problemen oplossen, technieken voor zelfzorg, emotioneel evenwicht, chat

Korte beschrijving en voorbeelden van gebruik

Leraren:

Het hulpmiddel kan in klaslokalen worden gebruikt als een educatief hulpmiddel of als een manier om een discussie over geestelijke gezondheid op gang te brengen. Het kan bijdragen aan het vergroten van het bewustzijn over geestelijke gezondheid, inclusief het herkennen van de tekenen en symptomen van problemen en waar je hulp kunt zoeken. Het hulpmiddel bevat ook informatie over psychische aandoeningen, die gebruikt kan worden om leerlingen vertrouwd te maken met de meest voorkomende psychische problemen.

Ouders:

De website bevat een sectie gewijd aan probleemoplossing. Er is ook een uitgebreide database met contactpersonen voor alle instellingen die kunnen helpen in crisissituaties.

Jongeren:

Jongeren kunnen de tests op de website gebruiken om hun mentale welzijn zelf te beoordelen. Er is ook informatie beschikbaar over hoe je mentaal welzijn op de lange termijn kunt ondersteunen.



Naam: App První psychická pomoc
Link: <https://play.google.com/store/apps/details?id=cz.nic.ppp&hl=pl&gl=US>

Taal: CZ

Hoofdcategorie:

Crisisinterventie

Voor wie?

Voor eerstehulpdiensten en mensen die in non-profitorganisaties werken, maar ook voor leerkrachten en ouders

Sleutelzinnen:

Crisisrespons, copingstrategieën, emotionele veerkracht, stressmanagement, zelfzorgtechnieken

Korte beschrijving en voorbeelden van gebruik

Gratis hulpmiddel

Leraren:

De app helpt om crises bij leerlingen te herkennen en te begrijpen. Het biedt basisbegeleiding voor leerkrachten om leerlingen in een vroeg stadium psychologische ondersteuning te bieden.

Ouders:

De app biedt ondersteuning bij het omgaan met crisissituaties in de geestelijke gezondheid van kinderen en richtlijnen over hoe verzorgers ook voor zichzelf kunnen zorgen nadat ze hen door moeilijke situaties hebben geholpen.

**Naam:** OmmeTje**Link:** <https://www.hersenstichting.nl/ommetje/>**Talen:** NL, EN**Hoofdcategorie:**

Ondersteuning geestelijke gezondheid

Voor wie?

Voor iedereen

Sleutelzinnen:

Gedragadviezen, lichaamsbeweging, gamification

Korte beschrijving en voorbeelden van gebruik**Leraren en ouders:**

Leerkrachten kunnen de app gebruiken om de fysieke activiteit in de klas te verhogen, bijvoorbeeld door uitdagingen voor de klas op te stellen om een bepaald aantal stappen per week of maand te lopen. Een soortgelijke methode kan worden gebruikt voor gezinsleden. Daarnaast kunnen leerkrachten de app gebruiken om discussies te voeren over de mentale gezondheidsvoordelen van lichaamsbeweging. Het is ook mogelijk om groepsactiviteiten op te zetten om samen mijlpalen en fitnessdoelen te bereiken.

**Naam:** Psycom**Link:** www.psycom.org**Taal:** FR**Hoofdcategorie:**

Ondersteuning geestelijke gezondheid

Voor wie?

Voor iedereen

Sleutelzinnen:

24-uurs hulp, hulplijnen, steun voor tieners, stigmatisering tegengaan

Korte beschrijving en voorbeelden van gebruik

Gratis hulpmiddel

Leraren:

De website biedt een platform om gesprekken op gang te brengen en leerlingen bewust te maken van het belang van openlijk praten over geestelijke gezondheid. Leerkrachten kunnen de verhalen die op het platform worden beschreven en gedeeld ook gebruiken om het gesprek over geestelijke gezondheid aan te moedigen.

Ouders:

De site geeft informatie over evenementen en workshops over geestelijke gezondheid in Frankrijk en over organisaties die hulp en ondersteuning bieden in het hele land.

