



Ma.ak020 tafel georganiseerd met/bij Stichting Studiezalen.

Geschreven door Dila Nurtas
Dila@studiezalen.com

Studiezalen.
Onderwijs & Welzijn

Aanlooperperiode

Uit de ervaringen van de Studiezalen beseften wij ons dat het bijeenbrengen van de jeugd die meedoet aan de Ma.ak020 tafels de meest tijdrovende opgave is. Hiervoor hebben wij in 8 Studiezalen ruim 160 jongeren gesproken en benaderd om de meest gemotiveerde jeugd te vinden. Het moesten jongeren zijn die affiniteit hebben met politiek, democratie, het laten horen van je stem, het verschil maken, verandering verkrijgen ergens in en natuurlijk de thema's taboe, gezondheid en wijkvisie.

We stelden de jongeren de vraag 'wie wilt er de politiek in', 'wie voelt zich niet gehoord' 'wie durft er iets te zeggen over het bespreekbaar maken van taboes'. De jeugd die hier een mening over had is betrokken om verder te praten over hun drijfveren om deel te nemen aan de Ma.Ak020 tafels. Vervolgens hebben wij de ouders benaderd en sommige ouders ook uitgenodigd om eventuele vragen waar ze mee zitten te beantwoorden. Veel ouders hadden allerlei vragen over het maken van foto's en filmpjes, het doel, de organisatie en o.a. de betekenis van Ma.ak020. Na dit intensief wervingstraject waren we er klaar voor om de bijeenkomsten te organiseren. Uiteindelijk, omdat de kern van positieve en gemotiveerde jongeren goed georganiseerd was, kregen wij via allerlei kanalen verzoeken van anderen jongeren om ook mee te mogen doen. Vooral thema 1 was enorm gewild, terwijl wij juist in de veronderstelling waren dat de werving hier het moeilijk zou gaan.

Thema 1: homoseksualiteit

Knarsende kwestie:

Voor jongeren van niet-westerse afkomst is het heel moeilijk om uit de kast te komen. Zij voelen zich onveilig, zijn bang voor de reacties van hun familie en hun omgeving en geweld tegen homo's komt ook steeds vaker voor. De ouders van deze jongeren zijn vaak van eerste- of tweede generatie en hebben vanuit hun eigen socialisatie en religieuze overwegingen meegekregen dat homoseksualiteit een zonde is. Ook hebben deze ouders vaak een schaamtecultuur en staat eer hoog in het vaandel. Jongeren hebben daarom vaak al vroeg meegekregen dat homoseksualiteit een zonde is en dat je naar de hel gaat als je iets doet met je homoseksuele gevoelens.

Scholen bespreken homoseksualiteit vaak niet of minimaal bij hun seksuele voorlichtingen.

Dit zorgt voor een onveilige situatie en het is niet bevorderlijk voor de persoonlijke en seksuele ontwikkeling van deze jongeren. Zij kunnen zich niet op een veilige manier ontplooien. Hierdoor lopen niet-westerse homoseksuele jongeren tegen een scala van problemen aan. Je kunt hierbij denken aan weggelopen, onveilige grenzen opzoeken bij onbekende seksuele situaties (afspraken op afgelegen plekken met vreemden van het internet bijvoorbeeld), verkrachtingen, vroegtijdig schoolverlaat, (angst op) verstoting door het gezin Deze jongeren plegen ook steeds vaker zelfmoord, de afgelopen jaren zijn de cijfers hard gestegen.

Hindernis 1: Er wordt onvoldoende seksuele voorlichting met betrekking tot LBTHIA-gevoelens gegeven waardoor jongeren te weinig kennis hebben over deze thema's.

Hindernis 2: Ouders worden onvoldoende gestimuleerd vanuit hun systeem om in gesprek te gaan over homoseksualiteit.

Het gesprek is uiteindelijk heel anders verlopen dan verwacht. De gastsprekers waren Dilara Gül, een Turkse lesbienne en jeugdwerker. Ilias Hader, een homoseksuele Marokkaanse man die werkzaam is bij Maruf, een organisatie voor lbgthia-moslimjongeren, Tofik Dibi, ex-politicus, werkzaam bij stadsdeel Nieuw-West en Jeffrey Boxem, werkzaam bij gemeente Amsterdam. Tevens waren er 10 jongeren, 3 werknemers van Studiezalen en 3 van de organisatoren aanwezig. Het was erg druk, dit hadden wij niet voorzien.

