

Jongeren begeleiden bij meervoudige identiteitsontwikkeling: praktische tools voor jongerenwerkers


# Handboek JoUw-Koffer




# Handboek JoUw-Koffer



Jongeren begeleiden bij meervoudige identiteitsontwikkeling: praktische tools voor jongerenwerkers



Donya Yassine  
Marit Verstappen  
Mehmet Day



Utrecht, november 2024



# Inhoud

Introductie	4
Tool 1: Persoonlijke identiteit	7
Tool 2: (Omgaan met) meervoudige identiteiten	11
Tool 3: Levenslijn	16
Tool 4: Omgaan met racisme en discriminatie	22
Concluderend: Positie tools in het geheel	27
Meer leren?	28
Referentielijst	29

# Introductie

In 2022 vroeg Stichting JoU het Verwey-Jonker Instituut om onderzoek te doen naar de ontwikkeling van tools voor jongerenwerkers rondom de meervoudige identiteitsontwikkeling van Utrechtse jongeren. Dit resulteerde in de JoUw-koffer, waarin tools voor jongerenwerkers gebundeld zijn om met jongeren van 12 jaar en ouder aan de slag te gaan rond het onderwerp identiteitsontwikkeling.

Het werken met de tools over identiteitsontwikkeling bestaat in totaal uit drie onderdelen. Dit zijn:

1. Een JoUw-koffer met daarin de benodigdheden voor de werkvormen.
2. Een waaier waarin de tools en werkvormen uitgelegd zijn.
3. Het onderhavige handboek met extra (theoretische) uitleg.

Wat je voor je hebt is het handboek met informatie en uitleg bij vier van de tools. We gaan hier dieper in op de tools en geven meer informatie over de achterliggende theorie rondom de tools en werkvormen. Met dit handboek willen we jou als jongerenwerker meenemen in de gedachte van waaruit we deze tools en werkvormen hebben ontwikkeld.

Bij de tools zijn verschillende werkvormen bedacht die passen bij verschillende groepen jongeren. Zo vind je bijvoorbeeld werkvormen die meer passen bij meidengroepen of juist bij jongensgroepen, of die beter aansluiten bij jongeren die het nog moeilijk vinden om over zichzelf te praten en bijvoorbeeld de groep nog niet goed kennen.

Hoewel de specifieke focus op de meervoudige culturele identiteitsontwikkeling van jongeren ligt, kun je de tools en werkvormen door lichtelijk aan te passen ook gebruiken en makkelijk toepassen voor andere deelidentiteiten zoals gender, seksualiteit en religie.

## Context en eerder onderzoek

Een eerder vergelijkbaar project in Amsterdam Zuidoost richtte zich op het ontwikkelen van een toolbox voor jongerenwerkers om jongeren te ondersteunen bij hun culturele identiteitsontwikkeling en het vergroten van hun veerkracht (Day, Voorwinden & Yassine, 2023). De inzichten uit dat project, uitgevoerd in samenwerking met S-ipi in opdracht van het Actiecentrum Veiligheid en Zorg van de gemeente Amsterdam, evenals de resultaten van de toen uitgevoerde uitgebreide literatuurstudie, hebben ook bijgedragen aan de inhoud van dit handboek.

## Meervoudige identiteitsontwikkeling

Het kunnen reflecteren op de eigen identiteit is een vaardigheid die jongeren ontwikkelen tijdens de adolescentie. Deze overgangperiode van jeugd naar volwassenheid is dan ook een belangrijke periode voor de identiteitsontwikkeling. In deze periode krijgen vragen zoals 'wie ben ik?', en vragen over de eigen plek in de wereld zoals 'waar hoor ik bij?', meer aandacht. Het vinden van antwoorden op deze vragen vormt de basis voor hun volwassenheid. Dit proces van identiteitsontwikkeling is een van de kerntaken van opgroeien, dat uiteindelijk een basis vormt voor volwassenheid (Erikson, 1968). Een stabiele identiteitsontwikkeling staat in verband met een betere psychische gezondheid, minder psychologische problemen, minder stress (Luyckx et al., 2008) en meer studiesucces (Lounsbury et al., 2020).

Zoeken naar je eigen identiteit is voor niemand makkelijk. Voor jongeren met een migratieachtergrond kan het echter een extra uitdaging vormen. Uit eerder onderzoek van Kennisplatform Inclusief Samenleven (KIS) naar identiteitsontwikkeling bleek dat ruim dertig procent van de Nederlandse jongeren met een migratieachtergrond van de tweede en derde generatie moeilijkheden ervaart in de zoektocht naar een coherente meervoudige identiteit (Day, Badou & Van Breda, 2020). In het onderzoek wordt beschreven dat deze jongeren stress en problemen ervaren in hun ontwikkeling, omdat ze het lastig vinden een plek te geven aan de verschillende deelidentiteiten die zij rijk zijn. Jongeren met een migratieachtergrond groeien vaak op met verschillende culturele achtergronden en referentiekaders, die soms afwijken van de dominante culturele normen die bijvoorbeeld op school, in de media, of op de arbeidsmarkt gelden. Deze jongeren staan voor de uitdaging om de verschillende werelden waarin ze leven met elkaar te verenigen en daar een evenwicht in te vinden. Dit kan ingewikkeld zijn, omdat uiteenlopende verwachtingen vanuit hun omgeving een rol spelen. Het bieden van ondersteuning kan bijdragen aan een positieve identiteitsontwikkeling (Day & Badou, 2019). Wanneer jongeren erin slagen hun identiteit op een positieve manier te integreren, spreekt men van identiteitscohesie. Voor jongeren met een migratieachtergrond kan dit dienen als een buffer tegen negatieve invloeden, zoals discriminatie.

Al met al is het vinden van een positieve balans in hun meervoudige identiteit cruciaal voor het welzijn van jongeren met een migratieachtergrond. Een evenwichtige integratie van verschillende identiteiten kan hen helpen om veerkrachtiger om te gaan met maatschappelijke uitdagingen, zoals discriminatie, en draagt bij aan hun zelfvertrouwen en mentale gezondheid. Dit bevordert niet alleen hun persoonlijke groei, maar versterkt ook hun positie in de samenleving.

## **De kracht van jongerenwerkers**

Jij als jongerenwerker bent een onmisbare schakel in de ontwikkeling van jongeren, vooral als het gaat om het ondersteunen van hun groei in een complexe wereld. Je staat dagelijks in direct contact met jongeren en begrijpt de uitdagingen die zij ervaren in een samenleving die voortdurend in beweging is. Je hebt niet alleen de kennis, maar ook het vermogen om een veilige en ondersteunende omgeving te creëren waarin jongeren zichzelf kunnen zijn. Dit is essentieel voor hun zelfvertrouwen, zelfontplooiing en het ontwikkelen van een positief zelfbeeld.

Een van de belangrijkste aspecten van jouw werk als jongerenwerker is dat je jongeren kan helpen hun eigen kracht te ontdekken. Door jongeren in hun kracht te zetten, geef je hun de tools en het vertrouwen om eigen keuzes te maken en verantwoordelijkheid te nemen voor hun leven. Dit empowermentproces is van cruciaal belang, zeker voor jongeren die te maken hebben met complexe uitdagingen zoals meervoudige identiteiten, discriminatie of een gebrek aan rolmodellen. Daarnaast speelt het opbouwen van een betekenisvolle relatie een sleutelrol in de effectiviteit van je werk. Je hebt de unieke positie om deze relaties te ontwikkelen, omdat je opereert in de leefwereld van de jongeren. Je begrijpt hun taal, cultuur en de obstakels die zij tegenkomen, wat je in staat stelt om beter aan te sluiten bij hun behoeften.

Dit handboek is speciaal ontwikkeld om jou als jongerenwerker beter toe te rusten bij het begeleiden van jongeren in hun meervoudige identiteitsontwikkeling. Het biedt methodische handvatten en tools waar je, als jongerenwerker, je werk mee kunt verrijken. Hiermee kan je jongeren nog effectiever ondersteunen bij het vinden van hun weg in een wereld waarin ze vaak verschillende en soms conflicterende verwachtingen en identiteiten moeten balanceren.

Voordat de tools hieronder verder worden toegelicht, willen we graag iedereen bedanken die heeft meegewerkt en heeft meegedacht gedurende dit proces rondom de ontwikkeling van de JoUw-koffer en de tools en werkvormen. Speciale dank ook aan de staf en jongerenwerkers binnen stichting JoU die dit traject met ons hebben gevolgd en hun waardevolle inzichten en ideeën met ons hebben gedeeld.



# Tool 1: Persoonlijke identiteit

## Waar gaat de tool over?

Wie ben ik? Wie wil ik zijn? Hoe anders ben ik dan mijn ouders? Hoe zien anderen mij? De eerste tool in dit handboek gaat over wie jij bent als individu. Het gaat om je persoonlijke identiteit, je karaktereigenschappen en de kenmerken die jou *jou* maken. Met deze tool krijgen jongeren meer zelfinzicht en staan zij langer stil bij wie zij zijn. Zo krijgen ze een verkenning mee van zichzelf in de breedte. Door met specifieke vragen en werkvormen aan de slag te gaan, wordt ruimte gecreëerd om hierover het gesprek te voeren met elkaar. Met deze tool wordt er ook ruimte gemaakt om het gesprek te voeren hoe jongeren onderling van elkaar verschillen maar ook waar zij eigenschappen delen. Als jongerenwerker ga je met jongeren op ontdekking en houd je hen een spiegel voor om tot meer zelfkennis te komen.

