

Jimmy's

Werken aan veerkracht

17 april 2018 sessie RGO symposium
Lia Dekker & Marloes Dekker



Opgroeien in de wereld van nu

Veel burn-outs onder studenten: actieplan nodig om 'generatie van zombies' te voorkomen

Een kwart van de studenten kampt met burn-outs. Een op de zeven heeft last van ernstige angst- en depressieklachten. Ook zelfmoordgedachten komen geregeld voor. Dat blijkt uit onderzoek van Hogeschool Windesheim, uitgevoerd tussen december 2017 en maart 2018, onder 3.134 studenten. Een actieplan moet een 'generatie van zombies' voorkomen.

Door: Elisabeth Steker / april 2018, 12:43

Driekwart van de jongeren heeft last van stress en burn-out klachten

17 jul 2017. Uit een onderzoek van Maastricht onder aan 2000 jongeren blijkt dat 75 procent overmatig naar een partijtoespraak is gaan.

Opgelond werd je nog maar het begrippen leert aan je verlaten leven. Dat komt als een opmerking, maar voor 10000 Nederlanders onder de 30 jaar is het de gebruikelijke manier. Volgens het CBS, het percentage jongeren dat kampt met ernstige klachten was 75 procent in 2017.



Jimmy's

Jimmy's is een plek voor en door jongeren waar jongeren:

- **Waar je kan delen**
Waar kan je je verhaal delen? Delen is soms de helft van de oplossing
- **Nieuwsgierigheid en aandacht is**
Gezien worden, aandacht voor jouw verhaal en wie jij bent
- **Focus op positieve gezondheid**
Perspectief verplaatsen naar dat wat er al is, en dat versterken. Je hebt een probleem, je bent niet je probleem
- **Normaliseren niet medicaliseren**
Hobbels horen bij het leven. Niet alles is te voorkomen. Rust jongeren toe.



Jimmy's

Wat helpt? Omgevingen creëren waar:

- Elkaar ontmoeten
- Zich gehoord en gezien voelen
- Zichzelf kunnen zijn
- Terecht kunnen met iedere vraag of idee
- Mogen leren en vooral fouten mogen maken
- Ook even niets hoeven
- Een netwerk opbouwen
- Vertrouwen krijgen



Jimmy's

Wat gebeurt er zoal in en vanuit Jimmy's?

- Filosofiecafe
- Actie tegen de prestatie maatschappij
- Drawing sessions
- Tafelvoetbal
- Huiswerk maken
- Bootcamp organiseren
-

