

Inspiratiegids co-creatie

Kinderen gezond in hun buurt



Inspiratiegids co-creatie

Kinderen gezond in hun buurt

Je zou die ene perfecte oplossingen willen waardoor kinderen en jongeren het volhouden om een gezonde leefstijl en daarmee een gezond gewicht te houden. Maar die ene perfecte oplossing bestaat niet. We weten wel dat hiervoor verschillende acties nodig zijn waarbij zowel de thuis- en buurtomgeving, als scholen en zorginstellingen worden betrokken. LIKE richt zich op het ontwikkelen van dergelijke acties in co-creatie met jongeren, hun ouders en andere belangrijke stakeholders.

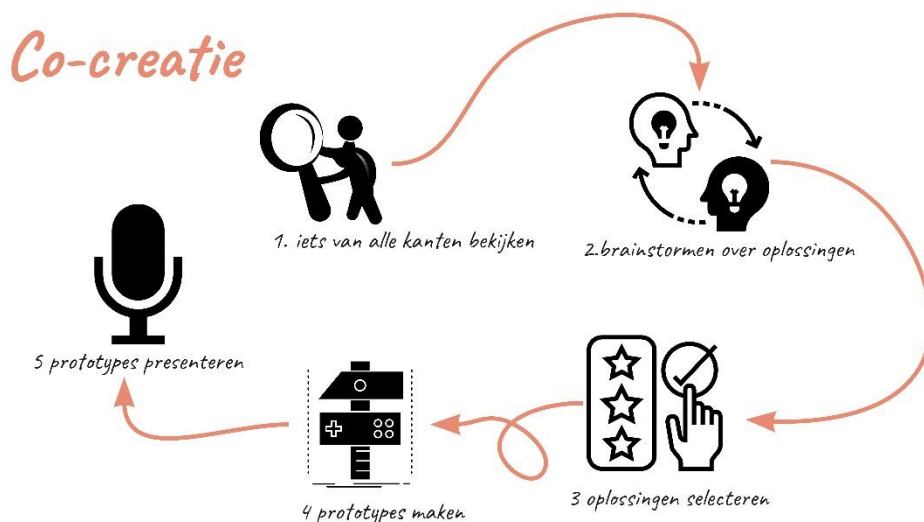
Het uiteindelijke doel van LIKE is om de omgeving van kinderen en jongeren zo te versterken dat een gezonde leefstijl gestimuleerd wordt en een ongezonde leefstijl ontmoedigd.

Deze gids is speciaal voor iedereen die met kinderen en jongeren aan de slag wil om in co-creatie samen te werken aan een gezonde leefstijl. Beleidsmakers van stadsdelen en gemeenten, onderzoekers, jongerenwerkers, docenten: doe er je voordeel mee!

Wat is co-creatie?

Co-creatie is een vorm van samenwerking, dat leidt tot een eindproduct waarbij alle belanghebbenden invloed hebben op het proces en het resultaat. Je maakt iets samen, waarbij de kennis van iedere deelnemer een plek krijgt. Dat kan kennis zijn uit de wetenschap, maar ook ervaringskennis. De verwachting is dat het resultaat dan goed aansluit bij behoeftes van de belanghebbenden omdat zij vanaf de start zijn meegenomen.

Co-creatie kan bijvoorbeeld ingezet worden om een dienst, aanbod of plan van aanpak in de publieke sector te ontwikkelen. Dat is zinvol bij het oplossen van complexe vraagstukken en het realiseren van sociale veranderingen, juist omdat daar meerdere perspectieven voor nodig zijn. Denk aan de herinrichting van openbare ruimte op een drukke plek in een stad of het ontwikkelen van een aanpak voor gezond gedrag.



Voorbeeld: de buurt gezond en fit

Stel, een gemeente wil bereiken dat bewoners in een buurt gezonder en fitter worden. De gemeente kan een beleidsplan opstellen, met input van een gezondheidswetenschapper, voedings- en gedragsexpert. Maar de gemeente kan ook samen met relevante betrokkenen uit de buurt zoals bewoners, winkeliers, sportschoolhouders, scholen, marktkooppensen een beleidsplan maken. Als de gemeente er voor zorgt dat de gezondheidswetenschapper, voedings- en gedragsexpert en de betrokkenen uit de buurt diens kennis met elkaar delen en zo gezamenlijk het beleidsplan voeden, kan je spreken van co-creatie. Wat levert co-creatie dan op?

