

Handboek jeugdwerkers

HANDBOEK

jeugdwerkers

Lydia van den Berg-van Seters
Anko Oussoren
Ingrid Plantinga



Buijten & Schipperheijn *Motief*
Amsterdam



KerkPunt

kom verder in kerk-zijn



Werken in de kerk

Werken in de kerk is een reeks praktische handboeken voor kerkwerkers. In elk deel geven experts adviezen vanuit hun eigen ervaring. Daardoor zijn de handboeken breed toegankelijk en direct toepasbaar voor elke vrijwilliger en professional in de kerk.

In voorbereiding zijn:

- Handboek kerkvergroeners
- Handboek diakenen
- Handboek ouderlingen en oudsten
- Handboek preeklezers

Verkrijgbaar in de oude reeks zijn:

- Handboek voor kinderwerkers
- Handboek voor kinder- en jeugdpastoraat
- Handboek voor kringleiders
- Handboek voor catecheten
- Handboek voor kerkelijke coaches
- Handboek voor pastors
- Handboek voor kerkelijke communicatie

Colofon

ISBN: 978-94-6369-258-8

© 2025 Buijten & Schipperheijn *Motief*
Amsterdam

Behoudens uitzonderingen krachtens de Auteurswet van 1912 mag niets uit deze uitgave worden veeelvoudigd, opgeslagen of openbaar gemaakt, op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgevers.

Voor het maken van kopieën uit deze uitgave, ook voor zover toegestaan door de Auteurswet, zijn vergoedingen verschuldigd. Voor betaling van vergoedingen en voor toestemming voor het overnemen van gedeelten in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken wende men zich tot de uitgevers. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

Omslag, illustraties en vormgeving: Theresia Koelewijn
Opmaak binnenwerk: Andries Mol

Inhoud

Inleiding	7
WIE ZIJN DE JONGEREN?	9
1. De ontwikkeling van hun brein	11
2. Hun leefwereld	18
3. Hun issues	22
4. Hun geloofsontwikkeling	32
HOE BOUW JE AAN EEN RELATIE?	41
5. Zorg voor relationeel jeugdwerk	43
6. Houd rekening met de groepsdynamiek	54
7. Werk niet op een eiland	65
WELKE BOODSCHAP HEB JE?	73
8. Kernachtig	75
9. Levensrecht	79
10. Bijbels	86
11. Ruimte-gevend	91
HOE GEEF JE JONGERENWERK VORM?	97
12. Houd je focus	99
13. Gebruik dit grondpatroon	103
14. Wees divers in je aanbod	110
15. Houd rekening met de geloofstalen	115
16. Creëer motivatie	119
WAT MAAKT JOU EEN JEUGDWERKER?	125
17. Jouw drive	127
18. Jouw voorbeeld	131
19. Jouw inzet	136

Bijlagen	144
Reflecteren op mijzelf als jeugdwerker	144
Werkvormen om de Bijbel te lezen	147
Vormen om te bidden	151
Stappenplan voor het aanstellen van een jeugdwerker	156

Inleiding

Gefeliciteerd! Jij bent jeugdwerker! Of je wordt het misschien... Wat ons betreft ben je gezegend met een van de mooiste taken die je kunt bedenken: optrekken met jongeren en Gods liefde aan hen doorgeven.

Wij zijn Lydia, Anko en Ingrid en als schrijvers van dit handboek nemen we je mee in alles wat er bij jouw taak komt kijken: hoe jongeren in elkaar zitten, hoe je een band met hen opbouwt, welke boodschap jij voor hen hebt, hoe je het jeugdwerk vormgeeft en wat jou tot een jeugdwerker maakt. Met dit handboek willen we je overladen met inspiratie en concrete tips.

Dit boek is geschreven voor jullie:

- jongerenwerkers die missionair (straat)werk doen
- jeugdwerkers in een christelijke gemeente

Dit boek is geschreven door ons:

- Lydia van den Berg – missionair jongerenwerker bij Youth for Christ Zwolle
- Anko Oussoren – jeugdwerker in een kerk en jeugdwerkadviseur bij Kerkpunt
- Ingrid Plantinga – schrijver van jeugdwerkmaterialen bij Kerkpunt en docent Theologie bij hogeschool Via

Je kunt dit handboek in je eentje lezen en gebruiken als inspiratie voor jouw jeugdwerk, maar je kunt het ook samen met andere jeugdwerkers gebruiken. Bij elk hoofdstuk staan gespreksvragen en opdrachten om met elkaar over te sparren.

We wensen je veel leesplezier en Gods zegen bij je mooie taak!
Lydia, Anko en Ingrid

Wie zijn de jongeren?

Als je leidinggeeft aan jongeren en je wilt een relatie met hen aangaan, dan is het belangrijk om te weten wie ze zijn. Met welke jongeren ga je werken? Wat houdt hen bezig? Hoe zitten ze in elkaar? Wat komt er vanuit de samenleving op hen af? In welke thuissituatie zitten ze? Welke opleiding volgen ze?

