



YOUTH
FOR CHRIST

In gesprek met tienermeiden

24 praktijktips



INHOUD

Inleiding	3
1. Een goede basis	5
2. Zelfbeeld - Wat ziet zij als ze in de spiegel kijkt?	8
3. Vriendinnen - Met welke echte vriendinnen deelt zij haar leven?	12
4. Liefde & seks - Hoe zit het met de liefde?	16
5. Toekomst & keuzes - Hoe ziet zij haar toekomst voor zich?	21
6. 10 tips van meiden	24
7. Meidenwerk van Youth for Christ	25



INLEIDING

In gesprek met tienermeiden

Als meiden tien jaar oud zijn, houden ze van spelen en is hun papa – mits aanwezig - de man in hun leven. Acht jaar later zijn het opeens volwassen jonge vrouwen die op hun eigen benen leren staan. In een paar jaar tijd mogen ze alles ontdekken wat bij het volwassen leven hoort – vriendschap, seksualiteit en keuzes maken. Want als ze 18 zijn, kunnen ze gaan werken, studeren of misschien vinden ze wel de liefde van hun leven! In slechts een paar jaar tijd ontwikkelen meiden zich in een rap tempo.

Het begeleiden van tienermeiden in dit proces – door ouders, meidenwerkers of jeugdleiders - is soms best lastig. Soms sta je met je mond vol tanden door wat ze meemaken of vertellen. Andere keren zijn meiden gesloten en weet je niet wat er in hun hoofd omgaat. Soms maak jij je als ouder of jeugdleider zorgen over hen, wanneer ze bijvoorbeeld het leven verkennen op het gebied van alcohol, seksualiteit of hun geloof.

24 PRAKTIJKTIPS

Youth for Christ heeft met haar meidenclubs door heel Nederland veel ervaring in het werken met tienermeiden. Daarom delen we 24 praktijktips uit ons jongerenwerk om met tienermeiden in gesprek te gaan. Het is aan de tienermeiden om te leren op eigen voeten te gaan staan, maar het is aan de ouders en jongerenwerkers om naast hen te staan en hen hierin te begeleiden.

VERGEET NIET TE BIDDEN

De drijvende kracht achter het werk van Youth for Christ is gebed. Het is namelijk God zelf die de tienermeiden die we tegenkomen heeft gemaakt. Hij kent hen beter dan wij als ouders of jongerenwerkers ooit zullen doen. Hij weet wat er speelt in hun leven, waar ze mee worstelen en wat ze nodig hebben. De beste manier om ontspannen met tienermeiden in gesprek te gaan, is alle zorgen die we tegenkomen aan Hem toe te vertrouwen. (**Filippenzen 4:4-7**)



EEN GOEDE BASIS

Voor tienermeiden is het nogal verontrustend als mensen ‘zomaar’ met hen in gesprek willen. Zeker als die mensen volwassenen zijn. Ouders zijn al helemaal verdacht. Voor je in gesprek kan gaan, heb je een goede relationele basis nodig. De eerste tips gaan daarom over het opbouwen van zo’n relationele basis.

1

KLEINE GEBAREN

Iedereen wil zich gezien en geliefd weten. Juist voor puberende meiden is dit cruciaal. Kijk regelmatig naar je tiener, gewoon terwijl ze bezig is. Als ze opkijkt en jouw blik opvangt, weet ze zich gezien. Er zit een grote kracht in een knipoog, schouderklopje of complimentje.

2

VERDIEP JE IN HAAR (ONLINE) LEVEN

Een belangrijk deel van het leven van tienermeiden vindt online plaats. Neem de tijd om je daarin te verdiepen. Hoe werkt Snapchat? Welke influencers volgt zij op YouTube? Wie volgt zij op Instagram? Vraag eens aan haar om je hierin mee te nemen. Door hierover met haar in gesprek te gaan, snap je beter wie haar voorbeelden zijn en waar bepaalde denkbeelden vandaan komen. Je hebt een grote kans dat zij jouw interesse in haar leven enorm waardeert.

