



EMPATHEATRY

RICHTLIJNEN VOOR HET WERKEN MET KANSARME JONGEREN



Co-funded by
the European Union



Co-funded by
the European Union



De richtlijnen maken deel uit van het project “EMPATHEATRY:
Ontwikkeling van inclusieve theatergroepen voor emotioneel
mondig en actieve jongeren”.

Project number: 2023-1-SI02-KA220-YOU-000151073

PARTICIPATING ORGANIZATIONS



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or National Agency. Neither the European Union nor the National Agency can be held responsible for them.



Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani
COBISS.SI-ID 240328963
ISBN 978-961-94542-7-5 (PDF)

EMPATHEATRY: Richtlijnen voor het werken met kansarme jongeren

Redacteur: Maja Jotić

Auteurs: Maja Jotić, Jerneja Šibilja, Doroteja Jemec, Olivija Grafenauer, Pau Jarne Soler, Camille Delmarcelle, Anja Marojevic

Vertaling: Camille Delmarcelle, TADA

Design: Lučka Cencič, STEP Institute

Uitgever: STEP Institute, Ljubljana, Slovenija

Jaar van voorbereiding: november 2024

Jaar van publicatie: 2025

Oplage: Digitaal, beschikbaar op: <https://empatheatry.eu/nl/results>

Prijs: Gratis



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or National Agency. Neither the European Union nor the National Agency can be held responsible for them.

INLEIDING

Bij het project EMPATHEATRY zijn 5 organisaties uit Slovenië, België, Spanje en Ierland betrokken. We willen de toegankelijkheid tot theateractiviteiten voor kansarme jongeren vergroten en zo hun holistische ontwikkeling bevorderen. Om ons doel te bereiken willen we, als eerste stap, jeugdwerkers, theaterdocenten, mentoren en aanverwante profielen opleiden en in staat stellen om met jongeren te werken. De richtlijnen die je hier gaat lezen, dienen als trainingsmateriaal. Ze zijn gebaseerd op internationaal onderzoek, opleidingen in Brussel, literatuur en de ervaring van de betrokken organisaties.

Voor wie zijn de richtlijnen geschreven? Voor jongerenwerkers, (theater)opleiders, mentoren, docenten en andere professionals die werken met kansarme jongeren.

Wie is de doelgroep jongeren? Het begrip kansarme jongeren bestrijkt een zeer brede populatie. Specifiek richt het project zich op jongeren uit sociaal achtergestelde milieus (bijv. vanwege armoede, ras, religie, etnische afkomst, geslacht, seksuele geaardheid, lichamelijke beperking) en jongeren met verschillende vormen van mentale, intellectuele, emotionele, gedrags- of neurologische ontwikkelingsstoornissen (bijv. ADHD, autisme). Bij het ontwikkelen van de richtlijnen hebben we ernaar gestreefd om tegelijkertijd algemeen maar specifiek te zijn en hebben we geprobeerd om een bredere groep jongeren te bestrijken.

Hoe zijn de richtlijnen opgebouwd? Ze bestaan uit twee delen. In het theoretische deel presenteren we de belangrijkste bevindingen van ons internationale onderzoek naar het werken met kansarme jongeren (met een focus op de theatercontext). We concludeerden dat het creëren van een veiligere omgeving een van de belangrijkste voorwaarden is voor het werken met jongeren. Dit wordt gevolgd door een praktisch gedeelte, waarin tips en concrete activiteiten worden gepresenteerd over hoe je continu met jongeren kunt werken en hoe je emotionele intelligentie bij hen kunt bevorderen. Dit laatste is vooral belangrijk voor hun algehele persoonlijke ontwikkeling. Tot slot vind je een aantal bronnen voor verdere praktische activiteiten.

Hoe kun je deze richtlijnen gebruiken? Deze richtlijnen dienen als basis voor de voorbereiding op het werken met kansarme jongeren. Je kunt ze gebruiken als leidraad om een geschikte omgeving en relatie met jongeren te creëren. Directer kan je ook praktische tips en methoden gebruiken om relaties te onderhouden en de emotionele intelligentie van jongeren te ontwikkelen. Ze zijn in de eerste plaats bedoeld voor theateractiviteiten, maar kunnen ook nuttig zijn op aanverwante gebieden.

De richtlijnen weerspiegelen de inzichten van de auteurs die zijn verkregen door onze ervaring in jongerenwerk en deelname aan dit project. Ze zijn niet bedoeld om te laten zien wat de juiste manier is om met jongeren te werken, maar om richtlijnen en mogelijke methoden te bieden om te overwegen bij het ontwikkelen en implementeren van activiteiten. De manieren om met jongeren te werken zijn net zo divers als de doelgroep, dus we moedigen een kritische benadering aan. Termen als emotionele zelfregulatie of gezonde copingstrategieën zijn professionele concepten die gebruikt worden in de context van emotionele intelligentie. Het is niet onze bedoeling om één specifieke manier van gedrag op te leggen, maar om het belang van emotioneel beheer te benadrukken als een vaardigheid die invloed heeft op onze lichamelijke en geestelijke gezondheid, relaties en het omgaan met uitdagingen in het leven. Het doel is om jongeren te ondersteunen bij het verkennen van verschillende methodes en te benadrukken dat er verschillende manieren zijn om op een gezonde en authentieke manier met emoties om te gaan.

