



Warme Steden en Gemeenten

IN BEWEGING VOOR VEERKRACHTIGE JONGEREN

Kadering

NETWERK

Warme Steden en Gemeenten kadert binnen het Netwerk WARM VLAANDEREN. Een Netwerk dat bouwt aan een omgeving waar de bevordering van geestelijke gezondheid, veerkracht, motivatie, persoonlijke groei en leerwinst voor 1,8 miljoen kinderen en jongeren centraal staan. Samen bouwen we aan een duurzaam beleid geestelijk gezondheidsbevordering voor een generatie veerkrachtige jongeren. Want geen veerkrachtig Vlaanderen zonder veerkrachtige jongeren.

De leidende principes van het Netwerk WARM VLAANDEREN zijn:

1. **Alle** kinderen en jongeren deugen
2. Respect voor de **kinderrechten**
3. **Psychologische basisbehoeften** zijn vitamines voor groei
4. **Samen** zijn wij tot veel in staat
5. **Monitoring** geeft richting
6. Een **duurzame** aanpak loont

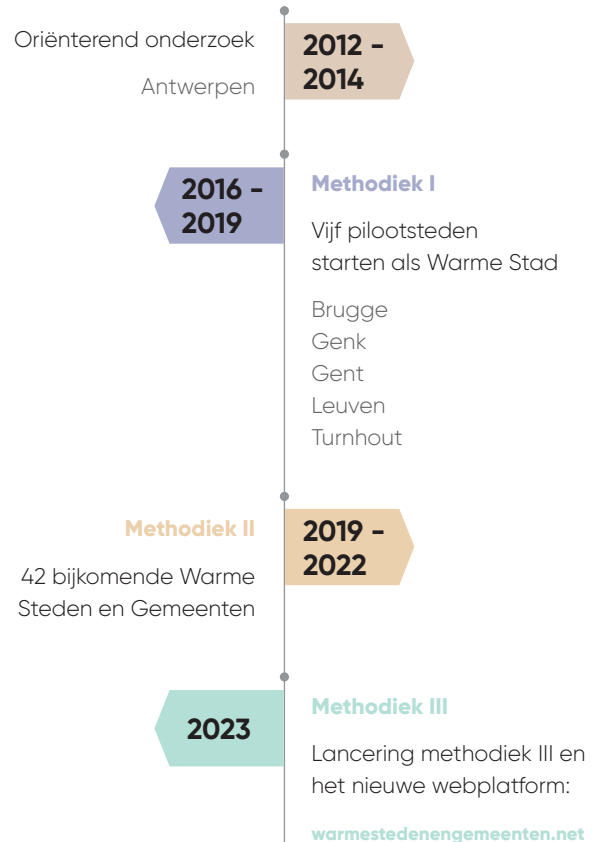
Lees meer over deze leidende principes op www.warmvlaanderen.net

HISTORIEK

Vijf pilotsteden begonnen hun traject als Warme Stad in 2016. Ze onderzochten hoe ze op een beleidsmatige manier kunnen werken aan de geestelijke gezondheid en veerkracht van kinderen en jongeren.

In september 2019 kregen de 5 pilotsteden het gezelschap van maar liefst 42 extra Warme Steden & Gemeenten.

Tijdens de Actiedag op 5 december 2023 werd de bijgestuurde methodiek III toegelicht en werd er een nieuwe oproep gedaan om toe te treden tot de beweging Warme Steden & Gemeenten.



Inleiding

1 op de 5 jongeren voelt zich niet goed in zijn vel. 1 op de 8 jongeren heeft in de afgelopen 12 maand zelfmoordgedachten gehad. Kortom, geestelijke gezondheidsbevordering is nodig. Niet enkel voor jongeren met welzijnsproblemen, maar ook voor onze maatschappij.

Een preventieve aanpak zorgt in de eerste plaats voor minder psychische problemen op latere leeftijd. En dat zorgt voor lagere economische kosten, minder zorgbehoefte en kortere wachtlijsten. Ook scholen halen er hun voordeel uit. Zij kunnen pestgedrag gericht aanpakken en voorkomen zo vroegtijdige schooluitval, met nog betere onderwijsprestaties tot gevolg. Maar het voornaamste resultaat? Veerkrachtige jongeren en een kwalitatievere instroom op de arbeidsmarkt.

