



Raad van Kinderen adviseert TNO Child Health over weerbaarheid

2020/2021

TNO innovation
for life



Samenwerking TNO & JES Rijnland

Een weerbaar kind vindt beter zijn of haar weg in de maatschappij en in het volwassen leven. Weerbaar zijn heeft grote voordelen voor zowel het kind als de samenleving. Kinderen die weerbaar zijn ondervinden minder nadelige gevolgen van de tegenslagen die ze tegenkomen, zoals lichamelijke en psychische problemen, angsten, een negatief zelfbeeld of onaangepast gedrag.

Maar wat vinden kinderen eigenlijk zelf van weerbaarheid? Wanneer voelen zij zich weerbaar en wat is er voor nodig om je weerbaar te voelen of te zijn? Vanuit deze vraag is de samenwerking tussen TNO en de Raad van Kinderen van Stichting Jeugd en Samenleving Rijnland (JES) ontstaan.

JES werkt vanuit de overtuiging dat kinderen en jongeren gelijke rechten hebben op kansen, in het onderwijs en in de samenleving. JES streeft ernaar deze kansen te vergroten door ondersteunende, aanvullende en verrijkende programma's voor kinderen en jongeren van 0-18 jaar én hun ouders te bieden. De Raad van Kinderen bestaat uit een groep kinderen die deelnemen aan een van de programma's van JES. Zij helpen JES bij het bespreken van maatschappelijke kwesties. Op aanvraag adviseren zij bedrijven en andere opdrachtgevers. De winst is tweeledig: de organisaties zijn geholpen en tegelijkertijd doen de kinderen ervaring op in het actief deelnemen aan de samenleving.

Voor TNO was het de eerste keer dat zij advies hebben gevraagd aan de Raad van Kinderen. De raad die advies uitbracht aan TNO bestond uit 10 kinderen: Aniss Matoug, Majed Alkhouri, Noura Butros, Selma Tiberkanine, Selma Taoufik, Mustafa Abouafan, Nourallah Mhamdi, Akram Alsalem, Miriam Alkeba en Peter Labbad.

DE HULPVRAGEN

Voor TNO Child Health is weerbaarheid een belangrijk onderwerp. In hun [whitepaper 'Kom maar op: Versterk de weerbaarheid van de jeugd voor een veilige, gezonde en kansrijke toekomst!'](#) wordt het begrip weerbaarheid en het belang ervan in het leven van kinderen, beschreven en onderbouwd met interventies.

Maar wat vinden kinderen zelf eigenlijk van weerbaarheid? Deze vraag was nog niet opgenomen in het whitepaper. TNO vindt het echter wel belangrijk om de mening van kinderen hierover toe te voegen aan hun eigen werk en daarom hebben zij de Raad van Kinderen gevraagd om hen te adviseren over dit onderwerp. De hulpvragen die TNO Child Health aan de raad stelde zijn:

"Wat hebben kinderen nodig om zich weerbaar te voelen?"

"Hoe kunnen we er voor zorgen dat kinderen zich weerbaar voelen?"

Quote TNO Child Health medewerker:

"Ik ben zeer verrast over het reflectieniveau van de kinderen, dat zij al op zo een jonge leeftijd kunnen benoemen en bedenken wat er nodig is."



Het proces

Samen met TNO heeft JES voorbereidende gesprekken gevoerd. Tijdens deze gesprekken zijn de hulpvragen geformuleerd en is het thema weerbaarheid besproken. Ook heeft de stagiaire van TNO, Alicia Sam, de rol gekregen om het proces en de participatie te observeren tijdens de bijeenkomsten. Bij deze voorbereidende gesprekken waren de kinderen nog niet betrokken.

Samen met TNO heeft JES ervoor gekozen om twee bijeenkomsten met de Raad van Kinderen te organiseren rondom de hulpvragen. Hierbij werd allereerst het begrip weerbaarheid bepaald: "Wat verstaan kinderen onder het begrip weerbaarheid?" Vervolgens zijn de kinderen gaan nadenken over de vraag: "Wat hebben kinderen nodig om zich weerbaar te voelen?" En tenslotte hebben de kinderen antwoord gegeven op de vraag: "Hoe kunnen we ervoor zorgen dat kinderen zich weerbaar voelen?"

Tijdens de bijeenkomsten is er gebruik gemaakt van verschillende werkvormen om de kinderen te aan te moedigen hun advies te geven over het thema weerbaarheid.

Het was vanaf de eerste bijeenkomst al zichtbaar dat kinderen het een belangrijk thema vinden. Ze hadden ook veel persoonlijke verhalen als voorbeeld. Dat kinderen in staat zijn om na te denken over het thema weerbaarheid is erg belangrijk. Op deze manier kunnen zij goed vertellen wat zij nodig hebben thuis, op school of in de wijk om zich weerbaarder te voelen.

Bij de laatste bijeenkomst was ook Symone Detmar (adviseur bij TNO Child Health) online aanwezig. Zij heeft meegepraat met de kinderen over weerbaarheid en geluisterd naar de adviezen van kinderen.

