

TRENDS

& TIPS



15 ARTIKELEN MET TIPS VOOR

OUDERS EN JEUGDLEIDERS OVER

DE LEEFWERELD VAN JONGEREN

YOUTH
FOR CHRIST

TRENDS & TIPS

YOUTH
FOR CHRIST

INHOUDSOPGAVE

TITEL	PAGINA
3 tips om jongeren te helpen met het ontwikkelen van een gezond <u>zelfbeeld</u>	3
3 tips voor een gesprek met jongeren over <u>schermtijd</u> en altijd online zijn	5
3 tips om met jongeren in gesprek te gaan over <u>seksualiteit</u>	7
3 tips om in gesprek te gaan over <u>online gokken</u>	10
3 tips om jongeren te helpen zich <u>veilig</u> te voelen	13
3 tips om jongeren uit hun <u>winterdip</u> te helpen	15
3 tips om <u>creativiteit</u> te stimuleren bij jongeren	17
3 tips om jongeren gemotiveerd te houden voor <u>school</u>	20
3 tips om jongeren tijdens de feestdagen te helpen bij <u>rouwverwerking</u>	22
5 tips om <u>connectie</u> te maken met jongeren	24
3 tips om met je tiener in gesprek te gaan over <u>drugsgebruik</u>	26
3 tips om jouw tiener te ondersteunen bij zijn <u>studiekeuze</u>	28
3 tips om met een gerust hart jouw jongere op <u>groepsvakantie</u> te laten gaan	30
3 tips om jongeren te helpen met hun <u>zomervakantie-plannen</u>	33
3 tips om het goede voorbeeld te geven bij <u>telefoongebruik</u>	35
Over Youth for Christ	37

3 tips om jongeren te helpen met het ontwikkelen van een gezond zelfbeeld

door Ruth de Vries, oktober 2022

Jongeren maken zich naarmate ze ouder worden steeds meer los van hun ouders, en daarmee worden vrienden belangrijker voor hen. Uit onderzoek van het Centraal Bureau voor de Statistiek uit 2021 blijkt dat meer dan de helft van de jongeren het belangrijk vindt wat anderen van hen vinden, en dat een meerderheid zich ook wel eens vergelijkt met anderen.



Onderzoekster Renske van der Cruisen stelt dat dit een belangrijke fase is in de ontwikkeling van jongeren, en dat dit vergelijken met anderen gebeurt op verschillende levensgebieden. Jongeren kijken naar hoe ze presteren op school, vergelijken zichzelf qua uiterlijk met elkaar en meten zich ook op sociaal vlak met hun leeftijdsgenoten.

Hoe kun jij jouw jongere helpen zichzelf te zijn?

TIP 1: GA HET GESPREK AAN OVER WAT HIJ BELANGRIJK VINDT

Vraag aan je jongere wat hij zelf belangrijk vindt. Wat zijn de eigenschappen waarmee hij omschreven wil worden? Voor welke dingen mogen vrienden altijd bij hem aankloppen? Welke eigenschappen van zichzelf is hij trots op en wat wil hij meer ontwikkelen?

TIP 2: BESPREEK RISICOGEDRAG, ZONDER OORDEEL

Volwassenen op wie jongeren terug kunnen vallen zijn ontzettend belangrijk, en veroordeling schept afstand! Bespreek het risicogedrag daarom zonder dat je meteen oordeelt. Wat voor risico's is jouw tiener bereid te nemen? Waar trekt hij de grens?

Maak je je zorgen over bepaald gedrag? Vraag dan eens aan de jongere hoe hij het risico daarvan zelf inschat. Probeer te begrijpen waarom de jongere doet wat hij doet. Wanneer je weet wat het motief is, kun je wellicht samen tot een veiligere optie komen om hetzelfde doel te behalen.

TRENDS & TIPS

YOUTH
FOR CHRIST

TIP 3: GEEF COMPLIMENTEN

Welke mooie eigenschappen zie jij in jouw jongere? Dat zijn vrienden belangrijker worden betekent niet dat jij als volwassene je invloed helemaal kwijtraakt. De algemene boodschap die pubers vaak horen vanuit de maatschappij is dat zij lastig zijn, problemen veroorzaken en lui zijn. Wanneer de volwassenen uit hun omgeving hier een positief tegengeluid laten horen is dat ontzettend opbouwend!

Deze fase van uitproberen en ontdekken kan voelen als een spannend spookbos, of als een opwindende achtbaan. Jij kunt voor je jongere hierin een gids zijn, hem aanmoedigen en helpen. Ga je mee op pad?

Youth for Christ is vanuit 25+ locaties in Nederland actief met Missionair Jongerenwerk. Daarin kijken wij naar de behoefte van jongeren in die regio. Daarop gebaseerd bieden wij activiteiten aan. Voor meiden organiseren we knutselmiddagen, voor jongens vaker een voetbalactiviteit. De jongerenwerkers stralen, gewoon door hun alledaagse 'zijn', de liefde van Jezus uit en bemoedigen de jongeren in het ontwikkelen van hun talenten.

Zo helpen wij hen bij het ontwikkelen van een gezond zelfbeeld. Ben je benieuwd naar onze aanpak op missionair jongerenwerk? Kijk op onze website op www.yfc.nl/missionair-jongerenwerk

3 tips voor een gesprek met jongeren over schermtijd en altijd online zijn

door Matthijs Winter, augustus 2023

Eindeloos scrollen door social media feed, shorts bekijken, snappen met elkaar en BeReals versturen, aan het online contact tussen tieners en jongeren komt geen einde. Als opvoeder kun je hier soms moedeloos van worden. Jongerenwerker Matthijs neemt zijn eigen schermgebruik onder de loep en verplaatst zich in de wereld van altijd-online-tieners. Hij geeft je drie handige tips om als ouder op een prettige manier in gesprek te gaan met je kind over schermtijd.



“De schoolvakantie loopt ten einde en sommige jongeren zijn inmiddels alweer gestart met school. Voor veel jongeren betekent dit dat ze hun vrienden weer dagelijks zien op school, op straat of bij het sporten. In de vakantie is er soms weinig onderling contact, afgezien van de foto’s en berichten op social media.

Voor tieners en jongeren zijn social media onmisbaar om de zomer te overbruggen en contact met leeftijdgenoten te onderhouden, maar de kans is groot dat jij hier als ouder helemaal niet zo gelukkig mee bent. Misschien hoop je juist wel dat je kind wat meer kan genieten van de offline wereld, dat hij zijn telefoon wat vaker weglegt en fysiek met zijn vrienden afspreekt, in plaats van eindeloos online contact met ze te hebben.

Van jongeren wordt (vaak onuitgesproken) verwacht dat ze altijd online zijn. Maar dit is niet alleen een probleem van jongeren; hoe zit dat bij jou als volwassene? Hoe vaak check jij je meldingen of moet je even iets regelen via je telefoon? En bedenk eens hoe vaak je wordt gebeld met de vraag: ‘heb je mijn appje al gelezen?’ of ‘heb je dit al gezien op Insta/Facebook/Snap/TikTok/Twitter/BeReal/etc?’

Ook ik merk dat ik best vaak op mijn telefoon kijk of ik een berichtje of andere melding heb. En voor ik het weet zit ook ik weer te scrollen op Insta – of in mijn geval Marktplaats, want ook daar komt maar geen einde aan. Zo is mijn schermtijd al snel bijna drie uur per dag, en dat is alleen nog maar op mijn smartphone.

TRENDS & TIPS

YOUTH
FOR CHRIST

Ik heb een sociaal beroep, waarbij ik mijn smartphone gebruik om met jongeren in contact te blijven. Maar een schermtijd van drie uur per dag... dat zou best minder kunnen, als ik bepaalde apps verwijder of er een tijdslot op zet.

Er zijn zoveel apps die ervoor zorgen dat we bijna altijd online zijn. Daarnaast werken veel scholen met een iPad, Chromebook of laptop waar ook de nodige apps op staan die scholieren afleiden van waar ze eigenlijk mee bezig zouden moeten zijn. Hoe kun je je tiener hier bij helpen? En kun je afspraken maken over momenten dat je jongere even niet online is? Deze drie tips helpen jou om hierover in gesprek te gaan met je tiener.

TIP 1: SCHUIF 'DE SCHULD' VAN HOGE SCHERMTIJD NIET AF OP JOUW JONGERE

Als je met je tiener in gesprek gaat over zijn telefoongebruik en schermtijd, zorg er dan voor dat je kind niet ervaart dat de oorzaak of schuld bij hem ligt. Veel apps zijn zo ontwikkeld dat je maar blijft scrollen en kijken. Maak je jongere hiervan bewust en vraag of hij doorheeft hoeveel tijd hij online doorbrengt of hoeveel tijd hij achter zijn scherm doorbrengt.

TIP 2: MAAK AFSPRAKEN OVER SCHERMTIJD EN BESPREEK DEZE REGELMATIG

Als je met je tiener in gesprek gaat over zijn telefoongebruik en schermtijd, zorg er dan voor dat je kind niet ervaart dat de oorzaak of schuld bij hem ligt. Veel apps zijn zo ontwikkeld dat je maar blijft scrollen en kijken. Maak je jongere hiervan bewust en vraag of hij doorheeft hoeveel tijd hij online doorbrengt of hoeveel tijd hij achter zijn scherm doorbrengt.