Methodiek III van Warme Steden en Gemeenten geeft een wetenschappelijk onderbouwd kader voor de ontwikkeling van een zorgzame, verbonden en florerende gemeenschap. Alle betrokkenen bundelen hun krachten om de geestelijke gezondheid, motivatie en veerkracht bij kinderen en jongeren te bevorderen.

Dit gebeurt aan de hand van 7 pijlers van veerkrachtsbevordering, toegepast in de verschillende settings en leeftijdscategorieën van 0 tot 24 jaar. Naast 7 pijlers zijn er evenveel stappen, verspreid over een doorlopend proces. Zo vul je als lokaal bestuur dit traject persoonlijk in en werk je aan een duurzaam beleidsplan. En dat op maat van jouw stad of gemeente, terwijl je rekening houdt met de noden en behoeften van de kinderen en jongeren. Tijdens het proces krijg je ondersteuning van het Logo in jouw buurt.

Vind hier
het Logo
in jouw buurt:



In deze brochure vind je uitleg over de onderbouw, de 7 pijlers en de 7 stappen. Meer weten over de methodiek III? Surf naar www.warmestedenengemeenten.net

Extra info vind je terug op de website onder dit icoontje: 

Op weg naar een Warme Stad of Gemeente? Goed bezig, bovendien helpt het je ook om andere doelstellingen te behalen.

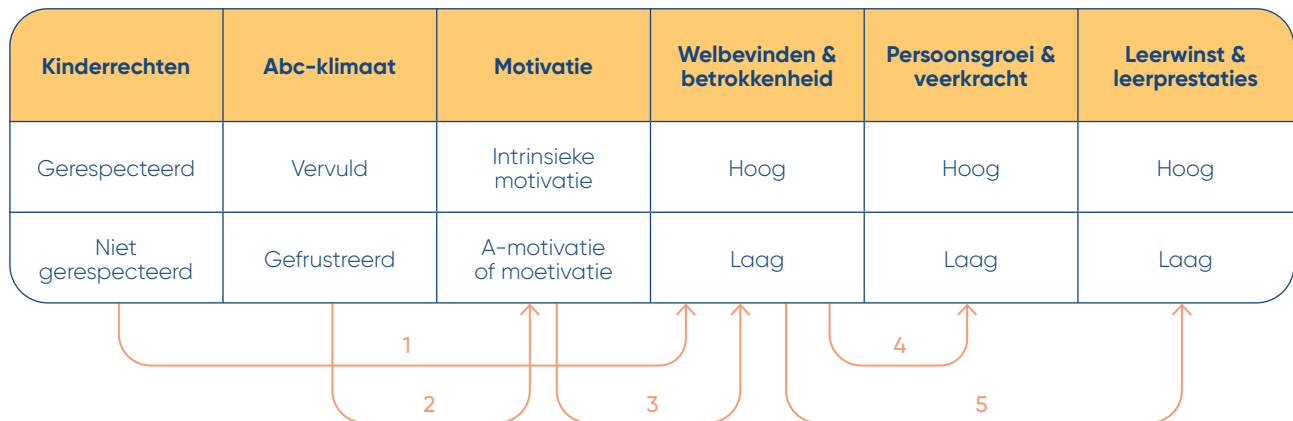
- Zo kan het een opstap zijn naar het label **Kindvriendelijke Stad of Gemeente**. De pijlers zijn namelijk een invulling van de verschillende kinderrechten.
- Het zorgt ook voor een concrete invulling van het thema geestelijke gezondheid bij kinderen en jongeren binnen jullie **Gezonde Stad of Gemeente**.

Wetenschappelijke onderbouw

OORZAKELIJKE VERBANDEN

Onderzoeken van prof. Dr. Ferre Laevers en prof. Dr. Maarten Vansteenkiste tonen aan dat:

- Welbevinden en betrokkenheid een maat is voor het respecteren van de kinderrechten **(1)**.
- Vervulling van de 3 psychologische basisbehoeften (= abc-klimaat) leidt tot intrinsieke motivatie **(2)**.
- De intrinsieke motivatie leidt tot welbevinden en betrokkenheid **(3)**.
- Welbevinden en betrokkenheid belangrijke procesindicatoren zijn voor persoonsgroei en veerkracht **(4)**.
- Een hoge graad van welbevinden en betrokkenheid een hoge leerwinst en leerprestaties genereert **(5)**.



