AUTEUR
DRS. SAHAR NOOR

Kennisplatform Integratie & Samenleving

DECEMBER 2016

Van kwetsbaar naar weerbaar tegen ervaren discriminatie en uitsluiting

WAT IS WEERBAARHEID EN HOE WORDEN JONGEREN MET EEN MIGRATIEACHTERGROND WEERBAAR?

Inhoud

Inleiding 3

Definitie weerbaarheid 4

Omgaan met minderheidsstress 5

Weerbaarheid in de praktijk 7

Bouwstenen voor weerbaarheid 10

Conclusie 11

Literatuur 12

Inleiding

Veel jongeren met een migratieachtergrond worstelen met hun identiteit in de Nederlandse samenleving. Ze ervaren vaak onrecht en discriminatie. Deze ervaringen dragen er mogelijk toe bij dat ze zich niet thuis voelen in Nederland of dat ze het gevoel hebben dat de samenleving hen niet als Nederlander ziet. Dit kan bij deze jongeren tot onrust leiden. Het is daarom van belang dat jongeren weerbaar worden tegen vormen van uitsluiting, ervaren onrecht en discriminatie.

De vragen die centraal staan in dit stuk:

- Wat verstaan we onder weerbaarheid?
- Hoe kunnen jongeren met een migratieachtergrond een weerbare levenshouding eigen maken?

In bestaande onderzoeken naar jongeren met een migratieachtergrond ligt de focus doorgaans op hun identiteit – of de identificatie met Nederland – en de invloed van de islam op hun identiteit (Forum, 2008; Pels et al, 2008; De Koning, 2008; Maliepaard & Gijsberts, 2012; Dagevos et al, 2015; Hendriks, 2016). Tot op heden is er geen tot weinig onderzoek gedaan naar de betekenis van weerbaarheid vanuit het perspectief van deze jongeren zelf, al dan niet in relatie tot radicalisering (Geelhoed en Staring, 2016).

In deze publicatie wordt inzicht gegeven hoe jongeren zogenoemde minderheidsstress ervaren, de copingstrategieën die zij hanteren en hoe jongeren kunnen werken aan een weerbare levenshouding.

VOOR WIE?

De bevindingen in dit stuk bieden zowel wetenschappelijke inzichten als praktijkkennis voor professionals die met de doelgroep werken. Ook kan het inspiratie bieden voor het verbeteren van bestaande trainingen of te ontwikkelen trainingen die weerbaarheid van jongeren als doel hebben.

THIS IS ME!

Deze publicatie is tot stand gekomen op basis van de kennis en inzichten die verworven zijn binnen This is me!. Dit project (2015-2017) van Kennisplatform Integratie & Samenleving beoogt drie doelen te bereiken: jongeren weerbaar maken en leren omgaan met ervaren discriminatie; ruimte bieden aan jongeren om hun eigen identiteit te versterken zonder dat er een mismatch ontstaat met heersende normen en waarden in de Nederlandse samenleving; religie en afkomst inzetten als middel voor participatie, integratie en burgerschap van deze jongeren. This is me! geeft weerbaarheidstrainingen aan jongeren, ondersteunt en activeert partners die jongeren als doelgroep hebben in Amsterdam, Nijmegen, Utrecht en Den Haag, organiseert jongerenevenementen in de betreffende steden met en voor jongeren, organiseert netwerkdagen voor partners, brengt jongeren en professionals bijeen in een adviescommissie en vergaart wetenschappelijke kennis en verbindt die met de praktijkkennis van jongeren en professionals. Dat laatste is de aanleiding geweest voor deze publicatie. Naast wetenschappelijke literatuur is in dit stuk gebruik gemaakt van praktijkkennis waaronder uitspraken en ervaringen van jongeren binnen This is me!.

Definitie weerbaarheid

Weerbaarheid kent verschillende definities. De term wordt in verschillende disciplines ook anders gebruikt. Denk aan fysieke weerbaarheid waarbij een individu in staat is zich lichamelijk te verweren bij dreiging of geweld. Of weerbaarheid in de context van grenzen leren stellen bij seksueel grensoverschrijdend gedrag. In deze definities is weerbaarheid een vorm van versterking en/of verdediging. Of beter gezegd: weerbaarheid als een houding waarbij het individu zich bekrachtigd voelt én daarnaar handelt.

