



Handleiding Cultuur & Jongerenwelzijn

Deze handleiding is ontwikkeld naar aanleiding van jongerenproject 'Doe maar' van de Vriezenveense Harmonie (2025). De handleiding is bedoeld voor (muziek)verenigingen, culturele verenigingen, onderwijs en maatschappelijke (jongeren)organisaties die iets willen betekenen voor het welzijn van jongeren.

Dit document beschrijft een aanpak om kunstdisciplines als muziek, theater en schrijven als middel in te zetten om jongeren te faciliteren in zelfexpressie, reflectie, samenwerking en persoonlijke groei. Ook geeft het professionals en vrijwilligers die met jongeren werken inzicht in het welzijn van jongeren.

Doelgroep

Jongeren tussen de 12 en 23 jaar. Middelbare scholieren, studenten, young professionals.

Doel project

- jongeren krijgen vaardigheden om zich te uiten en belangrijke onderwerpen (en/of problemen) bespreekbaar te maken. Ze werken aan zelfexpressie, reflectie, samenwerking en persoonlijke groei;
- jongeren krijgen inzicht in zichzelf en leeftijdsgenoten;
- ontmoeting en verbinding tussen jongeren faciliteren. Jongeren ervaren dat ze niet alleen staan in hun problemen en dat deze delen al een deel van de oplossing kan zijn;
- jongeren beoefenen actief creatieve werkvormen en podiumkunsten als muziek, het harmonieorkest en theater. Ze ontdekken hun (misschien wel verborgen) talenten;
- jongeren verlaten hun comfort zone en verleggen hun grenzen. Veelal resulteert dit in een succeservaring wat een boost geeft aan hun zelfvertrouwen;
- de organiserende (muziek)vereniging is van betekenis voor de samenleving en gaat samenwerkingen aan met het sociaal domein en/of het onderwijs.

Sleutel tot succes is samenwerking

Jongeren bereiken en zich laten committeren is moeilijk, zeker wanneer ze niet intrinsiek gemotiveerd zijn. Zoek jongeren op waar ze zijn. Verwacht ze niet naar jou te komen, letterlijk en figuurlijk. Biedt het programma aan in een voor hen vertrouwde, veilige context. Daar zijn de jongeren al én ze zijn daar zichzelf. De sleutel tot succes zit dan ook in samenwerking met organisaties die al met jongeren werken. Mogelijke samenwerkingspartners zijn:

- Middelbaar onderwijs
- Jongerenwerk van de sociale welzijnsorganisatie
- Landelijke jongerenprogramma's als Join Us, Impacter
- Jongerengroepen van organisaties voor mantelzorgondersteuning
- Scouting en sportverenigingen
- Organisaties voor vroegtijdige schoolverlaters en/of thuiszitters

Opzet handleiding

Deze handleiding bestaat uit een introductie en 5 activiteiten. Per activiteit staat het doel, tijdsduur en de benodigde materialen beschreven. De kunstdisciplines waarvoor we gekozen hebben stimuleren zelfexpressie, reflectie, samenwerking en persoonlijke groei. Er kan gekozen worden om de activiteiten af te sluiten met een activiteit waar de 'opbrengsten' worden gepresenteerd (eindpresentatie). Deelnemers krijgen zo ook de kans zelf op te treden voor publiek, ervaringen te delen en concert/theater ervaring op te doen.

Het advies is om de activiteiten uit te voeren in een reeks van minstens 3 contactmomenten, exclusief afsluitend onderdeel. Jongeren bouwen zo een band op met elkaar en de workshopleiders en docenten. Het onderlinge vertrouwen groeit waardoor ze zich gemakkelijker en meer uiten en de impact groter is.

Voor de activiteiten in deze handleiding is gekozen voor verschillende theatrale spelvormen. Deze zijn vooral terug te vinden aan het begin van een activiteit en zijn een inleiding op de daadwerkelijke opdracht. Dit heeft verschillende redenen:

Communicatie versterken

- Helpt deelnemers bewust te worden van lichaamstaal, stemgebruik en expressie.
- Bevordert duidelijk en overtuigend spreken.

Creativiteit stimuleren

- Oefeningen prikkelen verbeelding en spontaniteit.
- Nodigen uit om 'out of the box' te denken en nieuwe invalshoeken te ontdekken.

Samen werken en vertrouwen

- Theateractiviteiten zijn bijna altijd een groepsproces, het vergt afstemmen, luisteren en reageren.
- Oefeningen bouwen onderling vertrouwen op en versterken teambuilding.