1. Een beleidsplan dat gegrond is in de dagelijkse realiteit van bewoners, versterkt met kennis uit de wetenschap, en dat daarmee beter aansluit en waarvan je meer succes mag verwachten.
2. De belangrijkste doelgroepen zijn vanaf de start betrokken, waarmee zij ook eigendom voelen en zich eerder in zullen zetten voor resultaat dan als ze niet betrokken worden.

Voorbeeld: Interessante activiteiten voor kinderen

Stel, een jongerenwerker wil een activiteitenprogramma ontwikkelen gericht op gezonde voeding en koken voor in de herfstvakantie voor kinderen. In een gangbare 'top-down' benadering bedenkt de professional zelf een programma, waarvan die verwacht dat het aantrekkelijk is voor kinderen. Daarbij kan de professional natuurlijk putten uit eerdere ervaringen, succesfactoren bij andere collega's ophalen, het programma van voorgaande jaren erbij pakken, etc. Maar de jongerenwerker kan ook het activiteitenprogramma in samenwerking met de doelgroep ontwikkelen, in co-creatie. Wat levert co-creatie dan op?

1. Het zorgt ervoor dat het programma goed aansluit bij de behoeften en wensen van de kinderen, waardoor de kans groot is dat het programma goed bezocht zal worden.
2. Alle deelnemers (kinderen en jongerenwerker) leren van het proces. Eerst samen brainstormen door middel van creatieve werkvormen, onderzoek doen naar welke activiteiten er al zijn in de buurt, daarna op democratische wijze keuzes maken. De deelnemers kunnen dit ook toepassen in andere situaties en het leert hen creatief na te denken.
3. Ten derde levert het co-creatie proces nieuwe kennis op over de wensen en behoeften van kinderen over in dit geval activiteiten. Dit kan de professional ook helpen om zich beter in te kunnen leven in de belevingswereld van kinderen. Waarom vinden deze kinderen het een of het ander aantrekkelijk? Wat zijn belangrijke elementen daarin? En wat maakt dat een bepaalde activiteit een groot succes is en een ander niet?

Door je te verdiepen in de wereld van de doelgroep waar je mee werkt, hen ook zeggenschap te geven, sluiten niet alleen de programma's die je ontwikkelt beter aan, maar ook je houding en begrip. Kortom, je krijgt een meer gelijkwaardige relatie.

Co-creatie, design thinking en participatief actieonderzoek?!

Co-creatie, lijkt dat niet op participatief actieonderzoek of design thinking? Zeker, ze komen allemaal min of meer voort uit hetzelfde idee en worden veel door elkaar heen gebruikt. Logisch, want ze kennen veel overlap. Hieronder worden de drie begrippen uitgelegd.

1. Co-creatie

Co-creatie is een vorm van samenwerken waarbij alle relevante belanghebbenden bijdragen aan en invloed hebben op het proces en het resultaat. Co-creatie is noodzakelijk om de vraagstukken van deze tijd aan te pakken en oplossingen te ontwikkelen die passen bij de lokale context.

2. Design thinking

Design Thinking is een iteratief proces – of manier van denken - dat gebruikt wordt om complexe problemen mee op te lossen. Het wordt veel gebruikt bij het ontwerpen van nieuwe producten of diensten. Daarbij staat de gebruiker en zijn behoeftes centraal; Design Thinking draait om het begrijpen van de mensen voor wie een product of dienst ontwikkeld wordt, zodat het product of de dienst goed aansluit bij de behoeftes, wat weer leidt tot een betere ervaring, tevredener klanten of bijvoorbeeld duurzame gedragsverandering.

