

# PRAATPLAAT BIJ DE DOCU STEM VAN DE JONGEREN

In de documentaire vertellen tien jongeren uit de regio Twente hun verhaal. Ze laten zien wat hen bezighoudt, waar ze kracht uit halen en wat soms moeilijk is. Hun verhalen nodigen uit om samen te werken aan een omgeving waarin hun stem gehoord wordt.

## VAN KIJKEN NAAR ZIEN

Het eerste wat volwassenen van jongeren zien is vaak het gedrag. Soms vinden volwassenen dat gedrag lastig of verwarrend, bijvoorbeeld als een jongere heel druk is of juist heel stil. Dat wat een jongere doet of laat zien, is bijna nooit het hele verhaal. Wat je aan de buitenkant ziet, vertelt niet automatisch wat zich van binnen afspeelt: een jongere die veel lacht kan daarmee spanning verbergen, of iemand die boos reageert kan zich erg verdrietig of machteloos voelen.

Als je nieuwsgierig bent naar waarom een jongere op een bepaalde manier reageert of zich zo gedraagt, ontstaat er ruimte voor begrip.

🔦 Jongeren laten het niet altijd duidelijk merken als het even minder gaat, maar er zijn vaak kleine signalen bijvoorbeeld wegstaren, minder enthousiast reageren, er stilletjes bij zitten, sneller geïrriteerd zijn.

*Soms komt die onzekerheid heel erg terug, zo van: ben ik wel genoeg als ik mezelf ben?*  
- Rimke -

## IN GESPREK

Nieuwsgierigheid naar de wereld van de jongere is de sleutel voor een gesprek. Doe niet alsof je luistert, maar luister echt. Rust en aandacht werken uitnodigend. Soms weten jongeren nog niet precies wat ze voelen. Open vragen kunnen hen helpen om stap voor stap woorden te vinden.

🔦 Geef geen ongevraagd advies. Dat voelt voor de jongeren vaak alsof ze niet echt gehoord worden, alsof hun eigen verhaal wordt overgeslagen.

## Tijd nodig

Sommige jongeren willen direct praten, anderen hebben meer tijd nodig, bijvoorbeeld omdat ze eerst willen voelen of het veilig is of omdat ze pas iets willen delen als ze er zelf klaar voor zijn. Het is daarom belangrijk om te laten weten: je hoeft niets, maar je mag altijd komen. Dat geeft ruimte.

### Do's

Luister zonder oordeel.

Stel open vragen:

- Hoe is dit voor jou?
- Wat zou jou kunnen helpen?
- Wat is belangrijk voor mij om te weten zodat ik jou beter begrijp?

Erken gevoelens en waardeer het delen ervan.

*Ik wil aan anderen laten zien dat het oké is om je verhaal te delen en dat je het niet altijd alleen hoeft te doen.*  
- Kiandra -

## Hulp

Soms voelen volwassenen de druk om problemen van jongeren te moeten oplossen. Dat hoeft niet en vaak kan het ook niet. Soms is luisteren genoeg. Soms is extra ondersteuning nodig, bijvoorbeeld van een mentor, jongerenwerker of vertrouwenspersoon. Help de jongere om passende hulp te vinden.

🔦 Jongeren weten soms niet hoe ze om hulp kunnen vragen, bijvoorbeeld omdat ze niet weten bij wie ze moeten zijn of omdat ze bang zijn om lastig te zijn.

🔦 Wees transparant en realistisch in wat je kunt betekenen voor de jongere. Bespreek het met de jongere als je er een derde bij wilt betrekken. Doe geen beloftes die je niet waar kunt maken.

*Als je iemand hebt om erover te praten, dat is gewoon fijn.*  
- Aleandro -

## SAMENWERKEN

Jongeren zijn de experts van hun eigen doelgroep. Ze weten vaak verrassend goed wat er beter kan in hun school, buurt of gemeente. Ze zien dingen die volwassenen soms over het hoofd zien, omdat ze

dichter bij hun eigen leefwereld zitten. Jongerenparticipatie is een krachtig middel om die inzichten serieus te nemen. Wanneer jongeren ruimte krijgen om mee te praten, mee te denken, mee te beslissen en mee te doen, ontstaat betrokkenheid, creativiteit en eigenaarschap.

🔦 Iets doen wat je leuk vindt, houd je langer vol. Dat geldt voor jongeren en voor volwassenen. Zet hobby's, talenten en interesses aan het werk! Waar krijg jij energie van?