Zelfbewustzijn en persoonlijke groei

- Spel maakt bewust van emoties, reacties en gedragingen.
- Oefenen met rollen en perspectieven vergroot een ieders empathisch vermogen.

Veilige ruimte om te experimenteren

- Door speelsheid durven deelnemers meer risico's te nemen en nieuwe dingen uit te proberen.
- Fouten maken mag en wordt juist gezien als bron van leren.

Therapeutisch of educatief effect

- Kan helpen bij zelfvertrouwen, omgaan met angst, of het verwerken van ervaringen.
- In onderwijs ondersteunt het de taalontwikkeling, sociale vaardigheden en concentratie

Voorwaarden voor de activiteiten

Jonge mensen zijn kwetsbaar. Ze bevinden zich in een levensfase waarin er van alles op ze af komt. School, sport, sociale druk en vrienden vragen veel van ze. Daarnaast speelt 'gezien' en 'erkend' worden een grote rol. Hierbij enkele voorwaarden voordat gestart kan worden met de verschillende activiteiten:

- Zorg voor veiligheid. Een groepsgrootte van maximaal 10 personen.
- Luister goed naar wat de jongeren inbrengen. Neem alle opmerkingen en suggesties serieus.
- Spreek af dat wat er binnen de activiteit gedeeld wordt, vertrouwelijk is en nooit zomaar gebruikt zal worden.
- Wees enthousiast, geeft vertrouwen en doe wat je zegt.
- Realiseer je dat elke activiteit maatwerk is.
- Werk op het niveau van de jongeren, sluit aan bij hun beleavingswereld.
- Wees flexibel, de activiteit mag meebewegen met nieuwe behoeften die gaandeweg de activiteit ontstaan.
- Zorg ervoor dat iedereen gezien en gehoord wordt.

Bij bestaande groepen is het van belang om te kijken of bestaande rolpatronen niet belemmerend werken. Stimuleer nieuwe interacties, bijvoorbeeld door deelnemers te mixen. Wees alert op oude spanningen of 'grapjes' die de veiligheid van anderen ondermijnen.

Bij groepen met deelnemers die elkaar nog niet kennen is het belangrijk om geen te persoonlijke of te confronterende opdrachten in het begin te doen.

Zorg tijdens de activiteiten voor structuur, veiligheid en duidelijkheid. Geef ruimte voor iedereen om op eigen tempo en kunnen deel te nemen. Durf jezelf kwetsbaar op te stellen en zet humor in om het ijs te breken. De theateroefeningen die we benoemen, hebben deze aspecten in zich. Deelnemers vinden 'theater' vaak spannend. Met de inzet van theateroefeningen die laagdrempelig zijn (bijvoorbeeld emoties uitvergrooten/verkleinen of associëren op woord, geluid, beweging) hebben ze vaak niet eens in de gaten dat ze aan het spelen zijn.

Hou rekening met de spanningsboog. Las af en toe een pauze in. Zo'n pauze is tevens een mooi moment om een 'praatje pot' te doen en op een andere manier kennis te maken.

Als er specifieke wensen uit de groep naar voren komen, probeer deze wensen dan ook zodanig uitgevoerd te krijgen.

Financiering

Financiering voor een dergelijk project kun je vinden bij:

- Subsidie van VSB Fonds, Fonds voor Cultuurparticipatie, Cultuurfonds
- Gemeentelijke en provinciale cultuursubsidies
- Gemeentelijke of regionale sociaal domein-subsidies (Gezond en Actief Leven Akkoord, SPUK)

Samenwerking met kunstprofessionals

De activiteiten in deze lesbrief zijn goed zelf aan te bieden, maar kunnen ook worden uitgevoerd door kunstprofessionals zoals Kunstenmakers (kunstenmakers.nl) . Zorg voor workshopleiders en/of kunstprofessionals die affiniteit en liefst ook ervaring hebben met jongeren.

Contactgegevens

Bij vragen over deze handleiding kun je contact opnemen met de Vriezenveense Harmonie.

Contactpersoon: Anne Minkjan

info@vriezenveenseharmonie.nl

www.vriezenveenseharmonie.nl

Doe Maar! kwam tot stand in samenwerking met Kunstenmakers met ondersteuning van VSB-fonds, Cultuurregio Twente en gemeente Twenterand.

