

KIJK NAAR JE EIGEN!



Een scriptie over
jongeren en levenskunst

Haagse Hogeschool
Opleiding Culturele en Maatschappelijke Vorming

Scriptie door Kim Schonewille
Begeleiding door Frans Berkers

Juni 2005

Voorwoord

Deze scriptie over jongeren, kunst, cultuur, geluk en levenskunst is het resultaat van vier jaar studie aan de Haagse Hogeschool opleiding Culturele en Maatschappelijke Vorming.

Het onderwerp geluk en levenskunst, heb ik ruim twee jaar geleden gekozen, vanwege de uitdaging deze begrippen eens nader te bestuderen. In mijn scriptie heb ik dit onderwerp onderzocht met de bedoeling om het zo concreet mogelijk te kunnen toepassen op de leefwereld van jongeren. De onderwerpen jongeren, kunst en cultuur zijn dus later toegevoegd om de scriptie volledig te maken.

Met steun van velen is het gelukt mijn scriptie af te ronden. In het bijzonder wil ik bedanken; Frans Berkers voor zijn adviezen, goede raad en het begeleiden van mijn scriptie. Chris Muller als mijn persoonlijke geluksbron en voor zijn kennis op het neurobiologische gebied. En vele anderen die enthousiast hebben mee gediscussieerd over het onderwerp geluk en levenskunst. And last but not least mijn ouders Koos en Bep en mijn broer Ran voor mijn gelukkige leven.

Inhoudsopgave

Inleiding	blz. 4
Hoofdstuk 1 Levenskunst en geluk	blz. 6
1.1 Ervaren geluk	blz. 6
1.2 Definitie van levenskunst en geluk	blz. 7
1.3 Geluksinvloeden	blz. 9
1.4 Relevantie van levenskunst en geluk	blz. 14
Samenvatting	blz. 15
Hoofdstuk 2 Kunst en cultuur	blz. 16
2.1 Definitie van cultuur	blz. 16
2.2 Definitie van kunst	blz. 16
2.3 Onderverdeling van kunstzinnige en culturele activiteiten	blz. 18
2.4 Kunst en cultuureducatie	blz. 19
2.5 Kunstzinnige en culturele activiteiten, de relevantie voor levenskunst	blz. 21
Samenvatting	blz. 22
Hoofdstuk 3 De leefwereld van de jongeren tussen 13 en 18 jaar	blz. 23
3.1 De leefwereld van de jongeren	blz. 23
3.2 Jongeren, geluk en levenskunst	blz. 25
3.3 Jongeren en kunst en cultuur	blz. 25
Samenvatting	blz. 27
Hoofdstuk 4 Een kunstzinnige activiteit ten behoeve van geluk en levenskunst	blz. 28
4.1 De activiteit	blz. 28
4.2 Uitvoering van 'Kijk naar je eigen'	blz. 37
Samenvatting	blz. 41
Bronnen	blz. 42
Bijlagen	blz. 45
Grafieken	blz. 45
Brainstormsessies	blz. 49

Inleiding

Als eerste wil ik duidelijkheid scheppen over de verschillende soorten geluk die onderscheiden moet worden. Geluk bestaat in de vorm van kleine geluksmomenten en een gunstige loop van de omstandigheden, zoals het treffen, toeval, lukken, boffen, meevaller, buitenkans of mazzel hebben (van Dale woordenboek, 2002). In mijn scriptie zal ik aan deze vormen van het etymologische geluk niet veel aandacht besteden. Daarentegen kan het lange termijn geluk zonder het korte termijn geluk moeilijk mogelijk worden gemaakt. Deze twee geluksvormen zijn nauw met elkaar verbonden. Heeft men geen korte geluksmomenten in het leven, zal het moeilijker worden om langdurig gelukkiger te worden.

Daarnaast zal ik mij vooral richten op de westerse levenskunst en geluk van de mens. In het westen is levenskunst iets wat in deze tijd een grote rol speelt. Eén van de hoofddoelen in een menselijk leven is namelijk; het bereiken van geluk. Geluk is niet zomaar een van de doelen in het leven, maar het uiteindelijke overkoepelend motief van alle verlangens in het leven (Lansink, 2002). Mensen zijn op zoek hoe zij als mens in het leven het meest succesvol kunnen worden genoemd en de manier waarop ze de kwaliteit in het leven kunnen vergroten.

Nog te veel mensen kunnen geluk niet zelfstandig vinden, en zoeken hun levenskunst bijvoorbeeld in heroïne of religie. De bedoeling van mijn scriptie is niet om jongeren de levenskunst en geluk buiten zichzelf te laten zoeken, maar binnen in zichzelf. 'Het is moeilijk om geluk in zichzelf te vinden, maar het is onmogelijk om het ergens anders te vinden' (Schopenhauer, januari 1999).

Ik als CMV'er voel mij verantwoordelijk de vraag naar geluk en het beheersen van levenskunst zo goed mogelijk te beantwoorden d.m.v. een CMV-activiteit. De afgestudeerde CMV'er is immers een geluksprofessional die de taak heeft om mensen in de vrije tijd gelukkig(er) te maken d.m.v. een activiteit (Geraerts, 2002). Voor de doelgroep jongeren heb ik gekozen, omdat ik hier de meeste affiniteit en ervaring mee heb. Daarnaast ligt ook mijn interesse bij deze doelgroep en omdat ik zelf nog een jongere ben, kan ik mij gemakkelijk verplaatsen in deze leefwereld en weet ik waar hierover informatie te vinden is. Omdat ik voor de specialisatie kunst en cultuur gekozen heb en dit domein mij het meest aanspreekt, zal ik binnen dit domein een activiteit te ontwerpen. Nu de onderwerpen duidelijk zijn, volgt de vraagstelling.