1. THEORETISCHE ACHTERGROND

1.1 Meningen van deskundigen: Inzichten uit het internationale onderzoek

Om een beter inzicht te krijgen in de behoeften van jongeren die risico lopen op uitsluiting en de uitdagingen waarmee jongerenwerkers worden geconfronteerd bij het implementeren van creatieve theateractiviteiten met deze doelgroep, is in het kader van het Empatheatry-project een onderzoeksproces uitgevoerd om deze kwesties aan te pakken.

Jongeren kunnen het risico lopen op uitsluiting om verschillende redenen die verband houden met economische aspecten (armoede of het risico op armoede, materiële en sociale achterstand, dakloosheid) of individuele en sociale aspecten (fysieke, intellectuele, emotionele of leerproblemen, neurologische ontwikkelingsstoornissen (bijv. ADHD, autisme), migrant zijn of een migrantenachtergrond hebben, lid zijn van een etnische, seksuele of religieuze minderheid, enz).

Dit onderzoeksproces werd uitgevoerd in 4 landen (Slovenië, Spanje, Ierland, België) en bestond uit 4 focusgroepen en 15 semigestructureerde interviews met verschillende jeugdwerkers en pedagogische professionals met ervaring in het werken met jongeren die risico lopen op uitsluiting. Het resultaat van dit onderzoek heeft geresulteerd in een lijst met onderwerpen en aspecten die als kernpunten beschouwd moeten worden bij het implementeren van activiteiten bij de doelgroep. Dit zijn de resultaten:

Een veiligere omgeving creëren: De meeste deelnemers waren het erover eens dat het uitvoeren van theatrale methodologieën een veiligere en niet-oordelende omgeving vereist die gebaseerd is op vertrouwen, respect en acceptatie. Dit omvat het opstellen van duidelijke richtlijnen voor respectvol gedrag, het aanmoedigen van open communicatie en het bevorderen van diversiteit en inclusie. Door open communicatie aan te moedigen via

regelmatige check-ins, feedbacksessies en groepsdiscussies kunnen deelnemers hun gedachten en gevoelens openlijk delen. Enkele praktische stappen om een veiligere omgeving te creëren, zijn: duidelijke richtlijnen opstellen (zowel met betrekking tot het proces als tot de samenwerking van de groep), open communicatie stimuleren, diversiteit en inclusie bevorderen, ondersteuning en middelen bieden en het goede voorbeeld geven. Het gebruik van de term “veiliger” erkent dat, hoewel volledige veiligheid onbereikbaar is, voortdurende inspanningen het gevoel van veiligheid kunnen vergroten. Dit kader stelt jongeren in staat om zich vrij te uiten en uit hun comfortzone te stappen.

Collaboratieve en flexibele methodologie: De planning van de activiteiten en de mogelijkheid om een flexibele en collaboratieve agenda te ontwikkelen kwam naar voren als een belangrijk punt om jongeren te betrekken, dat past bij hun interesses en behoeften. Sommige deelnemers benadrukten dat het belangrijk is om de agenda aan te passen aan veranderende omstandigheden. Andere professionals riepen bovendien op tot een participatieve aanpak in het ontwerp van de activiteiten, zodat jongeren actief betrokken worden bij het creëren en uitvoeren van activiteiten.

Expressie bevorderen: Tijdens het onderzoek werden theatrale methodes gezien als een enorme opportuniteit om expressie te stimuleren. Deze ruimte voor expressie kan verschillende vormen aannemen: of het nu een ruimte is voor jonge deelnemers om hun eigen gevoelens te tonen en uit te drukken, of een ruimte die kritisch denken, activisme of empowerment aanmoedigt.

Inclusie: Deelnemers noemden de noodzaak om een inclusieve ruimte te creëren - een omgeving waar alle individuen zich welkom en gerespecteerd voelen en in staat zijn om volledig deel te nemen (in hun eigen tempo) ongeacht hun achtergrond of capaciteiten - voor jongeren tijdens de ontwikkeling van theateractiviteiten. Ze benadrukten het belang van het aanpassen van activiteiten aan individuele behoeften, het aanmoedigen van participatie, het bevorderen van diversiteit en het bewust zijn van de vooroordelen en vooroordelen die professionals zelf kunnen hebben wanneer ze met zulke diverse groepen werken. Voor jongeren met mentale, emotionele of neurodivergente stoornissen betekent een inclusieve ruimte het aanbieden van flexibele activiteiten, het verminderen van stress en het bevorderen van een niet-oordelende sfeer. Niet-inclusieve praktijken kunnen rigide structuren inhouden of individuele behoeften negeren, waardoor sommigen zich geïsoleerd voelen. Jongerenwerkers kunnen inclusiviteit ondersteunen door activiteiten aan te passen, open communicatie aan te moedigen en na te denken over hun eigen vooroordelen om ervoor te zorgen dat elke jongere zich gesterkt voelt om deel te nemen.