3

TIMING IS ALLES

Een relatie bouw je op door samen tijd door te brengen. Vaak doen zich toevallig allerlei kansen voor, waar waardevolle momenten uit voortkomen. Zorg daarom elke dag voor momenten waarop je beschikbaar bent. Er is een reden dat de beste gesprekken met tienermeiden plaatsvinden in het laatste kwartier van een lange autorit of als de afwas bijna klaar is. De escape is erg belangrijk. Als ze iets vertelt dat gevoelig ligt, wil ze kunnen ontsnappen. Daarom staan meidenwerkers regelmatig een half uur na afloop van een activiteit nog steeds bij de fietsenstalling te kletsen.

4

BELANGRIJKE MOMENTEN

Niet alles ontstaat spontaan. Plan tijd in voor de belangrijke momenten voor tienermeiden. Ga kijken bij een muziekkuitvoering of sportwedstrijd. Zorg dat je er bent op haar verjaardag. Ook al zeggen meiden vaak dat het hen niet boeit, op deze manier weet ze dat jij er voor haar bent. Kan je er echt niet bij zijn? Stuur een berichtje, kaartje of iets anders waarmee je laat zien dat ze jouw tijd waard is.

5

WEES NIET BANG OM VRAGEN TE STELLEN

Vragen stellen is vaak een effectievere manier om meiden aan het denken te zetten, dan vertellen. In het doorvragen zet je hen aan het denken over motivaties en de rol die hun geloof of het ontbreken van een geloof heeft. Dit is de reden dat vragenspellen als **PLOF! voor meiden** zo goed werken in het meidenwerk.

Vaak zijn ouders of jongerenwerkers terughoudend om vragen te stellen. Dit is niet nodig: meiden kiezen altijd zelf wat ze wel willen vertellen of antwoorden met *“ik weet het niet”*. Regelmatig is dit laatste antwoord een test of je het écht wil weten en een uitnodiging om door te vragen. Wees dus ook niet bang om door te vragen met vragen als *“en als je er even over nadenkt...”*.



ZELFBEELD

Wat ziet zij als ze in de spiegel kijkt?

Omgaan met tienermeiden is niet alleen lastig voor opvoeders, maar juist voor de tienermeiden zelf! In de puberteit verandert niet alleen hun lichaam, hun hersens veranderen, hormonen krijgen de overhand en opeens verschijnen er overal pukkels. **Bekijk dit filmpje** en denk eens terug aan hoe jij omging met alle veranderingen toen jij op de middelbare school zat.

6

HORMONEN EN HUILBUIEN

Opeens slaan ze in huis hard met deuren. Een normale vraag over school beantwoorden ze met veel emotie. De jongedame die dit alles veroorzaakt, schrikt ook van haar eigen reacties. Door de verandering in hormonen wordt ze nu opeens ook iedere maand ongesteld. Dit heeft invloed op haar humeur, eetlust en hoe ze in haar vel zit. Ongesteld worden is voor niemand leuk. Na een tijdje weten zowel opvoeders als meiden zelf wat er iedere maand aan komt. Meiden mogen in die periode leren om extra lief voor zichzelf te zijn. Denk aan het wondermiddel chocola. Neem de meiden serieus, maar help hen het in perspectief te plaatsen.

7

MASKERS OP!

In de puberteit leren meiden een belangrijke nieuwe vaardigheid. Ze verbergen hoe zij zich voelen. *"In de klas zien ze me als een vrolijk meisje, maar eigenlijk voel ik mij van binnen heel rot."* Tienermeiden ontwikkelen een heel 'binnenleven'. Ze houden dit vaak goed verborgen. Dit is een belangrijke vaardigheid die ze ook nodig hebben. Hierdoor ziet ook niemand de zenuwen wanneer ze bijvoorbeeld een presentatie voor een groep moeten houden. Tegelijk voelt ze zich hierdoor ook vaak niet 'echt' gezien. Oefen daarom met doorvragen. Vraag drie keer hoe het gaat in plaats van één keer. Bespreek met haar bij wie en hoe dit masker ook even af kan. Zo laat je blijken dat je echt interesse in haar hebt.

