

Tussen spel en verantwoordelijkheid: de impact van jeugdbewegingen op het mentaal welzijn van jongeren

HoGent, Sociaal werk

Netel Rotthier

2024-2025

Inleiding

Het is een koude zondagochtend in november. Terwijl ik mijn Chirotrui aantrek, denk ik na over de activiteiten van de dag. De kinderen komen straks vol enthousiasme naar het lokaal, klaar om te spelen, te lachen en even alles los te laten. Voor hen is de Chiro een plek waar ze zichzelf kunnen zijn. Voor mij is het dat ook, of beter gezegd, dat wás het vooral in mijn jonge jaren. Nu, als groepsleidster, voelt de Chiro soms anders. Het blijft een passie, maar het brengt ook verantwoordelijkheden en uitdagingen met zich mee die ik als kind niet had kunnen vermoeden.

De Chiro maakt al zestien jaar een essentieel deel uit van mijn leven. Wat begon als een plek vol spel en plezier, groeide uit tot een omgeving die mij heeft gevormd tot de persoon die ik vandaag ben. Inmiddels ben ik drie jaar leiding en sinds dit jaar groepsleidster. Ik heb gezien hoe de Chiro jongeren een veilige ruimte biedt om te groeien, verbinding te vinden en zichzelf te ontdekken. Maar ik heb ook ervaren dat een jeugdbeweging niet altijd enkel rozengeur en maneschijn is. Als leiding willen we er zijn voor onze leden, inspelen op hun noden en hen een plek bieden waar ze zichzelf kunnen zijn. Toch brengt deze verantwoordelijkheid ook druk met zich mee. Soms voelt het alsof we geen fouten mogen maken, terwijl we ‘maar’ vrijwilligers zijn.

Deze ervaringen brachten me aan het denken: hoe gezond is een jeugdbeweging eigenlijk voor het mentale welzijn van jongeren? Zowel voor de leden als voor de leiding? Hoewel ik ervan overtuigd ben dat jeugdbewegingen zoals de Chiro veel voordelen bieden, bleef ik me afvragen of het positieve beeld altijd overeenkomt met de realiteit. Hoe kunnen jeugdbewegingen bijdragen aan het mentale welzijn van jongeren in een samenleving waarin maatschappelijke verwachtingen steeds zwaarder wegen?

Deze vragen staan centraal in mijn onderzoek. Jeugdbewegingen worden vaak geprezen om hun focus op ontspanning en sociale interactie. Maar zijn ze ook in staat om een betekenisvolle impact te hebben op de geestelijke gezondheid van hun leden? In mijn onderzoek wil ik een genuanceerd beeld schetsen van de rol die jeugdbewegingen spelen in het ondersteunen van jongeren, terwijl ik ook kijk naar de uitdagingen die dit met zich meebrengt. Tegelijk wil ik onderzoeken hoe het welzijn van leiding, die vaak zelf jongvolwassenen zijn, beter beschermd kan worden. Hoe kunnen jeugdbewegingen de balans bewaren tussen het welzijn van hun leden en dat van hun vrijwilligers.

Inhoudsopgave

| | |
|--|----|
| Inleiding..... | 1 |
| 1. Methodologie..... | 4 |
| 1.1 Onderzoeksmethoden..... | 4 |
| 1.1.1 Literatuuronderzoek..... | 4 |
| 1.1.2 Persoonlijke ervaringen | 4 |
| 1.1.3 Eigen onderzoek | 4 |
| 1.2 Rode draad van het onderzoek | 5 |
| 1.3 Doel en gegevensverzameling | 5 |
| 1.3.1 Vragenlijst opzet..... | 5 |
| 1.3.2 Gegevensverzameling | 5 |
| 1.4 Doelgroep en focus | 6 |
| 1.5 Structuur van de vragenlijst..... | 6 |
| 1.6 Resultaten en beperkingen | 6 |
| 1.7 Hoofdbevindingen | 6 |
| 2. Hoe een veranderende wereld jongeren kan beïnvloeden..... | 7 |
| 2.1 De invloed van technologie | 7 |
| 2.2 Hoe het verlangen naar succes jongeren belast..... | 8 |
| 2.3 De uitdagingen van de jeugdige jaren | 8 |
| 2.4 Wat is mentaal welzijn?..... | 9 |
| 2.5 Cijfers en urgentie | 9 |
| 3. Jeugdbewegingen als oplossing..... | 10 |
| 3.1 Een veilige haven voor jongeren | 10 |
| 3.2 Hoe jeugdbewegingen bijdragen aan sociale betrokkenheid en gemeenschapsvorming | 12 |
| 3.2.1 JNM (Jeugdbond voor Natuur en Milieu) | 13 |
| 3.2.2 Chirojeugd Vlaanderen | 13 |
| 3.2.3 KLJ (Katholieke Landelijke Jeugd)..... | 13 |
| 3.2.4 KSA (Katholieke Studerende Actie) | 13 |
| 3.3 Jeugdbewegingen en sociale rechtvaardigheid | 14 |
| 4. De uitdagingen die jeugdbewegingen ervaren..... | 14 |
| 4.1 Informele steun versus professionele hulp | 14 |
| 4.1.1 De impact van informele steun op leiding | 16 |
| 4.1.2 De risico's van overbelasting en onrealistische verwachtingen | 18 |
| 4.2 Reflectie op de rol van jeugdbewegingen..... | 18 |
| 5. Sociaal werk als steunpilaar voor jeugdbewegingen..... | 19 |

| | |
|--|----|
| 5.1 De uitdagingen van jeugdbewegingen en sociaal werk | 19 |
| 5.2 De rol van sociaal werkers en andere professionals | 19 |
| 5.3 De meerwaarde van sociaal werk voor de werking van jeugdbewegingen | 20 |
| 5.3.1 Uitdagingen bij het ondersteunen | 20 |
| 5.4 Toekomstige ontwikkelingen en uitdagingen | 21 |
| 6. Reflectie en maatschappelijke relevantie..... | 22 |
| 6.1 Mijn standpunt en mijn rol als sociaal werker | 22 |
| 6.2 Samenwerking met Huis van het Leren..... | 22 |
| 6.2.1 Concreet bijdragen aan levenslang leren..... | 22 |
| 6.2.2 Kinderopvang als drempel: een mogelijke samenwerking..... | 23 |
| 6.3 Inzichten en persoonlijke groei..... | 23 |
| 6.4 Relevantie voor de bredere maatschappij en jeugdwerk | 24 |
| 7. Conclusie en reflectie | 24 |
| Bibliografie..... | 26 |

1. Methodologie

Dit hoofdstuk beschrijft de methoden die zijn gebruikt om inzicht te verkrijgen in de rol van jeugdbewegingen in het mentale welzijn van jongeren. Het onderzoek combineert literatuuronderzoek, persoonlijke ervaringen en een online vragenlijst. De gekozen methoden bieden een breed perspectief op de ervaringen van jongeren en leidinggevenden en vormen de basis voor de verdere analyses in dit artikel.

1.1 Onderzoeksmethoden

Dit deel gaat dieper in op de specifieke methoden die zijn toegepast, zoals literatuuronderzoek, persoonlijke ervaring en mijn eigen dataverzameling.

1.1.1 Literatuuronderzoek

Het onderzoek begon met een grondige verkenning van bestaande literatuur over mentale gezondheid bij jongeren, de rol van jeugdbewegingen, en de uitdagingen in het jeugdwerk. Er werden verschillende studies, rapporten en artikelen geraadpleegd, die de theoretische basis vormden voor dit onderzoek. Deze literatuur hielp bij het afstemmen van de aanpak op de belangrijkste onderzoeksvragen en leverde waardevolle inzichten die de verdere focus en richting van het onderzoek bepaalden. De geraadpleegde bronnen zijn onderaan in de bronnenlijst vermeld.

1.1.2 Persoonlijke ervaringen

Naast het literatuuronderzoek werden persoonlijke ervaringen ingebracht, waaronder mijn stage bij Chiro Nationaal. Tijdens deze stage, waarin de ondersteuning van lokale Chirogroepen en jonge leidinggevenden centraal stond, werd het thema mentale gezondheid vaak aangekaart. Door dagelijkse interactie en het analyseren van de vragen en noden van jongeren en leidinggevenden, verkreeg ik waardevolle inzichten die als input dienden voor dit onderzoek. Deze praktijkervaring versterkte de keuze om de rol van jeugdbewegingen in het mentale welzijn van jongeren nader te onderzoeken. Ook gedurende mijn periode als leidster in de jeugdbeweging werd het thema mentale gezondheid steeds vaker besproken, zowel door leden als door leidinggevenden. Deze observaties hebben, in combinatie met mijn stage-ervaring, het besluit versterkt om dieper in dit thema te duiken.

1.1.3 Eigen onderzoek

In aanvulling op de literatuur en persoonlijke ervaringen werd er een online vragenlijst ontwikkeld en verspreid om primaire gegevens te verzamelen. Dit eigen onderzoek werd specifiek ontworpen om inzicht te krijgen in de impact van jeugdbewegingen op het mentale

welzijn van jongeren. De vragenlijst werd verspreid onder jongeren tussen de 16 en 30 jaar binnen verschillende jeugdbewegingen, wat resulteerde in 193 antwoorden. Deze antwoorden werden geanalyseerd om zowel kwantitatieve als kwalitatieve data te verzamelen, en de verzamelde gegevens vormden de basis voor de verdere analyse van de impact van jeugdbewegingen op het mentale welzijn. Door de bevindingen uit mijn eigen onderzoek te integreren, werd een meer gedetailleerd en praktisch perspectief geboden op de problematiek, naast de theoretische inzichten die uit de literatuur naar voren kwamen.