**Naam:** Test je leefstijl**Link:** <https://www.testjeleefstijl.nl/>**Taal:** NL**Hoofdcategorie:**

Begeleiding/Onderwijsondersteuning

Voor wie?

Voor studenten en docenten

Sleutelzinnen:

Bijles, vakspecifieke hulp, leermiddelen, zelfzorgtechnieken, probleemoplossing, ondersteuning voor tieners

Korte beschrijving en voorbeelden van gebruik**Leraren:**

Met dit hulpmiddel kunnen leerkrachten de leefstijlattitudes van leerlingen beoordelen, de resultaten gebruiken om een discussie op gang te brengen en ze in hun lesplannen verwerken. De website geeft ook informatie over hoe je een gezonde levensstijl kunt aanhouden.

Jongeren:

De website kan jongeren helpen een gezonde levensstijl te ontwikkelen in veel aspecten van hun persoonlijke en sociale leven. Jongeren kunnen leren gezonde gewoonten te ontwikkelen en deze in hun dagelijkse routines op te nemen.

**Naam:** Verslag van het onderzoek naar de geestelijke gezondheid 2023**Link:** <https://mlodeglowy.pl/>**Taal:** PL**Hoofdcategorie:**

Ondersteuning van de geestelijke gezondheid

Voor wie?

Voor ouders, kinderen/tieners, leerkrachten/opvoeders

Sleutelzinnen:

Omgangsstrategieën, ondersteuning bij depressie, stressmanagement, emotionele veerkracht, tips voor ouders en leerkrachten, ondersteuning voor tieners, zelfzorgtechnieken, hulplijnen, bronnen voor noodgevallen, 24/7 ondersteuning

Korte beschrijving en voorbeelden van gebruik**Leraren:**

De website bevat een verzameling kennis voor jongeren, ouders en leerkrachten. Op basis van de bronnen op de site kunnen leerkrachten workshops voorbereiden voor ouders en leerlingen. De statistische gegevens in de rapporten kunnen in de klas worden gebruikt om discussies over geestelijke gezondheid op gang te brengen.



Naam: Opvoeding en preventie

Link: [https://www.ore.edu.pl/2023/03/zdrowie-psychiczne-dzieci-i-](https://www.ore.edu.pl/2023/03/zdrowie-psychiczne-dzieci-i-mlodziezy-materialy-do-pobrania/)

[mlodziezy-materialy-do-pobrania/](https://www.ore.edu.pl/2023/03/zdrowie-psychiczne-dzieci-i-mlodziezy-materialy-do-pobrania/)

Talen: PL, EN

Hoofdcategorie:

Advies

Voor wie?

Voor ouders en leerkrachten

Sleutelzinnen:

Tips voor ouders, gedragsbegeleiding, ontwikkeling van kinderen, ondersteuning voor tieners, problemen oplossen, zelfzorgtechnieken

Korte beschrijving en voorbeelden van gebruik

Leraren:

Leerkrachten kunnen het materiaal op de website gebruiken om activiteiten in de klas te organiseren, procedures te implementeren en richtlijnen op te stellen voor gedrag dat goed is voor de geestelijke gezondheid van leerlingen. Dit hulpmiddel kan de kennis en competentie van leerkrachten in het omgaan met geestelijke gezondheidsproblemen vergroten. De scenario's en richtlijnen kunnen

gebruikt worden om discussies en educatieve sessies te vergemakkelijken.

Ouders:

Ze kunnen de website gebruiken om meer te leren over effectieve opvoedingstechnieken en strategieën die de geestelijke gezondheid en het welzijn van kinderen bevorderen. Daarnaast biedt de website toegang tot hulpmiddelen om mogelijke geestelijke gezondheidsproblemen bij kinderen te identificeren en aan te pakken. De contactgegevens dienen als leidraad voor studenten en ouders naar geschikte ondersteuningssystemen of organisaties die ondersteuning bieden op het gebied van geestelijke gezondheid.

