

Auteurs: Yoeri Jassies & Max Meihuizen  
Opdracht: Eindopdracht Bachelor Social Work  
Academie: Academie voor Sociale Studies, Hanzehogeschool Groningen

*Ontwerponderzoek gericht op het ondersteunen van jongerenwerkers van Break! bij het opzetten van een activiteit gericht op het bevorderen van zelfredzaamheid onder jongeren die bij Break! komen.*

**Break Boost!**

**Break Boost!**

*Ontwerponderzoek gericht op het ondersteunen van jongerenwerkers van Break! bij het opzetten van een activiteit gericht op het bevorderen van zelfredzaamheid onder jongeren die bij Break! komen.*



*Auteurs: Yoeri Jassies & Max Meihuizen  
Studentnummer 393867 & 390082*

*Bachelor: Social Work Voltijd  
Opdracht: Eindopdracht Bachelor Social Work  
School: Academie voor Sociale Studies, Hanzehogeschool Groningen  
Cursuscode: Eindopdracht SSVB22EO  
Begeleidend docent: Janine Bos  
Opdracht gevende organisatie: deBasis Veendam  
Opdrachtgever: Ineke van Loo  
Inlever datum: 21-2-2023  
Totaal aantal woorden: 25137  
Aantal woorden   
(begeleidend document): 6179  
Versie: 1*

# Voorwoord

Hier volgt een ontwerpgerichte onderzoek geschreven voor het jongerencentrum Break!, van deBasis Veendam. Het onderzoek is uitgevoerd door Max Meihuizen en Yourie Jassies als onderdeel van de eindopdracht van de bachelor Social Work aan de Hanzehogeschool te Groningen. Van september 2022 tot februari 2023 hebben wij ons bezig gehouden met de zelfredzaamheid van de jongeren bij de Break!. Tijdens dit onderzoek hebben wij getracht een compleet beeld te krijgen van de zelfredzaamheid onder de jongeren, de wensen en behoeften van de jongerenwerkers over hoe hen te begeleiden, en hebben wij ons een weg geslagen door dit onderzoek heen.

De Break! biedt de jongeren in en rondom Veendam een veilige plek waar zij zichzelf kunnen zijn. De jongeren kunnen hier samen chillen, leuke activiteiten ondernemen zoals pingpong of tafelvoetbal, maar ook een luisterend oor krijgen van de betrokken jongerenwerkers die hen van woensdag tot vrijdag welkom heten in het jongerencentrum. In dit onderzoek hebben wij antwoord proberen te geven op hoe de jongerenwerkers de jongeren kunnen stimuleren om stappen te zetten in de ontwikkeling van hun zelfredzaamheid. Middels het format wat wij hebben ontwikkeld, hopen wij dat wij de jongerenwerkers voldoende handvaten hebben geboden om de jongeren hierin te ondersteunen. Ook hopen wij en gunnen wij de jongeren een toekomst waarin zij vertrouwen hebben in hun eigen kunnen, waardoor ze stappen durven te zetten naar een mooie toekomst.

In dit document nemen wij u mee in de stappen die wij hebben doorlopen om het format tot stand te laten komen. Omdat het format niet zonder slag of stoot tot stand is gekomen, willen wij graag een aantal mensen bedanken die onmisbaar voor ons waren tijdens het onderzoek. Ten eerste willen wij onze dank uitspreken naar de opdrachtgever Ineke van Loo van deBasis Veendam. Daarnaast willen wij onze begeleidend docent Janine Bos bedanken voor de waardevolle feedback en adviezen. Ook willen wij de andere docenten en studenten bedanken die ons hebben voorzien van feedback en adviezen tijdens het schrijven van het onderzoek. Tot slot willen we een dankwoord wijden aan onze vrienden en vriendinnen die onze klaagzangen aan hebben gehoord wanneer we voor een uitdaging stonden



# Managementsamenvatting

Tijdens het begin van dit onderzoek hebben wij ons bezig gehouden met de effecten van corona op de jongeren van Break!. De jongeren vertoonden passief gedrag en hadden moeite met keuzes maken op gebieden als school, werk, en persoonlijke situaties. Toen we dit probleem nader hadden onderzocht zijn wij om tafel gegaan met de opdrachtgever. Bij ons was het idee ontstaan dat de jongeren over het algemeen een verminderde zelfredzaamheid hadden, en dit probleem slechts blootgelegd en uitvergroot was door de corona pandemie. Na dit gesprek zijn wij van koers veranderd en hebben we ons gericht op de algemene zelfredzaamheid van de jongeren en in welke leefgebieden dit voorkwam.

Om te testen of dit probleem daadwerkelijk speelde, hebben wij een enquête gehouden onder de jongeren. De resultaten hiervan wezen uit dat de jongeren hier daadwerkelijk last van hadden. Hierop volgend zijn wij in gesprek gegaan met de jongerenwerkers en hebben we verschillende interviews gehouden. Tijdens deze interviews hebben wij uitgevraagd wat precies de gebieden waren waarin de jongeren problemen ondervonden. De jongeren bleken veelal problemen te ervaren omtrent assertiviteit, gezondheid, financiële skills en ook eenzaamheid. Tijdens de probleemanalyse hebben wij deskresearch gedaan naar deze problematiek, waar het door kan komen en wat de gevolgen hiervan kunnen zijn.

Na de probleemanalyse te hebben doorlopen, hebben wij besloten om de jongerenwerkers handvaten te bieden om de jongeren te ondersteunen in het ontwikkelen van hun algemene zelfredzaamheid. Dit werd de doelstelling van ons onderzoek. Door middel van extra onderzoek en interviews hebben wij ontwerpeisen verzameld waaraan ons product moest voldoen. Aan de hand van deze ontwerpeisen zijn wij gaan brainstormen over hoe het product eruit zou moeten gaan zien. De eerste versie van dit prototype hebben wij gemaakt aan de hand van deze ontwerpeisen en deze hebben we voorgelegd aan de jongerenwerkers.

Toen we op deze eerste versie feedback hebben ontvangen, zijn wij het product gaan door ontwikkelen. Door de feedback van de jongerenwerkers ten harte te nemen, zijn wij uitgekomen op een tweede versie van het prototype. Deze versie is eveneens voorzien van feedback en uitgetest in de praktijk. Deze tweede versie bleek al goed inzetbaar te zijn. Na de feedback te hebben verwerkt zijn wij tot ons uiteindelijke product gekomen.

Het product draagt bij aan de ontwikkeling van zelfredzaamheid van de jongeren op verschillende leefgebieden. De jongerenwerkers hebben middels dit product een leidraad waardoor ze effectief kunnen inzetten op de zelfredzaamheid van de jongeren. Door het format wat wij ontwikkeld hebben kunnen de jongerenwerkers de jongeren ondersteunen in het aanleren van specifieke vaardigheden die leiden tot een verhoogde zelfredzaamheid. De jongeren kunnen hierdoor stappen zetten in verschillende leefgebieden waar zij problemen in ervaren, en hopelijk een toekomst tegemoet gaan waarin zij de vaardigheden hebben om een voldaan leven te leiden.

Het product is hiernaast ook breed inzetbaar om andere activiteiten te organiseren. Het biedt als het ware een leidraad om activiteiten te organiseren, omdat het een duidelijke weergave geeft van wat er allemaal nodig is om tot een activiteit te komen.



Inhoud

[Voorwoord 2](#_Toc127905693)

[Managementsamenvatting 3](#_Toc127905694)

[Hoofdstuk 1: Beschrijving van het advies 1](#_Toc127905695)

[1.1 Waar draagt het product aan bij? 1](#_Toc127905696)

[1.2 Inzetbaarheid 1](#_Toc127905697)

[1.3 Kansen 1](#_Toc127905698)

[Hoofdstuk 2 2](#_Toc127905699)

[2.1 Context 2](#_Toc127905700)

[2.2 Aanleiding 2](#_Toc127905701)

[2.3 Probleemanalyse 3](#_Toc127905702)

[2.3.1 Micro niveau 3](#_Toc127905703)

[2.3.2 Meso niveau 4](#_Toc127905704)

[2.3.3 Macro niveau 5](#_Toc127905705)

[2.3.4 Samenhangende conclusie 6](#_Toc127905706)

[2.4 Doelstelling 6](#_Toc127905707)

[Hoofdstuk 3: Aanpak en inhoud 7](#_Toc127905708)

[3.1 Discoverfase 7](#_Toc127905709)

[3.1.1 Literatuuronderzoek 7](#_Toc127905710)

[3.1.2 Interviews met de jongerenwerkers 7](#_Toc127905711)

[3.1.3 Best practices 8](#_Toc127905712)

[3.2 Definefase 8](#_Toc127905713)

[3.2.1 Futures wheel 8](#_Toc127905714)

[3.2.2 Affinity mapping 8](#_Toc127905715)

[3.2.3 Contextual interviewing (Bijlage 5.2 & 5.6) 8](#_Toc127905716)

[3.2.4 Design challenge 8](#_Toc127905717)

[3.3 Developfase 9](#_Toc127905718)

[3.3.1 Brainstorming 9](#_Toc127905719)

[3.3.2 Lo-Fi Prototyping 9](#_Toc127905720)

[3.3.3 Affinity mapping: 1e evaluatie ronde 9](#_Toc127905721)

[3.3.4 Doorontwikkeling prototype 10](#_Toc127905722)

[3.3.5 Evaluatie uit de praktijk 11](#_Toc127905723)

[3.4 Deliverfase 12](#_Toc127905724)

[3.4.1 Duurzaamheid 12](#_Toc127905725)

[3.4.2 Product aanbieden aan de organisatie 12](#_Toc127905726)

[3.4.3 Optimalisatie van de implementatie 12](#_Toc127905727)

[3.4.4 De kracht van het product 12](#_Toc127905728)

[Hoofdstuk 4: Aanbevelingen 14](#_Toc127905729)

[4.1 Gebruik van het format 14](#_Toc127905730)

[4.2 Brede inzetbaarheid 14](#_Toc127905731)

[4.3 Bijdrage product 14](#_Toc127905732)

[Literatuurlijst 15](#_Toc127905733)

[Bijlagen 17](#_Toc127905734)

[Bijlage 1: Literatuuronderzoek 17](#_Toc127905735)

[Bijlage 2: Transcripties 27](#_Toc127905736)

[Bijlage 3: Enquête resultaten 37](#_Toc127905737)

[Bijlage 4: Best practices 40](#_Toc127905738)

[Bijlage 5: Futures Wheel 44](#_Toc127905739)

[Bijlage 6: Affinity map a.d.h.v. Futures wheel 47](#_Toc127905740)

[Bijlage 7: Lo-Fi prototype 50](#_Toc127905741)

[Bijlage 8: Affinity map eerste evaluatie ronde 53](#_Toc127905742)

[Bijlage 9: Prototype versie 2 56](#_Toc127905743)

[Bijlage 10: Evaluatie uit de praktijk 64](#_Toc127905744)

[Bijlage 11: Voorbeeld uitwerking activiteit 66](#_Toc127905745)



# Hoofdstuk 1: Beschrijving van het advies

*In dit hoofdstuk wordt het advies beschreven, welke kansen het biedt en welke verbeteringen het kan opleveren.*

## Waar draagt het product aan bij?

Aan de hand van het onderzoek, wat uitgevoerd is in opdracht van deBasis Veendam, is er een format ontworpen. Het format draagt bij aan de kwaliteit van zorg die de jongerenwerkers bij Break! kunnen bieden aan de jongeren. Het format is gemaakt voor de jongerenwerkers. Middels dit format kunnen de jongerenwerkers activiteiten opzetten die bijdragen aan de ontwikkeling van zelfredzaamheid. Het format is een werkbare tool, die het mogelijk maakt om collectieve activiteiten op te zetten waarbij de jongeren specifieke vaardigheden kunnen leren. Deze specifieke vaardigheden kunnen zij inzetten tijdens het ervaren van problemen. Door dit format in te zetten, kunnen de jongerenwerkers de jongeren effectief activeren en stimuleren tot ontwikkeling van zelfredzaamheid op verschillende gebieden.

## Inzetbaarheid

Het format kan worden ingezet tijdens het opzetten van activiteiten omtrent zelfredzaamheid. Onderwerpen die relevant zijn ten opzichte van de problemen die de jongeren ervaren kunnen worden behandeld tijdens deze activiteiten. Daarnaast kan het format ook ingezet worden om andere activiteiten te organiseren. Na het evalueren en testen blijkt dat het product uitstekend werkt als format om verschillende activiteiten op te zetten, omdat het eenvoudig aan te passen is.

## Kansen

Het format zet in op het bespreekbaar maken van onderwerpen omtrent zelfredzaamheid, en de jongeren te stimuleren om hierin stappen te maken. Het is mogelijk om het format door te ontwikkelen tot een breed inzetbaar format om een tal van activiteiten op te zetten. De opdrachtgever gaat intern kijken naar deze mogelijkheden en hoe zij deze willen inzetten.

# Hoofdstuk 2

*In dit hoofdstuk zal worden beschreven in wat voor context het probleem zich bevindt. Daarnaast zal de aanleiding van het onderzoek beschreven worden. Vervolgens zal er in de probleemanalyse aandacht worden geschonken aan de verschillende perspectieven om de probleemstelling. Tot slot zal er aan de hand van deze hoofdstukken een doelstelling beschreven worden.*

## 2.1 Context

deBasis spitst hun visie toe op mensen tot hun recht laten komen in wisselwerking met hun omgeving (Nieuwe Beroepscode Voor Professionals in Sociaal Werk, n.d.). Mensen willen zich met anderen verbonden voelen. Daarnaast vindt deBasis ook dat gezondheid meer is dan afwezigheid van ziekte. deBasis wil kwetsbare mensen activeren om deel te nemen in de samenleving (deBasis, n.d.). Dit komt overeen met de Global Definition of Social Work.

De onderdelen van de organisatie die voor het onderzoek relevant zijn, is de coördinator en tevens opdrachtgever, de jongerenwerkers en de stagiaires die door hen worden aangestuurd. De coördinator stuurt het team van jongerenwerkers en stagiaires aan. De coördinator draagt de verantwoordelijkheid dat de zorg- en dienstverlening voor cliënten zo goed en efficiënt mogelijk nageleefd wordt. Er zijn drie jongerenwerkers werkzaam bij deBasis. Één hiervan is een jongerenwerker die zich voornamelijk op school bevindt. De ander focust zich erg op bewegen en sporten met de jongeren. Ook is er nog een jongerenwerker die de wijk in gaat en hier het gesprek aan gaat met de jongeren. Daarnaast is er in het jongerencentrum zelf nog een sociaal beheerder, die regelt dat het jongerencentrum er verzorgd uit ziet, de voorraden voldoende zijn en sociaal contact onderhoudt met de jongeren. Tot slot zijn er ook een aantal stagiaires, waarvan sommigen al een aantal jaar aanwezig zijn bij deBasis, en anderen iets korter.

Bij de Break! kunnen de jongeren op woensdag-, donderdag- en vrijdagmiddag en avond binnen lopen van 14:30 tot 22:00. De Break! is een jongerencentrum waar zij de mogelijkheid hebben om te hangen en te chillen, maar ook meedoen met, of het organiseren van allerlei activiteiten en projecten zoals een Lan-party, sport- en spel, meidenavonden of bijvoorbeeld een FIFA-toernooi. Daarnaast kun je bij Break! ook terecht voor hulp en ondersteuning wanneer je wordt gepest, je eenzaam voelt, of als je hulp nodig bent bij het organiseren van een leuk idee of een activiteit (deBasis, n.d.).

## 2.2 Aanleiding

Door observaties en één op één gesprekken van de jongerenwerkers met de jongeren, constateren zij dat de jongeren in Veendam geen keuzes maken en passief gedrag vertonen. Uit de één op één gesprekken blijkt dat ze kampen met het gevoel dat er te veel van hun verwacht wordt. Deze verwachtingen komen volgens de jongeren vanuit vrienden, familie, werk en school. Hiernaast ervaren de jongeren in Veendam veel prikkels in het dagelijks leven. De combinatie van veel prikkels en te hoge verwachtingen zorgen ervoor, zoals zij dit aangeven, dat hun hoofd overvol zit. De jongeren geven aan dat ze zich terugtrekken door het gemis van structuur en orde in hun hoofd, waardoor ze gaan piekeren en malen. Het gevolg hierop is dat de jongeren stress ervaren. Deze opstapeling van factoren resulteert erin dat de jongeren het moeilijk vinden om keuzes te maken of geen keuze maken, op gebieden als studiekeuze en/of werk.

Vanuit gesprekken met de jongerenwerkers van deBasis, hebben wij geconstateerd dat zij behoefte hebben aan handvaten om de jongeren te ondersteunen bij de bovenstaande problematiek.

## 2.3 Probleemanalyse

*In deze analyse zal aandacht geschonken worden aan de jongeren, de problematiek die zij ervaren en hoe dit samenhangt met de verschillende perspectieven.*

### 2.3.1 Micro niveau

Wij hebben de hypothese die door de jongerenwerkers is gesteld gecontroleerd bij de doelgroep. Door middel van een enquête hebben we aan de jongeren gevraagd of zij het gevoel hebben dat er teveel van hen verwacht wordt. Ten tweede hebben we gevraagd of het hoofd van de jongeren vaak ‘te vol’ zit door teveel prikkels. Tot slot is er gevraagd of de jongeren moeilijkheden ervaren bij het maken van keuzes, door deze verwachtingen en prikkels. Bij alle drie de vragen waren de antwoordmogelijkheden ‘ja’, ‘soms’ en ‘nee’. Uit de resultaten is gebleken dat dit probleem zeker wordt herkend door de jongeren. Zie bijlage 3 voor de volledige resultaten.

De jongeren ervaren een gemis van orde en structuur. Volgens de jongerenwerkers komt dit gedeeltelijk door gebrek aan nadruk op orde en structuur vanuit de thuissituatie, maar ook een gebrek aan initiatief vanuit de jongeren om orde en structuur te creëren. Ook kan dit komen door een gebrek aan vaardigheden om orde en structuur te creëren (bijlage 2.2). Structuur en regelmaat is belangrijk voor de ontwikkeling van jongeren, omdat het hen helpt om zich veilig te voelen en hen biedt wat ze nodig hebben om zich te concentreren en te ontwikkelen. Het biedt het houvast en het helpt hen om beslissingen te maken en zichzelf beter te reguleren. Bovendien kan structuur en regelmaat bijdragen aan een gezonde en evenwichtige leefstijl en het ontwikkelen van verantwoordelijkheid en zelfdiscipline (Van Wielink et al., 2010).

De jongeren hebben aangegeven moeite te hebben op verschillende gebieden. Ze hebben bijvoorbeeld moeite met een gezonde levensstijl aannemen. Ze bewegen weinig en hebben weinig verstand van gezonde voeding. Ook hebben ze moeite met werk vinden. Veel jongeren weten niet hoe ze een sollicitatiebrief moeten schrijven, of waar ze moeten aankloppen om aan een baan te komen. Ook hebben de jongeren moeite met verplichtingen van school nakomen, zoals huiswerk. Ze schuiven dit veelal voor hun uit, omdat ze volgens de jongerenwerkers het overzicht niet meer hebben en overprikkeld zijn, waardoor ze passief gedrag vertonen. Daarnaast hebben de jongeren ook geen financieel bewustzijn. Ze kunnen moeilijk met geld omgaan, en hebben vaak ook geen idee wat er op ze afkomt qua financiële zaken wanneer ze 18 worden. De jongeren nemen geen initiatief om zich hierin te ontwikkelen (bijlage 2.1 & 2.2).

In gesprekken van ons met de jongerenwerkers is ook naar voren gekomen dat de jongeren het gevoel hebben dat er veel van hen wordt verwacht vanuit hun omgeving, zoals vrienden, familie en school. School verwacht bijvoorbeeld van hen dat zij op tijd komen voor de les, hun huiswerk maken, voldoendes halen en dat zij zich gedragen in de les. De jongeren hun ouders hebben eveneens zulk soort verwachtingen. Ook hebben de jongeren het gevoel dat er vanuit hun vrienden verwacht wordt dat zij meedoen met bepaalde activiteiten, zoals hangen en/of blowen (bijlage 2.2). Daarnaast kan het ook zijn dat de jongeren een bepaalde druk vanuit de maatschappij voelen om hun best te doen, door bijvoorbeeld het social media gebruik waar veel successen van anderen te zien zijn.

De jongerenwerkers hebben verteld dat de jongeren zich terugtrekken, wanneer zij het gevoel hebben dat alles teveel wordt. Door dit gevoel schuiven zij bijvoorbeeld hun schoolwerk voor zich uit, waardoor het zich opstapelt (bijlage 2.2). Dit is een vorm van emotiegerichte coping. Bij emotiegerichte coping zoeken mensen naar manieren om zich beter te voelen zonder het probleem zelf of de oorzaken ervan aan te pakken. De jongeren zoeken afleiding, waardoor ze zich (tijdelijk) beter gaan voelen. Aan het probleem zelf verandert niets (Dijkstra, 2018).

### 2.3.2 Meso niveau

Van de jongeren die in Veendam wonen, woont bijna 25% in een eenouderhuishouden (CBS, 2022). In onderzoek van Valk (2021) kwam naar voren dat jongeren van gescheiden ouders meer gedragsproblemen laten zien dan jongeren uit intacte gezinnen. Bauserman (2002) bevestigt dat jongeren uit eenoudergezinnen met meer moeilijkheden kampen, zoals omgaan met stress. Hieruit kan geconcludeerd worden dat de kans dat de jongeren verminderd zelfredzaam kunnen zijn aannemelijk is.

Een opvoedingsfactor die stimulerend kan werken ten opzichte van zelfredzaamheid is positieve ondersteuning. Positieve steun stimuleert jongeren om de vaardigheden te ontwikkelen die ze nodig hebben voor een goede sociale aanpassing en helpt ook om moeilijkheden en tegenslag te overwinnen. En dat bevordert weer de veerkracht en zelfredzaamheid van jongeren. Daarnaast ontwikkelen kinderen zich het beste wanneer de omgeving duidelijk en voorspelbaar is en positief gedrag wordt versterkt. Wanneer opvoeders duidelijke regels stellen, op een heldere manier instructies geven en snel en doortastend reageren wanneer jongeren ongewenst gedrag vertonen (Ince & Kalthoff, 2020). Vanuit gesprekken met jongerenwerkers is aan te nemen dat de in de thuissituaties van de jongeren soms 1 of meer van bovenstaande factoren afwezig zijn.

Veel jongeren die bij de Break! komen gaan weinig naar school, of hebben een ‘time-out’. Dit houdt in dat zij tijdelijk niet naar school mogen, om verschillende redenen. Bijvoorbeeld een grote mond, spijbelen, of een andere reden. Ook word er door de jongeren bij de Break! regelmatig middelen gebruikt, zoals cannabis, snus en andere middelen. Ook worden er soms strafbare handelingen verricht in de (in)directe omgeving van de jongeren, zoals passenfraude\* (Persoonlijke communicatie, M. Magdalena, 6 oktober 2022). Het is mogelijk dat jongeren zich proberen te conformeren aan dit gedrag, vanuit de wil om erbij te willen horen en op uitsluiting van de groep te voorkomen (Dijkstra & Veenstra, 2019).

Uit de gesprekken met de jongerenwerkers is gebleken dat de werkloosheid onder de jongeren die bij Break! komen hoog is (bijlage 2.1). Onderzoek toont aan dat zelfredzaamheid in dagbesteding positieve effecten kan hebben op andere domeinen in het leven; jongeren die werken doen namelijk nuttige vaardigheden op, leren verantwoordelijkheid en krijgen meer autonomie. Om deze reden kan dagbesteding als belangrijk domein gezien worden voor het bevorderen van algehele zelfredzaamheid (Oomens, 2020).

### 2.3.3 Macro niveau

Sinds de overgang van de verzorgingsstaat naar de participatiesamenleving, wordt er een groot beroep gedaan op de zelfredzaamheid van de burgers. Van iedereen die dat kan, wordt gevraagd verantwoordelijkheid te nemen voor zijn of haar eigen leven en omgeving (Ministerie van Algemene Zaken, 2019). Echter, blijkt in werkelijkheid dat de mate van zelfredzaamheid die vereist is om adequaat te functioneren in de participatiesamenleving, niet voor alle burgers haalbaar is. De jongeren in dit onderzoek kunnen niet altijd voldoen aan deze zelfredzaamheid die vereist is, blijkt uit de gesprekken met de jongerenwerkers (bijlage 2.2).