1.2 Rode draad van het onderzoek

De vragenlijst die werd verspreid onder jongeren die actief zijn binnen een jeugdbewegingen vormt de kern van dit onderzoek. In bijna elk onderdeel van dit werk zullen de gegevens uit deze vragenlijst terugkomen, zowel om kwantitatieve als kwalitatieve inzichten te ondersteunen. Deze informatie zal niet alleen gebruikt worden om het theoretische kader en de bevindingen uit de literatuur te verdiepen, maar ook om praktische voorbeelden en ervaringen te bieden die verder in de analyse aan bod komen.

1.3 Doel en gegevensverzameling

1.3.1 Vragenlijst opzet

Voor de gegevensverzameling werd gekozen voor een online vragenlijst, die efficiënt en anoniem inzichten opleverde van zowel leden als leidinggevenden binnen verschillende jeugdbewegingen. Deze methode waarborgde de privacy van de respondenten, wat cruciaal was voor het verkrijgen van eerlijke antwoorden, vooral over gevoelige onderwerpen zoals mentale gezondheid. De vragenlijst bestond uit zowel gesloten als open vragen, waaronder vragen op een Likert-schaal. Deze combinatie werd gekozen om zowel kwantitatieve als kwalitatieve data te verzamelen en een uitgebreid overzicht te verkrijgen van de ervaringen en meningen van de respondenten.

1.3.2 Gegevensverzameling

De vragenlijst werd verspreid binnen persoonlijke netwerken en via Facebookgroepen van jeugdbewegingen, zoals Chiro en Scouts. Deze aanpak leverde een ruime hoeveelheid respons op, hoewel de diversiteit van de jeugdbewegingen zich tot deze groepen beperkte. De vragenlijst werd vooraf getest bij een kleine groep proefpersonen om eventuele onduidelijkheden te verhelpen en de bruikbaarheid van de vragenlijst te verbeteren. Uiteindelijk resulteerde de vragenlijst in 193 antwoorden, die werden geanalyseerd om een goed overzicht te krijgen van de situatie binnen de doelgroep.

1.4 Doelgroep en focus

De doelgroep voor het onderzoek bestond uit jongeren tussen de 16 en 30 jaar, op basis van gangbare definities van de leeftijdscategorie. Dertigjarigen werden ook meegenomen vanwege hun waardevolle ervaring binnen jeugdbewegingen. Hun inzichten gaven een breder perspectief op de veranderingen en uitdagingen binnen deze organisaties.

1.5 Structuur van de vragenlijst

De vragenlijst bevatte zowel gesloten als open vragen om zowel kwantitatieve als kwalitatieve data te verzamelen. Gesloten vragen (zoals de Likert-schaal: “Hoe goed voel je je binnen de jeugdbeweging? Geef een score van 1 tot 5”) maakten het mogelijk om trends en gemiddelden te berekenen, terwijl open vragen persoonlijke verhalen en specifieke ervaringen vastlegden. Dit gaf inzicht in de rol van jeugdbewegingen in het mentale welzijn van jongeren, evenals de uitdagingen waarmee leidinggevendenden worden geconfronteerd.

1.6 Resultaten en beperkingen

De vragenlijst was zorgvuldig opgebouwd om relevante data te verzamelen die direct gekoppeld konden worden aan de onderzoeksthema's. Naast demografische gegevens, zoals leeftijd en rol binnen de jeugdbeweging, werden ook thema's zoals welzijn, sociale steun en druk onderzocht. Er werd specifiek gekeken naar de ervaringen van leidinggevendenden, vooral met betrekking tot het omgaan met mentale gezondheidsproblemen bij jongeren.

Hoewel de online vragenlijst voordelen bood, zoals efficiëntie en anonimiteit, werden ook enkele beperkingen ondervonden. De vragenlijst biedt een momentopname, waarbij de antwoorden afhankelijk zijn van de gemoedstoestand van de respondent op dat moment. Daarnaast bood de vragenlijst weinig ruimte voor doorvragen, wat het moeilijk maakt om meer context te verkrijgen bij bepaalde antwoorden.

1.7 Hoofdbevindingen

Door de combinatie van literatuuronderzoek, persoonlijke ervaringen en een zorgvuldig ontworpen vragenlijst werd een genuanceerd beeld verkregen van de impact van jeugdbewegingen op het mentale welzijn van jongeren. Het onderzoek toont zowel de kracht als de grenzen van jeugdbewegingen in het ondersteunen van jongeren met mentale gezondheidsproblemen, en biedt inzicht in de uitdagingen waarmee zowel leden als leidinggevendenden te maken hebben.

2. Hoe een veranderende wereld jongeren kan beïnvloeden

We kunnen vaststellen dat de maatschappij in aan een snel tempo is veranderd, aan het veranderen is en waarschijnlijk in de toekomst ook steeds sneller zal veranderen. Jongeren van één of meerdere decenia geleden hielden zich met andere zaken bezig dan jongeren van vandaag. Vaak wordt hier veel kritiek op gegeven: jongeren zouden minder sociaal zijn, te veel tijd online doorbrengen en minder verbondenheid ervaren met hun omgeving. Deze onderwerpen zijn de dag van vandaag dan ook niet weg te slaan uit de media. Artikelen verwijzen regelmatig naar jongeren en hun veel te goede band met technologie, het dalende schoolniveau en een vermeend gebrek aan motivatie.

“Een smartphone voor jongeren, is dat wel slim? Onze kinderen worden vermarkt” (Benyamina, 2024)

Pleidooien voor beperking schermgebruik bij jongeren bij CD&V en Vooruit (VRT Nieuws, 2024)

“Jongeren worden veel gepamperd in onze maatschappij. Ik vind dat we weer wat strenger met mensen mogen omgaan” (Verhulst, 2024)

“Jongeren worden niet veerkrachtig door hen ertoe op te roepen” (Vansteenkiste, 2024)

2.1 De invloed van technologie

De impact van technologische vooruitgang, met name de opkomst van sociale media, heeft de manier waarop jongeren communiceren en hun sociale dynamiek ingrijpend veranderd. Het Pew Research Center geeft aan dat een steeds grotere meerderheid van de tieners dagelijks gebruik maakt van sociale media platformen, waarbij het gebruik van applicaties zoals TikTok en Instagram toeneemt. Terwijl jongeren meer tijd doorbrengen op digitale platformen dan in face-to-face interacties, ontstaan er gemengde gevoelens over de invloed van sociale netwerken op hun welzijn.

Volgens het onderzoek van het Pew Research Center geeft 58% van de jongeren aan dat sociale media zowel positieve als negatieve effecten kunnen hebben op hun zelfbeeld en sociale relaties, wat leidt tot een afname in directe persoonlijke interacties. Deze digitalisering van communicatie biedt jongeren weliswaar kansen voor verbinding, maar wordt ook geassocieerd met gevoelens van isolatie en druk door de constante aanwezigheid van online vergelijkingen en influencer-cultuur, die het zelfbeeld en de sociale interactie van jongeren beïnvloeden (Pew Research Center, 2024).

Volgens recente gegevens van de Vlaamse overheid besteedt 65% van de jongeren gemiddeld één tot vijf uur per dag aan schermtijd, en 28% zelfs meer dan vijf uur per dag. Deze intensieve interactie met technologie kan zowel positieve als negatieve gevolgen hebben voor hun mentaal welzijn. Het biedt mogelijkheden voor sociale verbinding, maar kan ook leiden tot verhoogde prestatiedruk en eenzaamheid (Vlaamse Overheid, 2022).

2.2 Hoe het verlangen naar succes jongeren belast

Jongeren worden vaak in een negatief daglicht geplaatst, alsof zij zelf verantwoordelijk zijn voor de uitdagingen waarmee ze geconfronteerd worden. Maar hoe rechtvaardig is het om hen de schuld te geven van het feit dat ze opgroeien in een wereld die ze niet zelf hebben vormgegeven? Een wereld waarin technologische vooruitgang, prestatiedruk en maatschappelijke veranderingen hen voortdurend dwingen om zich aan te passen, zonder dat ze hier invloed op hebben.

De maatschappelijke context waarin jongeren leven, wordt steeds competitiever, met een sterke focus op academisch en sociaal succes. Ze moeten niet alleen uitblinken op school, maar ook op sociale media en in hun persoonlijke relaties. Dit vergroot de prestatiedruk en verhoogt de kans op mentale gezondheidsproblemen (Haveman, 2023). In plaats van erkenning te krijgen voor de uitdagingen waarmee ze worden geconfronteerd, krijgen ze vaak kritiek op hun gedrag, alsof hun moeilijkheden het gevolg zijn van persoonlijke tekortkomingen in plaats van structurele maatschappelijke problemen.

