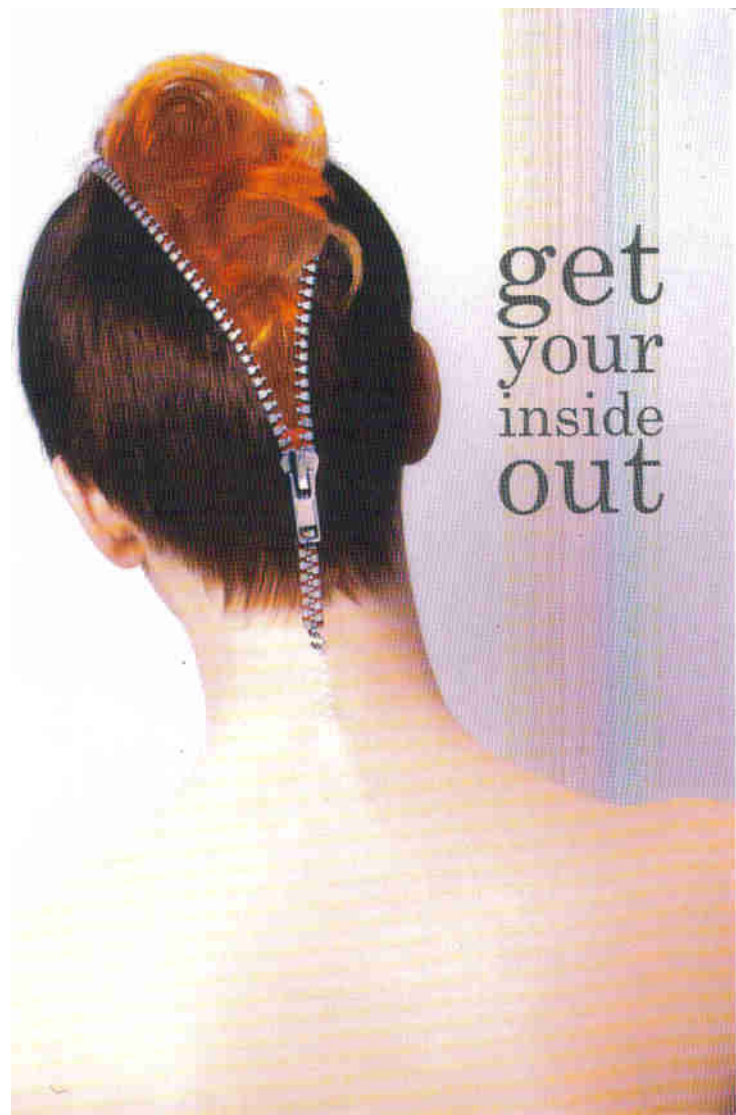


INTROVERSIE

Afstudeerscriptie over introverte jongeren en de rol van CMV



Sandra Nauta
Leeuwarden, maart 2009
CMV

INTROVERSIE

Afstudeerscriptie over introverte jongeren en de rol van CMV

Sandra Nauta
Studentnummer: 86190
Afstudeerbegeleider: Henk Roeters
Noordelijke Hogeschool Leeuwarden
CMV, afstudeerrichting Cultuur en Recreatie
Leeuwarden, maart 2009

Voorwoord

Vanuit mijn interesse voor kunst en cultuur en de nieuwsgierigheid naar de mens ben ik ruim vier-en-een-halfjaar geleden begonnen met de opleiding CMV. Ik had op dat moment al een afgeronde HBO opleiding en een aantal jaren werkervaring in de Accountancy. Tijdens de eerste 3 jaren kon ik naast de opleiding mijn werk als assistent-accountant blijven doen. Op school de verdieping in de mens, kunst en cultuur tegenover de concrete cijfertjes op mijn werk gaven mij een prettige afwisseling. Terugkijkend heb ik een leuke en leerzame periode gehad, waarin ik vooral persoonlijk erg ben gegroeid.

Nu ben ik gekomen bij het eindpunt van mijn opleiding CMV. Het schrijven van de scriptie heeft me geholpen in het verder profileren van wie ik ben en wat ik wil en in mijn beroep als professioneel CMV'er.

Graag wil ik iedereen bedanken die mij hebben ondersteund met hun aanmoediging, belangstelling en betrokkenheid.

In het bijzonder wil ik mijn vriend Laye noemen, waarmee ik kan ontspannen en lachen en me heeft gesteund met zijn wijze woorden. Speciale aandacht voor mijn vriendin Reina, mijn zus Marriët en klasgenoten Babette en Fardau die hebben meegedacht, gelezen en opbouwende kritiek hebben gegeven. En tot slot mijn begeleider Henk Roeters wil ik bedanken voor zijn geduld, zijn luisterend oor en de leuke gesprekken. Een mooi compliment dat ik van hem kreeg was, dat hij mijn persoonlijke kracht terug zag komen in mijn afstudeerscriptie.

Veel leesplezier!

*Sandra Nauta
Maart 2009*

Inhoudsopgave

VOORWOORD	2
INHOUDSOPGAVE	3
1 INLEIDING	0
1.1 AANLEIDING	0
1.2 MOTIVATIE	0
1.2.1 PERSOONLIJKE RELEVANTIE	0
1.2.2 BEROEPSRELEVANTIE	0
1.3 PROBLEEMSTELLING	1
1.4 LEESWIJZER	1
2 DE LEEFWERELD VAN INTROVERTE JONGEREN	3
2.1 INTROVERSIE EN INTROVERTE JONGEREN	3
2.1.1 DE PERSOONLIJKHEID VAN INTROVERTE JONGEREN	3
2.1.2 DE WAARDEN EN DRIJFVEREN VAN INTROVERTE JONGEREN	6
2.1.3 DE IDENTITEITSONTWIKKELING VAN INTROVERTE JONGEREN	8
2.2 DE DIRECTE SOCIALE OMGEVING EN INTROVERTE JONGEREN	9
2.2.1 BELANG VAN GROEPEN EN SOCIALE RELATIES	9
2.2.2 EERSTE LEEFMILIEU: HET GEZIN	9
2.2.3 TWEEDE LEEFMILIEU: ONDERWIJS EN/ OF WERKSITUATIE	9
2.2.4 DERDE LEEFMILIEU: VRIJE TIJD	10
2.3 RISICO'S EN PROBLEMEN BIJ INTROVERTE JONGEREN	12
2.3.1 EENZAAMHEID EN SOCIAAL ISOLEMENT	12
2.3.2 IDENTITEITSVERWARRING	13
2.3.3 DE RELATIE TUSSEN PERSOONLIJKHEID EN PROBLEEMGEDRAG	13
2.4 DEELCONCLUSIE	14
3 MAATSCHAPPELIJKE ONTWIKKELINGEN EN DE GEVOLGEN	16
3.1 MAATSCHAPPELIJKE ONTWIKKELINGEN	16
3.1.1 INFORMATIETECHNOLOGIE	16
3.1.2 INDIVIDUALISERING	16
3.1.3 WET MAATSCHAPPELIJKE ONDERSTEUNING	17
3.2 GEVOLGEN	17
3.2.1 GEVOLGEN, KRACHTEN EN VALKUILEN VOOR INTROVERTE JONGEREN	17
3.2.2 GEVOLGEN EN KANSSEN VOOR HET WERKVELD CMV	18
3.2.3 DOELSTELLINGEN CMV EN DE INTROVERTE JONGEREN	19
3.3 DEELCONCLUSIE	20

4	<u>PARTICIPATIE</u>	22
4.1	BEVORDEREN VAN PARTICIPATIE	22
4.2	ACTIVERING	22
4.3	PARTICIPATIE IN DE PRAKTIJK	23
4.4	VOORWAARDEN VOOR PARTICIPATIE	24
4.4.1	MOTIVATIE	24
4.4.2	PARTICIPATIE EN INTROVERTE JONGEREN	26
4.5	DEELCONCLUSIE	27
5	<u>HET METHODISCH RAAMWERK</u>	30
5.1	LEGITIMERING	30
5.1.1	BELEID EN OVERHEID	30
5.1.2	DE ROL VAN CMV	30
5.1.3	EIGEN VISIE	31
5.2	PRAKTIJKVOORBEELD ‘DE KRACHT VAN INTROVERTE MEIDEN’	31
5.2.1	THEORETISCH PERSPECTIEF	31
5.2.2	VERTALING NAAR DE PRAKTIJK	31
5.3	DEELCONCLUSIE	32
6	<u>CONCLUSIE</u>	33
6.1	BEANTWOORDING VAN DE DEELVRAGEN	33
6.2	AANBEVELINGEN EN BEANTWOORDING PROBLEEMSTELLING	33
7	<u>BRONVERMELDING</u>	34
8	<u>BIJLAGEN</u>	36
8.1	INTERVIEW MET JONGERENWERKER B. IN ZWOLLE	36
8.2	INTERVIEW MET PREVENTIEWERKER T. VAN DIMENCE IN ZWOLLE	37
8.3	DE KRACHT VAN INTROVERTE MENSEN	38

1 Inleiding

1.1 Aanleiding

Een bekend spreekwoord, *stille wateren hebben diepe gronden*, gaat over mensen die zich weinig uitlaten, dikwijls diepe gedachten hebben en meer zijn dan de uiterlijke schijn zou doen vermoeden. Dit spreekwoord geeft het gevoel weer dat er meer te ontdekken valt, meer dan de buitenkant laat zien. Op het voorblad van mijn scriptie heb ik een afbeelding geplaatst van een vrouw die een stukje van haar persoonlijkheid laat zien. De rits is nog maar halfopen gemaakt, maar toch nu al ontdek ik een ander stukje en word ik erdoor verrast.

Tijdens een opdracht van de module 'Jeugd en Jongerenwerk' werd mijn interesse voor jongeren en hun leefwereld vergroot. Ik zie mezelf niet als een 'rasechte' jongerenwerker, maar ik zou het leuk vinden om op andere manieren met jongeren te werken. Tijdens deze module viel het me op dat vooral jongeren die door hun gedrag op een negatieve manier opvallen, vaak het aandachtspunt voor beleid zijn. Ik vraag me dan ook af wat er gebeurt in het werkveld CMV met jongeren die juist minder opvallen, zoals introverte jongeren.

Bij de zoektocht naar mijn scriptieonderwerp wilde ik een onderwerp kiezen dat CMV'ers verrast en prikkelt tot nadenken. Een onderwerp dat op het eerste gezicht zich als stil water gedraagt, maar waar meer te ontdekken valt. Ik heb daardoor besloten om mijn scriptie te richten op de doelgroep introverte jongeren en wil ik bekijken welke rol er is weggelegd voor een CMV'er.

1.2 Motivatie

1.2.1 Persoonlijke relevantie

Mijn persoonlijkheid heeft introverte trekjes. Dit uit zich bijvoorbeeld in diepe gedachten, het analyseren van de betekenis van een film met een vriendin, filosoferen over de zin van het leven en urenlang opgaan in een leesboek. Een wereld die door sommige, vaak extraverte, mensen niet helemaal begrepen wordt. Ruimte geven aan diepe gedachten en dit delen met mensen om me heen, geeft diepgang in het leven en is voor mij de zingeving in mijn leven. Introversie maakt op die manier mijn leven rijk, maar ook ingewikkeld. In hoeverre ga ik mee met de verwachtingen van mijn vaak extraverte omgeving en wanneer en hoe geef ik mijn grenzen aan? Pas als ik me niet meer bezig houd met anderen en ik niet meer van alles probeer om erbij te horen, kan ik mezelf accepteren zoals ik ben. Dit heeft mij geholpen om staande te blijven.

In de huidige maatschappij ligt de nadruk meer op extraverte eigenschappen en worden introverte eigenschappen niet snel als positief beschouwd. Ik vind dat introverte personen mogen realiseren hoe uniek, hoe bijzonder ze zijn. Ik wil graag een bijdrage leveren aan de acceptatie van introversie bij andere jongeren en binnen de maatschappij. Vanuit mijn eigen ontwikkeling als jeugdige met introverte trekjes wil ik nu graag CMV'ers zich laten bewust worden van de sterke kanten, de krachten van de introverte jongeren. Het ondersteunen en sterker maken van deze groep vind ik belangrijk. Met deze scriptie hoop ik daar een bijdrage aan te leveren en weer meer te leren over mezelf.

1.2.2 Beroepsrelevantie

In het werkveld CMV krijgt een CMV'er met verschillende groepen mensen te maken. Een rugzak vol met vaardigheden, kennis en houdingen heeft een CMV'er nodig om een groep op een juiste manier te benaderen en te activeren. Zo komt een CMV'er ook in aanraking met introverte jongeren. Welke vaardigheden, kennis en houdingen zijn nodig om deze groep te benaderen?

In de steeds verhardende, extravertere maatschappij wordt er veel van jongeren verwacht. Door de vele prikkels van buitenaf en de eisen die gesteld worden kan het voor een introverte jongere moeilijk zijn om zich staande te houden. Ook voor introverte jongeren is het belangrijk om maatschappelijk betrokken te zijn en te blijven. Verscheidende veranderingen op maatschappelijk en persoonlijk vlak kunnen invloed hebben op deze betrokkenheid. Om effectief te kunnen activeren tot participatie moet een CMV'er voldoende inzicht hebben in de leefwereld en mogelijke problemen waar deze jongeren mee te maken kunnen krijgen. Voor het beroep CMV is deze scriptie relevant omdat CMV'ers hierdoor meer inzicht en handreikingen krijgen in het werken met introverte jongeren. Bewuste aandacht vanuit

het werkveld CMV voor introverte jongeren kan als een preventie op mogelijk toekomstige problemen werken. Voor de CMV'er ligt hier mijns inziens een rol weggelegd.

1.3 Probleemstelling

Door een uitvoerige oriëntatie op het onderwerp introversie en door rekening te houden met mijn motivatie, ben ik gekomen tot de volgende probleemstelling:

Welke rol speelt een CMV'er in het bevorderen van participatie van introverte jongeren?

De volgende deelvragen zijn van belang om tot een waardevol antwoord te komen op de probleemstelling:

- Wat wordt er verstaan onder introversie?
- Hoe ziet de leefwereld van introverte jongeren er uit?
- Waarom moet CMV de aandacht richten op introverte jongeren?
- Welke kennis, vaardigheden, houdingen en aandachtspunten zijn voor CMV'ers van belang bij het werken met introverte jongeren?
- Wat is participatie en hoe kan participatie van introverte jongeren worden bevorderd?

In de komende hoofdstukken geef ik aandacht aan deze deelvragen. Ik ga dieper in op de leefwereld van introverte personen, en in het bijzonder introverte jongeren. Na een theoretische oriëntatie en de bevindingen uit de praktijk zal ik antwoord geven op de probleemstelling. Het antwoord op de probleemstelling is een aanbeveling aan zowel de studerende en de in de praktijk werkzame Cultureel Maatschappelijke Vormers. Deze scriptie wordt opgenomen in de database op de HBO-kennisbank en in de mediatheek van Noordelijke Hogeschool Leeuwarden waar CMV studenten de scriptie kunnen raadplegen.

1.4 Leeswijzer

Onder competentie versta ik het geheel van 'kennis, vaardigheden en houdingen'. Dit is andersom ook van toepassing.

In hoofdstuk 2 leest u wat introversie inhoudt en volgt een verdieping over de leefwereld van introverte jongeren. Er wordt aandacht besteed aan de persoonlijke eigenschappen, directe sociale omgeving en risico's en problemen. Vervolgens schets ik in hoofdstuk 3 enkele maatschappelijke ontwikkelingen en de invloed hiervan op introverte jongeren en het werkveld CMV. In hoofdstuk 4 beschrijf ik de begrippen activering en participatie en geef ik voorwaarden voor participatie gericht op introverte jongeren. In hoofdstuk 5 wordt de legitimering van de rol van CMV duidelijk en geef ik een praktijkvoorbeeld.

Ter afsluiting van elk hoofdstuk volgt een korte deelconclusie van de belangrijkste punten. Ten slotte worden er in hoofdstuk 6 belangrijke conclusies getrokken en aanbevelingen gedaan voor het werkveld CMV dat tevens de probleemstelling beantwoordt.

*'Ik dacht dat er iets mis met me was en begreep er niets meer van. Waarom voelde ik me zo verloren in een omgeving waarin anderen in extase raakten?
Waarom had ik het gevoel dat ik naar adem moest happen wanneer ik ergens was geweest waar veel mensen waren?
Waarom voelde ik me als een vis die uit zijn kom was gesprongen?'*

- Marti Olsen Laney, doctor in de psychologie en familie- en huwelijkstherapeut –

2 De leefwereld van introverte jongeren

Inleiding

De scriptie gaat over introverte jongeren. In dit hoofdstuk staat de leefwereld van introverte jongeren centraal, oftewel het geheel van dingen waarmee introverte jongeren in hun leven te maken hebben.

Iemands specifieke kenmerken onder woorden brengen, houden wetenschappers en filosofen al geruime tijd bezig. Het bestaan van introversie wordt door psychologen vandaag de dag erkend als een persoonlijkheidskenmerk. In paragraaf 2.1 zal ik met behulp van de persoonlijkheidstheorie Big Five en het onderzoek Young Mentality van Motivaction de introverte persoonlijkheid en de waarden en drijfveren achter deze persoonlijkheid omschrijven. Vervolgens sta ik stil bij de identiteitsontwikkeling in de adolescentieperiode.

In paragraaf 2.2 beschrijf ik de directe sociale omgeving van introverte jongeren. Hoe belangrijk is deze directe omgeving voor introverte jongeren? Het belang van sociale contacten komt in deze paragraaf aan bod. In paragraaf 2.3 beschrijf ik enkele belangrijke risico's en problemen waar introverte jongeren tegenaan kunnen lopen. In paragraaf 2.4 eindig ik het hoofdstuk met een deelconclusie.

2.1 Introversie en introverte jongeren

Dertig procent van de wereldbevolking is introvert.¹ "In 1917 beschreef psycholoog Carl Jung introversie als 'een inwaartse stroom van psychische energie naar de diepte van de psyche'.² Het is niet hetzelfde als verlegen of teruggetrokken zijn en het is ook geen ziekte. Introversie is een soort temperament. Tegenwoordig wordt introversie meer gezien als een gebrek, namelijk 'afwezigheid van extraversie', dan als een volwaardige eigenschap. Extraversie wordt gezien als lekker spontaan, energiek en gezellig. Welke kenmerken zijn specifiek te noemen bij het temperament introversie? De Big Five Model van de persoonlijkheid geeft hier antwoord op.

2.1.1 De persoonlijkheid van introverte jongeren

Binnen de persoonlijkheidsleer zijn er verschillende theorieën die de persoonlijkheidseigenschappen van een mens proberen vast te leggen in types en categorieën. Een veel gebruikte persoonlijkheidstheorie is de 'Big Five Model van de persoonlijkheid' ontwikkeld door Mc. Grae en Costa. In de persoonlijkheidstheorie van de Big Five is introversie-extraversie één van de vijf hoofddimensies. De aspecten waar de dimensie introversie-extraversie op gebaseerd is, zijn Hartelijkheid, Sociabiliteit, Dominantie, Energie en Avonturisme. Hierna volgt een verdieping van deze aspecten. In onderstaand figuur staan deze aspecten van de dimensie introversie ten opzichte van extraversie.³ Deze kenmerken kan een CMV'er gebruiken in het herkennen van introverte jongeren.

