

Evaluatie

Shake it oft

Opbrengst van een sociaal vormingsprogramma
voor leerlingen van het Mytylonderwijs

In opdracht van



NOORDAENCO ONDERZOEK EN AANPAK
VAN JEUGDZAKEN
EN MAATSCHAPPELIJKE
VRAGEN

Inhoudsopgave

Inleiding		3
Hoofdstuk 1.	Methodiek	6
	§ 1. Doelstelling	6
	§ 2. Kaders en uitgangspunten	7
	§ 3. Fasen Shake it Off	8
	§ 4. Theoretische grondslagen	18
Hoofdstuk 2.	Achtergronden	22
	§ 1. Demografische gegevens	23
	§ 2. School en werk	23
	§ 3. Sociaal netwerk	24
	§ 4. Vrijtijdsbesteding en toekomstplannen	25
Hoofdstuk 3.	Resultaten	28
	§ 1. Ervaringen van deelnemers	28
	§ 2. Ontwikkelde vaardigheden	32
	§ 3. Persoonlijke ontwikkeling	32
	§ 4. Sociaal-emotionele ontwikkeling	33
Hoofdstuk 4.	Maatschappelijke aandacht	35
	§ 1. Suggesties en acties	35
	§ 2. Beoordeling	39
Hoofdstuk 5.	Conclusies en aanbevelingen	40
	§ 1. Conclusies	40
	§ 2. Aanbevelingen	44
Bijlagen		
	1. Items vragenlijst	45
	2. Respondentenlijst en andere informatiebronnen	46
	3. Data gezamenlijke activiteiten Shake it Off	49
	4. Aantal leerlingen mytylonderwijs	51
	5. Geraadpleegde literatuur en interessante documentatie	52
	6. Praktijkillustraties	55

Inleiding

Dit rapport gaat over de evaluatie van Shake it Off, een sociaal vormingsprogramma dat door trainers van NJR is uitgevoerd met middelbare scholieren van het Mytylonderwijs in de periode 2015-2016. Dit project inclusief evaluatie is mogelijk gemaakt door Fonds NutsOhra in het kader van het Programma Zorg en Perspectief voor jongeren met een chronische aandoening. De evaluatie is in opdracht van NJR gerealiseerd door onderzoeksbureau Noorda en Co.

Toelichting

Fonds Nuts Ohra (FNO) wil kansen vergroten voor jongeren tot 25 jaar met een chronische aandoening. Met het Programma Zorg en Perspectief ondersteunt het fonds projecten die bijdragen aan samenhangende zorg en ontwikkelingsmogelijkheden op het gebied van onderwijs, werk en sport. Vanuit dit programma is subsidie toegekend aan het project 'Shake it off' van NJR.

Shake it Off zet jongeren met een chronische aandoening in hun kracht. De jongeren leren in een trainingsprogramma wat hun sterke punten zijn en op welke manier ze die kunnen inzetten voor zichzelf en een ander. Vervolgens worden ze uitgedaagd om uit hun comfortzone te stappen en met hun sterke punten aan de slag te gaan door met andere jongeren zonder chronische aandoening een activiteit te organiseren voor een ander. NJR heeft voor dit project in zeven gemeenten 13 uitvoeringstrajecten gedaan. Ook is er een klankbordgroep opgericht die zich bezighoudt met de inhoud en het verspreiden van resultaten en agenderen wat voor deze jongeren belangrijk is. Het project wordt geëvalueerd op effecten voor het persoonlijke welzijn en de maatschappelijke participatie van deelnemende jongeren met een chronische aandoening, op resultaten die worden bereikt door de betrokken maatschappelijke instanties die zich inzetten voor hun belangen, en op werkzame methodische en organisatorische ingrediënten.

Vraagstelling

Leidraad voor de evaluatie is de vraag of en in welke mate het persoonlijk en maatschappelijk functioneren van jongeren met een chronische aandoening is verbeterd door deelname aan Shake it Off.

Belangrijke deelvragen luiden als volgt:

- 1) Hoe is het persoonlijke en maatschappelijke functioneren te karakteriseren van jongeren met een chronische aandoening die meedoen aan Shake it Off bij aanvang van deelname?
- 2) In welke mate is sprake van verbetering van het persoonlijke en maatschappelijke functioneren van deze jongeren na afronding van hun deelname aan Shake it Off? Is er sprake van vooruitgang, van gelijk blijven of van achteruitgang?
- 3) Hoeveel jongeren met een chronische aandoening, personen uit hun achterban van ouders/docenten en andere jongeren nemen deel aan de verschillende onderdelen en fasen van Shake it Off?

Hoe groot is het bereik van activiteiten van jongeren met een chronische aandoening in het kader van Challenges en van gezamenlijke activiteiten met andere jongeren?

- 4) Hoe is de methodische werkwijze van Shake it Off in de verschillende onderdelen en fasen op een inzichtelijke en theoretisch gefundeerde manier te omschrijven? Het gaat hierbij met name om het Sterke Punten Trainingsprogramma en de gezamenlijke activiteiten met andere jongeren. Welke knelpunten en succesfactoren zijn hierbij te onderscheiden?
- 5) Hoe en in welke mate zijn de maatschappelijke organisaties die deelnemen aan de klankbordgroep van Shake it Off erin geslaagd aandacht te vragen voor jongeren met een chronische aandoening?
- 6) Welke conclusies en aanbevelingen zijn op grond van het voorgaande op te stellen voor het stimuleren van het persoonlijke en maatschappelijk functioneren van jongeren met een chronische aandoening?
- 7) Hoe kunnen de uitkomsten van Shake it Off het beste worden verspreid onder een breed publiek van jongeren, volwassenen en maatschappelijke organisaties?

Verantwoording

De effectevaluatie is uitgevoerd in de vorm van een test-retest onderzoek onder middelbare scholieren van Mytylscholen die hebben meegedaan aan Shake it Off (N=110/115). Dit heeft plaatsgevonden met behulp van een vragenlijst bestaande uit semigestructureerde kwalitatieve vragen en de Strenght and Difficulties Questionnaire (SDQ) voor sociaal-emotionele ontwikkeling. Effecten bij jongeren worden afgeleid uit een vergelijking van hun begin- en eindsituatie.

Over het verloop van het werkproces in methodisch opzicht, de knelpunten en succesfactoren die zich daarbij voordoen en het bereik van gezamenlijke activiteiten van deelnemers aan Shake it Off zijn begeleiders geïnterviewd. Verder zijn consultatiegesprekken gevoerd met vertegenwoordigers van Mytylscholen en maatschappelijke organisaties die participeren in de klankbordgroep van Shake it Off (zie bijlage 2). Al deze informatie is verwerkt in een conceptrapport dat uitgebreid is besproken met een begeleidingscommissie. Daarbij is ook aandacht besteed aan mogelijkheden voor implementatie van de opgedane kennis. Hun waardevolle op- en aanmerkingen zijn meegenomen in het eindrapport.

Inhoud

Het rapport begint met een hoofdstuk over de methodiek van Shake it Off (hoofdstuk 1). Daarna wordt uitvoerig ingegaan op de achtergronden van leerlingen van Mytylscholen die betrokken waren bij Shake it Off (hoofdstuk 2) en de resultaten die deze deelname voor hen heeft opgeleverd (hoofdstuk 3).

Vervolgens zijn mogelijkheden voor implementatie aan de orde gesteld (hoofdstuk 4). Het rapport wordt afgesloten met conclusies en aanbevelingen (hoofdstuk 5). In meerdere bijlagen is onderzoekstechnische en overige interessante informatie opgenomen.

Bedankt

Wij bedanken in eerste instantie de jongeren die hebben meegedaan aan de interviews. In bijna alle gevallen hebben zij voorafgaand aan en na afloop van het

project Shake it Off op openhartige wijze verteld over hun achtergronden en ervaringen met het project. Wij hebben de gesprekken als bijzonder prettig ervaren. Ook bedanken wij de docenten van mytylscholen, de trainers van NJR en de vele andere betrokkenen voor hun bijdrage aan de totstandkoming van deze evaluatie van dit bijzondere initiatief.

Amsterdam/Utrecht, januari 2017

Jaap Noorda
Annelieke van Dijk

Noorda en Co

Hoofdstuk 1. Methodiek

Inleiding

In dit hoofdstuk wordt aandacht besteed aan de doelstelling van Shake it Off (§ 1), de kaders en uitgangspunten die hiervoor gelden (§ 2), de verschillende fasen van het vormingsprogramma van Shake it Off (§ 3) en de theoretische principes die daaraan ten grondslagen liggen (§ 4).

§ 1. Doelstelling

De doelstelling van het vormingsprogramma Shake it Off is in het projectplan uitvoerig beschreven. De kern is het persoonlijke welzijn en de maatschappelijke participatie van deelnemende jongeren met een chronische aandoening vergroten. Dit gebeurt via het verstevigen van de competentie, autonomie en gevoel van verbondenheid van deze jongeren. Een aantal aanhalingen uit het projectplan die daarbij een beeld schetsen luiden als volgt: “Jongeren met een chronische aandoening in hun kracht zetten”, “Empower from the inside”, “Dat wat erin zit eruit halen”.

Jongeren met een beperking of aandoening hebben vaak een meer kwetsbare positie in de samenleving. Zij sporten doorgaans minder, zijn minder lid van verenigingen en komen minder buitenshuis. Het sociaal vormingsprogramma wil de potentie van deze jongeren tot bloei laten komen door de focus te leggen op wat deze jongeren allemaal in hun mars hebben: hun sterke punten. Naast aandacht voor de eigen competentie beoogt het programma ook een verbinding te maken met de buitenwereld, met name met de leeftijdsgenoten van deze jongeren die niet met een chronische aandoening te maken hebben. Het programma wil daarmee bijdragen aan een sterkere positie van jongeren met een chronische aandoening waardoor zij meer invloed kunnen uitoefenen op hun eigen leven, en hun welbevinden en autonomie wordt versterkt.

Gespecificeerd zijn de projectdoelen van Shake it Off als volgt te omschrijven:

- De jongere ontdekt zijn sterke punten, kan deze zelf formuleren, krijgt zicht op hoe hij deze al benut in zijn leven en hoe hij deze verder kan ontwikkelen (competentie)
- De jongere voelt zich meer zelfverzekerd, zelfredzaam en vertrouwt meer dat hij vanuit eigen kracht iets kan betekenen voor zichzelf, anderen en de buitenwereld (autonomie)
- De jongere ziet in dat hij een waardevolle bijdrage in een team kan leveren en dat een team het sterkst is als deze bestaat uit mensen met verschillende sterke punten (verbondenheid)

§ 2. Kaders en uitgangspunten

De verschillen tussen jongeren met en zonder chronische aandoening zijn vaak nog erg groot. Jongeren met een beperking sporten minder, zijn minder vaak lid van verenigingen of andere clubs, komen minder vaak buitenshuis, studeren vaak op een lager niveau en na afronding van hun opleiding is het voor hen moeilijker om werk te vinden en te behouden.¹ Het vormingsprogramma Shake it Off beoogt deze relatief kwetsbare maatschappelijke positie van jongeren met een aandoening te verminderen door de nadruk te leggen op competentie en verbondenheid te zoeken met de samenleving en met name meer contact te realiseren met leeftijdsgenoten van een reguliere middelbare school. Het traject bestaat uit drie onderdelen: training, kennismaking en de uitvoering van een gezamenlijke activiteit.

Er wordt gestart met een trainingsdag waar deelnemers met een chronische aandoening (van een mytylschool) en deelnemers zonder chronische aandoening (van een reguliere school) in aparte groepen worden getraind in hun sterke punten. Daarna volgt een kennismakingsbijeenkomst waarin de jongeren van de twee scholen elkaar aan de hand van verschillende oefeningen en opdrachten leren kennen. Tot slot volgt er een projectdag waarbij gezamenlijk een activiteit wordt georganiseerd en uitgevoerd voor anderen. In veel gevallen betreft dit een evenementmiddag in een woonzorgcentrum, maar het kan ook gaan om een activiteitenmiddag in een asielzoekerscentrum of een inzamelingsactie.

Doelgroep

In principe is het sociaal vormingsprogramma Shake it Off gericht op twee doelgroepen: 1) leerlingen van een mytylschool (13-19 jaar), en 2) leerlingen uit het reguliere onderwijs (13-16 jaar).

Op een mytylschool kunnen lichamelijk of een meervoudig gehandicapte kinderen en jongeren speciaal basis- en voortgezet onderwijs volgen op alle niveaus. Shake it Off richt zich alleen op jongeren met een lichamelijke beperking die minimaal VMBO praktijkonderwijs volgen. Over het algemeen bestaan klassen op mytylscholen uit leerlingen van verschillende leeftijden en van verschillende niveaus, omdat zij onderwijs volgen op hun eigen individuele tempo. Deze jongeren worden door een probleem aan de lichaamsdelen gehinderd in hun handelingen. De handicap kan ontstaan doordat lichaamsdelen niet volgroeid of beschadigd zijn (fysieke afwijkingen) of doordat lichamelijke functies verstoord zijn (functionele afwijkingen). Bij sommige jongeren is hun aandoening direct zichtbaar, bijvoorbeeld doordat zij gebonden zijn aan een rolstoel. Er zijn ook jongeren die bijvoorbeeld een hersenafwijking of een vorm van autisme hebben, waarbij je niet ziet dat zij een handicap hebben. Veel leerlingen hebben een leerachterstand waardoor zij wat ouder zijn dan leerlingen uit dezelfde leerjaren in het reguliere onderwijs. Jongeren met een beperking hebben vaak te maken met een zeer beschermende (thuis)omgeving, waardoor zij mogelijk minder ervaring hebben met het leggen van nieuwe sociale contacten en het zelfstandig uitvoeren van taken.

Jongeren van reguliere middelbare scholen die meedoen aan Shake it Off volgen minimaal onderwijs op het niveau VMBO basis. Ondanks dat zij gewend zijn aan

¹ Zie o.a. Tiessen-Raaphorst, 2015; Schoenmakers, 2016; Van Staa, 2012.

samenwerking met leeftijdsgenoten, hebben zij vaak weinig tot geen ervaring met omgang met jongeren met een chronische aandoening.

Uitgangspunten van het trainingsprogramma

Trainers van het sociaal vormingsprogramma Shake it Off krijgen een aantal uitgangspunten mee waarop het programma is gebaseerd. De basis van de training is positieve bekrachtiging. De bedoeling is volop aandacht te besteden aan sterke punten, zelfontplooiing en het verkennen van nieuwe mogelijkheden. Doel van trainers is om de motivatie van deelnemers te prikkelen om zich te verdiepen in hun eigen competenties en bewust en actief bezig te zijn met hun eigen ontwikkeling. Daarbij wordt uitgegaan van een doelbewuste opbouw van uitdaging: de bedoeling is de jongeren stap voor stap een stukje verder buiten hun zogenaamde comfortzone te brengen en uit te dagen iets nieuws te doen. Op die manier worden zij niet in het diepe gegooid maar wel geleidelijk aan met nieuwe ervaringen in aanraking gebracht.

Een ander uitgangspunt is de overtuiging dat de leerling belangrijke invloed uitoefent op het al dan niet slagen van de training. De eigen bijdrage is essentieel en het is de bedoeling dat trainers hier volop ruimte voor geven.

Essentieel is dat de leerlingen van beide typen scholen als gelijkwaardige partners worden beschouwd. Dit betekent dat alle leerlingen, ongeacht of zij wel of niet een chronische aandoening hebben, een leidende rol in het project op zich kunnen nemen. Beide doelgroepen hebben dan in principe ook hetzelfde trainingskader, ook omdat de onderwerpen voor beide categorieën relevant zijn. In de training gaat het niet alleen om zichtbaar gedrag maar ook over houding en reflectie ten opzichte van eigen competenties en zelfontplooiing.

De trainer speelt een essentiële rol in het stimuleren van reflectie door de leerlingen met vragen tegemoet te treden. Contact maken en aansluiten bij de groep is een belangrijk aspect in de uitvoering van het programma. Er wordt gewerkt met een format voor het programma, maar er is ruimte voor eigen inbreng van de trainers. Een eigen aanpak en benadering, improvisatie en flexibiliteit om zo af te stemmen op de groep leerlingen wordt als waardevol en belangrijk beschouwd.

§ 3. Fasen Shake it Off

Het programma van Shake it Off bestaat uit een trainingsdeel en een activiteitendeel. Voor de twee groepen leerlingen gaat het in totaal om drie bijeenkomsten:

- Sterke Punten Training (op eigen school)
- Kennismaking en voorbereiding activiteit
- Uitvoering gezamenlijke activiteit

Het programma van deze drie bijeenkomsten zal een voor een besproken worden. Het betreft dan de algemene opzet van de bijeenkomsten en een beschrijving van de inhoud van de verschillende onderdelen. Ter illustratie is voor een aantal onderdelen een beschrijving van de uitvoering van het programma toegevoegd.

1. Sterke Punten Training

De eerste bijeenkomst is de Sterke Punten Training die leerlingen van de mytylschool en van regulier onderwijs ieder op hun eigen school met de eigen klas volgen.² Deze training duurt in totaal 2 uur. Het doel van deze bijeenkomst is dat de jongeren inzicht krijgen in de inhoud van het project, dat zij hun eigen sterke punten ontdekken en zicht krijgen op hoe deze verder te benutten en te ontwikkelen, en dat zij zich klaar voelen voor de kennismaking met de leerlingen van de andere school.

