

SAMEN JONGEREN GEZOND EN GELUKKIG

Jasper Oomen, Manager Gezonde Omgeving JOGG

Frederieke Vriends, directeur MIND Us



gezonde jeugd
gezonde toekomst



URGENTIE & CIJFERS

MENTALE GEZONDHEID

RUIM 75%

Van de psychische problemen
ontstaat vóór het 25e levensjaar.
(RIVM, 2021)

1 OP DE 3

Jongeren in Nederland kampt met
mentale problemen

1 OP DE 7

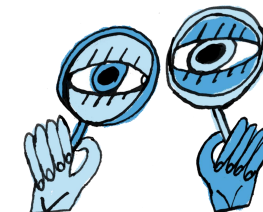
Jongeren heeft depressieve
klachten
Bron: Amsterdam UMC 2020

RUIM 80.000
wachtenden voor de GGZ

FYSIEKE GEZONDHEID

• **1 op de 7** kinderen
heeft overgewicht*

• **1 op de 25** van de
kinderen heeft obesitas*



• 1 op de 2 volwassenen heeft
overgewicht en als we niks
doen stijgt dit aantal in 2040
naar **62%***

• Overgewicht en obesitas
kosten de samenleving
jaarlijks
€79 miljard



gezonde jeugd
gezonde toekomst



Onze omgeving stimuleert om te veel te eten en te weinig te bewegen

- Het aantal fastfoodrestaurants rondom scholen nam de laatste 10 jaar toe met 40%
- Er zijn inmiddels meer dan 430.000 fatbikes in Nederland
- Kinderen zitten meer dan 7 uur per dag online



JOGG-aanpak

JO
GG gezonde jeugd
gezonde toekomst



**Ik ben bekend met de
JOGG-aanpak**

Ja

Ga staan

Nee

Blijf zitten

**Via mijn werk draag ik bij
aan een gezonde omgeving**

Eens

Ga staan

Oneens

Blijf zitten

JOGG staat voor een samenleving waarin iedereen fysiek en mentaal gezond opgroeit in een gezonde leefomgeving.

We richten ons op de leefomgeving van kinderen en jongeren 0-23 jaar met speciale aandacht voor wijken waar de gezondheidsachterstanden groot zijn.

In 256 JOGG-gemeenten

- Start 2010
- 2/3^e gemeenten in NL
- 37 JOGG-gemeenten in Noord-Nederland

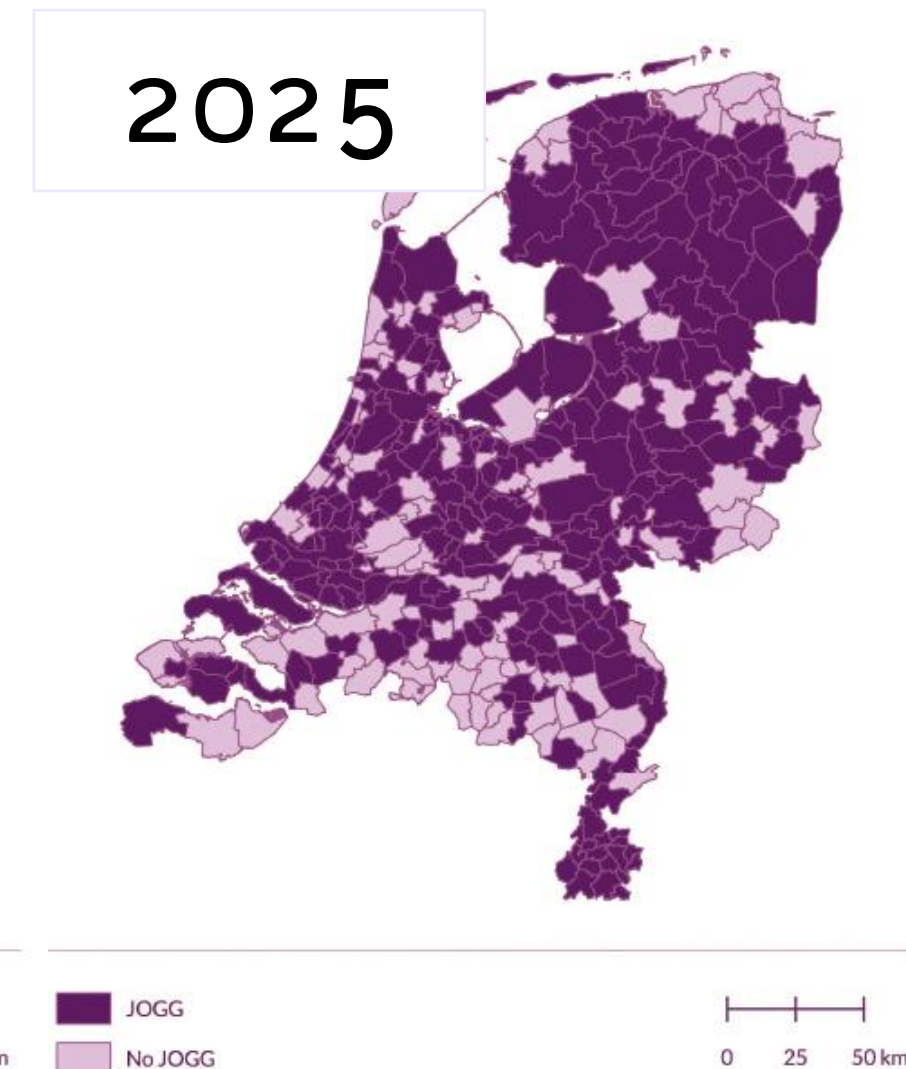
- Groningen: 8
- Friesland: 17
- Drenthe: 12