Figuur 1 Kenmerken dimensie Introversie-Extraversie

Aspecten	Kenmerken Introversie	Kenmerken Extraversie
1. Hartelijkheid	Heeft vaak meer aandacht voor de eigen gedachten dan voor het gezelschap	Staat altijd open voor anderen
2. Sociabiliteit	Is liefst in een klein gezelschap, is graag alleen	Is een uitgesproken groepsmens Houdt van feesten
3. Dominantie	Teruggetrokken, geen leidersfiguur, eerder iemand die zich laat inschakelen	Kan anderen meeslepen in enthousiasme, krijgt makkelijk zijn of haar zin
4. Energie	Heeft het nodig om regelmatig even rustig aan te doen	Houdt van drukte, van mensen en activiteiten, en kan er ook heel goed tegen
5. Avonturisme	Doet liefst één ding tegelijk; neemt liever geen risico's	Houdt ervan groots en heftig te leven, houdt van hard rijden en risicovolle sporten
6. Vrolijkheid	Is rustig en afwachtend gestemd	Is meestal monter, druk en opgewekt

¹ M.O. Laney, Het introverte type: een stille kracht

² J. Plomp, Een kwestie van persoonlijkheid, pagina 128

³ J. Plomp, Een kwestie van persoonlijkheid, pagina 36

Door literatuurstudie ben ik gekomen tot de volgende verdieping van de kenmerken.

1. Hartelijkheid:

Bij introverte jongeren is de energie naar binnen gericht, op de eigen gedachten en gevoelens. Ze richten zich minder op de ander. Ze herkauwen als het ware hun gedachten en vergelijken oude met nieuwe ervaringen. Ze zijn voortdurend in gesprek met zichzelf.

Ze kunnen zaken beter van verschillende kanten bekijken, hebben een rijk gedachteleven, meer fantasie en gebruiken hun verbeeldingskracht meer. Ze zijn daardoor reflectiever dan extraverte mensen. Omdat dat hun zo vertrouwd is, staan ze er nauwelijks bij stil dat dat bij andere mensen anders is. Sommige introverte personen zijn zich er zelfs niet eens van bewust dat ze zoveel nadenken, of dat ze tijd nodig hebben om ideeën of oplossingen in zich op te laten komen. Ze hebben een goed geheugen, maar doen er lang over om hun herinneringen naar voren te halen.

Ze zijn zich niet altijd bewust van hun gedachten, tenzij ze ze opschrijven of erover praten.

Soms vergeten ze te vertellen waar een gedachte vandaan komt, waardoor anderen in verwarring raken. Soms denken ze dat ze je iets verteld hebben, terwijl ze het alleen maar hebben gedacht.

2. Sociabiliteit:

Introverte jongeren voelen zich in onbekend gezelschap niet gauw thuis. Zij zijn liever alleen dan in een groep. Ze hebben vaak minder vrienden, maar zijn in hun contact met vrienden intiemer.

Diepgang in een onderwerp vinden ze belangrijker dan de hoeveelheid onderwerpen. In contact met anderen vermijden ze oogcontact als ze spreken, omdat ze zich dan beter kunnen concentreren op wat ze zeggen en denken. Ze kijken de andere weer wel aan als ze luisteren, om informatie op te kunnen nemen. Ze hebben tijd nodig om na te denken voordat ze op gebeurtenissen kunnen reageren. Ze geven de voorkeur aan één-op-ééngesprekken. Ze moeten soms expliciet uitgenodigd worden om hun zegje te doen en ze geven vaak de voorkeur aan geschreven communicatiemiddelen boven verbale communicatie.

Kunnen we hieruit ook opmaken dat ze niet sociaal zijn? Nee, introverte personen zijn namelijk niet minder sociaal, ze gaan er alleen anders mee om.

3. Dominantie:

Introverte jongeren hebben een goede kijk op de weidsheid, de breedvoerigheid van welk onderwerp dan ook. Ze moeten in hun lange termijn geheugen graven om informatie te vinden. Daarvoor hebben ze denktijd nodig, zonder dat er druk op hen ligt. Ze bereiden extra goed voor door zoveel informatie te vergaren als ze maar kunnen, omdat ze hebben ervaren dat hun brein soms weigert te werken. Het ontbreekt ze nog weleens aan inzicht over wat ze nu werkelijk weten. Ze vergeten zaken waarmee ze heel vertrouwd zijn, stuntelen als ze uitleggen wat ze voor werk doen of niet op woorden kunnen komen. Doordat ze de neiging hebben hun gedachten zo weinig mogelijk met anderen te delen, krijgen ze ook nooit feedback. Ze hebben de neiging om verlegen te worden als ze veel aandacht krijgen.

4. Energie:

Het sterkste, meest onderscheidende kenmerk van introverte personen is hun energiebron. Introverte jongeren putten energie uit hun innerlijke wereld van ideeën, emoties en indrukken. Om nieuwe energie op te doen, trekken ze zich terug. Extraverte jongeren daarentegen krijgen juist te midden van anderen nieuwe energie.

Introverte personen hebben er een hekel aan om onderbroken te worden. Ze vinden het moeilijk om zichzelf uit hun concentratie los te laten en die concentratie later weer terugvinden kost extra energie. Ze hebben ruimte nodig om hun gevoelens en indrukken tot uiting te laten komen. Als er een besluit wordt genomen om tot actie over te gaan, dan moeten ze bewust zijn van wat ze doen en hebben ze energie nodig om tot handelen over te gaan.

Ze hebben de neiging om er verdwaasd of verdoofd uit te zien als ze onder spanning staan, moe zijn of zich in een grote groep bevinden. Ze kunnen gemakkelijk overprikkeld raken door de buitenwereld, en het ongemakkelijke gevoel hebben dat er 'te veel van alles' is. Ze hebben pauzes nodig om bij te tanken.

5. Avonturisme:

Introverte jongeren houden ervan om lange tijd met één activiteit bezig te zijn, in plaats van vele dingen tegelijk te doen. Ze houden meer van diepte en beperken het aantal ervaringen dat ze hebben, maar ondergaan iedere ervaring op zich heel intens.

Introverte personen zijn relatief meer gevoelig voor prikkels van buitenaf, deze gevoeligheid wordt zichtbaar in lichamelijke reacties. Bijvoorbeeld gevoelig voor geluidsoverlast. Volgens de Yerkes-Dodson wet⁴ presteren introverten slechter onder stress op complexe cognitieve taken dan extraverten. Dit komt doordat de zintuigen van introverte personen meer openstaan voor invloeden van buitenaf (hoger arousalniveau) dan extraverten. Door prikkels van buitenaf te weren proberen introverte personen vaak overprikkeling te voorkomen.

6. Vrolijkheid:

Introverte jongeren zijn rustige types, weloverwogen en beschouwelijk. Ze hebben er soms moeite mee op gang te komen en ze kunnen lui overkomen. Ze kunnen langzaam reageren als ze gespannen zijn. Ze hebben een rustige of gereserveerde manier van doen, zoals langzaam eten, lopen en praten. Maar ze hebben de neiging om mensen te verrassen met hun rijke kennis.

De Big Five Model van de persoonlijkheid geeft een CMV'er enige inzicht in de kenmerken van een introverte jongere. Bij een introverte instelling is de energie naar binnen gericht, op de eigen gedachten en gevoelens. Introverte mensen zijn rustige types, weloverwogen, beschouwelijk en voelen zich in onbekend gezelschap niet gauw thuis. Zij zijn liever alleen dan in een groep. Introverte mensen zijn naar binnen gekeerd. Dit maakt ze niet verlegen, antisociaal of onzeker, maar ze hebben wel meer tijd nodig voor zichzelf. Socialiseren in groepen kost introverten energie, terwijl dat bij extraverten juist energie oplevert. Introverte personen hebben daarom tijd alleen nodig om weer 'op te laden'. De meeste mensen hebben zowel extraverte als introverte trekken, afhankelijk van de situatie en het gezelschap waarin zij verkeren, hun gezondheid en algemeen energieniveau. Iedereen heeft zijn eigen patroon op de zes aspecten van introversie. Als kanttekening op de Big Five wil ik opmerken dat de persoonseigenschappen consistent zijn over een brede reeks van situaties. Maar dit betekent niet dat het gedrag van een persoon altijd hetzelfde is en te voorspellen is.

In de volgende paragraaf bekijk ik het onderzoek YoungMentality-model. Het onderzoek van YoungMentality beperkt zich niet tot bijvoorbeeld alleen leeftijd en geslacht, maar onderzoekt wat de drijfveren zijn onder jongeren. Ook geven de uitkomsten van dit onderzoek meer inzicht over de waarden en leefstijl van introverte jongeren. Hoe kan een CMV'er introverte jongeren herkennen buiten de kenmerken van Big Five? Dat bekijk ik aan de hand van hun drijfveren en hun waarden.

⁴ Yerkes-Dodson wet is een empirisch vastgestelde wet die aantoont dat er een relatie is tussen het stressniveau en de prestatie

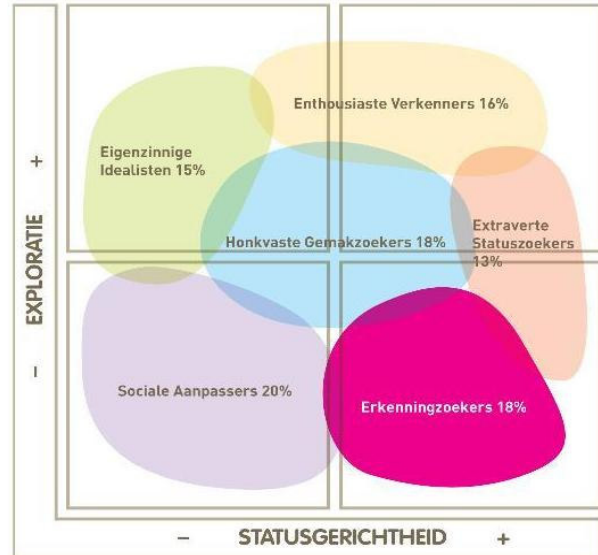
2.1.2 De waarden en drijfveren van introverte jongeren

Motivation, Young Works en Sanoma Uitgevers hebben het YoungMentality-model opgezet. Dit is een meerjarenonderzoek onder jongeren van 8 tot en met 18 jaar, dat meer inzicht geeft in hoe jongeren staan tegenover de waarden idealisme, gezinsgerichtheid, mondigheid, toewijding, statusgerichtheid, afwisseling en contactgerichtheid.

Figuur 2 Youngmentality-profielen (8-18 jaar)

Op basis van de waardenoriëntatie zijn zes verschillende 'jongerenprofielen' ontstaan, zoals is weergegeven in Figuur 2.

Wanneer ik de Big Five-kenmerken van introverte jongeren naast de zes 'jongerenprofielen' leg, komen de Big Five-kenmerken het meeste overeen met twee profielen van dit onderzoek, namelijk de **Honkvaste gemakzoekers** (lichtblauw) en de **Erkenningzoekers** (donkerroze). Beide profielen vertegenwoordigen elk 18% in de totale 8-18 jaar groep, in totaal dus 36%. De groep 'erkenningzoekers' komen meer voor in de oudere groep 14-18 jaar. De groep honkvaste gemakzoekers is groter onder de 8-13 jarigen. Hierna volgen de belangrijkste kenmerken van 'honkvaste gemakzoekers' en 'erkenningzoekers'.



De Honkvaste gemakzoekers

Deze jongeren vinden het prettig om thuis met hun familie te zijn. Televisie kijken is hun favoriete bezigheid en hun karakter is redelijk 'passief' te noemen. Deze groep zoekt naar veiligheid en bestaat voor een groot deel uit jongere kinderen. Hun gezinsgerichtheid zorgt ervoor dat ze bij de meeste van hun activiteiten het liefst dichtbij huis blijven.⁵ Kortom:

- zijn gericht op thuis en de buurt
- veilig op zoek naar spanning
- willen niet bijzonder zijn
- meer tv dan pc (zappers)
- laag zelfbeeld

Favoriete activiteiten: buitenspelen, fietsen, straat sport, knutselen, tv kijken en pretpark.

Typische uitspraak: "Zonder tv is het leven saai"

Hoe scoren ze op de verschillende waarden?

Score op waarde:	Omschrijving:	Overeenkomst met kenmerken Big Five:
Laag Idealisme	Ze hebben een lage score op sociaal en maatschappelijk betrokken, gemiddeld zijn ze minder bereid om ergens voor in actie te komen.	Houding is rustig, afwachtend en teruggetrokken
Hoge Gezinsgerichtheid	Familie is belangrijk, ze zetten zich niet sterk af tegen hun ouders	
Lage Mondigheid	Ze zijn geen (opinie)leiders, hebben niet een mening klaar en bepalen niet wat de groep doet	Geen leidersfiguur, eerder iemand die zich laat inschakelen
Lage Toewijding	Ze scoren laag op plichtsgetrouw, laag op aardig gevonden worden en laag op bedachtzaam	
Lage Afwisseling	Ze zijn niet op zoek naar 'kicks', en nemen weinig risico's (exploratie)	Doet liefst één ding tegelijk; neemt geen risico's

⁵ <http://researchblog.web-log.nl/researchblog/2007/01/youngmentality.html>, geraadpleegd 5 december 2008

Erkenningzoekers

Dit is een vrij onzekere groep. Ze zijn erg op zoek naar zichzelf en willen er graag bij horen. Dit proberen ze bijvoorbeeld te compenseren met consumptief gedrag, het dragen van merkleding en het lezen van glossy magazines om bij weg te dromen. Zij scoren dus hoog op de factor status. Hun smaak is echter redelijk mainstream te noemen, omdat ze niet van opvallen houden. Ze hebben weinig behoefte aan afwisseling; ze zitten graag thuis en gaan niet zo snel uit.⁶ Kortom:

- Onzeker
- Uiten zich niet snel terwijl ze wel kritisch zijn op zichzelf
- Individualistisch, zitten veel op eigen kamer
- Geen behoefte aan avontuur
- Uiterlijk is belangrijk

Favoriete activiteiten: bezig met mode en make-up, prutsen aan computer (maken van sites en weblogs), Lezen glossy magazines en televisie kijken.

Typische uitspraak: "Wat vind je van mij?"

Hoe scoren ze op de verschillende waarden?

Score op waarde:	Omschrijving:	Overeenkomst met kenmerken Big Five:
Hoge Statusgerichtheid	Ze zijn merkgericht, showen van gadgets en bezit, materialistisch	
Lage Mondigheid	Ze zijn geen (opinie)leiders, hebben niet een mening klaar en bepalen niet wat de groep doet	Geen leidersfiguur, eerder iemand die zich laat inschakelen
Hoge Toewijding	Ze scoren hoog op plichtsgetrouw, aardig gevonden worden en eerst denken dan doen (bedachtzaam)	Heeft vaak meer aandacht voor de eigen gedachten dan voor het gezelschap
Lage Contactgerichtheid	Ze maken niet gemakkelijk nieuwe contacten en hebben weinig vrienden	Is liefst in een klein gezelschap, is graag alleen
Lage Afwisseling	Ze zijn niet op zoek naar 'kicks', en nemen weinig risico's (exploratie)	Doet liefst één ding tegelijk; neemt liever geen risico's

Deze twee groepen geven ons nog meer inzicht in waar introverte jongeren in het dagelijkse leven mee bezig zijn. Welke favoriete activiteiten ze hebben en hoe ze staan tegenover de verschillende waarden. Een CMV'er heeft inzicht nodig in wat een jongere bezighoudt, wat zijn drive is. Zodat de activiteiten kunnen passen bij de leefwereld van de jongere.

Aanname:

Bij de verdere uitwerking in deze scriptie ga ik ervan uit dat het merendeel van de introverte jongeren binnen deze twee profielen vallen. De kenmerken van Big Five en YoungMentality samen vormen in deze scriptie de kenmerken van de introverte jongeren.

Het temperament introversie heeft een grote invloed op hoe iemand in het leven staat, maar het hangt ook af van wat iemand zelf onderneemt. In plaats van ertegenin te gaan, zal men moeten leren ermee om te gaan.⁷ In de volgende paragraaf sta ik stil bij de identiteitsontwikkeling van introverte jongeren. Ik beschrijf hier het belang van overeenstemming tussen zelfbeeld en zelfwaardering. Acceptatie speelt een belangrijke rol.

⁶ <http://researchblog.web-log.nl/researchblog/2007/01/youngmentality.html>, geraadpleegd 5 december 2008

⁷ J. Plomp, Een kwestie van persoonlijkheid

2.1.3 De identiteitsontwikkeling van introverte jongeren

Introverte jongeren tussen de 11 en 24 jaar zitten in de periode van adolescentie, namelijk de overgang van de kindertijd naar de volwassenheid. Tijdens de adolescentie ontdekken jongeren hun individualiteit en identiteit. "Identiteit verwijst naar de kenmerken die een persoon een gevoel van eigenheid en continuïteit geven en die deze persoon tot één en dezelfde mens maken in de ogen van anderen."⁸

Ontwikkelingstaken

Jongeren stellen zichzelf tijdens de adolescentie allerlei vragen, vragen die betrekking hebben op hun eigen persoon, hun relaties met andere mensen, hun plaats in de samenleving en de toekomst: kortom hun identiteit. Dit stelt de jongere voor twee ontwikkelingstaken:

1. Hij of zij moet een persoonlijke levensstijl vinden: een individuele en adequaat ervaren wijze van omgaan met zichzelf en andere mensen.
2. De jongere moet een goede relatie met de sociale omgeving opbouwen: dat wil zeggen, een voor hem of haar aanvaardbare plaats vinden binnen het netwerk van sociale verhoudingen en keuzes maken met betrekking tot sociale rollen die hij of zij later als volwassene wil vervullen. Dit houdt in dat men zich in die rollen door anderen (dat wil zeggen mensen die psychologisch belangrijk zijn) herkend en erkend voelt. Dit betekent dat het zelfbeeld dat de jongere heeft, correspondeert met het beeld dat bij deze anderen wordt opgeroepen. Onder zelfbeeld wordt verstaan het beeld dat jongeren hebben over hun goede en slechte eigenschappen, mogelijkheden en hun beperkingen.

Overeenstemming tussen zelfbeeld en zelfwaardering

Weten wie je bent en accepteren wie je bent zijn twee verschillende dingen. Hoewel jongeren steeds beter gaan begrijpen wie ze zijn (hun zelfbeeld), garandeert deze kennis niet dat ze ook meer tevreden met zichzelf zijn (zelfwaardering). Sterker nog, hun grotere inzicht in zichzelf zorgt er juist voor dat ook al hun gebreken duidelijker in beeld komen. De term zelfwaardering heeft betrekking op het gevoelsmatige aspect van het zelfbeeld. Het betreft de positieve, neutrale of negatieve waardering voor een bepaald zelfkenmerk. Met andere woorden hoe tevreden een jongere is over zichzelf of een deel van zichzelf.