Omdat de jongeren moeite hebben om te voldoen aan de vereiste mate van zelfredzaamheid, word er een beroep gedaan op de WMO. In Veendam is er een laagdrempelige toegang tot WMO, in de vorm van deBasis, waarin de burgers terecht kunnen met hun zorgvragen. deBasis ontvangt vanuit de gemeente Veendam subsidie om het jongerenwerk uit te voeren (Link & Schomper, 2021). Dit heeft als resultaat dat deBasis de mogelijkheid heeft om jongerenwerkers in de wijk en op de scholen in te zetten om de jongeren te ondersteunen. Daarnaast bied dit ook mogelijkheid tot het laagdrempelig aanbieden van hulp aan de jongeren die de Break! bezoeken.

Maar wat als de jongeren een specifieke hulpvraag hebben? Daarin komt de Jeugdwet naar voren. De Jeugdwet vervangt de Wet op de jeugdzorg, die tot 2015 geldig was, en de verschillende andere onderdelen van de jeugdzorg die onder de Zorgverzekeringswet en de Algemene Wet Bijzondere Ziektekosten vielen. De jeugdzorg is overgeheveld naar de gemeenten. Deze gemeenten moeten er onder andere voor zorgen dat de jongeren worden ondersteund in onder andere: Het versterken van het probleemoplossend vermogen van kinderen en jongeren (Driedonks, n.d.).

Voor het centrale probleem van dit onderzoek, is het van belang dat het probleemoplossend vermogen van kinderen en jongeren wordt versterkt. Dit is een onderdeel van zelfredzaamheid en veerkrachtigheid. De organisaties die voor deze voorziening moeten zorgen in de gemeente Veendam, zijn Elker, Lentis, Molendrift, Cosis en Accare. Zij ontvangen subsidie om dit bij te dragen aan dit doel (Link & Schomper, 2021).

### 2.3.4 Samenhangende conclusie

De jongeren tegenwoordig staan constant aan, omdat ze bang zijn online iets te missen. Door constant aan te staan, is er geen rustmoment voor hun brein wat mogelijk kan leiden tot overprikkeling. De jongeren geven ook aan orde en structuur te missen. Ook geven de jongerenwerkers aan dat de jongeren problemen ervaren op verschillende gebieden, waardoor de overgang naar volwassenheid minder goed verloopt. De jongeren hebben een passieve houding, waarin zij geen initiatief nemen tot verbetering in hun algehele situatie. De jongeren blijken niet zelfredzaam genoeg te zijn om zelfstandig verbetering aan te brengen in hun situatie.

Uit de gesprekken met de jongerenwerkers valt op te maken dat het aannemelijk is dat er verschillende omgevingsfactoren missen die bijdragen aan de ontwikkeling van zelfredzaamheid. De jongeren hebben ook mogelijk een negatieve invloed op elkaars gedrag, vanuit het idee dat zij zich aan elkaar willen conformeren. Het blijkt ook van belang te zijn dat de jongeren een nuttige dagbesteding hebben, omdat dit bijdraagt aan het opdoen van nuttige vaardigheden die bijdragen aan de algehele zelfredzaamheid.

Vanuit de overgang van de verzorgingsstaat naar de participatiesamenleving, wordt er een beroep gedaan op de zelfredzaamheid van de jongeren. Uit onderzoek blijkt dat voldoen aan deze zelfredzaamheid in sommige gevallen lastig is. De WMO ondersteunt jongeren bij hun hulpvragen op een laagdrempelige manier, in de vorm van de Break! Hier kunnen zij binnen stappen met hulpvragen. Is er een hulpvraag die specifieke zorg nodig heeft, bestaan er in Veendam zorgvoorzieningen die hier adequaat hulp bij kunnen bieden, geregeld door middel van de Jeugdwet.

## 2.4 Doelstelling

De jongerenwerkers moeten door middel van het onderzoek een handvat geboden krijgen, zodat zij de jongeren van Break! hun zelfredzaamheid kunnen bevorderen in verschillende leefgebieden. Dit handvat moet ervoor zorgen dat de jongerenwerkers de jongeren effectief kunnen ondersteunen in het bevorderen van hun zelfredzaamheid.

# Hoofdstuk 3: Aanpak en inhoud

Hoofdstuk 3 zal vormgegeven worden aan de hand van het Double Diamond-model (Veer et al., 2020). In hoofdstuk 2 is er een doelstelling geformuleerd waar wij middels het Double Diamond-model naar toe zullen werken. Wij zullen in dit hoofdstuk beginnen met de discoverfase. Hierin zullen wij een aanvullend onderzoek doen op hoofdstuk 2, waarin wij ons perspectief op het probleem zullen verbreden. De resultaten hiervan zullen beschreven worden in de discoverfase, waarop de definefase zal volgen. In de definefase zullen wij verschillende onderzoek loops beschrijven, die hebben gefungeerd als input voor het ontwikkelen van ons prototype. Aan het einde van hoofdstuk 3 zullen wij de developfase beschrijven. Hierin zal het prototype worden geëvalueerd. Deze evaluatie zal beslissend zijn voor de vormgeving van het eindproduct wat aan de organisatie aangeboden zal worden.

## 3.1 Discoverfase

In de beginfase was er gevraagd om een passende interventie te creëren op het passieve gedrag wat de jongeren van de Break! vertonen. Door middel van aanvullend onderzoek en de verbredende blik die volgens Veer et al. (2020) nodig is tijdens de discoverfase, is er geconstateerd dat er vooruitgang geboekt kan worden bij de algemene zelfredzaamheid van de jongeren bij Break!. Hierdoor hebben wij tijdens de discoverfase besloten te kijken naar welke thema’s problemen opleveren bij de jongeren, in de meest brede zin van zelfredzaamheid.

### 3.1.1 Literatuuronderzoek

Om inzicht te verkrijgen in het vraagstuk hebben wij een aanvullend literatuuronderzoek gedaan tijdens de discoverfase. Hieruit blijkt dat zelfredzaamheid en zelfstandigheid belangrijke vaardigheden zijn voor jongeren, omdat deze vaardigheden helpen om een succesvolle overgang te maken naar volwassenheid (bijlage 1.1). Er zijn verschillende factoren die van invloed zijn op de zelfredzaamheid en zelfstandigheid van jongeren, zoals persoonlijke en sociale vaardigheden, het hebben van een steunnetwerk, en de opvoeding en begeleiding die jongeren ontvangen (bijlage 1.3). Het is van belang om jongeren te betrekken bij hun eigen ontwikkeling, en om ze te helpen om hun eigen doelen en plannen te maken (bijlage 1.4)

*Ontwerpeisen: Jongeren betrekken bij hun eigen ontwikkeling en helpen met eigen doelen en plannen maken.*

## 3.1.2 Interviews met de jongerenwerkers

Uit de interviews is gebleken dat de jongeren weinig initiatief nemen en niet zelfstandig zijn. De jongeren hebben een beperkte veerkracht wanneer er iets tegen zit. Ook hebben zij het gevoel dat ze externe verwachtingen waar moeten maken. Veel jongeren blijken ook overprikkeld te zijn. Hierdoor kunnen zij zich slecht concentreren, raken ze snel afgeleid en verliezen ze motivatie (bijlage 2.1). De jongeren geven ook aan orde en structuur te missen en dat hun hoofd overvol zit. Er is veel externe druk, waardoor ze zich terugtrekken, dit heeft een negatieve invloed op hun zelfredzaamheid. Jongerenwerkers geven duidelijk aan dat een gebrek aan zelfredzaamheid ervoor zorgt dat de jongeren niet weten om te gaan met de prikkels en verwachtingen (bijlage 2.2).

*Ontwerpeisen: De jongeren ondersteunen met orde en structuur creëren, waardoor ze zelfredzamer handelen in stressvolle situaties*

## 3.1.3 Best practices

Bij het onderzoek naar best practices is gebleken dat het bevorderend kan zijn om samen in gesprek te gaan over relevante thema’s binnen zelfredzaamheid. Door doormiddel van deze thema’s behapbare doelen en plannen te bedenken met de jongeren, zullen zij gestimuleerd worden aan het werk te gaan met hun zelfredzaamheid (bijlage 4.1). Ook is uitgaan van en aansluiten bij de eigen kracht van de jongere een belangrijk principe. Daarnaast is het ook van belang de sociale context erbij te betrekken, wat in ons geval betekent dat het product misschien in een collectief uitgevoerd zal worden (bijlage 4.3). Ook is er onderzocht dat het opdoen van nieuwe vaardigheden in gebieden van zelfredzaamheid waar moeilijkheden worden ervaren, zorgen voor succeservaringen (bijlage 4.2).

*Ontwerpeisen: Behapbare thema’s, betrek en sluit aan bij sociale context en eigen kracht.*

## 3.2 Definefase

## 3.2.1 Futures wheel

Bij het uitvoeren van Futures wheel zijn er verschillende consequenties naar voren gekomen van de huidige situatie waar rekening mee gehouden moet worden. Vanuit dit gesprek en de consequenties zijn ontwerpeisen gehaald. Hiernaast is er ook aanvullende informatie uit Futures wheel gehaald die van betekenis kan zijn. De jongeren vertellen over wat overprikkeling met hun doet, zoals een verminderde motivatie, zich terugtrekken uit sociale situaties, en belangrijke zaken voor hun uit schuiven. Ook geven jongeren geven aan dat praten met lotgenoten fijn kan zijn, omdat ze zich dan minder alleen voelen bij de problematiek die zij ervaren (bijlage 5).

*Ontwerpeisen: Product moet toepasbaar zijn op een collectief.*

## 3.2.2 Affinity mapping

Affinity mapping is ingezet om de ruwe data vanuit Futures wheel inzichtelijk en overzichtelijk te maken op een deductieve wijze, om te testen of overprikkeling daadwerkelijk tot een verminderde zelfredzaamheid leid. De thema’s die hieruit zijn gekomen zijn: Vertonen van vermijdend gedrag, verhoogd risico carrièreloopbaan, en belemmering van persoonlijk functioneren. De thema’s en sub thema’s bieden ons inzicht in de gevolgen en belemmeringen die jongeren ervaren wanneer zij hier niet mee leren omgaan (bijlage 6). Deze analyse biedt ons input voor het te ontwikkelen prototype welke wij zullen voorleggen aan de opdrachtgever om additionele ontwerpeisen te verkrijgen.

## 3.2.3 Contextual interviewing (Bijlage 5.2 & 5.6)

Aan de hand van de data uit affinity mapping hebben wij contextual interviewing ingezet om verdere ontwerpeisen te verzamelen voor het prototype (bijlage 2.3.1). We zijn met de jongerenwerkers in gesprek gegaan op de werkvloer om hen in de relevante context te bevragen (bijlage 2.3). Omdat wij hun in de relevante context hebben bevraagd, zullen zij hierdoor specifieker, accurater en ook eerlijker zijn in hun antwoorden. Daarnaast kunnen wij ook onze eigen observaties doen in deze context (Veer et al., 2020). Tijdens dit gesprek is er gericht gevraagd naar de laatste ontwerpeisen voor het product.

*Ontwerpeisen: Interactieve activiteit, activiteit op aanmelding zodat iedereen hetzelfde doel heeft.*

## 3.2.4 Design challenge

Vanuit de de discover- en definefase zijn wij tot de volgende design challenge gekomen: Om de jongeren te stimuleren om stappen te zetten richting zelfredzaamheid, moeten we de jongerenwerkers een product aanbieden waarmee zij hen kunnen ondersteunen bij het ontwikkelen van zelfredzaamheid.

## 3.3 Developfase

*Na ontwerpeisen, behoeftes, doelgroep en uiteindelijke doel concreet vastgesteld te hebben, in de definefase, zijn we begonnen aan de developfase. In de developfase gaan we bezig met het bedenken van innovatieve oplossingen voor het vraagstuk. De developfase bestaat uit twee fases; Ideation en Prototyping* (Veer et al., 2020). *Door te brainstormen over hoe het eindproduct eruit moet komen te zien en de ontwerpeisen hierbij in acht te nemen, gaan we bezig met het ontwikkelen en het testen van prototypes. Bij het testen en evalueren van het prototype kijken we naar doorontwikkelingsmogelijkheden voor het uiteindelijke product. Deze fase kenmerkt zich als een divergerende fase. Hiermee willen we bereiken dat we komen tot een werkzaam prototype is om er in de praktijk mee aan de slag te gaan.*

### 3.3.1 Brainstorming

In de developfase richten we ons op het komen tot ideeën voor een innovatief product voor Break!. Break! heeft aangegeven dat we veel vrijheid hebben in het ontwikkelen van handvaten voor jongerenwerkers gericht op zelfredzaamheid, met als reden dat hier nog geen handvat/format voor klaar ligt binnen de organisatie. We hebben ervoor gekozen om te gaan brainstormen. Volgens Veer et. al (2020) is brainstorming een open associatieve werkvorm. Hierin worden vooraf weinig kaders opgelegd, daarom is het mogelijk om vanuit daar veel verschillende ideeën op te doen.

We zijn aan de hand van de vergaarde informatie uit de discover- en definefase beide gaan brainstormen over ideeën voor mogelijke handvaten. Dit hebben we apart van elkaar gedaan, zodat we elkaar niet beïnvloeden, en dus kunnen komen tot meerdere ideeën die kunnen bijdragen aan het vraagstuk. Vervolgens hebben we de ideeën naast elkaar gelegd en samengevoegd tot een Lo-Fi prototype.

### 3.3.2 Lo-Fi Prototyping

Lo-Fi prototyping is ingezet om vorm te geven aan de ontwerpeisen die voortvloeien uit de discover- en definefase. Door middel van Lo-Fi prototyping zijn we kleinschalig gestart met de ontwikkeling van het prototype. Door de ontwerpeisen uit de interviews, het literatuuronderzoek en de best practices samen te fuseren, zijn we gekomen tot het opzetten van een format (bijlage 7). Met dit format zullen de jongerenwerkers in gesprek moeten kunnen gaan met de jongeren, en stappen zetten richting zelfredzaamheid. We hebben dit prototype ontworpen als een ruwe schets ten opzichte van het eindproduct, omdat een Lo-Fi prototype weinig details vereist (Veer et al., 2020). Om antwoord te geven op de design-challenge, word het prototype wordt vormgegeven als een format. Dit format zal de mogelijkheid bieden om een activiteit te organiseren waar in een collectief gesprekken gevoerd kunnen worden met elkaar. Ook kun je als jongerenwerker hierin de jongeren uitdagen om doelen te stellen richting het beoogde onderwerp.

### 3.3.3 Affinity mapping: 1e evaluatie ronde

Jongerenwerkers zagen niet duidelijk terugkomen in het product hoe de doelgroep geactiveerd kon worden om mee te doen aan deze activiteit. Hier is inderdaad geen methode aan gewijd in het product. Na hierover gesproken te hebben, hebben we besloten dat de jongerenwerkers hier zelf actie in zullen ondernemen. De jongerenwerkers werven namelijk voor andere activiteiten die zij organiseren ook jongeren, door bijvoorbeeld mond tot mond reclame, sociale media, of posters op middelbare scholen in- en rondom Veendam. De jongerenwerkers zullen voor de activiteit die zij organiseren door middel van ons format, de jongeren op diezelfde manieren bereiken (bijlage 8).

Uit de evaluatieronde bleek ook dat sommige jongerenwerkers missen hoe zij verschillende groepsprocessen kunnen begeleiden. Dit vonden zij van belang, zodat iedere jongerenwerker, inclusief stagiaires, op die manier een activiteit zal kunnen begeleiden aan de hand van dit format. Dit maakt het product laagdrempelig om te gebruiken. Door dit toe te voegen, kan een ieder die aan de hand van dit format een activiteit zal organiseren en begeleiden de theorie koppelen aan de praktijk. Zodoende zal de activiteit effectief worden begeleid (bijlage 8).

Ook hadden de jongerenwerkers vragen over de vijf thema’s. Deze vijf thema’s hebben we ingezet, omdat zelfredzaamheid een ontzettend breed begrip is. Om te voorkomen dat zowel de jongerenwerkers als de jongeren door de bomen het bos niet meer zien, hebben we deze gekaderd in vijf thema’s. Dit hebben we besloten aan de hand van de best practice van het NJI (bijlage 4.1). De vijf thema’s van de best practice hebben wij aangepast naar thema’s die betrekking hebben op de leefgebieden waarin de jongeren ruimte voor ontwikkeling hebben (bijlage 8).

Door het toepassen van de 5W1H methode van Migchelbrink (geciteerd in Van der Donk & Van Lanen, 2019) vinden de jongerenwerkers het een helder, concreet en stapsgewijs format. Door antwoord te geven op de W’s en de H, worden alle punten behandeld die nodig zijn om de activiteit vorm te geven. De jongerenwerkers vinden het ook prettig dat onder het kopje ‘belangrijk voor de jongerenwerker’ punten verwerkt staan waar rekening mee gehouden dient te worden. Door deze toe te voegen, hebben zij een geheugensteun waar zij rekening mee moeten houden. Zo kan een nieuwe stagiaire ook de activiteit uitvoeren. Dit draagt bij aan de laagdrempeligheid van het gebruik van het format. Door deze punten toe te voegen wordt duidelijk hoe je je op kan stellen tijdens een dergelijke activiteit, en je op die manier bijvoorbeeld openheid kan stimuleren onder de jongeren. Door rekening te houden met dit alles, kan de activiteit consistent worden uitgevoerd. Dit draagt bij aan de structuur en orde die de jongeren wensen.

### 3.3.4 Doorontwikkeling prototype

Na de tips en tops te hebben verwerkt uit de eerste evaluatieronde, hebben wij het Lo-Fi prototype doorontwikkeld. De wijze van begeleiden van groepsprocessen hebben wij beschreven in het format (bijlage 9). Hierbij hebben we rekening gehouden met het perspectief van een stagiaire of net beginnende jongerenwerker en de feedback die wij hierover hebben gekregen. Zodoende kan iedere medewerker zelfstandig de activiteit organiseren en begeleiden. Door in de bijlages van het format toe te voegen hoe de verschillende groepsprocessen herkend en begeleid kunnen worden, en hoe de groepscohesie verhoogd kan worden.

Vanuit de evaluatieronde hebben wij besloten dat de jongerenwerkers op dezelfde wijze als bij andere activiteiten de jongeren zullen bereiken om mee te doen aan deze activiteit. Hier wordt door ons verder geen aandacht aan gewijd in het prototype, dit laten wij over aan de organisatie. De sterke punten uit het Lo-Fi prototype hebben wij behouden in het huidige prototype.

### 3.3.5 Evaluatie uit de praktijk

Na de doorontwikkeling hebben wij het prototype weer aangeboden aan de jongerenwerkers. De jongerenwerkers waren erg enthousiast over het prototype. Vanuit hun enthousiasme is er geopperd om het prototype alvast te testen met een groep jongeren. Hier waren wij het mee eens.

Voor de volledigheid van het format en om zeker te zijn dat de uitvoering goed zal verlopen, hebben de jongerenwerkers gevraagd of wij een uitgewerkt voorbeeld van een activiteit toe kunnen voegen aan het product. Zodoende kan iemand met beperkte ervaring eerst het voorbeeld doornemen, en hierdoor een helder en concreet beeld krijgen van hoe het werkt en wat de bedoeling is (bijlage 11).

Een voor ons opvallend punt uit de feedback, was dat een jongerenwerker aangaf dat het format niet alleen aansluit op zelfredzaamheid, maar ook ingezet kan worden om andere activiteiten te organiseren. Nadat wij het prototype hadden aangeboden aan de jongerenwerkers, heeft zij het format gebruikt om een andere collectieve activiteit op te zetten. Wij waren positief verrast om te ontdekken dat zij het format succesvol heeft ingezet om een andere activiteit te organiseren. Dit biedt ons perspectief in de mogelijkheden van het format, omdat dit laat zien dat het format erg duurzaam ingezet kan worden.

**3.3.6 Laatste ontwikkeling**

Tot slot hebben wij voor de volledigheid van het product nog afbeeldingen toegevoegd die de groepscohesie en de groepsfasen beschrijven. Door het visueel toe te lichten maken we het zo overzichtelijk mogelijk voor iedereen. Deze laatste aanpassingen hebben geleid tot het volledige product.

De laatste feedback die we hebben ontvangen over het toevoegen van een voorbeeld hebben we verwerkt in het prototype. We hebben een voorbeeld toegevoegd waarin te zien is hoe een activiteit kan verlopen en op wat voor wijze je deze kunt uitvoeren. Ook hebben we afbeeldingen toegevoegd die de groepscohesie en groepsfasen beschrijven. Door het visueel te maken, hopen we het inzichtelijk te maken voor iedereen. Deze laatste aanpassingen hebben geleid tot het volledige product (zie document Break! Boost!).

# 3.4 Deliverfase

## 3.4.1 Duurzaamheid

Voordat we het definitieve product hebben aangeboden aan de organisatie, hebben we het voorgelegd aan de opdrachtgever binnen de organisatie. Zij was erg enthousiast over het product en de werkzaamheid hiervan. Echter vereiste het nog één aanpassing. In eerste instantie hadden we het product ontworpen als format om activiteiten te organiseren omtrent zelfredzaamheid. Dit hadden wij in vijf thema’s onderverdeeld. Tijdens het gesprek met de opdrachtgever benoemde zij dat een jongerenwerker het format had ingezet om een andere activiteit te organiseren. Zij heeft aan ons voorgesteld om het format terug te brengen tot één thema, die naar wens aan te passen is.

Door het format terug te brengen naar één thema, zetten we in op de duurzaamheid van het product. Op deze wijze kan het format ingezet worden om een tal van activiteiten te organiseren. Wel bieden we in de bijlage van het product de vijf thema’s aan ter voorbeeld, met onderwerpen die bij de thema’s horen. In eerste instantie zal het format namelijk gebruikt worden om zelfredzaamheid te bevorderen, maar ook zal het ingezet worden als format om andere activiteiten te organiseren. Hiermee voldoen we aan de behoefte van de opdrachtgever dat het product duurzaam en vaker in te zetten zal zijn.

## 3.4.2 Product aanbieden aan de organisatie

Na de verschillende evaluatierondes en het product hierop te hebben doorontwikkeld, hebben wij het product voorgelegd aan de opdrachtgever (zie document Break! Boost!). Nadat het product is uitgetest in de praktijk blijken de jongerenwerkers tevreden te zijn met de werking van het product, en word er geconstateerd vanuit de praktijk dat het format werkt (bijlage 10). Naast dat het product in te zetten is voor het bevorderen van zelfredzaamheid, kunnen de jongerenwerkers het product breder inzetten om tal van activiteiten te organiseren.

## 3.4.3 Optimalisatie van de implementatie

In de bijlage van het product staat aanvullende theorie om tijdens de activiteit de groepsdynamische processen in goede banen te leiden (bijlage 1.6). Zodoende kunnen de jongerenwerkers de jongeren optimaal activeren om actief mee te doen tijdens de activiteiten. Daarnaast helpt het ook om een veilige sfeer te creëren, waarin iedereen zich comfortabel genoeg voelt om over zichzelf te delen. Om draagvlak te creëren voor het product, is bij het ontwikkelen tevens rekening gehouden met de wensen van de jongerenwerkers met betrekking tot het product (Veer et al., 2020). Om mogelijkheid te geven tot doorontwikkeling door de organisatie zelf, is het product digitaal en hebben zij hierdoor de mogelijkheid het makkelijk aan te passen of door te ontwikkelen indien zij hiervoor de noodzaak zien.

## 3.4.4 De kracht van het product

Het product biedt de jongerenwerkers de mogelijkheid om in een kort tijdsbestek een activiteit op te zetten. In eerste instantie is het product bedoelt om zelfredzaamheid te bevorderen, door activiteiten op te zetten die betrekking hebben tot de probleemgebieden van de jongeren. Na het in de praktijk testen van het product, krijgen wij de terugkoppeling waaruit blijkt dat jongerenwerkers meer potentie zien in het product dan waar we ons op hebben gericht in het onderzoek.

