

Tiener Tips



Tips voor de begeleiding
van groepsactiviteiten
voor tieners binnen JongNL

provincie limburg



Colofon

Uitgave oktober 2020

JongNL Limburg • jongnl.nl

Samenstelling en teksten

Bureauteam JongNL

Lobke Theelen

Stevie Thiessen

Léon Hoenen

Inhoud

Succesvol werken met tieners	7
Wat tieners willen bij JongNL	8
Organiseer je tienergroep	10
De TienerTop5	14
Werken in projecten	22
Begeleidingstips	26
Waar moet een goed tienerprogramma aan voldoen?	30
Ontwikkeling bij tieners en de tieners van nu	32
Omgaan met tieners	36
Tieners binnen de JongNL-groep	42
Valkuilen bij het werken met tieners	44
JongNL voor tieners	46

• • • • • • • • •

• • • • • • • •

• • • •

Professionalisering van het werken met tieners binnen JongNL





Succesvol werken met tieners binnen JongNL

Voor JongNL zijn tiener- of senioren groepen belangrijk. Nieuwe leiding, dus nieuwe vrijwilligers, komen veelal uit deze groepen voort. Het zijn later vaak de beste vrijwilligers; zij hebben immers zelf ervaren wat JongNL is en wat dit voor de ontwikkeling en het zelfvertrouwen van een kind kan betekenen. JongNL is voor veel tieners het avontuur van hun leven. De groep is vaak vertrouwd en betekent veel voor de tiener. Het blijft echter moeilijk om tieners, letterlijk en figuurlijk, te bereiken. Het blijkt lastig om de tieners vast te houden.

Door de activiteiten voor tieners een kwaliteitsimpuls te geven, kun je de tieners blijven boeien.

Hoe je tieners blijvend kunt boeien, met alles wat JongNL voor deze leeftijdsgroep in petto heeft, is waar we in dit boekje een antwoord op zoeken. Blijvend boeien kun je doen door tiengroepen te stimuleren en te werken met de tips en spelactiviteiten in dit boekje. Naast dit boekje zijn er door JongNL Limburg georganiseerde activiteiten (bijvoorbeeld het JongNL FilmFestival, het survivalweekend en de Moonwalk) en is er een workshop over het werken met tieners. Doel van dit alles is werken aan de kwaliteit van het plaatselijk tienerwerk binnen de afdelingen van JongNL.

Wij hebben tieners iets te bieden en daar willen we voor gaan!

Veel volwassenen zien het gedrag van tieners vaak als een probleem, JongNL ziet dat niet. JongNL ziet dat tieners afwijkend gedrag nodig hebben om te kunnen groeien op hun weg naar volwassenheid. Wij willen tieners voor ons winnen! Dat doen we met activiteiten voor tieners die aansluiten bij de beleavingswereld van de tiener en bijdragen aan de kwaliteitsverbetering van het aanbod aan activiteiten.

Tieners zijn kritisch, zeker als het gaat om hun vrije tijd. Keuzes hierin maken ze zorgvuldig. Alleen het beste of coolste is goed genoeg en het nieuwste is al achterhaald. De activiteiten moeten aansluiten bij de tiener van nu.

In dit boekje vind je informatie en tips, waardoor je de tiener van nu, nog beter, leert kennen. Binding van tieners bij JongNL ontstaat door professionalisering van het aanbod, de manier van programmeren en de wijze waarop de (bege-)leiding tieners bij de programmering van activiteiten betreft. Daar gaat dit boekje over. Buiten dat dit boekje boordevol activiteitenideeën staat, lees je hoe je kunt komen tot professionalisering van het werken met tieners.

Belangrijk is dat tieners binnen JongNL ervaren dat het aanbod aan activiteiten herkenbaar is als een apart product waar voor tieners echt iets te halen valt.

Tieneractiviteiten vereisen dus een aparte aanpak. Om die aparte aanpak te bereiken, hebben we de **TienerTop5** ontwikkeld. Die moet zorgen voor meer binding met tieners bij JongNL. Tieners moeten het gevoel hebben dat ze ergens bij horen. JongNL mogen ze niet missen, daar gebeurt iets van betekenis, daar valt voor tieners iets te halen. Daar kun jij voor zorgen! Met plezier begeleiden we jou hierin.



Wat willen tieners bij JongNL

ertoe doen

bijzonder zijn

avonturen en uitdagingen beleven

ontspannen

plezier en gezelligheid ervaren

anderen ontmoeten

experimenteren

zichzelf kunnen zijn

de club als uitlaatklep gebruiken

bewegen en actie

snel resultaat

Organiseer je tienergroep



Ruimte

Zorg dat de tieners een eigen ruimte hebben, die de mogelijkheid biedt om gezellig bij elkaar te zitten (chillen) en die ze bijvoorbeeld kunnen inrichten naar eigen smaak.

Indeling groepsbijeenkomst

Bied tijdens een groepsbijeenkomst de tieners zowel kansen om zich uit te leven door **actieve spellen en activiteiten** te ondernemen, als een moment van **rust**, om met elkaar te kunnen praten.



Je rol als begeleider

Je bent bij tieners niet langer een leider, maar een begeleider; jij bepaalt niet meer zozeer wat er gedaan wordt, maar overlegt met de tieners wat er ondernomen wordt. **Leiden wordt begeleden en begeleden wordt adviseren.** Stem af op dezelfde golflengte als de tiener, anders kun je 'elkaar niet verstaan'.

Gá voor de activiteiten en stimuleer de zelfstandigheid van de tieners.

Aanpassen van de doelstelling

De regels waarmee de tieners waarschijnlijk al jaren bekend zijn veranderen niet, alleen de doelstelling verandert. Er zal, binnen de TienerTop5, meer nadruk komen te liggen op de ontwikkeling van talenten van de tieners. De levensfase waarin tieners zitten heeft alles te maken met opbloeien, een eigen weg vinden, uit de knop komen. Het spel van JongNL wil dat, binnen onze mogelijkheden als jeugdorganisatie, een beetje begeleden. **Eigen verantwoordelijkheid nemen zal een grotere rol spelen, zelf beslissingen nemen en overleggen met elkaar zal naarmate de tieners ouder worden in grotere mate aangemoedigd worden.** Binnen de tienergroep hebben de tieners zelf een grote inbreng en bepalen ze samen wat voor hen de waarde van JongNL is. Voor de ene groep zal dat chillen zijn, voor de andere ruige activiteiten doen en alles wat daar tussenin zit.