Quote deelnemer van Raad van Kinderen:

"Als je op een passende manier zegt hoe je je voelt, weten mensen hoe ze met je om moeten gaan."



Wat hebben kinderen nodig om zich weerbaar te voelen?



Voordat de kinderen aan de slag gingen met het formuleren van adviezen, hebben wij eerst het begrip weerbaarheid met hen besproken. We stelden hen de vraag: "Wat heb je nodig om je weerbaar te voelen?" Hier kwamen hele mooie en diverse antwoorden uit naar voren.

Een antwoord dat steeds terugkwam was 'vertrouwen in jezelf', maar ook 'het vertrouwen van anderen in jou'. De raad benadrukte daarbij dat het belangrijk is dat kinderen zichzelf kunnen zijn. Een ander belangrijk begrip dat de kinderen noemden was veiligheid. Hiermee bedoelen ze dat kinderen zich veilig genoeg moeten voelen om zichzelf te zijn. De kinderen gaven ook aan hoe belangrijk het is dat volwassenen in hen geloven en hun veiligheid bieden. Een kind dat zich veilig voelt, durft zich ook te ontwikkelen. Het durft zichzelf te zijn, maar durft ook zijn of haar mening te vormen en te verwoorden. Dit is een belangrijk element dat terugkomt in alle bijeenkomsten van de Raad van Kinderen. JES biedt de kinderen een veilige omgeving, zodat zij hun mening durven te geven.

Een ander belangrijk onderwerp dat naar voren kwam tijdens de bijeenkomsten over weerbaarheid was 'het opkomen voor jezelf'. De kinderen gaven aan dat leren opkomen voor jezelf op jonge leeftijd erg belangrijk is. Als je op jonge leeftijd al leert hoe je om kan gaan met moeilijke situaties, weet je ook hoe dat moet als je volwassen bent. Ook het delen van je gedachten en gevoelens is volgens de raad belangrijk om al op jonge leeftijd te stimuleren bij kinderen.

Adviezen per levensgebied

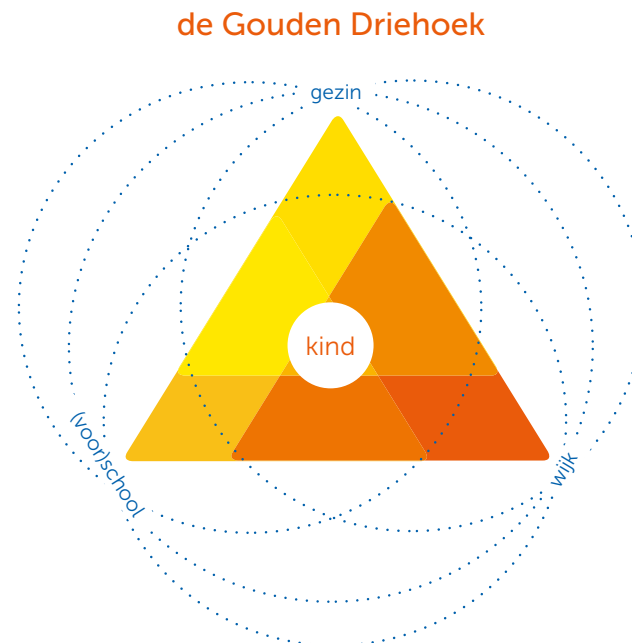
We hebben met de kinderen van de raad gesproken over het thema weerbaarheid binnen de drie levensgebieden Thuis, School en Wijk. Binnen JES noemen wij dit ook wel de Gouden Driehoek. In deze driehoek kunnen kinderen zich optimaal ontwikkelen, mits de omstandigheden goed zijn.

Tijdens de tweede bijeenkomst heeft de raad zich gericht op de vraag: "Hoe zorgen we ervoor dat kinderen zich thuis, op school en in de wijk weerbaar voelen?" Vanuit deze vraag hebben de kinderen verschillende adviezen geformuleerd voor de drie levensgebieden uit de Gouden Driehoek.

Thuis

Thuis is een belangrijke omgeving voor kinderen. De thuisomgeving is de plek waar kinderen de meeste tijd doorbrengen. Daarom is het belangrijk dat kinderen zich daar veilig en weerbaar voelen. De raad heeft de volgende adviezen voor de thuisomgeving geformuleerd:

- een weerbaarheidspakket voor ouder(s): Ouder(s) kunnen, wanneer hun kind start op de basisschool, een online weerbaarheidspakket krijgen om te oefenen hoe ze in de opvoeding weerbaarheid mee kunnen nemen;
- ouder(s) moeten leren praten met hun kinderen. Ze moeten de tijd nemen om zich meer te verdiepen in de leefwereld van hun kind en meer gespreksmomenten creëren binnen het gezin. Daarbij hoort ook het (leren) kennen van de vrienden van hun kinderen;
- kinderen moeten zich veilig voelen om aan hun ouders



- te vertellen wanneer zij tegen problemen aan lopen. Dat is makkelijker als ouder(s) zelf ook open en transparant zijn over zichzelf;
- ouder(s) zouden hun kinderen beter moeten volgen. Het gaat dan niet om controleren, maar zicht hebben op wat er speelt bij kinderen, bijvoorbeeld door meer bezig te zijn met de activiteiten van kinderen, zoals op social media. Meer verstand en kennis hebben over social media en puberteit kan hierbij helpen.