In schema ziet het programma van de Sterke Punten Training er als volgt uit:

00.00 - 00.25	Glijbaan	25 minuten
1) Welkom		
2) Confronteren: durf jij?		
3) Beeldvorming		
00.25 - 01.10	De Trap: jouw sterke punten	45 minuten
1) Mission (Im)Possible		
2) Theorie & Terugkoppelen		
3) HappyCode test		
4) Reflecteren		
PAUZE		
01.10 - 01.35	De Trap: jouw groeizone	25 minuten
1) Theorie		
2) Jouw groeizonemodel		
01.35 - 01.50	De Trap: jouw team	15 minuten
1) Uitleg teams		
2) Jouw team kiezen		
01.50 - 02.00	Terugblikken & vooruitblikken	10 minuten

Glijbaan

Na een algemene introductie over Shake it Off als project, is het eerste onderdeel van de training de 'Glijbaan'. Gestart wordt met een confrontatie door middel van het spel 'Durf jij?'. Alle leerlingen in de klas krijgen een groene, oranje en rode kaart. Op verschillende stellingen geven zij aan de hand van deze kaarten antwoord of zij dit zeker durven en niet lastig vinden (groen), erg spannend vinden maar misschien wel durven (oranje), of dat zij dit zeker niet durven (rood). Als de trainer alle stellingen gehad heeft kunnen de leerlingen zelf ook nog stellingen bedenken die zij aan de klas willen voorleggen.

² De Sterke Punten Training is deels gebaseerd op het gelijknamige Sterke Punten Programma van Buckingham en Clifton. Zie Buckingham en Clifton, 2013; Buckingham, 2010 en Buckingham, 2015.

Stellingen: Ik durf....

- | | |
|---|--|
| 1. Te bungeejumpen | 8. Te dansen / zingen waar anderen bij zijn |
| 2. Alleen met het OV naar een andere stad | 9. Als ik bij een vriend(in) eet te zeggen dat ik het eten niet lust |
| 3. Gefrituurde / levende insecten te eten | 10. In bikini op het strand te liggen |
| 4. Een muis / spin / slang op te pakken | 11. Vragen te stellen aan iemand die ik niet ken |
| 5. Een piercing te laten zetten | 12. Te praten met iemand die anders is dan ik |
| 6. Op straat een vreemde aan te spreken | 13. Het te zeggen als ik iets niet normaal vind |
| 7. Iemand aan te spreken die ik erg leuk vind | |

Daarna start de trainer een groepsgesprek over beeldvorming rond mensen met een beperking. Voor de mytylschool en de reguliere school is de insteek net iets anders. Het doel voor de leerlingen van de mytylschool is dat zij vertrouwen krijgen dat de leerlingen van de andere school door de training beter snappen dat een lichamelijke beperking niet betekent dat je geen sterke punten hebt. Daarnaast krijgen zij inzicht dat zij zelf kunnen bijdragen aan meer begrip bij de mensen om hen heen door open te praten over hun beperking.

Doel van dit onderdeel voor leerlingen van de reguliere school is dat zij weten wat te verwachten in de omgang met leerlingen van de mytylschool en meer inzicht hebben wat 'lichamelijk beperkt' betekent en dat deze leerlingen ondanks hun beperking net zo goed sterke punten hebben.

Het groepsgesprek wordt ingeleid met behulp van een filmpje: Een beperking maar niet beperkt. Daarna wordt het groepsgesprek op gang gebracht aan de hand van verschillende vragen die de trainer aan de leerlingen voorlegt. In het volgende overzicht is de leidraad voor het groepsgesprek per type school weergegeven:

Mytylschool	Reguliere school
Algemene vragen: Hoe denk jij dat de maatschappij aankijkt naar mensen met een beperking? Heb jij wel eens met vooroordelen te maken? Vragen naar reacties op het filmpje: Hoe gaat deze jongen om met zijn aandoening? Wat vind jij van de manier waarop hij erover praat? Zou jij zo over jezelf durven te praten? Waarom wel / niet? Denk je dat het belangrijk is voor begrip in de maatschappij dat jongeren met een beperking meer laten zien dat ze net zoveel kunnen als gezonde jongeren (zoals de jongen uit het filmpje)?	Algemene vragen: Kennen jullie iemand met een lichamelijke beperking? Wat is het verschil met een geestelijke beperking? Vragen naar reacties op het filmpje: Is deze jongen heel anders omdat hij gehandicapt is? Vind je dat zijn leven beperkt wordt door zijn beperking? Heeft hij sterke punten? Informatie over jongeren met een beperking: dat er veel verschillende soorten beperkingen zijn, dat deze niet altijd zichtbaar zijn (bv. autisme, hersenafwijking, botziekte, etc.)

Beide groepen:

Shake it Off heeft drie uitgangspunten:

1. Respecteer en accepteer elkaar: het is bij een kennismaking altijd het beste om open over jezelf (en eventueel je aandoening) te zijn maar het hoeft niet.
2. We gaan er niet van uit dat iemand iets niet kan omdat hij/zij een beperking heeft (ANNA = altijd navragen, niets aannemen)
3. Bij NJR vinden we iedereen bijzonder en uniek. Niemand is normaal, ook ik niet. Wat iedereen uniek maakt? Zijn sterke punten!

De Trap: jouw sterke punten

Na de Glijbaan komt het volgende onderdeel: de Trap. Allereerst gaan de leerlingen aan de slag met het ontdekken van hun sterke punten. Zij starten met de oefening 'Mission (Im)Possible'. Deze oefening houdt in dat de leerlingen 10 opdrachten in 10 minuten moeten uitvoeren. De trainer houdt de tijd bij. Iedere leerling moet bij minstens één activiteit betrokken zijn. Na afloop wordt gezamenlijk gereflecteerd op het resultaat. Wat vonden de leerlingen er van? Welke bijdrage heeft iedereen geleverd? En hoe reageren mensen op de tijdsdruk? Herken je gedrag ook in andere situaties op school of in je vrije tijd?

Daarna legt de trainer iets van de theorie uit over het ontwikkelen van sterke punten of talenten: *"Een Sterk Punt begint bij je talent: dat waar je van nature goed in bent. Bijvoorbeeld waar je als kind al talent voor had. Verder bestaat een sterk punt uit kennis en vaardigheden. Deze kan je versterken door te leren en te oefenen. Een sterk punt is iets wat je overal kan toepassen: op school, thuis en bij je hobby of sport. Dit is iets wat echt bij jou hoort! Op school Vandaag ga je ontdekken waar jouw ware talent ligt en hoe je dit in kan zetten."* Ter illustratie vertelt de trainer wat een sterk punt is van hem of haar zelf en waarom hij of zij daar goed in is.

Vervolgens wordt de HappyCode test geïntroduceerd. HappyCode staat voor de drie sterke punten van een leerling, omdat je die dingen waar je goed in bent vaak ook leuk vindt om te doen. *"Iedereen heeft een andere set aan sterke punten, een eigen HappyCode. Dat maakt jouw uniek."* De trainer legt uit dat een sterk team mensen met verschillende sterke punten nodig heeft.

Aan de hand van de HappyCode test gaan de leerlingen ontdekken waar zij goed in zijn. Dit gebeurt in subgroepjes van ongeveer vier leerlingen en één begeleider (docent/trainer). Er is een stapel 'spelkaarten' met verschillende sterke punten op tafel. Eerst kiezen zij een 'sterk punt' voor zichzelf, dan kiezen zij ieder een sterk punt voor hun buurman en vervolgens kiest de groep voor iedere individuele leerling gezamenlijk een sterk punt uit. Deze drie kaarten vormen ieders HappyCode. De begeleider praat daar vervolgens over verder: herkent iedereen zich in de kaarten die voor je op tafel liggen? Herken je klasgenoten in hun HappyCode? Kan je een voorbeeld bedenken waarin je jouw sterke punten gebruikt hebt of in de toekomst zou kunnen gebruiken? Op welke sterke punten ben je het meest trots? In dit gesprek kunnen er ook nog sterke punten omgewisseld worden als de leerlingen het idee hebben dat een andere kaart beter bij hen past.

De Trap: jouw groeizone

Na afloop van het HappyCode spel wordt het groeizonemodel geïntroduceerd. De trainer vertelt: *“Na het spel weet je waar je goed in bent, maar hoe kan je hier nu wat mee doen? Net heb je er al over nagedacht hoe je jouw sterke punten benut in je leven. Nu gaan we kijken hoe je jouw sterke punten verder kunt ontwikkelen. Hier gebruiken we een model bij: het groeizonemodel. In het begin van de training hebben we een oefening gedaan die hier veel mee te maken heeft. Jullie hebben over een aantal dingen gezegd of je dit makkelijk, spannend of te moeilijk zou vinden. Dingen waar je goed in bent vind je waarschijnlijk ook makkelijk. Deze dingen liggen in je comfortzone.”*

De trainer legt het verschil uit tussen de comfortzone, de uitdaging en de gevarenzone of stress. De comfortzone voelt fijn en veilig, dat zijn dingen die bekend zijn voor je en die je makkelijk vindt, maar die daardoor soms ook een beetje saai kunnen zijn. Een uitdaging is iets nieuws en spannends, je leert iets nieuws of wordt ergens beter in, je moet het durven en een beetje lef hebben. De gevarenzone levert stress op: het voelt onveilig, je klapt dicht of gaat misschien huilen, je kunt daardoor niet meer echt leren en gaat door de vervelende ervaring in de toekomst deze situatie misschien vermijden. De trainer illustreert dit aan de hand van een voorbeeld: *“Als je leert zwemmen doe je dit eerst door samen met je vader of moeder in het ondiepe badje te gaan en zwembandjes te dragen. Daarna ga je naar een diepe bad en zonder zwemband. Als je meteen al in de zee met hele hoge golven beland waar je niet tegen op kunt zwemmen, dan zit je in de ‘gevaarzone’ en zorgt dit voor stress. Je kunt dus beter stapje voor stapje het iets moeilijker maken en daarvan leren. Door dingen te doen die je spannend vindt maar niet te eng, blijf je jezelf ontwikkelen en leer je steeds meer bij.”*

Vragen aan de groep:

- Denken jullie dat je ooit kan leren zwemmen zonder het diepe bad in te gaan?
- Denken jullie dat zwemmen in het diepe bad na een tijdje ook veilig aanvoelt en dus bij je comfortzone gaat horen?
- Wie kan er een ander voorbeeld geven van comfort – uitdaging – stress?

Vervolgens gaan de leerlingen in hun eigen werkboek voor een aantal stellingen invullen of deze tot hun comfortzone, groeizone of gevarenzone behoren. Het gaat om de volgende stellingen:

Stellingen: comfort, uitdaging of stress?

- | | |
|---|---|
| 1. Praten over je emoties tegen een vriend | 6. Een presentatie geven in je eigen klas |
| 2. Een vreemde aanspreken die je aardig lijkt | 7. Iemand vertellen dat je op hem/haar bent |
| 3. De leiding nemen in een groep | 8. Om hulp vragen als je ergens niet uit komt |
| 4. Iets anders doen dan de meeste mensen | 9. Iemand opbellen die je niet kent |
| 5. Voor iemand opkomen die gepest wordt | 10. Toegeven als je een fout hebt gemaakt |

Daarnaast wordt leerlingen gevraagd om drie dingen te bedenken die voor hen een uitdaging betekenen maar waarin zij nog zouden willen en kunnen groeien. De bedoeling is dat het uitdagingen zijn die binnen hun sterke punten vallen, dus waar

zij al talent of aanleg voor hebben en wat zij leuk vinden om te doen. De trainer denkt met de leerlingen mee aan de hand van hun sterke punten.

De Trap: jouw team

Voor het uitvoeringsdeel van het vormingsprogramma zal er een gezamenlijke activiteit georganiseerd worden. Het is de bedoeling dat de leerlingen hierbij gaan samenwerken in teams. Er is een indeling in vier taakgebieden gemaakt:

- **Cateraars:** zij gaan zich bezig houden met het bedenken, het maken en het uitserveren van hapjes en drankjes.
- **Entertainers:** zij zijn verantwoordelijk voor het bedenken van de inhoud van de activiteit: spelletjes, optredens, etc. Een van deze leerlingen zal als presentator optreden tijdens de activiteit.
- **Praatjesmakers:** deze leerlingen maken en praatje met de gasten en zorgen dat alles naar wens is, eventueel schrijven zij ook een stukje over de dag.
- **Creatievelingen:** zij bestaan uit een fotograaf, een PR man of vrouw en een decorateur. Zij zorgen ervoor dat het evenement er goed uitziet en laten dit aan de buitenwereld zien.

De leerlingen kiezen eerst een team waar ze zeker niet in willen zitten: een functie die in hun gevarenzone valt. Vervolgens maken zij een top drie van de overige teams. Op het werkblad noteren zij een motivatie: waarom passen zij goed in dat team en hoe kunnen zij hun sterke punten inzetten in de samenwerking. Hoe beter hun motivatie, hoe hoger de kans dat ze in hun eerste keus komen.

2. Kennismaking en voorbereiding activiteit

De tweede bijeenkomst betreft de kennismaking tussen leerlingen van de mytylschool en leerlingen van de reguliere middelbare school. Dit gebeurt op de mytylscholen waarbij de leerlingen van de mytylschool als gastheren en gastvrouwen optreden en de leerlingen van de reguliere school bij hen 'thuis' (op school) ontvangen. Naast de kennismaking is het de bedoeling dat leerlingen zichzelf gaan pitchen en kunnen benoemen hoe zij hun sterke punten gaan inzetten in de samenwerking. Verder wordt gewerkt aan de voorbereiding van de uitvoering van de gezamenlijke activiteit. Deze training duurt in totaal 2 uur.

In schema ziet het programma van de bijeenkomst er als volgt uit:

00.00 - 00.25	Over de streep	25 minuten
1) Introductie		
2) Confronteren: over de streep		
3) Teamindeling		
00.25 - 01.00	De Trap: Kennismaking	35 minuten
1) Zintuigenspel		
2) Stellingen		
3) Functies verdelen		

PAUZE

01.00 - 01.50

De Praktijk: evenement voorbereiden

50 minuten

- 1) Aan de slag met eigen team
- 2) Teamcaptains koppelen terug

01.50 - 02.00

Terugblikken & vooruitblikken

10 minuten

Over de streep

Na een korte introductie van het programma van vandaag en een terugblik op de Sterke Punten Training en de uitgangspunten, wordt gestart met de oefening 'Over de streep'. De leerlingen worden bevraagd met verschillende stellingen en mogen ook zelf stellingen inbrengen. De ene kant van de ruimte betekent 'ja' en de andere kant betekent 'nee'.

Voorbeelden van stellingen:

- Mijn vrienden zijn heel belangrijk voor mij
- Ik zit op een sport
- Nieuwe mensen leren kennen vind ik leuk
- Ik ben anders dan anderen
- Ik ken een bekende Nederlander met een handicap
- In een rolstoel zitten kan voor iemand net zo normaal voelen als lopen voor iemand die niet in een rolstoel zit
- Jongeren met een aandoening zijn zielig
- Er zitten ook positieve kanten aan het hebben van een aandoening

De Trap: Kennismaking

Na deze oefening wordt de teamindeling bekend gemaakt. De teams gaan bij elkaar aan een tafel zitten om aan de slag te gaan met het kennismakingsspel. Dit gebeurt aan de hand van het zintuigenspel: ieder teamlid stelt zichzelf voor aan de hand van de zintuigen zien, horen en proeven. Ik kijk graag naar, ik luister graag naar, en ik eet graag.

Daarna volgt een ander kennismakingsspel aan de hand van 10 vragen die op het bord worden geschreven. Een van de leerlingen kiest een vraag en geeft hier voor zichzelf antwoord op. Daarna geven de teamleden op dezelfde vraag hun eigen antwoord. De leerlingen mogen ook zelf vragen bedenken. Voorbeeld vragen zijn:

Kennismakingsvragen

- | | |
|---|---------------------------------|
| 1. Ik ben jarig op ... en dan word ik ... jaar | 7. Mijn hobby's zijn ... |
| 2. Ik zit op mijn school omdat ... | 8. Ik heb als huisdieren ... |
| 3. Ik vind dit project ... | 9. Ik heb hulp nodig bij ... |
| 4. Mensen met een beperking vind ik ... omdat ... | 10. Ik kan goed helpen door ... |
| 5. Senioren vind ik ... omdat ... | 11. Mijn lievelingsvak is ... |
| 6. Deze persoon inspireert mij ... omdat ... | 12. Dit vak vind ik stom ... |
| | 13. Ik hou van ... |

Na deze kennismakingsoefeningen ontvangen de teams hun opdracht voor de organisatie van de gezamenlijke activiteit. Daarvoor moet een taakverdeling gemaakt worden. Per teamopdracht bestaan verschillende functies die verdeeld moeten worden over de teamleden. Zij moeten een eerlijke verdeling maken en koppels of kleine groepjes maken waarin leerlingen van beide typen scholen zitten. Per functie wordt op een werkblad geschreven welke leerlingen dit gaan uitvoeren.

De Praktijk: evenement voorbereiden

Nu er een taakverdeling is gemaakt gaan de teams aan de slag met de voorbereiding van de projectdag en hun gezamenlijke activiteit. Trainers en docenten ondersteunen de groepjes bij de voorbereiding. Ieder team bepaalt wie de teamcaptain is die als aanspreekpunt fungeert voor andere teams en voor de docenten. Ook vertellen zij aan het eind van de kennismakingstraining aan de rest van de groep wat er in hun team aan voorbereiding is gedaan.

