

'Zoek hulp, wees niet bang erover te praten'

Beter in je vel dankzij cultuureducatie

Troost of herkenning bieden, makkelijker het gesprek aangaan met jongeren. Cultuureducatie heeft verrassend veel impact als het gaat om het mentaal welzijn van jongeren. Samen met scholen, welzijnsorganisaties en de cultuursector pioniert NEOS Cultuuronderwijs op het snijvlak van welzijn en kunst en cultuur.

AUTEUR MARJOLEIN KATS

"Als je geen hulp durft te zoeken als jongere, dan is dat verschrikkelijk", zegt Barbara van Lint van Stichting Springplank Theater Producties. "Jongeren voelen veel schaamte om te delen hoe het echt gaat." De beste vrienden van haar twee zoons pleegden zelfmoord. Die ervaring zorgde ervoor dat ze geen moment aarzelde toen ze van een middelbare school de vraag kreeg om een theatervoorstelling te maken rond dit thema.

Samen met het Farel College in Amersfoort ontwikkelde Springplank *IMPACT*, een musical voor de bovenbouw over de mentale druk die sociale media bij jongeren veroorzaken. De missie van de stichting, samen met adviesorganisatie NEOS Cultuuronderwijs in Amersfoort, is het bespreekbaar maken van mentaal welzijn onder jongeren.

"We werken als theater nauw samen met jongeren die

op mentaal vlak door van alles heen gaan", vertelt Van Lint. "We betrekken de jongeren bij het bedenken van de producties, spelen de voorstelling vervolgens voor jongeren en hun feedback verwerken we in een volgend deel van de voorstelling: akte twee. Onze boodschap met dit stuk is: zoek hulp, wees niet bang erover te praten."

Relaties opbouwen

Ook voor docenten biedt Springplank handvatten om met leerlingen in gesprek te gaan. Zo zit er een lesbrieft bij elke voorstelling en zijn er gesprekken met castleden vooraf of na de voorstelling. Daarnaast verzorgt Springplank workshops op maat. "De docent kan een belangrijke rol spelen door het opbouwen van een relatie met leerlingen", vertelt Luuk Wildschut, adviseur voortgezet onderwijs bij NEOS Cultuuronderwijs. "Een jongere heeft op school met veel verschillende mensen te maken. Het is daarom heel belangrijk dat er één centrale persoon is waar de leerling goed contact mee heeft, zoals een mentor, jongerenwerker of vertrouwenspersoon."

Van Lint beaamt dit: "De spelers zijn net iets ouder dan de jongeren in het publiek. Die jongeren waren in tranen, omdat ze zichzelf herkennen in het verhaal over de mentale druk van sociale media. Ze voelen zich onzeker als ze zichzelf laten zien. Het gevoel dat ze op sociale media alleen hun sterke, positieve kanten kunnen tonen, versterkt die onzekerheid. Zelfs in een vertrouwde omgeving is het moeilijk om open te zijn. Dat maakt het nog belangrijker dat docenten het gesprek durven aangaan."

Na het Farel College is *IMPACT* ook gespeeld op andere scholen. En een versie voor het primair onderwijs, met input van de kinderen zelf, is in de maak. In het najaar zal de productie te zien zijn voor basisschoolleerlingen. Van Lint: "Het mooie van theater is dat het emoties visueel maakt."



Impact (2023) Stichting Springplank Theater Producties. Foto Peter Putters.

Daarmee ontstaat een opening voor kinderen en jongeren om zich open te stellen en hun ervaringen te delen.”

Lockdown

Springplank merkt dat sinds de coronapandemie sociale problemen onder jongeren zijn verergerd. Volgens het RIVM is het mentaal welbevinden van jongeren tijdens de derde lockdown sterk achteruitgegaan. Sinds de zomer van 2024 is ook het aantal jongeren met zelfdodingsgedachten iets toegenomen. Vijftien procent gaf aan weleens aan zelfdoding te hebben gedacht.

NEOS en Springplank vinden het daarom belangrijk om samen te werken met welzijnsorganisaties in de gemeente, zoals IndeBuurt033 en SRO, beheerder van gemeentelijk vastgoed in sport en recreatie. Wildschut: “We kunnen jongeren nog beter helpen als we ze gezamenlijk ondersteunen vanuit verschillende expertises in kunst en cultuur en het sociale domein.”

Kunst en cultuur voor mbo-studenten

Naast het voortgezet onderwijs zoekt NEOS ook voor mbo-studenten de samenwerking op met welzijnsorganisaties. Zo verkent NEOS momenteel mogelijkheden om samen op te trekken met Pitstop, een vorm van begeleid wonen voor mbo-studenten. “Het idee is dat deze jongeren de kans krijgen zelf kunst te maken of ‘mee te maken’ via cultuurbezoek”, vertelt Anne Wiersma van NEOS. “Daarnaast willen we ze kennis laten maken met de beroepspraktijk in het creatieve veld. We willen

hen vooral zelf laten ontdekken: wat kan kunst en cultuur voor mij betekenen?”

Geen makkelijke opgave, vertelt begeleider Natasja Moekasan van Pitstop en Ambulante Hulpverlening Regio Amersfoort (AHRA). “Deze mbo-jongeren zijn druk met overleven. Ze moeten zelf voorzien in hun levensonderhoud terwijl ze studeren en stagelopen. Ze zijn niet opgegroeid met kunst en cultuur en vaak komen ze uit een onstabiele thuissituatie.” Toch kunnen culturele activiteiten voor deze groep een meerwaarde zijn en ontspanning bieden, denkt Moekasan.

Van Lint van Springplank deelt deze visie: “Met theater

Marjolein Kats is tekstschrijver, schrijfcoach en yogadocent. Ze helpt ondernemers en organisaties in welzijn en onderwijs met storytelling en (online) zichtbaarheid.

&

Ook aan de slag met mentaal welzijn en cultuuronderwijs?

Neem contact op met Luuk Wildschut of Anne Wiersma via: team@neoscultuuronderwijs.nl

kun je emoties en expressie tonen op een podium, waardoor je een ander raakt. Dat effect van samen zingen, spelen en dansen, daar kan het onderwijs voordeel uit halen. Je zit beter in je vel wanneer je leert om je te uiten en je te verplaatsen in de ander. Dat moeten we jongeren, en mensen überhaupt, meegeven.” ●

‘Die jongeren waren in tranen, omdat ze zichzelf herkennen in het verhaal over de mentale druk van sociale media.’

- Barbara van Lint