School

Naast de tijd die kinderen thuis doorbrengen, zijn ze ook veel van hun tijd op school aanwezig. De Raad van Kinderen benadrukt dat de leerkracht een belangrijk persoon is in het leven van kinderen. Volgens hen is het belangrijk dat hij of zij in staat is om kinderen te leren zich weerbaar te voelen. De volgende adviezen heeft de raad opgesteld voor de omgeving school:

- op de basisschool en op de middelbare school moeten docenten zich inspannen om kinderen beter te leren kennen. Een lid van de Raad van Kinderen omschrijft dat treffend: *Een docent moet een kind van binnen en van buiten kennen*;
- op de basisschool en op de middelbare school moet er meer les worden gegeven over weerbaarheid;
- de vertrouwenspersoon op school moet zichtbaar en toegankelijk zijn. Hij of zij moet veiligheid uitstralen en bieden, maar ook uitleggen wat kinderen van hem of haar kunnen verwachten;
- leerkrachten moeten meer kennis hebben over hoe te handelen bij pesterijen in de klas en kennis hebben over hoe weerbaarheid besproken kan worden in de klas, maar ook hoe ze kinderen weerbaarder kunnen maken;
- het aanstellen van een klassencoach voor iedere klas of een voor de onderbouw en een voor de bovenbouw. De klassencoach moet niet te oud zijn, een rolmodel zijn voor kinderen, en veiligheid kunnen bieden. Een klassencoach geeft een keer in de week les in de klas over weerbaarheid, maar heeft ook aandacht voor de thema's die bij de klas en kinderen horen zoals pesten

of discriminatie. Het is belangrijk om maatwerk in plaats van algemene thema's te behandelen;

- weerbaarheidstrainingen op school moeten consequent herhaald worden en ook meer toegespitst zijn op de klas en op de problemen die in de klas voorkomen. Ook moet er rekening gehouden worden met sociaal wenselijk gedrag en antwoorden bij vragenlijsten tijdens een weerbaarheidstraining;
- op de pabo moeten docenten meer leren over weerbaarheid en over hoe ze dat kunnen bevorderen bij kinderen.

Wijk

De wijk is een belangrijke omgeving voor kinderen. Hoe ouder kinderen worden, hoe meer zij zich, naast thuis en op school, ook in de wijk bevinden. De kinderen van de raad hebben de volgende adviezen geformuleerd over hoe kinderen weerbaarder kunnen worden in de wijk waar zij in opgroeien:

- de aanwezigheid van een wijkagent kan ervoor zorgen dat kinderen niet snel verkeerde beslissingen nemen buiten. De wijkagent moet positief zijn ingesteld en dicht bij de kinderen staan. Het moet iemand zijn die goed gesprekken kan voeren met kinderen;

- kinderen moeten zelfverzekerd zijn buiten. Zo zijn ze weerbaarder voor invloeden van verkeerde vrienden;
- de aanwezigheid en zichtbaarheid van sportcoaches is belangrijk om kinderen weerbaarder te maken. Een sportcoach kan sneller signalen oppakken en door middel van activiteiten de kinderen leren om weerbaarder te worden;
- het opleiden van oudere kinderen om als coach in de wijk aan de slag te gaan is een manier om de weerbaarheid in de wijk te vergroten. De oudere kinderen zijn dan positieve rolmodellen voor de jongere kinderen;
- buurthuizen moeten meer cursussen en activiteiten aanbieden om de weerbaarheid te vergroten.

'Weerbaarheid is:
in staat zijn om je
grenzen te bewaken,
jezelf te verdedigen
en een eigen mening
durven te hebben.'

(quote deelnemer)



Slot woord

TNO Child Health vindt het belangrijk dat zij de stem van kinderen hebben kunnen horen. Het geeft hun meer inzicht in de denkwijze van kinderen over het thema weerbaarheid. TNO heeft dan ook veel aan de adviezen van de Raad van Kinderen van JES en zijn van plan deze adviezen mee te nemen binnen hun werk en organisatie. Ook voor de kinderen van de raad waren de bijeenkomsten interessant. Zij vonden het thema weerbaarheid belangrijk en waren erg betrokken bij de bijeenkomsten en deelden persoonlijke verhalen rondom het onderwerp. Alle kinderen van de raad hebben van TNO Child Health een persoonlijke dankkaart ontvangen. Wij hebben afgesproken dat de Raad van Kinderen in de toekomst weer kan meedenken met TNO Child Health als dat nodig is.

Tijdens de bijeenkomsten is er ook [film](#) gemaakt. Deze film geeft een goede sfeerimpressie van het gehele proces.



'Als je een probleem eerder hebt meegemaakt, weet je hoe je er mee om moet gaan in de toekomst.'

(quote deelnemer)



TNO innovation
for life