3. Participatief actieonderzoek (Participatory Action Research)

In participatief onderzoek worden representanten van de doelgroep actief betrokken bij alle stappen in een onderzoeksproces als mede-onderzoeker. Zij bepalen mede de relevante onderzoeksthema's, methoden, helpen bij het analyseren en duiden van de resultaten en bedenken oplossingen. Ook gaan zij in gesprek met beslissers over de resultaten van hun onderzoek en werken mee om de oplossingen in de praktijk te brengen. Zo co-creëert de doelgroep niet alleen het onderzoeksproduct maar ook het onderzoek. Participatief onderzoek levert daarmee de mede-onderzoekers kennis, vaardigheden en invloed.



Praktijkvoorbeelden

LIKE actie “beweegprikkels” in de Dapperbuurt

Voorbeeld van co-creatie en participatief actieonderzoek

In het LIKE onderzoek hebben onderzoekers van Amsterdam UMC gedurende drie schooljaren samengewerkt met kinderen van de Dapperschool aan het gezonder maken van hun leefomgeving. De eerste twee jaar hebben kinderen uit groep 7 en 8 samen met een universitaire onderzoeker participatief actieonderzoek gedaan, waarbij zij verschillende onderzoeksmethodes gebruikt hebben. Hieruit kwam onder meer dat er voor kinderen tussen de 10 en 14 jaar te weinig aantrekkelijke buitenruimtes zijn in de Dapperbuurt. De kinderen hebben vervolgens mogelijke acties ontwikkeld. De resultaten zijn gedeeld met diverse relevante stakeholders zoals de schooldirecteur, de wethouder en de programmamanager speelruimte. In het derde schooljaar zijn kinderen verder gegaan met het co-creëren van acties samen met een studente industrieel ontwerpen. De resultaten zijn gepresenteerd aan relevante stakeholders om feedback te krijgen over de haalbaarheid en de ontwerp ideeën een stap verder te brengen en uiteindelijk met hulp van de gemeente te realiseren.

Your turn: aan de slag als echte ontwerpers

Voorbeeld van co-creatie

Vanuit praktijkgericht onderzoek en in co-creatie met leerkrachten ontwikkelt TU Delft nieuwe werkvormen en lesmateriaal voor onderzoekend en ontwerpend leren in de klas. Vanaf 2019 doen zij dit onder de naam *Your Turn: aan de slag als echte ontwerpers*. Your Turn is ontwikkeld samen met onderzoekers van de faculteit Industrieel ontwerpen. Het betreft een serie werkvormen voor midden- en bovenbouw, met extra aandacht voor creativiteit, inlevingsvermogen en effectieve communicatie over ontwerp oplossingen. Naast werkvormen worden lessenseries en –projecten ontwikkeld, voor alle bouwen in de basisschool. Daarnaast staan zij samen met ontwerpbureau Meeple aan de basis van de website www.ontwerpenindeklas.nl waar veel kortere ontwerpplessen en tools te vinden zijn.

<https://www.tudelft.nl/wetenschapsknooppunt/lesmateriaal/werkvormen-your-turn/>

Kinderschouw Blijf Groepen

Voorbeeld van participatief actieonderzoek

Stichting Alexander heeft op een aantal opvanglocaties (Blijf Groepen) waar kinderen en ouders tijdelijk samen verblijven, met kinderen onderzocht hoe zij de locaties ervaren. Door kinderen op een andere manier naar hun omgeving te laten kijken en dat visueel inzichtelijk te maken, komen zij tot verrassende conclusies. De resultaten zijn samen met de kinderen gepresenteerd aan ouders, medewerkers en de directie van de locaties. Met de adviezen zijn de ouders, medewerkers en directie aan de slag gegaan. De kinderen konden zelf kiezen op welke manieren ze hun mening, ervaring en ideeën wilden delen, bijvoorbeeld door het tekenen van leuke en minder leuke dingen in de locatie, het samen – op een flipover – tekenen en beschrijven maken waar de perfecte medewerker aan voldoet (hoofd, hart, handen), maar ook het maken van je eigen ideale plek met Play-Mais. Check deze brochure met visuele werkvormen: <https://st-alexander.nl/wp-content/uploads/2021/12/Brochure-visuele-werkvormen-kinderschouw-Stichting-Alexander.pdf>

