

**WARME
STEDEN &
GEMEENTEN**



VOORSTELLING FONDS GAVOORGELUK



JAN TOYE

MEDEOPRICHTER FONDS GAVOORGELUK



LINDA DE BOECK

DIRECTEUR VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN



ELK KIND/ELKE JONGERE GOED IN ZIJN VEL

**8 pijlers voor veerkracht van kinderen en jongeren
in je stad of gemeente**

Waarom 8 pijlers voor lokale besturen?

- De laatste 2 decennia is het mentaal welbevinden bij kinderen en jongeren **achteruit** gegaan.
- De samenleving is complex en competitief geworden.
- Veerkracht: het vermogen om je aan te passen aan stress en tegenslag en er misschien **sterker** uit te komen.

Waarom 8 pijlers voor lokale besturen?

- Een lokaal bestuur heeft hier ook een opdracht in:
 - *“Een goed mentaal welbevinden van onze jeugd is cruciaal voor de groei en ontwikkeling van onze maatschappij.”*
 - *“In een Warme Stad heeft ook iedereen de taak om er echt te zijn voor kinderen en jongeren. Samenwerken is dé sleutel tot succes.”*
- 8 pijlers op basis van literatuur & praktijkervaring uit de 3 pilootjaren van Warme Stad.
- Geven lokale besturen een richting aan en tonen waar steden en gemeenten aandacht voor moeten hebben zodat ‘elk kind, elke jongere er zich goed in zijn vel voelt.

Pijler 1: Besteed aandacht aan de basisbehoeften en rechten van kinderen en jongeren



- “Ik heb niet alleen een huis, maar ook een thuis. Ik krijg eten, drinken, bescherming, slaap, heb ook sociale contacten en ontwikkelingskansen. Mijn rechten worden gerespecteerd en ik krijg hulp als dit niet zo is. “



- Als lokaal bestuur kan je hiertoe bijdragen door te werken aan voldoende levensstandaard en veiligheid voor gezinnen met grote en kleine kinderen en voor jongeren die alleen wonen.

Pijler 2: Moedig een warme, ondersteunende opvoeding aan



- “Ik word graag gezien, gewaardeerd en krijg de kans om eigen keuzes te maken, te leren uit mijn fouten en ervaar ook grenzen.”



- Als lokaal bestuur kan je ouders en andere begeleiders ondersteunen zodat zij kinderen op een warme en ondersteunende manier kunnen grootbrengen. Ouders en begeleiders kunnen de hulp krijgen die ze nodig hebben en voelen zich zo gesteund door elkaar.

Pijler 3: Ondersteun de persoonlijke ontwikkeling



- “Ik krijg groeikansen op maat in verschillende contexten. Ik kan bijvoorbeeld nieuwe dingen proberen, talenten ontdekken, zelfvertrouwen ontwikkelen...”



- Als lokaal bestuur kan je de omgeving ondersteunen om persoonlijke ontwikkeling mogelijk te maken op school, in de vrije tijd, in de publieke ruimte ...

Pijler 4: Creëer verbondenheid tussen kinderen, jongeren en hun omgeving



- “Ik voel me verbonden met mijn ouders, andere volwassenen, leeftijdsgenoten, mijn school, buurt, stad... Ik zie ook in mijn omgeving samenhang en geen uitsluiting.”



- Als lokaal bestuur kan je ontmoetingsgelegenheden creëren, diversiteit waarderen en acties ondernemen tegen discriminatie en uitsluiting.

Pijler 5: Maximaliseer kansen op fysieke gezondheid



- “Ik voel me gezond, heb energie en ben beschermd tegen gezondheidsrisico’s zoals bijvoorbeeld luchtvervuiling, te lang stilzitten, ziekte...”



- Als lokaal bestuur kan je werken aan een omgeving die gezond gedrag gemakkelijk maakt. Je kan bijvoorbeeld veilige, actieve verplaatsingen stimuleren, het sportaanbod extra toegankelijk maken of maatregelen tegen luchtvervuiling nemen ...

Pijler 6: Maak kwetsbaarheid bespreekbaar in een veilige omgeving



- “Ik kan praten over positieve én negatieve emoties en wordt niet beoordeeld als ik mijn kwetsbaarheid toon.”



- Als lokaal bestuur kan je helpen het taboe rond psychische problemen te doorbreken en de omgeving aan te moedigen écht naar kinderen en jongeren te luisteren op leuke én moeilijke momenten.

Pijler 7: Zorg dat kinderen en jongeren gemakkelijk de weg naar hulp vinden



- "Ik vind de weg naar hulp wanneer ik het moeilijker krijg en het luisterend oor van mijn vrienden en familie niet voldoende zijn. Deze hulp is toegankelijk en vertrekt vanuit mijn nood."



- Als lokaal bestuur kan je inzetten op het toegankelijk maken van het preventie- en hulpverleningsaanbod door bijvoorbeeld duidelijk te communiceren over het aanbod, te zorgen dat kinderen en jongeren snel hulp kunnen krijgen ...

Pijler 8: Betrek kinderen en jongeren bij het beleid



- "Mijn stem wordt gehoord en er wordt ook écht iets met mijn mening gedaan. Zowel thuis als op school, in mijn buurt, mijn stad ... Zo voel ik dat ik impact heb op mijn omgeving en op de wereld rondom mij."



- Als lokaal bestuur kan je kinderen en jongeren inspraak geven door de publieke ruimte samen met hen in te vullen, samen te werken met de jeugdraad en door beleidsplannen steeds af te toetsen met kinderen en jongeren zelf.

Aan de slag met de 8 pijlers

- 8 pijlers geven een richting, invullen via methodiek Warme Steden en Gemeente (presentatie Sarah Peene, projectcoördinator).
- Goede praktijken, geven inspiratie om de pijlers in te vullen.
- Alles op maat:
 - Samen met je netwerk
 - Afhankelijk van lokale context
 - Eigen prioriteiten



The background of the slide is a light blue watercolor wash with darker, more saturated blue areas, creating a soft, artistic effect.

PROF. LIEVEN ANNEMANS

UGENT

HET ABC VAN GELUK

Leerstoel NN-Ugent rond geluk

Uitgangspunt van ons onderzoek: welvaart stijgt, “tevredenheid met het leven” stagneert
→ wat kunnen we daar aan doen?



Levenstevredenheid: hoe meet je dat?

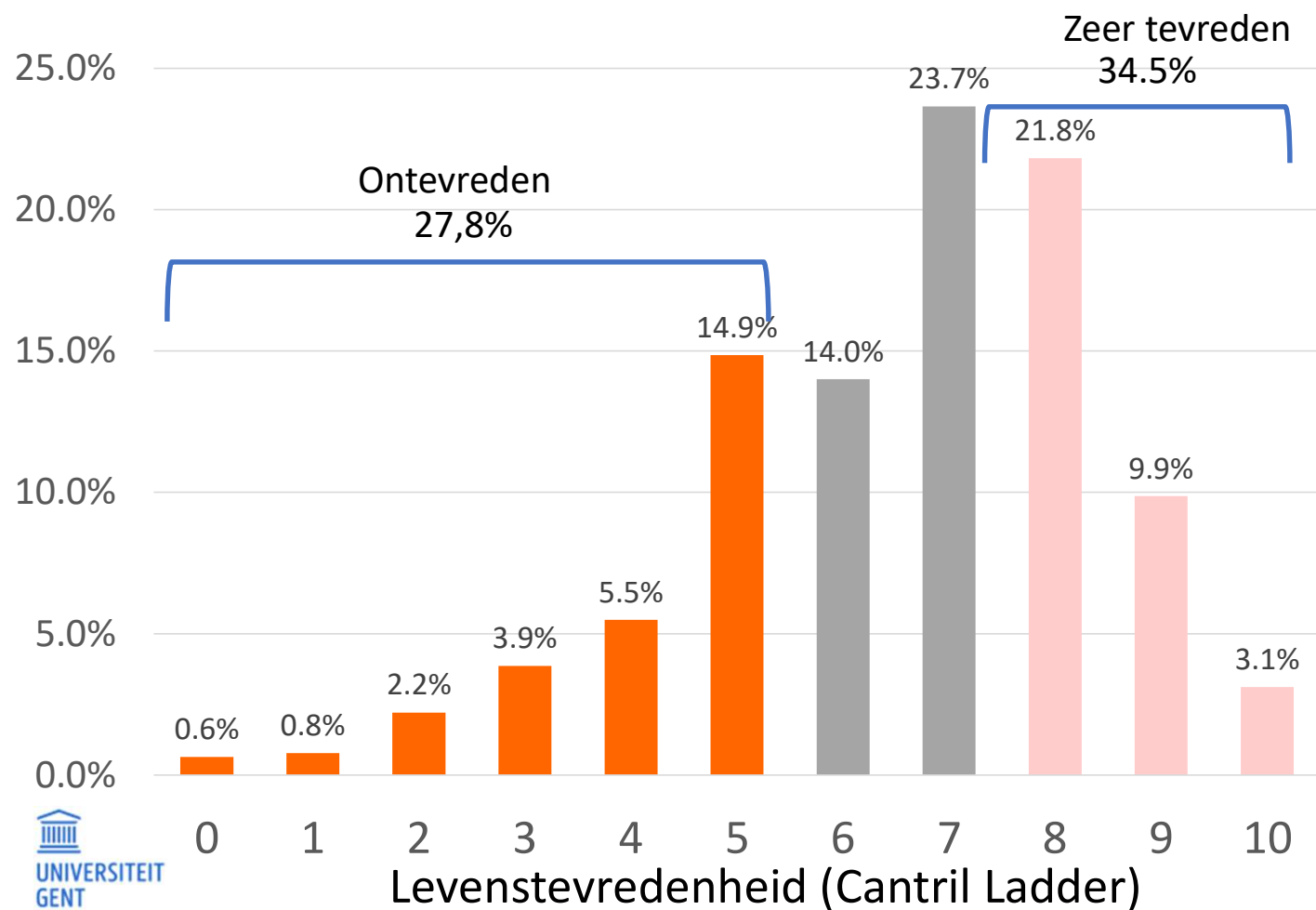
de Cantril Ladder

“Beeld u voor uzelf een ladder in met traptreden genummerd van 0 beneden tot 10 bovenaan. De bovenste trede vertegenwoordigt het best mogelijke leven voor u en de onderste het slechtst mogelijke leven voor u.”

Op welke trede zou u uw leven van VANDAAG DE DAG plaatsen?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Slechtst mogelijke leven										Best mogelijke leven

Verdeling resultaat voor België: anonieme bevraging 1600 Belgen*



Gemiddelde = 6,55
Standaard Dev. = 1,92

* Representatief voor
leeftijd, geslacht, regio en
opleidingsgraad.

Niet te verwarren: GENOT & GELUK

Genot: tijdelijke positieve toestand door externe factoren. Hoe meer je ervan hebt, hoe meer je ervan nodig hebt.