Jaarplanning

Door samen (leiding en tieners) de jaarplanning (met alle activiteiten) te maken is het voor de tieners **duidelijk wanneer welke activiteit op het programma staat**. Een jaarplanning kan natuurlijk ook een drie maanden of halfjaarplanning zijn. Samen plannen is ook samen uitvoeren. Dat is de afspraak. Met dit systeem zal de tiener meer verantwoordelijkheid voelen om ook daadwerkelijk deel te nemen aan de geplande activiteiten en wordt voorkomen dat de tiener vroegtijdig afhaakt. **Ook kun je afspreken welke tieners welke activiteit voorbereiden, organiseren en presenteren**. Ze zijn daar dan ook op aanspreekbaar. In het begin zal niet alles door de tieners georganiseerd kunnen worden, maar naarmate ze ouder worden, kun je ze meer verantwoordelijkheden geven. **De leiding van de groep faciliteert, adviseert en biedt daar waar nodig begeleiding tijdens de voorbereidingen en de uitvoering van de activiteiten**.

Hoe werken tiengroepen binnen JongNL?

Over het algemeen zijn tiengroepen hechte (vrienden)groepen die één keer per week of één keer in de veertien dagen bij elkaar komen in het clubgebouw, waar ze op een vertrouwelijke manier **actief** bezig zijn met allerlei spellen en activiteiten. Aan de andere kant is er behoefte om **gezellig** bij elkaar te zitten, te chillen en bij te kletsen. Het is niet voor niets dat JongNL wordt gezien als een uitlaatklep voor hun dagelijkse frustraties en onzekerheden. Bij een aantal afdelingen groeit de leiding met de groep mee, waardoor er een band ontstaat van **vriendschap** en vertrouwen. Een andere keuze is om bij elke leeftijdsgroep aparte begeleiding te hebben. Dit maakt de leiding van een bepaalde leeftijdsgroep een 'expert' op dat terrein. Voor beide manieren van 'groepdraaien' binnen JongNL valt iets te zeggen.





De TienerTop5 van JongNL



De TienerTop5 van JongNL

Gelet op de eigenschappen en kenmerken van tieners en de tienergroep, heeft JongNL een methode ontwikkeld als basis voor de jaarplanning van tienergroepen. Het zijn een **vijftal items** die samen voor een volwaardige, afwisselende planning kunnen zorgen. Centraal staat dat tieners voor het grootste gedeelte hun activiteiten zelf programmeren, organiseren en evalueren. Een en ander ondersteund door een begeleider. Zorg dat bij elke activiteit de talenten van iedere tiener het best benut worden, maar ben ook niet bang om iemand een taak te geven als leerervaring. JongNL wil een bijdrage leveren aan de ontwikkeling van tiener tot jong volwassene. Een onderdeel van de ontwikkeling is dat tieners zich bewust worden van de wereld om hen heen. Een wereld met veel gezichten, stromingen en overtuigingen. Tijdens de activiteiten van de tienergroep binnen JongNL kunnen tieners (levens)ervaringen opdoen.

De TienerTop5 levert 5 verschillende programma's op. Elke 'top' komt in de planning meerdere keren per jaar terug.

Door deze aanpak komt elke tiener tot zijn recht en kan er een gevarieerd en levendig aanbod aan activiteiten ontstaan.

TOP 1 Groepsavonden met reguliere activiteiten (met de methode van JongNL als uitgangspunt)

TOP 2 Werken aan een (groot) project

TOP 3 Geldacties

TOP 4 Voorbereiden op het leiderschap

TOP 5 Uitwisseling met andere (tiener)groepen d.m.v. gezamenlijke interactieve activiteiten

TienerTop1

Reguliere activiteiten tijdens de groepsavonden

>> Dit levert per jaar minstens 10 groepsavonden op.

Door het jaar heen worden een aantal reguliere groepsavonden ingepland waarin gevarieerde activiteiten aangeboden worden. Het gaat hier om uitgangspunten als samenwerken, respect, vertrouwen en je veilig voelen, die de basis vormen voor samen spelen, plezier hebben, creativiteit en natuurbeleving. Ideeën zijn er genoeg te vinden, hier verderop in dit boekje, in de Samenspelenboekjes van JongNL, op de site samenspelenboek.nl en op internet via Google of Youtube. Leiding van JongNL krijgt automatisch de samenspelenboekjes thuis gestuurd.

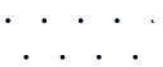


TienerTop2

Werken aan een project

>> Dit levert per jaar minstens 6 tot 8 groepsavonden op.

Een- tot tweemaal per jaar wordt er een groot project gepland en georganiseerd. Kenmerk van een project is dat de voorbereidingen van het project een activiteit op zichzelf zijn. De voorbereidingen duren meerdere groepsbijeenkomsten. Voorbeelden van een project: deelnemen met een wagen aan de plaatselijke carnavalsoptocht, een zeskamp organiseren voor de buurt, een spellenmiddag organiseren voor de maxiorens, een optreden verzorgen tijdens de bonte-avond of zitting van de carnavalsvereniging in het dorp, het uitzetten van een Moonwalk voor de leiding, het opknappen van het tienerlokaal en zo meer. Tips voor het werken in projecten vind je verderop in dit boekje.



TienerTop3

Organiseren van geldacties

>> Dit levert per jaar minstens 5 groepsavonden op.

De tieners programmeren jaarlijks een actie om geld in te zamelen. Met dit geld kunnen ze zelf een grotere activiteit financieren zoals het zomerkamp, een survivalweekend of een hike in het buitenland.

Of, tieners organiseren activiteiten om geld in te zamelen voor een goed doel. Werken voor een goed doel doet goed en geeft de tienergroep een bepaalde status. Voorbeelden van goede doelenacties zijn: beweegmiddag organiseren voor ouderen, aanleg van een vlindertuin, auto's wassen, piet spelen, statiegeldflessen inzamelen voor een zelf uitgekozen goed doel en zo meer.



TienerTop4

Vorbereiden op het leiderschap

>> Dit levert per jaar minstens 5 groepsavonden op.

Tijdens een aantal groepsbijeenkomsten in het jaar bereiden de tieners die dat willen, zich voor op een eventueel leiderschap. Dat kan op verschillende manieren en misschien heeft jouw afdeling daar al ervaring mee. We denken aan het zelf opzetten van een groepsbijeenkomst voor de jongere leden, helpen bij een grote clubactiviteit als Sinterklaas, vossenjacht of meedraaien bij groepen als hulpleiding. JongNL heeft een leuk bordspel ontwikkeld. Door het spel te spelen wisselen tieners gedachtes, angsten, eigen ideeën, vooroordelen en meer uit rondom het thema: van tiener naar leiding. Neem contact op met JongNL Limburg om in het bezit te komen van dit spel.



