



BEN JE
OKÉ?

ETIAS
SOLIDARITY

BEN JE OKÉ?

Oproep voor projecten rond mentaal welzijn van jongeren

Onze ambitie? Met deze oproep willen we middelbare scholen, CLB's en hun partners in België ondersteunen bij het ontwikkelen van concrete projecten die leerlingen helpen een gezondere relatie op te bouwen met schermen, slaap, stress en elkaar.

**Je kunt een projectaanvraag indienen van
1 september 2026 tot en met 16 oktober 2026.**

De projecten starten uiterlijk in de eerste helft van 2027. Projecten die al lopen of in 2026 starten, komen ook in aanmerking. De aangevraagde steun moet dan wel worden gebruikt om het project verder te ontwikkelen, uit te breiden of de impact ervan te vergroten.

De steun varieert van
€ 10.000 tot € 15.000
per project, binnen
een totaal budget van
€ 150.000.

Over deze projectoproep

Met "Ben je oké?" nodigt Ethias Solidarity secundaire scholen, CLB's en hun partners uit om projecten in te dienen die het mentale welzijn van jongeren tussen 12 en 18 jaar versterken. De oproep richt zich op vier factoren die een belangrijke rol spelen in het mentaal welzijn van jongeren: slaap, stress, sociale contacten en digitale gewoontes.

Waarom deze oproep?

Het mentaal welzijn van jongeren staat steeds meer onder druk. Scholen en CLB's zien dit elke dag en zijn goed geplaatst om bewustzijn te creëren, concrete handvatten aan te reiken of tijdig in te grijpen.

We zoeken daarom naar projecten die verder gaan dan louter informeren en sensibiliseren. We zoeken projecten die jongeren helpen om gezondere gewoontes aan te leren, sociale relaties te versterken en hen concrete strategieën aanreiken om een gezonde balans te vinden.



Welke projecten ondersteunen we?

Projecten moeten betrekking hebben op minstens één van de vier onderstaande thema's. Je mag meerdere thema's combineren, op voorwaarde dat de samenhang duidelijk is en relevant is voor de jongeren die je wilt bereiken.

Thema	Voorbeelden
Slaap	Maatregelen die jongeren helpen om beter te slapen, voldoende rust te nemen en mentaal te herstellen. Denk bijvoorbeeld aan gezonde slaapgewoontes, inzicht in het belang van slaap, rustgevend of ontspannende oefeningen en initiatieven waarbij ook gezinnen of de schoolgemeenschap worden betrokken.
Stress	Praktische initiatieven die jongeren leren om stress en druk te herkennen en er op een gezonde manier mee om te gaan. Denk bijvoorbeeld aan copingvaardigheden, emotieregulatie, laagdrempelige ondersteuning, stressverlagende routines en aanpassingen in de leefomgeving die onnodige druk verminderen.
Kwaliteit van sociale contacten	Initiatieven die verbondenheid, steun van lotgenoten en vertrouwensrelaties versterken; sociaal isolement of eenzaamheid tegengaan. Waar dat relevant is, kunnen ook gezinnen of de bredere gemeenschap bij het project worden betrokken.
Digitale gewoontes	Initiatieven die jongeren helpen om evenwichtig en bewust om te gaan met schermen, sociale media en andere onlineomgevingen. Denk bijvoorbeeld aan mediawijsheid, gezonde digitale gewoontes en positieve offline alternatieven.

Actieniveaus

De oproep ondersteunt projecten die zich inzetten op een of meer van de volgende niveaus:

Bewustwording: wanneer dit gekoppeld is aan concrete acties, een langer traject of veranderingen in gedrag of omgeving.

Preventie: beschermende factoren en gezonde gewoontes versterken om problemen te helpen voorkomen.

Vroegtijdige ondersteuning: beginnende kwetsbaarheden herkennen en tijdig reageren voordat problemen escaleren.

Buiten onze focus

Hoewel ze zeer relevant zijn, komen projecten die in de eerste plaats gericht zijn op diagnose, therapie, klinische behandeling of gespecialiseerde geestelijke gezondheidszorg niet in aanmerking voor deze oproep. Heeft een jongere professionele zorg of behandeling nodig? Dan moet die worden doorverwezen naar een bevoegde zorgverlener.

Wie komt in aanmerking?

De formele hoofdaanvrager moet een van de volgende organisaties zijn:

- een middelbare school in België
- een CLB in België
- een andere organisatie die het project indient in partnerschap met een middelbare school of een CLB in België

De hoofdaanvrager kan een project alleen indienen of samen met een of meer partners. Mogelijke partners zijn onder meer andere middelbare scholen, CLB's, jeugdorganisaties of jeugthuizen, non-profitorganisaties, sport- en cultuurorganisaties, lokale overheden, zorg- of preventieorganisaties, buurtorganisaties of andere actoren die een relevante bijdrage leveren aan het project.

Een partnerschap is niet verplicht. Relevante samenwerkingsverbanden kunnen wel een meerwaarde bieden bij de beoordeling wanneer de expertise, het bereik, de rol en de bijdrage van de partners het project duidelijk versterken. Bij een partnerschap treedt één organisatie op als hoofdaanvrager. Die organisatie is verantwoordelijk voor de aanvraag, de overeenkomst met Ethias Solidarity, het financiële beheer en de rapportering.