## Wat is het doel van de tool?

Met deze tool hopen wij jongeren meer inzicht te bieden in **wie zij zijn** en hoe dit invloed heeft op hun leven. We willen jongeren leren te reflecteren op zichzelf als persoon en te begrijpen hoe hun leven invloed heeft op hun keuzes, relaties en toekomstperspectieven. De tool helpt jongeren stil te staan bij wie ze zijn, waar ze vandaan komen en hoe dit terug te zien is in hun dagelijks leven, in zowel persoonlijke als professionele sferen. Het doel van de tool is om het zelfbewustzijn te vergroten, het zelfvertrouwen te versterken en jongeren te helpen bij het maken van weloverwogen beslissingen die in lijn zijn met hun identiteit en persoonlijke waarden.

## Waarom is dit belangrijk?

Identiteitsontwikkeling is voor iedereen een complex maar belangrijk proces. Door te begrijpen wie je bent, leer je veel makkelijker anderen en de rest van de wereld te begrijpen. Onderzoekers die zich focussen op de identiteitsontwikkeling zijn het dan ook met elkaar eens dat identiteitsvorming een cruciale ontwikkelingstaak is voor elk individu (Erikson, 1968; Arnett, 2014). Het leren wie je bent en wat belangrijke eigenschappen en kenmerken zijn die bij jou horen, is de belangrijkste taak die jongeren meemaken in de adolescentieperiode. Daarbij is het belangrijk dat de identiteitsontwikkeling goed verloopt bij jongeren, omdat de persoonlijke identiteit ook in interactie staat met de sociale omgeving. De sociale omgeving heeft invloed op de identiteitsvorming, maar andersom heeft je identiteitsvorming ook invloed op je sociale omgeving. Je persoonlijkheid en de verwachtingen uit je sociale omgeving hebben invloed op het ontwikkelen van zelfstandig gedrag en de vorming richting volwassenheid. Als de sociale omgeving ruimte biedt aan jongeren om hun identiteit te verkennen, helpt dit jongeren om op een gezonde manier te ontdekken wie zij zijn. Dit bevordert mentaal welzijn en het ontwikkelen van een positief zelfbeeld. Daarom is het belangrijk om hier tijd en ruimte voor te maken in gesprekken en interacties met jongeren. Niet alleen het gezin en de familie spelen hier een rol in, ook andere belangrijke figuren zoals docenten en jongerenwerkers kunnen hier invloed op uitoefenen.

## Plek in het geheel

Deze tool is ontwikkeld om op een verkennende manier het gesprek te voeren over de persoonlijke identiteit van jongeren. Het geeft een introductie op het thema. De tool is bij uitstek geschikt om als eerste te gebruiken en kan daarom ook gebruikt worden bij jongeren die elkaar, en de jongerenwerker, nog niet erg goed kennen.

## Werkvormen

Voor deze tool hebben we verschillende werkvormen ontwikkeld om met jongeren aan de slag te gaan rondom hun identiteitsontwikkeling. Als jongerenwerker kan je inspiratie halen uit deze werkvormen, deze waar nodig eventueel aanpassen en meenemen in je werk met jongeren. De werkvormen zijn grotendeels ontwikkeld om in groepsverband uit te voeren, maar kunnen ook op individueel niveau gebruikt worden. De werkvormen zijn minder verdiepend van aard, ze zijn een manier om het thema persoonlijke identiteit te introduceren aan jongeren en te oriënteren op het thema. De werkvormen kunnen daarom grotendeels ook gebruikt worden als de groep elkaar nog niet goed kent. Ook helpen ze bij groepen die moeite hebben zichzelf te uiten en die wel wat hulp kunnen gebruiken om steviger in hun schoenen te staan.

### Werkvorm Eigenschappen & kaartjes

De werkvorm *eigenschappen & kaartjes* is een eerste introductie-opdracht waarmee jongeren stilstaan bij zichzelf, hun kenmerken en eigenschappen. Deze werkvorm biedt jongeren ruimte om daarover na te denken en te praten met elkaar. Jongeren kunnen kiezen uit een lange lijst met verschillende eigenschappen. Vervolgens dienen zij vier kaartjes uit te kiezen waarvan zij vinden dat deze het best past bij wie zij zijn. Jongeren kunnen ook zelf eigenschappen opschrijven waar zij aan denken. Vervolgens praat je hierover met elkaar: waarom heb je voor deze kaartjes gekozen? Waar komt het vandaan?

#### Benodigdheden:

- De kaartjes uit de JoUw-koffer.
- Inspiratievragen deel 1.
- Een plek om te zitten.

#### Geschikt voor:

- Groepen die het moeilijk vinden om zichzelf te uiten of een steuntje in de rug kunnen gebruiken om stevig in de schoenen te staan.
- Groep van maximaal 6 tot 8 jongeren.
- Samen met tool 2 is deze tool bij uitstek geschikt om als eerste bij de groep in te zetten.

### Werkvorm Eigenschappen & eiland

Met deze werkvorm wordt grotendeels hetzelfde bereikt als bij de vorige werkvorm. Echter ligt de focus nu meer op de groep zelf. Het doel is om jongeren meer inzicht te geven in hun eigenschappen en hoe deze van invloed zijn op hun rol binnen een groep. Door zich een scenario voor te stellen waarin ze op een onbewoond eiland terechtkomen, leren ze reflecteren op hun persoonlijke kwaliteiten en vaardigheden en hoe deze zich verhouden tot die van anderen in een groepssituatie (zie hiervoor het onderstaande kader). Welke rol denken zij dat ze het beste zouden kunnen vervullen op het eiland? En waarom zouden zij dit zo goed kunnen? En is er iemand met een soortgelijke eigenschap waarmee ze kunnen samenwerken? Heeft iemand anders een eigenschap die eigenlijk ook heel handig is om mee samen te werken? Jongeren ontdekken hiermee niet alleen wie zij zelf zijn, maar ook hoe zij samenwerken met anderen en welke dynamieken daarbij ontstaan.



### Stel je voor...

Je bent met een groep op een eiland beland na een vliegtuigcrash. Gelukkig is iedereen ongedeerd, maar de communicatie met de buitenwereld werkt niet. Je moet aan de ander vertellen wie je bent, wat jouw sterke kanten zijn, maar ook je minder sterke kanten. Om daarmee samen te kijken welke rol iedereen kan aannemen om samen op het eiland te overleven. Welk rol past het beste bij jou? Wie ben jij in een groep?

Denk aan rollen als:

- Teamspeler
- Verkenner
- Organisator
- Volger
- Pretmaker
- Leider
- Sociaal werker

Door deze werkvorm krijgen jongeren de kans om op een creatieve en interactieve manier te reflecteren op wie zij zijn, welke rol zij in verschillende situaties kunnen vervullen en hoe zij effectief kunnen bijdragen aan een groep. Hierdoor leren zij niet alleen zichzelf beter begrijpen, maar ook hoe zij in verhouding staan tot anderen en welke unieke bijdrage zij kunnen leveren aan een gemeenschappelijk doel. Hiermee is deze werkvorm uitermate geschikt voor groepen die elkaar nog niet heel goed kennen. De werkvorm kan dan ook gebruikt worden als introductie-opdracht bij een nieuwe groep of bij een groep die het nog lastig vindt open het gesprek te voeren over zichzelf.

### Benodigheden:

- Inspiratievragen deel 1.
- Een plek om te zitten.

### Geschikt voor:

- Groepen die het moeilijk vinden om zichzelf te uiten of een steuntje in de rug kunnen gebruiken om stevig in de schoenen te staan.
- Groep van maximaal 6 tot 8 jongeren.
- Deze tool is bij uitstek geschikt om als eerste bij de groep in te zetten.

### Inspiratievragen bij tool 1

Bij elke tool hebben we een set vragen samengesteld die je kunt gebruiken om het gesprek tijdens de werkvorm met jongeren op gang te brengen. Deze vragen zijn bedoeld om je een beetje inspiratie te geven en helpen je om betekenisvolle gesprekken te voeren. We hebben ze verdeeld in twee groepen: de instapvragen, die handig zijn voor het begin van een gesprek of als je de jongeren nog niet goed kent, en de reguliere vragen, waarmee je dieper kunt ingaan op de ervaringen en gedachten van de jongeren.

Gebruik deze vragen als startpunt, maar voel je vrij om zelf creatief te zijn en je eigen vragen te bedenken. Jij kent de groep immers het beste! Laat je inspireren door de gesprekken en verhalen die je hoort en pas de vragen aan, aan wat je op dat moment nodig hebt. Dit is jouw kans om het gesprek te verdiepen en de jongeren te helpen om hun gedachten en gevoelens beter te begrijpen.

*Instapvragen (dit zijn de lichtgroen gekleurde kaartjes in de JoUw-koffer):*

---

- Hoe omschrijf jij jezelf?

---
- Hoe zouden anderen jou omschrijven?

---
- Wat zijn sterke kanten van je?

---
- Wat zijn minder sterke kanten van je?

---
- Wat maakt jou uniek?

---

*Reguliere vragen (dit zijn de donkergroen gekleurde kaartjes in de JoUw-koffer):*

---

- Waar ben je trots op? Het gaat hier niet om een prestatie, maar trots op een eigenschap van je zelf.

---
- Wat maakt jou een goed persoon?

---
- Hoe zien anderen jou graag, bv je ouder(s), familie en vrienden? Is dat anders dan hoe je nu bent?

---
- Hoe helpen mensen in je omgeving jou met nadenken over jezelf? Bij wie je alles kwijt kan?

---
- Vind je jezelf anders dan veel jongeren in Nederland? Zo ja, waarom?