Theatrale methodologieën aanpak: De verkenning van theatrale methodologieën heeft een verscheidenheid aan innovatieve benaderingen aan het licht gebracht: theater van de onderdrukten, lichaamsexpressie, improvisatietheater. Eén suggestie betreft het gebruik van informele zelfexpressiemethoden, zoals dansen en zingen tijdens gemeenschapsbijeenkomsten, om theateractiviteiten te inspireren en boeiender te maken. Deelnemers moedigden ook aan om multidisciplinaire theatermethoden te gebruiken om de participatie van jongeren te vergroten en een moderne draai te geven aan traditionele methoden. Ook het belang van reflectieve discussies in creatieve activiteiten werd benadrukt,

en de noodzaak van een eindvoorstelling werd in vraag gesteld. In plaats daarvan werd er voorgesteld om te focussen op open communicatie met de deelnemers om de activiteiten af te stemmen op hun behoeften en verwachtingen. Daarnaast werd opgemerkt dat jongeren vaak de voorkeur geven aan activiteiten met actieve beweging en lichamelijke expressie, wat pleit voor dynamisch en fysiek betrokken theaterwerk. Deze verschillende suggesties benadrukken een mix van traditionele en moderne benaderingen gericht op het verrijken van theaterpraktijken en het verbeteren van de betrokkenheid van deelnemers.

Participatie van gezinnen en verzorgers: Tijdens de discussie over dit onderwerp kwamen verschillende standpunten naar voren. Sommige deelnemers beschouwden de betrokkenheid van het gezin bij het leerproces als een fundamentele steunpilaar voor jongeren die met uitsluiting worden bedreigd en benadrukten de noodzaak om sterke banden met hen te creëren. Andere deelnemers stelden echter dat het gezin soms schadelijk kan zijn voor de persoonlijke ontwikkeling van jongeren en eerder een belemmering dan een steun kan zijn. Daarom geven sommige deelnemers er de voorkeur aan om de betrokkenheid van familieleden te beperken tot louter logistieke en administratieve kwesties, maar dan buiten de activiteiten om.

Toegang tot culturele activiteiten: Deelnemers benadrukten dat kwetsbare jongeren onvoldoende toegang krijgen tot culturele activiteiten op informeel gebied. Ze noemden armoede, gebrek aan informatie en taal- en cultuurverschillen als de belangrijkste barrières. Deze activiteiten kunnen als brug dienen tussen maatschappelijke segmenten en ze benadrukten de behoefte aan meer inclusieve en toegankelijke mogelijkheden om deel te nemen aan artistieke en culturele activiteiten.

Maatschappelijke betrokkenheid: Deelnemers benadrukten het betrekken van de gemeenschap als een manier om jongeren te bereiken die het risico lopen op uitsluiting, met name jongeren die in achterstandswijken wonen. Tijdens het onderzoek werd ook gewezen op de noodzaak om contacten te leggen met groepen en professionals die al met deze doelgroep werken als een manier om jongeren te bereiken en hen te motiveren om deel te nemen aan artistieke en creatieve activiteiten.

De bovenstaande punten zijn het resultaat van de analyse van de interviews en focusgroepen die zijn uitgevoerd met de werkers en professionals in de 4 landen die deel uitmaken van het project. Op deze manier wilden we informatie verkrijgen die rechtstreeks afkomstig was van professionals die werken of ervaring hebben in het werken met jongeren.¹

1.2 Belang van een veiligere en meer inclusieve omgeving

In hedendaagse onderwijs- en gemeenschapsomgevingen vereist het creëren van omgevingen die veiliger en inclusiever zijn een doordachte integratie van theoretische voorstellen die rechtvaardigheid, respect en actieve participatie bevorderen. Deze voorstellen

¹ Het volledige onderzoeksrapport is [hier](#) beschikbaar.

dienen als leidende principes voor het ontwerpen van programma's, beleid en praktijken die de diverse behoeften en ervaringen van alle betrokken individuen ondersteunen.

Duidelijke communicatie en toestemming

Effectieve communicatie vormt de basis van een veiligere en meer inclusieve omgeving. Het begint met een transparante en toegankelijke dialoog die duidelijke verwachtingen en grenzen stelt voor alle deelnemers. Door open communicatie te bevorderen, kunnen facilitators vertrouwen opbouwen en ervoor zorgen dat iedereen zich gesterkt voelt om zijn of haar behoeften en zorgen te uiten. Dit principe strekt zich uit tot het verkrijgen van geïnformeerde toestemming, het respecteren van persoonlijke grenzen en het bevorderen van een omgeving waarin de keuzes en voorkeuren van jongeren worden gerespecteerd. Het toepassen van uitgebreide communicatiestrategieën omvat niet alleen verbale maar ook non-verbale signalen om een inclusieve sfeer te creëren. Het gebruik van visuele hulpmiddelen, lichaamstaal en actieve luistertechnieken zorgt ervoor dat elke deelnemer zich gehoord en begrepen voelt. Het is belangrijk om te benadrukken dat deelnemers hun ervaringen in hun eigen ritme en tempo kunnen delen, zonder druk van anderen in de groep of facilitators. Deze aanpak verbetert niet alleen de kwaliteit van de interacties, maar versterkt ook de algehele gemeenschap door empathie en begrip te kweken onder haar leden.