Ook op persoonlijke niveau kan weerbaarheid voor iedereen wat anders betekenen. Sommigen interpreteren het als assertiviteit, mondigheid, opkomen voor jezelf op een zelfbewuste manier of als strijdvaardigheid.

Soms wordt weerbaarheid als synoniem gebruikt voor empowerment. De belangrijkste overeenkomst tussen de termen is dat beide uitdrukking geven aan de kracht van mensen om invloed uit te oefenen op hun (beperkende) levensomstandigheden (Boumans, 2016). Het verschil met empowerment - in de definitie die in dit artikel wordt gehanteerd zoals zal blijken - is dat weerbaarheid naast krachtige en zelfredzame burgers, ook het cultiveren van emotioneel evenwichtige en stabiele burgers ten doel heeft.

Deze karakteristieken van weerbaarheid maken het lastig om deze term in een definitie te gieten die toepasbaar is vanuit diverse disciplines. Daarom wordt hier gekozen om een definitie te formuleren die zowel een wetenschappelijke onderbouwing heeft als overeenkomt met het perspectief van jongeren met een migratieachtergrond.

Dit brengt ons tot de volgende definitie van weerbaarheid:

> ***Het creëren van een denk- en handelingsvermogen waarbij constructief en gebalanceerd omgegaan kan worden met diverse vormen van uitsluiting in de relatie tussen jongere en maatschappij.***

In dit artikel wordt niet naar weerbaarheid gekeken als een preventiemiddel voor jongeren die het risico lopen te radicaliseren. Weerbaarheid als concept wordt breder getrokken naar een levenshouding van jongeren die te maken hebben met maatschappelijke en economische uitsluiting. Hierbij wordt niet gekeken naar het type 'gewenste' weerbare jongere vanuit de samenleving of politiek. Maar hoe het cultiveren van een weerbare levenshouding effectief kan zijn voor de jongeren zelf en dit ze in staat stelt om hun zelfwaardering te verhogen, evenwicht en balans te creëren, en positief te staan tegenover hun toekomst. Tegelijkertijd moet gesteld worden dat niet iedereen dezelfde mogelijkheden, omstandigheden en vaardigheden heeft om bepaalde denk- en handelingsperspectieven te leren en toe te passen. Een mate van realisme is daarom essentieel in het weerbaar *willen maken* van jongeren.

Omgaan met minderheidsstress

Maatschappelijke en economische uitsluiting kan invloed hebben op de welzijn van jongeren. Uit een maatschappelijke ongelijke positie kan namelijk stress ontstaan (Meyer, 2003). Dit wordt ook wel minderheidsstress genoemd. Volgens het Minority Stress Model van Meyer wordt minderheidsstress veroorzaakt door drie factoren: stigma, vooroordelen en discriminatie. Vanuit een 'minderheidsidentiteit' ziet iemand zichzelf als onderdeel van een gestigmatiseerde minderheidsgroep. Deze positie (lid zijn van een etnische en of religieuze minderheid) kan toegenomen kwetsbaarheid, stress en mentale en fysieke gezondheidsklachten tot gevolg hebben. Minderheidsstress wordt gezien als een vorm van 'additionele stress'. Deze stress komt dus bovenop de stress die iedereen wel eens ervaart. Minderheidsstress wordt namelijk ondervonden als gevolg van het hebben van een minderheidsstatus en een ongelijke positie binnen de samenleving.

Jongeren kunnen op verschillende manieren op minderheidsstress reageren, dit worden copingstrategieën genoemd. Op basis van literatuuronderzoek naar de copingstrategieën van migranten en hun kinderen onderscheid Omlo (2014) vier type strategieën: polariserende, vermijdende, conformerende en verbindende strategieën.

POLARISERENDE STRATEGIEËN

Polariserende strategieën zijn confronterend, scherp, vijandig en agressief van aard. Hierbij worden de 'de daders' die discrimineren beschuldigd van onrechtvaardigheid en bevooroordeeld gedrag en wordt niet naar het eigen gedrag - of het gedrag van de groep - gekeken. Mensen nemen bij deze copingstrategie een vechtende houding aan waarbij ze de ander belachelijk maken en negatieve kenmerken aan diegene toeschrijven (Omlo, 2011). Bij enkelen kan deze strategie leiden tot vervreemding of radicalisering.