90
JOGG gemeenten



214
JOGG gemeenten



256
JOGG gemeenten

Werkt het lokale JOGG-team

JOGG beleidsmedewerker

JOGG-regisseur



Samen met het werknet



Leider gebedshuizen



Directie
Kinderopvang



Gezonde School
Adviseur



Bibliotheek

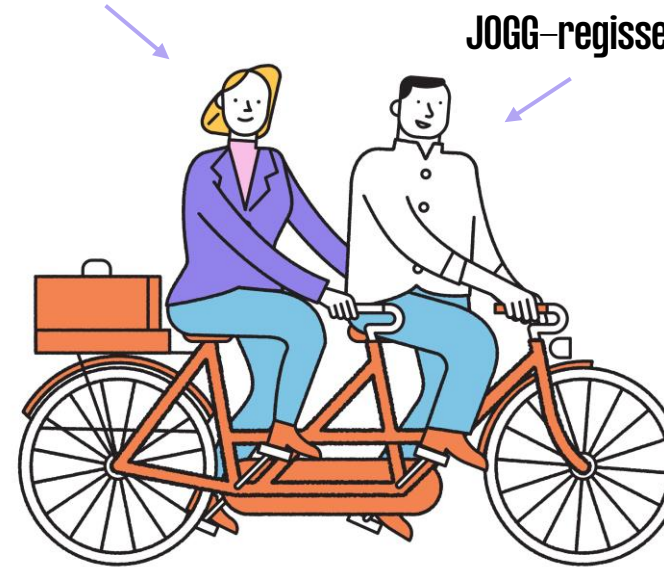


beleidsmedewerker onderwijs,
openbare ruimte, sport, armoede
etc.



