



Gemeente Amsterdam

MBO-denktank

Wij, de MBO-denktank van de gemeente Amsterdam, vinden het van essentieel belang dat jongeren worden betrokken bij het vormgeven van beleid over jongeren. Als MBO-denktank praten wij daarom mee over beleid en bedenken we oplossingen voor vraagstukken die spelen in de stad.

In deze rapportage delen we onze oplossingen voor het vraagstuk dat de gemeente Amsterdam (afdeling Jeugd) en de stedelijk samenwerkende jongeren- en veldwerkorganisaties in Amsterdam (Samen voor Jongeren Amsterdam) aan ons hebben voorgelegd. Het vraagstuk is: **Hoe kunnen jongerenwerkers jongeren tussen de 10 en 16 jaar op een verrassende manier laten reflecteren op hun online gedrag, risico's en keuzes?**

De gemeente en het jongerenwerk wil graag dat jongeren bewuster gebruik maken van hun telefoon. Telefoongebruik kan negatieve effecten hebben op de mentale en fysieke gezondheid van jongeren. Ons belangrijkste advies:

- Organiseer als jongerenwerk activiteiten om jongeren te helpen de focus van hun telefoon te verplaatsen naar het echte leven. Zo kan deze 'verslaving' worden vervangen voor een nieuwe hobby. Een aantal voorbeelden: een offline experiment, dropping met challenge zonder mobiel, ga de natuur in, of laat jongeren beschrijven hoe hun leven eruitziet zonder telefoon.
- Ga tijdens en na deze activiteiten met jongeren in gesprek over de effecten van hun telefoongebruik: hoe vaak stoort je telefoon je? Hoe voel je je als je niet bij je telefoon kan? Vind je dat een vervelend gevoel?

Wat je online ziet en hoort, bepaalt voor een groot deel hoe je jezelf ziet én elkaar. Het heeft invloed op jouw zelfbeeld, wereldbeeld en normen en waarden. Daarom zetten de gemeente en het jongerenwerk zich in om jongeren weerbaar te maken tegen wat zij online tegenkomen. Ons belangrijkste advies:

- Organiseer samen met (kleine) influencers/BN'ers workshops over sociale media, met ruimte voor één op één gesprekken tussen jongeren en een jongerenwerker. Zet in op praten over innerlijke kwaliteiten, en laat jongeren inzien dat 'het perfecte plaatje' niet bestaat; zelfs personen met duizenden volgers krijgen nog haat comments over zich heen.
- Ga op straat het gesprek aan over het 'perfecte plaatje': maak een interactieveabri waarbij mensen zichzelf door een camera vervormd zien in de spiegel.

Wilt u een beleidsvraagstuk aan ons voorleggen of heeft u iets in het nieuws voorbij zien komen waarover u graag met een groep bevlogen en enthousiaste jongeren in gesprek gaat?

Neem contact met ons op via MBO-agenda@amsterdam.nl (o.v.v. MBO-denktank).

"Wij vonden dit allemaal echt een heel tof vraagstuk. Een thema dat, toen wij jonger waren, heel erg onderbelicht was."

Introductie

De MBO-denktank heeft als doel om mee te praten en denken over beleidsvraagstukken die spelen in de stad Amsterdam. We bieden oplossingen voor vraagstukken waar beleid nog op gevormd wordt en krijgen de ruimte om onze visie te delen met wethouders en andere beleidsmakers. Denk hierbij aan onderwerpen zoals het verbeteren van onderwijs, discriminatie op de arbeidsmarkt of het lokale Coronabeleid. We vertegenwoordigen de stem van jongeren aan de beleidstafel en zetten ons ervoor in dat we niet alleen een klankbordgroep vormen, maar ook oplossingen bieden die realiteit kunnen worden.