VAN DE KINDERRECHTEN TOT DE 7 PIJLERS

| Kinderrechten | | Gemeenschaps kenmerk | Public mental health-perspectief: leidende principes | | | | | | 7 pijlers van veerkrachtsbevordering bij kinderen en jongeren |
|---|-----------------------|-----------------------|--|------------------------------------|-------------------------------|--|--|---------------------------------|---|
| artikel | categorie | | preventie & vroegdetectie | zet in op alle kinderen & jongeren | gediversifieerd (zorg-)aanbod | monitor het welzijn & geïmplementeerde strategieën | investeer in abc-ondersteunend klimaat | betrek de volledige gemeenschap | in alle settings en in alle leeftijdscategorieën (0-24 jaar) |
| art. 6/18/ 26/27/39 | recht op overleven | | | x | | | | x | 1. Zorg voor een goede start in het leven |
| art. 9/10/ 11/16/17/19 /21/22/23 /24/25/32 /33/34/35 /36/37/38 /40/41 | recht op bescherming | zorgzaam | x | x | x | x | | x | 2. Monitor geestelijke gezondheid en organiseer een laagdrempelig (zorg-)aanbod |
| | | florerend | | x | | | | x | 3. Bevorder de fysieke gezondheid |
| | | | | x | | | x | | 4. Zet in op talenten |
| art. 6/14/ 15/18/28/ 29/30/31/ 42 | recht op ontwikkeling | florerend & verbonden | | x | | | x | x | 5. Creëer motiverende leef- en leergemeenschappen |
| | | | x | x | x | | | | 6. Maak kwetsbaarheid bespreekbaar in een veilige omgeving |
| art. 3/4/5 /7/8/12/13 | recht op participatie | verbonden | | x | | | | x | 7. Laat kinderen en jongeren participeren |

7 pijlers

PIJLER 1:

Zorg voor een goede start in het leven

... met aandacht voor de materiële basisbehoeften en veilige hechting.

Een goede start in het leven is belangrijk voor het mentaal welbevinden en veerkracht op latere leeftijd. De kansen op een gezonde start vergroten wanneer **kinderarmoede** vrijwel afwezig is. Kinderen moeten opgroeien in een **veilige omgeving** waar ze zich kunnen **hechten** aan hun opvoeders. Een veilige hechting en voldoende levensstandaard zijn versterkende factoren voor veerkracht.

PIJLER 2:

Monitor geestelijke gezondheid en organiseer een laagdrempelig (zorg-)aanbod.

Bij kinderen en jongeren is het belangrijk om de geestelijke gezondheid, veerkracht, motivatie en aanwezigheid van risicofactoren te **monitoren**, zo kan je tijdig signalen opvangen. Op basis van deze **vroegtijdige detectie** kan je passende **preventieve interventies** implementeren. Zowel voor mensen met als zonder emotionele problemen. Probeer het (zorg-)aanbod zo **laagdrempelig** mogelijk te maken. Dit betekent dat interventies betaalbaar, bereikbaar, beschikbaar, begrijpbaar, bruikbaar en bekend zijn.

PIJLER 3:

Bevorder de fysieke gezondheid.

Stimuleer elk kind of elke jongere om een **gezonde levensstijl** aan te nemen. Zo krijgen ze kansen om gezond op te groeien in een gezonde omgeving en verklein je de kans op gezondheidsrisico's. Een gezonde levensstijl wordt o.a. beïnvloed door persoonlijke determinanten. Daar hebben we weinig invloed op. De verschillende **omgevingsfactoren** daarentegen kunnen we wel beïnvloeden. Een gezonde levensstijl zorgt voor een goede fysieke gezondheid, wat een positieve invloed heeft op het mentaal welbevinden.

PIJLER 4:

Zet in op talenten

... exploreer, ontwikkel en passioneer.

Elk kind en elke jongere krijgt de kans om zijn **talenten te exploreren, ontwikkelen en passioneren**. Elk kind of elke jongere krijgt de kans om te ontdekken wat hij graag doet en om te doen waar hij goed in is. Stimulerende leeromgevingen maken dat mogelijk, zowel thuis, op school als in hun vrije tijd. Dat is belangrijk voor de ontwikkeling van een positief zelfbeeld, zelfvertrouwen en het gevoel van authenticiteit.