Voor veel van deze jongeren was het de eerste keer dat zij een homoseksueel persoon leerde kennen en vonden het een beetje spannend en eng. Wij zijn het gesprek gestart met de opmerking “we spreken af dat we elkaar alles mogen vragen, maar dat we niet overal antwoord op hoeven te geven”. Alle aanwezigen hebben zich voorgesteld en vervolgens hebben de gastsprekers iets verteld over hun opvoeding, culturele achtergrond en hoe zij uit de kast zijn gekomen. De jongeren vonden het erg spannend en interessant. Zij hadden veel vragen en waren oprecht geïnteresseerd in de verhalen. Omdat drie gastsprekers dezelfde culturele achtergrond en religie hadden konden zij daar veel over vertellen. Doordat de leerlingen zoveel vragen hadden en ook kritisch waren, is de planning in de soep gelopen. Dat was op zich niet zo erg, want er zijn wel mooie dingen uit gekomen.

Dilara, Tofik en Ilias vertelden dat zij al heel vroeg dachten dat er iets mis met hen is. In een gezin waar de schaamtecultuur zo'n grote rol speelt en seksualiteit op zich al een taboe is, was het voor hen heel lastig om te ontdekken waar het gevoel van er niet bij horen en anders zijn nou vandaan kwam. Zij ervoeren een drempel om te ontdekken wie zij nou zijn, wat zij voelen, wat zij willen. Zij zijn opgegroeid met een soort angst voor homoseksualiteit. Alle drie hebben hetzelfde ervaren:

1. Het gevoel hebben anders te zijn
2. Bang zijn voor homoseksualiteit
3. Niet kunnen praten over seksualiteit of gevoelens
4. Gebrek aan steun van gezin na toegeven van homoseksuele gevoelens
5. Geen kennis over homoseksualiteit vanuit school, pornografie enig referentiekader

Dit heeft tot gevolg gehad dat zij heel lang met zichzelf in de knoop zaten, zich heel lang eenzaam hebben gevoeld en hebben depressieve gevoelens gehad. Hoewel wij in eerste instantie als oplossing betere en meer voorlichting op scholen wilden voordragen, kwam er iets veel waardevollers naar boven: niet het uit de kast komen is van belang, maar acceptatie voor jezelf is van belang. Geen coming out, maar een coming in, zo noemde Ilias dit mooi.

Hoewel wij het nog wel van belang vinden dat scholen seksuele voorlichting krijgen waar ook het stuk homoseksualiteit en alle andere vormen van seksualiteit die afwijken van de heteronorm, denken wij dat het nóg belangrijker is dat er aandacht wordt geschonken aan geestelijke gezondheid met betrekking tot seksuele oriëntatie. Wij denken daarom dat het van belang is dat er een landelijk programma wordt opgezet voor middelbare scholen met de volgende thema's:

1. Gender, waarin verschillen tussen het mannelijk en vrouwelijk lijf worden uitgelegd, hier valt ook het biologische stuk onder. Menstruatie, zaadlozing, haargroei, hygiëne, etc.
2. Seksualiteit, waarin ook het deel van seksuele oriëntatie wordt meegenomen. Homoseksualiteit moet geen apart thema worden, want juist zo voelen homoseksuele jongeren zich buitengesloten. Heteroseksualiteit en homoseksualiteit moeten in een les behandeld worden.
3. Veilig vrijen en veilig flirten, waarin anticonceptie, het voorkomen van soa's, morning afterpil en abortus én consent wordt besproken. Hoe zorg je ervoor dat het ontdekken van je seksualiteit zo veilig mogelijk gaat? Hoe herken je grenzen van anderen en hoe kun je zelf je grens aangeven?

4. Persoonlijk welzijn. Wat kun je doen als iemand wel over je grens heen is gegaan? Waar kan je heen als je seksuele gevoelens hebt die je met niemand uit je eigen systeem kunt delen? Wat moet je doen als je wel een soa hebt gekregen? Wat kun je doen als je vermoedens hebt van seksueel misbruik?