Er wordt afgesloten met een 'complimentjesregen'. Iedere leerling geeft iemand van de andere school een compliment over wat hij of zij vandaag goed heeft gedaan. We bedanken elkaar voor de samenwerking en alle leerlingen kiezen een smiley of emoticon om hun gevoel over de bijeenkomst weer te geven.

3. Projectdag: uitvoering van de gezamenlijke activiteit

De derde bijeenkomst is het uitvoeringsdeel van het sociaal vormingsprogramma Shake it Off: de gezamenlijke activiteit van leerlingen van de mytylschool en de reguliere middelbare school. Er zijn verschillende typen activiteiten georganiseerd, waaronder activiteitenmiddagen voor senioren, spelletjesmiddagen voor vluchtelingenkinderen en een circusopvoering voor een woongroep van mensen met een verstandelijke beperking.

Om een impressie te geven volgt hieronder een verslag van een activiteitenmiddag voor senioren in 's-Hertogenbosch.

Projectdag Shake it Off Den Bosch bij woonzorgcentrum de Hooghe Clock

Het is half tien woensdagmorgen 18 juni 2015 in 's-Hertogenbosch. Vijftien leerlingen van de Mytylschool Gabriël en een even groot aantal derde klas leerlingen van de afdeling VMBO van de Heliconschool zijn in het restaurant beneden in het woonzorgcentrum de Hooghe Clock druk in de weer met het voorbereiden van een activiteitenochtend voor de seniore bewoners. In het complex verblijven 400 mensen. In de door leerlingen met ballonnen en slingers versierde eetruimte zijn tafeltjes met vier of vijf stoelen klaargezet. Geleidelijk aan schuifelen de eerste bewoners naar binnen, al dan niet met hulp van een rollator. Iedereen wordt meteen welkom geheten en naar een tafeltje geleid door twee gastheren of gastvrouwen, bij voorkeur een mix van leerlingen van beide scholen. Dat lukt niet in alle gevallen. Sommige leerlingen zoeken toch liever de veiligheid van een schoolgenoot. Daarna komt weer een ander duo langs om koffie of thee in te schenken. Ondertussen wordt in de keuken verder gewerkt aan lekkere hapjes die wat later op de ochtend worden aangeboden. Sommige leerlingen hebben eerder in het jaar stage gelopen in de Hooghe Clock, waardoor zij zich wat meer vertrouwd voelen bij de bewoners dan leerlingen zonder die ervaring.

Een docente van Helicon zegt desgevraagd dat haar leerlingen via Shake it Off eigenlijk voor het eerst in hun leven direct kennismaken met leerlingen van een Mytyschool. Zij vindt ook dat het project net zoals de maatschappelijke stage een bijzondere sociale activiteit is waarbij leerlingen leren om iets te betekenen voor andere mensen.

Als iedereen een plekje heeft en voorzien is van koffie of thee, wordt de activiteitenochtend officieel geopend met een openingswoordje van een leerling van de Gabriëlschool waarin het programma uit de doeken wordt gedaan.

“Dames en heren, mag ik mijzelf voorstellen. Mijn naam is Thomas. Ik wens jullie een leuke morgen. We gaan straks spelletjes doen. Dan een ballenspel en daarna rustig eten en drinken. Veel plezier.”

Deze introductie wordt aangevuld met een korte presentatie over Shake it Off door de projectleider van NJR, Gaby Drenth. Het programma bestaat uit meerdere spelletjesrondes, afgewisseld door interviews, fotosessies en lekkere hapjes.



Activiteitenochtend woon-zorgcentrum De Hooghe Clock georganiseerd voor leerlingen Mytyschool Gabriel en Helicon VMBO in 's-Hertogenbosch.

De eerste ronde bestaat uit ouderwetse gezelschapsspelletjes, zoals pim pam pet en rummicub, die gespeeld worden door groepjes bewoners en leerlingen. In een aantal gevallen is het nodig dat de ouderen de spelregels moeten uitleggen aan leerlingen die deze spelletjes van vroeger nog nooit hebben gedaan. Tussendoor vinden korte interviews plaats met de deelnemers door twee journalistenkoppels. Het gaat de brutale types wat beter af dan de verlegen leerlingen. Ook lopen een paar leerlingen rond die foto's maken van het gebeuren. Een van de leerlingen die later fotograaf wil worden, heeft de tijd van zijn leven. Een andere leerling in een rolstoel geniet op geheel eigen wijze door met hoge snelheid langs de tafeltjes te rijden alsof het een oefenrace is voor de F1-formule. Behendig als hij is, veroorzaakt hij niet alleen geen brokken, maar ook totaal geen schrikreacties bij de bewoners.

De tweede ronde neemt een meer actieve vorm aan. Twee leerlingen introduceren het ballenspel, waarbij het de bedoeling is dat twee seniore bewoners een grote lichte strandbal over en weer naar elkaar toe gooien. Een aantal van hen geniet zichtbaar van deze sportieve activiteit en wordt tot plezier van de leerlingen daar steeds

fanatieker mee. Soms raakt een bal ver uit koers en moet deze van achter uit de zaal door een ballenjongen worden teruggehaald.

Dan is het tijd voor rust en voor het serveren van de lekkere hapjes. Meerdere leerlingen serveren op dienbladen de vers gemaakte belegde broodjes, satéprikkers met verschillende stukjes fruit, kaasblokjes, wraps met kaas of zalm en tropische cocktails aan de tevreden bewoners.

Als iedereen is uitgegeten, komt het signaal dat de ochtend is afgelopen. Het is dan bijna 12 uur en tijd voor de bewoners om te gaan rusten. De projectleider van Shake it Off bedankt iedereen voor zijn of haar aanwezigheid. Op de vraag of iedereen het leuk vond volgt een luid geroepen ja door zowel de bewoners als de leerlingen. Een leerling-journalist voegt nog toe dat hij drie pagina's tekst heeft volgeschreven.

Wat rest is afscheid nemen van elkaar en netjes opruimen van de zaal. Een oudere vrouw die op het punt staat terug te gaan naar haar kamer, loopt nog naar een trainer van Shake it Off en enkele leerlingen toe om hen te bedanken voor de mooie activiteit.

Als alles achter de rug is worden de leerlingen van beide scholen nog een keer bij elkaar geroepen door de projectleider van Shake it Off. Er volgt dan een korte evaluatie waarin jongeren wordt gevraagd wat zij ervan vonden, of zij hun sterke punten hebben kunnen inzetten en wat zij een mooi of bijzonder moment vonden van de dag. Tot slot volgt dan een moment van afsluiting en afscheid. De projectleider: "Wij zijn aan de slag gegaan met onze sterke punten. We hebben deze dag met elkaar georganiseerd. Jullie hebben allemaal een certificaat verdiend. Hou voortaan je sterke punten in de gaten en gebruik ze zoveel mogelijk voor jezelf en voor anderen".

Uit korte gesprekjes met leerlingen en begeleiders na afloop van de activiteitenochtend worden de volgende reacties opgetekend:

"Leuk om te zien hoe sommige leerlingen tot hun recht komen of boven zichzelf uitstijgen. Een autistische leerling stapte vrolijk op bewoners af met de vraag wat ze wilden drinken." (docent Mytyschool)

"Een bewoner die bijna nooit contact maakt met anderen, praatte nu honderduit met een leerling." (vrijwilliger woonzorgcentrum)

"Leerlingen gaven ouderen die moeilijk ter been zijn een arm bij loodsen naar een tafeltje. Lief toch." (vrijwilliger woonzorgcentrum)

"Ik kwam een jongen tegen met wie ik vroeger op een reguliere school heb gezeten. Dat was leuk." (leerling Mytyschool)

"Iemand moet de eerste stap zetten om de twee groepen leerlingen, maar ook leerlingen en ouderen bij elkaar te brengen. Als dat geregeld is, komt het verder wel goed. Als mensen bij elkaar zijn willen ze wel een praatje maken en kunnen ze hun verhaal kwijt." (trainer Shake it Off)

“Normaal zijn er maar weinig bewoners die gebruik maken van het restaurant. Nu zijn het er veel meer.” (medewerker woonzorgcentrum)

“Een van de senioren zegt net met zichtbaar genoeg tegen een leerling dat zijn neefje Jan bij hem in de klas heeft gezeten.” (stagebegeleider)

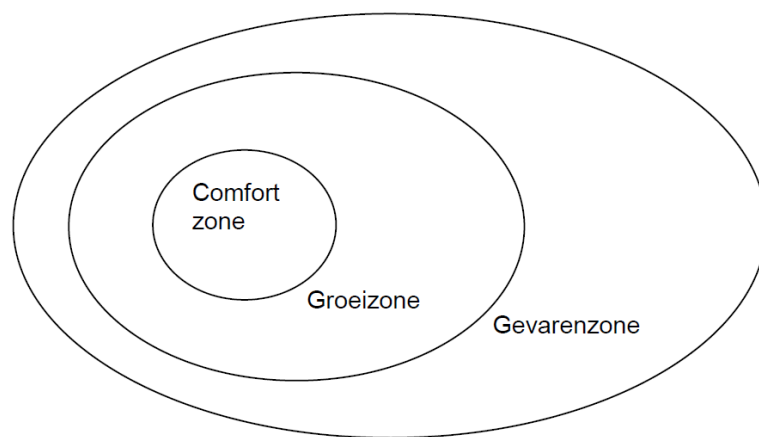
§ 4. Theoretische grondslagen

De methodiek van Shake it Off is te herleiden naar een aantal theoretische grondslagen die als verklaring kunnen dienen voor de werkzaamheid van het programma. Deze theoretische fundering betreft met name inzichten uit de disciplines van pedagogiek, onderwijs en ontwikkelingspsychologie. Het gaat om de zone van de naaste ontwikkeling en competentieontwikkeling

Zone van de naaste ontwikkeling

Het groeizonemodel is een belangrijk methodisch basiselement van het trainingsprogramma. Dit model hanteert drie zones waarin een individu zich kan bevinden:

- 1) De comfortzone. De comfortzone is een alledaagse, vertrouwde situatie waarin je je als mens prettig en op je gemak voelt en routineus kunt handelen.
- 2) De groeizone. De groeizone is een nieuwe, spannende ervaring waarbij je op onderzoek uitgaat en experimenteert met nieuw gedrag.
- 3) De gevarenzone. De gevarenzone is een situatie die men als extreem spannend ervaart en ver buiten het vertrouwde, bekende patroon ligt.



Figuur 1. Groeizonemodel

Het groeizonemodel, zoals afgebeeld in Figuur 1, grijpt terug op onderzoek naar de empirische relatie tussen prestaties en spanning of uitdaging door Yerkes en

Dodson.³ Zij hebben aangetoond dat de prestaties van een individu beter zijn bij een hogere fysiologische en mentale spanning, maar slechts tot op een zeker punt. Als het spanningsniveau te hoog wordt, nemen de prestaties juist af.

Deze inzichten houden verband met de theorie van Vygotsky over de zone van de naaste ontwikkeling.⁴ Vygotsky omschrijft de zone van de naaste ontwikkeling als het verschil tussen het actuele ontwikkelingsniveau van een individu en het potentiële ontwikkelingsniveau. Het potentiële ontwikkelingsniveau kan geactualiseerd worden door probleemoplossingstaken onder begeleiding van volwassenen of in samenwerking met leeftijdsgenoten uit te voeren. Vygotsky stelt dat het creëren van deze zone van naaste ontwikkeling en het aanbieden van een omgeving waarin jeugdigen nieuwe vaardigheden op kunnen doen een essentieel onderdeel is van het leerproces. De uitdaging moet daarbij niet te groot worden gemaakt, maar net iets boven het actuele ontwikkelingsniveau liggen. Het principe van de zone van naaste ontwikkeling houdt dus in dat voor het bevorderen van het leerproces onderwijs en opvoeding gericht moeten zijn op wat een kind nog net niet zelfstandig kan, maar waar het wel in slaagt met hulp van een volwassene of in samenwerking met (iets oudere) peers.⁵ Recent onderzoek bevestigt dat een uitdagende omgeving en buiten de vaste routines treden zowel mentaal als sociaal stimulerend werkt en de breinontwikkeling bevordert.⁶

Competentieontwikkeling

Een ander basiselement van het trainingsprogramma is de 'sterkekantenbenadering'. In deze benadering staat centraal dat niet de problemen, gebreken en tekortkomingen maar juist de successen, persoonlijke kwaliteiten en sterke kanten van mensen het vertrekpunt voor verandering vormen.⁷

In het realiseren van verandering speelt persoonlijke motivatie een sleutelrol. De motiverende werking van de sterkekantenbenadering is te verklaren aan de hand van de zelfdeterminatietheorie van Ryan en Deci.⁸ Volgens deze theorie hebben mensen een drietal fundamentele behoeften:

- 1) De behoefte aan ervaren competentie (het gevoel dat je iets kunt).
- 2) De behoefte aan autonomie (zelf je koers kunnen bepalen).

³ Yerkes, R.M. & J.D. Dodson, The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation, *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18, 459-482, 1908.

⁴ Vygotsky, L., Interaction between learning and development. In: *Mind and society*, pp. 79-91, Harvard University Press, Cambridge MA, 1978; Veer, R. van der, Cultuurhistorische pedagogiek. In: S. Miedema (red.), *Pedagogiek in meervoud. Wegen in het denken over opvoeding en onderwijs*, Van Loghum Slaterus, Deventer, 1988.

⁵ Boekaerts, M. & P.R. Simons, *Leren en instructie. Psychologie van de leerling en het leerproces*, Koninklijke Van Gorcum, Assen, 2003.

⁶ Park, D.C., J. Lodi-Smith, L. Drew, S. Haber, A. Hebrank, G.N. Bischof & W. Aamoldt, The impact of sustained engagement on cognitive function in older adults. The synapse project, *Psychological Science*, 25 (1), 103-112, 2014.

⁷ Hiemstra, D. & E. Bohlmeijer, De sterkekantenbenadering. Persoonlijke kwaliteiten als hefboom voor verandering. In: E. Bohlmeijer, L. Bolier, G. Westerhof & J.A. Walburg (red.), *Handboek positieve psychologie. Theorie, onderzoek, toepassingen*, Boom, Amsterdam, 2013.

⁸ Ryan, R.M. & E.L. Deci, Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and wellbeing, *American Psychologist*, 55, 68-78, 2000.

3) De behoefte aan verbondenheid (erbij horen).

Deze fundamentele behoeften bepalen op hun beurt de kwaliteit van de motivatie. Ryan en Deci onderscheiden verschillende basistypen van motivatie naar de mate waarin motivatie zelfgedetermineerd is, dat wil zeggen, uit de persoon zelf voortkomt. Het gaat om:

- Externe motivatie (beloning of straf).
- Geïnternaliseerde motivatie (gevoel van verplichting).
- Gecommitteerde motivatie (gevoel van moreel belang).
- Intrinsieke motivatie (interesse, plezier en voldoening).

Als aan de drie genoemde fundamentele behoeften is voldaan, zal de motivatie van een hogere kwaliteit zijn en meer uit de persoon zelf komen: gecommitteerde en intrinsieke motivatie. Deze vormen van motivatie hebben een positief effect op inzet en doorzettingsvermogen.⁹

Doordat de sterke kanten benadering tegemoetkomt aan de fundamentele menselijke behoeften van ervaren competentie en autonomie, zal de intrinsieke en gecommitteerde motivatie hoger zijn. Dit heeft een positief effect op inzet, doorzettingsvermogen, kans op succes en welbevinden.

Verschillende effectstudies naar de sterke kanten benadering wijzen op goede resultaten: meer zelfvertrouwen, ervaren competentie, intrinsieke motivatie en realiseren van (leer)doelen.¹⁰ Ook recent onderzoek naar de ontwikkeling van de hersenen laat zien dat het prikkelen van motivatie een optimale leerontwikkeling stimuleert.¹¹

De gedachte is in het trainingsprogramma de focus te leggen op sterke punten van de leerlingen, en hen zo op een positieve manier te stimuleren om het beste uit zichzelf te halen. Uit onderzoek blijkt dit voornamelijk te werken in situaties waarin jongeren succeservaringen kunnen beleven. Doordat zo'n ervaring een goed gevoel geeft, verlangen zij naar herhaling en raken zij gemotiveerd om zich hiervoor in te

⁹ Sheldon, K.M. & A.J. Elliot, Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being. The self-concordance model, *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 482-497, 1999.

¹⁰ Wood, A.M., P. Linley, J. Moltby, T.B. Kashdan & R. Hurling, Using personal and psychological strengths leads to increases in wellbeing over time. A longitudinal study and the development of the strengths use questionnaire, *Personality and Individual Differences*, 50, 15-19, 2011; Proctor, C., J. Moltby & P. Linley, Strength use as a predictor of wellbeing and health-related quality of life, *Journal of Happiness Studies*, 12, 153-169, 2011; Linley, P., K.M. Nielsen, R. Gillett & R. Biswas-Diener, Using signature strengths in pursuit of goals. Effects on goal progress, need satisfaction and wellbeing, and implications for coaching psychologists, *International Coaching Psychological Review*, 5, 6-15, 2010; Linley, A., J. Willars & R. Biswas-Diener, *The strengths book*, CAPP Press, Coventry, 2010; Hiemstra, D. & N.W. van Yperen, *How to motivate professionals to put effort into self-directed learning activities. The motivation potential of strength-based learning goals*, Paper gepresenteerd op WAOP conferentie 2012 te Groningen.