Hoe kan ik als CMV'er een kunstzinnige en culturele activiteit ontwerpen voor jongeren van 13 tot 18 jaar om hun eigen levenskunst te vergroten?

Hieruit ontstonden de volgende deelvragen:

- Wat is levenskunst?
- Wat is geluk?
- Wat is een activiteit?
- Wat is kunst?
- Wat is cultuur?

- Welke kunst en cultuur werkvormen kun je onderverdelen?
- Wie zijn die jongeren tussen de 13 en 18 jaar?
- Wat heeft invloed op de geluksbeleving?
- Waar vindt de desbetreffende activiteit plaats?

Na het formuleren van de deelvragen ging het proces van onderzoek in. Om de vraag van het onderwerp geluk en levenskunst te beantwoorden ben ik allereerst bij mijzelf te rade gegaan. Wat brengt mij geluk? Waar word ik gelukkig van? Waar komt geluk vandaan en hoe ontstaat geluk? Op welke wijze vul ik mijn gelukkige leven in? Ik heb gekozen voor deze manier, omdat ik eerst een eigen visie hierop wilde vormen voordat anderen mij konden beïnvloeden. Daarna ben ik mijn omgeving gaan rond- en raadvragen. Ik heb brainstormsessies geopend en gediscussieerd met verschillende mensen over geluk en levenskunst (zie bijlage 6). Hierdoor heb ik kennis gemaakt met het onderwerp in de praktijk, weliswaar in detail. Hierna ben ik de literatuur in gedoken en op theoretisch gebied op zoek gegaan naar geluk en levenskunst. Deze verscheidenheid maakte een synergie mogelijk tussen het praktische en het theoretische. De literatuur heb ik in alle openheid gelezen, waarna ik alsnog mijn mening heb bijgesteld of opnieuw gevormd. Mijn openheid tegenover de literatuur is terug te vinden zodra je de verscheidenheid aan boeken die ik heb gelezen naast elkaar legt. Zij variëren van spirituele en wetenschappelijke tot psychologische en filosofische inhoud. Dit gaf mij pluriforme visies op geluk. Door mij zo breed mogelijk te oriënteren en te informeren in de verschillende visies en richtingen, heb ik meningen en doelstellingen goed kunnen vergelijken en daarnaast mijn eigen mening kunnen onderbouwen.

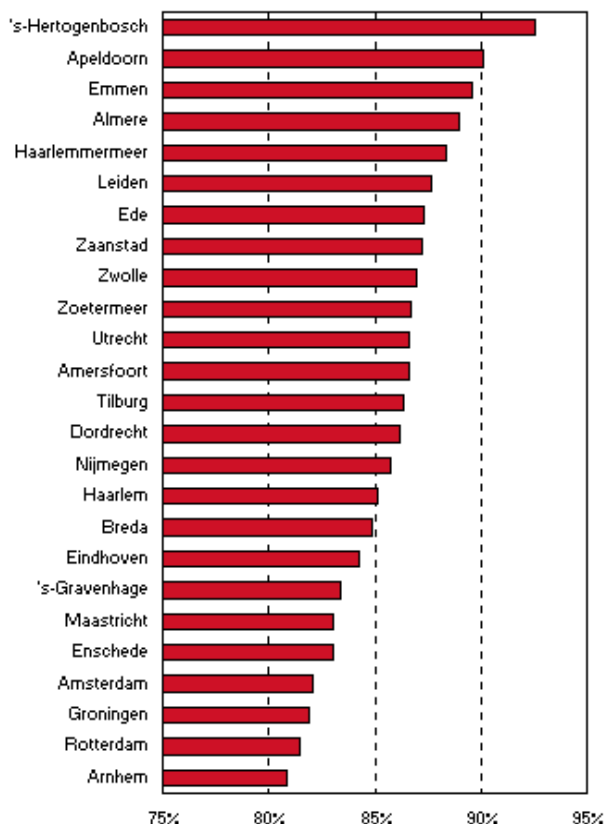
In hoofdstuk 1 zal ik in de definitie en de relevantie van levenskunst en geluk geven. Hoofdstuk 2 beschrijft een definitie, de verschillende soorten en de relevantie van kunst en cultuur. In hoofdstuk 3 behandel ik de leefwereld van jongeren tussen de 13 en 18 jaar en de manier waarop jongeren omgaan met levenskunst, kunst en cultuur. In het laatste hoofdstuk geef ik antwoord op de centrale vraagstelling door middel van een uitgewerkte CMV-activiteit voor jongeren met gebruik van mijn bevindingen op de bovenstaande onderwerpen. Daarnaast beschrijf ik wat mijn eigen ervaringen zijn bij het uitvoeren van de activiteit in theorie.

Hoofdstuk 1

Levenskunst en geluk

Inleiding

In dit hoofdstuk laat ik eerst zien hoe gelukkig Nederlanders denken te zijn. Daarna behandel ik de definitie van levenskunst en geluk. Dan volgt er een uitleg over hoe geluksgevoelens beïnvloed kunnen worden. De paragraaf erop wordt de relevantie van levenskunst en geluk voor de mens en de samenleving beschreven. En als laatste is er een samenvatting van het gehele hoofdstuk te vinden.



