

HANDLEIDING

over leven als je jeugd
niet vanzelf gaat

voor jongeren,
leerkrachten
en hulpverleners

Praten
met
elkaar



Voorwoord

Deze handleiding kun je gebruiken om met elkaar te praten over leven als je jeugd niet vanzelf gaat. Hij hoort bij de Survivalgids 'Over leven als je jeugd niet vanzelf gaat'. In die gids staan de uitkomsten van zo'n honderd gesprekken met jongeren die gevoerd zijn met werkbladen over belangrijke onderwerpen over een lastige jeugd. In de werkbladen staat informatie en uitleg, en er zijn over ieder onderwerp steeds vijf vragen gesteld.

We hebben jongeren zelf laten kiezen over welke onderwerpen ze wilden praten door de werkbladen met uitleg en de vragen op tafel te leggen. Soms kozen ze alle onderwerpen, soms een of twee. Sommige gesprekken duurden tien minuten, andere drie kwartier. De gesprekken zijn ook gevoerd door jongeren onderling, door een leerkracht of een hulpverlener.

In alle gevallen worden jongeren aan het denken gezet, of ze nu vragensteller zijn of de vragen beantwoorden. Ook blijken ze meer tips en voorbeelden te hebben dan ze dachten. Jongeren vinden de uitleg goed en herkenbaar. Daardoor voelen ze zich gesterkt, horen we terug. Hulpverleners merken dat ze veel informatie krijgen, die ze eerder nooit gehoord hadden. 'Maar je hebt er ook niet naar gevraagd', reageert een jongere.

Hoe de werkbladen gebruikt kunnen worden

Vorbereiding

Bedenk voor jezelf welk doel je hebt. Leg het doel duidelijk uit. Vertel wat je met de informatie gaat doen. Benadruk dat het gesprek vertrouwelijk is, en dat je er met niemand over zult praten. Tenzij je samen afspreekt dat dat wel gebeurt. De ingevulde werkbladen zijn eigendom van degene die de antwoorden geeft.

Vraag aan degene aan wie je vragen stelt, waar je zult gaan zitten. Zeg dat het in elk geval een rustige plek moet zijn, waar je niet gestoord wordt.

Onderwerpen kiezen

Vertel welke onderwerpen er allemaal zijn. Leg de werkbladen verspreid over een tafel. Leg het werkblad dat gekozen is, voor jullie samen neer. Je kunt ook je eigen onderwerpen maken.

Eerst de tekst lezen

Van het gekozen onderwerp laat je eerst de tekst lezen. Is dat lastig, dan kun je de tekst voorlezen.

Vragen stellen

Daarna stel je de vragen die op de werkbladen staan. Ga hier speels mee om, het is niet belangrijk of de vragen zijn beantwoord; het gaat om het gesprek.

Antwoorden opschrijven

Spreek af, wie de antwoorden opschrijft. Neem hier de tijd voor. Als jij degene bent die schrijft, vraag dan of je het goed geformuleerd hebt. Vat het belangrijkste dat gezegd is, samen, maar gebruik wel de woorden van de jongere zelf.

Open vragen

Het is de kunst om zoveel mogelijk door te vragen op het antwoord dat de jongere geeft. Stel zoveel mogelijk open vragen: dan kan iemand alles antwoorden wat hij wil. Open vragen zijn goede vragen in een gesprek.

Als je open vragen stelt:

- dan krijg je veel informatie
- dan kan de geïnterviewde zelf bepalen wat zij of hij wil vertellen
- dan krijg je iemands mening te horen

Als je geen open vragen stelt:

- dan krijg je hele korte antwoorden
- dus dan moet je steeds nieuwe vragen bedenken
- dan kan de geïnterviewde maar één antwoord geven

Open vragen beginnen vaak met wat - hoe - waar - welke - waarom

Gesloten vragen

Stel zo weinig mogelijk gesloten vragen. Op een gesloten vraag is maar één antwoord mogelijk.

Als je veel gesloten vragen stelt:

- dan kan iemand maar één antwoord geven
- dan lijkt het gesprek op een toets of overhoring
- dan kan iemand haar of zijn mening niet geven

Als je geen gesloten vragen stelt:

- dan voelt iemand zich vrij
- dan gaat iemand zelf nadenken
- dan loopt een gesprek makkelijker

Suggestieve vragen

Een vraag waarin je een geïnterviewde in een bepaalde richting stuurt, noemen we een suggestieve vraag.

