

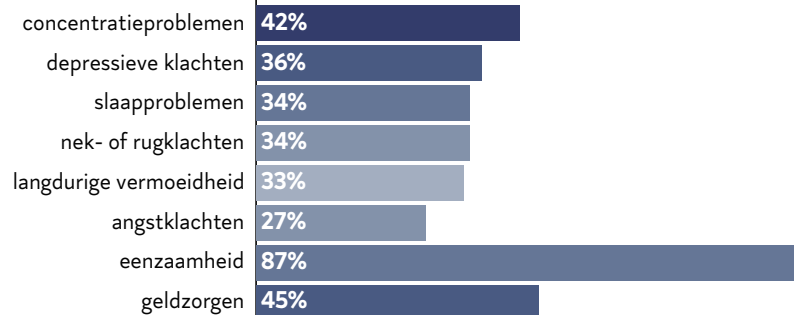
Kwart jongvolwassenen heeft psychische klachten

Een op de vier jongeren in de gemeente Utrecht heeft matige tot ernstige psychische klachten. Dit blijkt uit de recente 'Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2021'. Hieruit blijkt



ook dat **17 procent van de jongvolwassenen behoefte heeft aan deskundige hulp of advies voor hun psychische klachten en deze nog niet krijgt**. Iets meer dan de helft van de jongeren geeft aan dat ze vaker stress hebben vergeleken met voor de coronatijd.

De meest voorkomende klachten van Utrechtse jongeren in coronatijd



BRON: CORONA GEZONDHEIDSMONITOR JEUGD 2021

Hoe ziet deelname aan de WachtVerzachter eruit?

- Je werkt aan je herstel tijdens het wachten;
- Binnen 24 uur nemen we contact met je op en bespreken we wat je nodig hebt;
- Ondersteuning van een ervaringsdeskundige wanneer jij dat wilt;
- Wekelijkse ontmoeting met andere deelnemers (fysiek en/of online);
- Maandelijks creatieve en thema bijeenkomsten;
- Maandelijks weekendactiviteit;
- Werkboek met opdrachten en video's;
- We willen dat je je gezien en gehoord voelt en dat je echt tot onze 'club' gaat horen;
- Als je dat wilt kun je doorgroeien naar een rol als ervaringsdeskundige;
- We sluiten niemand uit, we zien je niet als cliënt;
- We geven geen behandeling of therapie en zitten ook niet op de stoel van de hulpverlener;
- Alles mag en niets hoeft!
- Deelname aan de WachtVerzachter is gratis.

Werken aan je herstel, tijdens het wachten

Iets voor jou?



Gaat het al een tijdje niet zo lekker met jou? Voel jij je eenzaam of steeds somberder, of heb je mentale kwetsbaarheden waar je op dit moment bij niemand mee terecht kunt? Misschien ben je in afwachting van deskundige hulp, maar krijg je deze nog niet.

Dan is de WachtVerzachter wellicht iets voor jou. Bij de WachtVerzachter werk je al aan je herstel tijdens het wachten. Belangrijk daarbij is waar jouw behoeftes liggen, wat jij nodig hebt om je weer beter te gaan voelen. Neem gerust contact met ons op via info@wachtverzachter.nu of 088-7878857.

Wacht  Verzachter

wachtverzachter.nu/utrecht



Een belangrijk onderdeel van De WachtVerzachter is de inzet van **ervaringsdeskundigen**. Heb jij ondervonden hoe het is om psychische klachten te hebben en zou je deze ervaring wel willen inzetten om jongeren te begeleiden? Dan komen we graag met je in contact via info@wachtverzachter.nu of 088-7878857.



'Bij de WachtVerzachter kun je een waardevol en persoonlijk contact opbouwen.'

Ron heeft zich aangemeld als ervaringsdeskundige bij de WachtVerzachter. Hij is afgestudeerd in Utrecht en inmiddels werkzaam als docent. 'Ik had het niet gemakkelijk in mijn studententijd. Het eerste jaar op kamers in een vreemde stad vond ik erg zwaar. Ik miste mijn vertrouwde omgeving en kon mijn draai op de universiteit helemaal niet vinden. Ik werd steeds somberder en trok me steeds meer terug. De scheiding van mijn ouders hielp niet mee. Gelukkig heb ik mijn studie kunnen afmaken. Nu help ik graag jongeren op weg. Wat me erg aanspreekt aan de WachtVerzachter is dat je een waardevol en persoonlijk 1 op 1 contact met een jongeren kunt opbouwen.'



'Fijn om je verhaal te delen met iemand die je begrijpt'

Annabel is zich het afgelopen jaar in de coronaperiode steeds angstiger gaan voelen. Haar studieresultaten gingen steeds verder achteruit, ze staat op het punt om haar studie te staken. Inmiddels staat ze op een wachtlijst voor psychische hulp. 'Wat fijn is dat je wel bij de WachtVerzachter terecht kunt. Ik heb nu via de WachtVerzachter iemand ontmoet aan wie ik mijn verhaal kwijt kan en die begrijpt hoe ik me voel. We vinden het allebei fijn om te wandelen. Ik houd niet zo van grote groepen, dus we spreken een keer per week met z'n tweeën af en maken een ommetje. Daarnaast hebben we regelmatig contact met elkaar via Whatsapp. Binnenkort gaan we met andere jongeren van de WachtVerzachter uit eten. Spannend, maar ik ga het toch doen. Het gaat ook langzaam weer wat beter met me.'