

Op zoek naar een brug tussen jongeren in armoede en psychische hulp



Vlaanderen
is zorgzaam samenleven

Met de steun van



Recht-Op
vzw

Inhoudstafel

1. Inleiding
2. Recht-Op vzw
3. Achtergrond projecten
 - 3.1. Project huistherapeut
 - 3.2. Project mentaal welzijn op school (outreach project)
4. Bevindingen
 - 4.1. Noden van jongeren
 - 4.2. Drempels en aanbevelingen
5. Opportuniteiten
 - 5.1. Voor het jeugdwerk
 - 5.2. Voor de hulpverlening
 - 5.3. Voor het onderwijs
 - 5.4. Voor het beleid

1. Inleiding: jongeren die in armoede leven en mentaal welzijn

Het thema mentaal welzijn bij jongeren is actueel: volgens een vrij recente (maar pre-corona) enquête van de Vlaamse jeugdraad¹ kampt 38% van de jongeren met psychische problemen. 76,8% van de middelbare scholieren kampt met stress; veel jongeren worstelen met de druk om te voldoen aan allerlei maatschappelijke verwachtingen. Corona heeft dit percentage doen toenemen: jongeren zagen hun netwerk verdwijnen en konden moeilijker ontspannen. In hun zoektocht naar hulp geven jongeren in de enquête aan dat ze op wachtlijsten, antwoordapparaten en andere drempels stuiten.

Naar aanleiding van dergelijk onderzoek maar zeker ook tijdens de corona pandemie, zijn de signalen dat veel jongeren slecht in hun vel zitten, tot bij het beleid geraakt. Eind 2021 werd een conventie aangekondigd die voor uitbreiding moet zorgen van de psychologische zorg in de eerste lijn. Deze conventie wordt momenteel verder uitgewerkt en binnen verschillende reflectiekamers (waaronder kinderen en jongeren) vormgegeven met partners in het werkveld.

We kunnen de uitbreiding van hulp en zorg enkel toejuichen. We vinden het echter belangrijk de aandacht te vestigen op een zeer kwetsbare groep, die -als we niet opletten- (opnieuw) tussen de mazen van het net dreigt te vallen: jongeren in armoede. Het aanbod uitbreiden zonder oog te hebben voor de specifieke noden van deze doelgroep, zal niet opleveren dat psychische hulp voor hen toegankelijker wordt. Jongeren in armoede ervaren een kloof met psychische hulpverlening. Ook al

¹ <https://vlaamsejeugdraad.be/nl/goed-in-je-vel>



voor corona, worstelden zij met psychische problemen maar geraakten ze niet tot bij hulp. Ook bij hen zijn de problematieken groter en ernstiger dan ooit. Voor deze jongeren (die geen online enquêtes invullen) staan veel initiatieven binnen het huidige landschap van psychische hulp zo ver af van hun leefwereld dat ze onbereikbaar en onbruikbaar worden. We willen met deze nota een inkijk geven in de drempels die zij specifiek ervaren, in hun noden, en enkele opportuniteiten aankaarten.

2. Recht-Op vzw

Recht-Op is een Vereniging Waar Armen het Woord Nemen. Samen met en vanuit de ervaringen van mensen in armoede strijden we voor een samenleving zonder uitsluiting en armoede. Recht-Op heeft als hoofddopdracht het beleid, het middenveld en de maatschappij te sensibiliseren rond armoede en te veranderen in functie van toegang tot grondrechten. Participatie vormt daarin de rode draad. In al onze acties betrekken we mensen in armoede.

Aan de vereniging is een jongerenwerking verbonden voor jongeren tussen 12 en 18 jaar, die opgroeien in een context van armoede. De jongerenwerking is een veilige plek waar de jongeren zich thuis voelen, het is een plek waar ze gehoord worden, mekaar kunnen steunen en niet met uitsluiting geconfronteerd worden. Er is plaats voor ontspanning en jeugdactiviteiten.

In een thematische projectwerking laten we de stem van de jongeren horen over thema's die hen aanbelangen. Het afgelopen jaar werd mentaal welzijn als belangrijk thema gekozen door jongeren en werkers.

3. Achtergrond projecten

3.1 Project huistherapeut

Al van voor de coronapandemie is er de vaststelling dat jongeren die in armoede leven de weg niet vinden naar psychische hulpverlening. De toegang tot diensten en het aanbod dienstverlening is niet afgestemd op mensen die in armoede leven. Dit geldt eveneens voor de toegang tot de geestelijke gezondheidszorg en geldt voor jongeren net zo goed als voor volwassenen.

Maart 2020, corona doet zijn intrede, met een grote impact op de samenleving en op het sociale leven. Ook de groepsactiviteiten van de jongerenwerking van Recht-Op worden stopgezet. Als alternatief om toch contact te houden, starten de jongerenwerkers individuele wandelingen met de jongeren. Ze merken een toename en uitvergroting van problemen die voor de lockdown ook aanwezig waren. Vereenzaming en sociaal isolement vergroten, er is een verhoging van spanningen en stress door moeilijke woonomstandigheden en thuiscontext, er is gebrek aan een waardevolle invulling van vrije tijd, schoolse achterstand wordt groter, enzovoort. Ook ernstigere klachten zoals depressieve gevoelens, verstoorde eet- of slaappatronen en suïcidale gedachten komen voor. Het psychisch welzijn van de jongeren staat zwaar onder druk.