Deze blame-cultuur tegenover jongeren is niet alleen kortzichtig, maar ook een vorm van sociale onrechtvaardigheid. Jongeren worden immers gevormd door de samenleving waarin ze opgroeien, een samenleving die hoge verwachtingen stelt zonder hen altijd de nodige ondersteuning te bieden. Vooral jongeren uit kwetsbare milieus worden extra hard getroffen: zij hebben vaak minder toegang tot hulpbronnen zoals kwalitatief onderwijs, psychologische ondersteuning en stabiele sociale netwerken. In plaats van hen te beschuldigen, zou de focus moeten liggen op hoe we hen beter kunnen ondersteunen en versterken binnen deze complexe en veeleisende maatschappij. Door jongeren structureel te erkennen en te ondersteunen, zorgen we ervoor dat ze niet enkel overleven in deze samenleving, maar ook de kans krijgen om zich ten volle te ontwikkelen.

2.3 De uitdagingen van de jeugdige jaren

De meest vormende ervaringen uit het leven situeren zich tijdens de jeugdige jaren, een periode die cruciaal is voor de ontwikkeling van jongeren (De Ambrassade, 2025). Wanneer deze ontwikkeling wordt beïnvloed door negatieve factoren zoals prestatiedruk, beperkte sociale ondersteuning of onvoldoende toegang tot gezonde ontspanning, kan dit leiden tot

langdurige mentale gezondheidsproblemen. Daarom is het van essentieel belang dat jongeren in deze fase van hun leven adequate steun en begeleiding ontvangen, zodat ze de uitdagingen van deze cruciale periode kunnen aangaan zonder blijvende negatieve gevolgen voor hun mentaal welzijn.

2.4 Wat is mentaal welzijn?

In dit artikel worden zowel de termen *mentaal welzijn* als *mentale gezondheid* gebruikt, omdat beide van belang zijn voor het begrijpen van hoe jongeren zich ontwikkelen in de huidige samenleving. Hoewel de termen vaak door elkaar worden gebruikt, zijn er verschillen.

Mentaal welzijn verwijst specifiek naar de positieve dimensie van geestelijke gezondheid. Het draait om het ervaren van tevredenheid, geluk en een algemeen gevoel van welzijn. Mensen met een goed mentaal welzijn voelen zich verbonden met hun omgeving, hebben een positief zelfbeeld en kunnen effectief omgaan met de stress van het leven. Het benadrukt de meer optimistische aspecten van geestelijke gezondheid, zoals het ervaren van vreugde, voldoening en emotioneel evenwicht (GezondLeven, sd).

Mentale gezondheid is de manier waarop je je verhoudt tot jezelf en tot anderen en hoe je omgaat met de uitdagingen in het dagelijks leven. Tegelijkertijd gaat het ook over hoe jij en anderen in de samenleving dit ervaren (van Bon-Martens, Kleinjan, Hipple Walters, Shields-Zeeman, & van den Brink, 2022). Beide termen zijn nauw met elkaar verbonden en onmisbaar voor het begrijpen van de uitdagingen waarmee jongeren te maken hebben.

2.5 Cijfers en urgentie

De mentale gezondheid van jongeren is wereldwijd een groeiende zorg. Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie kampt 30% van de jongeren wereldwijd met mentale aandoeningen. Ook in Vlaanderen en Nederland zijn de cijfers zorgwekkend. Zo blijkt uit een online enquête van de Vlaamse Jeugdraad dat 38% van de jongeren tussen 14 en 25 jaar psychische problemen ervaart (Hedendaagse jongeren hebben vaker mentale aandoeningen dan hun ouders op dezelfde leeftijd. Hoe komt dat?, 2018).

Recent onderzoek van de KU Leuven in 2024 toont aan dat bijna één op de vijf jongeren te maken heeft met matige tot ernstige mentale gezondheidsproblemen (KU Leuven, 2024). Deze trend wordt ook bevestigd door diverse CLB-instellingen in het onderwijs, die de afgelopen vijf jaar een stijging van 40% hebben gemeld in het aantal vragen over mentaal welzijn (Baeck, 2024).

Deze verontrustende cijfers benadrukken de urgente noodzaak om het welzijn van jongeren beter te begrijpen en gericht aan te pakken in beleidsmaatregelen. Het is duidelijk dat jongeren

in de huidige samenleving meer dan ooit ondersteuning nodig hebben, zowel op sociaal als mentaal vlak, om zich staande te houden.

De toename van mentale gezondheidsproblemen is deels te wijten aan de snelle technologische vooruitgang, de stijgende prestatiedruk en de toenemende sociale verwachtingen waaraan jongeren moeten voldoen. Deze factoren dragen bij aan een omgeving waarin jongeren zich vaak overbelast en onder druk voelen, wat hen nog meer doet zoeken naar plekken waar ze zichzelf kunnen zijn, verbinding kunnen vinden en tot rust kunnen komen.

3. Jeugdbewegingen als oplossing

Gezien de groeiende mentale druk waar jongeren mee te maken hebben, is het belangrijk om te onderzoeken hoe organisaties hen kunnen ondersteunen in het behouden van mentaal welzijn. Eén zo'n organisatie is de jeugdbeweging, die jongeren de mogelijkheid biedt om zich te ontwikkelen, ontspanning te ervaren en sociale contacten te leggen. Juist de focus op verbondenheid maakt jeugdbewegingen waardevol in het bevorderen van mentaal welzijn. Deze bewegingen kunnen een belangrijke rol spelen in het ondersteunen van jongeren in hun mentale gezondheid.

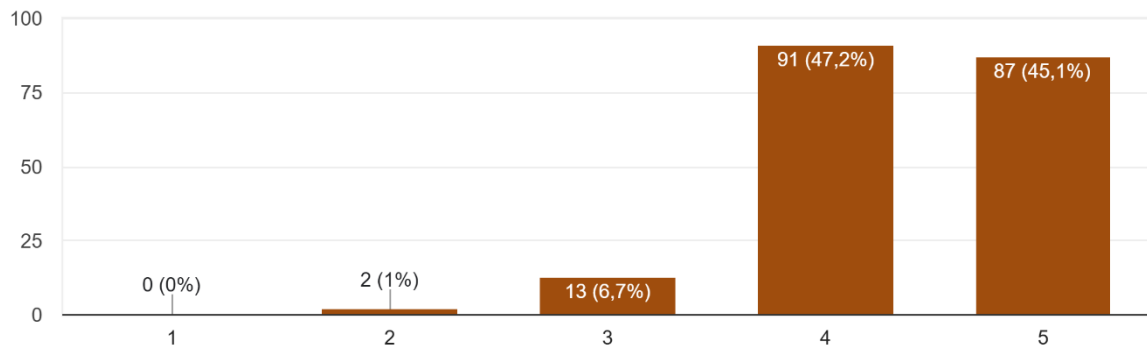
Een jeugdbeweging is een organisatie die jongeren samenbrengt om activiteiten te ondernemen die gericht zijn op deze doelen. Zoals De Ambrassade op de site van WatWat beschrijft: "Een jeugdbeweging organiseert activiteiten in het weekend voor kinderen en jongeren van 6 tot 18 jaar. Het is een hobby zoals voetballen of naar de tekenschool gaan, maar met een focus op spel" (De Ambrassade, sd).

3.1 Een veilige haven voor jongeren

Jeugdbewegingen zoals Chiro, Scouts en KLJ bieden jongeren een veilige ruimte voor ontspanning, spel en sociale interactie. Deze organisaties helpen jongeren te ontsnappen aan de dagelijkse druk van school en andere verantwoordelijkheden, waardoor ze ruimte krijgen om zichzelf te zijn. Zoals Rebecca, een beroepskracht van de jeugdbeweging EJV, het zegt: "De jeugdbeweging is een plek om te ontspannen, waar de druk die er op school wel is, helemaal wegvalt. Ik zie de jeugdbeweging als dé plek waar jongeren zichzelf kunnen zijn, omringd door vriendschap, los van hun ouders" (Rebecca, 2021).

Ook op basis van de bevindingen van mijn onderzoek blijkt dat jongeren zich over het algemeen erg goed voelen binnen de jeugdbeweging. Bijna de helft van de respondenten gaf

aan zich *heel goed* te voelen, terwijl een even groot percentage aangaf zich *goed* te voelen. Slechts een kleine minderheid had een neutrale of negatieve ervaring. Dit bevestigt dat de jeugdbeweging voor de meeste jongeren een positieve en ondersteunende omgeving is, waar ze zich thuis voelen en kunnen groeien.



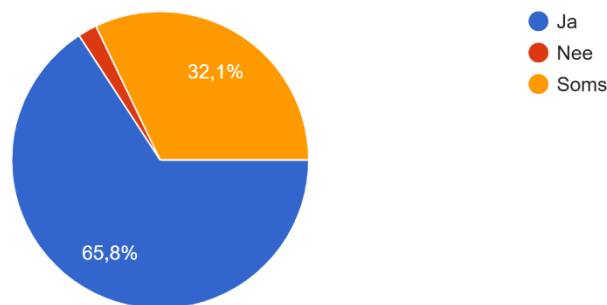
Door deze omgeving kunnen jongeren niet alleen ontspannen, maar ook belangrijke sociale vaardigheden ontwikkelen. Jeugdbewegingen spelen zo een cruciale rol in het versterken van de veerkracht van jongeren. Ze bieden een buffer tegen de uitdagingen waarmee jongeren dagelijks geconfronteerd worden, zoals prestatiedruk en sociale onzekerheden.

