

# Draaiboek gevoelsplekken



*Figuur 1 Photo by Jordan McQueen on Unsplash*



# Draaiboek Gevoelsplekken

## Inhoudstabel

1.	Inleiding .....	3
2.	Waarom een gevoelsplek?.....	4
2.1.	Waarom?.....	4
2.2.	Hoe ziet een gevoelsplek eruit?.....	4
2.3.	Doel .....	4
3.	Aan de slag .....	5
3.1.	De rol van de jongeren en het lokaal bestuur .....	5
3.2.	Opstarten .....	6
3.3.	Jongeren informeren .....	7
3.4.	Ideeën, knelpunten en suggesties verzamelen - de inspraakronde .....	8
3.5.	Prioriteiten bepalen .....	10
3.6.	Samen beslissen en een plan maken .....	11
3.7.	Aan het werk .....	11
3.8.	Evalueren en bestendigen .....	12
4.	Ik wil meer weten .....	13
5.	Extra informatie .....	14
6.	Bijlage: werkblad gevoelsplekken .....	15

## 1. Inleiding

---

Hallo, fijn dat jij je in deze moeilijke periode ook wil inzetten voor jongeren en hun mentaal welzijn! In dit draaiboek geven we je een kader en handleiding om in jouw gemeente of buurt een 'gevoelsplek' te maken. Dit is een plek waar kinderen en jongeren **met een bepaald gevoel terecht kunnen, vb. frustratie, angst, verdriet, ...** Belangrijk is dat deze plek bedacht en vormgegeven wordt met en door jongeren zélf.



*Figuur 2 Photo by Priscilla Du Preez on Unsplash*

## 2. Waarom een gevoelsplek?

---

### 2.1. Waarom?

In deze periode nog meer dan anders, kunnen jongeren overspoeld worden door emoties. **Angst, frustratie, verdriet, boosheid, eenzaamheid, ... Het** coronavirus zet hun wereld op zijn kop en jongeren blijven vaak alleen staan als ze met die emoties om moeten gaan. Als grote emoties geen uitweg vinden, worden ze opgekropt met allerlei negatieve gevolgen op lange termijn.

In het gedrag van jongeren kunnen we niet altijd juist lezen welke emotie eronder schuilt. Zo ziet er verdriet er vaak uit als boosheid, of komt eenzaamheid pas in het zicht als de regels overtreden worden.

Iedereen gaat op een andere manier om met zijn emoties en het is belangrijk om erkenning te geven aan deze diversiteit.

Door met jongeren in gesprek te gaan en samen met hen aan een fysieke gevoelsplek te werken, leren ze dat ze gehoord worden en dat hun stem er toe doet, worden hun emoties erkend en wordt er letterlijk ruimte gemaakt voor een gezonde emotieregulatie.

<sup>1</sup>

### 2.2. Hoe ziet een gevoelsplek eruit?

Een gevoelsplek is een tastbare en afgebakende plek in de openbare ruimte: een plek waar jongeren naartoe kunnen als ze overweldigd worden door hun emoties. Elke plek vervult, op maat van de jongeren, de functie van  *coping* , omgaan met een bepaalde emotie.

Zo kan er een 'frustratieplek' zijn met een boksbal of een knus 'verdriethoekje' waar je je even kan terugtrekken. De participatie van jongeren in dit proces is essentieel: met welke emoties worstelen jongeren op dit moment vooral, wat is voor hen een goede manier om hiermee om te gaan, op welke plek in de gemeente of buurt komen jongeren graag, aan **welke voorwaarden moet zo'n gevoelsplek voldoen om te 'werken', ...**

Het antwoord op deze vragen moet van jongeren zélf komen. Op die manier is er al een eerste erkenning van het belang van hun emoties.

### 2.3. Doel

Een gevoelsplek...

- Verhoogt het emotioneel welzijn en de draagkracht van de jongeren.
- Geeft jongeren een plek om naartoe te gaan.

**... en het proces van een gevoelsplek creëren...**

- Kan de sociale cohesie in een wijk versterken.
- Geeft jongeren een bezigheid en zingeving.
- Zorgt dat jongeren hun talenten kunnen inzetten.

