

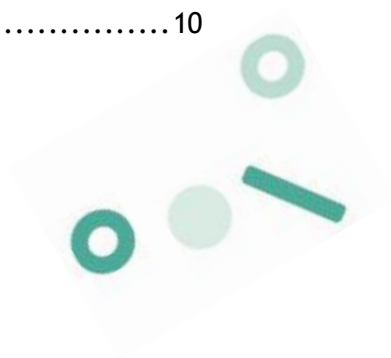
# Inspiratiesessies Jeugdwelzijn

## Jezelf kunnen zijn



# Inspiratiesessies Jeugdwelzijn - Jezelf kunnen zijn

Inleiding.....	2
Jezelf kunnen zijn .....	3
We willen weten wat kinderen en jongeren belangrijk vinden .....	4
We geloven in kinderen en jongeren! .....	6
Samen bereiken we doelen .....	8
Hop naar beleidsmatig werken .....	10
Vragen of hulp nodig? .....	10



## Inleiding

---

Samen met jou willen we ervoor zorgen dat jongeren in jouw organisatie zichzelf kunnen zijn. We zaten daarom samen met OverKop Antwerpen Noord en Zuid, OverKop Voor- en Noorderkempen, Bataljong en tal van andere partners. We dachten na over:

- **‘Hoe geven we kinderen en jongeren de ruimte om zichzelf te zijn’;**
- **‘Hoe weten we wat kinderen en jongeren belangrijk vinden’;**
- **‘Op welke manier zorg je dat kinderen en jongeren zichtbaar maken waar ze trots op zijn’.**
- **Hoe stimuleer je kinderen en jongeren om naar hun doelen toe te werken?**

Dit document bundelt alle concrete tips, handvatten en ideeën uit het gesprek, zodat jij gemakkelijker met de bouwblok ‘jezelf kunnen zijn’ en met de doelstellingen: ‘Ondersteun de persoonlijke ontwikkeling’ en ‘betrek kinderen en jongeren bij het beleid’ aan de slag kan. Ben je benieuwd naar het volledige gesprek? Bekijk dan gerust de opname op <https://logoantwerpen.be/jeugdwezijn> .

## Jezelf kunnen zijn

---

*Jezelf kunnen zijn* betekent: je plek vinden in deze wereld & het gevoel hebben dat je (sommige) zaken onder controle hebt en dat je zelf keuzes en beslissingen kan maken.

Om zichzelf te kunnen zijn, moeten kinderen en jongeren zich vooral veilig en thuis voelen in je organisatie.

### TIPS: Hoe geef je kinderen en jongeren de ruimte om zichzelf te zijn?

- Wees een **aanspreekpunt**, **luister**, **stel vragen** en leef je in in de leefomgeving van kinderen en jongeren. Geef ze ook **inspraak**.
- Zorg dat **je geen oordeel** hebt en kinderen en jongeren met een open houding benadert.
- In zo'n 'thuisomgeving' is het ook belangrijk dat kinderen **zichzelf kunnen ontwikkelen en geprikkeld worden**. Zorg daarom voor een stimulerende omgeving waarin kinderen en jongeren kunnen groeien. Zo kunnen ze blijven leren en hun **talenten** ten volle benutten.
- Ga ook authentiek in contact en laat kinderen en jongeren zien dat **fouten maken mag**. Accepteer kinderen en jongeren **onvoorwaardelijk** en geef ze nieuwe kansen. Los samen problemen op met vallen en opstaan. Zo werk je samen aan een **vertrouwensband**.
- Als het even wat minder veilig voelt, ga dan de dialoog aan, zoek **samen een oplossing** en probeer **bruggen te bouwen**.

### Aan de slag

*Stel in je organisatie de volgende vragen:*

- *Zorgen we voor een warm onthaal?*
- *Moedigen we een oordeelvrije omgeving aan? Zowel in ons team als bij onze kinderen en jongeren?*
- *Zijn er kansen voor talentontwikkeling voor iederéén?*
- *Is er aandacht voor persoonlijke ontwikkeling bij de ontmoetingsmomenten die georganiseerd worden?*
- *Wordt er ook ruimte gegeven aan persoonlijke ontwikkeling bij de invulling van de publieke ruimte in en rond mijn organisatie?*
- *Zijn we authentiek in onze omgang naar kinderen en jongeren?*
- *Zoeken we in onze organisatie samen met kinderen en jongeren oplossingen?*
- *Werken we aan een vertrouwensband met onze kinderen en jongeren?*

### Nog meer jezelf kunnen zijn:

Wil je meer weten over wat 'kunnen zijn wie je bent' betekent voor jongeren? [Lees het onderzoeksrapport van de Warmste Week](#), of ga aan de slag met de [EDUbox: 'kunnen zijn wie je bent'](#) om het thema bespreekbaar te maken in je organisatie.