---

## Tool 2: (Omgaan met) meervoudige identiteiten

### Waar gaat de tool over?

De tweede tool richt zich op de meervoudige identiteiten van jongeren. Dit is anders dan de tool hiervoor, die vooral ging over de eigenschappen van jongeren. Deze tweede tool biedt jongeren de mogelijkheid zichzelf in de breedte te verkennen. Met meervoudige identiteiten verwijzen we naar de verschillende aspecten die iemand maken wie hij of zij is, zoals de sociale rollen die jongeren vervullen, hun genderidentiteit, en hun achtergronden zoals hun etnische/culturele afkomst. Ofwel, met meervoudige identiteiten bedoelen we de **verschillende dingen die jou jou maken**. Voorbeelden van deze sociale rollen zijn: vriendin, zoon, voetbalster, muzikliefhebber, Nederlander, Turks, moslim of kassamedewerker. In elk van deze situaties tonen jongeren een andere kant van zichzelf. Dit doen zij bewust of onbewust. Ze **wisselen** bijvoorbeeld in houding, taalgebruik of omgangsvormen **tussen de contexten** van de straat, school en thuis. Afhankelijk van de situatie en het gezelschap kunnen ze ervoor kiezen om de ene etnische-culturele identiteit meer naar voren te brengen, terwijl ze zich bewust zijn van hun andere identiteiten die ze op dat moment meer op de achtergrond laten. Een jongere met ouders die geboren zijn in Suriname kan zich thuis bijvoorbeeld Surinaams voelen, maar tegelijkertijd beseffen dat hij in Nederland is geboren en opgegroeid en zich daarnaast verbonden voelen met de stad waar hij woont.

### Wat is het doel van de tool?

Het doel van deze tool is om jongeren te **leren reflecteren op zichzelf** en hen inzicht te geven in hoe zij omgaan met en switchen tussen hun deelidentiteiten. Daarnaast is het belangrijk om jongeren te laten inzien dat deze vaardigheid een kwaliteit is. Waarom gaat switchen soms vanzelf, terwijl het in andere situaties moeilijk kan zijn om een houding aan te nemen? Hoe kan ik mijn etnisch-culturele achtergrond in verschillende situaties integreren? Hoe laat ik zien wie ik ben, met al mijn kanten? Hoe verplaats ik me in een ander? Deze tool draait om bewustwording en acceptatie van de eigen samengestelde identiteit. Wat betekent het om in twee of misschien wel meer culturen op te groeien? De jongerenwerker kan, naast het bespreken van deze vragen, een voorbeeldrol vervullen door eigen identiteitsdelen met de jongeren te delen. Hierbij kan ook de nadruk gelegd worden op **culturele deelidentiteiten**. Hoe wissel je tussen het Nederlander zijn en een andere culturele identiteit? En hoe vloeien deze identiteiten vaak in elkaar over? Het gaat er niet om dat je het ene of het andere bent, maar dat je bestaat uit meerdere delen.

### Waarom is dit belangrijk?

Het begrijpen welke verschillende deelidentiteiten je hebt is cruciaal voor zelfreflectie en persoonlijke groei. Iedereen heeft meerdere kanten die samen de eigen identiteit vormen en het herkennen en accepteren van deze verschillende aspecten helpt jongeren om een duidelijker en vollediger beeld van zichzelf te krijgen (**zelfkennis**). Dit leidt tot meer zelfvertrouwen en een **positiever zelfbeeld**. Onderzoek toont aan dat het begrijpen van je eigen identiteit, en hoe deze uit verschillende deelidentiteiten bestaat, ook helpt bij het ontwikkelen van een gezond zelfbeeld en een **betere mentale gezondheid** (Luyckx et al., 2008).

Daarnaast helpt het nadenken over meervoudige identiteiten jongeren om zich aan te passen aan verschillende contexten. Soms kan het nodig zijn voor jongeren om bepaalde aspecten van zichzelf meer naar voren te brengen of juist weg te laten, afhankelijk van de situatie. Dit vermogen om te schakelen tussen contexten en deelidentiteiten maakt jongeren flexibeler en effectiever in hun communicatie. Dit proces, bekend als identiteitsvorming, versterkt hun sociale vaardigheden en emotionele weerbaarheid. Als jongeren hier inzicht in krijgen, helpt dit hen om bewuster om te gaan met de verschillende rollen die ze in hun leven aannemen.

Verder bevordert het bespreken van deze deelidentiteiten de erkenning en herkenning tussen jongeren onderling en tussen jongeren en jongerenwerkers. Ook kunnen deze gesprekken jongeren helpen om deze tools en dit zelfbewustzijn in te zetten in gesprekken en connecties die zij maken met anderen in het leven. Het begrip van meervoudige identiteiten kan hierdoor bijdragen aan een inclusieve en empathische samenleving. Jongeren die zich bewust zijn van hun eigen identiteiten en die van anderen, zijn beter in staat om respectvol om te gaan met anderen (Yampolsky et al., 2013).

### Plek in het geheel

Deze tool is verkennend en bij uitstek geschikt om als eerste te worden ingezet als introductie-opdracht of als je de jongeren nog niet goed kent, of na tool 1 dat zich richt op de persoonlijke identiteit.

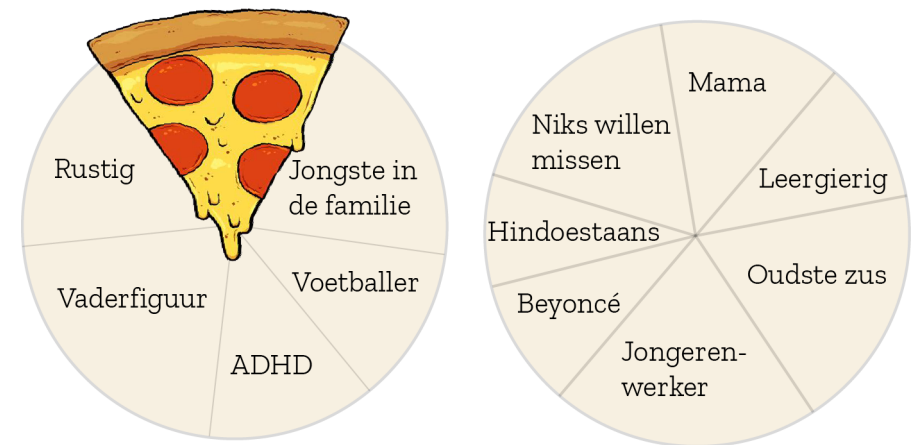
### Werkvormen

Deze tool bestaat uit een aantal werkvormen die hetzelfde uitgangsprincipe hebben, maar andere vormen aannemen. Jongerenwerkers kunnen hieruit een keuze maken wat het beste bij hun (al bestaande of nieuwe) groep past. Er zijn ook een paar werkvormen die je kunt gebruiken om jongeren individueel na te laten denken over hun meervoudige identiteiten. Een belangrijke randvoorwaarde voor deze werkvormen is dat er in de groep een lichte mate van vertrouwen in elkaar moet zijn, zodat jongeren henzelf durven te laten zien.

### Werkvorm Identiteitspizza

De identiteitspizza is een van de basiswerkvormen die je kan inzetten. Bij deze activiteit gaat het erom dat iedereen een blad en een stift krijgt, en een rondje tekent met daarin pizzapunten. De punten mogen even groot zijn, maar er mag ook onderscheid gemaakt worden in de grootte van de pizzapunten. In elke pizzapunt kunnen jongeren (en jongerenwerkers) een 'sociale rol' of achtergrond die zij hebben in hun leven opschrijven. Deze pizzapunten zijn hun deelidentiteiten. Wanneer jongeren zich voor het grootste gedeelte een bepaalde rol voelen, kunnen ze deze rol schrijven in een grotere pizzapunt.

Voorbeelden die jongerenwerkers bij het ontwikkelen van deze tools hebben bedacht zijn bijvoorbeeld:



Note: In deze voorbeelden staan een aantal keer 'eigenschappen', dit is niet per se verkeerd, maar in deze werkvorm ligt vooral de nadruk op de rollen en achtergronden die jongeren hebben.

Voor deze werkvorm kan je als jongerenwerker jezelf neerzetten als rolmodel of sneeuwschuiver. Voordat de jongeren zelf een pizza maken zou je bijvoorbeeld een opmerking kunnen maken als: "Ik zou jullie graag beter willen leren kennen. Maar dan vind ik het ook fair dat jullie meer over mij weten. Dit gaan we doen aan de hand van een pizza". Op deze manier geeft je als jongerenwerker een eerste opstap naar het delen van persoonlijke verhalen. Dit kan ervoor zorgen dat de jongeren in de groep sneller zelf iets zullen delen. De sociale rollen die de jongerenwerker over zichzelf heeft opgeschreven kunnen kort besproken worden met de jongeren. Vervolgens kunnen de jongeren zelf met de werkvorm aan de slag.

Nadat iedereen klaar is, kan je de identiteitspizza's bespreken. Jongeren kunnen, als ze dat willen, hun eigen pizza voorlezen en uitleggen waarom ze hun rollen en achtergronden op deze manier benoemd hebben. Een andere optie is om de pizza's eerst in tweetallen te laten bespreken, om het vervolgens plenair weer op te pakken.

Als jongerenwerker zijn er een aantal vragen die je kan stellen om jongeren nog meer te laten nadenken over hun meervoudige identiteiten. De ideeën voor vragen zijn natuurlijk aan te passen op basis van de groep die je hebt en kunnen ook per jongerenwerker verschillen. Deze vragen gelden dan ook als inspiratie. Zie aan het eind van dit hoofdstuk de inspiratievragen die zijn uitgewerkt voor deze tool.

#### **Benodigdheden:**

- Stiften.
- Papier.
- Een plek om te tekenen (aan een grote tafel of verschillende tafeltjes).
- Inspiratievragen deel 2.

#### **Geschikt voor:**

- Groepen waar enige vorm van vertrouwen in elkaar heerst.
- Geschikt voor groepen die houden van knutselen, wellicht vooral geschikt voor meidengroepen.
- Kleinere groepen werken waarschijnlijk het beste.
- Ook optioneel is om het op de middelbare school te doen.