---

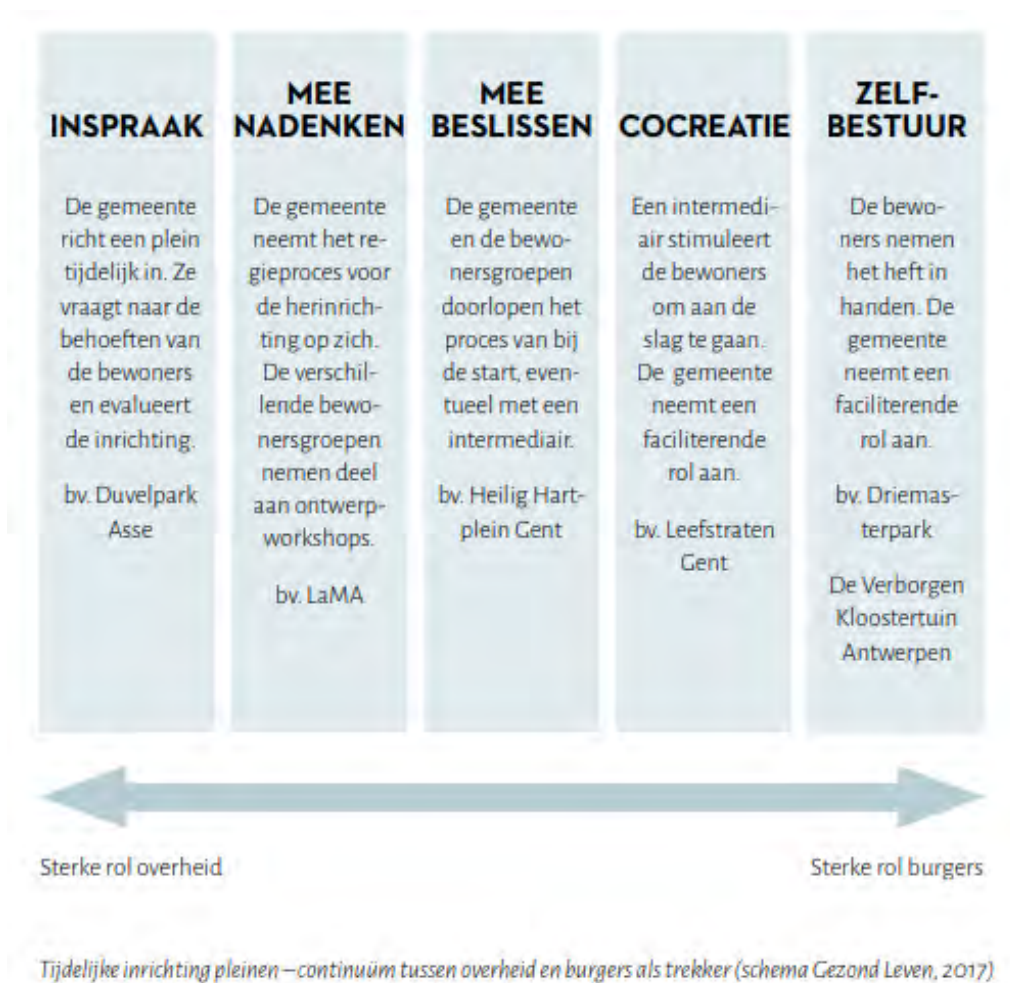
<sup>1</sup> Als je meer wil weten over emotieregulatie en emotionele remediëring, verwijzen we je graag naar [www.bleekweide.be](http://www.bleekweide.be). Lut Celie specialiseerde zich in deze thematiek en begeleidt ook uitgebreide trajecten bij scholen en gemeentebesturen.

### 3. Aan de slag

#### 3.1. De rol van de jongeren en het lokaal bestuur

Zoals gezegd is de participatie en betrokkenheid van jongeren essentieel om dit initiatief te laten slagen. Vanuit je eigen ideeën een plek gaan creëren, is goed bedoeld, maar de kans dat jongeren er zich toe aangetrokken voelen, is een stuk kleiner. In een ideale situatie kan je echt met jongeren gevoelsplekken gaan cocreëren.