## We willen weten wat kinderen en jongeren belangrijk vinden

Weten wat je wil en waar je voor staat, is een belangrijk aspect van een gelukkig leven. Iedereen wil een leven dat ertoe doet en betekenis heeft. Daarom is het belangrijk om kinderen en jongeren te ondersteunen in het ontdekken en benoemen van wat ze waardevol vinden in het leven (betekenisgeving). Zo weten ze dat ze er als persoon toe doen. Op die manier kan je er ook voor zorgen dat ze zich betrokken voelen bij het beleid. Laat zeker ook ruimte voor reflectie en uitwisseling.



### TIPS: Hoe help je kinderen en jongeren te ontdekken wat ze belangrijk vinden in het leven?

- Zie kinderen en jongeren als **ervaringsdeskundigen** over hun leefwereld.
- Zorg voor **nabijheid & inleving** in de leefwereld van kinderen en jongeren, en gebruik momenten in de vrije tijd om het gesprek aan te gaan.
- Zet in op een **stimulerende omgeving**:
  - o Neem de ruimte om de horizon van kinderen en jongeren te verbreden zodat ze nieuwe dingen leren kennen.
  - o Prikkel en stimuleer ze om dingen te ontdekken.
- Probeer in te zetten op een goede mix tussen **bottom-up<sup>1</sup>** en **top-down<sup>2</sup>** participatie.
- Zorg voor een goede mix tussen **ad hoc participatie<sup>3</sup>** en **structurele participatie<sup>4</sup>**. Zo zorg je voor succeservaringen en lange termijn impact.
- Neem kinderen en jongeren mee in een helikopter, zodat ze breder kunnen nadenken en kijken **buiten hun eigen referentiekader**. Zo leren ze denken over wat de samenleving nodig zou kunnen hebben.
- Doe iets met de input die je krijgt van kinderen en jongeren en zet dingen samen in beweging.

### Aan de slag

Stel in je organisatie de volgende vragen:

- *Hebben we een open, niet oordelende basishouding en creëren we een veilige omgeving wanneer we kinderen en jongeren willen betrekken?*
- *Stimuleren we de kinderen en jongeren om nieuwe dingen te ontdekken die ze nog belangrijk zouden kunnen vinden?*
- *Hebben we een goede mix tussen bottom-up en top-down participatie?*
- *Hebben we een goede mix tussen ad hoc participatie en structurele participatie?*
- *Stimuleren we kinderen en jongeren om te kijken buiten hun eigen referentiekader?*
- *Doen we iets met de input die we van kinderen en jongeren krijgen? Zetten we hiermee iets in beweging?*

<sup>1</sup> **Bottom - up:** Participatie die groeit vanuit wat kinderen en jongeren willen. Bv: jongeren willen een box-ruimte.

<sup>2</sup> **Top - down:** Participatie waarin de organisatie het initiatief neemt Bv: het invullen van activiteiten tijdens een vakantie.

<sup>3</sup> **Ad - hoc participatie:** Eenmalige participatie. Bv: de aanleg van een nieuwe speeltuin.

<sup>4</sup> **Structurele participatie:** Participatie op regelmatige basis. Bv: kinder- en jeugdraad.

## Nog wat inspiratie

- Meer weten over hoe je aan de slag gaat met de beleidsparticipatie van kinderen en jongeren? Bekijk gerust [dit reflectie instrument voor beleidsmakers](#).
- Niet weten waar te beginnen in de stem van kinderen centraal te stellen in je besluitvorming? Deze '[participation toolbox](#)' biedt je praktische hulpmiddelen om kinderparticipatie te implementeren en samenwerking tussen generaties te stimuleren. In dit dossier vind je [10 bruikbare participatieve methodieken](#) voor kinderen en jongeren.
- Nood aan meer inspiratie? In dit overzicht vind je [45 methodieken voor lokale beleidsparticipatie](#). Lees zeker ook eens over de [participatieladder](#).
- Benieuwd hoe je de stem van jongeren in je beleidsplan krijgt? Lees dan [de tips van City Pirates](#). Wil je aan de slag? Met deze 6 tips organiseer je een [participatief jongerenevent](#). Op [de website van demos](#) vind je verder nog heel veel materialen, inspiratie en methodieken om met participatie aan de slag te gaan.

