



Weerbare meiden

werkzame mechanismen voor het vergroten van weerbaarheid bij meiden met een migratieachtergrond



**Auteurs: Ikram Taouanza, Jamila Achahchah en Clous Hollemans (MSc)
met dank aan Trees Pels, Sahar Noor en Jeroen Horvers (MSc).**

Datum: februari 2018





Vooraf

Een aantal organisaties is bezig met een genderspecifieke aanpak voor het vergroten van weerbaarheid van meiden/vrouwen met een migratieachtergrond. In dit rapport wordt de weerbaarheidsaanpak van diverse organisaties tegen het licht gehouden. De vraag naar weerbaarheidstrainingen en aandacht specifiek voor meiden groeit. Daarmee groeit ook het aantal trainingen en trajecten dat hiervoor wordt ontwikkeld en aangeboden.

Wat opvalt is dat er geen onderbouwde of effectieve weerbaarheidsinterventie gericht op meiden met een migratieachtergrond bekend is. Het zijn veelal losse werkvormen of onderdelen van een interventie die vanuit eigen praktijkervaring aangepast zijn op de doelgroep. Het is daarom nog niet goed mogelijk om een aanpak als effectief te bestempelen, zeker wanneer deze onvoldoende is onderbouwd. Hoe kan de aanpak voor weerbaarheidstraining van meiden met een migratieachtergrond verbeterd worden? Waarom is een genderspecifieke aanpak nodig voor het vergroten van weerbaarheid?

Naar aanleiding van bovenstaande vragen van trainers heeft Kennisplatform Integratie & Samenleving besloten vanuit de portaalfunctie te investeren in deze verkenning. Hiermee kunnen ontwikkelaars en aanbieders van training en interventies kwalitatief verbeteren. Zo kan uiteindelijk de weerbaarheid van meiden met een migratieachtergrond worden verbeterd!





Inhoud

Vooraf.....	2
Inhoud.....	3
1 Inleiding	5
Onderzoeksvragen	6
Aanpak onderzoek	6
Leeswijzer	7
2 Theoretische verkenning weerbaarheid	8
2.1 Weerbaarheid en gender	8
2.2 Wat is weerbaarheid en voor wie is dit belangrijk?.....	10
2.3 Weerbaarheid van meiden met een migratieachtergrond	11
3 Weerbaarheid: waardoor werkt het?.....	14
3.1 Werkzame mechanismen weerbaarheid.....	14
3.2 Copingsstrategieën voor weerbaarheid jongeren met een migratieachtergrond	19
4 Werkzame mechanismen volgens weerbaarheidsprofessionals	21
4.1 Meiden en jongens apart of niet?	21
4.2 Beschrijving werkzame elementen volgens de beroepspraktijk.....	24
5 Conclusies en samenvatting	29
Wat is weerbaarheid?.....	29
Welke factoren die te maken hebben met gender spelen een rol bij weerbaarheidsaanpakken?.....	30
Welke factoren die te maken hebben met migratieachtergrond spelen een rol bij weerbaarheidsaanpakken?	32
Welke werkzame elementen in reeds bestaande methoden zijn hierbij bruikbaar?	33
Conclusie.....	36
Literatuur	38
Bijlage 1	41
Geraadpleegde experts	41
Bijlage 2	42
Weerbaarheidscirkel en bouwstenen vanuit de aanpak This is me!.....	42





Bijlage 3	44
Weerbaarheidsaanpakken voor jongeren met een migratieachtergrond	44
1. Nisa for Nisa - Big Sis	44
2. Platform Zijn – Moeders en Dochters.....	45
3. Prezens – My Identity.....	46
4. Stichting Bevordering Maatschappelijke Participatie (BMP) – Jongeren adviseren de school	47
5. Stichting Interculturele Participatie en integratie (SIPI) - DIAMANT.....	48
6. Stichting Vobis (voorheen stichting Hindustani) - Omgang met ouders	50





1 Inleiding

Het weerbaar maken van meiden met een migratieachtergrond wordt door verschillende professionals momenteel als prioriteit gezien. Verschillende vormen van uitsluiting en discriminatie in bijvoorbeeld het publieke domein, op de arbeidsmarkt en binnen het onderwijs, kunnen jongeren belemmeren om zich goed te ontwikkelen en te participeren (Andriessen, Fernee & Wittebrood, 2014). Je eigen identiteit ontwikkelen en jezelf ontplooien worden immers bemoeilijkt als je het gevoel hebt 'er niet bij te horen' (Omlo, 2014). Hoe je omgaat met negatieve processen zoals uitsluiting is een belangrijk onderdeel van weerbaarheid. Maar wat weten we over succesvolle weerbaarheidsaanpakken voor jongeren met een migratieachtergrond? En werkt het voor meiden hetzelfde als voor jongens?

Een groot aantal organisaties is al bezig met een genderspecifieke aanpak voor het vergroten van weerbaarheid van meiden/vrouwen met een migratieachtergrond. De meeste organisaties zetten trainingen, workshops en dialoogbijeenkomsten in om de weerbaarheid van deze meiden/vrouwen te vergroten. We zien ook dat meiden zelf het liefst 'for-girls-only' trainingen willen volgen. Toch zijn er veel vraagtekens vanuit de praktijk geplaatst over wat precies een effectieve aanpak is voor deze specifieke groep. Wat verder opvalt is dat er weinig bekend is 'op papier' over effectieve weerbaarheidsinterventie specifiek voor deze meiden. Professionals hebben in de praktijk goede voorbeelden en strategieën hiervoor, maar deze zijn vaak weinig of helemaal niet beschreven of onderbouwd, laat staan op hun effectiviteit onderzocht. Hierdoor weten we nog niet wat wel of niet werkt bij deze meiden.

In deze verkennende studie hanteren we de volgende definitie voor weerbaarheid¹:

'Weerbaarheid kan gezien worden als het trainen van denk- en handelingsvermogen waarbij het individu (of iemand) constructief en gebalanceerd leert om te gaan met diverse vormen van uitsluiting' (Noor, 2016).

Op basis van de vraag van zowel professionals als meiden onderzoeken we in deze verkennende studie hoe weerbaarheidsaanpakken voor meiden met een migratieachtergrond verbeterd kunnen worden.

¹ Deze definitie is ontleend aan de aanpak This is me!, waarmee de weerbaarheid van jongeren met een migratieachtergrond wordt vergroot.





Onderzoeksvragen

In dit verkennend onderzoek staan de volgende onderzoeksvragen centraal:

- Hoe kan de aanpak voor weerbaarheidstraining van meiden met een migratieachtergrond verbeterd worden?
- Welke factoren die te maken hebben met gender spelen een rol bij weerbaarheid?
- Welke factoren die te maken hebben met migratieachtergrond spelen een rol bij weerbaarheid?
- Welke werkzame elementen in reeds bestaande methoden zijn hierbij bruikbaar?

Aanpak onderzoek

Voor deze verkennende studie hebben we drie verschillende methoden gebruikt.

Onderdeel A: Literatuurstudie

Allereerst is gestart met een literatuurstudie naar weerbaarheid van meiden en vrouwen (met een migratieachtergrond). Binnen de literatuur, maar ook binnen de beroepspraktijk worden de termen weerbaarheid en empowerment vaak door elkaar heen gebruikt. In dit onderzoek onderscheiden we empowerment van weerbaarheid, omdat het eerstgenoemde zich minder richt op de wisselwerking met de samenleving. Voor dit rapport hebben we overigens ook naar studies gekeken die gaan over empowerment, maar een vergelijkbare benadering hanteren. We hebben gezocht op de termen *weerbaarheid* (in combinatie met de termen *meiden* en *vrouwen*), *jongerenwerk*, *resilience*, *empowerment*. Omdat de tijd en middelen voor dit onderzoek beperkt zijn, is er alleen research gedaan via Google Scholar.

We hebben tevens gebruik gemaakt van kennis van de interventie *This is me!* Deze weerbaarheidstraining richt zich op jongeren met een migratieachtergrond en wordt middels voor- en nametingen onderzocht. Op basis van de praktijkervaringen met jongeren hebben de interventieontwikkelaars de Weerbaarheidscirkel ontwikkeld (zie bijlage 2).





Onderdeel B: Expertmeeting met professionals m.b.t. weerbaarheid meiden met een migratieachtergrond

De uitkomsten van het literatuuronderzoek zijn in oktober 2017 voorgelegd aan professionals die actief zijn op het gebied van weerbaarheid. We duiden deze bijeenkomst aan in het rapport als de 'expertmeeting'. Bijlage 1 bevat een lijst met namen en organisaties. Met de uitkomsten van de literatuurverkenning kregen de professionals meteen al handvatten voor het verder versterken van hun aanpak. De opgehaalde kennis hebben wij vervolgens geanalyseerd en meegenomen in dit rapport.

Onderdeel C: Kwalitatieve interviews met organisaties die werken aan weerbaarheid jongeren met een migratieachtergrond

Welke aanpakken bestaan er m.b.t. het versterken van de weerbaarheid van meiden/vrouwen met een migratieachtergrond? We hebben voor dit onderdeel zes organisaties gesproken die een aanpak hebben ontwikkeld. De interventies zijn allemaal gericht op het weerbaar maken van jongeren met een migratieachtergrond en/of hebben aandacht voor de specifieke situatie van meiden/vrouwen met een migratieachtergrond (zie bijlage 1 voor de rest van de selectiecriteria van de interventies). Aan de hand van een topiclist hebben we betrokkenen bij de organisaties (projectmedewerkers, trainers en directeuren) gevraagd naar hun weerbaarheidsaanpak (succeselementen, goede voorbeelden, resultaten etc.).

Leeswijzer

In hoofdstuk 2 wordt allereerst uitgelegd wat weerbaarheid inhoudt en wat de rol of invloed daarbij is van gender en etnische achtergrond daarbij. In hoofdstuk 3 beschrijven we wat er bekend is vanuit de literatuur over werkzame mechanismen voor het stimuleren van weerbaarheid. Ook bespreken we hier de copingstrategieën die jongeren met een migratieachtergrond zelf kunnen inzetten om weerbaarder te worden. Vervolgens focussen we in hoofdstuk 4 op de praktijk van de weerbaarheids-professionals en beschrijven we wat volgens hen succesfactoren en goede voorbeelden zijn wat betreft het stimuleren van weerbaarheid. We eindigen tot slot met een conclusie en samenvatting.





2 Theoretische verkenning weerbaarheid

2.1 Weerbaarheid en gender

Het begrip weerbaarheid heeft meerdere definities en wordt in verschillende disciplines gebruikt. Hierdoor zijn er ook diverse definities voor hetzelfde begrip, zoals we in de volgende paragraaf zullen toelichten. Wat wel steeds terug komt als het gaat om weerbaarheid, is het proces van 'bepaald worden' naar 'zelf bepalen' (Boumans, 2010; aangehaald door Reesink, 2016). Het zogenaamde biopsychosociaal model is hierbij een relevant theoretisch kader wat ook voor weerbaarheidstrainingen gebruikt kan worden. De gedachte achter dit model is dat menselijke gedragingen en mentale processen beïnvloed worden door biologische, psychologische en sociale componenten en de wisselwerking tussen deze componenten (Engel, 1977; aangehaald door Steenbergen et al, 2016).

Component	Toelichting
Biologische component	Geslacht, gezond of ziek, groot of klein; Te weinig slapen, leef- en eetgewoonten
Psychische component	Persoonlijkheid, Overtuigingen, gedachten, motivatie om iets te doen
Sociale component	Gezin, cultuur, religieuze achtergrond en migratiegeschiedenis; Sociale interactie en sociale gebeurtenissen

Tabel 1.1: Componenten uit het biopsychosociaal model (overgenomen en bewerkt door Steenbergen et al, 2016)

Biologische component

Bij de biologische component gaat het over aspecten van ons lichaam. Hieronder vallen zowel vaststaande factoren (zoals geslacht, leeftijd en gezondheid), maar ook beïnvloedbare factoren (zoals slaap en eetgewoontes). Als een trainer bijvoorbeeld merkt dat meiden tijdens een weerbaarheidstraining een slechte fysieke conditie hebben, dan is het nodig dat de trainer de werkvormen daarop aanpast in plaats van de meiden uitsluitend te instrueren om meer te bewegen.





Psychische component

Het psychische component omvat alles wat met de persoonlijkheid en gedachten te maken heeft. Het karakter, maar ook ingrijpende gebeurtenissen die iemand heeft meegemaakt, hebben invloed op de weerbaarheid. Stressvolle gebeurtenissen zoals ruzie met ouders, financiële problemen of de dood van een bekende of familielid hebben effect op iemands eigenwaarde en daarmee ook diens weerbaarheid.

Sociale component

Het sociale component gaat over contacten met familie, vrienden, collega's en kennissen. De verwachtingen en waarden vanuit de sociale omgeving tezamen met de invloed van school, de buurt en de media beïnvloeden ook de ontwikkeling van weerbaarheid.

Bij het vergroten van weerbaarheid houdt een trainer/professional (in zowel het ontwerp en uitvoering van de training) idealiter rekening met alle drie invloeden. Zo wordt in de literatuur gesteld dat de ontwikkeling van de weerbaarheid tussen meiden en jongens anders of via andere wegen loopt. Dit heeft onder andere te maken met de volgende aspecten.

Het proces van volwassen worden verloopt anders: meiden kunnen onder invloed van vrouwelijke geslachtshormonen sneller volwassen worden en hun hersenen zijn relatief sneller rijp dan bij jongens (Nijland et al, 2016). De verbinding tussen de linkerhersen helft (waar de centra voor lezen, schrijven en spreken zijn) en de rechterhersen helft vindt sneller plaats bij meiden. Deze neurologische verschillen zorgen ervoor dat bij meiden de coördinatie van allerlei informatie (horen, zien en voelen) sneller verloopt dan bij jongens (Delfos, 2000; aangehaald door Ykema, 2015). Dit stimuleert het vermogen tot zelfreflectie en het onder woorden kunnen brengen van gedachten en gevoelens.

