

Adviezen 'Fijn opgroeien'

Gesprek met de Gemeente – 23 september 2020

Wij zijn de Kindergemeenteraad. Met 19 kinderen van 19 verschillende basisscholen in de Gemeente Nissewaard vertegenwoordigen wij alle kinderen van de gemeente. Twee jaar lang onderzoeken wij onderwerpen die belangrijk zijn in de gemeente. We doen daarvoor kennis op tijdens lessen, we gaan op excursie en spreken met allerlei mensen uit Nissewaard.

Fijn opgroeien

Wij zijn in december 2019 als Kindergemeenteraad gestart. Het eerste thema waar we onderzoek naar deden, was 'fijn opgroeien'. We onderzochten wat de gemeente voor kinderen en jongeren doet. We ontdekten dat je van 0 tot 23 jaar goed in de gaten wordt gehouden. Daarbij wordt gelet op drie dingen:

- Er wordt gekeken naar hoe het gaat met **leren** en of je daar nog extra hulp bij nodig hebt. Dat gebeurt vooral op school.
- Er wordt gekeken naar of jij je **lichamelijk goed ontwikkelt**, dus of je gezond bent en goed groeit. Dat gebeurt onder andere bij de huisarts en het consultatiebureau.
- En er wordt gekeken naar hoe het **mentaal** met je gaat. Daarmee bedoelen we of je lekker in je vel zit en je je niet te veel zorgen maakt. Je ouders of je juf letten daar bijvoorbeeld op.

Tijdens ons onderzoek spraken we met mensen die in hun werk ervoor zorgen dat kinderen fijn kunnen opgroeien in Nissewaard. Het is goed om te merken dat er zo goed op ons wordt gelet en dat er hulp voor ons is als we dat nodig hebben. Want gaat het met één van deze dingen niet goed, dan heeft dat gevolgen voor hoe fijn je opgroeit.

Onze belangrijkste conclusie is: om fijn op te groeien moet elk kind zichzelf kunnen zijn en geaccepteerd worden om wie hij of zij is. We ontdekten dat dat nog lang niet altijd zo is. Kinderen worden nog steeds verschillend behandeld of gepest. Bijvoorbeeld als ze er anders uitzien, zich net even anders gedragen of weinig zelfvertrouwen hebben. Dat vinden wij niet oké! Als je niet jezelf kunt zijn, dan ben je vaker onzeker, verdrietig of boos. Je gaat je anders voordoen dan jezelf bent en dat maakt je ongelukkig.

We ontdekten dat er verschillende oorzaken kunnen zijn waardoor kinderen niet zichzelf durven of kunnen zijn. Bijvoorbeeld omdat...

- ... het mentaal niet goed met je gaat en je daardoor niet lekker in je vel zit;
- ... je je thuis niet fijn of veilig voelt;
- ... je je op school, op straat of bij je vereniging niet fijn of veilig voelt;

Over deze drie onderwerpen hebben we verder nagedacht. We presenteren graag onze ideeën en adviezen aan jullie.

Mentale gezondheid

Tijdens ons onderzoek leerden we dat lekker in je vel zitten misschien wel de allerbelangrijkste voorwaarde is om fijn te kunnen opgroeien. Je zit lekker in je vel als het zowel lichamelijk (in je lijf) als mentaal (in je gedachten) goed met je gaat. Toch ontdekten we dat er maar heel weinig aandacht wordt besteed aan mentale gezondheid. We leren heel veel over lichamelijke gezondheid, bijvoorbeeld over dat je gezond moet eten, genoeg moet bewegen en moet oppassen met roken, alcohol en drugs. Maar we leren bijna niks over hoe je goed tot rust kunt komen, hoe je om kunt gaan met stress of over wat je kunt doen als je je zorgen maakt. Best gek toch?!

Wij vinden dat zeker gek! Want misschien merk je het niet altijd aan ons, maar veel van ons voelen ook best veel druk. Bijvoorbeeld als het gaat over school. Al die toetsen, het schooladvies, de verwachtingen van onze ouders... We kunnen daar flink gestrest van raken. Of wat denk je van sociale media? Hoor je er wel bij als je geen sociale media gebruikt? Of als je niet zoveel volgers hebt? Of als je niet houdt van TikTok dansjes? Daar kun je je best veel zorgen over gaan maken. En weet je, eigenlijk is dat best wel gek. Want we bepalen samen hoe belangrijk we het schooladvies of sociale media maken. Wij vinden het daarom heel belangrijk dat we veel meer met elkaar praten. Op die manier leren we elkaar beter te begrijpen en kunnen we elkaar helpen.

Tijdens ons onderzoek ontdekten we ook dat veel van ons best wel eens moeite hebben om zorgen los te laten of om goed te kunnen ontspannen. We zoeken dan afleiding door sociale media of gamen. Dat is best leuk, maar het is niet de beste oplossing. We vinden het belangrijk dat er in Nissewaard veel te doen is voor kinderen waardoor ze wél echt kunnen ontspannen.