De kracht van het product zit hem in de mate waarin dit een flexibel format is geworden. Het format kan naast het inzetten op het bijdragen aan thema’s die vallen onder zelfredzaamheid bij jongeren van Break!, ook toegepast worden op thema’s als weerbaarheid en veerkracht. Ook kan de jongerenwerker het format ook inzetten op verschillende andere collectieve activiteiten. Vanuit de gemeente Veendam wordt deBasis ook gevraagd om meer collectieve activiteiten aan te bieden in plaats van individueel. Hierdoor sluit het product niet alleen aan op de behoefte van de jongerenwerkers van Break!, maar ook op het jaarplan van de gemeente Veendam (Link & Schomper, 2021).

Door de vijf vaste thema’s achterwege te laten, laten we het de jongerenwerkers vrij om in te spelen op iedere actualiteit die onder de jongeren speelt. Wel geven we de vijf thema’s mee als voorbeeld, vanwege het vraagstuk vanuit waar dit onderzoek is gestart, maar laten we het niet terugkomen als vaste thematiek.

## 3.4.5 Kernwaarden sociaal werk

Tijdens het ontwikkelen van het product hebben we rekening gehouden met de kernwaarden van het sociaal werk. Hier volgt een beschrijving van de kernwaarden die wij in acht hebben genomen bij het ontwikkelen (Steenmeijer, 2021).

* Respect voor menselijke waardigheid en autonomie
  + Door te geloven in-, en in te zetten op de krachten en mogelijkheden van de jongeren bij het ontwikkelen van het product, proberen wij de autonomie van de jongeren te vergroten. Door in te zetten op hun zelfredzaamheid, geloven wij dat zij meer kansen zullen hebben tot zelfontplooiing.
  + Door de activiteit(en) plaats te laten vinden in een collectief, bevorderen wij de mogelijkheid om betekenisvolle relaties aan te gaan met anderen.
* Betrokkenheid en de bereidheid om mensen bij te staan
  + Wij hebben in het format rekening gehouden met een goede werkrelatie tussen jongerenwerker en jongeren, en tevens ook van de jongeren tussen de jongeren. Dit hebben wij gedaan door aan te geven waar rekening mee gehouden dient te worden, zoals het onderdeel waar de jongerenwerker rekening mee dient te houden. Daarnaast draagt de theorie van groepsdynamica ook bij aan het verloop van de relaties tussen de jongeren.
* Deskundigheid en zorgvuldigheid
  + Door de resultaten van ons onderzoek te delen met de jongerenwerkers in de vorm van het format, hebben we getracht om de gezamenlijke kennisbasis van het beroep te vergroten. Hiermee bevorderen we de kwaliteit van zorg die geleverd kan worden aan de jongeren van de Break!

# Hoofdstuk 4: Aanbevelingen

*In dit hoofdstuk beschrijven we het product dat bijdraagt aan het bieden van handvaten aan de jongerenwerkers om zelfredzaamheid te bevorderen.*

## 4.1 Gebruik van het format

Het product is op een concrete wijze uitgewerkt in het bijgevoegde document (zie document Break! Boost!). Het product is ontwikkeld om de jongerenwerkers handvaten te geven die hen de mogelijkheid bieden om de zelfredzaamheid onder de jongeren in een collectief te bevorderen. Onder deze zelfredzaamheid verstaan wij specifieke vaardigheden die de jongeren zullen helpen om beter te functioneren in de probleemgebieden die zij ervaren. Denk hierbij aan assertiviteit, sociale vaardigheden, financiële skills, of gevoelens van eenzaamheid. Door bespreekbaarheid te stimuleren over deze onderwerpen, kunnen de jongeren leren van elkaars fouten en successen. De jongerenwerkers zullen behapbare doelen stellen met de jongeren, die zullen zorgen voor succeservaringen. Door deze behapbare doelen te behalen, zal de zekerheid in eigen kunnen van de jongeren aangewakkerd worden. Doordat de jongerenwerkers een vinger aan de pols zullen houden bij het behalen van deze doelen, zullen de jongeren gestimuleerd worden om te werken aan hun doelen.

In het product staan ook punten beschreven die belangrijk zijn om rekening mee te houden. Hierbij kun je denken aan het creëren van een veilige sfeer, een duidelijke structuur tijdens gesprekken en openheid stimuleren onder de jongeren. Deze punten zullen bijdragen aan de kwaliteit en effectiviteit van het product. Daarnaast is er ook een schema toegevoegd waarin ketenpartners terug te vinden zijn. Deze ketenpartners zijn in te zetten als gastsprekers met specifieke kennis. Denk hierbij aan VNN die kan vertellen over verslaving, of Acantus die kan vertellen over wat er allemaal nodig is om op jezelf te kunnen wonen.

Bijgevoegd in de bijlage staat theorie over de verschillende fasen van groepsontwikkeling en theorie over groepscohesie en hoe deze te bevorderen. Indien nodig, kan de jongerenwerker op deze manier de theorie aan de praktijk koppelen en zodoende de activiteit in goede banen leiden. Tot slot is er een voorbeeld van uitvoering toegevoegd. Daarnaast zijn de vijf thema’s bijgevoegd om de jongerenwerkers inspiratie te bieden wanneer zij de jongeren willen ondersteunen bij het bevorderen van hun zelfredzaamheid.

## 4.2 Brede inzetbaarheid

Na het voorleggen en testen van het format, blijkt dat het inzetbaar is om een breed scala aan activiteiten op te zetten. Naast dat het format in eerste instantie ingezet kan worden om activiteiten omtrent zelfredzaamheid te stimuleren, kan het format ook ingezet worden om een tal van activiteiten te organiseren, omdat het makkelijk aanpasbaar is.

## 4.3 Bijdrage product

Het product draagt bij aan de vraag van de gemeente om van individuele begeleiding naar collectieve begeleiding te gaan (Link & Schomper, 2021).

# Literatuurlijst

Alblas, G., & Vos, W. (2022). Inleiding groepsdynamica. Noordhoff.

Bauserman, R. (2002). Child adjustment in joint-custody versus sole-custody arrangements: A meta-analytic review. *Journal of Family Psychology, 16*(1), 91–102. [https://doi.org/10.1037/0893-3200.16.1.91](https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0893-3200.16.1.91)

CBS. (2022, February 25). Alleenstaanden en gezinnen per gemeente. Centraal Bureau Voor De Statistiek. https://www.cbs.nl/nl-nl/visualisaties/dashboard-bevolking/regionaal/alleenstaanden

deBasis Veendam. (z.d.). Visie. De Basis Veendam. <https://www.debasisveendam.nl/over-ons/visie/>

Dekker, F., Van Straaten, R., & El Kaddouri, I. (2013). Maatjes gezocht. Verwey-Jonker instituut. https://www.verwey-jonker.nl/doc/participatie/Maatjes-gezocht\_3867\_web.pdf

Dijkstra, J. K., & Veenstra, R. (2019). Jongeren, leeftijdsgenoten en criminaliteit. Tijdschrift voor Criminologie, 61(3), 280-292.

Dijkstra, P. (2018). Sociale psychologie: Inzicht in sociale relaties en het psychologisch functioneren van mensen (2nd ed.). Boom Lemma.

Driedonks, M. (n.d.). Jeugdwet | Nederlands Jeugdinstituut. Retrieved November 9, 2022, from <https://www.nji.nl/transformatie-jeugdhulp/jeugdwet>

Frans-Veenstra, C., Wijbenga, I., Bouma, E., Loykens, E., & Molendrift. (2015). Samen1Plan. In www.samen1plan.nl. Molendrift. https://samen1plan.nl/images/documenten/Methodiekhandleiding\_Samen1Plan\_oktober\_2021.pdf

Haringsma, R. (2022, 8 december). Zelfvertrouwen. Alles wat je moet weten (definitie, tips, vragenlijst). De Psycholoog. <https://www.depsycholoog.nl/zelfvertrouwen/>

Ince, D., & Kalthoff, H. (2020). Opgroeien en opvoeden. NJI. https://www.nji.nl/publicaties/opgroeien-en-opvoeden

Kleinjan, M., Pieper, I., Stevens, G., Klundert, N. van de, Rombouts, M., Boer, M., & Lammers, J. (2020). Geluk onder druk?: Onderzoek naar het mentaal welbevinden van jongeren in Nederland. In https://www.unicef.nl/ons-werk/nederland/geluk-onder-druk-een-onderzoek-over-maar-vooral-met-jongeren/professionals. UNICEF Netherlands. Geraadpleegd op 3 januari 2023, van <https://www.unicef.nl/files/Rapport_Geluk%20onder%20druk_DEF_interactief.pdf>

Link, B. H. M. & Schomper, M. (2021). Programmabegroting 2022 gemeente Veendam. In Gemeente Veendam. Het college van Burgemeester en Wethouders van de gemeente Veendam. <https://www.veendam.nl/Onderwerpen/Organisatie/Organisatie/Programmabegroting_2022_Veendam>

Ministerie van Algemene Zaken. (2019, October 14). Troonrede 2013. Toespraak | Het Koninklijk Huis. <https://www.koninklijkhuis.nl/documenten/toespraken/2013/09/17/troonrede-2013>

Steenmeijer, J. (2021). Beroepscode voor professionals in sociaal werk (BPSW). https://www.bpsw.nl/dossiers/nieuwe-beroepscode-sociaal-werk/

NJI. (z.d.). De vijf pijlers van zelfstandigheid. <https://www.nji.nl/van-jeugd-naar-volwassenheid/de-vijf-pijlers-van-zelfstandigheid>

Oomens, E. C. (2020). Zelfredzaamheid in werk en opleiding onder kwetsbare jongeren: een kwalitatieve procesevaluatie van het Jongeren Service Punt (Master's thesis).

Peeters, M., Doornwaard, S., Leijerzapf, M. et al. Prestatiedruk en schoolstress bekeken vanuit verschillende perspectieven. Tijdschr Jeugdgezondheidsz 54, 127–133 (2022). https://doi.org/10.1007/s12452-022-00289-4

Valk, D. V. I. (2021, September 6). Internaliserend en externaliserend probleemgedrag bij jongeren na (echt)scheiding. <https://studenttheses.uu.nl/handle/20.500.12932/926>

Van der Donk, C., & Van Lanen, B. (2019). Praktijkonderzoek in zorg en welzijn. Coutinho.

Van Wielink, R., Pothoven, P., & Houwelingen, M. (2010). De jeugdzorgboerderij: een wenkend perspectief. In Wageningen University & Research (Nr. 391181). https://library.wur.nl/WebQuery/wurpubs/391181

Veenstra, T. (2021, October 29). Relatief veel jongeren krijgen jeugdzorg in provincie, maar gemeente Groningen zit onder landelijk gemiddelde. OOG Radio En Televisie.

Veer, V. J., Wouters, E., Veeger, M., & Der Lugt, V. R. (2020). Ontwerpen voor zorg en welzijn (01 ed.). Coutinho.

Zimmerman, A. M. (2022, September 9). Nicotinezakjes en snus. Trimbos-instituut. <https://www.trimbos.nl/kennis/roken-tabak/nicotinezakjes-en-snus/>

# Bijlagen

## Bijlage 1: Literatuuronderzoek

*In dit hoofdstuk zal het literatuuronderzoek in zijn volledigheid te vinden zijn.*

**1.1 Geluk onder druk**

Geluk onder druk is een onderzoek uitgevoerd door het Trimbos Instituut, in opdracht van UNICEF Nederland (2020). In dit onderzoek is de leefwereld van jongeren onderzocht. In het kwalitatieve deel van dit onderzoek is er gevraagd aan de jongeren inzicht te geven in hun mentale wereld. In het kwalitatieve gedeelte van het onderzoek is onderzocht wanneer jongeren goed in hun vel zitten en wat hierbij komt kijken.

Uit dit onderzoek komt naar boven wat jongeren nodig hebben voor een fijn en goed leven. Hierin komen interessante en, volgens ons, belangrijke aspecten in naar boven om aan te sluiten bij de doelgroep van de jongerenwerkers. In het volgende wordt belicht wat dit onderzoek teweeg heeft gebracht aan waardevolle informatie voor de ontwikkeling van het prototype.

*Hiervan zitten jongeren goed in hun vel:*Jongeren benoemen het meest dat vrienden belangrijk zijn als het gaat om goed in je vel zitten. Hierbij komt kijken; het ondernemen van activiteiten (lol maken, lachen, kletsen, sporten, hangen etc.), de steun die vrienden geven door voor elkaar klaar te staan, elkaar te troosten en te helpen en het nadenken over de herinneringen die met elkaar worden opgebouwd (Kleinjan et al., 2020).  
Familie is als tweede het meest belangrijk voor de jongeren, als het gaat om goed in je vel zitten en prettig voelen. Familie wordt vaak genoemd als bron van geluk. Zo worden ouders vaak genoemd als de personen die altijd trots zijn, altijd van je houden, je vergeven of steun geven. Dit is erg belangrijk voor jongeren (Kleinjan et al., 2020).

Naast activiteiten doen en steun en acceptatie krijgen van vrienden en familieleden, worden jongeren blij van het doen van leuke dingen in hun vrije tijd. Sporten is veel genoemd, maar ook gamen, winkelen, feestjes, dagjes weggaan, uitgaan of andere hobby’s die te maken hebben met creatieve expressie zoals tekenen of toneelspelen. Veel jongeren hebben aangegeven dat de druk op school hoog is en dat veel van hen wordt gevraagd. Een groot aantal jongeren die wij gesproken hebben, vertelt echter ook dat zij blij en gelukkig worden van school. Zij vertellen dat dit komt door de sociale omgeving van school (bijv. vrienden, er wordt niet gepest), leuke en goede docenten, zaken die met leren te maken hebben (bijv. leuk vinden om boven de stof te staan of leuke vakken krijgen), en tot slot de organisatie van de school (bijv. vrije dagen, kortere lesuren). Voorbeelden van ‘goed in je vel zitten, je prettig voelen’ worden ook gegeven van situaties of omstandigheden waarin jongeren ervaren dat zij er mogen zijn, dat ze hun mening mogen geven, dat ze hun eigen omstandigheden kunnen relativeren en zelf beslissingen kunnen nemen. Tevens benoemen ze dat ze het fijn vinden als ze rust hebben. En het uiterlijk, dat is voor jongeren ook een factor van belang om je je goed in je vel te voelen (Kleinjan et al., 2020, p. 51).

*Dit vinden jongeren lastig, maar kunnen er wel mee omgaan:*

School is het meest genoemde onderwerp. Het gaat dan over druk die jongeren ervaren om constant te presteren (bijv. stress om toetsen, cijfers die al vroeg meetellen voor het eindexamen, en hoge eisen stellen aan jezelf), de omstandigheden op school (bijv. te veel toetsen in één week, te veel huiswerk, en toetsen en verslagen die meteen na een vakantie worden ingepland waardoor de vakantie niet een tijd is om bij te komen), de druk die jongeren ervaren van ouders en docenten om te presteren, en tot slot de bejegening van docenten naar jongeren toe.

De tweede grote categorie waar jongeren over hebben verteld als het gaat om voorbeelden of situaties van het lastig hebben, maar wél mee om kunnen gaan, gaat over het ‘sociale gedoe’ met leeftijdsgenoten (bijv. groepsdruk, ruzies, onafhankelijk willen zijn). Hierbij horen ook liefdesrelaties (bijv. iemand leuk vinden en strategisch spel dat volgt, groepsdruk als vrienden weten dat je iemand leuk vindt, afgewezen worden) (Kleinjan et al., 2020, p. 52).

De categorie die op de derde plek komt zijn situaties uit de huiselijke sfeer. Het gaat dan om ruzies en onbegrip, conflict tussen ouders, iets op moeten biechten, ouders met problemen, ziekte en overlijden, en jongeren die een grote afstand voelen tot hun familieleden (Kleinjan et al., 2020, p. 52).

Tot slot wordt er in dit onderzoek benoemd dat jongeren ook last ervaren aan ‘de druk om het perfecte plaatje, de combinatie van activiteiten, oftewel de optelsom’ (Kleinjan et al., 2020). Ook hier wordt hier met andere worden benoemd dat de verwachtingen jongeren prikkelen in de druk die zij hedendaags ervaren.

*Dit vinden jongeren heel moeilijk, en kunnen ook niet goed mee omgaan:*

“Het omgaan met leeftijdsgenoten is een bron van spanning bij jongeren. Dit is het meest genoemd. Denk dan bijvoorbeeld aan: in een nieuwe klas je plek niet vinden, je zorgen maken om vrienden die verkeerde vrienden hebben, zelf iets lulligs hebben gedaan en betrokken worden in ruzie die je niet wil.Naast de relatie met leeftijdsgenoten zijn situaties/omstandigheden die met school te maken de tweede categorie. Denk bijvoorbeeld aan: toetsweken, examens, op te hoog niveau zitten, dat leerlingen niet serieus worden genomen, slechte cijfers krijgen, niet de juiste opleiding hebben gekozen, een presentatie hebben verpest, en te moeten samenwerken met andere leerlingen in projectgroepen” (Kleinjan et al., 2020, p. 52).

In het volgende is onderzocht wat jongeren nodig hebben voor een fijn en goed leven en is gevraagd aan de jongeren wat zij nodig hebben en doen als het even niet zo lekker gaat.

*Dit hebben jongeren nodig:*

Jongeren geven aan het volgende nodig te hebben om zich te kunnen ontwikkelen:

* *Een ondersteunde sociale omgeving*
  + Jongeren hebben veel verteld over wat ze verstaan onder een ondersteunende sociale omgeving in algemene termen, zonder een duidelijk aanwijsbaar persoon. Het gaat om: liefde, troost of geruststelling, aanmoediging, advies, mensen die je er weer bovenop helpen als je bent gevallen, iemand die voor je klaarstaat, een helpende hand, mensen die iets willen doen voor je, iemand om tegen te praten, een luisterend oor, dat mensen echt luisteren, je niet negeren, zeggen als je iets goed of fout hebt gedaan, ervoor zorgen dat je niet alleen bent, respect voelen, maar ook mensen van wie je een knuffel krijgt.
* *Persoonlijke ontwikkeling*
  + Jongeren vertellen dat naast een ondersteunende omgeving ook persoonlijke ontwikkeling van belang is. Er wordt dus een duidelijk onderscheid gemaakt in een omgeving / anderen die hen kunnen helpen of ondersteunen en anderzijds kijken zij naar zichzelf. Hoe kunnen jongeren zichzelf helpen. Het gaat dan over: het hebben van een doel, droom of een toekomstbeeld, jezelf kunnen zijn en in jezelf geloven, een eigen mening hebben, om kunnen gaan met emoties door bijvoorbeeld je ergens bij neer te leggen, om kunnen gaan met anderen en bijvoorbeeld jezelf minder vergelijken en accepteren dat opgroeien een proces van vallen en opstaan is waarbij niet alles even leuk is
* *Fijne dingen doen*
  + Jongeren vinden het prettig om fijne dingen te doen, en vertellen dat ook nodig te hebben. Waarom? Het is gezellig, het zorgt voor afleiding en het geeft een goed gevoel. De voorbeelden die ze noemen zijn legio: muziek luisteren, boek of strips lezen, zwemmen, op je mobiel zitten, YouTube filmpjes of films kijken, sporten, spelletjes spelen met ouders. Het meest genoemd zijn: sporten, muziek luisteren en naar buiten gaan. In opvallend veel panels en interviews is gezegd hoe belangrijk mooi weer (zonnetje, lekker weer) is voor het gemoed van jongeren.
* *Even niks en tijd genoeg* 
  + Naast de bovengenoemde grote onderwerpen, is er nog een behoorlijke restcategorie van onderwerpen die wat minder vaak zijn genoemd, maar die voor de betreffende jongere wel heel belangrijk kunnen zijn om goed in je vel te kunnen zitten. Dit zijn: goede gezondheid, geld, aandacht voor wereldproblemen, spullen en sociale media (Kleinjan et al., 2020, p. 52).

Hiernaast is ook gevraagd aan de jongeren wat zij zouden doen als zij de baas van Nederland zouden zijn om zoveel mogelijk jongeren gelukkig te laten zijn of goed in hun vel te laten voelen?

Hieruit komen 8 adviezen uit:

1. Verlaag schooldruk en heb meer aandacht voor ontwikkeling tot mens
2. Zorg voor een veilige omgeving
3. Zorg voor laagdrempelige hulp en ondersteuning
4. Vergroot inspraak, medezeggenschap, invloed van jongeren
5. Vergroot inzicht in de leefwereld van jongeren
6. Geef jongeren goede informatie en voorlichting
7. Verbeter de maatschappij
8. Advies voor andere jongeren

Wij interpreteren de 8 adviezen als 8 manieren waarop jongeren zichzelf kunnen helpen. Als we deze 8 adviezen vergelijken met de behoefte van de jongeren bij Break! dan komen deze op veel punten overeen. Zo geven de jongeren bij Break! aan dat ze een veilige omgeving belangrijk vinden, sneller geneigd zijn hulp te vragen of te ontvangen wanneer dit laagdrempelig is, zelf invloed willen hebben, door in gesprek te gaan tot inzicht komen en het hier en daar nodig hebben van advies om richting te kunnen bieden of te kunnen komen tot ideeën voor bijvoorbeeld, een opleidingsrichting, een baan of sport.

Deze 8 adviezen kunnen wij inzetten bij de ontwikkeling van het product om het zo sterk en onderbouwt mogelijk aan te laten sluiten bij de doelgroep. Deze 8 adviezen kunnen daarnaast ook dienen als richtlijn voor jongerenwerkers om rekening mee te houden tijdens het uitvoeren van een activiteit. Wanneer deze 8 punten gewaarborgd kunnen blijven, kan dit bijdragen aan de mate van geluk die ervaren wordt door de jongeren.

Zoals eerder in dit literatuuronderzoek werd het volgende benoemd; “Voorbeelden van ‘goed in je vel zitten, je prettig voelen’ worden ook gegeven van situaties of omstandigheden waarin jongeren ervaren dat zij er mogen zijn, dat ze hun mening mogen geven, dat ze hun eigen omstandigheden kunnen relativeren en zelf beslissingen kunnen nemen” (Kleinjan et al., 2020, p. 51). Door rekening te houden met het ‘goed in je vel zitten en prettig voelen’ van jongeren, bij het opzetten van de activiteit, kan de jongeren stimuleren en motiveren om naar de activiteit te komen. Aan de hand van het handvat dat wij gaan maken voor jongerenwerkers van Break! vinden wij het belangrijk dat jongerenwerkers kunnen zorgen voor een klimaat waarin de jongeren zich prettig voelen en lekker in hun vel kunnen zitten. Zo biedt dit stukje ook de mogelijkheid om te kijken hoe we het handvat hierop aan kunnen laten sluiten.   
Wat ons nog meer opvalt aan de citaat hierboven, is dat jongeren aangeven zich prettig voelen wanneer zij ervaren dat zij er mogen zijn, hun mening gehoord wordt, omstandigheden kunnen relativeren en zelf beslissingen kunnen nemen. Dit draagt bij aan hoe jongeren zich voelen en kan dus ook stimulerend werken wanneer jongerenwerkers hierop in kunnen spelen.

We houden oog voor mogelijke veranderingen aan het product in de toekomst, zo blijft het product duurzaam en kan het door ontwikkeld worden en aansluiten op de tijd en context waarin het product kan bijdragen aan het bevorderen van de zorg.   
Hiernaast creëert dit extra draagvlak voor de ontwikkeling van het prototype aangezien de jongeren bij Break! niet de enige zijn met deze behoeftes, maar ook meerdere jongeren in Nederland. Door het prototype aan te laten sluiten en duurzaam te maken voor een grotere groep jongeren, dan alleen de jongeren van Break!, kan dit onderzoek leiden tot een product dat meerdere jongeren en jongerenwerkers in Nederland zou kunnen ondersteunen.

*Jongeren en social media:*

Er is veel aandacht voor de mogelijk negatieve effecten van sociale media voor jeugd. Uit het huidige onderzoek komt naar voren dat het voor jongeren zelf niet als een grote bron van stress of problemen wordt benoemd en dat er juist ook veel positieve aspecten worden benoemd. Sociale media is voor jongeren ook een vorm van sociale steun en juist sociale steun is een belangrijke beschermende factor voor het welbevinden. Sociale media an sich lijkt geen ‘onderwerp’ en lijkt/ is totaal vervlochten in het leven van jongeren.