Introductie

Percussie workshop (Optioneel)

Slagwerkgroep van de vereniging

Doel: Op een ontspannen manier met elkaar kennis maken.

Duur: 45 minuten

Deze activiteit is de eerste van de reeks. Voor de Vriezenveese Harmonie is gekozen voor een percussie workshop. In een andere setting kan zeker gekozen worden voor een andere introductie. Doel moet dan wel zijn kennismaken op een ontspannen en interactieve manier.

Spoken word

Doel:

- De deelnemers geven woorden aan emoties en gevoelens.
- De deelnemers maken een spoken word.
- De deelnemers presenteren hun spoken word aan de ander

Materialen:

- Gelineeerd papier
- Pen

Duur: 45 minuten

Start: 5 minuten / theatervorm: Emotiekoor

Je zingt met de groep een bekend lied. Dit is een eenvoudig lied wat iedereen kent.

Bijvoorbeeld Vader Jacob. Je zingt het verschillende keren op de volgende manier: Blij, boos, verdrietig, angstig, trots en verliefd.

Kern: 30 minuten / Spoken word

1. Kies een thema:
Een onderwerp dat de deelnemers bezighoudt. Dit kan een persoonlijke ervaring zijn uit je opvoeding, een probleem dat je op dit moment bezig houdt, een thema uit de maatschappij of een gevoel.
2. Emotie:
Schrijf vanuit de emotie. Maak het probleem je verdrietig of boos? Schrijf dan ook uit die emotie. Of is het juist een vrolijke gebeurtenis, schrijf dan ook vanuit een vrolijke emotie. Dit zorgt voor meer impact bij de luisteraar.
3. Beeldspraak:
Maak je woorden levendig. Als je bijvoorbeeld schrijft 'we liepen langzaam' en praat bij de uitvoering op dat moment ook langzaam. Gebruik de zintuigen. Zo kan het publiek meevoelen, horen en zien
4. Structuur en ritme:
Kijk goed naar de lengte van je zinnen. Zorg ervoor dat er een bepaald ritme in de woorden zitten en zorg voor rijm. Kijk of je met de woorden in een bepaalde flow kunt komen

Afsluiting: 5 minuten

Presenteer kort in de groep de spoken word. Als vervolgactiviteit zou je de spoken words kunnen verdiepen, bijwerken en opnieuw aan elkaar kunnen presenteren. Een volgende bijeenkomst zou ook kunnen bestaan uit alleen presenteren van het spoken word en daar met de deelnemers over door kunnen praten.

Verhalen schrijven

Doel:

- De deelnemers krijgen inzicht in gevoelens en emoties.
- De deelnemers herkennen gevoelens en emoties bij de ander.
- De deelnemers ervaren dat iedereen zijn/haar eigen verhaal heeft.

Materialen:

- Gelinieerd papier
- Pen

Duur: 45 minuten

Start: 5 minuten / theaterwerkvorm: Zin voor Zin

De deelnemers stellen zich op in een kring. Deelnemer één begint met een willekeurige zin. De volgende deelnemer voegt daar een zin aan toe. Het onderwerp mag aansluiten, maar mag ook willekeurig zijn. Daarna spreekt de volgende deelnemer een zin. Net zolang totdat alle deelnemers zijn geweest. Met de groep maak je een verhaal.

Kern: 30 minuten

Elke deelnemer heeft een leeg blad en een pen. Ze geven antwoord op de volgende vragen, ze mogen niet langer nadenken dan 20 seconden.

Wat is je lievelingskleur? Welk huisdier heb je? Wat is je lievelingsgetal? Hoe begin je je dag het liefst? Wat is jouw wens voor de wereld? Wat is je lievelingsvak op school? Hoe laat sta je liefste op? Was is je favoriete vakantiebestemming? Hoe zou je jezelf het liefst omschrijven in één zin. Waar wordt je verdrietig van? Wat zijn je slechtste eigenschappen? Waarom moet je huilen? Wanneer heb je voor het laatst iemand geholpen? Wat is je levensmotto? Waar wordt je chagrijnig van? Waar maak jij je de meeste zorgen over? Hoe belangrijk vindt je het klimaat? Wat vind je belangrijker: vrijheid of gelijkheid? Wat vind je leuk aan jezelf? Wat is je lievelingseten? Kun je lang alleen zijn? Wat geeft je energie? Zou je beroemd willen zijn? Waarvoor schaamt je je?