Jongeren:

De website biedt op de leeftijd afgestemde bronnen voor zelfeducatie over geestelijke gezondheid. Jongeren kunnen psychische problemen begrijpen en ermee in verband worden gebracht door de situaties en casussen als voorbeeld te gebruiken. Als er problemen ontstaan, zijn er contactgegevens beschikbaar voor steungroepen of hulpverleners.



Naam: Youth Health

Wire Health Prevention 3.0

Link: www.filsantejeunes.com

Taal: FR

Hoofdcategorie:

Advies

Voor wie?

Voor adolescenten en jongvolwassenen (vooral in de leeftijd van 12-25 jaar)

Sleutelzinnen:

Ondersteuning voor tieners, zelfzorgtechnieken, ontwikkeling van kinderen, gedragsbegeleiding

Korte beschrijving en voorbeelden van gebruik

Leraren:

De beschikbare artikelen bieden leerkrachten alternatieve en interessantere

manieren om moeilijke onderwerpen te bespreken en leerlingen te informeren over de gevolgen van hun acties, zoals spieken op school.

Jongeren:

Jongeren kunnen informatie vinden over hoe ze hun gevoelens kunnen uiten (inclusief een gids over emoties), hoe ze beslissingen kunnen nemen en psychologische zelfdiagnose. De site behandelt verschillende onderwerpen zoals generatieverschillen en -conflicten, omgaan met de puberteit, een verstandige vriendenkeuze, feiten en mythes over cannabis, enz. Het is ook een gids voor tieners om hulp te zoeken als ze die nodig hebben. Het platform biedt 7 dagen per week ondersteuning van 9.00 tot 23.00 uur.

Samenvatting



In 2022 namen de ME-Health partners de enorme taak op zich om de impact van de COVID-19 crisis op de geestelijke gezondheid van jongeren te beoordelen en om te onderzoeken hoe hybride en afstandsonderwijs het onderwijsproces hebben beïnvloed. Een reeks belanghebbenden, waaronder leerkrachten, ouders, regionaal administratief personeel, psychologen, opvoeders, therapeuten en schooldirecteuren, deelden hun ervaringen en observaties tijdens de gezondheidscrisis. **De belangrijkste analysegebieden waren de gedragingen, problemen en uitdagingen van adolescenten met betrekking tot het dagelijks leven, familie, relaties, gezondheid, onderwijs en sociale media.**

Alle leden van het Europees partnerschap waren het erover eens dat de pandemie en de gevolgen ervan voor het onderwijs en het dagelijks leven een ernstige impact hadden op het welzijn van jongeren. COVID-19 moet worden gezien als een veelzijdige crisis die zich in fasen voltrekt. De effecten en langetermijneffecten van de pandemie zijn vandaag de dag nog steeds voelbaar. Bovendien blijven sommige ervan onbenoemd en onbestemd.

Uit recente gegevens van de Organisatie voor Economische Samenwerking en Ontwikkeling (OESO) blijkt dat in sommige landen van de Europese Unie het percentage jongeren dat symptomen van angst of depressie ervaart meer dan verdubbeld is ten opzichte van het niveau van vóór de pandemie⁸. Volgens onderzoek van UNICEF is zelfmoord de op één na meest voorkomende doodsoorzaak onder jongeren in Europa, net na auto-ongelukken⁹. Bovendien heeft tot 49% van de jongeren - vergeleken met 23% van de volwassenen - geen toegang tot geestelijke gezondheidszorg¹⁰.

Deze cijfers zijn zeer zorgwekkend. Om de negatieve invloed van COVID-19 op de geestelijke gezondheid van studenten en hun vermogen om aan de onderwijsvereisten te voldoen te bestrijden, is een sterke samenwerking tussen verschillende belanghebbenden nodig. In het ME-Health-project hebben we ons gericht op acties die kunnen worden uitgevoerd door degenen die het dichtst bij jongeren staan: ouders, leerkrachten en opvoeders. We ontwikkelden een lijst met aanbevelingen die als leidraad kunnen dienen wanneer zich een crisis voordoet.

