

**Hoorn, 8 oktober 2020**

**Tien jongeren uit de gemeente Hoorn zijn donderdagavond door de Nationale Jeugdraad (NJR) bij stichting Netwerk opgeleid tot Kopkrachtambassadeur. Aan hun de taak om mee te helpen Hoornse jongeren veerkrachtiger te maken in sombere en eenzame tijden door het coronavirus.**

**1. Waarom is de cursus Kopkracht nodig?**

Volgens de NJR is er door de coronacrisis een flinke toename van het aantal jongeren met (beginnende) psychische problemen. GGZ Nederland verwacht een steeds meer groeiende vraag naar hulp binnen de psychische gezondheidszorg. „Jongeren zijn in coronatijd vaker thuis. Ze versomberen daardoor en voelen zich soms eenzaam. Als de maatregelen straks worden aangescherpt, dan krijgen we weer dezelfde situatie als in de lockdown”, aldus Faraaz Ramdjanbeg. „Het is juist nú zo belangrijk om meer aandacht te generen voor mentale gezondheid.”

**2. Wie hebben de cursus gevolgd?**

Tien jongeren van 17 tot en met 23 jaar uit Hoorn en omgeving. Een van de deelnemers was de 21-jarige Rachid Uad uit Blokker, evenementenorganisator en voetbaltrainer bij Always Forward. „Het is belangrijk dat dit onderwerp wordt besproken. Het is belangrijk dat jongeren over hun zorgen en problemen durven praten.”

**3. Hoe zag de cursus eruit?**

De deelnemende jongeren kregen een drie uur durende workshop, waarin zij werden getraind en gecoacht om als rolmodel voor hun jongere deelnemers aan de slag te gaan. Vragen als ’Hoe denken jongeren over mentale gezondheid?’ en ’Wat voor tips kunnen ze elkaar geven om veerkrachtig te worden én te blijven?’ kwamen onder meer aan bod. „We hebben geleerd hoe je ervoor kunt zorgen dat jongeren hun verhaal durven te vertellen. En wat je moet doen als dit ook daadwerkelijk gebeurt”, vertelt Uad. „Je begint bijvoorbeeld met het maken van duidelijke afspraken, zoals: elkaar respecteren en laten uitspreken.”

**4. Wat gaan de Kopkrachtambassadeurs nu doen?**

De kersverse Kopkrachtambassadeurs verzorgen binnenkort zelf een of meerdere workshops in hun omgeving, bijvoorbeeld aan een basisschoolklas. Uad, die zeer betrokken is bij voetbalclub Always Forward, wil daar iets gaan opzetten. „Als ik de workshop geef aan trainers en leiders, kunnen zij dit weer met hun eigen team doen.”

**5. Wanneer gaan ze aan de slag?**

Dat is nog onduidelijk. Door het coronavirus hebben partijen die zich voorafgaand aan de coronacrisis beschikbaar hadden gesteld het programma even stopgezet.

**Nationale Jeugdraad**

De NJR wil dat Nederlandse jongeren de kans hebben om uit te groeien tot een mentaal fitte en veerkrachtige generatie, die zich inzet voor een betere toekomst voor henzelf en anderen.