De sociale omgeving reageert anders op meiden en jongens en de rollen die ze hebben in de samenleving. Deze 'genderopvattingen' hebben invloed op hoe meiden denken en handelen (Schouten et al, 2012). Jongens en meiden krijgen via opvoeding, onderwijs en andere sferen ideeën over zogenaamde genderconforme opvattingen, zoals 'mannen huilen of twijfelen niet en vrouwen wel' (Ykema, 2015: 77).

Bovendien komt internaliserende problematiek (zoals anorexia nervosa) vaker voor onder meiden en externaliserende problematiek (zoals ADHD) vaker onder jongens. Dit heeft te maken met de aanmaak van het geslachtshormoon testosteron wat bij jongens in grotere hoeveelheid aanwezig is dan bij meiden





(Ykema, 2015). Dit hormoon wordt tevens gezien als een 'action stimulator', wat betekent dat het aanzet tot veel bewegen. Deze sterke bewegingsimpulsen kunnen jongens niet altijd goed doseren, wat kan leiden tot zogenaamde 'energiebommen' in het lichaam en tot externaliserende problematiek (Ykema, 2015: 39). Meiden hebben een lagere testosteronspiegel en hebben als gevolg daarvan meer last van angst en depressiegevoelens (Delfos, 2000; aangehaald door Ykema, 2015). Hierdoor zijn meiden geneigd zich sneller terug te trekken en kunnen hun problemen te laat ontdekt worden (Schouten et al, 2012).

2.2 Wat is weerbaarheid en voor wie is dit belangrijk?

Weerbaarheid als tweezijdig proces

Aandacht voor weerbaarheid is zeer actueel en noodzakelijk, mede door het feit dat er steeds meer beroep wordt gedaan op burgers, groepen, en organisaties om meer verantwoordelijkheid te nemen voor de eigen situatie. Weerbaarheid is oorspronkelijk verbonden met het streven naar emancipatie van individuen en groepen die zich in een maatschappelijk onderdrukte positie bevonden. De burgerrechtenbeweging en vrouwenbeweging uit de jaren zestig zijn voorbeelden hiervan (Boumans, 2012). Er zijn keuzes die je zelf maakt, maar ook keuzes die voor je worden gemaakt zonder dat je daar als individu bewust van bent. Die vervreemding van je keuzes staat de eigen ontwikkeling en zelfverwezenlijking van het individu in de weg. De beperkingen vanuit de sociale omgeving (bijvoorbeeld vanuit maatschappelijke beelden over wat 'normaal en gezond' is), kunnen verinnerlijkt worden door het individu waarbij diegene ook denkt dat de situatie onveranderbaar is. Weerbaarheid moet daarom gezien worden als een tweezijdig proces, waarbij de relatie tussen het individu en de maatschappij kritisch wordt onderzocht.

Weerbaarheid of empowerment?

Om weerbaar te zijn, dient het individu eerst gesterkt te worden, oftewel er dient gewerkt te worden aan 'empowerment'. Volgens de experts die we hebben gesproken (zie bijlage 2) is empowerment een onderdeel van weerbaarheid. Bij empowerment ligt de focus op het ontdekken van de eigen krachten.

Weerbaarheid gaat een stap verder en richt zich ook op het omgaan met krachten en invloeden van buitenaf (het gezin, organisaties, de rest van de samenleving etc.). Oftewel, de relatie tussen 'de ik' en externe factoren.





Als het gaat om weerbaarheid worden verschillende definities gebruikt. Dat komt onder andere doordat weerbaarheid in uiteenlopende contexten wordt gebruikt die net weer een ander vertrekpunt hebben, zoals fysieke weerbaarheid, seksuele weerbaarheid, maatschappelijke weerbaarheid en religieuze weerbaarheid. Weerbaarheid wordt in de literatuur wel vaak beschreven als het vermogen om ondanks stress, tegenslagen en risico's, die zowel psychologisch als fysiek van aard kunnen zijn, een gezond en positief welzijn te ontwikkelen. Weerbaarheid is hierbij niet alleen op het individu gericht, maar juist ook op de beïnvloeding van relaties met vrienden en familie, cultuur en de maatschappij (Tugade en Frederickson, 2004; Ungar, 2008; aangehaald door Horvers, 2017). Verder zijn zelfwaardering, een probleemoplossend vermogen, een optimistische houding en het vermijden van risicovolle situaties enkele belangrijke kenmerken van weerbaarheid (Fergus, & Zimmerman, 2005; Ungar, Clark, Kwong, Makhnach, en Cameron, 2006; aangehaald door Horvers, 2017).

De weerbaarheidstraining *This is me!* formuleert op basis van de ervaringen van jongeren met een migratieachtergrond en hun gevoelens van sociale uitsluiting in de maatschappij de volgende definitie:

'Weerbaarheid kan gezien worden als het trainen van denk- en handelingsvermogen waarbij constructief en gebalanceerd omgegaan kan worden met diverse vormen van uitsluiting in de relatie tussen het individu en de samenleving.' (Noor, 2016)

Om weerbaarheid te stimuleren hebben de onderzoekers van *This is me!* samen met jongeren concrete bouwstenen geïdentificeerd die belangrijk zijn voor jongeren met een migratieachtergrond (zie bijlage 2). Hieronder gaan we nader in op de specifieke factoren waarmee meiden met een migratieachtergrond te maken hebben.

2.3 Weerbaarheid van meiden met een migratieachtergrond

De problemen die gepaard gaan met de pubertijd/adolescentie waar meiden met een migratieachtergrond tegen aan lopen zijn grotendeels hetzelfde als die van andere meiden. Er zijn echter een aantal specifieke problemen die 'er bovenop komen' die te maken hebben met hun migratieachtergrond en (gevoelens van) discriminatie en uitsluiting (Çinibulak, 2010). Deels geldt dat voor alle jongeren met een migratieachtergrond, deels specifiek voor meiden.

Het 'leven tussen twee culturen'

Jongeren met een migratieachtergrond ervaren soms een mismatch van culturen/leefwerelden. Zo bestaan er verschillende 'waardensystemen' en verwachtingen op school, thuis en bij vrienden, die niet altijd even goed verenigbaar zijn (De Koning, 2008). De druk om zich aan te passen aan de





Nederlandse samenleving kan bijvoorbeeld ervoor zorgen dat meiden voelen dat ze (een deel van) hun identiteit moeten opgeven of dat ze zich juist gaan afzetten tegen de samenleving (Reesink, 2016). Ook de invloed van 'straatcultuur' (waarbij er andere regels gelden t.a.v. onderwijs, autoriteit etc.) kan voor een mismatch zorgen met bijvoorbeeld het gezin of met school: 'een cultuur die verschillen in maatschappelijke afkomst, leeftijd, etniciteit en andere subculturen overstijgt. Dit geldt niet alleen voor jongens, maar ook voor meiden². Deze straatcultuur beïnvloedt grote groepen jongeren zo sterk dat ze zich totaal anders zijn gaan gedragen dan wij vanuit onze burgercultuur gewend zijn.' (Hoorik, 2011: 55). Dit zorgt voor een loyaliteitsconflict waardoor ze voor hun gevoel voortdurend afgewezen worden (Bellaart, Van Dongen en Wróblewska, 2017).

Minderheidsstress

Meiden met een migratieachtergrond kunnen 'minderheidsstress' ervaren. Dit kan voortkomen uit ervaringen van maatschappelijke en economische uitsluiting als minderheid zijnde (Horvers, 2017). Deze vorm van stress wordt volgens het Minority Stress Model veroorzaakt door geïnternaliseerde negativiteit, stigmatisering en verbaal en fysiek geweld. Negatieve beeldvorming omtrent een bepaalde minderheidsgroep kan geïnternaliseerd worden door de meiden en terughoudendheid in het contact met de bredere samenleving veroorzaken. Ook een vijandige omgeving met verschillende vormen van agressie (bijvoorbeeld micro-agressie in de vorm van beledigingen) is niet bevorderlijk voor de weerbaarheid van meiden. Minority stress onder meiden met een migratieachtergrond kan leiden tot kwetsbaarheid, stress en gezondheidsklachten (Noor, 2016).

Autoritaire opvoeding van ouders versus autoritatieve stijl op school

Jongeren met een migratieachtergrond kunnen streng opgevoed worden met nadruk op conformisme en beperkte bewegingsvrijheid, terwijl op school van ze gevraagd wordt om assertief te zijn en zichzelf te ontplooien (Distelbrink et al, 2012). Familie en geloof zijn vaak de belangrijkste zaken binnen gezinnen met een migratieachtergrond (Water, 2013). De gemeenschap is krachtig in zichzelf en voert druk uit om te conformeren aan bepaalde culturele normen, wat negatieve gevolgen kan hebben voor de weerbaarheid (Bellaart, Van Dongen & Wróblewska, 2017).

² Zie ook: <http://universiteitvandestraat.nl/35982-2/>





Dit geldt uiteraard niet voor alle jongeren met een migratieachtergrond; gezinnen binnen een bepaalde gemeenschap kunnen sterk van elkaar verschillen op dit punt.

Minder praten over problemen met ouders of sociaal netwerk

Hiermee samenhangend bespreken meiden met een migratieachtergrond relatief minder vaak hun problemen of vragen met hun ouders of sociaal netwerk; de verschillen in leefwerelden kunnen groot zijn en het is niet gebruikelijk om met ouders over emoties te praten (Bellaart et al., 2017). Schaamte, taboes en angst voor roddels spelen hierbij een rol. Voor meiden uit gezinnen waar 'eer' zeer belangrijk is, kunnen roddels vergaande consequenties hebben. Een sterke sociale controle vanuit de familie kan voor een inperking van vrijheid zorgen (Noor, 2016). Leden uit de eigen gemeenschap van de meiden kunnen druk op elkaar uitoefenen als bepaalde gedragsregels niet worden nageleefd; uit de praktijk van This is me!-trainingen blijkt dat dit onder meiden relatief meer voorkomt dat onder jongens met een migratieachtergrond (idem).

Te hoog gegrepen doelen of dromen volgens de meerderheid

Ook bij de dominante cultuur bestaan er opvattingen over de mogelijkheden van meiden met een migratieachtergrond. Zo zouden de 'realistische aspiraties' van meiden lager worden ingeschat dan die van hun leeftijdsgenoten uit hogere sociale klassen. Te hoog gegrepen doelen of dromen worden dan snel bestempeld als irrealistisch of te moeilijk (Reesink, 2016: 18). Dit toont dat de denkbeelden bij de perceptie en houding van de meerderheidsgroep ten aanzien van meiden met een migratieachtergrond een belemmering kan zijn voor de weerbaarheid van meiden. Wanneer meiden deze verwachtingen internaliseren (selffulfilling prophecy), kan dat gevoelens van 'minority stress' versterken.

Groter risico op psychosociale problemen

Meiden met een migratieachtergrond lopen een groter risico op psychosociale problemen dan autochtone meiden (Bellaart et al., 2017). Een lage sociaal economische status en het lage opleidingsniveau van de ouders kunnen het risico vergroten op deze problemen (NJi, 2014).

Minder gebruik van professionele hulp en gebrekkige kennis sociale kaart

Bovendien maken deze meiden relatief minder gebruik van professionele hulp; ze kennen de sociale kaart onvoldoende of hebben wantrouwen richting hulpverlening en professionals (NJi, 2014). Daarnaast hebben ze vaak een passievere houding bij emotionele problemen; 'dit waait wel over'.





Hiermee samenhangend hebben meiden met een migratieachtergrond ook een andere probleempceptie van hun emotionele toestand. Zo verloopt het herkennen en identificeren van emotionele problemen anders bij meiden met een Turkse en Marokkaanse achtergrond vergeleken met autochtone meiden (Bellaart et al., 2017)

3 Weerbaarheid: waardoor werkt het?

Hieronder bespreken we een aantal werkzame mechanismen voor het stimuleren van weerbaarheid in het algemeen die in de literatuur te vinden zijn. Waar mogelijk zoomen we in op meiden/vrouwen (met of zonder migratieachtergrond) en vullen we aan met de kennis van de experts uit de expertmeeting.

3.1 Werkzame mechanismen weerbaarheid

Zelf bepalen van doelen door meiden

Een belangrijke randvoorwaarde is dat de doelen van de aanpak door het individu of de groep zelf worden bepaald en dat de doelen niet 'beleidsstrategisch' van aard zijn (bijvoorbeeld vermindering van zorgafhankelijkheid of kostenbesparing). Het weerbaarheidsdoel moet vanuit het individu zelf komen. Boumans (2015) legt uit dat een klassieke interventie waarbij de vooraf van buiten bepaalde intentie is om tot een bepaalde verandering te komen, niet past binnen het weerbaarheidsdenken. Bij klassieke interventies worden doelen en middelen doorgaans bepaald door een externe partij (bijvoorbeeld een professional) en 'ondergaat' het individu de aanpak. De leefwereld van mensen verschilt echter per persoon en er bestaat geen standaard recept voor weerbaarheid.

Trainer is co-learner

De professional is hierbij een 'co-learner'; er is sprake van een samenwerking tussen het individu en de professional en niet van een hiërarchische relatie waarbij er 'hulp wordt verleend aan de hulpvrager' (Bouwman, 2015). De doelen en middelen moeten via een machtsvrije en open dialoog tot stand komen (=communicatieve situatie). Pas als het individu zelf de doelen heeft bepaald en zich kan vinden in de middelen om tot die doelen te komen, spreken we van een communicatieve situatie. De professional neemt de betekenisgeving en de subjectieve ervaringen van het individu serieus en is in staat om verder te kijken dan het individu (contextuele kijk). De trainer moet hierbij continu werken aan een veilige omgeving en investeren in de vertrouwensrelatie.