Ook denken wij dat het van belang is dat niet de onderwijzers van de school dit programma uit gaan voeren, maar mensen die hier in zijn getraind. Projecten als Qpido of Sexmatters kunnen hier goed in betrokken worden. Het stuk nazorg in deze is ook heel belangrijk. Dit thema kan niet een keer worden behandeld, dit moet jaarlijks terugkomen. Op elke middelbare school, dus ook op de religieuze scholen, vanaf de eerste klas.

Jongeren uitten ook dat via hun bestaande vertrouwde netwerken onderwerpen het best kunnen worden besproken, zoals in dit geval bij de Studiezalen omdat ze een sterke vertrouwensrelatie hebben met de coaches.

Thema 2:

Hoe (on)gezond is social media?

Knarsende kwestie:

Jonge meiden worden al vroeg geconfronteerd met een onrealistisch schoonheidsideaal. Lang, slank, gespierd, grote borsten, dikke billen, slanke taille, dik vol haar, altijd vol in de make-up, hoge hakken, etc. Dit zorgt ervoor dat deze jonge meiden onzeker worden, een laag zelfbeeld krijgen, depressief raken en eetstoornissen krijgen. Wij krijgen steeds vaker berichten van jonge meiden die automutileren, zichzelf verhongeren, buitenproportioneel veel gaan sporten, te weinig slapen en zelfs suïcidaal worden door het gebruik van social media. Tegelijkertijd zeggen deze jonge meiden ook dat zij makkelijker contact kunnen houden met hun vrienden en vriendinnen, zeker als ze in de avonden niet naar buiten mogen.

Instagram zit boordevol mooie modellen die een fantastisch leven lijken te lijden. Niet alleen zijn zij bloedmooi, zij lijken ook nog eens heel gelukkig. De instagrammodellen maken prachtige reizen naar verre warme landen, dragen mooie dure kleding van designertassen, hebben regelmatig dure etentjes en lijken te zwemmen in geld. Op elke foto zien de jonge meiden vrouwen een slank zongebruind lichaam, perfect gekapt haar, een grote glimlach. Maar is dit eigenlijk wel zo realistisch? Is dit echt precies het leven van een instagrammodel? Wat moet deze vrouw doen om er zo uit te zien of rolt ze zo haar bed uit? Deze jonge meiden kunnen nog niet goed bedenken dat veel van deze foto's in scene zijn gezet en dat niet elk moment van het leven van de instagrammodellen op beeld vast wordt gelegd.

Ook voor deze jonge meiden is social media erg belangrijk. Van elke like krijgen zij een kleine endorfinekick en dat maakt hen op korte termijn gelukkig. Dit kan verslavend werken, want zij willen steeds vaker en sneller dat gelukkige gevoel krijgen.

Onze vraag is dan ook: hoe (on)gezond is social media voor het zelfbeeld en de geestelijke gezondheid van jonge meiden?

Hindernis 1: jonge meiden krijgen een onrealistisch schoonheidsideaal mee door instagrammodellen, dit zorgt voor een laag zelfbeeld, eetstoornissen en depressie

Hindernis 2: jonge meiden raken steeds vaker verslaafd aan social media, dit gaat ten koste van de geestelijke gezondheid van deze meiden