## Inspirerende voorbeelden

### De Tien van Tienen

Tienen deed in 2016 een participatietraject waarbij er 10 jongeren werden gekozen als ambassadeurs van de stad Tienen. Aan de hand van 'Tienenlabs' staken meer dan 10 Tienenaars de koppen bij elkaar om een antwoord te formuleren op "Welke beloftes kunnen we vandaag doen aan onze kinderen om ze te laten opgroeien in een leuke en hippe stad?" Daaruit resulteerde 10 actiepunten die werden opgenomen in het beleidsplan van de stad.

### Gevoelensplek creëren

Je kan in de publieke ruimte een [gevoelsplekken](#) creëren met en voor jongeren. Dat is een tastbare, afgebakende plek waar een bepaalde emotie op een constructieve manier kan worden (h)erkend, benoemd, veruiterlijkt en verwerkt. In dit draaiboek ontdek je hoe je samen met jongeren een proces kan aangaan om een gevoelsplek op te richten. Je kan echter de verschillende stappen ook gebruiken om een ander participatief project met jongeren op te richten.

### Mayor@YourTown

Dit spel helpt jongeren op een kwalitatieve en speelse manier aan participatie te laten doen in je gemeente of stad. Met dit spel komen beleidsmakers te weten hoe jongeren hun stad zouden inrichten als ze 'carte blanche' zouden krijgen. Jongeren krijgen de kans om mee te denken over verschillende beleidsonderwerpen en zo hun stempel te drukken op het (jeugd)beleid. Het spel wordt via een cocreatief proces aangepast aan de stad of gemeente waar het plaatsvindt. Zo wordt telkens een unieke participatieve tool gecreëerd op maat van de lokale noden. Omdat er een grote groep jongeren bereikt wordt (500 in Warm Gent), geeft dit een goed beeld van de leefwereld en dromen van de jongeren in de stad of gemeente. Aan het einde van dit traject ontvangen beleidsmakers een uitgebreid rapport met aanbevelingen van de jeugd die deelnam aan het traject.

## We geloven in kinderen en jongeren!

---

Iedereen heeft sterktes, alleen hebben sommige kinderen en jongeren daar niet zoveel aandacht voor. Inzetten op de persoonlijke ontwikkeling is dus een must. Een positieve mindset is belangrijk om jezelf te kunnen zijn. Door kinderen en jongeren te ondersteunen om met een positieve bril naar zichzelf te kijken, hun eigen sterktes herkennen en deze te waarderen, werk je samen aan hun zelfkennis en trots. Dit is een proces, vaak met vallen en opstaan.



### TIPS: Hoe help je kinderen en jongeren zichtbaar te maken waar ze trots op zijn?

- Geef kinderen en jongeren individuele aandacht:
  - o Stel ze vragen.
  - o Benader ze positief.
  - o Heb aandacht voor elk kind en elke jongere.
  - o Geef kinderen en jongeren het gevoel dat ze belangrijk zijn.
  - o Zet in op positieve bekrachtiging.
- Creëer een stimulerende omgeving waarin je kansen biedt:
  - o Hou een open houding, geef ze vrijheid.
  - o Heb aandacht voor het mentaal welbevinden en de persoonlijke ontwikkeling.
- Kijk en benoem:
  - o Zoek naar de talenten van kinderen en jongeren door ze te observeren en de kleine dingen te zien (jongeren die helpen, elkaar aanspreken, de leiding nemen, verbinden).
  - o Benoem de krachten die je ziet bij je jongeren!
- Talenten inzetten!
  - o Toon jongeren dat ze hun talenten mogen ontdekken en dat vallen mag, het gaat erover dat ze opstaan.
  - o Zet talenten in en geef jongeren een extra boost.
  - o Daag jongeren uit om nieuwe dingen te proberen, talenten te ontdekken en trotsheid zal naar voor komen.
  - o Gebruik ruimte om talenten te ontdekken (bijvoorbeeld: skatepark, fitness, hoogteparcours, keuken ...)
  - o Help jongeren om zichtbaar te maken welke obstakels ze al hebben gewonnen, en dat ze daar trots op mogen zijn.