Trainer is diversiteitsgevoelig

In zowel de literatuur als door de experts wordt benadrukt dat een trainer onbevooroordeeld, empathisch en authentiek moet zijn (Horvers, 2017; Mohamed Said et al, nog te verschijnen). Het kritisch kunnen nadenken over het eigen (normatieve) referentiekader en de invloed hiervan op het contact met jongeren, is daarbij belangrijk. Maar ook veel geduld, doorzettingsvermogen en een bepaalde kennis van de religieuze of culturele achtergrond van de jongeren hebben invloed.

De onderzoekers Anderson en Carter (2003; aangehaald door Horvers, 2017) stellen dat een sociaal werker die met jongeren werkt moet voldoen aan de volgende punten: (a) kunnen begrijpen wat voor verschillen er bestaan in culturele perspectieven, wereldbeelden en manieren van leven; (b) kunnen begrijpen wat de ervaringen zijn van minderheden; (c) kunnen begrijpen wat de realiteit is voor minderheden in het dagelijks leven op zowel sociaal, politiek en economisch gebied.

Context creëren voor weerbaarheidsprocessen

Bij weerbaarheid is het belangrijk dat de focus niet zozeer op actief interveniëren ligt, maar op het creëren van goede contexten waarbinnen weerbaarheidsprocessen op gang kunnen komen. Het proces kan plaatsvinden wanneer jongeren mogelijkheden hebben om actief zinvolle en positieve bijdragen te leveren aan een groep (gemeenschap of het gezin). Dit is volgens de onderzoekers Chinman en Linney (1998) een belangrijk werkzaam mechanisme voor het stimuleren van weerbaarheid. Jongeren moeten hierbij wel getraind worden in de vaardigheden om hun verantwoordelijkheden uit te kunnen oefenen, anders voelen deze eerder als een last, leggen Chinman en Linney uit. Het aanleren van nieuwe vaardigheden geeft ook een boost aan het zelfvertrouwen. Een vorm van erkenning krijgen voor hun inzet, is daarbij belangrijk.

Integrale aanpak

Ook moet weerbaarheidsondersteuning uitgaan van een integrale aanpak, waarbij er oog is voor alle levensgebieden en netwerken van het individu (Bouwman, 2015). Uit de expertmeeting kwam naar voren dat de verschillende domeinen van weerbaarheid sterk met elkaar zijn verweven, citaat expert weerbaarheid meiden: *'Je kunt wel per keer één aspect uitdiepen, maar weerbaarheid is iets integraals (seksueel, religieus enzovoorts); je bent alles in één keer. Te veel scheiden daarvan voelt als onnatuurlijk. Laat de samenhang weerklinken in de verschillende onderdelen van weerbaarheid.'*





Laagdrempelig benaderen van meiden

De experts geven aan dat het lastig kan zijn om de meiden te bereiken. Op welke wijze kan je meiden benaderen voor gevoelige of taboeonderwerpen bij weerbaarheidstrainingen? Als meiden weten wat het onderwerp van een weerbaarheidstraining is en het onderwerp ze afschrikt, dan kunnen ze besluiten niet mee te doen. Onderstaand citaat toont aan hoe een weerbaarheidsprofessional dit heeft aangepakt:

'Bij het project dat ik heb uitgevoerd omtrent radicalisering en polarisatie, heb ik beide termen bewust niet opgenomen in de omschrijving of naam van het project. Ik heb het project als een moeder-dochter project gepresenteerd, waarin het in gesprek gaan met moeders en dochters over waar ze tegenaan lopen in de opvoeding centraal stond. Na een aantal kennismakingsbijeenkomsten kon vervolgens subtiel de concretere insteek op radicalisering en polarisatie ingebracht worden.' (expert weerbaarheid meiden)

Hoe je het onderwerp presenteert, speelt een belangrijke rol bij het bereiken van de meiden. Het investeren in een vertrouwensrelatie is daarbij een belangrijke randvoorwaarde.

Multi-level aanpak: jongeren, ouders en de rest van de samenleving

Weerbaarheid richt zich niet alleen op het individu, maar ook op de sociale omgeving en de rest van de samenleving. Zo spelen ouders en de rest van de sociale gemeenschap een belangrijke rol in het stimuleren of ontmoedigen van weerbaarheid van jongeren (Chinman en Linney, 1998). Uit het onderzoek van Noor (2016) komt naar voren dat jongeren met een migratieachtergrond sterk refereren aan de invloed van hun ouders op hun weerbaarheid. De aanmoedigingen van hun ouders om ondanks onrecht positief in het leven te staan en te focussen op de overeenkomsten en niet de verschillen, draagt daaraan bij. Het is daarom belangrijk om ook de kennis en ervaringen van de naasten mee te nemen in het weerbaarheidsproces. Niet in alle situaties is dit verstandig om te doen, omdat er ook kwetsbare situaties kunnen ontstaan juist door naasten. Dit geldt niet alleen voor situaties waarin mishandeling en misbruik voorkomt, maar ook in gezinnen waar aspecten zoals sociale druk vanuit de gemeenschap of wantrouwen jegens de bredere samenleving een belangrijke factor is. Het is daarom afhankelijk van de situatie of dit wel/niet haalbaar is.





Reflectie en zelfacceptatie

Om meer regie te krijgen over je leefsituatie is een proces van reflectie en actie nodig; veranderen wat veranderbaar is en accepteren wat onveranderbaar is (Boumans, 2012). Mensen zullen voor zichzelf proberen te verklaren, te verhelderen en te legitimeren waarom hun situatie is zoals deze is. Terugkijken naar het verleden, stilstaan bij het heden en vooruitblikken naar de toekomst horen hierbij en helpt jongeren bij het nadenken over hoe ze in het leven staan en willen staan (Mohamed Said et al., te verschijnen). Het ontwikkelen van nieuwe perspectieven op tegenslagen is een manier om te herstellen en de weerbaarheid te vergroten. Dit is een moeilijk proces waarbij wilskracht en acceptatie belangrijk zijn. Gender en culturele aspecten spelen ook een rol bij betekenisgeving aan tegenslagen; zo kan een ziekte gezien worden als 'Gods wil' en kunnen mannen meer de nadruk leggen op traditionele rolpatronen (Boumans, 2012).

In het onderzoek van Noor (2016) komt ook naar voren dat jongeren met een migratieachtergrond zelfacceptatie als een belangrijke factor benoemen voor hun weerbaarheid: '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.' (2016: 7). Zelfcontrole hangt hier ook mee samen: het kunnen kanaliseren van boosheid en niet toegeven aan heftige emoties als gevolg van de etikettering als 'allochtoon' of 'tweederangsburger'.

In een studie naar weerbaarheid van vrouwen stelt Cornwall (2016) dat het actief stimuleren van het vermogen om vrouwenlevens 'anders' te kunnen zien ('sense of the possible') een belangrijk punt is waarop vrouwen getraind moeten worden (Cornwall, 2016; Boumans, 2015). Hierbij is het belangrijk om 'het zelf' los te kunnen zien van de ervaren kwetsbaarheid.

Dialoog en gezamenlijk leren met gelijkgestemden

Het voeren van een dialoog met gelijkgestemden over de situatie is een goede vorm om weerbaarheid te stimuleren. Peersupport is gebaseerd op het principe van wederkerige steun tussen mensen die iets vergelijkbaars doormaken (Boumans, 2015). Samen reflecteren en samen werken door gelijkwaardige individuen kan zorgen voor gemeenschappelijke steun en vergemakkelijkt het proces van herstel. Ook Cornwall (2016) benoemt dit als een werkzaam mechanisme; het uitwisselen van ervaringen ('shared struggle') geeft mogelijkheden om ook nieuwe relaties aan te gaan en het netwerk uit te breiden.





Actief leren

Wat belangrijk is bij de genoemde strategieën, is de manier waarop je strategieën aanleert tijdens een weerbaarheidstraining. Het inzetten van diverse leermethoden blijkt goed te werken bij het vergroten van weerbaarheid (Ince, 2011; Kolb, 1984; beiden aangehaald door Mohamed Said et al, te verschijnen). Zo worden er in de literatuur vier leerstijlen genoemd die samen een leercyclus vormen: leren door te ervaren, leren door te reflecteren, leren door te conceptualiseren en leren door te experimenteren. Leersituaties die momenten van ervaren en toepassen van kennis bevatten (zoals rollenspellen, scenario's bespreken, dialoogvormen, reflectie op de eigen identiteit en geschiedenis, huiswerkopdrachten etc.), leiden tot actieve inbreng van de deelnemers.

Samenstelling van een diverse groep

Welke samenstelling van de groep is het meest werkzaam bij weerbaarheidsaanpakken? Selecteer je de meiden op bepaalde kenmerken zoals etniciteit, leeftijd, opleidingsniveau of religie? Hoe ga je om met de diversiteit binnen de groep? De experts geven aan dat het trainen van een groep met een grote onderlinge diversiteit mogelijk is. Zo kun je hoog en laag opgeleid mixen, mits er een goede gespreksleider aanwezig is die ervoor zorgt dat iedereen aan het woord komt. Belangrijk voor werken met gemengde groepen is dat je investeert in een aantal belangrijke randvoorwaarden, die we nu zullen bespreken.

Veiligheidsgevoel binnen de groep waarborgen te allen tijde

Doordat het voor sommige meiden niet vanzelfsprekend is dat meiden bij elkaar komen in een gemengde groep met mensen met een onbekende achtergrond, is het van belang om het 'onbekend zijn' met elkaar te bespreken. Op deze manier neem je de angst voor het onbekende weg en zullen meiden erachter komen dat ze veel meer delen dan ze vooraf zouden verwachten. Pleit constant voor respect in de groep: maak continu duidelijk dat er verscheidenheid is en dat je daar respect voor moet hebben.

Volgens de experts zijn er een aantal meiden die door bepaalde kenmerken niet makkelijk gemixt kunnen worden met andere meiden of jongens. Kenmerken van meiden die nog niet gemixt zouden kunnen worden zijn:

- Het hebben van zeer sterke normen en waarden of een bepaalde overtuiging. Meiden die te veel gericht zijn op de 'eigen groep' en niet open staan voor de ander.
- Onzekere en verlegen mensen versus hele extraverte typen.





- Meiden met een zware bagage/multi-problematiek: de bagage zal in een groep met mensen zonder bagage alleen nog maar zwaarder aanvoelen.
- Het hebben van een minderwaardigheidscomplex.

Werken met ervaringsdeskundigen

Ook is het inzetten van verschillende vormen van (ervarings)deskundigheid van belang voor de doelgroep (Bouwman, 2012). Denk daarbij aan de laagdrempelige toegang tot wetenschappelijke kennis, maar ook (vrouwelijke) ervaringsdeskundigen die de leefwereld van het individu beter kennen (Keuzenkamp, 2017). Het hebben van ervaringsdeskundigheid binnen een organisatie is daarbij een pré. Ervaringsdeskundigen weten als geen ander hoeveel moeite het kost om je kwetsbaarheid te accepteren en te beginnen aan je persoonlijke groei en weten daarom hoe ze het beste anderen kunnen ondersteunen bij hun weerbaarheid.

Kennis van strategieën voor weerbaarheid

Het kennen van verschillende strategieën om de weerbaarheid te stimuleren is ook nodig (Horvers, 2017; Omlo, 2014). Hierdoor ervaart het individu dat hij/zij daadwerkelijk invloed kan uitoefenen op de situatie, dat de situatie niet onveranderbaar is, en dat grenzen verlegd kunnen worden. In de volgende paragraaf lichten we enkele strategieën toe die jongeren met een migratieachtergrond kunnen hanteren om hun weerbaarheid te vergroten.

3.2 Copingsstrategieën voor weerbaarheid jongeren met een migratieachtergrond

Het kunnen omgaan met anderen op een constructieve en gebalanceerde manier is een belangrijk kenmerk van weerbaar zijn. In de literatuur wordt ook wel gesproken over verschillende copingsstrategieën die negatieve invloeden op weerbaarheid kunnen doen verminderen of zelfs voorkomen. De onderzoeker Noor (2016) beschrijft op basis van onderzoek van Omlo (2014) vier typen strategieën die jongeren gebruiken om het hoofd te bieden aan discriminatie. Deze vier strategieën kunnen jongeren naast elkaar gebruiken, maar ook afwisselend. Welke strategie iemand kiest is afhankelijk van de persoonlijke eigenschappen, de sociale context, de rol van opvoeding en groepsverschillen.

- **Polariserende strategie:** hierbij heeft het individu een confronterende, scherpe en vijandige houding tegenover diegenen die discrimineren. Kenmerkend hierbij is een vechthouding, het belachelijk maken van de dader of negatieve eigenschappen aan de dader(s) toedichten (Omlo, 2014). Bijvoorbeeld: de daders die discrimineren niet vragen naar het





waarom, maar op een agressieve manier aanspreken op discriminatie en bevooroordeeld gedrag.

- **Vermijdende strategie:** hierbij gaat het om het psychologisch, sociaal en/of fysiek terugtrekken binnen relaties, domeinen en situaties. Bijvoorbeeld: de tv uitzetten, geen actualiteiten meer volgen en discriminatie negeren of ontkennen.
- **Conformerende strategie:** het aanpassen aan negatieve omstandigheden om zo de kans op insluiting te vergroten. Bijvoorbeeld: jezelf extra bewijzen op de arbeidsmarkt vergeleken met jongeren zonder migratieachtergrond of extra vriendelijk zijn.
- **Verbindende strategie:** actieve pogingen om op constructieve wijze vooroordelen te ontkrachten of om sociale relaties in stand te houden/te verbeteren. Bijvoorbeeld: het gesprek aangaan en proberen om vooroordelen van de ander te ontkrachten door op een rustige en duidelijke wijze te onderbouwen waarom deze beelden onjuist zijn.