Binnen de vertrouwde jeugdwerking (in een niet-hulpverleningscontext) durven jongeren over hun problemen praten. De jeugdwerkers kunnen luisteren -wat zeer waardevol is- maar ze kunnen niet concreet met deze soms ernstige problemen aan de slag. Jongeren doorverwijzen naar hulpverlening is anderzijds helemaal niet evident omwille van wantrouwen en andere drempels².

Binnen Recht-Op zijn we al langer overtuigd van de noodzaak om hier iets aan en mee te doen: tijdens corona groeit een ontwerp voor een proefproject dat inzet op het psychisch welbevinden van jongeren in armoede en de zoektocht naar de brug tussen deze jongeren en psychische hulp. Niet veel later is het project “Huistherapeut” geboren.

In dit nieuwe project zetten we een ‘huistherapeut’ in, om een aanbod van psychische begeleiding - zowel individueel als in groep- dicht bij de jongeren te brengen. Het project wordt uitgevoerd door de vaste jongerenwerkers in samenwerking met een therapeut. Sofie werkte jaren binnen Recht-Op als jongerenwerker en rondt een psychotherapie opleiding af. Ze ontwikkelt en begeleidt groepsessies rond mentaal welzijn (samen met de jongerenwerkers) en ze doet individuele therapeutische gesprekken met jongeren die dit wensen.

3.2. Project welbevinden op school (outreaching/ schooltherapeut)

In onze zoektocht naar psychische hulp op maat van kwetsbare jongeren gingen we in een ander experimenteel project een samenwerking aan met een secundaire school. De school kent een grote diversiteit aan culturen en er zijn bovengemiddeld veel zeer kwetsbare leerlingen uit gezinnen met een lage socio-economische status (veel leerlingen met schooltoelage en van wie de moeder een laag opleidingsniveau heeft) en schoolse achterstand. Bij veel leerlingen is er sprake van een multi-problematiek (kansarmoede, taal en/of leerachterstand, schoolse vertraging, etc.)

We zetten een duo van een jeugdwerker en een therapeut outreachend in rond mentaal welzijn (op school). Doelstellingen van het project: op microniveau jongeren versterken rond mentaal welzijn door een aanbod van psychische hulp naar hun toe te brengen; op mesoniveau kijken op welke manier school een rol kan spelen in het verbeteren van het mentaal welzijn van leerlingen; op macro niveau hier beleidsaanbevelingen rond te doen.

De therapeut en de jeugdwerker waren wekelijks twee dagen zichtbaar op school aanwezig (als de covid19 maatregelen het toelieten). De jeugdwerker zocht zowel leerlingen als leerkrachten op om ervaringen te beluisteren. Tijdens gesprekken in de lerarenkamer of op de speelplaats bevroeg hij hen

² Op de drempels komen we uitgebreid terug in deel 4.1 Bevindingen – noden van jongeren

over het mentaal welzijn van leerlingen, op school, buiten school en de wisselwerking tussen die twee. Hij stond stil bij de schoolomgeving en de manier waarop de school bijdraagt aan het mentaal (on)welzijn van leerlingen. En hij zocht samen naar mogelijke oplossingen die leiden tot een schoolklimaat waarin elke leerling zich goed in haar of zijn vel voelt.

De therapeut vroeg leerlingen tijdens informele speelplaatsbabbels hoe ze naar problemen en naar therapie kijken. Er waren wekelijks individuele therapeutische gesprekken. Leerlingen konden hier zelf voor afspreken of werden toegeleid door de leerlingbegeleiding of andere leerkrachten. De gesprekken gebeurden steeds op vrijwillige basis.

Het thema 'mentaal welzijn op school' werd ook nog uitgediept in workshops met twaalf verschillende klassen (in totaal 142 leerlingen) verspreid over de verschillende leerjaren (45 leerlingen uit de tweede graad en 97 leerlingen uit de derde graad). Op basis van stellingen werd verder onderzocht hoe de leerlingen zich voelen en welke rol de school speelt in hun welbevinden.

We voorzagen tweemaal momenten om met leerkrachten uit te wisselen rond mentaal welzijn. Dit gebeurde tijdens de middagpauze. In de eerste bijeenkomst werd het mentaal welzijn van de leerkrachten zelf besproken; in een tweede bijeenkomst ging het over hoe het met het psychisch welzijn van leerlingen op school is gesteld. De feedbacksessies met leerkrachten en de dialoogmomenten tussen leerkrachten en leerlingen zijn door de 4^e golf niet kunnen doorgaan.

4. Bevindingen

4.1. Noden van jongeren

Onze ervaring in beide projecten toont nogmaals aan dat jongeren in een armoedesituatie extra kwetsbaar zijn voor psychische problemen en hoe zij nog minder dan andere jongeren de toegang vinden tot de geestelijke gezondheidszorg.