VERMIJDENDE STRATEGIEËN

Individuen die een vermijdende strategie hanteren gaan de confrontatie niet aan, maar trekken zich psychologisch, sociaal en/of fysiek terug binnen relaties, domeinen en situaties (Omlo, 2014). Zo kunnen mensen bijvoorbeeld de tv uitzetten of bepaalde kranten niet meer lezen om te voorkomen dat zij geconfronteerd worden met stigma's over hun groep. Ook kunnen zij bepaalde buurten waar men verwacht dat de kans op discriminatie hoog is vermijden (Omlo, 2014). Deze terughoudendheid om negatieve ervaringen toe te schrijven aan discriminatie is de meest voorkomende reactie op discriminatie, omdat dit een gevoel van zelfcontrole geeft, aldus Omlo.

CONFORMERENDE STRATEGIEËN

Met conformerende strategieën wordt bedoeld dat individuen zich op allerlei manieren proberen aan te passen aan de negatieve omstandigheden om zo de kans op sociale insluiting te vergroten (Omlo, 2014). Mensen uit gestigmatiseerde groepen zijn van mening dat zij extra ijver moeten tonen om dezelfde beoordeling te krijgen als de niet-gestigmatiseerde groepen. Zo kunnen zij meer hun best doen op de arbeidsmarkt, meer energie stoppen in relaties, sociale vaardigheden extra ontwikkelen of extra behulpzaam of vriendelijk zijn tegenover mensen buiten de eigen gemeenschap om zo negatieve stereotyperingen bij te stellen (Omlo, 2014). Mensen die deze strategie hanteren, kunnen na ervaringen van discriminatie ook eigen verantwoordelijkheid nemen om discriminatie in de toekomst zoveel mogelijk te voorkomen. Bijvoorbeeld door zich netjes te kleden zodat taxi's ook voor hen stoppen of zodat ze goede service krijgen in een restaurant.

Jongeren kunnen ook kiezen voor een zogenoemde assimilatiestrategie. Hiermee wordt vergaande aanpassing bedoeld waarbij enerzijds sterk geadapteerd wordt aan de meerderheidsgroepering en anderzijds de 'eigen' etnische groep feitelijk of psychologisch verlaten wordt (Omlo, 2014). Discriminatie wordt op deze manier beschouwd als een uitdaging, waarbij individuen uit een gevoelde noodzaak zich extra ingespannen om te 'slagen' en daarmee de kans op sociale insluiting te vergroten, aldus Omlo.

VERBINDENDE STRATEGIEËN

Verbindende strategieën zijn actieve pogingen om op een constructieve wijze vooroordelen te ontkrachten of om de relatie met de ander in stand te houden en te verbeteren (Omlo, 2014). Deze strategieën zijn niet agressief van toon. Iemand verplaatst zich bijvoorbeeld in degene die discrimineert, waardoor het makkelijker wordt om negatieve ervaringen te relativeren. Of iemand doet in een gesprek pogingen om de vooroordelen van 'de ander' te ontkrachten door op een rustige maar duidelijke wijze te onderbouwen waarom deze beelden onjuist zijn (Omlo, 2014). Volgens Omlo valt bij hoger opgeleiden op dat zij in hun reacties gebruik maken van kennis, humor en het doorbreken van groepsgrenzen. De onderzoeker stelt dat deze verbindende strategie het meest beloftevol is aangezien de nadruk ligt op een confronterende maar vriendelijke, actieve en constructieve wijze van omgaan met en reageren op een situatie.

WELKE STRATEGIE PASSEN JONGEREN TOE?

De vraag die nu gesteld kan worden, is welke copingstrategieën vaak toegepast worden door jongeren met een migratieachtergrond. In opdracht van Kennisplatform Integratie & Samenleving heeft Evita Hendriks voor haar scriptie Tussen twee identiteiten (2016) onderzoek gedaan onder 71 jongeren met een migratieachtergrond.[1] Ze onderzocht in hoeverre er een verband is tussen de mate waarin deze jongeren discriminatie ervaren, hun identiteitsbeleving én de copingstrategieën die zij hanteren. Hiervoor heeft ze gebruik gemaakt van de vier copingstrategieën zoals hierboven beschreven.