TIP 3: WEES OPEN OVER JE EIGEN STRUGGLE MET SCHERMTIJD

Wees er bewust van dat jij misschien wel net zo veel op je telefoon zit als je tiener. Probeer jezelf niet te verdedigen door te zeggen dat je met belangrijke dingen bezig bent, want dat vind je tiener ook van zichzelf. Wees hierin zelf het voorbeeld. En misschien kun je wel samen lachen of je samen schamen als je allebei eens kritisch naar je schermtijd kijkt."

Wist je dat Youth for Christ ook online aanwezig is? Wij willen zijn waar jongeren zijn, dus ook online. Veel van onze lokale plaatsen zijn actief op social media, we hebben een trainingswall voor kerken en jeugdleiders, en ook zijn we online actief onder jongeren die veel gamen. Onze jongerenwerker Ljuba zoekt jongeren online op door middel van gamen, en heeft contact met jongeren via onder andere Twitch en Discord.

3 tips om met jongeren in gesprek te gaan over seksualiteit

door Jeanine Pellegrom, februari 2023

Op 14 februari is het de dag van de liefde! Alles kleurt rood, de rozen zijn niet aan te slepen en de hartjes vliegen je om de oren. Veel kinderen, tieners en jongeren zijn vanmorgen zenuwachtig opgestaan. Zouden ze een lief appje krijgen van hun grote vlam? Staat er nog een spannende date op hen te wachten? Heeft haar vriendje nog iets romantisch geregeld? De liefde lijkt vandaag eindeloos, grenzeloos en onbeperkt.



Maar ook spannend, onvoorspelbaar en liefdeloos. Valentijnsdag is ook de dag dat veel jongeren zich afgewezen voelen, omdat er voor hen nog geen 'liefde van hun leven' in beeld is. Voor hen staat er geen romantisch liefdesverhaal te wachten en vandaag herinnert sommigen zelfs aan de kant van romantiek. Want kinderen zijn steeds jonger als ze met seksualiteit en seksuele handelingen te maken krijgen. Hun bereik op internet en smartphone is eindeloos, en in groepsverband vliegen de pikante termen je om de oren.

Tegelijkertijd vindt er steeds minder voorlichting plaats in een veilige setting. Een setting van bijvoorbeeld een ouder, waar een kind alles aan mag vragen en waar een eerlijk antwoord wordt gegeven, al dan niet vanuit een religieus kader. Hierdoor krijgen kinderen op jonge leeftijd al een vertekend beeld van de liefde, en leren ze niet voldoende hoe liefde bedoeld is, of binnen welke kaders en grenzen seksuele handelingen plaats mogen en horen te vinden. Want als oudere kinderen enkel voorgelicht worden door filmpjes die te vinden zijn op internet, wordt dat hun wereld van de liefde.

Wist je bijvoorbeeld dat vanuit de wetenschappelijke pedagogiek wordt geadviseerd om kinderen voor hun 8e jaar volledig voor te lichten? Misschien schrik je van deze jonge leeftijd, maar onderzoek laat zien dat kinderen op hun 8e al een blauwdruk hebben ontwikkeld over wat seksualiteit voor hen is. Ze zijn zich volledig bewust van hun lichaam en kunnen het onderscheiden van het andere geslacht.

TRENDS & TIPS

YOUTH
FOR CHRIST

Als moeder van drie meiden hik ik altijd enorm tegen deze leeftijd aan. Want wat zeg ik nu wel en wat zeg ik niet? Welke boekjes pak ik erbij en voor welke informatie is mijn kind wel of niet klaar? En hoe geef ik mijn meiden een Bijbels beeld mee van seksualiteit, en bereid ik ze tegelijkertijd voor op een wereld vol andere denkbeelden?

De kans is ook groot dat je dit leest en kinderen of tieners hebt die al ouder zijn dan 8 jaar, en dat je die mijlpaal hebt gemist. Voel jezelf dan niet rot of vervelend, want het is nooit te laat om over dit onderwerp te beginnen.

Bovendien zijn onze tips geschikt voor kinderen en tieners van elke leeftijd. De belangrijkste tip in de hele opvoeding als het gaat om de liefde, is dat je als ouder zelf de grootste primaire informatiebron bent. Daarom gaan onze tips ook vooral daarover.

TIP 1: ZET OP EEN RIJTJE WAT JE VISIE IS OP SEKS EN SEKSUALITEIT

Wat vind jij eigenlijk van alle vormen van seksualiteit? Want alleen als je jouw eigen visie helder hebt, kun je deze goed overbrengen op je kind en tiener.

TIP 2: WEES ZELF DE PRIMAIRE INFORMATIEBRON

Wees niet naïef door te denken dat je kind of tiener weinig wereldwijd is op het gebied van de liefde en seksualiteit. Kinderen krijgen meer mee dan je denkt, via hun leeftijdsgenoten en het internet. Grote kans dat ze met grote vragen rondlopen, maar ze niet durven te stellen. Het gevoel van schaamte dat je bij jezelf kunt herkennen, is bij je kind en tiener vaak veel groter.

Als je een Bijbels wereldbeeld mee wilt geven over deze thema's, is het superbelangrijk om altijd zelf de primaire informatiebron te zijn, als het gaat om voorlichten en informeren. Wacht dus niet tot je kind of tiener vragen gaat stellen. Niet iedereen is even open over dit onderwerp, maar wel iedereen heeft recht op informatie. Pak eens een momentje in de avond met een kopje thee en chocola om het onderwerp aan te snijden. Benoem dat het spannend is. Koppel het gesprek aan een actueel zoals #metoo. Of pak er een boekje bij dat je samen met je jonge kind kunt lezen voor het slapengaan.

TIP 3: NEGEER OF BESTRAF GEEN ONDERWERPEN

Als moeder van drie meiden heb ik natuurlijk een eigen mening, maar zal die altijd vol liefde en zonder oordeel vertellen.

TRENDS & TIPS

YOUTH
FOR CHRIST

Mijn verlangen is dat mijn meiden kiezen voor een vorm van liefde en seksualiteit zoals God die heeft bedoeld, maar wanneer ik onderwerpen negeer, bestraf of veroordeel duw ik mijn kinderen juist van mij af. Datzelfde geldt voor alle jongeren waar ik als jongerenwerker mee te maken krijg. De kans is groot dat ze geen mooie ervaringen hebben met de liefde en seksualiteit. Mijn liefdevolle houding kan hét verschil maken in het gesprek.

LEESTIPS

Het thema seksualiteit is zo breed, dat deze drie tips het onderwerp eigenlijk tekortdoen. Wil je meer weten? Deze boeken kunnen je helpen bij het benaderen van dit onderwerp:

Voor jonge kinderen

- ‘Papa, mama + ik, Waar komen de kinderen vandaan?’ (Malcolm en Meryl Doney)

Voor beginnende pubers

- ‘Alleen voor meisjes, Over wat er gebeurt als je ouder wordt, enzo’ Geschreven in dagboekvorm. (Judith Janssen-van den Barg)
- ‘Alleen voor jongens, Over wat er gebeurt als je ouder wordt, enzo’ Geschreven in dagboekvorm. (Judith Janssen-van den Barg)
- ‘Naakte keuzes, Over verwachtingen tussen jongens en meiden, over vriendschap en seksualiteit.’ (Robert Pruis) www.naaktekeuzes.nl

Homoseksualiteit

- ‘Verscheurd, Het gesprek over homoseksualiteit en christelijk geloof wordt vaak ongenadig hard gevoerd, maar niet in dit boek.’ (Justin Lee)
-

3 tips om in gesprek te gaan over online gokken

door Ruth de Vries, mei 2023

Hoewel het binnenkort verboden wordt om ongericht reclame te maken voor online gokken, is het leed bij veel jongeren al geschied. Ze hebben kennis gemaakt met iets dat heel normaal lijkt te zijn geworden, en dat bovendien zo'n kick geeft, dat verslaving op de loer ligt. Jongerenwerker Ruth verdiepte zich in online gokken. Hoe komt jouw jongere ermee in aanraking? Wat zijn de gevaren en hoe ga je hier als opvoeder mee om?



'Twaalf reclames, ik heb het een keertje geteld. Dat is hoeveel reclame voor online gokken ik zag tijdens één wandeling door de stad. Sinds online gokken gelegaliseerd werd in 2021, ontkom je nauwelijks meer aan alle reclamespotjes, billboards en posters op bushokjes. Vanaf 1 juli is op deze manier reclame maken voor online gokken verboden, maar dat neemt niet weg dat er rondom gokken al veel is veranderd in de leefwereld van onze jongeren.

Online gokken is in rap tempo genormaliseerd. Zo publiceerde de Kansspelautoriteit onlangs cijfers* waaruit blijkt dat een vijfde van de online gokaccounts van een jongvolwassene (18-24 jaar) is. Soms is het gemakkelijk om aan te nemen dat jouw jongere nog helemaal niet bezig is met gokken. Hij is toch nog lang geen 18 jaar? Of misschien denk je wel dat hij hetzelfde beeld heeft over online gokken als jij.