TienerTop5

Uitwisseling met andere
tienergroepen en deelname
aan georganiseerde en
interactieve activiteiten

>> Dit levert per jaar minstens 5 groepsavonden op.



Oefenen van sociale vaardigheden

Een kijkje nemen in de 'keuken' van een andere tienergroep van een andere afdeling en deelnemen aan georganiseerde districts- of provinciale activiteiten, om zo in contact te komen met andere leeftijdsgenoten, is enerzijds een goede manier om nieuwe ideeën op te doen. Anderzijds is het een goede oefening om sociale vaardigheden te trainen en sociale relaties leren op te bouwen en te onderhouden.

Goede sociale vaardigheden spelen een belangrijke rol in het leven, maar de ontwikkeling hiervan begint al vlak na de geboorte. De sociale vaardigheden van de tiener zijn onder andere afhankelijk van de voorbeeldrol van ouders en leeftijdsgenoten, een (vervelende) ervaring uit het verleden (bv. gepest worden) of het (negatief) zelfbeeld. JongNL is dus bij uitstek geschikt voor het stimuleren van goede sociale vaardigheden.

Tieners en sociale media

Dat sociale media niet meer uit onze huidige cultuur is weg te denken, is een feit. Een groot deel van het leven van tieners speelt zich online af. Met bekenden, maar ook met onbekenden. Vooral Instagram, Snapchat, TikTok en Youtube zijn razend populair. Natuurlijk gaat het bij JongNL om actief bezig zijn, al dan niet in de buitenlucht, maar de online-wereld kan een leuke aanvulling zijn op de huidige JongNL spelplekken. Bovendien heb je bij online-contacten niets te maken met afstand. Uitwisselen is zo een stuk eenvoudiger.

Aanvullende informatie werken in projecten



Werken in projecten

Projecten zijn groepsavond-overstijgende activiteiten. Ze duren langer dan 1 groepsbijeenkomst en er wordt gewerkt naar een uiteindelijk doel. Tieners kunnen, onder begeleiding, in grote mate zelfstandig werken. De organisatie en de voorbereidingen van het project moeten goed verlopen en vragen om goede begeleiding. **Het werken in projecten is zeer geschikt voor de wat oudere tieners.** Samen een klus aanpakken en samen het onbekende verkennen. Samen de verantwoordelijkheid dragen en het ontwikkelen van hun talent zijn competenties die de oudere tieners gedeeltelijk bezitten, maar die verder uitgewerkt kunnen worden. Het is voor de tieners niet alleen een leuke, langdurige activiteit, maar je bereidt ze ook alvast voor hoe het eventuele toekomstige leiderschap eruit kan zien.

Een project begint met het maken van een plan. Een plan kan zijn: het maken van een carnavalswagen, een optreden verzorgen tijdens de bonte avond in het dorp of het organiseren voor een zeskamp. Een plan maken is één, een plan uitvoeren is twee. Het vraagt namelijk het nodige organisatietalent. De tieners moeten met elkaar overleggen, besluiten nemen en afspraken nakomen. Er valt dus veel voor ze te leren. Dat is leuk en uitdagend!

Het organiseren van een project

Bij het organiseren van een project moet rekening gehouden worden met de volgende aspecten:

1. Om wat voor project gaat het?
2. Hoe lang duurt het project en wanneer vindt de activiteit plaats waar naartoe gewerkt wordt?
3. Is er voldoende plaats om het project uit te voeren?
Zo niet, waar kan het project dan wel uitgevoerd worden?
4. Is er voldoende tijd om het project uit te voeren?
5. Zijn er kosten aan verbonden?
Zo ja, hoe worden deze gefinancierd?
6. Kunnen we sponsors vragen?

Vervolgens zullen de taken verdeeld moeten worden. **Laat dit de tieners zelf doen, begeleid ze alleen daar waar het dreigt mis te lopen.** Zorg dat het verdelen van de taken eerlijk gebeurt en dat de taken aansluiten bij ieders talent. Taken die verdeeld moeten worden kunnen zijn:

- Idee-ontwerp (doordenken op de eerste ideeën)
- Planning (wanneer kan het beste wat gebeuren)
- Administratie (begroting en bijhouden financiën)
- Projectleider (wie van de tieners gaat het project leiden)

De rol van de begeleider

Wanneer iedereen zijn eigen rol heeft in de groep kan het project van start gaan. Als (bege-)leider sta je niet langs de kant, maar doe je actief mee. Vraag aan de projectleider wat je kunt doen. Daar waar nodig, stuur je aan, motiveer je en geef je de tieners een zetje in de goede richting wanneer iemand af dreigt te dwalen. Het motto 'samen uit, samen thuis' staat centraal. Iedereen probeert er evenveel energie in te steken en wanneer het project is afgerond, wordt samen opgeruimd en geëvalueerd. Iedereen samen draait ook op voor de eventuele problemen die zich voordoen en iedereen deelt in de successen.

Wanneer je met tieners werkt, zullen een aantal 'problemen' terugkeren: onverschilligheid, typisch tienergedrag, grilligheid. Zo vinden ze het leuk bij JongNL en zo weer niet. Vaak zijn problemen in de groep te herleiden tot weinig actie in het programma.

Door te werken met de TienerTop5 heb je een instrument in handen om tieners te boeien en geïnteresseerd te houden. Want als dat niet is, haken ze af. Ze richten dan de aandacht op zichzelf en niet op de activiteit. Daarom is het zo belangrijk om met tieners iets te doen. Want als je met een activiteit bezig bent, pas als tieners actief zijn, is het mogelijk als begeleider te laten zien dat dingen anders kunnen. Wanneer er ruzies zijn zit je er met je neus bovenop. Wanneer er iets mis is heeft het pas zin om het uit te vechten of te becommentariëren als het om 'de zaak' gaat. Omdat je met z'n allen een klus te klaren hebt. **Blijf dus als begeleider niet hangen in 'verbale opsmuk': praten, kletsen, overleggen, uitpraten, regels stellen en daarover praten.** Op het moment dat je iets wezenlijks aan het doen bent (werken binnen de TienerTop5) heeft het zin om een aantal dingen door te praten en regels te hanteren. In plaats van vooraf.