Uit haar verkenning komt naar voren dat hoe meer discriminatie jongeren ervaren (zoals ongelijkwaardige behandeling, bedreiging, weigeren van toegang, afwijzing sollicitatie etc.), hoe lager hun zelfwaardering is en hoe minder ze zich maatschappelijk verbonden voelen met Nederland. Zelfwaardering is van invloed op de manier waarop iemand omgaat met een probleem of situatie. Een lage zelfwaardering kan leiden tot een vermijdende, afwachtende, teruggetrokken en passieve houding, wat in de meeste gevallen niet bijdraagt aan de weerbaarheid van jongeren. De onderzochte jongeren geven in de studie aan dat ze het meest gebruikmaken van een conformerende en verbindende copingstrategie. De andere copingstrategieën worden minder vaak gehanteerd. Ook is gebleken dat hoe lager de zelfwaardering van de jongeren is, hoe meer zij een vermijdende copingstrategie hanteren. Dit kan in sommige gevallen ook leiden tot isolatie waarbij er zo min mogelijk contact wordt gemaakt met de samenleving.

Op basis van de theoretische verkenning in dit stuk, kan verondersteld worden dat jongeren met een migratieachtergrond een combinatie van strategieën benutten. De strategie kan per situatie afgewisseld worden. Wat werkt voor wie in welke situatie, is per individu verschillend. Volgens Omlo (2014) hangen de copingstrategieën die iemand hanteert af van de persoonlijke eigenschappen, de sociale context, de rol van opvoeding en groepsverschillen. Welke copingstrategie iemand inzet in een bepaalde situatie is dus afhankelijk van hoe weerbaar iemand zich voelt. Daarom is het belangrijk stil te staan bij wat we verstaan onder weerbaarheid. En nog belangrijker: te kijken naar de specifieke betekenis van weerbaarheid in de context van jongeren met een migratieachtergrond.

1 Evita Hendriks heeft in opdracht van This is me! dit (afstudeer)onderzoek uitgevoerd.

Weerbaarheid in de praktijk

Wat betekent weerbaarheid in de praktijk voor jongeren zelf? Om die vraag te beantwoorden maken we gebruik van uitspraken en ervaringen van jongeren met een migratieachtergrond die zich weerbaar beschouwen. Hiermee destilleren we een aantal belangrijke bouwstenen voor een weerbare levenshouding. Deze bouwstenen zijn cruciaal voor het ontwikkelen van weerbaarheidstrainingen maar ook in het dagelijks werk van professionals die met jongeren werken.

Het ervaren van onrecht ontstaat wanneer er volgens jongeren een grens overschreden wordt en wanneer zij sociaal gecategoriseerd worden op een manier die niet overeenkomt met hoe zij zichzelf zien. Of wanneer jongeren het gevoel hebben dat ze niet erkend worden door de samenleving of niet als volwaardige medeburger gezien worden. Een jongere beschreef het als volgt:

> ***'Ik ervoer onrecht toen ik als vervangend docent op een school onderwijs kwam geven maar door anderen vanwege mijn hoofddoek werd gezien als de schoonmaker of moeder van de leerlingen.'*** [2]

ZELFACCEPTATIE

Het gevoel niet erkend te worden en daardoor onderschat te worden in je kwaliteiten en kunde, is sterk aanwezig bij de jongeren. Dit zorgt er vaak voor dat zij zich sociaal uitgesloten voelen in de samenleving. Hoe hiermee wordt omgegaan, loopt sterk uiteen. Uit de gesprekken met jongeren blijkt dat iedereen dit op een eigen manier oplost. Het is grotendeels afhankelijk van hoe kwetsbaar iemand is voor gevoelens van uitsluiting. Het belangrijkste aspect hierbij – wat ook het meest naar voren komt – is zelfacceptatie. Zelfacceptatie wordt gezien als de ideale respons op ervaren onrecht. Jongeren interpreteren zelfacceptatie als:

> ***'Het besef dat je weet wat je vermogen is, wat je kunt en wat je niet kunt. Dat waar je geen controle over hebt, los laat. En dat jezelf positief weet en durft neer te zetten.'*** [3]

Zelfacceptatie wordt gezien als een middel voor 'gezonde coping'. Bijvoorbeeld door niet te reageren op discriminerende opmerkingen of reacties. Wanneer jongeren zich kwetsbaarder voelen, is de kans groot dat door ervaren discriminatie de gevoelens van uitsluiting en vervreemding worden versterkt. Door niet te reageren of negatieve ervaringen los te laten, worden ervaringen van onrecht verzwakt. Een weerbare instelling vraagt dus ook vooral om veel zelfkennis en dat je in staat bent om te weten waar je (emotionele) grenzen liggen.