De huidige maatschappij is snel, druk en impulsief. Deze eigenschappen worden door de maatschappij vaak als positieve eigenschappen gezien. Hoe doorstaan introverte jongeren de adolescentie in een wereld die gebouwd is op de behoeften van extraverten? De beïnvloeding van de omgeving kan groot zijn. Introverte jongeren kunnen hierdoor geneigd zijn om te denken dat ze minder zijn dan extraverte personen. Wanneer de 'gebreken', die aan het licht komen, het uitgangspunt vormen in de zelfwaardering kan dit een minder positief gevolg hebben. De jongeren kunnen bijvoorbeeld krampachtig proberen te voldoen aan het 'sociale keurslijf' dat de buitenwereld probeert op te dringen, het hoogste woord gaan voeren, leuk meedoen of de meest gezellige persoon op een feest proberen te worden. Het zelfbeeld en de zelfwaardering komen in deze gevallen niet overeen. Ze proberen zich anders voor te doen dan dat ze in werkelijkheid zijn. De 'gebreken' vormen het uitgangspunt van het gedrag van de jongere.

Een positiever gevolg zal zijn dat jongeren leren accepteren wie ze zijn en uitgaan van de eigenschappen die zeer waardevol zijn.

Een belangrijke factor bij de ontwikkeling van het zelfbeeld is de vaardigheid het eigen gedrag te observeren en te evalueren: deze vaardigheid vormt een voorwaarde tot het leren van zelfregulatie. Introverte jongeren durven de tijd en ruimte te nemen om te reflecteren en rustig na te denken. Deze eigenschap helpt de jongere bij de ontwikkeling van een positief zelfbeeld.

Introverte jongeren kunnen goed luisteren. Echt luisteren is ook horen wat er tussen de regels door gezegd wordt en moeite doen om de ander te begrijpen. Het gebrek aan al te uitbundige sociale vaardigheden wordt gecompenseerd door extra toewijding, gerichte specifieke kennis en oog voor details.

Zoals in dit hoofdstuk is gebleken, is de interactie tussen de jongere en zijn sociaal culturele omgeving in dit identiteitsproces van groot van belang. In de volgende paragraaf sta ik stil bij de directe sociale omgeving van introverte jongeren en stip ik nogmaals het belang aan van sociale contacten.

⁸ J. de Wit, Psychologie van de adolescentie, pagina 127

2.2 De directe sociale omgeving en introverte jongeren

Jongeren hebben vaak met uiteenlopende omgevingen (werk, school, sport, wonen, buurt, verenigingen, familie, media) te maken, waar verschillende rollen van ze worden verlangd. De omgeving van een jongere kan in drie leefmilieus verdeeld worden. Het eerste leefmilieu bestaat uit het gezin, het tweede milieu is het onderwijs of werksituatie en het derde leefmilieu is de vrije tijd. Met name de opvoeders uit het eerste en tweede milieu spelen een belangrijke rol tijdens het opgroeien. Wanneer een jongere opgroeit in een situatie waarin hij of zij voldoende veiligheid, ondersteuning en geborgenheid van de opvoeders uit de beide milieus ervaart zal de jongere zich sneller kunnen ontwikkelen tot een zelfstandig, zelfverzekerd persoon. Daarnaast zoeken jongeren tegenstand en begrip in het derde leefmilieu.

Voordat ik de omgeving van introverte jongeren verder ga omschrijven, wil ik het belang van groepen en sociale relaties onderstrepen.

2.2.1 Belang van groepen en sociale relaties

In het boek *Sociaal isolement; een studie over sociale contacten en sociaal isolement in Nederland* van Roelof Hortulanus wordt gesproken over drie functies van sociale relaties, namelijk sociale integratie, de bijdrage aan identiteit en zelfrespect, en sociale steun.

1. Sociale relaties zorgen ervoor dat mensen sociaal integreren. Door sociale relaties voelen mensen zich deel van een sociale groep. Ze kunnen zich hiermee identificeren en ervaren persoonlijke betrokkenheid, vertrouwelijkheid en vriendschap in de groep. De omgang met anderen heeft positieve gevolgen voor het welzijn. Mensen die deel uitmaken van een groep, hebben ook minder last van onzekerheid, doordat deze mensen samen bepaalde visies delen.
2. Sociale relaties dragen bij aan de ontwikkeling en het handhaven van identiteit en zelfrespect. Door het hebben van relaties met anderen ontwikkelen mensen zich. Ook binnen deze relaties ontwikkelen ze zich. Ieder mens heeft anderen nodig om zich gewaardeerd en erkend te voelen, waar zelfrespect en zelfvertrouwen uit voortkomt. Anderen hebben invloed op de ontwikkeling van waarden en normen en op de keuzes en plannen die gemaakt worden. Het biedt een referentiekader alsook een sociale identiteit.
3. Sociale relaties geven sociale steun. Er zijn twee belangrijke soorten steun: instrumentele of praktische steun enerzijds en emotionele of affectieve steun anderzijds. 'Bij instrumentele steun bieden leden van het netwerk advies of concrete hulp bij het oplossen van een probleem. Emotionele steun is steun die mensen het gevoel geeft dat anderen om hen geven, dat er aandacht is voor hun belevenissen en gevoelens en dat ze kunnen praten over persoonlijke problemen. Naast deze twee belangrijke steunsoorten is nog een derde soort van belang, namelijk steun in de vorm van social companionship, de zogenaamde gezelschapssteun: het gezamenlijk ondernemen van sociale activiteiten.

2.2.2 Eerste leefmilieu: het gezin

Tot het eerste sociale milieu behoren ouders en het gezin. De meeste opvoeders uit het eerste milieu streven naar het creëren van een veilige (thuis)omgeving. Ook zijn zij verantwoordelijk voor het gedrag van de (minderjarige) jongere.

Zowel bij de groep 'erkenningzoekers' als de groep 'honkvaste gemakzoekers' zien dat ze veel tijd besteden in en rond het huis. Bij de 'erkenningzoekers' wordt het gezin hoog gewaardeerd. Voor introverte jongeren is dit dus een belangrijk leefmilieu. Hun gezinsgerichtheid zorgt ervoor dat ze bij de meeste van hun activiteiten het liefst dichtbij huis blijven. Ze zitten graag thuis en gaan niet zo snel uit. De gezinssituatie geeft ze een veilige basis van waaruit ze de wereld kunnen gaan ontdekken.

2.2.3 Tweede leefmilieu: onderwijs en/ of werksituatie

Tot het tweede leefmilieu behoren school en/of werk. De opvoeders uit het tweede milieu houden zich met name bezig met het formele leren. Hoewel het welzijn van de jongere ook een rol speelt, ligt de nadruk hier op het overbrengen van kennis en op het leveren van school- en/of werkprestaties.

Onderwijs

De laatste jaren staat het nieuwe leren centraal binnen het onderwijs. "Het klassikaal aanbodgestuurd onderwijs heeft plaats moeten maken voor projectgestuurd, probleemgestuurd, competentiegericht onderwijs en leunen allemaal min of meer op de theorie van het natuurlijk leren."⁹ Het idee achter de theorie van het natuurlijk leren is dat jongeren beter leren als er behoefte is om iets te weten te komen en jongeren van nature nieuwsgierig zijn en altijd automatisch leren bij alles wat ze doen. Van de docent wordt daardoor ook een andere rol verwacht. Een docent stimuleert nu het leerproces en is zowel expert, instructeur, coach, trainer, loods en adviseur. Dit vraagt van een docent meer vaardigheden op didactisch vlak.

Het nieuwe leren biedt kansen voor introverte jongeren:

- In het onderwijs wordt samenwerking met jongeren gestimuleerd. Hoewel ze laag scoren op contactgerichtheid en individualistisch zijn, blijven ze door samenwerking in contact met anderen uit hun klas. Ze leren om met anderen om te gaan, op zowel een formele als informele manier.
- Introverte jongeren kunnen in een veilige omgeving oefenen in het aannemen van andere rollen, zoals leidinggeven.
- Het stimuleert introverte jongeren om een actievere houding aan te nemen en regie te nemen over wat ze zelf willen leren. Waardoor verantwoordelijkheid nemen bevorderd wordt.

Daarnaast zijn er ook valkuilen te noemen voor introverte jongeren:

- De behoefte om nieuwe dingen te leren kan minder aanwezig zijn bij introverte jongeren. Ze hebben weinig behoefte aan afwisseling en nemen liever geen risico's. Nieuwe dingen leren kan voor introverte jongeren een risico betekenen, waardoor ze nieuwe dingen niet zo snel aandurven.
- In projectgroepen nemen de groepsleden taken op zich die ze al kennen en kunnen. Een introverte jongere wordt op die manier niet voldoende uitgedaagd om nieuwe dingen uit te proberen.
- Er moet ruimte zijn voor introverte jongeren om ook alleen opdrachten uit te werken. Zodat de balans tussen in de groep zijn en alleen zijn niet verstoord wordt. Te veel prikkels van buitenaf, zoals in een groep samenwerken, levert voor een introverte jongere geen energie op.

Voor introverte jongeren is het belangrijk dat er binnen het onderwijs "persoonlijke aandacht, begeleiding en een duidelijke structuur" aanwezig is.¹⁰ Wanneer deze aspecten goed georganiseerd zijn binnen het onderwijs, worden valkuilen gereduceerd en worden de kansen benut.

Werksituatie

Gemiddeld de helft van de scholieren heeft een bijbaantje. De meeste jongeren werken om hun leven te veraangename. Op het werk maken jongeren al vroeg kennis met de volwassen samenleving en met de eisen, verwachtingen en verantwoordelijkheden die hierbij horen. Uit de kenmerken van YoungMentality is niet op te maken of introverte jongeren ook een bijbaantje hebben.

2.2.4 Derde leefmilieu: vrije tijd

Het derde leefmilieu omvat alle sociale verbanden die een jongere heeft buiten die van de eerste twee milieus.

Vrije tijd

Het derde leefmilieu speelt zich af in de vrije tijd. Onder vrije tijd versta ik:

"de tijd die men niet hoeft te besteden aan verplichte of noodzakelijke activiteiten zoals (huishoudelijk) werk, zorg en studie. Vrije tijd wordt vooral geassocieerd met de mogelijkheid om dat te doen wat men graag doet, zoals het beoefenen van een hobby, televisiekijken of eropuit gaan."¹¹

Uit het onderzoek van YoungMentality blijken de favoriete activiteiten van de 'honnkaste gemakzoekers' buitenspielen, fietsen, straatsport, knutselen, tv kijken en pretpark te zijn. De 'erkenningzoekers' noemen bezig met mode en make-up, lezen glossy magazines, tv kijken en prutsen aan computer (maken van sites en weblogs) als favoriete activiteiten.

⁹ J. Boschma, Generatie Einstein, pagina 56

¹⁰ J. Boschma, Generatie Einstein, pagina 59

¹¹ http://nl.wikipedia.org/wiki/Vrije_tijd, geraadpleegd 18 februari 2009

Computer en internet:

De meeste jongeren zitten 7 dagen per week op internet. Ze doen dat gemiddeld 3 uur per dag.¹² Jongeren zijn opgegroeid in een wereld met internet. Voor jongeren is internet de manier om contact te onderhouden met alles en iedereen. Niet alleen met vrienden, maar ook met bedrijven. Een veel gebruikt onderdeel op internet zijn weblogs. Jongeren zijn vaak fanatieke bloggers en nemen veel kennis van weblogs. Kenmerkend is dat een of meer personen chronologisch melding maken van zaken die ze belangwekkend vinden. Dat kunnen teksten zijn of beelden, geluiden, meningen. Grofweg zijn er twee soorten weblogs te onderscheiden: persoonlijke logs waarop een persoon melding maakt van zijn opvattingen, belevenissen, favoriete merken etcetera en logs over een bepaald onderwerp of thema. Jongeren kunnen weblogs gebruiken om te participeren in de discussie die daar plaatsvindt.

Community:

Een community is een groep mensen, in dit geval jongeren, dat zich verenigen rond een gemeenschappelijk belang of interesse. Wanneer zo'n groep onderling contact onderhoudt en informatie uitwisselt via een website spreekt men over een internetcommunity. Bezoekers komen doorgaans regelmatig terug en hebben een sterke emotionele binding met de community. Bij top-down opgezette community, die dus niet vanuit de jongeren zelf zijn ontstaan, voelen jongeren zich doorgaans niet echt betrokken.

Leeftijdsgenoten

Leeftijdsgenoten spelen in de vrije tijd een belangrijke rol. Zij bieden steun aan de jongere in de zoektocht naar een volwassen identiteit en zelfbeeld in relatie tot hun omgeving. Aan deze leeftijdsgenoten kunnen zij zich spiegelen en meten.

- De jongere sluit aan tot groepen leeftijdsgenoten, met eigen gebruiken en rituelen (codetaal, manier van kleden, muziek, enz.),
- De jongere kan er praten over zijn zoektocht naar idealen, kracht, modellen, initiatieriten (inwijding), ideologieën.
- De groep biedt zijn leden een kader aan normen, persoonlijke belevenissen en gemeenschappelijke ervaringen waarin elk individu zich kan herkennen.
- De jongere kan er zijn impulsen kwijt zonder er persoonlijke verantwoordelijkheid voor te hoeven dragen.
- De groep leeftijdsgenoten geeft hem de kans om verschillende rollen te "spelen" ("slechte rollen" inbegrepen). Hij kan er totaal verschillende identiteiten uitproberen terwijl hij steun zoekt bij de eenvormige identiteit van de groep.
- Innerlijke conflicten van de jongere kunnen hier ook naar buiten worden gebracht in "oorlogen" tussen rivaliserende bendes, in "vechtpartijen" of in baldadig groepsgedrag.¹³

De jongeren, die de aansluiting bij de leeftijdsgenoten mist voelen zich vaak erg eenzaam en onzeker. De groep leeftijdsgenoten en de vriendschappen in de adolescentieperiode zijn belangrijk in het opvangen en verwerken van moeilijkheden. Ze bieden op die manier een zekere bescherming tegen het ontstaan van psychische problemen en problematisch gedrag.

Sociaal cultureel jongerenwerk

Het sociaal cultureel jongerenwerk maakt deel uit van het derde leefmilieu. In het derde leefmilieu speelt het informele leren een belangrijke rol. Aangezien het vrijetijdsbesteding betreft en er veel manieren zijn om een invulling aan die vrije tijd te geven, verschilt de inhoud van het informele leren. Zo leren jongeren bijvoorbeeld bij een sportclub de techniek van die sport en samenspelen. Tijdens een avond uit met leeftijdsgenoten leren zij omgaan met elkaar en anderen en zich te houden aan de geldende huisregels van bijvoorbeeld een discotheek. Door dit informele leren biedt het jongerenwerk een vorm van zinvolle vrijetijdsbesteding.

In een jongeren centrum in Zwolle heb ik gesproken met een jongerenwerker. In het vervolg van de scriptie noem ik haar jongerenwerker B. Zoals ik al eerder heb genoemd is 30% van de wereldbevolking introvert en vertegenwoordigen de twee groepen (honkvaste gemakzoekers en erkenningzoekers) van YoungMentality samen ongeveer 36% van de jongeren.

Jongerenwerker B. geeft aan dat ongeveer 10% van de jongeren binnen het jongeren centrum introvert is. Ik verwacht dat dit in het algemeen wel overeenkomt met de werkelijkheid, omdat introverte jongeren veel in en rond hun huis zijn en ze vaak een duwtje in de rug nodig hebben. Dit past binnen

¹² J. Boschma, Generatie Einstein, pagina 118

¹³ W. Heuves, Pubers, ontwikkeling en problemen, pagina 18

mijn visie dat een gedeelte van de introverte jongeren niet hun plek binnen het jongerenwerk hebben gevonden.

Jongerenwerker B. geeft aan dat wanneer introverte jongeren tegen introversie aanlopen en er problemen ontstaan, er iets mee gedaan zou worden.

Welke problemen kunnen er bij introverte jongeren voorkomen? Bestaat er een groter risico als je een introverte persoonlijkheid hebt? In de volgende paragraaf sta ik stil bij de probleemgebieden.

2.3 Risico's en problemen bij introverte jongeren

Bij veel introverte jongeren zijn er voor de omgeving geen zichtbare problemen. Introverte jongeren hebben toch een grotere kans om tegen bepaalde problemen aan te lopen.

De afdeling Preventie van Dimence¹⁴ in de regio Zwolle richt zich met haar activiteiten op mensen die een verhoogde kans lopen op psychische of psychiatrische problemen. Ongeveer 60% van de jongeren die bij Dimence komen is introvert. Ze komen bij Dimence terecht door aanmelding door de jongere zelf, doorverwijzing, ouders, school en via internet. Problemen waar introverte jongeren bij Dimence mee komen zijn (beginnende) psychiatrische problemen zoals angst of depressie, ADHD, autisme, eetproblemen, onzekerheid, negatief zelfbeeld en sociale onhandigheid. Bij Dimence heb ik preventiewerker T. gesproken. Hij geeft aan "*Introverte jongeren hebben een vergroot risico op deze stoornissen doordat ze zich moeilijker uiten en dus veel emoties opkroppen.*"

Introverte meiden

Dit zijn de meiden, die niet zozeer problemen veroorzaken maar deze wel hebben (op psychosociaal terrein). Zij hebben vaak een problematische thuissituatie, missen een vertrouwenspersoon, hebben niet veel vrienden en hebben problemen met hun concentratie. Sommige hebben contact met jeugdzorg. Anders dan de stoere meiden laten zij zich niet luidruchtig gelden op straat en op school. Introverte meiden houden hun problemen voor zichzelf.

De jongerenwerker B. uit Zwolle heb ik gevraagd welke problemen introverte jongeren ervaren. De volgende problemen heeft ze aangegeven:

- ze krijgen weinig begrip van andere (extraverte) jongeren;
- ze vinden andere (extraverte) jongeren druk;
- ze maken moeilijk contact;
- zelf voelen ze onbegrip en verwarring over hun introverte eigenschappen.

Uit de literatuurstudie komen de volgende gebieden naar voren waar introverte jongeren problemen kunnen ervaren:

- de sociale wereld van leeftijdsgenoten: er kan sprake zijn van eenzaamheid en/of er kan een sociaal isolement dreigen wanneer de jongere geen aansluiting bij andere jongeren kan vinden.
- identiteitsontwikkeling: het vinden van een eigen plaats in de samenleving, het ontplooiën van een persoonlijke levensstijl en het bezig zijn met de eigen positie ten opzichte van de ouders kan tot identiteitsverwarring leiden. Een negatief zelfbeeld kan leiden tot teruggetrokken gedrag, gevoelens van eenzaamheid en een verminderd welbevinden.
- de persoonlijkheid introversie kan leiden tot problemen: angst en depressie komen veel voor bij introverte jongeren.

In de volgende deelparagrafen leg ik deze drie probleemgebieden verder uit.