*Ik lig ook wel eens in mijn bed en dan denk ik van: Ik heb echt nergens geen zin meer in, ik wil niks meer.*  
- Saar -

## Om over door te praten

- Kies elk één jongere uit je eigen omgeving en bedenk: 'Wat heeft deze jongere nodig om zijn/haar stem beter te kunnen laten horen?' Deel dit en bespreek de mogelijkheden.
- Deel elk een scène uit de documentaire die je raakte. Bespreek bij elke scène welke open vragen je aan de jongere uit die scène zou kunnen stellen. Waar ben je nieuwsgierig naar?
- Kies elk een hobby of talent van een jongere in de documentaire. Hoe zou deze hobby of dit talent ingezet kunnen worden voor de gemeenschap? Bespreek dit.
- Hoe zet jij jongerenparticipatie in? Hoe zou je de jongeren daar nog meer bij kunnen betrekken?
- Maak een top 3 van manieren waarop volwassenen jongeren een sterkere stem kunnen geven.

Ga deze week in gesprek met een jongere die iets doet wat jij niet snapt. Stel alleen open vragen. Wat ontdek je?



Denk terug aan een gesprek dat je met een jongere voerde. Hoe reageerde je toen? Wat zou je nu hetzelfde doen en wat zou je anders willen doen?



Vraag een jongere welke activiteit hem/haar het meest energie geeft. Wat zegt dat over wat die jongere belangrijk vindt?



Houd een 'Ik zie'-dag. Benoem een dag lang alleen wat je ziet. Stel geen vragen, maar zeg: Ik zie dat ... Wat leer je over de anderen en jezelf?



Stichting  
**De Welle**  
Bron voor welzijn

Cultuur  
makelaar  
Hollendoorn

Voor vragen, meer informatie of het lesmateriaal bij de documentaire kun je terecht bij de projectleider:  
Christina Dogan  
c.dogan@stichtingdewelle.nl  
06-81791622

## Stem van de jongeren



Dit is waar onze documentaire over gaat, dus even geen vooroordelen. Jongeren zijn jonge mensen, vol in ontwikkeling. GEEN hangtuig, slecht voorbeeld of gewoon kort gezegd: Pubers.

Nu dat duidelijk is begin ik met het onderwerp waar inmiddels zevenentwintig procent van de jonge mensen in Nederland last van heeft: Mentale gezondheid.

En het begint bijna altijd met hetzelfde probleem; emoties en gevoelens.

“Hoe ga ik om met mijn emoties?”

“Ik voel veels te veel.”

“Ik gedraag mij te dramatisch.”

Het komt vaak voor om al die emoties gewoon weg te drukken en hiervoor is afleiding nodig.

Deze afleiding is niet positief uit te drukken. De meest voorkomende manieren zijn gebruik van drugs, roken of vaperen.

Maar helaas ook vormen van zelfbeschadiging worden gebruikt voor hetzelfde doel.

Soms voelt het zelfs beter om te hopen dat er toch een eind aan komt.

Het niet kunnen uiten van je eigen creatieve stijl helpt daar niet in mee.

“Afwijken van de norm?!” Ik moest er niet aan denken...

“Wat als ze mij weer gaan pesten?”

Toch begon ik daar schijt aan te hebben.

Ik vond betere vrienden.

Vrienden waar ik mijn eigen mening kon delen, zonder raar of vreemd aangekeken te worden.

De negatieve uitgangspunten zette ik om in mijn lievelingshobby's en de rest deed toen hetzelfde.

De jongeren van Nijverdal en Wierden houden het meest van muziek.

Of het alleen luisteren is of zelf instrumenten spelen maakt niet uit.

Wat ik ook erg opvallend vind is hoeveel sociaal gebied gebruikt wordt om afleiding te vinden.

Wat ik persoonlijk erg mooi vind, want zonder dat je er mee bezig bent houdt iedereen elkaar een beetje vast.

Zonder afspreken, sporten of acteren zou grotendeels van deze groep in elkaar storten.

Zonder bewust te zijn van gevoelens worden er wel hele mooie herinneringen gemaakt.

Wij zijn dan wel ‘jongeren’ of ‘jeugd’, maar ook kwetsbaar en vol emotie.

De volgende keer dat je een groep jongeren ziet, denk na voordat je een bange of teleurgestelde blik werpt.

- Lieke Roelofs -