Er zijn boekenkasten volgeschreven over jongeren en de stroom onderzoeken naar hun ontwikkeling en cultuur houdt nooit op. Dit hoofdstuk is dan ook slechts een aanzet om erachter te komen wie die gasten van jouw club eigenlijk zijn. En je belangrijkste informatiebron blijft de jongere zelf!

‘Het eerste jaar dat ik jeugdleider was, vond ik behoorlijk pit-tig. Het viel me eigenlijk een beetje tegen. Er kwam meestal weinig uit en ik ergerde me aan hun gedrag en desinteresse. Ik begon me ernstig af te vragen of werken met tieners wel iets voor mij was. Tot iemand me de tip gaf om me eens te verdiepen in de ontwikkeling die zij doormaken. Toen vielen er opeens heel veel kwartjes. Nu snap ik hen veel beter en kan ik inschatten of een onderwerp wel landt. Mijn conclusie: tieners zijn eigenlijk gewoon superleuk!’ (Cor – jeugdleider)

De levensfase tussen kindertijd en volwassenheid noemen we ook wel de adolescentie. Deze periode kun je indelen in drie fasen: tieners, jongeren en jongvolwassenen.

De tienertijd, oftewel de vroege adolescentie, is een levensfase vol veranderingen: de overgang van de basisschool naar de middelbare school, uiterlijke en hormonale veranderingen en een grotere mate van zelfstandigheid ten opzichte van ouders. Al deze veranderingen kunnen zorgen voor verwarring en onzekerheid. In de

omgang met tieners kun je overvallen worden door hun tomeloze energie, door de afwisseling van grappige en serieuze gesprekken en door emotionele ups en downs.

Vanaf een jaar of zestien wordt het leven van veel jongeren snel wat serieuzer. Op school zijn ze richting een diploma en vervolgopleiding aan het werken en thuis wordt er soms een financiële bijdrage verwacht. Ook moet er naast de feestjes op zaterdagavond ruimte komen voor een bijbaan. De *peers* (leeftijdsgenoten) worden steeds belangrijker omdat die hen, in tegenstelling tot hun ouders, meenemen in het leven van nu. Dit kun je terugzien in snelle modetrends, series die iedereen opeens kijkt en de toename van middelengebruik.

Dan komt het moment dat jongeren formeel volwassen zijn. Een deel van de jongvolwassenen gaat ergens anders een nieuw leven opbouwen, een ander deel gaat verder met het leven zoals het altijd is geweest. Jongeren die gaan studeren, verbreden vaak hun wereld door nieuwe contacten en andere levensstijlen. Jongvolwassenen die thuis blijven wonen houden dezelfde vrienden en hobby's.

TIP! Er komen regelmatig nieuwe publicaties uit die je up-to-date houden over de ontwikkelingen onder jongeren. Bijvoorbeeld bij het Nederlands Jeugdinstituut, de Evangelische Omroep, Kerkpunt of Youth for Christ.

In hoofdstuk 1 ga je op verkenning in het puberbrein en hoe dit zich ontwikkelt. Hoofdstuk 2 neemt je mee in de leefwereld van jongeren om vervolgens te duiken in hun issues (hoofdstuk 3) en hun geloofsontwikkeling (hoofdstuk 4).

1 De ontwikkeling van hun brein

'Ik praat graag met jongeren, ook over geloof en kerk. Maar ik merk steeds vaker dat ik ze niet meer begrijp. Soms lijkt het wel alsof ze per se alles anders willen, puur om het anders, verder niks...' (Erik – ouderling)

Je ziet pubers veranderen van schattige en stoere kinderen naar onhandige lijven met te lange armen en gepukkeld gezichten. Maar een groot deel van hun ontwikkeling vindt onzichtbaar plaats: de ontwikkeling van de hersenen. Daar gebeurt enorm veel! De hersenen van jongeren zijn *under construction*: er ontstaan nieuwe verbindingen, landweggetjes veranderen in snelwegen en her en der zijn wegafzettingen. Dit werk in uitvoering kan veel van hun pubergedrag verklaren.

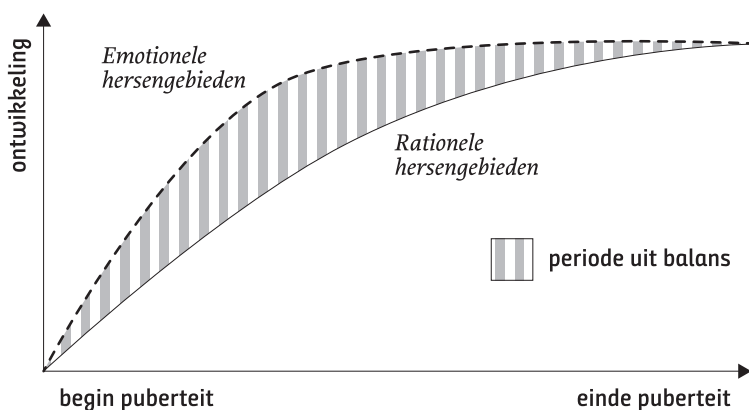
Uit balans

De hersenen ontwikkelen zich op drie niveaus: cognitief, emotioneel en sociaal. De cognitieve ontwikkeling zorgt voor meer abstract denken, kunnen leren, dingen rationeel beredeneren en verbanden herkennen. De emotionele ontwikkeling zorgt voor herkenning en het omgaan met emoties. De sociale ontwikkeling gaat over de relatie met anderen: inzicht in jezelf en de ander.