Ondersteunend aan deze observaties, toont onderzoek van het expertisecentrum Pimento, in opdracht van De Ambrassade, aan dat jeugdbewegingen een aanzienlijke impact hebben op het mentaal welzijn van jongeren. In een enquête onder 2.100 jongeren en 20 diepte-interviews gaven jongeren aan dat ze gelukkig zijn binnen hun jeugdvereniging. Zoals het onderzoek aangeeft: "Jongeren geven aan gelukkig te zijn in de jeugdvereniging. Positief contact en het gevoel goed omringd te zijn door leeftijdsgenoten maken het verschil" (Pimento, sd).

Uit mijn eigen onderzoek blijkt dat een groot aantal jongeren zich gesteund voelt binnen de jeugdbeweging, waarbij 65,8% van de respondenten aangaf dat ze het gevoel hebben dat ze hun zorgen kunnen delen binnen de jeugdbeweging. 32,1% gaf aan dit soms te kunnen, terwijl een kleiner percentage (2,1%) aangaf dat ze zich daar niet comfortabel bij voelen. Dit onderstreept de waardevolle rol van de jeugdbewegingen als veilige plekken voor jongeren om zich uit te spreken, hoewel er altijd ruimte is voor verbetering om deze openheid verder te bevorderen.

Heb je het gevoel dat je je problemen of zorgen kan delen binnen de jeugdbeweging?

193 antwoorden



Onderzoek van de National Youth Agency in Engeland toont daarnaast aan dat veel jongeren tussen de 16 en 19 jaar behoefte hebben aan jeugdclubs. Het ontbreken van dergelijke voorzieningen wordt in verband gebracht met een toename van mentale gezondheidsproblemen, zoals angst en depressie, onder jongeren (Booth, 2024). Dit benadrukt het belang van het beschikbaar stellen van dergelijke ondersteunende ruimtes om het mentale welzijn van jongeren te bevorderen.

3.2 Hoe jeugdbewegingen bijdragen aan sociale betrokkenheid en gemeenschapsvorming

De relevantie van jeugdbewegingen binnen het bredere kader van sociaal werk is groot. Sociaal werk is geworteld in waarden zoals sociale rechtvaardigheid, respect voor diversiteit, mensenrechten en collectieve verantwoordelijkheid. Jeugdbewegingen sluiten hier naadloos bij aan. Dat blijkt uit een groepsgesprek tussen negen jeugdbewegingen, georganiseerd door KLJ in 2021. Hierin werd duidelijk dat jeugdbewegingen zich inzetten om gemeenschapsvorming te bevorderen, waarbij jongeren niet alleen leren om zich sociaal verantwoordelijk op te stellen, maar ook de verbondenheid met elkaar leren ervaren. Het versterken van de sociale betrokkenheid en de waarde van gelijkheid voor iedereen, ongeacht achtergrond of sociale status, is hierbij essentieel (KLJ, 2021).

“De jeugdbeweging is een broeihaard van sociaal geëngageerde mensen. Muziekscholen, tekenacademies, sportclubs... zijn leerrijke omgevingen, maar wat een jeugdbeweging aanbiedt, kan geen enkele andere instelling. Het sociale engagement en de verbondenheid die daar gecreëerd wordt, is niet te onderschatten. De talenten die je er ontwikkelt, neem je voor de rest van je leven mee.” (De Kimpe, 2021)

“De insteek is ook anders: jeugdbewegingen vertrekken vanuit de noden van kinderen en jongeren en minder vanuit een aanbodsmentaliteit. Het feit dat het engagement opgenomen wordt door jongeren die zich vrijwillig inzetten, zorgt er automatisch voor dat de context anders is dan bij een andere vorm van vrijetijdsaanbod.” (Chiro, 2021)

Ook delen jeugdbewegingen in België deze kernwaarden in hun manier van denken en vormen vaak de basis van hun missie en visie, die gericht zijn op het ondersteunen van jongeren in hun persoonlijke en sociale ontwikkeling. Enkele concrete voorbeelden hiervan zijn te vinden in de missies en visies van JNM, Chirojeugd Vlaanderen, KLJ en KSA.

3.2.1 JNM (Jeugdbond voor Natuur en Milieu)

JNM is een jeugdbeweging die jongeren samenbrengt om te spelen en plezier te maken, met een focus op natuur en milieu. Ze staan open voor jongeren van alle achtergronden en streven naar een diverse werking waarin respect voor ieders mening centraal staat. Discriminatie wordt niet getolereerd, en ze geloven dat zowel milieu- als sociale kwesties samen moeten worden aangepakt, wat een duidelijke link legt naar respect voor diversiteit en mensenrechten (JNM, sd).

3.2.2 Chirojeugd Vlaanderen

Chirojeugd Vlaanderen heeft als missie om kinderen en jongeren samen te brengen in hun vrije tijd, ongeacht hun sociale of culturele achtergrond, en hen via spel ervaringen te laten opdoen, samen te leren leven en hen een kijk op zichzelf en de wereld te bieden. Ze streven ernaar jongeren te vormen tot geëngageerde en kritische wereldburgers, wat aansluit bij de principes van sociale rechtvaardigheid en gelijke kansen voor iedereen (Chiro, sd).

3.2.3 KLJ (Katholieke Landelijke Jeugd)

Ook KLJ zet zich actief in voor het creëren van een veilige ruimte voor jongeren om te ontmoeten, spelen, organiseren en beleven. KLJ is een jeugdbeweging voor iedereen, met respect voor de bestaande diversiteit. Ze bevorderen niet alleen vriendschap en sociale betrokkenheid, maar stellen jongeren ook in staat maatschappelijke verantwoordelijkheid te dragen. Dit komt overeen met het sociaal werkprincipe van collectieve verantwoordelijkheid en de waarde van gelijkheid, waarin gelijke kansen voor iedereen centraal staan (KLJ, sd).

3.2.4 KSA (Katholieke Studerende Actie)

KSA biedt op plaatselijk niveau een zinvolle vrijetijdsbesteding waarbij jongeren in groep kunnen groeien als individu binnen de samenleving. Ze ondersteunen jongeren bij het dragen van verantwoordelijkheden en bevorderen vriendschap en creativiteit tijdens hun activiteiten. De jeugdbeweging biedt plaatselijke groepen ondersteuning met respect voor hun eigenheid

en de bestaande diversiteit, wat hen helpt om een sociaal geëngageerde houding te ontwikkelen. Dit sluit perfect aan bij de waarden van sociaal werk, waarbij het versterken van de gemeenschap en het bevorderen van inclusie sleutelbegrippen zijn (KSA, sd).

3.3 Jeugdbewegingen en sociale rechtvaardigheid

Uit deze voorbeelden blijkt duidelijk hoe jeugdbewegingen in België een belangrijke bijdrage leveren aan de kernwaarden van sociaal werk. Ze bieden jongeren niet alleen een veilige plek om zich te ontwikkelen, maar moedigen hen ook aan om verantwoordelijkheid te nemen, sociaal actief te zijn en respect te tonen voor de diversiteit om hen heen. Door jongeren de kans te geven om zowel individueel als in groep te groeien, helpen jeugdbewegingen hen bij het ontwikkelen van een kritische en inclusieve houding. Zo dragen ze bij aan sociale rechtvaardigheid en het versterken van gemeenschappen, wat perfect aansluit bij de waarden die sociaal werk belangrijk vindt.

4. De uitdagingen die jeugdbewegingen ervaren

Hoewel jeugdbewegingen veel positieve aspecten bieden, staan ze ook voor grote uitdagingen. Steeds meer jongeren worstelen met complexe mentale gezondheidsproblemen. Ook leiding, die vaak zelf jongvolwassenen zijn, worden regelmatig geconfronteerd met situaties waarvoor ze zich onvoldoende toegerust voelen.

Jeugdbewegingen spelen een belangrijke rol in het bieden van informele sociale steun en het creëren van omgevingen waar jongeren zich verbonden voelen en kunnen groeien. Toch beschikken deze organisaties niet altijd over de middelen of expertise om professionele hulpverlening te vervangen. Uit mijn eigen ervaring blijkt dat veel leiders en leidsters vaak niet voldoende voorbereid zijn om structurele of complexe mentale gezondheidsproblemen bij hun leden aan te pakken. Jeugdbewegingen bevinden zich in een spanningsveld tussen het ondersteunen van jongeren en de grenzen van wat ze kunnen doen zonder professionele hulp.

4.1 Informele steun versus professionele hulp

Dit spanningsveld wordt ook erkend in de *Handreiking Informele Steun* van Zorg voor de Jeugd. Hierin wordt benadrukt dat informele steun, zoals die geboden door jeugdbewegingen, waardevol is. Informele steun speelt een belangrijke rol in het welzijn van jongeren en gezinnen. Het helpt hen om regie over hun eigen leven te behouden en versterkt hun sociale netwerk. In tegenstelling tot formele zorg is informele steun laagdrempelig, duurzaam en breed beschikbaar. Het biedt praktische, emotionele of normatieve steun en kan een beschermende

factor zijn tegen opvoedingsproblemen. Informele steun versterkt het netwerk van gezinnen en kan preventief werken tegen uithuisplaatsing en jeugdzorg. Het is een waardevolle aanvulling op formele zorg, waarbij het sociale netwerk van jongeren centraal staat.

