

Een **WARM VLAANDEREN** voor veerkrachtige jongeren

Het Fonds Gavoorgeluk, mede opgericht door Jan Toye, wil een Warm Vlaanderen dat de voorwaarden schept om kinderen en jongeren veerkrachtig te maken. Initiatieven als Warme William, Warme Scholen en Warme Steden en Gemeenten zijn evenveel bouwstenen.

TEKST: MELANIE DE VRIEZE | FOTO: JEROEN DE VROEDE

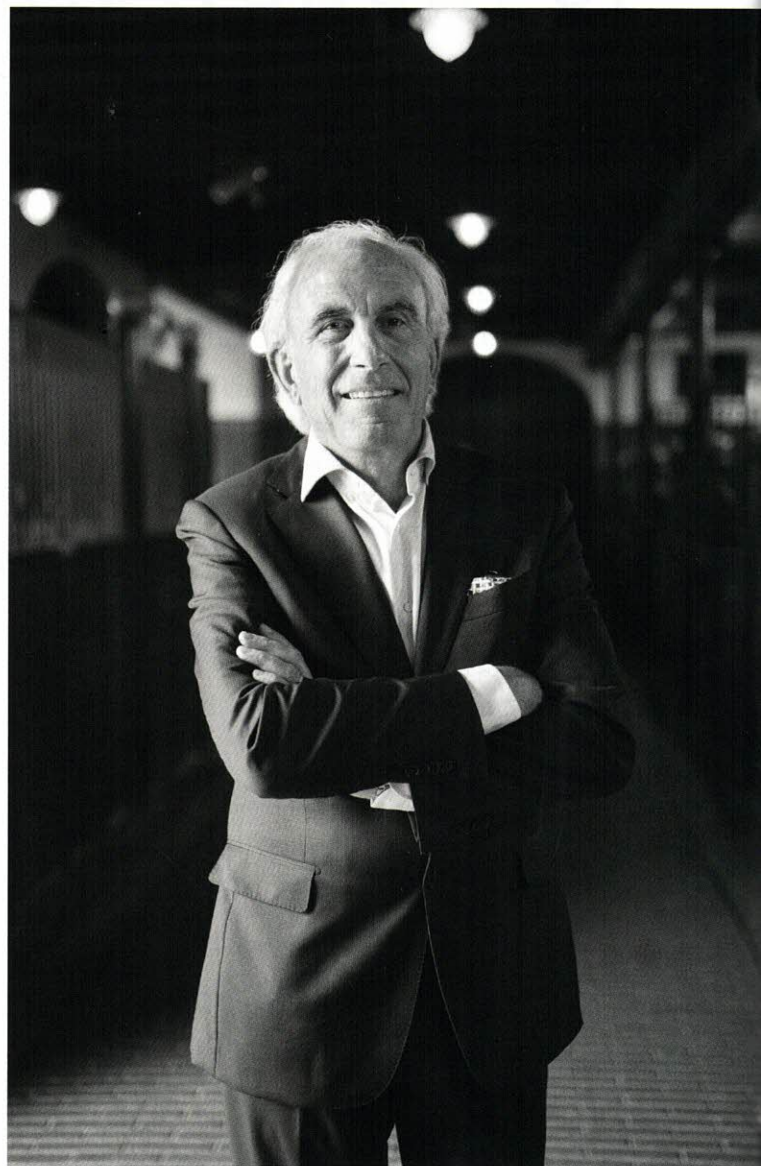
Jan Toye, de vroegere eigenaar van brouwerij Palm, startte na de zelfdoding van zijn zoon het Fonds Gavoorgeluk, een stichting van openbaar nut, op. Dat deed hij samen met Marc Vande Gucht, wiens dochter uit het leven stapte. Ze willen jongeren helpen veerkrachtig te worden, als universele preventie van depressie en zelfdoding. Daarvoor werken ze samen met scholen, steden, hulpverleners en beleidsmakers.

"Na het verlies van mijn zoon waren mensen verwonderd dat ik durfde te zeggen dat hij zelfmoord had gepleegd. Zelfdoding is nog altijd een hardnekkig taboe. Aanvaarding heeft mij geholpen. Het had ook geen zin om mij te verliezen in de schuldvraag, maar ik wilde wel samen met Marc begrijpen waarom jonge mensen, zoals onze kinderen, afhaken. Het werd een zoek-

tocht naar wat wij beter hadden kunnen doen om hen te begeleiden en het klankbord te geven waar zij nood aan hadden. Nu willen wij voor andere jongeren doen wat wij voor ons eigen kind niet meer kunnen."

Problemen voorkomen

De cijfers liegen er niet om. Alle onderzoek in Vlaanderen toont aan dat een op de vijf jongeren met psychische problemen kampt. Een op de vier wordt gepest. Iedere dag stapt een jongere uit het leven. De wachttijden voor psychische hulpverlening lopen hoog op. Onderzoek toont ook aan dat drie kwart van de psychische stoornissen op latere leeftijd hun oorsprong hebben vóór de leeftijd van 27 jaar. "Daarom zetten we in op kinderen en jongeren, de preventie met de hoogste opbrengst", legt Jan Toye uit. "Als kinderen



JAN TOYE, MEDE-OPRICHTER FONDS GAVOORGELUK

zich van jongs af aan goed in hun vel voelen en als we jongeren meer veerkracht en sociaal-emotionele vaardigheden meegeven, kunnen we veel problemen op latere leeftijd voorkomen zoals eetstoornissen, zelfverminking, drugs, alcohol, depressie, burn-out en zelfdoding, maar ook ongekwalificeerde schoolverlaters en absentisme. Harvard toont met haar 'Grant Study' oëvertuigend aan dat het versterken van veerkracht, verbondenheid en hechte vriendschap de psychische problemen met de helft verminderen."