4.1.1. De problematieken zijn complex

"Ik heb heel veel knopen die vastzitten"
"Ik weet niet goed waar ik moet beginnen – alles sucks in mijn leven"

De verhalen van kwetsbare jongeren die in armoede leven zijn zwaar. In veel gevallen is sprake van meervoudig trauma, dat de jongere vaak nog nooit met iemand besproken heeft. Jongeren dragen trauma's uit het verleden mee, en leven ook in het heden in zeer moeilijke levensomstandigheden:

veel jongeren hebben erbarmelijke woonomstandigheden, zijn in moeilijke omstandigheden naar België gevlucht, moeten werken zodat het gezin financieel kan rondkomen, nemen zorg op voor jongere gezinsleden, proberen intrafamiliaal geweld, verslaving of depressie van ouders op te vangen of te compenseren. Dit doen ze bovenop een spreekwoordelijke rugzak die in hun jeugd door een leven in armoede al behoorlijk zwaar is gevuld (met bvb pesterijen op school, mishandeling, verlies van ouders enzovoort). Bijna alle jongeren hadden deze zaken nog nooit met iemand besproken. Samenhangend met de ernst en complexiteit van hun situatie, komen jongeren niet met één probleem of een afgebakende hulpvraag. Ze komen met 'chaos' in hun leven, in hun hoofd en in hun lijf. Meestal is het een samengaan van verschillende problematieken. Jongeren hebben bijvoorbeeld paniekaanvallen, doen aan automutilatie en vertonen kenmerken van depressie, met een verstoord slaappatroon.

Jongeren worstelen met depressie, stress, trauma, angst en paniek, psychosomatische klachten, intrafamiliaal geweld, problemen op school, eenzaamheid – weinig of geen netwerk, slaapproblemen, eetstoornissen, verslaving, moeite met emotieregulatie, automutilatie, suïcidaliteit,...

4.1.2. Jongeren voelen veel druk

"Als ik nog eens moet blijven zitten, stop ik ermee - dan heeft het geen zin meer"
"Ik heb andere zorgen in mijn leven - school komt er nog bij – dat is teveel"

Jongeren geven aan dat ze last hebben om te voldoen aan verwachtingen en druk vanuit de samenleving (zie ook enquête Vlaamse jeugdraad). Dit heeft verschillende voedingsbodems, maar een grote is het onderwijs. Meer en meer komt de focus te liggen op eindtermen en doelstellingen halen, waarbij het welbevinden van jongeren soms op de achtergrond geraakt.

Armoede verhoogt de druk nog bij jongeren: ze staan achter met schooltaken omwille van de situatie thuis, omdat ze kostwinner of mantelzorger zijn, op broers of zusjes moeten letten, ze willen de financiële zorgen niet vergroten met de extra schoolkosten. Ze voelen zich niet goed in hun vel en niet goed op school. Ze hebben allen ervaring met pesten en met uitsluiting... Ze willen perspectief op een

beter leven of ze hebben al afgehaakt. Vaak gaan ze echt gebukt onder hun moeilijke levensomstandigheden. Corona heeft de situatie verergerd: door periodes van afstandsonderwijs en online lessen kwamen jongeren in armoede nog meer in een isolement terecht. Veel jongeren hadden niet de mogelijkheid om online lessen te volgen (geen plaats, geen rust, geen laptop, geen internet,...) en verdwenen eigenlijk gewoon van de schoolse radar. Hierdoor kwamen ze in een groter isolement terecht, ze vervreemden van school en liepen uiteraard extra achterstand op, wat de druk nadien vergrootte.

4.1.3. De stap naar hulp is groot

“Ik praat niet met iemand die ik niet ken”

“Ik los mijn eigen shit op”

“Jij kan mijn leven niet veranderen”

Jongeren in armoede zetten niet makkelijk de stap naar hulp. Zelfs niet wanneer ze de dienst of hulpverlener/therapeut kennen. De huistherapeut was bekend bij de jongeren die binnen Recht-Op een traject gestart zijn. Ze werden persoonlijk aangesproken over de mogelijkheid om therapeutische gesprekken binnen de eigen werking aan te gaan. Toch verliep dat niet simpel. Vaak moesten de jongeren enkele keren aangesproken worden door jongerenwerkers en/of de therapeut vooraleer ze effectief de stap zetten om eens te komen babbelen. Dit heeft te maken met een groot wantrouwen ten aanzien van hulpverlening en therapie, maar bij uitbreiding ‘de maatschappij’ (waar de hulpverlener bij hoort). Ze hebben zeker niet altijd zin om over hun rugzak vol problemen te praten en ze hebben ook weinig vertrouwen in de meerwaarde van therapie.

Het ontbreken van hoop en toekomstperspectief is kenmerkend voor jongeren die zich in complexe situaties bevinden. Bovendien normaliseert armoede een stuk miserie: wat voor een buitenstaander een zwaar verhaal is, is voor hen gewoon hun leven en ze kennen het niet anders: waarom zou je er dan over gaan praten?

Soms hebben jongeren slechte ervaringen met hulpverlening in het verleden, of ze hebben geen idee wat therapie is en wat ze kunnen verwachten. In combinatie met wantrouwen maakt het onbekende (of de eerdere negatieve ervaring) de stap heel groot. Soms is hulp vragen ronduit taboe en is het voor jongeren ondenkbaar om problemen te bespreken met iemand onbekend en extern. Ze praten enkel binnen hun familie met iemand, of helemaal niet.

Ze geloven ook niet in het principe van het beroepsgeheim: ze lijken gewend te zijn dat informatie die ze in vertrouwen delen, toch wordt doorverteld – soms ondanks dat hen het tegendeel beloofd werd.