Aanvullend hierop beschrijft Horvers (2017) in zijn onderzoek enkele handelingsstrategieën die weerbaarheid jegens discriminatie vergroten, namelijk:

- **Het bewust zijn van en voorbereiding op vooroordelen.** Door het bewust zijn van oppressie en uitsluiting kunnen jongeren met een migratieachtergrond de negatieve uitingen eerder herkennen en daardoor adequater reageren. Kennis opdoen over oppressie en discriminatie helpt hierbij.
- **Negatief labelen van negatieve interactie.** De jongere kan worden aangeleerd om discriminerende daden/uitingen negatief te labelen. Hierdoor leert de jongere de negatieve interactie te zien als iets dat gaat over discriminatie en niet als iets dat gaat over hem/haar. Oftewel: het probleem ligt bij de ander die een discriminerende uitspraak maakt en niet bij het individu waar de uitspraak over gaat.
- **Het ontwikkelen van een positieve etnische identiteit.** Wanneer jongeren met een migratieachtergrond een positieve etnische identiteit ontwikkelen, dan beschikken zij over een groter zelfvertrouwen en vertonen zij minder depressieve klachten (bron). Het hebben van positieve gevoelens ten opzichte van de eigen etnische groep, het kunnen deelnemen aan groepsactiviteiten binnen de etnische groep en ook het trots zijn op de eigen etniciteit, behoren hiertoe. Op een positieve manier kunnen identificeren met de eigen etnische identiteit kan als buffer werken tegen negatieve ervaringen die de weerbaarheid beïnvloeden.





4 Werkzame mechanismen volgens weerbaarheidsprofessionals

4.1 Meiden en jongens apart of niet?

We vroegen de experts in hoeverre weerbaarheidsaanpakken exclusief voor meiden moeten zijn. Volgens de experts kan het mixen van jongens en meiden ook juist interessant en waardevol zijn. Weerbaar zijn gaat immers ook om de omgang met jongens, daarom is de aanwezigheid en de betrokkenheid van jongens hierin ook belangrijk. Om eerst de meiden überhaupt te laten praten over de veelal gevoelige en taboe onderwerpen, kan het volgens de experts handig zijn om te starten met aparte trajecten (jongens en meiden apart) en ze later in het proces bij elkaar te brengen. Houd hier wel rekening met andere uitingsvormen van gevoelens, geven de experts aan. Het is namelijk mogelijk dat jongens zich anders uitdrukken (lees: zich minder kwetsbaar opstellen en meer 'stoer' taalgebruik hanteren) dan meiden. Ook is het van belang om zowel tijdens als na de training te zorgen voor een veilige omgeving. Er kan immers gevoelige informatie gedeeld worden waar meiden last van kunnen krijgen na een training:

'Indien de jongens en meiden gemengd worden voor een hele training, moet er wel goed nagedacht worden over hoe er wordt gemengd. Als trainer moet je de veiligheid waarborgen, niet alleen tijdens de training, maar ook na de training. Als jongens en meiden zich kwetsbaar opstellen tijdens de training, hoe kan dat dan ook buiten de groep worden gewaarborgd? Bij ongemengde samenstelling van de training blijkt dat die veiligheid buiten de training vanzelf wordt gewaarborgd.' (expert tijdens interview)

Negen methodische principes van het meidenwerk

Als het om seksespecifieke werkzame mechanismen gaat, concluderen de onderzoekers De Boer en Metz (jaar) dat het merendeel van de genoemde werkzame mechanismen (zie paragraaf 3.1) ook van toepassing zijn op het stimuleren van weerbaarheid van jongens. De verschillen tussen jongens/mannen en meiden/vrouwen komen echter naar voren bij de invulling of aanpak van een bepaalde actie/activiteit. De Boer en Metz voerden kwalitatief onderzoek uit onder meidenwerkers en formuleerden de volgende negen methodische principes van het meidenwerk.

Een (fysiek en sociaal) veilige omgeving voor de meiden. De afwezigheid van jongens/mannen draagt daar aan bij. Ook is het bij meiden belangrijk om oog te hebben voor de onderhuidse spanningen die er tussen meiden kan plaatsvinden.





Zogenaamde 'machtsvormende processen' kunnen bij meiden meer onder tafel plaatsvinden dan bij jongens, waardoor de meidenwerker hier extra alert op moet zijn.

Het kennen van de meiden: weten wie ze zijn, in welke omgeving ze leven, wat hun karakter is, onzekerheden, dromen etc. Volgens de auteurs is er een verschil tussen hoe je meiden en jongens beter kan leren kennen. Bij meiden werkt praten en vragen stellen beter dan observeren en bij jongens geldt het omgekeerde. De geraadpleegde experts pleiten wel voor maatwerk en wijzen erop dat het ook bij jongens belangrijk is om te praten.

Praten: het voeren van groepsgesprekken, individuele gesprekken, small talk draagt bij aan de weerbaarheid van meiden. Waar jongens meer behoefte hebben aan iets 'doen', lijken meiden de voorkeur te hebben voor praten. De geraadpleegde experts gaven aan dat dit niet voor elk meisje en jongen geldt; het kan per persoon verschillen of iemand graag praat of liever iets doet.

Het hebben van een betekenisvolle relatie: het hebben van contact dat een verschil maakt in het leven van de meiden. Met oprechte interesse en betrokkenheid vanuit de meidenwerker kan dit bereikt worden. Het verschil tussen jongens en meiden is dat jongens eerder op activiteiten af zullen komen en dat meiden eerder hun aanwezigheid laten afhangen van de meidenwerker zelf. Is zij betrouwbaar, is er een klik, durf ik mijn onzekerheid te delen met haar?

Vergroten van de leefwereld: het aanreiken van maatschappelijke mogelijkheden en nieuwe kansen zodat meiden zich bewust worden van hun keuzes en hoe ze hun leven in kunnen richten. Het ondernemen van dingen, rolmodellen uitnodigen of door zelf als meidenwerker het rolmodel te zijn en je eigen ervaringen te delen, dragen hierbij aan. Omdat jongens en meiden andere vragen kunnen hebben, kan dit mechanisme daarom anders worden ingevuld (bijvoorbeeld andere rolmodellen of activiteiten).

Het stellen en handhaven van grenzen. Het gaat hier zowel om preventie als correctie bij grensoverschrijdend gedrag. Bij meiden valt op dat correctie meer vanuit een positieve benadering van de trainer wordt gedaan door zelf het goede voorbeeld te geven en door het negatieve gedrag om te buigen naar positief gedrag.

Aansluiten bij behoeften van de meiden. Als meidenwerker is het belangrijk om actief op zoek te gaan naar de behoeften van de meiden en een programma te





maken dat hierbij aansluit. Het blijkt dat meiden goed te motiveren zijn om activiteiten zelf te organiseren, volgens de auteurs. Zo zouden ze initiatiefrijker zijn dan jongens.

Positieve motivatie, oftewel het actief benoemen van kwaliteiten van meiden waarmee het zelfvertrouwen wordt vergroot. Onzekerheid over het uiterlijk of de maatschappelijke rolverwachtingen kunnen ertoe leiden dat meiden zich geremd voelen.

Werken met de omgeving, dit houdt in dat het netwerk en relevante voorzieningen worden ingeschakeld om de weerbaarheid van meiden te stimuleren. Niet in alle gevallen wordt ouderbetrokkenheid gewaardeerd, geven de meidenwerkers aan. Soms kan het contact met de ouders het vertrouwen van de meiden vergroten, maar soms werkt het juist averechts, afhankelijk van waar de persoon mee zit.

De experts uit de expertmeeting herkenden een aantal van de bovenstaande methodische principes, maar geven daarbij nadrukkelijk aan dat dit per individu kan verschillen. Ook met jongens is het belangrijk om bijvoorbeeld veel te praten, een positieve benadering te hebben, en te investeren in een betekenisvolle relatie. Zuiver seksspecifieke mechanismen zijn moeilijk te benoemen, volgens de experts. Op de vraag wat wel anders is bij meiden met een migratieachtergrond versus jongens met een migratieachtergrond antwoorden experts:

'Wat belangrijk is, is dat meiden met een migratieachtergrond veelal uit een wij-cultuur komen; je bent onderdeel van een gemeenschap. Als een meisje dingen doet, dan heeft dat niet alleen effect op haar, maar haar hele familie kan daar ook op aangesproken worden. Als een meisje over dezelfde grens gaat als een jongen, dan wordt er op het meisje veel strenger gereageerd dan op een jongen. Een meisje hoort steeds 'als je dit doet ... dan ...'
(expert weerbaarheid meiden)

'De opvoeding gaat nog steeds uit van rolpatronen. Meiden worden veel meer beschermd opgevoed dan jongens. Een moeder zegt sneller 'mijn zoon is opgepakt' dan 'mijn dochter is opgepakt'. Want van de zoon wordt sneller gedacht 'dat komt vanzelf wel goed'.' (expert weerbaarheid meiden)

Wat weerbaarheidsaanpakken van meiden met een migratieachtergrond anders maakt dan weerbaarheidsaanpakken van jongens met een migratieachtergrond lijkt meer te liggen aan de genderopvattingen die voor meiden extra beperkingen





kunnen zorgen in hun ontwikkeling. Ook hier geven de experts aan dat aandacht voor maatwerk noodzakelijk is; opvoedingsstijlen en genderopvattingen verschillen per gezin en het is hierbij belangrijk om niet te generaliseren.

4.2 Beschrijving werkzame elementen volgens de beroepspraktijk

In deze paragraaf beschrijven we de 'good practices' vanuit de praktijk van weerbaarheidstrainers. We hebben vertegenwoordigers van de volgende organisaties gesproken:

- Nisa for Nisa
- Salaam4You
- Stichting Bevordering Maatschappelijke Participatie (BMP)
- Stichting Interculturele Participatie en integratie (SIPI)
- Stichting Vobis (voorheen stichting Hindustani)
- This is me!

Aan de hand van een topiclist hebben we betrokkenen bij de organisaties (projectmedewerkers, trainers en directeuren) gevraagd naar hun weerbaarheidsaanpak. Hiermee hebben we beter zicht gekregen op succesvolle of veelbelovende aanpakken voor het vergroten van de weerbaarheid van meiden met een migratieachtergrond.

Wat betekent weerbaarheid van meiden in migratiecontext voor de professionals?

Op de vraag wat weerbaarheid betekent voor de professionals, gingen zij in op de mogelijkheid om eigen keuzes te maken, reflectie, opvoeding en communicatie. De wisselwerking tussen het individu en de rest van zijn/haar omgeving is ook hier belangrijk. Jongeren dienen bewust gemaakt te worden van meerdere strategieën waarmee ze om kunnen gaan met (negatieve) situaties:

'Weerbaarheid betekent dat je zo in het leven kan staan dat je kan reflecteren op wat je overkomt. En dat je het in een kader kan plaatsen. En min of meer bewust kiezen voor een strategie om er mee om te gaan. Bijvoorbeeld discriminatie: de ene keer negeer je het en de andere keer ga je er tegen in. Dat je weet dat er meerdere strategieën zijn om met situaties om te gaan. Dat je je bewust bent van je agency. Als je dat voelt, is de wereld al minder bedreigend.' (trainer weerbaarheid meiden)

'Weerbaarheid betekent dat een kind zichzelf mag zijn, zoals zij is. Niet voldoen aan de verwachtingspatroon van de ouders. Leren om te praten met je ouders. Leren onderhandelen met je ouders. Dat zie ik als het





grootste knelpunt; dat communicatieprobleem. Daar valt nog veel winst te boeken.' (trainer weerbaarheid meiden)

Op welke specifieke groepen richten de huidige trainingen zich en waarom?

De meerderheid van de interventieontwikkelaars en/of trainers die we spraken, gaven aan dat hun aanpak gericht is op jongeren met een migratieachtergrond. Enkelen richten zich specifiek op meiden met een bepaalde etnische achtergrond (zoals Nisa for Nisa en Stichting Vobis), of een bepaalde religie (zoals SIPI), maar de meesten richten zich juist breed op jongeren, ongeacht sekse of etnische achtergrond (zoals Stichting BMP en This is me!).

Wat maakt de aanpak voor meisjes anders dan bij jongens?

Op de vraag of er een specifiek andere aanpak nodig is voor meiden dan bij jongens, waren de meningen verdeeld. Zo geven twee trainers aan dat dit niet noodzakelijk is, sterker nog: de deelnemers vinden het leuk als de groepen gemengd zijn. Maar ook zijn er trainers die aangeven dat juist door de geïnternaliseerde genderverwachtingen het belangrijk is dat meiden speciale aandacht krijgen als het gaat om het vergroten van hun weerbaarheid. Een van de professionals verwoordt het als volgt:

'Die meiden krijgen later kinderen, hoe zal dat later gaan als ze nu al getraumatiseerd zijn? Veel meiden denken alleen maar aan trouwen, maar wat is trouwen nou? Het bruiloftsfeest alleen? En wat gebeurt er daarna? Je onafhankelijkheid, dat je sterk in je schoenen staat, hoe gaat het in het echte leven? Er is veel te doen over jongensproblematiek. Maar meiden zijn stille groep, die hebben meer aandacht nodig.' (trainer weerbaarheid meiden)

Welke werkwijzen/methodieken worden er gebruikt ?