Adaptieve en inclusieve praktijken

Om inclusiviteit te bevorderen, moet men zich aanpassen aan de verschillende behoeften van jonge deelnemers. Dit houdt in dat er rekening wordt gehouden met een breed scala aan vaardigheden, leerstijlen, culturele achtergronden en toegankelijkheidsvereisten. Door inclusieve werkwijzen te implementeren, kan ieder individu zich volledig inzetten en bijdragen aan de gemeenschap, ongeacht zijn of haar unieke omstandigheden. Bovendien verbetert de integratie van adaptieve technologieën en hulpmiddelen de toegankelijkheid en participatie verder. Door technologische innovaties te omarmen, zoals hulpmiddelen en digitale platforms, kunnen facilitators kloven overbruggen en mensen met verschillende behoeften in staat stellen volledig deel te nemen aan educatieve en sociale activiteiten. Deze toewijding aan inclusiviteit bevordert niet alleen gelijkheid, maar verrijkt ook de leerervaring door de sterke punten van elk individu te waarderen en te benutten.

Feedback en iteratieve verbetering

Voortdurende feedback is cruciaal om een dynamische en responsieve omgeving te bevorderen. Door feedback te vragen aan deelnemers kunnen jongerenwerkers waardevolle inzichten krijgen in hun ervaringen, voorkeuren en verbeterpunten. Op deze manier kunnen programma's en initiatieven zich in realtime ontwikkelen, inspelen op nieuwe behoeften en de algehele effectiviteit verbeteren. Bovendien bevordert het creëren van feedbacklusen een cultuur van verantwoording en transparantie binnen de gemeenschap. Door de inbreng van deelnemers actief mee te nemen in besluitvormingsprocessen, laten facilitators zien dat ze zich inzetten voor samenwerking en gedeelde verantwoordelijkheid. Bovendien kan de ontvangen feedback de inhoud direct beïnvloeden, zodat deze relevant blijft en aansluit bij de

behoeften en interesses van de deelnemers. Deze gezamenlijke aanpak cultiveert ook een gevoel van eigenaarschap en investering bij alle deelnemers.

Identiteitsontwikkeling ondersteunen

Het creëren van mogelijkheden om je identiteit te verkennen en te bevestigen, is fundamenteel voor het bevorderen van persoonlijke groei en welzijn. Dit houdt in dat leerprogramma's, activiteiten en mentorschapsprogramma's worden ontworpen die diverse identiteiten, ervaringen en perspectieven valideren en viëren. Door veilige ruimtes voor zelfexpressie en reflectie te bieden, stellen opvoeders mensen in staat om hun identiteit authentiek en met trots te omarmen. Het stimuleren van positieve rolmodellen en mentorrelaties ondersteunt de ontwikkeling van identiteit verder. Door mensen in contact te brengen met mentoren die dezelfde achtergrond of ervaringen hebben, kunnen opvoeders begeleiding en aanmoediging van onschatbare waarde bieden en veerkracht en zelfvertrouwen bij deelnemers bevorderen.

Culturele competentie en gevoeligheid

Het bevorderen van culturele competentie - het vermogen om mensen met verschillende culturele achtergronden te begrijpen, te waarderen en effectief met hen om te gaan - vereist een diepgaand begrip van en waardering voor diverse culturele normen, waarden en tradities. Jongerenwerkers moeten proberen vooroordelen te elimineren en een gastvrije omgeving te creëren die culturele diversiteit waardeert en respecteert. Het stimuleren van interculturele dialoog en samenwerking bevordert bijvoorbeeld wederzijds begrip en sociale cohesie. Door mogelijkheden te creëren voor mensen met verschillende culturele achtergronden om van elkaar te leren, cultiveren opvoeders een cultuur van nieuwsgierigheid, empathie en wereldburgerschap binnen de gemeenschap.

SAMENVATTING:

- Effectieve communicatie en instemming scheppen vertrouwen en maken alle deelnemers mondig.
- Adaptieve werkwijzen verzekeren inclusiviteit voor diverse behoeften en achtergronden.
- Feedbackmechanismen stimuleren voortdurende verbetering en verantwoording.
- Identiteitsontwikkeling bevordert veerkracht en authentieke zelfexpressie.
- Culturele competentie bevordert begrip en respect voor diversiteit.

Kortom: door deze theoretische voorstellen te integreren in onderwijs- en gemeenschapsomgevingen, leggen we de basis voor veiligere, meer inclusieve en empowerende omgevingen. We kunnen omgevingen creëren waar diversiteit wordt gevierd, gelijkheid wordt gehandhaafd en iedereen kan gedijen en een betekenisvolle bijdrage kan leveren door een hoge prioriteit te geven aan duidelijke communicatie, adaptieve praktijken, feedbackgestuurde verbetering, identiteitsontwikkeling, culturele competentie en gezamenlijke betrokkenheid.

2. PRAKTISCHE METHODEN EN TECHNIEKEN

Hieronder volgen praktische aanbevelingen, tips en methoden die jongerenwerkers direct kunnen gebruiken in hun werk met jongeren.

In ons onderzoek en onze behoefteanalyse ontdekten we dat een van de grootste uitdagingen voor de projectpartners en jongerenwerkers is om een continue relatie met jongeren te onderhouden en hen te motiveren om consequent deel te nemen aan buitenschoolse activiteiten. Dit is dan ook de inhoud van het eerste deel van de praktische methoden en technieken. Om de holistische ontwikkeling van jongeren te bevorderen, volgen hier concrete richtlijnen voor de ontwikkeling van emotionele intelligentie, die de basis vormt voor persoonlijke, academische en professionele vooruitzichten.