Begeleidingstips

- Gá voor de activiteiten.
- Zorg dat je **goed contact** hebt met de groep en met de individuele tieners.
- Stimuleer de **zelfstandigheid** van de tieners. Deze zelfstandigheid kun je stimuleren door te werken met verantwoordelijkheden. Verantwoordelijkheden kunnen taken zijn die duidelijk en controleerbaar zijn. De TienerTop5 biedt houvast.
- Geef tieners inspraak. Je maakt bij de tieners de afspraken samen. Er zal niet altijd een unaniem besluit genomen worden, maar vind als begeleider hierin de gulden middenweg. **Je begeleidt de tieners in het vormen van hun mening, het accepteren van de mening van iemand anders en het kunnen uitspreken en accepteren van kritiek.** Leg afspraken vast, zet ze bijvoorbeeld in de groepsapp.
- Houd niet te strak vast aan je **regels**, maar bied ook niet teveel ruimte.
- Sta de **vrijheden** die je tieners geeft stap voor stap toe.
- Ben niet bang om tieners **eigen verantwoordelijkheden** te geven.
- Voel je niet te snel aangevallen of schuldig.
- **Kom niet te snel met je eigen mening.** Je kunt beter meningen van tieners samenvatten en proberen uit diverse meningen een opvatting te halen.
- Laat je bij problemen niet forceren om onmiddellijk een antwoord te geven op een vraag die je overvalt. Je hoeft als leiding niet altijd een pas-klaar antwoord hebben. **Stel je kwetsbaar op.** Jij kunt ook fouten maken.

- **Bespreek de vragen die de tieners stellen.** Bij vragen waarop je niet meteen het antwoord weet, mag je hier best later op terug komen. Voor sommige vragen is het namelijk beter om even met je mede(bege-)leiding te overleggen voordat je antwoord geeft. Jullie blijven immers samen altijd verantwoordelijk voor datgene wat er tijdens een groepsavond gebeurt.
- Laat tieners zelf ervaren. Zet af en toe bewust een stap terug en kijk hoe het gaat. Geef het groepsproces de kans zich tot een dynamisch proces te ontwikkelen. **'Fluit' de wedstrijd niet kapot, laat de bal gerust eens 'doorrollen'.** Grijp pas in als ze er onderling niet uitkomen en bespreek dan met ze waar het misging. Ook van conflicten leren tieners. Vaak kunnen ze deze veel beter zelf oplossen, dan wanneer er een volwassen persoon zich ermee bemoeit.
- Streef niet naar perfectie. Streef er niet naar de begeleider te zijn die overal raad op weet. **De ideale begeleider bestaat niet.** Het is zaak dat iedere begeleider zijn eigen mogelijkheden ontdekt om in veel situaties met tieners de juiste beslissingen te nemen. Iedereen staat op een andere, persoonlijke manier voor de groep. De één is hier goed in, de ander daar in. De ene tiengroep vraagt meer directe begeleiding dan de ander. Een algemeen recept is niet te geven.
- **Goed contact met de ouders is belangrijk.** Daardoor krijg je als begeleider meer inzicht in de achtergrond van de tiener. Ouders krijgen meer inzicht op de manier van werken binnen de JongNL-tiengroep. Met ouders of verzorgers kun je gedrag en de moeilijkheden, maar ook de leuke dingen, van de tiener bespreken.



- Eisen stellen mag. **Geen enkele club is zonder verplichtingen.** Dat geldt dus ook voor JongNL. Soms zijn we te voorzichtig om bepaalde verplichtingen te stellen of we handelen er niet naar. Tieners hebben dit echter hard nodig. Wanneer je het individueel aan ze vraagt, willen ze het zelfs graag. Wanneer je dat niet doet, kapselt de vrijheid zich vanzelf in omdat tieners daar niet mee overweg kunnen.
- Activiteiten (TienerTop5) vallen of staan bij jouw houding en kwaliteiten. **Probeer een veilige en gezellige thuishaven voor de tiengroep te zijn.** Toon betrokkenheid. Zorg dat er voldoende actie is in de groep en dat jouw groep ertoe doet. En vergeet het relativeren en de humor niet. Dat is uiterst belangrijk.



Waar moet een goed tienerprogramma aan voldoen?

Als je wilt weten waar een goede tieneractiviteit aan moet voldoen kun je dit het beste aan de experts zelf vragen, de tieners. Door de vragen uit onderstaande checklist kritisch naast je programma te leggen, krijg je al goed inzicht in de activiteit die je wilt uitvoeren.

Bij het organiseren van de activiteit krijg je te maken met de 7 W's:

1. **WAAROM** wil je een activiteit organiseren? (doel van de activiteit)
2. Voor **WIE** organiseer je de activiteit?
(doelgroep (leeftijd) van de activiteit)
3. **WAT** ga ik als activiteit doen? (de activiteit zelf)
4. **WAAR** ga je de activiteit organiseren?
(plaats/accommodatie van de activiteit)
5. **WANNEER** is de activiteit? (tijdstip van de activiteit)
6. Op **WELKE** manier wordt de activiteit aangeboden?

Wat gebeurt er na afloop van de activiteit?

Als de activiteit afgelopen is, is de organisatie nog niet afgelopen.

- Er moet nog opgeruimd worden, hoe gebeurt dit?
- Om van de activiteit te leren kun je de activiteit evalueren en verbeterpunten meenemen naar de volgende keer.
- Is je activiteit een succes geweest? Dan is het leuk om je programma te delen met andere (tiener)groepen.

De presentatie

Het gaat hier om de **uitstraling en het enthousiasme** van de begeleiding of degene die het programma presenteert. Dat kunnen ook de tieners zelf zijn.

- Wie gaat de activiteit presenteren?
- Is degene verkleed in het thema van het spel?
- Wat gaat er gepresenteerd worden en is dit duidelijk verwoord?
- Hoe gaat het gepresenteerd worden? Flitsend? Energiek?
- Welke vragen zouden er kunnen komen vanuit de tieners als het onduidelijk zou zijn?
- Maak je gebruik van (thema)aankleding in de locatie? Wat is er nodig?

De vormgeving

- Hoe ziet de activiteit eruit?
- Wat is de conditie van de materialen?
- Spreekt het de doelgroep aan?
- Kleurrijk? Eentonig?
- Wat moeten de tieners doen? Is het uitdagend genoeg?

De bedoeling

De activiteit moet voor en van de tieners zijn.

Tieners moeten zich verbonden kunnen voelen met een activiteit.

- Wat is het doel van de activiteit?
- Past het doel binnen de belevingswereld van de tieners?
- Hoe worden de tieners betrokken bij de activiteit?
- Helpen ze mee tijdens de voorbereidingen?