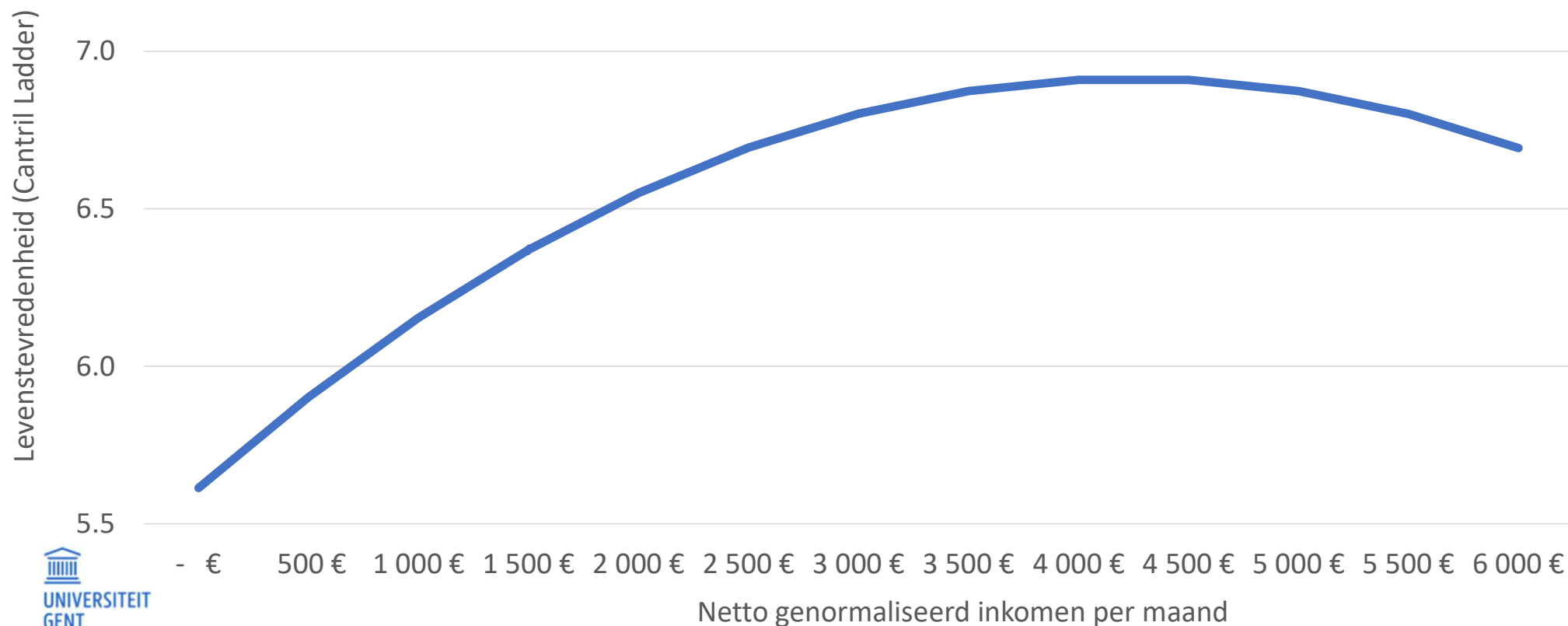


DE PIRAMIDE VAN MASLOW



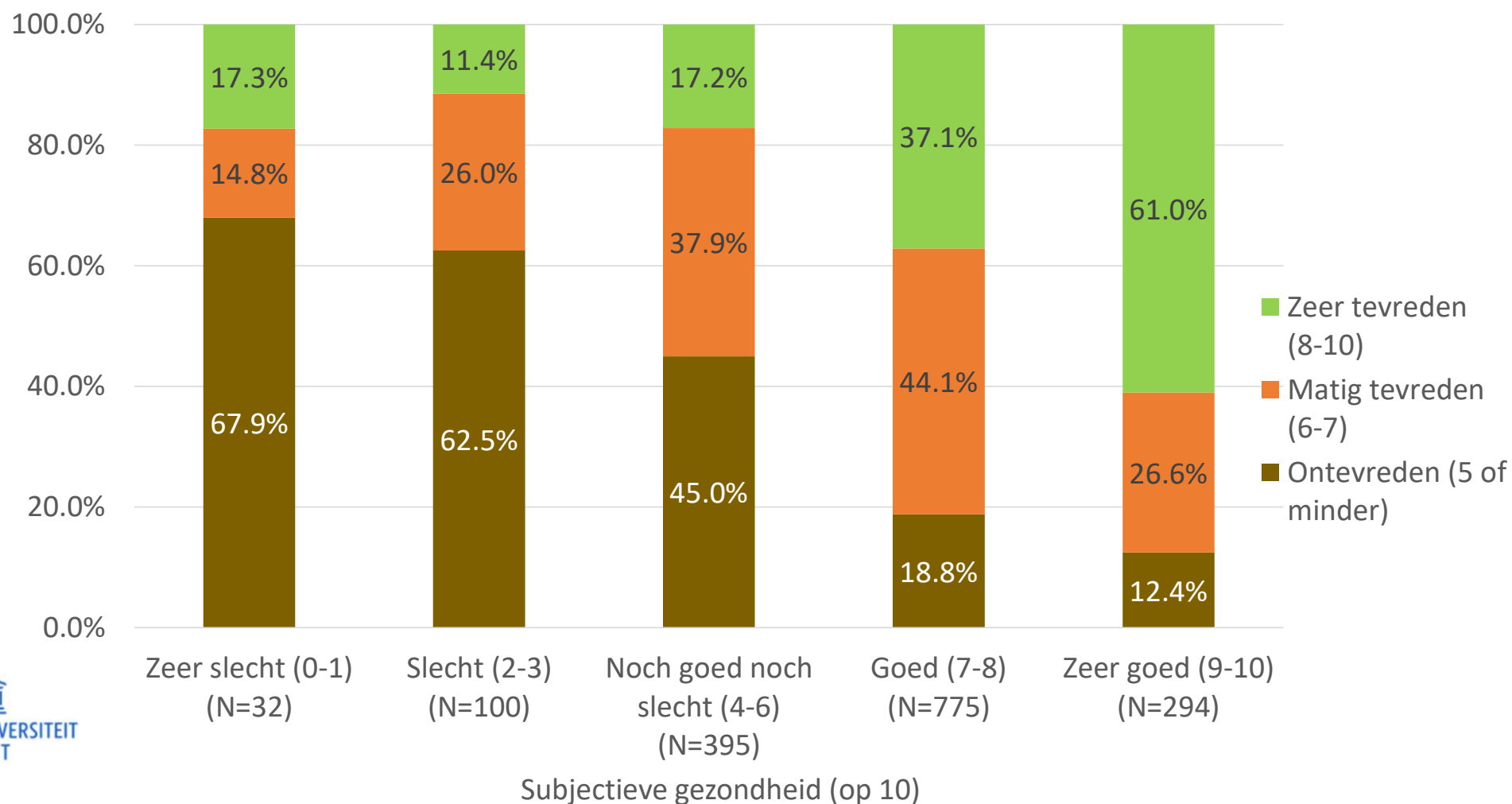
GENORMALISEERD NETTO INKOMEN EN LEVENSTEVREDENHEID

Daling bij de allerhoogste inkomens. Dit is ongeacht leeftijd, geslacht, regio, opleidingsniveau en fysieke gezondheid → een meer “puur” effect van inkomen



N=3250; Adjusted $R^2=0,297$; $p<0,001$

VERBAND TUSSEN GEZONDHEID EN ALGEMENE LEVENSTEVREDENHEID



BELANGRIJKE FACTOR: HET ABC

De zogenaamde **ABC's** (**A**utonomie, **B**etrokkenheid en **C**ompetentie) zijn de psychologische basisbehoeften. Bevrediging ervan of gebrek eraan zijn belangrijk voor ons geluk.

We vroegen om aan te geven hoe vaak (nooit, zelden, soms, vaak of altijd) men het onderstaande voelt:

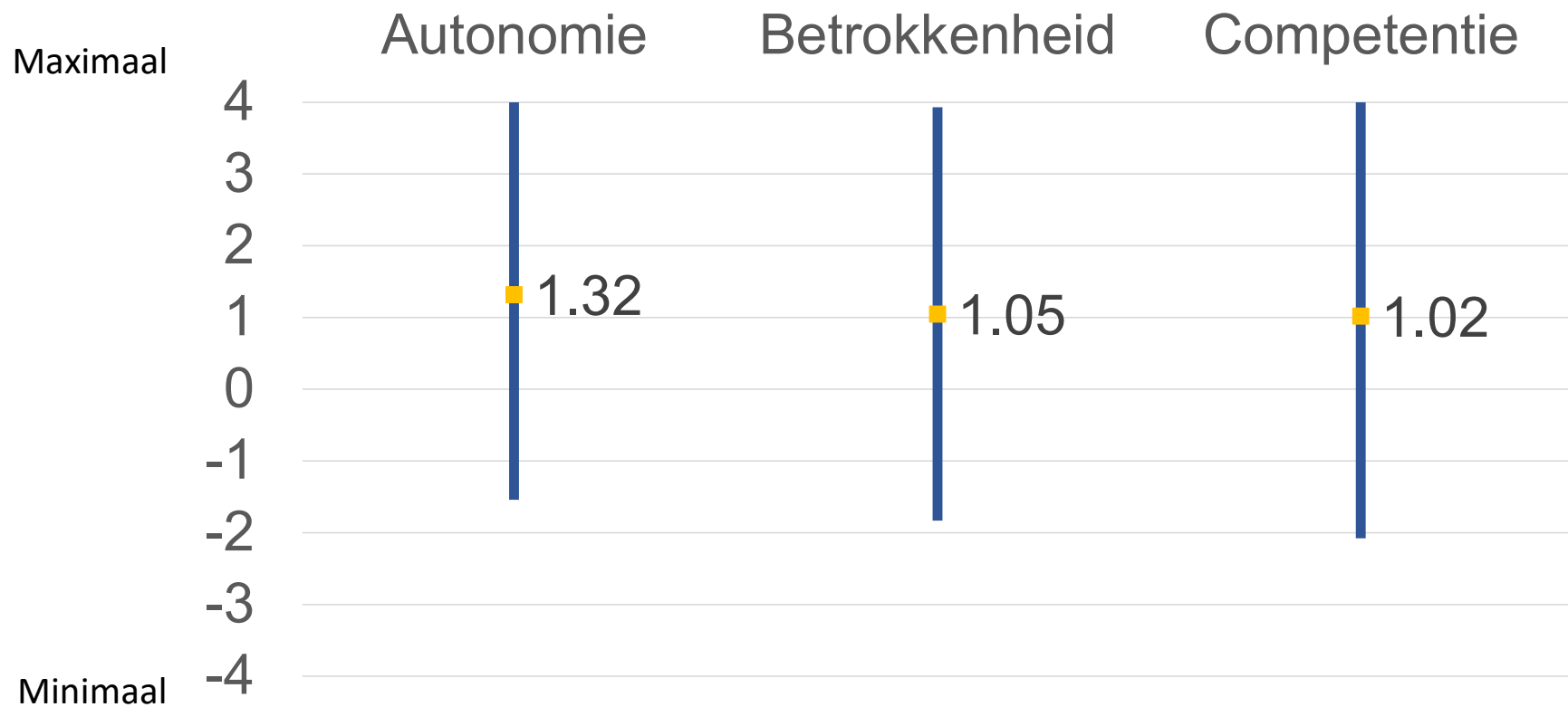
1. De jongste tijd in mijn privé situatie, kan ik vrijwillig beslissingen nemen.
2. De jongste tijd in mijn privé situatie, voel ik me gedwongen om dingen te doen waar ik zelf niet voor zou kiezen.
3. De jongste tijd in mijn privé situatie, voel ik dat mensen om me geven.
4. De jongste tijd in mijn privé situatie, voel ik dat mensen afstandelijk zijn tegen mij.
5. De jongste tijd in mijn privé situatie, heb ik het vertrouwen in dat ik dingen goed kan doen.
6. De jongste tijd in mijn privé situatie, voel ik me als een mislukking door de fouten die ik maakte.

A

B

C

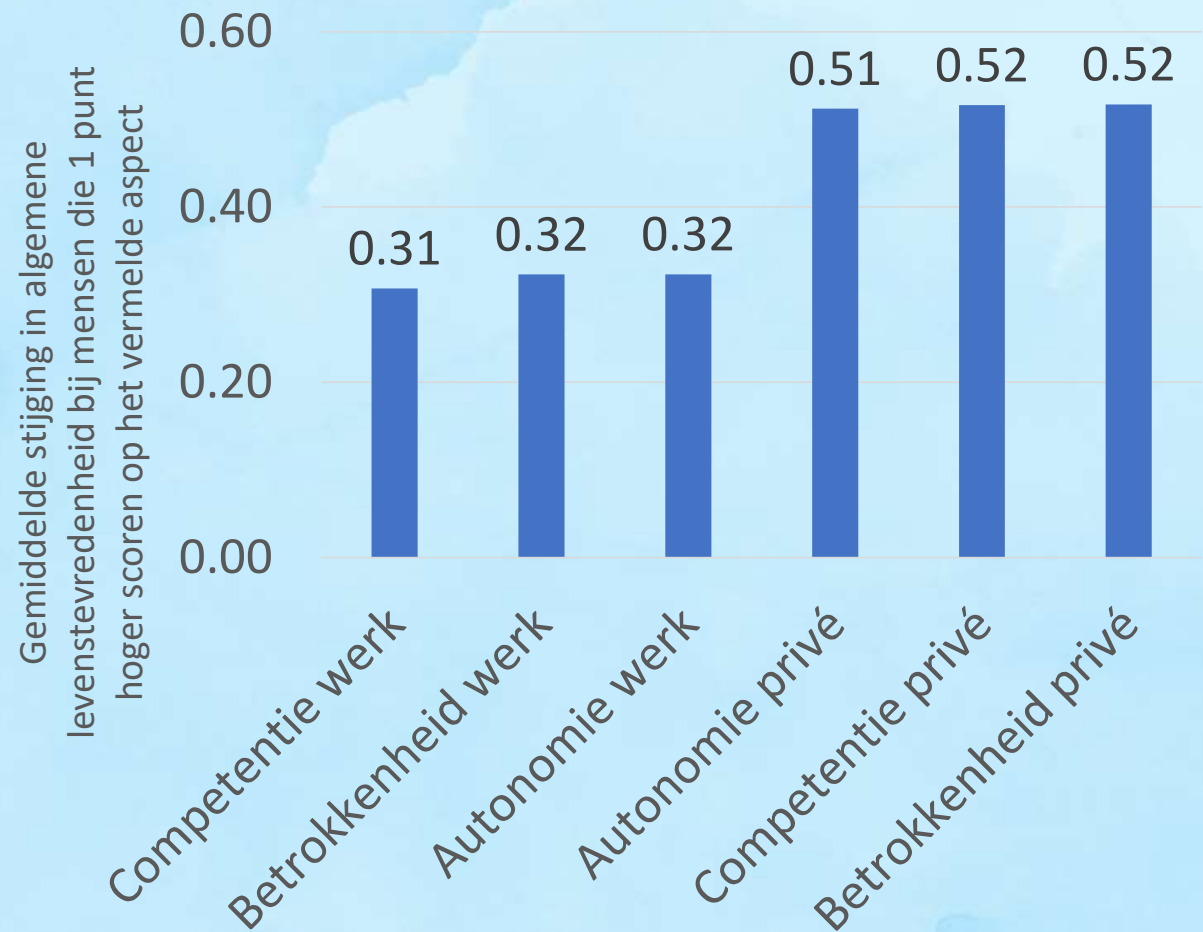
HET ABC: RESULTATEN VOOR BELGIË (GEMIDDELDE EN 95% INTERVAL)



ABC'S MAKEN ONS GELUKKIGER

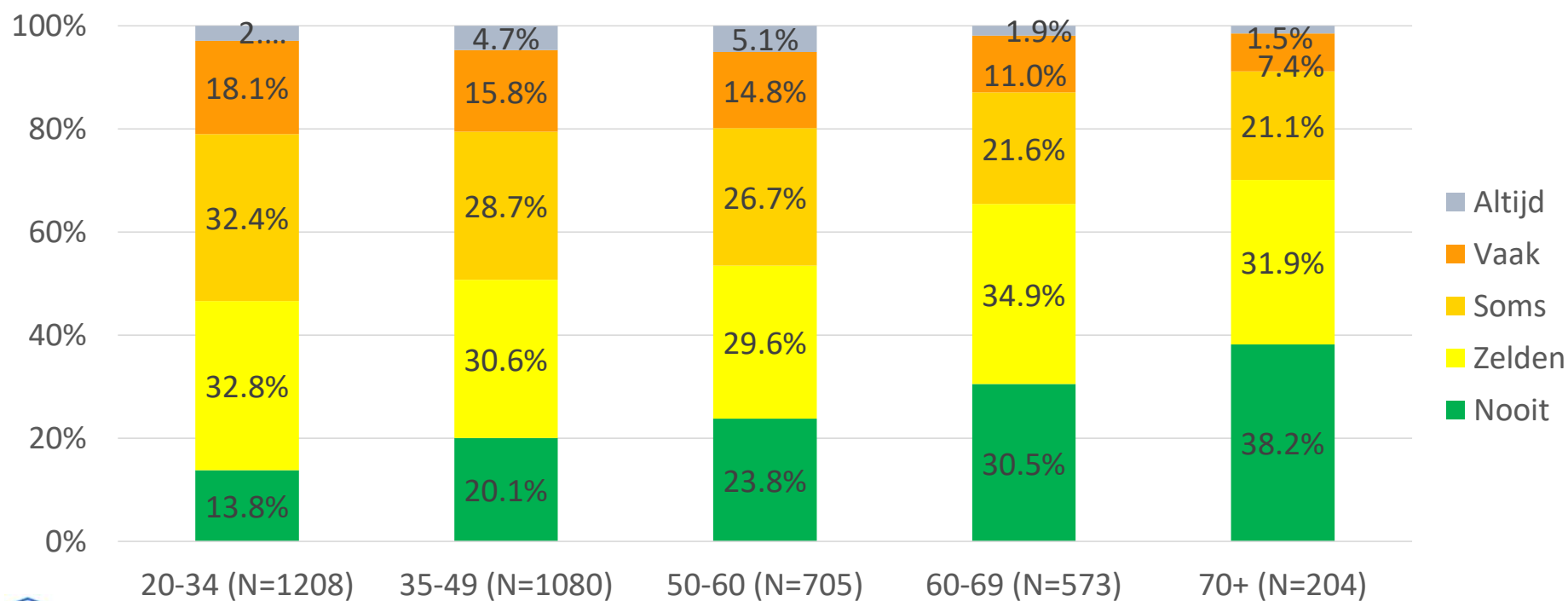
ABC's in het privéleven.

Mensen die hierop 1 punt hoger scoren, scoren gemiddeld een half punt meer in hun algemene levenstevredenheid.