Opvallend is dat bijna alle interventies gebruik maken van peer-support en ruimte bieden voor het uitwisselen van ervaringen. Daarnaast worden ouders betrokken bij de interventie, ook als de jongeren het niet perse willen. De trainers doen dat, omdat ze geloven dat de aanpak anders niet werkt. Vaak de is de relatie tussen ouder en kind een belangrijke factor waarom de weerbaarheid niet sterk ontwikkeld is bij de jongere. Ook hebben de weerbaarheidstrainers een groot netwerk waar zij gebruik van kunnen maken indien er specialistische hulp nodig is. Omdat weerbaarheid verschillende domeinen en ook probleemsituaties kan betreffen, is het belangrijk dat er korte lijntjes zijn met professionele hulp:





'Bijvoorbeeld jongeren die seksueel misbruikt zijn. Ze hebben het dan nog niet verwerkt. Daar is professionele hulp voor nodig. Die kennis hebben we niet in huis. Die schakelen we dan in: GGD, psychiaters etc.' (trainer weerbaarheid meiden)

Daarnaast wordt jongeren de ruimte geboden om zichzelf te ontplooiën via diverse activiteiten. Het gevoel hebben iets bij te dragen, vergroot niet alleen de 'sense of belonging' maar ook de weerbaarheid van de jongere.

Wat maakt een trainer geschikt voor het vergroten van weerbaarheid van meiden?

Niet elke trainer is geschikt voor het werken met meiden (of jongens) met een migratieachtergrond. Het hebben van kennis over de culturele achtergrond van de jongeren is belangrijk, volgens de trainers. Ook moet een trainer op gelijke voet kunnen omgaan met de jongeren (geen hiërarchie), de eigen referentiekader opzij zetten, durven zijn/haar ervaringen te delen met de groep:

'Bij deze meiden moet er wel kennis over de achtergrond zijn. Sommige trainers kunnen snel in shock raken over wat ze horen. Meiden hebben dat door. Je moet als trainer ook een soort loyaliteit ontwikkelen en de sfeer erin houden. Niet iedereen heeft dat. Ik heb één keer een trainer gehad die een moederrol aannam, maar dat werkt ook niet. Ze zei de hele tijd: 'je moet dit, je moet dat ...' Een moeder hebben ze al en een leraar die je de klas uitstuurt ook.' (trainer weerbaarheid meiden)

'Je moet niet afstandelijk zijn tegenover de groep. Een bepaalde achtergrondinformatie hebben. Hoeft niet perse iemand met dezelfde culturele achtergrond te zijn. Je moet ook durven met je billen bloot te gaan, je eigen ervaringen delen...' (trainer weerbaarheid meiden)

Bovendien is het belangrijk dat de trainer goed met groepsprocessen om kan gaan en escalatie kan voorkomen. Het kunnen schakelen tussen verschillende situaties en kennen hebben over voldoende methoden is ook belangrijk :

'Psychologisch inzicht. Hoe groepsprocessen werken. Hoe mensen op elkaar reageren, als een iemand dominant is, verplaatsen in de leefwereld van jongeren. Weten waar je heen wilt, heel doorlopend programma, heen en weer schakelen. Voldoende methoden in je achterzak hebben om het gesprek op gang te brengen.' (trainer weerbaarheid meiden)





En tot slot is het belangrijk om het eigen referentiekader opzij te kunnen zetten:

'Je moet je eigen culturele referentiekader even opzij zetten. Maar wat doe je als iemand altijd te laat komt, dan komt dat referentiekader ineens heel hard binnen. Gewoon luisteren en niet normerend zijn. Aannames bijstellen. Wees nieuwsgierig.' (trainer weerbaarheid meiden)

Wat is er bekend over de resultaten/effecten van de huidige methodieken?

De respondenten geven aan dat het meten van de effecten van weerbaarheidsaanpakken geen eenvoudige onderneming is. Er wordt wel gevraagd naar de tevredenheid van de doelgroep, maar een structurele voor- en nameting zijn we niet tegen gekomen bij de interventies. Met uitzondering van de weerbaarheids-training This is me! en de interventie Diamant van Stichting voor Interculturele Participatie en Integratie (SIPI): hier vindt structureel een nul- en nameting plaats die ook geanalyseerd wordt. Indicatoren die met weerbaarheid te maken hebben, worden hierin meegenomen (o.a. zelfvertrouwen en assertiviteit). De jongeren bij de training Diamant leveren aan het begin van de training een portfolio in over wat ze willen bereiken en wat hun verwachtingen zijn en na iedere training vindt er een evaluatie met jongeren plaats.

We hebben dezelfde professionals gevraagd naar een aantal kenmerken uit hun interventies voor het vergroten van de weerbaarheid van meiden met een migratieachtergrond. De verkregen informatie uit de interviews is samengevat in bijlage 3. Ook al is er nog weinig wetenschappelijk bewijs voor de effectiviteit van de genoemde (mogelijk) werkzame elementen, de volgende punten worden door meerdere weerbaarheidsexperts genoemd:

a) Werken aan veiligheid en vertrouwen

1. Een vertrouwensrelatie opbouwen met de jongeren (en ouders) en daar de tijd voor nemen
2. Er is sprake van een veilige en informele setting
3. Ouders worden betrokken bij de aanpak
4. Bij bespreking van genderspecifieke taboeonderwerpen kan ervoor gekozen worden de groep op te splitsen naar sekse

b) De belevingswereld van meiden centraal stellen en serieus nemen

5. Jongeren het gevoel geven dat ze gewaardeerd worden voor hun inbreng; ze mogen er zijn
6. Jongeren ruimte geven om zingevingsvraagstukken te kunnen bespreken





c) Deskundige en diversiteitsgevoelige trainers

7. De trainers zijn rolmodellen uit de eigen gemeenschap
8. De trainers zijn diversiteitsgevoelig
9. Trainers zijn (indien mogelijk) vrouwelijke ervaringsdeskundigen en krijgen begeleiding vanuit de organisatie

d) Oefenen van vaardigheden en (peer-)begeleiding

10. Er is peer-support en ruimte om ervaringen uit te wisselen
11. Er wordt gewerkt met dialoogbijeenkomsten en casuïstiekbesprekingen.
12. Duidelijke regels over hoe in gesprek te gaan met elkaar
13. Gebruik maken van interactieve werkvormen
14. Vaardigheden in conflicthantering oefenen en copingsstrategieën belichten
15. Individuele coaching naast groepsbijeenkomsten bieden
16. Ook veel thuis oefenen, jongeren stimuleren om het gesprek aan te gaan met hun ouders

e) Andere (specialistische) hulpverleners en doorverwijzingen

17. Kennis hebben van GGZ-problematiek of snel kunnen doorverwijzen naar specialistische hulp/experts indien nodig.
18. Controleren of er meerdere hulpverleners actief zijn bij het gezin

De genoemde werkzame mechanisme kunnen trainers gebruiken in hun bestaande aanpakken. Een belangrijke kanttekening hierbij is dat er geen blauwdruk met pasklare procedures voor weerbaarheid bestaat. Ook kan weerbaarheid niet van 'buitenaf worden opgelegd' op meiden (Van Regenmortel, 2009). Deze 'maakbaarheidsambitie' past niet binnen het weerbaarheidsdenken waarbij de doelen en aanpak via een machtsvrije en dialogische manier tot uiting komen, oftewel het gezamenlijk vaststellen van doelen en middelen. Een aanpak die bij het ene individu positief uitpakt voor haar weerbaarheid, hoeft niet voor elk individu hetzelfde effect te hebben (Bouwman, 2016). Ook de werkvormen die een trainer gebruikt zijn afhankelijk van het individu; de trainer dient rekening te houden met bijvoorbeeld trauma's, concentratievermogen en opleidingsniveau. Daarnaast beïnvloedt ook het thema de invulling van een weerbaarheidstraining; heb je het over groepsdruk, racisme, of school- en werkprestaties (Steenbergen et al, 2016)? De enige manier om er achter te komen wat voor meiden werkt, is om met de meiden zelf in dialoog te gaan.





5 Conclusies en samenvatting

In dit hoofdstuk vatten we de belangrijkste wetenschappelijke inzichten samen over het vergroten van weerbaarheid. Welke rol spelen gender en een migratieachtergrond hierbij? Vervolgens bespreken we de door weerbaarheidstrainers genoemde werkzame elementen. En tot slot beschrijven we zogenaamde copingsstrategieën die professionals kunnen behandelen om de weerbaarheid van meiden te vergroten.

In dit verkennende onderzoek staan de volgende onderzoeksvragen centraal:

- Hoe kan de aanpak voor weerbaarheidstraining van meiden met een migratieachtergrond verbeterd worden?
- Welke factoren die te maken hebben met gender spelen een rol bij weerbaarheid?
- Welke factoren die te maken hebben met migratieachtergrond spelen een rol bij weerbaarheid?
- Welke werkzame elementen in reeds bestaande methoden zijn hierbij bruikbaar?

De vragen zijn onderzocht via drie verschillende manieren, namelijk middels een literatuurstudie en middels gesprekken met experts die de weerbaarheid van meiden vergroten (via diepte-interviews en een expertmeeting).

Wat is weerbaarheid?

Als het gaat om weerbaarheid worden verschillende definities gebruikt. Dat komt onder andere doordat weerbaarheid in uiteenlopende contexten wordt gebruikt die allen een ander vertrekpunt hebben, zoals fysieke weerbaarheid, seksuele weerbaarheid, maatschappelijke weerbaarheid en religieuze weerbaarheid. Weerbaarheid wordt in de literatuur vaak beschreven als het vermogen om ondanks stress, tegenslagen en risico's, die zowel psychologisch als fysiek van aard kunnen zijn, een gezond en positief welzijn te ontwikkelen. Weerbaarheid is niet alleen op het individu gericht, maar ook op de beïnvloeding van relaties met vrienden en familie, cultuur en de maatschappij.





In deze verkennende studie hanteren we daarom de volgende definitie voor weerbaarheid³:

'Weerbaarheid kan gezien worden als het trainen van denk- en handelingsvermogen waarbij constructief en gebalanceerd omgegaan kan worden met diverse vormen van uitsluiting in de relatie tussen het individu en de samenleving.' (Noor, 2016)

Welke factoren die te maken hebben met gender spelen een rol bij weerbaarheidsaanpakken?

Het zogenaamde 'biopsychosociaal model' is een theoretisch kader wat ook voor weerbaarheidstrainingen gebruikt kan worden. De gedachte achter dit model is dat menselijke gedragingen en mentale processen beïnvloedt worden door biologische, psychologische en sociale componenten en de wisselwerking tussen de componenten.

<i>Component</i>	<i>Toelichting</i>
Biologische component	Geslacht, gezond of ziek, groot of klein; Te weinig slapen, leef- en eetgewoonten
Psychische component	Persoonlijkheid, Overtuigingen, gedachten, motivatie om iets te doen
Sociale component	Gezin, cultuur, religieuze achtergrond en migratiegeschiedenis; Sociale interactie en sociale gebeurtenissen

Tabel 1.1: componenten uit het biopsychosociaal model (overgenomen en bewerkt door Steenbergen et al, 2016)

Bij het vergroten van weerbaarheid houdt een trainer/professional (in zowel het ontwerp en uitvoering van de training) idealiter rekening met alle drie componenten. Zo wordt in de literatuur gesteld dat de ontwikkeling van de weerbaarheid tussen meiden en jongens anders of via andere wegen loopt.

³ Deze definitie is ontleend aan de aanpak This is me!, waarmee de weerbaarheid van jongeren met een migratieachtergrond wordt vergroot.





Dit heeft onder andere te maken met de volgende aspecten:

1. Het proces van volwassen worden verloopt anders tussen jongens en meiden. Meiden kunnen onder invloed van vrouwelijke geslachtshormonen sneller volwassen worden en hun hersenen zijn relatief sneller rijp dan jongens.
2. De sociale omgeving reageert anders op meiden en jongens en de rollen die ze hebben in de samenleving. Deze 'genderopvattingen' hebben invloed op hoe meiden denken en handelen. Jongens en meiden krijgen via opvoeding, onderwijs en andere sferen ideeën over zogenaamde genderconforme opvattingen, zoals 'mannen huilen of twijfelen niet en vrouwen wel'.
3. Bovendien komt internaliserende problematiek (zoals anorexia nervosa) vaker voor onder meiden en externaliserende problematiek (zoals ADHD) vaker onder jongens. Hierdoor zijn meiden geneigd zich sneller terug te trekken en worden hun problemen te laat ontdekt.

De experts op het gebied van weerbaarheid die wij hebben gesproken, benadrukken de impact van genderopvattingen op meiden met een migratieachtergrond. Genderopvattingen die worden doorgegeven bij de opvoeding in combinatie met een sterke sociale controle die in sommige gezinnen aanwezig is, kunnen voor meiden met een migratieachtergrond negatiever uitpakken dan voor jongens met een migratieachtergrond. Daarbij benadrukken de experts echter ook dat je moeilijk kan spreken over zuiver sekse-specifieke en cultureel-specifieke factoren die in een weerbaarheidsaanpak moeten zitten. Immers, opvoedingsstijlen en genderopvattingen verschillen per gezin en het is hierbij belangrijk om niet te generaliseren. Het gaat om het individu en er kan een grote diversiteit zijn waardoor een one-size-fits-all voor meiden niet realistisch is.

In hoeverre weerbaarheidsaanpakken exclusief voor meiden moeten zijn, hangt af van het onderwerp en de insteek. Volgens de experts kan het mixen van jongens en meiden interessant en waardevol zijn. Weerbaar zijn gaat immers ook om de omgang met jongens, daarom is de aanwezigheid en de betrokkenheid van jongens hierin ook belangrijk. Om eerst de meiden überhaupt te laten praten over de veelal gevoelige en taboe onderwerpen, kan het volgens de experts handig zijn om te starten met aparte trajecten (jongens en meiden apart) en ze later in het proces bij elkaar te brengen (gefaseerde aanpak). Houd hier wel rekening met andere uitingsvormen van gevoelens, geven de experts aan; het is mogelijk dat jongens zich anders uitdrukken (lees: minder kwetsbaar opstellen en meer 'stoer' taalgebruik hanteren) dan meiden. Ook is het van belang om zowel tijdens als na de training te zorgen voor een veilige omgeving.