PIJLER 5:

Creëer motiverende leef- en leergemeenschappen
... met een abc-ondersteunend klimaat.

Het vervullen van de drie **psychologische basisbehoeften** (autonomie, competentie en verbondenheid) zorgt voor **intrinsieke motivatie**, wat op zijn beurt leidt tot persoonlijke groei, een goed mentaal welbevinden en veerkracht. Wanneer deze noden niet worden vervuld, leidt dit tot **frustraties** en de ontwikkeling van emotionele problemen. Een omgeving die rekening houdt met deze 3 componenten, noemen we een **abc-ondersteunend klimaat**. Dit kan je in de stad/gemeente, op school, in gezinnen en verenigingsleven creëren als motiverende leef- en leeromgeving.

PIJLER 6:

Maak kwetsbaarheid bespreekbaar in een veilige omgeving
... verander de attitude tegenover het delen van kwetsbaarheid.

Elk kind en elke jongere groeit op in een omgeving waar zorgen en **kwetsbaarheden bespreekbaar** zijn. Er heerst **geen taboe** over psychische problemen en de omgeving moedigt hen aan om over hun problemen en emoties te spreken. Want dit werkt **bevrijdend** en **verbindend**. Essentiële vaardigheden hierbij zijn de eigen emoties kunnen herkennen, benoemen en hierover kunnen communiceren. Het creëren van een veilige omgeving waarin er écht naar hen wordt geluisterd, is daarbij belangrijk. De campagne 'Warme William' met de luistertips zijn daarbij een doeltreffend hulpmiddel.

PIJLER 7:

Laat kinderen en jongeren participeren.

In een Warme Stad of Gemeente voelen kinderen en jongeren dat hun mening ertoe doet en dat ze als volwaardige burgers worden beschouwd. Het lokaal bestuur maakt er werk van om in elk beleidsdossier een **kinderen- en jongerenreflex** te hebben. Dit houdt in dat er bij elke beslissing wordt nagedacht over de impact op kinderen en jongeren en dat de beslissing wordt genomen die het best beantwoordt aan hun noden.

Je kan kinderen en jongeren op verschillende niveaus betrekken. Beginnend bij informeren en raadplegen. In een volgende stap neem je samen beslissingen. Het is van belang om de mening van kinderen en jongeren serieus te nemen en er ook iets mee te doen, zodat ze het gevoel hebben dat je naar hen luistert en ze actief betreft.

Samen ontwaken

STAP 1: CREËER DRAAGVLAK

Creëer draagvlak bij:

- Het lokaal bestuur
- Organisaties in de stad/gemeente
- De burgers (ouders, kinderen en jongeren)

Als er draagvlak is, wordt het Charter WS&G voorgelegd op de gemeenteraad. Daarna ondertekent het college van burgemeester en schepenen het Charter als teken van politiek engagement.

Aan de slag:

- Creëer draagvlak bij de nodige instanties. Informeer hen en zorg voor betrokkenheid door hun mening te vragen.
- Leg het Charter voor op de gemeenteraad en laat het ondertekenen.

Tip:

Download het Charter via de website of vraag het aan via het Logo in jouw buurt.

STAP 2: STEL EEN PROJECTGROEP SAMEN

Stel een projectgroep op met:

- Interne partners uit diverse beleidsdomeinen zoals welzijn, jeugd, vrije tijd en onderwijs
- Externe partners uit verschillende settings

Het uitvoeren van een stakeholdersanalyse is nuttig om de juiste partners te identificeren.

Aan de slag:

- Mobiliseer stakeholder organisaties die zich kunnen engageren voor een eerste projectgroep. Dit kan een bestaand overlegorgaan zijn zoals de werkgroep Gezonde Gemeente of een jeugd welzijnsoverleg. Een nieuw overleg is natuurlijk ook mogelijk.
- Zorg voor stakeholders uit het micro-, meso- en macroniveau. **i**
- Betrek ook al jongeren in deze stap.

Tips:

- Neem een kijkje op de website en ontdek een lijst van interessante organisaties. Zo kijk je verder dan enkel vanzelfsprekende partners. **i**
- Informeer mogelijke partners over de ideeën en plannen van je stad of gemeente en moedig hen aan om zich aan te sluiten bij de projectgroep. Dit kan bijvoorbeeld via een kick-off of een netwerkmoment.