Meer informatie hierover vinden jullie in deze uitgave: [Gezonde publieke ruimte, een plein vol gezondheid.](#)



### 3.2. Opstarten

- Beslis welke partners je er graag bij wil betrekken, of je een werkgroep wil opstarten, wie de trekker en/of het aanspreekpunt wordt.
- Ga ten rade bij je jeugdraad en jeugdwerkingen in de buurt. Is er voeling voor dit idee bij de jeugd? Zien de medewerkers het zitten om mee aan de slag te gaan? Hebben ze al een idee waar deze plek kan komen?

Stel een projectgroep samen en duid een aanspreekpunt aan voor het hele traject. Zo kan je onderling taken verdelen, ideeën uitwisselen en toch snel vooruitgang boeken.

! Denk eraan, dit is een project dat je met en voor jongeren wil ondernemen. Het is belangrijk dat er genoeg jongeren in de werkgroep aanwezig zijn. Ook jongerenwerkers die dagdagelijks met de jongeren in contact komen (en dus een goed idee hebben van hun leefwereld) zijn je ideale partner.

*In het uitgestippelde traject van Warme Steden en Gemeenten, wordt er ook gewerkt aan een behoefteanalyse en inventaris. Je kan de gevoelsplek en het traject er naartoe, gebruiken om een bredere nodenbevraging bij jongeren te organiseren.*

*Deze methodiek werkt aan 8 pijlers voor veerkracht van kinderen en jongeren. Je gevoelsplek kan op veel van deze pijlers een waardevolle bijdrage leveren.*

- *Hoe zorg je dat jongeren gemakkelijk de weg naar de gevoelsplek en bijkomend ook de weg naar hulp vinden?*
- *Hoe maak je kwetsbaarheid bespreekbaar op je gevoelsplek?*
- *Hoe maximaliseer je de kansen op een goede fysieke gezondheid dmv je gevoelsplek?*
- *Hoe creëer je verbondenheid tussen kinderen, jongeren en hun omgeving op deze gevoelsplek?*
- *Hoe ondersteun je de persoonlijke ontwikkeling van jongeren op deze plek?*
- *Hoe moedig je een warme opvoeding aan? Kan je dit koppelen aan de gevoelsplek?*
- *Hoe zorg je dat de basisbehoeften van deze kinderen en jongeren vervuld worden? In de gevoelsplek en daarbuiten?*
- *Hoe zorg je dat kinderen en jongeren betrokken blijven bij de gevoelsplekken?*



### 3.3. Jongeren informeren

- Om jongeren vanaf het begin te betrekken, moeten ze eerst en vooral op de hoogte zijn van je plannen. Bereid je ook al voor op hun kritische blik en vragende opmerkingen, die neem je meteen mee naar stap 3!

Enkele ideeën:

Filmpje waarin jongeren en jeugdwerkers/hulpverleners de gevoelsplek voorstellen.

- Vraag aan een paar jongeren en medewerkers van je lokaal bestuur, **leerkrachten, ...** om je idee van een emotieplek voor te stellen in een **filmpje. Dat kan je met een liedje, een stopmotion, ...**
- Volg Warme William de hele dag door je buurt of gemeente terwijl **hij luistert, kinderen helpt, mee sport, ... Je kan dan live je volgers laten** kiezen wat Warme William moet doen (een poll maken op Instagram bijvoorbeeld). Zo vraag je betrokkenheid en leg je meteen de link naar emoties en bespreekbaarheid. Bv: Tijdens het sporten vertelt een kindje dat hij verdrietig is dat zijn opa is gestorven, hoe ga je hiermee om en hoe kan je echt luisteren? Je kan dit ook doen met een bekende inwoner.

Guerilla-acties in de publieke ruimte

Een actie die met beperkte middelen een groot resultaat bereikt. Ga aan de slag wanneer het donker is, zo verras je de jongeren **'s morgens** als ze naar school vertrekken.