Er kan immers gevoelige informatie gedeeld worden waar meiden last van kunnen krijgen na een training.

Welke factoren die te maken hebben met migratieachtergrond spelen een rol bij weerbaarheidsaanpakken?

De problemen die gepaard gaan met de pubertijd/adolescentie waar meiden met een migratieachtergrond tegen aan lopen zijn grotendeels hetzelfde als die van meiden zonder een migratieachtergrond. Er zijn echter een aantal specifieke problemen die 'er bovenop komen' die te maken hebben met hun migratieachtergrond en (gevoelens van) discriminatie en uitsluiting. Deels geldt dat voor alle jongeren met een migratieachtergrond, deels specifiek voor meiden:

- Het 'leven tussen twee culturen': Jongeren met een migratieachtergrond ervaren soms een mismatch van culturen/leefwerelden, zoals de druk uit de Nederlandse samenleving, de invloed van de 'straatcultuur' en de thuiscultuur
- Minderheidsstress: Meiden met een migratieachtergrond kunnen 'minderheidsstress' ervaren, voortkomend uit ervaringen van maatschappelijke en economische uitsluiting als minderheid zijnde. Deze vorm van stress wordt volgens het Minority Stress Model veroorzaakt door geïnternaliseerde negativiteit, stigmatisering en verbaal en fysiek geweld.
- Autoritaire opvoeding van ouders versus autoritatieve stijl op school: Jongeren met een migratieachtergrond kunnen streng opgevoed worden met nadruk op conformisme en beperkte bewegingsvrijheid, terwijl op school van ze gevraagd wordt om assertief te zijn en zichzelf te ontplooien.
- Minder praten over problemen met ouders of sociaal netwerk: Hiermee samenhangend bespreken meiden met een migratieachtergrond relatief minder vaak hun problemen of vragen met hun ouders of sociaal netwerk
- Te hoog gegrepen doelen of dromen volgens de meerderheid: Ook bij de dominante cultuur bestaan er opvattingen over de mogelijkheden van meiden met een migratieachtergrond. Zo zouden de 'realistische aspiraties' van meiden lager worden ingeschat dan die van hun leeftijdsgenoten zonder migratieachtergrond. Te hoog gegrepen doelen worden dan snel bestempeld als irrealistisch of te moeilijk.
- Groter risico op psychosociale problemen: Meiden met een migratieachtergrond hebben een groter risico op psychosociale problemen dan autochtone meiden. Een laag sociaal economische status en het lage opleidingsniveau van de ouders kunnen het risico vergroten op deze problemen.
- Minder gebruik van professionele hulp en gebrekkige kennis sociale kaart: Bovendien maken deze meiden relatief minder gebruik van professionele hulp;





ze kennen de sociale kaart onvoldoende of hebben wantrouwen richting hulpverlening en professionals. Daarnaast hebben meiden met een migratieachtergrond ook een andere probleempceptie van hun emotionele toestand.

Ook de geraadpleegde experts op het terrein van weerbaarheid onderstrepen deze factoren en stellen dat speciale aandacht voor de weerbaarheid van meiden met een migrantenachtergrond daarom gewenst is.

Welke werkzame elementen in reeds bestaande methoden zijn hierbij bruikbaar?

Hieronder bespreken we een aantal werkzame mechanismen voor weerbaarheid in het algemeen die in de literatuur te vinden zijn. Waar mogelijk zoomen we in op meiden/vrouwen (met of zonder migratieachtergrond) en vullen we aan met de kennis van de experts uit de expertmeeting.

Zelf bepalen van doelen door meiden

Een belangrijke randvoorwaarde is dat de doelen door het individu of de groep zelf worden bepaald en niet vooraf opgesteld zijn door anderen en dat de doelen niet 'strategisch' van aard is zijn (bijvoorbeeld vermindering van zorgafhankelijkheid of kostenbesparing). Het weerbaarheidsdoel moet vanuit het individu zelf komen.

Trainer is co-learner

De professional is hierbij een 'co-learner'; er is sprake van een samenwerking tussen het individu en de professional en geen hiërarchische relatie waarbij er 'hulp wordt verleend aan de hulpvrager'. De trainer moet continu werken aan een veilige omgeving en investeren in de vertrouwensrelatie.

Trainer is diversiteitsgevoelig

Diversiteitsgevoelig zijn gaat zowel over de houding als de vaardigheden van een trainer. Zo moet de trainer (a) kunnen begrijpen wat voor verschillen er bestaan in culturele perspectieven, wereldbeelden en manieren van leven; (b) kunnen begrijpen wat de ervaringen zijn van minderheden en (c) kunnen begrijpen wat de realiteit is voor minderheden in het dagelijks leven op zowel sociaal, politiek en economisch gebied.





Context creëren voor weerbaarheidsprocessen

Bij weerbaarheid is het belangrijk dat de focus niet zozeer op actief interveniëren ligt, maar op het creëren van contexten waarbinnen weerbaarheidsprocessen op gang kunnen komen. Het proces waarin jongeren zich verbonden voelen met een sociale groep kan plaatsvinden wanneer jongeren mogelijkheden hebben om zinvolle en positieve bijdragen te leveren aan een groep.

Integrale aanpak

Ook is weerbaarheidsondersteuning een integrale aanpak waarbij er oog is voor alle levensgebieden van het individu. Uit de expertmeeting kwam naar voren dat de verschillende domeinen van weerbaarheid sterk met elkaar zijn verweven. Ook is het belangrijk dat er snel geschakeld kan worden en korte lijnen zijn met specialistische hulp als het om bepaalde vraagstukken gaat waar de trainer niet bij kan helpen.

Laagdrempelig benaderen van meiden

Op welke wijze kan je meiden benaderen voor gevoelige of taboeonderwerpen bij weerbaarheidstrainingen? Als meiden weten wat het onderwerp van een weerbaarheidstraining is en het onderwerp ze afschrikt, dan kunnen ze besluiten niet mee te doen. Hoe je het onderwerp presenteert, speelt een belangrijke rol bij het bereiken van de meiden.

Multi-level aanpak: jongeren, ouders en de rest van de samenleving

Ouders en de rest van de sociale gemeenschap spelen een belangrijke rol in het stimuleren van weerbaarheid van jongeren. Het is daarom belangrijk om ook de kennis en ervaringen van de naastbetrokkenen mee te nemen in het weerbaarheidsproces indien het haalbaar en veilig genoeg is.

Reflectie en zelfacceptatie

Om meer regie te krijgen over je leefsituatie is een proces van reflectie en actie nodig; veranderen wat veranderbaar is en accepteren wat onveranderbaar is. Reflectie is terugkijken naar het verleden (of een ervaring), het stilstaan bij het heden en het vooruitblikken naar de toekomst. Zelfacceptatie en zelfcontrole zijn hierbij belangrijke factoren.

Dialoog en gezamenlijk leren met gelijkgestemden

Het voeren van een dialoog met gelijkgestemden over de situatie is een goede vorm om weerbaarheid te stimuleren. Peersupport is gebaseerd op het principe van wederkerige steun tussen mensen die iets vergelijkbaars doormaken.





Samen reflecteren en samen werken door gelijkwaardige individuen kan zorgen voor gemeenschappelijke steun en vergemakkelijkt het proces van herstel ('shared struggle').

Actief leren

Het inzetten van diverse leermethoden blijkt goed te werken bij het vergroten van weerbaarheid. Leersituaties die momenten van ervaren en toepassen van kennis bevatten (zoals rollenspellen, scenario's bespreken, dialoogvormen, reflectie op de eigen identiteit en geschiedenis, huiswerkopdrachten etc.), leiden tot actieve inbreng van de deelnemers.

Samenstelling van een diverse groep

Hoe zorg je voor de samenstelling van de groep bij weerbaarheidsaanpakken? De experts geven aan dat het trainen van een groep met een grote onderlinge diversiteit mogelijk is, mits je investeert in een aantal punten, zoals veiligheid, openheid voor 'de ander', respect en een klik in de groep. Soms is homogeniteit in de groep wel noodzakelijk, als dat het gevoel van veiligheid vergroot. Een gefaseerde aanpak wordt ook gehanteerd door de experts: eerst de meiden apart trainen en later in het traject samen met ook jongens.

Werken met ervaringsdeskundigen

Ook is het inzetten van verschillende vormen van (ervarings)deskundigheid van belang voor de doelgroep. Ervaringsdeskundigen weten hoe ze het beste anderen kunnen ondersteunen bij hun weerbaarheid.

Kennis van strategieën voor weerbaarheid

Het kennen van verschillende strategieën om de weerbaarheid te stimuleren is ook nodig. Hierdoor ervaart het individu dat hij/zij daadwerkelijk invloed kan uitoefenen op de situatie, en dat grenzen verlegd kunnen worden. In het rapport lichten we een aantal copingsstrategieën toe die jongeren met een migratieachtergrond kunnen hanteren om hun weerbaarheid te vergroten (zie paragraaf 3.2).





Conclusie

De vraag hoe weerbaarheidstrainingen voor meiden met een migratieachtergrond verbeterd kunnen worden, is niet eenvoudig te beantwoorden. Op basis van dit rapport alleen kunnen we daarom niet eenduidig vaststellen welke elementen effectief zijn voor de weerbaarheid van deze doelgroep.

Tijdens de expertmeeting en diepte-interviews met professionals, werden er wel steeds een aantal elementen genoemd die goed lijken te werken als het gaat om de weerbaarheid van deze meiden, namelijk:

- a) het werken aan veiligheid en vertrouwen,
- b) de belevingswereld van meiden centraal stellen en serieus nemen,
- c) deskundige en diversiteitsgevoelige trainers,
- d) veel oefenen van vaardigheden en (peer-)begeleiding,
- e) op de hoogte zijn van mogelijke andere (specialistische) hulpverleners die belangrijk zijn voor de meiden en snel kunnen doorverwijzen indien nodig.

De experts op het gebied van weerbaarheid geven daarnaast aan dat het ook belangrijk is, is om naar de landelijke context te kijken. Wat is de beeldvorming, de sociale norm als het gaat om deze meiden met een migratieachtergrond? Meer aandacht voor de zogezegd 'onzichtbare, maar sterk voelbare' factoren op meso- en macroniveau (zoals invloed van media en politiek), is daarom ook belangrijk om de weerbaarheid van meiden te versterken. Als de focus blijft op het niveau van de trainingen en aanpakken die worden aangeboden aan meiden, dan zal het probleem van een lage weerbaarheid niet duurzaam opgelost worden, volgens de experts.

Er is echter nog te weinig systematisch beschreven als het gaat om weerbaarheidsinterventies en niet alle interventies zijn wetenschappelijk onderbouwd of op hun effect onderzocht. Het is daarom belangrijk om hier meer in te investeren. Een belangrijke aanbeveling is daarom om meer te investeren in beschrijving, onderbouwing en effectonderzoek van weerbaarheidstrainingen. Hierdoor kunnen trainers meer handvatten krijgen om hun trainingen zo goed mogelijk vorm te geven en uit te voeren.

Tot slot is het belangrijk om goede voorbeelden van weerbaarheidstrainingen veel meer bekend te maken. De experts willen meer van elkaar leren om niet steeds weer het wiel opnieuw uit te vinden. Welke elementen zijn effectief in de praktijk, waar moet een goede weerbaarheidstrainer aan voldoen, etc.? Met deze verkennende studie hebben we een aantal goede voorbeelden in kaart gebracht uit de theorie en de praktijk zodat meiden met een migratieachtergrond verder versterkt kunnen worden in hun weerbaarheid.







Literatuur

Andriessen, I., van der Ent, B., van der Linden, M., & Dekker, G. (2015). Op afkomst afgewezen: onderzoek naar discriminatie op de Haagse arbeidsmarkt. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.

Bellaart, H., Dongen, S. (van), Wróblewska, A. (2017). Emotionele problematiek bij Turks-Nederlandse meiden. Utrecht: Kennisplatform Integratie & Samenleving/Verwey Jonker Instituut.

Boer, E. E. (de), Metz, J. W. (2014). Meiden? Dit kan je ermee. Methodische principes van het seksespecifiek werken met meisjes en jonge vrouwen. Amsterdam: Kenniscentrum Maatschappij en recht/Hogeschool van Amsterdam.

Boumans, J. (2012). Naar het hart van empowerment. Een onderzoek naar grondslagen van empowerment van kwetsbare doelgroepen binnen zorg en welzijn. Utrecht: Movisie.

Boumans, J. (2015). Naar het hart van empowerment deel 2. Over de vraag wat werkt. Utrecht: Movisie.

Chinman, M. J., Linney, K. A., (1998). Toward a Model of Adolescent Empowerment: Theoretical and Empirical Evidence. *The Journal of Primary Prevention*. 18(4): 393-413.

Cinibulak, L. (2010). Weerbaarheidstraining helpt jongeren echt! Weerbaarheidstraining slaat brug tussen jongeren in multicultureel Nederland. Utrecht: Movisie.

Cornwall, A., (2016). Women's empowerment: what works? *Journal of International development*. 28: 342-359.

Distelbrink, M., Pels, T., Jansma, A., & Van der Gaag, R. (2012). Ouderschap versterken. Literatuurstudie over opvoeding in migrantengezinnen en de relatie met preventieve voorzieningen. Utrecht: Verwey-Jonker Instituut.

Hoorik, I. (van). (2011). (Hoe) werkt talentontwikkeling bij 'risicjongeren'?. Bouwstenen voor nader onderzoek. Utrecht: Nederlands Jeugdinstituut.





Horvers, J. (2017). De weg naar versterking van weerbaarheid onder jongeren met een migratieachtergrond. De elementen voor een training om de weerbaarheid van jongeren met een migratieachtergrond te vergroten uitgevoerd door sociaal werkers. Masterscriptie. Faculteit Sociale Wetenschappen: Universiteit Utrecht.