'Ik kan zomaar ineens héél verdrietig zijn. Ik dacht echt dat ik raar was. Nou ja, dat ben ik ook wel ;) maar toch was het fijn dat veel van m'n vriendinnen dat ook bleken te hebben.'
(Lonneke – 14 jaar)

Het probleem is alleen dat deze ontwikkelingen niet gelijk oplopen. Het deel van de hersenen dat zich bezighoudt met de executieve functies, de prefrontale cortex, is druk in ontwikkeling.

Tieners leren langzaam te plannen, organiseren, vooruitkijken enzovoort. Maar dat gaat langzaam en met kleine stapjes. Het emotionele hersengebied ontwikkelt zich sneller en intensiever. Daardoor ervaren tieners emoties nogal heftig. Ze missen daarbij vaak de relativering van hun rationele hersengebied (die wat achterloopt in de ontwikkeling). Zo ontstaat er een disbalans die we terugzien in het gedrag van veel jongeren: ze zijn emotioneel uit balans en kunnen daar oprecht niets aan doen.



Op zoek naar de kick

De overactiviteit van hun emotionele brein zorgt ervoor dat ze gevoelig zijn voor emotionele beloningen, oftewel kicks. In hun behoefte aan beleving zijn ze bereid risico's te nemen; de hersengebieden die nadenken over de gevolgen zijn immers minder ontwikkeld. Dus experimenteren ze er graag op los. Ze verlangen naar dingen die op korte termijn een heftige positieve emotie opleveren. Dit kan leiden tot het uitproberen van drank of drugs. Maar ook tot het bezoeken van een christelijk festival of het helemaal opgaan in aanbiddingsmuziek.

Jongeren kunnen ontzettend enthousiast, nieuwsgierig of experimenteel zijn. Hier kun je als jeugdwerker op inspelen door de bijeenkomsten energiek en gevarieerd in te steken. Door jongeren te stimuleren om nieuwe dingen uit te proberen, ontwikkelen ze meer zelfkennis, wat weer bijdraagt aan meer overwogen keuzes in de toekomst.

Oergevoelig voor afwijzing

Door intense beleving van emoties kunnen ze reacties van anderen vaak moeilijk relativeren. Een frons, een moment van stilte of iemand vergeten te groeten, kan een tiener uit balans brengen. Dit hoeft je als jeugdwerker niet allemaal perfect te doen, maar het is goed om rekening te houden met de 'hersenset' die voor je zit. Door de jongeren positief te benaderen en bekrachtigen, kun je ze laten zien dat ze gezien en gewaardeerd worden. Een enthousiaste begroeting of knipoog kan al heel wat doen. Het puberbrein is gevoelig voor die beloning.

Als er iets is wat een jongere niet handig aanpakte, hoeft je dat niet te ontwijken. Bespreek de situatie rustig, leg uit wat er volgens jou gebeurde, hoe dat anders kan en wacht even af hoe de jongere hierop reageert. Er kan iets anders spelen waardoor dit gebeurde: een nare gebeurtenis of het gevoel dat het nooit goed is. Neem de tijd om de gevoelens te erkennen en maak concrete afspraken over het vervolg. Geef het ze ook terug als de jongere daarna iets goed heeft aangepakt. Fouten maken is niet erg, als een jongere maar veiligheid ervaart om te mogen falen en de ruimte krijgt ervan te leren.

Egocentrisch

Tieners zijn egocentrisch, dat wil zeggen: ze zijn erg naar binnen gericht. De gedeeltes in de hersenen die te maken hebben met zelfgerichtheid zijn overactief in deze periode. Daardoor hebben ze het gevoel dat de wereld om hen draait. Een tiener wordt eigenlijk asociaal om zich verder te kunnen ontwikkelen als een sociaal wezen. Dit egocentrisme hebben ze nodig als een tijdelijke fase om te ontdekken wie ze zijn en hoe ze in de wereld willen staan.