Toch ontwikkelen jongeren – door al die reclames en mensen om hen heen die hun mening delen – wel degelijk een eigen beeld over online gokken. In sommige vriendengroepen is het bijvoorbeeld al heel normaal om onderling te wedden op uitslagen van voetbalwedstrijden. En doordat er in veel onschuldige computergames kansspelelementen zitten, is de stap naar gokken voor je kind kleiner dan je misschien denkt.

Er zijn verschillende factoren die ervoor kunnen zorgen dat jouw jongere kwetsbaarder wordt voor gokken. Aan de ene kant kan groepsdruk ervoor zorgen dat je jongere er keuzes in moet maken of zijn mening moet geven. Maar het tegenovergestelde daarvan, eenzaamheid, is ook risicofactor. Jongeren die eenzaam zijn, brengen doorgaans veel meer tijd door achter een computerscherm dan jongeren die zich niet alleen voelen. Voor hen is het gemakkelijk om verstrikt te raken in verslavende computergames of online gokprogramma's.

TRENDS & TIPS

YOUTH
FOR CHRIST

Daarnaast kan online gokken altijd en overal. Hierdoor is de drempel om te gaan gokken veel lager dan wanneer je bijvoorbeeld telkens de deur uit zou moeten. En het betekent ook dat je als buitenstaander lastig kunt inschatten hoeveel en hoe vaak iemand aan het gokken is.

Verder spelen het kansspelelement en de spanning van bepaalde computergames in op het beloningssysteem in de hersenen: door te winnen – ook al win je niets concreets – voelt je kind zich plezierig, wat verslavend kan werken. Denk hierbij aan games waarbij je met ingame valuta betaalt voor een verrassingsbox, je iets kunt winnen als je elke dag inlogt, of waarbij je cadeautjes mag uitpakken waarvan de inhoud onbekend is. Het lijkt misschien onschuldig, maar door het spelen van dit soort games kan je kind op latere leeftijd gevoeliger worden voor de aantrekkingskracht van (online) gokken.

En tot slot: om online te kunnen gokken bij een legale aanbieder moet je minstens 18 jaar oud zijn. Maar net zoals bij de aanschaf van alcohol of sigaretten gebeurt het regelmatig dat jongeren de gegevens van een ander gebruiken om toch zelf te kunnen gokken. Hoe help je jouw jongere?

Om je jongere te helpen alert te zijn op het verslavende effect van online gokken, is het vooral belangrijk om hier open over in gesprek te gaan. Deze drie tips kunnen je hierbij helpen:

TIP 1: VERDIEP JE IN DE WERELD VAN ONLINE GOKKEN

Het is goed om je als volwassene te verdiepen in hoe online gokken werkt. Welke vormen zijn er, wat is de wetgeving rondom online gokken, hoe werkt het beloningsproces in de hersenen precies?

TIP 2: VRAAG NAAR DE MENING VAN JOUW JONGERE

Vraag eerst naar de mening van je jongere, voordat je hem vertelt hoe jij er over denkt. Wat vindt hij van gokken? Uiteraard mag jij ook jouw mening delen, maar geef eerst je jongere de ruimte om te vertellen. Zo is er een grotere kans op een open gesprek, waarin er veiligheid is om te vertellen zonder schuld of veroordeling te voelen.

TRENDS & TIPS

YOUTH
FOR CHRIST

TIP 3: BLIJF IN GESPREK MET JE KIND

Maak duidelijk dat hij altijd bij je terecht kan met vragen. Wees die veilige persoon op wie jouw kind altijd terug kan vallen en die hij kan vertrouwen. En weten jullie het antwoord op een vraag over dit onderwerp niet? Ga dan samen op onderzoek uit.

TOT SLOT

Denk je na het lezen van deze tips 'Oh nee, mijn kind is al praktisch gokverslaafd'? Dat valt over het algemeen gelukkig heel erg mee. Maar het is wel goed om je als ouder bewust te zijn van de leefwereld van je kind, ook rondom dit onderwerp. Als je hem helpt te begrijpen hoe online gokken in zijn werk gaat, kan hij daarin zelfstandig en bewust keuzes leren maken.

Wist je dat Youth for Christ kaartspel LEF heeft ontwikkeld met vraag- en opdrachtkaarten om in gesprek te gaan met jouw jongeren? Het onderwerp 'gokken' is een van de 46 onderwerpen uit de leefwereld van jongeren waarover je op een laagdrempelige manier in gesprek kan gaan. Kijk op www.yfc.nl/lef om het spel te bestellen.

3 tips om jongeren te helpen zich veilig te voelen

door Matthijs Winter, maart 2022

Een jongetje van 10 met een neppistool op het voetbalveld, steekpartijen onder oudere jongeren... We komen het regelmatig tegen. Waarom? Jongeren voelen zich onveilig. Jongerenwerker Matthijs Winter geeft 3 tips om jongeren een gevoel van veiligheid te geven.



Zoals elke week gingen we ook afgelopen woensdag naar het voetbalpleintje in de wijk om te voetballen met kinderen. In een wijk waar vaak kleine opstootjes zijn tussen de kinderen, is het waardevol hen door middel van voetbal beter te leren kennen én te leren hoe ze op een andere manier met elkaar om kunnen gaan.

Deze keer kwam er al na een paar minuten een jongetje aan die vaak meedoet. En die ook vaak ruzie heeft. In een hoek van het veld zag ik hoe hij andere kinderen iets liet zien. Hij deed een beetje geheimzinnig, dus ik was benieuwd...

Na een poosje werd me duidelijk wat hij bij zich had: een pistool. Overduidelijk nep; helemaal van plastic en in felle kleuren. Maar toch, waarom nam hij dit mee? We waren aan het voetballen, iedereen kende elkaar, en hij is pas tien jaar.

Grote kans dat het te maken heeft met stoer willen doen. Met indruk maken om erbij te horen. Maar ik heb een sterk vermoeden dat er ook een diepere laag onder zit. We merken in ons straatwerk namelijk vaker dat er een gevoel van onveiligheid heerst onder jongeren. Meer jongeren denken dat het nodig is een mes bij zich te dragen en ze verheerlijken geweld in bijvoorbeeld muziek. Daarbij hebben jongeren door twee jaar coronatijd minder sociale voelsprietten; ze kunnen niet goed inschatten hoe ze het beste kunnen reageren.

De afgelopen tijd zien en horen we in Emmeloord steeds meer over steekpartijen waar jongeren bij betrokken zijn. Zowel als dader als als slachtoffer. Jongeren hebben een ontzettend kort lontje en de boel escaleert snel. Als je dan een mes bij je hebt, kan het zomaar misgaan. En zijn de gevolgen veel heftiger dan ooit de bedoeling was.

TRENDS & TIPS

YOUTH
FOR CHRIST

Een mes dragen jongeren in eerste instantie namelijk niet om iemand neer te steken, maar om zichzelf te verdedigen. Om een gevoel van veiligheid te creëren dus. Maar ze bereiken het tegenovergestelde. Want door een mes bij je te dragen, geef je ook anderen een onveilig gevoel. Waardoor zij op hun beurt ook de noodzaak voelen voortaan een mes mee te nemen.

Hoe kunnen wij als volwassenen jongeren een gevoel van veiligheid geven? Hoe laten we hen merken dat een wapen dragen niet helpt bij het krijgen van veiligheid? Ik geef je graag 3 tips:

TIP 1: BLIJF IN GESPREK MET JONGEREN IN JE OMGEVING

Vraag hen hoe het gaat, en probeer te begrijpen wat er speelt. Want wanneer jongeren hun verhaal en frustratie kwijt kunnen, krompen ze dit niet op. Daarbij kan je hen helpen om de dingen te relativiseren of suggesties aandragen om het op een goede manier op te lossen.

TIP 2: WIJS JONGEREN NIET AF

Stuur hen bijvoorbeeld niet weg als ze ergens op straat samenkomen. Want dat geeft hen het gevoel dat ze hun plek moeten verdedigen, en creëert een gevoel van onveiligheid.

TIP 3: GROET JONGEREN WANNEER JE ZE TEGENKOMT

Op die manier raken ze minder achterdochtig en voelen ze zich gezien. De eerste keer is soms ongemakkelijk, maar naarmate je hen vaker tegenkomt, gaan ze je herkennen en zelf ook groeten. Het helpt hen om te beseffen dat je niet 'tégen' hen bent, maar het beste met hen voor hebt.

3 tips om jongeren uit hun winterdip te helpen

door Jeanine Pellegrom, november 2022

Hebben jouw jongeren sinds de wintertijd minder energie, willen ze niets ondernemen, spreken ze niet of minder af met vrienden en zijn ze niet van hun bed of de bank af te slepen? Grote kans dat ze terecht zijn gekomen in een winterdip! Bijna 1 op de 10 Nederlanders heeft last van een winterdip. Statistisch gezien is het logisch dat ook jij jongeren kent die in deze categorie vallen. Tel daar de eenzaamheid sinds corona bij op en we hebben een 'winterdip-pandemie'.



Wist je dat een winterdip bij jongeren simpelweg ontstaat doordat ze te weinig zonlicht zien? Het is een klein cirkeltje: een jongere wordt hongerig, blijft langer op bed liggen en mist daardoor het ochtendlicht wat juist zo belangrijk is voor een positieve start van de dag. Het licht in de ochtend maakt namelijk serotonine aan en dit hormoon wordt in het lichaam omgezet tot melatonine, waardoor je puber in de avond moe wordt en in de ochtend op tijd wakker is. Wordt dit hormoon ontregeld, dan kun je in een winterdip belanden. Daardoor wordt je weer hongerig... en de cirkel is rond.