GERELATEERDE FACTOR: EENZAAMHEID

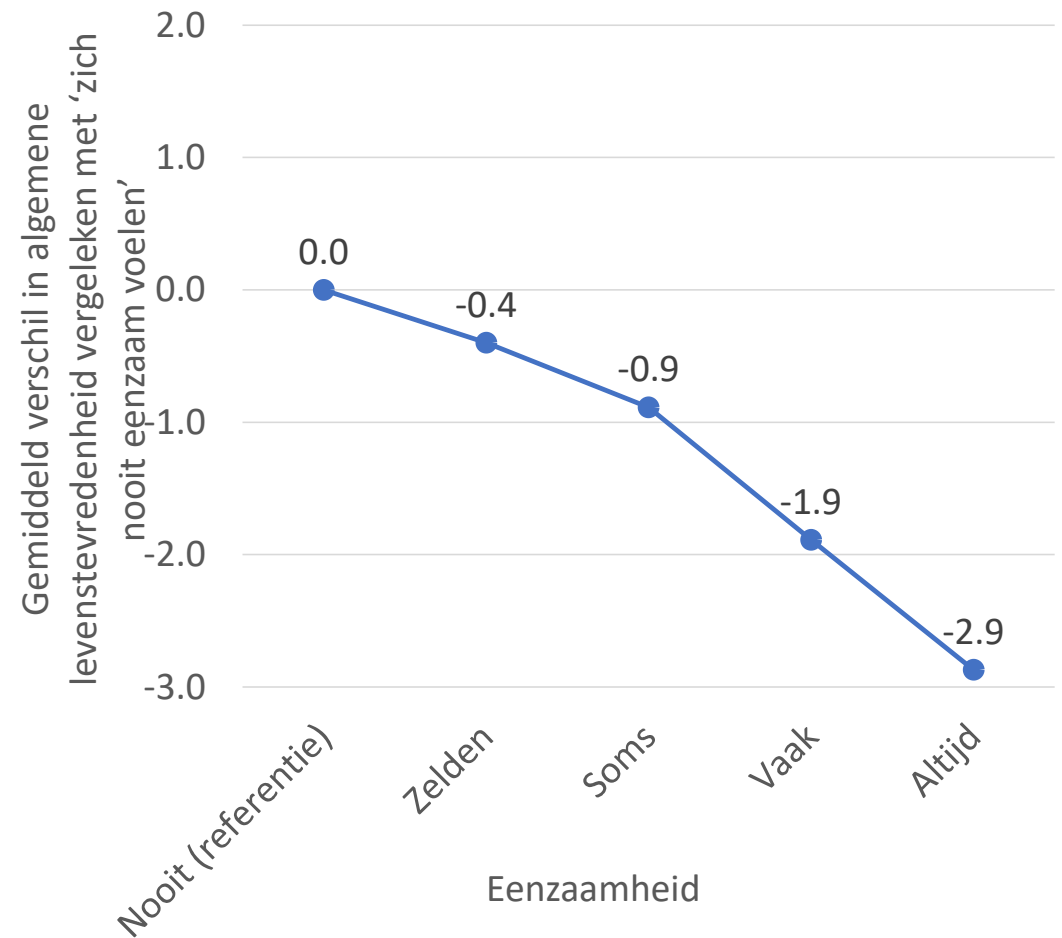
Eenzaamheid werd gemeten op een schaal van 1 (nooit) tot 5 (altijd). **45,9% van de Belgen voelt zich soms tot altijd eenzaam.** Vooral de jongste leeftijdsgroepen voelen zich vaker eenzaam.



EENZAAMHEID MAAKT ONGELUKKIG

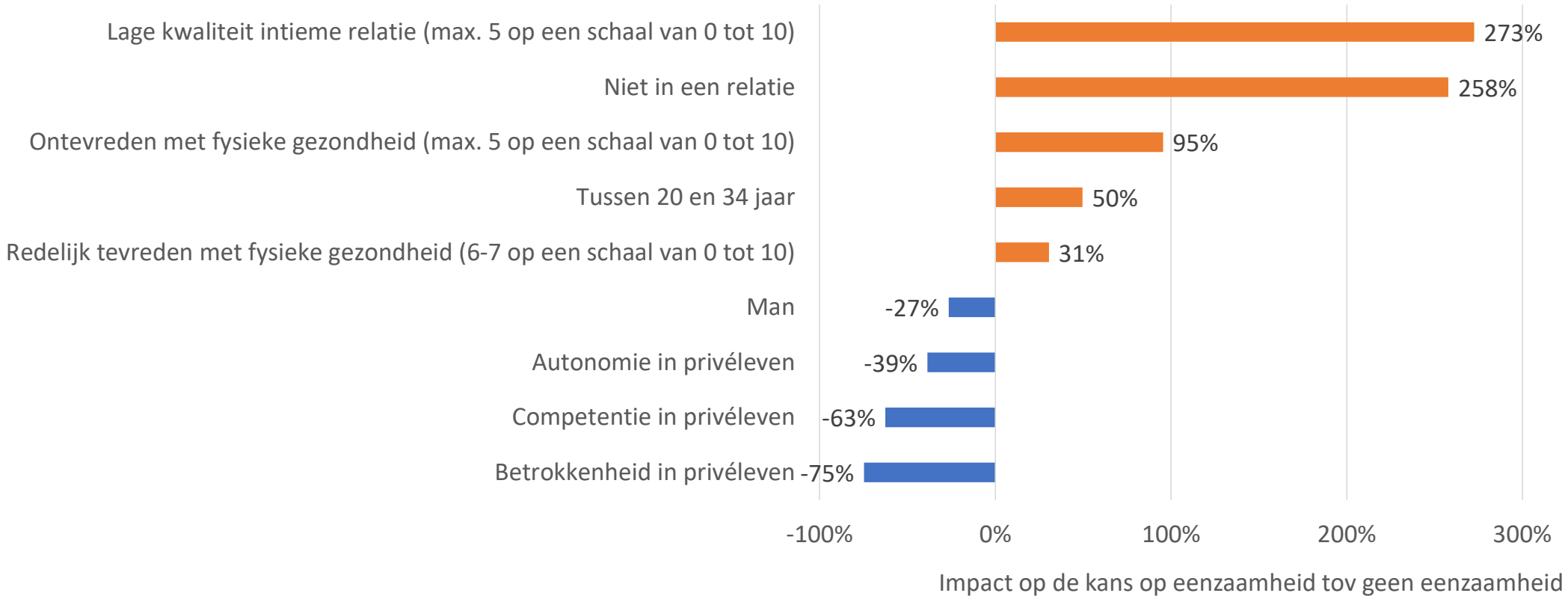
Daling in algemene levenstevredenheid in functie van mate van eenzaamheid.

Er is vooral een **sterke daling tussen 'soms en vaak' en tussen 'vaak' en 'altijd'** (beide -1,0 punt verschil in algemene levenstevredenheid).



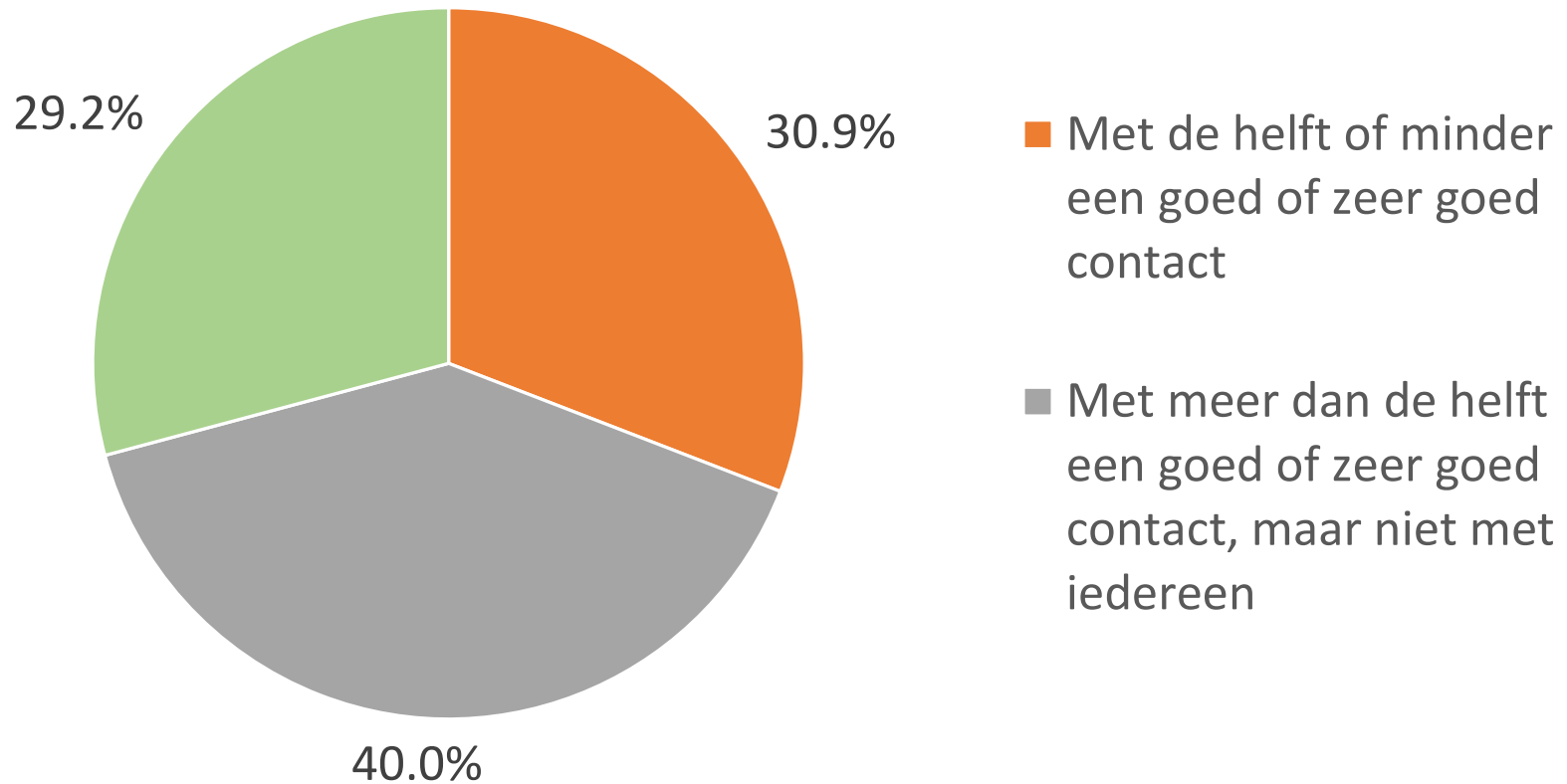
N=3228; p<0,001; adjusted
R²=0,450

WAT VERANDERT DE KANS OP EENZAAMHEID?

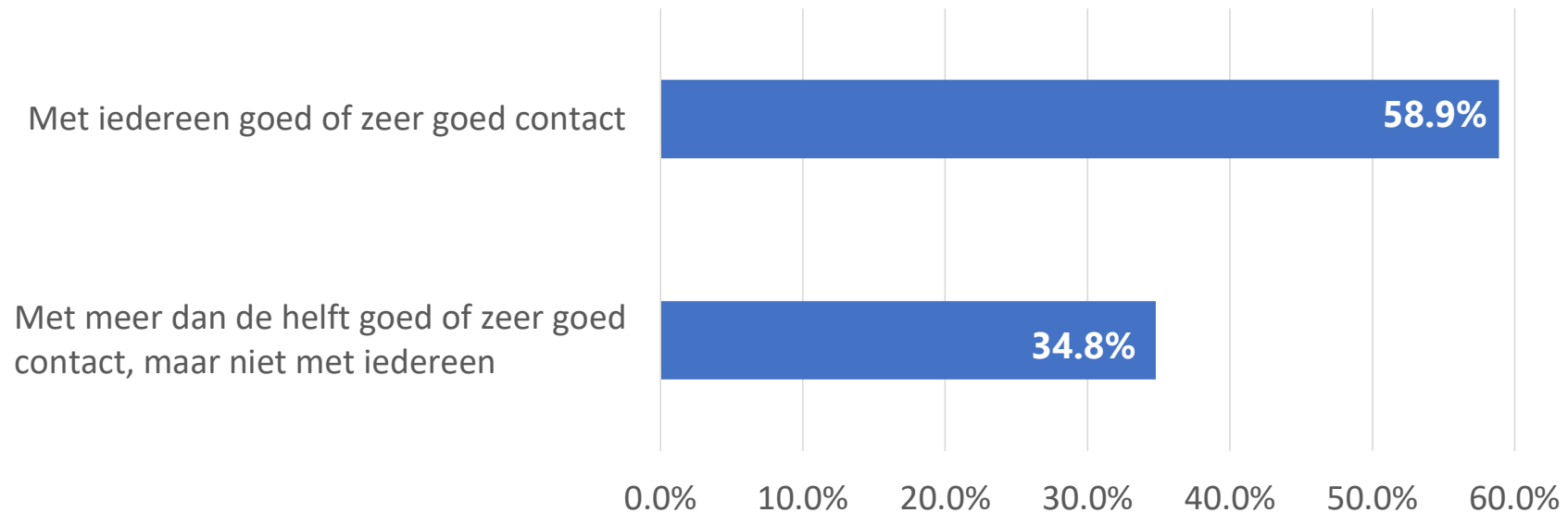




Goed of zeer goed contact met mensen aanwezig tijdens de jeugd (N=1600).



De stijging van de kans om zeer tevreden te zijn, vergeleken met de groep die slechts met de helft of minder van hun omgeving een goed of zeer goed contact hadden.

