



MENTAAL WELZIJN

Bij KSA streven we naar een omgeving waar iedereen zich gewaardeerd, gesteund en gehoord voelt. Mentaal welzijn vormt hierin een centrale pijler. We spelen als KSA een rol bij het goed in je vel voelen.

KSA neemt een actieve rol op door in te zetten op het vergroten van bewustzijn rond mentaal welzijn. We streven er preventief naar kennis te delen en vaardigheden aan te leren die veerkracht versterken, stress verminderen en helpen bij het (h)erkennen van mentale uitdagingen. Daarbij richten we ons op het versterken van een positieve gezondheid.

DE KSA-GELUKSDRIEHOEK

Mentaal welzijn omvat drie belangrijke pijlers, die te vinden zijn in de geluksdriehoek. “Je-zelf kunnen zijn”, “Goed omringd zijn” en “Je goed voelen”. Die pijlers linken we in deze visie (met de vier kernwaarden) van KSA. Zo ontstaat onze eigen geluksdriehoek:



KSA biedt kinderen en jongeren kansen om met leeftijdsgenoten te spelen, waar ze hun energie kunnen uiten, creatief kunnen zijn en zichzelf kunnen zijn op elke leeftijd. We benadrukken de waarde van iedereen binnen KSA, omdat elk individu telt. Jezelf kunnen zijn is essentieel voor het welzijn, zoals weergegeven in de geluksdriehoek.

Binnen KSA vormen de ervaringen die je opdoet je voor het leven. We streven ernaar jongeren te inspireren, begeleiden en ondersteunen bij hun groei naar mentaal welzijn en veerkracht. Door deze ervaringen helpen we hen om hun beste zelf te worden.

KSA is een plek waar je in contact komt met leeftijdsgenoten. Die verbinding is essentieel voor het sociaal welzijn. Door de dynamiek binnen de groep en het luisteren naar elkaar creëren we een sociaal vangnet. Dit draagt bij aan het bevorderen van een positieve geestelijke gezondheid. Je goed omringd voelen is een belangrijke waarde (cfr. De geluksdriehoek). Het is belangrijk dat iedereen binnen KSA weet dat ze op elkaar kunnen rekenen wanneer dat nodig is.

KSA'ers **engageren** zich voortdurend. De empowerment die voortkomt uit vrijwillig engagement, het nemen van verantwoordelijkheid en actieve participatie, ondersteunt het mentale welzijn. Dit zorgt niet alleen voor voldoening en betrokkenheid, maar stimuleert ook persoonlijke groei en heeft een positieve invloed op het mentaal welzijn. 'Je goed voelen' is een bouwsteen van de geluksdriehoek. Dit betekent vooral dat je positieve gevoelens kunt ervaren en de energie hebt om actie te ondernemen.

De keerzijde is dat **het vaak moeilijk is om grenzen te stellen**. Het is belangrijk om de eigen grenzen te bewaken. Het is oké om door te verwijzen want we hebben een signaalfunctie en zijn geen hulpverleners.

Als het vrijwillige engagement te zwaar wordt voor iemand, kunnen we samen bekijken hoe we die persoon kunnen ontlasten. Dit kan bijvoorbeeld door het engagement tijdelijk op een lager niveau te brengen. Het is **belangrijk om hierover open te communiceren**. Een stapje terugzetten is niet negatief; het kan er juist voor zorgen dat leiding hun betrokkenheid langer kunnen volhouden.

Om deze zaken te verwezenlijken is een open houding belangrijk. Zo hebben leden, leiding en vrijwilligers binnen KSA een plek om zichzelf te zijn, gevoelens te delen en open te staan voor de ervaringen van anderen. Een open houding stelt ons in staat om taboes rond mentaal welzijn te doorbreken en moedigt gesprekken aan waarbij jongeren zich vrij voelen om hun emoties en gedachten te delen, en om actief bij te dragen aan hun eigen mentaal welzijn en dat van anderen. We willen dat niemand zich alleen voelt in hun mentale uitdagingen.

Hoewel we bij KSA geen professionele hulpverleners zijn, kunnen we toch een belangrijke rol spelen bij de ondersteuning van KSA'ers die het moeilijker hebben. We creëren een cultuur waarin het normaal is om te praten over onze gevoelens, angsten en uitdagingen, en waarin hulp zoeken wordt aangemoedigd en gewaardeerd. Binnen KSA hebben we voornamelijk een signaalfunctie. Dit betekent dat we uitdagingen binnen een plaatselijke groep opmerken, of deze nu door een lid of leiding worden opgemerkt. Met deze signalen kunnen we aan de slag gaan, maar niet iedereen vindt het vanzelfsprekend om dit zelfstandig aan te pakken. Daarom is het zeker oké om als KSA'er een stapje terug te zetten als de grenzen van ondersteuning zijn bereikt. Er is een netwerk om op terug te vallen, met mensen die bezig zijn met mentaal welzijn en **API's (aanspreekpunt integriteit)** waar groepen of personen bij terecht kunnen voor gevoelige onderwerpen. KSA bouwt samenwerkingen op met partners en organisaties die zich inzetten voor mentaal welzijn om onze impact te vergroten en onze kennis te verdiepen, vooral met betrekking tot doorverwijzing. Aarzel dus niet om tijdig contact op te nemen met de koepel waar nodig.

Als KSA gaan we op lange termijn aan de slag door preventief te werken (bijvoorbeeld via het beleid van de koepel).



KSA biedt een veilige omgeving voor kinderen en jongeren om te spelen, te groeien en zichzelf te zijn, waarbij de verbinding tussen leden en leiding bijdraagt aan sociaal welzijn. Onze actieve KSA'ers zetten zich in voor vrijwillig engagement en verantwoordelijkheid, met een open houding om taboes rond mentale gezondheid te doorbreken. Deze overtuiging wordt verankerd in onze organisatie om zo een omgeving te creëren waarin iedereen zichzelf kan zijn.