Welke projecten zoeken we?

Ethias staat open voor uiteenlopende projecten. Projecten kunnen zich richten op de individuele vaardigheden van jongeren, de rol van leeftijdsgenoten (peer groups), de lespraktijk, de schoolcultuur, de betrokkenheid van ouders of de samenwerking met plaatselijke partners (het lokale ecosysteem). Projecten kunnen een nieuwe aanpak uittesten of een bestaande, veelbelovende praktijk aanpassen en uitbreiden.

Mogelijke projecten zijn bijvoorbeeld:

- een reeks workshops en praktische activiteiten waarin studenten leren omgaan met moeilijke situaties (copingstrategieën) en gezonde(re) routines ontwikkelen;
- initiatieven van en voor jongeren die sociale contacten, verbondenheid, onderlinge steun en vertrouwensrelaties versterken;
- een schoolbrede aanpak die jongeren op verschillende momenten stimuleert om gezonde(re) digitale gewoonten te ontwikkelen;
- tools of activiteiten die gezinnen en scholen helpen om samen te werken aan een gezond slaapritme en evenwichtig schermgebruik;
- ...

Selectiecriteria

We beoordelen de aanvragen in twee stappen. Eerst gaan we na of de aanvraag aan alle onderstaande ontvankelijkheidscriteria voldoet. Alleen ontvankelijke aanvragen worden vervolgens inhoudelijk beoordeeld.

Toelatingscriteria	Minimale voorwaarde
Hoofdaanvrager	Een Belgische middelbare school, een CLB of een andere organisatie die samenwerkt met een middelbare school of een CLB.
Doelgroep	Jongeren van 12 tot 18 jaar in een middelbare schoolomgeving.
Thematische link	Minstens één van de vier thema's komt aan bod.
Aangevraagd bedrag	Tussen € 10.000 en € 15.000.
Gedetailleerd budget	Een gedetailleerd projectbudget is bijgevoegd.
Volledigheid	Alle verplichte velden van het aanvraagformulier zijn ingevuld en alle vereiste documenten zijn toegevoegd.
Plaats van uitvoering	Het project wordt in België uitgevoerd.
Startdatum	Het project moet uiterlijk in de eerste helft van 2027 van start gaan.
Rapportering	De projectindieners verbindt zich ertoe om na afloop van het project een eindrapport op te maken. Loopt het project langer door, dan kunnen ook tussentijdse voortgangsrapporten worden gevraagd (hoe vaak dat gebeurt, hangt af van de looptijd van het project).

Kwalitatieve beoordeling

Criterium	Waarop de jury zal letten
1. Relevantie en thematische aansluiting	Het project speelt in op een duidelijk omschreven behoefte en sluit overtuigend aan bij minstens één van de vier thema's. Het zet in op bewustmaking in combinatie met concrete acties, preventie en/of vroegtijdige ondersteuning.
2. Betrokkenheid van jongeren	Jongeren spelen een belangrijke rol. Ze helpen bijvoorbeeld om de behoeften in kaart te brengen, het project vorm te geven, activiteiten uit te testen of uit te voeren en de resultaten te evalueren.
3. Potentiële meerwaarde van de samenwerking / het ecosysteem	Als het project met partners wordt uitgevoerd, vullen hun expertise en bereik elkaar aan. Hun rollen zijn duidelijk omschreven en de samenwerking versterkt het project.
4. Mogelijkheid om het project breder toe te passen	De aanpak kan verder reiken dan één groep of school. Het project kan worden herhaald, levert herbruikbare tools of materialen op of kan andere organisaties inspireren.
5. Structurele impact	Het project levert blijvende resultaten op, zoals een nieuwe werkwijze, vaardigheden, bruikbare tools, een duurzaam samenwerkingsverband of een structurele verandering. Die resultaten kunnen ook na afloop van de financiële steun worden voortgezet of gebruikt.
6. Concrete en haalbare aanpak	De acties, planning, verantwoordelijkheden en het budget zijn coherent en haalbaar binnen de beschikbare middelen en projectperiode.
7. Realistische impact	De verwachte impact is geloofwaardig en in verhouding tot de omvang van het project, met een haalbaar plan om de voortgang op te volgen en te leren wat werkt, voor welke jongeren en in welke context.

Tijdlijn

Fase	Datum
Start van de projectoproep	1 september 2026
Uiterste indieningsdatum	16 oktober 2026
Controle van de ontvankelijkheid en beoordeling van de projecten	Oktober – november 2026
Beslissing van de jury en bekendmaking van de resultaten	Uiterlijk eind november 2026
Uiterste startdatum van het project	30 juni 2027

Ethias kan tijdens de beoordeling om verduidelijking of aanvullende informatie vragen. Het indienen van een aanvraag biedt geen garantie op financiële steun. De jury kan aanbevelen om een lager bedrag toe te kennen dan het aangevraagde bedrag, op voorwaarde dat het project met die lagere bijdrage haalbaar blijft.