- Pimp één of meerdere plekken in de openbare ruimte waar veel jongeren komen. Zo kan je van je skatepark een chillplek maken door er hangmatten te plaatsen (allemaal op 1.5m natuurlijk) of een complimentenboom met aanmoedigende quotes op de gemeenteplein zetten.
- Je kan bij alle jongeren een mysterieuze geheime boodschap in de brievenbus steken om je gevoelsplek onder de aandacht te brengen (Geef er nog een complimentenstickers of een complimentenbandje bij).
- Je kan meerdere formele terreinen openen om meer (tijdelijke) speelmogelijkheden te bieden aan de jongeren. Bv: parkings autovrij maken, jeugdterreinen openen, schoolspeelplaatsen openstellen na de openingsuren, sportterreinen openen. Maak op elke plek een pop up gevoelsplek ( dit kan heel klein bv met 1 boksbal). Op die manier kan je laten zien dat je er voor jongeren bent en kan je de aandacht vestigen op de gevoelsplekken.
- Zet in het midden van je gemeente of bij een middelbare school een stand met emotiebuttons. Laat iemand de buttons coronaproof **uitdelen en ondertussen in gesprek gaan over 'hoe voel je je vandaag?'**
- Plak het gemeentehuis vol met vragen rond mentale gezondheid. Je kan bv. onze gesprekskaartjes in het groot uitprinten, deze affiches gebruiken of met krijtstiften op de ramen schrijven. Hang er dan meteen een QR code bij waar jongeren hun input kunnen geven.
- In Utrecht installeerden ze een complimentenpoort.

Bataljong bundelde nog heel wat informatie over wat er allemaal [mogelijk is in de openbare ruimte](#) in coronatijden en acties om participatie aan te moedigen.

### 3.4. Ideeën, knelpunten en suggesties verzamelen - de inspraakronde

#### De vuistregels voor goede participatie (via Bataljong):

1. Bepaal een duidelijk doel - wat wil je weten?
2. Wie wil je bereiken?
3. Start met een duidelijke vraag - veronderstel niet teveel voorkennis
4. Zorg dat het platform toegankelijk is, zeker wanneer je online werkt
5. Welke persoonlijke gegevens ga je verzamelen?
6. Hoe ga je deelnemers lokken?
7. Hoe lang duurt het? - welke engagement vraag je van een jongere?
8. Combineer online en offline participatie!
9. Test je plan - werkt deze tool, is alles zichtbaar etc

Je kan voor deze stap [het werkblad gevoelsplekken](#) gebruiken.

Enkele vragen die je kan stellen:

- Hoe voel je je tijdens de lockdown? Welke emoties spelen een grote rol? Hoe ga je daar mee om?
- Wat doe je om je batterijen op te laden?
- Hoe ga je zelf om met je frustratie deze dagen? **En met verdriet? En met...?**
- Wat heb jij nodig om je op je gemak te voelen?
- Op welke plek in je buurt kom je graag?
- Wat moet er wel of niet zijn om het een plek te maken waar je graag naartoe zou gaan?
- Wat houdt je tegen om ergens naartoe te gaan?
- Kan je bij jou vrienden terecht om je gevoelens te bespreken?

En meer specifiek over een gevoelsplek (dat vraagt dus eerst wat meer uitleg):

- Moet er op een gevoelsplek een jeugdwerker stand-by zijn?
- Hoe kan je je in deze plek aan de huidige regels houden?
- Zou je graag alleen of samen met je vrienden naar deze plek komen?
- Moet deze gevoelsplek binnen of buiten zijn?
- Heb jij een idee waar de gevoelsplek kan zijn?

Zet in op een breed bereik onder jongeren. Stel je vraag dus niet alleen op de jeugdraad of via Instagram, maar combineer verschillende kanalen en zorg dat je zichtbaar bent!

! Wees je er bewust van dat je niet altijd iedereen kan bereiken, schakel daarom zeker je netwerk van partners in om mee aan de slag te gaan, jongeren **aan te sporen, ...**

Offline participatie

- Koppel een bevraging aan je guerilla-actie
- Vraag aan middelbare scholen en jeugdwerkingen in je gemeente om met hun leerlingen of jongeren in gesprek te gaan.