STAP 3: BRENG DE BEGINSITUATIE IN KAART

In deze stap wil je weten wat er in jouw stad of gemeente al bestaat en wat er nog nodig is opdat kinderen en jongeren zich goed in hun vel voelen. Baseer je hiervoor op de '7 pijlers voor veerkrachtsbevordering bij kinderen en jongeren in jouw stad/gemeente'. **i**

Tip:

Inventariseer aan de hand van de bestaande lokale kwalitatieve en kwantitatieve gegevens. Denk bijvoorbeeld aan de omgevingsanalyse voor de meerjarenplannen, informatie uit de gemeentemonitor of resultaten uit bevestigingen over mentaal welbevinden op school.

Aan de slag:

- Inventariseer eerst de volgende zaken:
 - Zoek in je stad of gemeente naar maatschappelijk onaanvaardbare problemen met betrekking tot kinderen en jongeren. Dit is je *sense of urgency*. Op basis hiervan kan je de projectgroep eventueel aanpassen.
 - Inventariseer ook de prevalentie en ernst van psychische problemen. Doe hetzelfde bij de indicatoren van psychische gezondheid.
 - Inventariseer per setting het bestaande aanbod. Noteer op welke pijler en leeftijdscategorie deze inspeelt.
 - Geef het bestaande aanbod in op het webplatform en download een integraal overzicht (matrix) van het aanbod per pijler, setting en leeftijdscategorie.
 - Breng via een behoefteanalyse in kaart hoe het staat met de 7 pijlers in jouw stad of gemeente. Vertrek van het model van de 7 pijlers en gebruik het als een 'quick scan' als je kijkt naar initiatieven in de stad of gemeente:
 - Rond welke pijlers gebeurt er al veel?
 - Welke pijlers krijgen nog te weinig aandacht ?
- Geef jezelf een score per pijler via bovenstaande vragen. Info over de pijlers vind je in deze brochure. Extra uitleg vind je terug op het webplatform. **i**
- Kies op basis van jouw analyses de pijlers waar je prioritair wil op inzetten, wetende dat alle pijlers even belangrijk zijn.
 - Stel de gekozen pijlers voor aan het college van burgemeester en schepenen en onderbouw met je resultaten uit de analyse.

DE 7 PIJLERS VOOR VEERKRACHTSBEVORDERING BIJ KINDEREN EN JONGEREN

- Evalueer per setting, hoeveel er hier al rond gedaan wordt.
- Geef aan op een schaal van 0 - 3 in welke mate de betreffende pijler gerealiseerd is.
- Zo bekom je een spindigram per setting die overzichtelijk aangeeft waar winst gemaakt kan worden.



Samen richting zoeken

STAP 4: VORM EEN VISIE EN MAAK EEN ACTIEPLAN

Werk samen met de projectgroep een visie uit die gebaseerd is op de *sense of urgency*, de behoefteanalyse en de leidende principes van Warm Vlaanderen.

Bepaal de strategische en operationele doelstellingen en koppel daaraan acties.

Aan de slag:

- Formuleer strategische doelstellingen op basis van de visie. Deze strategische doelstellingen zijn ambitieus en meetbaar.
- Deel deze strategische doelstellingen op in operationele doelen om de grotere strategische doelstellingen te bereiken. Wat wil je juist bereiken, voor wie (leeftijd) en wanneer? Kies samen met de projectgroep enkele prioritaire doelstellingen. Dit zullen de speerpunten zijn van jullie integrale beleidsplan voor een Warme Stad of Gemeente.
- Brainstorm met je projectgroep over mogelijke nieuwe acties of bestaande acties die beantwoorden aan de doelstellingen. Ontwikkel een actieplan op maat van jouw Warme Stad of Gemeente.
- Definieer bij de doelstellingen bijhorende outcome- en procesindicatoren. Als je dit op voorhand doet, kan je ze nadien ook gemakkelijker evalueren.