Talrijke sociale, economische, geopolitieke en omgevingsfactoren kunnen een bron zijn van stress, psychologische uitdagingen en stoornissen bij jongeren en de bevolking in het algemeen. Pandemieën, de stijgende kosten van levensonderhoud, natuurrampen, klimaatverandering, gewapende conflicten en spanningen in verschillende delen van de wereld kunnen het risico op geestelijke gezondheidsproblemen vergroten. Daarom moeten professionals die met jongeren en hun ouders werken toegang hebben tot alle mogelijke middelen om de impact van stressvolle situaties op de geestelijke gezondheid van jongeren te minimaliseren. Deze strategie moet worden gezien als preventief en gericht zijn op het welzijn van kinderen, jongeren en jongvolwassenen. Aandacht voor geestelijke gezondheid is niets minder dan een manier om geestesziekten te voorkomen en mentaal

gezonde gemeenschappen te ondersteunen. Dit is vooral belangrijk omdat ongeveer 50% van de geestelijke gezondheidsproblemen bij volwassenen begint in de adolescentie of eerder¹¹.

Omdat professionele hulp in de verschillende lidstaten en regio's van de Europese Unie moeilijk toegankelijk is, zijn alle competenties en ervaringen die kunnen worden opgedaan door leden van de gemeenschap die verantwoordelijk zijn voor het onderwijs en de opvoeding van jongeren van onschatbare waarde. Het bieden van psychologische en pedagogische ondersteuning aan jongeren is een uitdaging voor leerkrachten en ouders die tijd, energie en kennis vereist. Daarom is hulp van andere actoren en het bieden van een stabiele, ondersteunende omgeving ook noodzakelijk. Leerkrachten en ouders kunnen baat hebben bij gemakkelijk toegankelijk materiaal, vooral in digitale vorm. Daarom hebben we ons gericht op het onderzoeken van toepassingen en digitale hulpmiddelen die nuttig kunnen zijn bij het bieden van psychologische en pedagogische ondersteuning aan jongeren. We geloven dat de hulpmiddelen die in deze gids worden genoemd, nuttig zullen zijn om leren leuker, spannender en boeiender te maken. Ze kunnen ook worden gebruikt om onderwerpen op het gebied van geestelijke gezondheid te introduceren in het dagelijkse leven op school of in het gezin, en kunnen helpen bij het omgaan met dagelijkse stress en hectische agenda's, en met perioden van paniek, stress en angst.

Echter, geen van de aanbevelingen in deze publicatie of de voorgestelde hulpmiddelen is of zal op zichzelf een oplossing zijn voor geestelijke gezondheidsproblemen die professionele hulp en ondersteuning vereisen. Daarom hebben we hieronder een lijst opgenomen van instellingen in elk van de partnerregio's van het project. Je kunt contact met hen opnemen als je professioneel advies nodig hebt. Dit zijn niet de enige instellingen, maar ze kunnen wel als eerste aanspreekpunt worden beschouwd.

Concluderend: de problemen en situaties die in dit project zijn besproken, vormen geen uitputtende lijst van omstandigheden die een crisis met zich mee kan brengen. Problemen op het gebied van geestelijke gezondheid zullen onze samenleving zeker voortdurend beïnvloeden, dus het is van essentieel belang dat er gemeenschappelijk EU-beleid en gemeenschappelijke strategieën worden ontwikkeld en gepland. In november 2023 bereikten de 27 EU-lidstaten overeenstemming over conclusies over geestelijke gezondheid en de specifieke behoeften van jongeren. Zij kwamen overeen dat maatregelen moeten worden genomen om de levens- en arbeidsomstandigheden te verbeteren, de toegang van jongeren tot geestelijke gezondheidszorg te vergemakkelijken, onderzoek naar de gevolgen van geestelijke gezondheid voor jongeren aan te moedigen, stigmatisering te bestrijden, beste praktijken tussen EU-landen te delen en een veiligere en gezondere digitale ruimte te bevorderen, met inbegrip van het aanpakken van haatzaaiende taal, geweld en misbruik op traditionele en sociale media¹².