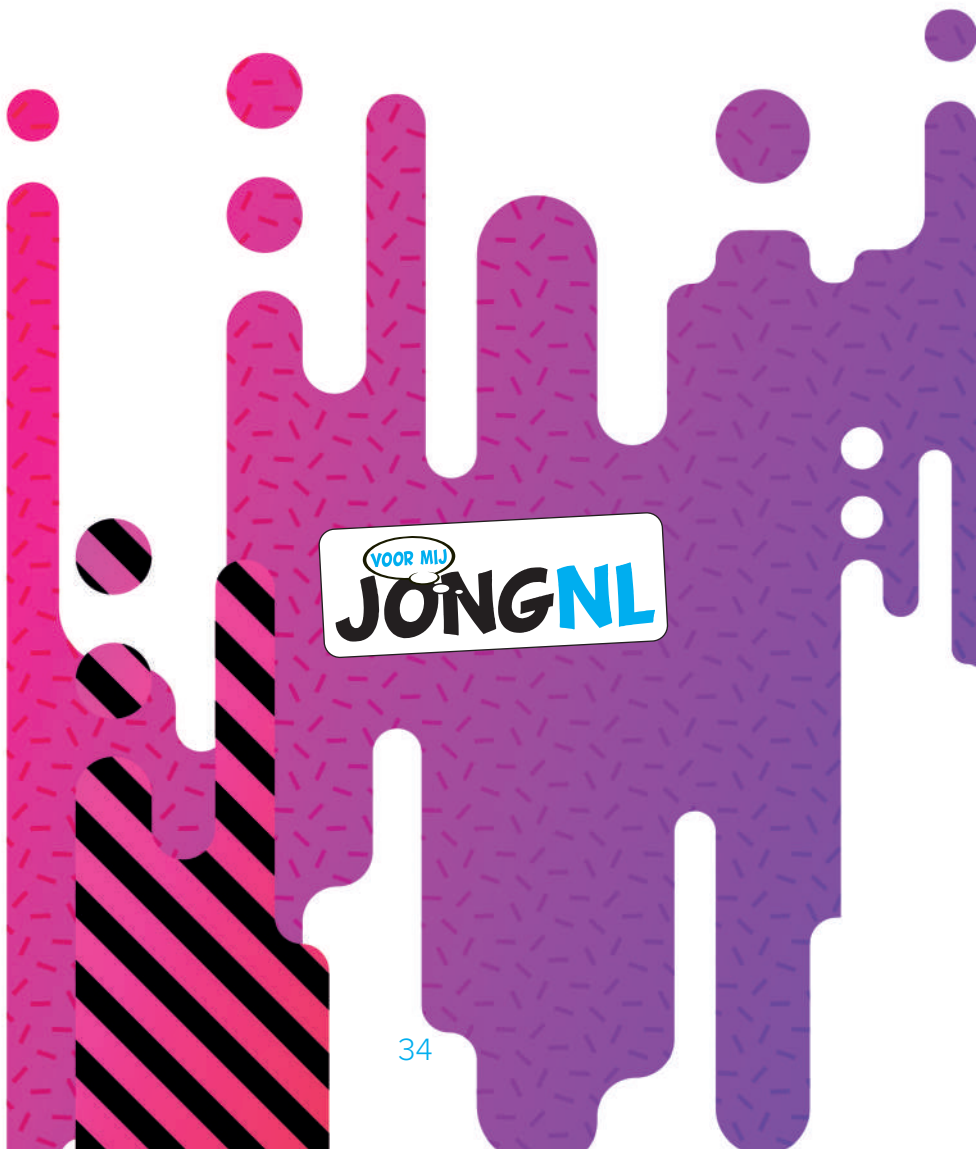
De ontwikkeling bij tieners

In de tienerjaren vinden bij meisjes en jongens nogal wat veranderingen plaats. Dit in combinatie met (social) media en hun omgeving, maakt tieners nog wel eens onzeker. Wat weer door werkt in de gedragingen bij de tiener.

- **Groeispurt**, bij meisjes eerder dan bij jongens; dit vergt veel energie van de tiener dus ze eten en slapen veel.
- Worden **geslachtsrijp**; er ontstaat een wederzijdse (seksuele) aantrekkingskracht.
- Meisjes komen 1 tot 2 jaar eerder in de **puberteit**; ze zoeken daardoor eerder contact met oudere jongens, de jongens van hun eigen leeftijd zijn stom en kinderachtig.
- **Stemmingswisselingen** door verandering in de hormoonspiegel en de ontwikkeling van de hersenen. De tiener is daardoor vaak brutaal, schreeuwerig, opschepperig, excentriek gekleed, grof in de mond, eigenwijs, betweter. Een goede tiener zoekt het randje op en gaat er lekker overheen.
- Willen zelfstandig zijn, hun eigen weg gaan, niet meer geleid worden, los zijn van ouders, volwassenen en iedereen die het altijd beter weten.
- Tot 15 jaar zijn tieners **enorm druk en snel afgeleid**. Ze zijn sterk geneigd tot impulsief gedrag.
- Jongeren vanaf 15 zijn juist erg traag. Door de productie van melatonine in de hersenen (slaaphormoon) vallen tieners vaak pas laat in slaap en staan ze het eerste uur op school nog in slaapstand, oftewel een permanente jetlag.
- Ze **experimenteren met gedrag** om een eigen identiteit te ontwikkelen; dit hebben ze nodig om zich van hun ouders te onderscheiden en zich onafhankelijk op te stellen ten opzichte van volwassenen.
- **Bij een groep gelijkgezinden te kunnen horen** is heel belangrijk; subculturen met hun sociaal stelsel, bijbehorende gedragsregels,

taalgebruik en uiterlijke kenmerken; op grond daarvan hoor je erbij of niet.

- Jonge tieners staan nog redelijk open voor hulp, maar jong volwassenen vanaf 16 jaar zijn vaak veel **moeilijker te benaderen** en zijn veel kritischer ten aanzien van eventuele aangeboden hulp.

