



Kazou lanceert nieuwe vakanties voor jongeren met een focus op mentaal welzijn

1 op 3 jongeren voelt zich niet goed in hun vel. 1 op 5 minderjarigen kampt met matige tot ernstige mentale klachten. Samen met het gezondheidsfonds CM speelt Kazou in op het mentaal welzijn van de jongeren door nieuwe vakanties te ontwikkelen. "Deze vakanties combineren plezier en avontuur met ruimte voor rust en zelfontdekking. Jongeren die het even wat moeilijk hebben, vinden niet altijd hun plek op klassieke Kazouvakanties. Even alleen zijn en vertragen is niet altijd vanzelfsprekend.", zegt Florence Slock. "Al blijven de vakanties wel trouw aan de klassieke Kazouvakantie met leuke uitstappen en groepsmomenten, maar dan met nét dat tikkeltje meer aandacht voor het mentaal welzijn van de deelnemers."

"We merken dat jongeren steeds vaker op zoek zijn naar rust en balans," zegt Florence Slock van Kazou. "Met deze vakanties willen we hen een veilige omgeving bieden waarin ze kunnen ontspannen, ontdekken en groeien."

Op vakantie naar Sadernes

voor jongeren die willen ontsnappen aan de dagelijkse drukte en digitale prikkels

Mindfulness klinkt misschien ingewikkeld, maar eigenlijk is het gewoon even stilstaan bij wat er nu gebeurt. Geen stress, geen oordeel, gewoon een mentale pauzeknop. Tijdens deze vakantie trekken 17-18-jarigen in kleine groep de Spaanse natuur in, zonder wifi maar mét canyoning, yoga, muziek en goede gesprekken. Ze leren zichzelf beter kennen, laden op in de bergen en keren terug met frisse energie en inzichten die blijven hangen. Na de activiteiten staan ze stil bij wat ze gedaan hebben en hoe ze zich daarbij voelde. Deze reflectiemomenten gebeuren in het Engels en worden begeleid door een plaatselijke partner.

"Jongeren ontdekken niet alleen een prachtige omgeving, maar ook zichzelf," zegt Florence.

Kazou Wil(d) - Op adem komen in België

Kazou Wil(d) vakantie is voor jongeren van 13 tot 16 jaar die op vakantie extra mentale ademruimte kunnen gebruiken. Samen met een kleine groep trekken ze erop uit en beleven ze toffe uitstappen. Rust, plezier en samen groeien: dat is Kazou Wil(d)! Extra ondersteuning vanuit de moniploeg zorgt ervoor dat iedereen écht kan ontspannen en op adem kan komen. Tijdens Kazou Wil(d) wil Kazou met gerichte methodieken jongeren met elkaar in gesprek laten gaan en hun sociaal-emotionele vaardigheden versterken. Bij elke inschrijving bekijkt Kazou samen met de jongere wat die nodig heeft om zich goed te voelen op vakantie.

"Het is een vakantie die niet alleen draait om plezier, maar ook om welzijn," benadrukt Florence.

"We willen jongeren met een psychische kwetsbaarheid versterken en hen een omgeving bieden waarin ze zich goed in hun vel voelen."

Kazou Wil(d) was één van de 220 projecten van De Warmste Week. Met deze vakanties bouwen we aan een aanbod voor jongeren met onzichtbare ziektes of extra ondersteuningsnoden. "We willen jongeren verbinden, laten groeien en vooral: hen een zomer vol herinneringen bezorgen," besluit Florence. "Of je nu (on)zichtbaar ziek bent of niet, Kazou zorgt zo voor een vakantie-ervaring voor iedereen."