¹¹ Crone, E., *Het puberende brein. Over de ontwikkeling van de hersenen in de unieke periode van de adolescentie*, Uitgeverij Bert Bakker, Amsterdam, 2008; Jolles, J., *Ellis en het verbreinen. Over hersenen, gedrag en educatie*, Neuropsych Publishers, Amsterdam/Maastricht, 2011.

spannen.¹² Zeker voor kwetsbare jongeren geldt dat dergelijke succeservaringen cruciaal kunnen zijn omdat zij juist vaak geconfronteerd worden met hun tekortkomingen en de gevoelens van demotivatatie die daarbij horen.¹³ Door activiteiten voor competentieontwikkeling niet consumptief aan te bieden maar jongeren zelf te betrekken bij de opzet en uitvoering ervan worden zij gestimuleerd te participeren en verwerven zij competenties waarmee zij een bijdrage kunnen leveren aan de samenleving, zoals initiatief tonen en activiteiten plannen en organiseren voor anderen. Uit internationaal literatuuronderzoek blijkt dat talentontwikkeling een effectieve manier is om kwetsbare jeugd in hun ontwikkeling te stimuleren.¹⁴ Er zijn met name positieve resultaten geconstateerd op het gebied van de versterking van zelfvertrouwen en het verwerven van sociale vaardigheden.

¹² Seligman, M., *Flourish. A visionary new understanding of happiness and well-being*, Free Press, New York, 2011.

¹³ Kooijmans, M., *Battle zonder knokken. Talentcoaching van risicjongeren*, SWP, Amsterdam, 2009.

¹⁴ Hoorik, I. van, *(Hoe) werkt talentontwikkeling bij 'risicjongeren'?*, Nederlands Jeugdinstituut, Utrecht, 2011b.

Hoofdstuk 2. Achtergronden

Inleiding

In dit hoofdstuk worden de achtergronden weergegeven van de leerlingen van mytylscholen die hebben deelgenomen aan het programma Shake it Off. Het betreft gegevens op basis van de gesprekken die met leerlingen zijn gevoerd voorafgaand aan het programma. Allereerst gaan we in op een aantal demografische kenmerken zoals sekse en leeftijd (§ 1). Vervolgens zijn gegevens weergegeven op het gebied van school en werk (§ 2). Daarna staan we stil bij de achtergronden op het gebied van het sociaal netwerk van de leerlingen (§ 3). Afgesloten wordt met een indicatie van de vrijetijdsbesteding, het welbevinden en de toekomstplannen van de leerlingen (§ 4).

§ 1. Demografische gegevens

In totaal zijn met 115 leerlingen van zeven mytylscholen gesprekken gevoerd over hun achtergronden voorafgaand aan hun deelname aan het programma Shake it Off. Het totaal aantal leerlingen van mytylscholen dat aan dit programma heeft deelgenomen bedraagt 199 (zie bijlage 3). Gesteld kan worden dat de geïnterviewde leerlingen een meer dan redelijke afspiegeling vormen van het totale aantal deelnemers aan het programma Shake it Off.

Het totaal aantal leerlingen van het mytylonderwijs op het niveau van voortgezet speciaal onderwijs bedraagt in Nederland in schooljaar 2014/2015 14.900 (zie bijlage 4). Voor dit leerlingentotaal zijn de uitkomsten van onderhavige evaluatie als indicatief te beoordelen.

Demografische gegevens van de 115 geïnterviewde leerlingen zijn weergegeven in Tabel 1 en 2. In de eerste tabel is af te lezen dat driekwart van de deelnemers jongens zijn en het slechts voor een kwart om meisjes gaat.

Tabel 1. Geïnterviewde leerlingen naar sekse (% en abs, n=115)

Sekse	%	Aantal
Jongen	76%	87
Meisje	24%	28

Bijna alle leerlingen bevinden zich in de leeftijdscategorie 14-17 jaar (zie Tabel 2). Slechts 10 van de 115 leerlingen zijn 12 of 13 jaar oud en zes deelnemende leerlingen zijn 18 of 19 jaar.

Tabel 2. Geïnterviewde leerlingen naar leeftijd (% en abs, n=115)

Leeftijd	%	Aantal
12-13 jaar	9%	10
14-15 jaar	50%	58
16-17 jaar	36%	41
18-19 jaar	5%	6

§ 2. School en werk

Naast demografische gegevens is gekeken naar de situatie met betrekking tot school en werk van de leerlingen. In Tabel 3 is een overzicht opgenomen van de geïnterviewde leerlingen naar opleidingsniveau. Hieruit blijkt dat de meeste jongeren op het VMBO de basisberoepsgerichte of kaderberoepsgerichte leerweg volgen. Daarnaast volgt ruim een kwart praktijkonderwijs en ongeveer een vijfde de theoretische leerweg van het VMBO. Tot slot zijn er 11 leerlingen die onderwijs op havo niveau volgen.

Tabel 3. Geïnterviewde leerlingen naar opleidingsniveau (% en abs, n=115)

Opleidingsniveau	%	Aantal
Praktijkschool	29%	33
VMBO Basis/Kader	40%	46
VMBO TL	22%	25
Havo	10%	11

Naast het opleidingsniveau hebben leerlingen in de gesprekken ook aangegeven in hoeverre het goed gaat op school wat betreft hun leerprestaties en op het sociale vlak in de klas. Hieruit blijkt dat bijna alle jongeren vinden dat het goed gaat op school (zie Tabel 4). Zij hebben het naar hun zin en beoordelen hun eigen schoolprestaties positief. Drie jongeren twijfelen, zij vinden hun cijfers matig of zeggen dat zij goede cijfers halen maar niet zoveel aansluiting vinden in de klas. Nog eens drie jongeren zeggen dat het niet goed gaat op school. Dit heeft te maken met dat zij recentelijk zijn omgeschakeld naar een lager niveau van onderwijs.

Tabel 4. Geïnterviewde leerlingen naar oordeel over schoolsituatie (% en abs, n=115)

Oordeel	%	Aantal
Positief	95%	109
Neutraal	2.5%	3
Negatief	2.5%	3

Tot slot is jongeren gevraagd of zij een bijbaan hebben of anderszins werkervaring opdoen. Hieruit blijkt dat ruim een kwart van de jongeren een bijbaan heeft (zie Tabel 5). Het gaat vaak om een krantenwijk of soms een baan in de spoelkoeken van een horeca gelegenheid. Bijna driekwart van de leerlingen heeft geen bijbaan.

Sommigen zijn hier wel naar op zoek, anderen zijn nog te jong of zien geen mogelijkheden. Een redelijk deel van de leerlingen zonder bijbaan geeft aan wel op andere manieren actief te zijn op het gebied van werk. Zo zijn er een aantal jongeren die vrijwilligerswerk doen of stage lopen. Daarnaast geven een aantal jongeren het voorbeeld van de klusjes in het huishouden die zij thuis of bij andere familieleden uitvoeren.

Tabel 5. Geïnterviewde leerlingen naar wel of geen bijbaan (% en abs, n=115)

Bijbaan	%	Aantal
Ja	28%	32
Nee	72%	83

§ 3. Sociaal netwerk

In de gesprekken over hun achtergronden is de leerlingen verschillende vragen gesteld over hun sociale contacten. Op basis van de informatie die dit heeft opgeleverd kan een beknopte schets worden gegeven van de omvang en de aard van het sociaal netwerk van de leerlingen.

Wat betreft de omvang van het netwerk blijkt dat leerlingen naar eigen zeggen een redelijk aantal kennissen en vrienden hebben. Gemiddeld gaat het om 27 kennissen waarvan 8 goede vrienden (zie Tabel 6). Kennissen worden daarbij getypeerd als sociale contacten met wie zij regelmatig omgaan en vrienden als echt goede vrienden bij wie zij het gevoel hebben geheel zichzelf te kunnen zijn. Door uitschieters naar boven van een aantal leerlingen die opgeven honderden kennissen of goede vrienden te hebben, is de berekening van het gemiddelde niet helemaal geschikt voor het verkrijgen van een representatief beeld. Daarom is ook de mediaan berekend, die een kennissenkring van ongeveer 15 personen en een aantal goede vrienden van 5 personen weergeeft.

Tabel 6. Sociaal netwerk van geïnterviewde leerlingen naar type contact (gemiddelde en mediaan, n=115)

Type contact	Aantal (gemiddeld)	Aantal (mediaan)
Kennissen	27	15
Vrienden	8	5

Naast de omvang van het sociaal netwerk is ook gekeken naar de mate waarin leerlingen contact hebben met leeftijdsgenoten met en zonder een beperking. Alle leerlingen geven aan zowel contact te hebben met mensen zonder en mensen met een beperking. Echter, een deel van hen heeft – zeker als het gaat om de goede vrienden – vooral contact met mensen zonder een beperking, terwijl andere leerlingen aangeven vooral een nauwe band te hebben met mensen met een beperking. Dit laatste geldt voor ongeveer tweederde van de leerlingen (zie Tabel 7). Hun sociaal netwerk en met name het deel dat zij als goede vrienden beschouwen bestaat hoofdzakelijk uit

mensen met een beperking. Voor ruim een derde van de leerlingen geldt juist het tegenovergestelde: de mensen die zij als goede vrienden beschouwen hebben niet te maken met een beperking.

Opvallend is verder dat een aantal leerlingen heel duidelijk aangeeft met hun beste vrienden vooral online contact te hebben via Skype of sociale media.

Tabel 7. Sociaal netwerk van geïnterviewde leerlingen naar meerderheid met of meerderheid zonder beperking (% en abs, n=115)

Type contact	%	Aantal
Met beperking	63%	73
Zonder beperking	37%	42

Leerlingen is verder ook gevraagd naar de mate waarin leeftijdsgenoten uit hun sociaal netwerk te maken hebben met problemen. Velen verwijzen dan naar gezondheidsproblemen en handicaps, maar bijna de helft van de leerlingen geeft aan dat zij ook contact hebben met jongeren die andere problemen hebben. Het gaat dan bijvoorbeeld om zaken als problemen in de schoolsituatie, problemen thuis, verslavingsproblematiek, problemen met politie of justitie en psychische problemen.

Tabel 8. Geïnterviewde leerlingen naar wel of geen leeftijdsgenoten met problemen in het sociaal netwerk (% en abs, n=115)

Jongeren met problemen in sociaal netwerk	%	Aantal
Ja	47%	54
Nee	53%	61

§ 4. Vrijtijdsbesteding en toekomstplannen

In de gesprekken met leerlingen over hun achtergronden is ook aandacht besteed aan de manier waarop leerlingen hun vrije tijd besteden. In de eerste plaats is in beeld gebracht in welke mate de leerlingen actief zijn bij een sportclub of andere vereniging waar zij in groepsverband een hobby uitvoeren. Hieruit blijkt dat een groot deel van de leerlingen lid is van een vereniging: ruim twee derde. Het gaat dan om voetbalclubs, hockeyverenigingen en maneges, maar bijvoorbeeld ook rolstoelbasketbal, een schaakclub of een koor. Leerlingen die lid zijn van een vereniging noemen dit ook als ontmoetingsplek voor hun sociaal netwerk, een plek waar zij vrienden maken.

Een derde van de leerlingen is niet actief bij een vereniging. In de beschrijving van hun vrijtijdsbesteding blijkt dat zij vooral hun tijd binnenshuis doorbrengen en veel gebruik maken van digitale media. Hobby's als gamen en internetten worden door deze leerlingen vaak genoemd, maar ook lezen wordt door hen veel gedaan. Bij de beschrijvingen van vrijtijdsbesteding valt op dat ook jongeren die wel lid zijn van

een vereniging het prettig vinden om de rest van hun vrije tijd thuis door te brengen en rustig op de bank te lezen of te internetten.

Tabel 9. Geïnterviewde leerlingen naar wel of geen lid van een sport- of hobbyvereniging (% en abs, n=115)

Lid van een vereniging	%	Aantal
Wel	67%	77
Niet	33%	38

Naast de vrijetijdsbesteding is jongeren ook gevraagd in hoeverre zij zich prettig en gelukkig voelen in hun leven. Op basis hiervan is een indicatie gegeven van hun zelf gerapporteerde welbevinden. De uitkomsten zijn weergegeven in Tabel 10. Hieruit blijkt dat de overgrote meerderheid van de leerlingen (90%) positief oordeelt over het welbevinden. Zij voelen zich gelukkig en geven aan tevreden te zijn met hun leven. Aspecten die hieraan bijdragen die veel leerlingen noemen zijn de sociale contacten die zij hebben: een fijne familie en vriendenkring. Ook het feit dat zij het naar hun zin hebben op school en in de klas speelt naar eigen zeggen vaak een rol in gevoelens van welbevinden. Een klein deel van de leerlingen is minder positief over hun welbevinden. Zij twijfelen eraan of zij wel gelukkig zijn en geven aan 'ups en downs' te ervaren. Redenen die zij daarvoor geven zijn het omgaan met hun beperking, maar ook in het algemeen de beleving soms goede dagen en soms mindere dagen te hebben. Een leerling geeft aan ongelukkig te zijn. Dit komt omdat hij sinds kort op de mytylschool zit en het hier moeilijk mee heeft. Hij vindt de klas niet leuk en wil graag terug naar het regulier onderwijs.

Tabel 10. Geïnterviewde leerlingen naar oordeel over eigen welbevinden (% en abs, n=115)

Welbevinden	%	Aantal
Positief	92%	106
Neutraal	7%	8
Negatief	-	1

Tot slot is de leerlingen ook gevraagd naar hun toekomstplannen. Hoe denken zij over hun toekomst, en hoe zouden zij graag zien dat hun leven er over een aantal jaar uitziet? Uit een analyse van de verzameling veelkleurige antwoorden – waarin zowel concrete plannen als droombeelden aan de orde komen – blijkt dat een grote meerderheid van de jongeren verschillende plannen en ideeën kan formuleren. Bijna 90 procent heeft plannen voor de toekomst op het gebied van opleiding, werk en gezin. Het idee van huisje, boompje, beestje wordt uiteraard veel genoemd. Het behalen van het middelbare school diploma staat op de eerste plaats. Niet alle leerlingen willen daarna verder studeren, maar een flink aantal wil dat juist wel graag. De oudere leerlingen hebben vaak al voor ogen welke opleidingsrichting en op welke plek zij dat zouden willen doen. Ook de leerlingen die niet verder willen studeren hebben vaak al een concreet idee van het type werk zij willen gaan doen.

Horeca, techniek en ICT zijn branches die veel worden genoemd, maar ook werken in de (jeugd)zorg is een richting die veel leerlingen aantrekt.

Een kleiner deel van de jongeren (13%) vindt het lastig om ideeën te formuleren en geeft aan daar weinig over na te denken. Zij richten zich vooral op het hier en nu en staan niet zo stil bij de toekomst. Het gaat om jongeren van verschillende leeftijden en zowel jongens als meisjes.

Verder willen veel jongeren later graag een gezin of willen zij op een woongroep wonen met hun eigen kamer of huisje.

Tabel 11. Geïnterviewde leerlingen naar wel of geen ideeën voor toekomstplannen (% en abs, n=115)

Toekomst	%	Aantal
Plannen en ideeën	87%	100
Nog niet echt ideeën	13%	15

“Ik wil graag een opleiding voor in de zorg volgen. Later zou ik het liefst met ouderen of juist met jonge kinderen werken.” (meisje, 16 jaar)

“Ik wil later in de ICT service werken of in game design. Dat lijkt me heel leuk om te doen en daar ben ik ook goed in.” (jongen, 18 jaar)

Hoofdstuk 3. Resultaten

Inleiding

In dit hoofdstuk worden de resultaten beschreven die het programma Shake it Off heeft opgeleverd voor de deelnemende leerlingen van mytylscholen. Allereerst gaan we in op de ervaringen van deelnemers met de methodiek (§ 1). Daarna wordt gereflecteerd op de vaardigheden die leerlingen hebben ontwikkeld (§ 2). Vervolgens komen aspecten van de persoonlijke ontwikkeling van de leerlingen aan bod (§ 3). Afgesloten wordt met indicaties over de sociaal-emotionele ontwikkeling van de leerlingen (§ 4).

§ 1. Ervaringen van deelnemers

Na afloop van deelname aan het programma Shake it Off is de leerlingen gevraagd naar hun ervaringen. In de eerste plaats ging het daarbij om hun beleving van en oordeel over de verschillende onderdelen van het programma. Wat is hun algemene indruk van de activiteiten en bijeenkomsten en hebben zij er plezier aan beleefd? Hierbij is onderscheid gemaakt naar het trainingsdeel (de trainingsbijeenkomsten) en het activiteitendeel (de uitvoering van een gezamenlijke activiteit).

Trainingsdeel

De geïnterviewde leerlingen kijken over het algemeen zeer positief terug op de trainingsbijeenkomsten. Bijna 80 procent vond het leuk tot erg leuk om hieraan deel te nemen (zie Tabel 12). Zo'n 10 procent is in hun oordeel neutraal. Zij vonden het niet bijzonder leuk maar zijn ook niet negatief. Tips die zij noemen om het leuker te maken liggen vaak in de lijn van 'minder theorie en meer doen' en met betrekking tot de kennismaking met leerlingen uit het regulier onderwijs dat er meer aandacht moet zijn voor daadwerkelijk contact tussen de twee groepen. Ook was de voorbereidingstijd voor de organisatie van het activiteitendeel volgens veel leerlingen te kort.

