|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| b1-k1-w2Ontwikkelt een aanpak |

|  |  |
| --- | --- |
| Naam | Malin Benjamins |
| Klas | S0SA |
| Studentnummer  | 0250835 |
| Opleiding | Sociaal Werk |
| BPV-plaats | Jimmy’s 050 |
| Begeleider | Felix Assenberg van Eijsden |
| SLB-er | Carlien Solle |

 |

Inhoudsopgave

[Inleiding 2](#_Toc132806880)

[Wat ga ik organiseren? 3](#_Toc132806881)

[De vraag naar de activiteit 4](#_Toc132806882)

[De doelen voor de activiteit/verantwoording 5](#_Toc132806883)

[Kennismaken met vitaliteit 5](#_Toc132806884)

[Stimuleren/enthousiasmeren 5](#_Toc132806885)

[Nieuwe mensen betrekken 6](#_Toc132806886)

[Doorzettingsvermogen en zelfvertrouwen kweken 6](#_Toc132806887)

[Boven alles, plezier maken 6](#_Toc132806888)

[Het plan (concreet) 7](#_Toc132806889)

[Samenwerking 7](#_Toc132806890)

[Promotie 7](#_Toc132806891)

[Toepasselijk en haalbaar voor Jimmy’s 7](#_Toc132806892)

[Kostenbewust en benodigdheden 7](#_Toc132806893)

[Planning: 8](#_Toc132806894)

[Betrekking om op andere organisatie 8](#_Toc132806895)

# Inleiding

Mijn naam is Malin Benjamins, ik ben 18 jaar en ik woon in Meppel. In september 2022 ben ik begonnen bij mijn stageplek Jimmy’s 050 te Groningen. Jimmy’s is een huiskamer voor jongeren tussen de 12 en 27 jaar. Het is een talentenbroedplaats en als het nodig is een makkelijke stap naar hulp. Dankzij Jimmy’s krijgen jongeren een beter netwerk, meer zelfvertrouwen, grotere zelfredzaamheid en een grotere kans op werk.

Mijn werkzaamheden bij Jimmy’s zijn voornamelijk het zijn van een gastheer. Daarbij ben ik een aanspreekpunt voor de jongeren in een begeleidende rol en ben ik voor hen een luisterend oor. Bij Jimmy’s is het de bedoeling dat iedereen zowel jongeren als werknemers/ stagiaires een taak op zich neemt binnen de huiskamer. Dit kan zijn schoonmaken, boodschappen doen, helpen met koken, sociale media updaten etc. Mijn taak naast de eerst omschreven taken is ook het verdelen van deze diverse dagtaken.

De visie van deze Jimmy’s is te zorgen dat jongeren binnen ons bedrijf leren te participeren in plaats van te consumeren, zowel binnen het bedrijf als de maatschappij. Wat daarin ook een grote rol speelt is het toepassen en gebruiken van ‘’peer support’’. Jongeren die andere jongeren verder kunnen helpen met problemen die ze zelf ook hebben ervaren en daarmee er al van geleerd hebben. Op deze manier leren ze verantwoordelijkheid te nemen voor niet alleen hunzelf, maar ook voor de ander.

# Wat ga ik organiseren?

Jimmy’s bootcamp:

Mijn idee is om een Jimmy’s bootcamp middag te organiseren, om zo de jongeren goed aan het werk te zetten. Tijdens de bootcamp ga ik verschillende oefeningen met ze doen, waarbij ik ze ga begeleiden en ondersteunen. Mijn doel van deze bootcamp is dat ik de jongeren wil aansporen en aanwakkeren om een doel voor ogen te creëren, dit zodat ze het uiterste uit hunzelf willen halen en als hoofdreden; een gezond en vitaal leven te willen leiden.

# De vraag naar de activiteit

Op mijn stageplek werken we met diverse themamaanden op betrekking van maatschappelijke onderwerpen. Deze maand is het onderwerp ‘vitaliteit’ aan bod. In elke themamaand wordt er rondgevraagd door de vrijwilligers en stagiaires waar ze behoefte aan hebben met betrekking tot het onderwerp. Zo bedenken we samen, als team met de jongeren verschillende activiteiten.