1.1 Ervaren geluk

Er is een onderzoek verricht naar het geluk van Nederland waaruit onder de steekproeven blijkt dat het merendeel zich gelukkig noemt. Zoals hiernaast in de grafiek terug te vinden is, beschouwen de respondenten zich gemiddeld (87%) als een zeer gelukkig mens. De laagste gelukspercentage komt van de bewoners uit Arnhem 81% en de bewoners van Den Bosch zeggen met meest gelukkig te zijn van Nederland, namelijk 92,5%. De vragen die in het onderzoek gesteld zijn, waren niet alleen gericht op tevredenheid van het leven, maar ook hoe prettig men zich in het geheel voelt (CBS, 2001-2003).

Enkele kanttekeningen bij deze geluksgrafiek

De mate van geluk hangt af in hoeverre de verlangens van deze onderzochte personen zijn vervuld. Maar ook de manier waarop hij of zij het leven waardeert speelt een grote rol. Daarbij weegt elke persoon de eigen waardering en tevredenheid op een andere manier. Ook kan de respondent anders antwoorden op de vragen van het onderzoek dan in werkelijkheid het geval is. Dit gebeurt zowel bewust als onbewust, bijvoorbeeld doordat mensen sociaal wenselijke antwoorden geven, doordat het onderwerp te abstract is of omdat men niet genoeg zelfkennis heeft (Veenhoven, 1985). Dit alles kan de betrouwbaarheid van het onderzoek verlagen. En daarbij, als mensen zeggen gelukkig te zijn, betekent dit niet dat ze nooit ongelukkige ervaringen meemaken.

De Nederlander denkt dus wel gelukkig te zijn, maar is het wel zo simpel te stellen. Om onduidelijkheid over geluk zo goed mogelijk uit te sluiten en dit

abstracte onderwerp beter te kunnen begrijpen, is het handig om een definitie van levenskunst en geluk te geven.

1.2 Definitie van levenskunst en geluk

Zoals beschreven in de inleiding wil ik het vooral hebben over het lange termijn geluk en de levenskunst. De manier waarop het individu een positieve draai kan geven aan zijn eigen leven, het geluk en de levenskunst op het gebied van de leefomstandigheden, de visie en de houding daarop. Ik zal nu een definitie geven van levenskunst en geluk.

Definitie levenskunst

Het woordenboek verstaat onder levenskunst: 'de kunst zich in het maatschappelijk leven op gepaste wijze te bewegen. De levenskunstenaar is iemand die de mogelijkheden dat het leven biedt optimaal benut' (van Dale, 2002). Dit klinkt nogal eenzijdig. Het lijkt alsof een levenskunstenaar alleen maar een hedonistisch bestaan leidt. Bovendien dekt het naar mijn idee niet helemaal de lading van de levenskunst, want een levenskunstenaar kan ook een positieve uitwerking op mensen in zijn omgeving hebben. Zelf denk ik dat de definitie van levenskunst concreter uitgedrukt kan worden. Een levenskunstenaar heeft ten eerste een interesse en een drijfveer die maakt dat hij zichzelf wil leren kennen. Door dit zelfonderzoek komt hij of zij erachter welke dingen hem of haar gelukkig kunnen maken en kan hij of zij vaststellen wat er in zijn of haar leven moet veranderen en verwezenlijken. Het leven kan dan pas zo worden ingericht wanneer het meer 'goede' kenmerken bevat. Samengevat weet de levenskunstenaar dus zelf wat hem of haar gelukkiger maakt. Hij of zij weet waar de eigen kwaliteiten liggen en wil het leven naar eigen wens sturen.

Levenskunst legt zich naar mijn mening niet toe op het bereiken van een eindproduct, maar op het creëren van de 'juiste' levenshouding, waarbij de kwaliteit van het leven wordt vergroot. Levenskunst is in zekere zin ook altijd evenwichtskunst. De levenskunstenaar is altijd bezig met balans te vinden tussen bijvoorbeeld egoïsme en altruïsme, geluk en ongeluk, spanning en ontspanning. Deze houding vraagt voortdurende alertheid en inspanning om flexibel en spontaan te blijven. De aangeleerde en negatieve gewoontes kunnen beter door de persoon zelf veranderd worden. Een goede reden om levenskunst te beoefenen, ooit al genoemd door Heidegger, is dat het leven erg kort is. Het besef dat het leven kort is, is voor mensen een reden om het zo zinvol mogelijk te leven (Schmid, 2000). Schmid zegt in tegenstelling tot Heidegger dat een levenskunstenaar leert om de negatieve zaken in het leven te aanvaarden. Dat wil zeggen, door ze te erkennen en met ze te leren leven, in plaats van ze te ontkennen en te negeren. Volgens Schmid is het zelfs het beste om altijd een laag verwachtingspatroon te hebben. Als men uitgaat van een teleurstelling, zal het uitblijven daarvan altijd fijn zijn en een daadwerkelijke teleurstelling slechts bevestiging geven van de verwachtingen (Schmid, 2000).