⁸ Publicatie Health at a Glance: Europa 2022, 507433b0-nl.pdf (oecd-bibliotheek.org)

⁹ SOWC-2021-Europe-regional-brief.pdf (unicef.org)

¹⁰ Mental health - Consilium (europa.eu)

¹¹ Adolescent and young adult health (who.int)

¹² Mental health - Consilium (europa.eu)

LIJST VAN INSTELLINGEN - PROVINCIE GELDERLAND (NEDERLAND)

| | |
|--|--|
| GGD Noord- en Oost Gelderland www.ggd.nl Rijksstraatweg 65, 7231 AC Warnsveld +31 (0)88-4433000 | MIND www.wijzijnmind.nl Stationsplein 125, 3818 LE AMERSFOORT +31 (0)33 - 303 2333 |
| GGD Gelderland-Midden www.ggd.nl Eusebiusbuitensingel 43, 6828 HZ Arnhem 0800-8446000 | Wijkteams Arnhem https://www.wijkteamsarnhem.nl/ Mr E.N. van Kleffensstraat 12, 6842 CV Arnhem +31 (0)88-2260000 |
| GGD Gelderland-Zuid www.ggd.nl Groenewoudseweg 275, 6524 TV Nijmegen +31 (0)88-1447144 | Pactum Hoofdvestiging Gelderland & Overijssel www.pactum.org/ Wageningsestraat 104, 6671 DH Zetten +31 (0)88 - 19 91 299 |
| Bindkracht 10 www.bindkracht10.nl Stichting Bindkracht10, Boekweitweg 6, 6534 AC Nijmegen Bezoekadressen: https://www.bindkracht10.nl/locatie-overzicht/ | Diversion https://www.diversion.nl/ Max Euweplein 36, 1017 MB Amsterdam +31 (0)20 578 79 97 |

LIJST VAN INSTELLINGEN - MORAVISCH-SILEZIË REGIO (TSJECHIË)

| | |
|--|---|
| Centrum duševního zdraví Ostrava Centrum duševního zdraví Ostrava Další web používající WordPress (cdzostrava.cz) Kafkova 1116/13, 702 00 OSTRAVA +420 595 223 166 | Duševní zdraví (edu.cz) NPI duševní zdraví (edu.cz) |
| Centrum duševního zdraví Opava CENTRUM DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ OPAVA – www.cdzopava.cz Olomoucká 2520/74, 746 01 Opava +420 721 858 044 | Česká odborná společnost pro inkluzivní vzdělávání, z.s. https://cosiv.cz/cs/ Krásný život 286, Stará Huť 262 02 |
| Beskydské centrum duševního zdraví, FrýdekMístek Beskydské centrum duševního zdraví (charitafm.cz) Elišky Krásnohorské 249, Frýdek-Místek 738 01 (budova bývalé lékárny, přízemí), u zastávky MHD „Frýdek, nemocnice“ Sociální úsek: +420 603 977 988 5441/ +420 704 987 719 | Centrum inkluze o.p.s. Centrum Inkluze, o.p.s. Švermova 249, 749 01 Vítkov +420 728 343 747 |
| Krizové centrum pro děti a rodinu Krizové centrum pro děti a rodinu Centrum sociálních služeb Ostrava, o.p.s. (css-ostrava.cz) Syllabova 1161/19, 703 00 Ostrava - Vítkovice +420 778 111 281 | Centrum Anabell, z. ú. Knihovna Anabell - Knihovna Anabell Masarykova 506/37, 602 00 Brno +420 542 214 014 |
| Linka bezpečí Linka bezpečí Pomáháme dětem a studentům (linkabezpeci.cz) Pro děti a studenty +420 116 111, Pro rodiče +420 606 021 021 | Na vlně změny, z.ú. BNA Ostrava – Na vlně změny Blázníš? no a! (blaznis-no-a.cz) Blázníš? no a! - Program primární prevence pro školy (blaznis-no-a.cz) +420 601 243 099 |
| | Spirála o.p.s. Spirála Ostrava - Podpora & příležitost (spirala-ops.cz) Čujkovova 3165/40a, 700 30 Ostrava - Jih Kontakt (spirala-ops.cz) |