Onze adviezen zijn dan ook:

- **Help kinderen een beetje, zorg ervoor dat we meer met elkaar praten over onderwerpen waar we ons zorgen over maken. Op school én thuis! Het is soms namelijk best moeilijk om erover te beginnen. Maar als we het vaker over onze zorgen of problemen hebben, lucht dat op. Ook heb je minder het gevoel dat je je moet schamen en we kunnen elkaar beter helpen.**
- **Zorg ervoor dat er genoeg te doen is voor kinderen in de gemeente. Dan hoeven zij zich niet te vervelen en kunnen ze zich ook eens lekker ontspannen zónder sociale media of gamen.**

Tijdens dit blok ontdekten we dat kinderen waarbij het thuis niet veilig is of veilig voelt, veel zorgen kunnen hebben. Bijvoorbeeld als er veel ruzie is thuis of als ouders gaan scheiden. Toch hebben volwassenen dat niet altijd door. Kinderen in die situatie praten er niet zo makkelijk over. Ze willen hun ouders niet lastigvallen, omdat ze denken dat die al genoeg zorgen hebben. Soms vinden ze het te moeilijk om erover te beginnen of ze schamen zich. Het lijkt dan soms alsof er niets aan de hand is, terwijl dat eigenlijk wel zo is. Dat vinden wij niet best, want door al die zorgen zitten kinderen vaak niet lekker in hun vel.

We vinden het daarom belangrijk dat kinderen altijd bij iemand terecht kunnen als zij zich zorgen maken over thuis. Vaak kan dat bij vrienden, familie of andere bekenden. Maar soms is dat niet zo. Dan is het belangrijk dat je je verhaal kwijt kunt bij een vertrouwenspersoon, het liefst op school. We ontdekten dat niet alle scholen zo'n vertrouwenspersoon hebben of dat het vaak niet bekend is wie de vertrouwenspersoon is

Soms is het voor kinderen best spannend om met hun zorgen naar een vertrouwenspersoon op school toe te gaan. Dan is het fijn als die persoon te vinden is op een plek waar je zo naar binnen kunt lopen, waar je kunt spelen en waar je je thuis voelt.

Onze adviezen zijn daarom:

- **Zorg ervoor dat iedere school een vertrouwenspersoon, of praatjuf, heeft en dat deze praatjuf bij iedereen bekend is op school. Bijvoorbeeld door een poster op te hangen in de klas met daarop haar naam of gezicht.**
- **Zorg ervoor dat de plek waar de vertrouwenspersoon te vinden is, een plek is waar kinderen graag komen. Maak er een ruimte van die gezellig is aangekleed, waar je een kopje thee of limonade kunt drinken, waar je even lekker kunt chillen of juist even rustig kunt spelen. Dan zijn kinderen minder bang en durven ze sneller hun verhaal te vertellen.**

Veilig in je omgeving

Een veilig gevoel is superbelangrijk. Je moet je thuis en op school veilig voelen, maar buiten ook. Als jij er lekker op uit kunt in je buurt en fijn kunt buiten spelen met je vrienden, zit je ook veel lekkerder in je vel. Toch ontdekten we tijdens ons onderzoek dat veel van ons zich niet altijd even veilig **voelen** op straat. Dat vonden wij belangrijk om verder te bespreken, want als je het beter onderzoekt, ontdek je dat het in de gemeente eigenlijk best veilig **is**. Er is dus een verschil tussen hoe onveilig het voelt en hoe veilig het echt is. Maar hoe kan dat?

Als je je onveilig voelt, kan dat door verschillende dingen komen. Bijvoorbeeld als je de mensen uit jouw buurt niet kent. Dat is vooral in de stad vaak zo. We leerden dat in de kernen bewoners elkaar vaak beter kennen. Daardoor voelen kinderen die daar wonen zich veiliger. In de stad kunnen we daar nog veel van leren.

Als je veel slechte verhalen hoort over de buurt, zorgt er ook voor dat je je daar onveiliger voelt. Die verhalen horen we vaak van volwassenen, bijvoorbeeld van onze ouders. We denken dan dat ze waar zijn, terwijl dat helemaal niet zo hoeft te zijn. Als we te veel van dat soort verkeerde verhalen horen, kan ons dat heel bang maken. En dat terwijl dat eigenlijk dus helemaal niet nodig is!

Onze adviezen zijn dan ook:

- **Zorg ervoor dat vooral in de stad buurtbewoners elkaar beter leren kennen. Organiseer activiteiten waarbij bewoners elkaar kunnen ontmoeten. Maak ook plekken waar zij samen kunnen komen om elkaar te ontmoeten, bijvoorbeeld een gezamenlijk parkje, wijkcentrum of buurthuis.**
- **Zorg ervoor dat er meer positieve verhalen over de buurt worden verteld. Bijvoorbeeld over die ene lieve buurvrouw of die gave speelplek in de wijk. Richt een online plek op waar mensen de verhalen kwijt kunnen of kunnen delen, zodat zoveel mogelijk mensen ze kunnen lezen en mee kunnen doen.**

We weten zeker dat er nog veel meer manieren zijn waardoor kinderen zich veiliger gaan voelen in onze gemeente. We gaan in ons volgende blok verder onderzoeken waarom wij en andere mensen zich soms onveilig voelen. Zo kunnen we nog meer ideeën en oplossingen bedenken om dit te verbeteren!