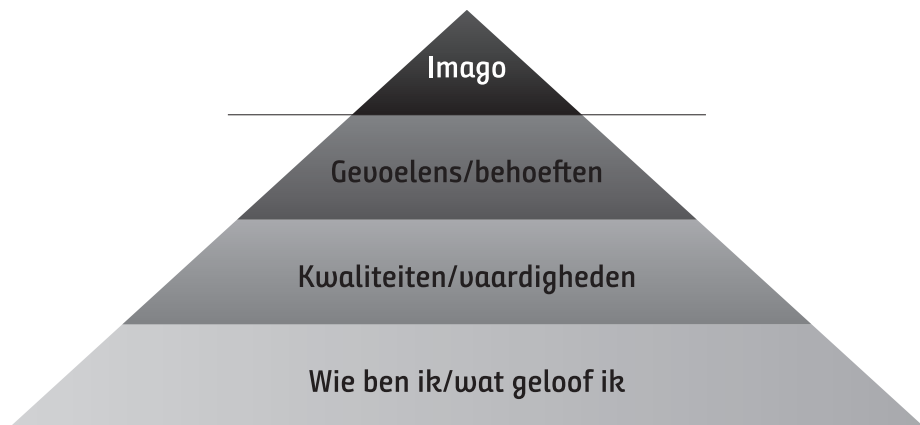
Dit egocentrisme is voor henzelf ook niet altijd makkelijk. Ze hebben het gevoel dat iedereen naar hen kijkt en een mening over hen heeft. Moet je je voorstellen hoe vermoeiend het is om in een klas te zitten terwijl je denkt dat al je klasgenoten iets van je vinden. En omdat leeftijdsgenoten in deze fase heel belangrijk zijn, trekken ze zich dat (vaak ingebeelde) oordeel serieus aan. Ze kunnen dit maar moeilijk naast zich neerleggen.

Keuzes

Op allerlei manieren gaan jongeren experimenteren, om te ontdekken wie ze zijn. Dat beïnvloedt hun keuzes. De hersenen zijn nog niet volledig ontwikkeld, waardoor die keuzes vooral worden gemaakt op basis van directe beloning. In jouw ogen kan iets een ontzettend groot risico zijn, maar de jongere ziet vooral de mogelijke beloning. Als jongerenwerker mag je risicogedrag best spiegelen en bevragen. Ook kun je ze leren wat vanuit jouw perspectief gezond of goed is. De kunst is wel om jouw eigen verleden niet op de jongeren te plakken. Enerzijds hoeft jouw gedrag van vroeger geen blauwdruk te zijn van wat goed of fout is voor jongeren. Aan de andere kant hoeft een jongere niet jouw fouten of successen van vroeger als een les te nemen. Jij hebt het leven ooit zelf leren leven; de jongere heeft hier evengoed recht op.

Puberijsberg

Doordat jongeren in een fase van identiteitsontwikkeling zitten, zijn ze eigenlijk voortdurend bezig met kernvragen over hun mens-zijn: Wie ben ik? Hoe doe ik ertoe? Waar hoor ik bij? En wat geloof ik? Dat zullen ze niet snel zo zeggen, maar achter de vraag 'Kan ik in deze broek naar school?' zitten dit soort kernvragen. De vraag of je in deze broek naar school kunt, is eigenlijk het topje van de ijsberg. Het stukje dat je boven water ziet uitsteken. Wat je niet ziet, is dat er een enorme berg aan zingevingsvragen onder zit.



Imago

De bovenste laag, imago/reputatie, gaat over wat veilig genoeg is om van jezelf te laten zien. Jongeren zijn volop bezig om hun identiteit te ontwikkelen en proberen verschillende rollen uit. Ze experimenteren met kledingstijlen, smaak en gedrag. Het antwoord op de vraag 'Wie ben ik?' gaat vaak ook over 'Hoe kom ik over op anderen?' Hoe kijken anderen naar mij? Wie ben ik in hun ogen? Hoe je denkt dat je overkomt, of hoe je over wilt komen, wordt daarmee al snel belangrijker dan wie je echt bent.

Door vooral de hoogtepunten te laten zien, wekken jongeren bij elkaar de indruk dat ze een mooi leven leiden. Er zijn ook jongeren die een tegenbeweging vormen. Bij deze jongeren bestaat het imago uit 'echt zijn': zij laten de eerlijke verhalen en bijbehorende littekens zien aan de hele (online) wereld. Ook dat is een imago dat gevoed moet worden door anderen. Ze investeren veel in het vormgeven van hun imago.

Als jeugdwerker kun je best een compliment geven over leuke kleren. Daarnaast mag je het laagje dieper opzoeken; niet het zelfgecreëerde imago bevestigen, maar laten voelen dat hun waarde afhankelijk is van Gods liefde voor hen en niet van hun imago. Ook als de nare verhalen kloppen, kun je een veilige haven bieden aan jongeren.

Gevoelens en behoeften

De gevoelens en behoeften, de tweede laag van de piramide, gaan over wat de jongere zelf voelt en wil. Bij de groep horen is voor jongeren belangrijk. Denk aan een jongere die na een pittige schooldag even alleen wil zijn om bij te komen, maar die toch meegaat de stad in om te voorkomen dat hij buiten de groep valt.