2.3.1 Eenzaamheid en sociaal isolement

Verbinding voelen met andere mensen geeft betekenis aan het leven. Wie zich niet kan verbinden en zich niet verbonden voelt, zit vaak niet goed in zijn vel en voelt zich vaak onveilig. Eenzaamheid is "het als negatief ervaren verschil tussen de kwaliteit van de relaties die men onderhoudt en de relaties zoals men die zich voor zichzelf zou wensen."¹⁵

Eenzaamheid komt bij mensen van alle leeftijden voor en treft niet alleen ouderen. 12% van de 18-24 jarigen geeft aan zich vaak eenzaam te voelen.¹⁶ Eenzaamheid wordt een probleem als het een belangrijke rol gaat spelen in het gevoelsleven, en als het een aanhoudende situatie is waaronder

¹⁴ Dimence is een fusie van Adhesie GGZ, RIAGGz over de IJssel (Riagg IJsselland en Riagg Zwolle) en Zwolse Poort

¹⁵ Gemeente Amsterdam, stadsdeel Centrum, Cluster Zorg en Welzijn, 'Eenzaam of alleen?', versie 26 augustus 2008

men lijdt. "Het leven is een balans tussen 'op jezelf zijn' en 'met anderen zijn'. Bij eenzame mensen is deze balans echter ernstig verstoord en deze verstoring duurt vaak erg lang."¹⁷

Eenzaamheid ontstaat bij het ervaren van een sterk gemis rond de afwezigheid van een intieme relatie, een emotioneel hechte band met een partner of een hartsvriend(in) of gemis van betekenisvolle relaties met een bredere groep van mensen om je heen, zoals kennissen, vrienden, buurtgenoten, mensen met dezelfde belangstelling, mensen om samen een hobby uit te voeren. Uit onderzoek naar eenzaamheid onder jongere mensen bleek dat persoonlijkheidskenmerken hierin een belangrijke rol spelen. Het karakter van jongeren die de neiging hebben zich te isoleren, werkt juist eenzaamheid in de hand. Ook jongeren met "sociale angsten, vrees om onder de mensen te zijn, depressies en met 'stoornissen' in hun persoonlijkheid, krijgen snel last van eenzaamheid."¹⁸ Bijvoorbeeld jongeren die zich thuis op hun kamer opsluiten en veel tijd besteden aan computers, games en internet.

Introverte jongeren hebben meer kans op een gevoel van eenzaamheid. Introverte jongeren zijn het liefst in een klein gezelschap of zijn het liefst alleen. Om nieuwe energie op te doen, trekken ze zich terug. De balans tussen 'op jezelf zijn' en 'met anderen zijn' kan bij introverte jongeren daardoor snel verstoord zijn.

Ook kunnen introverte jongeren eenzaamheid ervaren wanneer ze een betekenisvolle relatie missen. Ze hebben vaak minder vrienden, maar zijn in hun contact met vrienden intiemer. Diepgang in een onderwerp vinden ze belangrijker dan de hoeveelheid onderwerpen. Wanneer deze diepgang ontbreekt in hun contacten, ervaren ze dit ook als eenzaamheid (emotionele eenzaamheid). Eenzaamheid kan leiden tot een sociaal isolement. Onder 'sociaal isolement' wordt verstaan 'een situatie waarin iemand weinig of geen betekenisvolle contacten heeft en zich daardoor eenzaam en ongelukkig voelt'.

"Wanneer iemand weinig zelfrespect of zelfvertrouwen heeft en weinig sociale vaardigheden, dan zal diegene moeite hebben om stabiele relaties met anderen aan te gaan. Ook wanneer iemand verlegen of introvert is kan het moeilijk zijn om relaties met anderen aan te gaan. Om relaties met anderen aan te gaan, moet iemand juist over bepaalde competenties beschikken, zoals zelfvertrouwen en zelfrespect."¹⁹

2.3.2 Identiteitsverwarring

Wanneer er een variatie van het zelfbeeld is kan het leiden tot een gevoel van identiteitsverwarring. Het ideaalbeeld van zichzelf en werkelijkheid loopt bij de jongere soms makkelijk door elkaar heen: de ene keer gaan ze meer van het ideale zelfbeeld uit terwijl ze zich een andere keer op een meer realistisch beeld baseren. Jongeren die vastlopen in hun pogingen om een geschikte identiteit te vinden kunnen verschillende disfunctionele richtingen inslaan. "Ze kunnen sociaal onaanvaardbare of afwijkende rollen aannemen of later in het leven problemen krijgen met het aangaan en in stand houden van langdurige hechte relaties. Over het algemeen wordt hun zelfbesef 'diffuus' en lukt het hen niet om een centrale, eenduidige kernidentiteit op te bouwen."²⁰

Identiteitsverwarring kan zich uiten in concentratieproblemen, problemen met intimiteit, gebrek aan inzet ten aanzien van school, en in de keuze van een negatieve identiteit. Het zelfbeeld en het gedrag van de jongere beïnvloeden elkaar onderling.

2.3.3 De relatie tussen persoonlijkheid en probleemgedrag

Uit een proefschrift van J. Akse 'The Development of personality and problem behaviour in adolescence', waarbij de relatie tussen de ontwikkeling van persoonlijkheid en de ontwikkeling van probleemgedrag tijdens de adolescentie werd onderzocht, is gebleken dat het persoonlijktype 'introvert' van Big Five een hoog gemiddeld niveau op depressie heeft. Jongeren met een overcontrolerende (introvert, aardig, zorgvuldig, neurotisch) persoonlijkheid vertonen meer depressieve en angstige gevoelens. "De overcontrollers hebben hun impulsen namelijk 'te goed' in bedwang, waardoor zij ook een grotere kans hebben om depressieve of angstige gevoelens te

¹⁶ Onderzoek door Motivaction in opdracht van het Leger des Heils, 'Geloof jij dat je betrokken bent?', oktober 2008

¹⁷ T. Royers, Gevangen in verlangen, steun aan eenzame cliënten, pagina 6

¹⁸ T. Royers Gevangen in verlangen, steun aan eenzame cliënten, pagina 13

¹⁹ Jennefer Gouka, Afstudeerscriptie 'Chronische ziekte en sociaal isolement', pagina 20

²⁰ Robert S. Feldman, Ontwikkelingspsychologie, pagina 485

ontwikkelen.”²¹ “Jongeren die meer extravert zijn op deze dimensie zijn geneigd om bij angst en depressie een oplossing te vinden in de buitenwereld en zullen actief proberen hun omstandigheden te veranderen. Geremde jongeren die meer introvert zijn, zijn geneigd om angst en depressieve gevoelens te vermijden door zich bijvoorbeeld terug te trekken.”²²

Vanuit de praktijk blijkt dit ook het geval. Bij Dimence sprak ik preventiewerker T. en hij geeft aan dat bij vrijwel alle (beginnende) psychiatrische problemen een oververtegenwoordiging van introverte mensen te zien is: *‘Dit vergroot het risico op deze stoornissen doordat ze zich moeilijker uiten en dus veel emoties opkroppen. Introversie hoeft op zich niet tot klachten te leiden. Maar als je veel meemaakt is het vaak geen handige eigenschap, omdat je je dan slechter kunt uiten en dus met de problemen blijft zitten. Ze zijn vaak onzeker en sociaal onhandig en hebben een negatief zelfbeeld.’*

De aanbeveling die J. Akse in haar proefschrift beschrijft is dat probleemgedrag verminderd kan worden door meer aandacht te schenken aan de persoonlijkheid van jongeren. Kort gezegd vind ze dat jongeren met een introverte, aardige persoonlijkheid waarschijnlijk meer baat bij een assertiviteitstraining hebben.

2.4 Deelconclusie

De leefwereld van introverte jongeren heb ik aan de hand van het temperament introversie, de identiteitsontwikkeling, de directe sociale omgeving en de risico's en problemen omschreven.

De belangrijkste eigenschappen die een goede beschrijving geven van introversie zijn:

- ze zijn rustige types, weloverwogen en beschouwend;
- ze zijn kritisch op zichzelf, maar uiten zich niet snel;
- het is een onzekere groep en kunnen een laag zelfbeeld hebben;
- ze zijn liever alleen dan in een groep;
- ze zoeken naar diepgang in hun contact met anderen;
- ze putten energie uit hun innerlijke wereld van ideeën, emoties en indrukken;
- om nieuwe energie op te doen, trekken ze zich terug;
- ze geven vaak de voorkeur aan geschreven communicatiemiddelen boven gesproken;
- ze moeten soms expliciet uitgenodigd worden om hun zegje te doen;
- ze houden ervan om lange tijd met één activiteit bezig te zijn, in plaats van vele dingen tegelijk te doen;
- ze zijn individualistisch, en zitten veel op hun eigen kamer.

We hebben gezien dat introverte jongeren graag alleen zijn. Daarnaast is het belang van het hebben van sociale relaties groot. Om relaties met anderen aan te gaan, moet iemand echter juist over bepaalde competenties beschikken, zoals zelfvertrouwen en zelfrespect. Geremde jongeren die meer introvert zijn, zijn geneigd om angst en depressieve gevoelens te vermijden door zich bijvoorbeeld terug te trekken. Maar tegenover de tijd die ze alleen zijn, moeten introverten ook tijd stellen die ze in de buitenwereld doorbrengen. Ze lopen anders kans om hun perspectief of aansluiting op zaken te verliezen. Introverte jongeren hebben een vergroot risico op stoornissen doordat ze zich moeilijker uiten en veel emoties opkroppen. Problemen kunnen langere tijd onderhuids aanwezig zijn, terwijl dit pas in een later stadium escaleert. Probleemgebieden kunnen zijn: eenzaamheid en sociaal isolement, identiteitsverwarring en problemen gerelateerd aan de persoonlijkheid introversie.

Zoals is gebleken blijven introverte jongeren bij de meeste van hun activiteiten het liefst dicht bij huis. Het gevaar bestaat dat het sociaal cultureel jongerenwerk hierdoor niet in contact komt met introverte jongeren. Het sociaal cultureel jongerenwerk kan een vorm van zinvolle vrijetijdsbesteding zijn voor introverte jongeren. Op informele wijze leren jongeren verschillende aspecten die van belang zijn bij de ontwikkeling tot een volwaardig persoon. Helaas blijkt een gedeelte van de groep introverte jongeren niet verbonden te zijn aan een jongerencentrum. Welke rol kan een CMV'er hierin aannemen? In hoofdstuk 5 zal ik hierop terugkomen.

In het volgende hoofdstuk sta ik stil bij een aantal maatschappelijke ontwikkelingen en de gevolgen voor introverte jongeren en voor de CMV'er.

²¹ Proefschrift van J. Akse 'The Development of personality and problem behaviour in adolescence'

²² W. Heuves, Pubers, ontwikkeling en problemen, pagina 55

Ik ben altijd heel introvert geweest.

Op de basisschool leerde ik dat leuke klassen niet bestaan en dat het normaal is dat mensen je vernederen of je niet mee laten doen met spelletjes. Het is, achteraf gezien, vooral dodelijk dat het dus op de basisschool was. Ik heb als klein kind vooral geleerd mijn mond te houden. Vriendinnetjes die ik daar had, moest ik of verdedigen, of zij hadden macht over mij.

In het eerste jaar op de middelbare school ervaarde ik met eigen ogen hoe het was om in een normale klas met aardige mensen te zitten. Maar op de helft van het tweede jaar kwam de terugslag. Ik werkte keihard om proefwerken die ik door luiheid had verknald, in te halen. Zo hard dat ik geen tijd had om leuke dingen te doen met vriendinnen.

In het derde jaar ging dit door. Ik werkte alleen nog maar voor school. De paar vriendinnen die ik had, verwaarloosde ik. Ik dacht dat ik, na het goede rapport, wel weer vrolijk en relaxed zou worden, maar dat klopte niet. Integendeel.

Ik deed veel minder aan schoolwerk, maar voelde mezelf waardeloos.

Ik was een waardeloze vriendin.

Ik durfde nooit wat te zeggen.

Ik werd vreselijk gefrustreerd omdat ik alles voor me hield, waar ik me aan ergerde.

Dat kropte ik op. Er was geen manier waarop ik mijn gevoelens kon 'luchten'.

Ik droeg stomme kleren en kon niets goed doen. Ik verwaarloosde mijn schoolwerk.

Doordat ik nooit meer iets zei kreeg ik enorme haatgevoelens tegenover mensen die irritant deden, maar zelfs tegenover mijn vriendinnen en mijn ouders.

Ik heb een keer serieus aan zelfmoord gedacht.

Mijn ouders hebben nooit iets doorgehad van hoe ik me voelde.

Daarbij kwam dat ik ook geen idee had hoe ik me tegenover anderen moest gedragen.

Mijn vermogen om me aan iedereen aan te passen om maar niet op te vallen werd een vloek.

Want wie was ik nou eigenlijk?

Nu krabbel ik langzaam op uit dit dal. Ik zit nu eind derde jaar en het gaat weer wat beter. Wel kan ik elk moment weer een stukje instorten. Wat mij geholpen heeft om gedeeltelijk uit deze depressie te komen, is op te houden met mijzelf alles verwijten. Als een ander iets fout deed, dacht ik dat het mijn schuld was en kon ik dat moeilijk verwerken. Je moet op jezelf inpraten dat je niet perfect bent en dat anderen dat ook niet zijn. Neem iemand in vertrouwen en lucht je hart. Dat is het belangrijkste. Nooit nooit nooit alles opkroppen. Dat is heel erg slecht voor je. Reageer je desnoods af in een agressieve sport.

Isabeau

(Bron: www.gripopjedip.nl)

3 Maatschappelijke ontwikkelingen en de gevolgen

Onze maatschappij is constant in ontwikkeling. Er zijn dan ook verscheidende maatschappelijke ontwikkelingen te noemen. Algemeen gezien is de samenleving complexer geworden door de diversiteit van leefvormen en van normen en waarden die naast elkaar bestaan. Wat specifiek wil ik in paragraaf 3.1 de informatietechnologie, de individualisering en de Wet Maatschappelijke Ondersteuning noemen.

De individualisering en de invloed van informatietechnologie zijn belangrijke ontwikkelingen waar jongeren mee te maken hebben. Individualisering kan een positieve ontwikkeling zijn, mits de jongeren de juiste competenties hebben om hiermee om te gaan. De informatietechnologie heeft een grote invloed op de opgroeiende jongere. Ik noem de Wet Maatschappelijke Ontwikkeling, omdat deze wet richting en een kader geeft voor het werkveld CMV. In paragraaf 3.2 beschrijf ik de gevolgen van deze drie ontwikkelingen op introverte jongeren en op het werkveld CMV. Vervolgens omschrijf ik de doelstellingen van CMV en pas ze toe op de doelgroep introverte jongeren. Ik sluit het hoofdstuk af met een deelconclusie in paragraaf 3.3.

3.1 Maatschappelijke ontwikkelingen

3.1.1 Informatietechnologie

De informatietechnologie biedt de mogelijkheid dat kennis steeds meer voor iedereen beschikbaar is. Deze ontwikkeling heeft de afgelopen jaren geleid tot een andere vorm van tijdsbesteding, communicatie en consumptie.

Dankzij de '24/7 informatiemaatschappij' en de mogelijkheden van het internet, verandert de manier waarop jongeren met informatie omgaan, waar ze hun kennis vandaan halen en wie die kennis levert. "De massamediale beeldcultuur geeft een andere manier van omgaan met informatie verwerken doordat het beeld en niet meer het woord centraal staat."²³

Jongeren groeien ermee op en voor hen is het de normaalste zaak van de wereld. Jongeren besteden bijvoorbeeld veel tijd aan computer- en internetgebruik. Internet is voor jongeren vooral een sociaal medium, dat hen de mogelijkheid biedt om vierentwintig uur per dag, zeven dagen per week in contact te staan met hun leeftijdsgenoten. "Een medium dat hen in staat stelt hun gedachten, belevenissen, ervaringen en voorkeuren aan de wereld kenbaar te maken en met anderen te delen. Een medium dat de interactie met anderen op een ander schaalniveau mogelijk maakt en hen de kans biedt om een digitale persoonlijkheid vorm te geven, om zo te experimenteren met de eigen identiteit."²⁴ Door een fictieve identiteit en leeftijd aan te nemen wisselen ze via chatboxes met andere internetgebruikers hun vragen, twijfels en fantasieën uit.

3.1.2 Individualisering

Een ander belangrijke ontwikkeling is de individualisering. "Individualisering is een sociaal-historisch proces dat inhoudt dat het individu in toenemende mate persoonlijk verantwoordelijk is voor wat het van zijn leven maakt."²⁵ Het voldoen aan normen en waarden van de groep vermindert.

Het ontzag voor autoriteit, de duidelijke sociale conventies en het gezin als hoeksteen van de samenleving zijn ingeruild voor de wens en noodzaak om op alle mogelijke terreinen zelf te willen kiezen. Vaste kaders en traditionele sociale categorieën (zoals familie, buurt, klasse) spelen een minder grote rol dan vroeger op het terrein van integratie en identiteitsvorming. Doordat individuen minder deel uitmaken van vaste kaders wordt het werken aan de eigen identiteit en het creëren van een persoonlijk levensverhaal (wie ben ik, welke geschiedenis heb ik, wat streef ik na) steeds belangrijker. Zelfbepaling en zelfreflexiteit zijn hierin de sleutelwoorden.

Vaak wordt individualisering als iets negatiefs gezien. Een aantal negatieve kanten van individualisering die genoemd worden zijn: meer onderlinge wedijver, prestatiedruk, keuzedwang en onzekerheid over de toekomstige positie. Maar er zijn wel degelijk positieve kanten te noemen. Steeds meer mensen krijgen stijgingskansen in opleiding en arbeid. Ook ontstaat er een grotere

²³ J. Boschma, Generatie Einstein, pagina 24

²⁴ J. Boschma, Generatie Einstein, pagina 31

²⁵ M. Spierts, Werken aan openheid en samenhang, pagina 73

verscheidenheid van sociale netwerken. Persoonlijke levensdoelen kunnen bereikt worden en er is een grotere vrijheid.

3.1.3 Wet Maatschappelijke Ondersteuning

Op 1 januari 2007 is de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO) in werking getreden. "Het maatschappelijke doel van de WMO is meedoen. Meedoen van alle burgers aan alle facetten van de samenleving, al of niet geholpen door vrienden, familie en bekenden. Als er geen sprake is van onderlinge betrokkenheid tussen mensen, dan biedt de gemeente ondersteuning."²⁶

De begrippen 'eigen verantwoordelijkheid, het herstellen of bevorderen van zelfredzaamheid, weerbaarheid en maatschappelijke participatie' worden in dit kader nadrukkelijk genoemd.

De WMO kent negen prestatievelden waar een gemeente haar beleid op kan invullen. Ik noem alleen de prestatievelden die voor deze scriptie van belang zijn, namelijk:

- op preventie gerichte ondersteuning van jeugdigen met problemen met opgroeien en van ouders met problemen met opvoeden;
- het geven van informatie, advies en cliëntondersteuning;
- het bevorderen van de deelname aan het maatschappelijke verkeer en van het zelfstandig functioneren van mensen met een beperking of een chronisch psychisch probleem en van mensen met een psychosociaal probleem.