Wanneer jongeren over weerbaarheid praten, refereren zij doorgaans ook aan de rol van hun ouders. Jongeren die zichzelf weerbaar vinden, verwijzen vaak naar hoe hun ouders ze aanmoedigden om ondanks ervaren onrecht en discriminatie, positief in het leven te staan, wederzijds respect te creëren en te focussen op overeenkomsten tussen mensen in plaats van verschillen. Deze gedachte resoneert in de verhalen en uitspraken van vele jongeren. Ook het ontwikkelen van een sterke etnische identiteit wordt door jongeren gezien als een belangrijk bouwsteen voor een weerbare houding:

---

2 Uitspraak jongere lid van adviescommissie This is me! op 21/04/2015.

3 Uitspraak jongere lid van adviescommissie This is me! op 21/04/2015.

> ***'Je moet je roots kennen en daar kracht uit putten. Iemand die weet waar die oorspronkelijk vandaan komt, kennis heeft van zijn achtergrond, geloof en etniciteit zal sterker in zijn schoenen staan. Het geeft je bovendien een gevoel van trots.'*** [4]

ZELFCONTROLE

Boosheid en woede is ook een belangrijke thema in de gesprekken met jongeren. Vooral de worsteling hoe om te gaan met heftige emoties en hoe die te kanaliseren. Jongeren voelen zich gestigmatiseerd in de media, hebben het gevoel vooral als 'allochtoon', moslim en tweederangs burger gezien te worden. Ook noemen ze de oorlogen in islamitische landen waar Nederland indirect betrokken is, zoals in Palestina, Irak en Afghanistan. Veel jongeren ervaren een gevoel van onrechtvaardigheid waar ze niet mee weten om te gaan.

Een belangrijk onderdeel van een weerbare houding, is zelfcontrole over emoties als boosheid. Een van de jongere beschrijft hoe zij dit doet:

> ***'Wat mij altijd geholpen heeft, is het idee dat als ik iets aan onrecht kan doen, dat ik dat dan moet doen. Kan ik er niets aan doen, dan kan ik dat niet. Met dit besef kan ik die emoties van woede ook loslaten.'*** [5]

Het besef dat er veel onrecht is op de wereld (en ook op een persoonlijke niveau), wordt door sommige jongeren gezien als een motivatie om zich in te zetten voor een 'nobele zaak'. Bijvoorbeeld door vrijwilligerswerk te doen in Nederland of in het buitenland. Of door actief te worden in de samenleving door onrecht aan te kaarten en daarmee massa te maken. Deze verbindende strategieën zoals Omlo ze noemt, zijn sterk aanwezig onder jongeren die zich als weerbaar beschouwen. En vaak ook onder hoogopgeleide jongeren.

CONFRONTATIE

Een andere manier om met ervaren onrecht om te gaan, vooral wanneer het op een persoonlijke niveau speelt, is door jezelf de vraag te stellen of je wel of niet een confrontatie wilt aangaan. Is een confrontatie het op dat moment waard? Hoeveel goeds en of kwaads kan het doen? Een vermijdende strategie kan daarom effectief zijn in bepaalde situaties. Vanuit de instelling *choose your battles wisely* distantiëren jongeren zich van negatieve confrontaties die het gevoel van onrechtvaardigheid creëren en of versterken. Hiermee kiezen ze bewust voor het handhaven van hun emotionele en geestelijke balans.

Weerbaarheid betekent voor veel jongeren dat je bereid en gemotiveerd bent om de confrontatie niet met de samenleving, maar met jezelf aan te gaan om te achterhalen wie je bent, hoe je in het leven staat en waar je naartoe wilt. Maar bovenal om je eigen emoties te kennen, te achterhalen hoe stabiel je als mens bent en hoe sterk je fundament is. Door deze confrontatie ontdekken jongeren dat ze veerkracht hebben en dat ze ook veerkracht toonden in situaties zonder dat ze er destijds bij stil stonden. Dat blijkt uit de This is me!-weerbaarheidstrainingen met jongeren. Het in contact komen met zichzelf heeft als resultaat dat jongeren een kentering ervaren. Deze verandering leidt tot vragen als: wat kan ik? Wat wil ik? Wat is mijn rol? En met wie en hoe kan ik dat voortzetten?