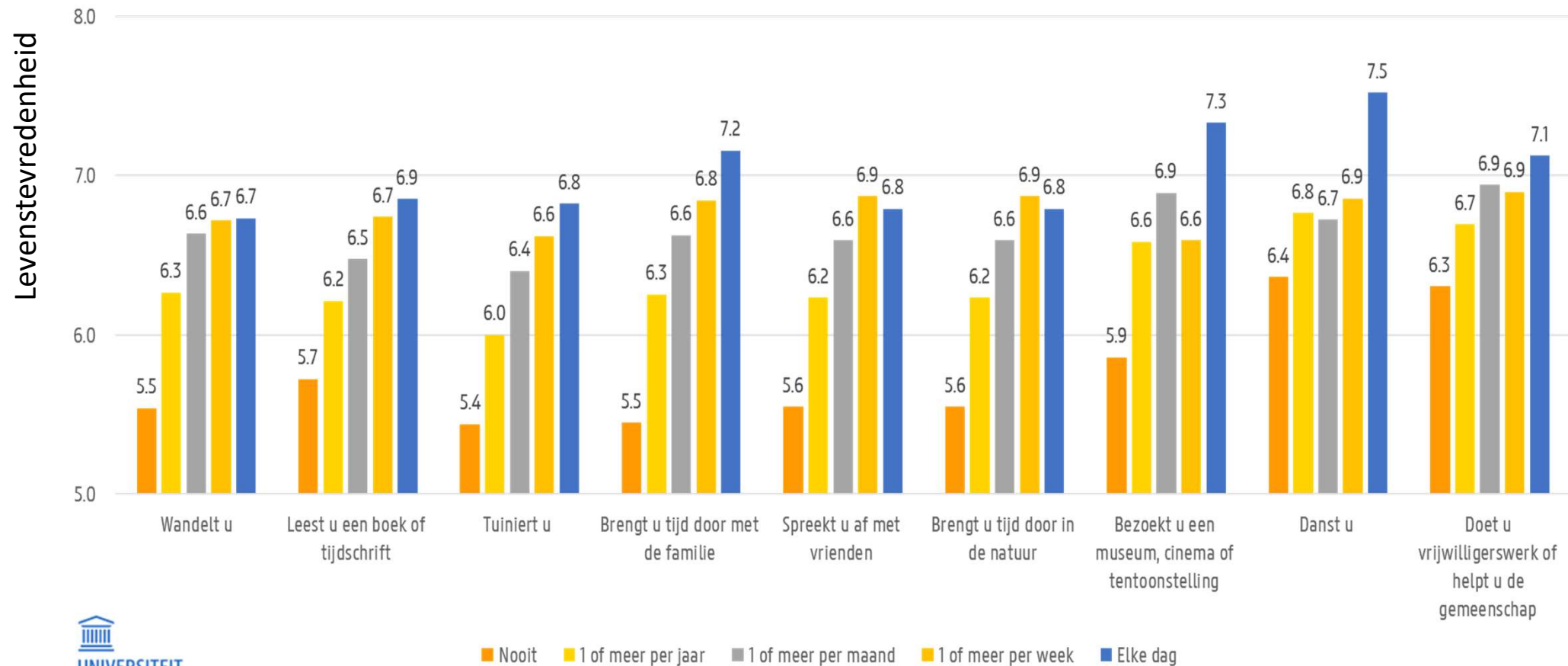


MAKEN SOCIAL MEDIA ONS (ON)GELUKKIG?



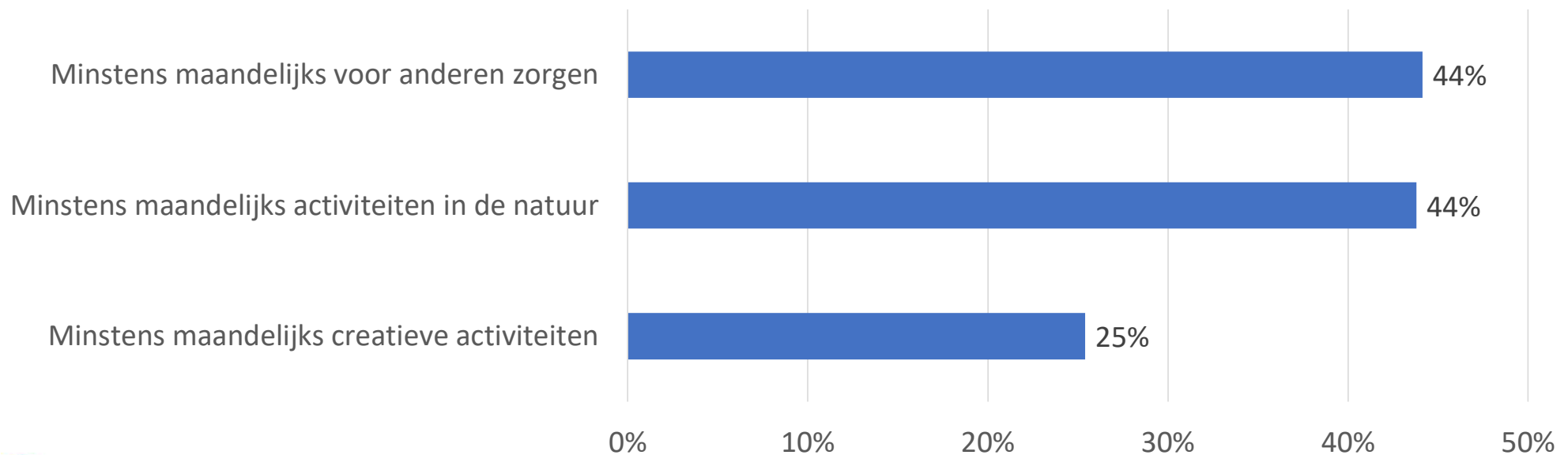
KUNNEN HOBBY'S "BESCHERMEN"? JA

Hoe vaak...



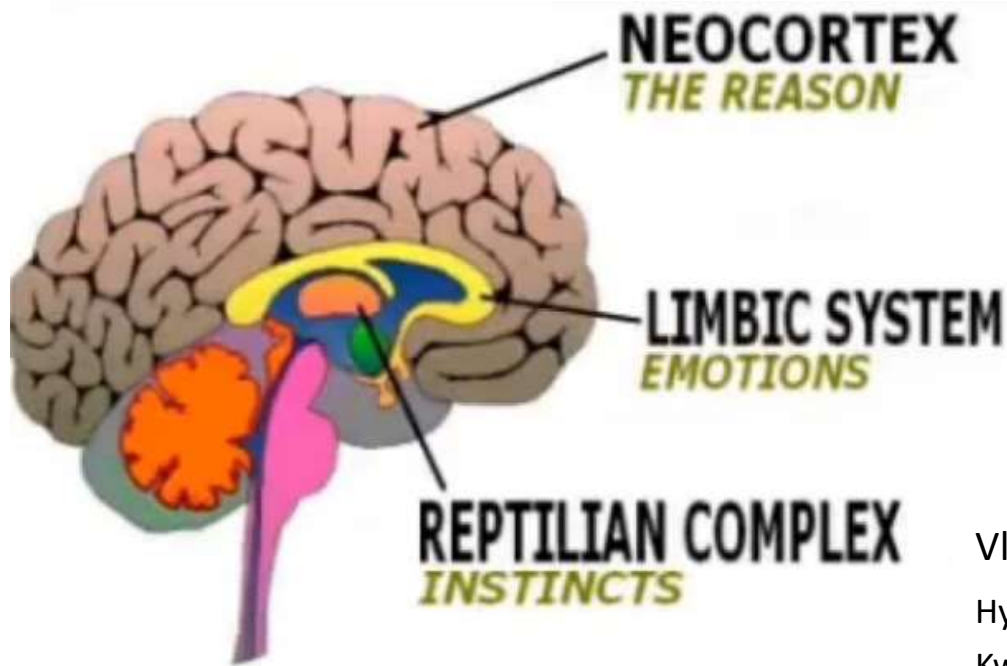
WELKE ACTIVITEITEN VERANDEREN SIGNIFICANT DE KANS OP ZEER TEVREDEN ZIJN MET HET LEVEN?

Minstens maandelijks **voor anderen zorgen** (vb. babysitten of vrijwilligerswerk) of **activiteiten in de natuur** doen (tuinieren of in de natuur zijn) of **creatieve activiteiten** verhogen de kans om zeer tevreden te zijn.



Stijging van de kans om zeer tevreden te zijn (min. 8 op een schaal van 0 tot 10)

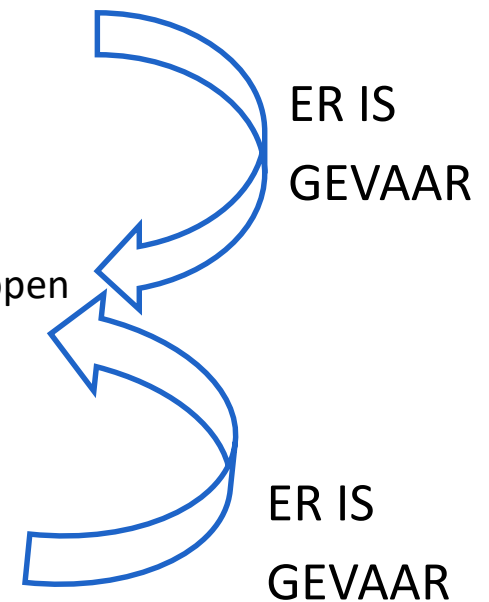
N=1916; $p < 0,05$; Nagelkerke $R^2 = 0,241$



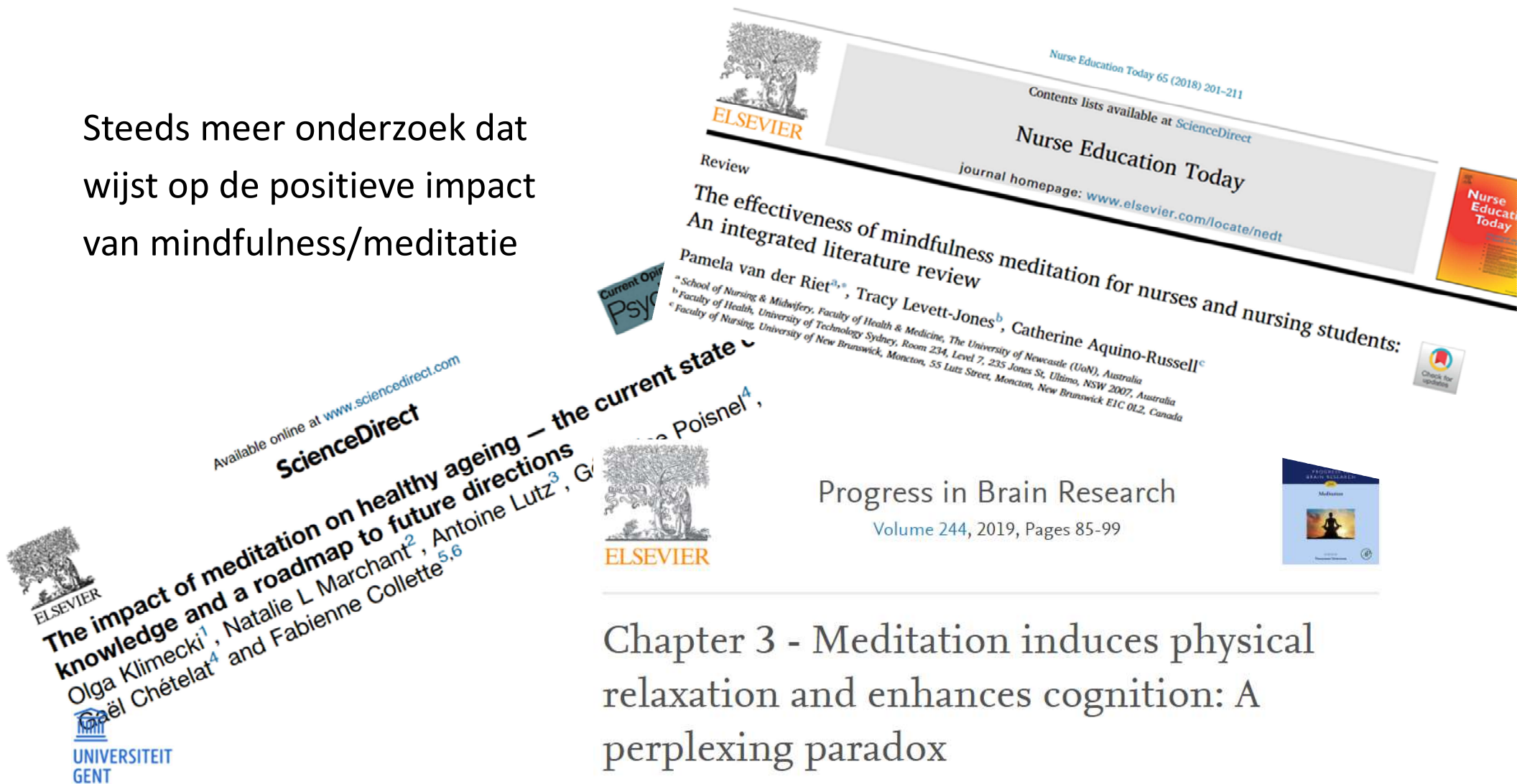
Reflectie,
nuancering,
relativering.
Moet opnieuw de
overhand nemen

Ik kan niks
De mensen zijn slecht
Het is mijn schuld
Het is de andere zijn schuld
Ik ben lelijk, ik ben te dik
Waarom moet mij dit overkomen
....

Vluchten, vechten of verstoppen
Hysterische aankopen
Kwaad, boos, agressief
Burn-out, depressie



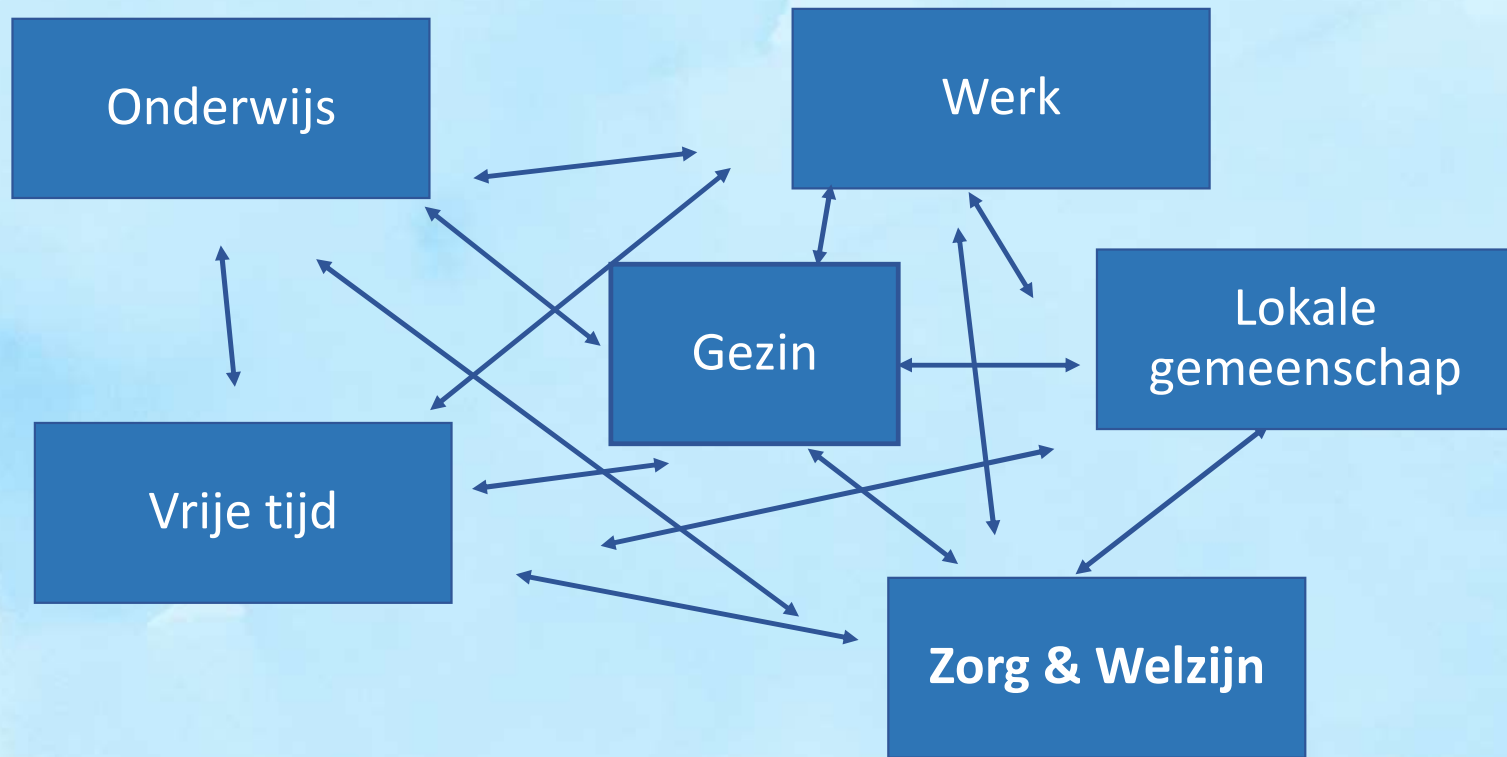
Steeds meer onderzoek dat
wijst op de positieve impact
van mindfulness/meditatie



Chapter 3 - Meditation induces physical relaxation and enhances cognition: A perplexing paradox

Kishore K. Deepak  

“HAPPINESS IS IN ALL POLICIES”



10 aanbevelingen om de Belgen gelukkiger te maken

Ask what your country can do for you Ask what you can do for your country

1. Zorg voor een meer rechtvaardige financiële situatie

- Armoedebestrijding, meer rechtvaardig belastingsysteem

2. Investeer meer in gezondheid

- Gezonde omgeving, ziektepreventie, toegankelijke zorg, geestelijke gezondheid

3. Leg een basis aan voor betere sociale relaties

- Sociale activiteiten, betere woningen, aangename buurten

4. Investeer in sociaal welzijn op het werk

- Cultuur, ABC's, minder administratie, betere balans

5. Zorg voor financiële geletterdheid

- Scholen, OCMW's, ...