8

INGEBEELD PUBLIEK

In de puberteit zijn alle tienermeiden vooral heel druk met zichzelf bezig. Tegelijk hebben ze het idee dat iedereen de hele tijd naar hen kijkt. Dit is niet het geval omdat de leeftijdsgenoot die naast haar zit, ook met zichzelf bezig is. Tijdens een sociaal experiment liep iemand met twee verschillende kleuren schoenen over straat. Het viel bijna niemand op. Help tienermeiden om zaken in perspectief te zetten door vragen te stellen als: *“Zou jij het net zo erg vinden als een vriendin een pukkel op haar neus had?”*

9

DIETEN EN #FITGIRLS

Alle veranderingen die meiden in hun lichaam doormaken, kunnen veel onzekerheid geven. De opkomende vrouwelijke rondingen verwarren de tienermeiden nog wel eens met vet. In deze tijd van #fitgirls, diëten en vrouwelijke rolmodellen met hun perfecte uiterlijk op Instagram, levert dit nog meer onzekerheid op. Een handige vuistregel voor opvoeders is dat meiden in de puberteit niet hoeven te diëten. Ze hebben voor hun lichamelijke verandering juist veel brandstof nodig. Krijg je signalen dat ze worstelt met haar gewicht? Houd haar eetpatroon in de gaten. Win bij twijfel advies in bij **Stichting Chris**.

10 BEETJE ONZEKER?

Door alle veranderingen aan haar lichaam, de beugels, de pukkels en de klasgenoten die allemaal zo zelfverzekerd overkomen, is er een grote kans dat tienermeiden zich onzeker voelen. Meiden hebben bevestiging nodig! Liever van hun vader of moeder dan van jongens met glatte praatjes. Uit **onderzoek** blijkt dat er vier complimenten mogen staan tegenover ieder negatieve opmerking die ze op een dag horen. Wees dus niet te spaarzaam met complimenteren – graag concreet en gemeend. Hoeveel complimenten heb je vandaag al gegeven?

Meiden hebben bevestiging nodig! Liever van hun vader of moeder dan van jongens met glatte praatjes.

Tip 10



VRIENDINNEN

Met welke echte vriendinnen deelt zij haar leven?

In de puberteit mogen jongeren steeds meer loskomen van hun ouders en leren op eigen voeten te staan. Daarom delen tienermeiden hun hele leven met leeftijdsgenoten. Aan hen kunnen ze zich spiegelen: ze maken ongeveer dezelfde dingen mee en ze zijn altijd in de buurt. In de klas, op de sportclub en via de telefoon. Soms laten ze ook docenten of jongerenwerkers toe.

11

ALLES VOOR DE FANS

Tienermeiden delen alles met leeftijdsgenoten. Soms echt alles. Via Instagram delen ze soms zelfs het tandenpoetsen. Door dit delen ontvangen ze 'likes' en de bevestiging waar ze naar zoeken. Waar tienermeiden vroeger urenlang de vaste telefoonlijn bezet hielden, gaat communicatie nu digitaal.

Er is echter een groot verschil. In het ouderwetse telefoongesprek wist je precies wie jouw verhalen hoorde. Via Insta weet je niet wie er allemaal meekijkt of aan wie foto's nog meer worden getoond. Vraag tienermeiden daarom wie de foto's allemaal te zien krijgt, wat goede grenzen zijn van wat wel en niet kan – en vraag ook waarom.

12

PLEK IN DE GROEP

Nog een open deur: de plek in de groep is voor tienermeiden heel belangrijk. Hoor je bij de populaire meiden? Zit je in de klas alleen of naast je BFF? Hier zijn meiden veel mee bezig. Door gedrag van elkaar te kopiëren, dezelfde merken kleding te kopen, laten ze zien waar ze bij horen. In dit hele proces mogen ze ook nog ontdekken wat ze eigenlijk zelf vinden. Beloon meiden daarom met complimenten als ze zichzelf zijn. Werk je met een groep meiden, zorg dat je aandacht hebt voor ieder persoonlijk en dat ze elkaar laten uitpraten.