4.1.4. Er is te weinig toegankelijke hulp op maat

Door de ernst en complexiteit van hun verhaal, komen kwetsbare jongeren in principe niet in aanmerking voor de eerstelijns³hulp, die zich richt op preventie en milde klachten die op korte termijn kunnen behandeld worden. Bovendien geraken ze meestal al niet aan de deur van die eerste lijn.

³ Bv Eestelijnspsycholoog, 1Gezin1Plan, Tejo,...

Redenen zijn talrijk: wantrouwen, de plaats van de hulp, de manier waarop gewerkt wordt,... en kunnen worden samengevat in een aantal drempels (zie verder).

Als de jongeren toch tot bij een dienst geraken, zullen deze organisaties zich vaak genoodzaakt voelen om door te verwijzen naar meer gespecialiseerde hulp, bvb in functie van trauma behandeling. De meeste jongeren haken dan af : opnieuw naar een andere plek waar ze bij een andere persoon opnieuw hun verhaal moeten doen, is aartsmoelijk.

De kloof met tweede lijn⁴ is bovendien nog groter; deze bevindt zich meestal letterlijk en figuurlijk ver af van hun leefwereld en de context is formeler. Aanmeldingsprocedures, intakes, voorwaarden (bvb betrokkenheid van ouders), strenge regels (enkele keren afhaken betekent dat het traject wordt stopgezet), de klinische setting, enzovoort, vormen allemaal serieuze drempels. En: er zijn vrij lange wachtlijsten.

Het komt er eigenlijk op neer dat de problematieken te complex zijn voor de eerste lijn, maar ook de tweede lijn is niet toegankelijk: die werkt te formeel en er zijn wachtlijsten.

Jongeren hebben nood aan hulpverlening op maat, die aansluit bij of deel uitmaakt van hun leefwereld. Binnen onze projecten hebben we geprobeerd dergelijke hulpverlening te organiseren. We gingen in de leefwereld van kwetsbare jongeren (jeugdwerking, school) aan de slag met hun noden en vragen. In het project huistherapeut kozen de jongeren zelf een aantal thema's voor de groepssessies (bvb seksualiteit en relaties, grenzen en trauma). Op school organiseerden we workshops met stellingen rond mentaal welzijn. De individuele therapie gesprekken waren soms in een lokaal, maar vaak ook in het park of buiten. 'Klassieke' gesprekstherapie werd afgewisseld met creatieve en lichaamsgerichte methodieken. Jongeren in armoede hebben ook nood aan hulpverleners met oog voor de specifieke druk die leven in armoede en multiproblematiek meebrengen. We kunnen de problemen die gepaard gaan met leven in armoede niet aanpakken of oplossen maar door er oog en aandacht voor te hebben en er rekening mee te houden wordt er gebouwd aan vertrouwen.

4.2 Drempels en aanbevelingen

We vertalen de drempels waar jongeren mee geconfronteerd worden in de klassieke B's van een toegankelijke hulpverlening⁵. De toegang voor jongeren in armoede wordt op elk van die B's bemoeilijkt.

⁴ CGG (Vagga, Andante)

⁵ <https://www.vvsg.be/kennisitem/vvsg/de-7-bs-van-de-toegankelijkheid>

4.2.1. Bekendheid en begrijpbaarheid

“Ik heb gehoord dat die u niet helpen. Verder ken ik die niet dus ik ga daar niet.”

“Waar zijn die (CLB) eigenlijk voor?”

Organisaties kunnen hun aanbod bekend maken door het persoonlijk aan jongeren voor te stellen en uit te leggen en de kans te geven om vragen te stellen

Is het hulpverleningsaanbod bekend bij jongeren in armoede, weten ze wat er bestaat? Is de communicatie van hulpverleningsdiensten duidelijk en begrijpbaar?

Jongeren in armoede zijn bekend met sommige diensten of hulpverleningskanalen, en met andere niet. Het CLB is bijvoorbeeld zeer bekend, maar wordt sterk negatief gepercipieerd op basis van ervaringen (soms van anderen). Ook de zelfmoordlijn is bekend (van naam). Bij veel diensten hangt het ervan af of jongeren reeds in aanraking kwamen met een organisatie of niet (bvb het Jac, Tejo, CGG).

Naambekendheid betekent niet automatisch dat jongeren ook weten wat ze kunnen verwachten of wat een organisatie precies doet. De meeste organisaties hebben een website met informatie, maar ook dit geeft slechts een beperkt beeld: het zegt bijvoorbeeld niet of je steeds met dezelfde hulpverlener zal mogen praten, hoeveel keer je mag terugkomen, enzovoort. Voor jongeren in armoede neemt dit hun wantrouwen of twijfel omdat ze de organisatie niet kennen, niet weg. Het beste werkt het, wanneer ze de plek kunnen verbinden met een persoon die ze kennen en vertrouwen.

➤ *Hulp wordt bekend en begrijpelijk wanneer ze persoonlijker wordt*

Hulpverleners en organisaties: ga naar de jongeren toe in jeugdwerkingen en scholen, maak tijd om je aanbod bekend te maken en vragen te beantwoorden.

4.2.2. Bereikbaarheid

“Ik kom al niet graag buiten, dus ik ga zeker niet zo ver.”