Maar wat is er dan wel veranderd? Wat verklaart de verschillende en sterke signalen dat het welbevinden van jongeren onder druk zou staan? De ervaren druk door schoolwerk blijkt de afgelopen jaren behoorlijk gestegen en blijft ook tussen 2017 en 2019 hoog in vergelijking met de jaren daarvoor. Stress wordt door jongeren voornamelijk ervaren vanuit school en huiswerk en in interactie met leeftijdsgenoten, minder vanuit de thuissituatie of door sociale media (Kleinjan et al., 2020).

**1.2 Zelfvertrouwen: Alles wat je moet weten**

Uit het onderzoek naar zelfvertrouwen dat de afgelopen vijftig jaren is gedaan, blijkt duidelijk dat er twee vormen van zelfvertrouwen zijn: vaardigheid en waardigheid.

*Zelfvertrouwen als vaardigheid*: Dit is het vertrouwen in wat je kunt.  
*Zelfvertrouwen als waardigheid*: Hier gaat het over je gevoel van eigenwaarde (Haringsma, 2022).

Zelfvertrouwen en een positief zelfbeeld helpen bij het versterken van de zelfredzaamheid omdat ze een persoon in staat stellen om uitdagingen aan te gaan en problemen op te lossen met een positieve instelling. Dit leidt tot grotere beslissingsvaardigheid, verhoogde motivatie en een grotere bereidheid om risico's te nemen. Hierdoor wordt iemand minder afhankelijk van anderen en krijgt hij meer controle over zijn eigen leven en situaties. Denk hierbij aan het zelfstandig erachter komen welke studie richting een jongere kiest, bepalen wat voor werk de jongeren wilt gaan doen of zelfstandig zich uit de voeten weten te helpen in nieuwe sociale situaties etc. Kortom de jongere wordt zelfredzamer.

**1.3 Prestatiedruk en schoolstress bekeken vanuit verschillende perspectieven**

Recente onderzoeken naar schoolstress en prestatiedruk laten zien dat een op de vier jongeren stress door school ervaart. Vooral in de meer welvarende landen, waaronder Nederland, lijken schooldruk en stress een groter probleem te worden. Sinds 2013 is er een duidelijke stijgende lijn te zien in de mate waarin jongeren tussen de 12 en 16 jaar druk door school ervaren. Voor meisjes en oudere adolescenten lijkt de toename in ervaren schooldruk het meest aanwezig (Peeters et al., 2022).

Schoolstress wordt in de literatuur omschreven als stress die specifiek gerelateerd is aan school en vaak een gevolg is van de academische eisen die aan jongeren worden gesteld. Jongeren staan onder druk door schoolwerk en/of toetsen, en ervaren daarbij een onbalans in enerzijds de eisen die worden gesteld (door de school, de omgeving of de jongeren zelf), en anderzijds de mate waarin zij om kunnen gaan met deze eisen (coping). Druk voelen om te presteren – oftewel prestatiedruk – kan ook bijdragen aan gevoelens van stress wanneer jongeren het gevoel hebben dat ze niet meer kunnen voldoen aan de verwachtingen die door henzelf of hun omgeving worden opgelegd (Peeters et al., 2022).

Tot dusver richt veel onderzoek zich op risicofactoren van stress en prestatiedruk, en staan vooral individuele risicofactoren, zoals internaliserende problemen, centraal bij de verklaringsanalyse. Dit eenzijdige perspectief problematiseert gedrag van jongeren en biedt weinig concrete aangrijpingspunten voor verandering – iets waar school, gemeente, ouders noch jongeren zelf mee geholpen zijn. Jongeren spenderen een groot deel van hun dag op school – een veilige en ondersteunende schoolomgeving is in grote mate bepalend voor een gezonde ontwikkeling van jongeren (Peeters et al., 2022).

De resultaten van dit onderzoek laten zien dat de beschermende factoren op verschillende niveaus (systeem, directe omgeving, individu) met elkaar interacteren. De maatschappij legt veel nadruk op resultaat en prestaties, wat invloed heeft op de verwachtingen van jongeren en ouders, en de inrichting van ons onderwijssysteem. Scholen kunnen jongeren ondersteunen bij hun ontwikkeling door aandacht te besteden aan bredere talentontwikkeling, alternatieve beoordelingsvormen, goed mentorschap en de sociaal-emotionele ontwikkeling. Om de ervaren schoolstress en druk door school te verminderen is het belangrijk om niet alleen het individu weerbaarder te maken, maar ook de directe omgeving en de school/maatschappij mee te nemen in preventieve maatregelen om schoolstress en ervaren druk te minderen (Peeters et al., 2022).

**1.4 5xW+H methode**

Tijdens het opzetten van het Lo-Fi prototype lopen we al gauw tegen op welke wijze we het format vorm willen geven aan. We willen voldoen aan de eisen die worden gesteld vanuit de jongerenwerkers, zij zijn onze uiteindelijke doelgroep binnen het vraagstuk. Vanuit daar richten we ons al gauw op de manier waarop we het product zo laagdrempelig mogelijk en makkelijk inzetbaar willen maken. Dit willen we bereiken door voornamelijk te kijken door de bril van een jongerenwerker van Break!. Hierin hebben wij onszelf de vraag gesteld: Wat zou essentieel zijn voor een jongerenwerker om op laagdrempelige wijze met het prototype aan de slag te kunnen gaan?

Om erachter te komen wat een (net beginnende) jongerenwerker of stagiaire nodig zou hebben om zelfstandig met het format uit de voeten te kunnen, zijn we in de huid van de jongerenwerker gekropen. Hier ontstond de vraag: ‘Stel we zijn een net beginnende jongerenwerker bij Break! die gevraagd wordt om aan de hand van dit format een activiteit op te zetten, wat zou ik dan willen weten bij het doornemen van dit format?’ Hierover zijn we gaan sparren met elkaar. We kwamen erop uit dat er voornamelijk vragen ontstonden als; Wie zijn betrokken bij de activiteit?, waarom zet ik deze activiteit op?, waar zal de activiteit plaatsvinden?, wanneer zetten we de activiteit in? Hoe kan ik een activiteit opzetten?, waar moet ik allemaal mee rekening houden?, hoe draag ik zorg uit doormiddel van dit format? Kortom je gaat op onderzoek uit.

Na gebrainstormd te hebben over methodes die hieraan zou kunnen bijdragen zijn we gestuit op de 5xW+H methode (Van der Donk & Van Lanen, 2019). De vragen die opkomen, wanneer we in de huid kruipen van een jongerewerker van Break!, komen erg overeen met de 5xW+H methode. De 5xW+H methode is een methode waarmee je een praktijkprobleem kan verkennen en begrijpen (Van der Donk & Van Lanen, 2019).

Deze methode wordt gebruikt voor onder andere, onderzoeken of interviews. Aangezien we vanuit het perspectief kijken van een net beginnende jongerenwerker die dit format voor het eerst gebruikt, komen we al gauw tot de conclusie dat je in dit format gaat onderzoeken en jezelf de vraag gaat stellen: ‘waarom en hoe ga ik dit allemaal doen?’ (praktijkprobleem). Door vooraf antwoord te geven op de vragen, van de 5xW+H methode, bieden we sturing aan de vragen waar je als jongerenwerker met kan kampen. We besloten om antwoord te geven op de vragen We hebben antwoordt gegeven op de vragen: Wie, Wat, Waar, Wanneer, Waarom en Hoe, maakt dat deze activiteit uitgevoerd wordt? (Van der Donk & Van Lanen, 2019). We geven antwoord voor de jongerenwerker in het format, om zo handvat te bieden voor de jongerenwerker. Hierin kan de jongerenwerker vanuit die basis kennis van over het format, de activiteit voorbereiden en uitvoeren. Zo wordt duidelijk, wat het doel is, wie de doelgroep is, wanneer een activiteit plaats moet vinden, waar deze plaats kan vinden, waarom de activiteit plaats zal vinden en hoe de jongerenwerker deze activiteit kan uitvoeren.

**1.5 Groepsdynamica**

Aan de hand van de eerste evaluatie ronde is bepaalt dat het product laagdrempeliger gemaakt kan worden door rekening te houden met net beginnende jongerenwerkers of stagiaires bij Break!. Er is besproken, in de eerste evaluatie ronde, dat in het format de jongerenwerker extra ondersteund kan worden in het omgaan met de groep. Tijdens de uitvoering van de activiteit heb je te maken als jongerenwerker met een groep. Bij het begeleiden van de groep komt het één en ander kijken. In samenspraak is afgesproken om extra handvat te geven aan de jongerenwerkers/stagiaires door de theorie van groepsdynamica kort te beschrijven. We kijken hierbij voornamelijk naar de fases die een groep doormaakt en hoe je als jongerenwerker kan inspelen op de groepscohesie en waarom dat belangrijk is tijdens de uitvoering van een groepsactiviteit. In het volgende hebben de theorie uit het boek ‘inleiding groepsdynamica’ uitgewerkt ter ondersteuning voor het format (Alblas, G., & Vos, W., 2018)

*Groepsfasen:*

*Wat is groepsontwikkeling?*

Je krijgt tijdens de activiteiten te maken met groepen waarvan de samenstelling in personen kan veranderen per keer, denk hierbij aan het aantal jongeren in de groep en verschillende jongeren. Dit houdt in dat de activiteit kan beginnen met jongeren die elkaar nog niet kennen, maar wel gezamenlijk gaan ondernemen binnen de activiteit. Door je als jongerenwerker hiervan bewust te zijn, groepsprocessen weet te herkennen kun je inspelen op de situatie en het proces van groepsontwikkeling sturen.

Deze groepsontwikkeling bestaat uit verschillende fasen. Hieronder zullen de fasen beschreven worden, kort worden uitgelegd :

1. ***Oriëntatiefase:*** Wanneer jongeren elkaar voor het eerst te maken krijgen, of voor het eerst te maken in een bepaalde werkgroep, overheerst de onzekerheid. Jongeren kampen met vragen als; wat wil iedereen met de groep?; hoe stelt iedereen zich op in de groep?; op wat *voor* manier zal ik me gedragen? Etc. De onzekerheid roept spanning op. Dit veroorzaakt behoedzaam gedrag.
2. ***Conflictfase****:* Na de onzekerheid in de conflictfase willen groepsleden wat meer van zichzelf laten zien, geven vaak aan wat ze willen bereiken en hoe ze dat aan willen pakken. Deze openheid kan leiden tot dat duidelijk wordt dat groepsleden verschillen in opvattingen en wensen. Die verschillen kunnen lijden tot conflicten.
3. ***Stabilisatiefase****:* het oplossen van conflicten en komen tot overeenkomsten, onder de groepsleden, staan in deze fase centraal. In dit proces testen groepsleden onderling welk gedrag wel en welk gedrag niet past in de groep. Gedragingen die bijdragen aan een goede samenwerking, positieve reacties uitlokken van groepsleden zullen worden herhaald. Deze gedragingen zullen deel uitmaken van het groepsgedrag. (vaste manier van samenwerken komt tot stand als overeenstemming is bereikt, vragen die hierbij helpen staan verwerkt onder het kopje ‘verloop activiteit’)
4. ***Prestatiefase****:* Wanneer overeenstemming is bereikt over hoe de groep moet functioneren, komen de groepsleden meer toe aan het uitvoerende werk en komen we in de prestatiefase. In de prestatiefase is het nooit mogelijk voor de groep om 100% aandacht te houden bij de groepsfase. Maar wanneer de stabilisatie fase sterk doorlopen is en er duidelijk overeenstemming is, komt er meer tijd en energie vrij voor het werken aan de groepsdoelen.
5. ***Beëindigingsfase****:* groepen kunnen uit elkaar vallen wanneer de groepsleden blijven steken in de conflict fase en het niet lukt om te komen tot een goede overeenstemming in de samenwerking. Dit is niet altijd op te lossen door de begeleiding (jongerenwerker). Het kan voorkomen dat personen in de groep niet goed samen kunnen werken of hier moeite mee hebben.   
   Als de groep wel succesvol is geweest en/of de onderlinge samenwerking erg prettig is verlopen, zal er een gevoel van gemis ontstaan, wanneer de samenwerking wordt beëindigd.

De beëndigingsfase bestaat uit twee delen: afsluiten van de groepstaak (korte inleiding van de afsluiting en benoemen hoe je het vond wat je hebt gezien) en het afscheid nemen van elkaar (Alblas & Vos, 2018).

Afbeelding met tekst

Automatisch gegenereerde beschrijving

(Afbeelding: Alblas & Vos, 2018)

**Groepscohesie:**

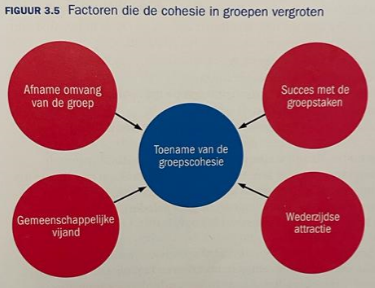
Groepscohesie is de mate waarin er sprake is van een hechte groep met een sterke onderlinge binding (Alblas & Vos, 2018).

*Waar zorgt een hoge groepscohesie voor:*

* De wens om lid van de groep te blijven sterk is
* De groepsleden zich sterk door elkaar laten beïnvloeden
* Het kiezen van groepsdoelen minder problemen geeft
* Er meer uitwisseling van onderlinge informatie is
* Groepsleden coöperatiever met elkaar omgaan
* Verloop en verzuim minder hoog zijn
* Groepsleden meer betrokkenheid naar elkaar en de groepsdoelen laten zien
* Ieder groepslid meer verantwoordelijkheid voelt voor de groepsdoelen

*Verschillende factoren voor versterking van de groepscohesie. Waar let ik op bij het versterken van groepscohesie?*

* Sociale cohesie: Belangrijk om mensen bij elkaar te zetten die niet te verschillend zijn in hun opvattingen en voorkeuren. Gelijkheid in opvattingen en voorkeuren bevordert de wederzijdse attractie.
* Succes: zorgt voor versterking van de taakcohesie. Wanneer een groep succes behaald zullen de groepsgenoten elkaar aardiger vinden en zal dat de samenwerking bevorderen. Wanneer het succes afneemt is er een kans dat jongeren elkaar in een negatiever daglicht gaan zien en haalt dit dus de groepsprestaties naar beneden.
* Omvang: Een kleine groep kan hechter zijn dan een grote groep. Groepsleden hebben meer binding met de subgroep waarvan ze deel uitmaken dan met de grote groep als geheel.
* Gemeenschappelijke vijand: De cohesie binnen een groep wordt versterkt wanneer er een gezamenlijke vijand is. In het geval van deze activiteit kun je jongeren laten denken aan het versterken van de zelfredzaamheid, aanpakken van het probleem, door gezamenlijk het thema van die week ‘aan te vallen’ en het bespreekbaar te maken om samen tot mogelijke oplossingen te komen.



(Afbeelding: Alblas & Vos, 2018)

## Bijlage 2: Transcripties

*In dit hoofdstuk zullen de interviews die getranscribeerd zijn te vinden zijn.*

**2.1 Interview met Dominic Kiewiet, 6 oktober 2022**

|  |  |
| --- | --- |
| Wat zijn de voornaamste dingen die jou opvallen als het gaat om problemen die onder de jongeren van Break! spelen? | Heel veel jongeren sporten niet, bewegen niet, zitten weinig op hun telefoon, zoeken minder snel contact op met elkaar om iets te ondernemen, dat zijn dingen die ik veel terug zie. De jongeren vinden het lastig te bedenken om iets te ondernemen en weten vaak niet wat ze kunnen doen. De jongeren komen niet in beweging en gaan vooral lekker chillen. Daarnaast is gezonde voeding ook een probleem. Ze weten echt niet hoe ze gezond moeten eten en drinken. Ze drinken bijvoorbeeld Cola-Zero, en denken dan dat het gezond is. De jongeren groeien ook op in sociaal economisch lage omstandigheden. Ze weten gewoon heel veel niet hoe ze gezond boodschappen moeten doen, het is nu namelijk ook allemaal wat duurder in verband met inflatie. Ze zitten allemaal maar thuis en doen niks. Er is nu bijvoorbeeld hier in Veendam een nieuw sportpark van 20 miljoen, maar ze doen gewoon niks. |
| Dus als ik jou zo hoor, zijn thuis zitten, gezondheid en geldzaken terugkerende problemen bij de jongeren. Hoe denk jij dat wij kunnen bijdragen aan het oplossen van deze problematiek? | Ja, thuis zitten, niet sporten. Ik denk dat geen weet hebben van geldzaken, gezondheid, niet sporten, dat dat de voornaamste onderwerpen zijn waar jongeren moeite mee hebben . Dat is ook logisch op die leeftijd natuurlijk! Het boeit ze niet, en dat snap ik best wel goed, die houding hoort bij de leeftijd. Waar jullie bijvoorbeeld echt op zouden kunnen inzetten, zijn geldzaken en werk. Heel veel jongeren hier die willen heel graag werken, maar ze weten simpelweg niet hoe ze aan werk moeten komen. Er is genoeg werk en er zijn heel veel uitzendbureaus. Ik heb een groot netwerk, ik zou de jongeren wel kunnen helpen bij het vinden van werk of kunnen linken aan een uitzendbureau in Veendam. Misschien kun je daar een beetje bewustzijn omtrent creëren. Bijvoorbeeld dat je ze ondersteunt met een sollicitatiebrief schrijven, naar wie moet ik die opsturen, hoe moet ik een sollicitatiegesprek voeren, etc. Ik denk dat dat heel waardevol zou zijn voor de jongeren! De meeste jongeren hebben geven namelijk aan baat te hebben bij geld en weten niet wat ze met hun tijd moeten doen. Werk zou daarvoor een mooie aanvulling kunnen zijn. |
| Dat klinkt heel waardevol inderdaad. Zijn er al activiteiten of iets dergelijks georganiseerd rondom dat onderwerp die de jongeren hebben geholpen? | Nee, er zijn geen specifieke activiteiten georganiseerd rondom dit onderwerp. Als de jongeren hierbij hulp nodig hebben dan komen ze gewoon naar ons toe, of we kijken samen online naar wat er mogelijk is qua werk. Maar als er bijvoorbeeld een activiteit zou zijn die hen begeleid bij wat een goede brief is, wat je ervoor nodig bent, wat er in moet etc. Dan zou dat een hele goede activiteit zijn. Al die jongeren willen zometeen werken. En als je geen netwerk hebt als in familie of vrienden die je daarmee kunnen helpen, dan is dat heel lastig. Het is denk ik ook een niveau dingetje. We zien hier bijvoorbeeld over het algemeen jongeren die uit gezinnen met een sociaal economisch lage status. Jongeren krijgen vanuit huis weinig mee als het gaat over werk of hoe ze bepaalde dingen op die gebieden aan kunnen pakken. Break! zou daar haar stokje voor kunnen steken en jongeren in die situatie bereiken. |
| Dus een activiteit omtrent deze onderwerpen zou een waardevolle activiteit zijn. Met Ineke hebben we ook gesproken over de duurzaamheid van het product. Zij wou graag een product die voor een langere tijd in te zetten is. Hoe duurzaam denk jij dat een activiteit over deze onderwerpen is? | Ik denk als jullie daar iets op maken, zou dat heel waardevol zijn voor ons als organisatie. Ook voor op de langere termijn, want er zullen altijd jongeren blijven komen en die jongeren worden ouder en die willen op een gegeven moment gaan werken, gezond willen leven of niet weten wat ze moeten met hun dagelijks leven en zich bijvoorbeeld gaan vervelen. Die jongeren krijgen dan geld, hoe gaan ze dan met dat geld om, etc. Daar zouden we constant op door kunnen gaan, omdat we iedere keer een nieuwe lichting jongeren krijgen die bij onze organisatie zal komen. Sommige jongeren willen fitter worden om er beter uit te zien, maar hebben daar de kennis niet voor of weten niet waar ze het moeten zoeken. Hetzelfde geld voor bijvoorbeeld het vinden van een hobby of iets leuks om te ondernemen. Jongerenwerkers zouden daarin kunnen bijdragen doormiddel van een activiteit. Ik denk dat dit zeker waardevol zou zijn voor de jongeren en hun letterlijk en figuurlijk aanzet tot beweging. |
| Als we er een naam aan zouden moeten geven waarbij we de jongeren helpen, waar zouden jongerenwerken de jongeren mee kunnen ondersteunen? | Ik denk dat we dan vooral moeten kijken naar de zelfredzaamheid van jongeren. De onderwerpen die we zojuist bespraken komen daar veel mee overeen. Daarnaast werken we binnen Break! ook met de zelfredzaamheid matrix om op de hoogte te blijven van waar jongeren staan op dat moment in hun leven als het gaat om zaken als school, werk, vrij tijd en sociale contacten. |
| Zoals net besproken hebben we het gehad over werk, veel thuis zitten, gezondheid, geldzaken. Als we met die onderwerpen in ons hoofd naar de zelfredzaamheid kijken van de jongeren, hoe zelfredzaam zijn de jongeren? | De jongeren hier zijn niet heel zelfredzaam. De jongeren hebben veel problemen op school, ze werken dus niet, maar hebben vaak thuis ook problemen waar ze weinig aan kunnen doen en niet aan kunnen ontsnappen, ze hebben geen netwerk die hen steunt, weten niet hoe ze met geld om moeten gaan omdat ze dit niet geleerd krijgen of niet inzien hoe belangrijk het is, etc. Ze zijn gewoon absoluut niet zelfstandig. Ik denk dat dat ook te maken heeft met wat er thuis speelt en hoe de jongeren tegenwoordig opgroeien. Jongeren groeien heel anders op door social media en dergelijken in vergelijking met toen ik jong was. |
| We hebben gemerkt in andere gesprekken dat er bij de jongeren ook een stukje intrinsieke motivatie mist, hoe kijk jij daar tegen aan? | Ja, zeker. Te beroerd om te werken zeg ik dan. Ik sprak gister nog een meisje die een droombaan had. Ze wou vrachtwagenchauffeur worden. Dus ze had een stage, het was allemaal rond, maar toevallig die week was er weinig te doen. Dus ze moest een beetje opruimen, vegen en dergelijke. Ze vond dat niets aan. Toen zag ik haar die maandag op school en vertelde ze dat ze ermee was gestopt. Toen wou ze ineens kinderopvang gaan doen, want dat was nu haar ding. Ik krijg daar gewoon het idee van dat ze studiefinanciering wil, en daarom naar school gaat. Het is allemaal korte termijn keuzes en kiezen voor de makkelijkste weg. Het hoort natuurlijk ergens bij de leeftijd en ontwikkeling, maar met het zelfstandig maken van keuzes en daarop handelen hebben veel jongeren nog wel moeite. |