13 KRACHT VAN KLIEKJES

Als je naar een groep meiden kijkt, sta je soms versteld hoe open of juist gesloten ze zijn. Deze tip bouwt door op de vorige tip. Het is essentieel om erbij horen en niet buiten de boot te vallen. Bepaalde zaken houd je verborgen als dat je anders maakt. Denk aan geloof, uit de kast komen of omgaan met echtscheiding, eetproblemen of andere problemen. Meiden schamen zich ervoor of zijn bang om zelig gevonden te worden. Dan houden ze het nog liever verborgen. Echter, juist bij leeftijdsgenoten kunnen ze in deze leeftijd het beste hun ei kwijt. Vandaar dat peergroeps heel helpend kunnen zijn. Zo kunnen ze in de club van de kerk heel open praten over hun geloof, terwijl ze dat de volgende dag op school weer liever verborgen houden. Stimuleer meiden daarom om anderen te vinden die soortgelijke dingen hebben meegemaakt, zodat ze zich samen 'anders' kunnen voelen.

14 COMMUNICEREN MOET JE LEREN

Vele gesprekken van tienermeiden gaan over 'dingen die iemand anders tegen haar zei'. Soms online en soms in de klas. Hoe maak je conflicten weer goed? Of hoe ga je om met een snelle opmerking via WhatsApp die ze verkeerd opvatten? In plaats van de ander aan te spreken, delen ze het met andere vriendinnen. Kortom: als je merkt dat er weer van alles 'rommelt' in de vriendschappen, kunnen ze best wat hulp gebruiken om alle feiten op een rijtje te zetten en zaken met de juiste persoon te bespreken. Soms kan je hen helpen door aan te bieden als tussenpersoon mee te gaan om een conflict uit te praten.

Het grootste geheim is echter jouw eigen voorbeeldfunctie. Meiden kijken alles af hoe jij het zelf aanpakt. Besef dat je een voorbeeldrol hebt in hoe je zelf communiceert en conflicten aangaat en oplost. Daar leren ze nog het allermeeste van.

15 ROL VAN OUDERS

De relatie tussen ouder en kind is met een tiener anders dan met een jonger kind. Investeer daarom als ouders in een goede relationele basis (**zie tips 1 tot 5**) voor de hormonen toeslaan. Als je pas begint als ze zestien zijn, hebben ze er geen behoefte meer aan. Als je begint terwijl ze acht zijn, dan vragen ze erom als ze zestien zijn. Dit maakt het verschil tussen 'waar bemoei jij je mee' en 'mam, kunnen we even een milkshake halen?'.

Besef dat je een voorbeeldrol hebt in hoe je zelf communiceert en conflicten aangaat en oplost. Daar leren ze nog het allermeest van.

Tip 14



LIEFDE & SEKS

Hoe zit het met de liefde?

Zolang meiden nog kind zijn, zijn jongens meestal nog vies. Op hun zestiende is hun lichaam veranderd en schamen ze zich als ze nog niet gezoend hebben. In enkele jaren ontdekken ze een wereld van verliefdheid en seksualiteit en mogen ze (vaak door schade en schande) ontdekken hoe ze hier mee om kunnen gaan. Denk maar eens terug aan je eigen ervaringen tijdens je puberteit. De leeftijd waarop meiden een vriendje krijgen, wordt daarbij steeds lager.

16

GOEDE SPIEGEL GEZOCHT

Leren omgaan met verliefdheid en seksualiteit is heel anders dan een schoolvak. Ieder meisje ontdekt dit op haar eigen tijd en manier. Sommige meiden zijn op de basisschool al heel actief en bij anderen komt dit pas als ze veel ouder zijn. Dagelijks worden ze overspoeld met verhalen over 'hoe het kan'. Verhalen in series op Netflix, in magazines en natuurlijk tijdens gesprekken met vriendinnen waarin ze uitwisselen hoever hun vriendjes mogen gaan. Aan al deze verhalen spiegelen de meiden zich. Zo doen veel jonge tienermeiden hierin bekende Instagram-, film- en Snapchatkoppels na.

Wil je tienermeiden een goede spiegel voorhouden? Geef hen dan goede spiegels! De belangrijkste spiegel is je eigen relatie. Hoe communiceer je en uit jij je liefde? Welke plek heeft seksualiteit? Deel je eigen verhalen, zowel je successen, als ook je faalverhalen! Wat je ook kan doen, is hen koppelen aan goede meidenwerkers of jeugdleiders. Of geef hen een abonnement op het christelijke **Meidenmagazine Belle** in plaats van de Cosmogirl.