Gezondheidsbevorderaar GGD

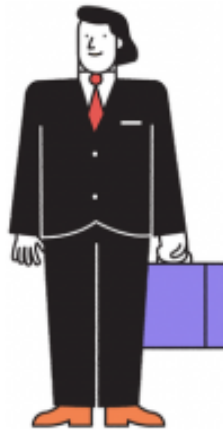
JOGG beleidsmedewerker



JOGG-regisseur



Jongerenwerk



Directie PO school



Directie VO
school



Lokale bedrijfsleven



Zorg

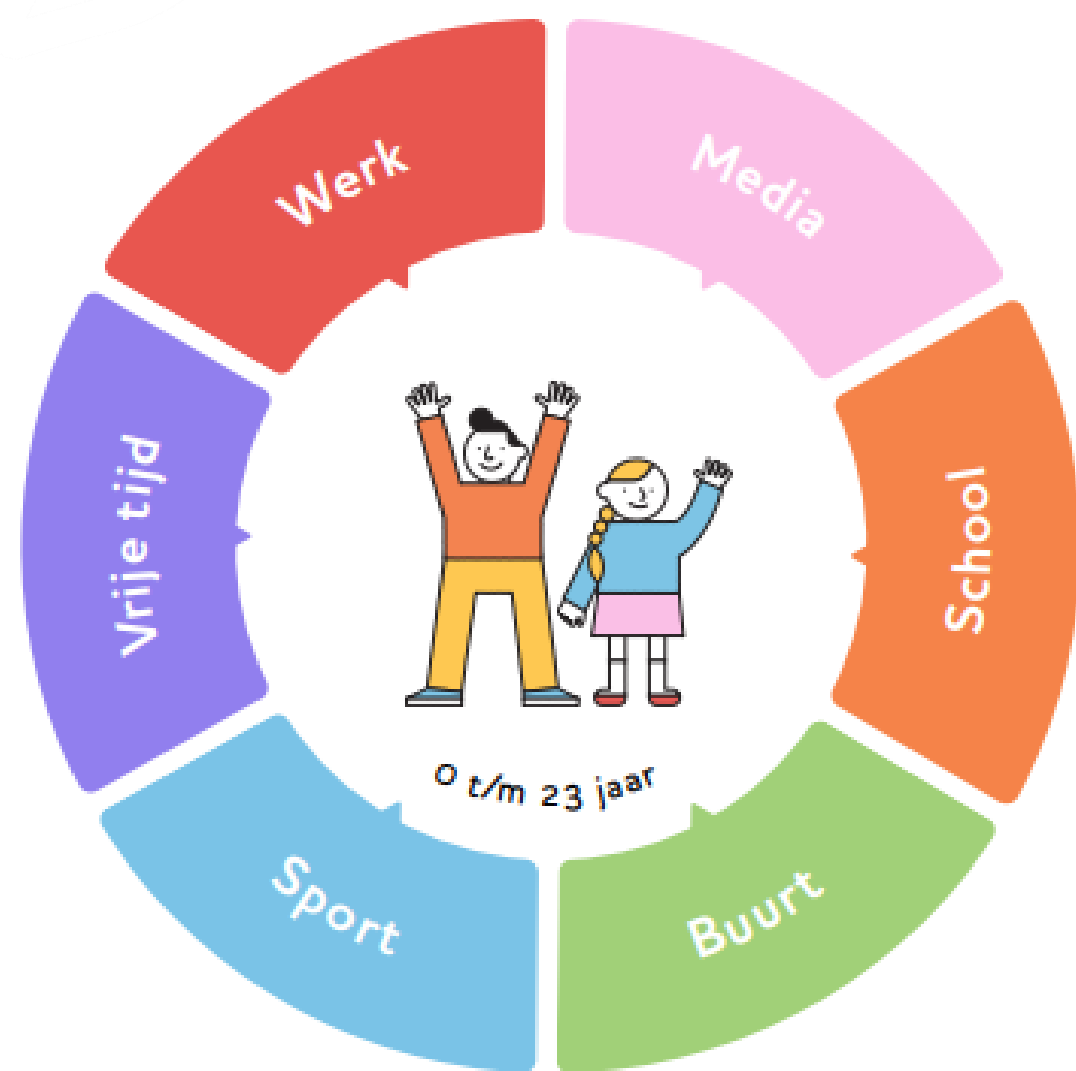


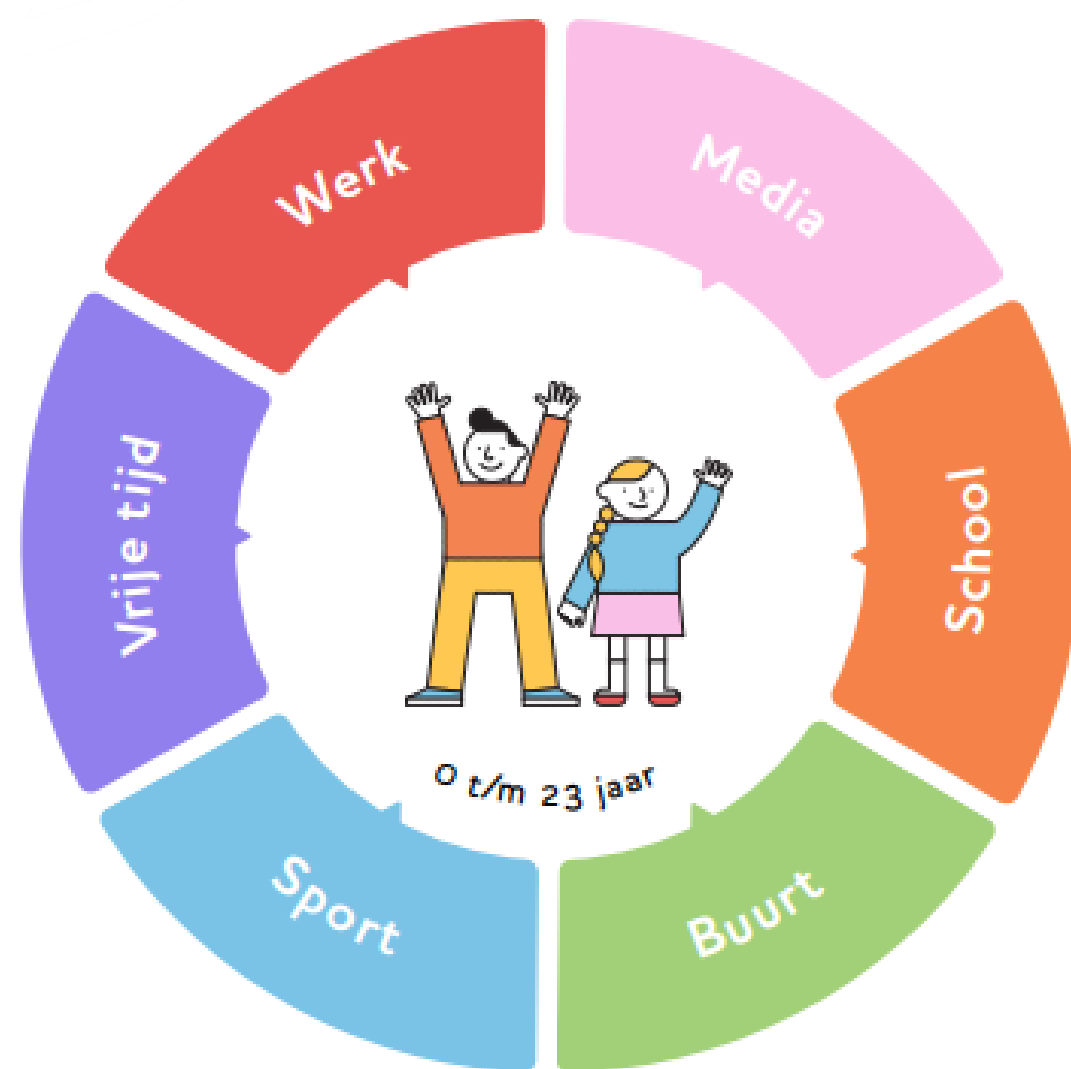
Buurtsportcoach

Aan een gezondere leefomgeving



0 t/m 23 jaar





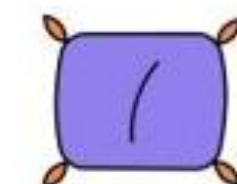
We focussen op



Gezonde voeding



Genoeg bewegen



Voldoende ontspanning

An aerial photograph of a coastal landscape. A road or path runs diagonally from the bottom left towards the center. To the right of the road, there are several bodies of water, possibly a wetland or a series of ponds. The background shows a flat horizon under a blue sky with some clouds.