In deze rapportage delen we onze oplossingen voor het vraagstuk dat de gemeente Amsterdam, afdeling Jeugd en de stedelijk samenwerkende jongeren- en veldwerkorganisaties in Amsterdam, Samen voor Jongeren Amsterdam, aan ons hebben voorgelegd. Jongeren zijn 6 tot 8 uur per dag online. Dat biedt hen kansen, maar ook risico's. Er is veel aandacht om jongeren bewust te maken van welke risico's er zijn. Echter, jongeren worden vaak gewaarschuwd en krijgen tips aangereikt zonder te kijken naar het vergroten van bewustwording of de intrinsieke motivatie van jongeren. Daarmee staat het vaak ver van jongeren af en heeft het een kortstondig effect.

Daarom hebben wij nagedacht over het vraagstuk: hoe kunnen jongerenwerkers jongeren tussen de 10 en 16 jaar op een verrassende manier laten reflecteren op hun online gedrag, risico's en keuzes? Specifiek hebben we gekeken naar het telefoongebruik en het effect van sociale media op het zelfbeeld van jongeren.

Methode

Om tot creatieve manieren te komen om jongeren te laten reflecteren op hun online gedrag hebben we brainstorm methodes gebruikt uit de 'design thinking' methode. Dit is een methode en een manier van denken en werken waarbij je op praktische en creatieve manier problemen oplost of nieuwe producten en diensten te ontwikkelt. Design Thinking leidt tot innovatieve oplossingen die aansluiten bij de doelgroep omdat in het hele proces wordt gedacht vanuit de gebruiker.

Daarna hebben we in korte tijd zoveel mogelijk oplossingen bedacht met een 'crazy 6 brainstorm'. In deze pressure cooker werden we gedwongen out-of-the-box te denken om tot een grote hoeveelheid ideeën te komen. De volgende stap is dan om de ideeën te beoordelen op kwaliteit. Past dit idee bij de doelgroep? Is het niet te belerend? Zouden we dit zelf leuk vinden om te doen? De ideeën die overbleven hebben we uitgewerkt tot onderstaande concepten.

Eigen ervaringen

We hebben grotendeels vanuit onze eigen ervaringen gekeken naar de vraagstukken. Zo hebben wij het geluk gehad om voor een deel nog op te groeien zonder invloed van telefoon en sociale media van nu. Daardoor konden we goed ook verschillen aangeven. Desalniettemin, herkenden we ons ook in de problematiek. Wij hebben bijvoorbeeld ook te maken gehad met onzekere gevoelens als we niet genoeg 'likes' kregen.

Help jongeren de focus van hun telefoon te verplaatsen naar het echte leven en ga met hen in gesprek over de effecten van hun telefoongebruik

Wij, jongeren, gebruiken onze telefoon altijd en overal. We vinden het gewoon en zijn het zo gewend. Toch heeft telefoongebruik ook gevolgen waar we ons niet altijd bewust van zijn. Vooral in de pubertijd is het belangrijk om een goede balans tussen offline en online te hebben. Het legt een basis voor de rest van je leven. Voor een gezonde ontwikkeling is nodig: voldoende slaap, gezonde voeding, beweging en ontspanning. Uit onderzoek blijkt dat mensen die te veel met hun telefoon bezig zijn:

- Minder goed gezichtsuitdrukkingen kunnen herkennen
- Meer moeite met fysieke sociale interactie hebben
- Meer alleen binnen zitten
- Meer last hebben van stemmingswisselingen
- Moeite hebben met plannen, prioriteiten stellen en samenwerken
- Impulsief keuzegedrag vertonen/verminderde zelfbeheersing hebben

Daarom hebben wij activiteiten bedacht die jongerenwerkers kunnen organiseren om jongeren te helpen om de focus van hun telefoon te verplaatsen naar het echte leven. Hieronder lichten we een aantal van deze activiteiten verder toe:

- Offline experiment: dit is iets wat wij zelf hebben uitprobeerd. Wanneer je met een groep samenkomt, spreek dan af om alle telefoons met geluid aan in het midden van de tafel te leggen. Start met wat jullie gaan doen en kijk wat er gebeurt. Als er een telefoon afgaat mag je niet kijken wie het is. Merk op hoe vaak je gestoord wordt en wat dit met de groep doet. En hoe vind je het dat je niet weet wie je aan het appen is? Leidt het je af? Wat voel je?
- Offline challenges: geef jongeren de opdracht om op zoek te gaan naar een fysieke plek in de stad op basis van een foto die je meegeeft. Uiteraard allemaal zónder telefoon. Ze worden dan min of meer gedwongen mensen op straat aan te spreken en uit hun comfortzone te stappen. Het (beoogde) doel hiervan is dat dit tot succeservaringen leidt en ze zich bewust worden van dat het niet altijd nodig is om je telefoon bij je te hebben.
- Offline droppings: Jongeren worden op verschillende plekken in Amsterdam 'gedropt' en moeten vanaf daar naar de eindbestemming komen, zonder hun telefoon of het openbaar vervoer te gebruiken. Op deze manier komen ze in contact met mensen op straat om bijvoorbeeld de weg te vragen. Ook ontdekken ze nieuwe plekken in de stad wat kan leiden tot (nieuwe) waardering van de stad, leuke cafés en parken.
- Ga de natuur in: buiten zijn is goed voor je. Frisse lucht, beweging en minder opdringerige/intensieve prikkels zorgen ervoor dat je goed tot rust kan komen van een online wereld die constant je aandacht verlangt. Enkele voorbeelden van wat je kan doen:
 - Levend Stratego (in het Amsterdamse bos): een simpel maar interactief en competitief spel waarbij iedereen een rol toebedeelt krijgt en de wereld om je heen is het speelveld is. Je ervaart als het ware dat 'offline games' misschien wel net zo leuk zijn als online games.
 - Ga met elkaar koken: buiten onder een partytent, bijvoorbeeld op camping Zeeburg, of gewoon ergens binnen. Leuk om samen iets te maken en het bevordert sociale vaardigheden. Ook leren jongeren zo voor zichzelf zorgen.
 - Aanleiding voor het volgende idee is de vrijeschoolfilosofie van Rudolf Steiner en gaat over workshops waar jongeren zelf voorwerpen leren maken. Denk

bijvoorbeeld aan vloten bouwen of pijl en boog maken. Dit legt de focus op wat je nog meer met je handen kan doen in plaats van op je telefoon zitten.

- Laat jongeren beschrijven of tekenen hoe hun wereld eruitziet zonder telefoon: hoe ziet die wereld eruit? Wat mis je het meest?

Deze activiteiten zijn een uitgelezen kans om met jongeren in gesprek te gaan over de effecten van hun telefoongebruik. Toch zien we vooral ook dat belangrijk is om dagelijks en tussendoor het gesprek te blijven voeren over dit onderwerp. Dat kan aan de hand van de volgende vragen:

- Wat zie je allemaal online? Wat kom je allemaal tegen? Nare dingen? Dingen die je liever niet had willen zien?
- Kan jij zonder telefoon?
- Waar is je telefoon als je thuis bent? Of als je net wakker bent? Of voor je gaat slapen? En al je op school bent? Of met vrienden?
- Hoe vaak stoort je telefoon jou?
- Hoe voel je je als je niet bij je telefoon kan? Vind je dat een vervelend gevoel?
- Hoe voel je je als je ziet dat je geen berichten binnenkrijgt?

Op deze manier hopen wij dat jongeren zich bewuster worden van hun telefoongebruik en de negatieve invloeden hiervan. Zo kunnen zij zelf vanuit intrinsieke motivatie kiezen tussen hun telefoon of andere bezigheden.