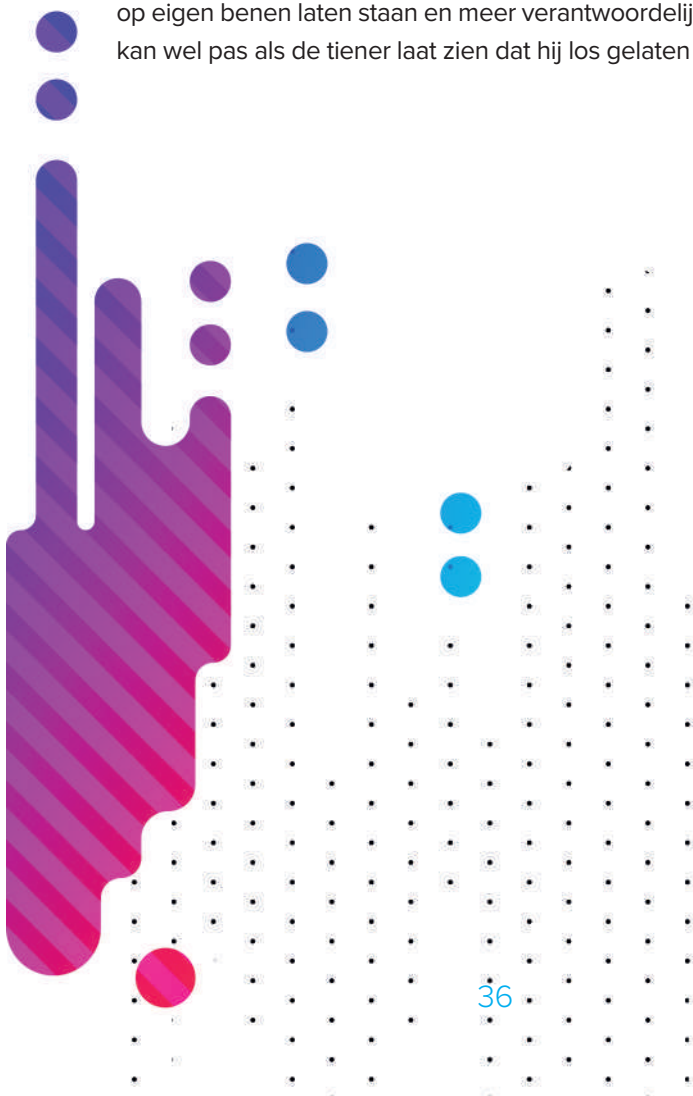


Tieners van nu

- Voelen zich als een vis in het water met de **digitale informatie** en communicatie, 24 uur per dag, 7 dagen per week.
- Leren aan de hand van associaties in plaats van via vaste patronen en zijn gewend aan heel veel prikkels de hele dag door. Veel prikkels verwachten ze ook van de activiteiten die ze bij JongNL doen.
- Groeien door te **ontdekken** en te onderzoeken, niet van wachten tot iemand zegt wat ze moeten doen. Dus ook bij JongNL. Ze kunnen complexe materie aan.
- Zien **eerlijkheid en respect** als het hoogste goed.
- Leven, leren en werken in netwerken in plaats van 'stand-alone'.
- Accepteren geen bullshit. **Het moet allemaal echt zijn.**
- Willen zelfstandig zijn, zitten in de puberteit, een fase die overgaat.
- De tiener van nu is ook: als hij iets onbekends moet meemaken vaak nog onzeker, afhankelijk en heeft behoefte aan veiligheid, geborgenheid. **Wil de volwassene toch vlak bij de hand hebben.** Is zich vaak pijnlijk bewust van zijn eigen onbeholpen gedrag, zijn onbekendheid en onwetendheid, zijn gebrek aan ervaring en inzicht.
- Tienvrienden zijn onderling continu in contact met elkaar via WhatsApp, Snapchat, Instagram, Youtube en zo meer.
- **Doe als volwassene niet hip of jong om geaccepteerd te worden.** Tieners accepteren je sneller als je bent wie je bent. Probeer authentiek te zijn. Zij prikken feilloos door volwassenen heen die populair willen zijn.
- Door lichamelijke en hormonale veranderingen tijdens de puberteit horen **stemmingswisselingen** en prikkelbaarheid erbij. Tieners hebben daar vaak zelf het meeste last van, maar maskeren dat door hun gedrag.
- Verval niet in 'ik ben toch ook jong geweest', of 'vroeger was alles beter'. **Voor de tiener is verleden tijd, ook verleden tijd.** We leven in het heden.
- Je verprutst het niet zo snel bij deze leeftijdsgroep, het is wel heel moeilijk om het weer goed te maken. **Ze rekenen genadeloos met je af als je niet de juiste toon treft of oneerlijk bent.**

Omgaan met tieners

- Meer overleggen, minder gebieden, minder leiding en meer begeleiding en advisering.
- Tieners willen graag **afspraken en regels** (en dat deze consequent worden nageleefd).
- Vanaf ongeveer 12 jaar kun je tieners het beste los gaan laten, hen meer op eigen benen laten staan en meer verantwoordelijkheden geven. Dat kan wel pas als de tiener laat zien dat hij los gelaten kan worden.



- Tieners gaan op zoek naar evenwicht.
- Geef aan **welk gedrag je wenst**, niet welk gedrag je niet wenst. Blijf altijd positief in je benadering.
- Praat over gebruik mobieltje, social media, drank, drugs en seks. Praat over de gevolgen van gedrag, niet over het verbieden. Een verbod werkt vaak als een rode vlag op een stier.
- Toon **respect** voor hun onderlinge emotie, maar breng ongewenst gedrag waar de groep last van heeft ter sprake: 'Ik begrijp dat je boos bent, maar schelden hoeft niet.'
- Keur niet de persoon, maar het gedrag af. 'je gedraagt je als een gek', in plaats van: 'jij gek!'
- Spreek een tiener aan met een ik-boodschap: 'Ik vind het niet fijn, dat jij(gedrag benoemen), want dan(je eigen gevoel of gedachte benoemen). Op deze manier keur je het gedrag van de tiener af en niet de tiener zelf. Je zegt wat je zelf denkt/voelt en daarmee laat je ook zien wat je graag anders zou willen. Het is belangrijk dat je heel duidelijk het gedrag van de tiener afkeurt, niet de persoonlijkheid of het karakter.
- Houd met de begeleiders bij welke regels er gemaakt worden en houd je hier samen aan; tieners zijn meesters in het uitspelen van de leiding.
- Houd er rekening mee dat een tiener vaak een rol speelt om gezien of gehoord te worden. Bij vervelend of moeilijk gedrag helpt vaak een persoonlijk gesprekje. Meestal wil een tiener zich niet vervelend gedragen, maar is het een roep om aandacht en begrip.
- Zorg voor evenwicht tussen moeten en mogen.
- Motiveer en inspireer.
- **Laat tieners voelen dat ze mee mogen denken en geef ze verantwoordelijkheid.** Tieners willen al heel graag bij de wereld van de volwassenen horen. Blijf als volwassene wel leiding geven waar nodig; regels zijn regels en afspraken zijn afspraken.
- Respect kun je niet afdwingen. Respect moet je verdienen met wat en hoe je doet.