JOGG-Weststellingwerf in beeld

JOGG-Weststellingwerf

De gezonde Basisschool van de Toekomst



Gezonde Buurten



Gezondere kantines bij

Sportverenigingen



Buurthuizen



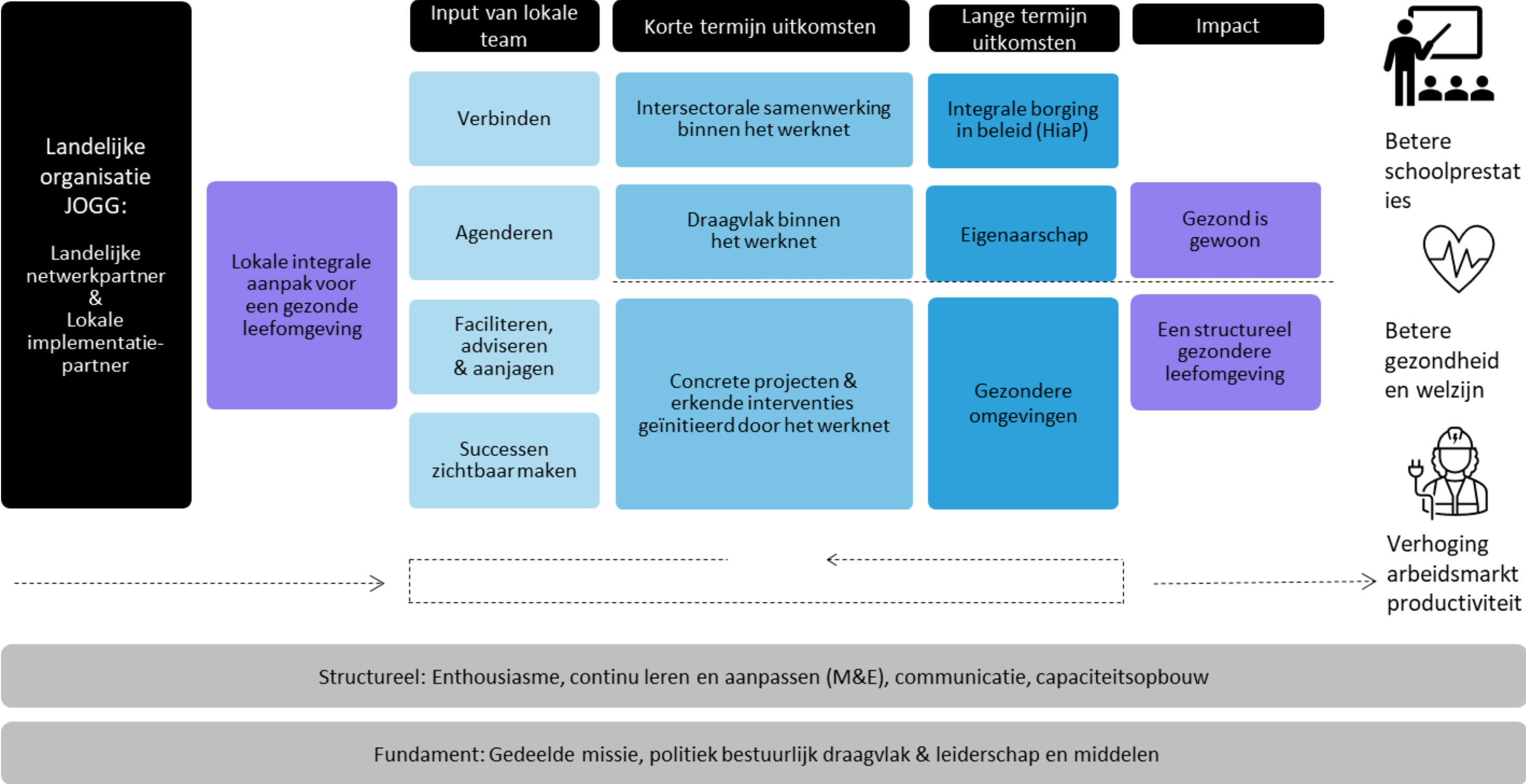
Speeltuinen



Dagattracties



Implementatie-model



Bron: Huiberts, I., Collard, D.C.M., Singh, A.S., Lenthe, F.J. van, & Chinapaw, M.J.M. (2024). Stap voor stap naar een gezonde leefomgeving voor kinderen en jongeren: lessen uit de JOGG-aanpak. Utrecht: Mulier Instituut.

MIND
US



klachten flink gegroeid:
echt iets aan de hand

nrc

Meer dan de helft jongeren
heeft mentale
klachten: 'Alarmerend beeld'

NOS

Meer dan
jongeren

De Telegraaf

CBS: nog geen verbetering in
aantal jongeren met problemen

NOS



met **NOS** jeugd
stories



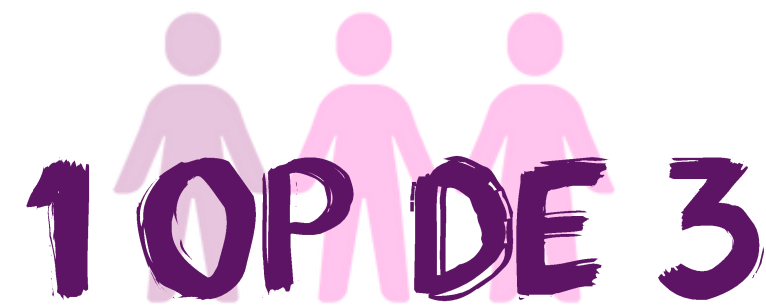
Aantal zelfdodingen van
jongeren is in tien jaar met 17
procent toegenomen



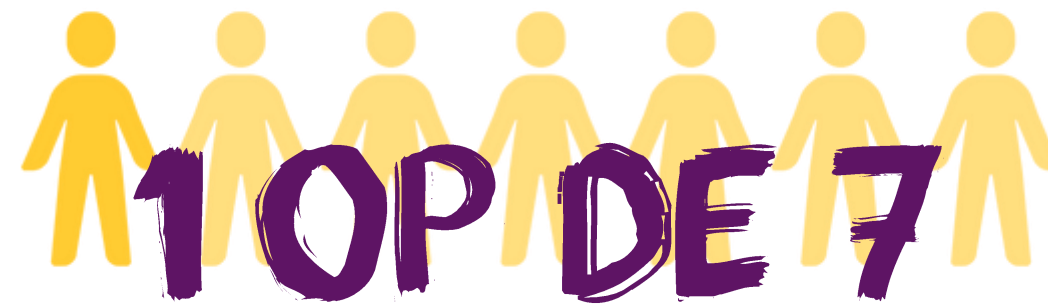
Elke week bijna twintig meldingen
van verwarde Utrechtse jongeren:
'We moeten ze écht eerder helpen'

WAT DOEN WE?

Stichting MIND Us zet zich in voor verbetering van de mentale gezondheid van jongeren in Nederland.



Jongeren in Nederland kampt met mentale problemen



Jongeren heeft depressieve klachten

RUIM 80.000

The word 'RUIM' is in orange, hand-drawn capital letters, and '80.000' is in purple, hand-drawn capital letters.

wachtenden voor de GGZ

Jongeren ervaren stress door prestatiedruk, eenzaamheid, sociale media en hebben door de crises die spelen weinig vertrouwen in de toekomst. Ze missen daarbij steun en grip.

MIND Us vindt deze situatie onacceptabel en biedt handvatten zodat jongeren weerbaarder worden en (weer) controle krijgen over hun mentale gezondheid.

HOE DOEN WE DAT?

MIND Us bundelt krachten, stimuleert vernieuwende initiatieven en geeft mentale problemen van jongeren de juiste aandacht.

Dit doen we met concrete initiatieven in de wijk, op school en online. Oftewel, we initiëren, coördineren en ondersteunen kernprojecten in drie leefgebieden die voor jongeren belangrijk zijn



OPLEIDING EN ONDERWIJS



WIJK & VRIJE TIJD



ONLINE

VOOR, DOOR & MET JONGEREN

MIND Us werkt altijd en overal samen met jongeren en zij bepalen mede onze koers en aanpak. Ook creëren we een podium waar jongeren zich gezien en gehoord voelen en waarbij we hun uitgangspunten altijd meenemen:



LUISTEREND OOR

'Er is altijd iemand die naar jou luistert'



VERKEN JE VEERKRACHT

'Je krijgt ruimte om jouw veerkracht te verkennen'



MENTAAL GEZONDE OMGEVING

'We werken samen met jou aan een mentaal gezonde omgeving'



ONZE MISSIE



JONGEREN IN NEDERLAND ZIJN WEERBAAR, HEBBEN INZICHT EN GRIP OP HUN MENTALE GEZONDHEID EN OPTIMAAL TOEGANG TOT PASSENDE HULP.