17

UITVINDING VAN SEXTING

De seksuele ontwikkeling van tienermeiden speelt zich ook online af. Meer dan de helft van alle scholieren geeft aan dat er op hun school een naaktfoto of -filmpje is uitgelekt. Een derde van alle meiden is weleens gevraagd om een naaktfoto. Er lekken meer beelden uit van meiden dan van jongens.

Vaak zijn meiden naïef en denken ze dat hun 'crush' hun foto's nooit zou doorsturen.

Maak daarom sexting al op jonge leeftijd bespreekbaar. Help meiden de risico's te overzien. Zelfs Snapchat, waar foto's maar tijdelijk te zien zijn, is niet zonder risico. Zo maken veel jongens schermopnames en geen screenshot, waardoor meiden niet zien dat beelden toch opgeslagen worden. Stel samen vuistregels op, zoals welke foto's je wel of niet kan versturen en hoe je kan zorgen dat je er niet herkenbaar op staat. Google ook eens op 'omgaan met sexting' als je een vermoeden hebt dat er iets speelt in de klas.

18 HOE VER GA JE?

Hoe ver ga je als je eenmaal een vriendje hebt? Hormonen vliegen door het lichaam en hij is natuurlijk zo lief. Veel meiden zijn bang dat hun vriendje weggaat als zij niet doen wat hij van haar vraagt. Help meiden om rationeel na te denken hoever zij willen gaan in welke fase van hun relatie. Er is niets ongewoons aan om pas na een paar maanden een stapje verder te gaan. Wil de ander toch sneller dan jij? Stel de vraag eens andersom: *"Wil jij met een jongen zijn die niet naar jou wil luisteren?"* Of (als die vraag te persoonlijk is): *"Stel dat een vriendin zo'n vriendje heeft, wat zou jij haar adviseren?"*

Soms werkt het ook bevrijdend voor meiden om een duidelijke norm te horen. Als een vader die haar even terugstuurt omdat het rokje te kort is of geen toestemming geeft om samen op vakantie te gaan. Soms voelt ze wel aan dat dingen te snel gaan, maar vindt ze het lastig om dit zelf aan te geven. Niks is zo fijn als een ouder, vriendin of meidenwerker die duidelijk aangeeft wat wel en niet normaal is en meedenkt hoe ze dit bespreekbaar kan maken. Meiden hebben grenzen nodig, ook al mopperen ze erover.

19 **GENDERNEUTRAAL?**

De meeste meiden worden vanzelf verliefd op een jongen. Als je daarentegen een meisje of vrouw mooi vindt, ben je dan opeens bi? Door alle verhalen in de media lijkt er een wereld aan opties te zijn: hetero, lesbisch, bi, transgender of nog iets anders. Dit kan tot paniek leiden. Het is echter normaal dat meiden hun geaardheid nog moeten ontdekken. Blijf daar als begeleider ontspannen bij. Help meiden over hun gevoelens te praten. Lukt jou dat niet, zoek dan iemand anders met wie dat wel kan.

20

KUNST VAN HET INFORMEEL VRAGEN

Als jongerenwerker of ouder is het vaak lastig om op directe wijze in gesprek te gaan over de relaties en seks. Speel daarom dom en stel vragen als 'ik hoorde iets op de radio, gebeurt dit ook in jullie klas'? Of 'na hoeveel dates is het tegenwoordig normaal om te zoenen?' Door vragen te stellen die buiten de meiden omgaan, maak je het voor hen gemakkelijker om te antwoorden. Merk je dat het gesprek daar opening voor geeft, vraag dan wat de tienermeiden er zelf van vinden.

De seksuele ontwikkeling van tienermeiden speelt zich ook online af. Maak daarom sexting al op jonge leeftijd bespreekbaar.

Tip 17



TOEKOMST & KEUZES

Hoe ziet zij haar toekomst voor zich?

In de puberteit verandert niet alleen haar lichaam en de hormonen: ook haar hersens maken een stormachtige ontwikkeling door. Denken, voelen, inleven, consequenties overzien, het zit er allemaal in. De verbindingen tussen al die onderdelen zijn nog in ontwikkeling. Hierdoor worden keuzes ingegeven door gevoel en doen ze vaak impulsieve acties. Dit alles gebeurt in een tijd waarin ze keuzes mogen maken voor hun toekomst (denk aan studiekeuze), maar ook een tijd waarin ze leren omgaan met drank, drugs en seks.