6. Bevorder de stress-bestendigheid

- Scholen, werkgevers, clubs,...

7. Bevorder sociale relaties van kinds af aan

- Vriendelijkheid, respect, zelfontplooiing, ABC's

8. Betere indeling van onze vrije tijd

- Minder "screen-time", meer tijd in de natuur, wandelen, tuinieren, sporten en creatieve activiteiten

9. Gezond leven

- Gezonde voeding, minder vlees, niet roken, zeer matig drinken
- Zich niet laten vangen door goksites en andere reclame voor verslavingen

10. Train je brein

- Meditatie, Yoga, Mindfulness

**Ask what you can do
for yourself**

HET ABC VAN GELUK

Leerstoel NN-Ugent rond geluk



TOM HELSEN



TOM VAN ACKER

FLANDERS SYNERGY

The background of the slide is a light blue watercolor wash with soft, irregular edges, creating a textured, artistic effect.

WIM DRIES

BURGEMEESTER STAD GENK
VOORZITTER VVSG

GENK, WARMER STAD

Burgemeester Wim Dries
Inspiratiedag Warme Steden – 09-05-2019

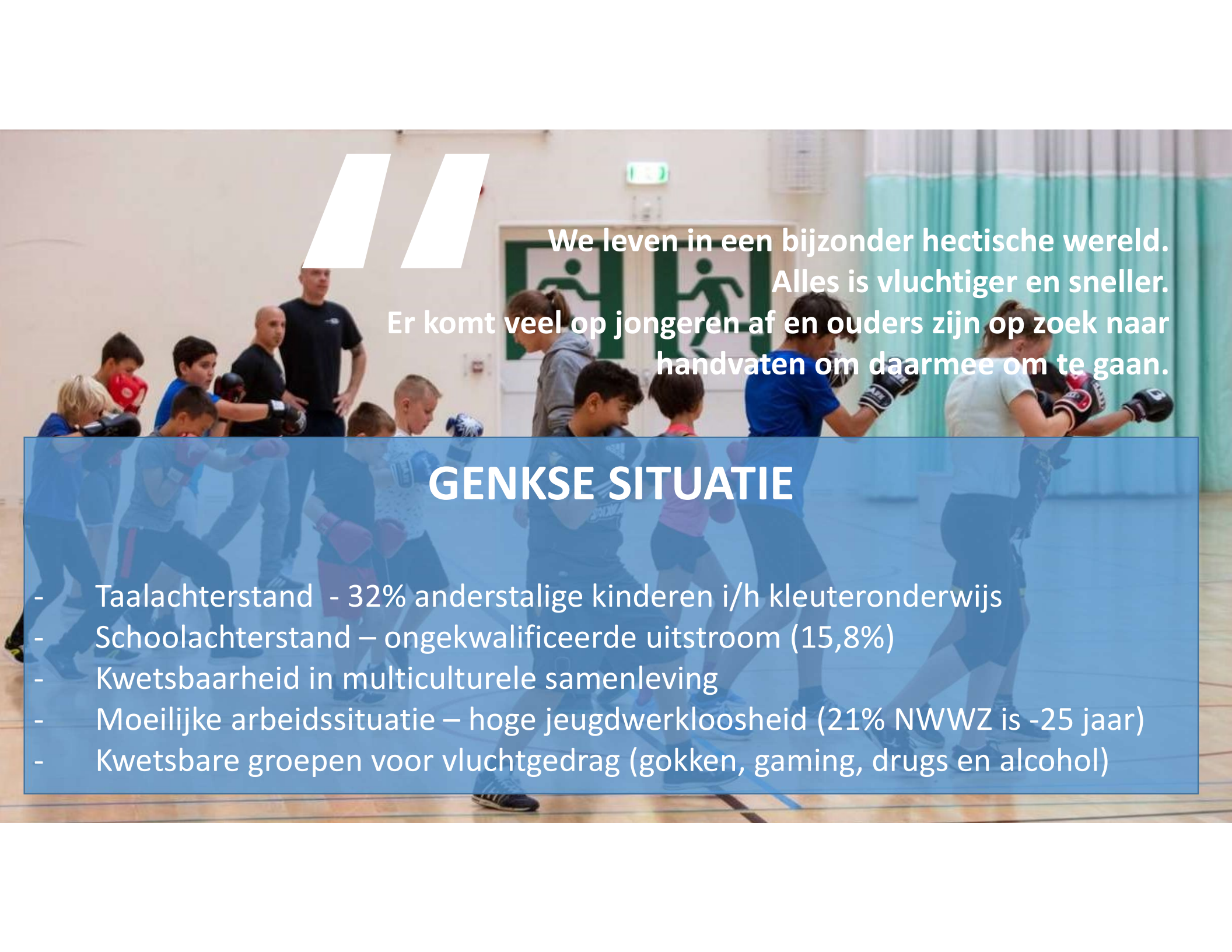
IEDEREEN
GENKT



HET SCHEELT
ALS JE DE



WAAROM PILOOTSTAD?



///

We leven in een bijzonder hectische wereld.
Alles is vluchtiger en sneller.
Er komt veel op jongeren af en ouders zijn op zoek naar
handvaten om daarmee om te gaan.

GENKSE SITUATIE

- Taalachterstand - 32% anderstalige kinderen i/h kleuteronderwijs
- Schoolachterstand – ongekwalificeerde uitstroom (15,8%)
- Kwetsbaarheid in multiculturele samenleving
- Moeilijke arbeidssituatie – hoge jeugdwerkloosheid (21% NWWZ is <25 jaar)
- Kwetsbare groepen voor vluchtgedrag (gokken, gaming, drugs en alcohol)

A photograph of two young people, a woman in a yellow sweater and a man in a dark jacket, playing foosball. They are in a room with soundproofing, indicated by a yellow and red zigzag pattern on the wall. A blue semi-transparent banner is overlaid on the image, containing the text "IEDEREEN TALENT".

IEDEREEN TALENT

5 SLEUTELWOORDEN

A photograph of a woman and a child playing with colorful blocks on a blue mat in a playroom. The image is overlaid with a semi-transparent blue rectangle containing text. The background shows a playroom with a green wall, a white intercom, a wooden table and chairs, and a window.

Betrokkenheid
Verbinding
Luisterbereidheid
Aandacht
Erkenning



HOE STRUCTUREEL VERANKEREN?

Preventie- en gezondheidsdiensten
Stuurgroep
Horizontaal werken

HOE STRUCTUREEL VERANKEREN?

Warme scholen

Duurzaam groot geloof in kansen van kinderen
Versterking van beleidsvoerend vermogen
Werken aan eigen slagkracht



TROTS OP...

Campus O3
Overkophuis Genk
Weerbaarheidstraining
Bibambassadeurs
Chill'Amba's
WTS coaches

....

A man and a young boy are sitting at a desk in a modern office. The man is smiling and looking at the camera, while the boy is looking at a large digital screen. The screen displays a circular diagram with various icons. The background shows a staircase and large windows.

TROTS OP...
GENK

BEDANKT VOOR DE AANDACHT

 www.facebook.com/wimdries1
 [@wimdries](https://twitter.com/wimdries)
 www.linkedin.com/wimdries

The background of the slide is a light blue watercolor wash with soft, irregular edges, creating a textured, artistic effect.

SARAH PEENE

PROJECTMANAGER VERDUURZAMING
WARME STEDEN & GEMEENTEN

**WARME
STEDEN &
GEMEENTEN**



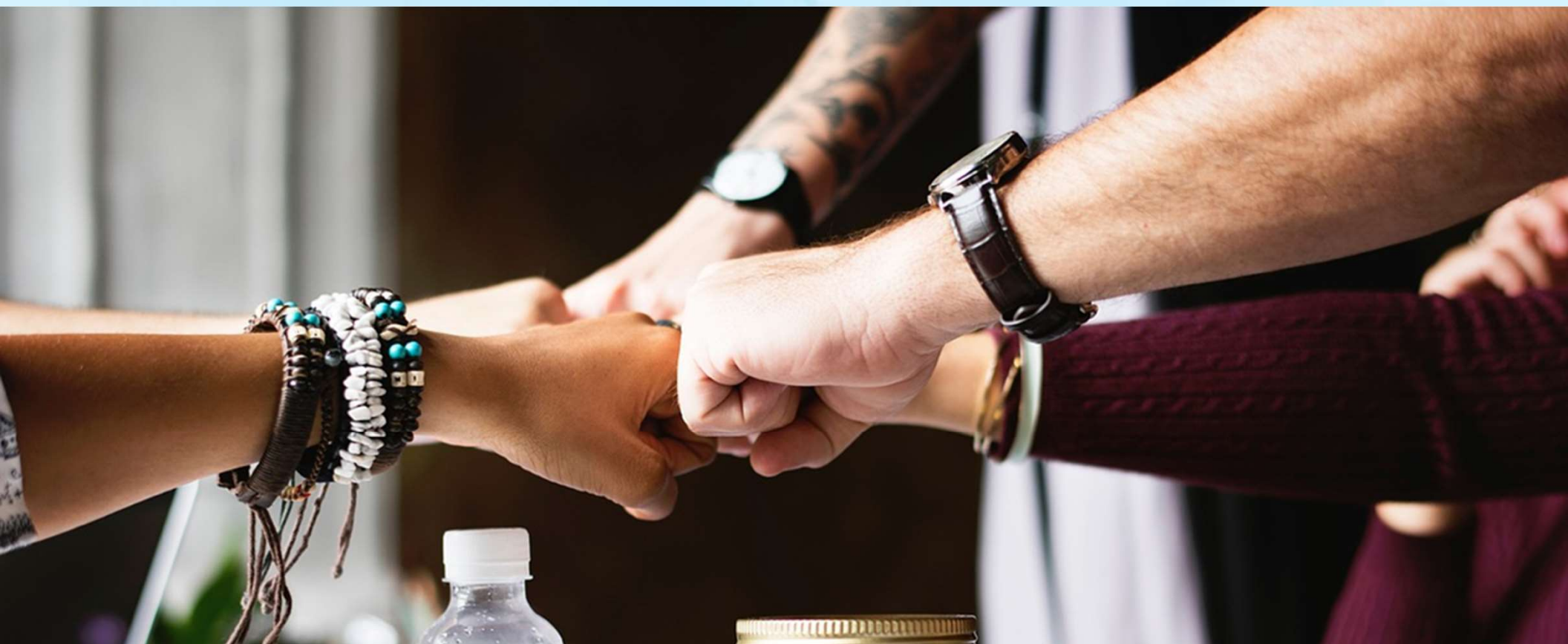
- **Integraal beleid**
- **Veerkracht**
- **0 – 24 jaar**
- **Universele preventie**

