



PARTICI-WAT?!

WAT BETEKENT PARTICIPATIE?

Participatie betekent 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.

Participatie betekent altijd dat je **alle nodige informatie** krijgt 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 PARTICIPATIE BELANGRIJK?

Participatie 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 jouw **geestelijke gezondheid** aangaat. Met geestelijke gezondheid bedoelen we jouw **mentale gezondheid, mentaal welzijn** of **hoe goed je in je vel zit**. Participeren rond 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. 
- **Participeren op het niveau van een organisatie:** Organisaties die werken met kinderen en jongeren betrekken jou bij het maken van beslissingen. Die beslissingen gelden voor iedereen binnen die organisaties. Bijvoorbeeld: Je denkt mee na over de manier waarop kinderen en jongeren geïnformeerd worden over hulp binnen de organisatie. 
- **Participeren op het niveau van de overheid:** De overheid maakt wetten, regels en afspraken om de geestelijke gezondheid in België te verbeteren. Kinderen, jongeren en de personen rondom hen worden hierbij betrokken. Bijvoorbeeld: Je doet het voorstel aan de minister om meer OverKop-huizen te bouwen. 

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 op het niveau van 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 en jongeren te luisteren.



Ik ben Annelies. De participatiecoach voor de provincie **Antwerpen**.

Annelies Follaets | 0485 19 15 79 | annelies.follaets@panggo-18.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.