Het gesprek hier verliep anders dan het gesprek over homoseksualiteit. Het was een kleinere groep wat de sfeer goed deed. Leerlingen voelden zich veilig en durfden open te zijn, dit was heel mooi. Wij zijn begonnen met een rondje vragen hoe veel volgers iemand heeft op social media. Ik vertelde dat ik op instagram 300 volgers heb, hier moesten de leerlingen hartelijk om lachen. De leerlingen hadden er namelijk veel en veel meer. Duizenden. Ik liet op mijn telefoon zien hoe veel uur ik per dag bezig ben met social media. De leerlingen zochten dit ook op, en het was voor iedereen, ook voor mij, confronterend. Ik ben zelf gemiddeld vier uur per dag bezig op mijn social media-apps, hieronder vallen Twitter, Facebook, Whatsapp, Instagram, Snapchat en LinkedIn. Voor de leerlingen waren de tijden dat ze met hun telefoon bezig waren veel hoger. Gemiddeld 7 uur. Vervolgens hebben we een rondje gedaan over welke "influencers" zij volgen. Influencers zijn mensen die op verschillende social media-kanalen laten zien wat zij dagelijks doen en proberen hier dan producten te promoten. Vaak zijn dit mooie jonge meiden met veel volgers. Ik volg er zelf 5, drie hiervan zijn influencers die culinair-gerelateerd zijn, en twee jonge vrouwen die ik volg vanwege hun sport-routines. De leerlingen lieten zien hoe veel zij er volgen. Soms wel vijftig. Zij vertelden dat zij deze influencers volgen omdat zij een soortgelijk leven willen. Zij willen ook reizen, dure cosmetica gebruiken, designerkleding dragen, dagelijks uit eten gaan, naar exclusieve feestjes en events gaan, etc.

Een van deze leerlingen kwam meteen met een goed punt. Zij gaf aan dat ze heel onzeker wordt van het volgen van deze influencers omdat zij weet dat zij nooit zo'n leven zal leiden. Zij zei "ik voel me altijd heel lelijk als ik een rondje instagram heb gedaan". De andere meiden beaamden dit. "ik heb steeds het gevoel niet goed genoeg te zijn. Ik haal goede cijfers op school, ik ga straks rechten op het HBO studeren, ik heb leuke vrienden en een fijne familie, maar het lijkt wel alsof iedereen alleen maar leuke dingen doet en ik stil sta in mijn leven. Ik zie er niet zo uit als zij, ik wil ook een smalle taille en brede heupen maar zo zie ik er gewoon niet uit. Ik wilde sparen voor plastische chirurgie maar toen ik dit aan mijn moeder vertelde werd ze heel kwaad op me". Ik vroeg de andere leerlingen wie er nog meer soortgelijke ervaringen en gevoelens had en er gingen een hoop vingers de lucht in. De ervaringen werden uitgedeeld en iedereen had hetzelfde gevoel: een gevoel van onzekerheid, het gevoel van onzichtbaarheid, een gevoel van minderwaardigheid. Ook kwam er een ander punt omhoog: al deze meiden voelden zich verdrietig en moe na het bekijken van Instagram.

Eigenlijk kwamen hier de twee belangrijkste punten naar voren:

1. Een verdrietig, moe en leeg gevoel als direct gevolg van social mediagebruik
2. Toch steeds de social media op willen zoeken, obsessief likes willen krijgen en verslaafd zijn aan telefoons

De jongeren kwamen met het volgende advies om deze punten tegen te gaan:

1. Er moet strengere wetgeving komen met betrekking tot reclames. Influencers moeten nog duidelijker aangeven wanneer zij iets hebben gekregen, wanneer zij betaald worden om reclame voor een product te maken en wanneer zij gesponsord worden en daardoor niet meer onafhankelijk zijn. Dit wordt nu al gedaan, maar minimaal. Elke post met productaanprijzing zou moeten starten met een disclaimer. Groot en duidelijk in beeld.
2. Er zouden geen modellen gebruikt mogen worden in tijdschriften, reclamespots of reclamefolders die een onrealistisch zelfbeeld kunnen opwekken. Vrouwen met een grotere maat dan 34 en vrouwen die afwijken van de schoonheidsnorm kunnen hiervoor in worden gezet. Representatie is belangrijk, jongeren moeten zich kunnen herkennen in de mensen in media.

3. Het onderwijs heeft een rol in het in beeld brengen van de gevaren van een internetverslaving. Ouders moeten worden uitgenodigd om te horen wat de directe consequenties zijn van internetverslaving. Hierbij wordt er gedacht aan te laat naar bed gaan, schoolwerk verwaarlozen, depressieve gevoelens, eetstoornissen etc.

Wij denken dat het van belang is dat macro (de regering, gemeentes) samen gaan werken met meso (scholen, buurtcentra) om ervoor te zorgen dat de cijfers onder jongeren met een depressie een eetstoornis af gaan nemen.