**2.2 Interview met Roy de Lange, 6 oktober 2022**

|  |  |
| --- | --- |
| Wat zijn de voornaamste dingen die jou opvallen als het gaat om problemen die onder de jongeren van Break! spelen? | Ik merk op dat de jongeren gewoon niet zelfredzaam zijn. Alles moet voorgekauwd worden, ze vinden het lastig om zelf dingen uit te zoeken, etc. Dat zie je hier ook terug, maar ook op school bijvoorbeeld. Ze zijn super gemakzuchtig en gepamperd. Of het nou door corona komt, of dat het door de tijd komt waarin we leven, dat weet ik niet. Maar de jongeren hebben totaal geen idee van consequenties, ‘Oh m’n moeder meldt me wel ziek, dus ik kan thuis blijven’. Wat ik echt mist bij de jongeren, is zelfredzaamheid. Jongeren gedragen zich alsof alles vanzelf gaat, maar kampen tegelijk ook met verveling, geen geld hebben omdat ze niet werken en/of veel op hun telefoon zitten bijvoorbeeld. |
| Wij hebben inderdaad ook het idee vanuit meerdere gesprekken dat er bij zelfredzaamheid nog wel winst te behalen valt. Heb je hier nog meer voorbeelden van waaruit dit blijkt? | Als je bijvoorbeeld alleen al naar de zomervakantie kijkt, ze doen gewoon helemaal niks. Ze zijn 6 à 7 weken vrij. Ze hebben best grote vriendengroepen waar ze mee hangen, maar dat is het ook, ze hangen, ze doen niks. Ook als ze hier komen, dan hangen ze gewoon. Maar stel dat wij vragen ‘Hey jongens, wie wil er een potje voetballen?’, dan heb je zo 10 man staan. Maar dan moet ik dus iets voorkauwen. Iemand anders moet het initiatief nemen om iets te ondernemen. Vanuit hunzelf hebben jongeren er moeite mee om op een activiteit te komen en in actie komen. |
| Denk jij dat social media hier ook een rol in speelt? Zo ja, wat voor rol speelt social media daar dan in? | Ja het leven is ook veel gemakkelijker tegenwoordig wat dat betreft natuurlijk. Je hoeft zelf niet meer op zoek naar dingen, want je telefoon die weet alles wel. Het is een paar drukken op de knop, en je kan de hele wereld over bij wijze van spreken. Jongeren kunnen tegenwoordig in een hand omdraai entertaint worden, waarvoor ze zelf weinig moeite hoeven te doen. Maar daarnaast is het ook wel hoe ouders ermee omgaan. Je hebt ook thuissituaties waar helemaal niks gebeurt, waar ze het zelf moeten doen, maar waar bijvoorbeeld nooit consequenties hangen aan acties, alles mag en alles is goed. Ze mogen de hele dag hangen, want ze worden er toch niet op aangesproken. |
| Denk jij dat de jongeren verantwoordelijk moeten worden gehouden voor hun gedrag? | Ja, dat denk ik wel. Ik kan begrijpen dat er een wereld voor je open gaat als jongere en dat je veel op je bord krijgt. Je bent bezig met het vinden van je eigen identiteit, je komt voor het eerst in aanraking met werken, je krijgt steeds meer verantwoordelijkheid over je eigen leven, je wil vriendschappen ontwikkelen, erbij horen en noem zo maar op. Het is alleen wel belangrijk voor een jongeren om hier door heen te gaan en je op deze gebieden te ontwikkelen. Dit vormt uiteindelijk de basis voor je adolescente fase waar uiteindelijk nog meer verantwoordelijkheid en zelfstandigheid waarin je jezelf moet leren redden. Ik denk dat een sterke basis hiervoor essentieel is voor een jongere om zo sterk mogelijk door deze periodes in zijn/haar leven door te komen. |
| Wat zou je daar zelf bijvoorbeeld aan willen en kunnen doen? | Ik zou zorgen dat ze zelf dingen moeten gaan doen. Bijvoorbeeld boodschappen halen, of moet je geld hebben, ga maar pinnen. Sommige jongeren weten bijvoorbeeld niet eens hoe ze moeten pinnen. Ik had laatst zelfs een jongere die niet wist hoe hij bij een pinautomaat moest komen, omdat zijn moeder hem áltijd van A naar B brengt. Heb je iets nodig? Mama haalt het wel. Maar dan leer je zelf niks. Je moet ontdekken, leren, doen. Dat is het belangrijkst. Leermomenten moet je niet voor een kind wegnemen. Je moet ze ondersteunen en begeleiden, maar niks voorkauwen. Ze moeten op hun bek kunnen gaan en een fout kunnen maken, zodat ze daarvan leermomenten ervaren. Ze zijn zo gewend dat het altijd wordt opgelost door iemand, waardoor als het een keer mis gaat en dan de wereld te klein is. Hierdoor worden ze ook gewoon niet veerkrachtig en kan uiteindelijk onzekerheid en angst de overhand gaan nemen. Het gevolg daarvan zou weer zijn dat ze nog terughoudender worden en zekerheid in hun eigen kunnen en willen afnemen.  Ik denk ook dat het veel te maken heeft met corona. Want ze hebben een hele tijd thuis gezeten, hadden weinig om gecorrigeerd op te worden, hebben veel in hun eigen veilige bubbel gezeten, en nu moeten ze ineens weer heel veel doen. Dus er komen ook ontzettend veel prikkels op ze af natuurlijk, dus ik begrijp de situatie ook wel. Nu is het wel weer wat beter, maar vorig jaar tijdens corona bijvoorbeeld was het echt chaos. Niemand kon met autoriteit om gaan, of wist nog hoe ze zich moesten gedragen in groepen. |
| Hoe denk je dat corona nog steeds effect heeft op de jongeren? | Corona heeft het leven van veel jongeren voor een lange tijd belemmerd in het sociaal contact met anderen en de dagelijkse bezigheden. Zoals net aangegeven denk ik wel dat negatieve effecten van corona op jongeren snel bij trekt, het gaat al beter dan tijdens en vlak na corona. Voor Covid-19 viel ook al op dat jongeren steeds meer terughoudend werden in hun gedrag en ze minder bezig waren met werk, geld, gezondheid, beweging, hobby’s etc. De houding van jongeren was al laks. Toen ik jong was, had ik ook een lakse houding. Dit is een onderdeel van de ontwikkeling van jongeren waarin ze gestimuleerd moeten worden om tot actie te komen. |
| Dus die zelfredzaamheid is wel echt iets waar wat mee moet gebeuren volgens jou, als we je zo horen. Hoe vind jij dat daar iets aan gedaan zou moeten worden? | Ik denk inderdaad dat zelfredzaamheid het juiste onderdeel is om op in te zetten bij de jongeren. Want je kan iemand een stappenplan geven en zeggen dat het zo moet, of je kan iemand begeleiden bij elke stap en het behapbaar houden. Je moet het de jongeren zelf laten ervaren en ze stimuleren in het bevorderen van hun zelfredzaamheid. Ik denk dat het goed zou werken als de jongeren zelf nadenken over oplossingen en komen tot actie. Op deze manier ervaren ze succesmomenten en groeien ze op het gebied van zelfredzaamheid, hopelijk tot een punt waarop ze ons niet nodig hebben, maar zelf op onderzoek uitgaan en gaan ontdekken wat wel en niet werkt voor hun. Hiermee versterk je automatisch de veerkrachtigheid. Die veerkrachtigheid kan ervoor zorgen dat de jongere meer zelfredzaam worden. |
| Wat voor rol speelt veerkrachtigheid? | Door jongeren te stimuleren in hun veerkracht, stimuleer je de jongeren in het leren omgaan met tegenslagen van het leven. Elke situatie is anders en iedereen gaat er anders mee om. Bewust zijn van het bevorderen van veerkracht is denk ik een sterke manier motivatie te ontwikkelen en ervoor te zorgen dat jongeren vanuit hunzelf in beweging komen op verschillende levensgebieden. Het kan intrinsieke motivatie, wat de jongere kan aanzetten tot actie, stimuleren. |
| Waar denk jij dan aan bij zelfredzaamheid? | Ik vind dat de jongeren eigenlijk op ieder gebied zelfredzamer moeten worden. Ik denk dat daar een verandering in moet komen. Er wordt ze gewoon heel veel voorgekauwd. Maar ik denk wel dat je het specifiek moet houden. Dus bijvoorbeeld één thema waarop je echt gaat focussen. Tenzij je het zo kan doen dat je iedere keer een ander thema hebt of iedere keer checkt waar de behoefte van de jongeren op dat moment ligt. |

**2.3 Contextual interview met jongerenwerkers: Dominic, Damion, Danisha en Marianne, 18 januari 2023**

*Omdat er meerdere jongerewerkers aanwezig zijn bij dit interview, zullen er in sommige gevallen meerdere antwoorden gegeven worden.*

|  |  |
| --- | --- |
| Wat zijn de belangrijkste problemen of uitdagingen omtrent onderwerpen van zelfredzaamheid van de jongeren? | Het financiële stukje is sowieso een grote uitdaging. Jongeren hebben een slecht idee van hoe ze met geld om moeten gaan en krijgen hier vanuit huis ook weinig tot geen begeleiding in. Dat komt doordat hun thuissituatie het vaak ook niet breed heeft of daar zelf moeite mee heeft. Daar hebben ze veel struggles mee. Ook hebben de jongeren veel moeite met werk zoeken, kunnen ze slecht om gaan met autoriteit en hebben ze moeite met gezond leven, zowel mentaal als fysiek. Ik denk dat ze op meerdere gebieden moeilijkheden ervaren, ook omdat ze van jeugdigen naar volwassen overgaan. Het is ook best lastig natuurlijk om ouder te worden en bewust te blijven van wat daar allemaal bij komt kijken. |
| Kan het zijn dat de jongeren dan moeite hebben met vaardigheden aanleren die te maken hebben met volwassen worden? | Ja, dat denk ik wel. Heel veel jongeren krijgen dat vanuit huis ook niet mee, en daar begint het al mee. De jongeren die hier komen, die krijgen dat veelal gewoon niet mee. Het zou heel mooi zijn als jullie daarin hier iets op zouden kunnen zetten. Zodat wij ze kunnen ondersteunen op gebieden waar zij thuis niet ondersteunt in worden of moeite hebben met toepassen of begrijpen. |
| We horen vaak terug dat jongeren vanuit huis en gezin weinig worden ondersteund in hun zelfredzaamheid. Het klinkt alsof een gedeelte van de kern van het probleem kan liggen in het gezin. Hoe denken jullie hierover? | Het klopt dat bij veel jongeren die bij Break! komen de thuisbasis niet altijd even stabiel is. Hiervoor hebben wij protocollen en plannen liggen, mocht er gesignaleerd worden dat het niet goed gaat bij een jongere thuis. Daarnaast hebben we binnen de organisatie ook programma’s lopen die zich bezig houden met het ondersteunen en begeleiden van jongeren en het gezin. De jongeren die bij Break! komen, komen vaak omdat ze zich hier veilig voelen, kunnen vermaken en begeleiding kunnen krijgen wanneer zij dit nodig hebben. Wij als jongerenwerkers helpen naast het gezin, ook graag de jongeren direct bij Break!. Via Break! kunnen wij gemakkelijker in contact komen met de jongeren, doordat de jongeren naar ons toe komt. De situatie van elke jongere is anders, maar wij denken wel dat wanneer een jongeren uiteindelijk bij ons komt met de vraag om ergens bij geholpen te worden, dat de jongere al veel anderen is langs geweest. Hierbij kun je denken aan school, misschien ouders, broer of zus, ander familie etc. Wanneer de jongeren uiteindelijk de durf toont om dit ook aan ons te vragen dan helpen wij hem/haar al te graag bij Break!.  Daar ben ik het volledig mee eens. De jongeren hebben vaak al moeite met hulp vragen of het überhaupt bespreekbaar maken. Jongeren denken al gauw vanuit schaamte en schuld en trekken het hun persoonlijk aan wanneer zij kampen met problemen. Wanneer de jongeren dan uiteindelijk de vraag bij ons neerlegt dan zijn wij vaak al één van de laatste troeven. Door de vraag te respecteren en serieus te nemen helpen wij ze graag bij Break!. |
| Hoe zouden jullie het vinden als wij bijvoorbeeld een activiteit zouden bedenken die gericht is op zelfredzaamheid, waarbij we het bespreekbaar maken waar de jongeren tegen aan lopen. Zodat ze er met elkaar, en met jullie over kunnen sparren? | Ja dat zou heel mooi zijn. Het zou heel fijn zijn als we de mogelijkheid hebben om snel een workshop of activiteit op te zetten waarmee we daar specifiek over in gesprek kunnen met de jongeren. Want we hebben het er wel eens over met na-tafel gesprekken of iets dergelijks, maar dat is altijd maar eventjes. Tijdens die momenten blijkt wel dat er een behoefte ligt vanuit de jongeren om te groeien in bepaalde leefgebieden of om willen leren gaan met bepaalde situaties. Daarnaast stelt het ons instaat om goed te kunnen monitoren hoe het gaat met een jongere, specifiek op het relevante gebied voor dat moment en hoe de jongere er bijvoorbeeld bij zit of omgaat met anderen enzovoort.  Het zou misschien mooi zijn als jullie kleine behapbare onderwerpen behandelen, die om de zoveel tijd terugkomen, zodat je hier ook weer naar kan terugkoppelen. Zo kun je checken of er voortgang is gemaakt en of de jongeren en iets van hebben opgestoken. Maar houd het vooral behapbaar en laagdrempelig. Want om aan een jongere uit te leggen hoe hij financieel onafhankelijk wordt is wel heel wat. Maar om hem uit te leggen hoe je bijvoorbeeld een sollicitatiebrief schrijft, of waar je een uitzendbureau kan vinden om je te oriënteren, is veel behapbaarder. Als het hapklaar is, dan zouden ze het ook sneller zelfstandig kunnen en durven uitvoeren.  Het zou ook fijn zijn als het op een interactieve wijze zou kunnen. Of dat we ook de mogelijkheid hebben om externe sprekers uit te nodigen, zoals iemand van Accantus (Begeleid wonen) of van een uitzendbureau. Dat zou heel fijn zijn! Ervaringsdeskundigen zijn ook heel belangrijk. Iemand die goed aansluit bij de doelgroep.  Misschien is het ook een idee om de jongeren zich te laten aanmelden. Op die manier krijg je alleen gemotiveerde jongeren die hier komen, zodat de neuzen dezelfde kant op staan. Dan verliest het ook het verplichte kader van ‘moeten’, maar word het meer ‘willen’. Dan zit iedereen er met hetzelfde doel. |
| Dus als we jullie goed begrijpen, is het ook van belang om de mogelijkheid te bieden dat er gastsprekers kunnen komen van ketenpartners die een goed verhaal kunnen houden, zodat de jongeren geënthousiasmeerd worden? | Ja, absoluut. Ik denk dat het handig voor jullie is dat jullie de zelfredzaamheid gaan kaderen in vijf gebieden. Voeding, financiën, school, etc. Dan kunnen wij gaan kijken: Oke, het gaat over financiën, dan kunnen we die wel even bellen. Op die manier kunnen wij snel en effectief een activiteit opzetten, inclusief gastspreker die er een mooi verhaal over kan vertellen. Uit ervaring weten we dat jongeren erg betrokken raken wanneer ervaringsdeskundige spreken. Daarnaast kunnen ervaringsdeskundige mooi vanuit hun eigen ervaring delen wat hun meemaakten en hebben gedaan. Dit kan jongeren motiveren en aanzetten tot het aanpakken van hun eigen problemen of hun eigen ontwikkeling. |
| Wat vinden jullie naast de dingen die we hebben besproken, nog meer specifiek belangrijk in het product wat wij gaan maken? | We zouden graag willen dat we hem zelf online ook nog kunnen aanpassen en door ontwikkelen. Het zou fijn zijn als het digitaal is. Wij werken zelf met een bepaald programma, waarin alle jongerenwerkers documenten kunnen inzien. Hierin kan ook iedereen bewerken. Voor mogelijke doorontwikkeling van jullie product en het inzichtelijk maken voor iedereen zou goed werken weten we uit ervaring. Ik denk dat het belangrijk is dat er 5 leefgebieden in aan bod komen en dat wij die leefgebieden kunnen behandelen met de jongeren. Duidelijkheid en gemak is belangrijk, houdt het laagdrempelig voor iedereen. Iedereen zou instaat moeten zijn, zelf net nieuwe stagiaires die nog geen weet hebben, om erachter te komen wat de bedoeling is en dit kunnen uitvoeren. |
| Als we kijken naar het doel van dit gesprek en hoe het gesprek is verlopen. Wat zou je dan nog kwijt willen ter bevordering van het product? | Ik denk dat we het meeste wel besproken hebben. Wat nog handig is om mee te nemen is maak het niet lang of te groot. Als de uitleg van de activiteit en de bedoeling ervan in 3 A4tjes uitgelegd kan worden zou dat top zijn. Betrek daarbij ketenpartners, die zal ik nog even doorsturen, en benoem de benodigde personen voor de uitvoering van de activiteit. |

**2.3.1 Contextual interview**

**Stap 1:** Definieer de specifieke onderzoeksvraag.

Wat wij precies te weten willen komen door middel van de contextual interviewing, zijn verdere ontwerpeisen die wij mee moeten nemen in het ontwikkelen van het Lo-fi prototype. De specifieke onderzoeksvraag luidt: Welke ontwerpeisen missen wij nog om het prototype te ontwikkelen? De vragen die gesteld zijn om tot het antwoord te komen op deze vraag zijn terug te vinden in bijlage 2.3 ‘Contextual interview met jongerenwerkers: Dominic, Damion, Danisha en Marianne’.

**Stap 2:** Selecteer geschikte deelnemers

Wij hebben gebruikt gemaakt van de *maximum input* variant om tot geschikte deelnemers te komen voor dit interview. Door op deze manier deelnemers te werven, selecteren we mensen die de rijkste en meest complete informatie geven over dit onderwerp (Hormess et al., 2018, geciteerd in Veer et al., 2020). Dit heeft ertoe geleid dat wij 4 jongerenwerkers hebben uitgenodigd bij dit interview. We hebben ervoor gekozen om deze 4 jongerenwerkers uit te nodigen, omdat de één bijvoorbeeld veel actief is bij jongeren op school, de andere 2 veel bij Break! zelf aanwezig zijn, en de ander eveneens veel bij Break!, maar ook in de buurt. Ook verschillen deze jongerenwerkers in de hoeveelheid ervaring die zij hebben in het werkveld, wat betekent dat zij allemaal door een andere bril naar de onderzoeksvraag kijken. We hebben ervoor gekozen om het interview plaats te laten vinden in de Break!, omdat dit de specifieke context is waar het product uiteindelijk ingezet zal worden. Daarnaast heeft het plaatsgevonden op een middag waarbij de jongeren ook aanwezig zijn bij Break!.

**Stap 3:** Plan en bereid je voor

De praktijksituatie moest bestaan uit de relevante context waarin het product ingezet zal worden. We zullen om het gesprek te beginnen eerst vertellen wat de stand van zaken is van ons onderzoek, en zullen op die manier een ingang creëren voor het gesprek. Het gesprek zal ongeveer een uur duren. Om ons voor te bereiden op het gesprek hebben we een aantal vragen bedacht om te gebruiken als richtlijn, omdat we van tevoren weten dat met 4 jongerenwerkers tegelijk in gesprek gaan zeker semigestructureerd zal worden. Van tevoren vragen we aan de jongerenwerkers of zij het oké vinden als we het gesprek opnemen.

**Stap 4:** Voer gesprekken

Tijdens het gesprek hebben we op een niet-sturende manier gevraagd naar ontwerpeisen van de jongerenwerkers. We hebben vanuit onze nieuwsgierigheid gevraagd naar wat bijvoorbeeld de belangrijkste problemen of uitdagingen zijn in het bevorderen van zelfredzaamheid van jongeren vanuit het oogpunt van een jongerenwerker. Vragen als dit houden de antwoordmogelijkheden zo breed mogelijk, en bied ons ingang om door te vragen. Zoals Veer et al (2020) stelt, hebben we ook aan *direct member checking* gedaan. We hebben lange antwoorden in eigen worden samengevat en expliciet gevraagd of het klopt zoals wij het zeggen, zodat we niks verkeerd begrijpen.

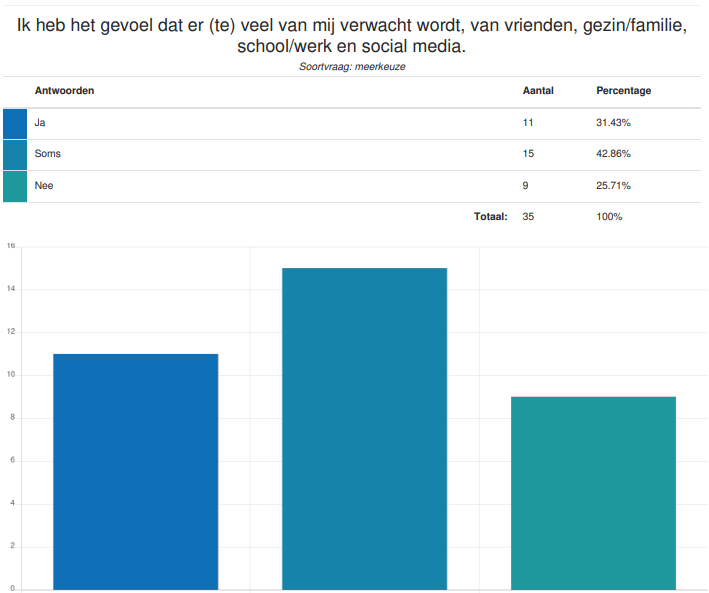
**Stap 5:** Opvolging

Het gesprek is opgenomen en getranscribeerd, dit is terug te vinden in bijlage 2.3. Vanuit deze transcriptie hebben wij de ontwerpeisen die hieruit zijn gekomen op een rij gezet en geïntegreerd in het ontwikkelproces van het prototype.

## Bijlage 3: Enquête resultaten

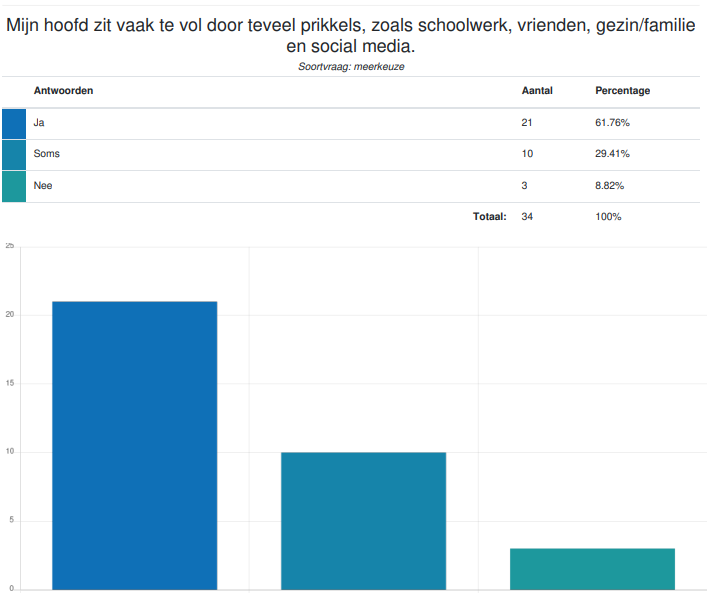
Uit interviews met jongerenwerkers blijkt dat zij opmerken dat jongeren moeilijk keuzes kunnen maken, ondernemen of zichzelf uitdagen. Volgens jongerenwerkers komt dit doordat jongeren dagelijks kampen met een vol hoofd, wat de jongeren belemmerd in hun functioneren. Hun ‘volle hoofd’ ontstaat door teveel prikkels en hoge verwachtingen vanuit hun omgeving. Wij hebben gecontroleerd bij de jongeren of dit daadwerkelijk speelt. Hiervoor hebben we een enquête gemaakt en laten invullen door de jongeren van Break!. We hebben dit gedaan door een enquête paal bij Break! neer te zetten. Deze enquête is 34 keer gemaakt. (De 35 resultaten uit figuur 2.1 is 34 + 1, waarvan 1 een test was. Het test antwoord was ‘soms’. Dit houdt in dat van de 15 resultaten van ‘soms’ 14 moet staan. Het verschil in percentage is erg klein wanneer we het test antwoord weglaten, dus zullen we die in dit onderzoek als verwaarloosbaar aanschouwen).

Uit figuur 2.1 blijkt dat van de 34 jongeren 11 (≈32%) jongeren bij Break! last ervaart aan (te) veel verwachtingen zijn/haar omgeving. Van de 34 jongeren zijn er 15 jongeren (≈43%) die soms last ervaren van (te) veel verwachtingen vanuit de omgeving. Een aanzienlijk lager aantal personen van de 34 ervaart geen last aan de verwachtingen vanuit zijn of haar omgeving. Namelijk 9 van de 34 jongeren (≈26%).