Vermijd suggestieve vragen. Dat zijn sturende vragen waar de suggestie van een antwoord al in zit. Dan leg je iemand het antwoord in de mond. Bijvoorbeeld: Vind jij het ook zo moeilijk om jezelf te beheersen als je boos bent? Iemand kan dan alleen ja of nee antwoorden. Als je een open vraag stelt: Wat helpt jou als je merkt dat je boos wordt? Krijg je misschien veel méér informatie. Bijvoorbeeld dat tot 10 tellen kan helpen, of dat het soms kan helpen om eerst even weg te lopen uit de situatie.

Je laat eerst de tekst lezen en vraagt daar een reactie op. Eigenlijk is dat al sturend, maar dat is bewust gedaan. Er wordt gevraagd naar herkenning. Vraag door als iemand het niet eens is met de tekst. Vaak komen daar al nieuwe ervaringen uit of de tekst roept discussie op. Je zit dan al helemaal in het onderwerp.

Doorvragen

Na ieder antwoord kun je een nieuwe vraag stellen. Maar dan heb je geen echt gesprek. Probeer zo lang mogelijk door te vragen op de antwoorden die iemand geeft.

Als je doorvraagt:

- dan begrijp je het antwoord beter
- dan geef je iemand tijd om zijn verhaal te doen
- dan kun je meer informatie krijgen

Als je niet doorvraagt:

- dan krijg je te weinig informatie
- dan weet je niet wat iemand bedoelt
- dan bepaal jij waar het gesprek over gaat

Je kunt op allerlei manieren doorvragen:

- wat bedoel je daarmee?
- kun je daar wat meer over vertellen?
- noem eens een voorbeeld?
- hoe voel je je dan?
- wat vind je daarvan?
- hoe zou het anders kunnen?

De meeste mensen stellen vragen naar feiten. Vraag eens wat vaker naar gevoel, mening of advies.

Je kunt ook:

- even wachten en iemand vragend aankijken
- hm hm zeggen
- het antwoord samenvatten. Bijvoorbeeld: dus als ik het goed begrijp dan...

Pas dit zo vaak mogelijk toe in je gewone dagelijkse gesprekken; je zult zien dat je daardoor beter contact krijgt met mensen om je heen!

Maak een goed eind aan het gesprek

Hebben jullie alle gekozen onderwerpen gehad? Vraag dan of er nog andere onderwerpen zijn waar de jongere over wil praten.

Het is belangrijk om een goed eind te maken aan een vraaggesprek. Een goed einde betekent:

- vertel dat je met je laatste vraag bezig bent
- vertel dat de jongere veel informatie heeft gegeven
- bedank de jongere voor het gesprek
- vraag wat de jongere vond van het gesprek

Als je een gesprek goed afsluit:

- dan weet de jongere wanneer het interview afgelopen is
- dan geef je de jongere een prettig gevoel
- dan weet je wat je een volgende keer kan verbeteren

Als je een interview niet goed afsluit:

- dan voelt de jongere zich onzeker
- dan weet je zelf niet of je een goed gesprek hebt gehouden

Je kunt bijvoorbeeld vragen: Wat vond je van het gesprek? Wat vond je er leuk aan? Wat vond je minder leuk? Heb je tips voor mij als vragensteller?

Veel succes!

Als er niet goed voor je gezorgd is, dan leer je niet dat je de moeite waard bent en dan leer je niet dat anderen te vertrouwen zijn.

Vertrouwen

Vertrouwen in jezelf

Als er niet goed voor je gezorgd wordt dan leer je niet dat je de moeite waard bent. Dan leer je ook niet om positief over jezelf te denken. Logisch dat je je dan onzeker voelt en weinig zelfvertrouwen hebt.

Wat heb je dan nodig?

Het is dan fijn om van andere jongeren te horen dat zij ook weleens onzeker zijn. Je gaat beter over jezelf denken als er dingen goed gaan in je leven. Je krijgt dan meer vertrouwen in jezelf.

Vertrouwen in anderen

Als er niet goed voor je gezorgd wordt leer je niet dat andere mensen te vertrouwen zijn. Je leert dan dat anderen juist onbetrouwbaar zijn. Logisch dat je pas leert dat anderen betrouwbaar zijn als ze dat ook echt zijn. Je hebt wel heel veel goede ervaringen nodig om anderen te gaan vertrouwen.