Tips:

- Je kan de prioriteiten bepalen op basis van:
 - De conclusies uit de verzamelde gegevens en inventarisatie binnen de gekozen pijlers. Versterk eventueel wat al goed loopt en heb aandacht voor werkpunten.
 - De leeftijd van de einddoelgroep waar de nood aan ondersteuning het hoogst is.
 - Kadering binnen het bredere beleidsplan.
 - De haalbaarheid van deze doelstellingen. Is er draagvlak? Welke partners kunnen zich engageren? Hoe maak je een impact op lokaal niveau?
 - Ervaren de kinderen of jongeren het zelf als prioriteit? Baseer je hiervoor op bestaande informatie.
- Bepaal de prioriteiten aan de hand van verschillende werkmethodes, bijvoorbeeld 'stickertjes plakken'. Elke partner krijgt enkele stickers en plakt ze bij de doelstelling die zij het belangrijkste vinden.
- Bepaal de waarde van elke actie aan de hand van enkele factoren:
 - Is er een concreet engagement van partners?
 - Zijn er acties die zowel quick wins opleveren als op lange termijn renderen?
 - Zijn er acties voor verschillende strategieën en verschillende niveaus? Stel je actieplan op in een lege matrix, zo krijg je een handig overzicht. **i**
 - Kan de actie op lange termijn blijven bestaan?
- Neem een kijkje op de inspiratiebox **i** voor goede voorbeeldacties rond de verschillende pijlers, settings en leeftijdscategorieën.
- Denk aan de samenwerking met serviceclubs of zoek projectsubsidies om je acties te financieren.



12



Samen maken wij **Warme Steden & Gemeenten**





Samen in beweging zijn

STAP 5: VOER ACTIES UIT

Eens de acties lopen, zijn goede afspraken, communicatie en opvolging cruciaal.

Aan de slag:



Breng de belangrijkste actoren bij elkaar, zodat ze de acties samen kunnen uitvoeren. Betrek ook relevante organisaties buiten de projectgroep.

Tips:

- Voeg een taakverdeling toe aan het actieplan en duid een verantwoordelijke aan. Zo is er meer kans dat de acties ook effectief uitgevoerd worden.
- Koppel aan elke actie een concreet budget, zodat je op het einde van het jaar/legislatuur niet voor verrassingen staat.

STAP 6: EVALUEER EN STUUR BIJ

Evalueer:

- De aparte acties
- Het actieplan in zijn geheel
- De procesindicatoren 
- De outcome-indicatoren 

Aan de slag:

- Bepaal vooraf hoe de actie moet worden uitgevoerd en wie je wil bereiken (proces-indicatoren). Noteer ook wanneer de actie als succesvol wordt ervaren (outcome-indicator).
- Laat de deelnemers zelf de actie evalueren tijdens de actie.
- Ga na in welke mate het actieplan helpt om de doelstellingen en de gekozen pijlers te bereiken.
- Evalueer de proces- en outcome-indicatoren van de strategische en operationele doelstellingen.

Tip:

Nieuwe acties die succesvol zijn, kan je doorgeven aan jouw Logo. Zo kunnen zij opgenomen worden in de inspiratiebox en kan het andere steden en gemeenten inspireren.

STAP 7: VERANKER IN HET BELEID

Zorg voor verduurzaming van het project, zodat het mentaal welbevinden van kinderen en jongeren een aandachtspunt blijft in het beleid van jouw stad of gemeente. Probeer van bij de start van dit traject oog te hebben voor verankering door draagvlak te creëren op verschillende niveaus (burgers, middenveld, ambtenarij en politiek).

Aan de slag:

- Integreer het gehele beleidsplan van je Warme Stad of Gemeente in het beleidsplan van Gezonde Gemeente en zelfs in het meerjarenplan van de stad of gemeente.
- Maak van de projectgroep een structureel overlegplatform om de veerkracht van kinderen en jongeren op de agenda te plaatsen in de stad of gemeente.
- Zet het mentaal welbevinden van kinderen en jongeren ook tijdens andere vergaderingen op de agenda.
- Neem het project mee in het ambtelijk memorandum voor het volgend bestuur.

Tips:

- Zorg dat acties blijven bestaan door ze bijvoorbeeld te integreren in de reguliere werking van de betrokken organisaties.
- Hou een afsluitmoment waarbij je de succesvolle realisaties toont. Dit motiveert partners om verder te gaan.





**Veerkrachtige
Jongeren**
voor een
**Veerkrachtig
Vlaanderen**

www.warmestedenengemeenten.net

Gecoördineerd door



In samenwerking met



Gefaciliteerd door