CONSORTIUM





1. DRAAGVLAK





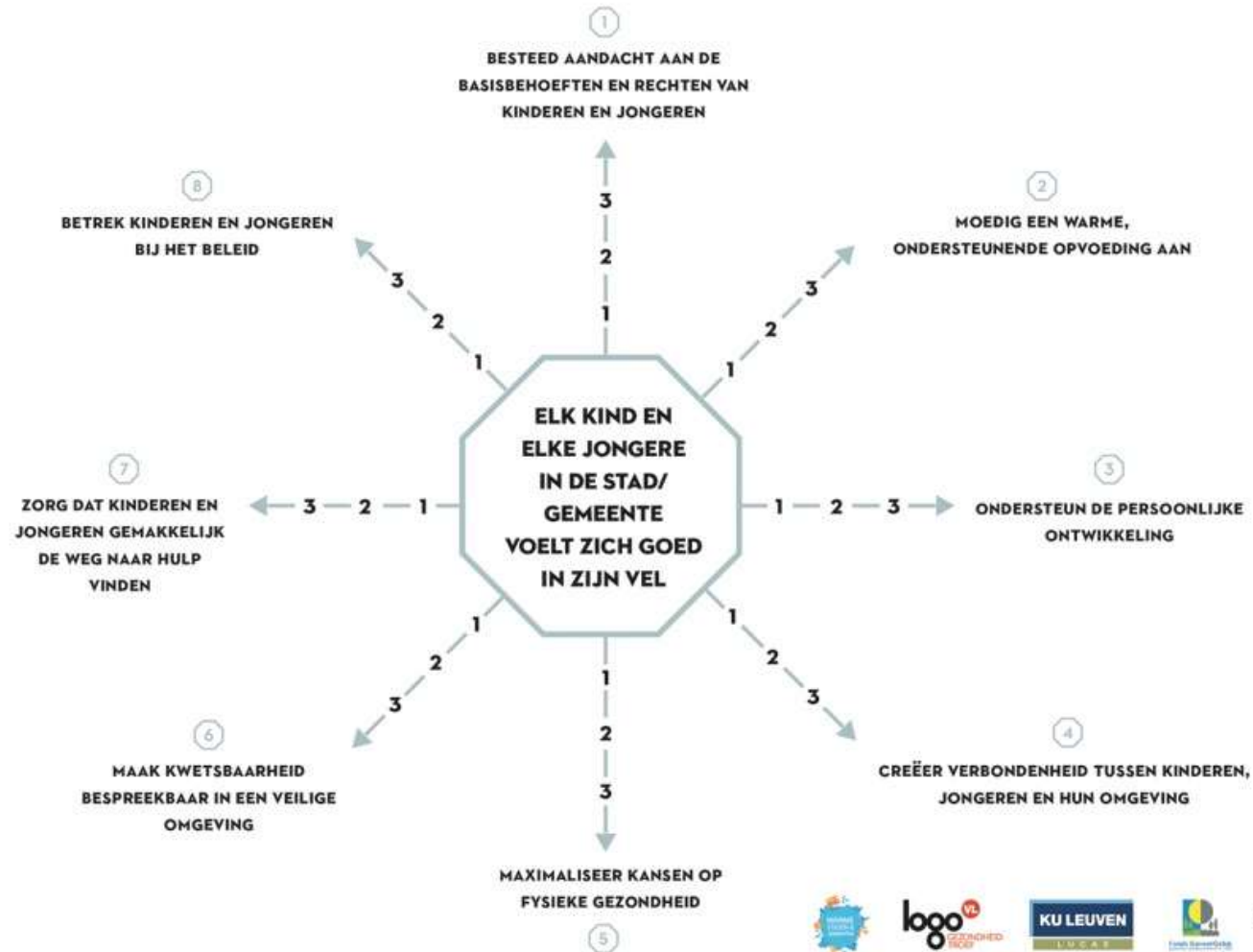
2. BEHOEFTEANALYSE & INVENTARISATIE



BEHOEFTEANALYSE

**Wat is er nodig in mijn stad
of gemeente,
zodat kinderen en jongeren
zich goed in hun vel voelen?**

8 PIJLERS VOOR VEERKRACHT VAN KINDEREN EN JONGEREN IN JE STAD/GEMEENTE



3. OPERATIONELE DOELSTELLINGEN

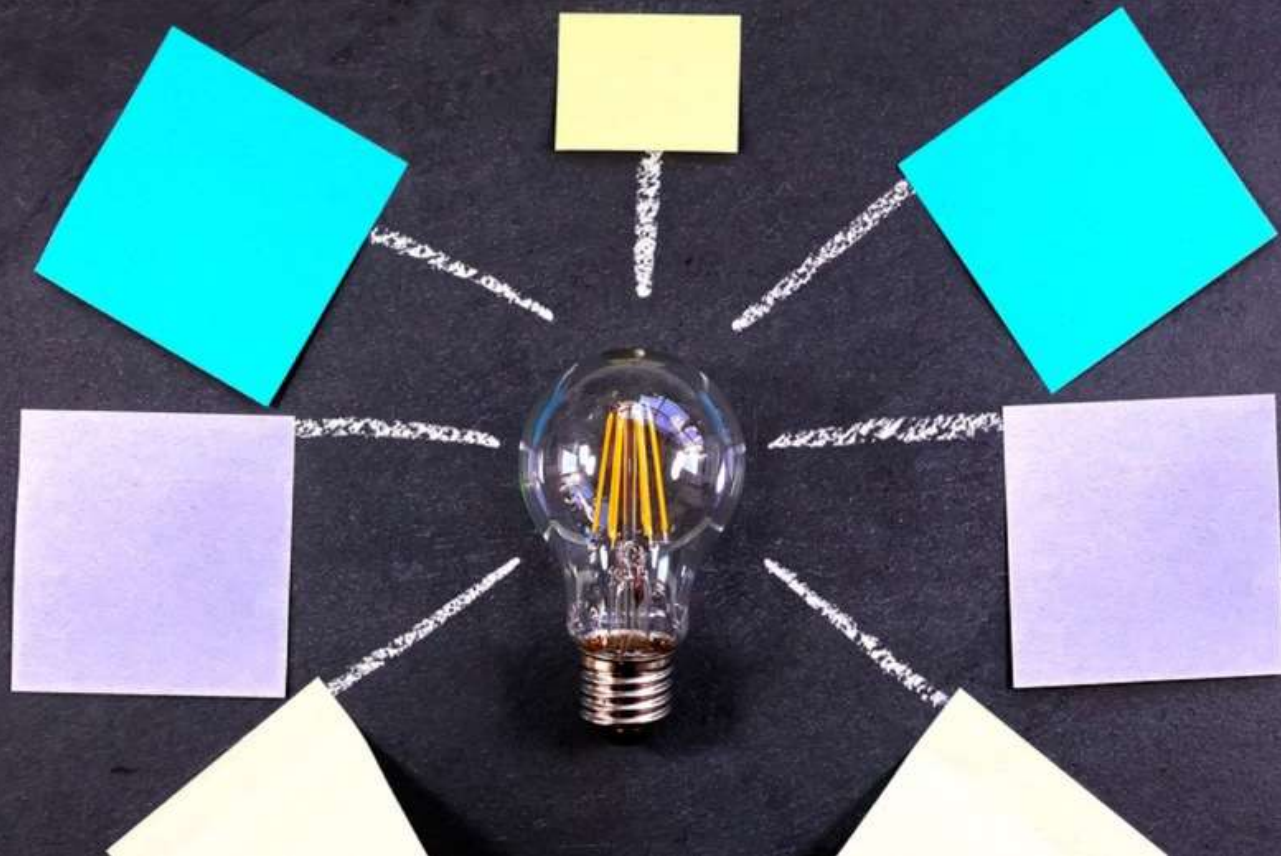


**A dream is just
a dream.**

**A goal is a
dream with
a plan and a
deadline.**

—Harvey Mackay

4. ACTIES BEPALEN



MAYOR@YOURTOWN

START TO TALK

FILMPJES STUDENTENVOORZIENINGEN

OVERKOP-HUIS

HABBEKRATSHUIS

GEWELDLOOS VERZET

TOVERBOSTRaining

TRIPLE P

ZWANGERSCHAPSGROEPEN

PARELPROJECT

BOUNCE UP

COMPLIMENTENACTIE VOOR HET ONDERWIJS

OPENBARE GEVOELSPLEKKEN

RONDREIZENDE WARME WILLIAM BANK (BRUGGE, GENK, GENT, LEUVEN, TURNHOUT)

OUTREACHEND WERKEN OP DE STELPLAATS

AANDACHT IN ACTIE

ROUTE 36

KLIK-APP

AWARENESSDAY

KIVA-ANTIPESTPROGRAMMA

SLOGAN-ACTIE

SAMENWERKINGSKOFFER GEESTJE GEZOND

NETWERKEN ON WHEELS

MINDFULL IN HET MIDDELBAAR

NOK NOK VOOR JEUGDLEIDERS

OPBOKSEN

INSPIRATIE 7: WARME SCHOOL

MINDMATES

GEESTIG GEZOND SPORTEN

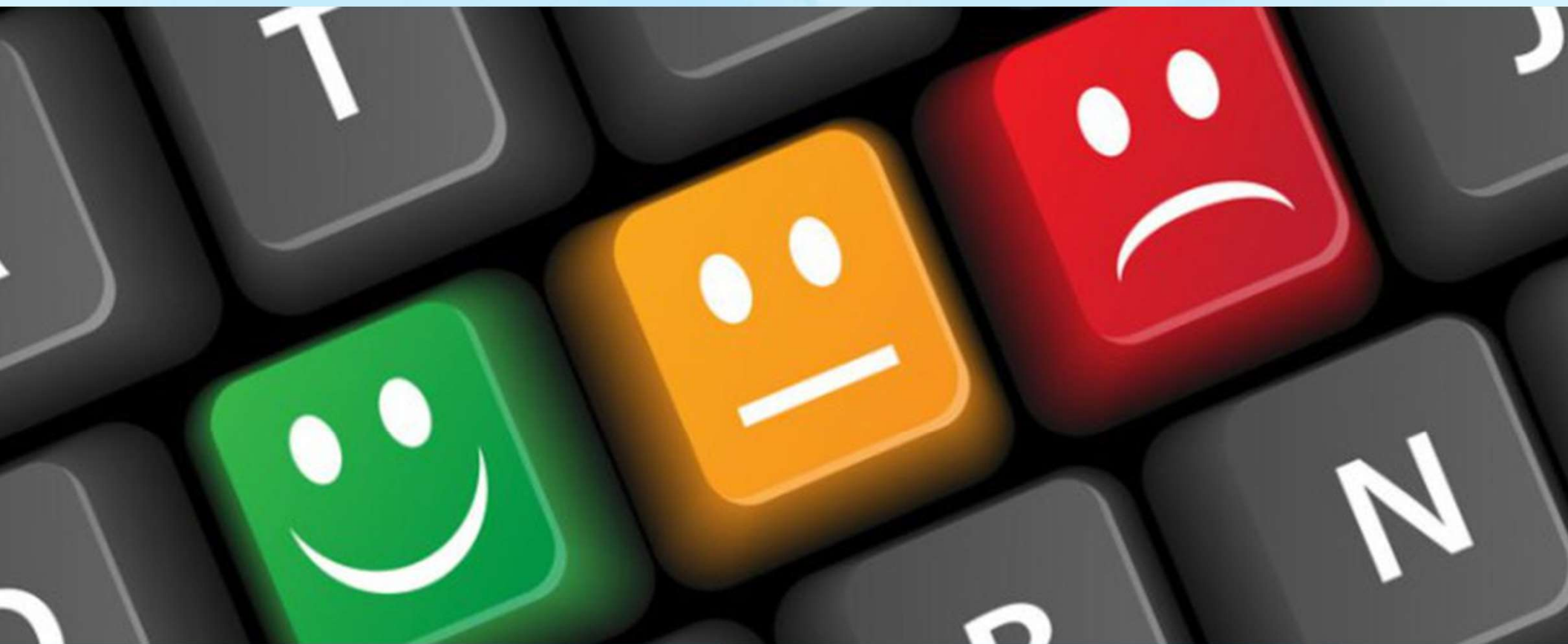
5. ACTIES UITVOEREN



INSPIRATIEBOX VOOR WARME STEDEN & GEMEENTEN

**Verzameling goede praktijken die werken aan een warme omgeving waar elk kind,
elke jongere zich goed in zijn vel voelt.**

6. EVALUATIE



**STILSTAAN
BIJ JE
HANDELEN
IS
VOORUITGANG**

Loesje

7.VERANKERING





- **30 nieuwe Warme Steden en Gemeenten**

- Kandidaat stellen tot 1 juli
- 19 augustus gekend



- Engagement, trekker
- Doorlopen 7 stappen
- Deelnemen intervisiemoment
- Participeren Warme Williamcampagne



- **Ondersteuning Logo**
- **7 stappenplan en inspiratiebox**
- **Bank Warme William**
- **1500 euro voor acties per jaar (2020 – 2021)**
- **500 per jaar Warme Williamcampagne**





www.warmestedenengemeenten.be

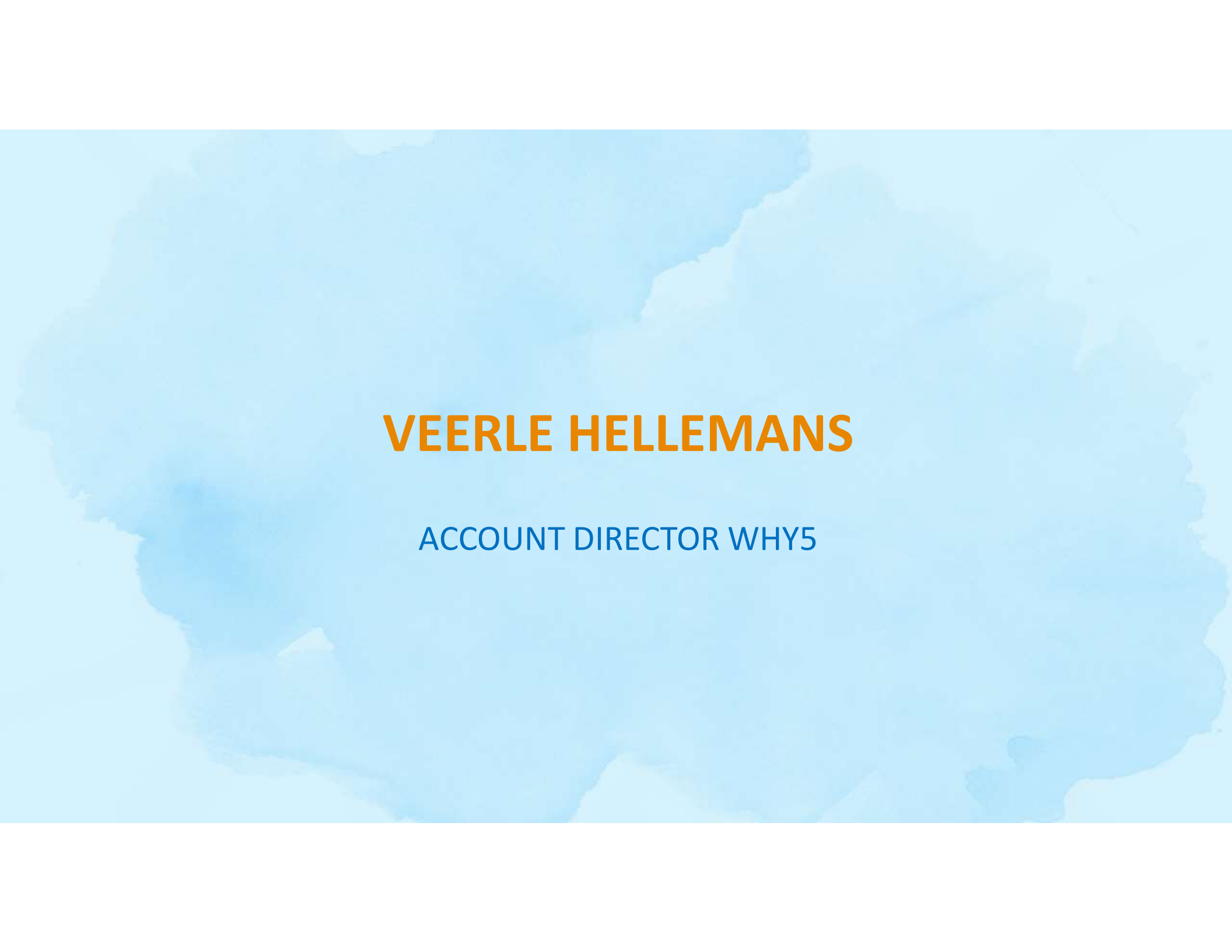
The background of the slide is a light blue watercolor splash, with darker blue and white tones blending together in an organic, painterly style. The splash is centered and covers most of the slide area.

MIDDAGPAUZE





EEN KORTE TEST...

The background of the slide is a light blue watercolor wash with soft, irregular edges, creating a textured, artistic effect.