Voor jezelf zorgen

Als er niet goed voor je gezorgd wordt is het logisch dat je voor jezelf gaat zorgen. En je gaat ook zorgen voor broertjes, zusjes of je moeder of vader.

Zelf heb je dan niemand die jou helpt. Logisch dat je dan ook je eigen regels maakt. Als je anderen gaat vertrouwen, dan laat je toe dat ze je verzorgen en helpen.

Vragen over vertrouwen

Wat vind je van de uitleg over *vertrouwen in jezelf* en *vertrouwen in anderen*?

Heb jij ook weleens dat het je moeite kost om *mensen te vertrouwen*?

Kun je een voorbeeld noemen?

Heb je tips voor anderen hoe ze om kunnen gaan met *wantrouwen*?

Heb jij ook weleens weinig *vertrouwen in jezelf*?

Heb je tips voor iemand met weinig *zelfvertrouwen*?

Als het leven niet meezit dan is het logisch dat je allerlei nare gevoelens hebt. Bijvoorbeeld dat je somber, verdrietig of eenzaam bent. En ook boosheid is dan normaal.

Boosheid

Boosheid of agressie kan opeens opkomen, je kan er van binnenuit door overvallen worden. Dat kan komen omdat iets, een geluid, geur, een woord of een beeld, je herinnert aan nare gebeurtenissen. Het is dan of je weer in de nare gebeurtenis zit. En dat je, net als toen het echt gebeurde, heel bang bent. Je wordt dan boos uit verdediging. Je gaat dus 'vechten' tegen het gevaar, ook al is het gevaar er nu niet.

Boosheid kan ook komen omdat iemand je kwetst over iets waar je je al rot over voelt. Iemand scheldt bijvoorbeeld op je moeder of maakt een opmerking over hoe je er uit ziet. De boosheid kan je dan overvallen. Je reageert opeens heftig. Dat is heel vervelend voor jou en ook voor de ander op wie je zo boos bent.

Boosheid kan ook komen door onmacht. Bijvoorbeeld omdat je niet weet hoe je iets kunt veranderen. Of omdat je je rot voelt of omdat je denkt dat niemand om je geeft.

Wat helpt?

Het helpt om te ontdekken welke dingen jouw boosheid uitlokken. Waardoor je herinnerd wordt aan nare gebeurtenissen. Of je komt erachter wat je pijnpunten zijn, wat je kwetst of waar je je onmachtig over voelt. Als je weet wat jou boos maakt kun je die situaties uit de weg proberen te gaan. Wat ook helpt is tot 10 tellen als je de boosheid voelt opkomen, of weggaan naar buiten, of andere afleiding zoeken.

Vragen over boosheid

Wat vind je van de uitleg over *boosheid en agressie*?

Herken je het?

Wil je een voorbeeld geven?

Wat helpt jou wanneer je *boos of agressief* bent?

Heb je tips voor anderen hoe ze met *boosheid of agressie* om kunnen gaan?

Als je hele nare dingen meemaakt kan je nog lang last houden van angsten, waakzaamheid, stress, onrust en agressieve buien.

Angst

Angst uit de weg gaan

Angst is een normale reactie als je in gevaar bent. Het zorgt ervoor dat je waakzaam bent en dat je snel kan reageren op gevaar. Dat kan gaan over echt gevaar, maar ook om de angst dat je in gevaar *zou kunnen* zijn.

Angst is een vervelend gevoel, dus is het ook logisch dat je situaties waar je bang voor bent uit de weggaat. Het nadeel is dat de angst daardoor niet weggaat, of zelfs groter wordt. Je hebt bijvoorbeeld een nare ervaring met een hond gehad. Dus ga je alle honden uit de weg. Terwijl niet alle honden gevaarlijk zijn, integendeel. Je hebt dan een onterechte angst voor honden door één nare ervaring.

Wat helpt bij angsten

Je kunt je angst minder groot maken door met kleine stapjes te ervaren dat waar je bang voor bent geworden in het echt niet gevaarlijk is. Als je hersenen merken dat de situatie niet gevaarlijk is, wennen ze eraan dat je niet aangevallen wordt. De angst neemt af en daardoor ook de waakzaamheid en dus de stress.