ZE LEVEN IN EEN OMGEVING WAARIN ZE BEGRIP ERVAREN, WORDEN ONDERSTEUND, WAARMEE ZE ZICH VERBONDEN VOELEN, DIE RUIMTE BIEDT AAN HUN PERSOONLIJKE ONTWIKKELING EN DIE MENTALE GEZONDHEID ZIET ALS EEN COLLECTIEVE ÉN INDIVIDUELE VERANTWOORDELIJKHEID.

DOELGROEPEN



INTEGRAAL MODEL MENTALE GEZONDHEID

PARTNERS

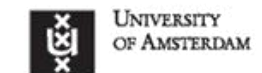
INITIATIEFNEMERS



SPECIALE DANK AAN



SAMENWERKINGSPARTNERS

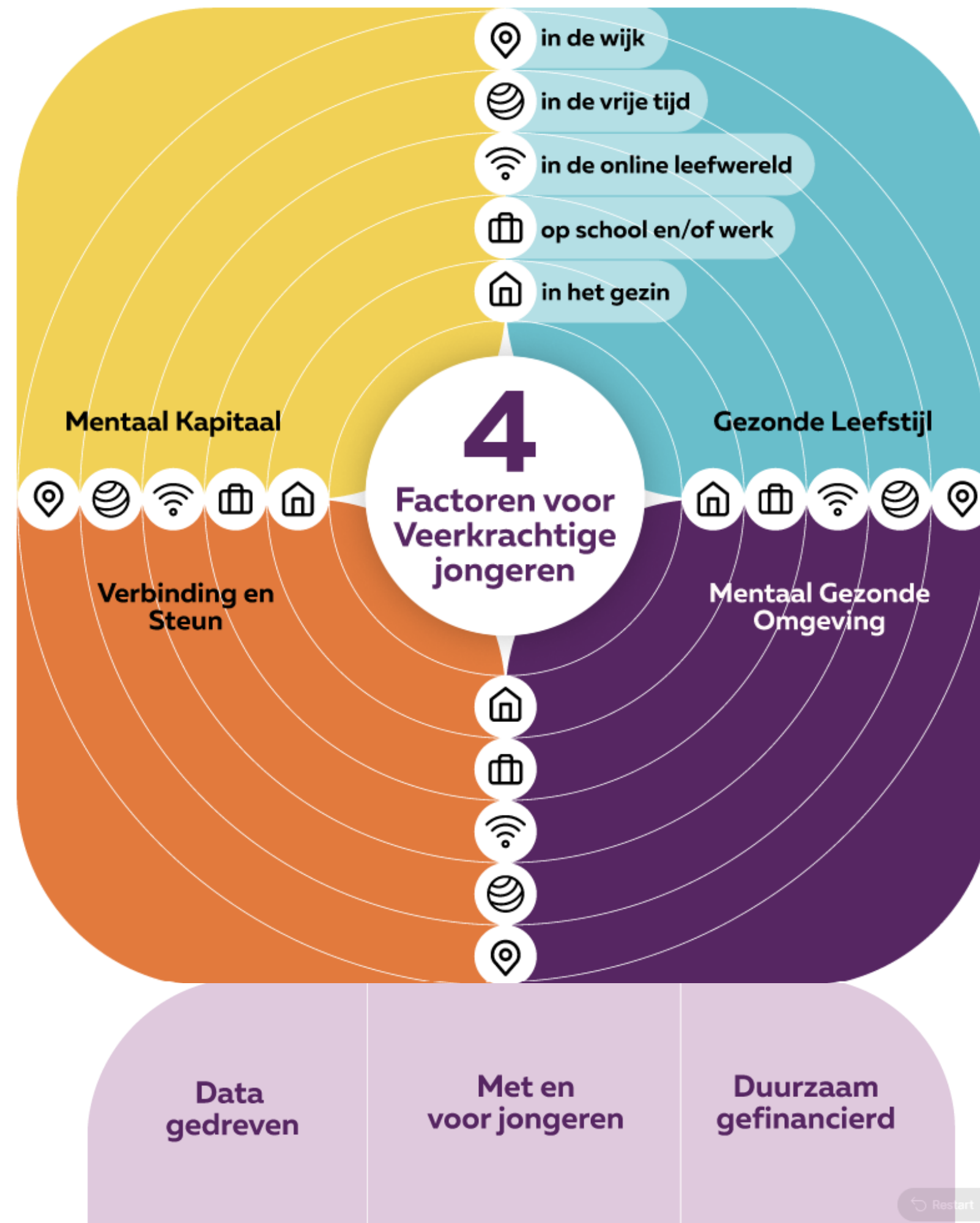


Amsterdam Public Health



Het model richt zich op 4 pijlers:

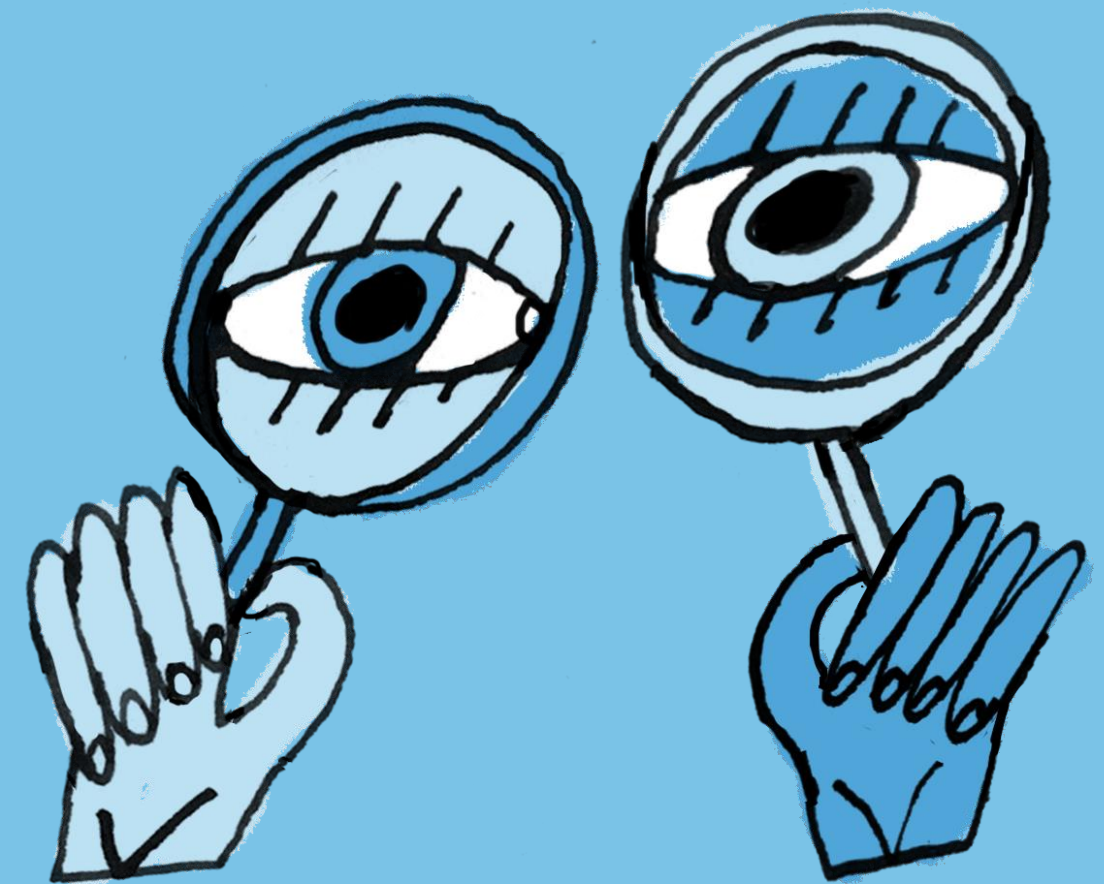
1. Mentaal kapitaal
2. Verbinding en Steun
3. Gezonde Leefstijl
4. Mentaal Gezonde Omgeving



WAAROM DIT MODEL?

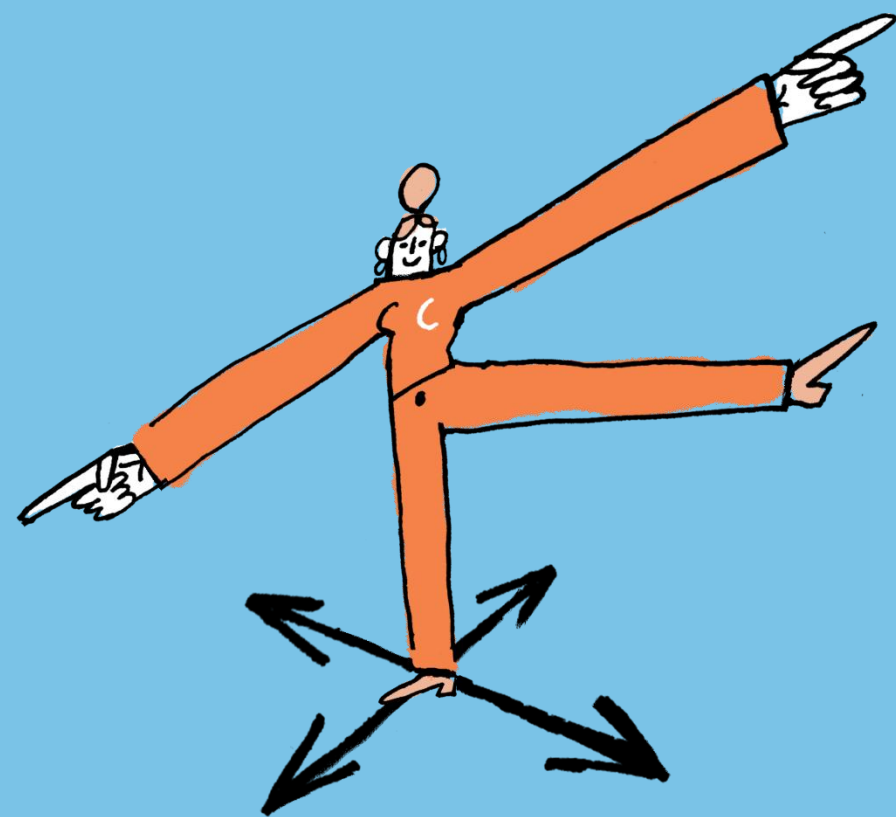
- ✓ Eén gedeeld vertrekpunt voor beleid en praktijk: geen versnippering
- ✓ Integraal model als leidraad
- ✓ De stem van jongeren centraal
- ✓ Handvatten voor lokaal beleid: helpt bij het ontwikkelen én verantwoorden
- ✓ Ondersteunend aan gemeenten: praktisch toepasbaar

Voor de oplettende kijker!