November 2020

- Maak een schattenjacht doorheen je buurt en laat jongeren alvast kennismaken met nieuwe plekken. Laat hen zo participeren aan je vragen: <https://en.actionbound.com/>
- In deze bundel vind je good practices én extra tips om participatief aan de slag te gaan.

#### Online participatie

- Hang QR code's met een link naar een digitale bevraging op. Zorg dat jongeren in je gemeente er niet naast kunnen kijken (bushaltes, fietspaden, **schoolpoorten, ...**)
- Je vind bij Bataljong een aantal online methodieken om input te verzamelen.
- Movisie geeft je een overzicht van verschillende e-tools en hoe ermee aan de slag te gaan in deze Keuzewijzer vol met digitale participatietools. In dit artikel lees je meer over de kansen en uitdagingen die corona biedt voor jongerenparticipatie.

Bedank je deelnemers, laat hen weten hoe je met hun input verder gaat en eventueel hoe ze nog mee aan het proces kunnen deelnemen (deelnemen aan je werkgroep, mee bouwen **aan een plek, ...**).

Dat kan in een filmpje, een eenvoudige infographic, een video op Instagram of TikTok, vragen en polls in je sociale media-stories, ...



*Figuur 3 Photo by Jason Leung on Unsplash*

### 3.5. Prioriteiten bepalen

Om van alle verzamelde input een plan te maken, moet je eerst nog een tussenstapje zetten: wat zijn nu de prioriteiten?

- Van welke gevoelens geven jongeren het meest aan dat ze ermee worstelen?
- Kan je meer dan één gevoelsplek maken? Voor welke gevoelens kies je dan?
- Wat hebben deze plekken volgens de jongeren nodig? Hoe ziet ze eruit? **Waar kan je zo'n plek creëren?**
- Hoeveel budget hebben we voor deze plek(ken)? Wie kan er mee praktisch aan werken? Wanneer kunnen we eraan werken?

Er zijn verschillende methodieken om je prioriteiten te bepalen.

- [MoSCoW methode](#)
- [Prioriteitenmatrix](#)
- [Eisenhowermodel](#)
- [Meta-plan](#)

Tip: Maak nog geen waterdicht plan zonder enige flexibiliteit. Hou nog een paar opties open die je kan terugkoppelen aan de jongeren. Dat kan gaan over grote dingen zoals de locatie, maar ook meer over details zoals het soort bank of boksbal die je installeert.

Deze oefening rond prioriteiten maak je samen met de projectgroep die je aan het begin van het traject hebt samengesteld. Kijk ook nog eens kritisch naar de samenstelling van deze groep:

- Wie was er aanwezig?
- Wie mis je? (heb je een goede vertegenwoordiging op basis van leeftijd, achtergrond, **beperving, bepaald perspectief of expertise, ...**)
- Via welke kanalen kan je hen toch bereiken? Hoe kunnen we hen aanspreken/betrekken?

Andere perspectieven

Het is nooit een slecht idee om eens een andere visie te krijgen op je project. Vraag bijvoorbeeld eens aan leiders in het jeugdwerk wat ze van de plannen vinden, vraag het aan **leerkrachten, ouders van kinderen, gemeenten in de buurt, ...** Dit geeft je nog andere perspectieven en legt eventuele aandachtspunten bloot.

Communiceer!

Als je voldoende ideeën en input verzameld hebt, moet je je conclusies weer even aftoetsen bij jongeren. Stel je plannen voor en geef de ruimte (en een duidelijke deadline) om te [stemmen of aanvullingen](#) te doen.

Heb je het goed begrepen? Kan je op deze manier een antwoord bieden op de noden en vragen die ze hebben? Deze tussentijdse terugkoppeling zorgt dat verwachtingen afgesteld worden en het proces waar nodig bijgestuurd wordt.

### 3.6. Samen beslissen en een plan maken

Nu je een duidelijk en afgetoetst beeld hebt van de prioriteiten, is het tijd voor een plan!