De levenskunstenaar kan naar mijn mening bij elke negatieve zaak zelf goed afwegen wat hij of zij wil veranderen en welke hij of zij wil erkennen. Er hoeft hier dus niet één bepaalde keuze gemaakt te worden om deze negatieve punten om te

zetten. In elk verschillend geval kan er altijd een andere keuze worden gemaakt. Niet alleen het accepteren en zelf veranderen is van belang, maar ook het doorbreken van routines en het verbazen van onszelf en anderen, wil ik hierop nog aanvullen. Daarbij ben ik het niet eens met Schmid's uitspraak over het hebben van een laag verwachtingspatroon. Mensen met een negatieve levenshouding zullen namelijk snel in nonchalance of onverschilligheid verzanden. Een te optimistische blik op het leven is daarbij ook niet gezond. De persoon ziet dan de harde realiteit niet onder ogen en kan waarschijnlijk moeilijk relativeren. Ook hierin is het nuttig flexibel te kunnen zijn, zodat een optimale balans van positieve en negatieve verwachtingen kan worden benut. Een reden waarom veel mensen de levenskunst niet beoefenen is waarschijnlijk dat het een grote inspanning vereist, omdat de tocht naar levenskunst een langer termijn investering is.

Het gelijktijdig ja en nee kunnen zeggen, ofwel compromissen sluiten, is een ander voorbeeld van deze inspanningen. De essentie van levenskunst volgens Schmid is om te kunnen leven met tegenstrijdigheden. Ze komt tot uitdrukking in een manier van leven die ruimte en afstand schept, die de tijd neemt en zichzelf met een korreltje zout neemt (Schmid, 2000). Het 'korreltje zout' is een belangrijk vermogen om als levenskunstenaar te bezitten. Door zelfrelativering wordt het in principe mogelijk aan jezelf te twifelen, om zichzelf te kunnen lachen en zelfspot toe te passen. Want als men om zichzelf kan lachen, verlaagt dit de arrogantie en gewichtigheid. Dit alles maakt het mogelijk om flexibel te worden en de eigen (starre) ideeën aan te passen.

Een belangrijk onderdeel van levenskunst is het geluk. Aldous Huxley zei: 'Geluk wordt niet bereikt door het bewust na te jagen, het is meestal het bijproduct van andere activiteiten' (de Vries, 2003, 63). Het komt zelden voor dat een persoon die de levenskunst onder de knie heeft geen gelukkige momenten kent.

Definitie geluk

Al duizenden jaren is de mens bezig om geluk te definiëren. Volgens het woordenboek houdt geluk in 'de aangename toestand waarin men zijn wensen bevredigd ziet en vrede heeft met zichzelf en zijn omgeving.' (Van Dale, 2002). De Vries vertelt ons dat het 'een staat van subjectief welzijn is die wij geluk noemen' (de Vries, 2003, 38-39). Een andere geluksdefinitie van de filosoof Aristoteles (384-322 voor Christus) is 'de toestand waarin de ziel in harmonie is met deugdzaamheid'. Aristoteles zei ook dat als de mens de innerlijke talenten op de juiste wijze heeft ontplooid, dat wil zeggen de eigen intellectuele eigenschappen én de karaktertrekken, hij of zij "het goede leven" heeft bereikt en gelukkig is (<http://www.kieckens.nl/vijf%20wetenschappers.htm>). Daarbij vond hij de zoektocht naar persoonlijk welzijn het belangrijkste streven van de mens. En de grootste belevenis en uiteindelijke doel voor de mens is; het bereiken van geluk (de Vries, 2003).

Zoals levenskunst niet gericht is op het bereiken van een eindproduct, denk ik dat dit ook opgaat voor geluk. Het bereiken van geluk is iets anders dan het najagen van geluk. Daarom hebben psychologen geprobeerd het woord een zo concreet mogelijke invulling te geven door termen te gebruiken zoals: zelfactualisatie,

piekervaring, individuatie, rijpheid en subjectief gevoel van welzijn (de Vries, 2003). Neurologen hebben weer een geheel andere kijk op het onderwerp geluk. Ze preken dat geluk niets anders is dan chemische reacties in bepaalde hersengebieden waarbij neurotransmitters specifieke patronen vertonen (Muller, 2005). Ze houden zich daarbij niet bezig met bijvoorbeeld omgevingsfactoren die geluk zouden kunnen beïnvloeden. Ik denk dat geluk niet alleen van binnen of alleen van buitenaf kan worden beïnvloed, maar dat er altijd een wisselwerking plaatsvindt tussen deze chemische processen in de hersenen en de buitenwereld.

Mensen prefereren geluk boven ongeluk, ook al is het leven hard voor hen. Omdat deze gelukdrive ons leven stuurt, moet er wel iets primairs achter dit streven verstopt zitten. Geluk zou dus te maken moeten hebben met de noodzaak om als menssoort te kunnen overleven. Want geluk als levensdoel zorgt voor 'hoop en een bestaansreden, het motiveert om door te gaan ondanks het lijden in het leven. Het is het doelmatig handelen, want wanneer we als soorten willen overleven, moeten we apathie en het terugtrekkingsgedrag dat door negatieve stemmingen wordt opgeroepen, vermijden' (de Vries, 2003, 26 + 36). Dus als wij de moed om gelukkig te worden of gelukkig te zijn opgeven, zal de mensheid uitsterven. Ik ben het echter niet eens met het punt wat de Vries aankaart op het gebeid van het vermijden over negatieve stemmingen. Het is goed af en toe geconfronteerd te worden met de harde werkelijkheid, o.a. om te leren omgaan met de realiteit zoals deze in werkelijkheid is. Als men een eigen droomwereld bedenkt en daarin leeft, bevindt deze persoon zich niet in de dagelijkse realiteit en zal hij of zij wereldvreemd kunnen worden. Als men altijd het negatieve blijft ontkennen en de confrontatie met negatieve invloeden niet aangaat, zal men niet kunnen leren relativeren of objectief afstand kunnen nemen van het eigen leven. En juist door het accepteren en het kunnen aanvaarden van negatieve emoties of psychische misère, het gevoel een doel in het leven te hebben en gevoelens van persoonlijke groei, kan er geluk ontstaan. Daarbij is geluk naar mijn mening een gevoel van een algemeen en stabiel tevredenheidsniveau t.o.v. het leven in zijn totaliteit. Wat naast het accepteren van negatieve punten ook wordt opgewekt door o.a. het laten voorkomen van speciale momenten. In deze definities vormt een positieve geestestoestand de kern. Als men hetgeen doet waarvan hij of zij, in balans met morele afwegingen, kan genieten en zich helemaal aan het leven geeft, is men bewust bezig met gelukkig te worden.

