PERSBERICHT

« Hoe gaat het écht met je? »

Nieuwe tools om jongeren te helpen praten over hun mentale gezondheid en ondersteuning te vinden in Brussel

Vanaf midden november 2026 lanceert het Brussels Platform voor Geestelijke Gezondheid de campagne **« Hoe gaat het écht met je? »**, een sensibiliseringsinitiatief voor jongeren van 12 tot 25 jaar en de professionals die hen dagelijks begeleiden. De campagne biedt concrete tools om jongeren te helpen stil te staan bij hun mentale gezondheid, erover te praten en, wanneer dat nodig is, gemakkelijker de juiste hulpverlening in Brussel te vinden.

De maand november wordt vaak geassocieerd met de « November Blues »: kortere dagen, minder daglicht, vermoeidheid of een dipje in je humeur… Achter dit seizoensgebonden fenomeen schuilt ook een kans om een eenvoudige maar essentiële vraag te stellen: **hoe gaat het écht met je?**

Want naast een tijdelijke dip wijzen de beschikbare gegevens op een zorgwekkende achteruitgang van de mentale gezondheid van jongeren. Volgens het rapport van het Strategisch Comité voor de Mentale Gezondheid van Kinderen en Jongeren van Solidaris heeft vandaag bijna één op de vier jongeren tussen 15 en 24 jaar (23,1%) een angst- en/of depressieve stoornis, tegenover 17,8% van de totale bevolking. Het aandeel jongeren met angststoornissen is tussen 2008 en 2024 verviervoudigd, van 3,5% naar 16%. Daarnaast geeft 8,3% van de jongeren aan in de afgelopen twaalf maanden suicidale gedachten te hebben gehad[1], en blijft zelfdoding een van de belangrijkste doodsoorzaken binnen deze leeftijdsgroep[2].

Deze vaststellingen onderstrepen het belang van tools die sensibilisering rond mentale gezondheid en het vroegtijdig herkennen van moeilijkheden bevorderen. De campagne **« Hoe gaat het écht met je? »** is opgevat als een laagdrempelige toegangspoort tot mentale gezondheid. Ze wil jongeren aanmoedigen om onder woorden te brengen wat ze doormaken, de dialoog bevorderen en vooral de toegang tot bestaande hulpverlening in Brussel vergemakkelijken.

Een project ontwikkeld samen met jongeren

Sinds 2023 komt een groep professionals uit de geestelijke gezondheidszorg, het onderwijs en de jeugdsector (PMS-centra, Mado Sud, PsyCampus, Centre de Prévention du Suicide, Infor Jeunes, Bru-Stars) samen rond een centrale vraag: **hoe kunnen we jongeren helpen om hun emotionele toestand in het dagelijks leven beter te begrijpen?**

Al snel werd één ding duidelijk: het was niet voldoende om enkel *voor* jongeren na te denken, maar vooral belangrijk om *samen met hen* oplossingen te ontwikkelen. Het project werd dan ook uitgewerkt met rechtstreekse inbreng van jongeren, waarbij hun ervaringen, feedback en behoeften werden

[1] Sciensano (2025) – GISLE L., DUVEAU C., HERMANS L., *Enquête de santé 2023-2024 : Santé mentale.* Raadpleeg het officiële rapport.
[2] Solidaris (2026) – *La Santé Mentale des enfants et des jeunes*, Rapport du comité stratégique. Raadpleeg de presentatie van de resultaten (PDF).

meegenomen tijdens verschillende ontmoetingen, tests en gesprekken. Dankzij deze participatieve aanpak kon een toegankelijke en concrete tool worden ontwikkeld die aansluit bij de leefwereld van jongeren vandaag.

« *Het psychisch lijden van jongeren weerspiegelt een samenleving in crisis. Het vraagt om een collectief antwoord, maar ook om oprecht naar jongeren te luisteren, zodat we samen met hen oplossingen kunnen ontwikkelen die zo nauw mogelijk aansluiten bij hun behoeften.* » **Kelly Gustot**, klinisch psychologe en projectmedewerkster sensibilisering rond de mentale gezondheid van jongeren bij het Brussels Platform voor Geestelijke Gezondheid

www.jeunes.santementale.brussels/nl: een nieuwe tool om de weg te vinden naar geestelijke gezondheidszorg in Brussel

De website **www.jeunes.santementale.brussels/nl** vormt de kern van de campagne « Hoe gaat het écht met je? ». De website werd ontwikkeld om de toegang tot hulpverlening rond mentale gezondheid voor jongeren van 12 tot 25 jaar in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest te vergemakkelijken.

De website is beschikbaar in het Frans en het Nederlands. Het Nederlandstalige hulpaanbod wordt de komende tijd verder uitgebreid, zodat jongeren ook steeds meer Nederlandstalige diensten en ondersteuningsmogelijkheden kunnen ontdekken die aansluiten bij hun behoeften.

De website bundelt psychologische hulpverlening, luisterlijnen, inloopmomenten, gespreksgroepen en gespecialiseerde hulpbronnen rond tal van thema's die het welzijn van jongeren kunnen beïnvloeden: angst, eenzaamheid, pesten, geweld, verslavingen, huisvesting, studie- of beroepskeuze, relationele moeilijkheden, crisissituaties enzovoort.