2.1 Tips en valkuilen voor bij continu werken met jongeren

TIPS VOOR DOORLOPEND WERKEN MET JONGEREN

1. Een relatie opbouwen

- Voer 'teambuilding'-activiteiten uit om onderlinge banden en samenwerking te bevorderen.
 - *Positieve check-in aan het begin van de activiteit.*
 - *Spel over gemeenschappelijk punt: één persoon in het midden van de kring zegt iets wat hij/zij leuk vindt/doet, iedereen die dit deelt wisselt van plaats.*
 - *Verjaardagen en successen vieren.*
 - *Positief roddelen: in kleine groepjes draait één persoon zijn rug naar de groep toe en de anderen roddelen over hem/haar met alleen positieve elementen.*
 - *Projectactiviteiten waarbij ze moeten samenwerken om een bepaald doel te bereiken.*
- Stimuleer zelfvertrouwen en wederzijds respect tussen deelnemers.
- Leer bemiddelingsvaardigheden aan om constructief met conflicten om te gaan.
- Creëer een veiligere, niet-oordelende omgeving (zie pagina 4) die diversiteit viert (kleine evenementen om verschillende culturen te vertegenwoordigen, volg de diversiteitskalender, ...)
- Bied oprechte complimenten en toon oprechte interesse in het leven van elke jongere: wens een verjaardag, goede eerste schooldag, religieuze gebeurtenis.
- Voer individuele gesprekken.
- Wees positief, enthousiast en gemotiveerd. Wijs meer op positief gedrag/positieve acties dan op negatieve.
- Implementeer een pedagogie gebaseerd op zorg en vertrouwen.

2. Een degelijke pedagogie ontwikkelen

Gefinancierd door de Europese Unie. Opvattingen en meningen zijn echter uitsluitend die van de auteur(s) en komen niet noodzakelijk overeen met die van de Europese Unie of het Nationaal Agentschap. Noch de Europese Unie, noch het Nationaal Agentschap kan hiervoor verantwoordelijk worden gehouden.

- Train mentoren in groepsmanagement: respect, vertrouwen, elkaar helpen, bemiddelings- en conflictoplossingsvaardigheden, geweldloze communicatie, positiviteit, empathie en kaders stellen.
- Begrijp de significante impact van de aanwezigheid van een mentor.
- Plan activiteiten die zijn afgestemd op verschillende leeftijdsgroepen:
 - 9-12 jaar: Gestructureerde, door volwassenen geleide activiteiten met duidelijke richting.
 - 13-16 jaar: Projectmatige activiteiten met rollen die aansluiten bij interesses en talenten.
 - 16+: Door jongeren geleide activiteiten met mentoren als leidraad.
- Pas activiteiten aan om te voldoen aan de veranderende behoeften van de deelnemers. Als we bijvoorbeeld deelnemers hebben met lagere cognitieve vaardigheden, moeten de taken niet zo cognitief veeleisend zijn dat sommige deelnemers ze niet kunnen begrijpen. Tegelijkertijd moeten we ervoor zorgen dat de taken nog steeds interessant genoeg zijn.
- Wees flexibel en speel in op de logistieke en praktische uitdagingen voor jongeren. Als je ziet dat een activiteit niet werkt (ze vinden het niet leuk, ze begrijpen het niet ...), wees dan niet bang om het te veranderen. Het is het beste om ze heel specifieke oefeningen te geven met korte, duidelijke en beknopte instructies.
- Zorg en vertrouwen.

3. Langetermijnplanning

- Ontwikkel langetermijnplannen die aansluiten bij de leeftijd en ontwikkeling van de deelnemers.
- Stimuleer het stellen van doelen en bied consistente ondersteuning om deze doelen² te bereiken.

4. Zorg dat jongeren zich verantwoordelijk en betrokken voelen

- Betrek ze bij de besluitvorming.
- Geef ze informatie over optionele activiteiten of andere mogelijkheden.
- Deel (en cocreëer) de kalender met hen.
- Vraag ze om de mentor te informeren wanneer ze afwezig zijn.
- Vraag hun feedback en hou er rekening mee voor de volgende activiteit.
- Duid elke week een kapitein aan die speciale verantwoordelijkheden heeft voor zijn/haar groep. (Je kunt ook verschillende rollen hebben die de deelnemers kunnen kiezen, elke rol is verbonden aan een specifieke taak (taken), bijv. één deelnemer is verantwoordelijk voor een korte warming-up/introductieactiviteit, één zorgt voor de uitrusting die nodig is voor de activiteit enz.)

² Technieken voor het stellen van doelen vind je [hier](#).

5. Nadenk over de betrokkenheid van ouders (afhankelijk van de leeftijd van de jongeren en hun behoeften)

- Ouders zijn een belangrijke factor in de betrokkenheid van jongeren bij activiteiten.
- Denk na over de aanpak van de betrokkenheid van ouders en verzorgers, afhankelijk van de gezinssituatie en de leeftijd van de jongeren:
- Betrokkenheid van ouders en positieve communicatie met de jongerenwerker kan de participatie van jongeren en hun motivatie voor de activiteiten vergroten (bijvoorbeeld door ervoor te zorgen dat de jongeren de activiteiten proberen).
- Deze samenwerking kan ook het vertrouwen tussen de jongeren en de jongerenwerker verzwakken. Theateractiviteiten moeten een veilige plek zijn voor de jongere met de steun van de jongerenwerkers, buiten het toezicht van het gezin.