Waar de invloed van ouders afneemt, neemt die van de *peer-group* toe. Door sociale media kan deze *peer-group* een behoorlijke omvang hebben. De sociale zintuigen van jongeren staan op scherp. Een groep biedt veiligheid en een bepaalde mate van identiteit. Jongeren bevestigen elkaar in wie ze zijn, moedigen elkaar aan om dingen te ondernemen en bieden vaak oprecht een luisterend oor. Groepen hebben invloed op het vormen van een levensstijl, bij het kiezen van je kledingstijl en bij het maken van ethische

keuzes. Het kan daardoor lastig zijn om eigen gevoelens en behoeften ruimte te geven.

Welk deel bij iemand zelf hoort en wat wordt veroorzaakt door de invloed van anderen, is niet heel duidelijk te onderscheiden. Tenslotte wordt iemand ook gevormd door alles wat diegene meemaakt. Vaak zien we in de puberteit wat meer extreme kanten van jongeren, die na een tijdje weer uitbalanceren. Meiden rond de vijftien jaar kunnen elkaar bijvoorbeeld meenemen in een negatieve spiraal door het delen van allerlei problemen. Als jeugdwerker mag je hier vragen stellen, meedenken en soms richting geven in gezond gedrag en denken.

Kwaliteiten en vaardigheden

De derde laag van de piramide gaat over persoonlijke kwaliteiten en vaardigheden, die verbonden zijn aan de identiteit. Vragen als: 'Ben ik een nerd als ik oplet tijdens wiskunde?' of 'Welke opleiding past er nu echt bij mij?', laten iets zien van deze laag.

Net als voor volwassenen, is het voor jongeren een wezenlijke behoefte om van betekenis te zijn en daar zingeving in te ervaren.

De prestatie maatschappij houdt jongeren voor dat je ertoe doet als je succesvol bent. Er ligt veel nadruk op prestaties als goede cijfers, winnen en een hoge opleiding. De druk is groot om te slagen in alles wat je doet, een opleiding te kiezen waarmee je alles uit jezelf kunt halen en uiteindelijk carrière te maken. Dit maakt dat jongeren zich snel onzeker of afgewezen kunnen voelen, aangezien ze met hun eigenaardigheden niet allemaal kunnen uitblinken.

Andere jongeren hebben moeite om hun kwaliteiten en vaardigheden te ontwikkelen en in te zetten. Dat kan onder andere komen door ziekte, of problemen thuis of op school. Ook in het jeugdwerk kunnen deze jongeren vaak moeilijk meekomen: ze weten niet wat ze leuk vinden, wat ze kunnen bijdragen of vinden de inhoud te ingewikkeld. Het gevoel dat je niks kunt en nergens goed in bent, heeft veel impact op iemands zingeving.

Ook al heb jij niet volledig zicht op wie de jongere is en wat diegene kan, je mag wel noemen wat je in die persoon ziet. Een jongere die altijd wil helpen met drinken uitdelen, kan goed helpen. Een jongere die de hele groep enthousiasmeert, kan een kartrekker

zijn. Benoem de kwaliteiten, geef ze Bijbelse voorbeelden waarin ze zich kunnen herkennen en bouw aan een identiteit vanuit Gods ogen.

Wie ben ik en wat geloof ik?

Op de bodem van de piramide, oftevel in het diepste van de jongere, bevinden zich diepe vragen over identiteit en zelfbewustzijn. Jongeren hebben de neiging om zichzelf negatief te zien. Voor hen zijn positieve, bevestigende mensen om hen heen die hen liefhebben en ondersteunen, cruciaal.

Nederland kent een wereld aan overtuigingen, op alle vlakken. Als jongere is het lastig om hier je weg in te vinden, want ze nemen ook niet zomaar over wat ouders of vrienden geloven. Omdat geloven als 'iets van jezelf' wordt gezien, is het een vaak eenzame weg om erachter te komen wat 'de waarheid' is. Het antwoord van onze samenleving is: 'Geloof vooral in jezelf! Je kunt alles bereiken, als je maar wilt!' Hoewel het voor iedereen goed is om een plek te vinden waar men past én van betekenis kan zijn, hebben jongeren het nodig dat ze worden gewezen op het leven met God. Dat leven is niet altijd een glorieus en schitterend leven, maar meer een proces van pieken en dalen, waar je samen met Jezus doorheen gaat.

De stemmen van de wereld zijn ruimschoots aanwezig. Het horen van de stem van God en zijn aanwezigheid ervaren, vraagt aandacht en geduld. Dat zijn niet de sterkste kanten van jongeren, maar het is wel iets waar je met het jongerenwerk in kunt investeren. Je kunt namelijk vanuit je geloof delen wie de mens is en hoe God met ons wil leven. Er zijn weinig plekken waar jongeren worden gevoed om hun identiteit in Christus te vinden. Ook al is het voor jezelf misschien moeilijk om woorden te geven aan de diepere lagen, leef het uit door de liefde die je geeft!