Inspiratiegids co-creatie – kinderen gezond in de buurt Stichting Alexander

Design-a-thon

Voorbeeld van co-creatie, met een design titel

In 2014 richtte sociaal ontwerper en onderwijzer Emer Beamer in Amsterdam de stichting Design-a-thon Works op. Ze was geïnspireerd geraakt door het vermogen van kinderen om zich een betere toekomst voor te stellen. Wat begon als een eendaagse design-a-thon in één stad, spreidde zich razendsnel uit over 55 steden wereldwijd. En elk jaar vinden er meerdere design-a-thons plaats. Design-a-thon Works wordt ondersteund door een fantastisch netwerk van mensen die heilig geloven in de kracht van bijna 2 miljard kinderen. Zij vinden dat alle kinderen in staat moeten zijn te kunnen floreren in een wereld die razendsnel verandert en steeds meer tech-gericht is.

Een design-a-thon (een design hack-a-thon) daagt kinderen tussen de 8 en 12 jaar uit om na te denken over grote vraagstukken en onderwerpen die voor hen belangrijk zijn:

- Ze werken samen en bedenken creatieve ideeën die ze vervolgens ook uitwerken
- Ze gebruiken (simpele) technologie om zelf prototypes te bouwen
- Na afloop presenteren ze hun bevindingen en oplossingen aan een publiek

Zie: <https://www.designathonworks.com/?lang=nl>

Co-creatieve speeltuinontwerper – Renet Korthals Altes

Voorbeeld van co-creatie

Renet Korthals Altes is oprichtster van Make Space for Play. Space for Play ontwerpt openbare speelruimte voor iedereen: plekken voor kinderen en hun buurtgenoten, om te spelen, te bewegen, te leren en elkaar te ontmoeten. Renet ontwerpt altijd samen met kinderen en hun buurt: Zij leve immers in de wijk en weten wat nodig is om een perfecte speelplek te creëren. Zelf omschrijft ze het als volgt: “Als ontwerpers zijn we slechts passanten, de buurt weet wat er werkelijk speelt. Buurt participatie is essentieel om speelruimte te ontwerpen die werkt, voor iederéén.” De aanpak van Renet bestaat uit 3 fases:

1. Participatie: Met de kinderen en buurtgenoten wordt de dialoog aangegaan om de wensen, eisen, dromen en belemmeringen van de kinderen en de buurtgenoten te ontrafelen.
2. Co-ontwerpen: Samen met kinderen, ouders en buurtbewoners vinden co-ontwerp sessies plaats. Alle input wordt serieus genomen, waardoor er innovatieve unieke ontwerp-oplossingen ontstaan, die door de buurt gedragen worden.
3. Samen bouwen: Als het kan, worden kinderen uit de buurt betrokken met het bouwen van de speelplaats. Kinderen halen tegels uit het plein, planten of zaaien, metselen of verven, boren of snoeien. Hierdoor groeit het gevoel van eigenaarschap.

Zie voor meer informatie:

<https://www.spaceforplay.org/about-space-for-play/?lang=nl>

De WoWijs app

Voorbeeld van co-creatie

De multidisciplinaire leefstijlinterventie WoWijs heeft een gezondheidsapp gelanceerd voor kinderen tussen de 6 en 14 jaar. Deze gratis e-learning applicatie begeleidt kinderen met overgewicht naar een gezonde leefstijl. De app is in co-creatie met de kinderen gemaakt. Het programma omvat begeleiding op gebied van gezonde voeding, bewegen en psychologie. Deze combinatie blijkt de noodzakelijke gedragsverandering te bewerkstelligen.

De app is volledig toegespitst op deze jonge doelgroep en bestaat uit gezonde en lekkere recepten, sport-, voeding- en coaching video's, quizjes, challenges, tips en nog veel meer! Daarnaast kan je favoriete video's, recepten en tips opslaan, je stappen tellen en je gewicht berekenen.