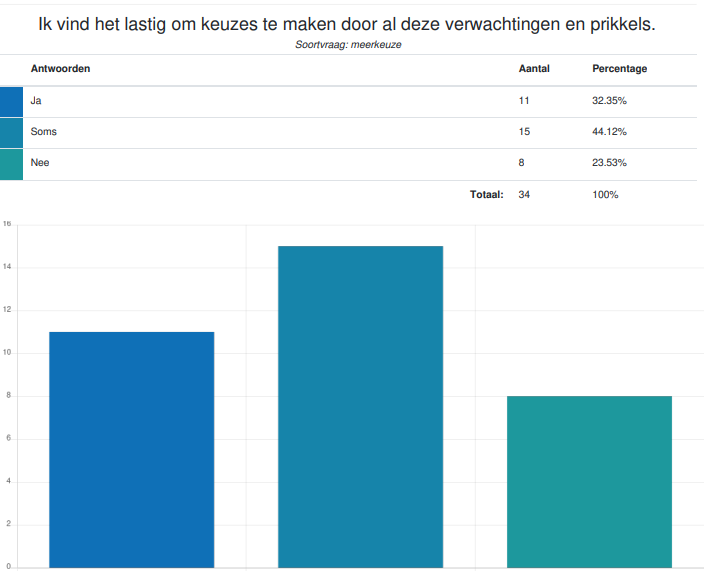
(figuur: 3.1)

Uit figuur 3.2 blijkt dat 21 van de 34 jongeren (≈61%) van de jongeren bij Break! ervaren dat hun hoofd vol zit door teveel prikkels uit de omgeving. Van de 34 jongeren ervaren 10 (≈30%) soms dat hun hoofd te vol zit door prikkels. 3 jongeren van de 34 (≈9%) ervaart geen last te hebben van de prikkels uit de omgeving.

:

(figuur 3.2)

Ten slotte blijkt uit figuur 2.3 dat 11 van de 34 jongeren (≈32%) het lastig vindt keuzes te maken door de prikkels en verwachtingen uit hun omgeving. 15 van de 34 jongeren (≈44%) geeft aan het soms lastig te vinden om keuzes te maken door al deze verwachtingen en prikkels. Hiernaast ervaart 8 van de 34 jongeren (≈24%) het niet lastig te vinden om keuzes te maken door al deze verwachtingen en prikkels.



(figuur: 3.3)

Als we de uitkomsten van de enquête naast elkaar leggen, dan concluderen wij dat jongeren last ervaren van de (te) vele prikkels en verwachtingen uit de omgeving en dat hen dit belemmerd in het maken van keuzes. Uit figuur 2.1 blijkt dat de meeste jongeren soms last ervaren van de verwachtingen uit hun omgeving, namelijk 43%. Daarnaast geeft 32% aan dat zij daadwerkelijk last ervaren van de verwachtingen uit de omgeving en 26% ervaart geen last. De meerderheid neigt naar ‘soms’ en ‘ja’, ten opzichte van totaal geen last van de verwachtingen hebben.   
Als we kijken naar figuur 2.2 dan geeft de aanzienlijke meerderheid, 61%, aan last te ervaren van prikkels vanuit de omgeving. 30% ervaart soms last van de prikkels en 9% van de jongeren geeft aan geen last te ervaren. Hieruit blijkt dat het evenwicht enorm verschuift naar jongeren die aangeven dat zij daadwerkelijk een vol hoofd krijgen van de prikkels uit hun omgeving, ten opzichte van de 9% die aangeeft dat zij geen last hebben van een vol hoofd door (te) vele prikkels.   
Werpen we onze blik op figuur 2.3 dan ontstaat daar om en nabij dezelfde score als de uitkomsten bij figuur 2.1. Van de 100% geeft 32% van de jongeren moeite te hebben met het maken van keuzes door de prikkels en verwachtingen. 44% geeft aan dat zij soms moeite hebben met het maken van keuzes en 24% geeft aan dat zij geen moeite hebben met het maken van keuzes. Ook hier neigt het evenwicht meer naar dat jongeren van Break! moeite hebben met het maken van keuzes door (te) veel prikkels en verwachtingen vanuit de omgeving.

Vanuit hier concluderen wij dat de jongeren van Break! daadwerkelijk beperkt worden in hun functioneren door de vele verwachtingen, prikkels die zij ervaren en daardoor moeite ervaren met het maken van keuzes. De aannames van jongerenwerkers uit de interviews blijken hierdoor te kloppen (bijlage 2.1 & 2.2).

## Bijlage 4: Best practices

*In dit hoofdstuk zullen de best practices terug te vinden zijn.*

**4.1 NJI, Van jeugd naar volwassenheid**

**(Er is ergens nog een uitgebreidere beschrijving van deze best practice > opzoeken)**

Het NJI heeft een model ontwikkeld die jongeren kan helpen bij het creëren van een stevige basis door de vijf pijlers van zelfstandigheid (de Big 5) te helpen versterken. Door actief in te zetten op deze vijf domeinen, zorg je ervoor dat een jongere leert zelfredzaam te zijn in het dagelijks leven, relaties, opleiding en werk, financiën en in zijn geestelijke gezondheid. Deze vijf pijlers zullen hieronder benoemd en toegelicht worden (NJI, z.d.).

*Support*

* Breng in kaart welk netwerk en welke steunbronnen een jongere heeft. Onderzoek hun gewenste rol en betekenis.
* Zoek uit wie de rol van informele mentor kan vervullen. Meer informatie hierover vind je op Jimwerkt.nl
* Zet ervaringsdeskundigen in wanneer een jongere herkenning zoekt. Ervaringsdeskundigen bieden herkenning, hoop en troost, maar zijn geen hulpverleners. Zoek een maatje of vrijwilliger als een jongere extra steunbronnen kan gebruiken.
* Help de jongere te ontdekken wat momenten zijn dat hij steun zou willen en van wie. Help de jongere inzicht te krijgen in wat hij moeilijk of juist makkelijk vindt aan het krijgen en geven van steun.

*Wonen*

* Breng met de jongere de wensen en mogelijkheden van het perspectief naar zelfstandig wonen in kaart. Betrek hierbij ook de ouders en het netwerk. Werk uit hoe dit woonperspectief bereikt kan worden, vanuit het plan van de jongere. Betrek hierin alle domeinen van de Big 5.
* Verken de mogelijkheden van de verschillende woonvormen binnen de regio of gemeente, en kijk of dit matcht met het plan van de jongere.
* Schrijf een jongere vanaf 16 jaar in bij Studentenwoningweb en vanaf 18 jaar bij WoningNet.
* Help jongeren inzicht te krijgen in wat voor hen een thuis is, en wat nodig is voor het vinden en vasthouden van een eigen betaalbare woning.

*School en werk*

* Als een jongere niet naar school of werkt gaat: Maak direct een plan van aanpak samen met de jongere, de ouders en het netwerk. Zet in op acties richting school, werkgevers en betrokken andere partijen, zoals jobcoaches en het wijk- of buurtteam.
* Onderzoek hoe ouders kunnen ondersteunen bij school of werk. Kunnen ouders dit niet? Kijk dan in samenspraak met de jongere welke andere volwassene deze rol op zich kan nemen.
* Kijk altijd naar talenten en drijfveren, en probeer hierbij aan te sluiten bij het vinden van een geschikte opleiding of baan.

*Inkomen*

* Breng in kaart hoe de situatie rondom het inkomen is. Blijf vasthoudend in gesprek met jongeren over geld, schulden en financiële zelfredzaamheid.
* Breng in kaart welk inkomen minimaal noodzakelijk is bij de stap naar zelfstandigheid. Bekijk ook welk spaarplan past bij de wensen en het toekomstplan van de jongere.
* Kijk wie je in de regio kunt betrekken voor mogelijkheden rondom inkomen en de aanpak van schulden.

*Welzijn*

* Ga in gesprek over het signaleren van disbalans en stress, met het oog op prestatiedruk en depressie onder jongeren. Indien nodig, maak hiervoor een plan.
* Ga met de jongere in gesprek over positieve gezondheid, en over wat de jongere helpt om zich mentaal en fysiek fit en gezond te voelen. Onderzoek wat er nodig is op het gebied van psychisch welzijn. Inventariseer de mogelijkheden van verwijzing bij psychische problemen.

**4.2 Mentorprojecten**

In mentorprojecten worden jongeren gekoppeld aan een vrijwilliger die hen op een laagdrempelige wijze kan ondersteunen. Het kan gaan om uiteenlopende activiteiten, zoals het op weg helpen met school, studie of werk, of om sociaal-emotionele steun. De mentor en de jongeren werken aan verschillende doelen die voor de jongere belangrijk zijn, afhankelijk van de insteek van het project. Voorbeelden zijn:

• leren omgaan met anderen;

• leren om hulp te durven vragen;

• leren eigen problemen op te lossen;

• leren de eigen talenten te ontdekken;

• leren zelfstandig te werken en keuzes te maken;

• leren eigen schoolzaken te ordenen;

• leren eigen verantwoordelijkheden te dragen;

• leren huiswerk te maken.

Kenmerkend voor mentorprojecten is dat uitgegaan wordt van de krachten en kansen van de jongeren, en niet van de problematiek. Voorbeelden van mentorprojecten zijn School’s cool en MentorMaatjes.

In School’s cool en MentorMaatjes worden vrijwillige mentoren gekoppeld aan scholieren. School’s cool is gericht op leerlingen die extra steun nodig hebben bij de overgang van het basisonderwijs naar het voortgezet onderwijs. Achterliggend idee is dat de leerling dankzij de individuele coaching een goede start maakt met zijn schoolcarrière, met meer kans op betere leerresultaten ([www.schoolscool.nl](http://www.schoolscool.nl)). MentorMaatjes biedt ondersteuning aan leerlingen in het basisonderwijs, voortgezet onderwijs of beroepsonderwijs die thuis of op school problemen hebben ([www.humanitas.nl](http://www.humanitas.nl)).

Het Verwey-Jonker Instituut voerde in 2013 onderzoek uit naar de opbrengsten van maatjesprojecten voor leerlingen, mentoren en de maatschappij. Het onderzoek toont aan dat leerlingen door mentorprojecten beter met hun problemen leren omgaan en beter in hun vel zitten. Het opdoen van nieuwe vaardigheden zorgt voor betere resultaten op school. Dit leidt tot meer zelfvertrouwen en een positiever zelfbeeld (Dekker, Van Straaten, & El Kaddouri, 2013).

De best practice hierboven wekt onze interesse op, omdat in deze best practice de ontwikkeling en de doelen van de jongeren centraal staan. De jongere bepaalt zelf wat voor hem of haar belangrijk is. Aan de hand van begeleiding, door middel van een mentor of maatje, wordt er ingezet op de kracht en de kansen van de jongeren, en wordt er niet ingezet op de problematiek die rondom de jongeren speelt. Dit is kenmerkend voor de visie van deBasis en Break!, die er eveneens vanuit gaat dat ieder mens waarde in zich heeft en de potentie heeft om te groeien (deBasis Veendam, z.d.).

**4.3 Samen1Plan**

Het Samen1Plan is een initiatief van verschillende zorgorganisaties om de zorg effectiever en efficiënter te laten verlopen. Deze methodiek heeft een aantal onderdelen die relevantie hebben tot ons onderzoek. De relevantie van deze onderdelen zullen wij toelichten en beschrijven, om hieruit inspiratie te putten voor het ontwikkelen van ons product.

*Eigen kracht*

Uitgaan van en aansluiten bij de eigen kracht van de cliënt is tevens een belangrijk principe in de hulpverlening. Dit principe wordt gestimuleerd door het huidige overheidsbeleid (decentralisaties, participatiewet). Empowerment houdt in dat er wordt gezocht naar de krachten, de positieve kenmerken van de cliënt. De cliënt wordt gestimuleerd om deze eigen kracht in te zetten bij het oplossen van problemen. Door aan te sluiten bij wat mensen wél kunnen wordt er ook gestreefd naar om hulp zo kort en licht mogelijk in te zetten (Frans-Veenstra et al., 2015). Door dit toe te passen in ons product, zullen wij uitgaan van de kracht van de jongeren en zullen zij ondersteunt worden in het benutten van hun krachten en talenten. Dit zal op de lange termijn ervoor zorgen dat zij zelfredzaam worden, omdat zij vertrouwen krijgen in hun eigen kunnen.

*Aandacht voor de sociale context*

Eigen kracht houdt ook in dat naast professionals ook het sociale netwerk betrokken kan worden om de doelen van het gezin of de cliënt te bereiken. 13 In toenemende mate wordt de brede sociale context betrokken in het hulpverleningsproces. Wie staan er om de cliënt heen? Hoe kan die omgeving een steun- of hulpbron zijn voor de cliënt? Door het sociale netwerk te betrekken blijkt de hulp effectiever te worden. Hulpverlening richt zich niet langer alleen op ‘het kind met het probleem’, maar op het probleem m.b.t. kind in een bepaalde context (Frans-Veenstra et al., 2015). Ons product zal ingezet worden binnen de Break!, waar alle jongeren samen komen. Dit betekent dat het product zal ingezet worden binnen de sociale context van de jongeren. Dit biedt hen de mogelijkheid om steun te vinden bij elkaar en elkaar tips en tops te geven over de problematiek waar zij mee te maken hebben. Dit sluit aan bij dat wij in verschillende gesprekken met de jongeren en de jongerenwerkers gehoord dat een collectieve activiteit hen goed doet.

## Bijlage 5: Futures Wheel

Futures wheel is ingezet om in de definefase te komen tot meer informatie voor het richting bieden van het prototype van ons product (Veer et al., 2020).

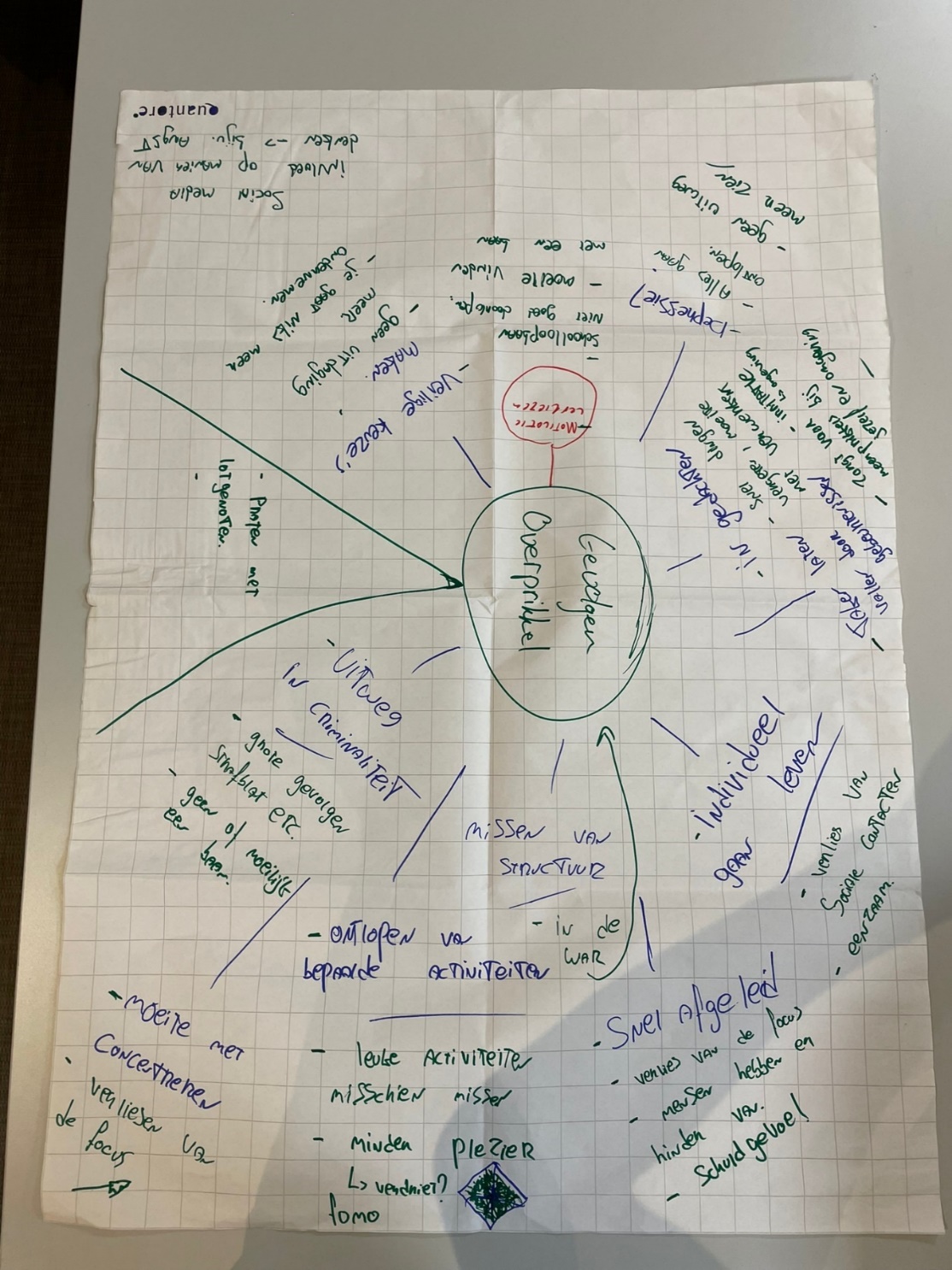
Het doel van het inzetten van Futures wheel, is de doelgroep van de jongerenwerkers te stimuleren na te denken over consequenties van overprikkeling (Veer et al., 2020). We hebben Futures wheel ingezet om extra ontwerpeisen te verzamelen voor het ontwikkelen van ons prototype. De ontwerpeisen die wij hieruit halen zijn de ontwerpeisen vanuit de jongeren. De consequenties die wij tegenkomen vanuit hun perspectief, zijn voor ons punten om rekening mee te houden in het ontwikkelen van ons prototype.

Volgens ons is het relevant om te kijken naar wat er speelt in de doelgroep van de jongerenwerkers en wat mogelijke consequenties kunnen zijn, mochten de jongerenwerkers de jongeren niet ondersteunen bij het omgaan met de prikkels en verwachtingen en daardoor een verlaagde zelfredzaamheid. Het kijken naar de eerste-, tweede- en derde-ordeconsequenties, wanneer de jongeren overprikkeld blijven, zou ons informatie verschaffen over punten waar de handvaten voor jongerenwerkers zich adequaat op kunnen richten, om zo sterk als mogelijk aan te sluiten bij de jongeren van Break! die kampen met overprikkeling en hoge verwachtingen (Veer et al., 2020).

Aanwezig bij het moment waren twee jongeren en een jongerenwerker van Break!. Gezamenlijk hebben we om de tafel gezeten en hebben we Futures wheel uitgewerkt op een groot vel papier in de vorm van een mind map (afbeelding 5.1). Het gesprek is opgenomen. Hieronder worden de uitkomsten van de Futures wheel overzichtelijk in een tabel weergeven:

***Centraal:*** *Gevolgen overprikkeling*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Eerste-ordeconsequenties** | **Tweede-ordeconsequenties** | **Derde-ordeconsequenties** |
| Motivatie verliezen | Schoolloopbaan niet goed doorlopen | Moeite vinden met een baan, meer prikkels ervaren vanuit school door oplopende werkdruk, stress |
| Snel afgeleid raken | Verliezen van focus | Jongere zelf en anderen kunnen hier hinder aan ervaren. (‘Anderen’ wanneer bijvoorbeeld moeders vraagt om de vaatwasser uit te pakken en de jongere hiervan wordt afgeleid en gaat gamen) |
| Ontlopen van bepaalde activiteiten | Leuke activiteiten mislopen | Minder plezier ervaren, onzeker worden |
| Uitweg zoeken in criminaliteit/tegendraads worden | Grote gevolgen strafblad etc. | Geen of moeilijk een baan krijgen |
| Veel in gedachten | Snel dingen vergeten, moeite met verwerken | Snel geïrriteerd richting het zelf en de omgeving |
| Laten vallen van taken | Werk dat opstapelt | Geen overzicht, opbouwende stress |
| Veilige keuzes maken | Geen uitdaging ervaren | Jongeren gaan niet meer ondernemen |
| Missen van structuur | Snel afgeleid, verlies van focus\* | In de war raken, onzeker worden. |
| Individueel gaan leven | Verlies van sociale contacten | Eenzaamheid |
| Moeite met concentreren | Verliezen van focus\*, kost veel energie | Ontwijken van uitvoering van taken |



(Afbeelding 5.1)

**5.1 Aanvullende informatie Future Wheels**

Er zijn aanvullende vragen gesteld aan de jongere van Break!, na de uitvoering van Future Wheels, die van betekenis kunnen zijn voor het verloop van verder onderzoek. Gevraagd is aan de jongeren:

***Vraag:*** “Als je al deze gevolgen van overprikkeling ziet in de mind map, wat zou je nodig hebben om overprikkeling en de (mogelijke) verdere gevolgen tegen te gaan?”  
***Antwoord jongere Break!:*** “Praten met lotgenoten en samen zoeken naar mogelijke oplossingen.”

***Vraag:*** “Wat maakt dat het praten met lotgenoten en samen zoeken naar mogelijke oplossingen zal bijdragen aan het omgaan met overprikkeling?”  
***Antwoord jongere Break!:*** “Ik zou me niet alleen voelen, omdat ik dan weet dat ik dan niet de enige ben. Door er met anderen over te praten kan ik kwijt waar ik mee zit, daar wordt ik rustig van.

***Vraag:*** “Wat zou het jouw nog meer kunnen opleveren?”  
***Antwoord jongere Break!:*** “Doordat ik weet dat ik niet de enige ben en meer rust ervaar door te praten, zou ik gemotiveerd raken om dingen te doen die ik normaal niet zou doen, als ik overprikkeld ben.”

De antwoorden op de vragen hebben geresulteerd in een uiting van ontwerpeisen vanuit de doelgroep waar de jongerenwerkers van Break! mee werken, namelijk de jongere van Break!. De jongere geeft aan dat het praten met lotgenoten en het gezamenlijk zoeken naar mogelijke oplossingen motiverend kan werken en een jongere kan stimuleren om nieuw uitdagingen aan te gaan. We nemen deze informatie mee in de ontwikkeling van het prototype.

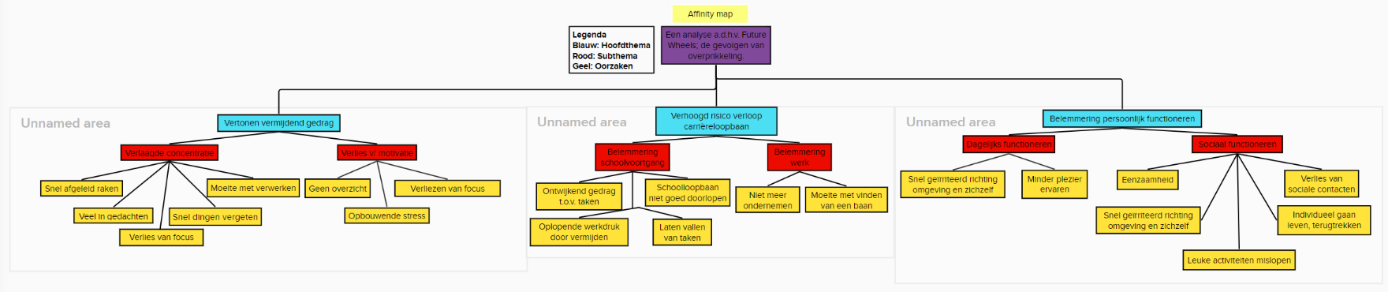
## Bijlage 6: Affinity map a.d.h.v. Futures wheel

Om de resultaten van Futures wheel (bijlage 5) op een gestructureerde manier inzichtelijk en overzichtelijk te maken, hebben wij Affinity mapping ingezet. Dit hebben wij op een deductieve wijze gedaan, om te testen of de overprikkeling van de jongeren daadwerkelijk tot een verminderde zelfredzaamheid zal leiden. De analyse van de data hebben wij samen gedaan, zodat de objectiviteit gewaarborgd is (Veer et al., 2020). Alle consequenties die zijn voortgekomen uit Futures wheel hebben wij beschouwd als één onderwerp.

De belangrijkste inzichten die verkregen zijn vanuit Futures Wheel hebben we gecategoriseerd in drie thema’s. Deze drie thema’s zijn overkoepelend voor de data die wij hebben verkregen. Alle data valt te herleiden naar deze drie thema’s. Deze thema’s zijn: Vertonen vermijdend gedrag, verhoogd risico verloop carrièreloopbaan, en belemmering persoonlijk functioneren. Onder deze drie hoofdthema’s vallen sub thema’s. Deze sub thema’s bevatten redenen voor de belemmeringen die in de hoofdthema’s terugkomen. Vervolgens staan er onder de sub thema’s nog oorzaken die leiden tot de ervaren belemmeringen.

