

PARTICI-WAT?!



WAT BETEKENT PARTICIPATIE?

Participatie betekent actief betrokken zijn en inspraak hebben. Het wil dus zeggen dat je jouw mening, vragen, ideeën en noden deelt met anderen en dat je hierrond samen aan de slag gaat. Voor je aan de slag gaat, moet het duidelijk zijn **wat van jou verwacht wordt**, **wat jij kan verwachten** van anderen en **waarom** dat zo is. Om je op weg te helpen, zetten we alles op een rijtje.

Volwassenen moeten jou alle mogelijke kansen geven om te participeren. Zo moet je altijd **alle nodige informatie** krijgen over dingen die je belangrijk vindt. Vaak kan je ook **meedenken, meedoen of meebeslissen** over dingen in jouw leven. In sommige gevallen kan je **zelf actie ondernemen**. Ook mensen die belangrijk voor jou zijn, worden betrokken en kunnen je hierbij helpen.



WAAROM IS PARTICIPEREN BELANGRIJK?

Participeren is erg belangrijk om verschillende redenen. We bespreken er vier:

1. **Jij weet als de beste wat er allemaal gebeurt in jouw leven.** Door te participeren, kan je dus aangeven wat er precies aan de hand is en welke noden je hebt.
2. Door te participeren, zal je merken **dat jouw mening telt**. En dat kan je **motiveren** om aan de slag te gaan.
3. Door te participeren, **leer je nieuwe dingen** bij. Zo leer je opkomen voor jezelf, een mening vormen, samenwerken, informatie verwerken én zoveel meer.
4. Participatie is een recht. Elk kind en elke jongere heeft **recht op een eigen mening en om ernstig genomen te worden**. Belangrijk om weten, is dat niemand jou kan verplichten om te participeren. Jij beslist.

WAT MET PARTICIPATIE IN DE GEESTELIJKE GEZONDHEID?

Jij en de personen die belangrijk voor je zijn, moeten betrokken worden bij alles wat over jouw **geestelijke gezondheid** gaat. Met geestelijke gezondheid bedoelen we jouw **mentale gezondheid, mentaal welzijn** of **hoe goed je in je vel zit**. Participatie in de geestelijke gezondheid kan op drie niveau's:



Participeren in je eigen traject: Mensen om je heen luisteren naar wat je nodig hebt en nemen dit serieus. Je krijgt een stem als beslissingen worden gemaakt over jouw leven.



Participatie in een organisatie: Voor organisaties die werken met kinderen, jongeren en de personen rondom jou is het belangrijk om te weten hoe jullie dingen ervaren en welke noden er zijn. Jullie ervaringen en ideeën worden gebruikt om de organisatie te verbeteren voor alle kinderen en jongeren die er komen.



Participeren bij de overheid: De overheid maakt wetten, regels en afspraken om de geestelijke gezondheid in België te verbeteren. Kinderen, jongeren en de personen rondom jou worden hierbij betrokken. Zo kan je voorstellen doen aan de overheid om het mentaal welzijn van alle kinderen en jongeren te verbeteren.

IK WIL GRAAG PARTICIPEREN! EN NU?

- **Wil je (nog meer) participeren in je eigen traject of bij de organisatie die jou helpt?** Bespreek het met jouw hulpverlener. Bekijk samen op welke manier je kan participeren.
- **Heb je vragen of wil je graag participeren bij de overheid of jouw provincie?** Dan kan je contact opnemen met de **participatiecoach** van jouw regio. De participatiecoach helpt organisaties en de overheid om meer naar kinderen, jongeren en de personen rondom jou te luisteren.

Hoi! Ik ben participatiecoach **Lisa** voor **Oost- Vlaanderen** 😊



Lisa Vercruysse | 0487 69 07 62 | lisa.vercruysse@psyche.be

Zoek je een participatiecoach van een andere provincie? [Klik hier!](#)

Wordt jouw recht op participatie geschonden? Spreek erover met een hulpverlener, vertrouwenspersoon of ombudspersoon. Een **ombudspersoon** is iemand die luistert naar jouw vragen of klachten. Ze proberen een antwoord of oplossing te bieden. Vraag naar deze persoon bij een hulpverlener.