Maak met je projectgroep een plan van aanpak:

- Welke gevoelsplek(ken) gaan we maken? Waar? Hoe gaat die eruit zien?
- Hebben we het nodige budget ter beschikking?
- Wie is er betrokken? Wie kan er mee bouwen? Welk materiaal hebben we nodig?
- Kunnen we dit plan coronaveilig uitvoeren op dit moment? Wat is daarvoor nodig?
- Wat is onze timing?
- Wat zijn aandachtspunten waar we gaandeweg nog rekening mee moeten houden?

Communiceer meer!

Maak je plan bekend. Vertel wat je gaat ondernemen, op welke termijn je dit gaat doen en wat er wel of niet wordt meegenomen. Vergeet zeker niet te melden waarom iets wel of niet meegenomen wordt. Op die manier laat je weten dat je de mening van de jongeren neemt en hun input in overweging werd genomen.

- Een filmpje waar verschillende mensen van de werkgroep uitleggen wat er beslist is, welke prioriteiten er zijn en wie wat gaat uitvoeren.
- Een tekening van de gevoelsplek
- Een oproep om zelf mee een handje uit de mouwen te steken
- Laat ze mee nadenken over hoe bepaalde aandachtspunten opgelost kunnen worden.

Bijvoorbeeld: Hoe zorgen we dat de gevoelsplek geen plek wordt waar er samengeschoold wordt? Hoe zorgen we dat iedereen tot aan de gevoelsplek geraakt? Hoe zorgen we dat de plek goed onderhouden blijft?...

### 3.7. Aan het werk

Tijd om echt aan de slag te gaan met de uitvoering. Hou zeker de jongeren op de hoogte over wanneer de gevoelsplek open is, vraag misschien nog helpende handen in de tussentijd, organiseer een online wedstrijd over wie de plek officieel mag openen, ... **Kortom laat je project leven.**

### 3.8. Evalueren en bestendigen

Evaluatie door jongeren:

- Voel je jouw op je gemak in de gevoelsplek?
- Wat maakt dat je naar hier komt?
- Heeft de **plek ervoor gezorgd dat je ... (gevoel) beter kan uiten?**
- Kan je de gevoelsplek goed bereiken?
- Heb je het gevoel dat deze plek echt van jongeren mag zijn?
- Kan je je op deze plek aan de huidige maatregelen houden?

Evaluatie door de werkgroep:

- Heb je de doelen die jullie hebben opgesteld behaald? Komen jongeren naar deze plek en waar doen ze daar?
- Hoe zorg je dat kinderen en jongeren betrokken blijven bij de gevoelsplekken?
- Hebben we de gewenste doelgroep(en) bereikt?
- Hoe verliep het proces? Hebben we jongeren en de buurt genoeg kunnen betrekken? Kunnen we daar nog iets uit leren?
- **Zijn we tevreden met de gevoelsplek? Zijn jongeren tevreden?**

Werkt dit nu? Uiteraard kan je regelmatig eens gaan kijken bij de gevoelsplek en met aanwezige jongeren een babbeltje doen, maar evalueer ook uitgebreid of je je doel bereikt hebt. Praat daarvoor niet alleen met de organiserende partners, maar vraag ook opnieuw aan jongeren of zij een antwoord kregen op hun nood.

Dat kan bijvoorbeeld door:

- In de gevoelsplek een aantal sterren aanbrenge die jongeren kunnen aankruisen
- Een QR code naar een korte bevraging
- Een bevraging via scholen, jeugdwerkingen of online
- Een analyse over waarom jongeren wel/niet naar de plek komen.

Verankering

Bespreek aan de hand van de evaluaties en de praktische mogelijkheden wat er nu gaat gebeuren met de gevoelsplek:

- Blijft de gevoelsplek op zijn huidige locatie?
- Wie gaat de evaluatiepunten mee toepassen?
- Wie staat in voor de lange termijn opvolging?
- Kunnen we een nieuwe plek creëren indien nodig (op een andere locatie of voor een andere emotie)?



## 4. Ik wil meer weten

---

Wil je breder werk maken van mentaal welzijn en welbevinden voor kinderen en jongeren? Dan kan je gebruik maken van de methodiek Warme Steden en Gemeenten (contacteer zeker Logo Antwerpen, we helpen je graag verder).