LIJST VAN INSTELLINGEN - GRAND EST (FRANKRIJK)

Wydział MDA Meuse

www.resadom.fr

8 rue Theuriet - 55000 Bar-Le-Duc + kilka lokalizacji (jedna MDA na wydział)

+ 33 329 45 02 88

MDA w Strasburgu

<http://www.maisondesados-strasbourg.eu/>

23 rue de la Porte de l'Hôpital - 67000

STRASBURG

+ 33 388 11 65 65

CMPP Meurthe-et-Moselle – Nancy

<https://www.peplorest.org/>

73 rue Isabey – 54000 Nancy + kilka

lokalizacji w różnych miastach

+ 33 383 27 31 70

POINTS ECOUTE JEUNES REIMS

<https://www.reims.fr/enfance-jeunesse-education/laccompagnement-des-jeunes/le-point-ecoute-jeunes>

11 rue Eugène Wiet - 51100 Reims

+ 33 326 35 60 52

CSAPA ADDICTIONS FRANCE

<https://www.drogues-info-service.fr/>

0800 23 13 13

FCPE

<https://www.fcpe-marne.fr/>

5 rue Charrière – 51000 Châlons-en-

Champagne

+ 33 326 64 66 19

FIL SANTE JEUNES

<https://www.filsantejeunes.com/>

0 800 235 236

LIJST VAN INSTELLINGEN - STIERMARKEN (OOSTENRIJK)

Schulpsychologie der Bildungsdirektion
Steiermark

<https://www.bildung-stmk.gv.at/service/schulpsychologie.html>

Körblergasse 23, 8010 Graz

+43 800 211 320

RAINBOWS Steiermark – Unterstützung für
Kinder und Jugendliche nach Trennung/
Scheidung/Tod

<https://www.rainbows.at/steiermark/>

Grabenstraße 88, 8010 Graz

+43 316 678783

GFSG Gesellschaft zur Förderung seelischer
Gesundheit GmbH

<https://gfsg.at/>

Kilka lokalizacji

Kilka numerów telefonu

BfP – Beratung für Pädagog*innen

<https://bfp-stmk.at/>

Kilka lokalizacji

+43 670 552 81 87

Institut für Familienberatung und
Psychotherapie

<https://www.beratung-ifp.at/>

Kirchengasse 4/2, 8010 Graz

+43 316 825 667

Dachverband der sozialpsychiatrischen
Vereine und Gesellschaften Steiermarks

<https://www.dachverband-stmk.at/>

Grieskai 52/2, 8020 Graz

+43 676 847 886 101

GO-ON Suizidprävention Steiermark

<https://suizidpraevention-stmk.at/>

Grieskai 52/2, 8020 Graz

+43 676 847 886 100

Infolinie

Rat auf Draht

<http://www.rataufdraht.at>

147

Ö3 Kummernummer

<https://www.ropeskreuz.at/steiermark/freiwillig-beim-blutspendedienst-1-1-1-1#:~:text=Die%20%C3%963%20>

[freiwillig-beim-blutspendedienst-1-1-1-1#:~:text=Die%20%C3%963%20](https://www.ropeskreuz.at/steiermark/freiwillig-beim-blutspendedienst-1-1-1-1#:~:text=Die%20%C3%963%20)

[1-1-1-1#:~:text=Die%20%C3%963%20](https://www.ropeskreuz.at/steiermark/freiwillig-beim-blutspendedienst-1-1-1-1#:~:text=Die%20%C3%963%20)