Eén op de drie jongeren voelt zich structureel eenzaam. Eenzaamheid zorgt ervoor dat jongeren zich meer isoleren, meer tijd doorbrengen op hun kamer of op de bank, minder afspreken met leeftijdgenoten en afleiding zoeken op social media en streamingsdiensten zoals Netflix.

Daar waar een 'gewone' winterdip tijdelijk is, wordt de winterdip bij onze jongeren juist versterkt wanneer zij zich structureel eenzaam voelen. Dit kan leiden tot heel grote problemen. Want stel jezelf eens voor dat je op je slaapkamer zit. Je voelt jezelf ontzettend eenzaam en je vraagt je af of er vandaag wel iemand is die aan je denkt. Je hebt geen idee met wie je leuke dingen kunt ondernemen, je bent vanwege het herfst- en winterweer minder buiten en voelt je steeds verder wegzakken in je isolement. Dan heb je dus een winterdip plus eenzaamheid, waardoor het risico dat je sombere gevoelens of zelfs een depressie krijgt, veel groter is.

Buitenlucht, licht, sporten en bewegen zijn allemaal dingen die geluksstofjes aanmaken in ons lijf en waardoor we ons beter gaan voelen.

TRENDS & TIPS

YOUTH
FOR CHRIST

Laten we massaal aan onze jongeren denken deze herfst en winter, zodat de problemen niet groter worden dan ze hoeven te zijn. Want jij kunt echt het verschil maken in die ene winterdip!

TIP 1: NEEM DE GEVOELENS VAN JOUW JONGERE SERIEUS

Als je jongere somber is gedurende de wintermaanden, dan is hij niet de enige in Nederland. In 2019 hadden 1,3 miljoen Nederlanders last van een zogenaamde 'winterdip'. Neem de sombere gevoelens van jouw jongere serieus, doe wat onderzoek naar de oorzaken van een winterdip en leg uit hoe het komt dat hij zich zo somber voelt.

TIP 2: GA SAMEN NAAR BUITEN

Neem je jongere mee naar buiten. Ga samen hardlopen, wandelen of fietsen. Doe dit het liefst in de ochtend, zodat het lichaam weer serotonine aanmaakt en de winterdip langzaam verdwijnt.

TIP 3: WEES EEN MATCHMAKER

Zorg dat jouw jongere in verbinding komt met andere jongeren en organiseer iets leuks voor hen. Denk aan een filmavond bij jullie thuis, een vuurkorf avond in de tuin of een activiteit om buiten met elkaar te doen. Zo bestrijdt je de winterdip én eenzaamheid onder jongeren. #2in1

3 tips om creativiteit te stimuleren bij jongeren

door Ruth de Vries, oktober 2023

Toen jongerenwerker Ruth voor een opleiding tot beeldend vaktherapeut koos, werd haar regelmatig gevraagd waarom ze geen psychologie ging studeren aan de universiteit. Ze had immers VWO gedaan, en als psycholoog zou ze waarschijnlijk meer kunnen verdienen of een grotere kans op een goede baan hebben dan als beeldend vaktherapeut.



Dat Ruth juist iets met een creatief element wilde doen omdat ze daar blij van wordt, werd niet door iedereen begrepen. Is deze focus op cognitieve vaardigheden in de maatschappij eigenlijk wel goed?

En hoe kun je als ouder of opvoeder hier tegenwicht aan bieden, om te stimuleren dat jouw creatieve kind zijn artistieke gang kan gaan? Ruth laat haar hart spreken en geeft drie tips om creativiteit te stimuleren onder jongeren.

Het schooljaar is al lang en breed weer begonnen, je jongere heeft de eerste toets er vast en zeker al opzitten. Leerlingen moeten weer urenlang luisteren, opgaven maken, verslagen schrijven en voor toetsen leren. Alles om aan het einde van de eerste periode hun rapport gevuld te zien met mooie cijfers. Die goede cijfers heb je uiteindelijk nodig om een opleiding te doen waar je een goede baan mee krijgt, wordt er gezegd. Maar is dat wel zo?

Onze maatschappij waardeert cognitieve kwaliteiten enorm. Kinderen horen van jongs af aan dat ze misschien ook wel dokter kunnen worden in plaats van verpleegster, of advocaat in plaats van politieagent, wanneer ze goed genoeg leren. Jongeren met een creatieve toekomstdroom krijgen vaak te horen dat ze ook een 'realistisch' plan B moeten hebben. Toch hebben we in onze maatschappij de creatievelingen ontzettend hard nodig, en niet alleen in de entertainmentindustrie. Hoe kun jij tegenwicht bieden aan de cognitieve focus van onze maatschappij?

TIP 1: ONTDEK SAMEN WAT CREATIVITEIT IS

Wat is jouw beeld van creativiteit? En weet je wat jouw jongere verstaat onder creativiteit? Bestaat dat alleen uit kunst, muziek, dans, theater? Ga erover in gesprek met je jongere, ontdek het samen.

TRENDS & TIPS

YOUTH
FOR CHRIST

Dit is een onderwerp dat zeker niet met één gesprek afgerond hoeft te zijn, laat het vooral ook doorsijpelen in jullie dagelijks leven.

Kun je je ook voorstellen hoe onze maatschappij eruit zou zien zonder creativiteit? In het liedje City On The Hill van Casting Crowns wordt beschreven hoe een maatschappij uit elkaar valt wanneer we die verbinding kwijtraken. Dit liedje kan een mooi begin zijn om het gesprek aan te snijden.

TIP 2: ONDERZOEK WELKE CREATIEVE TALENTEN JOUW JONGERE HEEFT

Creativiteit heeft veel verschillende kanten, en ook veel verschillende uitingsvormen. De kans is heel groot dat jouw jongere ook creatieve talenten heeft. Bedenk dat creativiteit draait om nieuwe ideeën hebben, ontwikkelingskansen zien en daar iets mee doen. Zo worden nieuwe producten, maar ook slimme marketingstrategieën en verbeterde processen bedacht door creatieve mensen.

Ziet jouw jongere vaak een efficiëntere manier om iets te doen? Vertelt hij de meest kleurrijke verhalen? Verzint zij leuke dingen om samen met haar vriendinnen te doen? Hierin worden allemaal creatieve talenten ingezet, zoals praktische creativiteit, storytelling en in opties denken.

TIP 3: STIMULEER DE CREATIEVE TALENTEN VAN JOUW JONGERE

Wanneer je eenmaal de creatieve talenten en uitingen van je jongere herkent, kun je je jongere daarin bevestigen en aanmoedigen. Positieve reacties helpen jongeren om zelfverzekerder te worden en geven hen moed om zich verder te ontplooien. Je kunt ook je jongere helpen die talenten te ontwikkelen, want niet voor ieder creatief talent bestaat er een schoolvak of een cursus.

Kijk bijvoorbeeld eens rond in je eigen kennissenkring, of je iemand kent die een soortgelijk creatief talent heeft als jouw jongere. Diegene kan je wellicht vertellen wat hem verder geholpen heeft, of jouw jongere op sleeptouw nemen. Creatieve denkprocessen kunnen juist gestimuleerd worden binnen andere activiteiten, zoals games, ambachten en sportstrategieën. Kijk dus ook vooral waar je jongere blij van wordt, er is waarschijnlijk niet maar één optie.

TRENDS & TIPS

YOUTH
FOR CHRIST

Misschien zie je nu dat creativiteit veel breder is dan het 'ouderwetse' beeld dat ervan bestaat. Dat je met een creatieve geest onherroepelijk in de alternatieve kunstwereld terecht komt, zonder inkomen en zonder bestendig toekomstperspectief, klopt niet. Bovendien heeft jouw kind gaven en talenten gekregen van zijn Maker, en het is de moeite waard om die gaven en talenten te zien, te horen, en om te stimuleren ze te ontwikkelen. Zo doe je recht aan jouw kind én aan zijn Maker.

TOT SLOT

Vind je het moeilijk dat jouw jongere een kant kiest die niet jouw eerste keuze zou zijn? Blijf met hem in gesprek over zijn dromen en talenten. Praat er samen over of zijn toekomstbeeld niet alleen uit dromen bestaat, maar ook kansen biedt om een zelfstandig bestaan op te bouwen.

Door te praten en het gesprek gaande te houden, leert je kind zichzelf beter kennen en leert hij bovendien verstandig nadenken over de toekomst. En wie weet leer jij ook je kind beter kennen, en ontdek je dat groots dromen een prachtige combi kan zijn met het realiseren van een bestendige toekomst.

3 tips om jongeren gemotiveerd te houden voor school

door Matthijs Winter, september 2022

Merk jij het ook? De eerste schoolweken gaan zo goed: je jongere is gemotiveerd, maakt zijn huiswerk en heeft zichzelf voorgenomen zijn best te doen én elke dag op tijd te komen. Maar aan alles komt een eind, ook aan die goede start. Het lijkt wel alsof de motivatie hem in de schoenen zinkt zodra de herfst zich aandient en de eerste regendruppels vallen. En regenen doet het inmiddels weer. Goed voor de natuur, maar minder voor de motivatie om op de fiets te stappen en op tijd op school te komen.