De multidisciplinaire leefstijlinterventie WoWijs is de afgelopen 10 jaar bewezen effectief gebleken in het verminderen van overgewicht. WoWijs is een initiatief van De Stichting Haagse Jeugd en Gezond. De interventie is erkend door het RIVM als goed beschreven en wetenschappelijk onderbouwd. Het programma heeft de afgelopen jaren op 12 basisscholen in Den Haag gedraaid en is doorontwikkeld op basis van ervaringen in de praktijk. Reeds meer dan 1.700 kinderen volgden een jaar lang deze interventie.

Zie: <https://www.wowijs.nl/succesvolle-wowijs-jeugdinterventie-lanceert-gratis-gezondheidsapp/>

De Vreedzame Wijk

Voorbeeld van co-creatie

Wijk komt voort uit De Vreedzame School. Kinderen krijgen middels de Vreedzame School allerlei 'burgerschapscompetenties' aangeboden. Zo leren ze bijvoorbeeld hoe je conflicten constructief kunt oplossen. Kinderen krijgen een stem en leren hoe ze hun mening kunnen verwoorden en onderbouwen. Daarbij mogen ze meedenken over allerlei zaken en krijgen ze verantwoordelijkheden. Bovendien leren ze op een positieve en zorgzame manier met elkaar om te gaan en zich verbonden te voelen met de gemeenschap.

Inmiddels is dit Vreedzame School principe ook doorgetrokken naar de Vreedzame Wijk. In Utrecht zijn er bijvoorbeeld wijckinderraden voor kinderen van 10 tot 12 jaar. Onder begeleiding van een volwassene denken ze mee over hoe hun wijk nog mooier en beter kan worden voor iedereen en vooral wat kinderen daar zelf aan kunnen doen. De kinderraadsleden vergaderen een paar keer in een schooljaar en denken na over dingen die voor kinderen belangrijk zijn in de wijk. De wijckinderraad houdt rekening met de meningen en ideeën van anderen om zo samen tot nieuwe ideeën te komen. Daarna wordt er samen met organisaties die actief zijn in de wijk gekeken hoe actie kan worden ondernomen. In een Vreedzame Wijk werken dan ook onder andere ouders, wijkinstellingen, sportverenigingen, kinderopvang aan een prettig omgeving voor alle kinderen.

Bovendien is er elk jaar in mei een stedelijke kinderraad. Daar presenteren vertegenwoordigers van de verschillende kinderraden van de wijken hun plannen. Ze gaan daarover met elkaar en gemeenteraadsleden in gesprek onder leiding van de burgemeester.

Zie voor meer informatie: <https://www.stichtingvreedzaam.nl/de-vreedzame-wijk>

Familie van Fonk

Co-creatie met kinderen

Familie van Fonk is de uitgeverij en het concept lab van ontwerpbureau Fonk. Ze schrijven zelf:

Werken voor kinderen wordt soms door mensen onderschat. We zijn allemaal kind geweest, of hebben ze zelf. Of we kennen ze van om ons heen. Vaak vervallen we dan in archetypisch denken: mensen vertellen over hun eigen opvattingen, of observaties. Of ze putten uit eigen herinneringen of citeren een krantenartikel.

Maar dat doet geen recht aan onze jonge generatie. Want een observatie is één ding, maar de achterliggende behoefte of motivatie vang je daarin vrijwel nooit. En dus moet je –als je producten voor kinderen maakt zoals wij- met kinderen samenwerken. Want alleen met eigen herinneringen, observaties en deskresearch redt je het niet.

Familie van Fonk heeft een handig boekje gemaakt over co-creatie met kinderen: “*Samen ontwerpen; over samenwerken met kinderen*”

https://familievanfonk.nl/wp-content/uploads/2019/11/FvF_OntwerpenMetKinderen.pdf



Randvoorwaarden

Voor alle activiteiten waarin volwassenen kinderen en jongeren betrekken, verwachtingen worden gewekt en waarin er sprake is van een machtsrelatie, is het van belang om goede randvoorwaarden te scheppen. Leidend hierin is het principe van DO NO HARM. Een co-creatie traject mag de deelnemers niet schaden, ook niet onbedoeld. Dat sluit aan bij het Verdrag van de Rechten van het Kind: recht op goede informatie, recht om je mening te geven, en het recht dat daar ook passend belang aan wordt gehecht. De belangen van het kind moeten de eerste overweging vormen, ook voor jeugdwerkers, onderzoekers, beleidsmakers, etc.