21

WAT WIL JE LATER WORDEN?

Het is voor veel tienermeiden lastig om te bedenken welke richting ze op willen met hun leven. Profielkeuze of studiekeuze is daarom iets waar ze een hele tijd tegenaan kunnen hikken. Het is lastig om ergens voor te kiezen als je geen beeld hebt van waar je eigenlijk naartoe wilt. Help tienermeiden hierbij door ze te laten dromen over wat ze willen met hun leven en vervolgens stappen te zetten om er te komen. Wil je doorbreken met een liedje? Ga op zangles! Wil je snel van school af? Haal een diploma! Houd je van bloemen? Doe een bloemistenopleiding. Weet je niet wat je wil? Doe een tussenjaar of doe ervaring op door een jaar te werken. Zo ontdekken ze door te doen waar ze echt voor willen gaan en dat ze stappen moeten zetten om er te komen.

22

PLANNEN

Een dag van tevoren 'ontdekken' sommige meiden dat ze de volgende dag een grote toets hebben. Terwijl deze toets al een week van tevoren is aangekondigd. Het overzien van de tijd is iets wat nog moet ontwikkelen in de tienerhersens. Hier moeten ze bij geholpen worden. Dit is voor een aantal van hen een hele grote opgave! Hier moet je als ouder of jongerenwerker echt veel tijd in stoppen en een manier proberen te vinden die bij hen past. Dat bij jezelf een agenda lekker werkt, wil niet zeggen dat dat voor de meiden werkt. Als ze dingen onthouden door het op hun hand te zetten, dan mag je dit ook aanmoedigen (hoewel je er zelf je vraagtekens bij kan hebben). Zo ontdekken ze zelf wat voor hen wel en niet werkt.

23

CONSEQUENTIES DRAGEN

Er is weinig waar tieners zo veel van leren als consequenties dragen. Ze ervaren direct het effect van wat ze gedaan hebben! Denk aan hoge cijfers na een middag goed leren of geld op je rekening door de bijbaan iedere zaterdag. Maar ook dat ze zelf moeten sparen als ze dure kleding willen kopen. Of dat ze niet meer de vrijheid krijgen om tot laat uit te gaan als ze elke keer de gemaakte afspraken niet nakomen. Bij veel tienermeiden wordt vaak de hand boven het hoofd gehouden, omdat het anders 'zelig' is. Doe dit niet. Probeer kansen te creëren waarin meiden hun eigen consequenties kunnen dragen. Los het niet voor hen op.

24

THE DAY AFTER

Tieners maken vaak keuzes die worden ingegeven door gevoel. Lekker de hele nacht filmpjes kijken op YouTube of Netflix. Of een keer een experiment met alcohol of drugs. Ze kunnen nog niet overzien dat ze de volgende dag te brak zijn voor school, of daarna niet meer lekker in hun vel zitten. Jongere tieners hebben duidelijke kaders vanuit hun ouders nodig om goed met dergelijke thema's om te gaan. Denk aan: je computer uit na half tien op een schooldag, je telefoon beneden laten, geen drugs of alcohol. Oudere tieners kan je door vragen te stellen helpen om zelf de consequenties van hun acties te laten inzien. Graag zonder te oordelen, want dit mogen ze zelf leren.

10 TIPS VAN MEIDEN

Om af te sluiten, geven we de tienermeiden uit meidenclubs van Youth for Christ het laatste woord. Wat moeten ouders of jeugdleiders in ieder geval wel of juist niet doen als je met hen in gesprek wil?

Wel doen

1. Vraag door.
2. Toon echte interesse.
3. Vertel zelf eerlijk uit je eigen leven hoe jij met situaties omging.
4. Geef complimenten.
5. Houd de sfeer gezellig.

Niet doen

6. (Ver)oordeel niet als een tiener net iets heeft verteld.
7. Zeg geen lelijke dingen. Dit maakt onzeker.
8. Vertel geen persoonlijke dingen door aan anderen.
9. Houd niet de hele tijd je telefoon in je hand.
10. Wees niet de hele tijd te serieus.