Ik ben in gesprek gegaan met de jongeren binnen mijn stageplek en heb rondgevraagd bij zowel nieuwe als vaste jongeren, waar behoefte aan is. Daarin is aangegeven dat jongeren graag meer uitgedaagd en gemotiveerd willen worden met betrekking tot bewegen. Ik heb dit aangekaart met mijn collega’s en zo het plan geopperd om een sportactiviteit te kunnen organiseren voor de themamaand. Hierbij heb ik het idee voor een ‘Jimmy’s bootcamp’ voorgelegd bij de stagiaires en de jongeren. Dit werd met veel enthousiasme ontvangen en zo is het idee voor de bootcamp ontstaan.

Ik houd mij dagelijks bezig met sport en goede voeding. Te werk gaan bij de defensie is een droom van mij, erg logisch dat je daar goed fit voor moet zijn. Ik zie dit als een mooie uitdaging om mijn passie, kennis en doorzettingsvermogen voor sport te delen met de jongeren die langskomen bij Jimmy’s 050.

Concreet komt de vraag voor sociaal werk voor de activiteit voort uit de themamaand van de jongeren, om zo meer uitgedaagd en gemotiveerd te worden op gebied van sport en bewegen. Wij hebben gemerkt uit de gesprekken met de jongeren dat ze graag gestimuleerd, gemotiveerd, en begeleid willen worden om vitaal bezig te zijn in de vorm van bewegen.

# De doelen voor de activiteit/verantwoording

## Kennismaken met vitaliteit

De activiteit heeft als reden om de doelgroep kennis te laten maken met het onderwerp vitaliteit. Wij als sociaal werkers merken in de gesprekken en omgang met de jongeren dat het een onderwerp is wat naar ons weten, niet goed genoeg wordt toegepast in het leven van de ‘Jimmy’ (doelgroep Jimmy’s).

Wat betekent vitaliteit nou precies en waarom is dit zo belangrijk voor jongeren? Vitaal leven betekent dat je een gezonde levensstijl hebt en je jezelf goed voelt, zowel fysiek als mentaal. Het gaat om een evenwichtige combinatie van gezond eten, voldoende slaap, stressmanagement, regelmatige lichaamsbeweging en sociale interactie. Een slechte vitaliteit kan leiden tot verminderede fysieke en mentale gezondheid, een verminderde productiviteit en een verminderde kwaliteit van leven. Dit is iets wat we de jongeren graag willen bijbrengen en meegeven.

Doormiddel van de activiteit willen we de jongeren uitnodigen om deel te nemen aan de vitaliteit maand. Dit zodat ze aan de hand worden meegenomen, meer begeleid worden, we ze kunnen ondersteunen en dat we hen wat kunnen leren op het gebied van gezondheid en verantwoorde voeding.

We willen de jongeren leren dat bewegen een goede uitlaatklep is en erg belangrijk voor een goede mentale gesteldheid, wat zeker komt kijken bij gezondheid en vitaal leven.

## Stimuleren/enthousiasmeren

Met het doel voor ogen om de jongeren te stimuleren, gezonder en vitaler te leren leven vind ik het belangrijk om het op de juiste manier toe te passen. Wat kan er beter dan door met de juiste passie een activiteit op te zetten, waar ik ze in mee kan nemen?

Op de juiste manier toepassen doen stagiair ‘C’ en ik door goed te observeren tijdens de activiteit, eventuele bijzonderheden behandelen en aangeven dat fouten gemaakt mogen worden, zo behouden wij als groep een veilige sfeer. Stimuleren, ga ik doen door de jongeren aan te moedigen tot het uiterste te gaan tijdens de oefeningen.