Op deze wijze zijn de onderwerpen die voort zijn gekomen uit Futures wheel geclusterd tot de drie hoofd thema’s. De onderwerpen die zich onder de drie hoofd thema’s scharen hebben inhoudelijke overeenkomsten met elkaar. Deze clusters hebben een naam gekregen door middel van het hoofd thema. Deze drie hoofd thema’s zijn voor ons onderzoek een bevestiging op de beperkte zelfredzaamheid die er is rondom deze thematiek.

De thema’s, sub thema’s en oorzaken bieden ons inzicht in de gevolgen en de belemmeringen die jongeren (zullen) ervaren wanneer zij hier niet mee leren om te gaan. Deze analyse biedt ons input voor het prototype wat ontwikkeld zal worden. De resultaten van deze Affinity map zullen wij voorleggen aan onze opdrachtgever waarmee wij additionele ontwerpeisen willen verkrijgen.



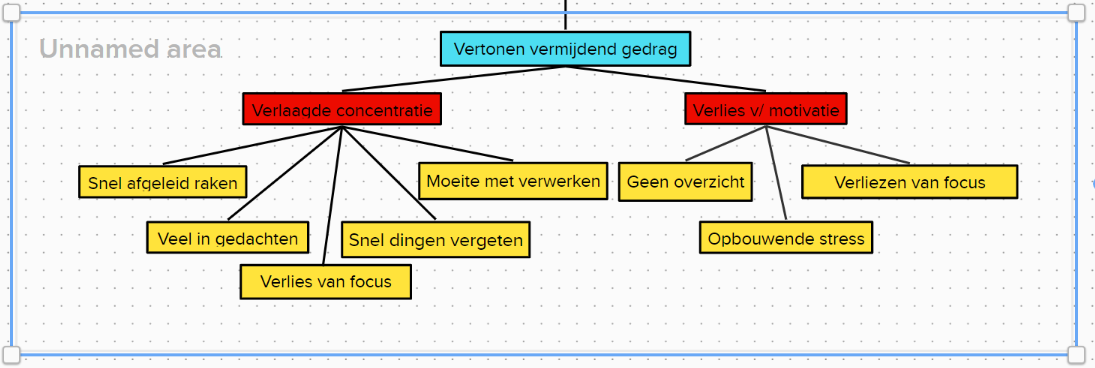
(afbeelding 6.1)

*Legenda:*



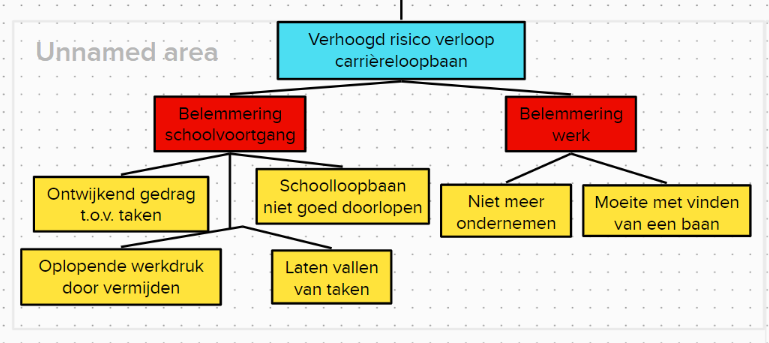
(afbeelding 6.2)

*Vertonen vermijdend gedrag:*

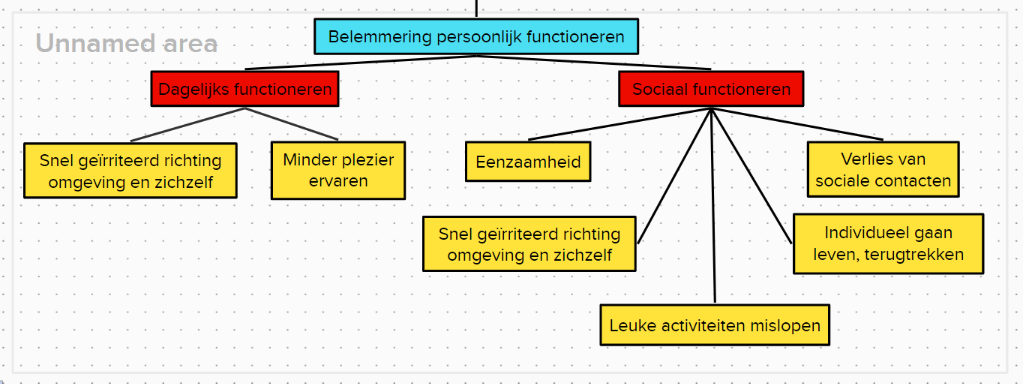


(afbeelding 6.3)

*Verhoogd risico verloop carrièreloopbaan:*



(afbeelding 6.4)

*Belemmering persoonlijk functioneren:* 

(afbeelding 6.5)

## Bijlage 7: Lo-Fi prototype

**Doel:** Bevorderen van zelfredzaamheid onder de jongeren door het bespreekbaar maken van uitdagingen omtrent de leef thema’s die hieronder vallen.

**Doel:** Middels deze activiteit zullen de jongeren gestimuleerd worden om aan de slag te gaan met-, en in gesprek te gaan over zelfredzaamheid. Met behulp van dit format zullen jongerenwerkers aan de hand van vijf thema’s de jongeren begeleiden om stappen te maken richting zelfredzaamheid. Tijdens deze activiteit zullen de jongeren de mogelijkheid krijgen om te delen waar zij tegenaan lopen omtrent deze thema’s, wat zij hierbij lastig vinden, en kunnen zij samen met de jongerenwerkers hierin behapbare doelen stellen. De jongerenwerker zal de jongere hierin moeten stimuleren en begeleiden.

**Thema’s:** - Wonen

- Financiën

- ..

- ..

- ..

**Duur van de activiteit:***1-2 uur*

**Wie, wat, waar, wanneer en waarom:**

**Wie:** Bij deze activiteit kunnen jongeren zich aanmelden die geïnteresseerd en gemotiveerd zijn om zich te ontwikkelen binnen de vijf thema’s van zelfredzaamheid. Ook zullen er jongerenwerkers aanwezig zijn om de activiteit te begeleiden. Hoeveel jongerenwerkers is nader te bepalen. Deze activiteit biedt ook de mogelijkheid om een gastspreker uit te nodigen.

**Waar:** Break!. Indien nodig of gewenst kan er een andere locatie worden gebruikt.

**Wanneer:** De activiteit kan worden uitgevoerd wanneer je als jongerenwerker geluiden hoort van jongeren zelf, collega’s, maatschappelijke ontwikkelingen (die de jongeren raken) of ketenpartners, omtrent onderwerpen of thema’s die vallen onder zelfredzaamheid. Hierop kan dit format en de activiteit op aansluiten.

**Wat:** Door middel van deze interactieve activiteit, is het de bedoeling dat de jongeren zich inzetten om binnen de verschillende thema’s hun zelfredzaamheid te bevorderen.

**Waarom:**Door middel van deze activiteit zullen de jongeren samen de mogelijkheid hebben om te werken aan specifieke vaardigheden die hun zelfredzaamheid zullen vergroten. Door dit in een collectief te doen, zal zich de mogelijkheid voor doen om problematiek rondom de thema’s bespreekbaar te maken. Zo zullen de jongeren merken dat zij niet de enige zijn die te maken hebben met deze problemen. Ook zullen de jongeren op deze manier kunnen leren van elkaars fouten en successen. De jongerenwerkers zullen aan de hand van deze tool de mogelijkheid hebben om snel en effectief een activiteit op te zetten, en kunnen aan de hand van de thema’s inspelen op de actualiteit die op dat moment onder de jongeren van Break! speelt.

**Belangrijk voor de jongerenwerker:**

Er zijn een aantal dingen waar rekening mee gehouden moet worden tijdens het organiseren deze activiteit.

1. Zorg voor een comfortabele en veilige omgeving: Zorg voor een ruimte waar de jongeren zich op hun gemak voelen en waar ze zich vrij voelen om te spreken.
2. Zorg voor een duidelijke structuur: Zorg dat er een duidelijke structuur is tijdens gesprekken. Laat elkaar uitpraten en zorg dat er maar één persoon tegelijk aan het spreken is.
3. Activeer de jongeren: Maak gebruik van interactieve methoden, zoals vragen stellen, rollenspellen of brainstormsessies, om de jongeren actief te betrekken bij de activiteiten. Verdwijnt een jongere tijdens de activiteit meer naar de achtergrond betrek hem of haar door vragen te stellen of te vragen hoe hij of zij hierover denkt.
4. Stimuleer openheid: Creëer een veilige sfeer waarin de jongeren open en eerlijk kunnen praten over hun gedachten en gevoelens.
5. Luister actief: Luister aandachtig naar de jongeren (en elkaar) en geef een ieder de ruimte om hun ideeën en gevoelens te delen.
6. Een follow-up: Het is belangrijk dat er af en toe wordt teruggeblikt op een vorig moment, om te kijken wat dit met de jongeren heeft gedaan, en of er sindsdien voor-, of achteruitgang heeft plaatsgevonden.
7. Meta-communicatie: Na afloop van de activiteit vragen wat iedereen van de activiteit vond, of ze ergens tegen aan liepen tijdens de activiteit, en of ze de werkwijze fijn vonden.

**Hoe:**

1. Inventariseer bij de jongeren welk thema op dit moment het meest actueel/relevant is.
2. Bied de jongeren de mogelijkheid om zich aan te melden voor de activiteit. De activiteit is slechts voor jongeren die zich van tevoren aanmelden. Hiermee zorgen we ervoor dat iedereen die mee doet gemotiveerd is om stappen te maken omtrent het thema.
3. Kies op het moment zelf, of stel van tevoren vast welk thema behandeld wordt.
4. In het geval dat het thema van tevoren vastgesteld wordt, bestaat er de mogelijkheid om een gastspreker uit te nodigen. Gaat het over werk, kan er bijvoorbeeld iemand van een uitzendbureau uitgenodigd worden. Zie hiervoor het schema met ketenpartners verder op in dit document.

**Essentieel:** Jongeren neemt deel vanuit eigen wil. Door jongeren te stimuleren en mee te laten doen vanuit eigen wil, betekent dat de jongeren daadwerkelijk deelneemt voor zichzelf. Dit draagt automatisch bij aan het bevorderen van de zelfredzaamheid van de jongeren en zorgt dit ervoor dat de jongeren handelt vanuit eigenregie.

**Verloop activiteit:**

1. IJsbreker voor begin van de activiteit bedenken (zie kopje ‘ijsbreker’). Doel van de ijsbreker is het inluiden van de activiteit/thema van die week en dit kort bespreekbaar maken onder de jongeren (10 minuten). Dit biedt ook de mogelijkheid voor de jongeren die nog niet bekend zijn met elkaar, te wennen aan elkaar en elkaar laagdrempelig te leren kennen.
2. Ervaringsdeskundige, ketenpartner of jongerenwerker doet zijn woord, d.m.v. verhaal of activiteit (10 minuten).
3. Interactieve activiteit waar de jongeren allemaal bij betrokken worden en doelmatig te werk gaan (30 minuten).
4. Verwerkingsvragen stellen (zie kopje verwerkingsvragen) (10-15 minuten)
5. Afsluiting van het moment (5 minuten)
6. (Doelen jongeren noteren en stellen, later op terug komen met de jongeren)

**Format verzinnen IJsbreker (deze kan nog aangepast en aangevuld worden):**

* Kort voorbeeld/verhaaltje met betrekking tot het thema van die week.
* Kort bespreekbaar maken met de groep van het thema
* Iedereen aan bod laten komen
* Doel ijsbreker: spanning weg halen uit de groep, gesprek openen, kennis maken met elkaar onderling, algemene kennis naar boven halen, start schot van de activiteit.

**Ijsbrekers:**

* School & werk:
  + Wie heeft er al werk? Zo ja, wil je er iets over vertellen?
  + Wat voor soort opleiding volg je op dit moment?
  + Wat is je droombaan?

**Verwerkingsvragen (na afloop van de activiteit):**

* Wat zou je deze morgen al willen ondernemen om te groeien in … (besproken thema)?
* Wat heb je van anderen geleerd vandaag?
* Wat motiveert jou binnen dit … (besproken thema)?
* Wie zou jou kunnen helpen om verder te groeien binnen … (besproken thema)?

**Thema en contact lijst:**

*Lijst met thema’s moet nog concreet gemaakt worden.*

Mogelijk in te schakelen ketenpartners/ervaringsdeskundigen:

* Politie
* Winkler Prins scholen gemeenschap
* Boa’s
* Gemeente (met namen OOV en afdeling sport, CJG)
* Jeugdhulpverlening: Accare, Lentis jonx, molendrift enz)
* Noorderpoort
* Sommige basisscholen
* VNN
* Collega’s deBasis (school)maatschappelijk werk

(Nummers delen we nog niet, dit is voor in het eindproduct)

## Bijlage 8: Affinity map eerste evaluatie ronde

Na het Lo-Fi prototytpe te hebben voorgelegd aan 4 jongerenwerkers van Break! hebben we gevraagd of zij deze apart van elkaar zouden willen doornemen. Vervolgens hebben we een evaluatie ronde ingepland. Wij hebben gevraagd aan de jongerenwerkers waar zij tegen aanliepen bij het doornemen van het prototype. Ook hebben we gevraagd wat zij juist wel sterk vinden aan het prototype.

Hieruit is gebleken dat jongerenwerkers vraagtekens hadden bij of het format wel benoemd hoe zij de jongeren kunnen bereiken. We hebben de jongerenwerkers bevraagd hoe zij bij het uitvoeren van andere activiteit binnen Break! de jongeren bereiken. Zij gaven aan dat dit verschilt per activiteit. Vaak wordt er gebruik gemaakt van sociale media, mond tot mond reclame, flyers en/of posters in Break!, maar ook posters op middelbare scholen. Deze posters op middelbare scholen worden daar ingezet om jongeren buiten Break! om te motiveren om te komen, mochten zij behoefte hebben aan activiteiten.   
Daarnaast is er behoefte om het product zo laagdrempelig mogelijk te maken, zodat net startende jongerenwerkers of stagiaires zichzelf uit de voeten kunnen helpen bij het gebruiken van het format. Zo is besloten om ook informatie te verschaffen, in het format, over hoe groepsprocessen werken en wat de fases van een groep kunnen betekenen binnen de activiteit. Er wordt vanuit de jongerenwerkers gesteld dat een jongerewerker ‘vanuit de basiskennis’ zou moeten kunnen werken met een groep, maar om rekening te houden met de stagiaires die net beginnen is het ophalen van deze kennis wel handig. Vanuit hier is besloten om bijlages toe te voegen, gebaseerd op de theorie van Groepsdynamica (bijlage 1.6), die zouden kunnen bijdragen aan de laagdrempeligheid van het product. Vanuit hier zou de jongerenwerker zelfstandig kunnen inspelen op de groepsprocessen

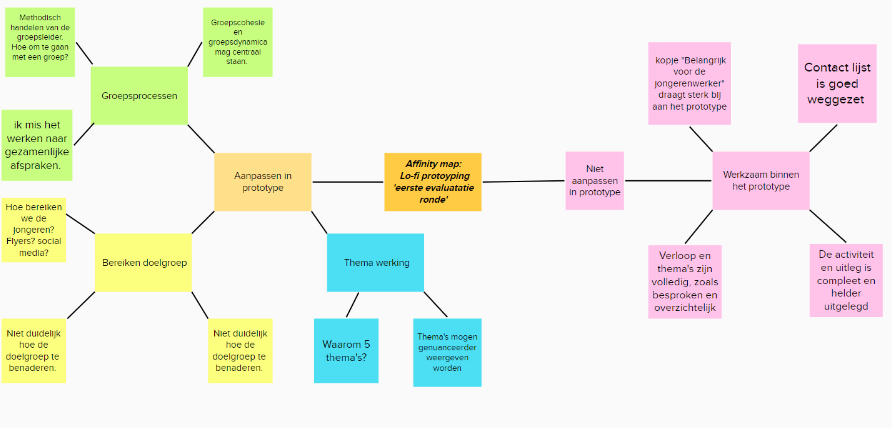
In de evaluatie ronde kwam naar voren dat de thema’s verder uitgebreid konden worden. Besproken is dat jongerenwerkers werken met de zelfredzaamheidmatrix (ZRM). Deze bevat 12 onderwerpen waarop ingezet kan worden. We stellen samen met de jongerenwerkers dat 12 thema’s, met daaraan gekoppeld onderwerpen die vallen onder die thema’s, toevoegen aan het document ten koste gaat van de overzichtelijkheid van het format. Wij hebben voorgesteld om zelf met een onderbouwde mogelijkheid te komen in het door ontwikkelen van het Lo-fi prototype, waarin we de 12 onderwerpen van de ZRM kaderen. Hiermee stemde alle aanwezige jongerenwerkers in. Hieronder leggen we kort uit hoe we dit vervolgens hebben gedaan:

Vanuit de best practice van het NJI (bijlage 4.1) hebben wij ervoor gekozen om zelfredzaamheid te kaderen in 5 thema’s. Omdat zelfredzaamheid een erg breed begrip is, hebben wij ervoor gekozen om deze onder te verdelen in 5 thema’s. Deze 5 thema’s bevatten onderwerpen waarin de jongeren problemen ervaren. Door deze 5 thematieken terug te laten komen in het format. Kun je als jongerenwerker in te zetten als onderwerpen van zelfredzaamheid, met oog voor de 5 thema’s die weergeven worden. Op deze manier kun je de problematieken binnen het thema, dat op dat moment veel speelt onder jongeren van Break!, bespreekbaar maken onder de jongeren en word het mogelijk om hierin samen doelen te stellen. Zo blijft het onderwerp zelfredzaamheid behapbaar voor zowel de jongerenwerkers als de jongeren. Door in te zetten op deze thema’s, wordt de activiteit gestuurd op de thema’s die onder zelfredzaamheid vallen. Door elke keer een ander thema te behandelen met de jongeren maak je het stapsgewijs mogelijk om de zelfredzaamheid van jongeren te bevorderen.

Uit de feedback die is gegeven op het Lo-Fi prototype, blijkt dat wat werkzaam is krachtig werkt binnen het prototype de volgende punten zijn:

* ‘Belangrijk voor de jongerenwerker’ (Bijlage 8) draagt sterk bij aan het prototype. Aangegeven is dat onder dit kopje sterk beschreven staat waar een jongerewerker rekening mee kan houden en op kan letten, voor het optimaal uitvoeren van de activiteit. Dit is sterk onderbouwt vanwege de verschillende perspectieven waarmee rekening is gehouden. Hierbij kun je denken aan de omgang met de groep, de houding van de jongerenwerker in contact met de groep, het stimuleren van actie en openheid bij de jongeren, het rekening houden met een terugblik op het moment en de leerweg van de jongere en het terug blikken op de activiteit zelf. Met het laatste punt kan feedback verworven worden vanuit de jongeren van Break!. Deze feedback kan bijdragen aan de doorontwikkeling van het product of dienen als feedback voor de jongerenwerker zelf. Hiernaast draagt dit ook bij aan de consistentie waarin dit format wordt uitgedragen. Hiermee wordt bedoeld dat jongerenwerkers met verschillende werkstijlen richtlijnen krijgen om mee te werken. Dit draagt bij aan de manier waarop de zorg geboden wordt richting jongeren. Zo weten de jongeren waar ze aan toe zijn tijdens de activiteiten die uitgevoerd kunnen worden, aan de hand van dit format.
* Het format en de uitleg is compleet, helder en overzichtelijk weggezet. Jongerenwerkers van Break! geven aan dat ze fijn vinden om te werken met de manier waarop het format is opgebouwd. Door de 5xW+H methode wordt duidelijk waarvoor het format dient en wanneer je dit format effectief inzetbaar is (bijlage 1.5). Er is in het format oog voor belangrijke punten waar een jongerewerker mee rekening houden tijdens de voorbereiding van de activiteit en tijdens de uitvoering ervan. Daarnaast wordt stapsgewijs uitgelegd hoe de activiteit vorm moet krijgen. Jongerenwerkers zien de verwerkingsvragen als een kracht van dit format. Door de verwerkingsvragen toe te passen aan het eind of tijdens de uitvoering, stelt dit de jongerenwerkers instaat om jongeren te stimuleren na te denken met wat zij willen of gaan doen met de informatie die zij hebben opgedaan tijdens de uitvoering buiten Break! om. Ook worden deze vragen gezien als ondersteunend in het bij het stellen van doelen met de jongeren, en het activeren van de jongeren.
* De contact lijst is goed weggezet. De contact lijst ondersteund, volgens de jongerenwerkers, vooral net beginnende jongerenwerkers of stagiaires bij het inzetten van een externe ketenpartner of ervaringsdeskundige. Dit maakt het mogelijk om de activiteit zo zelfstandig als mogelijk neer te zetten. Hierbij vertellen de jongerenwerkers dat er onderling ook gespard kan worden over wie de beste ketenpartner of ervaringsdeskundige kan zijn om in te zetten bij het des betreffende thema. De ketenpartner(s) en ervaringsdeskundige kan bijdragen aan het uitdragen van waardevolle informatie

Uit ervaring van de jongerenwerkers blijkt dat het inzetten van ketenpartners of ervaringsdeskundige de aandacht trek van jongeren en impact maakt op de jongeren. Jongeren van Break! nemen deze snel serieus en zijn snel geïnteresseerd in anderen die ervaren zijn in het oplossen of beschikken over kennis, met betrekking tot problemen die binnen thema’s.



## Bijlage 9: Prototype versie 2

**Lo-Fi prototype: Handvat versterken zelfredzaamheid**

**Doel:** Bevorderen van zelfredzaamheid onder de jongeren van Break!

**Doel activiteit:** Jongeren stimuleren om aan de slag te gaan en zich te ontwikkelen binnen thema’s van zelfredzaamheid. Onder de jongeren zelfredzaamheid bespreekbaar maken en in samenwerking kijken naar mogelijkheden, per individu verschillend, wat bij hem/haar kan bijdragen aan de ontwikkeling van zijn/haar zelfredzaamheid. Tijdens deze activiteit zullen de jongeren de mogelijkheid krijgen om te delen waar zij tegenaan lopen omtrent deze thema’s, wat zij hierbij lastig vinden, en kunnen zij samen met de jongeren en jongerenwerkers hierin behapbare doelen stellen waar zij binnen of buiten Break! mee bezig kunnen gaan. De jongerenwerker zal de jongere hierin kunnen stimuleren en begeleiden bij de gestelde doelen binnen Break!.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Thema’s:** | Wonen | Financiën | Gezondheid | School & Werk | Sociale vaardigheden |

**Duur van de activiteit:***1-2 uur*

**Wie:** Bij deze activiteit kunnen jongeren zich aanmelden die geïnteresseerd en gemotiveerd zijn om zich te ontwikkelen binnen de vijf thema’s van zelfredzaamheid. Ook zullen er jongerenwerkers aanwezig zijn om de activiteit te begeleiden. Hoeveel jongerenwerkers is nader te bepalen. Deze activiteit biedt ook de mogelijkheid om een gastspreker uit te nodigen.

**Waar:** Break!. Indien nodig of gewenst kan er een andere locatie worden gebruikt.

**Wanneer:** De activiteit kan worden uitgevoerd wanneer je als jongerenwerker geluiden hoort van jongeren zelf, collega’s, maatschappelijke ontwikkelingen (die de jongeren raken) of ketenpartners, omtrent onderwerpen of thema’s die vallen onder zelfredzaamheid. Hierop kan dit format en de activiteit op aansluiten.

(Ook is het mogelijk hier een regelmatige activiteit van te maken, bijvoorbeeld eens in de twee weken. Dit laten we aan de organisatie. Volgens jongerenwerkers is het mogelijk hier een wekelijkse activiteit van te maken. Om het product krachtig aan te laten sluiten bij de jongeren van Break! raden wij aan om oor te houden voor wat er al speelt onder hen, met oog voor thema’s die vallen onder zelfredzaamheid. Je kan als jongerenwerker zelf door in gesprek te gaan met over thema’s van zelfredzaamheid jongeren activeren hier zelf over na te denken.)