VOORBEELDEN VAN ACTIVITEITEN

- Verwelkom iedereen op een persoonlijke manier. Begin de activiteit met iedereen één ding met de groep te laten delen dat hen is overkomen sinds de laatste keer dat jullie elkaar zagen. Dit helpt de groepsdynamiek op te bouwen en geeft de deelnemers ook de ruimte om zichzelf te uiten.
- Begin met een check-in of een energizer om de sessie met iets positiefs en leuks te beginnen en de toon te zetten voor de hoofdactiviteit.

Voorbeeld van een check-in: Vraag de deelnemers om bijvoorbeeld een dier, een voorwerp, een kleur (of een andere categorie die je kiest) te kiezen die hun huidige gevoelens het beste zou beschrijven. Ze kunnen hun gevoelens koppelen aan een geluid en een beweging die de groep vervolgens herhaalt. Optioneel: de deelnemers kunnen delen waarom ze dat dier/voorwerp/kleur hebben gekozen... Zo leren de deelnemers hun emoties onder woorden te brengen.

Energizer voorbeeld: Samoerai. De eerste persoon, die een samurai is, houdt haar handen boven haar hoofd alsof ze een samuraizwaard (katana) vasthoudt en maakt een hard geluid (HA!). Ze houdt nog steeds haar armen boven haar hoofd, terwijl de twee burens hun denkbeeldige zwaarden naar haar middel zwaaien (alsof ze haar doormidden willen hakken) en opnieuw luid HA! (ze moeten elkaar in de ogen kijken om synchroon te lopen). Dan wijst de eerste samoerai met haar opgeheven handen naar iemand anders in de kring, kijkt haar aan en zegt "HA!". Die persoon wordt dan de nieuwe samoerai en heft opnieuw de denkbeeldige katana boven haar hoofd en zegt HA! en gaat verder met het spel.

- Implementeer routines die zijn aangepast aan de groep en de activiteiten. Wees niet bang om dezelfde oefeningen te herhalen. Dit geeft de deelnemers een veilig gevoel en de mogelijkheid om de oefening verder te ontwikkelen en zich eigen te maken.
- Bepaal samen een duidelijk kader, overeenkomst en regels (charter). Het is belangrijk dat de initiatieven van de deelnemers zelf komen. Vraag hen wat ze nodig hebben om zich comfortabel en veilig te voelen in de groep. Aangezien dit een continu werk is, kunnen er ook op elk moment tijdens de activiteit nieuwe initiatieven worden toegevoegd.
- Sluit de dag af met een verbindingsactiviteit om de relatie tussen de groep en met de mentor op te bouwen.

Voorbeeld van een uitcheckactiviteit: De groep kiest één woord dat staat voor de activiteiten van de dag. We gaan in een cirkel staan met één hand naar het midden en de andere naar de buitenkant. Dan klappen we allemaal in het midden in onze handen en zeggen het woord dat we gekozen hebben. Het woord kiezen is een geweldige ervaring die reflecteert op het werk van de dag en het klappen is een duidelijk teken dat het “formele deel” van de activiteit voorbij is.

VERMIJD DEZE VALKUILEN

1. Individuele behoeften negeren

- De unieke uitdagingen van jongeren over het hoofd zien of ervan uitgaan dat ze allemaal met dezelfde problemen te maken hebben.
- Transportproblemen niet aanpakken die deelname kunnen belemmeren
- Geen rekening houden met culturele en sociaaleconomische verschillen (taalbarrières, religie, geld, concept van tijd en houding ten opzichte van professionals en scholen).

2. Gebrek aan onmiddellijke voordelen

- Niet communiceren over de directe en langetermijnvoordelen van een deelname aan de jongeren en hun familie.
- Ervan uitgaan dat alle deelnemers het nut inzien van het leren van nieuwe vaardigheden zonder deze in verband te brengen met hun huidige interesses en behoeften.

3. Rigide programma

- Vasthouden aan een curriculum zonder rekening te houden met de veranderende interesses en omstandigheden van de deelnemers.
- Oudere jongeren niet betrekken bij de planning en de besluitvorming.

4. De rol van mentoren onderschatten

- Het belang onderschatten van het opbouwen van vertrouwen en het tonen van oprechte zorg.
- Mentoren onvoldoende ondersteuning en training bieden om effectief met jongeren om te gaan □ mentoren moeten jongeren begrijpen, hun gedrag, ontwikkeling, evolutie en interesse.

2.2 Methoden en aanbevelingen voor het ontwikkelen van emotionele intelligentie

Het bevorderen van de ontwikkeling van emotionele intelligentie (EI) bij jongeren is cruciaal voor hun persoonlijke, academische en professionele succes. EI vergroot de veerkracht, het zelfbewustzijn en helpt bij het opbouwen van gezonde relaties. De EI-theorie van Daniel Goleman beschrijft vijf belangrijke componenten: zelfbewustzijn, zelfregulatie, empathie, sociale vaardigheden en motivatie.

Aandacht voor emotionele intelligentie is een belangrijk onderdeel van de betrokkenheid van jongeren bij theateractiviteiten, omdat het hen stimuleert om over zichzelf na te denken, hun ervaringen te managen en gemakkelijker met anderen om te gaan. Tegelijkertijd helpt het ons om jongeren te motiveren om blijvend deel te nemen aan artistieke activiteiten.