Binnen Jimmy’s hebben we een aantal huisregels huisregels, deze zijn als volgt:

* Respecteer elkaars mening
* Veroordeel elkaar niet
* Elkaar uit laten praten
* Eigen grenzen aangeven
* Wat in de groep verteld wordt blijft in de groep

Deze huisregels waarborgen we in Jimmy’s, maar ook in elke workshop die we geven. Op deze manier verzekeren we een veilige omgeving, waar jongeren de plek hebben om te groeien en kansen aan te grijpen, zo ook bij elk van deze doelen.

Wij als team willen hierdoor met de bootcamp, de jongeren aansteken met de kracht van enthousiasme voor sport en bewegen. We willen de doelgroep aansporen om vitaal verantwoord bezig te gaan. Wij willen dit doen doormiddel van de jongeren zelf aan het werk te zetten als individu, maar ook in groepsvorm. Daarbij wel een constante check of het goed gaat met de groep. Het begin van de activiteit zal een warming-up worden, wat ook zal doen als energizer die de goede moed voor de bootcamp zal aanwakkeren.

## Nieuwe mensen betrekken

In Jimmy’s komen ook regelmatig nieuwe gezichten binnen die nog niet zo bekend zijn met de anderen jongeren. De activiteit is daarom een mooie manier om voor nieuwkomers laagdrempelig nieuwe mensen te leren kennen. Zelf zal ik hier ook in aansturen en zorgen dat er niemand achterblijft en iedereen betrokken wordt. Dit gaat collega ‘C’ waarborgen, doormiddel van een groepsvorming aan te nemen bij de activiteit. Hierin plaats ik de nieuwe jongeren en de vaste bezoekers bij elkaar, zo zorg ik dat met als doel samenwerking een band ontstaat.

## Doorzettingsvermogen en zelfvertrouwen kweken

Een deel van de jongeren die bij Jimmy’s komen kampen met een laag zelfbeeld. De activiteit is ook goed voor het terugkrijgen en opbouwen van je zelfvertrouwen. Collega ‘C’ en ik gaan ieder van de jongeren testen en met de juiste begeleiding kijken welke kwaliteiten boven komen. Elk van de individuen heeft andere kwaliteiten, waaronder doorzettingsvermogen. Ik ben benieuwd wie van de jongeren, mij als begeleider gaat verassen met frisse moed en wilskracht. Het is daarin een goede manier om stoom af te blazen wat het leven je kan opleggen. De begeleidingsrol zal in vorm van voorbeelden zijn tijdens de verschillende oefeningen. Mede stagiair ‘C’ en ik zullen tot het uiterste gaan om ons kwetsbaar op te stellen naar de jongeren en daardoor op gelijke hoogte blijven. Goed een op een motiveren gaat ook een inzetmethode zijn, zodat er ook een persoonlijke band ontstaan met ieder van de jongeren.

## Boven alles, plezier maken

Plezier in de activiteit is natuurlijk het meest belangrijk van allemaal. In principe zijn alle Jimmy’s goed gezind met elkaar. Vrienden onder elkaar zullen daarin uitbloeien en grapjes maken, waar ik ook zeker op hoop. Plezier is daarom ook een goed doel, zo leren ze het meeste en ontstaat er een fijne sfeer. Ik laat er daarom zeker ruimte voor vrij. Goede sfeer, betekent een goede activiteit.

# Het plan (concreet)

Op woensdag 03-05-2023 gaan collega stagiair ‘C’ en ik een sportactiviteit organiseren binnen stageplek Jimmy’s050 genaamd: ‘Jimmy’s Bootcamp’. In deze dag komen de jongeren een dag mee sporten in een sportactiviteit die wij hebben uitgezet binnen in en om het filiaal. In deze activiteit worden ze blootgesteld aan de componenten: samenwerking, doorzettingsvermogen, goede houding en als laatste natuurlijk heel veel plezier

## Samenwerking

De activiteit ga ik samen organiseren en uitvoeren met mijn mede stagiair collega van de opleiding ‘activiteiten organiseren en management’. Stagiair ‘C’ en ik gaan in overleg hoe we de activiteit willen vormgeven op woensdag 19-04-2023. Daarin bespreken we wat we nodig zijn, inventariseren wij voor hoeveel mensen de activiteit gegeven moet worden en bekijken we of we nog eventuele andere organisaties kunnen betrekken bij de activiteit. De inventarisatie is al voorbereid door stagiair collega ‘J’ die een Google-drive enquête heeft gemaakt. Hij heeft deze enquête gedeeld op de sociale media en in de Jimmy’s groepsapp, waar alle vaste jongeren inzitten (ong. 50 jongeren).