---

4 Uitspraak jongere lid van adviescommissie This is me! op 22/09/2015.

5 Uitspraak jongere die lid is van adviescommissie This is me! op 22/09/2015.

ZELFWAARDERING

Zoals ook uit de verkenning van Hendriks naar voren komt, is het hebben van een hoge zelfwaardering cruciaal voor jongeren om constructief en gebalanceerd om te gaan met ervaren onrecht, discriminatie en uitsluiting. Uit de gesprekken met jongeren komen drie kernwoorden naar voren als essentiële ingrediënten voor het creëren van een hoge zelfwaardering: zelfvertrouwen, erkenning en waardering. Jongeren die zich weerbaar opstellen, geven aan vertrouwen in zichzelf te hebben en waardering te ervaren, nu of in het verleden. Dit betekent dat jongeren hun talenten en kwaliteiten moeten leren kennen en daarop voortbouwen. Jongeren kunnen zo het vertrouwen in zichzelf vergroten. Deze instelling is volgens vele jongeren cruciaal voor het ontwikkelen van weerbaarheid.

Bouwstenen weerbaarheid

Op basis van de theoretische en praktische verkenning zijn we in staat om een aantal elementen als belangrijke bouwstenen voor een weerbare levenshouding te beschouwen. Deze bouwstenen zijn cruciaal bij het ontwikkelen van weerbaarheidstrainingen evenals in het dagelijks werk van sociaal professionals die met jongeren met een migratieachtergrond werken.

De bouwstenen:

- Geloof in de eigen vaardigheden en mogelijkheden
- Jezelf accepteren
- Het verkrijgen van controle over je eigen leven
- Een volwaardige burger voelen en werken aan een volwaardige plek in de samenleving
- Het versterken van het reflectievermogen (en/of cultiveren van kritisch denken en een kritische houding)
- Bewust worden van de eigen referentiekader en handelingspatroon
- Een positief zelfbeeld bouwen (een hoge zelfwaardering creëren)
- Eigen gevoelens en gedachten onder woorden brengen
- Het verwerven van inzicht in het eigen doen en laten
- Het probleemoplossend vermogen verhogen
- Leren omgaan met conflictsituaties
- Assertief durven te zijn
- Grenzen durven aan te geven
- Zelfvertrouwen hebben en uitstralen
- Afstand kunnen en durven nemen van negatieve uitspraken en emoties

Conclusie

Deze publicatie geeft inzicht in de manieren waarop jongeren met een migratieachtergrond minderheidsstress ervaren, welke copingstrategieën zij hanteren en hoe er gewerkt wordt aan een weerbare levenshouding.

Weerbaarheid definiëren we als:

> ***Het creëren van een denk- en handelingsvermogen waarbij constructief en gebalanceerd omgegaan kan worden met diverse vormen van uitsluiting in de relatie tussen jongere en maatschappij.***

In deze definitie ligt de nadruk op het stimuleren van een denk- en handelingsvermogen waarbij constructief en gebalanceerd omgegaan wordt met diverse vormen van uitsluiting in de relatie tussen jongere en maatschappij.

Uitsluiting en ervaren onrecht heeft een negatief invloed op het welzijn van jongeren. Ze ervaren minderheidsstress die wordt veroorzaakt door drie factoren: stigma, vooroordelen en discriminatie. Minderheidsstress wordt echt ondervonden als gevolg van het hebben van een minderheidsstatus en een ongelijke positie binnen de samenleving. Hier kan op verschillende manieren mee omgegaan worden. In deze publicatie beschreven we de polariserende, vermijdende, conformerende en verbindende strategieën (Omlo, 2014). Jongeren gebruiken een combinatie van deze strategieën. De strategie is afhankelijk van de situatie. Wat werkt in welke situatie, is per individu verschillend. Het hangt af van persoonlijke eigenschappen, de sociale context, de rol van de opvoeding en ouders, en groepsverschillen. Wel blijkt dat jongeren het vaakst de conformerende en verbindende strategie inzetten.

Jongeren die zichzelf als weerbaar beschouwen, geven aan dat ze weerbaar zijn geworden door een combinatie van factoren. Zo noemen ze erkenning in talenten en kwaliteiten, het geloof in de eigen vaardigheden en mogelijkheden, zelfacceptatie, een sterk ontwikkelde etnische identiteit, positief ingestelde ouders, hoge zelfwaardering, goed reflectief vermogen, in staat zijn om negatieve emoties los te laten, assertiviteit en een gezonde dosis zelfvertrouwen. Al deze elementen zorgen ervoor dat jongeren die zichzelf als weerbaar beschouwen, niet uit balans worden gebracht bij ervaren onrecht, discriminatie of uitsluiting. Ondanks deze ervaringen zijn ze in staat om op hun eigen manier de verbinding te maken met de samenleving.