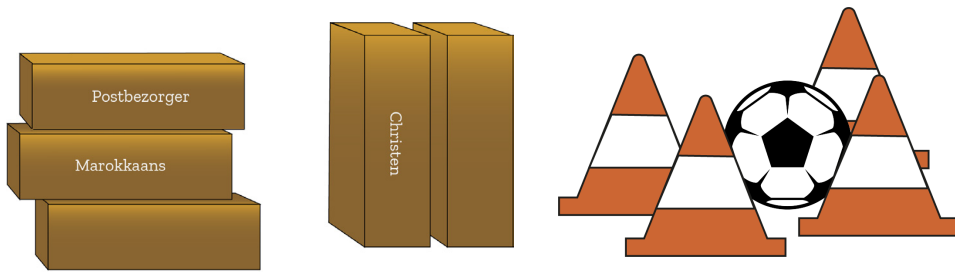
TIP: Als beloning zou je er een pizzasessie van kunnen maken. In dat geval: bestel pizza's of bak deze samen met de jongeren!

### **Werkvorm Voetbalspel**

Een andere vorm van de identiteitspizza kan een actief voetbalspel zijn met pionnen. Voor deze activiteit zijn in de **JoUw-koffer** verschillende stickers te vinden, die op pionnen of houten blokken geplakt kunnen worden. Op deze stickers staan verschillende rollen die jongeren aan kunnen nemen in het dagelijks leven. Er zijn ook lege stickers waar jongeren zelf iets op kunnen schrijven. Een goede uitleg van tevoren is belangrijk. Zorg dat je in deze uitleg de toon zet: iedereen kan hier zichzelf zijn en in vertrouwen dingen delen.

Allereerst lezen jongeren de verschillende rollen op de pionnen. Vervolgens kunnen de jongeren met een voetbal (schoppen/gooien) op de pionnen die zij bij zichzelf vinden passen. Na afloop bespreek je met de jongeren welke pionnen ze allemaal omgegooid hebben en waarom ze deze rollen bij hen vinden passen. De inspiratievragen bij deze tool kunnen bij deze werkvorm ingezet worden, net als bij de identiteitspizza.

Deze activiteit kan in de omgeving van een buurthuis plaatsvinden, maar het kan ook waardevol zijn om de jongeren uit hun vertrouwde omgeving te halen en op een andere plek neer te zetten, bijvoorbeeld in de gymzaal van een school of op een ander veldje in de buurt. Dit kan bijdragen aan een groter gevoel van veiligheid en openheid, doordat ze verder weg zijn van bekenden, minder afleiding ervaren en de nieuwe locatie hen een ander gevoel geeft, wat hen kan aanmoedigen om meer persoonlijke verhalen te delen.



Note: Dit zijn voorbeelden van stickers die al van tevoren geschreven kunnen zijn. Het gaat hier dus om verschillende deelidentiteiten van verschillende jongeren.

#### Benodigheden:

- Meerdere voetballen.
- Pionnen/houten blokjes.
- De stickers uit de JoUw-koffer.
- Stiften om stickers zelf te beschrijven.
- Inspiratievragen deel 2.

#### Geschikt voor:

- Groepen die het wellicht moeilijker vinden om vanuit henzelf deelidentiteiten te verzinnen.
- Groepen die niet zo van knutselen houden.
- Actieve groepen.

### Werkvorm Muziek en Identiteit

Net als bij de volgende tool over de levenslijn van jongeren kan muziek ook ingezet worden voor de tool rondom meervoudige identiteiten. Jongeren kunnen van tevoren bedenken welke muziek hen aan thuis doet denken, of waar zij zichzelf in herkennen. Dit kan ook op het moment zelf gevraagd worden. Muziek kan namelijk een ingang zijn om jongeren te laten praten over hun verschillende (etnische) identiteiten. Deze werkvorm kan je laagdrempelig gebruiken in het buurthuis, hier hoeft niet per se een hele activiteit omheen te zitten. Deze werkvorm is dan ook meer een handvat om over dit onderwerp te praten. Jongeren kunnen zichzelf herkennen in muziek, of bepaalde nummers linken aan hun thuis, door het gesprek aan te gaan en vragen te stellen als:

- Welk nummer doet jou denken aan thuis?
- Wat voor muziek wordt er bij jou thuis gedraaid?
- Wat luister je op dit moment zelf veel waarin je jezelf nu herkent?
- Eventueel: Denk je bij die muziek aan het land waar jij/je (groot)ouders geboren zijn?

Aan de hand van dit gesprek kan ingegaan worden op de verschillende kanten van jongeren die tot uiting komen in de verschillende situaties waarin ze zich begeven. Hierin kan ook een link gemaakt worden in het schakelen tussen deze situaties. De inspiratievragen kunnen ook hier van inspiratie zijn.



### **Benodigdheden:**

- Een geluidsinstallatie om de muziek op te laten luisteren.
- Muziek afspelen op eigen telefoons is ook mogelijk.
- Inspiratievragen deel 2.

### **Geschikt voor:**

- Groepen die niet per se zin hebben in een hele activiteit, maar die wel van muziek houden.
- Kan ook individueel gebruikt worden in een één op één gesprek, maar pas op voor geforceerd over komen.

### **Inspiratievragen bij tool 2**

Deze tool richt zich op het thema meervoudige identiteiten en hoe jongeren hun verschillende deelidentiteiten kunnen begrijpen en hiermee om kunnen gaan. Om dit proces te ondersteunen, hebben we een set vragen uitgewerkt die je kunnen helpen om het gesprek aan te gaan met jongeren. De vragen zijn bedoeld om inzicht te geven in de verschillende identiteiten die jongeren ervaren en hoe ze daarmee omgaan. We hebben de vragen onderverdeeld in instapvragen, voor het begin van het gesprek, en verdiepende vragen, die verder ingaan op hun ervaringen.

Gebruik deze vragen als hulpmiddel, maar voel je vrij om ze aan te passen of je eigen vragen te bedenken. Door gesprekken over hun identiteiten te voeren, help je jongeren om meer grip te krijgen op wie ze zijn en hoe ze hun verschillende deelidentiteiten kunnen integreren.

### ***Instapvragen (dit zijn de lichtgroen gekleurde kaartjes in de JoUw-koffer):***

- Op welke plekken of met welke mensen voel jij je helemaal jezelf?
- Op welke plekken of met welke mensen voel jij je niet helemaal jezelf?

### ***Reguliere vragen (dit zijn de donkergroen gekleurde kaartjes in de JoUw-koffer):***

- Op welke momenten laat je een andere kant van jezelf zien dan je bijvoorbeeld thuis bent?
- Wanneer voel jij je het meest jezelf?
- Hoe ervaar jij het switchen van de ene situatie naar de andere situatie?
- Heb je het gevoel dat je sommige delen van jezelf moet verstoppen in sommige situaties?
- Als je religieus bent, hoe uit jij je geloof op school? En hoe zit dat bij je vrienden? Kun je het kwijt?
- Hoe voelt het om tussen meerdere culturen op te groeien?

## Tool 3: Levenslijn

### Waar gaat de tool over?

Bij tool 3 staat de eigen levensloop van jongeren centraal: wat hebben ze meegemaakt en hoe heeft dit hen gevormd tot wie ze nu zijn? Deze werkvormen bieden jou als jongerenwerker de mogelijkheid om in gesprek te gaan met jongeren over hun levensverhaal. Samen bestudeer je de levensloop van de jongere, waarbij je aandacht besteedt aan zowel de persoonlijke als de meervoudige identiteit. Door ruimte te creëren voor gesprekken over wat jongeren hebben meegemaakt – inclusief hoogtepunten, dieptepunten en moeilijke momenten – krijgen ze inzicht in hoe deze gebeurtenissen hun leven en persoonlijkheid hebben beïnvloed. Terugblikken op hun leven helpt jongeren begrijpen hoe hun reacties op belangrijke gebeurtenissen hun karakter en verdere leven hebben gevormd.

### Wat is het doel van de tool?

Het doel van deze tool is om jongeren te helpen **reflecteren** op hun eigen levensloop. Als jongerenwerker bied je hun de ruimte om stil te staan bij hun ervaringen en te begrijpen hoe deze ervaringen hun huidige zelfbeeld en levenshouding beïnvloeden.

### Waarom is dit belangrijk?

Het werken met de levenslijn is een goede opdracht omdat het jongeren helpt een **duidelijker en positiever zelfbeeld** te ontwikkelen. Door hun levensverhaal te verkennen, krijgen jongeren inzicht in hun eigen identiteit en de gebeurtenissen die hen hebben gevormd. Verschillende studies tonen aan dat zelfreflectie en het begrijpen van persoonlijke ervaringen cruciaal zijn voor de ontwikkeling van een gezonde identiteit (Van Den Brande, 2002). Dit proces helpt jongeren niet alleen om zichzelf beter te begrijpen, maar ook om hun ervaringen een plek te geven, wat belangrijk is voor hun mentale welzijn.

Wanneer jongeren nadenken over hun hoogte- en dieptepunten, leren ze hoe deze momenten hun leven en persoonlijkheid hebben beïnvloed. Dit inzicht kan hen helpen om beter om te gaan met toekomstige uitdagingen. Daarnaast biedt het hun een gevoel van controle en begrip over hun eigen leven, wat hun zelfvertrouwen en veerkracht kan versterken. Het is bewezen dat jongeren die hun eigen verhaal kunnen vertellen en begrijpen, vaak beter in staat zijn om met stress en tegenslagen om te gaan (Meeus et al., 2012; Van Doeselaar et al., 2018). Zo draagt het werken met de levenslijn direct bij aan het **verbeteren van hun mentale gezondheid en welzijn**.