Ince, D. (2011). Wat werkt in opvoedondersteuning? Utrecht: Nederlands Jeugdinstituut.

Keuzenkamp, S. (2017). Wat werkt en wie werkt? De rol van ervaringsdeskundigen bij de aanpak van armoede en schulden. Oratie. Vrije Universiteit Amsterdam.

Kolb, D.A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall.

Koning, M. (de). (2008). Zoeken naar een 'zuivere' islam: Geloofsbeleving en identiteitsvorming van jonge Marokkaans-Nederlandse moslims. Amsterdam: Bert Bakker.

Mohamed Said, J., Meyer, R., Winter, S. (de), Distelbrink, M., Noor, S. (nog te verschijnen). Interventiebeschrijving This is me!. Weerbaarheids- en identiteitsversterking voor jongeren met een migratieachtergrond. Utrecht: Kennisplatform Integratie en Samenleving (KIS).

Nijland, E., Boomkens, C., Metz, J.W. (2016). *Kracht van meiden! Methodiekbeschrijving voor het werken met meiden in het jongerenwerk*. Amsterdam: Hogeschool van Amsterdam.

Noor, S. (2016). Van kwetsbaar naar weerbaar tegen ervaren discriminatie en uitsluiting. Wat is weerbaarheid en hoe worden jongeren met een migratieachtergrond weerbaar? Utrecht: Kennisplatform Integratie en Samenleving/Movisie.

Omlo, J. (2014). *Copingstrategieën bij ervaringen van discriminatie. Een verkennende literatuurstudie*. (Geraadpleegd op 28 augustus 2017) Bron: <http://www.jurriaanomlo.nl/copingstrategieen-bij-ervaringen-van-discriminatie-een-verkennende-literatuurstudie>.





Reesink, D. (2016). Empowerment in jongerenwerk. Een onderzoek naar empowerment en verandering in het jongerenwerk van Swazoom in Amsterdam Zuidoost. Masterthesis: Universiteit Utrecht.

Regenmortel, T. (van), (2009). Empowerment als uitdagend kader voor sociale inclusie. *Journal of social intervention*, 18(4):22-42.

Schouten, R., Oudhof, M., Zoon, M., Steege, M. (van der). (2012). Wat werkt in de hulpverlening aan pubermeisjes? Utrecht: Nederlands Jeugdinstituut.

Steenbergen, B., Boonman, R., Leeuw, A. (de). (2016). Handboek weerbaarheid. Van theorie naar toepassing. Amsterdam Uitgeverij SWP.

Ykema, F. (2015). Het Rots en Water perspectief. Een psychofysieke training voor jongens. Basisboek. Amsterdam Uitgeverij SWP.





Bijlage 1

Geraadpleegde experts

Expertmeeting november 2017

1. Fatima Zohra el Bakkali, Salaam4You
2. Jamila Achahchah, This is me!
3. Jhadir Mohamed Said, Stichting HIL & Tandem
4. Khadija Bouchikhi, Nisa for Nisa
5. Lotte Lucassen, Stichting Interculturele Participatie en Integratie (SIPI)
6. Saskia Moerbeek, Stichting Bevordering Maatschappelijke Participatie (BMP)
7. Selma Ablak, Platform Zijn

Om de selectie van interventies te kunnen maken voor de telefonische interviews, hebben we enkele criteriapunten geformuleerd, namelijk:

- a. De interventie dient minimaal een jaar te bestaan.
- b. Eén van de doelen van de interventie is gericht op het weerbaar maken van jongeren met een migratieachtergrond⁴.
- c. De interventie heeft aandacht voor de specifieke situatie van meiden en/of (jonge) vrouwen met een migratieachtergrond (leeftijdscategorie 14 t/m 30 jaar ongeveer).
- d. De interventieontwikkelaars kunnen de aanpak of werkwijze schriftelijk of mondeling beschrijven en toelichten.

Telefonische interviews

1. Esma Salama, Stichting Interculturele Participatie en Integratie (SIPI)
2. Karima Ahmadouch, Prezens
3. Miemoent el Fakih, Nisa for Nisa
4. Saskia Moerbeek, Stichting Bevordering Maatschappelijke Participatie (BMP)
5. Selma Ablak, Platform Zijn
6. Trainer van Stichting Vobis (voorheen stichting Hindustani)

⁴ Er is bewust gekozen om de doelgroep breed te houden, omdat er een aantal interventies bestaan die geen onderscheid maken tussen sekse, maar wel speciale aandacht hebben voor meiden indien dat nodig is.





Bijlage 2

Weerbaarheidscirkel en bouwstenen vanuit de aanpak *This is me!*

Noor (2016) ontwikkelde op basis van de praktijkervaringen met jongeren met een migratieachtergrond de Weerbaarheidscirkel. Gebaseerd op de 'ecological system theory' van Bronfenbrenner en de verhalen van jongeren uit de weerbaarheidstraining *This is me!* destilleert zij 3 niveaus die invloed hebben op de jongere:

Niveau 1: de centrale vragen in het leven van jongeren

- a. Wie ben ik?
- b. Wat kan ik?
- c. Wat wil ik?
- d. Hoe ga ik om met anderen?

Niveau 2: Bouwstenen voor een weerbare levenshouding

De onderstaande bouwstenen helpen jongeren bij het ontwikkelen van een weerbare levenshouding. Ook zijn dit de elementen waar professionals aan moeten werken tijdens weerbaarheidstrainingen voor jongeren met een migratieachtergrond:

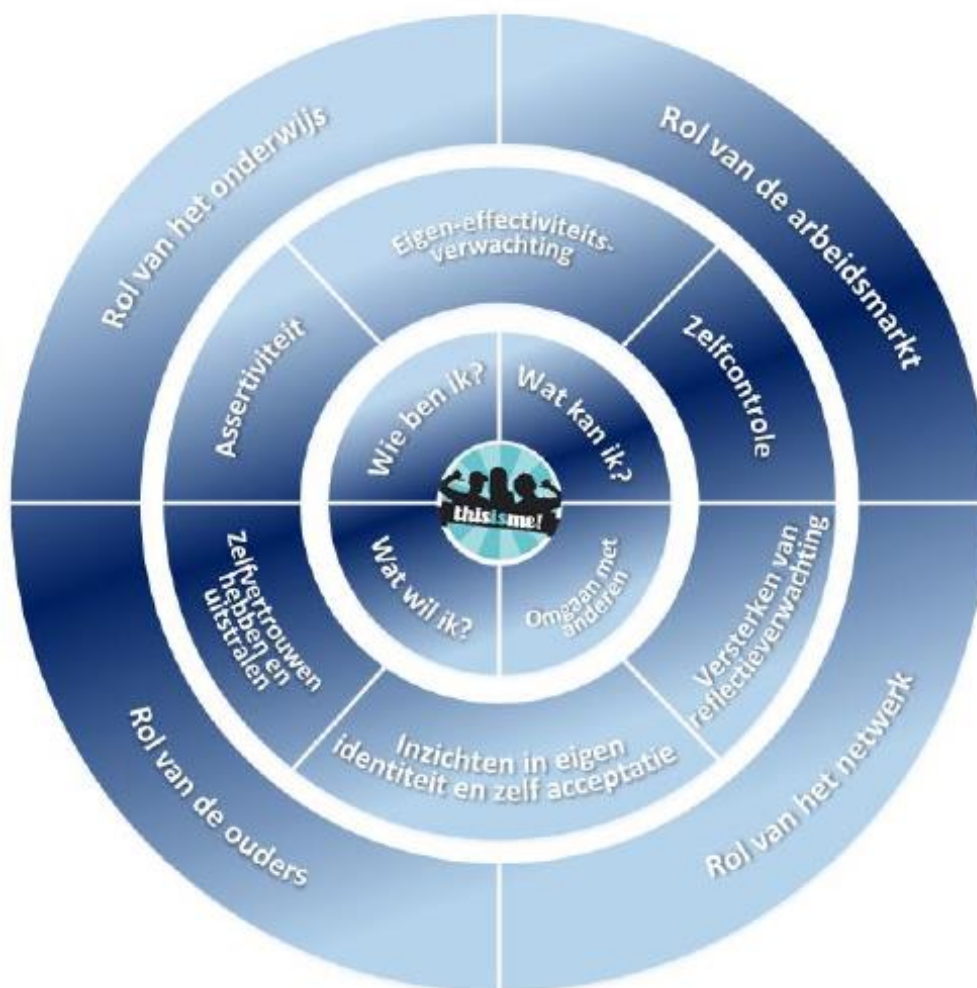
1. Inzicht in eigen identiteit en zelfacceptatie
 - a. Bewust van eigen referentiekader en handelingspatroon
 - b. Verwerven van inzicht in eigen doen en laten
 - c. Een positief zelfbeeld bouwen (een hoge zelfwaardering creëren)
 - d. Jezelf accepteren
2. Assertiviteit
 - a. Assertief durven zijn
 - b. Grenzen durven aangeven
 - c. Leren omgaan met conflictsituaties
 - d. Afstand kunnen en durven nemen van negatieve uitspraken en emoties
 - e. Eigen gevoelens en gedachten onder woorden brengen
3. Zelfcontrole
 - a. Zich een volwaardige burger voelen en werken aan een volwaardige plek in de samenleving
 - b. Het probleemoplossend vermogen verhogen
 - c. Verkrijgen van controle over het eigen leven
4. Eigen-effectiviteitsverwachting
 - a. Geloof in eigen vaardigheden en mogelijkheden
5. Versterken van reflectievermogen
6. Zelfvertrouwen hebben en uitstralen





Niveau 3: de directe leefomgeving

Omgevingsfactoren die zowel direct als indirect invloed uitoefenen op de weerbaarheid van jongeren, zoals de rollen van ouders, het netwerk, onderwijs en de arbeidsmarkt.



Afbeelding 1: De Weerbaarheidscirkel (Noor, 2016)





Bijlage 3

Weerbaarheidsaanpakken voor jongeren met een migratieachtergrond

1. Nisa for Nisa - Big Sis

Doelgroep

Etniciteit: alle meiden, maar de meesten hebben een Marokkaanse achtergrond.

Probleem: Wat wil de interventie aanpakken?

Meiden zelf hadden behoefte aan een ontmoetingsplek waar ze elkaar zouden kunnen treffen in een informele setting, dat is Big Sis geworden. Met Big Sis willen wij meiden sterker maken in eigen keuzes kunnen maken. Economisch onafhankelijk zijn en zich bewust zijn van het recht van zelfbeschikking.

Doel interventie

Meiden weerbaar maken en dat meiden hun eigen keuzes kunnen maken. Ze staan er niet bij stil dat ze andere doelen kunnen hebben dan 'trouwen'. Door middel van trainingen moeten ze nadenken over hun doelen.

Aanpak

De aanpak is integraal. Aan de hand van informele ontmoetingsmomenten (bijvoorbeeld koken en praten) pik je signalen op en bedenk je wat belangrijk is. Er is individuele begeleiding en een groepsproces. Er is **peer-support en ruimte om ervaringen uit te wisselen. Trainers zijn ook ervaringsdeskundigen** en worden begeleid vanuit Nisa for Nisa. **Ook moeders worden betrokken** om de dialoog te stimuleren. De aanpak is afhankelijk van het thema. Bijvoorbeeld: **theater en film inzetten** over sociale media gebruik. **En aansluitend een dialoogsessie.** Interventie is verder niet tijdsgebonden.

Weerbaarheid bevorderende elementen

Ze hebben **korte lijntjes met specialistische hulp en experts**. De **veilige en informele setting**, zorgt ervoor dat problemen snel worden opgepikt. Er wordt niet gezegd; 'we gaan werken aan je weerbaarheid'. Meiden worden door de aanpak van Big Sis bewust van het feit dat ze keuzes hebben.





2. Platform Zijn – Moeders en Dochters

Doelgroep

Moeders en dochters van allerlei verschillende migratieachtergronden. Wel vanaf 16 jaar oud.

Probleem: Wat wil de interventie aanpakken?

De moeders ervoeren een afstand tussen zichzelf en hun dochters en wisten niet hoe ze problemen of vragen het beste konden oppakken, zonder de band te beschadigen. Ook dochters misten een toekomstperspectief en deden weinig tot niets aan zelfreflectie. Beiden hadden een laag zelfbeeld.

Doel interventie

Het doel van 'Moeders en dochters' was het preventief tegengaan van polarisatie en radicalisering. Het doel is naar de moeders gepresenteerd als 'vrouwen versterken elkaar'. Als meiden weerbaar genoeg zijn, dan weten zij ondanks polarisatie hoe zij daarmee om moeten gaan. Moeders kunnen polarisatie herkennen en daarmee overweg gaan en kunnen luisteren naar hun kinderen. De aanpak is ontwikkeld in een tijd waarin er polarisatie was binnen de Turks Nederlandse gemeenschap. Inzicht krijgen in wat speelt binnen de gemeenschap. Een aanpak gericht op Turkse moeders en meiden ontbrak nog in Amsterdam.

Aanpak

De interventie richt zich op onderwijs, identiteit en opvoedingsvraagstukken. Er is een groepsproces onder leiding van een psycholoog. Er is **peer-support en ruimte om ervaringen uit te wisselen**. Er wordt gewerkt met **dialogbijekomsten en casuïstiekbesprekingen**.

Weerbaarheid bevorderende elementen

De kaders en de randvoorwaarden van de dialogbijekomsten zijn bepaald met een psycholoog. De dialogbijekomsten waren een soort therapiesessie. **Als moeders of meiden een antwoord gaven, omkeren en vanuit positie van de ander laten begrijpen**. Vanuit de Turks Nederlandse gemeenschap is in gesprek gaan met psycholoog een taboe (doe je alleen als je iets mankeert), maar dit maakte het juist goed bespreekbaar en geeft het gevoel dat je er niet alleen voor staat. **Stevige debatten gevoerd, maar wel respectvol. Ruimte werd goed geboden aan iedereen, nadruk gelegd op hoe in gesprek te gaan met elkaar**. Het is prima als je het er niet mee eens bent, maar laat elkaar in elkaars waarde: zeker omtrent onderwerpen als LHBTI. **Vertrouwensrelatie** opgebouwd (eerst toekomstbeeld e.d. en daarna opbouwen naar de zwaardere onderwerpen, zoals zelfbeschikking, thuiskomen met een niet-moslim vriend).