School voelt voor sommige jongeren als een seizoen waarbij verschillende dingen overwonnen moeten worden. Het lijkt wel topsport! Deze zomer hebben we vanalles kunnen zien en lezen over Femke Bol, een topatlete die maar liefst drie gouden medailles op het EK atletiek wist te bemachtigen. Of wat dacht je van Max Verstappen, die inmiddels een enorme voorsprong heeft in de Formule 1 ranking?

Hoe komt het dat zij blijven presteren? Hoe houden ze het vol? Hoe houd je je tiener gemotiveerd na een goede start? Jongerenwerker Matthijs van Youth for Christ geeft je drie tips!

TIP 1: HELP JE JONGERE OM BIJ TE BLIJVEN

Ik weet nog goed hoe het mij zelf verging op de middelbare school: de zomervakantie was nog niet voorbij of de klad kwam al in het maken van mijn huiswerk. Na verloop van tijd ging ik flink achterlopen en moest ik een behoorlijke achterstand wegwerken. Dat was knap lastig, zeker omdat er elke dag nieuw huiswerk bij kwam. Dus: motiveer je tiener om bij te blijven.

Dat kan bijvoorbeeld door hem te helpen met het inbouwen van een structuur, waarbij hij op vaste momenten (meteen na school, of meteen na het avondeten) zijn huiswerk maakt. Op die manier gaat hij niet achter de feiten aan lopen. Dit helpt ook om de uitleg tijdens de volgende les te begrijpen.

TRENDS & TIPS

YOUTH
FOR CHRIST

TIP 2: MAAK TIJD VOOR ONTSPANNING

Naast de focus op schoolwerk, is het ook belangrijk om momenten van ontspanning te hebben: om school juist even los te laten, even niets te moeten of lekker fysiek bezig te zijn. Want hoeveel mensen hebben tegenwoordig geen last van burn out klachten omdat ze altijd 'aanstaan' en geen tijd hebben voor zichzelf? Geef je jongere dus ook de ruimte om zijn schoolwerk soms even neer te leggen en lekker te ontspannen, met vrienden af te spreken of te gaan sporten. Balans is het sleutelwoord!

TIP 3: WEET WAT ER SPEELT

Misschien doe je bovenstaande dingen al wel. Maar weet je ook wat er verder speelt? Hoe is de sfeer in de klas? Wordt er gepest? Heeft jouw tiener weleens een gesprek met de mentor? Want misschien is er wel een hele andere reden dat jouw jongere na verloop van tijd zijn motivatie verliest om op tijd te komen, of sterker nog, om überhaupt naar school te gaan.

Dus vraag 's middags bij thuiskomst niet alleen hoeveel huiswerk er gemaakt moet worden, maar ook hoe het was op school. Het ouderwetse kopje thee met een koekje doen soms wonderen. Dat klinkt eenvoudig...maar dat is het in de praktijk vast niet altijd. Toch hopen we je met deze drie tips een eind op weg te helpen, zodat jouw tiener er dit schooljaar voor blijft gaan!

Ben jij jeugdleider en wil je ontdekken hoe je jouw jongeren motiveert, in balans houdt en uitdaagt om lekker mee te doen met de groep? Heb je behoefte aan meer ondersteuning en wil je sparren met andere jeugdleiders of jongerenwerkers? Bekijk onze Trainingswall op www.training.yfc.nl, boordevol informatie en inspiratie voor jou als jeugdleider.

3 tips om jongeren tijdens de feestdagen te helpen bij rouwverwerking

door Ruth de Vries, december 2022

Je kent ze wel: die scènes in kerstfilms waar de hele familie gezellig aan tafel zit voor het uitgebreide kerstdiner, die ene tante die zei dat ze het niet zou redden nét op tijd aankomt, en waarin vervolgens iedereen gelukkig is. Maar wat als dat bij jouw familie niet zo is?



De feestdagen zijn een mooie tijd van verbinding met mensen die je dierbaar zijn, maar ze kunnen er ook voor zorgen dat gemis ook zoveel pijnlijker naar voren komt. Je mist het toetje dat je moeder altijd klaarmaakte, of de grappen van je broer. Het wordt nooit meer hetzelfde. Je hebt het zelf als ouder al zwaar, maar hoe kun je tieners hierin ondersteunen? Wij geven je drie tips om hier mee om te gaan.

TIP 1: ONTDEK OP WELKE MANIER JOUW JONGERE ROUWT

Rouw is anders voor iedereen. Jongeren rouwen ook, al gebeurt dat niet op een 'volwassen' manier. Jongeren kunnen zich soms ontzettend terugtrekken op emotioneel en sociaal vlak, heel humeurig of kwaad zijn. Ze kunnen zich juist op hun schoolwerk richten, of ze lijken het belang van school helemaal te vergeten.

Sommige jongeren zien dat jij het als ouder al zwaar hebt en gaan proberen jou te ontlasten, of in ieder geval te zorgen dat zij jou niet tot last zijn. Wanneer je weet op welke manier jouw jongere rouwt, kun je hem of haar ook gericht ondersteunen. Zij hebben jou als ouder juist ook nodig in dit moeilijke proces.

TIP 2: MAAK SAMEN EEN PLAN

Besteed aandacht aan het feit dat de feestdagen extra moeilijk kunnen zijn. Wat voor reactie verwacht je bij jezelf? Wat zou je zelf fijn vinden? Bespreek dit ook met je kinderen. Misschien vinden jullie het fijn samen naar foto's uit de oude doos te kijken of om elkaar verhalen te vertellen.

TRENDS & TIPS

YOUTH
FOR CHRIST

Het kan fijn zijn een plan te maken voor het geval dat iemand overmand wordt door verdriet. Is er een plek waar iemand zich even terug kan trekken als dat nodig is? Wil diegene dat er iemand meekomt of wil hij/zij juist even alleen zijn?

Dit heel praktisch bespreken kan lastig zijn, maar het is wel goed om er de ruimte voor te nemen. Neem eerst zelf de tijd om dit te overdenken, zodat je in gesprek met je kind ook je aandacht op hem/haar kunt richten. Het maken van een plan kan je jongere rust geven en zich gezien doen voelen. Rouw is een proces, en je kind ontwikkelt zich ondertussen ook verder. Wat nu noodzakelijk of fijn is kan over een maand of een jaar totaal niet aansluiten. Blijf ook in gesprek en maak zo nodig een nieuw plan.

TIP 3: ZOEK STEUN WANNEER JE DAT NODIG HEBT

Rouwen is zwaar. Het kan voelen alsof niemand echt begrijpt hoe jij je voelt. Het willen stilstaan bij je verlies is soms nauwelijks te combineren met het dagelijks leven. Misschien heb je het gevoel dat je jouw kind niet goed kunt ondersteunen bij het rouwen. Het kan goed zijn hulp te zoeken voor jezelf of je kind. Bij vrienden, in je kerk, een (online) lotgenotengroep of een psycholoog. Een dierbare verliezen brengt een mens uit balans, alles lijkt op losse schroeven te staan. Je hoeft je niet te schamen als je ondersteuning zoekt.

Hoe moeilijk de feestdagen ook kunnen zijn als je te kampen hebt met verlies en verdriet, met deze tips willen we je een houvast bieden om je jongere hierin te zien en te begeleiden. Samen sta je sterk en lukt het je misschien om die moeilijke momenten wat draaglijker te maken.

5 tips om connectie te maken met jongeren

door Jeanine Pellegrom, januari 2022

De omgeving van jongeren zijn wij: de mensen om hen heen. En juist in deze tijd is het zo belangrijk dat wij jongeren zien. Dat ze met ons kunnen connecten. Maar hoe doe je dat? Jeanine Pellegrom, coördinerend jongerenwerker in Rotterdam, geeft vijf praktische tips.



Wanneer ik wekelijks vanuit het jongerencentrum in Rotterdam naar huis fiets, kom ik langs een grote, in blauw geverfde gevel waar de volgende quote op geschilderd is: 'De omgeving van de mens is de medemens.'

En elke keer opnieuw knalt deze quote bij mij naar binnen. In de tien kilometers die nog volgen, denk ik dan na over de impact van onze omgeving de afgelopen jaren. Jij hebt vast ook zo je gedachten over de impact van de pandemie en het effect ervan op ons sociale leven? De media zijn er de laatste tijd duidelijk in. Mentaal, emotioneel, psychisch en lichamelijk zijn we er niet bepaald beter op geworden. En als je mij vraagt wie hier het meest onder lijdt, zeg ik met mijn kloppende jongerenhart: de jeugd!

Jongeren hebben het meer dan wie dan ook nodig om te connecten met mensen buiten hun thuisomgeving. Voor een gezonde ontwikkeling, waarin jongeren hun eigen normen en waarden vormen, is het noodzakelijk dat ze met andere volwassenen dan alleen hun ouders in verbinding komen. Met jou bijvoorbeeld! Ze hebben het nodig échte gesprekken te voeren met échte mensen die het lef hebben aan hen het échte leven te laten zien. Niet het perfecte plaatje, maar juist de dingen die fout gaan en de levenslessen die jij daardoor al hebt geleerd.