### Aan de slag

*Stel in je organisatie de volgende vragen:*

- *Hebben we in onze organisatie tijd voor persoonlijke aandacht voor iedereen?*
- *Zijn wij positief in onze organisatie?*
- *Benoemen we de talenten van iedereen in onze organisatie voldoende?*
- *Maken wij tijd en ruimte voor het ontplooiën van nieuwe talenten?*
- *Zetten we in onze organisatie in op talenten voor kinderen, jongeren en medewerkers?*



## Nog wat inspiratie

- Wil jij kinderen *en jongeren positief benaderen* en ze laten geloven in zichzelf? Ga dan aan de slag met [deze toffe werkvormen](#). *Wil je aan de slag met proactieve cirkels? Neem dan [contact op met Arktos](#).*
- Lees zeker ook [deze visietekst over participeren](#) en hoe je participatie in de vrije tijd kan verhogen en/of versterken.
- Ook [5 handvatten voor vrijetijdsparticipatie](#) kunnen je verder op weg zetten.

## Inspirerende voorbeelden

### Allee Du Kaai

In Brussel werden enkele verlaten gebouwen en terreinen omgedoopt als '[Allee Du Kaai](#)'. Totdat deze locatie wordt omgevormd naar een park, krijgen deze panden zo een tijdelijke invulling. In samenwerking met vzw Toestand maakten ze een uitgebreid aanbod van activiteiten, georganiseerd door tal van organisaties, informele collectieven of individuen. Ook [Transit M](#) is een project waarbij jongeren zelf mee de inrichting van de publieke ruimte bepaalden.

### Vreedzame Wijk

Actief en democratisch burgerschap staan centraal in een [Vreedzame wijk](#). Bouwen aan een leefgemeenschap waarin kinderen zich gehoord en gezien voelen en een stem krijgen. Bovendien leren ze samen beslissingen nemen en conflicten oplossen. In een vreedzame wijk slagen verschillende partners die in contact komen met kinderen de handen in elkaar om hierrond samen te werken. Onze noorderburen startten het pilootproject in Utrecht.

### Warme School

Een Warme school wil elk kind mee hebben en wil elk kind zin in leren en leven geven door een hecht nest te creëren. In een warme school staan veerkracht en welbevinden centraal, zowel bij leerlingen als leerkrachten. In een Warme school vind je een team van leerkrachten, wordt er gekozen voor persoonlijke leertrajecten en is de school een hub in de buurt. Benieuwd hoe je hieraan begint? Neem [hier](#) eens een kijkje.



## Samen bereiken we doelen

Hebben de kinderen en jongeren waarmee jij werkt een specifiek doel voor ogen? Als kinderen en jongeren geëngageerd zijn, dan geraken ze ver. Als ze weten waarom ze iets willen doen, is het gemakkelijker om ervoor te blijven gaan, ondanks de mogelijke hindernissen die ze onderweg tegenkomen. Door hen te ondersteunen in deze zoektocht, voelen ze dat ze een zinvolle bijdrage leveren aan de gemeenschap.



Een positieve mindset en bewust doelen opstellen helpt kinderen en jongeren om een duidelijk beeld te krijgen over wat ze willen bereiken en welke stappen ze hiervoor moeten ondernemen. Je kan kinderen en jongeren hierin ondersteunen. Op die manier ondersteun je de persoonlijke ontwikkeling én kan je kinderen en jongeren betrekken bij het beleid.

### TIPS: Hoe stimuleer je kinderen en jongeren om naar hun doelen toe te werken?

- Uitdaging bieden:
  - o Daag ze uit, laat ze kennismaken met nieuwe onderwerpen die ze misschien (nog) niet belangrijk vinden.
  - o Zet in op een tolerante leefomgeving.
- Ruimte laten:
  - o Steun ze in de doelen die ze willen bereiken en ondersteun ze waar nodig.
  - o Geef ruimte om te experimenteren.
  - o Tijdens activiteiten kan je vaak te weten komen wat ze belangrijk vinden.
- Inspelen op noden:
  - o Laat ze nadenken over wat er belangrijk is voor hen en voor anderen.
  - o Speel in op uitdagingen die er zijn en laat kinderen en jongeren mee een oplossing bedenken.
  - o Zorg dat kinderen en jongeren zich kunnen engageren voor wat ze belangrijk vinden (bv. de week tegen racisme).
- Eigenaarschap en ambassadeurschap:
  - o Laat kinderen en jongeren vrij om mee na te denken en help hen om dit realistisch te maken.
  - o Zet in op succeservaringen (dat kan jij doen door hen energie te geven en ze te helpen om hun doel te bereiken).
- Laat kinderen en jongeren trots zijn op wat ze hebben bereikt.