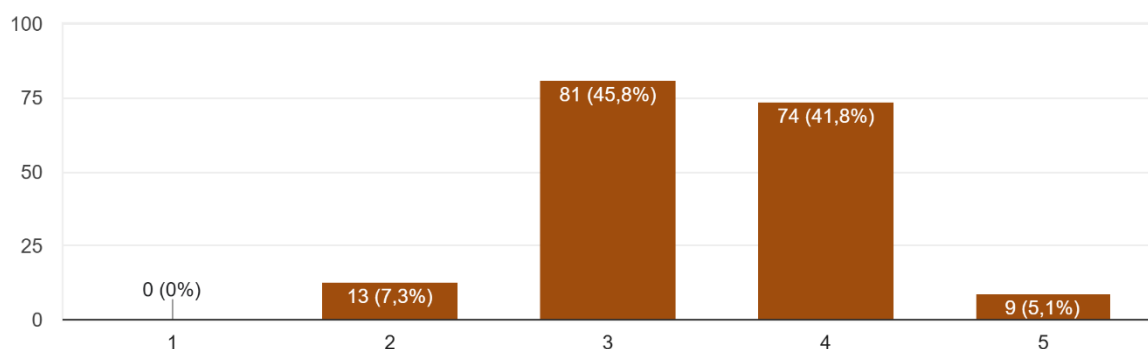
Helaas is deze informele steun vaak niet voldoende om complexe problematieken aan te pakken. Voor diepgaande of gespecialiseerde zorg blijft professionele hulp onmisbaar (Vosselman & Steenmeijer, 2022).

Dit geldt ook voor jeugdbewegingen, waar jongeren vaak sociaal steun vinden en even hun zinnen kunnen verzetten. Echter, de diepere of langdurige mentale gezondheidsproblemen van deze jongeren blijven vaak onopgemerkt en worden niet adequaat aangepakt. Tegelijkertijd ervaren leiders en leidsters, die vaak jonge vrijwilligers zijn, een zware emotionele belasting. Ze worden gezien als rolmodellen en vertrouwenspersonen, waardoor jongeren regelmatig hun vertrouwen in hen stellen of signalen van mentale gezondheidsproblemen tonen. Dit kan bij de leiding gevoelens van verantwoordelijkheid oproepen, terwijl ze niet altijd over de kennis, vaardigheden of ervaring beschikken om op de juiste manier te reageren.

Uit mijn onderzoek blijkt dat leidinggevenden vaak twijfelen over hun vermogen om de juiste hulp te bieden aan leden die niet goed in hun vel zitten. Van de 139 respondenten gaf 7,3% aan dat zij zich sterk onzeker voelen over het bieden van hulp (score 2), terwijl 45,8% zich redelijk zeker voelt (score 3) en 41,8% aangeeft dat ze zich goed in staat voelen om hulp te bieden (score 4). Slechts 5,1% van de respondenten voelt zich zeer zeker van hun capaciteiten om hulp te bieden (score 5). Deze cijfers geven aan dat hoewel de meeste leidinggevenden zich bereid voelen om te helpen, velen zich niet volledig uitgerust voelen om de juiste ondersteuning te bieden, wat kan bijdragen aan gevoelens van stress of onzekerheid binnen de jeugdbeweging.

Als leiding: Heb je het gevoel dat je altijd de juiste hulp kan bieden aan leden die niet goed in hun vel zitten? (Schaal van 1-5: Helemaal niet - Heel goed)

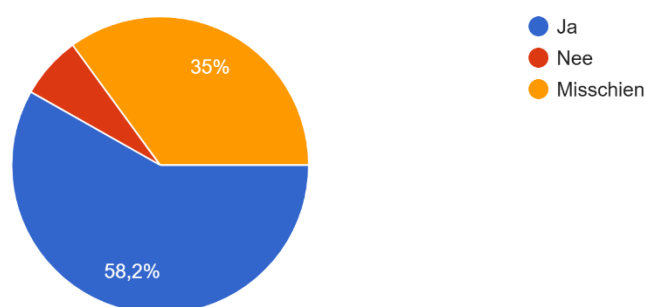
177 antwoorden



Bovendien blijkt uit mijn onderzoek dat een groot aantal leidinggevendenden openstaat voor het volgen van een opleiding of vorming om beter om te leren gaan met mentale gezondheid. 58,2% van de respondenten gaf aan wel een opleiding te willen volgen, terwijl 35% aangaf misschien interesse te hebben. Dit geeft aan dat er bij veel jongeren in leidinggevende posities een duidelijke bereidheid bestaat om hun kennis en vaardigheden op het gebied van mentale gezondheid te verbeteren. Dit biedt een kans voor jeugdbewegingen om hun leidinggevendenden beter voor te bereiden op de mentale gezondheidsuitdagingen die zij tegenkomen, wat zowel henzelf als de jongeren die zij begeleiden ten goede zou komen. Toch blijkt ook dat er een kleinere groep is die hier minder voor openstaat, wat suggereert dat er meer aandacht nodig is voor het creëren van bewustwording en het bevorderen van de noodzaak voor dergelijke opleidingen binnen jeugdbewegingen.

Als leiding: Zou je een opleiding of vorming willen volgen om beter te leren omgaan met mentale gezondheid?

177 antwoorden



4.1.1 De impact van informele steun op leiding

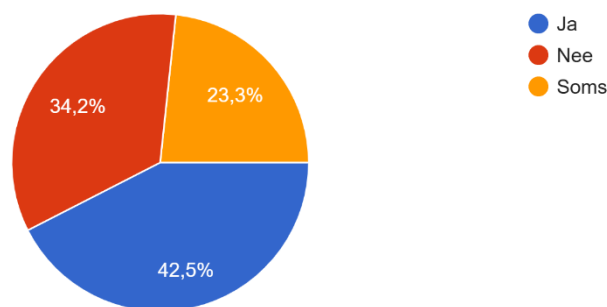
Uit ervaring kan ik zeggen dat het gebrek aan voldoende ondersteuning kan leiden tot onzekerheid of machteloosheid bij de jonge leiding. Dit kan hen stress, schuldgevoelens of overbelasting bezorgen, vooral als ze het gevoel hebben tekort te schieten in hun rol. Bovendien lopen deze vrijwilligers, die zelf vaak ook nog jong zijn, het risico om door deze ervaringen over hun eigen grenzen heen te gaan. Zonder voldoende begeleiding of ondersteuning kunnen ze te maken krijgen met burn-out of een verminderde motivatie om actief te blijven binnen de jeugdbeweging. Het versterken van hun vaardigheden en het duidelijk afbakenen van hun verantwoordelijkheden is daarom cruciaal om hen te beschermen tegen een te zware emotionele last.

Dit spanningsveld wordt versterkt door de externe druk die ook veel van de jonge leidinggevendenden ervaren. Uit mijn onderzoek blijkt dat een aanzienlijk aantal jongeren in leidinggevende posities druk ervaart van buitenaf, zoals van school, ouders of sociale media. Van de 139 respondenten gaf 42,5% aan *ja* druk te ervaren, terwijl 23,3% *soms* druk ervaart.

De belangrijkste oorzaken van deze druk waren prestatiedruk, schooldruk en de verwachtingen van ouders om goed te presteren op school. Deze externe druk komt bovenop hun verantwoordelijkheden als leidinggevend en kan bijdragen aan gevoelens van overbelasting en stress, wat de effectiviteit van hun rol binnen de jeugdbeweging kan verminderen.

Ervaar je druk van buitenaf (zoals school, familie, sociale media,...)?

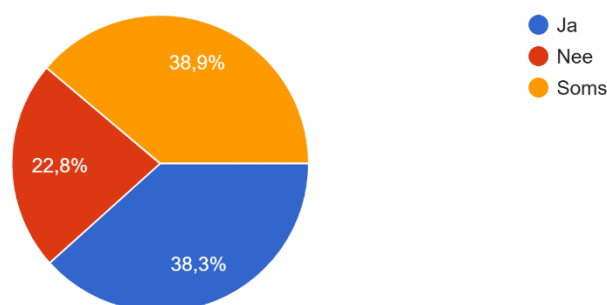
193 antwoorden



Echter, wat opvalt uit de bevindingen van mijn onderzoek is dat jongeren in leidinggevende posities vaak meer druk ervaren binnen de jeugdbeweging zelf dan van externe factoren zoals school of familie. Van de 139 respondenten gaf 38,3% aan *ja* druk te ervaren binnen de jeugdbeweging, terwijl 38,9% aangaf *soms* druk te ervaren. De druk die zij voelen heeft te maken met de verwachtingen binnen de groep, zoals het altijd aanwezig moeten zijn bij activiteiten of evenementen, het gevoel een goede leider of leidster te moeten zijn, en de druk om een goede indruk te maken op ouders, medeleiding en leden. Deze interne druk kan de jongere leidinggevende verder belasten, vooral omdat zij vaak jong zijn en niet altijd over de nodige ervaring beschikken om deze verantwoordelijkheden goed aan te kunnen.

Ervaar je druk binnen de jeugdbeweging? (Bijvoorbeeld: het gevoel dat je altijd aanwezig moet zijn, dat je alles goed moet doen, andere verwachtingen die je ervaart binnen de groep,...)

193 antwoorden



4.1.2 De risico's van overbelasting en onrealistische verwachtingen

De verwachtingen van jeugdbewegingen blijven toenemen, niet alleen vanuit ouders, maar ook van jongeren zelf en de samenleving. Ouders verwachten dat jeugdbewegingen een veilige omgeving bieden waar hun kinderen zich kunnen ontwikkelen en plezier kunnen maken. Tegelijkertijd willen jongeren, vaak onbewust, dat hun tijd in de jeugdbeweging niet alleen leuk is, maar hen ook helpt met persoonlijke problemen en mentale gezondheid. De samenleving legt bovendien steeds meer verantwoordelijkheden bij jeugdbewegingen, van het bevorderen van mentaal welzijn tot het bieden van alternatieve zorg.