3.2 Gevolgen

3.2.1 Gevolgen, krachten en valkuilen voor introverte jongeren

Welke invloed hebben de informatietechnologie, de individualisering en WMO op introverte jongeren? Ik bekijk dit aan de hand van de begrippen 'eigen verantwoordelijkheid, zelfredzaamheid en weerbaarheid' en informatietechnologie.

Eigen verantwoordelijkheid

Als gevolg van het proces van individualisering worden nieuwe en zwaardere eisen gesteld aan opgroeiende jongeren. Door de vele mogelijkheden moeten jongeren constant keuzes maken, deze kunnen verantwoorden en afstemmen met anderen en de mogelijkheden optimaal benutten. Het kiezen speelt daardoor een belangrijkere rol in het vormgeven van de eigen identiteit en van de eigen levensloop. De vaardigheid om te kunnen kiezen wordt steeds belangrijker en moet geleerd worden. Hetzelfde geldt ook voor de noodzaak anderen (zoals vrienden, ouders en leerkrachten) inzicht te kunnen geven in de beweegredenen die aan een keuze ten grondslag liggen.

Op basis van het vorige hoofdstuk valt te verwachten dat introverte jongeren een grotere druk ervaren dan extraverte jongeren. Ze zullen meer tijd en ruimte nodig hebben om tot keuzes te komen.

De kracht van introverte jongeren kan zijn dat ze keuzes kunnen maken die dichterbij zichzelf liggen, mits ze de verwachting van de maatschappij en omgeving kunnen loslaten.

Een valkuil kan zijn dat ze geneigd zijn meer gevoelens voor zich te houden, waardoor een werkelijk afstemmen met anderen lastig kan worden. Ook inzicht geven in beweegredenen kan een drempel zijn. Gevoelens als 'onbegrepen', 'niet gekend' en eenzaamheid kunnen hierdoor ontstaan of versterkt worden.

Zelfredzaamheid

Vrijheden voor jongeren zijn op verschillende terreinen toegenomen maar tegelijkertijd is er minder bescherming en zekerheid. Onder jongeren kan deze vrijheid tot meer onzekerheid, stress en tegenstrijdige gevoelens leiden. Een voortdurende druk tot zelforganisatie en zelfverantwoordelijkheid kan leiden tot emotionele en gedragsproblemen.

De zelfredzaamheid van jongeren is sterk afhankelijk van "de kennis over zichzelf en van de achterliggende motivaties en intenties van het eigen handelen."²⁷ Of jongeren competent genoeg zijn om zelf sturing te geven over hun eigen leven, hangt van deze zelfkennis en inzicht af.

De kracht van introverte jongeren kan zijn dat ze meer gericht zijn op de eigen gevoelens. Ze kunnen lange tijd als zelfredzaam gezien worden. Ondertussen kunnen er juist bij hen, door het opkroppen van gevoelens en gedachten, emotionele problemen zoals eenzaamheid, angst en depressie zich ontwikkelen of onderhuids spelen.

²⁶ <http://www.invoeringwmo.nl/WMO/nl-NL/Algemeen/WMO.htm> geraadpleegd 12 december 2008

²⁷ Sociale interventie 2004-4, Het belang van de Wet Maatschappelijke Ondersteuning, Roelof Hortulanus, pagina 28

Weerbaarheid

Jongeren worden geconfronteerd met omstandigheden die (kunnen) wisselen, waardoor contacten vluchtiger, tijdelijker en voorlopiger worden. Er wordt steeds meer van mensen verwacht dat ze als individu voortdurend kunnen schakelen tussen verschillende kennis- en levenssferen.

De toegenomen complexiteit en de snelheid van veel processen geeft jongeren een permanent gevoel van onrust en drukte. De kans bestaat dat introverte jongeren zich afsluiten van situaties die drukte en stress met zich mee brengen, zodat ze op die manier niet overprikkeld raken. Ze kunnen hierdoor ook situaties gaan vermijden, wat de eigen doelen en de eigen ontwikkeling in de weg kan staan.

De kracht van introverte jongeren die hun energie evenwichtig weten aan te wenden, is dat ze beschikken over doorzettingsvermogen en in staat zijn om onafhankelijk te denken, zeer geconcentreerd bezig te zijn en creatief werk te verrichten.²⁸

Informatietechnologie

De informatietechnologie verandert het denken en doen van de generatie die opgroeit. Het gebruik van computer en internet lijkt een onomstreden positief effect te hebben op de cognitieve en sociale ontwikkeling. Dit geldt met name voor extraverte jongeren en jongeren die veel sociale steun ontvangen. Uit onderzoek is namelijk gebleken dat een toename van online communicatie samenhangt met een afname in psychosociaal welbevinden bij introverte jongeren en bij jongeren die weinig sociale steun ontvangen.²⁹

Bij extreem veel gebruik van de computer wordt gesproken van 'cyberjunks'. De computer is voor hen een bescherming tegen de buitenwereld. De jongere leeft als het ware in de computer, verwaarlozen zichzelf, relaties, school en gezin en wenden zich defensief af van de realiteit. "Dit computergebruik hangt in sommige gevallen samen met psychopathologie, zoals sommige ontwikkelingsstoornissen, waarin de computer een vervanging is geworden van veel bedreigender relaties in de realiteit."³⁰ In dit geval moeten ouders zich werkelijk zorgen maken en in gesprek met de jongere en met school gaan. "Een andere stijl van computergebruik zijn de 'netzwervers' die uren of zelfs dagen achtereen op het internet surfen. Het sociale gebruik van de computer staat meer op de achtergrond. Het is niet alleen de verveling, maar ook vaak de eenzaamheid die hen op de digitale snelweg laat hopen op een troostrijk of vriendelijk contact."³¹

De kracht voor introverte jongeren zal zijn dat ze de computer gebruiken als ontspanning. Het contact via de computer is rustiger (minder prikkels) en kost ze dus minder energie. Ze communiceren liever schriftelijk, dus 'past' de computer beter bij ze. Bij 'goed' contact levert dit waarschijnlijk energie op en sociale steun.

Een positief gevolg is dat er een gestage emancipatie van de introversie op internet plaatsvindt. Internet is voor introverte jongeren een ontmoetingsplaats. Het is een omgeving waar jongeren situaties virtueel kunnen uitproberen. Er zijn sites en forums waar introverte jongeren zich op inschrijven en met elkaar over verschillende onderwerpen praten.³²

3.2.2 Gevolgen en kansen voor het werkveld CMV

Belangrijke competenties in de huidige maatschappij

Om de maatschappelijke ontwikkelingen bij te kunnen blijven, vraagt dit van individuen steeds weer nieuwe kennis, vaardigheden en houdingen. In dit kader noemt Berkens een achttal competenties, ook wel 'competenties van de moderne nomade'³³ genoemd, die in de huidige tijd van belang zijn en waar sociaal-culturele dienstverlening zich op dient te richten.³⁴

1. *Associatievermogen*: samenhang creëren en zien, dat wil zeggen het vermogen (met gebruikmaking van de fantasie) om verbanden te leggen, om de waarde en betekenis van ervaringen te plaatsen, om het eigen levensplan en de individuele keuzemogelijkheden te kunnen plaatsen binnen maatschappelijke verbanden en ontwikkelingen;

²⁸ M.O. Laney, Het introverte type: een stille kracht, pagina 29

²⁹ <http://www.scp.nl/publicaties/boeken/9085062144/Jaarboek%20ict%20en%20samenleving%202006.pdf>, geraadpleegd 12 december 2008

³⁰ W. Heuves, Pubers, ontwikkeling en problemen, pagina 28

³¹ W. Heuves, Pubers, ontwikkeling en problemen, pagina 28

³² J. Plomp, Een kwestie van persoonlijkheid, pagina 140

³³ Het begrip 'nomade' verwijst naar de snelle veranderingen in de samenleving zoals individualisering, technologisering, ontideologisering en globalisering.

³⁴ V. de Waal, De toekomst van CMV, Diversiteit in samenhang

2. *Onderscheidingsvermogen*: een combinatie van de vermogens tot waarnemen, inleving en oordeelsvorming;
3. *Technologische competentie*: vermogens om met de voortschrijdende technologieën om te gaan en om afwegingen op dit terrein te kunnen maken;
4. *Identiteitscompetentie*: het vermogen om dreigende vormen van identiteitsverlies (vanwege veranderingen in de sfeer van relaties, beroepsarbeid, wonen etc.) en het opbouwen van deels nieuwe identiteitselementen te kunnen en durven vormgeven;
5. *Rechtvaardigheidscompetentie*: het vermogen om op te komen voor je recht, het kunnen tegengaan van de vervreemding van het vertrouwde en waardevolle, en de vormgeving van weerbaarheid;
6. *Historische competentie*: het vermogen om ontwikkelingen en ervaringen in historisch perspectief te kunnen plaatsen om van daaruit nieuwe mogelijkheden en perspectieven te ontwikkelen;
7. *Ecologische competentie*, het vermogen om zorgzaam en respectvol met mensen, natuur en sociale verbanden om te gaan;
8. *Communicatie- en expressiecompetentie*: het vermogen om uiting te kunnen geven aan datgene wat je wilt of doet en waarom deze keuzes gemaakt worden. Het gaat hier om expressieve competenties, die aansluiten bij het vermogen tot zelfreflectie, afstand nemen, het verrichten van kwalitatieve waarderingen en dergelijke.

WMO

Minister van Jeugd en gezin, André Rouvoet, vindt: "Alle jongeren, ongeacht hun achtergrond, moeten kansen krijgen om zichzelf goed te ontwikkelen" en "Ieder kind heeft immers recht op een goede begeleiding op weg naar de volwassenheid. Daar zijn en blijven de ouders natuurlijk primair verantwoordelijk voor. Maar de overheid en de professionele hulpverleners kunnen die ouders daar desgewenst een handje bij helpen. Daarom wil ik dat er voldoende en laagdrempelige hulp bij de opvoeding beschikbaar zijn".³⁵

De WMO geeft voor CMV'ers mogelijkheden, visie en uitgangspunten om in het werkveld mee aan de slag te gaan. Vanuit de gemeente kunnen CMV'ers aangestuurd worden om de WMO tot uitvoering te brengen. Jongerenwerk valt onder de Wet maatschappelijke ondersteuning (WMO).

De drie genoemde prestatievelden op pagina 17 legitimeren het belang van CMV bij de uitvoering van WMO en de focus op de doelgroep introverte jongeren.

Deze prestatievelden zie ik ook terugkomen in het preventief jeugdbeleid:

- algemeen preventief jeugdbeleid: beleid voor in principe alle jeugdigen (primaire preventie). Gericht op versterking van de sociale en maatschappelijke bindingen van jongeren.
- gericht (of specifiek) preventief jeugdbeleid: beleid voor gerichte (of secundaire) preventie. Gericht op voorkoming van uitval van kwetsbare of risicojeugd.

3.2.3 Doelstellingen CMV en de introverte jongeren

De belangrijkste doelstellingen van CMV zijn:

- persoonlijke ontwikkeling,
- (sociale) participatie en
- maatschappelijke waarden.

Hierna omschrijf ik de drie doelstellingen en geef ik aan hoe de CMV'er deze doelstellingen kan inpassen op de doelgroep introverte jongeren.

Persoonlijke ontwikkeling

De CMV'er moet zijn doelstelling om bij te dragen aan persoonlijke ontwikkeling inhoud geven tegen de achtergrond van het toenemende belang van zelfreflexiviteit. CMV'ers kunnen een rol spelen door het creëren van mogelijkheden om zelfreflexie te vergemakkelijken en te stimuleren.

CMV kan een stimulerend tegenwicht bieden aan de neiging van introverte jongeren, om zich te veel terug te trekken en af te zonderen. De uitdaging voor CMV is om hen achter de computer vandaan te krijgen en hen in beweging te brengen. Marcel Spierts geeft aan dat: "Het is waar de institutionele praktijk van CMV alert op zal moeten zijn: waar vastlopen en terugtrekken dreigt, zullen CMV-activiteiten erop gericht moeten zijn introverte jongeren in beweging te brengen, hun nieuwsgierigheid te prikkelen en hen in contact te brengen met nieuwe ervaringswerelden."³⁶ De nieuwe

³⁵ Tijdens het congres 'Vroeg erbij, beter meedoen' op 9 april 2008

³⁶ M. Spierts, Werken aan openheid en samenhang, pagina 154

ervaringswerelden kunnen gericht zijn op de competenties 'Associatievermogen', 'Identiteitscompetentie' en 'Rechtvaardigheidscompetentie'.

(Sociale) participatie

CMV richt zich hier vooral op het bevorderen van competenties bij mensen om zich te kunnen uiten en te kunnen handelen. Mensen moeten hun weg vinden in de samenleving en zichzelf durven laten zien. De CMV'er richt zich hier dus vooral op 'Communicatie- en expressiecompetentie', 'Onderscheidingsvermogen' en 'Identiteitscompetentie'. Zoals gezegd kan de rol van CMV richting introverte jongeren gericht zijn op: het bevorderen van competentie om gevoelens en gedachten te kunnen verwoorden en te uiten. Belangrijk hierbij is voor CMV om bewust te zijn van tijd en ruimte die introverte jongeren nodig hebben om een mening te vormen, gedachten te ordenen, gevoelens te verwoorden en keuzes te maken. Zoals we in hoofdstuk 2 hebben kunnen lezen, besteden introverte jongeren veel tijd achter internet. Een forum of een community is een plek op het internet waar introverte jongeren elkaar kunnen ontmoeten en met elkaar van gedachten kunnen wisselen. Voor veel introverte jongeren is internet een veilige plek om in contact te zijn met anderen en lotgenoten. Voor CMV kan dit nieuwe kansen bieden om in contact te komen met introverte jongeren

Maatschappelijke waarden

Hier richt CMV zich op de competentie om te kunnen samenleven in een wereld van verschillen, oftewel multiculturele competentie. Deze competentie bestaat vooral uit 'Associatievermogen', 'Onderscheidingsvermogen', 'Rechtvaardigheidscompetentie' en 'Ecologische competentie'. Introverte jongeren groeien in een voornamelijk extravert gerichte samenleving. Weerbaar zijn, je grenzen aangeven en opkomen voor jezelf zijn competenties die voor hen van toepassing zijn.

In het werkveld CMV verschuift de inhoud van het werk van 'helpen en begeleiden' naar 'ondersteunen en toerusten'.

3.3 Deelconclusie

Nieuwe kennis, vaardigheden en houdingen zijn nodig om de maatschappelijke ontwikkelingen bij te kunnen blijven. Binnen de doelstellingen van CMV dienen daarom een 8-tal competenties een steeds belangrijker rol te krijgen in de huidige en toekomstige maatschappij.

Aangezien introverte jongeren de voorkeur geven aan geschreven communicatiemiddelen boven gesproken, kan dit verklaren waarom introverte jongeren veel vertegenwoordigd zijn op forums en weblogs. Internet lijkt een goed medium voor de emancipatie van introverte jongeren. Voor CMV biedt dit een kans om in contact te komen met introverte jongeren. Als kanttekening wil ik hierbij plaatsen dat uit onderzoek is gebleken dat er bij een toename van online communicatie een afname in psychosociaal welbevinden kan plaatsvinden bij introverte jongeren en het sociale leven niet geheel vervangen moet worden door internet. Het is belangrijk om introverte jongeren in beweging te brengen, hun nieuwsgierigheid te prikkelen en hen in contact te brengen met nieuwe ervaringswerelden. Juist omdat ze dit niet zo snel uit zichzelf doen, kan CMV hier een uitnodigende en ondersteunende rol in spelen.

De valkuilen en krachten uit paragraaf 3.2.1 geven inzicht in waar een CMV'er op kan letten in het contact met introverte jongeren en bij het ontwikkelen van activiteiten. Om als introverte jongere te kunnen blijven meedoen in de samenleving, als zelfstandige, weerbare en verantwoordelijke burger, is het belangrijk om competent te zijn en te blijven. Het versterken van de krachten van introverte jongeren kan voorkomen dat valkuilen de overhand krijgen. Vanuit de doelstellingen van CMV zijn er voldoende mogelijkheden voor CMV'ers om introverte jongeren te ondersteunen en te helpen bij het toerusten van competenties. Vanuit de WMO is de rol van CMV hierin legitiem te noemen. Voor CMV zie ik de taak om op verschillende terreinen voldoende concrete en betekenisvolle situaties en omgevingen te creëren voor introverte jongeren om nieuwe competenties te leren en te kunnen oefenen. Een manier om dit te bereiken is (Sociale) participatie dat vooral gericht is op het bevorderen van competenties en het zich kunnen uiten en kunnen handelen.

Participatie is een belangrijk doel in het beleid van de overheid en in het werkveld CMV. In het volgende hoofdstuk beschrijf ik participatie en de ondersteuning hiervan. Ook beschrijf ik aspecten waar een CMV'er alert op moet zijn, bij het in beweging brengen van introverte jongeren. Een term waar in dit kader niet omheen kan worden gegaan is motivatie.

MIJN HOOFD IS VOL

*Mijn hoofd is vol, mijn lijf is leeg,
ik ben mijn balans verloren.
Ik weet niet hoe ik verder moet,
misschien kan ik opnieuw worden geboren.*

*Mijn hoofd is vol, 't is net een spons,
niet iedereen hoeft dit te weten.
We houden het maar onderons,
dat ik zo loop te zweten.*

*Ga wat leuks doen, zeggen ze dan,
maar wat ze niet beseffen,
is dat iets leuks doen, goed moet voelen,
en dit lukt me niet zomaar effe.*

*Mijn hoofd is vol, er kan geen drup meer bij.
Hoe kon dit nu gebeuren?
Ik krijg de boel niet meer op een rij,
ik kan alleen maar treuren.*

*Ik vecht, en vecht, en vecht maar door.
Waar vecht ik dan wel tegen?
Dat is waar ik mij ook aan stoor,
hier kan ik dus niet tegen.*

*Mijn hoofd is vol, mijn lijf is leeg,
ik ben mijzelf verloren,
Misschien als jij mee zoeken gaat,
word ik opnieuw geboren.*

Lidy

(uit gedichtenbundel 'Als het even niet gaat' van Lidy Ratering-Kaal)

4 Participatie

Ik beschrijf in paragraaf 4.1 wat participatie is en in paragraaf 4.2 sta ik stil bij activering. In paragraaf 4.33 sta ik stil bij initiatieven voor het bevorderen van participatie in de praktijk en welke werkvormen er binnen de praktijk van CMV ingezet kunnen worden. Introverte jongeren komen niet zomaar in beweging, daarom schets ik in paragraaf 4.4 welke aspecten voor een CMV'er van belang zijn bij het motiveren en activeren van introverte jongeren. Ik eindig het hoofdstuk met een deelconclusie.

4.1 Bevorderen van participatie

“Actieve deelname aan de samenleving wordt participatie genoemd.(...)Door te participeren kunnen mensen een bijdrage leveren aan de samenleving en zich nuttig voelen.(...)Op deze manier kan participatie bijdragen aan de kwaliteit van leven.”³⁷ De overheid wil maatschappelijke participatie onder de bevolking steeds meer bevorderen, door bijvoorbeeld maatschappelijke stages en de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO).