Omgaan met tieners

per leeftijd Omgaan met 12-14 jarigen

- Daag de jonge tieners uit. **Afwisseling is het codewoord.**
- Willen experimenteren in een omgeving die hun mening respecteert.
- Luister en laat ze zelf nadenken. Ze geven graag hun ongezuurde mening, maar het komt er soms bruut uit. Vraag door op wat ze precies bedoelen, zo leren ze hun mening beter te verwoorden.
- Geef ze verantwoordelijkheid, ze hebben echt geen zin om elke week spelletjes te doen. Geef hen de kans om mee het programma te bepalen en win hun vertrouwen door open te staan voor hun zorgen.
- Toon interesse in de leefwereld van de jonge tieners.
- **Bespreek conflicten.** Ze kunnen heel hard zijn voor elkaar. Wijs hen op dat gedrag en organiseer een groepsgebesprek als dat nodig is. Wacht wel tot de situatie is afgekoeld! En denk na over de groepsverdeling, vaak is de JongNL groep op deze leeftijd onderverdeeld; klikjes waarmee ze alles delen.
- Social media is een hulpmiddel om voortdurend met elkaar in contact te staan. Maak hierover duidelijke afspraken, samen met je leden. Vermijd een totaalverbod. Social media biedt immers veel spelmogelijkheden en om positief in beeld te komen met je JongNL afdeling.
- Wees open en vang onzekerheden op.
- Op seksueel vlak verandert er veel. Het helpt om dit thema bespreekbaar te maken.

In deze periode vinden er op verschillende vlakken grote veranderingen plaats. Meisjes ontwikkelen zich net iets sneller dan jongens. Over het algemeen worstelen ze op deze leeftijd met zichzelf, ze zoeken naar hun identiteit en gedragen zich soms stoerder dan ze in werkelijkheid zijn. Het is belangrijk dat je met de leiding een veilige omgeving creëert voor deze tieners, een plek waar ze ten volle kunnen experimenteren en een positief zelfbeeld krijgen.

Omgaan met 14-16 jarigen

- Op deze leeftijd kunnen ze verantwoordelijkheid nemen. Laat hen zelf een activiteit leiden.
- Bepaal samen de regels en laat hen ook meebeslissen over de gevolgen als de regels niet worden nageleefd.
- Hun experimenteerdrang neemt soms de overhand, spreek hen daarom aan op hun gedrag.
- Help mee dingen in gang te zetten in hun omgeving.
- Praat over spanningen en problemen in de groep.
- Wees een **aanspreekpunt** voor vragen over relaties en seksualiteit; de tieners zijn nu op een leeftijd gekomen waar ze regelmatig experimenteren op seksueel gebied. De eerste intieme contacten worden gelegd, de eerste serieuze koppeltjes worden gevormd, maar die kunnen ook weer snel veranderen.
- Vrienden hebben een grote invloed op het gedrag van een tiener. Als één iemand iets uitprobeert, is de kans groot dat zijn of haar vrienden het ook uitproberen.
- 'Sharen' is van groot belang. Gebruik van social media tijdens je activiteiten kan zeer motiverend werken. Stel hierin wel duidelijk regels.
- Meisjes zijn al bijna volledig ontwikkeld, maar jongens veranderen nog sterk op deze leeftijd. Hun leefwereld breidt zich uit naar de ruimere maatschappij, ze stellen zich er veel vragen over en proberen er een positie in in te nemen, dat uit zich soms in opstandig gedrag, waarmee ze zich willen afzetten tegen wat hen irriteert.
- Vrienden zijn belangrijk om een eigen zelfbeeld te creëren, voor leiding is het heel belangrijk om interesse te tonen voor de leefwereld van de tieners, zo zullen ze jou ook respecteren.

Omgaan met 16-18 jarigen

- Ze zijn zich al heel bewust van wat er in de wereld speelt en zijn klaar om daarin verantwoordelijkheid te nemen.
- Laat hen zelf een activiteit voorbereiden en leiden.
- Bespreek het leiding worden en stem daar activiteiten op af.
- **Wees open en kritisch.**
- Ga discussies niet uit de weg en stel uitdagende vragen. Zo leren ze hun argumenten te verduidelijken en te nuanceren.
- Wees een voorbeeld. Je hebt een grote invloed op de normen- en waardenontwikkeling van de tieners.
- Toon respect voor de mening van een ander.
- Wees betrokken bij de leefwereld.
- Ze beginnen uit te gaan en drinken al eens een biertje of roken een sigaret. Maak middelengebruik bespreekbaar en zorg samen met de tieners voor duidelijke afspraken.
- Social media is belangrijk om met elkaar in contact te staan. Laat ze hier gebruik van maken, zelfs tijdens activiteiten, maar spreek met hen af in welke mate het toegelaten wordt.
- (seksuele) **Relaties zijn heel belangrijk op deze leeftijd.** Bespreek dat openlijk, maar ga er bewust mee om. Je bent een vertrouwenspersoon, dus ga niets zomaar doorvertellen. Het kan ook zijn dat er koppeltjes ontstaan binnen de groep. Zorg ervoor dat ze goed weten wat wel en niet kan tijdens bijeenkomsten, activiteiten en kampen.
- Hun lichamelijke ontwikkeling is bijna volledig achter de rug. De ontwikkeling vindt nu vooral plaats op het vlak van normen en waarden. Je kunt hen stimuleren door hen hun vaak ongenueanceerde mening te laten uitleggen. Je zult zien dat ze snel kunnen bijdraaien en een tegenovergesteld standpunt in kunnen nemen.
- **Mensen naar wie ze opkijken hebben een grote invloed.**
- Op deze leeftijd vinden ze het nog altijd leuk om af en toe een goed, of juist heel flauw spel te spelen, maar zet op deze leeftijd vooral in op lol en gezelligheid, zonder dat er de klad in komt.

Tieners binnen de JongNL-groep

- Tieners gaan op zoek naar hun eigen identiteit waardoor er meer individualiteit ontstaat binnen de groep.
- Tieners maken veel lichamelijke veranderingen mee. Dit levert vaak een negatief zelfbeeld op en dit terwijl ze juist dan volop met hun uiterlijk bezig zijn. Ze kijken kritisch naar zichzelf maar ook naar de begeleiding.