“Van mijn ouders mag ik niet buiten komen. Ik mag enkel naar school.”

Voor jongeren in armoede is bereikbare hulp, hulp in hun eigen buurt en op een plek die ze kennen

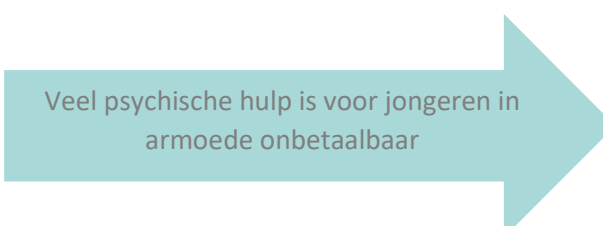
Wat voor jongeren bereikbaar is, kan sterk verschillen: in onze projecten waren er meerdere jongeren die sterk aan hun buurt (Kiel/Hoboken) gebonden waren: jongeren die het stadscentrum bijvoorbeeld niet kennen en daarom ook nooit naar een JAC of TEJO zouden gaan, al is het maar een tramrit van 20 minuten. Er waren ook jongeren die van hun ouders het huis niet zomaar mochten verlaten en dus weinig bewegingsvrijheid hadden om hulp op te zoeken. Jongeren stappen ook niet zomaar een vreemd gebouw binnen – hoe ‘cool’ het er ook uitziet.

➤ *Bereikbare hulp is verbonden aan plaatsen waar jongeren al komen.*

Dit kan een jeugdwerking of een school zijn, maar ook een sportclub of op een plein of straat.

Door een therapeut in te zetten binnen de context van een jeugdwerking of een school waar jongeren sowieso al komen, maak je hulp toch bereikbaar

4.2.3. Betaalbaarheid



Veel psychische hulp is voor jongeren in armoede onbetaalbaar

Voor jongeren die in een armoedecontext opgroeien is betalende hulp per definitie te duur. Een privé psycholoog of therapeut is onbetaalbaar voor de jongeren of hun gezinnen. Ook de tweedelijnhulp is niet gratis. Zelfs een klein bedrag kan op een bepaald moment teveel zijn, waardoor jongeren voor lastige keuzes komen te staan op momenten dat ze echt hulp nodig hebben (bvb lunch of therapie). Een tegemoetkoming via het ziekenfonds lost niet alles op, aangezien sommige jongeren absoluut niet willen dat hun ouders op de hoogte zijn.

➤ *Betalbare hulp is gratis*

Het is een beetje een open deur intrappen: als je psychische hulp toegankelijk wil maken voor kwetsbare jongeren of jongeren in armoede, moet ze gratis zijn.

4.2.4. Betrouwbaarheid

“Regel één: vertrouw niemand”

“Ik ga niet naar random mensen; ik vertrouw die niet; ik vertrouw alleen u”



Jongeren in armoede hebben niet snel vertrouwen.
Vertrouwen opbouwen is een delicaat proces dat lang kan duren.

Betrouwbaarheid gaat over hoe betrouwbaar de hulp wordt ingeschat door de gebruiker. Bij jongeren uit kwetsbare doelgroepen is wantrouwen een centraal kenmerk. Ze zijn te vaak gekwetst in relaties en dus is het vertrouwen zoek. In hun contacten met maatschappelijke instellingen, hebben ze meestal eerder negatieve ervaringen opgedaan⁶, waardoor ze zich afkeren van het klassieke aanbod. Als therapeut/hulpverlener betekent dit dat je niet van op nul, maar van min tien vertrekt. Je eerste taak is veiligheid creëren en vertrouwen opbouwen, eigenlijk bewijzen dat jij anders bent. Dit kan lang duren. Met sommige jongeren had de projecttherapeut een half jaar regelmatig informele babbels vooraleer ze over hun eigenlijke problemen konden en wilden praten.

➤ *Betrouwbare hulp betekent bouwen aan vertrouwen*

De belangrijkste basisvoorwaarde is dat de therapeut vertrouwen opbouwt met de jongere en/of wantrouwen wegwerkt. Dit kan op verschillende manieren en blijft belangrijk doorheen therapeutische sessies/trajecten. In onze projecten was de therapeut al gekend door haar eerdere betrokkenheid bij de jongerenwerking. Toch moet die nabijheid onderhouden worden, anders 'vervreemden' jongeren en therapeut van elkaar. De therapeut of hulpverlener moet iemand zijn of worden die gekend is. Concreet betekent dit de jongeren leren kennen en hierin voldoende tijd in investeren. Het betekent meedoen met activiteiten, rondhangen in de jeugdwerking of informeel aanspreekbaar zijn op school.

Het is ook sterk inzetten op informele babbels, zeker niet enkel gesprekken met een probleemfocus. Jongeren geven aan dat dit hen afstoot. Ze wil dat een therapeut 'over vanalles' met hen kan praten. Soms resulteren die informele babbels al vanzelf in mini-therapie-gesprekjes. Zo kan de brug worden gelegd om individueel verder te praten.

Ook belangrijk om vertrouwen op te bouwen zijn gesprekken over het beroepsgeheim, zeker omdat er een verschil is met de deontologische code rond het delen van vertrouwelijke informatie die jeugdwerkers volgen of de ervaringen die ze hebben op school. Het is enorm belangrijk dat jongeren duidelijk weten welke informatie al dan niet gedeeld wordt en met wie.