Deze stijgende verwachtingen kunnen op korte termijn leiden tot overbelasting van de leiding, die vaak geconfronteerd wordt met een onrealistisch aantal taken. Ze moeten rollen vervullen waarvoor ze vaak niet voldoende zijn opgeleid of ondersteund. Wat oorspronkelijk bedoeld was als een ondersteunende rol, kan zo uitgroeien tot een veel bredere verantwoordelijkheid die de leiding nauwelijks kan dragen.

Op lange termijn heeft dit ernstige gevolgen. De onrealistische verwachtingen van ouders, jongeren en de samenleving kunnen jeugdbewegingen verder in een rol duwen die ze niet kunnen vervullen. Dit kan leiden tot verwatering van de grenzen tussen informele steun en professionele hulp. Wanneer een jeugdbeweging bijvoorbeeld niet alleen een veilige omgeving moet bieden, maar ook diepgaande psychologische of therapeutische ondersteuning, kan dit leiden tot problematische situaties voor zowel jongeren als leiding.

Deze verwatering heeft verstrekkende gevolgen. Voor jongeren kan het betekenen dat ze geen toegang krijgen tot de professionele hulp die ze daadwerkelijk nodig hebben, wat hun mentale gezondheid verder kan schaden. Voor de leiding kan het gevoel van onterecht verantwoordelijk zijn hen onder druk zetten, wat kan leiden tot gevoelens van falen en overbelasting. Zonder de juiste training en begeleiding kunnen ze zich geconfronteerd zien met situaties die ze niet adequaat kunnen aanpakken, wat hun eigen welzijn en motivatie in gevaar brengt.

4.2 Reflectie op de rol van jeugdbewegingen

Hoewel jeugdbewegingen talrijke voordelen bieden, zoals het versterken van sociale banden en het creëren van een gevoel van gemeenschap, blijft de vraag hoe zij effectief kunnen bijdragen aan het mentale welzijn van jongeren. In hoeverre kunnen jeugdbewegingen inspelen op de complexe mentale gezondheidsbehoeften van jongeren? En in welke mate kunnen zij, naast hun kerntaak van ontspanning en sociale ontwikkeling, een ondersteunende rol vervullen in een tijd waarin jongeren steeds vaker worstelen met stress, eenzaamheid en angst?

Deze uitdagingen vragen om een hernieuwde blik op de rol van jeugdbewegingen binnen het jeugdwerk. Hoe kunnen zij jongeren blijven ondersteunen zonder over hun grenzen heen te gaan? Wat is de rol van sociaal werk in het versterken van jeugdbewegingen, zodat zij hun maatschappelijke opdracht beter kunnen vervullen? Het beantwoorden van deze vragen is essentieel om zowel jongeren als de vrijwilligers die hen begeleiden te beschermen en ondersteunen.

5. Sociaal werk als steunpilaar voor jeugdbewegingen

5.1 De uitdagingen van jeugdbewegingen en sociaal werk

Jeugdbewegingen bieden jongeren een belangrijke ruimte voor sociale ontwikkeling en ontspanning. Maar hoe kunnen zij, naast deze kerntaken, bijdragen aan het mentale welzijn van jongeren, vooral nu steeds meer jongeren worstelen met stress, eenzaamheid en angst? Het is belangrijk na te denken over hoe jeugdbewegingen hun maatschappelijke rol kunnen versterken, zonder daarbij over hun grenzen heen te gaan. Deze vraag vormt de kern van de uitdaging voor sociaal werkers die binnen jeugdbewegingen opereren. Sociaal werkers spelen een cruciale rol in het ondersteunen van zowel jongeren als de leidinggevenden door begeleiding, structuur en interventies te bieden die bijdragen aan mentaal welzijn.

5.2 De rol van sociaal werkers en andere professionals

Binnen jeugdbewegingen kunnen sociaal werkers verschillende rollen vervullen, zoals coach, begeleider en intermediair. Ze kunnen leidinggevenden ondersteunen bij het stellen van grenzen, het herkennen van mentale gezondheidsproblemen en het ontwikkelen van preventieve strategieën. Dit is van belang omdat jeugdbewegingen vaak draaien op vrijwilligers die niet altijd de nodige ervaring of kennis hebben om met de emotionele en psychologische druk om te gaan. Sociaal werkers kunnen hen hierbij helpen door zowel de jongeren als de leidinggevenden praktische tools aan te reiken om met mentale gezondheid om te gaan.

Educatieve medewerkers, vaak met een achtergrond in sociaal werk, spelen daarnaast een belangrijke rol binnen de jeugdbewegingen. Deze beroepskrachten maken deel uit van de bredere groep sociaal werkers en vervullen een essentiële functie binnen de nationale werking van de jeugdbewegingen. Uit eigen ervaring weet ik dat ze zorgen voor praktische en

organisatorische ondersteuning en fungeren als schakel tussen lokale groepen en de bredere structuur van de organisatie, waarmee ze de rol van brugfiguur vervullen.

Door de vrijwilligers te ondersteunen, helpen ze de werking van de jeugdbewegingen te versterken. Ze verlichten de mentale en emotionele belasting voor de leidinggevenden door in gesprek te gaan en oplossingen of hulp te bieden wanneer er een nood of hulpvraag ontstaat. Hoewel hun hulp soms niet direct toegankelijk is vanwege de drempel die voor veel leidinggevenden nog te groot is, biedt hun expertise vaak de cruciale ondersteuning die nodig is om de vrijwilligers effectief en zonder overbelasting hun taken te laten uitvoeren.

5.3 De meerwaarde van sociaal werk voor de werking van jeugdbewegingen

De rol van sociaal werk in jeugdbewegingen is onmiskenbaar. Het sociaal werk kan bijdragen aan de mentaal gezonde ontwikkeling van zowel jongeren als leidinggevenden. Dit kan door structurele begeleiding te bieden, maar ook door te werken met preventieve maatregelen die de werkdruk van de leiding verlichten. Dit is essentieel omdat jeugdbewegingen vaak een belangrijke, informele ondersteuning bieden voor jongeren, maar ze kunnen de rol van professionele hulpverleners niet volledig overnemen. Het sociaal werk moet hierin de grens bewaken en de jeugdbewegingen ondersteunen om binnen hun capaciteiten te blijven werken.

5.3.1 Uitdagingen bij het ondersteunen

Er zijn verschillende uitdagingen voor sociaal werkers binnen het veld van jeugdbewegingen. Eén van de belangrijkste is het vinden van een balans tussen het informele karakter van de jeugdbeweging en de professionele ondersteuning die nodig is. Sociaal werkers moeten zich realiseren dat veel vrijwilligers, vooral jonge leidinggevenden, niet altijd de nodige ervaring hebben om met emotioneel belastende situaties om te gaan. Dit maakt het soms lastig om hen effectief te bereiken en te ondersteunen. Bovendien hebben jonge leidinggevenden vaak weinig tijd en kunnen ze zich niet altijd openstellen voor extra professionele hulp, wat de effectiviteit van interventies bemoeilijkt.

Daarnaast werken sociaal werkers vaak met beperkte middelen, wat de mogelijkheden om adequate ondersteuning te bieden verder kan beperken. Dit vraagt om een innovatieve en creatieve aanpak, waarbij sociaal werkers nieuwe methoden moeten ontwikkelen om de jonge leidinggevenden te bereiken, te ondersteunen en hen te helpen met het omgaan met de emotionele belasting van hun rol. Dit vereist ook samenwerking met andere actoren, zowel binnen als buiten de jeugdbewegingen, om de nodige hulpbronnen en structuren te creëren die de vrijwilligers en hun welzijn ten goede komen.

5.4 Toekomstige ontwikkelingen en uitdagingen

Kijkend naar de toekomst van sociaal werk binnen jeugdbewegingen, wordt het duidelijk dat er zowel kansen als uitdagingen liggen. De toenemende druk op jongeren, met name in verband met mentale gezondheidsproblemen zoals stress, eenzaamheid en angst, vraagt om een innovatieve benadering van sociaal werk. Het is belangrijk dat sociaal werkers en jeugdbewegingen zich blijven aanpassen aan de veranderende behoeften van de jongeren en leidinggevenden. Dit kan onder andere door het ontwikkelen van nieuwe methoden die de toegang tot ondersteuning vergemakkelijken, bijvoorbeeld door meer digitale ondersteuning of flexibele interventies die beter aansluiten bij de drukke agenda's van jonge leidinggevenden.

Daarnaast moet er nadrukkelijker gekeken worden naar structurele samenwerking tussen sociaal werkers, jeugdbewegingen en externe organisaties, zoals geestelijke gezondheidszorg of welzijnsorganisaties. Door deze samenwerkingen kan een breder netwerk van ondersteuning gecreëerd worden, waarin jongeren en leidinggevenden zich veiliger voelen en sneller de nodige hulp kunnen vinden. Deze samenwerking zou bijvoorbeeld een werkmethode kunnen ontwikkelen zodat leiding hiermee aan de slag kan gaan bij het bieden van hulp aan hun leden.