Reactie op gevaar

Er zijn verschillende manieren waarop mensen zich beschermen tegen gevaar. Je vecht door boos of agressief te worden. Of je verstart. Dan wacht je tot het gevaar voorbij is. Of je vlucht: je rent weg. Je reageert in een reflex. Je hersenen kiezen eigenlijk de beste reactie voor jou op dat moment.

Vragen over angst

Wat vind je van de uitleg over *angst*?

Herken je het?

Wil je een voorbeeld geven?

Wat helpt jou als je *angstig* bent?

Heb je tips voor anderen hoe je met *angst* om kunt gaan?

Als er nare dingen gebeuren kun je je daar schuldig over voelen en je ervoor schamen. Je zou willen dat het anders was gelopen. Je schuldig voelen en je schamen zijn nare gevoelens.

Schuld en schaamte

Kleine kinderen zien de wereld vanuit zichzelf. Alsof ze zelf in het centrum van alles staan. Pas als ze ouder worden gaan ze begrijpen dat anderen net als zijzelf zijn en bijvoorbeeld ook pijn of verdriet of ruzie met iemand anders kunnen hebben.

Als er in het leven van een jong kind erge dingen gebeuren denkt een kind logisch dat hij dat veroorzaakt, er schuld aan heeft, omdat hij de wereld ziet vanuit zichzelf.

Ook gebeurt het dat kinderen zich schuldig voelen omdat ze de schuld krijgen van problemen. Logisch dat je dan ook denkt dat de problemen door jou komen omdat je weer eens lastig bent geweest, of iets vergeten bent of je niet geluisterd hebt of iets hebt gedaan wat de familie beschaamt.

Maar...

Schuldgevoel kan ook een goed gevoel geven, ook al is het onterecht. Schuldig zijn betekent dat je ergens invloed op hebt. En als je jeugd rot is, kan het gevoel dat je er iets aan kunt doen ook hoopvol zijn en een gevoel van controle geven. Is het nu niet gelukt dan lukt het misschien een andere keer wel.

Wat helpt?

Het lukt op om je schuldgevoel of schaamte te vertellen aan iemand die je vertrouwt.

En bedenk: kinderen hebben echt nooit de schuld aan problemen van volwassenen, ook al zeggen ze dat soms wel.

Vragen over schuld en schaamte

Wat vindt je van de uitleg over *schuld en schaamte*?

Herken je het?

Wil je een voorbeeld geven?

Wat helpt jou als je je schuldig voelt of je je schaamt?

Heb je tips voor anderen hoe je met *schuldgevoel of schaamte* om kunt gaan?

Kinderen zijn nooit schuldig aan problemen van volwassenen of kindermishandeling!

*Als het niet meezit in je leven en je maakt je zorgen dan denk je daar veel over na.
Dit kan ook piekeren worden, zonder dat je tot oplossingen komt.*

Piekeren

Stoppen met piekeren

Iedereen piekert weleens, maar door te veel piekeren kan je slecht gaan slapen. En als je lange tijd slecht slaapt, wordt het steeds moeilijker om je piekergedachten onder controle te houden. Waardoor je nog slechter gaat slapen. Zo kun je in een negatieve spiraal komen. Het is dan belangrijk om een manier te vinden om het piekeren te stoppen zodat je in ieder geval genoeg slaap krijgt. Dan kan je het piekeren ook weer de baas worden.

Wat helpt is proberen je gedachten stop te zetten zoals bij meditatie en mindfulness. Je kan ook afleiding zoeken of alleen aan fijne en leuke dingen denken.

Je kunt ook met jezelf afspreken een kwartier per dag te piekeren en verder die dag niet, of je schrijft je piekerpunten op, dan kun je het uit je hoofd zetten bijvoorbeeld voor je gaat slapen.

Vragen over piekeren

Wat vind je van de uitleg over *piekeren*?

Herken je het?

Wil je een voorbeeld geven?

Wat helpt jou als je last hebt van *piekeren*?

Heb je tips voor anderen als ze last hebben van teveel *piekeren*?

Als je jeugd niet makkelijk is, dan voel je je vaak anders dan anderen, of je voelt je nergens bij horen, bijvoorbeeld omdat je vaak verhuist. Dat kan heel eenzaam zijn.

Eenzaamheid

Eenzaamheid is een heel vervelend gevoel. De meeste mensen, kinderen en volwassenen voelen zich fijn als ze met anderen samen zijn. Dat hoort bij mensen en maakt ze gezonder.