### Aan de slag

Stel in je organisatie de volgende vragen:

- Bieden wij voldoende uitdaging voor iedereen in onze organisatie?
- Zorgen wij dat mensen in onze organisatie zich kunnen engageren voor wat ze belangrijk vinden?
- Hebben wij in onze organisatie voldoende ruimte om te experimenteren?
- Zetten we in onze organisatie in op eigenaarschap? Wat zouden we hierrond nog meer kunnen doen?

### **Hoe betrek je de kinderen en jongeren?**

*Door hen te betrekken, weet je zeker dat wat je voor hen doet of maakt ook beantwoordt aan hun noden. Je kan hen op verschillende manieren vragen wat zij te vertellen hebben over verschillende beleidsthema's:*

- *Ad hoc of structureel*
- *Advies vragen of volledig co-creatief proces samen*
- *In groep of individueel*
- *Laat je eventueel begeleiden door professionals bij de jongerenbevraging (bv. LUCAS of [ew32]) of verzamel zelf de informatie (via bijvoorbeeld studenten sociologie aan een hoger onderwijsinstelling in je buurt).*
- *Geef kinderen en jongeren inspraak bij de uitvoering van acties. Welke actie je ook aanbiedt (hulp, begeleiding, activiteiten, vorming ...), je kan ervoor zorgen dat kinderen en jongeren impact hebben op de manier waarop de actie wordt uitgevoerd.*
- *Neem deel aan de campagne van de Vlaamse Jeugdraad of schakel de lokale jeugdraad in.*

### **Nog wat inspiratie**

- Je kan ook een [Jongerenbegroting](#) in je organisatie installeren. Aan de slag met You(th) talks? [Deze website](#) geeft je alvast inspiratie.
- Ook [Broeïnest](#), [start to talk](#) en het [aanbod](#) van OverKop Gent kunnen je alvast wat inspiratie geven.
- Hoe ga je van een [safe space naar een brave space](#) en help je kinderen en jongeren om op te staan voor wat ze belangrijk vinden?

### **Inspirerende voorbeelden**

#### Project bankdirecteurs

[Project bankdirecteurs](#) maakt burgers verantwoordelijk voor een bankje in hun buurt, Jongeren kunnen deze verantwoordelijkheid ook nemen. De “bankdirecteur” roept buurtbewoners op om een bankje mee te komen poetsen om er terug een gezellige ontmoetingsplaats van te maken.

#### J100

[J100](#) is een collectief van 11 Antwerpse jeugdorganisaties. Samen met de jongeren in de stad willen ze werken aan de toekomst van morgen. Jongeren zoeken samen met verschillende jeugdorganisaties antwoord op verschillende vragen zoals: “Hoe kunnen we de mensen in onze stad dichterbij elkaar brengen? Wat is de plaats van jongeren in de stad en wat hebben ze nog nodig? Dit doen ze met stadsambassadeurs, een droomhut ontmoetingplek, Wijkwandelingen en nog veel meer.

## Hop naar beleidsmatig werken

---

Als je hier graag in je organisatie mee aan de slag wil gaan, geven we je nog onderstaande tips mee om dit gedragen te maken en te werken aan een beleid rond het mentaal welbevinden van kinderen en jongeren. Deze stappen geven jullie een richting, maar werk vooral op jullie eigen maat en ritme.

**Stap 1:** [Creëer draagvlak](#)

**Stap 2:** [Breng de noden in kaart](#)

**Stap 3:** [Bepaal doelstellingen](#)

**Stap 4:** [Brainstormen; werk acties uit](#)

**Stap 5:** [Actie](#)

**Stap 6:** [Evalueren en bijsturen](#)

**Stap 7:** [Verankeren](#)



## Vragen of hulp nodig?

---

Neem gerust contact op met Logo Antwerpen via [shauny.vanstaey@logoantwerpen.be](mailto:shauny.vanstaey@logoantwerpen.be).