Om terug te komen op Aristoteles wordt volgens hem het geluk bepaald door 'een ordelijke levensstijl te volgen en zich bezig te houden met die activiteiten waarvoor men het meest geschikt is' (de Vries, 2003, 24-25). Ik wil toevoegen dat mensen zelf moeten kunnen bepalen waarvoor zij geschikt zijn. Maar in de tijd van Aristoteles was deze vrijheid voor veel minder mensen weggelegd dan tegenwoordig.

1.3 Geluksinvloeden

Hoe geluk nog meer bepaald kan worden beschrijf ik hieronder. Op basis van onderzochte literatuur heb ik een aantal punten van geluksbereiking en -beleving uitgewerkt, waarvan ik een aantal relevante punten kan gebruiken voor de uiteindelijke activiteit.

Maatschappij

Naast de basisbehoeften van de mens als een woning, eten, drinken, slapen, veiligheid, geborgenheid en warmte hangt geluk ook af van de kwaliteit van de samenleving. Door welvaart, rechten, vrijheid en een zekerheid van bestaan in een land zijn de bewoners over het algemeen gelukkiger dan in een land waar dit minder van toepassing is. 'Dat Nederlanders iets gelukkiger zijn dan Duitsers, Britten en Belgen komt niet door de welvaart, maar door de vrijheid in ons land', zegt Veenhoven (Veenhoven, 1998). De vergelijking van inkomens met welvarende landen onderling, verschilt het geluk van de burgers niet veel. Net zoals hierboven kan dit alleen als de basisbehoeften kunnen worden nageleefd (Veenhoven, 2000).

Liefde

Het voelen van ultieme liefde komt het dichtst bij het gevoel van het totale geluk. Door het ervaren van ultieme liefde worden de gevoelens van empathie en verbondenheid vergroot. En als men handelt vanuit de gevoelens van liefde kan ook het egocentrisme steeds meer verzwakt worden. Dit is een vorm van belangenloosheid.

(http://www.mensinwereld.nl/Liefde_en_geluk_in_ons_leven/liefde_en_geluk_in_ons_leven.html) Mensen moeten daarbij ook weer niet vergeten om zichzelf te kunnen geven en de persoonlijke kenmerken te accepteren zoals deze op dat moment zijn. Wil men meer geluk ervaren d.m.v. de liefde en in de liefde, is het noodzakelijk evenwicht te vinden tussen het altruïsme en egoïsme.

Voelt men zich gelukkig dan is de drang tot het delen van dit geluk groot. Als men dit geluk met anderen kan delen, maakt dat de ander en onszelf daarbij ook weer meer gelukkig.

(http://www.mensinwereld.nl/Liefde_en_geluk_in_ons_leven/liefde_en_geluk_in_ons_leven.html) Zit men goed in zijn vel, is het makkelijk om anderen lekker in hun vel te laten voelen (Karsten en Smit, 2003). Daarbij wordt de drempel om nieuwe contacten met anderen te leggen verlaagd, naarmate de persoon zich aangenaam voelt.

Gezondheid

Voelt men zich lichamelijk gezond, dan heeft dit een grote invloed op onze geestelijke gezondheid. Voelt men zich fysiek slecht, zal dit ook de gezondheid van de geest beïnvloeden. Het is daarom belangrijk de lichamelijke gezondheid in de gaten te houden. Beweging zorgt er ook voor dat het stressniveau omlaag gaat. Daardoor krijgt men meer energie en een betere conditie en wordt uiteindelijk ook de weerstand vergroot (de Vries, 2003). Gezonde mensen zijn geestelijk dus gezonder en stabiel. Heeft men een lichamelijke aandoening, zal dit over het algemeen een stuk minder invloed hebben op de gezondheid en het geluksgevoel dan als men een psychisch probleem heeft. Zelfs de kleinere psychische problemen zoals stemmingswisselingen en neurotische trekjes verstoren het geluksgevoel veel meer (Veenhoven, 2000). Ongeluksgevoelens en geestelijke onstabielheid veroorzaken fysieke klachten op een psychosomatische

wijze. Voor meer over gezondheid kan er gekeken worden bij het kopje
'(maatschappelijke) relevantie van levenskunst en geluk'.