VEERLE HELLEMANS

ACCOUNT DIRECTOR WHY5



ONDERZOEK NAAR EMOTIONEEL WELBEVINDEN BIJ VLAAMSE JONGEREN

Resultaten gebracht door Veerle Hellemans, WHY5Research

WHY5
research
IT'S ALL ABOUT PEOPLE



**HEEFT VRIENDSCHAP EEN
ROL IN HET EMOTIONEEL
WELBEVINDEN VAN
JONGEREN?**



530

*Vlaamse jongeren tussen 16 en
25 jaar werden bevraagd*

**Representatieve steekproef
naar leeftijd, geslacht,
opleidingsniveau en sociale
achtergrond**

**Regionale spreiding over
Vlaanderen**

**Online vragenlijst om
anonimiteit te garanderen**

**Gestructureerde vragenlijst
met wetenschappelijk
gevalideerde instrumenten**



1. Emotioneel welbevinden

Emotioneel welbevinden bij jongeren

Wetenschappelijk meetinstrument

WHO-5

Een korte zelf-rapportage vragenlijst die **5 items** bevat die de jongeren moesten beantwoorden op een 6 puntenschaal gaande van 0 “op geen enkel moment tot 5 “de hele tijd”. Deze vragenlijst heeft betrekking op de **laatste 2 weken in het leven van de jongeren** en is een valide meetinstrument om het emotioneel functioneren van jongeren in kaart te brengen. In de analyse wordt een totale welzijnsscore op 100 berekend door de 5 individuele scores op te tellen en te vermenigvuldigen met 4. Een score lager dan 50 is een indicatie voor zwaarmoedigheid. Een score lager dan 28 toont een verhoogd risico op depressie aan.



46%

**van de Vlaamse jongeren
(16-25 jaar) toont tekenen
van zwaarmoedigheid**





Hierbij toont

14%

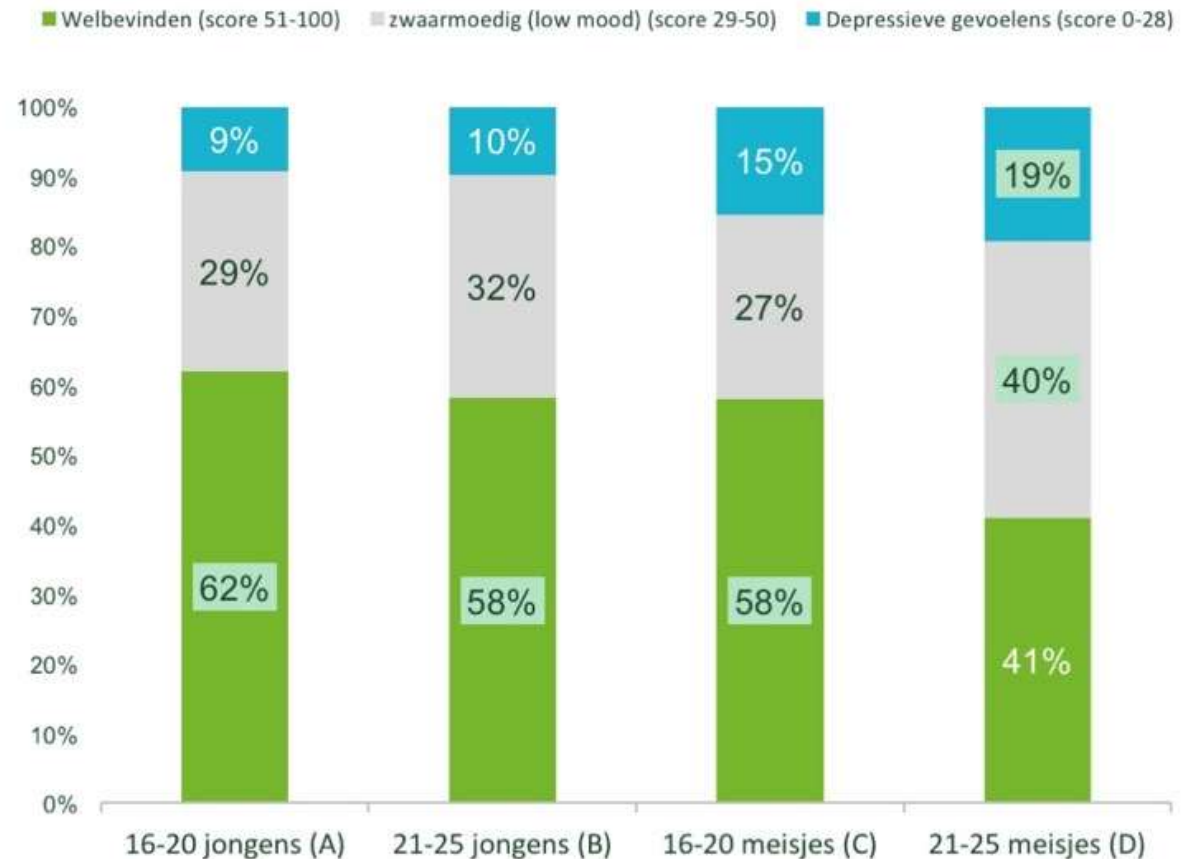
**van de Vlaamse
jongeren
(16-25 jaar) een
verhoogd risico op
depressie**

EMOTIONEEL WELBEVINDEN



**BIJ MEISJES LIGT HET
AANDEEL MET
VERHOOGD RISICO OP
DEPRESSIEVE
GEVOELEN HOGER**

**5 VOORAL IN DE
LEEFTIJDGROEP 21-25
JAAR**



A/B/C significant hoger dan de andere groep (ci. 95%)



2. Rol van vriendschap



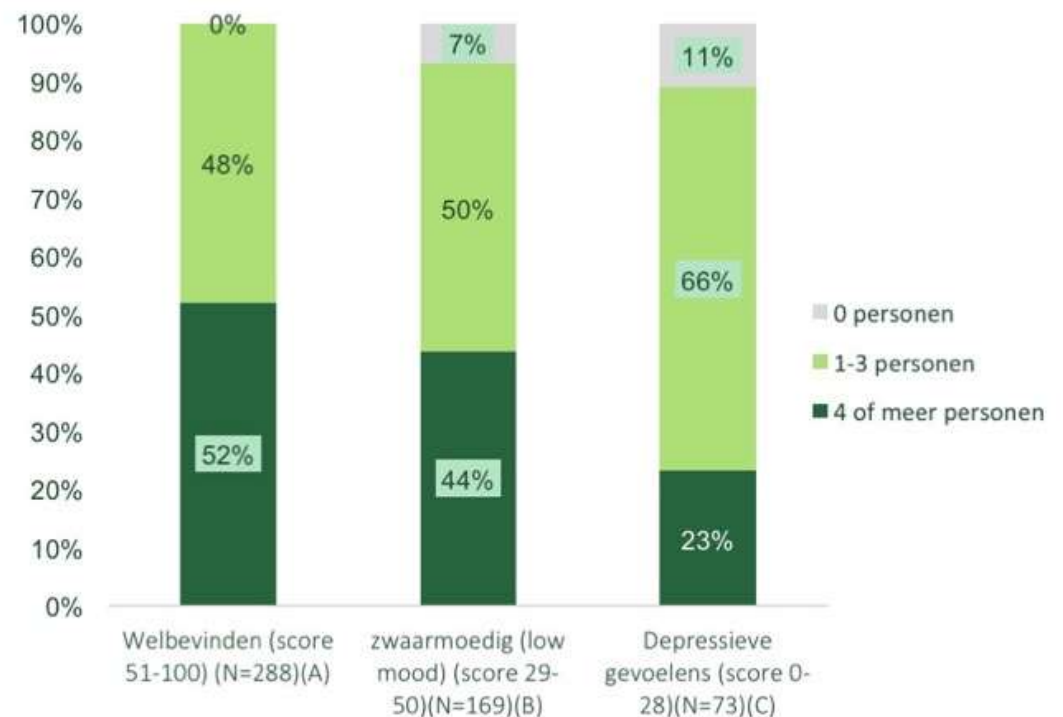
**GEMIDDELD HEBBEN JONGEREN 4 VRIENDEN WAAR
ZE VOLLEDIG ZICHZELF BIJ KUNNEN ZIJN**



**10% VAN DE
JONGEREN GEEFT AAN
OP DIT MOMENT GEEN
GOEDE VRIEND TE
HEBBEN**

ER IS EEN DUIDELIJK RELATIE TUSSEN EMOTIONEEL WELBEVINDEN EN HET GEVOEL TERECHT TE KUNNEN BIJ EEN SOCIAAL NETWERK

Met hoeveel personen uit je omgeving kan je volledig jezelf zijn en vrijuit praten over diepe persoonlijke gevoelens?



A/B/C significant hoger dan de andere groep (ci. 95%)

IS HET HEBBEN VAN VRIENDEN VOLDOENDE OM JE GOED TE VOELEN?



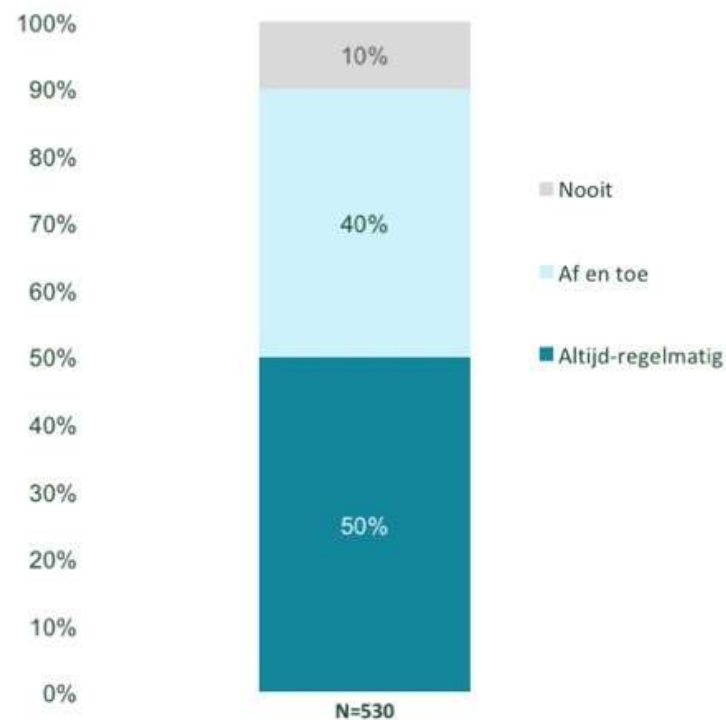


**SLECHTS DE HELFT VAN DE JONGEREN PRAAT REGELMATIG
MET VRIENDEN OVER HUN ZORGEN OF PROBLEMEN**

**40% PRAAT SLECHTS AF EN
TOE MET IEMAND UIT ZIJN
OMGEVING OVER PROBLEMEN
OF ZORGEN**

10% DOET DIT NOOIT

Als je met een probleem zit of zorgen hebt, hoe vaak praat je er dan over met iemand uit je omgeving



A photograph of four young adults (three women and one man) standing on a grassy hill, hugging each other from behind. They are facing away from the camera, looking out over a vast, hazy landscape under a warm, golden sunset sky. The sun is low on the horizon, creating a strong lens flare effect. The ground is covered in dry, yellowish grass. A semi-transparent white banner with bold, dark green text is overlaid across the middle of the image.

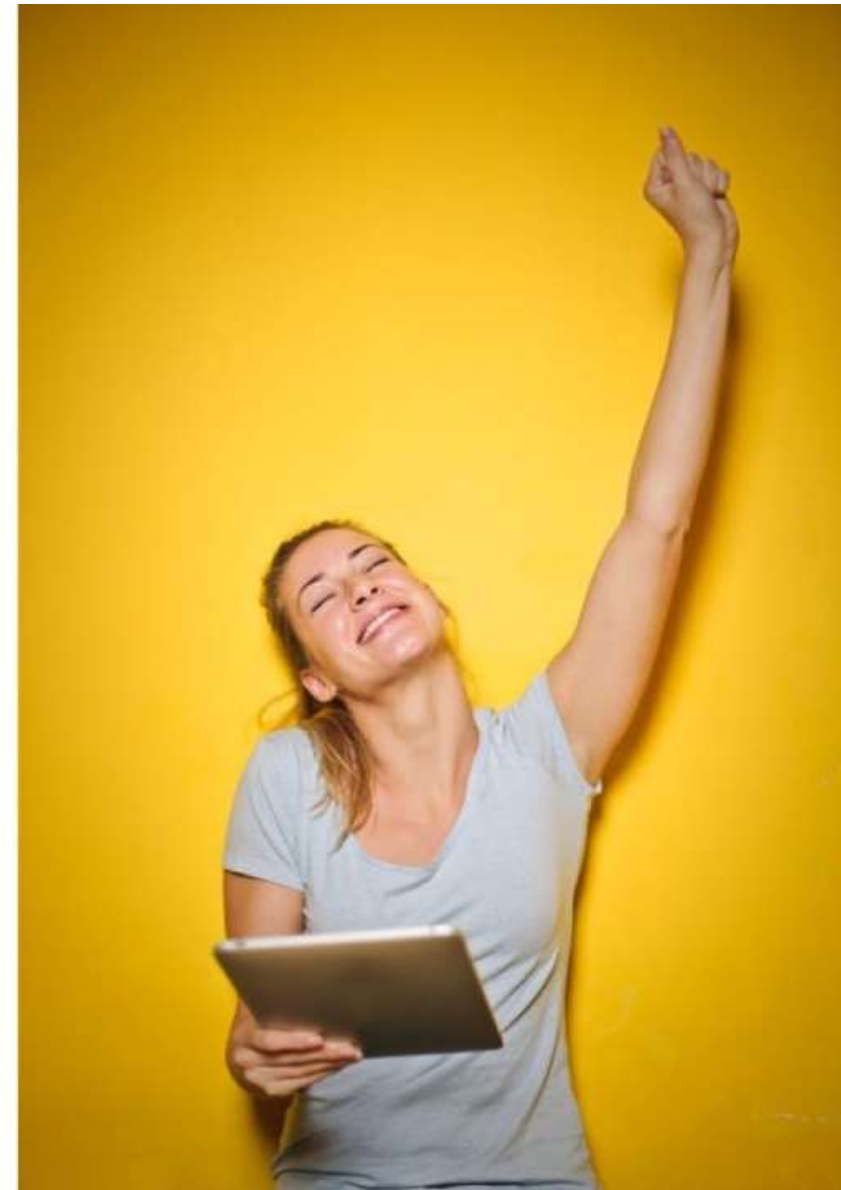
**HET ONDERZOEK MAAKTE DUIDELIJK DAT
VRIENDSCHAP UIT VERSCHILLENDE
COMPONENTEN BESTAAT**

Componenten van vriendschap

Wetenschappelijk meetinstrument

McGill Friendship Questionnaire Friendship Function (MFQ-FF)

