

Groepstrajecten en 1-op-1

Wat vinden de jongeren zelf?

cardea



samenwerkende
gemeenten
jeugdhulp
HOLLAND RIJNLAND



Uitkomsten jongerenraad: ervaringen en adviezen over groepen

1. De jongeren gaven aan dat groepen goed konden helpen om **het gevoel te geven 'dat je niet de enige bent'** en dat andere perspectieven konden helpen. Sommige gaven aan dat extra belangrijk is als het gaat om onderling begrip of als het onderwerp eigenlijk taboe is en je het er niet makkelijk over hebt met vrienden. Ook als het niet specifiek om 'je problemen' of 'een behandeling', kan het helpen om met lotgenoten in een groep te zitten. De cliëntenraad zelf werd hiervan als goed voorbeeld gezien.

'Het helpt echt als je weet dat jij niet de enige bent die echt in de shit zit, dat andere hier ook mee zitten.'

2. Sommige jongeren gaven aan dat **groepen hen niet passend leken omdat ze 'alleen waren / het alleen moesten doen'**. Jongeren die –bijvoorbeeld door een lastige jeugd- hebben 'geleerd' dat ze niet zomaar op andere kunnen vertrouwen lijken minder open tegenover groepsvormen. Dit kunnen wel jongeren zijn die juist weinig onderling contact hebben.

'Ik sta er alleen voor en heb altijd alles ook alleen gedaan, dus groepen zijn niet voor mij (...) ik ben best eenzaam'

'Ik moet het toch alleen doen (...) ik merk wel dat het langzaam veranderd hoe ik er tegenover sta doordat ik begin in te zien dat het goed zou zijn om anderen te vertrouwen'

3. Een groep valt of staat bij een goede en veilige sfeer tussen jongeren. Verschillende jongeren gaven aan hoe belangrijk het was dat een groep oordeelloos en respectvol naar elkaar toe, zich aan dezelfde groepsafspraken hield, en dat je op dezelfde golfhoogte zat. Dit is zeker niet vanzelfsprekend bij jongeren die veel hebben meegemaakt en vraagt dus ervaring en kennis van professionals.

'Oh jawel, ik ben kort naar zo'n groep gegaan. Daar zat een

meisje die elke keer als ik iets deelde, iets 'ergers' deelde.. Alsof het een wedstrijd was. Dan snap je het echt niet toch? Ik ben toen door het lint gegaan. Toen werd ik uit de groep gezet.'

'Ik vind het belangrijk om samen grenzen te stellen over wat er besproken kan worden en wat niet. Zodat iedereen zich veilig voelt. Als iets een grens geval is, kunnen we samen bespreken of we het willen bespreken of niet.'

'Ik zat ooit bij iemand met een psychose die me met een mes achter na rende. Ook zag ik een jongeren met 5 man 'gefixeerd' worden. Daar word ik toch niet beter van... Ik ben toen naar een lichtere groep gegaan gelukkig'

De jongeren gaven aan dat het hierin wel fijn was om ook nog **een '1 op 1' lijntje te hebben met de professional**. Zo hoeft bijvoorbeeld 'frustratie' over groepsleden de groep zelf niet te verstoren. Ook kan er dieper in worden gegaan op de onderwerpen die besproken zijn omdat er meer vertrouwen en expertise zit bij de professional.

4. De jongeren adviseerde **kleine groepen (4 tot 6), het liefst met twee behandelaars**. Ook benadrukte ze hoe belangrijk een 'persoonlijke klik' was met de professional. Professionaliteit was wel belangrijk maar **vooral ook 'warmte'**: het moest niet te veel 'via het boekje' of directief 'ik heb hiervoor geleerd dus...'

'Ik zat in een groep met 10 of 12. Dat vond ik niet fijn. Je kwam gewoon niet aan de beurt'

'Je moet een klik hebben, anders hoeft het niet. Dan sla ik dicht.'

'Ik wil in de eerste plaats een mens, geen behandelaar. Je wilt horen: ik weet hoe je je voelt want ik heb zelf... of want bij andere jongeren zie ik... Al heeft het niks met zorg te maken, ik vindt dat ze iets persoonlijks moeten delen. (...)'

'Het liefst 2 behandelaars. Een kan zich dan richten op het gesprek zelf, en de rest kan de groep in de gaten houden. (...) Of als iemand er even doorheen zit, kan die hem/haar even apart nemen.'

Ten slotte leek het de jongeren niet per se fijn als je iemand mee kon nemen naar een groepsessie.

'Misschien dat het voor de eerste keer wel fijn is maar het zou voor mij juist een drempel zijn om iets te delen, al hangt het natuurlijk wel van het onderwerp af..

5. Qua informatie vooraf wilde de jongeren **niet alleen praktische informatie**: maar ook een up-to-date informatie (en foto) van de professionals. Daarnaast maakte het veel uit wie ze naar de groep verwees. Ervaring van andere jongeren kon helpen, maar het liefst kwam de aanbeveling van iemand die ze vertrouwde. Ook kon het helpen om persoonlijk met de begeleider te bellen vooraf of wat vragen te kunnen stellen aan andere jongeren die in de groep hebben gezeten.

'Als ik lees: hier is het. Dan denk ik wel: Jah okay hoe kom ik daar dan? Het OV is me al snel te veel. (...)

'het zou helpen als ik even kon bellen met de begeleider, dat verlaagd de drempel om te gaan'

'Ik vertrouw alleen mijn coach, als ze zegt: dit is goed voor je, dan ga ik het doen'

*NB. Voorkeuren van jongeren zijn context en persoonsafhankelijk en verschillen dus onderling. Hoewel de input van de jongerenraad (N=4) grotendeels overeenkomt met eerdere jongerenpanels, kunnen de inzichten niet breed worden generaliseerd.