3. Prezens – My Identity

Doelgroep

Jonge meiden die leven in 2 of meerdere culturen. Van 12 t/m 18-19 jaar. Ze hoeven niet per se psychische klachten te hebben, want soms weten ze niet dat met iets zitten wat beschouwd zou kunnen worden als psychische klacht. En daarnaast kun je ook somber zijn zonder een diagnose van bepaalde psychische klachten te hebben. Eventueel wordt er doorverwezen naar langdurige zorg. Een dergelijke diagnostisering loopt parallel met het geven van de training.

Probleem: Wat wil de interventie aanpakken?

We proberen meiden meer verantwoordelijk te laten zijn voor zichzelf. Voor de training is het vaak zo dat meiden zich niet lekker voelen en het gewoon negeren. Het is niet zozeer dat ze de problemen buiten zichzelf plaatsen, maar eerder berustend en onwetendheid zijn m.b.t. hun problemen en hoe daarmee te dealen. Door de training te volgens krijgen ze handvatten om er wel iets mee te doen. Het is cruciaal om zo spoedig mogelijk in te grijpen als je ziet dat iemand niet lekker in zijn vel zit. Op deze manier kan voorkomen worden dat klachten verergeren en veranderen in stoornissen.

Doel interventie

Het doel van My Identity is dat meisjes met een niet-westerse achtergrond en die lichte psychosociale problemen ervaren, deze problemen kunnen bespreken en over kennis en vaardigheden beschikken om deze problemen te hanteren dan wel te verminderen, zodat ernstiger problematiek voorkomen wordt. Meiden aan het denken zetten, hen laten nadenken over vragen als 'wie ben je als persoon?', 'wat vind je belangrijk als persoon?', 'hoe kom je voor jezelf op?'. In de training wordt er **ook aandacht besteed aan momenten wanneer dat juist niet lukt**. Het is in dergelijke (stress)situaties van belang hoe je er mee omgaat, oftewel coping.

Aanpak

My Identity is een groepscursus van 8 wekelijkse bijeenkomsten. Een bijeenkomst duurt 1,5 uur en wordt begeleid door twee cursusleidsters. De aanpak is integraal. Aan bod komen o.a.: identiteit, liefde, veerkracht, positief denken en hulp zoeken. Ook vriendschap (tussen meiden onderling en tussen meiden en jongens) wordt behandeld. Per groep wordt bekeken wat de groep nodig heeft, wat los van het standaard draaiboek nodig is om te behandelen. **Er is peer-support en ruimte om ervaringen uit te wisselen**.

Weerbaarheid bevorderende elementen

De **kennis van GGZ problematiek** is waardevol, zodat je snel bepaalde problemen kan signaleren en snel kan schakelen. Over en weer van elkaar leren, meiden





van 12 kunnen van 18-19 jarigen leren. 18 jarigen kunnen met praktijk-voorbeelden komen, oudere meiden maak je wat kundiger, je zet ze neer als deskundigen.

4. Stichting Bevordering Maatschappelijke Participatie (BMP) – Jongeren adviseren de school

Doelgroep

Jongeren van mbo, overgang van vmbo en mbo. Jongens en meiden gemengd. Iedereen is welkom, maar de focus is op jongeren met een risico op schooluitval of die al schoolverlater zijn.

Probleem: Wat wil de interventie aanpakken?

Jongeren helpen bij hun weerbaarheid en ze samen laten nadenken over waarom ze uitvallen op school en hoe dat voorkomen kan worden.

Doel interventie

Jongeren schrijven een advies over hoe je schooluitval kan voorkomen. Hierbij betrekken ze hun ervaringen met betrekking tot een stageplek, thuis, identiteit. De jongeren voelen zich gewaardeerd als ze weten dat ze een advies schrijven voor de schooldirectie en de wethouder.

Aanpak

De aanpak is integraal. Er is individuele begeleiding en een groepsproces. Er is peer-support en ruimte om ervaringen uit te wisselen. Trainers zijn ook vaak ervaringsdeskundigen. De aanpak verschilt per groep. Zo zijn er dialoog-bijeenkomsten met gerichte opdrachten. Bijvoorbeeld maak een T-shirt met een kreet; op de voorkant hoe de samenleving jou ziet en op de achterkant hoe jij je voelt. De opdrachten moeten het gevoel geven dat er mensen zijn die hun begrijpen. Ook de ouders worden betrokken. Soms hebben jongeren daar bezwaar tegen, dan brengen we jongeren in contact met ouders, maar niet met hun eigen ouders. Welke onderwerpen zou je met je ouders willen bespreken, maar doe je niet?

Weerbaarheid bevorderende elementen

Producten maken geeft het gevoel dat je ergens trots op kan zijn. Om weerbaarheid te hebben, heb je het gevoel nodig dat je er mag zijn.





5. Stichting Interculturele Participatie en integratie (SIPI) - DIAMANT

Doelgroep

Jongeren van 10 tot 18 jaar en 18 t/m 23 jaar die identiteitsconflicten hebben. De training is voor een brede doelgroep jongeren met een niet westerse achtergrond en in het bijzonder gericht op Nederlandse islamitische jongeren die opgroeien met meerdere culturen en achtergronden worstelen met de vraag wie zij zijn en waar zij bij horen. Zij ervaren tijdens hun opvoeding soms minder steun en begeleiding door opvoedonmacht van de opvoeders. Dit maakt deze jongeren vatbaarder voor criminaliteit of radicalisering.

Probleem: Wat wil de interventie aanpakken?

De insteek is identiteit, dat is het vertrekpunt van de interventie Diamant. Wij focussen daarop omdat jongeren door de cultuurkloof waar ze in zitten (islamitische, culturele en Nederlandse identiteit) in identiteitsproblemen kunnen komen. Door deze problemen kunnen ze te maken krijgen met loverboys, schoolverzuim, criminaliteit, depressie en andere problemen. Als hier geen aandacht voor is, dan kan dit (tezamen met andere risicofactoren) een voedingsbodem worden voor radicalisering.

Doel interventie

Het hoofddoel van DIAMANT luidt: islamitische jongeren zijn weerbaar tegen radicalisering. Subdoelen zijn:

1. Jongere heeft inzicht en vertrouwen in de eigen meervoudige identiteit.
2. Jongere heeft vertrouwen in de toekomst en stelt zichzelf betekenisvolle doelen met betrekking tot school, stage of werk.
3. Jongere is in staat islamitisch radicale boodschappen en personen die deze uitdragen, onder wie ronselaars, te herkennen en zich hiertegen te weren (is handelingsbekwaam).
4. Onbegrip ten gevolge van een (cultuur)kloof tussen de jongere en zijn/haar opvoeder(s) is verminderd.
5. Jongere is in staat om onafhankelijk en genuanceerd te denken en om bij het nemen van besluiten rekening te houden met de rechten, wensen en belangen van de ander.
6. Jongere kan omgaan met gevoelens van relatieve deprivatie (coping), heeft institutioneel vertrouwen en weet welke democratische wegen hij/zij moet bewandelen om op te komen voor de eigen rechten, wensen en belangen.
7. Jongere kan negatieve emoties zoals onmacht, boosheid en frustratie hanteren en kan in verschillende contexten (familie, school, werk) op constructieve wijze voor zichzelf opkomen.
8. Jongere maakt deel uit van verschillende groepen en staat open voor een divers sociaal netwerk, waarbij hij/zij zich niet afsluit voor andersdenkenden.





Aanpak

De aanpak is integraal. Er is individuele begeleiding en een groepsproces. Er is peer-support en ruimte om ervaringen uit te wisselen. **Interactieve werkvormen** worden gehanteerd: theorie & dialoog, over de streep, pitchen, presenteren, collages maken.

- Module 1: Turning Point (6 bijeenkomsten), draait om de zoektocht naar de eigen identiteit en inzicht in de migratieachtergrond. Er wordt gewerkt aan een positief zelfbeeld en het vergroten van zelfvertrouwen.
- Module 2: Interculturele Morele Oordeelsvorming (4 bijeenkomsten), draait om zelfstandig beslissen, rekening houdend met iedereen. Perspectief nemen, empathisch denkvermogen en creatief denken staan hierbij centraal.
- Module 3: Interculturele conflicthantering (4 bijeenkomsten), **vaardigheden in conflicthantering en oefenen met overbruggende westerse soft skills**, om op constructieve wijze met gevoelens van achterstelling om te gaan en op basis van eigen krachten (weer) zelfstandig binnen het systeem te functioneren en daarmee maatschappelijke en sociale isolatie tegen te gaan.
- Afsluitend met een **competentieopdracht uit om de geleerde competenties in de praktijk te oefenen**. Parallel aan de trainingsmodules vindt **individuele coaching** plaats. In de persoonlijke coaching wordt de jongere ondersteund bij het overwinnen van persoonlijke moeilijkheden en het bereiken van persoonlijke doelstellingen. De interventie wordt afgesloten met een feestelijke certificeringsbijeenkomst waarbij ook de ouders, leerkrachten en vrienden van de jongeren worden uitgenodigd. **Trainers zijn rolmodellen uit de eigen gemeenschap**. Allemaal Diamant **gecertificeerd** (1,5 jaar) en pedagogische achtergrond op hbo-niveau.

Weerbaarheid bevorderende elementen

Het programma kenmerkt zich door **culturele sensitiviteit, interactie met de doelgroep** en link met de wetenschap. Een randvoorwaarde om weerbaarheid te kunnen vergroten is om het **vertrouwen van de jongere en de ouders te winnen**. Dit doen we door naar het gezin te gaan, te observeren en te helpen waar nodig. **Ook checken we of er meerdere hulpverleners actief zijn bij het gezin**. Want het kan een multiproblematiek gezin zijn. SIPI geeft de **jongeren veel aandacht (bijna 24/7 bereikbaar)**. Bij het reguliere jongerenwerk kunnen jongeren niet culturele en islamitische identiteitsvraagstukken bespreken. Jongeren willen ook **zingevingsvraagstukken kunnen bespreken zonder zich ervoor te schamen**. Sekse: de groepen zijn in principe gemengd, maar het kan voorkomen dat een doorverwijzer een al bestaande groep aanmeldt bestaande uit slechts één sekse. **Bij bespreking van genderspecifieke taboeonderwerpen kan ervoor gekozen worden de groep op te splitsen naar sekse**. De trainer is een coach en is 24/7 bereikbaar via o.a. WhatsApp. **Ouders worden erbij betrokken**.





Handelingsbekwaam: jongeren leren ook hoe ze als ambassadeur in de wijk of buurt kunnen signaleren en doorverwijzen. Er is nazorg.

6. Stichting Vobis (voorheen stichting Hindustani) - Omgang met ouders

Doelgroep

Specifiek voor Hindoestaanse meiden, 12 t/m 23 jaar.

Probleem: Wat wil de interventie aanpakken?

Waarom is er zo'n hoge suicide percentage onder Hindoestaanse meiden in deze regio? Het project Identiteitsontwikkeling voor Hindoestaanse meiden (leven tussen 2 culturen) is vanuit deze vraag opgericht. Daaruit volgde het project Omgang met ouders, omdat men zag dat de relatie met ouders zeer belangrijk is. Thema's zijn Hechting, vaderliefde, ongelijke behandeling van jongens en meiden. Dit heeft effect op de vader-dochter relatie. En opvoedingsstijl: als meiden de 'waaromvraag' stellen aan hun ouders, is dat niet een teken van brutaliteit en respectloosheid, maar nieuwsgierigheid. Dat leggen we uit aan ouders.

Doel interventie

Er wordt gewerkt aan preventie van probleemgedrag, bewustwording/mentaliteitsverandering. Maar ook vooral het gesprek kunnen voeren met elkaar, communicatie met de ouders.

Aanpak

De aanpak is integraal. Er is **individuele begeleiding en een groepsproces**. Er is **peer-support en ruimte om ervaringen uit te wisselen**. Er wordt gewerkt met **ervaringsdeskundigen**. **Ook ouders worden betrokken bij de aanpak**. Sommige meiden willen dat niet, maar we leggen uit dat deelname van ouders een eis is. We moeten ze er bij betrekken, en duidelijk maken waarom dat nodig is. Het kan anders averechts werken. Ze werken per groep met 8 meiden, met vier bijeenkomsten van 4 uren per week en intervisie/nazorg. Totaal per groep 20 uren. Er moet **veel geoefend worden thuis, o.a. door gesprekken aan te gaan met ouders**. Ouders moeten soms ook overtuigd worden, vooral als ze overtuigd zijn dat hun opvoeding het beste is. Er is niks mis met hun opvoeding, maar de maatschappij vraagt een andere aanpak. Dat proberen we uit te leggen.

Weerbaarheid bevorderende elementen

Kwetsbare meiden worden gezien als volwaardige burgers. Ze doen mee, ze zijn deskundig, we geven ze cursussen, nemen ze mee naar leuke dingen. Zodat ze





voelen dat ze waardig zijn. Talentontwikkeling; laten groeien en bloeien.
Kinderen in hun krachten zetten. Activeren tot zinnige participatie.





Colofon

Financier: ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid
Auteurs: Ikram Taouanza, Jamila Achahchah en Clous Hollemans
Foto: Pexels.com
Uitgave: Kennisplatform Integratie & Samenleving / Movisie
Catharijnesingel 47
3511 GC Utrecht
T (030) 789 20 00

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

© Movisie, Utrecht 2018.

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.