OM TE SPARREN:

1. **Wat herken je van het puberbrein bij jouw jongeren? Wat vind je daar lastig aan? Welke mogelijkheden zie je voor jezelf om bij aan te sluiten?**
2. **Maak naar aanleiding van dit hoofdstuk eens een lijstje met do's-and-don'ts voor het jongerenwerk.**

2 Hun leefwereld

Dagelijks leven

Doordeweeks naar school, 's avonds sporten en in het weekend werken: jongeren hebben doorgaans veel verschillende plekken waar ze aanwezig zijn en zich inzetten. Het is goed om je steeds weer te realiseren dat hun leefwereld een stuk groter is dan dat ene moment in de week waarop jij hen ziet.

School

School is per definitie stom, voor de meeste pubers. Stiekem gaan ze vaak wel met plezier naar school, maar dat komt vooral doordat ze daar hun vrienden ontmoeten. Verder is onderwijs met name iets dat moet en waar je zo min mogelijk tijd aan wilt besteden. Het grootste deel van de middelbare scholieren is nog totaal niet bezig met de toekomst. Ze weten niet wat ze willen studeren of welk werk ze willen doen, en dat maakt dat ze ook de zin van leren niet inzien.

Vrienden

Vrienden zijn belangrijk in het leven van jongeren. Ze zijn een bron van vreugde als het lekker loopt, een bron van frustratie als er ruzie is of er geroddeld wordt en een bron van pijn als vriendschappen gemist worden. Dat laatste is helaas voor een steeds groter wordende groep jongeren realiteit. Het lukt dan niet om vriendschappen aan te gaan of vast te houden. Omdat dit niet cool is, zal een tiener daar niet snel open over zijn.

Hobby

In een hobby kan een jongere zijn talent, tijd en energie kwijt. Als ze gepassioneerd zijn over bijvoorbeeld hun sport of muziek is het belangrijk dat dit ook in het jeugdwerk een plek krijgt. Praat erover

wat het voor hen betekent. Organiseer een toernooitje met hun favoriete sporten. Nodig hen uit om iets van hun muziek te laten horen. Laat de tiener die kan schilderen een workshop geven aan jou en de rest van de groep. Zo leg je de link tussen hun leefwereld en geloof.

Online wereld = de wereld

‘Echt onvoorstelbaar! Zelfs in de kerk zitten al die jongeren met hun mobiel te spelen!’ (Klaas – gemeentelid, 72 jaar)

De huidige generatie jongeren wordt wel de *digital natives* genoemd. De jongeren van vandaag zijn geboren in een wereld waarin het internet en de computer niet weg te denken zijn. Zij kennen het leven niet zonder. Dat maakt dat zij er anders naar kijken dan volwassenen. Die kunnen zich bijvoorbeeld ergeren aan jongeren die alsmaar met hun mobiel bezig zijn, terwijl dit voor tieners de normaalste zaak van de wereld is.

In de wereld van jongeren is er geen verschil meer tussen een online en een offline wereld; voor hen is alles echt. Daarmee heeft een online gesprek (bijna) dezelfde waarde als een offline gesprek; je hebt toch met die ander gepraat? Door te beseffen dat er voor jongeren gewoon geen verschil is, is het wellicht ook beter te begrijpen waarom jongeren minder met elkaar afspreken, en waarom het afpakken van een telefoon echt verschrikkelijk is.

Zintuigen

Door de volledige integratie van sociale media en technologie, is onder jongeren de zintuiglijkheid van het bestaan vervlakt. De schermen van hun telefoons, laptops en andere apparaten vormen een muur waar ze (onbewust) tegenaan lopen: jongeren raken geïsoleerd door technologie. Iedereen zit in zijn eigen wereld, ook al zijn er online ook echt wel community's. Toch wordt het echte, persoonlijke contact steeds minder. Door een bos wandelen, fietsen, een boek lezen of schilderen wordt steeds minder gedaan. Het is voor jongeren goed als ze volwassenen om zich heen hebben

die hen meenemen in zintuiglijke ervaringen. Dat kan gaan om de geur van bloemen in de lente, een koude sneeuwbal in je nek of iemand zien die overleden is. Om te ervaren wat dood is, moeten ze naast een sterfbed staan. Het zijn dus niet altijd leuke ervaringen, maar wel de ervaringen die jongeren een bewustzijn geven van hun mens-zijn op aarde.

Kansen en risico's

Het online bestaan biedt groeimogelijkheden: talenten worden ontdekt en ontwikkeld, er ontstaan nieuwe vriendschappen en er is eindeloze kennis beschikbaar. De negatieve kant is er ook: *exposure* (het zonder toestemming delen van intieme of privébeelden en -gegevens), cyberpesten en *grooming* (digitaal kinderlokken). Bijna driekwart van de jongeren tussen de 15 en 21 jaar vindt zichzelf verslaafd aan sociale media. Een gesprek over telefoongebruik kan al veel inzicht geven; veel jongeren hebben helemaal niet door dat ze zo veel tijd besteden aan sociale media. Vaak is het ook opvulling van een leegte: er is toch niemand thuis, schoolwerk lukt niet, anders val ik buiten de groep.