### Plek in het geheel

Deze tool kan je het beste inzetten bij een groep die elkaar al wat langer kent en die jij als jongerenwerker ook al wat beter kent. Het kan erg persoonlijk zijn om deze opdracht uit te voeren, dus het is belangrijk dat er al een vorm van vertrouwen en relatie is opgebouwd voordat je deze opdracht introduceert.

## Werkvormen

We hebben verschillende werkvormen meegenomen in de JoUw-koffer die je kan gebruiken om jongeren te helpen met hun meervoudige identiteitsontwikkeling middels de levensloop-tool. Deze werkvormen zijn flexibel en kunnen worden aangepast aan de specifieke behoeften en dynamiek van jouw groep. Voel je vrij om je eigen creativiteit en ideeën te gebruiken, want jij kent jouw groep het beste. Hieronder vind je vijf werkvormen die variëren in aanpak en die je kunnen helpen om op een leuke en effectieve manier met de levenslijn te werken.

### Werkvorm Levenslijn

De eerste werkvorm is de meest traditionele vorm behorende bij de levenslijn-opdracht. Deze werkvorm focust op het in kaart brengen van belangrijke gebeurtenissen en ervaringen in het leven van de jongeren middels het tekenen van een levenslijn. Een goede manier om deze werkvorm te introduceren in de groep, is door eerst zelf het voorbeeld te geven en een levenslijn te tekenen over jouw eigen leven. Denk hiervoor goed na wat je wel en wat je liever niet wil delen uit je eigen leven. Door eerst je eigen levenslijn te delen, stel je jezelf als rolmodel kwetsbaar op, wat een mooi voorbeeld is voor de jongeren.

Neem om te beginnen een vel papier en teken daarop een horizontale lijn. Waar mogelijk kan je jaartallen opschrijven, bijvoorbeeld om de 10 jaar, beginnende bij het jaartal dat je bent geboren. Bij jaartallen waar een specifieke gebeurtenis heeft plaatsgevonden, kan je dit opschrijven. Je zou hier vervolgens het gesprek over kunnen voeren met de groep, waarna je de jongeren vraagt om eenzelfde opdracht uit te voeren voor zichzelf. Nadat iedereen klaar is, kan je met elkaar in gesprek gaan over de levenslijnen die zijn getekend. Je kan er ook voor kiezen om de jongeren eerst in duo's van twee te laten praten over hun levenslijn, alvorens je het plenair weer oppakt. Om meer de diepte in te gaan bij deze opdracht, kan je een aantal vragen stellen die jongeren helpen om dieper te reflecteren over het eigen leven en de gemaakte levenslijn.

#### Benodigdheden:

- Vellen papier.
- Stiften/pennen.
- Een plek om te tekenen (aan tafel bijvoorbeeld).
- Inspiratievragen deel 3.

#### Geschikt voor:

- Groepen die elkaar al wat langer kennen. Het is belangrijk dat een veilige sfeer in de groep heerst.

### Werkvorm Moodboard

Deze werkvorm kan op vergelijkbare wijze worden gebruikt als de werkvorm levenslijn, maar met een belangrijk verschil: jongeren gaan aan de slag met het maken van een moodboard in plaats van een levenslijn. Dit biedt meer creativiteit. Jongeren zoeken naar foto's, die ze zelf hebben gemaakt of die afkomstig zijn uit tijdschriften, kranten, Pinterest of Google, en gebruiken deze foto's om hun levenslijn te visualiseren. Bij deze foto's kunnen jaartallen worden geschreven die verwijzen naar specifieke gebeurtenissen uit hun leven.

In tegenstelling tot de levenslijn hoeft een moodboard niet per se van vroeger naar het heden te werken; jongeren kunnen foto's willekeurig op een vel papier (of eventueel online) plaatsen. Het is belangrijk dat jongeren goed nadenken over waarom ze een bepaalde foto op hun moodboard willen zetten, wat deze foto voor hen betekent en hoe deze invloed heeft (gehad) op hun leven en op de persoon die zij nu zijn.

Het is eventueel leuk om bijvoorbeeld ook stickers, washitape en glitters op tafels neer te zetten, zodat het mooie moodboards kunnen worden en jongeren ook lekker creatief kunnen knutselen terwijl ze nadenken over hun eigen levensloop en alles wat ze tot nu toe hebben meegemaakt. Als de jongeren klaar

zijn met hun moodboards, kan je ervoor kiezen om gesprekken te voeren over de gemaakte moodboards. Als plenair te veel is, kan dit bijvoorbeeld eerst in duo's gedaan worden. Jij kent je groep het beste, dus kijk wat het beste aansluit bij de groep die je begeleidt.

Als jongerenwerker is het tevens waardevol om jezelf als rolmodel in te zetten door de opdracht eerst zelf uit te voeren en je eigen moodboard aan de groep te laten zien. Dit schept vertrouwen en opent het gesprek, wat een goede introductie is op deze werkvorm en de bijbehorende tools.

#### **Benodigdheden:**

- Vellen papier.
- Eventueel een printer.
- Stiften/pennen.
- Tijdschriften/kranten.
- Een laptop kan ook gebruikt worden.
- Inspiratievragen deel 3.
- Optioneel: stickers, washitape om de moodboards op te vrolijken.

#### **Geschikt voor:**

- Groepen die elkaar al wat langer kennen. Het is belangrijk dat een veilige sfeer in de groep heerst.

### **Werkvorm Raptekst**

Bij de werkvorm Raptekst nodigen we jongeren uit om stil te staan bij hun leven door het maken van hun eigen raptekst. Als jongerenwerker begeleid je hen bij het verkennen van hun levensverhaal, maar met een creatieve twist: de uitdaging is om hun ervaringen en gevoelens te verpakken in een krachtige rap die zo veel mogelijk rijmt.

Het idee is om jongeren te laten reflecteren en uitdrukken wat ze hebben meegemaakt op een manier die niet alleen persoonlijk maar ook artistiek is. Nadat ze hun rapteksten hebben afgerond, dragen ze deze voor aan de groep. Dit moment is ideaal om een diepgaand gesprek op gang te brengen over wat er in de teksten naar voren komt.

Een leuke optie is om de jongeren in duo's te laten werken. Eerst bespreken ze hun ervaringen en ideeën met elkaar, waarna ze elk hun eigen raptekst schrijven. Daarna komt de groep weer samen om de teksten plenair te presenteren. Dit biedt de mogelijkheid om in een kleinere setting te oefenen en vervolgens met de hele groep te delen.

Als jongerenwerker kun je het gesprek verdiepen door gerichte vragen te stellen over de inhoud en betekenis van de rapteksten. Dit helpt jongeren niet alleen om dieper na te denken over hun teksten, maar ook om hun verhalen en ervaringen op een betekenisvolle manier te delen. Het schrijven en presenteren van een raptekst biedt een geweldige kans voor jongeren om creatief te zijn en hun persoonlijke reis te delen, terwijl ze ook hun zelfvertrouwen en communicatieve vaardigheden ontwikkelen.

**Benodigdheden:**

- Vellen papier voor brainstormsessies en het schrijven van de rapteksten.
- Eventueel: een studio om de rap op te nemen.
- Inspiratievragen deel 3.

**Geschikt voor:**

- Groepen die elkaar al wat langer kennen. Het is belangrijk dat een veilige sfeer in de groep heerst.

### Werkvorm Muziek

Bij de werkvorm Muziek draait alles om het krachtig visualiseren van het leven van jongeren door middel van hun favoriete muziek. Als jongerenwerker nodig je hen uit om stil te staan bij hun levensverhaal en een of meerdere liedjes te kiezen die voor hen specifieke momenten of periodes uit hun leven representeren. Dit kunnen nummers zijn die ze vaak hebben geluisterd met belangrijke mensen om hen heen of liedjes die hen door moeilijke tijden hebben geholpen.

De jongeren brengen hun gekozen nummers mee en laten deze horen aan de groep. Na het afspelen van elk liedje volgt een gesprek over waarom dit specifieke nummer zo belangrijk voor hen is. Dit kan gaan over persoonlijke herinneringen, emoties die het nummer oproept, of de rol die het nummer heeft gespeeld in hun leven.

Een variatie is om de jongeren in tweetallen te laten werken. Eerst bespreken ze hun gekozen nummers met elkaar, waarbij ze uitleggen waarom ze deze nummers hebben gekozen en wat ze voor hen betekenen. Daarna komt de groep weer samen om de muziek en de persoonlijke verhalen te delen. Deze aanpak bevordert een intiemere uitwisseling en zorgt ervoor dat jongeren eerst in een kleinere setting hun gedachten kunnen uitwisselen voordat ze deze met de grotere groep delen.

Als jongerenwerker kun je de diepgang van het gesprek vergroten door gerichte vragen te stellen over de keuze van de muziek. Gebruik hiervoor de inspiratievragen uit tool 3, waarbij je zowel reguliere als meer verdiepende vragen kunt stellen. Dit helpt jongeren niet alleen om hun gedachten en gevoelens helder te verwoorden, maar ook om hun verhalen op een betekenisvolle manier te delen. Het integreren van muziek in deze werkvorm biedt een unieke kans om emoties en herinneringen te verkennen, en kan een krachtige manier zijn om verbinding en begrip binnen de groep te versterken.

**Benodigdheden:**

- Eigen telefoon.
- Een laptop kan ook gebruikt worden.
- Inspiratievragen deel 3.

**Geschikt voor:**

- Groepen die het wellicht moeilijker vinden om vanuit zichzelf deelidentiteiten te verzinnen, en niet van knutselen houden.