Een viertal leerlingen is negatief over de trainingsbijeenkomsten. Zij hebben de bijeenkomsten als saai en onnuttig ervaren. Zij zeggen vaak ook er niets van te hebben geleerd.

Tien leerlingen zijn bij het trainingsonderdeel niet aanwezig geweest en kunnen daarom geen oordeel geven.

Tabel 12. Oordeel geïnterviewde leerlingen over trainingsonderdeel naar positief, neutraal en negatief (% en abs, n=115)

Oordeel	%	Aantal
Positief	78%	90
Neutraal	10%	11
Negatief	3%	4
Geen oordeel (afwezig bij training)	9%	10

Leerlingen zijn vooral erg positief over de “Mission Impossible” opdracht en de kennismaking met de leerlingen van de reguliere scholen. In veel gevallen zagen leerlingen er een beetje tegenop om leerlingen van een reguliere school te ontmoeten en met hen samen te werken. Zij vonden dit erg spannend vooraf, maar desondanks kijken zij hier achteraf positief op terug.

“De kennismaking was gezellig, veel leuker dan ik had verwacht. Ik had een goede klik met ze en voelde me thuis. Ik voelde me gewoon op mijn gemak” (jongen, 15 jaar)

“Vooral de kennismaking met de andere leerlingen was leuk. Ze waren heel positief en oordelen niet over dat je iets hebt” (jongen, 14 jaar)

Overigens geldt dit niet voor iedereen. De leerlingen die minder positief oordelen benoemen juist dat zij gebrek hebben gehad aan werkelijk contact met de leerlingen van de andere school.

Ook het ontdekken van de eigen sterke punten noemen veel leerlingen als positief aspect, ook al vonden zij dit onderdeel niet altijd makkelijk. Het spel met kaarten was een speelse manier om te ontdekken waar zij goed in zijn en hoe hun klasgenoten daarover denken.

“Je leert je sterke punten en hobby's kennen. Je leert waar je goed in bent.” (jongen, 15 jaar)

“Het was vooral leuk om erachter te komen wat je sterke punten zijn. Ik kan goed motiveren.” (meisje, 15 jaar)

Activiteitendeel

Het onderdeel waarbij leerlingen van de mytylschool samen met leerlingen van een reguliere school een activiteit organiseren wordt eveneens door de grote meerderheid van de geïnterviewde leerlingen positief beoordeeld. De uitkomsten zijn weergegeven in Tabel 13. Zo’n 85 procent vond het leuk tot erg leuk om hieraan mee te doen en kijkt met plezier terug op de dag.

Een zevental leerlingen is neutraal in hun oordeel, zij vonden het ‘niet zo leuk’ of ‘een beetje saai’. Nog eens vijf zijn negatief over het activiteitendeel. Dit motiveren zij vooral vanuit twee redenen: 1) de beperkte interactie die met de leerlingen van de reguliere school is ontstaan, of 2) de ervaring dat de dag te druk en chaotisch was. In de ervaring van deze leerlingen zijn de hoeveelheid mensen en de taken in de organisatie van de dag een iets te zware last geweest.

Vijf jongeren waren niet aanwezig bij de activiteit en kunnen daarom geen oordeel geven.

"Het was saai, we zaten in een team met leerlingen van de andere school maar dat mengde niet echt." (jongen, 14 jaar)

"Het was te druk, er waren te veel mensen" (jongen, 15 jaar)

Tabel 13. Oordeel geïnterviewde leerlingen over activiteitonderdeel naar positief, neutraal en negatief (% en abs, n=115)

Oordeel	%	Aantal
Positief	85%	98
Neutraal	6%	7
Negatief	4%	5
Geen oordeel (afwezig bij activiteit)	4%	5

De positieve reacties van zo'n ruime meerderheid van de leerlingen roept de vraag op welke aspecten zij vooral als positief hebben ervaren. Uit de motivaties voor hun oordeel kan daarover het volgende worden opgemaakt. In de eerste plaats waarderen heel veel jongeren de activiteit zelf, zij hebben er veel plezier aan beleefd om iets voor een ander te organiseren. In het geval van de activiteiten in verzorgingstehuizen benoemt een groot aantal leerlingen dat zij het erg leuk vonden om contact te hebben met de ouderen en hen een leuke dag te bezorgen. Ook de specifieke taak die leerlingen hadden in de organisatie vonden zij vaak leuk, zoals de catering of als journalist verslag maken van de dag en interviewen.

"Het was heel leuk om te praten met senioren over op welke school ik zit en wat voor beperking ik heb. Ze waren heel nieuwsgierig!" (jongen, 17 jaar)



Een ander aspect dat veel wordt genoemd is de kennismaking met leerlingen van een reguliere school. Zij hebben de samenwerking als prettig ervaren en vonden het leuk om elkaar te leren kennen en van elkaar te leren. Zij geven aan dat zij terugkijken op een gezellige dag en dat gezamenlijk iets organiseren een goed gevoel geeft, vooral als je het samen voor een ander doet. Een deel van de leerlingen zegt dat zij er vooraf wel tegenop zagen en het lastig vonden om het eerste contact te maken maar dat het makkelijker ging dan zij hadden verwacht.

“Het was gezellig, ik heb nieuwe vrienden gemaakt. Het was jammer om afscheid te nemen aan het eind.” (jongen, 13 jaar)

“We waren tevreden met het resultaat. De samenwerking als team was goed. We motiveerden elkaar en zeiden: we gaan het redden. Er was wel een verschil tussen de leerlingen van de andere school en ons. Maar dat gaat er uiteindelijk wel af. Het is leuk want het is anders dan de normale lessen. Je bent creatief bezig en praat met elkaar. Dan lijkt het alsof je elkaar al lang kent. Ik zou het wel vaker willen doen.” (jongen, 15 jaar)

Ruim driekwart van de leerlingen vindt het dan ook een goed idee om nog eens deel te nemen aan een type programma als Shake it Off (zie Tabel 14). Zij zouden zulke activiteiten wel vaker willen doen. Het gezamenlijk iets organiseren is goed bevallen en zij zouden het ook leuk vinden om de leerlingen waar zij nieuw mee hebben kennisgemaakt nog eens te zien. Een deel van hen is vooral geïnteresseerd in herhaling van het uitvoeringsdeel waarbij zij activiteiten organiseren voor anderen. Ongeveer 20 procent zegt hier geen behoefte aan te hebben. Dit betreft jongeren die negatief hebben geoordeeld over het programma, maar ook jongeren die aangeven het leuk te hebben gevonden. Deze laatste groep zegt het programma vooral als eenmalige activiteit geschikt te vinden of zij vonden het wel leuk maar ook erg vermoeiend en zien het niet zitten dit nog eens te herhalen.

Tabel 14. Geïnterviewde leerlingen naar interesse om vaker deel te nemen aan een programma als Shake it Off (& en abs, n=115)

Vaker deelnemen?	%	Aantal
Ja	76%	87
Nee	20%	23
Weet niet	4%	5

§ 2. Ontwikkelde vaardigheden

Naast het plezier dat leerlingen aan het programma hebben beleefd, is hen ook specifiek gevraagd naar wat zij vinden dat zij ervan hebben geleerd. Belangrijk is de vraag welke vaardigheden zij hebben ontwikkeld en hoe zij reflecteren op mogelijke leerervaringen. In Tabel 15 is een overzicht weergegeven van de vaardigheden waarop leerlingen zich hebben ontwikkeld volgens zelfrapportage. In de eerste plaats gaat het om samenwerken, bijna zestig procent van de leerlingen geeft aan beter te zijn geworden in het samenwerken met anderen. Zij hebben op dit vlak in het programma dan ook veel ervaring op kunnen doen door de verschillende

opdrachten in het trainingsdeel en het werken in teams in het activiteitendeel. Andere hieraan gerelateerde vaardigheden die veelvuldig worden genoemd zijn communiceren (43%) en overleggen (42%). Ongeveer een derde van de leerlingen zegt verder beter te zijn geworden in organiseren en heeft geleerd om nieuwe dingen te beginnen en door te zetten. Daarnaast zegt een vijfde van de leerlingen geleerd te hebben om keuzes te maken en afspraken na te komen. Ruim 10 procent vindt dat zij beter zijn geworden in op tijd komen of op tijd beginnen met voorbereiden.

“Eerst dacht ik: kan ik wel voor zoveel mensen eten klaar maken? Nu heb ik meer zelfvertrouwen en kijk ik positiever naar dingen. Bij de challenge moest ik nieuwe mensen leren kennen. Dat was spannend. Maar ik heb daarvan geleerd om iets nieuws te beginnen, iets wat ik nog niet eerder heb gedaan.” (jongen, 14 jaar)

Tabel 15. Geïnterviewde leerlingen naar ontwikkelde vaardigheden, meerdere antwoorden mogelijk (% en abs, n=115)

Vaardigheid	%	Aantal
Samenwerken	57%	65
Communiceren	43%	50
Overleggen	42%	48
Organiseren	33%	38
Nieuwe dingen beginnen	31%	36
Doorzetten	29%	33
Dingen positief bekijken	27%	31
Keuzes maken	22%	25
Afspraken nakomen	20%	23
Op tijd komen	12%	14

§ 3. Persoonlijke ontwikkeling

Aansluitend op de vaardigheden die jongeren hebben ontwikkeld zijn er ook verschillende aspecten van de bredere persoonlijke ontwikkeling die volgens de leerlingen door deelname aan het programma Shake it Off een stimulans heeft gekregen. In Tabel 16 is hiervan een overzicht opgenomen. In de eerste plaats geeft driekwart van de geïnterviewde leerlingen aan dat zij meer mensen hebben leren kennen. Voor hun gevoel is hun sociaal netwerk breder geworden door de nieuwe contacten met leerlingen van de andere school en het contact met de doelgroep van hun activiteit of de begeleiders die hierbij betrokken waren. Verder vindt de helft van de leerlingen dat zij meer ervaring hebben opgedaan met een variëteit aan taken en verantwoordelijkheden. Opvallend is ook dat ruim een derde van de leerlingen aangeeft meer zelfvertrouwen te hebben gekregen. Mogelijk hangt dit ook samen met het ontdekken van hun sterke punten. Daarnaast vindt een derde van de leerlingen dat zij zelfstandiger zijn geworden en meer verantwoordelijkheidsgevoel hebben

gekregen. Een kwart geeft aan zichzelf beter te hebben leren kennen door mee te doen aan het programma.

“Ik bleek goed te zijn in interviewen, dat wist ik nog niet van mezelf!” (jongen, 15 jaar)

“Ik kan nu makkelijker met vreemden contact maken” (jongen, 16 jaar)

Tabel 16. Geïnterviewde leerlingen naar aspect van persoonlijke ontwikkeling, meerdere antwoorden mogelijk (% en abs, n=115)

Ontwikkelingsaspect <i>Heb je het gevoel dat je:</i>	%	Aantal
Meer mensen hebt leren kennen	74%	85
Meer ervaring hebt opgedaan	50%	57
Meer zelfvertrouwen hebt gekregen	37%	43
Ontdekt hebt waar je goed in bent	37%	43
Zelfstandiger bent geworden	33%	38
Meer verantwoordelijkheidsgevoel hebt	30%	34
Jezelf beter hebt leren kennen	25%	29

Dat een flink deel van de jongeren aangeeft dat hun zelfvertrouwen versterkt is, kan ook samenhangen met de succeservaring die zij hebben beleefd in de uitwisseling met leerlingen van een reguliere school en in het organiseren van een activiteit voor anderen en de voldoening die dat geeft. Veel leerlingen kijken terug op een geslaagde activiteit waar zij in samenwerking met leeftijdsgenoten een positieve bijdrage hebben kunnen leveren. Ook het positieve contact met leerlingen van de reguliere school kan hierin een rol hebben gespeeld, zeker ook omdat veel leerlingen hier op voorhand een beetje tegenop zagen. Het lijkt erop dat deze positieve ervaringen afstralen op hun gevoelens van zelfvertrouwen.

“Het was een leuke ervaring want de leerlingen van de andere school waren erg aardig. Ze hadden geen vooroordeel. Op de basisschool had ik daar wel last van bij andere kinderen. Deze leerlingen waren geïnteresseerd, ze vroegen wat ik heb.” (jongen, 17 jaar)

“Het was leuk om te praten met de mensen, gezellig met de ouders. Het was vooral ook leuk dat je ziet dat er zo goed samengewerkt kan worden. Het was heel gezellig met de leerlingen van de andere school. Ik zou het nog wel eens willen doen.” (jongen, 14 jaar)

§ 4. Sociaal-emotionele ontwikkeling

Voor het in kaart brengen van de sociaal-emotionele ontwikkeling van de deelnemers is gebruik gemaakt van de ‘Strength and Difficulties Questionnaire’ (SDQ). Dit is een vragenlijst die bestaat uit 25 stellingen over de eigen persoon en het eigen gedrag, waarbij leerlingen zelf kunnen invullen in welke mate de uitspraak voor hen wel of niet geldt. De 25 stellingen kunnen worden ingedeeld in vijf categorieën: 1) emotionele symptomen en problemen, 2) gedragsproblemen, 3)

hyperactiviteits- en aandachtsproblemen, 4) problemen in de omgang met andere kinderen, en 5) vriendelijk en behulpzaam gedrag. Om te bepalen wat een 'normale' sociaal-emotionele ontwikkeling is voor jongeren van een bepaalde leeftijd, zijn er voor deze categorieën zogeheten normtabellen gemaakt. Met behulp hiervan kan worden bepaald of individuele scores hoger, lager of gelijk zijn aan de norm. Hierbij wordt een driedeling gemaakt naar 'normale scores', 'grensgebied scores' en 'verhoogde of klinische scores'.

De SDQ is benut om op een gestandaardiseerde wijze de sociaal-emotionele ontwikkeling van de leerlingen in kaart te brengen. Omdat Shake it Off een kortdurende interventie betreft worden geen grote verschillen tussen nul- en eindmeting verwacht. Wel kunnen kleine verschillen een aanwijzing vormen voor potentiële effecten die bij voortzetting of herhaling van de inzet sterker tot uitdrukking zouden kunnen komen.

In Tabel 17 is een overzicht weergegeven van de gemiddelde scores voor de 110 leerlingen die voorafgaand en na afloop van hun deelname aan Shake it Off een vragenlijst hebben ingevuld. Hieruit blijkt dat de moeilijkheden die leerlingen rapporteren zowel bij nul- als eindmeting binnen de normscores vallen. Dit geldt voor de totale moeilijkheden met betrekking tot sociaal-emotionele gezondheid als ook voor de verschillende subschalen.

Als de verschillen in scores tussen nul- en eindmeting geanalyseerd worden is er voor de totale moeilijkheden een zeer lichte afname te constateren. Onderscheid makend naar de subschalen, valt op dat de gedragsproblemen en emotionele symptomen iets zijn afgenomen en er een lichte toename in vriendelijk en behulpzaam gedrag is te constateren. De verschillen zijn echter zeer klein. Voor de overige subschalen – hyperactiviteits- en aandachtsproblemen en problemen in de omgang met andere kinderen – zijn de scores nagenoeg gelijk gebleven.

Tabel 17. Gemiddelde scores SDQ bij nul- en eindmeting m.b.t. geïnterviewde leerlingen (n=110)

Problemen	Nulmeting	Eindmeting	Vershil
Emotionele symptomen	2.61	2.48	-0.13
Gedragsproblemen	1.75	1.51	-0.25
Hyperactiviteits- en aandachtsproblemen	3.84	3.78	-0.05
Problemen in de omgang met andere kinderen	2.12	2.21	+0.09
Vriendelijk en behulpzaam gedrag	8.35	8.49	+0.15
Totale moeilijkheden	10.32	9.98	-0.34

Hoofdstuk 4. Maatschappelijke aandacht

Inleiding

In dit hoofdstuk wordt ingegaan op de vraag hoe maatschappelijke organisaties en jongeren die direct of indirect verbonden zijn aan het project Shake it Off in verschillende verbanden proberen maatschappelijke aandacht te vragen voor jongeren met een chronische aandoening (§ 1). Ook wordt geprobeerd te beoordelen in hoeverre dat is gelukt (§ 2).

§ 1. Suggesties en acties

1. Klankbordgroep Shake it Off

Rondom het project Shake it Off is een klankbordgroep van kernpartners ingesteld die op zoek is naar sleutelorganisaties die via hun netwerk maatschappelijke aandacht kunnen opwekken voor de zaak van chronisch zieke jongeren. Behalve aandacht voor de boodschap van chronisch zieke jongeren, gaat het ook om bekendheid geven aan Shake it Off.

De klankbordgroep houdt zich met name bezig met de vraag welke boodschap verspreid moet worden en welke sleutelorganisaties hiervoor geschikt zijn

De boodschap

Hoewel onze normen en waarden stellen dat ieder mens van waarde is en iedereen recht heeft op dezelfde kansen, is er toch sprake van ongelijkheid in ontwikkelingskansen tussen jongeren met een chronische beperking en gezonde jongeren.

Onze boodschap moet mensen bewust maken van het belang van 'health equality' onder jongeren en dat ongelijkheid tussen zieke en gezonde jongeren een probleem is. Alle jongeren verdienen de best mogelijke kansen om zich optimaal te ontwikkelen en welzijn en geluk te ervaren.