Stimuleer je tieners om te ontdekken hoe een gezond(er) leven eruit ziet. Een hobby kan hier bijvoorbeeld bij helpen. Hobby's zijn, naast ontspannend, ook functioneel in het uitvinden van wie je bent, waar je goed in bent en wat je leuk vindt. Hobby's zorgen vaak ook voor meer *live* contact met anderen die dezelfde hobby hebben.

Frustraties

Waar volwassenen zich druk maken over de invloed van sociale media op jongeren, maken de jongeren zelf zich meer zorgen om huisvesting, opleiding en toekomstig werk, het kapotte zorgsysteem of het klimaat. Bij sommige jongeren is dit heel concreet en dat laten ze bijvoorbeeld merken door te gaan demonstreren of bedrijven te boycotten.

Bij de meeste jongeren blijft het vooral bij zorgen om henzelf en hun toekomst. *Kan ik ooit wel een huis krijgen hier? Hoe moet ik mijn studie doorkomen als mijn ouders niet kunnen bijspringen? Zitten wij straks met de problemen omdat onze ouders niet goed voor de planeet hebben gezorgd?*

OM TE SPARREN:

1. **Neem een van jouw jongeren in gedachten en maak een tekening van die jongere en zijn leefwereld. Waar houdt hij/zij zich mee bezig? Wat komt hij/zij dagelijks tegen?**

3 Hun issues

Onbezorgd en vrolijk

Jongeren maken in het openbaar meestal een onbezorgde en vrolijke indruk. Een groot deel van de tieners groeit op in een fijn gezin, met liefdevolle ouders en genoeg kansen om zich te ontwikkelen. Zij leiden hun leventje, proberen af en toe wat uit, bespreken dit misschien zelfs wel met hun ouders en zijn benieuwd naar wat het leven hun te bieden heeft.

Toch heeft ook deze groep zo zijn issues. Faalangst op school omdat je niet kunt voldoen aan de norm die je ouders of jijzelf je opleggen. Moeite om vrienden te maken. Pestgedrag vanwege een afwijkend uiterlijk. Dyslexie of stotteren. Besef dat er van alles kan spelen in het leven van je tieners, van kleine uitdagingen tot grote zorgen.

‘Het is wel even stressen nu... Ik moet alleen nog een cijfer voor wiskunde terugkrijgen, dan weet ik of ik over mag naar de derde. Als ik geen voldoende haal, moet ik naar een ander niveau op een andere school.’ (Joep – 14 jaar)

Voor elke jongere is het gezond om moeilijkheden te ervaren, te leren ermee om te gaan en daardoor sterker te worden. Laat ze wel merken dat ze er niet alleen in staan. Juist door vanuit een veilige basis de hobbels van het leven tegemoet te treden, kunnen zij opgroeien tot veerkrachtige volwassenen.

Mentale problemen

‘Er gebeurt zo veel... Mijn vader is blijkbaar niet mijn echte vader en ik kwam erachter dat mijn echte vader vastzit in een gevangenis. Mijn vader, o nee, stiefvader, is superagressief en

heeft m'n moeder al een aantal keer geslagen. Mij nog nooit, maar wat gaat er met mijn kleine broertjes en zusje gebeuren? En had ik je verteld van die collega die aan me heeft gezeten? Ik heb trouwens nog geen idee wat voor opleiding ik moet doen, ik ben zo moe, ik kan nu echt niet nadenken.'

(Kim – 16 jaar)

Steeds meer jongeren hebben mentale problemen. Nu zijn er altijd jongeren geweest die buiten het systeem vallen of jongeren die vastlopen. Jongeren die door hun thuissituatie (bijvoorbeeld scheiding of ziekte van ouders) in de problemen komen. Maar vandaag wordt ook iets anders zichtbaar. Jongeren ervaren grote druk om te presteren. Enerzijds worden veel jongeren verwend en doen ouders heel veel voor ze. Anderzijds leven ze in een (digitale) wereld waarin veel druk en ellende op hen afkomt. Onze samenleving is een meritocratie geworden: een maatschappij waarin je positie is gebaseerd op je verdiensten (merites). Jij moet het leven tot een succes maken. Door goed je best te doen, kun je veel bereiken. In dat laatste zit een kern van waarheid. De keerzijde is echter dat wanneer je faalt, je het gevoel hebt dat dit je eigen schuld is. Daarbij denken we ook eerder dát we falen. Er is weinig ruimte om ergens gewoon niet zo goed in te zijn. Hier hebben steeds meer jongeren last van.

Mentale problemen onder jongeren en jongvolwassenen nemen al jaren toe, soms met automutilatie en (een poging tot) zelfdoding als gevolg. De oorzaak van het toenemende aantal jongeren met mentale problemen, is vaak een combinatie van factoren. Factoren die specifiek meespelen bij suïcide, zijn onder andere vroegtijdige schoolverlating, psychische problemen, geldzorgen, identificatie met de lhbt+-gemeenschap, prestatiedruk, eenzaamheid en relatieproblemen. Het is verleidelijk om als maatschappij het probleem bij de betrokkenen te leggen, maar het is de hele samenleving die bijdraagt aan het ontstaan van deze problematiek.