Tot slot is het belangrijk dat sociaal werkers zich blijven inzetten voor het bewaken van de grenzen van de jeugdbewegingen. Hoewel jeugdbewegingen een cruciale rol spelen in de sociale en emotionele ontwikkeling van jongeren, moeten ze blijven binnen hun capaciteiten werken en geen vervangende rol voor professionele zorgverleners opnemen. Dit vraagt om voortdurende reflectie, bijscholing en een goede balans tussen het informele karakter van jeugdbewegingen en de professionele ondersteuning die sociaal werkers bieden. Alleen zo kunnen jeugdbewegingen blijven bijdragen aan het welzijn van jongeren zonder dat de belasting voor leidinggevenden te groot wordt.

Door de focus te blijven leggen op de kracht van samenwerking, innovatie en het versterken van professionele ondersteuning, kunnen sociaal werkers een sleutelrol blijven spelen in het ondersteunen van zowel jongeren als de vrijwilligers in jeugdbewegingen. De toekomst biedt volop mogelijkheden om het welzijn van jongeren te verbeteren, en sociaal werk zal daarin onmiskenbaar een essentiële rol blijven spelen.

6. Reflectie en maatschappelijke relevantie

6.1 Mijn standpunt en mijn rol als sociaal werker

Tijdens mijn tijd bij de Chiro, zowel als leidster als beroepskracht tijdens mijn stage, werd ik mij steeds bewuster van de verschillende rollen die leidinggevenden binnen jeugdbewegingen vervullen. Ze zijn niet alleen begeleiders voor jongeren, maar ook bemiddelaars tussen ouders, burens en de bredere gemeenschap. Dit onderzoek heeft mij nogmaals doen inzien dat de druk op leidinggevenden aanzienlijk is en dat er een duidelijke nood bestaat aan structurele ondersteuning. Sociaal werkers kunnen hier een essentiële rol in spelen, door leiding te ondersteunen en de balans tussen ontspanning en verantwoordelijkheid binnen jeugdbewegingen te bewaken. Dit sluit aan bij de bredere definitie van sociaal werk, waarin het welzijn van individuen steeds in hun maatschappelijke context wordt geplaatst.

6.2 Samenwerking met Huis van het Leren

Binnenkort ga ik samenwerken met Huis van het Leren, een organisatie die zich richt op levenslang leren. In dit artikel heb ik de bijdrage van jeugdbewegingen aan het mentaal welzijn van jongeren onderzocht. Deze ervaring heeft me doen inzien hoe goed de informele benaderingen van jeugdbewegingen aansluiten bij de visie van de leerwinkels. Ze bieden waardevolle inzichten die de leerwinkels kunnen helpen bij het verder versterken van hun benadering van levenslang leren.

Jeugdbewegingen zijn niet alleen gericht op het aanleren van specifieke vaardigheden, maar ook op het versterken van sociaal-emotionele vaardigheden zoals samenwerking, verantwoordelijkheid en zelfvertrouwen. Deze aanpak heeft positieve effecten op het mentaal welzijn van jongeren en kan de leerwinkels ondersteunen in het bieden van een meer geïntegreerde leerervaring, waarbij ook het sociale en emotionele welzijn centraal staat.

Mentaal welzijn speelt een cruciale rol in het leerproces. Onderzoek toont aan dat jongeren die mentaal ondersteund worden in hun leertrajecten vaak meer gemotiveerd zijn en betere leerresultaten behalen. Zo blijkt dat een focus op mentaal welbevinden positieve effecten heeft op de motivatie en prestaties van jongeren (Onderwijskennis, 2021) en dat goed onderwijs het welbevinden bevordert (Trimbos-instituut, 2023).

6.2.1 Concreet bijdragen aan levenslang leren

Mijn onderzoek heeft aangetoond dat jongeren het beste leren wanneer ze zich verantwoordelijk voelen, samen leren en zich verbonden voelen met anderen. Dit zijn precies de uitgangspunten van jeugdbewegingen, die sterk inzetten op gemeenschapsvorming en

plezier in hun leerprocessen. Deze aanpak kan door de leerwinkels worden geïntegreerd om hun deelnemers niet alleen cognitief, maar ook sociaal en emotioneel te ondersteunen. Hoewel ze dit wel al proberen doen, zou er gekeken kunnen worden naar hoe dit nog versterkt kan worden met de technieken vanuit jeugdbewegingen.

Een concreet voorbeeld van hoe de inzichten van jeugdbewegingen toegepast kunnen worden, is door gezamenlijke leeractiviteiten te organiseren waarbij de nadruk ligt op samenwerking en groepsgevoel. Door leeromgevingen te creëren die informeler én speelser zijn, kunnen de leerwinkels een veilige en ondersteunde setting bieden die de motivatie van deelnemers vergroot. Het gebruik van ervaringsgerichte methodes, zoals spel, is een krachtige manier om leren te combineren met plezier, en tegelijkertijd de sociale interactie te versterken. Dit helpt niet alleen bij het leren van nieuwe vaardigheden, maar draagt ook bij aan de versterking van het welzijn van deelnemers, wat essentieel is voor levenslang leren.

6.2.2 Kinderopvang als drempel: een mogelijke samenwerking

Een belangrijke drempel voor veel potentiële deelnemers aan de leerwinkels is het gebrek aan kinderopvang. Veel ouders kunnen hierdoor niet deelnemen aan de leeractiviteiten. Een mogelijke oplossing voor dit probleem zou kunnen liggen in een samenwerking met jeugdbewegingen. Deze organisaties hebben vaak de ervaring en de structuren om gezinsvriendelijke leeromgevingen te ondersteunen.

Door leerwinkels samen te laten werken met jeugdbewegingen, kunnen ze bijvoorbeeld gezamenlijke activiteiten organiseren waarbij ouders kunnen deelnemen aan leerprogramma's, terwijl hun kinderen in een veilige en ondersteunde omgeving kunnen deelnemen aan jeugdspecifieke activiteiten. Dit zou een praktische en toegankelijke manier zijn om het voor ouders gemakkelijker te maken om deel te nemen aan het leerproces, zonder zich zorgen te maken over kinderopvang. Daarnaast kunnen de jeugdbewegingen ook specifieke programma's voor kinderen aanbieden die de waarde van levenslang leren en mentaal welzijn benadrukken, wat zowel ouders als kinderen ten goede komt.

6.3 Inzichten en persoonlijke groei

Mijn eigen ervaring als groepsleidster bij de Chiro heeft een grote rol gespeeld in dit onderzoek. Doordat ik zelf in die context zit, begrijp ik goed hoe belangrijk jeugdbewegingen zijn voor jongeren, maar ook hoe zwaar de verantwoordelijkheid voor leiding soms kan wegen. Dit onderzoek heeft me geholpen om mijn eigen rol in een nieuw licht te zien. Ik besef nu beter hoe belangrijk het is om als leiding niet alleen beschikbaar te zijn voor de leden, maar ook aandacht te hebben voor mijn eigen grenzen en welzijn. Dat inzicht heeft me niet alleen

professioneel, maar ook persoonlijk sterker gemaakt. Het leerde me dat hulp durven vragen en je eigen limieten kennen net zo belangrijk zijn als het ondersteunen van anderen.

Daarnaast werd ik me steeds meer bewust van de complexe rol die jeugdbewegingen spelen in onze maatschappij. Ze bieden voor veel jongeren een plek om te ontspannen, zichzelf te zijn en sociale contacten op te bouwen, weg van de dagelijkse druk. Tegelijkertijd moeten jeugdbewegingen steeds meer maatschappelijke verwachtingen inlossen, terwijl de middelen en kennis vaak beperkt zijn. Dit maakt het moeilijk om een goede balans te vinden tussen wat ze kunnen bieden en wat er van hen wordt gevraagd. Het is daarom noodzakelijk dat er meer aandacht komt voor de ondersteuning en begeleiding van zowel jongeren als leidinggevendenden, zodat jeugdbewegingen hun positieve impact kunnen behouden zonder dat de last te groot wordt.

6.4 Relevantie voor de bredere maatschappij en jeugdwerk

De uitdagingen van jeugdbewegingen staan niet op zichzelf, maar maken deel uit van bredere maatschappelijke ontwikkelingen. Jongeren ervaren steeds meer prestatiedruk, mede door sociale media en verhoogde verwachtingen vanuit de samenleving. Tegelijkertijd worden jeugdbewegingen steeds vaker gezien als plekken waar niet alleen ontspanning wordt geboden, maar ook ondersteuning bij persoonlijke en mentale problemen.

Als we willen dat jeugdbewegingen hun belangrijke rol blijven spelen, is structurele ondersteuning noodzakelijk. Dit is niet alleen een taak van de jeugdbewegingen zelf, maar een bredere maatschappelijke verantwoordelijkheid. We moeten samen investeren in deze organisaties, zodat ze kunnen blijven bijdragen aan het welzijn en de groei van jongeren. Dit onderzoek benadrukt het belang van jeugdbewegingen als sociaal vangnet, maar ook de grenzen van wat zij kunnen en mogen bieden. De samenwerking met sociaal werk is hierin essentieel.