Normaalgesproken participeren burgers op alle terreinen van het maatschappelijke leven, zoals economische participatie, politieke participatie, participatie in vrijwilligerswerk, participatie in verschillende sociale verbanden en het gebruik maken van maatschappelijke voorzieningen. Participatie is vaak een eerste stap naar meer uitwisseling, interactie en onderlinge betrokkenheid. Voor jongeren is participeren aan de samenleving een manier om zich te ontwikkelen als een volwaardige burger.

Participatie kan op verschillende niveaus gebeuren. Globaal gezien bestaan er drie niveaus van participatie:

1. *Meedoen*. De doelgroep wordt niet betrokken bij de plannen, maar wordt er wel over geïnformeerd. Dit is de meest passieve vorm van participatie.
2. *Meewerken*. De doelgroep wordt om commentaar op de plannen gevraagd en is bovendien betrokken bij de uitvoering van het project.
3. *Meebeslissen*. De doelgroep heeft een belangrijke rol in de planning, besluitvorming en implementatie van de projecten. Dit niveau is de meest doelgroepgestuurde aanpak.³⁸

Voor CMV is het bevorderen van participatie één van de belangrijkste doelstellingen. Het bevorderen van participatie houdt in dat deelname aan die activiteiten en netwerken wordt bevorderd die het beste passen bij de betekenissen die elke individuele deelnemer geeft aan participatie. Hierbij gaat het niet alleen om deelname aan activiteiten of netwerken, maar ook wat er in die activiteiten en netwerken gebeurt.

4.2 Activering

Sommige mensen hebben ondersteuning nodig om te participeren. Deze ondersteuning wordt vaak activering genoemd. Activering van kwetsbare mensen kan bijdragen aan vergroting van de participatie in de samenleving en heeft dus waarde voor de maatschappij.

Activering richt zich op het ondersteunen en stimuleren van mensen om (weer) maatschappelijk actief te worden. Een CMV'er prikkelt mensen om zich bewust te worden van een probleem en na te gaan denken over wat zij kunnen en willen bijdragen aan een gezamenlijke actie ter verbetering van de situatie. Een specifiekere vorm van activering is sociale activering. De doelstellingen hiervan zijn integratie, emancipatie en bevordering van participatie.

Integratie

Van integratie is sprake wanneer het handelen van mensen voor wat betreft normen, betekenissen en mogelijkheden voldoende op elkaar aansluit. Het gaat daarbij om situatiegebonden aansluiting, dus om de aansluiting tussen de specifieke normen, betekenissen en mogelijkheden van een deelnemer en die van anderen op een plek.

³⁷ http://www.movisie.nl/116520/def/home/_activering/wat_is_activering/maatschappelijke_participatie, geraadpleegd 5 januari 2009

³⁸ http://www.instrumentenwijzer.nl/instrument_info.php, geraadpleegd december 2007

Emancipatie

Onder emancipatie wordt verstaan het vergroten van de handelingscompetentie van individuen. Zoals het versterken van vaardigheden, het vergroten van zelfinzicht, zelfrespect of zelfvertrouwen en het vergroten van de kennis van mogelijkheden die de omgeving of samenleving biedt. Daarnaast betekent emancipatie dat een deelnemer zich niet alleen aanpast aan de omgeving waarin hij terecht komt, maar op basis van zijn persoonlijkheid ook invloed op die omgeving kan uitoefenen.

4.3 Participatie in de praktijk

Algemeen

Op internet zijn er verschillende initiatieven te vinden die gericht zijn op introverte jongeren en de problemen waar ze mee te maken kunnen hebben. Zo zijn er verschillende forums als digitale ontmoetingsplaats. Door middel van forums kunnen mensen, lotgenoten met elkaar communiceren over allerlei onderwerpen die met de introversie te maken hebben, of juist over onderwerpen die daar niet mee te maken hebben.

Afdeling Preventie van Dimence heeft een speciale internetsite ontwikkeld 'Grip op je dip'. Hier kunnen jongeren informatie vinden over depressie en een online cursus die Dimence aanbiedt speciaal voor jongeren. Ook is er een forum waar jongeren aan elkaar tips kunnen geven, hun eigen verhaal kwijt kunnen en contact kunnen zoeken met een deskundige.

Binnen het voortgezet onderwijs, MBO en HBO is er een decaan en vaak een maatschappelijk werker waar jongeren terecht kunnen met problemen. De decaan en de maatschappelijk werker zijn in eerste instantie een luisterend oor voor de jongere en kunnen indien nodig doorverwijzen naar cursussen (zoals assertiviteitscursus) of hulpverlening (zoals Riagg).

Jongerenwerk

Volgens jongerenwerker B. uit Zwolle komen introverte jongeren op dezelfde manier bij het jongerenwerk als extraverte jongeren: *'Ze komen op de activiteiten af of willen graag vrijwilligerswerk doen, ze zijn op een rustige manier enthousiast'. 'Als het om activeren gaat zijn er geen problemen, ze willen wel. Je moet gewoon zorgen dat er werkzaamheden zijn die hen aanspreken. Dit is per persoon verschillend en hier moet je op inspelen. Aansluiten bij de behoeftes en wensen maakt iedereen enthousiast.'* Jongerenwerker B. geeft aan dat het jongerenwerk waar zij werkt niet in het bijzonder introverte jongeren probeert te bereiken. Ongeveer 10% van de jongeren binnen het jongerenwerk is introvert. Er is wel extra aandacht wanneer ze bij het jongerenwerk binnen zijn. *'We praten meer en op een andere toon met hen.'*

De volgende tips komen voort uit een bijeenkomst van PRIMO Noord-Holland dat ging over YoungMentality en het werven van jongeren voor de jongerenraad:

- *'Honkvaste gemakzoekers' zijn zeker te porren voor buurtactiviteiten, zoals een voetbaltoernooi of buurtveiligheidsonderzoek. Hoe werf je ze? Van deur tot deur of via bekenden.*
- *Vraag 'erkenningzoekers' een klus te doen waar ze in hun eentje mee aan de slag kunnen, bijvoorbeeld het maken van een website. Geef hen veel waardering. Hoe werf je ze? Persoonlijk vragen.*
- *Laat iedereen doen wat hij of zij leuk vindt en goed kan.*³⁹

Preventiewerker T. van Dimence geeft aan dat introverte jongeren zich waarschijnlijk door verschillende activiteiten aangesproken voelen, maar wel zodanig dat ze zich niet meteen helemaal 'bloot' hoeven te geven. Activiteiten in kleinere groepen, en waarbij minder praten en juist meer dingen worden gedaan, zoals beweging, sport, creatief en spel. Er moet sprake zijn van veilige omgeving, overzichtelijke groepen en bijvoorbeeld lotgenotencontact.

Introverte jongeren willen niet graag in een uitzonderingspositie worden gedwongen. Preventiewerker T. denkt dat er geen speciale activiteiten georganiseerd hoeft te worden, wel extra stimulering om aan algemene activiteiten deel te nemen. De extra aandacht en aansluiten op de behoeftes en wensen van introverte jongeren is een stap in de goede richting.

Binnen het werkveld CMV kunnen er verschillende activiteiten worden georganiseerd die naar mijn idee passen bij introverte jongeren. Andere vormen dan gesproken taal kunnen in die activiteiten worden ingezet. Kunst, cultuur, educatie en recreatie zijn werkbare vormen om gestelde doelen te bereiken.

³⁹ http://www.primo-nh.nl/uploads/mentality_en_leefstijlen.pdf: geraadpleegd 18 februari 2009

Creatieve of kunstzinnige werkvormen

In de activiteiten kan gebruik gemaakt worden van creatieve of kunstzinnige werkvormen.

Kunst - bevestigt en vernieuwt het waarnemingsvermogen,
- stimuleert het gevoel dan wel het inlevingsvermogen,
- ontwikkelt het oordeelsvermogen door het bieden van meerdere interpretatiemogelijkheden.

Deze werkvormen zijn een geschikte uitdrukkingvorm bij het visualiseren en tastbaar maken van ervaringen en waar woorden niet noodzakelijk zijn. Dit is een geschikte vorm voor introverte jongeren om uitgenodigd te worden op een andere manier bezig te zijn met persoonlijke ontwikkeling.

Educatie

Het informele leren van educatie binnen CMV heeft tot doel: vorming en ontwikkeling, voorlichting, zelfontplooiing, sociale kennis en vaardigheden. Kenmerkend is het bevorderen dat mensen leren hoe hun vermogens om praktisch te handelen (hand) in verband staan met hun vermogens om zich te bezinnen op de zin van dat handelen (hoofd) en met hun vermogens om de emotionele betekenis ervan te begrijpen (hart). Daarbij wordt steeds een verbinding gezocht tussen persoonlijke ontwikkeling en de participatie aan de sociale omgeving. "De jeugdwerker heeft de taak zoveel mogelijk voorwaarden te scheppen voor gericht informeel leren op basis van ervaringen, informatie en gebeurtenissen.(...) Een ontspannen klimaat en ruimte voor informele situaties zijn een essentiële voorwaarde om in een buurthuis of jongerencentrum wel te kunnen leren wat op school niet kon."⁴⁰ Dit ontspannen klimaat is voor introverte jongeren extra belangrijk.

Recreatie

Recreatieve activiteiten kunnen ook bijdragen aan de bevrediging van gecompliceerder behoeften, zoals zelfrealisering of iets presteren en vrijheid en identiteitsvorming. "Recreatie biedt de mogelijkheid tot bedoelde en onbedoelde leerprocessen.(...) Recreative activiteiten betekenen voor velen een fundamentele voorwaarde om überhaupt verder te komen: leren deelnemen. Helaas wordt vaak onvoldoende beseft, dat deelname aan activiteiten voor velen een enorme stap betekent."⁴¹ Bij het initiëren en motiveren kan de CMV'er proberen om datgene wat de mensen toch al doen te 'verbeteren', te verruimen of te differentiëren. Tevens kan hij proberen de mensen in contact te brengen met wat ze niet gewend zijn te doen, maar wellicht wel een keer willen proberen.

4.4 Voorwaarden voor participatie

4.4.1 Motivatie

Om te kunnen leren of gedrag te willen veranderen moet je gemotiveerd zijn. Motivatie is de vraag naar drijfveer, reden en motief van bepaald gedrag. Wat is in het algemeen de motivatie van jongeren om actief te worden?

- er bij horen;
- iets nuttigs bijdragen;
- gewaardeerd worden;
- afleiding van problemen;
- een structuur in de dag krijgen;
- sociale contacten;
- mensen ontmoeten;
- werkvaardigheden aanleren;
- minder afhankelijk van anderen worden.⁴²

Motivatie is het geheel van factoren (ook aandriften en beweegredenen) waardoor gedrag gestimuleerd en gericht wordt. Motivatie zorgt ervoor dat gedrag wordt geactiveerd, richting krijgt en volgehouden of juist gestopt wordt.⁴³ Bij motivatie gaat het vaak om het bevredigen van individuele behoeften. Het opheffen van een tekort, motiveert iemand om de behoefte te bevredigen. Er kan onderscheid gemaakt worden tussen extrinsieke en intrinsieke motivatie.

- Extrinsieke motivatie: Mensen komen in beweging, omdat ze geprikkeld worden van buitenaf. De bron van handelen, ligt buiten henzelf. Motivatoren kunnen bijvoorbeeld geld of status zijn. Deze

⁴⁰ M. Spierts, Balanceren en stimuleren, pagina 155 en 156

⁴¹ M. Spierts, Balanceren en stimuleren, pagina 151

⁴² http://www.movisie.nl/116523/def/home/_activering/wat_is_activering/waarom_activering/ , geraadpleegd 5 januari 2009

⁴³ <http://www.zelfontplooiing.nl/motivatie.htm>, geraadpleegd 2 februari 2009

motivatie wordt vaak niet hoog aangeslagen. Als een omgevingsstimulering verdwijnt, dan verdwijnt de motivatie ook.

- Intrinsieke motivatie: Mensen worden van binnenuit geprikkeld tot handelen. Er wordt gehandeld zonder tussenkomst van andere personen of factoren. Motivatoren zijn hierbij vaak gevoelszaken zoals erkenning van kwaliteiten, waardering en verantwoordelijkheid. Men doet iets omdat men er in gelooft, het nuttig of leuk vindt. "Een absolute voorwaarde voor het oproepen van intrinsieke motivatie is dat er sprake is van vrijwilligheid."⁴⁴

Een extrinsieke motivatie kan in eerste instantie helpen om jongeren in beweging te brengen, maar kan ten koste gaan van de intrinsieke motivatie. "Het blijkt dat als een persoon bezig is met een taak zonder extrinsieke beloning de neiging bestaat die taak op grond van intrinsieke eigenschappen leuk te vinden."⁴⁵

Motivatietheorieën

Er zijn een aantal motivatietheorieën vanuit de psychologie die motivatie proberen te verklaren. Van welke motivatietheorie kan een CMV'er gebruik maken bij het activeren van introverte jongeren? De motivatietheorieën 'Cognitieve dissonantie' van Festinger, Vrooms 'verwachtingstheorie' (expectancy) en 'Lockes goal setting' zijn naar mijn mening de theorieën die kunnen helpen in het intrinsiek motiveren van introverte jongeren en deze zal ik hieronder dan ook kort bespreken.

Festingers Cognitieve dissonantie:

Deze theorie is gericht op het (gebrek aan) evenwicht tussen gedachten, gevoelens, attitudes, opvattingen en gedrag. Wanneer er sprake is van cognitieve dissonantie, een onbalans, voelt dit ongemakkelijk aan en veroorzaakt een onaangename spanning. Deze spanning roept de neiging op iets aan die dissonantie te doen. Dissonantie werkt dus motiverend, want het brengt iemand in beweging.

De dissonantie kan verminderd worden door:

- de eigen cognitie(s) te veranderen, dus iets anders gaan denken, voelen, willen.
- het eigen gedrag veranderen, dus iets anders gaan doen.

Zoals we in hoofdstuk 2 hebben gelezen, kan er bij introverte jongeren sprake zijn van een onbalans. In de adolescentie kunnen gedachten, gevoelens en gedrag niet met elkaar overeenkomen.

Een voorbeeld:

Een introverte jongen wil erbij horen en gewoon meedoen met vrienden, zoals feestjes bezoeken waar veel anderen aanwezig zijn. Maar op het feestje voelt de introverte jongere dat het allemaal te veel wordt en voelt zich niet gelukkig tussen zoveel mensen. De jongere merkt dat hij stiller wordt en hij beseft dat hij anders dan zijn vrienden omgaat met zulke situaties. Hij begrijpt zichzelf niet en wil niet anders zijn dan zijn vrienden.

Reactie: De jongere gaat even met een goede vriend naar buiten. Door zich even terug te trekken kan de jongere weer even tot zichzelf komen. Door een verandering van gedrag, vermindert de spanning die door een gebrek aan evenwicht is ontstaan.

Ook kan de jongere zichzelf niet te veel opleggen en niet te veel verwachten van zichzelf dat hij in alles mee kan doen. Dit laatste is lastig tijdens de adolescentie, omdat een jongere graag wil meedoen en niet buiten een groep wil vallen. Persoonlijke grenzen worden hierdoor vaak verlegd. Mee blijven doen, ten koste van de eigen grenzen komt vaak voor. Dan is er geen sprake van acceptatie van de gebreken die die persoon heeft.

Vrooms verwachtingstheorie:

Volgens deze theorie wordt de neiging om bepaald gedrag te vertonen, de sterkte van motivatie, bepaald door het product van de volgende drie factoren:

(sterkte van motivatie = Expectatie x Instrumentaliteit x Valentie)

- Expectatie: Verwachting dat een bepaalde inspanning (gedrag) leidt tot een bepaald resultaat of prestatie;
- Instrumentaliteit: de opbrengst of beloning van een prestatie;
- Valentie: de subjectieve waardering van die opbrengst of beloning

⁴⁴ P.G.W. Jansen, Organisatie en mensen, pagina 89

⁴⁵ P.G.W. Jansen, Organisatie en mensen, pagina 89

Er is sprake van een vermenigvuldiging. Als één van de factoren gelijk is aan 0, is er geen sprake van motivatie. Hoe gemotiveerd iemand is om zich in te spannen voor een bepaalde taak hangt af van in welke mate hij denkt deze taak succesvol te kunnen uitvoeren, welke beloning hij hiervoor denkt te krijgen en hoe belangrijk deze beloning voor hem is.

Locke goal setting:

Deze theorie heeft betrekking op de relatie tussen met name door anderen gestelde doelen en gedrag. De kern is dat wat motiveert niet de externe opbrengst is, maar het feit dat er doelen gesteld worden. Het blijkt dat specifieke (heldere) doelen leiden tot betere prestaties. Ook voldoende, moeilijke (uitdagende) doelen leiden tot betere prestaties. Voorwaarden voor de werkzaamheid van goal setting zijn:

- Er worden specifieke en uitdagende doelen gesteld;
- De persoon is voldoende bekwaam;
- Er is sprake van commitment met het doel, het doel is gezamenlijk bepaald;
- Er is een ondersteunende, coachende omgeving;
- Er is geregelde en specifieke feedback op de mate waarin de gestelde doelen behaald zijn.

De mate van invloed die de doelgroep heeft, heeft ook invloed op de motivatie. Terugkijkend op de participatieniveaus uit paragraaf 4.1 geef ik per niveau aan welke invloed er waarschijnlijk is op de motivatie.

Meedoen. De intrinsieke motivatie van de doelgroep wordt hier niet extra gestimuleerd. De kans bestaat dat de doelgroep zich niet betrokken voelt bij een project en daardoor zich niet voldoende gemotiveerd voelt om deel te nemen.

Meewerken. Er kan sprake zijn van intrinsieke motivatie. De mening van de doelgroep wordt gevraagd en ze worden bij de uitvoering betrokken.

Meebeslissen. De doelgroep voelt zich belangrijk. Dit heeft waarschijnlijk het grootste effect op de intrinsieke motivatie.

Meewerken en meebeslissen zijn participatieniveaus die de motivatie kunnen vergroten.

Dit is bij introverte jongeren niet vanzelfsprekend ook het geval. Introverte jongeren zijn van nature juist geen leidersfiguur, maar eerder iemand die zich laat inschakelen. Ze zullen dan ook eerder willen meedoen, dan meewerken en meebeslissen. Wanneer er sprake is van de participatieniveau meewerken en meebeslissen hangt de motivatie juist af van andere aspecten zoals coachende, ondersteunende omgeving en het ervaren van geen druk.

4.4.2 Participatie en introverte jongeren

Het uitgangspunt is dat jongeren niet zomaar in beweging komen. Voor een CMV'er is het daarom belangrijk om hier aandacht aan te besteden.

Vanuit de motivatietheorieën en de eerder beschreven kenmerken van introverte jongeren en de uitdagingen waarmee zij te maken krijgen in de huidige maatschappij kom ik tot een aantal punten waar een CMV'er alert op moet zijn bij het activeren van introverte jongeren en het van de grond laten komen van participatie.