De puberteit is een cruciale periode voor het ontdekken van de eigen identiteit en de aanvaarding ervan. Beantwoorden aan de eisen van de groep of aan de verlangens van de ouders kan verstikend zijn. "Het kan beletten te worden wie je bent. Mijn zoon zei me ooit: 'papa, ik ben jouw *asset* niet'. Nu pas begrijp ik het. Kinderen zijn je bezit niet. Je hebt als ouder alleen het voorrecht om hen bij te staan in de ontdekking en de aanvaarding van wie ze zijn, van wat hun talenten zijn en die te helpen ontwikkelen en te passioneren." Volgens Jan Toye moet er tijdens de persoonsontwikkeling naast aandacht voor kennis en vaardigheden, evenwaardige aandacht zijn voor de ontwikkeldomeinen die leiden tot veerkracht: zelfvertrouwen, een positief zelfbeeld, verbondenheid met zichzelf en met anderen, muzische expressie en vitaliteit.

Binnenvetters

Een van de eerste initiatieven van het Fonds GavoerGeluk was Warme William, de blauwe beer die ervoor zorgt dat emoties bespreekbaar zijn. "Het is belangrijk om niet alleen voeling te hebben met emoties en frustraties, maar ook *taal* te hebben om dat naar buiten te brengen. Dat is nu niet de sterkste kant van de Vlaming, wij zijn binnenvetters. We moeten zogezegd sterk zijn en de pijn binnenhouden, terwijl de boodschap net is dat een 'dip' hebben oké is. Het is een beetje cynisch

om aan die een op de vijf die zich niet goed in zijn vel voelt, te zeggen: 'zit je met iets, praat erover'. Daarom wil de Vlaamse campagne Warme William de vier op de vijf anderen leren *luisteren*. Het mooie is dat iedereen een Warme William voor een ander kan zijn door empathisch te luisteren en tijd te maken voor wie er even nood aan heeft."

Ook bij het concept van Warme Scholen is het uitgangspunt dat de leerling en de leraar zich goed in hun vel voelen. "Autonome teams van leraren zijn verantwoordelijk voor een groep van leerlingen over verschillende jaren en vakken heen. Elke leerling wordt door zijn coach wekelijks ingeroosterd in een gepersonaliseerd leertraject, met de lat hoog maar op maat. Daarnaast is het belangrijk om het welbevinden en de betrokkenheid, twee belangrijke procesindicatoren voor diep leren en de groei naar veerkracht, permanent te monitoren." Intussen zijn er zeventig Warme Scholen die als *best practice* dienen en samen een lerend netwerk vormen.

Het project Warme Steden dat gelanceerd werd in vijf Vlaamse pilotsteden (Brugge, Gent, Genk, Leuven en Turnhout) is intussen uitgebreid naar eenenveertig. "Een Warme Stad of Gemeente werkt aan de condities die veerkracht bij jongeren bevordert. Het is een samenwerking van alle organisaties en

actoren die kinderen en jongeren omkaderen en dit over alle beleidsdomeinen heen". Met de Leerstoel Mindmates aan de KU Leuven besteedt het Fonds al een tiental jaren aandacht aan de geestelijke gezondheid van studenten. "De studententijd is een sleutelperiode. Studenten hebben

“Mijn zoon zei me ooit: ‘papa, ik ben jouw *asset* niet’. Nu pas begrijp ik het.

autonomie en vrijheid, maar ervaren soms ook eenzaamheid en stress over de studie of levenskeuze. Sinds 2011 bevraagt prof. Bruffaerts van het Universitair Psychiatrisch Centrum systematisch alle eerstejaarsstudenten en volgt die verder op tijdens hun curriculum. De studenten krijgen zelf feedback over hun geestelijke gezondheid en het Studentengezondheidscentrum organiseert preventieve en curatieve interventies op basis van de resultaten van de bevraging. Ook de hogescholen van de associatie en de VUB zijn nu gestart met de monitoring van de geestelijke gezondheid van hun studenten."

Veerkrachtige medewerkers

Jan Toye wil nog een stap verder gaan. Voortbouwend op Appwel, de app die de Hogeschool PXL ontwikkelde voor de meting van het welbevinden en de betrok-

kenheid in het onderwijs, wil het Fonds ook de geestelijke gezondheid en de veerkracht meten, van de schoolbank tot de werkplek. Toye wil daarbij de werkgevers betrekken. "Door de app betalend aan te bieden aan de werkgevers kan deze gratis zijn voor het onderwijs. De app biedt automatisch feedback en relevante interventies aan het individu,

de groep en de organisatie. De geanonimiseerde *big data* kunnen dan de basis zijn voor een jaarlijks Vlaams popu-

latieonderzoek, wat vandaag nog niet bestaat. Zo'n unieke app zou de ruggengraat kunnen zijn voor een breed Vlaams beleid van bevordering van geestelijke gezondheid", aldus Jan Toye. Het streefdoel van Warm Vlaanderen is om het potentieel in de Vlaamse jongeren maximaal te ontwikkelen en tegelijk veel psychisch lijden te vermijden, met als ultieme doel ook de suïcidecijfers bij jongeren substantieel te doen dalen. "Door een goede start te krijgen in het leven, veerkrachtig en weerbaar te worden, een veilige plek te vinden thuis, op school, in de omgeving en op het werk, moet dit lukken." ■

Wie vragen heeft over zelfdoding, kan terecht op het gratis nummer 1813 en www.zelfmoord1813.be.