

## **Terugkoppeling inspiratiemiddag 'Mentale Gezondheid bij Jongeren (12–30 jaar)**

*Donderdag 16 april 2026*

Op 16 april vond de inspiratiemiddag *'Mentale Gezondheid bij Jongeren (12–30 jaar)'* plaats, georganiseerd door Samen Gezond in Deventer in samenwerking met Vriendendiensten en Humanitas Match Jongerenmaatjes. De bijeenkomst bracht professionals samen die werken met en voor jongeren in Deventer, met speciale aandacht voor het thema eenzaamheid.

### **Programma**

Alle aanwezigen werden welkom geheten door Marleen Munneke (Gemeente Deventer). Tijdens de introductie werd vervolgens het gezamenlijke doel benadrukt: bijdragen aan de mentale gezondheid van jongeren door beter inzicht te krijgen in elkaars rol en aanbod, zodat jongeren passende ondersteuning kunnen vinden.

Aansluitend deed een Lieke Hulman vanuit het "Zussenproject" van Stichting Hart voor Meiden een persoonlijk ervaringsverhaal. Op een open en moedige manier werd verteld over de impact van mentale kwetsbaarheid en eenzaamheid in het dagelijks leven. Het verhaal raakte de zaal zichtbaar; het bracht niet alleen herkenning, maar ook stilte, aandacht en verbinding. Het maakte de urgentie voelbaar en gaf een gezicht aan de cijfers en signalen waar professionals dagelijks mee werken.

In de dialoogsessie gingen deelnemers onder leiding van Tim Friesema (Stichting La Vie) in gesprek met iemand die zij nog niet kenden. Hier stonden de volgende vragen centraal: *"Wat is je eerste herinnering aan eenzaamheid?"* en *"Wat heeft die eenzaamheid jou gebracht?"* Dit leidde tot open en persoonlijke gesprekken met veel herkenning. Vervolgens kregen de deelnemers opdracht om de vraag *"Hoe ziet isolement er voor jou uit?"* te verbeelden in een tekening, waarna zij onderling opnieuw met elkaar in dialoog gingen. Aansluitend werd plenair gedeeld wat deze uitwisseling had opgeleverd, wat waardevolle inzichten gaf in het thema eenzaamheid en isolement.

Vervolgens werden verschillende inspirerende praktijkvoorbeelden gedeeld. Zo vertelde Hamid Zarbaf over SPEES, een ontmoetingsplek voor studenten binnen Aventus. Er werd toegelicht voor wie SPEES bedoeld is en hoe het in de praktijk werkt. Ook werd een beeld geschetst van hoe de plek er op school uit ziet, met welke vragen studenten er komen en hoe ondersteuning wordt geboden. Daarnaast werden ervaringen gedeeld over het bereik, zoals het aantal studenten dat dagelijks langskomt en hoeveel vragen er worden opgepakt en opgelost. Deze inkijk gaf waardevolle inzichten in wat wel en niet werkt in de praktijk.

Na een korte pauze presenteerden Karijn Sieben (Humanitas Match Jongerenmaatjes) en Robert van Andel (Vriendendiensten) hun aanbod voor jongeren. Aan de hand van een inspirerend interview kregen deelnemers meer inzicht in de ervaringen van jongeren zelf. In het gesprek werd duidelijk tegen welke uitdagingen zij aanlopen op het gebied van mentale gezondheid en eenzaamheid, en hoe zij de weg naar ondersteuning hebben gevonden. Ook werd belicht wat het bestaande aanbod hen concreet heeft gebracht en welke elementen daarin voor hen het verschil maakten.

Vervolgens volgde de interactieve carrousel '*Ontmoeten en Ontdekken*'. Hier kregen deelnemers de ruimte om hun eigen aanbod voor jongeren te presenteren, het aanbod te bekijken en met elkaar in gesprek te gaan. In totaal presenteerden acht initiatieven hun aanbod door middel van posters. Dit onderdeel werd als waardevol ervaren, omdat het bijdroeg aan het leren kennen van elkaars werk en het versterken van het netwerk.

De bijeenkomst werd afgesloten met een korte terugblik, waarna er tijdens de (alcoholvrije) netwerkborrel ruimte was om verder met elkaar in gesprek te gaan. Uit de zaal kwam nog naar voren dat er behoefte is aan één online platform voor het aanbod, zowel voor jongeren als professionals.

## **Conclusie**

We kijken terug op een mooie en waardevolle bijeenkomst met een goede opkomst van 70+ deelnemers. De inspiratiemiddag heeft bijgedragen aan meer verbinding tussen professionals en organisaties in Deventer. Er is meer inzicht ontstaan in het bestaande aanbod en er zijn nieuwe contacten tussen professionals gelegd. Dit vormt een goede basis om de samenwerking rondom mentale gezondheid en het tegengaan van eenzaamheid onder jongeren verder te versterken.

We willen jullie bedanken voor jullie aanwezigheid, interesse en mooie gesprekken! Als er na deze bijeenkomst nog ideeën of kansen zijn voor het netwerk of een volgende inspiratiebijeenkomst, neem dan vooral contact op met Sanne Castelijns en Danique de Jong via [info@samengezondindeventer.nl](mailto:info@samengezondindeventer.nl). Ook als jullie nog feedback hebben op de inspiratiemiddag, dan horen wij dit graag.

Daarnaast willen we graag nog andere interessante bijeenkomsten op dit thema onder de aandacht brengen:

- Thema-avond voor jongeren over mentale gezondheid donderdagavond 11 juni 19:30 uur (Vriendendiensten)
- Bijeenkomst voor professionals over mentale gezondheid in september 2026 (Salland United, regionaal)

Tot slot: wil jij op de hoogte blijven van alles rondom Samen Gezond in Deventer? Volg ons vooral op [LinkedIn](#) en abonneer op onze [Nieuwsbrief](#).