Maak jongeren minder gevoelig voor het perfecte plaatje online door te laten beleven hoe sociale media werkt en te laten zien wat écht telt: het innerlijk

Wat je online ziet en hoort, bepaalt voor een groot deel hoe je jezelf ziet. Het heeft invloed op je zelfbeeld, wereldbeeld en normen en waarden. En dat heeft weer invloed op hoe je jezelf presenteert en wat je online doet. We denken hier zelf invloed op te hebben, maar in werkelijkheid bepalen algoritmen en cookies wat we zien. Uit onderzoek blijkt dat:

- Jongeren minder tevreden zijn met hun uiterlijk - ze willen op hun instafoto lijken;
- Eén op de drie tienermeisjes (32 procent) een negatief beeld over haar eigen lichaam heeft;
- Het lichaam en het gezicht wordt gezien als een object dat maakbaar is;
- Er een toename is van angst en depressie onder tieners als gevolg van sociale media (in het VK heeft 13% suïcide-gedachten);
- Er sprake is van een verheerlijking/normaliseren van geweld, bijvoorbeeld drillrap;
- We minder tevreden zijn over ons bezit. Succesvol zijn betekent veel geld, dure spullen etc.

Dit maakt het des te belangrijk dat jongeren leren hoe ze minder gevoelig kunnen zijn voor het 'perfecte' plaatje online. De oplossingen die we hebben bedacht laten jongeren reflecteren op hun online gedrag en laten zien dat het innerlijk belangrijker is dan het uiterlijk. De verschillende soorten sessies staan hieronder toegelicht.

Hoe overleef ik... social media

Een groepsbijeenkomst die een volledige dag kan vullen, of opgesplitst kan worden in verschillende onderdelen. Doel van deze dag is om jongeren zelfverzekerder te maken, bewuster te leren omgaan met sociale media en met elkaar te reflecteren op de vraag: bestaat het perfecte plaatje en word je daar gelukkig van?



Afbeelding gemaakt door MBO-denktanker
Roos

- Vraaggesprek tussen jongeren en (kleine) influencer/BN'er met online aanwezigheid. Centraal hierbij staat het gesprek over onzekerheden die komen kijken bij een leven online, en hoe deze influencer altijd probeert om het 'perfecte' plaatje te laten zien. Wat moet hij hier allemaal voor doen? Wat zijn de negatieve effecten hiervan? Door te horen van iemand die het 'perfecte' leventje leeft dat het niet altijd is zoals op de plaatjes, krijgen jongeren hopelijk een nieuw inzicht.
- Analoge groepsopdracht: maak een 'perfecte' Instagram-feed met tijdschriften. Doordat jongeren met elkaar samenwerken aan deze opdracht, voeren ze het gesprek met elkaar over de perfecte feed en wat dit inhoudt. Hier met elkaar kritisch op reflecteren leidt tot meer bewustzijn. De rol van de jongerenwerker is om het gesprek gaande te houden en kritische vragen te stellen. Daarnaast is er een grote kans dat jongeren erachter komen dat 'perfect' voor iedereen iets anders is, en dat 'perfect' dus niet bestaat.
- Challenge-activiteit: ga naar een bekende locatie die op Instagram gehypet is en maak een foto die laat zien hoe deze locatie er 'in het echt' uitziet zonder filters en fotoshop; Instagram versus reality. Oftewel, zo lelijk mogelijk. Het idee hierbij is dat het niet alleen gaat over uiterlijk, maar over de hele geïdealiseerde setting die wordt weergegeven op sociale media. Voorbeeld: ga naar de WONDR Experience (een museum dat veel aandacht krijgt op Instagram) en maak een foto van de echte ervaring. Bijvoorbeeld het gebouw met een hondendrol op de stoep of een hele lange wachtrij.

De taboedoorbreker

De taboedoorbreker is een één op één gesprek. Doel hiervan is om op een positieve manier te laten zien dat niet je uiterlijk je mooi maakt, maar je innerlijk. Echter, om een goed gesprek te voeren is het allereerst van belang dat jongerenwerkers zich ook kwetsbaar uiten richting jongeren, om zo het gesprek open te breken. Dat kan door een jongerenwerker die vertelt over zijn/haar ervaringen met sociale media, bijvoorbeeld door het antwoord op de volgende vragen te delen: wat maakt/maakte jou onzeker op sociale media? Waarin ben jij gevoelig voor 'het perfecte plaatje'? Bespreek met elkaar wat het perfecte plaatje met je doet.