Algemene richtlijnen om emotionele intelligentie te versterken

Deel belangrijke boodschappen rond emoties: Alle emoties zijn ok, normaal en belangrijk, aanvaardbaar, en ze geven ons belangrijke informatie. Ze komen en gaan, we voelen verschillende emoties, deze kunnen aangenaam of onaangenaam zijn en de intensiteit van een emotie hangt af van de persoon en de situatie. Er zijn geen goede of slechte emoties (het is belangrijk om ze niet als positief of negatief te bestempelen), maar er zijn gepaste en ongepaste manieren om emoties te uiten (of ernaar te handelen). Emotionele intelligentie is geen vaststaand gegeven en kan ontwikkeld worden met inzet en oefening.

- Stapsgewijze aanpak: Pas de activiteiten aan het EI-niveau van de groep aan, wees geduldig en volhardend.
- Wees een EI-rolmodel: Demonstreer aandachtig luisteren, respect, doorzettingsvermogen en zorgzaam gedrag. Geef begeleiding en ondersteunende feedback.
- Vier emoties: Merk alle emoties op, druk ze uit en vier ze.

BOUWSTENEN VAN EMOTIONELE INTELLIGENTIE EN IDEEËN VOOR PRAKTISCHE ACTIVITEITEN

1. Zelfbewustzijn

Zelfbewustzijn houdt in dat je je eigen emoties en hun invloed op gedachten en gedrag herkent en begrijpt. Het is de eerste stap om te begrijpen hoe we ze kunnen beheersen.

Activiteiten:

- Emotie check-ins: Moedig jongeren regelmatig aan om over hun gevoelens na te denken (en ze te delen) door middel van dagboeken, groepsdiscussies of korte

check-ins (bijv. door het delen of markeren van de huidige emotie met behulp van emoji-kaarten of een emotieschaal). Stimuleer het leren van nieuwe woorden voor emoties. Gebruik lichaamssilhouetten om te bespreken waar in het lichaam emoties worden gevoeld.

- Het emotionele naamspel: Elke deelnemer schrijft voor elke letter van zijn/haar naam een bijvoeglijk naamwoord op dat een positieve eigenschap beschrijft. Bespreek het belang van deze eigenschappen en emoties.
- Afstemmen op emoties: Stop, merk de emoties op en benoem ze tijdens verschillende activiteiten. Hoe voel je je? Hoe intens zijn deze emoties? Wil je meer of minder van een bepaalde emotie voelen? Wat kun je daarvoor doen?
- Emoties in kunst, liedjes en films opmerken en bespreken.
- Mindfulness-oefeningen: Oefen bijvoorbeeld meditatie, diepe ademhalingsoefeningen of bodyscans die ons helpen bewuster te worden van onze emoties. Benadruk dat mindfulness gaat om opmerken, observeren en accepteren zonder oordeel.

2. Emotionele zelfregulatie

Zelfregulatie is het vermogen om emoties en impulsen te reguleren en te beheersen. Het gaat erom dat we controle hebben over onze reacties en gedragingen.

Activiteiten:

- Diepe ademhalingsoefeningen kunnen ons helpen te kalmeren en te pauzeren voordat we reageren. Oefen verschillende ontspanningstechnieken, zoals muziek (deelnemers kunnen hun eigen afspeellijst maken om te kalmeren), visualisatie of progressieve spierontspanning³.
- Rollenspel: Speel 'Wat zou je doen als ...?' om na te denken hoe we reageren op verschillende scenario's (bv. 'Wat zou je doen als iemand tegen je loog?' of 'Wat zou je doen als je het toernooi won?').
- Gebruik emotiekaarten om te bespreken hoe vaak deelnemers bepaalde emoties voelen en manieren om op deze emoties te reageren (individueel of in situaties met anderen). Maak een lijst van mogelijke gezonde copingstrategieën voor verschillende emoties.

3. Ontwikkeling van empathie

Empathie is het vermogen om de emoties en ervaringen van anderen te herkennen en je ermee te identificeren en hun perspectief te begrijpen.

Activiteiten:

- Actieve luistervaardigheden: Oefen actief luisteren in tweetallen waarbij de een over zijn ervaring en emoties praat terwijl de ander luistert en parafraseert om begrip te tonen. Stimuleer het observeren van lichaamstaal, het stellen van open vragen en het proberen te begrijpen hoe anderen⁴ zich voelen.

³ Script voor progressieve spierontspanning vind je [hier](#).

⁴ Een [voorbeeld](#) van een activiteit waarbij men van perspectief verandert.

- Oefeningen om van perspectief te veranderen: Betrek jongeren bij rollenspellen waarbij ze verschillende standpunten moeten begrijpen en innemen, bijvoorbeeld een meningsverschil of conflict vanuit het perspectief van de ander weergeven.
- Speel het 'Misschien'-spel: Wanneer er zich een situatie voordoet (bijv. iemand komt niet opdagen bij de groepsbijeenkomst), denken anderen na over mogelijke redenen (bijv. 'Misschien is hij ziek geworden', 'Misschien moest zij op haar zus passen', 'Misschien is hij erg verdrietig en had hij geen zin om andere mensen te ontmoeten').

4. Sociale vaardigheden

Deze bouwsteen omvat het begrijpen en beheren van emoties van anderen om met hen te verbinden, te interageren en samen te werken.