Het is meer dan ooit nodig dat wij als medemens de omgeving gaan vormen voor de jongeren om ons heen. Misschien lees je dit wel en vraag je je af hoe je dat ooit moet vormgeven en of die jongeren wel zitten te wachten op jouw bemoeienis!

Daarom geef ik je graag 5 tips mee die je kunnen helpen om vandaag nog de connectie te maken. Lees verder op de volgende pagina.

5 TIPS OM CONNECTIE TE MAKEN MET JONGEREN

- Heb tijdens het doen van je boodschappen oog voor de vakkenvuller en caissière. Zeg ze gedag en vraag eens hoe het gaat.
- Ben je coach of trainer van een sportteam? Voeg tien minuten bijpraattijd toe aan je training zodat je weet hoe het écht gaat met je teamleden.
- Nodig de jongeren in je omgeving eens uit voor een film- of spelletjesavond bij jou thuis. Denk aan je buurjongen, je nichtje of je oppas.
- Like en reageer op de social media berichten van de jongeren uit jouw kerk. Het doet meer met ze dan je denkt.
- Zelf jongeren in huis? Plan vandaag nog twee uur in voor onverdeelde aandacht. Ga samen sporten, een spelletje doen, de hond uitlaten of maak een strandwandeling met een koffie-to-go.

Als je er nog een goed voornemen bij kunt hebben voor dit jaar: Wees een medemens voor jongeren! Je bent harder nodig dan je denkt.

3 tips om met je tiener in gesprek te gaan over drugsgebruik

door Matthijs Winter, april 2023

Wanneer de lente is begonnen en het mooie weer écht in zicht is, breekt ook het festivalseizoen weer aan. Paaspop beet het spits af, eind de maand april vieren we Koningsdag en vlak daarna zijn de Bevrijdingsfestivals aan de beurt. Met al die feestjes en festivals is de kans groot dat ook de tieners die jij kent een goede spot uitkiezen om uit hun dak te gaan!



Jongerenwerker Matthijs weet er alles van. Als jongere – nog niet zo lang geleden – bezocht hij veel festivals. Daar had hij een hoop lol, maar zag hij ook om zich heen dat er veel drugs werd gebruikt. En laat dat nu precies zijn waar de meeste ouders voor huiveren. Matthijs deelt graag zijn herinneringen én geeft opvoeders tips om hier goed mee om te gaan.

‘Uitgaan is natuurlijk heel erg leuk en gezellig. Even lekker dansen, met vrienden een goeie tijd hebben en herinneringen maken: dat gunnen we iedereen. Misschien heb je zelf ook wel eens op een festival gestaan en werd je verrast door de geur van wiet en hasj om je heen. Als iemand bij je in de buurt een joint opsteekt, kun je je daar behoorlijk aan storen. En misschien denk je ook wel meteen: ‘dat was vroeger wel anders’.

En dat klopt. Althans, deels. Als ik vroeger naar een festival ging, vroeg ik me altijd af hoe mijn mede-feestgangers aan de middeltjes kwamen waar ze duidelijk van onder invloed waren. Tegenwoordig is dat geen vraag meer: alle jongeren weten hoe ze aan verdovende middelen kunnen komen. Ik kende als tiener zelf een handjevol mensen dat blowde, maar de gemiddelde jongere van tegenwoordig kent een handjevol dealers.

Het zal geen verrassing zijn dat ook het gebruik van drugs is toegenomen. Wist je dat van alle 18-jarigen ongeveer een derde weleens heeft geblowd? Voor tieners is dit percentage gelukkig minder hoog: van tieners tussen de 12 en 16 jaar heeft één op de tien wel eens geblowd. Drugs zijn tegenwoordig veel makkelijker verkrijgbaar, ook voor jongeren. Wij als jongerenwerkers komen veel van deze jongeren tegen in onze jongerencentra en op straat.

TRENDS & TIPS

YOUTH
FOR CHRIST

Op festivals, maar ook in hun eigen omgeving is het veel makkelijker om aan wiet, hasj, xtc of 3mmc te komen: veel jongeren kennen wel iemand die deze middelen voor hen kan scoren. Daarmee ligt experimenteren met drugs natuurlijk ook binnen handbereik. Als ouder is het goed om jezelf niet voor de gek te houden. Ook jouw tiener kan in aanraking komen met drugs, en er vroeg of laat mee gaan experimenteren. Voor veel jongeren blijft het bij alcohol en wiet, maar dat geldt niet voor iedereen.

Daarom is het goed om hierover met je tiener in gesprek te gaan én te blijven. Je kunt het verbieden, maar blijf wel in gesprek. De deur dichtgooien door te zeggen 'het mag niet, en ik wil er niets meer over horen' draagt niet aan bij aan een positief resultaat. Je tiener zal zich niet begrepen voelen en geen ruimte ervaren voor een veilig en open gesprek.

TIP 1: WEET DAT TIENERS VAAK JONG IN AANRAKING KOMEN MET DRUGS

Houd in je achterhoofd dat ook j^ów tiener gemakkelijker en op jongere leeftijd dan jij in aanraking kan komen met drugs. Wees je ervan bewust dat je tiener, hoe jong ook, al iemand kan kennen die weleens drugs heeft gebruikt, of er aan kan komen.

TIP 2: BLIJF DOORGAANS IN GESPREK OVER DRUGS

Blijf in gesprek met je kind. Natuurlijk wil je je kind beschermen voor gevaarlijke invloeden van buitenaf en het is daarom logisch als je drugs wilt verbieden. Maar gooi de deur niet dicht door te zeggen dat je er niets over wilt horen. Juist door met regelmaat op een laagdrempelige, luchtige manier te vragen naar onderwerpen als drugs, alcohol en seksualiteit zorg je voor een veilige omgeving voor jouw tiener om uit zichzelf iets te vertellen.

TIP 3: KIJK SAMEN EEN AFLEVERING VAN DANNY'S WERELD

Bekijk eens samen met je tiener deze aflevering van het tv-programma Danny's Wereld. Deze uitzending geeft een korte maar goede impressie van hoe jongeren in aanraking kunnen komen met drugs en hier verslaafd aan kunnen raken. Tijdens of na het kijken van de aflevering(en) kun je interesse tonen in de ervaringen van jouw tiener, of afspraken maken rondom drugs.

En tot slot: probeer je niet teveel zorgen te maken. Je mag je zorgen om de ontwikkeling en kennis van je kind op dit gebied ook aan je Hemelse Vader toevertrouwen. Het is een groot thema, maar God houdt Zijn kinderen altijd in het zicht.

3 tips om jouw tiener te ondersteunen bij zijn studiekeuze

door Ruth de Vries, maart 2023

Open dagen, studiekeuzetesten, studieloopbaanbegeleiding op school... Scholieren die binnenkort examen doen zitten er tot over hun oren in: het kiezen van een vervolgopleiding. Sommigen hebben de keuze allang gemaakt, anderen twijfelen nog over hun toekomstplannen. En als het voor hen zelf al zo'n issue is, wat dacht je dan van ouders die zich ermee gaan bemoeien?



Misschien heb je zelf hele andere ideeën dan je kind over zijn vervolgopleiding. Hoe kun jij jouw tiener ondersteunen in dit proces? Jongerenwerker Ruth geeft je drie tips, om op een opbouwende manier met je tiener in gesprek te gaan over dit onderwerp. Kom maar op met die toekomstplannen!

TIP 1: LAAT JE EIGEN VERWACHTINGEN LOS

Misschien heb je zelf ooit ook voor de keuze van een vervolgopleiding gestaan. En misschien herinner je je nog de druk van je ouders of docenten om een specifieke opleiding of een bepaald niveau te kiezen. Zou jouw tiener nu diezelfde druk ervaren van klasgenoten, docenten of van jou?

Als je echt naast je tiener wilt staan in dit proces, is het belangrijk om je eigen oordelen en verwachtingen los te laten. Ook als deze verwachtingen door je tiener zelf in het leven zijn geroepen, bijvoorbeeld doordat hij vroeger als kind zijn toekomstdromen met jou heeft gedeeld.

Het is bovendien goed om te weten dat er tegenwoordig veel meer informatie beschikbaar is over vervolgopleidingen dan vroeger. Dat kan het erg ingewikkeld maken voor je kind om te kiezen. Je tiener kan soms snel wisselen van voorkeur, omdat hij zich bewust is van de vele mogelijkheden.

TIP 2: ONTDEK EN BENOEM WAT DE TALENTEN VAN JOUW TIENER ZIJN

Je tiener heeft zich in de afgelopen jaren rap ontwikkeld. Welke talenten zie je naar voren komen? Waar is hij écht goed in? Zijn er dingen die diepgeworteld zijn, die je je herinnert uit zijn kindertijd?

Realiseer dat jouw kind het nog moeilijk kan vinden te omschrijven wat hem onderscheidt van anderen. Zijn eigen karakter kan zo 'normaal' aanvoelen. Je tiener heeft vast al allerlei persoonlijkheidstesten en studiekeuzetools ingevuld op school. Maar horen wat jij – degene die hem opvoedt of dichtbij hem staat – in hem ziet zal ongetwijfeld van waarde zijn. Het is nog mooier, als je ook voorbeelden kunt noemen van momenten waarop deze talenten en vaardigheden zichtbaar werden.