Sociale contacten

'Onze wereld functioneert het best als mensen in staat zijn contact te leggen met anderen in sociale interacties. In zijn eentje is de mens veel kwetsbaarder dan als groep. Het uiten van positieve emoties en het open plezier van de emoties om conflicten op te lossen verhoogt het geluksgevoel.' (de Vries, 2003, 37- 38)
Hierdoor is het als mens nodig om zichzelf te durven blootgeven en open te staan naar anderen toe. Heeft men echter een tekort aan sociale vaardigheden dan kan dit een groot gelukslek zijn. Door dit tekort kan de sociale omgang en de interactie tussen mensen verstoord worden. Mensen vooroordelen vaak anderen op het gebied van de algemene normen en waarden, waaraan een mens in de samenleving dient te voldoen. Heeft een persoon minder dan het gewenste aantal sociale vaardigheden, dan zal hij of zij eerder worden uitgesloten. Hierdoor wordt de kans kleiner op het zo goed mogelijk vormgeven van de levenskunst (Veenhoven, 2000). Als de sociale vaardigheden en contacten goed ontwikkeld zijn, kan iemand zichzelf beter betrekken en kan hij of zij meer betrokken worden (bij groepen en individuen). Hoe deze betrokkenheid invloed heeft op geluk, bespreek ik hieronder.

Betrokkenheid en verbondenheid

Bij participatie kan ook het geluksgevoel worden bevorderd. Met participatie wordt bedoeld het deelnemen aan sociale en culturele processen waarmee een betekenis en waardering gegeven en gekregen kan worden aan het bestaan. Men maakt deel uit van het geheel, terwijl het niet participeren vaak kan zorgen voor isolement, waarin interactie met de omgeving ontbreekt (Veenhoven, 2000). Heeft men een actieve houding en kan de persoon zich open stellen naar de buitenwereld, dan zal betrokkenheid en verbondenheid eerder kunnen worden verkregen. Daaronder valt het zeer aandachtig horend en/of luisterend opstellen naar anderen (Stufkens, 2001). Hieraan wil ik de actieve houding naar de omgeving toevoegen. Het kan namelijk juist erg genieten zijn van de stilte, de wind of de zee. Ook door actief gebruik te maken van de andere zintuigen wordt de betrokkenheid met de omgeving vergroot, vanwege de confrontatie daarmee, op zowel positieve als negatieve manier.

Creëren

Door het creëren kan er vorm gegeven worden aan de gevoelens en emoties waarbij deze tegelijkertijd worden geuit. Het uiten van deze gevoelens is van belang om emotioneel te kunnen ontladen en de emotionele zelfbeheersing te vergroten. In negatieve zin wordt hiermee bedoeld dat frustraties en spanningen kunnen worden geuit en men ervaringen kan verwerken (Spierts, 1994). Als het gaat om positieve emoties is het goed deze gevoelens te onderkennen. Expressie zorgt voor fantasievergroting, creativiteitsvergroting en esthetiek. Het creëren en ervaren van schoonheid is een belangrijk onderdeel voor het geluksgevoel. Ook het ervaren van esthetiek kan tot directe en korte termijn geluk leiden. Als men iets ziet wat mooi is, wekt dat een opgewekt en aangenaam gevoel op.
(<http://www.klasse.be/archieven/archieven.taf?actie=detail&nr=8229>)

Ook als men het eigen werk als positieve creatie ervaart, kan zijn hij of zij daar trots op zijn en wordt het gevoel van zekerheid en afhankelijkheid vergroot. Door daarbij te reflecteren op de eigen creatie kan de zelfkennis worden vergroot (Spierts, 1994). Daarnaast kan men, doordat hij of zij zich creatief uit, het inzicht naar de oplossingen ergens anders te zoeken worden vergroot. Hiermee geeft iemand blijk van de eigen kunsten op gebied van improvisatie en flexibiliteit in (lastige) situaties. Er kan beter oplossend worden gedacht (<http://www.xs2jj.nl/mijndenken/bk3-mf/werkstuk1.htm>). Daarbij is men waarschijnlijk bezig met een handeling waar hij of zij zich prettig bij voelt en waar er persoonlijke ontwikkeling en ontplooiing kan plaatsvinden. Waar dit goed voor is, behandel ik onder het volgende kopje.

Ontwikkeling en ontplooiing

Bij ontplooiing is men bezig met een veranderingsproces. Dit vraagt om flexibiliteit vanwege het constant bijstellen van de ervaringen, wat men ervan heeft geleerd en de manier dit toe te passen in de realiteit. Door persoonlijke ontwikkeling en ontplooiing kan men een gevoel van voldoening krijgen na het afhandelen van een activiteit. Wanneer men op eigen niveau werkt zal men een gevoel van zelfverwerkelijking ervaren. Het is van belang niet boven het eigen niveau te werken, want dat kan stress veroorzaken, en door onder het niveau te werken kan er verveling toetreden. Het beste leert men door het ervaringsleren, het zelf ondergaan van bepaalde ervaringen en de zelf getrokken conclusies meenemen als er nogmaals een soortgelijke situatie voordoet.

Erkenning

Door waardering en erkenning te krijgen, bijvoorbeeld d.m.v. het krijgen van een compliment, begrepen worden en dat er naar iemand geluisterd wordt, geeft een persoon meer zelfverzekerdheid en zelfwaardering. (Karsten en Smit, 2003) Men kan hierdoor het gevoel krijgen zich minder te hoeven verontschuldigen tegenover anderen en kan sterker in de schoenen gaan staan. Een persoon kan daarbij leren om beter de eigen grenzen aan te geven, trots te zijn op wat hij of zij is of doet, voor zichzelf op te komen en voelt zich zinvol en verantwoordelijk voor z'n eigen daden.