In het algemeen geldt dat transparantie ontzettend belangrijk is: doe wat je zegt en zeg wat je doet!

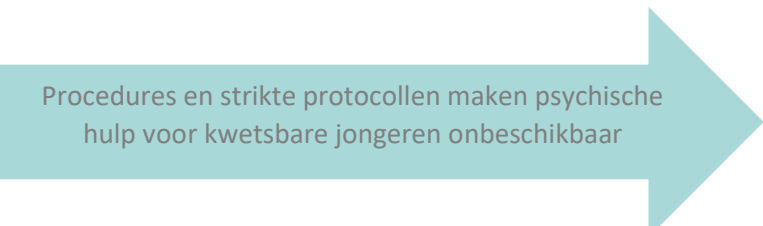
⁶ Zie ook theorie van maatschappelijke kwetsbaarheid

➤ *Betrouwbare hulp betekent participatief werken*

Alles verloopt best in samenspraak met de jongeren. Jongeren bepalen zelf wat voor hen belangrijk is, waar ze nood aan hebben, wat voor hen werkt, waarover ze willen praten en waarover niet. Het is hun (therapeutisch) proces! Participatief werken creëert ook veiligheid: jongeren houden zelf de regie in handen. Ook al zit hun hele rugzak vol problemen, vaak willen ze er maar één onderwerpje uithalen en bekijken. Meestal zijn dat niet meteen de grote problemen of trauma's. Samen structuur zoeken in de chaos kan voor sommige jongeren volstaan. Voor anderen is het juist belangrijk dat er wel ruimte is voor zwaardere thema's – en dat moet dan ook kunnen. Meestal loopt dit allemaal door elkaar – het is geen lineair proces. Het is belangrijk om niet weg te lopen bij multiproblematiek of trauma, maar te bekijken waarover de jongere het binnen zijn/haar rugzak over wil hebben en wat je ermee kan als therapeut. Een nogal pragmatische houding, met **respect voor de zelfbeschikking van jongeren**.

4.2.5. Beschikbaarheid

*“Ik moet bellen of mailen maar dat durf ik allebei niet”
“Wat een fucking slecht idee om ouders te betrekken, dan kan je niet praten over je problemen!”*



Procedures en strikte protocollen maken psychische hulp voor kwetsbare jongeren onbeschikbaar

Administratieve drempels, zoals inschrijven, formulieren invullen, privacy of bijvoorbeeld wachtlijsten maken de hulp weinig beschikbaar. Een veel voorkomend criterium voor toegang tot psychische eerstelijns hulp is bijvoorbeeld dat de klacht of het probleem 'mild' (niet ernstig) moet zijn, voor ernstigere problemen waar men een langere behandeling verwacht, verwijst men door. Terwijl bij kwetsbare jongeren doorverwijzen net moet vermeden worden omdat het vertrouwen al erg broos is. In veel gevallen is doorverwijzen trouwens onmogelijk op korte termijn, omwille van (lange) wachtlijsten. Vaak zijn er ook uitsluitingscriteria, bvb je past niet in die behandeling omdat je ook drugs gebruikt, of men kan je niet helpen omdat je minderjarig bent en je ouders niet betrokken zijn. Op die manier passen kwetsbare jongeren al snel nergens meer in, want ze passen niet in één hokje. Ook strikte protocollen (“zo doen we dat hier”, of standaard stappen die worden gevolgd) geven vaak onvoldoende een antwoord op maat van de jongere in armoede.

- 
- *Beschikbare hulp werkt zonder formulieren, aanmeldingen, voorwaarden of wachtlijsten en is flexibel.*

In onze beide projecten hanteerden we geen toelatingsvoorwaarden of uitsluitingscriteria, behalve deelnemer zijn in de jongerenwerking (project huistherapeut) of leerling van de school (project mentaal welzijn op school). Vanzelfsprekend moesten de jongeren vrijwillig komen en het zinvol vinden. Verder werd niet vereist dat de jongeren ergens in 'passen' qua profiel of klacht of problematiek (zoals gezegd pasten ze ook niet makkelijk in hokjes). Ze hebben ook nooit formulieren of andere administratie moeten invullen.

In het schoolproject was de therapeut op vaste dagen aanwezig en dan konden jongeren zonder afspraak binnenkomen. Een afspraak maken kon, maar was niet noodzakelijk. In het huistherapeut project werden op verschillende manieren afspraken gemaakt.

Alle mogelijke communicatiekanalen kunnen belangrijk zijn om jongeren te bereiken (de jongerenwerking, sms, whatsapp, messenger, instagram, discord,...). Soms vinden jongeren het fijn om herinnerd te worden aan afspraken, soms niet – dit soort dingen zijn altijd in overleg te bespreken. Sommige jongeren zijn moeilijk bereikbaar wegens geen internet of geen telefoon. Met één jongere werd bijvoorbeeld afgesproken dat de therapeut bij afwezigheid sowieso blijft wachten tot een half uur na afspraak omdat er geen manier was om via gsm of internet een bericht te geven van afwezigheid.