[Kummernummer%20ist%20eine,%3A%20](https://www.ropeskreuz.at/steiermark/freiwillig-beim-blutspendedienst-1-1-1-1#:~:text=Die%20%C3%963%20)

[Karin%20Rainer%2C%20eine%20](https://www.ropeskreuz.at/steiermark/freiwillig-beim-blutspendedienst-1-1-1-1#:~:text=Die%20%C3%963%20)

[Kummernummermitarbeiterin](https://www.ropeskreuz.at/steiermark/freiwillig-beim-blutspendedienst-1-1-1-1#:~:text=Die%20%C3%963%20)

116 123

PsyNot, psychiatrisches Krisentelefon

<https://psynot-stmk.at/>

+43 800 44 99 33

LIJST VAN INSTELLINGEN - WOJEWODSCHAP LUBELSKIE (POLEN)

Poradnia Psychologiczna dla Dzieci i Młodzieży w Szpitalu Neuropsychiatrycznym im. Prof. M. Kaczyńskiego Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Lublinie

<https://www.snzoz.lublin.pl/index.php?s=2>
ul. Abramowicka 2, 20-442 Lublin, budynek A.
+48 81 728 65 22

Poradnia zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży NZOZ Sanus

www.sanus.lublin.pl
ul. Magnoliowa 2, 20-143 Lublin
+48 81 747 19 99

Zespół Poradni Nr 2 w Lublinie

<https://zp2.lublin.eu>
ul. Żołnierzy Niepodległej 1, 20-078 Lublin
+48 81 532 63 40/ +48 81 532 48 22

Centrum Psychologii i Psychoterapii Euro-Medica

www.euro-medica.pl
ul. Garbarska 20, 20-340 Lublin oraz
ul. W. Reymonta 2, 22-400 Zamość
+48 519 059 242

Centrum Interwencji Kryzysowej

<https://cik.lublin.eu/>
ul. Probstwo 6a, 20-089 Lublin
+48 81 466 55 46

Ośrodek Leczenia Uzależnień

<https://olu.lublin.pl/>
ul. Karłowicza 1, 20-027 Lublin
+48 81 532 29 79

Towarzystwo Nowa Kuźnia

<https://www.nowakuznia.org/>
ul. Samsonowicza 25, 20-485 Lublin
+48 81 443 43 13/ +48 602 79 63 68

Specjalistyczne Centrum Psychoneurologii Modus

<https://placowki.mp.pl/unit/index?id=506812>
ul. Jana Sawy 8/14, 20-632 Lublin
+48 81 528 00 69

NZOZ Ośrodek Profilaktyki, Diagnostyki i Terapii

Zdrowia Psychicznego Małgorzata Prystupa – Psychiatra Poradnia Psychologiczna
ul. Konrada Wallenroda 2f, 20-607 Lublin
+48 518 644 922/ +48 81 728 65 22

Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży - NZOZ Marmed

<https://www.nzoz-marmed.pl/index.php/component/content/article/poradnia-zdrowia-psychicznego-dla-dzieci-i-mlodziezy?catid=24&Itemid=101>
ul. Jarzębinowa 4, 21-040 Świdnik
+48 577 113 999/ +48 81 468 92 51

Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży – NZOZ Viamed

<https://nzozlublin.viamedline.pl/>
ul. Szewska 6a, 20-086 Lublin
+48 81 506 58 58

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

www.116111.pl
116 111

Over het
ME-Health-project:
ondersteuning van de geestelijke gezondheid
van jongeren in het tijdperk van het coronavirus



Het ME-Health project is ontstaan uit de behoefte om mensen te ondersteunen die worstelen met allerlei psychologische en pedagogische problemen die zijn ontstaan tijdens de pandemie van het coronavirus en nog steeds bestaan. Het helpen van jongeren betekent ook het ondersteunen van diegenen die elke dag met hen omgaan: ouders, leraren, opvoeders, psychologen, etc., om hun problemen en hun context te begrijpen. De impact van de pandemie en de uitdagingen die zij heeft gecreëerd, hebben veel Europese landen getroffen en doen dat nog steeds. Daarom zagen we de noodzaak om oplossingen te ontwikkelen in een internationaal partnerschap. Zo werd het ME-Health-team gevormd, dat regio's en bestuurlijke instanties samenbrengt, waaronder:

- **Woiwodschap Lubelskie (Polen, projectleider),**
- **Moravisch-Silezische regio (Tsjechië),**
- **Regio Grand Est (Frankrijk),**
- **Directoraat Onderwijs in Stiermarken (Oostenrijk);**

evenals psychologische steunpunten, scholen en ouderverenigingen:

- **Complex van counselingcentra nr. 2 in Lublin (Polen),**
- **Pedagogisch en psychologisch begeleidingscentrum in Bruntál (Tsjechië),**
- **Territoriale vereniging PEP Lor'Est (Frankrijk),**
- **Johannes Paulus II nr. 51 basisschool in Lublin,**
- **Josef Bozek Gymnasium in Český Těšín (Tsjechië) en**
- **Union Chalonnaise FCPE in Chalons-en-Champagne (Frankrijk).**

De bovenstaande instellingen kregen gezelschap van een **geassocieerde partner: Rijn IJssel**, een vakschool uit Nederland.

Ons doel was om ervaringen, theoretische kennis en expertise te delen over de psychologische en pedagogische kwesties die zich voordeden bij jongeren tijdens de COVID-19-crisis en de gevolgen daarvan voor het onderwijs. Het project bood ook de gelegenheid om effectievere manieren voor het gebruik van ICT in onderwijs op afstand en het ondersteunen van jongeren met digitale hulpmiddelen te bespreken en te delen. Dit handboek bevat de belangrijkste bevindingen, conclusies en observaties.

Al deze doelstellingen werden bereikt door de activiteiten in het kader van het ME-Health-project. Een kernelement van dit initiatief was een reeks driedaagse trainingscursussen die plaatsvonden in vier Europese landen: Oostenrijk, Tsjechië, Frankrijk en Polen. Ze werden bijgewoond door leerkrachten, psychologen, schooldirecteuren, ambtenaren, ouders, artsen, psychiaters, vrijwilligers van NGO's, IT-specialisten en studenten. Het totale aantal deelnemers bedroeg meer dan 140 en de deelname van bijna de helft van hen werd gefinancierd door het Erasmus+ programma. Daarnaast werden de trainingsactiviteiten aangevuld met internationale bijeenkomsten met kleinere groepen deelnemers, de zogenaamde regionale



coördinatoren. Hun taak was ervoor te zorgen dat het project effectief werd geïmplementeerd en beheerd. Daarnaast hielden zij toezicht op de organisatie van promotie-evenementen in alle deelnemende regio's. Deze evenementen dienden om de resultaten van het Erasmus+ programma te promoten. Deze evenementen dienden om de resultaten van het project, waaronder in het bijzonder dit handboek, te promoten bij een breed scala aan instellingen en actoren die met jongeren werken. Opgemerkt moet worden dat de activiteiten van het project werden gepromoot en verspreid gedurende de looptijd van het project (februari 2022 tot mei 2024).

Er is een gezegde: „**Als je snel wilt gaan, ga dan alleen. Als je ver wilt gaan, ga dan samen met anderen**”. Met dit in gedachten willen we graag een woord van dank richten tot alle partners, inclusief aangesloten bedrijven, en hun vertegenwoordigers die betrokken zijn bij het project. We danken u voor uw activiteit en harde werk en vooral voor uw bereidheid om uw ervaring en kennis te delen met uw collega's in de Europese gemeenschap. Speciale dank gaat uit naar al onze lokale partners, die een belangrijke bijdrage hebben geleverd aan de voorbereiding van alle trainingsevenementen in de regio's, de uitgebreide discussies en de uitwisseling van ideeën en best practices. We kijken ernaar uit om met jullie samen te werken aan andere Europese projecten!



Medegefinancierd door
de Europese Unie