Tip: De organisatie 113 Zelfmoordpreventie houdt zich bezig met inzicht in cijfers en verhalen, en advies en training voor mensen die met jongeren werken of leven. Laat je (gratis) trainen en informeren om jongeren in deze situaties bij te staan.

Beschermende factoren

Er zijn beschermende factoren die jongeren helpen om stabiel te worden: een sterk sociaal netwerk, vertrouwenspersonen om hen heen, het gevoel dat ze gezien en geliefd worden. Met elkaar hebben we invloed op hoe stabiel jongeren opgroeien, dus ook als docent, trainer of jeugdwerker.

Negatieve spiraal

Drie meiden, die elkaar vanaf hun twaalfde kennen, zijn rond hun vijftiende alle drie depressief. Ze hebben bijna altijd contact, lezen mee met elkaars conversaties op sociale media en ze moedigen elkaar aan om manieren te zoeken om pijn te verlichten. Ze proberen ayahuasca (een hallucinogene drank), leren elkaar waar je het best kunt automutileren (zelfbeschadigen) en verbreken het contact met iedereen die hen niet begrijpt. Totdat een van de ouders bij het sociale wijkteam aan de bel trekt. Hun dochter krijgt acute hulp, wat snel resultaat geeft. Ze is niet opeens gezond en genezen, maar ze doorbreekt als eerste de negatieve spiraal. Nu is deze meid achttien, herstellende van een eetstoornis én heeft ze meerdere jongeren aangemoedigd om professionele hulp te zoeken.

Stickers

Het lijkt wel alsof er steeds meer jongeren met bijzonder gedrag zijn. Over autisme en ADHD wordt veel gesproken, en de kans is groot dat je een jongere met deze gedragsproblemen in de groep hebt. Zou het een ziekte zijn van de tijd waarin we leven? Waarschijnlijk niet. Autismen en ADHD zijn wel meer zichtbaar geworden in onze maatschappij. Door de veeleisende en snelle cultuur waarin we leven, is het voor jongeren met autisme of ADHD veel moeilijker om goed te functioneren. Waar vroeger de kaders en regels duidelijk waren, was het leven veel overzichtelijker. De problemen kwamen daardoor minder duidelijk naar voren. Kinderen met gedragsproblemen kregen nog geen sticker, maar alleen het stempel *druk* of *lastig*.

Autismespectrumstoornis

‘Naar de jeugdclub gaan vind ik niet fijn. Ik snap niet waarom het altijd te laat begint en te laat eindigt. Dan raak ik in de war, maar iedereen zegt dat ik niet moet zeuren. Dus houd ik me stil. Maar in mijn hoofd is het dan een chaos. Ik vind het ook heel gek dat Mathilde en Joanne over God praten alsof Hij hun Vriend is. Ik heb geen vriend en ik weet ook niet hoe dat is.’
(Jonathan – jongen van 15 jaar met autisme)

Jongeren met een autismespectrumstoornis (ASS) hebben problemen in de sociale interacties: ze vinden het moeilijk om iemands gedrag te ‘voorspellen’. Ze begrijpen gezichtsuitdrukkingen en emoties niet. De wederkerigheid tussen mensen kunnen zij niet aanvoelen en een relatie met iemand aangaan is voor hen lastig, omdat ze zich niet of heel moeilijk kunnen inleven in een ander.

Daarnaast kennen zij problemen in de communicatie. Jongeren met ASS nemen taal vaak letterlijk. Spreekwoorden en beeldtaal zijn voor hen moeilijk te begrijpen, omdat ze de context waarin iets gebeurt niet kunnen inschatten. Je kunt hun beleving van de werkelijkheid vergelijken met losse puzzelstukjes.

Iemand met ASS heeft specifieke interesses en soms stereotiep gedrag. Ze hebben veel moeite met het afwijken van bepaalde gewoontes en patronen. Ze houden over het algemeen van het verzamelen van feiten en weetjes.

Geloven en God zijn voor jongeren met ASS niet gemakkelijk uit te leggen. Voor deze groep is geloven dan ook: zeker weten dat God bestaat. Hij verandert nooit! Dit vaste vertrouwen dat ze hebben, kan een voorbeeld voor anderen in de groep zijn.

Tips voor het omgaan met jongeren met ASS

- Zorg voor rust op het moment dat de groep binnendruppelt. Beseft dat jongeren met ASS hun wereld vaak als losse elementen ervaren. Voordat ze bij het jongerenwerk aankomen, is er al veel gebeurd. Ze moeten denken aan hun spullen, ze moeten de tijd in de gaten houden, onderweg in het verkeer komen ze veel dingen tegen. En dan komen ze in de ruimte, waar het