De therapeut stelde zich in beide projecten zeer flexibel op: afspraken konden verzet, afgezegd of op het laatste moment gemaakt worden. Een traject kon een aantal weken gepauzeerd worden en dan weer verdergaan. Dit had allemaal geen impact op het 'recht' op verdere sessies. Ook niet wanneer jongeren niet komen opdagen: bij een leven in armoede horen 'last minute' uitdagingen die kunnen voorgaan op andere zaken. Gesprekken konden eenmalig zijn of kaderen in een langer traject – zowel het aantal sessies als de frequentie van de gesprekken werd bepaald door de jongere zelf (of op het einde door het aflopen van het project). Sommige jongeren wilden wekelijks op gesprek komen, andere tweewekelijks, andere met langere tussenpozen. Jongeren kwamen een half jaar niet meer en dan weer terug. Er is nooit een vooropgesteld aantal sessies voorzien – geen minimum en geen maximum. De therapeut sluit steeds aan bij wat de jongeren zelf vinden nodig te hebben. Dit is belangrijk voor de jongeren maar ook voor de therapeut: er is tijd. De jongere hoeft niet meteen alles op tafel te leggen; er wordt rustig gewerkt op zijn of haar tempo.

Jongeren moeten gewoon ergens kunnen binnenstappen of naar iemand toestappen wanneer ze hulp nodig hebben, zonder papieren te moeten invullen, zonder een duidelijke hulpvraag te kunnen formuleren, zonder ergens in te moeten passen, zonder uitgesloten te worden als ze niet komen opdagen. En ze zijn geen nummer. Ze zijn een uniek persoon die een unieke aanpak nodig heeft.

4.2.7. Bruikbaarheid

“Die zeggen dat ze u begrijpen, maar ze begrijpen er niks van”

“Ik moest rots en water⁷ volgen voor mijn agressie; maar ik word agressief door andere problemen”

Psychische hulp wordt door jongeren in armoede vaak als niet bruikbaar ervaren

Bruikbaarheid gaat over de mate waarin de hulp aan de behoefte van een specifieke doelgroep voldoet – er moet een match zijn tussen het aanbod en de noden en behoeften van de gebruikers. Kortom, de jongeren moeten iets aan hebben aan de psychische hulp, het moet voor hen betekenisvol zijn. Meestal ervaren jongeren dit niet zo. Dit heeft soms te maken met hulpverlening die niet vrijwillig is (opgelegd vanuit school, jeugdrechtsbank,...). Jongeren moeten in therapie voor gedragsproblemen waarvan ze niet vinden dat ze die hebben. Of er zijn onderliggende (armoede)oorzaken die niet worden gezien/benoemd. Er wordt vaak afgegaan op de aanmeldingsklacht en niet op wat jongeren zelf als problematisch beschouwen.

De manier waarop de hulp wordt aangeboden, is ook niet altijd op maat: een beperkt aantal contacten is bijvoorbeeld niet ideaal. Vanwege het opbouwen van vertrouwen en de complexe situaties is het aangewezen langere termijn trajecten te kunnen aangaan. Ook de klassieke therapie setting van stoeltjes tegenover elkaar en dan praten is vaak niet aangewezen.

➤ *Bruikbare hulp is even divers is als de doelgroep zelf: het is hulp op maat met aandacht voor zelfbeschikking*

Er is nood aan hulp die zoveel mogelijk op maat is. Een traject is nooit hetzelfde. Als therapeut vertrek je vanuit de jongere die voor jou zit, zowel vanuit diens persoonlijkheid als vanuit de hulpvraag waarmee de jongere in therapie komt.

Wat die hulpvraag betreft: die is niet kant en klaar, dat leidt tot een gezamenlijke zoektocht waarin de jongere de regie heeft. Passende hulp is niet alleen gesprekstherapie maar ook creatieve of lichaamsgerichte methodieken uit verschillende therapeutische stromingen, afhankelijk van wie de jongere is, welke problematieken er zijn en wat hij of zij ziet zitten. De ervaring in het project leert dat

dit ook nodig is: veel jongeren vinden praten moeilijk, en zijn meer gebaat met tekenen, werken met duplopoppen, prenten. Of ze praten makkelijker wanneer ze wandelen dan zittend in een kamertje. Voor sommige jongeren is in groep werken laagdrempeliger dan individueel. Dit was een belangrijke vaststelling in onze beide projecten. Voor een heel aantal jongeren is een één op één hulpverlenings-

⁷ Rots en water is een methodiek om te werken rond agressie en weerbaarheid

setting bedreigend – ook weer vanwege de probleemfocus. In een groep valt dit weg. Bovendien vinden jongeren zo herkenning en krijgen ze erkenning van leeftijdsgenoten.

5. Opportuniteiten

We wensen tenslotte beknopt enkele opportuniteiten naar voor te schuiven. Wanneer het gaat over een brug tussen jongeren in armoede en psychische hulpverlening, zien wij kansen op verschillende domeinen.