### Werkvorm Cultureel gerecht

Bij de laatste werkvorm uit tool 3 draait alles om het ontdekken en delen van persoonlijke en culturele verhalen via eten. Deze werkvorm biedt jongeren de kans om een gerecht te bedenken dat een speciale betekenis voor hen heeft. Dit kan een gerecht zijn dat deel uitmaakt van hun culturele achtergrond of een familie recept dat al generaties lang wordt doorgegeven.

Als jongerenwerker moedig je de jongeren aan om na te denken over gerechten die voor hen belangrijk zijn. Dit kunnen gerechten zijn die hen herinneren aan bijzondere momenten met hun familie, of gerechten die een culturele identiteit weerspiegelen. Het idee is niet alleen om over voedsel te praten, maar om te verkennen wat deze gerechten betekenen in hun leven en cultuur.

Een spannende aanvulling op deze werkvorm is om de jongeren te vragen om hun gerecht daadwerkelijk mee te nemen. Dit kan leiden tot een gezellige en leerzame bijeenkomst waar iedereen samen eet en verhalen deelt. Als het logistiek niet mogelijk is om de gerechten mee te nemen, kun je er ook voor kiezen om samen met de groep een of meerdere van deze gerechten te maken. Dit maakt de ervaring nog interactiever en zorgt voor meer verbinding binnen de groep.

Tijdens deze gezamenlijke eet- of kookervaring krijgen jongeren de gelegenheid om hun gerecht te presenteren en uit te leggen waarom het zo belangrijk voor hen is. Dit creëert een ontspannen sfeer waarin verhalen op een persoonlijke en smakelijke manier gedeeld kunnen worden. Het proces van samen koken of eten bevordert het gesprek en helpt jongeren om open te zijn over hun culturele achtergrond en persoonlijke ervaringen.

Als jongerenwerker kun je deze momenten benutten om gerichte vragen te stellen die de diepte in gaan, zoals: "Wat maakt dit gerecht speciaal voor jou?" of "Hoe heeft dit gerecht jouw familiegeschiedenis beïnvloed?" Dit helpt jongeren niet alleen om hun verhalen te delen, maar ook om een dieper begrip van hun eigen identiteit en culturele achtergrond te ontwikkelen. De werkvorm Cultureel Gerecht biedt een smakelijke en betekenisvolle manier om verbinding te maken en persoonlijke verhalen te verkennen, terwijl je als jongerenwerker een rol speelt in het creëren van een open en ondersteunende omgeving.

#### **Benodigdheden:**

- De culturele gerechten.
- Eventueel: een keuken om de gerechten te maken.
- Inspiratievragen deel 3.

#### **Geschikt voor:**

- Groepen die het wellicht moeilijker vinden om vanuit zichzelf deelidentiteiten te verzinnen, en niet van knutselen houden.

### **Inspiratievragen bij tool 3**

Ook bij tool 3 zijn verschillende inspiratievragen bedacht. Bij deze tool draait het om de levenslijn, een krachtige manier om het verhaal van jongeren in kaart te brengen en hen te laten reflecteren op belangrijke momenten in hun leven. De vragen die we hebben opgesteld helpen je om het gesprek te openen en te verdiepen, waarbij je jongeren uitnodigt om stil te staan bij de verschillende fases en gebeurtenissen in hun leven. Net als bij de andere tools zijn de vragen verdeeld in instapvragen, voor een eerste verkenning, en vragen die dieper ingaan op specifieke ervaringen.

De levenslijn biedt veel ruimte voor persoonlijke verhalen en reflectie. Gebruik de vragen als richtlijn, maar voel je vrij om het gesprek te laten ontwikkelen zoals het past bij de dynamiek van de groep.



*Instapvragen (dit zijn de lichtgroen gekleurde kaartjes in de JoUw-koffer):*

---

- Hoe was jouw kindertijd?

---
- Wat is een heel mooi moment dat je je (nog) kan herinneren uit je jeugd?

---
- Als je je leven in drie woorden moet omschrijven, welke drie woorden zou je gebruiken?

---

*Reguliere vragen (dit zijn de donkergroen gekleurde kaartjes in de JoUw-koffer):*

---

- Kan je een tijd in je leven bedenken waarin je je niet zo fijn voelde? Hoe komt dit? Wat heb je gedaan om jezelf hieruit te helpen?

---
- Wie zijn belangrijke mensen die je in je leven hebt ontmoet en die van betekenis zijn (geweest) in jouw leven?

---
- Vanaf je vierde levensjaar tot nu, wat waren hoogte- en dieptepunten?

---
- Welke gedachten, gevoelens en gedragingen gingen vooraf aan deze hoogte- en dieptepunten in jouw leven?

---
- Waar sta je nu? Denk aan leeftijd, levenssituatie etc.)

---
- Waar zie je jezelf over 5 jaar? En over 10 jaar?

---

# Tool 4: Omgaan met racisme en discriminatie

## Waar gaat de tool over?

Deze tool richt zich op het bespreekbaar maken van racisme en discriminatie en hoe jongeren hiermee om kunnen gaan. Door deze tool te gebruiken, creëer je als jongerenwerker ruimte om **openhartige gesprekken te voeren over racisme en discriminatie**, en leer je jongeren om **microagressies** — subtiele, vaak onbewuste vormen van discriminatie — te herkennen. Dit helpt jongeren om **onderlinge steun, herkenning** en **erkenning** binnen hun groep te vinden. Bovendien biedt de tool handvatten voor **coping-strategieën** die jongeren kunnen gebruiken om met deze uitdagingen om te gaan.

Als jongerenwerker is het belangrijk dat je deze tool in je werk opneemt. Jij staat vaak dicht bij de leefwereld van jongeren en hebt de mogelijkheid om een veilige en vertrouwde omgeving te bieden waarin zij openlijk kunnen praten over hun ervaringen met racisme en discriminatie, ook als ze dit niet zelf meemaken maar dit wel in hun (directe) omgeving zien. Veel jongeren voelen zich in andere delen van hun leven, zoals op school of thuis, niet altijd gehoord of begrepen. Door het gesprek hierover te openen, kun jij hen helpen om deze ervaringen te verwerken en hun zelfbeeld te versterken.

## Wat is discriminatie en racisme?

*Discriminatie* betekent dat mensen ongelijk behandeld worden op basis van kenmerken zoals afkomst, huidskleur, geslacht, religie, leeftijd of seksuele geaardheid. Dit kan direct gebeuren, zoals iemand afwijzen vanwege zijn/haar afkomst, of indirect, bijvoorbeeld door regels die een bepaalde groep benadelen zonder dat dit de bedoeling lijkt.

*Racisme* is een vorm van discriminatie die specifiek gaat over ras, huidskleur of etnische achtergrond. Het uit zich in vooroordelen, uitsluiting en ongelijke behandeling, vaak gebaseerd op het idee dat bepaalde rassen beter zijn dan anderen.

## Discriminatie en racisme in de wet

In Nederland verbiedt artikel 1 van de Grondwet elke vorm van discriminatie. De Wet gelijke behandeling verbiedt discriminatie op basis van andere ras, geslacht, leeftijd, religie en seksuele geaardheid. In het Wetboek van Strafrecht is vastgelegd dat discriminatie en het aanzetten tot haat of geweld op basis van ras, religie of seksuele geaardheid strafbaar zijn (artikelen 137c-f).

## Wat is het doel van de tool?

Het doel van deze tool is om jongeren te **helpen reflecteren op hun ervaringen met ongelijkheid**. Middels de werkvormen die binnen deze tool zijn uitgewerkt, willen we hen ondersteunen in het versterken van hun **zelfbeeld**, zelfs als ze met discriminatie te maken krijgen. Belangrijk is ook dat jongeren een **luisterend oor** vinden, zowel in hun omgeving als binnen de groep.

## Waarom is dit belangrijk?

Het bespreken van racisme en discriminatie met jongeren is cruciaal om hen te ondersteunen in hun meervoudige identiteitsontwikkeling. Onderzoek laat zien dat blootstelling aan racisme en discriminatie aanzienlijke stress en mentale belasting kan veroorzaken (Yassine et al., 2023). Dit kan het zelfbeeld van jongeren ondermijnen en bijdragen aan gevoelens van isolement en onzekerheid. Het erkennen en benoemen van deze ervaringen kan helpen om de negatieve impact te verminderen en jongeren beter te ondersteunen in hun ontwikkeling.

Een studie door Smith en collega's (2016) benadrukt dat jongeren die regelmatig worden geconfronteerd met discriminatie een hoger risico hebben op mentale gezondheidsproblemen, zoals angst en depressie. Door openlijk over deze ervaringen te praten, kunnen jongeren leren hoe ze hun eigen gevoelens en ervaringen beter kunnen begrijpen en verwerken. Dit draagt bij aan een sterker zelfbeeld en kan hen helpen om veerkrachtiger te worden in het omgaan met toekomstige uitdagingen.

Daarnaast kunnen ervaringen rondom racisme en discriminatie het effect hebben dat het ontwikkelen van een coherente identiteit minder goed verloopt. Dit wordt vooral teruggezien bij jongeren die daarnaast een zwakke connectie hebben met belangrijke anderen in hun omgeving zoals gezinsleden, familieleden en leeftijdsgenoten (Day et al., 2020). Ook blijkt dat als jongeren weinig ondersteuning vanuit thuis ontvangen op het gebied van hun etnische ontwikkeling, zij meer moeite ervaren in hun zoektocht naar een positieve meervoudige identiteit. Daarom is het belangrijk om met jongeren deze gesprekken te voeren en het te signaleren als er jongeren zijn die het lastig vinden om de juiste handvatten te vinden voor het ontwikkelen van een coherente identiteit.