Kinderen en jongeren willen graag serieus genomen worden, betrokken te zijn bij hun omgeving, zich inzetten voor een betere wereld. Kinderen die al jong de ervaring hebben dat ook daadwerkelijk naar ze wordt geluisterd, dat er rekening met hun ideeën en wensen wordt gehouden, zullen dat in hun volwassen leven eerder vasthouden. Ook daarom is het belangrijk om ze daar goede ervaringen mee te laten opdoen.

Van belang is dat een co-creatieproces over een onderwerp als bewegen en gezonde leefstijl wordt begeleid door iemand die is opgeleid voor en/of stevige ervaring heeft met dit soort werk, die oog heeft voor de dynamiek en complexiteit van verschillende stakeholders, haalbaarheid, structurele impact, etc.

Belangrijk is dat de facilitator aandacht heeft voor de ethische kant van co-creatie en participatief onderzoek, zoals:

- Alleen verwachtingen scheppen die je ook kan waarmaken. Al bij aanvang georganiseerd hebben dat er realistische kans is dat er wat wordt gedaan met de ideeën en suggesties van de kinderen.
- De kinderen (en bij 16- hun ouders) goed informeren over het doel en de opzet van het onderzoek zodat ze begrijpen waar ze aan meedoen;
- De kinderen vertellen dat ze vrijwillig mee kunnen doen en dus ook kunnen stoppen als ze het om wat voor reden dan ook niet meer leuk/fijn/interessant vinden;
- Voortdurend aandacht hebben voor groepsdynamiek en veiligheid, en daar ook concrete vorm aan geven;
- Organiseren van achterwacht voor de kinderen: een persoon die beschikbaar is voor de kinderen na afloop van de bijeenkomsten voor een luisterend oor of het oppakken van urgente/kwetsbare zaken die in de bijeenkomsten naar boven zijn gekomen.
- Regelmatig evalueren en aanpassen indien gewenst/noodzakelijk.

Er zijn ethische richtlijnen voor het werken met kinderen en jongeren, zie bijvoorbeeld:

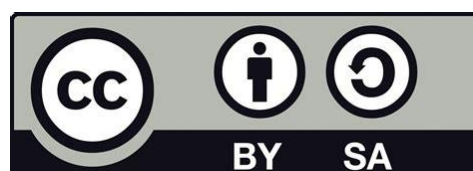
- https://st-alexander.nl/wp-content/uploads/2021/09/leap_participation_ethics.pdf
- https://www.bpsw.nl/app/uploads/Beroepscode_Jeugd_Gezinsprofessional-web.pdf
- <https://www.unicef-irc.org/publications/706-ethical-research-involving-children.html>



Colofon

Deze inspiratiegids is samengesteld door Stichting Alexander. Stichting Alexander verzorgt ook trainingen in participatief werken met kinderen en jongeren in beleid, onderzoek en praktijk, en zet daarbij verschillende werkvormen in uit co-creatie, design thinking en PAR. Zie www.st-alexander.nl.

Deze inspiratiegids is onderdeel van LIKE: Lifestyle Innovations Based on youth's Knowledge and Experience. Dit is een vijfjarig onderzoeksproject in Amsterdam Oost waarbij acties worden ontwikkeld en uitgevoerd in een samenwerking tussen Nederlandse universiteiten, de Amsterdamse Aanpak Gezond Gewicht en lokale jongeren en relevante stakeholders. De focus van dit onderzoeksproject ligt op het stimuleren van een gezonde leefstijl van jongeren van 10-14 jaar. Denk aan voeding, lichamelijke activiteit, zit- en slaapgedrag. LIKE wordt uitgevoerd in de Oosterparkbuurt, Dapperbuurt en Transvaalbuurt. Zie: <http://like-onderzoek.nl/home-2/>





Herenmarkt 93c
1013 EC Amsterdam
020-6263929
info@st-alexander.nl
st-alexander.nl