## Promotie

De promotie van de activiteit zal ook grotendeels via de sociale media plaatsvinden, omdat de jongerengeneratie daar de meeste informatie op verzameld. Mond-tot-mondreclame is de andere kant van de promotie. Stagiair ‘C’ en ik zullen daarin de collega’s en vrijwilligers aansporen om het zoveel mogelijk te verspreiden. Dit gaan we doen doormiddel van aangeven in gesprekken met de jongeren, zo wordt ieder van de doelgroep goed op de hoogte gesteld van de activiteit.

## Toepasselijk en haalbaar voor Jimmy’s

De visie van Jimmy’s is: ‘Voor en door jongeren’. Daar voldoen wij zeker aan, aangezien stagiair ‘C’ eenentwintig is en ikzelf negentien jaar. Doordat stagiair ‘C’ en ik in dezelfde leeftijdscategorie zitten als de jongeren die langskomen bij Jimmy’s vallen wij onder deze visie. Waar de organisatie voor staat is ‘peer support’, gelijken die elkaar kunnen helpen met verschillende onderwerpen. Dus ook in deze vorm van een activiteit voor mentale en fysieke gezondheid.

Als organisatie laten ze ons (stagiaires) enorm vrij in wat er mogelijk is op betrekking van activiteiten en projecten organiseren. In overleg moedigt de organisatie de stagiaires en jongeren alleen maar aan om iets moois te maken en tastbaar te maken. Hierin kreeg ik ook veel support van mijn collega’s. Dit bleek uit de feedback die ik heb gekregen uit de gesprekken die ik heb gehad met meerdere collega’s en jongeren.

## Kostenbewust en benodigdheden

Wat betreft de kosten zijn er niet veel. Wij verzoeken de jongeren in sportkledij te komen en een flesje water mee te nemen. Wij als organisatie zorgen voor de rest. Er wordt gebruikt gemaakt van het digibord om de activiteitenplanning aan te geven doormiddel van PowerPoint. Zo weten de jongeren gaandeweg de activiteit wat de bedoeling is. Er zijn een aantal verschillende attributen waar wij voor moeten zorgen, daar is dan ook een budget voor vanuit de organisatie. In overleg is dit goedgekeurd en mochten wij dit aanschaffen. Het zijn attributen waar we langer en vaker gebruik van kunnen maken, dus het is wat dat betreft een juiste aankoop.

Benodigdheden:

* Laptop (vanuit ons) voor google maps om de hardloop route te maken.
* Scherm op PowerPoint op te delen (vanuit ons)
* Koffie/thee (vanuit ons)
* Fruit (vanuit ons)
* Sportkleding incl. sportschoenen (jongeren zelf)
* Flesje water voor hydratatie (jongeren zelf) -Handdoek voor transpiratie (jongeren zelf)

## Planning/ draaiboek

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tijd  | Actie  | Wie  | Opmerking  |
| 9:45 | Aanvang jongeren  |  |  |
| 10:00 | Uitleg en vragen beantwoorden |  |  |
| 10:15 | Warming up/energizer |  |  |
| 10:30 | Hardloopwandeling |  |  |
| 11:00 | Oefeningen individueel en in groepsvorm |  |  |
| 11:45 | Kleine wandeling/uitlopen |  |  |
| 12:00 | Verzamelen woonkamer, Fruit eten en evalueren |  |  |

## Betrekking om op andere organisatie

Wat betreft een verwijzing maken naar andere organisaties is dit niet nodig, omdat kleinschalig genoeg is voor jimmy’s zelf.