Zelfreflectie

Als iemand ontdekt wie hij of zijzelf is en waar de eigen behoeften en talenten en kwaliteiten liggen, kan dit verder worden ontwikkeld. Hierbij wordt ook het vermogen om gelukkig te zijn vergroot. 'Het grootste obstakel om gelukkig te worden is de gehechtheid aan het beeld wat mensen van zichzelf hebben.' (Karsten en Smit, 2003, 10). Het zelfbeeld kan bestaan uit zelfoverschatting en een grote vorm ijdelheid. Door in te zien dat mensen zelf ook fouten maken, hebben ze zelf in de hand om dit zelfbeeld bij te stellen. Bij het loslaten van het menselijke perfectionisme, waar de maatschappij alsmaar naar vraagt, kan dit uiteindelijk zorgen voor meer zelfrelativering en minder zelfonderschatting. Door het verminderen van zelfoverschatting kan men uiteindelijk meer rekening houden met anderen. En zelfrelativering kan mensen helpen hun vooroordelen te wijzigen en zich opener op te stellen naar anderen. Want als men het oordeel over zichzelf opzij zet, kan er ruimte gemaakt worden voor gedachten wat men wil doen, doet

en moet doen. Deze eigen gedachten van de mens heeft de kans het gedrag te beïnvloeden en te veranderen. (Karsten en Smit, 2003). Door te kunnen omgaan met deze moeilijkheden en het overwinnen ervan, krijgen men nieuwe moed. Als men oprecht is tegenover zichzelf, kan er gemakkelijker eerlijk omgegaan worden met anderen. Hier is spraken van authenticiteit, dat verbonden staat met geloofwaardigheid en betrouwbaarheid.

Door confrontatie aan te durven gaan kan d.m.v. zelfreflectie niet alleen het zelfbeeld en eigenwaarde worden bijgesteld, maar ook de manier waarop iemand in het leven staat, met de gewoontes, houding, visies en handelingen. Ook kan zelfreflectie ervoor zorgen dat de persoon gaat erkennen dat ze zelf iets aan de situatie kan veranderen en dat zien ze dat ze beter de verantwoordelijkheid in eigen hand kunnen nemen. (de Vries, 2003). Vooral het gebied van bewustwording en zelfbewustzijn wordt vergroot door de zelfreflectie. Door confrontatie met slechte gewoontes kunnen hierna veranderingen voortvloeien en kan met deze gewoontes worden gebroken en goede gewoontes worden aangeleerd. (Karsten en Smit, 2003). 'We zijn ons veel bewuster van wie we zijn, wat we wel en niet willen, we leren steeds meer heldere keuzes te maken' (Veenhoven, 1998). Dit onderwerp brengt ons naar het volgende onderdeel, waarom het voor geluk van belang is hier op een bewuste manier naar te streven.

Bewust streven naar geluk

Diegene die wachten tot het geluk (vanzelf) naar hen toekomt, kan lang wachten, want dit zal zelden of niet gebeuren. Om geluk te willen ervaren moet er gewerkt worden, want zoals de boeken beweren 'wie bewust streeft naar geluk, blijkt gelukkiger dan wie dat niet doet' (Karsten en Smit, 2003, 9). En dat is logisch, want als mensen ergens hun best voor doen, is de kans groter om het gewenste resultaat te bereiken. Als men ervan bewust wordt (gemaakt) dat je het eigen geluk in eigen handen hebt, kan men beter het leven zelf naar wens inrichten. Maar buiten het bewuster worden, zijn ook de handelingen noodzakelijk in de vorm van bijvoorbeeld openheid, oprechtheid, respect en discipline.

Ongeluk

Een van de punten van geluk is dat het niet zonder ongeluk mogelijk is. Geluk dat continu of optimaal aanwezig is bestaat dus ook niet. 'De ups en downs zijn nodig om onze ervaring kleur te geven. We hebben tegenpolen en contrast nodig' (de Vries, 2003, 29). Het accepteren van dit ongeluk, zoals verdriet of tegenslag, speelt een belangrijke rol bij de levenskunst. Optimaal geluk is daarbij ook onleefbaar, want als de mens geen hoogte- en dieptepunten zou ervaren, wordt het gemoed wel erg vlak. Daarbij zorgen de negatieve gevoelens voor dat men binnen veilige grenzen blijft. Zo wordt ook de kans op het overleven weer vergroot. Lastig is echter dat het negatieve harder aankomt dan het positieve. Aan de ene kant kan dat het geluksgevoel negatief beïnvloeden, maar aan de andere kant zorgt het er ook weer voor dat deze negatieve gevoelens de aandacht blijven opeisen, waardoor men er zelf aan moet werken om dit gevoel weg te kunnen werken. 'Negatieve emoties zijn dus niet de grootste vijand van het geluk. De echte vijand is de onwil om deze ongemakken te verdragen. Geluk bloeit op dankzij betrokkenheid en een mate van doorzettingsvermogen'

(<http://www.kieckens.nl/gelukenongeluk.htm>). Een van de items om gelukkig te kunnen worden is dus om met het persoonlijke ongeluk om te kunnen gaan, en hierbij door te zetten naar verandering of het geluk een plaats te kunnen geven. Of om 'gewoon' met het eigen ongeluk leren gelukkig te zijn.

Erfelijkheid

Een onderzoek naar ééneiige tweelingen wees uit dat geluk voor een bepaald deel erfelijk kan zijn. Als de ene persoon gelukkiger is dan een ander kan dit liggen aan de genetische opbouw van de persoon. Er zijn schattingen verricht dat het 50% invloed kan hebben op het geluksgevoel. Onder genetisch bepaalde karakterkenmerken dat het geluk van personen beïnvloed worden o.a. karaktertrekken en temperament bedoeld. (de Vries, 2003).