Daarna voer je samen een opdracht uit: jullie gaan samen voor de spiegel staan en bespreken de mooie eigenschappen van de jongere. Wat vindt de jongere mooi aan zichzelf? Pak er eventueel een lijst met kwaliteiten bij om de jongere op weg te helpen. Komt de jongere er niet uit? Stel vragen als:

- Wat vinden jouw ouders/vrienden/familie/klasgenoten mooie kwaliteiten van jou?
- Als je ouders/vrienden/familie/klasgenoten jou moesten omschrijven in drie kwaliteiten, welke zouden dat zijn en waarom?

Al die kwaliteiten schrijven jullie ondertussen op post-its en plakken jullie op de spiegel. Zo vorm je een innerlijke spiegel die kwaliteiten van de jongere laat zien. Geef de jongere de opdracht om deze kwaliteiten ook thuis op de spiegel te hangen. Zo worden ze dagelijks herinnert aan de mooie kwaliteiten die ze hebben, en eraan herinnert dat het innerlijk belangrijker is dan het uiterlijk.

#innerlijke spiegel

De #innerlijkespiegel heeft als doel om op grootse manier de aandacht te trekken op straat en mensen bewust te maken van een ander zelfbeeld. Het is een interactieve abri die laat zien dat innerlijke kwaliteiten belangrijker zijn dan uiterlijk.

Bij deze interactieve abri zien mensen zichzelf vervormd op de abri (aan de hand van een camera – dit soort abri's bestaan al). Dat trekt de aandacht. Op de abri staat ook een QR-code die ze kunnen scannen. Zodra ze dat doen kunnen ze kiezen uit een lijst eigenschappen om zichzelf te beschrijven en er drie aanvinken. Die drie eigenschappen komen in beeld, waarna de persoon wordt uitgedaagd om een foto te maken van zichzelf op de abri. Ze zijn op deze foto qua uiterlijk vervormd maar wel mét de mooie eigenschappen die in beeld zijn verschenen.

Daarna kun je via de QR-code doorverwijzen naar een website waar meer informatie staat over de actie en waarom, met doorverwijzing naar hulpinstanties. Bij zo'n abri kan aangesloten worden bij bestaande interactieve abri's die al staan in de stad of er kan een nieuwe abri geplaatst worden op een route waar veel jongeren wonen of langskomen.

Conclusie

We merken allemaal de positieve en negatieve effecten van ons telefoon- en sociale mediagebruik. Daarom vonden wij het heel fijn om hier tijdens deze bijeenkomsten over in gesprek te gaan. Ons voornaamste advies is dan ook om met jongeren te praten en hen op een prikkelende manier te laten reflecteren op hun keuzes. Blijf dit doorlopend doen, door te vragen naar het online leven van jongeren.

Daarnaast is het belangrijk om jongeren te laten zien hoe ze focus verleggen naar het echte leven in plaats van de telefoon. Ook is het belangrijk om jongeren minder gevoelig te maken voor het perfecte plaatsje door ze te laten beleven hoe sociale media werkt en te laten zien wat écht telt: het innerlijk.

Hoe nu verder?

- De werkgroepen van het project Versterken Meidenwerk en het project Online Weerbaarheid gaan de uitkomsten van de MBO-denktank bespreken en kijken welke activiteiten gerealiseerd kunnen worden in de Week van de Mediawijsheid.
- De rapportage wordt breed gedeeld:
 - binnen de juiste afdelingen van de gemeente Amsterdam;
 - naar de directeuren van de organisaties DOCK, Combiwel, Dynamo Amsterdam, Swazoom Welzijn, the Mall de Baarsjes en perMens.
- Er wordt een vervolgsessie ingepland tussen de opdrachtgever en de denktank voor het ontwikkelen van een kaartspel met vragen die je kunt stellen aan jongeren over hun online leven. Daarna verkennen we de mogelijkheden om dit kaartspel te verspreiden.