

**BACK TO SCHOOL** Campagne daagt jongeren uit om over hun gevoelens te praten

# Verhalen naar buiten krijgen

Mentale problemen onder jongeren bespreekbaar maken. Dat is het doel van de campagne van Sparq Jeugdhulp op middelbare scholen in de regio's Zuid-Kennemerland en IJmond. In de gastles vertelt Youssef el landouzi, trainer en coach in het onderwijs, zijn eigen verhaal in de vorm van een rap.



Jacco van Oostveen  
 j.van.oostveen@mediahuis.nl

**Haarlem/Beverwijk** ■ „Ik rap over de tegenslagen die ik heb ervaren, zoals de zelfmoord van mijn broer, een burn-out en de hoge prestatie druk die ik mezelf oplegde”, vertelt de 31-jarige Hilversummer.

„Door mijn eigen verhaal te vertellen, wil ik anderen de ruimte geven om hun verhaal te delen. Jongeren kroppen hun gedachten, gevoelens en emoties vaak op en lopen daarom vast. Vaak missen ze de taal om hun gevoelens te kunnen uiten. In zo'n training ben ik juist bezig om die verhalen naar buiten te krijgen. Kinderen moeten de ruimte voelen om dat ook te kunnen doen.”

**Voordeur**

De zogenoemde Back to School-campagne is onderdeel van de samenwerking tussen Sparq Jeugdhulp, Kenter, de Hartekamp Groep en Youz. „We hebben de handen ineen geslagen om meer preventief te gaan werken”, zegt Babs Nijdam van Sparq. „De wachtlijsten in de jeugdzorg zijn te lang en wij willen er eigenlijk voor zorgen dat kinderen niet bij de voordeur belanden. We bieden laagdrempelige zorg in de leefwereld van de jongeren, zodat zij niet het gevoel hebben van 'ik moet in een hokje met een behandelaar over mijn problemen praten'. Op deze manier houden we die voordeur open voor de kinderen die de hulp écht nodig hebben en nu te lang moeten wachten.”

Middelbare scholen zijn blij met het initiatief, zegt Nijdam. „Corona is een soort snelkookpan geweest,



Gezinstherapeut Jeffrey Ward Brew (links) en coach Youssef el landouzi geven gastlessen over mentale problemen.

FOTO SPARQ JEUGDHULP

„  
**Veel jongeren missen de taal om hun gevoelens te uiten**

waardoor meer jongeren zich eenzaam, prikkelbaar en sociaal buitengesloten voelen. Nu komen daar de energiecrisis en inflatie nog eens overheen, waardoor meer jongeren

thuis met geldzorgen geconfronteerd worden. De urgentie is dus alleen maar hoger geworden, de problematiek alleen maar groter. Scholen zijn daar bezorgd over en zoeken naar manieren om hier aandacht aan te besteden.”

**Terughoudend**

Trainer en coach El Iandouzi merkt dat scholen vaak zelf niet de kennis en middelen hebben om dit zelf te kunnen doen. „Er is een soort spanningsveld in het onderwijs als het gaat om bespreken van mentale gezondheid. Veel scholen zijn daar terughoudend in. Als er veel emoties loskomen bij leerlingen, kunnen wij als school dan wel die zorg bieden? Daarom is die verbinding met Sparq ook zo mooi: samen kijken hoe we zorg en onderwijs aan elkaar kunnen koppelen. Ook scholen krijgen dan het idee van: hé, we staan er niet alleen voor.”

Door zijn eigen verhaal te vertellen, verlaagt El Iandouzi de drempel voor de jongeren om zelf ook het woord te nemen. „Kinderen vinden het spannend zo in het bijzijn van hun klasgenoten, maar die behoefte om zich te uiten is er ook echt. Ik zet de standaard met mijn verhaal, zodat zij weten: we kunnen best wel ver gaan. Natuurlijk zijn er verschillende type leerlingen. De één is meteen geraakt, de ander denkt: wow, dit is even te veel. Vaak zijn het deze leerlingen die aan het einde van de sessie alsnog hun verhaal willen doen.”

**Verbinding**

Doordat de leerlingen zich herkennen in elkaars verhalen, weet de Hilversummer, ontstaat verbinding. „Als je in verbinding bent, ben je

eenzaamheid aan het tegengaan. Wat je vaak ziet is dat kinderen denken dat ze 'alleen in hun problemen staan'. Daardoor leven ze in een soort bubble en wordt het probleem alleen maar erger en groter. Zodra ze de verhalen van een ander herkennen, valt er een last van hun schouders: o, ik ben toch niet de enige die met een vechtscheiding te maken heeft. Ook voor mentoren zijn dit mooie sessies om in verbinding te komen met hun leerlingen.”

De eerste gastlessen van Youssef el Iandouzi en gezinstherapeut Jeffrey Ward Brew in deze regio waren eind september in de derde klassen van het Haarlem College (vmbo). Babs Nijdam is enthousiast over het project: „Wat zij heel mooi doen is het bespreekbaar maken van wat er leeft bij de jongeren. We willen ook niet dat het 'een eenmalig ding' wordt, maar mentale gezondheid op scholen op een positieve manier borgen.”

**Gelukstrijders**

Een manier om dat te doen is het introduceren van 'Gelukstrijders' op scholen, een functie waar 'betrokken leerlingen met oog voor de omgeving' zich voor kunnen opgeven. Een Gelukstrijder wordt onderdeel van de leerlingenraad en gaat op een laagdrempelige manier met medeleerlingen in gesprek. Hiervoor krijgen zij speciale trainingen en begeleiding van Sparq. Nijdam: „Ook willen we kijken hoe wij mentoren beter kunnen ondersteunen bij het omgaan met deze problematiek.”

Nijdam en El Iandouzi zijn het eens met GGD Kennemerland dat mentale gezondheid onder jongeren veel meer aandacht moet krijgen in het voortgezet onderwijs. „Ik

kom uit de jeugdhulpverlening en werk nu sinds een aantal jaren in het onderwijs, maar merk nog steeds dat dit twee gescheiden werelden zijn. Terwijl we te maken hebben met dezelfde doelgroep! Deze campagne doe ik niet alleen, maar met een behandelaar die ook ná de sessie betrokken blijft bij de school. Dat zijn de eerste stappen in de goede richting.”

De tweede stop voor de Back to School-campagne is het Castor College, een havo/vwo-school in Beverwijk. Nijdam: „Dan hebben we twee scholen gedaan van verschillende niveaus en weten we wat werkt. Volgend jaar willen we gaan uitbreiden.”



**INTERNATIONALE DAG VAN DE GEESTELIJKE GEZONDHEID**

Vandaag is de internationale Dag van de Geestelijke Gezondheid. Deze krant besteedt met verschillende verhalen aandacht aan dit onderwerp.



Youssef en Jeffrey tijdens een gastles op school.

FOTO SPARQ JEUGDHULP