Alle deelnemers hebben nu informatie verzameld. Daarmee gaan ze een verhaal schrijven over zichzelf waarin bovenstaande beantwoorde vragen terug komen. De titel van het verhaal is: Als je me zou kennen dan...

Afsluiting: 10 minuten/afhankelijk van de groepsgrootte.

In een kring worden de verhalen aan elkaar voorgelezen. Zorg voor een sfeer van vertrouwen en respect voor elkaar.

Over de streep

Materialen:

- Schilderstape

Doel: Deelnemers ervaren dat ze niet alleen staan in ervaringen en gevoelens.

Duur: 40 minuten

Start: 10 minuten / theaterwerkvorm: Doorgeven a.u.b.

De deelnemers vormen een nauwe cirkel met elkaar. Echt dicht bij elkaar in de buurt. Eén speler staat in het midden. Deze speler kan zich zelf niet in evenwicht houden, maar leunt als het ware tegen één van de deelnemers in de kring. Het is de bedoeling dat hij/zij als het ware naar één kant valt. De andere spelers houden deze persoon tegen en duwen hem/haar vervolgens naar de ander kant. Zo wordt de persoon in het midden steeds doorgegeven, zonder daarbij te vallen.

Kern: 30 minuten

De ruimte wordt gescheiden door middel van een streep. Dit kan bijvoorbeeld door een stuk schilderstape. De deelnemers stellen zich op aan de ene kant van de ruimte. Door middel van stellingen mogen de deelnemers oversteken.

De volgende vragen kun je gebruiken:

Stap over de streep als

- Je deze week aan iemand een compliment hebt gegeven.
- Je blij wordt van de zon.
- Je soms bang bent.
- Je graag op reis gaat.
- Je makkelijk geraakt wordt door opmerkingen van anderen.
- Je veel stress hebt.
- Je gevoelens wel eens verbergt voor de ander.
- Als je graag aan teamsporten doet.
- Je verlegen bent.
- Je vaak piekert.
- Je wel eens eenzaam voelt.
- Als je ooit bent gepest.
- Als je je ooit wel eens buiten gesloten hebt gevoeld.
- Als je nieuwe vrienden maken moeilijk vindt.
- Als je het idee hebt dat weinig mensen je begrijpen.
- Je het moeilijk vindt om je mening te delen in een groep.

Als de setting veilig genoeg is zou je aan verschillende deelnemers kunnen vragen waarom ze zijn overgestoken of juist zijn blijven staan. Roept dat herkenning op bij anderen?

Afsluiting: Bij deze activiteit is er niet echt een afsluiting. Uit ervaring blijkt dat dit een heftige activiteit kan zijn waarbij de nodige emoties los kunnen komen. Zorg voor een fijne sfeer na afloop met de deelnemers, waarbij tijd is voor ontlading en ontspanning.

Orkestworkshop

Doel:

- Deelnemers ervaren dat emoties de interpretatie van de werkelijkheid kleuren.
- Deelnemers ervaren dat hun gedrag invloed heeft op het gedrag van een ander. Actie = reactie
- Deelnemers ervaren dat je niet alleen hoeft te staan, en dat je samen meer bereikt.
- Deelnemers beleven een succeservaring

Duur: 60 minuten

Voorbereiding: Zet voor elke deelnemer een stoel neer ergens tussen de orkestleden. Zorg dat de stoelen verspreid staan door het orkest.

Intro: 10 minuten

Start: Orkest speelt muziek. Deelnemers zitten aan de zijkant. Ze observeren het orkest en denken ondertussen na over de vraag: Waar zou ik strak willen zitten in het orkest?
Na afloop het muziekstuk kiezen de deelnemers een plek in het orkest