Het bijzondere aan deze website is de aanpak die vertrekt vanuit de behoeften en ervaringen van jongeren. In plaats van diensten voor te stellen volgens hun administratieve of institutionele categorie, biedt de website een intuïtieve navigatie op basis van verschillende ondersteuningsbehoeften: hulpbronnen vinden om voor jezelf te zorgen, begeleiding krijgen bij moeilijkheden of snel toegang krijgen tot hulp in een nood- of crisissituatie.

Om jongeren te helpen de hulpbronnen te vinden die bij hun situatie passen, biedt de website ook een interactieve quiz aan. Aan de hand van een reeks uitspraken geïnspireerd op alledaagse situaties worden jongeren uitgenodigd om stil te staan bij hun gevoelens en aan te geven in welke mate ze zich in deze uitspraken herkennen. Na afloop van de vragenlijst krijgen ze een resultaat dat hen helpt om hun emotionele toestand van dat moment beter in te schatten en hen rechtstreeks doorverwijst naar hulpbronnen die aansluiten bij hun behoeften.

Deze aanpak maakt het voor jongeren en professionals gemakkelijker om hun weg te vinden binnen het Brusselse netwerk voor geestelijke gezondheidszorg, doordat de beschikbare hulpverlening zichtbaarder en toegankelijker wordt.

Twee aanvullende tools om de sociale kaart in de praktijk te gebruiken

Om de sociale kaart bekend te maken en het dagelijks gebruik ervan te stimuleren, biedt de campagne twee aanvullende communicatiemiddelen aan, elk gericht op een specifieke doelgroep.

De « çavameter »: een eerste stap naar een gesprek met jongeren

De « **çavameter** », uitgewerkt als een drieluikfolder, nodigt jongeren uit om aan de hand van een reeks uitspraken uit het dagelijks leven stil te staan bij hun emotionele toestand. De folder is opgebouwd rond drie kleurzones (groen, geel en oranje) en helpt jongeren om hun gevoelens beter te plaatsen en zich bewust te worden van eventuele ondersteuningsbehoeften.

Zonder een diagnose te willen stellen, stimuleert deze tool reflectie en dialoog over mentale gezondheid. De folder verwijst ook naar de website, waar jongeren de « çavameter » als interactieve quiz kunnen invullen en toegang krijgen tot hulpbronnen die aansluiten bij hun situatie.

Een praktische affiche voor professionals

De campagne omvat ook een affiche voor professionals uit de geestelijke gezondheidszorg, het onderwijs, de sociale sector en de jeugdsector.

De affiche is ontworpen als een hulpmiddel om jongeren snel naar de juiste ondersteuning door te verwijzen. Ze volgt dezelfde visuele logica als de sociale kaart en de folder en maakt het mogelijk om in één oogopslag de beschikbare hulpbronnen te identificeren volgens de ondersteuningsbehoefte van de jongere:

- **Groen:** hulpbronnen en preventie;
- **Geel:** begeleiding en ondersteuning;
- **Oranje:** noodhulp en crisisopvang.

De affiche is bedoeld voor wachtkamers, kantoren, scholen, jeugdhuizen en begeleidingsdiensten. Ze biedt professionals een concreet hulpmiddel om jongeren snel naar de juiste hulpverlening door te verwijzen.

Met deze campagne willen het Brussels Platform voor Geestelijke Gezondheid en zijn partners benadrukken dat een situatie niet eerst hoeft te verergeren voordat jongeren over hun mentale gezondheid kunnen praten of hulp kunnen vragen. Door toegankelijke, concrete tools aan te bieden die aansluiten bij de leefwereld van jongeren, wil het project de bekendheid van bestaande hulpbronnen vergroten en een snellere doorverwijzing naar passende hulpverlening mogelijk maken.

Want een eenvoudige vraag als **« Hoe gaat het écht met je?»** kan soms de eerste stap zijn naar gepaste ondersteuning.

Noot voor de redactie – Dit persbericht gaat onder meer over zelfdoding. We vragen u om in uw berichtgeving de gratis hulplijnen te vermelden die dag en nacht bereikbaar zijn: Zelfmoordlijn, 1813 (NL) – Centre de Prévention du Suicide, 0800 32 123 (FR).

Over het Platform

Het Brussels Platform voor Geestelijke Gezondheid is een vereniging die actief is in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest en actoren uit de geestelijke gezondheidszorg samenbrengt om overleg, samenwerking en de toegankelijkheid van zorg te bevorderen. Het Platform ontwikkelt sensibiliseringsacties, coördineert preventieprojecten en ondersteunt netwerkwerking ten voordele van burgers, professionals en naasten.

Perscontact

Hortense Stinglhamber
Communicatieverantwoordelijke
Brussels Platform voor Geestelijke Gezondheid
h.s@platformbxl.brussels

Projectcontact

Kelly Gustot
Projectverantwoordelijke Preventie Geestelijke Gezondheid & Jongeren
Brussels Platform voor Geestelijke Gezondheid
k.g@platformbxl.brussels

Communicatiepakket

Te downloaden op www.platformbxl.brussels/nl