Een goede aanpak hiervoor is dit probleem te 'reframen, oftewel de betekenis van een verschijnsel te veranderen door het in een ander kader te plaatsen. Zo vinden jongeren vrijwilligerswerk over het algemeen nogal suf, maar is het wel cool om iets goeds te doen voor een ander. In dit verband is niet alleen belangrijk om naar buiten te brengen dat er ontwikkelingsverschillen bestaan tussen jongeren, maar vooral ook dat chronisch zieke jongeren niet gevormd worden door hun handicap. In plaats van de focus te leggen op beperkingen is de nieuwe boodschap juist: "Wat jij hebt staat los van wie jij bent!" Via deze boodschap zijn de verschillen tussen jongeren te normaliseren tot: "*Iedereen is even bijzonder!*" Gehandicapt, ziek of geen van beide, iedereen heeft sterke punten die verder zijn te ontwikkelen en iedereen kan zich inzetten voor een ander. Voor beide categorieën van jongeren is kennismaking met elkaar een rijke betekenisvolle ervaring. 'Health equality' is niet alleen een kwestie van de ontwikkelingskansen van jongeren gelijk trekken, maar ook de manier veranderen waarop naar chronisch zieke jongeren wordt gekeken. Hun mogelijkheden zijn namelijk veel groter dan hun beperkingen.

De resultaten die de kernpartners van Shake it Off op het oog hebben met de boodschap verschillen per domein. Zo zouden overheid en bedrijfsleven aangesproken kunnen worden op hun maatschappelijke verantwoordelijkheidszin. Voorzieningen op het gebied van zorg, welzijn en scholen kunnen jongeren op een methodisch verantwoorde wijze met elkaar in contact brengen. Hogescholen hebben een onderzoekstaak op deze thematiek. Media kunnen het publiek informeren en bekendheid geven aan interessante initiatieven. Maar jongeren zelf kunnen ook hun ogen openen voor dit thema en andere jongeren aanspreken om op dit gebied in actie te komen.

Sleutelorganisaties

Sleutelorganisaties die in principe in aanmerking komen om maatschappelijke aandacht te vragen voor de zaak van chronisch zieke jongeren zijn:

- Overheid en semioverheidsvoorzieningen: gemeenten, UWV, VNG en samenwerkingsverbanden van overheden
- Welzijnsorganisaties, zorginstellingen, zorgcoördinatoren middelbare scholen, MEE etc.
- Onderwijsinstellingen: scholen voor voortgezet onderwijs, Mytylscholen en andere scholen voor speciaal onderwijs, hogescholen
- Jongeren en ouders
- Bedrijfsleven met MVO-beleid
- Ngo's
- Kennisinstituten: Nij, JIP's e.d.
- Media en sociale media: You Tube en andere sociale media
- Verenigingen: algemene en specifieke sportverenigingen
- Maatschappelijke en brancheorganisaties: fondsen, Vereniging Gehandicaptenzorg, NSKG

Gestreefd wordt naar een jaarlijkse bijeenkomst van 100 sleutelfiguren die met jongeren in gesprek gaan om de problematiek op de agenda te zetten. Deze club van 100 komt in de periode 2015-2018 jaarlijks bij elkaar.

2. Club van 100

Vanuit Fonds NutsOhra (FNO) is een Club van 100 ingesteld die gevraagd en ongevraagd adviezen geeft aan gefinancierde projecten en initiatieven. Dit geldt ook voor het initiatief Shake it Off. Deze Club van 100 bestaat uit vertegenwoordigers vanuit het maatschappelijke organisaties en het bedrijfsleven met wijde vertakkingen in de samenleving.

De eerste bijeenkomst van Club van 100 eind 2015 was erop gericht om kennis met elkaar te maken en bewustwording te creëren voor de problematiek op de terreinen van zorg, onderwijs, onderwijs en werk. Met betrekking tot Shake it Off en de doelgroep van jongeren met een beperking worden de volgende conclusies en constatering opgetekend:

1) Interdisciplinaire samenwerking is de beste manier is om de sociale participatie van jongeren met een beperking te vergroten

2) Een derde van de bevolking en 11% van de jeugd een chronische ziekte heeft. Gezien deze aantallen behoort hun maatschappelijke participatie een normale zaak te zijn.

3) Om begrip (en geen medelijden) te creëren voor maatschappelijke participatie is het belangrijk deze grotendeels onzichtbare jongeren goed in beeld te brengen. Ook al zie je soms aan de buitenkant niets, ze lopen wel degelijk tegen veel hindernissen aan. Bij deze jongeren zelf ligt de taak duidelijk aan te geven wat ze nodig hebben. Het jongerenpanel kan hierin het voortouw nemen, maar er zijn ook andere jongerenambassadeurs nodig. Shake it Off kan jongeren in dit opzicht ook een en ander leren.

4) Dé jongere met een chronische aandoening bestaat niet. Het gaat om een grote verscheidenheid van jonge mensen. Wat ze gemeenschappelijk hebben is vooral dat ze over veel veerkracht en doorzettingsvermogen beschikken. Deze positieve aspecten zouden nadruk moeten krijgen in het bewerken van de publieke opinie en zo tot reframing van het beeld van deze doelgroep kunnen leiden.

De tweede bijeenkomst van de club van 100 in november 2016 stond in het teken van sport. Ook nu weer zijn vele acties op meerdere gebieden bedacht om de sociale participatie van jongeren met een chronische aandoening te bevorderen. Genoemd zijn onder meer:

- Organiseren van een ronde tafel conferentie in voorjaar 2017 rond de transitiefase van kinderarts naar volwassenenzorg
- Inventariseren wat jongeren met een chronische aandoening willen van wijk en met wijkteams door middel van het opstellen van een vragenlijst
- Opstellen van een programma 'Hoe weet ik wat ik wil' over de juiste psychosociale ondersteuning voor jongeren binnen de zorg
- In gesprek gaan met wethouders onderwijs
- Lobby opzetten voor no risk polis voor werkende jongeren met een chronische aandoening
- Meer aandacht genereren voor chronische aandoeningen in sportopleidingen

3. Jongerenpanel

Binnen het programma Zorg én Perspectief van Fonds Nuts is een jongerenpanel ingesteld om de meer dan 500.000 jongeren in Nederland met een chronische aandoening te representeren. Het panel bestaat uit jongeren tussen de 16 en 27 jaar met verschillende chronische aandoeningen. Als ervaringsdeskundigen geven zij gevraagd en ongevraagd advies over zowel het programma als aan alle deelnemende organisaties. Zij hebben de taak Zorg én Perspectief te informeren over de problemen waar jongeren met een chronische aandoening tegenaan lopen. Daarnaast heeft het panel een rol in de beoordeling van projectaanvragen en wordt zij actief betrokken bij de gehonoreerde projecten.

Het jongerenpanel komt met de volgende suggesties voor het creëren van meer maatschappelijke aandacht voor jongeren met een chronische aandoening:

1) Vraag ambulant begeleiders en zorgcoördinatoren, maar ook de leerkrachten van scholen met welke problemen deze leerlingen kampen en wat de school hen kan bieden.

2) Er is een project waarbij een reguliere school en een school voor speciaal onderwijs samen één schoolfeest organiseren. Misschien kunnen daar de ervaringen worden gepeild over het bijeenvoegen van de beide categorieën van leerlingen.

Verder heeft het jongerenpanel filmpjes gemaakt over de thema's kracht, zorg, sport, school en werk en verstuurd naar leden van de Tweede Kamer, verkiezingscommissies van politieke partijen en hun jongerenafdeling met de oproep voor meer politieke aandacht voor jongeren met een chronische aandoening.

Deze oproep is ook op schrift gesteld in de vorm van een pleidooi om meer aandacht te schenken aan sociale participatie van de doelgroep in de verkiezingsprogramma's.

¹⁵Hiervoor is brede steun verleend door de club van 100 en organisaties die daaraan verbonden zijn. Suggesties voor oplossingen die daarin aan de orde zijn gesteld betreffen onder meer:

- Mogelijkheden voor gespreid examen
- Meer kennis en contacttijd van zorgcoördinatoren
- Betere studiefinancieringsmogelijkheden
- Betere sportfaciliteiten op scholen
- Sport en bewegen als onderdeel van zorg
- Binnen sportclubs meer mogelijkheden voor de doelgroep (G-teams)
- Verbeteringen van de participatiewet
- Meer informatie bij scholen over werkmogelijkheden
- Optimaliseren van kwaliteit van leven
- Ontwikkelingsgerichte zorg
- Verbetering zorgstructuur: psychosociale begeleiding bij ziekte, zorg op maat

Het jongerenpanel speelt ook een actieve rol bij de jaarlijkse bijeenkomsten van de Club van 100.

4. Landelijk leernetwerk Mytylscholen

Vanuit de VO-raad wordt een landelijk netwerk Mytylscholen gefaciliteerd waar ruim 20 medewerkers van deze scholen gezamenlijk reflecteren op vraagstukken die het onderwijs en de maatschappelijke participatie van hun doelgroep raken.

Tijdens een bijeenkomst van het leernetwerk is de vraag gesteld hoe binnen het curriculum van het Mytylonderwijs de maatschappelijke deelname van leerlingen kan worden bevorderd?

In het algemeen is er in het Mytylonderwijs sprake van een hechte band tussen leerkrachten en leerlingen. Leerkrachten kennen over het algemeen alle leerlingen, hun thuissituatie en de ouders. Ouders en familie staan vaak in de zorgstand.

Veel leerlingen hebben vooral vrienden op school, omdat er onder meer vanwege de grote reisafstanden naar de regionale Mytylschool weinig tijd overblijft voor andere sociale contacten.

Maatschappelijke betrokkenheid van leerlingen van Mytylscholen is op verschillende manieren aan te wakkeren:

¹⁵ Het pleidooi voor meer aandacht voor sociale participatie van jongeren met een chronische aandoening, FNO Zorg en Perspectief, 2016.

- 1) Bevorder de zelfredzaamheid van leerlingen door eigen initiatief te stimuleren. Overigens helpen veel leerlingen elkaar automatisch.
- 2) Meeloopdagen op scholen voor vervolgonderwijs en stages zorgen ervoor dat leerling kennis maakt met een andere wereld dan de vertrouwde omgeving van thuis en de Mytylschool.
- 3) Buitenlandse schoolreizen en schoolvakanties zijn goed voor het kweken van zelfvertrouwen en verminderen van hospitalisering.
- 4) Integrale schoolprogramma's gericht op gericht op maatschappijvaardig van leerlingen

§ 2. Beoordeling

Er zijn in de jaren 2015 en 2016 tal van acties ondernomen om maatschappelijke aandacht te creëren voor jongeren met een chronische aandoening en hun sociale participatie. Deze acties gaan in elk geval nog door in 2017 en 2018. Wat het effect daarvan is valt op dit moment moeilijk te zeggen. Wel kan worden geconcludeerd dat acties een belangrijke voorwaarde zijn om de publieke opinie te mobiliseren.

Hoofdstuk 5. Conclusies en aanbevelingen

Inleiding

In dit hoofdstuk staan de belangrijkste conclusies uit het onderzoek (§ 1) en relevante aanbevelingen centraal (§ 2).

In totaal zijn met 115 leerlingen van zeven mytylscholen gesprekken gevoerd over hun achtergronden voorafgaand aan hun deelname aan het programma Shake it Off. Het totaal aantal leerlingen van mytylscholen dat aan dit programma heeft deelgenomen bedraagt 199 (zie bijlage 3). Gesteld kan worden dat de geïnterviewde leerlingen een meer dan redelijke afspiegeling vormen van het totale aantal deelnemers aan het programma Shake it Off.

Het totaal aantal leerlingen van het mytylonderwijs op het niveau van voortgezet special onderwijs bedraagt in Nederland in schooljaar 2014/2015 14.900 (zie bijlage 4). Voor dit leerlingentotaal zijn de uitkomsten van onderhavige evaluatie als indicatief te beoordelen.

§ 1. Conclusies

Conclusies over achtergronden van ondervraagde leerlingen

1.

De meeste geïnterviewde jongeren volgen de basisberoepsgerichte of kaderberoepsgerichte leerweg op het VMBO. Daarnaast neemt ruim een kwart deel aan het praktijkonderwijs en ongeveer een vijfde aan de theoretische leerweg van het VMBO. Tien procent volgt onderwijs op havo niveau. Bijna alle ondervraagde leerlingen vinden dat het goed gaat op school.

2.

Ruim een kwart van de jongeren een bijbaan heeft. Een redelijk deel van de leerlingen zonder bijbaan geeft aan wel op andere manieren actief te zijn in de vorm van vrijwilligerswerk doen, stages of klusjes in het huishouden thuis of bij familie.

3.

Wat betreft de omvang van het sociale netwerk blijkt dat leerlingen naar eigen zeggen een redelijk aantal kennissen en vrienden hebben. Gemiddeld gaat het om 27 kennissen, waarvan 8 goede vrienden. Alle leerlingen geven aan zowel contact te hebben met mensen zonder en mensen met een beperking. In twee derde van de gevallen zijn de nauwe banden vooral met andere mensen met een beperking. Voor ruim een derde van de leerlingen geldt juist het tegenovergestelde: de mensen die zij als goede vrienden beschouwen hebben niet te maken met een beperking.

4.

Leerlingen is verder ook gevraagd naar de mate waarin leeftijdsgenoten uit hun sociaal netwerk te maken hebben met problemen. Velen verwijzen dan naar gezondheidsproblemen en handicaps, maar bijna de helft van de leerlingen geeft aan

dat zij ook contact hebben met jongeren die andere problemen hebben. Het gaat dan bijvoorbeeld om zaken als problemen in de schoolsituatie, problemen thuis,

5.

Ruim twee derde van de ondervraagde leerlingen is lid van een vereniging, veelal sportverenigingen. Deze leerlingen noemen dit ook als ontmoetingsplek voor hun sociaal netwerk, een plek waar zij vrienden maken. Een derde van de leerlingen is niet actief bij een vereniging. Zij brengen hun tijd vooral binnenshuis door en maken veel gebruik van digitale media.

6.

De overgrote meerderheid van de leerlingen oordeelt positief over hun welbevinden. Zij voelen zich gelukkig en geven aan tevreden te zijn met hun leven. Aspecten die hieraan bijdragen die veel leerlingen noemen zijn de sociale contacten die zij hebben: een fijne familie en vriendenkring. Ook het feit dat zij het naar hun zin hebben op school en in de klas speelt naar eigen zeggen vaak een rol in gevoelens van welbevinden. Een klein deel van de leerlingen is minder positief over hun welbevinden. Zij twifelen eraan of zij wel gelukkig zijn en geven aan 'ups en downs' te ervaren. Redenen die zij daarvoor geven zijn het omgaan met hun beperking, maar ook in het algemeen de beleving soms goede dagen en soms mindere dagen te hebben..

7.

Een grote meerderheid van de jongeren formuleert verschillende plannen en ideeën voor de toekomst, vooral op het gebied van opleiding, werk en gezin. Het behalen van het middelbare school diploma staat op de eerste plaats. Niet alle leerlingen willen daarna verder studeren, maar een flink aantal wil dat juist wel graag. De oudere leerlingen hebben vaak al voor ogen welke opleidingsrichting en op welke plek zij dat zouden willen doen. Ook de leerlingen die niet verder willen studeren hebben vaak al een concreet idee van het type werk zij willen gaan doen. Horeca, techniek en ICT zijn branches die veel worden genoemd, maar ook werken in de (jeugd)zorg is een richting die veel leerlingen aantrekt.

Een kleiner deel van de jongeren vindt het lastig om ideeën te formuleren en geeft aan daar weinig over na te denken. Zij richten zich vooral op het hier en nu en staan niet zo stil bij de toekomst. Het gaat om jongeren van verschillende leeftijden en zowel jongens als meisjes.

Verder willen veel jongeren later graag een gezin of willen zij op een woongroep wonen met hun eigen kamer of huisje.

Conclusies over ervaringen van ondervraagde leerlingen

8.

De geïnterviewde leerlingen kijken over het algemeen zeer positief terug op de trainingsbijeenkomsten. Bijna 80 procent vond het leuk tot erg leuk om hieraan deel te nemen. Zo'n 10 procent is in hun oordeel neutraal. Zij vonden het niet bijzonder leuk maar zijn ook niet negatief. Tips die zij noemen om het leuker te maken liggen vaak in de lijn van 'minder theorie en meer doen' en met betrekking tot de kennismaking met leerlingen uit het regulier onderwijs dat er meer aandacht moet

zijn voor daadwerkelijk contact tussen de twee groepen. Ook was de voorbereidingstijd voor de organisatie van het activiteitendeel volgens veel leerlingen te kort.

Enkele leerlingen zijn negatief over de trainingsbijeenkomsten. Zij hebben de bijeenkomsten als saai en onnuttig ervaren. Zij zeggen vaak ook er niets van te hebben geleerd.

9.

Leerlingen zijn vooral erg positief over de “Mission Impossible” opdracht en de kennismaking met de leerlingen van de reguliere scholen. In veel gevallen zagen leerlingen er een beetje tegenop om leerlingen van een reguliere school te ontmoeten en met hen samen te werken. Zij vonden dit erg spannend vooraf, maar desondanks kijken zij hier achteraf positief op terug.

Ook het ontdekken van de eigen sterke punten noemen veel leerlingen als positief aspect, ook al vonden zij dit onderdeel niet altijd makkelijk. Het spel met kaarten was een speelse manier om te ontdekken waar zij goed in zijn en hoe hun klasgenoten daarover denken.

10.

