



Nieuwsbrief Welzijn op recept Nijmegen april 2023

Jongeren na corona

De coronacrisis ligt achter ons, maar het venijn zit in het staartje. Sommigen kampen nog steeds met eenzaamheid, isolement, of de ontwikkeling van een verslaving bijvoorbeeld.

Doorverwijzing naar een welzijnscoach van 'Welzijn op recept' kan een nieuwe start betekenen; de omkering van een proces dat in die bizarre tijd in gang is gezet.

Welzijnscoach voor jongeren

In Nijmegen is in een aantal wijken een jongerenwerker die de rol van welzijnscoach voor kinderen en jongeren vervult. Sommige jongeren vinden het lastig aansluiting te vinden bij leeftijdsgenoten, bijvoorbeeld na een verhuizing, door problemen op school, of door hun thuissituatie. De welzijnscoach gaat samen met de jongere op zoek naar activiteiten die aansluiten bij zijn of haar behoeften. Dit kan sporten zijn, muziek maken, of een andere creatieve activiteit. positieve uiting. De jongeren worden zo gestimuleerd nieuwe contacten te leggen en te ontdekken wat ze leuk en belangrijk vinden.

Het verhaal van Sam

Sam ontwikkelde tijdens de coronaperiode een gameverslaving. Voor corona redde hij zich met relatief weinig problemen, maar tijdens de lockdowns werd het te veel.

Jongerenwerker Mahmuud is zijn welzijnscoach en vertelt vol trots over de vorderingen van Sam. "Tijdens de lockdown was hij nog maar vijftien jaar en kreeg hij problemen. Vijftien is een leeftijd waarin bij iedereen veel gebeurt. Je ontwikkelt je sociale voelsprietten, gaat nieuwe vriendschappen aan, misschien de leeftijd waarin je gaat experimenteren met relaties. Menselijk contact is dan essentieel voor je groei en ontwikkeling."

Beeldschermen en gamen

Alles was gesloten en door de lockdown kreeg het gamen steeds meer aandacht. Van een passie ging het naar een obsessie. Langzaam werd de digitale wereld zijn vertrouwde toeverlaat. Dag en nachtritmen gingen kantelen en hij begon zich wat te verwaarlozen. Zijn moeder, die ook haar eigen problemen heeft, zag niet helemaal scherp dat haar zoon aan het afglijden was.





"Er zat even niets anders op dan een tijdelijke uithuisplaatsing", aldus Mahmuud. "Zijn moeder voelde zich enorm schuldig dat ze niet gezien had wat er met haar haar zoon gebeurde. Toen Sam weer thuis ging wonen uitte zich dat in compensatiegedrag: ze bracht hem letterlijk overal naar toe. Maar dat was nou net wat 'ie zelf moest leren", lacht Mahmuud. "De bus nemen. Zich in sociale omgevingen bevinden. Contact maken met andere mensen en socialiseren. Dat is precies wat we samen zijn gaan doen", legt Mahmuud uit.

Samen gingen ze naar de fitness en naar de klimwand. Samen gingen ze ook nog op zoek naar een passend bijbaantje: "In een gamingwinkel. Hoe kan het ook anders", lacht Mahmuud. Stukje bij beetje kroop Sam uit het isolement waarin hij verstrikt was geraakt. Hij volgt nu zelfs een opleiding op het ROC: digital designing. Zo werd zijn vijand -het beeldscherm- omgebogen tot een persoonlijke kracht.

Mahmuud heeft hem daarbij op weg geholpen. Na een aantal gesprekken en samen de weg zoeken, kan Sam nu weer zelf vooruit. En als het dan toch een keertje te veel wordt: het is voortaan een stuk makkelijker om de uitknop te vinden!

Meer informatie en contact

Algemene informatie over Welzijn op recept: www.welzijnoprecept.nl

Informatie over Welzijn op recept Nijmegen vind je op de website van Bindkracht10: <https://bindkracht10.nl/projecten/welzijn-op-recept/>

Of neem contact op met Fenna Hendriks, coördinator voor Welzijn op recept Nijmegen; fenna.hendriks@bindkracht10.nl tel 06 12451734

Colofon

Redactie: Joris Kroezen en Fenna Hendriks