Het gesprek over racisme en discriminatie aangaan biedt ook een kans om coping-strategieën te bespreken die jongeren kunnen helpen om **met stress en negatieve ervaringen om te gaan**. Het ontwikkelen van een ondersteunend netwerk binnen hun eigen groep of gemeenschap kan ook een belangrijke beschermende factor zijn. Door elkaar te herkennen en te erkennen, kunnen jongeren steun vinden en hun gevoelens beter verwerken.

Het bevorderen van een open dialoog over deze onderwerpen helpt niet alleen om het **mentaal welzijn** van jongeren te verbeteren, maar ook om een cultuur van **empathie** en **begrip** te creëren. Dit kan bijdragen aan een omgeving waarin jongeren zich gewaardeerd en gesteund voelen, ongeacht de uitdagingen waarmee ze worden geconfronteerd.

## Plek in het geheel

Deze tool verschilt qua aanpak en inhoud van de eerdere drie tools, omdat de focus bij tool 4 ligt op het bespreken van thema's rondom racisme en discriminatie. Dit zijn onderwerpen die helaas voor veel jongeren herkenbaar zijn. We hebben dit thema opgenomen omdat het praten over racisme en discriminatie kan helpen om stress te verminderen en gevoelens van onzekerheid en vervreemding kan tegengaan. Het versterken van de meervoudige identiteitsontwikkeling (zie tools 1 t/m 3) en het bespreekbaar maken van racisme en discriminatie vullen elkaar aan. Een sterke identiteit maakt jongeren weerbaarder en beter in staat om met deze ervaringen om te gaan. Als jongerenwerker kun je deze ervaringen niet wegnemen, maar door het gesprek aan te gaan, bied je jongeren de steun en ruimte die ze nodig hebben om sterker uit moeilijke momenten te komen.

## Werkvormen

Voor deze tool zijn twee werkvormen uitgewerkt die je kunt gebruiken in jouw groep(en). De eerste werkvorm richt zich op het bespreekbaar maken van microagressies. Het doel is om jongeren bewust te maken van deze subtiele, vaak onopgemerkte vormen van discriminatie en hier samen over te praten. De tweede werkvorm is een rollenspel waarin jongeren verschillende coping-strategieën oefenen. Door deze strategieën te oefenen, leren jongeren hoe ze kunnen omgaan met ervaringen van racisme en discriminatie, en welke reacties en gedragingen ze kunnen toepassen als ze hiermee geconfronteerd worden.

Het is essentieel om jongeren niet alleen bewust te maken van deze vormen van discriminatie, maar hen ook handvatten te bieden voor hoe ze hiermee kunnen omgaan. In het rollenspel kunnen ze in een veilige omgeving experimenteren met verschillende reacties en ontdekken wat voor hen het beste werkt. Zo worden ze beter voorbereid op situaties waarin ze mogelijk met racisme en discriminatie te maken krijgen.

### Werkvorm Video microagressie

Bij deze werkvorm ligt de focus op het kennismaken met het begrip microagressie en het bespreekbaar maken ervan. De werkvorm begint met het afspelen van een [video](#) waarin wordt uitgelegd wat microagressies zijn en hoe ze zich in het dagelijks leven manifesteren. In de video wordt duidelijk gemaakt dat microagressies vaak subtiele opmerkingen of gedragingen zijn die onbedoeld negatieve stereotyperingen in stand houden. Ze kunnen op het eerste gezicht onschuldig lijken, maar hebben vaak een diepere impact op degenen die ermee worden geconfronteerd.

Na het afspelen van de video ga je met de groep in gesprek. Het doel is om jongeren bewust te maken van de manieren waarop microagressies voorkomen en hoe deze hen of anderen kunnen beïnvloeden. Vraag de jongeren

om hun gedachten en gevoelens over de video te delen. Dit kan leiden tot een open discussie waarin ervaringen worden gedeeld, vragen worden gesteld, en inzicht wordt verkregen in de subtiele vormen van discriminatie die vaak onopgemerkt blijven.

Het gesprek kan zich vervolgens richten op het herkennen van microagressies in hun eigen leven of omgeving. Bespreek voorbeelden die de jongeren zelf hebben meegemaakt of gezien, en onderzoek samen hoe deze situaties hen hebben beïnvloed. Dit helpt niet alleen bij het bewustwordingsproces, maar biedt ook een kans om onderlinge steun en herkenning te vinden binnen de groep.

#### Benodigheden:

- Een mogelijkheid om de video te kunnen laten zien.
- Inspiratievragen deel 4.

#### Geschikt voor:

- Groepen waar je het gesprek op een vertrouwde en veilige manier kan voeren. Deze tool is niet geschikt om mee te beginnen. Een betekenisvolle relatie met jongeren is een belangrijke voorwaarde om het gesprek over racisme en discriminatie te voeren.

### Werkvorm Rollenspel coping-strategieën

In deze werkvorm oefenen jongeren verschillende coping-strategieën en leren hierdoor om te gaan met ervaringen van racisme en discriminatie. Dit rollenspel biedt een veilige omgeving waarin jongeren verschillende reacties kunnen uitproberen en ontdekken welke strategieën voor hen het meest effectief zijn. Door deze ervaringen te simuleren, ontwikkelen jongeren zelfvertrouwen in het omgaan met moeilijke situaties in het echte leven.

**Wat is coping?** *Coping* verwijst naar de manier waarop iemand met stress, angst of negatieve gebeurtenissen omgaat. Racisme en discriminatie kunnen voor jongeren enorm stressvolle ervaringen zijn, die invloed hebben op hun zelfbeeld en mentale gezondheid. *Coping*-strategieën helpen jongeren om met deze stress om te gaan en de negatieve impact van deze ervaringen te verminderen.

Tijdens het rollenspel worden verschillende manieren van reageren op ervaringen met racisme en discriminatie verkend. De volgende strategieën kunnen in het rollenspel worden toegepast:

- **Vermijden:** Het ontlopen van de situatie of het vermijden van de confrontatie.
- **Aanpassen of meegaan:** Zich aanpassen aan de situatie of proberen om de confrontatie te verzachten.
- **Aanspreken:** De ander direct aanspreken op hun gedrag en de situatie bespreekbaar maken.
- **Woedend reageren:** Reageren met boosheid of frustratie, wat soms een natuurlijke reactie kan zijn, maar ook uitdagend is om mee om te gaan.
- **Steun zoeken:** De hulp van vrienden, familie of anderen inschakelen om steun te vinden.

*Uitvoering van het rollenspel*

1. **Inleiding en uitleg:** Leg uit wat coping betekent en waarom het belangrijk is om verschillende manieren van omgaan met racisme en discriminatie te leren. Zorg dat iedereen zich veilig voelt en benadruk dat dit een oefensituatie is waarbinnen iedereen mag experimenteren met verschillende reacties.

2. **Voorbeelden bespreken:** Begin door te vragen aan de groep of iemand een voorbeeld wil inbrengen van een situatie waarin racisme of discriminatie voorkwam. Dit hoeft niet hun eigen ervaring te zijn; ze kunnen ook situaties beschrijven die ze hebben gezien of waarover ze hebben gehoord.
3. **Reactie oefenen:** Speel het scenario na en geef de jongere de kans om een coping-strategie uit te proberen. Een voorbeeld kan zijn:
  - a. Waarneming beschrijven: "Ik zag/hoorde/merkte dat..."
  - b. Gevoel benoemen: "Ik voel..."
  - c. Wens of behoefte uiten: "Ik zou graag willen dat..."
  - d. Verzoek doen: "Zou je..."
4. **Reflectie:** Na elke oefensessie wordt gereflecteerd op hoe de situatie is verlopen. Vraag de deelnemer(s) hoe ze zich voelden bij hun gekozen reactie. Bespreek wat werkte, wat beter zou kunnen, en welke strategieën zij misschien zouden willen proberen in de toekomst.

Het doel van deze oefening is om jongeren te helpen verschillende coping-strategieën te verkennen, zodat ze beter voorbereid zijn op situaties waarin ze met racisme of discriminatie worden geconfronteerd. Door te experimenteren in een veilige omgeving, kunnen ze ontdekken wat voor hun het beste werkt. Bovendien biedt deze werkvorm een kans om elkaar te steunen en ervaringen te delen, waardoor jongeren zich minder alleen voelen in hun strijd tegen racisme en discriminatie. Om de discussie verder te verdiepen en jongeren te helpen reflecteren op hun ervaringen en reacties, kan je gebruik maken van de inspiratievragen in de koffer.

#### **Inspiratievragen bij tool 4**

Deze tool is gericht op het omgaan met racisme en discriminatie, een thema dat diep kan ingrijpen op het leven van jongeren. Om je te helpen bij het voeren van deze soms moeilijke gesprekken, hebben we een reeks vragen opgesteld die je kunt gebruiken om het gesprek aan te gaan. De vragen zijn verdeeld in instapvragen en verdiepende vragen.

Het bespreken van deze onderwerpen kan confronterend zijn, maar het biedt ook een kans voor jongeren om hun emoties en ervaringen te delen. Gebruik de vragen als inspiratie, maar wees flexibel en bereid om het gesprek aan te passen aan wat op dat moment nodig is.