Het onderdeel waarbij leerlingen van de mytylschool samen met leerlingen van een reguliere school een activiteit organiseren wordt eveneens door de grote meerderheid van de geïnterviewde leerlingen positief beoordeeld. Zo’n 85 procent vond het leuk tot erg leuk om hieraan mee te doen en kijkt met plezier terug op de dag. Uit de motivaties voor hun oordeel kan daarover het volgende worden opgemaakt. In de eerste plaats waarderen heel veel jongeren de activiteit zelf, zij hebben er veel plezier aan beleefd om iets voor een ander te organiseren. In het geval van de activiteiten in verzorgingstehuizen benoemt een groot aantal leerlingen dat zij het erg leuk vonden om contact te hebben met de ouderen en hen een leuke dag te bezorgen. Ook de specifieke taak die leerlingen hadden in de organisatie vonden zij vaak leuk, zoals de catering of als journalist verslag maken van de dag en interviewen. Een ander aspect dat veel wordt genoemd is de kennismaking met leerlingen van een reguliere school. Zij hebben de samenwerking als prettig ervaren en vonden het leuk om elkaar te leren kennen en van elkaar te leren.

Een zevental leerlingen is neutraal in hun oordeel, zij vonden het ‘niet zo leuk’ of ‘een beetje saai’. Nog eens vijf zijn negatief over het activiteitendeel. Dit motiveren zij vooral vanuit twee redenen: 1) de beperkte interactie die met de leerlingen van de reguliere school is ontstaan, of 2) de ervaring dat de dag te druk en chaotisch was. In de ervaring van deze leerlingen zijn de hoeveelheid mensen en de taken in de organisatie van de dag een iets te zware last geweest.

11.

Ruim driekwart van de leerlingen vindt het dan ook een goed idee om nog eens deel te nemen aan een type programma als Shake it Off. Zij zouden zulke activiteiten wel vaker willen doen. Het gezamenlijk iets organiseren is goed bevallen en zij zouden het ook leuk vinden om de leerlingen waar zij nieuw mee hebben kennisgemaakt nog eens te zien.

12.

Gevraagd naar welke vaardigheden leerlingen hebben bij Shake it Off geeft 60 procent aan beter te zijn geworden in het samenwerken met anderen. Zij hebben op dit vlak in het programma dan ook veel ervaring op kunnen doen door de verschillende opdrachten in het trainingsdeel en het werken in teams in het activiteitendeel. Andere hieraan gerelateerde vaardigheden die veelvuldig worden genoemd zijn communiceren (43%) en overleggen (42%). Ongeveer een derde van de leerlingen zegt verder beter te zijn geworden in organiseren en heeft geleerd om nieuwe dingen te beginnen en door te zetten. Daarnaast zegt een vijfde van de leerlingen geleerd te hebben om keuzes te maken en afspraken na te komen. Ruim 10 procent vindt dat zij beter zijn geworden in op tijd komen of op tijd beginnen met voorbereiden.

13.

Driekwart van de geïnterviewde leerlingen zegt dat zij meer mensen hebben leren kennen. Voor hun gevoel is hun sociaal netwerk breder geworden door de nieuwe contacten met leerlingen van de andere school en het contact met de doelgroep van hun activiteit of de begeleiders die hierbij betrokken waren. Verder vindt de helft van de leerlingen dat zij meer ervaring hebben opgedaan met een variëteit aan taken en verantwoordelijkheden. Opvallend is ook dat ruim een derde van de leerlingen aangeeft meer zelfvertrouwen te hebben gekregen. Mogelijk hangt dit ook samen met het ontdekken van hun sterke punten. Daarnaast vindt een derde van de leerlingen dat zij zelfstandiger zijn geworden en meer verantwoordelijkheidsgevoel hebben gekregen. Een kwart geeft aan zichzelf beter te hebben leren kennen door mee te doen aan het programma.

14.

Dat een flink deel van de jongeren aangeeft dat hun zelfvertrouwen versterkt is, kan ook samenhangen met de succeservaring die zij hebben beleefd in de uitwisseling met leerlingen van een reguliere school en in het organiseren van een activiteit voor anderen en de voldoening die dat geeft. Veel leerlingen kijken terug op een geslaagde activiteit waar zij in samenwerking met leeftijdsgenoten een positieve bijdrage hebben kunnen leveren. Ook het positieve contact met leerlingen van de reguliere school kan hierin een rol hebben gespeeld, zeker ook omdat veel leerlingen hier op voorhand een beetje tegenop zagen. Het lijkt erop dat deze positieve ervaringen afstralen op hun gevoelens van zelfvertrouwen.

15.

Uit de afgenomen SDQ-test voor sociaal-emotionele ontwikkeling blijkt dat er sprake is van een zeer lichte afname van problemen. Wat opvalt is dat de gedragsproblemen en emotionele symptomen iets zijn afgenomen en dat er sprake is van een lichte toename van vriendelijk en behulpzaam gedrag.

Conclusies over maatschappelijke aandacht

16.

In verschillende verbanden zijn in 2015 en 2016 vele suggesties gedaan en publicitaire acties ondernomen om meer maatschappelijke aandacht te genereren voor meer sociale participatie van jongeren met een chronische aandoening. Dit gaat in elk geval nog door tot in 2018. Wat het effect daarvan is valt op dit moment moeilijk te zeggen. Wel kan worden geconcludeerd dat acties een belangrijke voorwaarde zijn om de publieke opinie te mobiliseren.

§ 2. Aanbevelingen

1.

Het is een goede zaak maatschappelijke aandacht te vragen voor de zaak van sociale participatie van jongeren met een chronische aandoening. Publicitaire acties van sleutelfiguren, organisaties waarmee zijn verbonden zijn en betrekken van jongeren uit de doelgroep daarbij is zeer aan te bevelen.

2.

Aanbevolen wordt meer ontmoetingsmogelijkheden te scheppen voor jongeren met en jongeren zonder chronische aandoening. Dat kan geregeld worden via scholen in het kader van burgerschapsvorming of maatschappijleer en in het kader van uitwisselingsprogramma's en gezamenlijke projecten zoals Shake it Off. Maar ook andere voorzieningen, zoals buitenschoolse opvang en sportvoorzieningen, lenen zich hier goed voor.

3.

Effecten van Shake it Off en andere steunende activiteiten voor de doelgroep van jongeren met een chronische aandoening en hun sociale participatie zouden beter moeten worden onderzocht. In eerste instantie betreft dit met name de bestudering van mogelijke effecten op de langere termijn. Op individueel niveau betekent dit dat de vraag moet worden gesteld of de jongeren zich verder blijven ontwikkelen na afloop van hun deelname aan het programma. Ontstaan er duurzame contacten tussen de leerlingen van de verschillende scholen? Blijven deelnemende jongeren bewust bezig met het ontwikkelen van hun kwaliteiten en hun zelfontplooiing? Daarnaast is het interessant om na te gaan of er een duurzame verbinding tussen scholen ontstaat of niet. Blijven reguliere scholen en mytylscholen met elkaar in contact en ondernemen zij andere uitwisselingsinitiatieven? De herhaaldelijke deelname van verschillende scholen wijst in ieder geval op de behoefte aan en interesse bij scholen in uitwisseling en programma's als Shake it Off. Aanbevolen wordt om deze vragen met behulp van vervolgonderzoek te beantwoorden.

Bijlage 1. Items vragenlijst

Achtergronden

- Naam
- Sekse
- Leeftijd/geboortedatum
- Wat doe jij in je vrije tijd?
- Lid sportclub of andere vereniging
- Hoeveel kennissen en hoeveel goede vrienden heb je? Binnen en buiten school?
- Welke opleiding volg je?
- Gaat het goed op school?
- Bijbaan
- Ken je jongeren die problemen hebben? Zo ja, welke? Ben je gelukkig?
- Toekomstplannen

Deelname Shake it Off

Deelname en waardering Shake it Off training . Leuk/niet leuk

Deelname en waardering gezamenlijke activiteit. Leuk/niet leuk

Hoeveel leerlingen eigen en andere school, begeleiders en deelnemers gezamenlijke activiteit

Vaker meedoen aan Shake it Off en waarom wel/niet

Beter geworden in vaardigheden als samenwerken, organiseren, overleggen, op tijd komen, afspraken nakomen, dingen positief bekijken, nieuwe dingen beginnen, doorzetten, communiceren, keuzes maken, iets anders: ...

Gevoel dat je zelfstandiger bent geworden, meer zelfvertrouwen hebt gekregen, meer verantwoordelijkheidsgevoel hebt, meer mensen hebt leren kennen, ontdekt hebt waar je goed in bent, jezelf beter hebt leren kennen, meer ervaring hebt opgedaan, iets anders: ...

Bijlage 2. Respondentenlijst en andere informatiebronnen

1. Leerlingen

Tabel B1. Leerlingen die kwalitatieve vragen hebben beantwoord naar school en leerlingpopulatie school (achtergronden en oordeel Shake it Off)

Plaats Mytylschool	Geïnterviewde leerlingen	Leerlingpopulatie
Wijk aan Zee-1	17	216
Den Bosch	16	100
Rotterdam-1	7	60
Utrecht-1	13	150
Leiden-1	8	100
Roosendaal	8	115
Tilburg-1	7	300
Tilburg-2	7	300
Rotterdam-2	10	60
Utrecht-2	13	150
Leiden-2	9	100
Totaal	115	1.041

Toelichting bij tabel B1:

Bij vier scholen heeft twee keer een Shake it Off project plaatsgevonden met verschillende leerlingen. Dat is gebeurd in resp. schooljaar 2016-2016 en schooljaar 2016-2017. Beide keren zijn verschillende leerlingen geïnterviewd. In totaal zijn 115 leerlingen van 7 scholen geïnterviewd aan de hand van een kwalitatieve vragenlijst. De leerling-populaties van deze scholen op jaarbasis bedraagt 1.041. In dit laatste getal zijn geen dubbeltellingen meegenomen.

Tabel B2. Leerlingen die een SDQ formulier hebben ingevuld naar school en leerlingpopulatie van de school

Plaats Mytylschool	Nulmeting	Eindmeting	Leerlingpopulatie
Wijk aan Zee	18	17	216
Den Bosch	16	15	100
Rotterdam	7	7	60
Utrecht	15	13	150
Leiden	8	8	100
Roosendaal	8	8	115
Tilburg	7	7	300
Tilburg-2	6	6	300
Rotterdam-2	11	10	60
Utrecht-2	11	11	150
Leiden-2	8	8	100
Totaal	115	110	1.651

Toelichting bij tabel B2:

De formulieren van leerlingen van wie de eindmeting ontbreekt zijn buiten beschouwing gelaten.

2. Andere betrokkenen

Docenten

Mw. L. Boersema, Mytylschool Ariane de Ranitz, Utrecht
Mw. M. Fischer, Mytylschool Tilburg, Tilburg
Mw. P. Helbers, Praktijkcollege Het Metrum en De Thermiek, Leiden
Dhr. W.J. Hoekstra, Heliomare College, Wijk aan Zee
Mw. W. Pijnenburg, Mytylschool Gabriel, 's-Hertogenbosch
Dhr. K. Poldermans, docent Mytylschool Roosendaal, Roosendaal
Dhr. V. Proost, Heliomare College, Wijk aan Zee
Dhr. F. Slings, Mytylschool De Brug, Rotterdam
Mw. A. van der Velden, Mytylschool De Brug, Rotterdam

Medewerkers NJR

Mw. S. Braat, programmamanager NJR
Mw. G. Drenth, projectleider Shake it Off NJR
Elise Mooren, trainer Trainerspool NJR
Myrte Kock, trainer Trainerspool NJR
Anne Marij van der Wal, trainer Trainerspool NJR
Niki Eleveld, trainer Trainerspool NJR

Klankbordgroep Shake it Off

Dhr. F. Fonville, adviseur jeugd met beperking gemeente Utrecht
Mw. S. van der Pal, onderzoeker TNO
Dhr. A. Ravelli, docent Ecologische Pedagogiek Hogeschool van Utrecht
Mw. S. Zuidhoek, gezins- en jongerencoach Opvoedpoli
Mw. A. Kuijpers, Deloitte Impact Foundation

Deelnemers landelijk leernetwerk diplomagerichte Mytylscholen

Mw. E. Deen, intern begeleider VSO Mytylschool Prins Johan Friso, Haren
Mw. I. Deinum, teamleider Mytyl en Tytylschool Lyndensteyn, Beetsterzwaag
Dhr. D. Langenhuizen, docent Mytylschool Eindhoven, Eindhoven
Mw. E. Lauwerijssen, afdelingsleider VSO Breda College, Breda
Dhr. R. Meijer, begeleider landelijk leernetwerk Mytylscholen vanuit VO-Raad
Dhr. M. Moonen, docent/coördinator Adelante Zorggroep, Maastricht
Mw. L. Nederend, teamleider Mytylschool Ariane de Ranitz, Utrecht
Dhr. W. Scheltens, directeur VSO Mytylschool Prins Johan Friso, Haren
Dhr. R. Schouten, afdelingsleider Mytylschool De Brug, Rotterdam
Dhr. F. Slings, beleidsmedewerker Mytylschool De Brug, Rotterdam
Mw. A. Visser, schoolontwikkelaar Mytylschool Ariane de Ranitz, Utrecht

Overig

Mw. E. van der Vliet, adviseur jeugd gemeente Utrecht
Mw. M. Jaleesa, lid jongerenpanel Fonds Nuts Ohra

3. Participerende observatie

Bij drie gelegenheden heeft participerende observatie door de onderzoekers plaatsgevonden: 2x bij een training en 1x bij een gezamenlijke activiteit.

Bijlage 3. Projectdagen Shake it Off

Tabel B3. Leerlingen van Mytylscholen en reguliere scholen die hebben deelgenomen aan een projectdag van Shake it Off

Plaats Mytylschool	Betrokken leerlingen	Activiteit	Andere school	Betrokken leerlingen
Wijk aan Zee	32	Gevarieerde activiteitenmiddag	Jac P Thijssse College	48
Wijk aan Zee (zelfstandig)	45	2x circusvoorstelling	Jac P Thijssse College	49
Den Bosch	14	Activiteitenochtend woonzorgcentrum	Helicon VMBO	15
Rotterdam-1	9	Spelletjesmiddag senioren	GSR	12
Utrecht-1	14	Activiteitenmiddag kinderen AZC	St-Gregoriusschool	15
Leiden-1	12	Spelletjesmiddag senioren met dementie woonzorgcentrum	Bonaventura College	9
Roosendaal	10	Spelletjesmiddag licht demente bewoners woonzorgcentrum	Gertrudis College	12
Tilburg-1	7	Spelletjesmiddag senioren woonzorgcentrum	Beatrix College	7
Tilburg-2	10	Spelletjesmiddag senioren woonzorgcentrum	Beatrix College	8
Rotterdam-2	15	Sinterklaasmiddag kinderen voedselbank	GSR	15
Utrecht-2	13	Bingomiddag senioren	St-Gregoriusschool	20
Leiden-2	10	Spelletjesmiddag senioren met dementie woonzorgcentrum	Bonaventura College	10
Totaal	191			220



Circusvoorstelling door leerlingen Mytylschool Heliomare en het Jac P Thijssse College voor woongroep mensen met een verstandelijke beperking.

Tabel B4. Doelgroep en begeleiders van Mytylscholen en reguliere scholen die hebben meegedaan aan gezamenlijke activiteit Shake it Off

Plaats Mytylschool	Doelgroep activiteit	Betrokken gasten	Betrokken begeleiders
Wijk aan Zee	Divers	200 (indirect)	6
Wijk aan Zee (zelfstandig)	Mensen met verstandelijke beperking	120	15
Den Bosch	Senioren	35	3
Rotterdam-1	Bewoners woonzorgcentrum	25	2
Utrecht-1	Kinderen AZC	35	3
Leiden-1	Senioren met dementie	35	4
Roosendaal	Licht demente bewoners woonzorgcentrum	35	4
Tilburg-1	Senioren woonzorgcentrum	60	3
Tilburg-2	Senioren woonzorgcentrum	70	4
Rotterdam-2	Bewoners woonzorgcentrum	80	3
Utrecht-2	Senioren woonzorgcentrum	25	3
Leiden-2	Senioren met dementie in woonzorgcentrum	60	4
Totaal		780	54

Shake it Off is als project 13 keer uitgevoerd op 8 verschillende scholen in zeven gemeenten. Binnen het kader van het onderzoek zijn 11 van deze projecten tegen het licht gehouden. Het dertiende Shake it Off project heeft op de valreep van 2016 plaatsgevonden bij de mytylschool in Rotterdam en kon om tijdsredenen niet meer worden meegenomen in het onderzoek. Bij dit project waren van beide type scholen elk 8 leerlingen betrokken. Aan de projectdag hebben 20 senioren van een woonzorgcentrum meegedaan.

Bijlage 4. Aantal leerlingen mytylonderwijs

Volgens de Inspectie van het Onderwijs zijn er in Nederland in 2013/2014 149 scholen die behoren tot de zogenaamde cluster 3 scholen. Dit worden ook wel Mytylscholen genoemd. Dat zijn scholen voor leerlingen met lichamelijke en/of verstandelijke beperkingen, zeer moeilijk lerende leerlingen en langdurig zieke leerlingen met een lichamelijke handicap, leerlingen met epilepsie en meervoudig gehandicapte leerlingen die zeer moeilijk leren.¹⁶

Deze Mytylscholen hebben in schooljaar 2014/2015 ongeveer 14.900 leerlingen in de leeftijd van 12 tot 20 jaar.¹⁷ Bekend is dat in het algemeen meer jongens dan meisjes gebruik maken van scholen van speciaal onderwijs. In het schooljaar 2011/2012 was dat een factor 2.5 hoger.¹⁸

¹⁶ Inspectie van het onderwijs/Ministerie van OCW, 2016.