Een Warme Stad of Gemeente is een stad of gemeente waar men inzet op 8 pijlers voor veerkracht van kinderen en jongeren:

1. Besteed aandacht aan de basisbehoeften en rechten van kinderen en jongeren.
2. Moedig een warme, ondersteunde opvoeding aan.
3. Ondersteun de persoonlijke ontwikkeling.
4. Creëer verbondenheid tussen kinderen, jongeren en hun omgeving.
5. Maximaliseer kansen op fysieke gezondheid.
6. Maak kwetsbaarheid bespreekbaar in een veilige omgeving.
7. Zorg dat kinderen en jongeren gemakkelijk de weg naar hulp vinden.
8. Betrek kinderen en jongeren bij het beleid.

Via een stappenplan onderzoek je wat er in jouw stad of gemeente als gebeurt, welke partners je kan betrekken en hoe je verder met het mentale welbevinden van kinderen en jongeren aan de slag kan gaan. Per pijler is er een [inspiratiegids](#) gemaakt die je zeker al eens kan bekijken. Je kan ook eens een kijkje nemen in de inspiratiegidsen voor de verschillende pijlers.



## 5. Extra informatie

---

Inspiratie:

- <https://www.demsoc.org/blog/creating-the-magic-an-online-citizens-assembly>
- [http://www.complexestadsprojecten.be/fasering/Planuitwerkingsfase/communicatie/SitePages/PF\\_planuitwerking\\_communicatie.aspx](http://www.complexestadsprojecten.be/fasering/Planuitwerkingsfase/communicatie/SitePages/PF_planuitwerking_communicatie.aspx)
- <https://www.publiekeruimte.info/publicaties/inspiratienota-publieke-ruimte/>
- [https://www.keki.be/sites/default/files/publications/KeKi%20beleidsadvies%202016-2\\_Reflectie-instrument\\_final%20pdf.pdf](https://www.keki.be/sites/default/files/publications/KeKi%20beleidsadvies%202016-2_Reflectie-instrument_final%20pdf.pdf)
- <https://www.citizenlab.co/ebooks-nl/6-methoden-voor-online-raadpleging>
- <https://www.citizenlab.co/ebooks-nl/veelgestelde-vragen-rond-online-burgerparticipatie>
- <https://bataljong.be/boost-je-kennis/beleidsparticipatie-van-kinderen-en-jongeren/inspraak-en->
- <https://bataljong.be/boost-je-kennis/kindvriendelijke-steden-en-gemeenten/kindvriendelijk-beleid/ga-aan-de-slag-met-onze>
- [https://www.vlaanderen.be/cjm/sites/default/files/2020-10/draaiboek\\_jeugdweelzinswerk.pdf](https://www.vlaanderen.be/cjm/sites/default/files/2020-10/draaiboek_jeugdweelzinswerk.pdf)
- <https://bataljong.be/corona#najaar2020>
- [https://www.gezondleven.be/files/gemeente/GG\\_Succescomp\\_fiche\\_burgerpart\\_VF.pdf](https://www.gezondleven.be/files/gemeente/GG_Succescomp_fiche_burgerpart_VF.pdf)
- <https://www.expoo.be/sites/default/files/atoms/files/inspraak-en-participatie-corr2-hi.pdf>
- [Heropening van de publieke ruimte](#)

Gelinkte documenten:

- <https://www.gezondleven.be/files/gemeente/pijler-3-ondersteunende-persoonlijke-ontwikkeling.pdf>
- <https://www.gezondleven.be/files/gemeente/Gezonde-publieke-ruimte-plein-vol-gezondheid.pdf>
- <https://kenniscentrumpotential.be/kenniscentrum/detail/ruimte-maken-voor-emoties-gevoelsplekken>
- <https://www.gezondleven.be/settings/gezonde-gemeente/beleidsmentaal-welbevinden-en-veerkracht/warme-steden-en-gemeenten/inspiratiebox-warme-steden-gemeenten>
- <https://bataljong.be/sites/default/files/wysiwyg/Publieke%20ruimte%20Draaiboek%20lokale%20besturen%20%28versie%2023%20mei%29.pdf>



## 6. Bijlage: werkblad gevoelsplekken

---