***Instapvragen (dit zijn de lichtgroen gekleurde kaartjes in de JoUw-koffer):***

---

- Wat zie jij als racisme of discriminatie?  
\_\_\_\_\_
- Is online discriminatie anders dan offline discriminatie denk je?  
\_\_\_\_\_
- Heb je zelf weleens te maken gehad met racisme of discriminatie? Zo ja, wat deed dat met je?  
\_\_\_\_\_
- Heb je weleens het gevoel gehad dat je werd buitengesloten om wie je bent? Zo ja, wat deed dat met je?  
\_\_\_\_\_
- Heb je weleens gezien dat anderen racistisch zijn behandeld of discriminatie hebben ervaren? Wat deed dat met je?  
\_\_\_\_\_

***Reguliere vragen (dit zijn de donkergroen gekleurde kaartjes in de JoUw-koffer):***

---

- Is discriminatie en racisme altijd openlijk denk je?  
\_\_\_\_\_
- Hoe ga je om met een situatie waarin je zelf met discriminatie te maken hebt?  
\_\_\_\_\_
- Hoe ga je om met een situatie waarin een ander te maken heeft met discriminatie?  
\_\_\_\_\_
- Hoe uit je je gevoelens wanneer er discriminatie is? Is dit online anders dan offline?  
\_\_\_\_\_



# Concluderend: Positie tools in het geheel

De tools in dit handboek geven jou als jongerenwerker de nodige handvatten om jongeren te begeleiden in hun meervoudige identiteitsontwikkeling. Iedere tool belicht een ander aspect van deze ontwikkeling, maar samen vormen ze een krachtig geheel dat jongeren in staat stelt om hun plek in de wereld met meer veerkracht en zelfvertrouwen in te nemen.

Tool 1 legt de basis door jongeren hun **persoonlijke identiteit** te laten verkennen. Dit helpt hen om stil te staan bij hun waarden, dromen en ervaringen, wat essentieel is voor het opbouwen van een stevig zelfbeeld. Tool 2 bouwt voort op dit fundament door in te zoomen op het begrip van **meervoudige identiteiten**. Jongeren ontdekken dat zij meerdere identiteiten bezitten die hun gedrag en interacties in verschillende sociale contexten beïnvloeden. Dit besef versterkt hun gevoel van inclusie en verbondenheid en geeft hun de flexibiliteit om zich in diverse omgevingen te bewegen.

Tool 3 richt zich op de **levenslijn** en laat jongeren reflecteren op hun persoonlijke geschiedenis, familieachtergrond en ervaringen. Deze reflectie draagt bij aan een dieper begrip van hun eigen plek in de wereld. Tool 4 biedt een veilige ruimte om te praten over **racisme** en **discriminatie**, belangrijke thema's waar veel jongeren helaas mee te maken krijgen. Door deze onderwerpen bespreekbaar te maken, help je hen coping-strategieën te ontwikkelen en hun mentale weerbaarheid te vergroten.

Ondanks dat je de tools los van elkaar kan gebruiken, vullen ze elkaar vooral aan. Ze versterken de begeleiding die jij als jongerenwerker kunt bieden. Door deze thema's aan te snijden, creëer je een omgeving waarin jongeren zich gehoord en erkend voelen. Het stelt jou in staat om diepgaande gesprekken te voeren over hun persoonlijke groei, hun identiteit en de uitdagingen waarmee ze geconfronteerd kunnen worden.

Als jongerenwerker speel je een belangrijke rol in het leven van jongeren. Je staat dicht bij hun leefwereld en kunt hen op een waardevolle manier ondersteunen. Jij kan jongeren erkenning bieden en hen helpen om hun eigen stem te vinden in een maatschappij die soms uitdagend kan zijn. Door de tools uit dit handboek te gebruiken, bied je jongeren de kans om zichzelf te ontdekken, hun ervaringen te delen en moeilijke situaties, zoals racisme en discriminatie, beter te begrijpen.

Je kunt als jongerenwerker zowel een vertrouwenspersoon, rolmodel of sleutelfiguur zijn voor jongeren. In een tijd waarin ze te maken hebben met identiteitsvragen en sociale druk, ben jij een stabiel en vertrouwd aanspreekpunt. Met deze tools creëer je een omgeving van openheid, begrip en empathie, en help je jongeren hun plek te vinden.

De gesprekken die je voert met jongeren over hun (meervoudige) identiteit, hun dagelijkse leven en de eventuele moeizaamheden die ze hierbij meemaken, dragen bij aan hun persoonlijke ontwikkeling. Je biedt jongeren niet alleen oplossingen voor de korte termijn, maar helpt hen ook om met meer kracht en veerkracht naar de toekomst te kijken. Jouw betrokkenheid maakt een blijvend verschil in het leven van jongeren en de gemeenschappen waarin zij leven.

# Meer leren?

In dit handboek heb je kennisgemaakt met verschillende tools en werkvormen om jongeren te ondersteunen in hun meervoudige identiteitsontwikkeling. De vier tools komen tevens terug in de JoUw-koffer die bij elk buurthuis van Stichting JoU is te vinden. De thema's die we hier hebben besproken, zoals persoonlijke identiteit, meervoudige identiteiten, en omgaan met racisme en discriminatie, zijn complex en vereisen voortdurende reflectie en ontwikkeling. Als jongerenwerker speel je een belangrijke rol in het leven van jongeren, en het verdiepen van je kennis kan je helpen om hen nog beter te begeleiden. Hieronder vind je een verzameling boeken en artikelen om je meer te verdiepen in een thema en die je verder kunnen inspireren. Voel je vrij om er gebruik van te maken.

## Boeken

- Philomena Essed – Alledaags racisme
- Sinan Çankaya – Mijn ontelbare identiteiten
- Bilal Ben Abdelkarim – Van dankbaar naar strijdbaar
- Stijn Sieckelinck en Femke Kaulingfreks – Speelruimte voor identiteit
- Deborah Rivas-Drake and Adriana Umana-Taylor – Below the Surface
- Gene Leun Yang – American Born Chinese
- Tanuja Desai Hidier – Born Confused
- Zadie Smith – White Teeth

## Artikelen

- [The Identity Project: Schoolproject rondom het omgaan met je eigen meervoudige identiteiten.](#)
- [Artikel KIS: Hoe jongeren met een migratieachtergrond vorm geven aan hun meervoudige identiteit.](#)
- [Portretreeks Overal Vandaan & The Identity Project.](#)

# Referentielijst

Arnett, J.J. (2014). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2<sup>nd</sup> ed.). Oxford University Press.

Day, M. & Badou, M. (2019). *Geboren en getogen. Onderzoek naar de identiteitsbeleving en gevoelens van binding van jongeren met een migratieachtergrond*. Utrecht: Kennisplatform Inclusief Samenleven.

Day, M., Badou, M., & van Breda, B. (2020). *Geboren en getogen 2.0. Onderzoek naar de meervoudige identiteit van jongeren met een migratieachtergrond van de tweede en derde generatie*. Utrecht: Kennisplatform Inclusief Samenleven.

Day, M., Voorwinden, M., & Yassine, D.M.M.A. (2023). *Culturele identiteitsontwikkeling en het jongerenwerk*. Utrecht: Verwey-Jonker Instituut.

Erikson, E. H. (1968). *Identity, youth, and crisis*. New York: Norton.

Sonneveld, J. (2022). *Benutten van ervaringskennis in het jongerenwerk: literatuurverkenning*. Hogeschool van Amsterdam.

Lounsbury, J.W., Levy, J.J., Park, S.H., Gibson, L.W., & Smith, R. (2020). An investigation of the construct validity of the personality trait of self-directed learning. *Learning and Individual Differences*, 19, 411-418.

Luyckx, K., Schwartz, S.J., Berzonsky, M.D., Soenens, B., Vansteenkiste, M., Smits, I., & Goossens, L. (2008). Capturing ruminative exploration: Extending the four-dimensional model of identity formation in late adolescence. *Journal of Research in Personality*, 42, 58-82.

Meeus, W.H.J., Van de Schoot, R., Keijsers, L., & Branje, S. (2012). Identity statuses as developmental trajectories: A five-wave longitudinal study in early-to-middle and middle-to-late adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 41, 1008-1021.

Smith, H.J., Jaurique, A., & Ryan, D. (2016). The mistreatment of others: Discrimination can undermine university identification, student health, and engagement. *Social Justice Research*, 29, 355-374.

Van Den Brande, A. (2002). *Identiteiten: functies en dysfuncties*. Academia Press.

Van Doeselaar, L., Becht, A.I., Klimstra, T.A., & Meeus, W.H.J. (2018). A review and integration of three key components of identity development: Distinctiveness, coherence, and continuity. *Developmental Psychology*, 4, 278-288.

Yampolsky, M.A., Amiot, C.E., & de la Sablonnière, R. (2013). Multicultural identity integration and well-being: A qualitative exploration of variations in narrative coherence and multicultural identification. *Frontiers in Psychology*, 4, Article 126.

Yassine, D.M.M.A., Yenga, M., Badou, M., Felten, H., & Does, S. (2023). *Ongelijkheid in welzijn. Een mixed-methode onderzoek naar de mentale gezondheid van Nederlandse jongeren met en zonder migratieachtergrond*. Utrecht: Verwey-Jonker Instituut.

## COLOFON

Opdrachtgever	Stichting JoU
Auteurs	D. M. M. A. Yassine, MSc M. J. Verstappen, MSc M. Day, MSc
Foto voorkant	Adobe Stock, Oliver Evans Studio, 729649723
Uitgave	Verwey-Jonker Instituut Giessenplein 59 C 3522 KE Utrecht T (030) 230 07 99 E <a href="mailto:secr@verwey-jonker.nl">secr@verwey-jonker.nl</a> I <a href="http://www.verwey-jonker.nl">www.verwey-jonker.nl</a>

De publicatie kan gedownload worden via onze website:  
<http://www.verwey-jonker.nl>

ISBN 978-94-6409-349-0

© Verwey-Jonker Instituut, Utrecht, november 2024.

Het auteursrecht van deze publicatie berust bij het Verwey-Jonker Instituut. Gedeeltelijke overname van teksten is toegestaan, mits daarbij de bron wordt vermeld.

The copyright of this publication rests with the Verwey-Jonker Institute. Partial reproduction of the text is allowed, on condition that the source is mentioned.