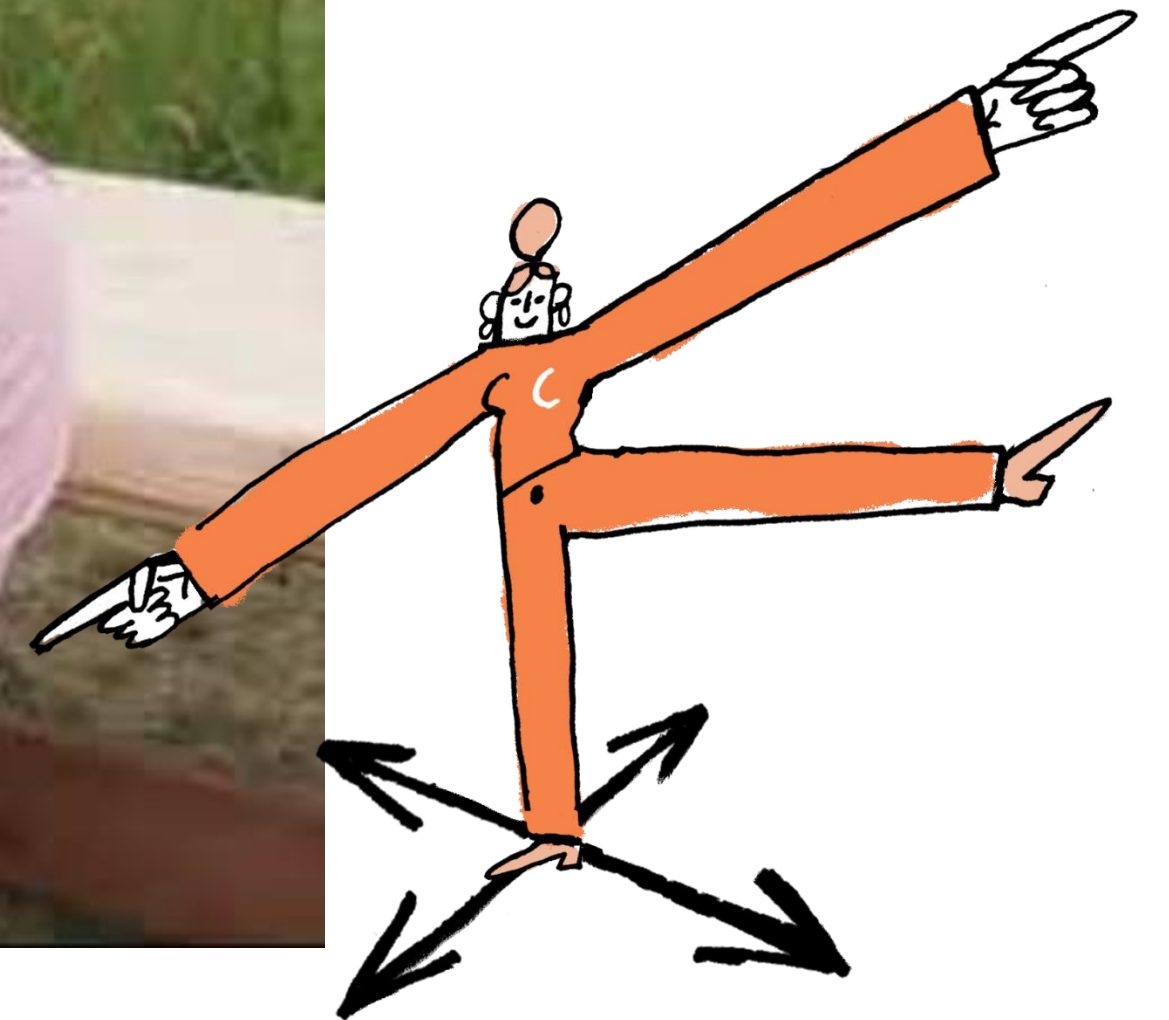




De gezonde Basisschool van de Toekomst



Gezonde Buurten



Gezondere kantines bij

Sportverenigingen



Buurthuizen



Speeltuinen



Dagattracties



JOGG VERSUS MIND US

GELIJKENISSEN

- Inzet op gezonde omgeving
- Inzet op gezonde leefstijl
- Focus op integrale gezondheid: zowel fysiek als mentaal
- Inzet op omgevingen van jeugd
- Participatie

VERSCHILLEN

- MIND Us op mentaal kapitaal
- JOGG op beleid en werknets creëren
- JOGG implementatiepartner, MIND Us adviseur en meedenker



gezonde jeugd
gezonde toekomst



OVEREENKOMSTEN MODEL JOGG & MIND US

- Aansluiting bij de leefwereld van jongeren
- Integrale aanpak
- Toepassing op lokaal niveau
- Uitgangspunt: positieve determinanten



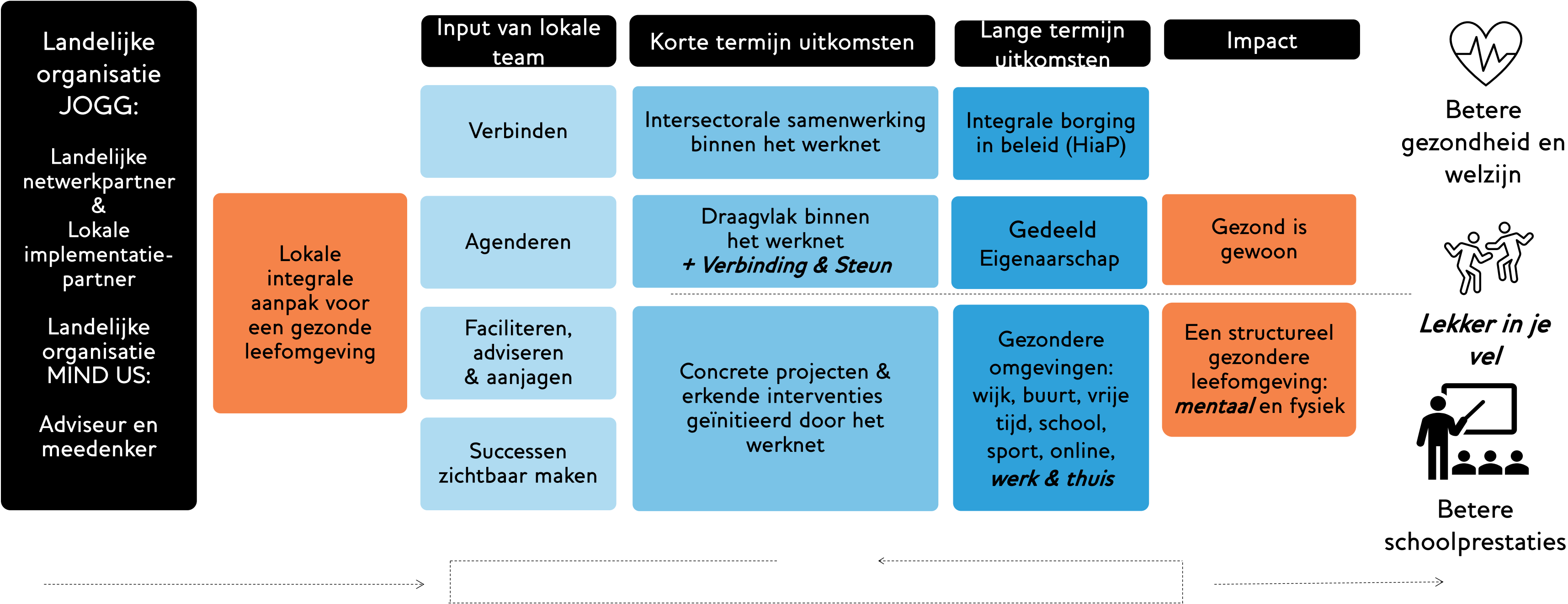
gezonde jeugd
gezonde toekomst



Concept integraal model combi

JOGG

MIND
US



Voorwaarden	Structureel: Leiderschap, continu leren en aanpassen (M&E)/ <i>data gedreven</i> , communicatie en capaciteitsopbouw
	Fundament: Gedeelde ambitie, <i>participatie</i> , politiek bestuurlijk draagvlak en (<i>financiële</i>) middelen