7. Conclusie en reflectie

Dit onderzoek vertrekt vanuit de vraag hoe jeugdbewegingen bijdragen aan het mentale welzijn van jongeren, terwijl ze tegelijkertijd de druk op hun leidinggevendenden beheersbaar houden. De resultaten tonen aan dat jeugdbewegingen een cruciale rol spelen in de persoonlijke ontwikkeling en het sociale welzijn van jongeren. Ze bieden een plek van ontspanning, sociale verbinding en groei. Tegelijkertijd ervaren leidinggevendenden een hoge mate van verantwoordelijkheid, wat hun eigen welzijn onder druk kan zetten.

De inzichten uit dit artikel wijzen op de nood aan een evenwicht tussen de informele leeromgeving van jeugdbewegingen en de noodzakelijke professionele ondersteuning. Er moet meer aandacht komen voor de mentale gezondheid van zowel jongeren als leidinggevendenden, en er moeten bruggen worden gebouwd tussen lokale groepen en de nationale organisaties van jeugdbewegingen.

Reflecterend op mijn eigen leerproces, besef ik dat jeugdbewegingen niet de rol van professionele hulpverlening kunnen overnemen. Ze kunnen echter wél een belangrijk schakelpunt zijn in het tijdig signaleren van noden en het doorverwijzen naar gepaste ondersteuning. Dit onderzoek heeft me niet alleen bewuster gemaakt van deze uitdagingen, maar heeft ook mijn perspectief op mijn eigen rol als sociaal werker verscherpt.

Tot slot laat dit onderzoek ons achter met een prikkelende vraag: Hoe kunnen we jeugdbewegingen blijven versterken, zonder dat de last voor vrijwilligers te groot wordt? De toekomst vraagt om innovatieve samenwerkingen, waarbij jeugdwerk, sociaal werk en beleidsmakers samen nadenken over duurzame oplossingen voor het welzijn van jongeren én hun begeleiders.

Bibliografie

- van Bon-Martens, M., Kleinjan, M., Hipple Walters, B., Shields-Zeeman, L., & van den Brink, C. (2022). *Delphistudie 'Definitie Mentale Gezondheid'*. Opgehaald van trimos.nl: <https://www.trimbos.nl/wp-content/uploads/2022/05/AF1979-Factsheet-Delphistudie-Definitie-mentale-gezondheid.pdf>
- Baeck, S. (2024, mei 20). *CLB's krijgen 40 procent meer vragen over mentaal welzijn bij scholieren: "Onvoldoende capaciteit om snel te kunnen antwoorden"*. Opgehaald van vrt.be: <https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2024/05/16/jaarverslag-clb/>
- Benyamina, A. (2024, juni 12). *Een smartphone voor jongeren, is dat wel slim? 'Onze kinderen riskeren we te verliezen'*. Opgehaald van De Standaard: https://www.standaard.be/cnt/dmf20240612_97451955
- Booth, R. (2024, juni 30). *Teenagers 'crying out' for return of youth clubs in England, study finds*. Opgehaald van theguardian.com: https://www.theguardian.com/society/article/2024/jun/30/teenagers-crying-out-for-return-of-youth-clubs-in-england-study-finds?utm_source=chatgpt.com
- Chiro. (2021, december 14). *Alle jeugdbewegingen aan tafel: wat is de rol van het jeugdwerk in onze maatschappij?* Opgehaald van klj.be: <https://www.klj.be/nieuws/alle-jeugdbewegingen-aan-tafel-wat-de-rol-van-het-jeugdwerk-onze-maatschappij>
- Chiro. (sd). *Missie en Visie van Chirojeugd Vlaanderen*. Opgehaald van chiro.be: <https://chiro.be/over-chiro/chiromissie-visie-strategie#:~:text=De%20Chiro%20wil%20op%20zoveel,hun%20fysieke%20of%20intellectuele%20capaciteiten.>
- De Ambrassade. (2025). *Over kinderen, jongeren en de druk op hun mentaal welzijn*. Opgehaald van ambrassade.be: <https://ambrassade.be/nl/kennis/artikel/visietekst-mentaal-welzijn>
- De Ambrassade. (sd). *Wat is een jeugdbeweging?* Opgehaald van watwat.be: <https://www.watwat.be/vrije-tijd/wat-een-jeugdbeweging>
- De Kimpe, L. v. (2021, december 14). *Alle jeugdbewegingen aan tafel: wat is de rol van het jeugdwerk in onze maatschappij?* Opgehaald van klj.be: <https://www.klj.be/nieuws/alle-jeugdbewegingen-aan-tafel-wat-de-rol-van-het-jeugdwerk-onze-maatschappij>
- GezondLeven. (sd). *Mentaal welbevinden: een maat van geluk*. Opgehaald van gezondleven.be: <https://www.gezondleven.be/themas/mentaal-welbevinden/mentaal-welbevinden>
- Haveman, M. (2023, september). *Prosociaal gedrag onder (prestatiedruk) bij jongeren? Wat is het effect van prestatiedruk op sociaal gedrag*. Groningen, Nederland.
- Hedendaagse jongeren hebben vaker mentale aandoeningen dan hun ouders op dezelfde leeftijd. Hoe komt dat?* (2018, november 26). Opgehaald van Eos Psyche&Brein: <https://www.eoswetenschap.eu/psyche-brein/hedendaagse-jongeren-hebben-vaker-mentale-aandoeningen-dan-hun-ouders-op-dezelfde>
- JNM. (sd). *jnm.be*. Opgehaald van Missie en Visie van JNM: <https://jnm.be/nl/missie-visie>

- KLJ. (2021, december 14). *Alle jeugdbewegingen aan tafel: wat is de rol van het jeugdwerk in onze maatschappij?* Opgehaald van klj.be: <https://www.klj.be/nieuws/alle-jeugdbewegingen-aan-tafel-wat-de-rol-van-het-jeugdwerk-onze-maatschappij>
- KLJ. (sd). *Missie en Visie van KLJ*. Opgehaald van klj.be: <https://www.klj.be/missie-en-visie>
- KSA. (sd). *Missie en Visie KSA*. Opgehaald van ksa.be: <https://www.ksa.be/missie-en-visie>
- KULeuven. (2024, oktober 10). *De mentale gezondheid van onze Vlaamse jongeren: inzichten uit de SIGMA-studie*. Opgehaald van kuleuven.be: <https://www.kuleuven.be/child-youth/nl/blog/posts/sigma-studie>
- Mentaal welbevinden: een maat van geluk*. (2025). Opgehaald van gezondleven.be: <https://www.gezondleven.be/themas/mentaal-welbevinden/mentaal-welbevinden>
- Onderwijskennis. (2021, november 3). *Welbevinden en sociaal-emotionele ontwikkeling*. Opgehaald van Onderwijskennis: <https://www.onderwijskennis.nl/kennisbank/welbevinden-en-sociaal-emotionele-ontwikkeling>
- Pew Research Center. (2024, december 12). *Teens, social media, and technology 2024*. Opgehaald van www.pewresearch.org: <https://www.pewresearch.org/internet/2024/12/12/teens-social-media-and-technology-2024/>
- Pimento. (sd). *Onderzoek Mentaal welbevinden in de jeugdvereniging*. Opgehaald van ambrassade.be: https://ambrassade.be/files/attachments/.6428/publicatie_onderzoek_mentaal_welbevinden_in_de_jeugdvereniging.pdf
- Rebecca, E. (2021, december 14). *Alle jeugdbewegingen aan tafel: wat is de rol van het jeugdwerk in onze maatschappij?* Opgehaald van klj.be: <https://www.klj.be/nieuws/alle-jeugdbewegingen-aan-tafel-wat-de-rol-van-het-jeugdwerk-onze-maatschappij>
- Trimbos-instituut. (2023, november). *Welbevinden op school: Onderbouwingsdocument van het programma*. Opgehaald van <https://www.trimbos.nl/wp-content/uploads/2023/11/AF1488-Rapport-een-onderbouwingsdocument-van-het-programma-Welbevinden-op-School.pdf>
- Vansteenkiste, M. (2024, oktober 11). *Jongeren worden niet veerkrachtig door hen ertoe op te roepen*. Opgehaald van De Standaard: https://www.standaard.be/cnt/dmf20241011_96736914?utm_source=chatgpt.com
- Verhulst, V. (2024, December 2024). *"Jongeren worden veel gepamperd in onze maatschappij. Ik vind dat we weer wat strenger met mensen mogen omgaan"*. Opgehaald van De Morgen: https://www.demorgen.be/beter-leven/jongeren-worden-veel-gepamperd-in-onze-maatschappij-ik-vind-dat-we-weer-wat-strenger-met-mensen-mogen-omgaan~b6243867/?utm_source=chatgpt.com
- Vlaamse Overheid. (2022, oktober). *Sociale media en jongeren: Impact op mentaal welzijn en sociale interactie*. Opgehaald van Vlaamse Overheid: <https://www.vlaanderen.be/cjm/sites/default/files/2022-10/sociale%20media.pdf>

Vosselman , M., & Steenmeijer, J. (2022, mei). *Handreiking informele steun* . Opgehaald van voorjeugdengезin.nl:
<https://www.voordejeugdenhetgezin.nl/documenten/publicaties/2022/05/1/handreiking-informele-steun>

VRT Nieuws. (2024, Mei 4). *Pleidooien voor beperking schermgebruik bij jongeren bij CD&V en Vooruit*. Opgehaald van VRT Nieuws:
https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2024/05/04/pleidooien-voor-beperking-schermgebruik-bij-cd-v-en-vooruit/?utm_source=chatgpt.com