Kern: 30 minuten

- Het orkest speelt opnieuw een muziekstuk. Maar eerst spelen verschillende secties apart een fragment. Daarna pas samen waarbij elke keer een sectie erbij komt. Bijvoorbeeld eerst de bassen, dan de signalen erbij, dan de tegenmelodie erbij en tot slot de melodie erbij. Hierdoor ervaren deelnemers dat elke sectie op zichzelf best mooi kan spelen, maar als je alles bij elkaar voegt er iets veel mooiers ontstaat. Het geheel is groter dan de som der delen. Als persoon ben je ook onderdeel van een groter geheel. Wanneer je jouw kwaliteiten inzet samen met die van anderen kun je tot grote resultaten komen. Dus verbind jezelf met anderen. En je hoeft het niet alleen te doen.
- Laat het filmpje zien zonder geluid. Toon dan nogmaals het filmpje en speel daarbij een muziekfragment met een bepaalde emotie, bijvoorbeeld 'blij'. Vraag de deelnemers op te schrijven waar het verhaal van het filmpje over gaat volgens hen. Toon nogmaals het filmpje en speel er nu een muziekfragment onder met een andere emotie, bijvoorbeeld 'verdrietig'. Vraag de deelnemers op te schrijven welk verhaal er nu bij hen opkomt. Herhaal dit voor elk muziekfragment. Les: emoties bepalen hoe je de werkelijkheid interpreteert. Iedereen interpreteert de werkelijkheid anders. Dezelfde gebeurtenis kan anders ervaren worden door anderen. Er is niet 1 'waarheid'. Ook kunnen jouw emoties jouw ervaring kleuren. Les nr 2: muziek kan emoties opwekken of ondersteunen. Herken je dat? Hoe kan muziek jou helpen of misschien wel belemmeren?
- Het orkest speelt een muziekstuk waarin verschillende emoties voorkomen. De deelnemers voelen hierbij een Feely Line in. Welke emoties of stemming voel jij tijdens het stuk? Of als dit te lastig is:

Materialen:

- Feely Line
- Filmpje zonder geluid dat op verschillende manieren geïnterpreteerd kan worden
- Pennen
- Muziekstukken met verschillende emoties
- Verhalende, beeldende muziek die verschillende gevoelens opwekt

welke emoties ervaart de hoofdpersoon van de muziek? De Feely Line geeft inzicht in onze gedachten, gevoelens en emoties. Ze zijn niet constant, maar voortdurend in beweging. Les 2: alle Feely Lines zien er anders uit. Dit laat zien dat iedereen anders reageert op zijn omgeving.

Afsluiting: 10 minuten

Deelnemers mogen om de beurt dirigeren voor het orkest. Welke impact hebben jou gebaren op het orkest? Grote gebaren hebben grote impact. Kleine gebaren geven een kleine impact. Rust geeft rust. Onverwachte gebaren zorgen voor onvoorspelbaarheid en daar kunnen anderen niet goed op reageren. Wees duidelijk.
Actie = reactie.

Eindpresentatie

De Eindpresentatie kan een op zichzelf staande activiteit zijn. De optredens van de jongeren kunnen ook ingepast worden in een 'regulier' concert of voorstelling van de (muziek)vereniging. De eindpresentatie kan op verschillende manieren vormgegeven worden:

- Laagdrempelig: tijdens een reguliere repetitieavond
- Laagdrempelig: in de school of op het plein van de school waarmee samengewerkt wordt. Of in het gebouw waar het jongerenwerk het thuishonk heeft.
- Groots: een uitbundige show op een concertlocatie of in het theater. Let wel, jongeren die weinig met podiumkunsten in aanraking zijn gekomen zijn niet altijd gewend om naar het theater te gaan. Dit kan een drempel voor henzelf en voor hun fans vormen.

Combinatie jongeren en muziekvereniging

In het geval van een muziekvereniging is het mogelijk om jongeren samen met het orkest of de slagwerkgroep te laten optreden. Bijvoorbeeld door ze hun spoken word, gedicht of verhaal te laten voordragen op bestaande orkestmuziek. Ook kunnen er combinaties ontstaan van zang of rap begeleid door orkest.

In aanloop naar de eindpresentatie kunnen deelnemers ook coaching krijgen in podiumpresentatie, stemtraining of zang. Zorg ervoor dat de deelnemers een generale repetitie met het orkest of de slagwerkgroep hebben gehad. Dit op zich is al een overweldigende ervaring.

Aankleding van de avond

Heb oog voor de achterban van deelnemende jongeren die niet gewoon zijn naar het theater of een concert te gaan. Zorg dat ze hun weg kunnen vinden. Wees gastvrij. Hecht niet teveel aan gewoontes en tradities.

Begeleid de deelnemende artiesten tijdens de avond. Zij hebben nog nooit met een orkest opgetreden en weten niet waar ze aan toe zijn. Leg goed uit wat de bedoeling is en ze kunnen verwachten.

Zorg voor een warme, toegankelijke presentator die jongeren op hun gemak stelt. Het is leuk om de deelnemers iets te laten vertellen over wat ze gemaakt hebben.

Leg de 'artiesten' in de watten en zet ze in de spotlight.