Een manier om samen achter die talenten te komen, is kijken waar je tiener zelf trots op is. Hoe heeft hij dat bereikt? Kan je tiener goed netwerken, heeft hij een oplossingsgerichte blik? Is je tiener van nature nieuwsgierig en onderzoekend? Zoek verder dan: "Ik ben goed in dat vak".

TIP 3: GA SAMEN OP ONDERZOEK UIT

Het is voor tieners soms best ingewikkeld om zich een leven buiten de schoolvakken voor te stellen. Wat houdt iets als Psychologie in? Voedingsmiddelentechnologie? Hospitality Management? Hoe zit een opleiding op het hbo of mbo in elkaar? Voor welke banen zou deze opleiding een nuttige voorbereiding zijn?

Zoek samen met je tiener naar antwoorden op deze vragen. Misschien is er een broer, zus, neef of nicht die nu een opleiding volgt, of ken je zelf iemand die in het vakgebied werkt waar je tiener interesse in heeft. Laat je tiener onderzoeken, en laat hem zelf de keuze maken. Iemand die achter zijn keuze staat is vaak veel gemotiveerder om energie in een opleiding te steken, dan wanneer het een twijfelgevalletje is.

TOT SLOT

Heb vertrouwen in de keuze van je kind, en zie dit ook als een mogelijkheid om je tiener nóg beter te leren kennen. Als je je kind ondersteunt in dit proces, zal hij zelfverzekerd aan de slag gaan met zijn toekomst.

3 tips om met een gerust hart jouw jongere op groepsvakantie te laten gaan

door Jeanine Pellegrom, juni 2023

De zomer komt er aan! Duizenden jongeren trekken er op uit, zonder ouders, naar een zonnige bestemming om samen met vrienden te genieten van hun vrijheid, van de zon en van uitgaan. Het idee alleen al jaagt veel ouders de stuipen op het lijf. Redt jouw kind het wel deze zomer, zonder ouders die hem in de gaten kunnen houden? “Ja”, zegt jongerenwerker Jeanine volmondig. Ze dacht terug aan haar eigen jeugd, ging op onderzoek uit en zette drie tips op papier voor jou als ouder om met een gerust hart jouw jongere op vakantie te laten gaan.



‘Honderden bussen staan deze zomer klaar om duizenden jongeren weg te brengen naar hun vakantieadres. Jongerenreizen zijn populairder dan ooit. Op reis gaan is een mega groot avontuur voor jongeren, maar een grote en spannende stap voor ouders.

Een jongerenreis is wel even wat anders dan je kind onder je hoede nemen op de camping. Het kan best spannend zijn als jouw kind de wereld gaat ontdekken met leeftijdgenoten. En als je zelf ooit met zo’n groepsreis op vakantie bent geweest, weet je dat het niet alleen een fantastisch avontuur is, maar dat er ook gevaren kunnen zijn.

Laten we positief beginnen: veel jongeren maken in de zomer vrienden voor het leven! Jongeren met dezelfde interesses ontmoeten elkaar op reis, waarbij ze herinneringen maken en een gezamenlijke geschiedenis creëren. Ze gaan met elkaar op avontuur en dat is een intense ervaring. En niet alleen voor jou, maar ook voor je kind kan die eerste reis zonder ouders best spannend zijn. Toch is deze intense en spannende gebeurtenis er een die ze zich altijd zullen herinneren.

Ik ben meerdere keren op een jongerenreis geweest, bijvoorbeeld naar Rimini in Italië en de Costa Brava in Spanje. Bestemmingen die garant staan voor zon, feestjes, alcohol en avontuur! Met deze ervaring in mijn achterhoofd en vanuit mijn rol als moeder en jongerenwerker, geef ik je graag drie tips waarmee je je kind deze zomer met een gerust hart zelfstandig op reis laat gaan, én waarmee je je kind kunt ondersteunen bij de spanning die hij misschien voelt.

TRENDS & TIPS

YOUTH
FOR CHRIST

TIP 1: BEREID JE JONGERE VOOR OP HET VASTLEGGEN VAN ZIJN GRENZEN

Grenzen verleggen doen jongeren niet alleen op reis, maar het hele jaar door. Dat mag ook, want daar zijn ze jong voor. Maar tijdens zo'n reis maken jongeren dingen mee die ze bij jou op de camping niet zouden meemaken, wat een extra dimensie geeft aan het begrip 'grenzen verleggen'.

Er is vaak volop ruimte voor avontuur: surfen in Spanje, hiken in Noorwegen, op de bananenboot in Italië of suppen in Duitsland, en natuurlijk 's avonds de stad in voor een feestje en een drankje.

Laat dit laatste nu net iets zijn waar jij jouw kind op voor kunt bereiden! Ga het gesprek aan met je jongere over zijn eigen grenzen en bespreek wat hij kan verwachten van locals op de plek waar hij naartoe gaat. Tijdens mijn reizen zag ik charmante Italiaanse jongens op alle toeristische meisjes afstappen en zag ik aan Costa Brava vooral de medetoeristen op zuiptour gaan door de steden.

Als je je kind vertelt wat hij zoal kan verwachten op zijn reis, kun je ook delen waar je je als ouder zorgen over maakt.

TIP 2: LAAT JE JONGERE MERKEN DAT JE HEM VERTROUWT

Met vrienden op reis gaan en avonturen beleven zonder ouders, is een grote stap. Gelukkig heeft jouw jongere in de loop der jaren genoeg tools ontwikkeld om zich staande te houden. Geef je kind het gevoel dat je hem vertrouwt en dat hij in staat is de juiste beslissingen te nemen wanneer dat nodig is.

Een kind dat vertrouwen en ruimte krijgt van zijn ouders, zal die ruimte beter invullen dan een kind dat moet vechten voor zijn vrijheid. Een kind dat ruimte krijgt zal sneller zijn ouders bellen wanneer hij hulp nodig heeft, dan een kind dat het gevoel heeft zichzelf te moeten bewijzen voor deze grensverleggende reis.

TIP 3: APP JE JONGERE NIET DRIE KEER PER DAG

Deze tip geef ik je met een knipoog. Natuurlijk zijn jouw gedachten veel bij je kind en mis je hem of haar. En dat mag! Maar geef je jongere een beetje de ruimte.

TRENDS & TIPS

YOUTH
FOR CHRIST

Spreek bijvoorbeeld van tevoren af dat hij je een berichtje stuurt of je even belt wanneer hij veilig is aangekomen, en bespreek samen hoe vaak jullie een contactmomentje zullen hebben. Vraag je jongere of hij af en toe eens een foto wil sturen van de avonturen die hij beleeft. Daarmee toon je niet alleen interesse, maar van een foto kun je ook veel afleiden over de stemming en de emoties van je kind.

Maar ook als je niets hoort geldt nog steeds: geen bericht is goed bericht! Toen ik 17 jaar geleden op reis ging, bestonden al die korte communicatielijntjes nog niet en moesten mijn ouders het doen met een ansichtkaart vanuit allerlei populaire uitgaansbestemmingen in Europa. Dat hebben ze ook overleefd ;).'

Hopelijk helpen deze tips om met een gerust hart jouw jongere op vakantie te laten gaan!

3 tips om jongeren te helpen met hun zomervakantie-plannen

door Matthijs Winter, juni 2022

De vakantie staat voor de deur! Jongeren die examen hebben gedaan kunnen al een paar weken uitslapen, en voor veel andere jongeren breekt de zomervakantie bijna aan. Ultieme vrijheid, lekker chillen, uitrusten van al het schoolwerk in de afgelopen periode.

Maar hoe ga je nou om met al die vrijheid? Onze jongerenwerkers ontmoeten veel tieners die geen plannen maken en een beetje leven met de dag. Voor veel jongeren valt alle structuur weg, waardoor ze geen invulling hebben voor hun vrije tijd en ze 'wel zien wat ze gaan doen'. Het gevolg hiervan is dat ze zich gaan vervelen, veel slapen en vervolgens nog moe zijn ook.



Matthijs Winter, jongerenwerker voor Youth for Christ in Emmeloord, geeft drie tips die je aan tieners mee kunt geven om nuttig én leuk om te gaan met al die vrijheid.

TIP 1: MAAK LEUKE PLANNEN MET VRIENDEN

De vakantie duurt niet twee dagen, maar – zéker als je examen hebt gedaan – een dikke twee maanden. Dus stimuleer je tiener om die tijd leuk en goed te besteden, bijvoorbeeld door erop uit te gaan met vrienden.

De plannen hoeven niet groots te zijn: samen een ijsje eten in het dorp, of op de fiets naar een leuke stad in de buurt. Het zijn plannen waar jongeren naar uit kunnen kijken en waar ze het misschien later nog weleens over hebben ('weet je nog dat we in de vakantie...').

Een handige tool hierbij is een bucketlist, die jongeren samen met hun vrienden kunnen maken: een lijstje van leuke dingen om te doen deze zomer. Let er als ouder wel op dat het geen 'hot girl summer list' wordt waarbij je tiener beschadigd wordt. Dus vraag er ook naar en kijk mee!

Het helpt om te weten wat ze gaan doen, en misschien kun je nog een leuke aanvulling geven.