Combinatie van model JOGG en MINDUS

JONGEREN GEZOND EN GELUKKIG EXPEDITIE

- Vorm groepen van 4 a 5 personen.
- Volg de expeditiekaart met 6 haltes.
 - Iedereen ander beginpunt
- Langs de fysieke haltes
 - Per halte: gespreksvraag gericht op het herkennen van koppelingen tussen fysieke & mentale gezondheid binnen hun werkomgeving



gezonde jeugd
gezonde toekomst



STAP 1 VAN DE EXPEDITIE

Elke groep (4 personen) een 'routekaart' met haltes waar ze langsgaan:

- Halte 1: In het gezin
- Halte 2: Op school en/of werk
- Halte 3: In de online leefwereld
- Halte 4: In de vrije tijd/in de wijk
- Halte 5: In de sportomgeving
- Halte 6: Overige omgevingen



gezonde jeugd
gezonde toekomst



STAP 2 VAN DE EXPEDITIE

Beantwoord de volgende vragen per halte:

1. Waar zie jij in de praktijk al overlap tussen JOGG-thema's (zoals voeding, beweging, omgeving, financiële gezondheid) en mentale gezondheid van jongeren?

- Denk aan situaties, signalen of interventies in jullie eigen gemeente, wijk of werkveld.

2. Welke concrete kans zie je om deze verbinding verder te versterken op uitvoeringsniveau?

- Denk klein & praktisch: iets wat morgen zou kunnen starten of verbeteren.

Noteer per halte jullie antwoorden in kernwoorden/zinnen op het werkblad of routekaart.

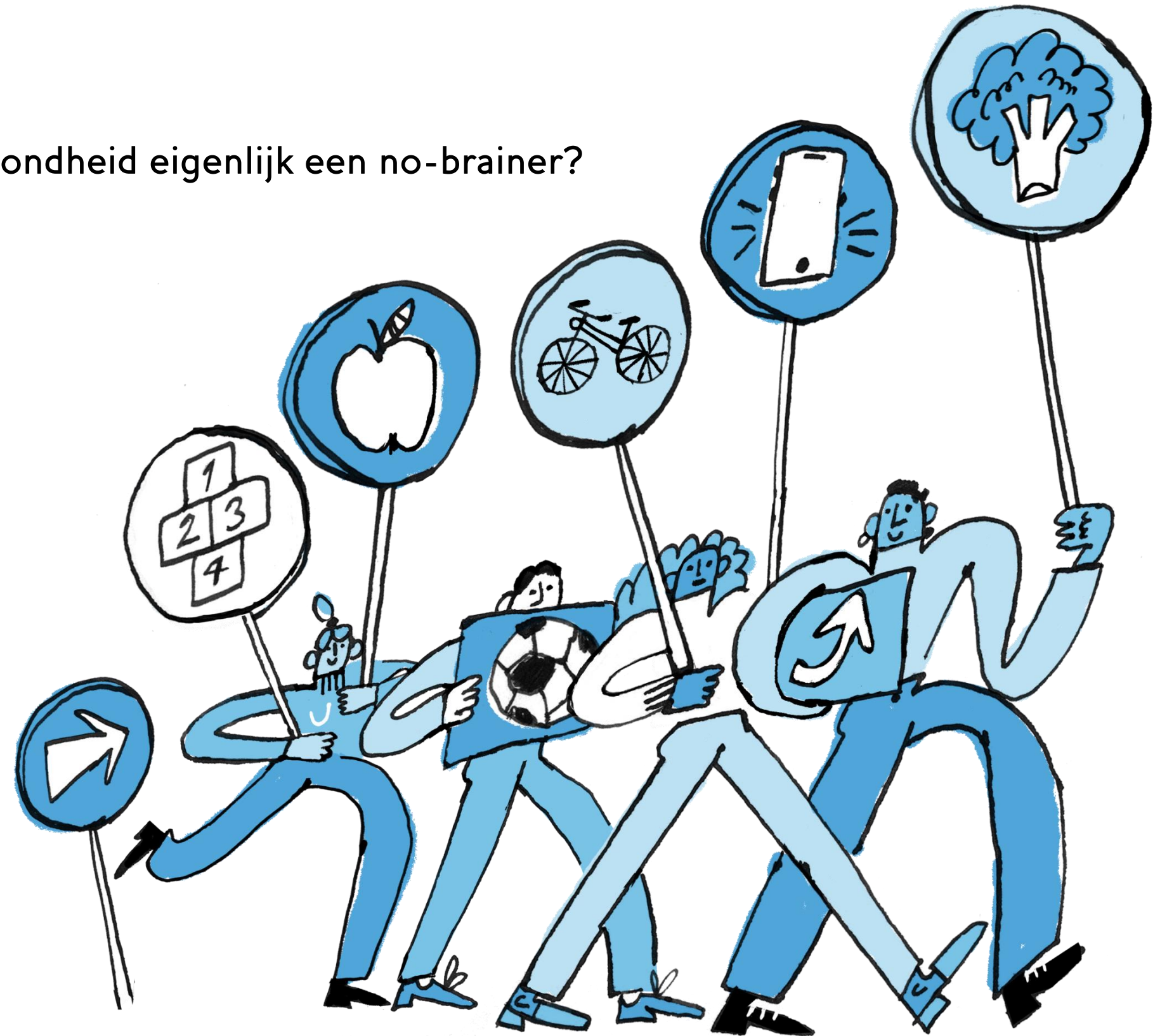


gezonde jeugd
gezonde toekomst



Samen jongeren gezond en gelukkig

- Waarom is samenwerking tussen JOGG en mentale gezondheid eigenlijk een no-brainer?
- Wat gebeurt er als we het níet doen?
- Wat kunnen we morgen al samen doen?



Neem een kijkje!



gezonde jeugd
gezonde toekomst



BEDANKT!



gezonde jeugd
gezonde toekomst