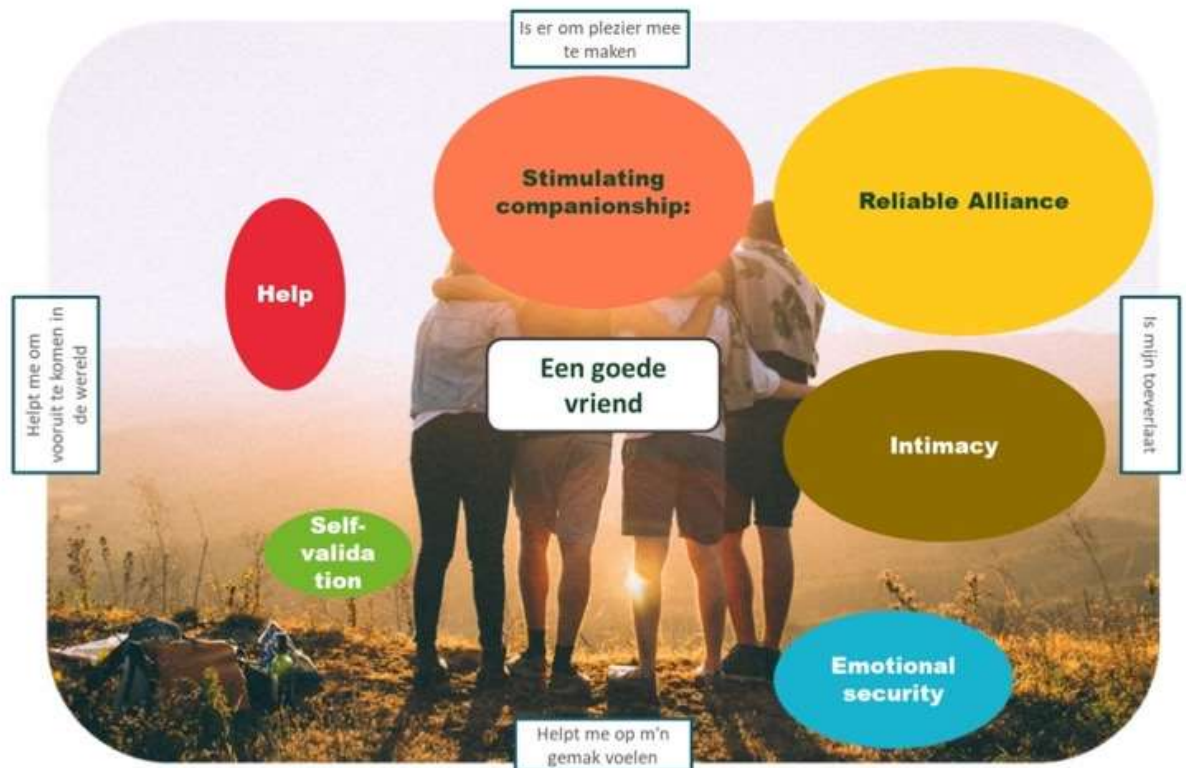
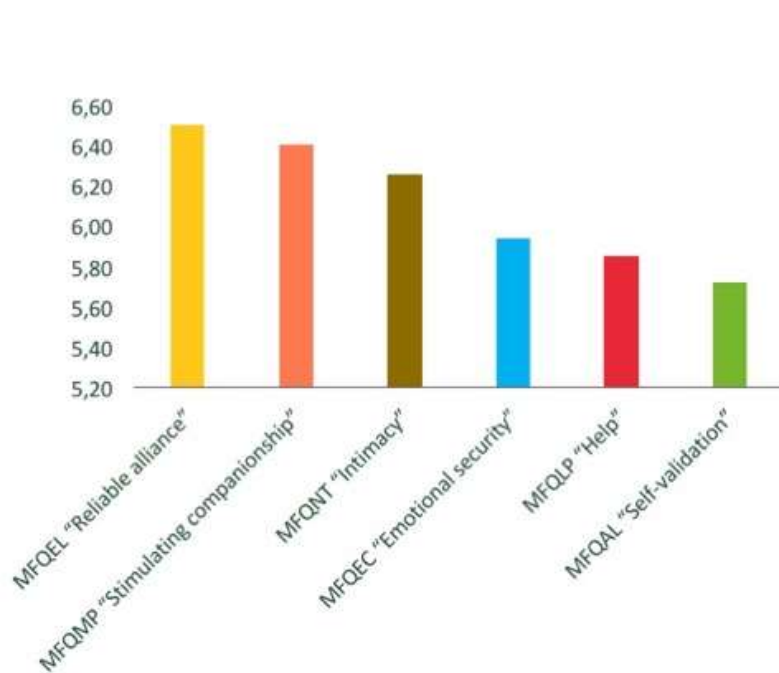
- Wordt ingevuld met een goede vriend in het achterhoofd
 - 30 items die verschillende componenten rond vriendschap in beeld brengt
-
- Stimulating companionship
 - Help
 - Intimacy
 - Reliable alliance
 - Self-validation
 - Emotional security



COMPONENTEN VAN VRIENDSCHAP



MEEST DOMINANTE COMPONENTEN IN VRIENDSCHAPPEN BIJ VLAAMSE JONGEREN



COMPONENTEN WAAR JONGEREN MET HOOG WELBEVINDEN EN EEN STERK VRIENDSCHAPSNETWERK ZICH ONDERSCHIEDEN ZIJN: INTIMITEIT EN EMOTIONELE ZEKERHEID

Helpt me om
vooruit te komen in
de wereld

Een goede
vriend

Is mijn toeverlaat

Intimacy

Geheimen delen, van
elkaar weten wanneer
het niet goed gaat

Emotional security

Elkaar beter laten
voelen als je bang bent
of je zorgen maakt

Helpt me op m'n
gemak voelen

“Sometimes, reaching out and taking someone's hand is the beginning of a journey.

At other times, it is allowing another to take yours.”



-Vera Nazarian-

**MNM GING OP ZOEK NAAR
VERHALEN OVER VRIENDSCHAP
BIJ HAAR LUISTERAARS**

775

**LUISTERAARS VULDEN DE
VRIENDSCHAPSVRAGEN IN**



🕒 2 maanden geleden

Heb jij een BFF? Hoe goed kennen jullie elkaar? Vul onze vriendschapsvragen in en kom te weten hoe belangrijk friendship voor je is ❤️ #FriendsOnly



MEER WETEN?

veerle@why5research.com

5?

WHY5
research.
IT'S ALL ABOUT PEOPLE

The background of the slide is a light blue watercolor wash with soft, irregular edges, creating a textured, artistic effect.

PROF. RONNY BRUFFAERTS

KULEUVEN

“A Call For Action” voor psychische gezondheid - reflecties vanuit bevolkingsonderzoek

Prof. Ronny Bruffaerts
Universitair Psychiatrisch Centrum, KULeuven
Centrum voor Maatschappelijke Geestelijke Gezondheidszorg, KULeuven



Wat weten we eigenlijk over emotionele gezondheid in de algemene bevolking (1)?

- **Psychische gezondheid is altijd overal**
 - Iedereen voelt zich wel eens slecht
 - ~2/3 zal nooit een psychische stoornis doormaken
 - ~1/9 op jaarbasis, ~1/4 in het verleden, ~1/3 ooit in het leven
- **Psychische stoornissen zijn chronisch en persistent**
 - Terugvalverschijnsel voor 40-60%
 - Episodisch patroon
- **Impact op het individu, het sociale leven en de maatschappij**
 - Absenteïsme (2,6d/maand), presenteïsme (3d/maand), verminderde sociale participatie



Wat weten we eigenlijk over emotionele gezondheid in de algemene bevolking (2)?

- **¾ psychische stoornissen ontwikkelt zich vóór leeftijd van 25**
 - Externaliserende stoornissen (zoals ADHD of gedragsproblemen) ~7 jaar
 - Angststoornissen ~14 jaar
 - Alcoholstoornissen ~23 jaar
 - Depressieve stoornissen ~38 jaar
- **Korte ontwikkelingsperiode**
 - Gemiddelde startleeftijd tussen 17 en 20 jaar
 - 50% van alle stoornissen start tussen 14 en 22 jaar
 - 50% van de stoornissen start tussen 0 en 17 jaar

En de jongeren?

- **15-25-jarigen**
 - ~46% voelt zich niet goed / zwaarmoedig
 - ~14% heeft depressieve symptomen
 - 1/10 heeft geen goede vriend
- **18-22-jarigen (studenten)**
 - 1/3 heeft een psychische stoornis (gehad)
 - 11-19% heeft depressieve symptomen

En de jongeren?

- **15-25-jarigen**

- ~46% voelt zich niet goed / zwaarmoedig
- ~14% heeft depressieve symptomen
- 1/10 heeft geen goede vriend

50-60% heeft
geen emotionele problemen

9/10 heeft een goede vriend

- **18-22-jarigen (studenten)**

- 1/3 heeft een psychische stoornis (gehad)
- 11-19% heeft depressieve symptomen

2/3 heeft
geen emotionele problemen

8/10 heeft
geen depressieve symptomen

The background of the slide is a light blue watercolor splash, with darker blue and white tones blending together in an organic, painterly style. The text is centered within this splash.

Que faire?

Hulpverlening

- 25% zegt dat ze voor emotionele problemen zich professioneel zou laten behandelen
- 25% laat zich ook effectief behandelen



Hulpverlening

- 25% zegt dat ze voor emotionele problemen zich professioneel zou laten behandelen
- 25% laat zich ook effectief behandelen



- 56% zegt dat ze emotionele problemen **alleen willen oplossen**
- 48% zegt dat ze willen over spreken **met vrienden of familie**
- 61% geeft aan effectief te spreken over emotionele problemen met **directe omgeving**



Bruffaerts et al., 2019; Ebert et al., 2019

Vriendschap & verbondenheid

Harvard Grant Study



In 1938, Harvard University began following 724 participants as part of the longest-running study on human development in history. The study was developed to determine what makes us happy.

The study explored every part of who we are, from physical and psychological traits to social life and IQ, to learn how we can flourish. Findings from the study were published in the 2012 book *Triumphs of Experience*, with key results showing that happiness and health aren't a result of wealth, fame or working hard, but come instead from our relationships:

- Social connections are really good for us, and loneliness kills. People who are more socially connected to family, friends, or community, are happier, physically healthier, and live longer than people who are less well connected.
- It's not just the number of friends you have, and it's not whether or not you're in a committed relationship, but it's the quality of your close relationships that matters. Living in conflict or within a toxic relationship is more damaging than being alone.
- Good relationships don't just protect our bodies, they protect our brains. Good quality relationships were related to sharper memory.



"The conclusion of the study is that *connection* is the whole shooting match..."

The more areas in your life you can make connection, the better. Full stop."

George Vaillant Director of the Harvard Grant Study (1972-2003)



HEALTH & MEDICINE

Good genes are nice, but joy is better

The Harvard Gazette

Harvard Gazette, 2017; Vaillant, 2012; Mental Health Foundation, 2016

Connectedness & suicide prevention in college settings

Directions and
implications
for practice

Janis Whitlock, MPH, PhD^{1,2}
Peter A. Wyman PhD²
Paul Barreira, MD¹

From the Family Life Center Center,¹
Department of Human Development²;
University of Rochester,
Rochester, New York¹;
Harvard University
Health Services,
Cambridge, MA⁴

December 2012



• *Social connectedness / vriendschap*

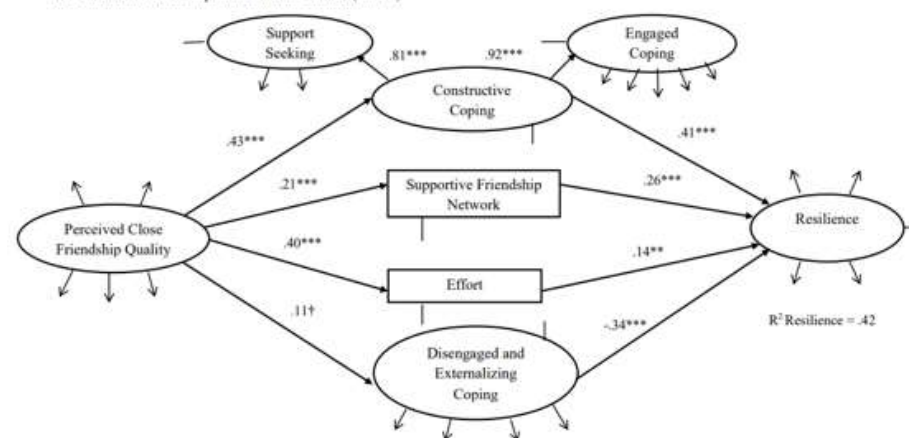
- >2 keer minder emotionele problemen
- Goede vriendschapsband leidt tot hogere weerbaarheid

• *Connectedness met onderwijsinstelling*

- ~2x minder emotionele problemen
- Buffert angstige en depressieve gevoelens

Figure 1.

The Adolescent Friendship and Resilience Model (AFR.2)



Graber et al., 2016; Lester et al., 2013; Ueno, 2004; Whitlock et al., 2012

Verbondenheid als protectieve factor?

		Geen suïcidaliteit	Geen internaliserende stoornis	Geen externaliserende stoornis	Geen middelengebonden stoornis
VROEGER	Gender	NS	man	NS	Vrouw
	Financiële situatie vroeger	NS	NS	NS	NS
	Familieband vroeger	NS	+	NS	NS
	Vrienden vroeger	++	+	NS	NS
	Peers vroeger	++	NS	NS	
	Relatie vroeger	NS	NS	NS (behalve dating)	NS
NU	Verbondenheid school vroeger	+	+	NS	NS
	Familieband nu	+	NS	NS	++
	Peers nu	+	NS	NS	NS
	Partner nu	NS	NS	NS (behalve seksuele relatie)	NS
	Vrienden nu	++	NS	NS	++
	Verbondenheid universiteit nu	NS	NS	++	NS

Psychische gezondheid in tijden van *emerging adulthood* ...

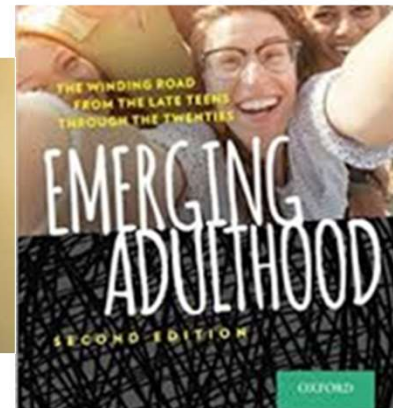
- Overgang tussen adolescentie en jongvolwassenheid - "*the in-between age*"
- Identiteitsexploratie : instabiliteit in emoties, relaties en werk
- Focus op mogelijkheden & vriendschappen

Adolescent mental health 3

The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: implications for mental health

Jeffrey J. Arnett, Rita Žukauskienė, Kazumi Sugimura

Since 1960 demographic trends towards longer time in education and late age to enter into marriage and of parenthood have led to the rise of a new life stage at ages 18–29 years, now widely known as emerging adulthood in developmental psychology. In this review we present some of the demographics of emerging adulthood in high-income countries with respect to the prevalence of tertiary education and the timing of parenthood. We examine the characteristics of emerging adulthood in several regions (with a focus on mental health implications) including distinctive features of emerging adulthood in the USA, unemployment in Europe, and a shift towards greater individualism in Japan.



Ter conclusie...

- Emotionele problemen zijn wijdverspreid
- Goede verbondenheid met vrienden / peers / onderwijsinstelling is protectief
- Warme omgevingen maken weerbare jongeren maken een sterke maatschappij



TOM HELSEN

**WARME WILLIAM
AMBASSADEUR
2019**