1. Ontevredenheid over een bepaalde situatie kan aanleiding zijn om in beweging te komen.
2. Ze moeten zich betrokken voelen bij de zaak in kwestie. Belangrijk is welke ervaringen ze hebben en hoe men die ervaringen interpreteert. De leefwereld van de jongeren zelf is met andere woorden van belang. Dit heeft te maken met de intrinsieke motivatie.
3. Ze moeten zichzelf in staat achten er iets aan te doen, 'zelfvertrouwen' hebben.
4. Ze moeten verwachten dat zijn of haar handelen ook effect zal hebben, en dat de moeite tegen het resultaat opweegt. De vraag is steeds of de te gebruiken middelen naar verwachting resultaat op zullen leveren. Maar ook of de resultaten de gedane investering zullen rechtvaardigen
5. Ze moeten gemotiveerd zijn om te handelen. Die motivatie zal te vinden zijn in het gestelde doel. Maar ook de behoefte aan erkenning, waardering en verantwoordelijkheid spelen een rol.
6. Er moet sprake zijn van een ondersteunende, coachende omgeving. Introverte jongeren hebben een extra zetje in de rug nodig. Het gezin is belangrijk voor veel introverte jongeren. Het is van belang dat ouders positief tegenover participatie staan en dat leeftijdsgenoten als groep mee te krijgen zijn in participatie.
7. Bij de werving van introverte jongeren zullen extra inspanningen moeten worden verricht om deze jongeren te motiveren. Je mag er niet vanuit gaan dat ze vanzelf komen. Ga actief op zoek om ze in beweging te laten komen, zoals persoonlijk contact.

8. Heb aandacht voor de kracht van introverte jongeren en organiseer meer activiteiten waar introverte jongeren een plek hebben en die op hun krachten aansluiten. Verschillende werkvormen kunnen worden ingezet om doelen te bereiken, zoals kunst, cultuur, educatie en recreatie.
9. De persoonlijkheid speelt een rol bij de keuze van een passende werkvorm voor introverte jongeren. Individueel werken past het best bij de aard van introverte jongeren. Samenwerken in (grote) groepen kost hen energie. Daarom moet er gezocht worden naar een evenwicht tussen individueel en samenwerken. Probeer introverte jongeren te stimuleren om aan algemene activiteiten deel te nemen. Lotgenotencontact kan wel helpen in herkenning en erkenning van persoonlijkheid en valkuilen en krachten.
10. De CMV'er past zich aan het tempo van de groep aan. Introverte jongeren hebben meer tijd nodig voor meningsvorming en het maken van keuzes.
11. Ruimte voor het reflecteren op de activiteit en de persoonlijke rol en gevoelens past bij de aard van introverte jongeren en kan ze helpen om dingen te verwerken, hun gevoelens en ervaringen te verwoorden en te uiten en hierdoor persoonlijk en sociaal te groeien.
12. Er moet sprake zijn van beloning, in de zin van intrinsieke motivatie of waardering.
13. Er moeten tussentijdse successen te behalen zijn. Dit werkt stimulerend voor de deelnemers en bevordert de continuïteit van het project.

Persoonlijke eigenschappen die naar mijn idee een CMV'er kunnen helpen in het contact met introverte jongeren zijn:

- goed kunnen luisteren,
- rustig overkomen,
- niet bang zijn voor stilte,
- tijd en ruimte durven nemen om te reflecteren en
- ook authenticiteit en enthousiasme zijn een belangrijke voorwaarde bij de begeleiding.

Algemeen gezien zijn er een aantal punten die ik nog wil toevoegen. Deze punten gelden niet specifiek voor participatie met introverte jongeren.

- Om te kunnen participeren hebben jongeren hulpbronnen nodig die ze in staat stellen activiteiten of netwerken te zoeken en daaraan deel te nemen. Daarbij kan bijvoorbeeld worden gedacht aan: kennis van participatiemogelijkheden, rechten en bevoegdheden (toegang krijgen tot activiteiten en netwerken en dingen mogen doen) en geld. Hulpbronnen zijn ook een gevolg van participatie. Participeren geeft iemand meer kennis over participatiemogelijkheden.
- de activiteiten moeten leuk, interessant, boeiend en nuttig zijn en de manier van werken moet efficiënt zijn. 'Plezier in het doen'-effect zorgt ervoor dat het enthousiasme stijgt.
- de doelen moeten aansluiten bij de belangen van de jongeren.
- normen en waarden vormen een belangrijke motiverende factor (overeenstemming hierover in een groep kan een belangrijk bindend middel zijn).
- de jongeren moeten goed met elkaar op kunnen schieten en zijn letterlijk en figuurlijk bereikbaar voor elkaar.

4.5 Deelconclusie

CMV houdt zich bezig met het activeren van mensen. Het gaat niet alleen om deelname aan activiteiten of netwerken, maar ook wat er in die activiteiten en netwerken gebeurt.

Activeren gaat niet vanzelf, sommige mensen hebben hierbij ondersteuning nodig. CMV is een geschikte partij die mensen stimuleert en ondersteunt. Bij het stimuleren en ondersteunen van introverte jongeren zal een CMV'er anders te werk moeten gaan en met een aantal andere voorwaarden rekening moeten houden, dan bij extraverte jongeren. Deze voorwaarden zijn in paragraaf 4.4.2 beschreven.

Naar mijn idee is motivatie één van de belangrijkste sleutels in het activeren van introverte jongeren, omdat motivatie ervoor zorgt dat gedrag wordt geactiveerd, richting krijgt en volgehouden of juist gestopt wordt.

In de praktijk blijken reeds verschillende initiatieven te bestaan, met name op internet, speciaal voor introverte jongeren of jongeren die tegen emotionele en/of psychische problemen aanlopen. Binnen het voorgezet onderwijs zijn de decaan en maatschappelijk werker aanwezig.

CMV'ers in de praktijk lijken over het algemeen niet bewust bezig te zijn om introverte jongeren te bereiken of anders te benaderen. Afhankelijk van de individuele CMV'er zal men wellicht wel extra of andere aandacht aan introverte jongeren geven. Hier ligt naar mijn mening een belangrijk gebied van ontwikkeling voor de CMV'er, en met name de jongerenwerker. Er zal een zekere bewustwording moeten plaatsvinden en nieuwe handvatten op dit gebied geleerd moeten worden.

In het volgende hoofdstuk ga ik verder in op waarom CMV ingezet kan worden bij de activering van introverte jongeren.

*‘Pas als je niet meer van alles probeert om erbij te horen,
leer je jezelf te accepteren zoals je bent.’*

5 Het methodisch raamwerk

In voorgaande hoofdstukken is reeds genoemd dat CMV een rol kan spelen in het activeren van introverte jongeren. In paragraaf 5.1 bespreek ik de legitimering hiervan. In paragraaf 5.2 volgt een beschrijving van een praktijkvoorbeeld. Ik eindig het hoofdstuk met een deelconclusie.

5.1 Legitimering

5.1.1 Beleid en overheid

De overheid heeft met de WMO een uitgangspunt gegeven om richting te geven voor het beleid. De prestatiegebieden 'preventiegerichte ondersteuning van jongeren' en 'het bevorderen van de deelname aan het maatschappelijk verkeer' komen tot uiting in het preventief jeugdbeleid. Binnen het huidige jongerenwerk worden naar mijn idee te weinig introverte jongeren bereikt. Bij hulpverleningsinstanties zijn introverte jongeren oververtegenwoordigd. De problemen komen dan aan het licht. Naar mijn idee is dit te laat. Zeker omdat introverte jongeren het moeilijk vinden om zich te uiten. Dit zie ik als een gemis in de uitvoering van WMO binnen het jongerenwerk. In de preventieve ondersteuning en het bevorderen van deelname aan de maatschappij van introverte jongeren liggen ontwikkelkansen voor CMV. De CMV'er probeert introverte jongeren te prikkelen om bewust te worden van problemen of risico's op problemen. Activering kan in de preventie worden ingezet om problemen te voorkomen en risico's op problemen te verminderen. Wanneer problemen ernstiger worden, zal de CMV'er de jongere moeten doorsturen naar professionele hulpverlening.

5.1.2 De rol van CMV

Een professionele CMV'er is gericht op het ondersteunen van de persoonlijke ontwikkeling en sociale en culturele activiteiten van in principe alle burgers. Het signaleren en onderzoeken van culturele en maatschappelijke ontwikkelingen en het bedenken en organiseren van aantrekkelijke activiteiten en projecten zijn kenmerkend voor het werkkterrein van een CMV'er. CMV stelt zich ten doel mensen sociaal en cultureel in de samenleving te laten participeren en richt zich hierbij vooral op groepen die dat weinig of niet doen. Daarbij maakt een CMV'er gebruik van zijn agogische competenties, die liggen op het vlak van:

- Oriënteren en contact leggen: De CMV'er gaat een agogische relatie aan met introverte jongeren. Dit betekent dat weloverwogen en bewust in een bepaalde volgorde verschillende stappen worden gezet om doelmatig en planmatig een van te voren bepaald doel te bereiken. De verschillende processen, die spelen bij en tussen introverte jongeren en anderen, worden door de CMV'er gestructureerd naar inhoud, vorm en voorwaarden. Hij stimuleert de introverte jongeren tot zelfstandigheid en zelfwerkzaamheid, door aan te sluiten bij hun motieven, belangen en belangstelling.⁴⁶
- Programmeren en organiseren: De CMV'er creëert situaties in de vrije tijd waar introverte jongeren zichzelf leren kennen en de competenties zich eigen kunnen maken. Dit kunnen educatieve, recreatieve en kunstzinnige activiteiten zijn.
- Begeleiden en leiding geven: De CMV'er is een persoon waar introverte jongeren op kunnen vertrouwen, die rekening houdt met de zoektocht van de introverte jongeren en hen op een positieve manier stimuleert. De activiteiten kunnen niet alleen voor, maar ook samen met de introverte jongeren bedacht, ontworpen, ontwikkeld en geëvalueerd worden.⁴⁷ Een coachende en ondersteunende houding is hier belangrijk.

De CMV'er heeft kennis van participatiemogelijkheden en is iemand die een jongere stimuleert om zelf een actieve rol te vervullen in het maken van keuzes die gericht zijn op het invullen en verbeteren van zijn of haar toekomst. De CMV'er respecteert die keuzes maar kan een jongere ook ondersteunen bij het inzichtelijk maken van die keuzes. De persoonlijke benadering van de CMV'er maakt het mogelijk om bijvoorbeeld gedrag van een jongere bespreekbaar te maken. De jongere wordt gewezen op zijn verantwoordelijkheden maar tegelijkertijd kan de jongere rekenen op ondersteuning. Daar waar hulpverlening uitgaat van een probleem, gaat CMV juist uit van de kansen en mogelijkheden en probeert die te benadrukken. De CMV'er is een uitstekende intermediair die goede samenwerking en afstemming tussen de verschillende partijen uit de omgeving (zoals school, werk en gezin) kan bereiken.

⁴⁶ Opleidingsprofiel CMV, Alert en ondernemend, pagina 32

⁴⁷ Opleidingsprofiel CMV, Alert en ondernemend, pagina 33

5.1.3 Eigen visie

Introversie wordt vaak gezien als iets negatiefs, terwijl er zoveel positieve kanten te noemen vallen. Leren accepteren wie je bent en uitgaan van je kracht is de sleutel in het groeien naar volwassenheid. Dit kan naar mijn idee niet vroeg genoeg beginnen. Wanneer er problemen ontstaan is dit naar mijn idee al te laat. Ieder mens is uniek en bijzonder. Sommige jongeren hebben extra ondersteuning nodig, een extra duwtje in de rug. Het feit dat er op internet forums en weblogs ontstaan, betekent dat er een behoefte bestaat voor introverte jongeren om in contact te komen met elkaar.

De CMV'er is de juiste persoon die juist kijkt vanuit de mogelijkheden, ontwikkeling en de kracht van introverte jongeren. De problemen en valkuilen moeten niet aan de kant worden verschoven, maar moeten ook niet het uitgangspunt van gesprek, activiteit en ontmoeting zijn. Het vormen van mensen, uitdagen, coachen is zeker voor introverte jongeren van belang. Introverte jongeren moeten gevoelens en gedachten kunnen uiten in een veilige omgeving: waar begrip is, waar zelfvertrouwen wordt vergroot, competenties worden geleerd, ze aan oplossingen kunnen werken, samen met anderen. Waar uitgegaan wordt van de kracht van de persoon en gestimuleerd wordt om op zoek te gaan naar die persoonlijke kracht. Andere vormen dan gesproken taal kunnen in activiteiten worden ingezet. Kunst, cultuur, educatie en recreatie zijn werkbare vormen om gestelde doelen te bereiken. Het interventiemoment van CMV moet liggen op het moment dat risico op problemen en milde problemen bestaan. Bewuste aandacht vanuit het werkveld CMV voor introverte jongeren kan als een preventie op mogelijk toekomstige problemen werken.

Het wordt tijd dat CMV'ers zich bewust worden van de rol die ze kunnen spelen in de ontwikkeling van introverte jongeren en dat ze hen als een doelgroep zien waarbij andere competenties nodig zijn om tot participatie te komen.

5.2 Praktijkvoorbeeld 'De kracht van introverte meiden'

5.2.1 Theoretisch perspectief

Motivatie van introverte jongeren wordt gestimuleerd door ze te laten meewerken en meebeslissen bij het project. Dit in een veilige, ondersteunende en coachende omgeving. Introverte jongeren geven de voorkeur voor geschreven communicatie. Internet kan gebruikt worden in een eerste contact met deze jongeren, maar daar moet het niet bij blijven. Het hebben van sociale relaties draagt bij aan de ontwikkeling van de identiteit en stimuleert zelfrespect en zelfvertrouwen. De sociale steun van sociale relaties, zoals emotionele steun, geeft introverte jongeren het gevoel dat er aandacht is voor hun belevenissen en dat ze kunnen praten over persoonlijke problemen met lotgenoten. Ontevredenheid kan jongeren motiveren om in beweging te komen. Jongeren moeten zichzelf daarbij in staat achten er iets aan te doen. Er moet dus sprake zijn van 'zelfvertrouwen'. Dit zelfvertrouwen kan gestimuleerd worden door tussentijdse successen die de jongeren zelf behalen.

5.2.2 Vertaling naar de praktijk

Hieronder volgt het praktijkvoorbeeld 'de kracht van introverte meiden' die ik goed vind aansluiten op de inhoud van de scriptie. Het praktijkvoorbeeld is door GGD Zuid Hollandse Eilanden ontwikkeld en is gericht op de doelgroep introverte meisjes van 12 tot 18 jaar.

'De kracht van introverte meiden'

Doel van het project

Oprichten van een virtuele omgeving waarin introverte meiden elkaar kunnen ontmoeten en ervaringen en gedachten uit kunnen wisselen. De website is alleen toegankelijk voor meisjes van twaalf tot achttien die woonachtig zijn in een bepaalde regio. Deze restrictie maakt het mogelijk fysieke ontmoetingen te koppelen aan de website. Deze tijdelijke, niet aan plaats gebonden omgeving zal gebruikt worden om bijeenkomsten te organiseren waarin het onderlinge contact tussen de meiden gestimuleerd wordt. Hierbij is ruimte voor onderwerpen die de meiden zelf aandragen (zelfverdediging, kooklessen, praten over problemen etc.). De nadruk ligt op vergroting van de sociale vaardigheden, het sociale netwerk en het zelfvertrouwen. De begeleiders die de bijeenkomsten leiden, zijn getraind in oplossingsgerichte gespreksvaardigheden. Bij deze vorm van gespreksvoering ligt de focus op oplossingen in plaats van problemen, op wat er goed gaat in plaats van wat er verkeerd gaat en op de

toekomst in plaats van het verleden. Bij deze manier van gespreksvoering worden de meisjes zelf gezien als expert waar het gaat om het vinden van oplossingen. De nadruk ligt op de eigen mogelijkheden het leven prettiger te maken.

Resultaat van het project

Preventie van depressie en daarmee van suïcidegedachten en suïcidepogingen. Door de meiden te stimuleren hun gevoelens te uiten, kunnen zij ervaren dat zij niet de enigen zijn die het leven soms moeilijk vinden en zullen zij zich meer begrepen voelen. Hierdoor kan het geloof in de eigen kracht en mogelijkheden toenemen. Gevoelens van eenzaamheid zullen afnemen.

Werkwijze

Met behulp van focusgroepen van meiden die zelf internaliserende problemen hebben gehad, zal de inhoud van de virtuele omgeving (forum) tot stand komen.

Meiden die zich herkennen in de omschrijving van de doelgroep, kunnen lid worden van de virtuele ruimte. Deze virtuele ruimte wordt beheerd door projectmedewerkers van de GGD. In de virtuele ruimte is de mogelijkheid om over uiteenlopende onderwerpen te praten. De meiden worden gestimuleerd zelf oplossingen aan te dragen voor moeilijkheden die ze tegenkomen.

De fysieke ontmoetingen volgen in een later stadium van het project, als de deelnemers aan elkaar gewend zijn. De meisjes die zich hebben aangemeld op de website kunnen meedenken over de inhoud van deze bijeenkomsten.

De ontmoetingen worden geleid door twee medewerkers van de GGD. De bijeenkomst zal starten met verschillende kennismakingsonderdelen, die voor een veilig klimaat moeten zorgen. De meiden krijgen de ruimte de rest van de ontmoeting in te richten, waarbij vergroten van sociale vaardigheden en zelfvertrouwen voorop staan.

Om te voorkomen dat er andere gebruikers dan bedoeld gebruikmaken van de virtuele ruimte, zal er gebruik gemaakt worden van protocollen bij vergelijkbare projecten.

Promotie

Aan de virtuele ruimte zal bekendheid gegeven worden door het laten drukken en verspreiden van zogenaamde freecards. Deze kaarten staan op verschillende locaties waar jongeren komen (o.a. scholen en café's) en zullen meiden vragen zich aan te melden. Daarnaast zullen de jeugdverpleegkundigen van de GGD op hun spreekuur op voortgezet onderwijs scholen informatie geven over het project. Vanzelfsprekend zal op de website van de GGD ZHE een link naar de virtuele ruimte staan. Gekeken wordt nog naar promotie via andere regionale websites en organisaties.

5.3 Deelconclusie

In de preventie is een rol weggelegd voor CMV'ers. Sommige jongeren hebben extra ondersteuning nodig, een extra duwtje in de rug. Het feit dat er op internet forums en weblogs ontstaan, betekent dat er een behoefte bestaat voor introverte jongeren om in contact te komen met elkaar.

De CMV'er is de juiste persoon die juist kijkt vanuit de mogelijkheden, ontwikkeling en de kracht van introverte jongeren. Bewuste aandacht vanuit het werkveld CMV voor introverte jongeren kan als een preventie op mogelijk toekomstige problemen werken.

Het wordt tijd dat CMV'ers zich bewust worden van de rol die ze kunnen spelen in de ontwikkeling van introverte jongeren en dat ze hen als een doelgroep zien waarbij andere competenties nodig zijn om tot participatie te komen. De specifieke kennis over de leefwereld van introverte jongeren, de voorwaarden waar een CMV'er alert op moet zijn bij het activeren en de valkuilen en krachten van introverte jongeren dragen bij aan de verdere profilering van het beroep CMV.

Het voorbeeld in paragraaf 5.2 geeft weer hoe de informatie uit de voorgaande hoofdstukken bij elkaar kan komen in de praktijk.