Activiteiten:

- Stimuleer groepsactiviteiten met een gemeenschappelijk doel om teamwork, samenwerking, communicatie en conflictoplossing te bevorderen.
- Speel charades om te oefenen met gezichts- en lichaamstaal.
- Gebruik rollenspellen om conflicten uit het echte leven te simuleren en te oefenen in het constructief oplossen ervan.
- Vrijwilligerswerk: Moedig deelname aan maatschappelijke dienstverlening aan om jongeren in contact te brengen met verschillende leefsituaties. Door met verschillende mensen samen te werken en elkaar te helpen, kunnen jongeren empathie, medeleven, verantwoordelijkheid, een gevoel van voldoening en doelgerichtheid en een gevoel van erbij horen ontwikkelen. Vrijwilligerswerk kan bijdragen aan de ontwikkeling van eigenwaarde en zelfvertrouwen, sociale vaardigheden, en aan het leren van nieuwe vaardigheden en het maken van vrienden.

5. Motivatie

Zelfmotivatie is een belangrijk onderdeel van sociaal en emotioneel leren en essentieel voor het volbrengen van taken en het bereiken van doelen. Het wordt sterk beïnvloed door onze emoties.

Activiteiten:

- Doelen stellen en prestaties: Leer verschillende technieken om doelen te stellen (zie pagina 8) en vier prestaties. Ontwikkel zelfdiscipline door regelmatig te oefenen en door taken op te splitsen in behapbare stappen. Prijs het bereiken van elke stap afzonderlijk - met de nadruk op de geleverde inspanning.
- Fouten accepteren: Creëer een omgeving waarin fouten gemaakt mogen worden en kansen bieden om te leren. Reageer positief, zelfs op minder succesvolle pogingen. Feedback dient om bij te leren en opnieuw te proberen.

CONCLUSIE

Het creëren van een veiligere en meer inclusieve omgeving is de basis voor het werken met jongeren, vooral met kansarme jongeren.

Het is belangrijk om duidelijke en consensuele communicatie tot stand te brengen, activiteiten af te stemmen op de behoeften van jongeren en om hun feedback te vragen. Hun ontwikkeling moet worden ondersteund en hun karakter moet worden versterkt, rekening houdend met hun speciale behoeften, culturele, geografische en andere verschillen. De focus moet liggen op het opbouwen van een relatie met jongeren.

Voordat ze beginnen, moeten jongerenwerkers zich afvragen wat het doel is van de activiteiten en wat het doel is van het werken met jongeren. Ze moeten aandacht besteden aan hun overtuigingen, hun onbewuste vooroordelen, zelfmotivatie en reflecteren op hun sociaal-emotionele ontwikkeling.

In het werken met jongeren is het belangrijk om via positieve bevestiging gedrag te stimuleren dat emotionele intelligentie weerspiegelt, zoals doorzettingsvermogen en zelfdiscipline. Jongerenwerkers moeten jongeren erkenning geven voor hun inspanningen en prestaties, om een gevoel van prestatie te stimuleren.

Door verschillende activiteiten en strategieën (gepresenteerd in de richtlijnen) op te nemen in programma's voor jongeren, kunnen mentoren jongeren helpen sociaal en emotioneel intelligente, veerkrachtige en sociaal vaardige volwassenen te worden. Dit zal jongeren aanmoedigen om actievare leden van de samenleving te worden en zich te ontwikkelen tot verantwoordelijke burgers die voor hun toekomst en die van anderen zorgen.

NUTTIGE BRONNEN

Voorbeelden van praktische activiteiten voor jongeren:

1. Activiteiten om veerkracht, flow, mindfulness en dankbaarheid te bevorderen (ontwikkeld tijdens de LTTA in Brussel georganiseerd door de partners van het EMPATHEATRY project):
<https://drive.google.com/file/d/122b3Zmqf80V0kdLwUvOTCVOgAO2rl9qK/view?usp=sharing>

2. Technieken om doelen te stellen:

Burk, A. (2023, January 2). *A Beginner's Guide to Goal Setting for Teens - Powerful Youth*. Powerful Youth.
<https://powerfuleyouth.com/beginners-guide-goal-setting-for-teens-smart-goals/>

3. Script voor progressieve spierontspanning:

Progressive muscle relaxation script. (n. d.). Baylor University.
<https://www.baylor.edu/content/services/document.php/183466.pdf>

4. Activiteiten om je in anderen te verplaatsen:

Sutton, J. (n. d.). *Trading Places Worksheet*. PositivePsychology.com.
<https://positive.b-cdn.net/wp-content/uploads/2020/09/Trading-Places-Worksheet.pdf>

5. Activiteiten om relaties op te bouwen:

20 Social skills Activities for Teens. (2023, November 21). Mental Health Center Kids.
<https://mentalhealthcenterkids.com/blogs/articles/social-skills-activities-for-teens>

Relationship Skills - SEL Toolkit - ACT for Youth. (n.d.).
<https://actforyouth.net/program-toolkit/ya-activities/sel/relationship.cfm>

6. Voorbeeld van een eenvoudige test om emotionele intelligentie te meten

Emotional Intelligence quiz. (n.d.). Greater Good.
https://greatergood.berkeley.edu/quizzes/ei_quiz

7. Apps om de ontwikkeling van emotionele intelligentie te bevorderen:

App – Calm. (n. d.). Calm. <https://www.calm.com/>

App – Smiling mind. (n.d.). Smiling Mind.
<https://www.smilingmind.com.au/smiling-mind-app>