5.1. Voor het jeugdwerk

Veel jeugdwerkers zijn vragende partij om rond dit thema te werken, omdat zij geconfronteerd worden met de zeer hoge noden bij kwetsbare jongeren (in armoede). Dankzij de vertrouwensband die jeugdwerkers hebben, komt er veel informatie rond psychisch (on)welzijn bij hen terecht. De vraag is wat hun rol hierin juist is en kan zijn. Jeugdwerkers moeten en kunnen niet allemaal therapeuten of hulpverleners zijn. Een veilige plek waar naar jongeren geluisterd wordt waar en hun verhaal van tel is, betekent al ontzettend veel. Ook de participatieve aanpak van veel jeugdwerkingen is een voorbeeld voor het onderwijs of de hulpverlening, omdat het jongeren regie, zelfvertrouwen en betekenis geeft.

Het is nuttig dat jeugdwerkers zicht hebben op de sociale kaart van hulpverlening, zodat ze samen met de jongere op zoek kunnen gaan naar hulp indien nodig. Jeugdwerkers hebben ook tools nodig die hen ondersteunen om moeilijke gesprekken aan te gaan. Welke reactie of welke actie is gepast, hoe behoud ik vertrouwen opdat de jongere zich niet afsluit, is een luisterend oor voldoende of is meer nodig, waar kan ik een advies krijgen als ik merk dat een jongere vastloopt.

In een nieuw project waarin we bruggen willen slaan tussen jeugdwerk en GGZ proberen we een overzicht te geven van wat reeds bestaat en wat jeugdwerkers nodig hebben.

5.2 Voor de hulpverlening

Het zou fijn zijn als er binnen de psychische hulpverlening out of the box zou kunnen worden gedacht en gewerkt. Jongeren in armoede laten zich niet in hokjes of trajecten duwen en hebben echt nood aan een flexibele aanpak op maat. Om deze groep te bereiken, kan er vanuit de hulpverlening outreachend samengewerkt worden met organisaties die al werken met jongeren in armoede.

Flexibiliteit wordt beperkt door regelgeving, maar als we deze groep duurzaam willen bereiken is het samen met de nood aan vertrouwde plekken en vertrouwde personen een belangrijke voorwaarde.

Qua methodiek worden klassieke hulpverleningstrajecten of één op één gesprekken best open getrokken naar bijvoorbeeld groepsessies (psycho-educatie, ervaringen delen in groepstherapie), creatieve therapie, narratieve therapie, lichaamsgericht werken, wandeltherapie enzovoort. Een

sleutelwoord in dit alles is participatie: geef de jongeren regie over hun eigen hulpverleningstraject. Daarvoor is het nodig dat er verschillende opties zijn en dat er op maat kan worden gewerkt.

In beide projecten die we hoger beschreven, hebben we gemerkt dat aanwezig zijn in een jeugdvereniging of school en het organiseren van groepssessies de drempel bij de jongeren heeft verlaagd om te spreken over hun mentaal welzijn. Het kan een eerste stap zijn om herkenning te vinden bij anderen, om zich niet de uitzondering te voelen. Het kan ook helpen om toch te durven spreken en om aan een basis van vertrouwen te werken.

5.3. Voor het onderwijs

Binnen het onderwijs kan meer worden ingezet op mentaal welzijn, zowel preventief als curatief, zowel direct als indirect. Welbevinden, stress, emoties,... zijn thema's die perfect in een curriculum kunnen worden ingebed. De school kan een plek zijn waar jongeren rust en veiligheid vinden – vooropgesteld dat er respectvol met leerlingen wordt omgegaan en er niet teveel druk wordt gezet om ten koste van alles te presteren. Ook niet op leerkrachten trouwens! Ook op school is het belangrijk om participatief te werken: het laat jongeren voelen dat ze ertoe doen en iets betekenen, dat de school ook van hen is en zij er een plaats hebben. Voeg hieraan een systeem van getrapte zorg aan toe (van peer support, naar een plek voor mentaal welzijn in de klas, naar een klastitularis, leerlingbegeleider en indien nodig CLB of doorverwijzen) en hoe jongeren zich voelen krijgt vanzelf en plaats op school.

5.4. Voor het beleid

De aandacht voor mentaal welzijn bij jongeren is een belangrijke stap vooruit. Meer middelen zijn een belangrijk signaal, maar het is belangrijk dat in de bijhorende regelgeving oog is voor flexibiliteit en toegankelijkheid voor alle jongeren. We zijn bezorgd dat net die groep jongeren die al op vele vlakken buiten het net valt, nu weer naast de bal grijpt. Gepaste psychische hulp dient nabij te zijn, een aanpak op maat te bieden en oog te hebben voor de complexe situatie waarin veel jongeren leven.

De conventie psychologische zorg op de eerste lijn is gericht op korte trajecten en milde tot matige klachten. We vinden het waard om na te denken op welke wijze korte trajecten ook jongeren met zwaardere problematiek op weg kunnen helpen naar meer duurzame hulp of hen minstens al handvatten te bieden om overeind te blijven in hun dagelijks leven.

Recht-Op blijft in 2022 dankzij middelen van sponsors inzetten op het thema jongeren in armoede en psychische hulp. We zien kansen in de samenwerking rond het actieplan 'warme stad' vanuit het jeugdwelzijnsoverleg. Hierin wordt op Antwerps niveau ingezet op hoe kinderen en jongeren de weg naar hulp kunnen vinden, met aandacht voor jeugdwerk, eerstelijns psychologische zorg en drempels. Ook met andere partners uit het jeugdwerk en de GGZ zoeken we graag verder naar kansen om de afstand tussen jongeren in armoede en psychische hulp te overbruggen.