TIP 2: ZORG VOOR EEN BIJBAANTJE

Een andere stok achter de deur om op tijd uit bed te komen is: werken. Laat je tiener een baantje zoeken waarbij hij het naar zijn zin heeft, lekker bezig is, en misschien ook wel met vrienden samenwerkt. Als ouder kun je dit stimuleren, bijvoorbeeld door samen te zoeken naar een leuke plek om aan de slag te gaan of te helpen bij het schrijven van een motivatiebrief.

Een bijbaantje helpt tieners om op eigen benen te gaan staan, want daarmee verdienen ze hun eigen geld, kiezen ze zelf waar ze dit aan uitgeven en gaan ze inzien dat een gevulde bankrekening niet vanzelfsprekend is. Tieners weten goed hoe ze de euro's kunnen laten rollen, maar misschien lukt het ze ook wel om ergens voor te sparen. Dat is helemaal mooi meegenomen!

En...40 uur per week werken hoeft natuurlijk niet. Zorg ervoor dat je tiener genoeg tijd overhoudt om leuke dingen met vrienden te doen, uit te rusten, een avondje naar de bios te gaan, of iets anders waar hij van geniet.

TIP 3: GA SPORTEN!

De derde tip is: kom in beweging. Laat je tiener lekker sporten! Als hij de dag actief begint, zorgt dat ervoor dat hij zich de rest van de dag ook fit en actief voelt. Na het sporten is hij lekker wakker, heeft even een douche genomen en is dan klaar voor de dag.

Sporten betekent natuurlijk niet dat jouw jongere een marathon moet lopen of uren moet zweten in de sportschool. Een half uur tot een uur lekker sporten zorgt er al voor dat hij zich fitter voelt en dat hij rustig wordt in zijn hoofd. En ook al gaat je tiener daarna de rest van de dag netflixen; hij kan de dag met een voldaan gevoel afsluiten als hij óók even lekker gesport heeft.

Uiteraard hoeft je tiener niet elke dag het hele bovenstaande lijstje af te vinken, want het moet geen 'moeten' worden. Het is tenslotte vakantie. Maar deze tips kunnen jouw jongere wel enorm helpen om structuur te vinden, actief te blijven en achteraf tevreden terug te kijken op zijn of haar vakantie.

3 tips om het goede voorbeeld te geven bij telefoongebruik

door Ruth de Vries, mei 2022

Veel jongeren zijn ongeveer versmolten met hun telefoon. Dat altijd maar bereikbaar zijn en die vele uren schermtijd baren ons als volwassenen vaak zorgen. Hoe kan je jongeren leren goed om te gaan met hun telefoongebruik? En hoe geef je zelf het goede voorbeeld? Jongerenwerker Ruth de Vries geeft 3 tips.



“Ruth, wil je mijn edit van mijn vriendinnen zien?” Wanneer de meiden binnendruppelen bij de meidenclub, stelt één van hen me deze vraag. Enthousiast laat ze me een filmpje zien op haar telefoon; een compilatie van foto’s en filmpjes van haar vriendinnen, door haarzelf gemonteerd met flitsende overgangen en kleurrijke filters. Als we erover doorpraten, vertelt ze dat ze eigenlijk altijd wel foto’s maakt als ze met vriendinnen is. Ze vindt het leuk en heel normaal. “Mijn moeder zet ook altijd een foto op Instagram als ze met mijn tante is.”

Die laatste zin zette mij aan het denken. Als volwassenen zijn we snel geneigd te klagen over hoe versmolten jongeren lijken met hun telefoon. Misschien frustreert het jou ook wel als een tiener aan tafel nog snel even een berichtje beantwoordt. Of verbaas je je over de jongeren die hele fotoshoots houden in het park, of elkaar filmen terwijl ze aan het voetballen zijn. Of misschien maak je druk om de tiener die, al scrollend of chattend, al uren niet is opgestaan van de bank.

Ik denk dat we allemaal wel weten hoe belangrijk hun telefoon voor jongeren is. Een groot deel van hun (sociale) leven speelt zich daar af. Het is nu eenmaal iets dat hoort bij deze tijd. Tegelijk weet ik dat veel volwassenen zich zorgen maken om het telefoongebruik van jongeren. De mate waarin jongeren hun leven online delen, het constant bereikbaar moeten zijn, de enorme hoeveelheid uren die ze achter een scherm doorbrengen; we vinden het zorgwekkend. Die zorg is denk ik terecht. Want ook al is die telefoon belangrijk en waardevol, jongeren moeten wel leren er goed mee om te gaan. En daar heb jij als volwassene ook invloed op. Vaak denken we dan als eerste aan regels en afspraken. Maar realiseer je ook dat jij een belangrijk voorbeeld geeft door hoe jij zelf omgaat met je telefoon.

TRENDS & TIPS

YOUTH
FOR CHRIST

TIP 1: WORD JE ERVAN BEWUST HOE JIJ JE TELEFOON GEBRUIKT

Wat is jouw schermtijd eigenlijk? Pak jij altijd je telefoon erbij wanneer deze een melding geeft, ongeacht waar je mee bezig bent? Wat deel je zelf van je leven op sociale media? Bedenk of dit past bij hoe je zou willen dat jongeren met hun telefoon omgaan.

TIP 2: HOUD JE AAN DE REGELS DIE JIJ STELT VOOR JOUW JONGERE

Vraag je van je kind dat hij zijn telefoon beneden laat als hij gaat slapen? Verwacht je van jongeren dat ze hun telefoon in hun broekzak laten als je met hen in gesprek bent? Doe dit dan zelf ook.

Als je je niet aan je eigen regels houdt, is dat voor jongeren vaak een signaal dat je deze regels niet zó serieus neemt, of dat je jezelf verheven voelt boven hen. Je zegt daarmee: 'Voor mij gelden andere regels dan voor jou'. Wanneer je inderdaad vindt dat er voor jou als volwassene andere regels gelden, zorg dan dat helder is voor de jongere – en jezelf – waarom dat is.

TIP 3: GA IN GESPREK OVER HET DOEL EN DE REDEN VAN TELEFOONGEBRUIK

Waar gebruiken jullie je telefoon allemaal voor? Vind je het goed zoals je hem nu gebruikt? Bekijk samen of je dingen wil veranderen in je telefoongebruik en hoe je dat dan kunt doen. Misschien heb jij nog voorbeelden van het 'pre-smartphonetijdperk' die je met hen kunt delen.

Hoe kan je op de hoogte blijven van de dingen die spelen in de (online) leefwereld van jongeren? Youth for Christ helpt jou op weg met het gratis magazine Mediawijs Opvoeden. Onderwerpen als gamen, sexting, online challenges en social media platformen komen aan bod, gevolgd door tips van Mediacoach Leenard. Bestel het magazine via www.yfc.nl/mediawijs.

OVER YOUTH FOR CHRIST

YOUTH
FOR CHRIST

OVER YOUTH FOR CHRIST

Nederlandse jongeren behoren tot de gelukkigsten ter wereld. Toch blijkt uit tal van onderzoeken (2022) dat jongeren in Nederland juist nog nooit zo ongelukkig waren als nu. Ze kampen met eenzaamheid, depressie en verslaving, en ook zelfmoord komt veel voor. Veel jongeren hebben het gevoel dat ze nergens bij horen, voelen de druk van social media, hebben een gebroken of instabiele thuissituatie of hebben te maken met huiselijk of seksueel geweld. Dat raakt ons diep in het hart.

Youth for Christ gaat voor jongeren. Wij zoeken jongeren op, gedreven door Gods liefde. We bieden hen een plek waar ze veilig en geliefd zijn, bieden hen een luisterend oor en geven hen hoop en perspectief voor de toekomst. Wij zijn waar zij zijn en we werken niet incidenteel, maar vanuit relatie. Daarbij hebben we speciale aandacht voor jongeren in een kwetsbare situatie. Dat is dringend nodig, meer dan ooit.

HOE GAAT YOUTH FOR CHRIST TE WERK?

Youth for Christ Nederland is op meer dan vijftientig plekken actief met missionair, relationeel en preventief jongerenwerk. We ontmoeten jongeren op straat, op school, in onze jongerencentra en bij de MOPs (mobiele ontmoetingsplaats). Hoe ziet dat eruit? De activiteiten verschillen per locatie, omdat we kijken naar de behoefte van jongeren in die regio.

Naast het werk op straat biedt Youth for Christ sinds 1995 clubprogramma's voor jeugdgroepen in de kerk. Zo'n driehonderd kerkelijke jeugdclubs uit het hele land maken gebruik van onze clubprogramma's Rock Solid, Stay Solid en Solid Friends, waarmee tieners en jongeren Jezus steeds beter leren kennen op een eigentijdse manier.

Vanuit onze ervaringen maken wij graag informatieve en inspirerende producten om ouders en andere verzorgers te ondersteunen, zoals bijvoorbeeld deze artikelen!

WIL JIJ ONS WERK ONDERSTEUNEN?

Dit alles doen wij op basis van giften. Youth for Christ heeft een trouwe achterban van donateurs en blijft groeien, waardoor we elk jaar meer jongeren bereiken met het evangelie.

Wil jij onderdeel worden van die trouwe achterban en ons steunen? Ga naar www.yfc.nl/doe-mee en bekijk de mogelijkheden om het werk van Youth for Christ in Nederland te steunen.