MEIDENWERK VAN YOUTH FOR CHRIST

De tips uit dit (digitale) boekje komen voort uit het meidenwerk van Youth for Christ. Gedreven door Gods liefde zoekt Youth for Christ jongeren op, helpt hen groeien en biedt hen hoop. Daarom organiseert Youth for Christ meidenclubs in steden door heel Nederland. Meidenwerkers bouwen daar relaties op met tienermeiden. Daarnaast ondersteunt Youth for Christ vrijwilligers en professionals met training en goede materialen. Op deze manier hopen we dat vele meiden de liefde van Jezus mogen leren kennen in hun dagelijks leven.

Eva-Maria is een meidenwerker in Arnhem:

“Elke week op dinsdagmiddag hebben wij onze meidenclub. Geen middag is hetzelfde. De meiden bepalen mee wat we precies gaan doen: cupcakes bakken, nagels lakken of pizza’s maken. We beginnen ontspannen met wat drinken en een koekje of snoepje. Zo kunnen ze eerst even wat dingen kwijt over school. Daarna beginnen we met de activiteit. Tijdens bijvoorbeeld het nagels lakken, hebben we de mooiste gesprekken over vriendjes of over hoe het thuis gaat. Naast de activiteit zelf heb ik ook regelmatig appcontact met de meiden. Ik vraag ze dan even naar de toets waar ze over hadden verteld of ik feliciteer hen voor hun verjaardag. Dit is een waardevol aspect van het meidenwerk.

Wat ik leuk vind aan het meidenwerk, is de band die je al best snel hebt met de meiden. Ik ben een open persoon en vertel dan ook best wat over mezelf. Hierdoor heb ik snel gesprekken met de meiden die net een laag dieper gaan. Naast de goede gesprekken vind ik het ook heerlijk om gewoon even lekker nagels te lakken en te kletsen over muziek of kleding of een ander lekker luchtig onderwerp.”

Misschien is meidenwerk ook wel iets voor jou! Neem contact op met **superwoman@yfc.nl**. Sluit aan bij een meidenclub bij jou in de buurt of we helpen jou om er zelf één op te starten!

SUPERWOMAN

Vanuit de praktijkervaring van onze meidenwerkers hebben we de compleet uitgewerkte meidenmethodiek SuperWoman ontwikkeld. Compleet uitgewerkte programma's over thema's uit de belevingswereld van meiden. Jaarlijks trainen we tientallen meidenwerkers om ook aan de slag te gaan voor meiden in hun omgeving. SuperWoman is ondertussen vertaald in onder meer het Engels, Zweeds en Russisch. Meer weten? Ga naar yfc.nl/superwoman voor meer informatie en een gratis proefprogramma.





PLOF! VOOR MEIDEN

Het vragenspel **PLOF! voor meiden** is de leukste manier voor ouders, jeugdleiders en jongerenwerkers om met meiden in gesprek te gaan over hun leven. Bij PLOF! wisselen snelheid en diepgang elkaar af. Het spel levert plezier en mooie gesprekken op. Het is gemaakt en getest door de meiden en meidenwerkers die neerploffen in de meidenclubs van Youth for Christ.

Moeder over PLOF!: *“Fijn spel. Tieners willen graag gehoord worden. Dit spel draagt daar mooi aan bij. Het houdt het gesprek mooi op gang.”*

Dit spel is (tijdelijk) gratis verkrijgbaar via plof.yfc.nl.

COLOFON

Eindredactie:	Marijn Op 't Land (No. 37)
Redactie:	Alec Timmerman, Anke van der Breggen, Christine Corstanje, Eva-Maria van de Geest
Orthopedagoog:	Marielle Versteeg – Van Kan
Beeld:	Carpe Diem fotografie, Shutterstock
Vormgeving:	Joren van Gelder (Twondi)

De inhoud is samengesteld vanuit de praktijkervaring in het meidenwerk van Youth for Christ.



YOUTH
FOR CHRIST

YOUTH FOR CHRIST NEDERLAND

Postbus 73
3970 AB Driebergen
www.yfc.nl
info@yfc.nl
0343 515 744