¹⁷ Nederlands Centrum Onderwijs en Jeugdzorg (NCOJ), http://www.ncoj.nl/factsfigures/onderwijs/2015/fc2015_onderwijsbehoeften.php, geraadpleegd d.d. 15-02-2017.

¹⁸ CBS, <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2012/50/meer-jongens-op-speciale-scholen>, geraadpleegd d.d. 15-02-2017.

Bijlage 5. Geraadpleegde literatuur en interessante documentatie

1. Literatuur

Boekaerts, M. & P.R. Simons, *Leren en instructie. Psychologie van de leerling en het leerproces*, Koninklijke Van Gorcum, Assen, 2003.

Buckingham, M. en D.O. Clifton, *Ontdek je sterke punten. Een revolutionair programma om unieke talenten te ontdekken*, Spectrum, Houten/ Antwerpen, 2016.

Buckingham, M., *Benut je sterke punten.*, Spectrum, Houten/ Antwerpen, 2015.

Buckingham, M., *Ontdek wie je bent. Wat is jouw kracht?*, Houten/ Antwerpen, 2013.

Crone, E., *Het puberende brein. Over de ontwikkeling van de hersenen in de unieke periode van de adolescentie*, Uitgeverij Bert Bakker, Amsterdam, 2008,

Hiemstra, D. & E. Bohlmeijer, De sterke kanten benadering. Persoonlijke kwaliteiten als hefboom voor verandering. In: E. Bohlmeijer, L. Bolier, G. Westerhof & J.A. Walburg (red.), *Handboek positieve psychologie. Theorie, onderzoek, toepassingen*, Boom, Amsterdam, 2013.

Hiemstra, D. & N.W. van Yperen, *How to motivate professionals to put effort into self-directed learning activities. The motivation potential of strength-based learning goals*, Paper gepresenteerd op WAOP conferentie 2012 te Groningen.

Hoorik, I. van, *(Hoe) werkt talentontwikkeling bij 'risicojongeren'?*, NJi, Utrecht, 2011b.

Inspectie van het onderwijs/Ministerie van OCW, *Technisch rapport sectorhoofdstuk (voortgezet) speciaal onderwijs/De Staat van het Onderwijs 2014/2015*, Den Haag, 2016.

Jolles, J., *Ellis en het verbreinen. Over hersenen, gedrag en educatie*, Neuropsych Publishers, Amsterdam/Maastricht, 2011.

Kooijmans, M., *Battle zonder knokken. Talentcoaching van risicojongeren*, SWP, Amsterdam, 2009.

Linley, P., K.M. Nielsen, R. Gillett & R. Biswas-Diener, Using signature strengths in pursuit of goals. Effects on goal progress, need satisfaction and wellbeing, and implications for coaching psychologists, *International Coaching Psychological Review*, 5, 6-15, 2010.

Linley, A., J. Willars & R. Biswas-Diener, *The strengths book*, CAPP Press, Coventry, 2010.

NJR, *Trainershandleiding Shake it Off*, NJR, 2016.

Park, D.C., J. Lodi-Smith, L. Drew, S. Haber, A. Hebrank, G.N. Bischof & W. Aamoldt, The impact of sustained engagement on cognitive function in older adults. The synapse project, *Psychological Science*, 25 (1), 103-112, 2014.

Pleidooi om meer aandacht voor sociale participatie van jongeren met een chronische aandoening, FNO Zorg en Perspectief, 2016.

Proctor, C., J. Moltby & P. Linley, Strength use as a predictor of wellbeing and health-related quality of life, *Journal of Happiness Studies*, 12, 153-169, 2011.

Programma Zorg en Perspectief FNO, *Impressie*, eerste en tweede editie Club van 100.

Programma Zorg en Perspectief FNO, *Pleidooi sociale participatie door jongeren met een chronische aandoening*, z.j.

Ryan, R.M. & E.L. Deci, Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and wellbeing, *American Psychologist*, 55, 68-78, 2000.

Schoenmakers, C.J. en T.M. Leemrijse, *Sport en bewegen voor mensen met een lichamelijke handicap: zinvol en effectief?*, Novel, Utrecht, 2016.

Seligman, M., *Flourish. A visionary new understanding of happiness and well-being*, Free Press, New York, 2011.

Sheldon, K.M. & A.J. Elliot, Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being. The self-concordance model, *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 482-497, 1999.

Staa, A. van, *OP eigen benen. Jongeren met chronische aandoeningen en hun preferenties en competenties voor de zorg*, Hogeschool Rotterdam, 2012.

Tiessen-Raaphorst, A., *Rapportage Sport 2014*, SCP, Den Haag, 2015.

Veer, R. van der, Cultuurhistorische pedagogiek. In: S. Miedema (red.), *Pedagogiek in meervoud. Wegen in het denken over opvoeding en onderwijs*, Van Loghum Slaterus, Deventer, 1988.

Vygotsky, L., Interaction between learning and development. In: *Mind and society*, pp. 79-91, Harvard University Press, Cambridge MA, 1978.

Wood, A.M., P. Linley, J. Moltby, T.B. Kashdan & R. Hurling, Using personal and psychological strengths leads to increases in wellbeing over time. A longitudinal study and the development of the strengths use questionnaire, *Personality and Individual Differences*, 50, 15-19, 2011.

Yerkes, R.M. & J.D. Dodson, The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation, *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18, 459-482, 1908.

2. Websiteinformatie

<http://www.uindewijk.nl/overvecht/artikel/2036>

(videorapportage RTV Utrecht over een bingomiddag in verzorgingshuis verzorgd door leerlingen van Mytylschool Ariane de Ranitz en het St-Gregorius College)

https://www.bol.com/nl/s/algemeen/zoekresultaten/Ntt/happycode/N/0/Nty/1/search/true/searchType/qck/defaultSearchContext/media_all/sc/media_all/index.html
(bestelinformatie Happy Code-spel bij Bol.com)

<https://www.youtube.com/channel/UCjegKtqNHVpFo2HkQ3Hwq0wv>
(filmpje Club van 100 en filmpjes jongerenpanel Fonds Nuts Ohra)

<https://www.fondsnutsohra.nl/zorg-en-perspectief/>
(informatie over programma zorg en perspectief van Fonds Nuts Ohra)

<http://www.heliconvmbodenbosch.nl/projecten/project?itemId=33>
(verhaal en foto's gezamenlijk activiteit van leerlingen Mytylschool Gabriel en Helicon in 's-Hertogenbosch)

3. Happy Code kaartspel

Met dit kaartspel ontdek je jouw HappyCode, een code die beschrijft waar jij goed in bent. Ideaal om te gebruiken tijdens een training, coaching, loopbaanbegeleiding of sollicitatie. Je kunt in een korte tijd jezelf of de ander goed leren kennen.

Het spel bestaat uit twintig kaartjes. Op elk kaartje vind je een andere rol met bijbehorende persoonlijkheidskenmerken. Via de verschillende werkvormen kom je steeds meer over jezelf of je teamleden te weten.



Bijlage 6. Berichtgeving over Shake it Off

Projectdag Shake it Off Utrecht

Voor het project Shake it Off kwamen leerlingen van de middelbare school het St-Gregorius College in contact met leeftijdsgenoten van de Ariane de Ranitz in Utrecht. Samen moesten zij een activiteit verzinnen en uitvoeren voor ouderen, woonachtig in het woonzorgcentrum Careyn Rosendaal in Utrecht. Op 7 september hadden beide groepen een training om hun sterke punten te ontdekken. Daarnaast mochten zij een voorkeur opgeven of zij zichzelf als een cateraar, entertainer, praatjesmaker of creatieveling zagen.

De week daarop werd een samenkomst georganiseerd waarbij de leerlingen elkaar voor het eerst zagen en daarna in de vier groepen uiteen gingen om een activiteit te bedenken. Het contact ging nog een beetje stroef, omdat ze elkaar nog maar net kenden. Maar er werden goede afspraken gemaakt en er werd bijv. ook gedacht aan fotografen, koks en decoratie. Mooi om te zien was dat de groepjes goed naar elkaar luisterden en er wederzijds respect ontstond naar elkaar toe. De jongeren werden uit hun comfortzone gehaald – vooral de dames van het Gregorius – en werden hierdoor genooddaakt om met anderen te praten dan alleen in het eigen zelf samengestelde groepje. Na het bespreken van de activiteit – het organiseren van een bingo – werd er nog een rondleiding gegeven door het Ariane de Ranitz. Hierbij was te zien dat de jongeren van het Ariane de Ranitz de anderen op sleeptouw meenamen. De communicatie tussen hen verliep al vlotter en waren geïnteresseerd.

Op 21 september was de projectdag. Na een gezamenlijk begin waarin er nog een aantal belangrijke zaken werden uitgelegd, konden de leerlingen aan de verschillende taken beginnen. De decorateurs versierden de zaal en de strategie voor het fotograferen werd gemaakt. De praatjesmakers gingen alle ouders ophalen uit de kamers. Het was mooi om te zien dat de jongeren deze taak zeer serieus namen, maar ook de leerlingen die in hun (elektrische) rolstoel zaten. Iets wat bij de schrijfster een zekere verbazing teweegbracht. Zij reden namelijk even snel heen en weer om iedereen op te halen. Er moest dan wel een persoon mee om de ouderen te rijden, maar de jongeren waren behendig genoeg om mee te gaan en de ouderen op het gemak te stellen. Nadat iedereen zat gingen de praatjesmakers tussen de ouderen zitten om hen als dit nodig was te helpen met de getallen of gewoon om een praatje te maken. Hierbij viel het op hoe snel de leerlingen contact maakten met de ouderen. Hun kwaliteiten kwamen hierbij echt naar boven en werden goed ingezet. Ook de bingleiders waren in hun element. Er zaten er twee achter de tafel, 1 van elke school. De ene gaf de balletjes aan en de ander noemde het getal. Maar dit ging gepaard met grappjes en leuke zinnetjes tussendoor. Er was gezorgd voor leuke prijsjes en de ouderen waren erop gebrand om te winnen. Na het spelen van een ronde kwamen de cateraars in actie en schotelden ons heerlijke hapjes voor: van knakworstjes, komkommer tot spiesjes en kleine wraps. Er was voor iedereen wel iets lekkers bij. De fotografen hebben ervoor gezorgd dat de dag voor altijd in het geheugen blijft van de betrokken personen. Zij renden/reden rond en maakte vanuit verschillende oogpunten foto's.

Tijdens de bingo was te zien dat de leerlingen van de twee scholen goed met elkaar samenwerkten. De taken werden goed uitgevoerd en ideeën werden gedeeld met elkaar. Tijdens de bingo was deze samenwerking ook goed te zien. De leerlingen gingen verspreid over de ruimte aan de tafels zitten. Er was geen sprake van kleine groepjes binnen de groep. Ze keken goed naar elkaar om en zetten zich in voor elkaar. Ook het opruimen ging goed en efficiënt. De praatjesmakers zorgden ervoor dat de ouderen weer op hun kamer kwamen en de andere groepen maakten de ruimte weer zoals deze was. Na de complimenten van het woonzorgcentrum en Gaby Drenth vertrokken de leerlingen weer naar hun eigen school.
(Berichtgeving Henriette Verdoorn 21 september 2016)

Activiteitenochtend Shake it Off 's-Hertogenbosch

In samenwerking met 15 leerlingen van Mytyschool Gabriël hebben 15 leerlingen van klas 3I van Helicon VMBO een activiteitenochtend georganiseerd voor het woonzorgcentrum De Hooghe Clock.

De twee groepen leerlingen kregen apart een workshop over het verleggen van je eigen persoonlijke grenzen. Dat werd de challenge. Door middel van gesprekken werden ze voorbereid op een ontmoeting met elkaar. Leerlingen van Helicon VMBO leerden bij de workshop dat het voor leerlingen met een beperking op heel andere vlakken een uitdaging kon zijn dan voor henzelf.

De tweede bijeenkomst was op de Gabriëlschool. In gemengde groepen werd er vorm gegeven aan de activiteiten voor de senioren. Er kwam een groep entertainers, een groep praatjesmakers, de cateraars en de creatieve groep uit. Het was een geslaagde voorbereiding. Het was ook heel leuk om op de Gabriëlschool rond te kijken. Een school waar heel andere dingen belangrijk zijn dan op onze school: de mogelijkheid om therapie te doen, alles toegankelijk voor rolstoelers, en alles was heel mooi. Vooral de trappen met kussens erop om te pauzeren vielen in goede aarde. Onze leerlingen vonden het ook jammer dat op onze school al gauw enkele leerlingen iets kapot maken waardoor zulke leuke dingen niet kunnen gemaakt worden.

De derde bijeenkomst was op De Hooghe Clock. Na een aarzelend begin met weinig aanwezige senioren, begon het toch heel goed te lopen. Uiteindelijk waren er zo'n dertig tot veertig bewoners die een kijkje kwamen nemen in het mooi versierde restaurant. De mensen werden opgehaald, kregen koffie en later een cocktail met een wrapje, en er was een beachbal spel vanaf de stoel. Ook werd er Rummikub gespeeld, werden ze geïnterviewd door de leerling-journalisten en werden er leuke praatjes gemaakt. Het was supergezellig en de tijd vloog om.

Aan het einde kregen alle leerlingen een certificaat voor deze geslaagde activiteiten. Alle doelen waren bereikt: de leerlingen van beide scholen hadden heel goed samengewerkt, en samen hadden ze de senioren een leuke ochtend bezorgd. Een ding is zeker: volgend jaar willen we dit opnieuw organiseren.

(Berichtgeving Ellen Verstraten Helicon, Kwetsbare jongeren regio 36A 6 april 2016)

Shake it Off schudt Woonzorgcentrum Heikant wakker

Jongeren van de Mytyschool Tilburg en het Beatrix college zetten bewoners van De Heikant op donderdag 16 juni een dag in het zonnetje met project Shake it Off. Zij organiseren samen een toffe middag voor senioren van het woonzorgcentrum aan de Schubertstraat. Op het programma staan o.a. een leuke quiz over Brabant, 3Dkaarten maken en een heuse rollatorrace. Shake it Off is een project van NJR met steun van Fonds NutsOhra.

NJR is het jongeren netwerk van Nederland. Het is de missie van NJR om jongeren te verbinden, met hun sterke punten, met andere jongeren en met de organisaties die vorm geven aan onze wereld.

(Berichtgeving Tilburgse Koerier 16 juni 2016)

Project Shake it Off De Brink

Maandagmiddag zij we vanuit school te voet vertrokken om naar De Brink te gaan. Want daar hadden we in samenwerking met de St Gertrudis een dag van het project Shake it Off om oudere mensen te vermaken. Toen we daar waren kreeg je een bordje met je naam erop. En daarna ging Gaby van de NJR ons uitleggen wat we in de middag moesten doen. Je had verschillende groepjes en dat waren cateraars, creatievelingen, praatjesmakers en de entertainers. Bij de cateraars zaten van de Mytyschool Jamie en Aidan en van de Gertrudisschool Maike, Jochem en Cynthia. En als begeleider zat Elly van de Gertrudis erbij. Bij de creatievelingen zaten van de Mytyschool Brian en Mike en van de Gertrudis Melanie,

Manon en Davey en als begeleider Kees. En bij de praatjesmakers. Zaten van de Mytylschool Bart en Ruurd en van het Gertrudis College Britt, Jia, Maissa en als begeleider zat daar Inge bij.

En bij de entertainers zaten van de Mytylschool Angelica en Kelly en van de Gertrudis Mathijs, Ruben en Charissa en als begeleider Patricia.

Toen alles was uitgelegd konden we gaan beginnen. Aidan begin met de pannenkoeken te maken in een magnetron en daar in stukjes snijden en op een satéprikker doen met fruit er tussen. Daarna heb ik nog de kaasbroodjes gemaakt. En ik heb ook het eten rondgedeeld aan de bewoners. Daarna heb ik eventjes gerust en wat gegeten en gedronken. En daarna op het laatste nog meegedaan aan spelletjes. Bart en Ruurd moesten als eerste beginnen met het voorbereiden van de binnenkomst, daarna koffie en thee klaarzetten. Ze moesten ook het hele evenement praat maken met mensen en helpen met spelletjes. Brian en Mike moesten als eerste de ruimte klaarzetten en alles ophangen en klaarleggen. En daarna bij de ontvangst staan en mensen welkom heten. En als je als taak daarbij had zoals Mike dat had, moest Mike de gehele evenement foto's maken (vragen voor je foto maakt!; maak ook foto's van de spelletjes, eten en drinken, leerlingen en senioren samen etc.).

Kelly en Angelica moesten als eerste de spellen klaarzetten, beslissen wie bij welk spel staat, uitzoeken hoe dat spel werkt. Kelly moest ook iedereen welkom heten en vertellen wat we gingen doen. Daarna moesten Angelica en Kelly met de mensen een spelletje spepen en dat moest je ook doen als je geen taak had. En de mensen moesten ook verschillende spelletjes doen. De spelletjes waren Memory, sjoelen, Triominos, Pim Pam Pet, Mens erger je niet, Vier op een rij en een blokjesspel met cijfers.

En als laatste was er een afsluiting en kregen we van de Brink een roos en van project Shake it Off een diploma.

(Berichtgeving VSO DE Stem, Weekkrant VSO-afdeling Mytylschool Roosendaal, 20 juli 2016)