- **Tieners zijn vaak onzeker.** Ze worden zich steeds bewuster van hun eigen lichaam, maar ook van dat van een ander. De onzekerheid kan zich ontwikkelen tot verlegenheid of juist leiden tot stoer gedrag.
- Tieners zoeken bij JongNL gezelligheid, en samenzijn in een groep, ze kunnen er activiteiten ondernemen en ervaringen uitwisselen.
- Ze kennen elkaar meestal al jaren en op deze leeftijd groeien ze nog meer naar elkaar toe, doordat ze elkaar minder zien op school, omdat iedereen uitwaait naar andere middelbare scholen en op verschillende niveaus en klassen binnen die middelbare scholen zitten.
- JongNL biedt een veilig houvast en thuis. Ze worden elke week ontvangen, zonder dat er veel van hun verwacht wordt. Bij JongNL kunnen tieners zichzelf zijn, ze kunnen hun verhaal kwijt en er is actie!
- Bij JongNL hoeven de tieners niet te voldoen aan bepaalde eisen. Ze kunnen zijn wie ze graag willen zijn en zullen zich daarbij op hun gemak voelen.
- JongNL biedt de tieners, onder begeleiding, een groep waarmee ze activiteiten kunnen ondernemen en ervaringen kunnen uitwisselen. De tiener oogt dan wel stoer. Hij is ook nog onzeker, is afhankelijk en heeft (toch nog) behoefte aan veiligheid en geborgenheid.
- JongNL draagt bij aan de persoonlijke ontwikkeling van de tieners. De tieners krijgen bij JongNL meer verantwoordelijkheid, waardoor ze zelf zullen ondervinden wat de gevolgen zijn van hun handelen. Het is een veilig proces van geleidelijkheid. **Het gaat om afnemende leiding, toenemende begeleiding en zelfstandigheid.** Begeleiding wordt zelfs adviseren. Ze doen op deze manier ervaringen op waar ze de rest van hun leven profijt van hebben.
- JongNL biedt tieners, in hun vrije tijd, in groepsverband, gevarieerde activiteiten voor hun ontspanning en ontplooiing. JongNL is een veilige haven en podium waar de tiener zich stapje voor stapje in een zeer kwetsbare leeftijd samen met vrienden en vriendinnen kan ontwikkelen tot een gewaardeerd en verantwoord lid van onze samenleving.

A close-up photograph of a young girl with long, wavy brown hair. She is wearing purple-rimmed glasses and has white braces on her teeth. She is smiling broadly, showing her teeth. The background is a soft, out-of-focus green and yellow, suggesting an outdoor setting with sunlight. The text is overlaid on the upper left portion of the image.

Valkuilen bij het werken met tieners

Tieners haken af als het niet boeiend genoeg is. Laat een activiteit die niet in de smaak valt, niet te lang duren. Tieners schromen niet om hun mening hierover met je te delen. Werken met de TienerTop5 biedt de mogelijkheid de activiteiten spannend te houden.

Prominent aanwezige en dominante tieners

Hun mening vormt zich snel tot 'de mening van de groep', doordat ze door hun populariteit of overwicht de groep hierin meetrekken. Probeer deze tieners te doorzien en geef niet altijd toe aan hun mening, maar leg duidelijk en zonder vingers te wijzen uit waarom bepaalde activiteiten gedaan worden, ook al is dit niet naar ieders zin. Werken met de TienerTop5 kan dit probleem oplossen.

Tieners **haken soms af** wanneer zij het te druk krijgen op hun middelbare school. Probeer hier afspraken over te maken. Bekijk of het beter werkt wanneer de tiengroep één keer per twee weken wordt gehouden.

Het verzanden in het doen van dezelfde activiteit elke week

Tiengroepen hebben vaak hun voorkeur voor één bepaald spel of activiteit. Het is heel gemakkelijk om dit dan heel vaak te spelen, maar uiteindelijk raakt er de klad in, zowel bij de leiding als bij de tieners. Juist bij tieners is het belangrijk dat je een uitdagend programma maakt; ze hebben zoveel keuze aan vrijetijdsbestedingen! De taak van de leiding is onder andere om de tieners bij JongNL te houden omdat ze het leuk vinden en er niet vanaf willen omdat het saai wordt. De TienerTop5 is een werkmethode om activiteiten spannend en uitdagend te houden.

Pesterijen

Tieners kunnen al aardig voor zichzelf opkomen en lijken vaak niet op hun mondje te zijn gevallen. Toch kunnen pesterijen, doordat **onzekerheid** vaak de boventoon voert, zowel bij de gepeste als bij de pester, een grote impact hebben. Heb daarom aandacht voor de grens tussen plagen (af en toe tussen 'gelijkwaardige tieners') en pesten (vaak en steeds dezelfde tieners die het mikpunt zijn). Maak het bespreekbaar als die grens overschreden dreigt te worden.

JongNL voor tieners

JongNL Limburg biedt waar nodig ondersteuning en activiteiten voor leiders en leidsters die met tienergroepen werken, met als doel het plaatselijke jeugdwerk te verbeteren.

Hieronder vind je een overzicht van de workshops, cursussen en activiteiten die je als begeleiding van een tienergroep kunt aanvragen.



Workshops bedoeld voor de (bege-)leiding van tienergroepen

Algemene workshops

Programmeren
Mijn leeftijdsgroep
Social Media
Van senior naar leiding

Veilig jeugdwerk

Eerste hulp bij acute gevolgen van alcohol- en drugsgebruik
Cursus BHV
Cursus EHBO

Verdiepingsworkshops

Omgaan met tieners
Omgaan met intimiteiten
Omgaan met ander gedrag
Omgaan met pesten
Hoe sta ik voor de groep

Spel, beweging en creativiteit

Spelen voor grote groepen
Spelen voor kleine groepen
Samenwerkingsspelen
Gezelligheidsspelen
Improvisatiespelen
Samen beweging maken
Theaterspelvormen
Knutselkast komt tot leven

Natuurbeleving

GPS, Kaart en Kompas
Werken met hout en touw

Workshops en activiteiten die je kunt doen met je tienergroep

Outdoorcooking
Handige Handen
Proefjes en Machinetjes

Spellen te leen JongNL

Spreek je uit en zet RespectOn
EHBO-Doe je zo
Complimentenspel
Bordspel van senior naar leider
Waaier met gespreksstarters

Provinciale activiteiten

FilmFestival
Survival in de Ardennen
Moonwalk
Outdoordagen
Night of ..

Kopen of huren

De Stichting Activiteiten JongNL heeft een breed scala aan spelmaterialen die je kunt gebruiken tijdens de groepsbijeenkomsten. Zie jongnl.nl > webshop.