Een weerbare houding is voor deze jongeren een constructieve en gebalanceerde omgang met de samenleving. Dat wil zeggen dat ze in het bezit zijn van denk- en handelingsmogelijkheden die balans en zelfcontrole over de emoties versterken. Hiermee heeft weerbaarheid een multidimensionale uitwerking die zowel op persoonlijk als op maatschappelijk niveau tot een hogere zelfwaarde moet leiden. Het is wel belangrijk in oog te houden dat weerbaar worden een proces is dat tijd nodig heeft. Om die reden is het van belang dit proces zo vroeg mogelijk bij jongeren te starten. Vooral in de fase waarin jongeren hun identiteit aan het ontwikkelen zijn. Op deze manier kan een weerbaar denk- en handelingsvermogen hun identiteit versterken.

Literatuur

Boumans, J., Naar het hart van empowerment, deel 1: Een onderzoek naar de grondslagen van empowerment van kwetsbare groepen, (Utrecht: Trimbos Instituut/Movisie, 2016)

Maliepaard, M. & Gijsberts, Moslim in Nederland (Den Haag: Sociaal Cultureel Planbureau, 2012)

Omlo, J. (2014). Copingstrategieën bij ervaringen van discriminatie. Een verkennende literatuurstudie. (Geraadpleegd op 19 oktober 2015) Bron: http://www.jurriaanomlo.nl/copingstrategieen-bij-ervaringen-van-discriminatie-een-verkennende-literatuurstudie

Evita Hendriks, Tussen twee identiteiten Een onderzoek naar de identiteitsbeleving, ervaren discriminatie & coping van niet-westerse biculturele jongeren, (Utrecht: Kennisplatform Integratie & Samenleving, 2016)

F. Geelhoed en R.H.J.M. Staring, Wereldbeelden en weerbaarheid van Turks-Nederlandse jongeren: De twee gezichten van een sterke interne gerichtheid, in: Justitiële verkenningen, nr. 2, (2016), pp. 49-65

Lazarus, R.S. & Folkman, S., Stress, Appraisal, and Coping. (New York: Springer Publishing, 1984)

Huijnk, W., Dagevos J., Gijsberts, M., & Andriessen, I., Werelden van Verschil, (Den Haag: Sociaal Cultureel Planbureau, 2015)

Meyer, I.H.,Prejudice, Social Stress, and Mental Health in Lesbian, Gay, and Bisexual Populations: Conceptual Issues and Research Evidence, In: Psychol Bull. (September 2003) pp. 674–697

Colofon

Financier: ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid

Auteur: Drs. Sahar Noor

Ontwerp: Design Effects

Foto: 123RF

Uitgave: Kennisplatform Integratie & Samenleving /Movisie
Catharijnesingel 47
3511 GC Utrecht
T (030) 789 20 009
E info@movisie.nl
I www.movisie.nl

De publicatie kan gedownload worden via de website van het Kennisplatform Integratie & Samenleving: www.kis.nl.

© Movisie, Utrecht 2016.

Het auteursrecht van deze publicatie berust bij Movisie. Gedeeltelijke overname van teksten is toegestaan, mits daarbij de bron wordt vermeld.

The copyright of this publication rests with Movisie. Partial reproduction of the text is allowed, on condition that the source is mentioned.

Verwey-Jonker Instituut

MOVISIE kennis en aanpak van sociale vraagstukken

KENNISPLATFORM INTEGRATIE & SAMENLEVING

Kennisplatform Integratie & Samenleving doet onderzoek, adviseert en biedt praktische tips en instrumenten over vraagstukken rond integratie, migratie en diversiteit. Daarnaast staat het platform open voor vragen, signalen en meningen en formuleert daar naar beste vermogen een antwoord op.

Deze kennisuitwisseling is bedoeld om een fundamentele bijdrage te leveren aan een pluriforme en stabiele samenleving. Wilt u op de hoogte blijven van alle projecten, vragen en antwoorden en andere vormen van kennisuitwisseling? Zie www.kis.nl, meld u aan voor de nieuwsbrief of volg ons op Twitter of LinkedIn.