**Wat:** Door middel van deze interactieve activiteit, is het de bedoeling dat de jongeren zich inzetten om binnen de verschillende thema’s hun zelfredzaamheid te bevorderen.

**Waarom:**Door middel van deze activiteit zullen de jongeren samen de mogelijkheid hebben onderwerpen van zelfredzaamheid bespreekbaar te maken en om te werken aan specifieke vaardigheden die hun zelfredzaamheid zullen vergroten. Door dit in een groep te doen, zal zich de mogelijkheid voor doen om problematieken rondom de thema’s bespreekbaar te maken. Zo zullen de jongeren merken dat zij niet de enige zijn die te maken hebben met deze problemen en zullen de jongeren op deze manier kunnen leren van elkaars fouten, successen en bevindingen. Wanneer jongeren meer zelfredzaam zijn, zijn de jongeren beter instaat om te gaan met de prikkels, verwachtingen en kunnen de jongeren thema gericht doelen stellen.

**Hoe:**

1. Inventariseer bij de jongeren welk thema op dit moment het meest actueel/relevant is waar de jongeren niet uitkomt of hulp bij nodig heeft, met betrekking tot het verbeteren van hun zelfredzaamheid.
2. Bied de jongeren de mogelijkheid om zich aan te melden voor de activiteit, d.m.v. een inschrijflijst. De activiteit is slechts voor jongeren die zich van tevoren aanmelden. Hiermee zorgen we ervoor dat iedereen die mee doet gemotiveerd is om stappen te maken omtrent het thema of hierover in gesprek te gaan.
3. Kies op het moment zelf, of stel van tevoren vast welk thema behandeld wordt.
4. In het geval dat het thema van tevoren vastgesteld wordt, bestaat er de mogelijkheid om, gericht op dat thema, een gastspreker uit te nodigen. Gaat het over werk, kan er bijvoorbeeld iemand van een uitzendbureau uitgenodigd worden. Zie hiervoor het schema met ‘ketenpartners’ verder op in dit document waar contact mee opgenomen worden per thema.

**Belangrijk voor de jongerenwerker:**

Er zijn een aantal dingen waar rekening mee gehouden moet worden tijdens deze activiteit.

1. Zorg voor een comfortabele en veilige omgeving: Zorg voor een ruimte waar de jongeren zich op hun gemak voelen en waar ze zich vrij voelen om te spreken.
2. Zorg voor een duidelijke structuur: Zorg dat er een duidelijke structuur is tijdens gesprekken. Laat elkaar uitpraten en zorg dat er maar één persoon tegelijk aan het spreken is.
3. Activeer de jongeren: Maak gebruik van interactieve methoden, zoals vragen stellen, rollenspellen of brainstormsessies, om de jongeren actief te betrekken bij de activiteiten. Verdwijnt een jongere tijdens de activiteit meer naar de achtergrond betrek hem of haar door vragen te stellen of te vragen hoe hij of zij hierover denkt.
4. Stimuleer openheid: Creëer een veilige sfeer waarin de jongeren open en eerlijk kunnen praten over hun gedachten en gevoelens.
5. Luister actief: Luister aandachtig naar de jongeren (en elkaar) en geef een ieder de ruimte om hun ideeën en gevoelens te delen.
6. Een follow-up: Het is belangrijk dat er af en toe wordt teruggeblikt op een vorig moment, om te kijken wat dit met de jongeren heeft gedaan, en of er sindsdien voor-, of achteruitgang heeft plaatsgevonden.
7. Meta-communicatie: Na afloop van de activiteit vragen wat iedereen van de activiteit vond, of ze ergens tegen aan liepen tijdens de activiteit, en of ze de werkwijze fijn vonden.

**Verloop activiteit:**

Hieronder word de opzet van de activiteit stapsgewijs weergeven

In de bijlage ‘processen in groepsontwikkeling’ staat ter ondersteuning een uitleg over wat de verschillende fasen van groepsontwikkeling inhouden en hoe je deze als jongerenwerker kan herkennen. In de stappen hieronder zullen we per stap de fase toevoegen, zodat je weet waar je kan kijken mocht je even niet weten waar je op moet letten tijdens de uitvoering.

1. IJsbreker voor begin van de activiteit bedenken (zie kopje ‘ijsbreker’). Doel van de ijsbreker is het inluiden van de activiteit/thema van die week en dit kort bespreekbaar maken onder de jongeren (10 minuten). Dit biedt ook de mogelijkheid voor de jongeren die nog niet bekend zijn met elkaar, te wennen aan elkaar en elkaar laagdrempelig te leren kennen. *(Oriëntatiefase)*
2. Duidelijke afspraken maken met de groep over hoe er gezamenlijk invulling gegeven gaat worden tijdens het moment. Maak bespreekbaar hoe iedereen met elkaar om wil gaan, bespreken op welke manier de groep in contact wil zijn met elkaar, laten weten wat jij als jongerenwerker belangrijk vind (mocht je dit nog niet gehoord hebben van de jongeren) en benoem dat respect voor elkaar en respect voor wat er gezegd wordt centraal staat. *(Conflictfase)*
3. Ervaringsdeskundige, ketenpartner of jongerenwerker doet zijn woord, d.m.v. verhaal of activiteit en betrekt daarbij de jongeren (10 minuten). *(Stabilisatiefase)*
4. Interactieve activiteit waar de jongeren allemaal bij betrokken worden en doelmatig te werk gaan (30 minuten, zie voorbeeld in de bijlage). *(Prestatiefase)*
5. (Doelen jongeren noteren en stellen, later op terug komen met de jongeren)
6. Verwerkingsvragen stellen (zie kopje verwerkingsvragen) (10-15 minuten) *(Beëindigingsfase)*
7. Afsluiting van het moment (5 minuten) *(Beëindigingsfase)*

**Format verzinnen IJsbreker:**

* Kort voorbeeld/verhaaltje met betrekking tot het thema van die week. Denk hierbij een verhaal van dat thema,
* Kort bespreekbaar maken met de groep van het thema
* Iedereen aan bod laten komen
* Doel ijsbreker:
  + Spanning weg halen uit de groep
  + Gesprek openen
  + Kennis maken met elkaar onderling
  + Algemene kennis naar boven halen
  + Startschot van de activiteit.

**Verwerkingsvragen (na afloop van de activiteit):**

* Hoe zouden we elkaar deze week kunnen ondersteunen met wat vandaag besproken is?
* Wat zou je deze morgen al willen ondernemen om te groeien in … (besproken thema)?
* Wat heb je van anderen geleerd vandaag?
* Wat motiveert jou binnen dit … (besproken thema)?
* Wie zou jou kunnen helpen om verder te groeien binnen … (besproken thema)?
* Hoe zouden wij jou bij Break kunnen ondersteunen in jou gestelde doelen?

**Mogelijk in te schakelen ketenpartners/ervaringsdeskundigen:**

* Politie
* Winkler Prins scholen gemeenschap
* Boa’s
* Gemeente (met namen OOV en afdeling sport, CJG)
* Jeugdhulpverlening: Accare, Lentis jonx, molendrift enz)
* Noorderpoort
* Sommige basisscholen
* VNN
* Collega’s deBasis (school)maatschappelijk werk

(Nummers delen we nog niet, dit is voor in het eindproduct)

**Bijlage 1**

De volgende bijlages zijn er om extra handvat te bieden. Hierin vind je terug welke fasen er in een groep spelen en wat dat inhoudt. Daarnaast wordt er weergeven waar je op kan letten als het gaat om het versterken van de samenwerking en binding in de groep (groepscohesie) en staat er een voorbeeld hoe de activiteit ingevuld kan worden.

**Fasen groepsontwikkeling**

*Wat is groepsontwikkeling?*

Je krijgt tijdens de activiteiten te maken met groepen waarvan de samenstelling in personen kan veranderen per keer, denk hierbij aan het aantal jongeren in de groep en verschillende jongeren. Dit houdt in dat de activiteit kan beginnen met jongeren die elkaar nog niet kennen, maar wel gezamenlijk gaan ondernemen binnen de activiteit. Door je als jongerenwerker hiervan bewust te zijn, groepsprocessen weet te herkennen kun je inspelen op de situatie en het proces van groepsontwikkeling sturen.

Deze groepsontwikkeling bestaat uit verschillende fasen. Hieronder zullen de fasen beschreven worden, kort worden uitgelegd:

* 1. ***Oriëntatiefase:*** Wanneer jongeren elkaar voor het eerst te maken krijgen, of voor het eerst te maken in een bepaalde werkgroep, overheerst de onzekerheid. Jongeren kampen met vragen als; wat wil iedereen met de groep?; hoe stelt iedereen zich op in de groep?; op wat *voor* manier zal ik me gedragen? Etc. De onzekerheid roept spanning op. Dit veroorzaakt behoedzaam gedrag.
  2. ***Conflictfase****:* Na de onzekerheid in de conflictfase willen groepsleden wat meer van zichzelf laten zien, geven vaak aan wat ze willen bereiken en hoe ze dat aan willen pakken. Deze openheid kan leiden tot dat duidelijk wordt dat groepsleden verschillen in opvattingen en wensen. Die verschillen kunnen lijden tot conflicten.
  3. ***Stabilisatiefase****:* het oplossen van conflicten en komen tot overeenkomsten, onder de groepsleden, staan in deze fase centraal. In dit proces testen groepsleden onderling welk gedrag wel en welk gedrag niet past in de groep. Gedragingen die bijdragen aan een goede samenwerking, positieve reacties uitlokken van groepsleden zullen worden herhaald. Deze gedragingen zullen deel uitmaken van het groepsgedrag. (vaste manier van samenwerken komt tot stand als overeenstemming is bereikt, vragen die hierbij helpen staan verwerkt onder het kopje ‘verloop activiteit’)
  4. ***Prestatiefase****:* Wanneer overeenstemming is bereikt over hoe de groep moet functioneren, komen de groepsleden meer toe aan het uitvoerende werk en komen we in de prestatiefase. In de prestatiefase is het nooit mogelijk voor de groep om 100% aandacht te houden bij de groepsfase. Maar wanneer de stabilisatie fase sterk doorlopen is en er duidelijk overeenstemming is, komt er meer tijd en energie vrij voor het werken aan de groepsdoelen.
  5. ***Beëindigingsfase****:* groepen kunnen uit elkaar vallen wanneer de groepsleden blijven steken in de conflict fase en het niet lukt om te komen tot een goede overeenstemming in de samenwerking. Dit is niet altijd op te lossen door de begeleiding (jongerenwerker). Het kan voorkomen dat personen in de groep niet goed samen kunnen werken of hier moeite mee hebben.

Als de groep wel succesvol is geweest en/of de onderlinge samenwerking erg prettig is verlopen, zal er een gevoel van gemis ontstaan, wanneer de samenwerking wordt beëindigd.

De beëindigingsfase bestaat uit twee delen: afsluiten van de groepstaak (korte inleiding van de afsluiting en benoemen hoe je het vond wat je hebt gezien) en het afscheid nemen van elkaar.

Afbeelding met tekst

Automatisch gegenereerde beschrijving

(Afbeelding: Alblas & Vos, 2018)

Door het proces van groepsontwikkeling in goede banen te leiden creëert dit een basis voor een sterke groepscohesie. Waar een sterke groepscohesie goed voor is en hoe je die kan bewaken wordt weergeven in bijlage 2 – ‘versterken groepscohesie’

**Bijlage 2: Versterken groepscohesie**

Het is de taak aan de jongerenwerker dit proces in de gaten te houden en hierop in te spelen. Groepscohesie is de mate waarin er sprake is van een hechte groep met een sterke onderlinge binding (Alblas & Vos, 2018).

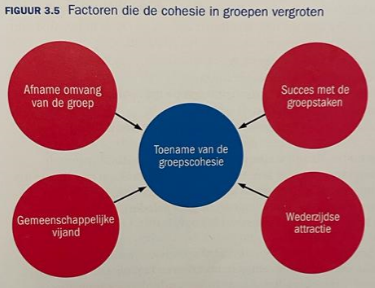
*Waar zorgt een hoge groepscohesie voor:*

* De wens om lid van de groep te blijven sterk is
* De groepsleden zich sterk door elkaar laten beïnvloeden
* Het kiezen van groepsdoelen minder problemen geeft
* Er meer uitwisseling van onderlinge informatie is
* Groepsleden coöperatiever met elkaar omgaan
* Verloop en verzuim minder hoog zijn
* Groepsleden meer betrokkenheid naar elkaar en de groepsdoelen laten zien
* Ieder groepslid meer verantwoordelijkheid voelt voor de groepsdoelen

*Verschillende factoren voor versterking van de groepscohesie. Waar let ik op bij het versterken van groepscohesie?*

* Sociale cohesie: Belangrijk om mensen bij elkaar te zetten die niet te verschillend zijn in hun opvattingen en voorkeuren. Gelijkheid in opvattingen en voorkeuren bevordert de wederzijdse attractie.
  + Denk hierbij aan: jongeren met interesse voor hetzelfde onderwerp bij elkaar zetten, zelfde leeftijdsgroep bij elkaar zetten, jongeren die tegen dezelfde problemen aanlopen bij elkaar zetten
* Succes: zorgt voor versterking van de taakcohesie. Wanneer een groep succes behaald zullen de groepsgenoten elkaar aardiger vinden en zal dat de samenwerking bevorderen. Wanneer het succes afneemt is er een kans dat jongeren elkaar in een negatiever daglicht gaan zien en haalt dit dus de groepsprestaties naar beneden.
  + Denk hierbij aan: succesmomenten benoemen en de groep laten inzien wat zij samen bereiken,
* Omvang: Een kleine groep kan hechter zijn dan een grote groep. Groepsleden hebben meer binding met de subgroep waarvan ze deel uitmaken dan met de grote groep als geheel.
  + Denk hierbij aan: de groep niet te groot laten worden dit gaat ten koste van de binding en samenwerking onderling, mocht de groep groter zijn dan verwacht en merk je dat er subgroepen ontstaan
* Gemeenschappelijke vijand: De cohesie binnen een groep wordt versterkt wanneer er een gezamenlijke vijand is. In het geval van deze activiteit kun je jongeren laten denken aan het versterken van de zelfredzaamheid, aanpakken van het probleem, door gezamenlijk het thema van die week ‘aan te vallen’ en het bespreekbaar te maken om samen tot mogelijke oplossingen te komen.

Denk hierbij aan: de groep laten inzien dat ze gezamenlijk voor één vijand staan en dat is door dit te benoemen, bijvoorbeeld voor de des betreffende dag, ‘wat heb ik ervoor nodig om aan een baan te komen’. Door alle ogen in dezelfde richting te hebben en het gezamenlijke probleem aan te vallen wordt de groepscohesie sterker en zorgt ervoor dat anderen elkaar serieus nemen en zullen zien als gelijken.



(Afbeelding: Alblas & Vos, 2018)

## Bijlage 10: Evaluatie uit de praktijk

De volgende evaluatie hebben wij schriftelijk ontvangen van M. Pruissen, jongerenwerker van de Break!. Vooraf gaan hebben we vragen opgesteld aan de hand van het toereiken van het uiteindelijke product.

We hebben de jongerenwerker gevraagd om vanuit een kritisch perspectief te kijken naar het gebruik van het format, bij de voorbereiding en de uitvoering. Ook hebben we gevraagd te kijken naar of de jongerenwerker vind dat de activiteit bijdraagt en haalbaar is binnen de organisatie

* Wat moet er volgens jou veranderen aan de activiteit (weggehaald of toegevoegd) voor verdere ontwikkeling?
* Wat maakt dat het format werkbaar is en bijdraagt aan het doel van het format?
* Wat zijn sterke punten van het format?
* Wat zijn punten waar je nog tegen aan loopt in het format en uitvoeren van de activiteit?
* Hoe draagt dit product bij aan de organisatie?

Hierop kregen we het volgende als reactie:

Evaluatie Product Max en Yoeri,

Na aanleiding van het product van Max en Yoeri heb ik deze in de praktijk ingezet voor onze nieuwe activiteit “Break!BOOST!”

Het blijkt een goed werkbare tool te zijn voor verschillende collectieve activiteiten binnen de genoemde vijf leefgebieden ter bevordering van de zelfredzaamheid. Het is als een sjabloon waarin alle facetten van het organiseren van een collectieve activiteit aan bod komen. Van het ijsbreker tot eindevaluatie.

Waar we feedback op hebben gegeven is onder andere het stuk motiveren/stimuleren/bereiken van jeugd. Dat is altijd een uitdaging en wat voorbeelden zouden nog meer handvaten geven.

Sterkte punten in dit product zijn het betrekken van ketenpartners en het inbouwen van punten om als jongerenwerker rekening mee te houden. Ook de volgorde en de en volledigheid maken het erg werkbaar. Het bied de ruimte voor input vanuit jeugd en professional. Ook maakt het tussentijds evalueren mogelijk op verschillende aangegeven doelen / methodes waardoor er tijdig geschakeld kan worden indien nodig.

Vanuit “deBasis” wordt van ons gevraagd meer collectieve activiteiten aan te bieden in plaats van uitsluitend individueel. Ons rapportage systeem is daar ook op ingericht waar dit product naadloos op aansluit. Ik ben alvast enthousiast over de werkbaarheid en zal dit product ook aanbevelen bij mijn collega’s.

Met vriendelijke groet,

Marianne Pruissen

Buurtwerker / Jongerenwerker



Aan de hand van de bovenstaande, schriftelijke evaluatie, hebben we fysiek contact op gehad met M. Pruissen. Hierin hebben we M. Pruissen haar bevindingen, aan de hand van haar schriftelijke evaluatie, uitgevraagd. We hebben gevraagd naar hoe zij vind dat het voorbeeld vorm moet krijgen. M. geeft hierin terug dat het voorbeeld moet dienen als voorbeeld en niet als invullen. M. stelt dat jongerenwerkers bij Break! creatief genoeg zijn om hier zelf invulling aan te geven. Tevens vindt zij dat het format de jongerenwerkers stimuleert in het gebruiken van hun creativiteit. Door het format zo in te zetten, dat een jongerenwerker de activiteit naar eigen kan voorbereiden, invullen en begeleiden, bijdraagt aan het eigen maken van de activiteit. Dit kan er volgens haar voor zorgen dat je hierdoor effectiever ondersteuning kan bieden. Dit kan bijdragen aan de zorg die je uitdraagt als jongerenwerker. Hoe meer eigen de activiteit is, gebaseerd op thema’s die spelen bij de jongeren van Break!, hoe beter je kan aansluiten op het thema en de doelgroep.

Ook blijkt uit het evaluatiegesprek dat het format niet alleen in te zetten is voor het thema zelfredzaamheid, maar dat veel andere thema’s hiervoor in de plaats kunnen. M. Pruissen geeft aan dat het format kan dienen als een stappenplan die ze breder in kunnen zetten. Het kan als het ware dienen als een leidraad om activiteiten op te zetten. Dit is nog niet officieel getest in dit onderzoek, maar biedt wel perspectief voor de doorontwikkeling van het format. Dit laten wij over aan de organisatie.

## Bijlage 11: Voorbeeld uitwerking activiteit

In het volgende staat stapsgewijs hoe de uitvoering van deze activiteit ‘kan’ verlopen. Als jongerewerker sta je met dit format vrij om te ondernemen wat op jou werkwijze aansluit. De één vind creatief en vrij zijn fijn in de voorbereiding, en de ander werkt graag gestructureerd aan de hand van een format. Hierbij is het wel van belang dat de thema’s zelfredzaamheid, assertiviteit en weerbaarheid centraal blijven staan tijdens de uitvoering van de activiteit. We zullen hier de stappen bij langsgaan ter voorbeeld van wat nodig is voorafgaand en tijdens de activiteit. Aan de hand van de opzet onder het kopje ‘verloop activiteit’ zullen we kort een voorbeeld geven per stap.

***Inventariseren:***Je vangt een geluid op van de jongeren over een thema of onderwerpen die te maken hebben met zelfredzaamheid, weerbaarheid of assertiviteit. Maak dit onderwerp algemeen bespreekbaar onder de jongeren, zodat je tijdens voorbereiding en de uitvoering van de activiteit weet waar je de focus op kan leggen. Hiernaast kun je dan zien welke behoefte er is onder de jongeren, en wie behoefte heeft aan ondersteuning.

***Aanmelden en bekend maken wat voor thema centraal staat het aankomende moment:***Wanneer je hebt kort gesloten (samen met jongeren) dat het specifieke thema/onderwerp speelt bij de jongeren. Zet een inschrijflijst op. Dit hoeft niet te moeilijk te zijn.

Wanneer het thema vast is gesteld en de aanmeldingen binnen komen is het van belang dat z.s.m. met ketenpartners wordt overlegd of zij hierin iets willen en kunnen betekenen. Als dit kan benoem dan dat het gaat om een opvulling van 30-40 minuten (stap 3 en 4 van ‘verloop activiteit’). Wanneer je als jongerenwerker zelf ervaring of veel kennis hebt over het des betreffendeonderwerp, kun je er ook voor kiezen om het moment en de activiteit zelf op te zetten. Dit vergt wel zelfstandige voorbereiding.

***Uitvoering activiteit voorbeeld (zie stappen ‘verloop activiteit’):***

***Thema: Werk; onderwerp: solliciteren***

1. ‘Laten we beginnen met ons voor te stellen aan elkaar! Laten we elkaar vertellen waar we nu werkzaam zijn of willen werken, en wat onze droombaan is. Hierna gaan we elkaar een paar vragen stellen, net als bij een sollicitatiegesprek. Probeer te denken aan wat jij zou vragen als je de interviewer was. Laten we elkaar uitdagen en leren kennen door het na bootsen van een sollicitatiegesprek. Klaar om te beginnen?’ (Een ijsbreker kan op veel manieren: verhaal, kort rollen spel, video etc. Wees creatief!)
2. (Doelen jongeren noteren en stellen, later op terug komen met de jongeren)

Laat de jongeren zelf doelen noteren of houdt zelf de doelen bij. Jongeren komen naar de activiteit voor hunzelf

1. Benoem wat je belangrijk vind tijdens het moment vanuit jouzelf als jongerenwerker. Bijvoorbeeld: ‘Vanuit mijn ervaring vind ik het belangrijk dat we elkaar uit laten praten. Zo houden we rekening met elkaar en geven we elkaar de ruimte om te leren en respecteren we elkaar bevindingen. Daarnaast wil ik jullie graag vragen wat jullie belangrijk vinden in de communicatie richting elkaar en hoe we met elkaar willen omgaan tijdens de activiteit?’

Tip: Noteer de afspraken op een bord. Dan kun je er altijd op terug komen mocht dit nodig zijn.

1. Interactieve activiteit: Wanneer er duidelijke afspraken zijn en iedereen weet wat de bedoeling is kan de centrale activiteit gestart worden (prestatiefase). De activiteit is verschillend per keer, aansluitend op het onderwerp dat centraal staat. Afhankelijk van of er een ketenpartner/ervaringsdeskundige ingeschakeld wordt of jij als jongerenwerker zelf komt met een activiteit of verhaal (uit te voeren binnen 30-40 minuten) bezig gaat met de jongeren. Een duidelijke en heldere uitleg is belangrijk.

*Tip:* stel de vraag of iedereen begrijpt wat de bedoeling is. Wanneer je van iedereen een ‘ja’ hebt, kun je van start met de activiteit. Voorkom onduidelijkheid, dit kan tijdens de uitvoering veel tijd kosten.

1. Zie kopje verwerkingsvragen. De verwerkingsvragen die daar staan kun je gebruiken. De verwerkingsvragen staan niet vast. Denk bij het stellen van verwerkingsvragen aan het stellen van openvragen. Hiermee stimuleer je de jongeren om zelf na te denken.
2. Zijn doelen behaald van jongeren? Maak bespreekbaar met elkaar of er al doelen behaald zijn tijdens de activiteit of wat iemand kan doen of nodig heeft om hun doel te bereiken. Werk op deze manier langzaam toe naar een afsluiting van het moment.
3. In de afsluiting kan je herhalen wat er allemaal besproken is en vragen aan de groep wat ze vonden van de gehele activiteit. Vervolgens kun je iedereen bedanken voor hun inzet en het moment afsluiten.

# 

# 