Buitengesloten worden of eenzaam zijn kan een heel naar gevoel geven, in de hersenen ziet dat het er hetzelfde uit als wanneer je lichamelijke pijn hebt.

Als je jeugd moeilijk verloopt is het heel logisch dat je je anders voelt dan anderen. Dat kan komen omdat je niet over de problemen mocht praten of omdat je heel onzeker bent geworden, of omdat je steeds weer weg moet waar je woont.

Als je je anders voelt kun je ook niet veel zelfvertrouwen opbouwen. Dan ga je je misschien nog meer een eenling voelen of buitengesloten, waardoor je gevoel van eenzaamheid steeds groter kan worden.

Veel mensen denken dat ze de enige zijn tot ze er over gaan praten.

Bedenk dat de meeste mensen zich weleens onzeker voelen, of anders en eenzaam, maar dat kun je niet altijd aan ze merken. De meeste mensen praten er niet graag over.

Wat helpt is op zoek te gaan naar anderen die in net zo'n situatie of met net zulke problemen als jij zitten. Je zult dan merken dat je helemaal niet zo anders bent en waardoor je je minder eenzaam kan gaan voelen.

Vragen over eenzaamheid

Wat vind je van de uitleg over *eenzaamheid*?

Herken je het gevoel van *eenzaamheid*?

En je anders dan anderen voelen of buitengesloten?

Wil je een voorbeeld geven?

Wat helpt jou als je je eenzaam voelt?

Of anders dan anderen of buitengesloten?

Heb je tips voor anderen hoe je met *eenzaamheid* of je anders dan anderen voelen om kunt gaan?

Als het niet meezit in je leven is het goed om te weten dat kinderen heel sterk zijn.
Kinderen hebben heel veel veerkracht om er bovenop te komen.

Kracht

Iedereen heeft kracht, de kracht om op te veren, overeind te komen. Die veerkracht gebruik je om te herstellen na een moeilijke of vervelende periode. Hoeveel kracht je hebt heeft met heel veel dingen te maken, bijvoorbeeld hoeveel je hebt meegemaakt. Als je een veer heel vaak induwt kan de kracht waarmee hij terugveert minder worden.

Of: als je de narigheid heel lang duurt, dan kan je veerkracht tijdelijk minder zijn. Gewoon omdat het teveel is allemaal.

De tijd heelt gelukkig veel wonden, dus ook je veerkracht kan weer toenemen. Gewoon door de tijd.

Veerkracht kan ook toenemen als er goede dingen gebeuren naast de narigheid. Bijvoorbeeld als je steun krijgt van iemand. Een juf, oom of buurvrouw. Het helpt ook als je een heel goede vriend of vriendin hebt. Of als je ergens heel goed in bent. Bijvoorbeeld omdat je muziek maakt, sport of tekent.

Vragen over kracht

Wat vind je van de uitleg over *veerkracht*?

Heb jij weleens gemerkt dat je *veerkrachtig* was?

Hoe was dat?

Wat helpt jou om je *krachtig* te voelen?

Heb je tips voor anderen hoe ze *krachtig* kunnen worden?

colofon

Titel: Handleiding Praten met elkaar over leven als je jeugd niet vanzelf gaat (2020)

Auteurs: Marjan Schippers en Jorien Meerdink

Uitgave: Stichting WESP Strandwijk 2 2202 BV Noordwijk www.wespweb.nl

Alles uit deze handleiding mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier. Laat WESP weten hoe dit gebeurt, dan delen we dat met andere gebruikers.

Vormgeving: Mooijontwerp, Noordwijk.

Deze handleiding is tot stand gekomen met financiële steun van:

Fonds 1818, drs. E.J. Baron Bentinck, H.L. Drucker Fonds, Stichting Kinderfonds Van Dusseldorp, Stichting Elise Mathilde Fonds, Mr. August Fentener van Vlissingen Fonds, Stichting van het Kind, Haags Groene Kruis Fonds, Janivo Stichting, Stichting Liduina Fonds, Stichting Het R.C. Maagdenhuis, Stichting Nota '70, Pasman Stichting, Fonds Schiefbaan Hovius, Fonds voor sociale initiatieven-Stichting Steunfonds bja-cow, Stichting Steunfonds Jeugdzorg Noord-Holland, Stichting Weeshuis der Doopsgezinden, Stichting Zonnige Jeugd.