6 Conclusie

Ik begon mijn scriptie met de probleemstelling. In paragraaf 6.1 beantwoord ik de gestelde deelvragen. In paragraaf 6.2 geef ik aanbevelingen die tevens de beantwoording van de probleemstelling vormen.

6.1 Beantwoording van de deelvragen

Wat wordt er verstaan onder introversie?

Paragraaf 2.1.1 zijn de kenmerken van introversie uitgebreid omschreven.

Hoe ziet de leefwereld van introverte jongeren er uit?

In hoofdstuk 2 wordt de leefwereld van introverte jongeren omschreven.

Waarom moet CMV de aandacht richten op introverte jongeren?

De gevolgen van maatschappelijke ontwikkelingen voor introverte jongeren (paragraaf 3.2), de risico's op problemen (paragraaf 2.3) en het feit dat introverte jongeren via internet op zoek zijn naar contact met anderen geven weer dat er aandacht moet worden besteed aan deze groep jongeren. Vanuit de WMO en de competenties die introverte jongeren nodig hebben om in de samenleving mee te doen, is het belangrijk om te participeren. Meedoen gaat niet altijd vanzelf. Motiveren om mee te doen is een eerste, belangrijke stap in het activeren van introverte jongeren. De doelstellingen van CMV sluiten goed aan bij de te ontwikkelen competenties van introverte jongeren.

Welke kennis, vaardigheden, houdingen en aandachtspunten zijn voor CMV'ers van belang bij het werken met introverte jongeren?

De agogische competenties CMV vormen een goede basis voor een CMV'er om vanuit te werken. In het werkveld CMV kan er wel op het terrein van preventie een verdere ontwikkeling plaatsvinden. Er moet een bewustwordingsproces op gang worden gebracht waar CMV'ers zich bewust worden van de rol die ze kunnen spelen in de ontwikkeling van introverte jongeren en dat ze hen als een doelgroep zien waarbij andere competenties nodig zijn om tot participatie te komen. De specifieke kennis over de leefwereld van introverte jongeren, de voorwaarden waar een CMV'er alert op moet zijn bij het activeren en de valkuilen en krachten van introverte jongeren dragen bij in het werken met introverte jongeren.

Wat is participatie en hoe kan participatie van introverte jongeren worden bevorderd?

In paragraaf 4.1 wordt participatie beschreven en in 4.4 worden aspecten genoemd die participatie van introverte jongeren kunnen bevorderen.

6.2 Aanbevelingen en beantwoording probleemstelling

Na de beantwoording van de deelvragen kunnen de volgende aanbevelingen gedaan worden wat betreft de rol die een CMV'er speelt in het bevorderen van de participatie van introverte jongeren en de kennis, vaardigheden en houding die hierbij van belang zijn. Deze aanbevelingen vormen tegelijkertijd de beantwoording van de probleemstelling: **Welke rol speelt een CMV'er in het bevorderen van participatie van introverte jongeren?**

- Kennis over de introverte jongeren en hun leefwereld.
- De valkuilen en krachten van introverte jongeren en de invloed hiervan op werkwijze en competentieontwikkeling.
- In het werkveld CMV werken met de voorwaarden die bijdragen aan het activeren van introverte jongeren.
- Als CMV'er bewust zijn van de eigen persoonlijke eigenschappen en hoe ze worden ingezet.
- Een verdere bewustwording en verdieping door het organiseren van cursussen en intervisie voor CMV'ers die met jongeren werken.
- Concrete richting geven aan de prestatiegebieden 'preventiegerichte ondersteuning van jongeren' en 'het bevorderen van de deelname aan het maatschappelijke verkeer' van WMO.

7 Bronvermelding

Boeken:

Bakker, K. e.a., Kwetsbaar en competent, Utrecht, NIZW uitgeverij, 1999.

Boschma, J., Generatie Einstein, slimmer, sneller en socialer, Amsterdam, Pearson Education Benelux bv, 2007.

Donkers, G., Veranderkundige modellen, inleiding in de agogische theorie en praktijk, Baarn, Uitgeverij H. Nelissen, 1993.

Feldman, Robert S., Ontwikkelingspsychologie, Amsterdam, Pearson Education, 2005.

Ginkel, F. van, R. Veenbaas e.a., Jongerenwerk. Stand van zaken en perspectief, Amsterdam, Uitgeverij SWP, 2006.

Heuves, W., Pubers, ontwikkeling en problemen, Van Gorcum, 2006.

Hortulanus, R. Sociaal isolement; een studie over sociale contacten en sociaal isolement in Nederland, Den Haag, 2003

Jansen, P.G.W. Prof. Dr., Organisatie en mensen, Soest, Uitgeverij Nelissen, 2003.

Kuipers, H., De kunst van ongelijke behandeling, Enschede, LEV'L , 2003.

Laney, Marti Olsen, Het introverte type: een stille kracht, Kampen, Ten Have, 2005.

Plomp, J., Een kwestie van persoonlijkheid, verschillen tussen mensen, Utrecht, Uitgeverij het Spectrum, 2007.

Royers, T., Gevangen in verlangen: steun aan eenzame cliënte, De Gelderse Roos, 2000

Spierts, M., Werken aan openheid en samenhang, Maarssen, Elsevier, 2000.

Spierts, M., Balanceren en stimuleren, Maarssen, Elsevier, 2003.

Tilburg, van, Th. e.a., Zicht op eenzaamheid, achtergronden, oorzaken en aanpak, Assen, Van Gorcum, 2007.

Waal, V. de, Uitdagend leren, culturele en maatschappelijke activiteiten als leeromgeving, Bussum, Uitgeverij Coutinho, 2004.

Wit, J. de, W. Slot e.a., Psychologie van de adolescentie, Baarn, HBuitgevers, 2004.

Internet:

www.cmver.nl

www.ksjoma.net

www.researchblog.web-log.nl

www.wikipedia.nl

www.gripopjedip.nl

www.invoeringwmo.nl

www.scp.nl

www.movisie.nl

www.instrumentenwijzer.nl

www.primo-nh.nl

Overige:

Alert en ondernemend, Opleidingsprofiel CMV, Landelijk Opleidingsoverleg CMV, Nijmegen, 1999

Akse, J., The Development of Personality and Problem Behaviour in Adolescence, Proefschrift Universiteit Utrecht, Faculteit Sociale Wetenschappen, Pedagogiek, 24 november 2006.

Reader OBA

Froukje Temming, Afstudeerscriptie Motivatie tot actief burgerschap, NHL, 2008

Catrien van der Werf, Afstudeerscriptie Mentor in de 21^e eeuw, NHL, 2008

Jennifer Gouka, Afstudeerscriptie Chronische ziekte en sociaal isolement, Hogeschool Inholland Rotterdam, 2007

Gemeente Amsterdam, stadsdeel Centrum, Cluster Zorg en Welzijn, Eenzaam of alleen?, versie 26 augustus 2008

Onderzoek door Motivaction in opdracht van het Leger des Heils, Geloof jij dat je betrokken bent?, oktober 2008

Hortulanus, R., Het belang van de Wet Maatschappelijke Ondersteuning, Sociale interventie 2004-4, pagina 28

V. de Waal, De toekomst van CMV, Diversiteit in samenhang

8 Bijlagen

8.1 Interview met jongerenwerker B. in Zwolle

1. Wat is jullie algemene doelgroep binnen het jongerenwerk?
*Bij ons komen het voornamelijk allochtone jongens.
Wij richten ons op jongeren (meisjes en jongens) van alle afkomsten in de leeftijd 10 t/m 21 jaar.
Onze kerngroep in 12 t/m 18 jaar.*
2. Zijn er binnen de doelgroep ook subgroepen die extra aandacht krijgen? Zo ja, welke subgroepen zijn dat?
Met name de meiden en de tieners (groep 6,7 en 8) krijgen extra aandacht.
3. Ongeveer 30% van de wereldbevolking is introvert en 70% extravert te noemen.
 - a) Hoe zou je introverte jongeren omschrijven? *Introverte mensen zijn naar binnen gekeerd. Dit maakt ze niet verlegen, anti-sociaal of onzeker maar ze hebben wel meer tijd nodig voor zichzelf. Socialiseren in groepen kost introverten energie, terwijl dat bij extraverten juist energie oplevert. Introverten hebben daarom tijd alleen nodig om weer 'op te laden'.*
 - b) Welke kenmerken hebben introverte jongeren? *Rustig, in zichzelf, teruggetrokken. Moeilijk contact maken*
 - c) Welke kwaliteiten? *Rustig, luistert goed, op een rustige manier enthousiast.*
 - d) Welke valkuilen? *Weinig sociale contacten.*
4.
 - a) Heb je binnen je werk te maken met introverte jongeren? *Het zijn er niet veel, maar jawel.*
 - b) Zo ja, hoeveel procent van de jongeren waarmee je werk is introvert? *10%*
5. Via welke weg komen introverte jongeren bij het jongerenwerk terecht?
Zelfde weg als extraverten. Ze komen op de activiteiten af of willen graag vrijwilligerswerk doen.
6. Op welke manier probeert het jongerenwerk introverte jongeren te bereiken en te activeren?
Heb je hier voorbeelden van?
*Wij willen niet in het bijzonder introverte jongeren bereiken.
Wanneer ze wel binnen zijn hebben we extra aandacht voor ze. We praten meer en op een andere toon met hun.
Als het om activeren gaat zijn er geen problemen, ze willen wel. Je moet gewoon zorgen dat er werkzaamheden zijn die hun aanspreken. Dit is per persoon (introvert of extravert) verschillend en hier moet je op inspelen. Aansluiten bij de behoeftes en wensen maakt iedereen enthousiast.*
7.
 - a) Vind je dat er meer aandacht gegeven moet worden aan introverte jongeren om ze te activeren?
 - b) Zo ja, waarom en op welke manier moet er aandacht gegeven worden?
 - c) Zo nee, waarom niet?
Ik vind dat aan alle jongeren aandacht gegeven moet worden. Hierbij is het belangrijk dat het aansluit bij de behoeftes, wensen en capaciteiten van de jongere.
8. Voor welke activiteiten kunnen introverte jongeren bij het jongerenwerk terecht?
Voor allemaal.
9. Met welke klachten/problemen komen introverte jongeren bij jou?
Dat ze weinig begrip krijgen van andere jongeren.
10. Volgens onderzoek van J. Akse hebben jongeren met een introverte persoonlijkheid meer depressieve en angstige gevoelens.
 - a) Komt deze uitkomst overeen met de praktijk binnen je werk? Met andere woorden heeft de persoons eigenschap 'introversie' een oorzaak in het probleem of klacht van een jongere?
Ik zie dat niet.
 - b) Zo ja, heb je voorbeelden?

c) Zijn er andere problemen of klachten te noemen die voorkomen bij introverte jongeren?
Onbegrip bij andere jongeren. Andere (extraverte) jongeren druk vinden.

11. Denk je dat er behoefte is onder introverte jongeren om:

- a) introversie onder de aandacht te brengen? *Ik denk niet dat zij het zo sterk zien.*
- b) speciale activiteiten te organiseren voor en door introverte jongeren?
Weet ik niet. Ik zou het niet doen. Dan voelen ze zich anders, terwijl ze dat niet zijn.

12. Stel dat door een cmv'er activiteiten worden georganiseerd voor introverte jongeren.

- a) Door welke activiteiten zullen introverte jongeren zich aangesproken voelen?
- b) Met welke voorwaarden, kenmerken zal bij het activeren van introverte jongeren rekening gehouden moeten worden?
- c) Welke onderdelen moeten aandacht krijgen en terugkomen in de activiteit?

Als CMV'er kun je van alles opzetten om mensen uit hun schulp te trekken. De vraag is of met name jongeren daar op zitten te wachten in hun vrije tijd. Nog meer met mijn neus op de feiten gedrukt worden. Vooral jongeren willen erbij horen. Ik zou ze niet anders gaan behandelen. Ik zou pas als blijkt dat een jongere tegen zijn introversie aanloopt er iets mee gaan doen.

13. Vind je het voor het beroep CMV relevant dat er specifiek inzicht is (zoals leefwereld, problemen) en aandacht komt voor introverte jongeren? Licht je antwoord toe.

Wel als het gaat om het opzetten van trainingen.

8.2 Interview met preventiewerker T. van Dimence in Zwolle

1. Ongeveer 30% van de wereldbevolking is introvert en 70% extravert te noemen. Hebt u binnen uw instelling te maken met introverte jongeren?

Ja

2. Hoeveel procent van de jongeren die in uw instelling komen is introvert?

± 60%

3. Op welke manier komen introverte jongeren bij uw instelling terecht (zelf, doorverwijzing, via ouders, internet, anders)?

Zelf, doorverwijzing, ouders, internet, school

4. Met welke klachten/problemen komen introverte jongeren bij uw instelling?

(beginnende) psychiatrische problemen zoals angst, depressie, ADHD, autisme, eetproblemen. Vaak onzeker, negatief zelfbeeld, sociaal onhandig

5. Volgens onderzoek van J. Akse hebben jongeren met een introverte persoonlijkheid meer depressieve en angstige gevoelens.

a) Komt deze uitkomst overeen met de praktijk in uw instelling? Met andere woorden heeft de personeigenschap 'introversie' een oorzaak in het probleem of klacht van de cliënt?

Ja, ik denk het wel. Dit vergroot het risico op deze stoornissen doordat ze zich moeilijker uiten en dus veel emoties opkroppen.

b) Zo ja, kunt u voorbeelden noemen?

Bij vrijwel alle (beginnende) psychiatrische problemen zie je een oververtegenwoordiging van introverte mensen. Vaak is dit ook aangeleerd door moeilijke gezinsomstandigheden waarin jongeren leren om hun eigen emoties binnen te houden.

c) Zijn er andere problemen of klachten te noemen die voorkomen bij introverte jongeren?

Eetproblemen, zelfbeschadiging, suïcidaal gedrag, agressieregulatieproblemen, sociale problemen. Introvertie hoeft op zich niet tot klachten te leiden. Maar als je veel meemaakt is het vaak geen handige eigenschap omdat je je dan slechter kunt uiten en dus met de problemen blijft zitten

6. Voor welke diensten kunnen introverte jongeren bij uw instelling terecht?

Preventieve cursussen of groepen of curatieve behandelingen bij stoornissen

7. Denkt u dat er behoefte is onder introverte jongeren om:
- a) introversie onder de aandacht te brengen?
Nee, dat denk ik niet. Je kunt wel in je werving voor activiteiten hier rekening mee houden bv. door te melden dat je je misschien afvraagt of het wel wat is voor jou, maar als je er eenmaal bent dat het dan meestal meevalt of gewoon hartstikke leuk is . Dus wat extra inspanningen verrichten om deze jongeren binnen te krijgen.
 - b) speciale activiteiten te organiseren voor en door introverte jongeren?
Nee, dat denk ik niet. Wel dat introverte jongeren gestimuleerd worden om aan algemene activiteiten deel te nemen. Zij willen niet graag in een uitzonderingspositie worden gedwongen.
8. Stel dat door een cmv'er worden activiteiten georganiseerd voor introverte jongeren.
- c) Door welke activiteiten zullen introverte jongeren zich aangesproken voelen?
Allerlei activiteiten, maar wel zodanig dat ze zich niet meteen helemaal bloot hoeven te geven. Misschien iets kleinere groepen ook. Misschien ook wat minder praten en wat meer doe-dingen (bewegen, sport, creatief, spel etc.)
 - d) Met welke voorwaarden, kenmerken zal bij het activeren van introverte jongeren rekening gehouden worden?
Zie bij a
 - e) Welke onderdelen moeten aandacht krijgen en terugkomen in de activiteit?
Veiligheid bieden. Doe-dingen. Overzichtelijke groepen. Lotgenotencontact (gelijkgezinden)
9. Op welke manier probeert uw instelling introverte jongeren te bereiken en te activeren?
Door alle hierboven genoemde dingen.

8.3 De kracht van introverte mensen

Bron: De Psycholoog door August Fred Sterk en Sjoerd Swaen
Published by Redactie Medicalfacts/Janine Budding August 27th, 2005 Uncategorized in .

Introverte (meer naar binnen gerichte) mensen zijn geneigd te denken dat ze minder zijn dan extraverte (meer naar buiten gerichte) mensen. Toch heeft introvert zijn ook voordelen. Probeer als meer verlegen type niet krampachtig te voldoen aan het 'sociale keurslijf' dat de buitenwereld je probeert op te dringen. Je hoeft niet altijd het hoogste woord te voeren, leuk mee te doen of de meest 'gezellige' persoon op deze planeet te worden. Introverte mensen hebben een duidelijke functie in onze samenleving. Het zijn vaak de mensen die niet bang zijn voor stilte, die de tijd en ruimte durven te nemen om te reflecteren, rustig na te denken. Vaak weten ze hun omgeving te verrassen door precies op tijd, met een paar woorden een weloverwogen, rake opmerking te plaatsen.

Oké, introverte mensen trekken zich sneller terug en het zijn zeker niet de grootste gangmakers bij feestelijke gelegenheden, maar ze beschikken meestal over andere eigenschappen die ook zeer waardevol kunnen zijn. Zoals bijvoorbeeld de gave om goed naar anderen te kunnen luisteren en open te staan voor vragen en problemen van de ander. Een kant van het communiceren die door vlotte babbelaars nog wel eens vergeten wordt. Echt luisteren is ook horen wat er tussen de regels door gezegd wordt. Zonder veel te zeggen, toch aanwezig zijn en moeite doen de ander te begrijpen is een verademing in een wereld waarin iedereen door en langs elkaar heen lijkt te praten. Bovendien beschikken meer introverte mensen ook over een rijker innerlijk leven, een goede intuïtie en zijn ze uitstekend in staat zich te verplaatsen in de gevoelens van de ander. Goed kunnen luisteren is een prettige eigenschap die de relatie met anderen kan verbeteren en verdiepen. Een getrainde luisteraar kan de ander sneller en beter geven waar hij/zij behoefte aan heeft.

Een ander pluspunt van introverte mensen is dat zij vaak uitstekend in staat zijn hoofdzaken te onderscheiden van bijzaken. Zij concentreren zich in gesprekken het liefst op de dingen die belangrijk zijn. Zij beperken zich van nature meer tot het hoofdonderwerp van het gesprek en ze kunnen feilloos de voor- en nadelen van een bepaalde kwestie op een rij zetten. Misschien wat eenzijdig maar vaak

ook handig om iedereen op een lijn te krijgen.

Als volgend punt van betekenis kunnen we melden dat introversie en integriteit (eerlijkheid) vaak samen gaan. Een eigenschap die, ook al wordt dat niet altijd hardop gezegd, door anderen zeer gewaardeerd wordt. Het gebrek aan al te uitbundige sociale vaardigheden wordt tenslotte ook nog eens ruimschoots gecompenseerd door extra toewijding, gerichte specifieke kennis en oog voor details. Kortom een professionele houding.

Genoeg redenen voor introverte mensen om meer zelfvertrouwen te mogen hebben en om te beseffen dat hun positieve bijdrage zeer de moeite van het opmerken waard is!