1.4 Relevantie van levenskunst en geluk

Na al deze invloeden die gepleegd kunnen worden op het gevoel van geluk, is het belangrijk de algemene (maatschappelijke) relevantie van dit al te bespreken. Wat voegt iemand toe die zich gelukkig voelt aan de samenleving of een onderdeel daarvan?

Uit onderzoek blijkt dat geluk mensen niet lui en passief tevreden maakt, maar juist motiveert, activeert en de blik verruimt. Mensen die gelukkig zijn, zijn zekerder, functioneren beter in relaties, zijn opener tegenover anderen en minder afhankelijk van elkaar (<http://www.kieckens.nl/art7.htm>). Deze zekerheid en actieve motivatie kan zorgen voor een soepelere ontwikkeling in het werk en in de vrije tijd.

Daarnaast blijkt uit een psychoneuro-immunologisch onderzoek dat mensen die positief zijn ingesteld en prettige ervaringen meemaken, een sterker afweersysteem hebben (de Vries, 2003). Mensen die zich gelukkig voelen zijn over het algemeen minder snel ziek, in vergelijking met mensen die minder goed in hun vel zitten. Als men zich vaak zorgen maakt, weinig sociaal contact heeft en vaak boosheid ervaart, werkt dit ook door op de lichamelijke gezondheid. Met als gevolg dat gelukkige mensen minder snel ziek worden en ook langer leven dan mensen die ongelukkig zijn.

Als men zich ongelukkig voelt, raken ze hierdoor vaker in een depressie en melden zich daardoor vaker ziek van werk of studie. Hierdoor kunnen ze zich niet gemakkelijk verder ontwikkelen en verslecht de persoonlijke en de sociale situatie. Dit verandert in een negatieve spiraal en uiteindelijk belanden ze in de WAO of WW. En daarbij 'tallose onderzoeken hebben uitgewezen dat werkloosheid bijdraagt tot een scala aan psychische problemen, variërend van apathie en prikkelbaarheid tot allerlei somatische stresssymptomen' (de Vries, 2003, 41).

Mensen die ongelukkig zijn maken daarnaast ook andere mensen minder gelukkig. En mensen die gelukkig zijn maken andere mensen daarbij ook weer makkelijker gelukkig. Met geluk bereikt men dus niet alleen een aangename leven, maar 'geluk blijkt ook bevorderlijk voor de maatschappij. Er is bijvoorbeeld een duidelijke relatie tussen geluk en tolerantie. Gelukkige mensen hebben minder

gauw zondebokken nodig en geven minder de schuld aan anderen en zetten zich meer in voor maatschappelijke organisaties' (Veenhoven, 2000).

Samenvatting

Levenskunst is niet de zin 'van' maar de zin 'ín' het leven. Het is de kunst om je eigen leven zo vreugdevol en zinvol mogelijk met succes en voldoening in te richten. Een levenskunstenaar weet waar hij of zij zich gelukkig bij voelt en kan daarom zijn of haar eigen leven op een zo vreugdevolle en zinvol mogelijke manier met succes en voldoening invullen (externe onvoorziene invloeden daargelaten). Geluk hangt o.a. af van de maatschappij, liefde, gezondheid, sociale contacten, betrokkenheid en verbondenheid, zinvol bezig zijn en persoonlijke ontwikkeling, erkenning krijgen, zelfreflectie, bewust streven naar geluk, ongeluk en erfelijkheid. Als mensen gelukkig zijn, is het mogelijk een socialere, tolerantere en respectvollere samenleving creëren.

Hoofdstuk 2 Kunst en cultuur

Inleiding

In dit hoofdstuk geef ik mijn visie op de definities van cultuur en kunst die tot stand zijn gekomen d.m.v. mijn literatuuronderzoek te koppelen aan eigen ervaringen en het verkrijgen van nieuwe inzichten op dit gebied. Daarna splits ik de kunstzinnige van de culturele activiteiten. Vervolgens behandel ik theorie over kunst en cultuureducatie. In de paragraaf erna komt het onderwerp geluk en levenskunst terug door de koppeling te maken met de relevantie van kunstzinnige en culturele activiteiten. En aan het eind van dit hoofdstuk staat een kort en bondig omschreven samenvatting.

2.1 Definitie van cultuur

Van het begrip cultuur zijn er vele definities, met daarbij even zoveel visies op dit onderwerp. Wat cultuur is, ontstaat vaak vanuit de oorspronkelijke betekenis van het eigenlijke woord cultuur, namelijk verbouwen, cultiveren, bewerken of creëren door de mens. Cultuur heeft dus te maken met maken, scheppen en creëren. Het begrip cultuur heeft betrekking op de verzameling aan normen, waarden, gebruiken en artefacten die mensen met elkaar delen. Cultuur bevat een scala aan gedragingen en overtuigingen die voor de mens een bepaalde betekenis hebben. Een goede definitie van cultuur vind ik dan ook 'een samenhangend geheel van meer of minder bewuste denkbeelden en technieken dat een groep mensen over langere tijd dient als richtlijn en instrument om te leven en overleven' (Vossestein, 2003, 27). Zijdeveld zegt dat cultuur 'een samenhangend geheel van waarden en normen' is en daarbij niet alleen de moraal en ethische kwesties aanduidt, maar ook de esthetische punten behandelt (van den Broek, de Haan en Konings, 2000, 18).

Berkers en Hendrichs vinden echter dat het bij cultuur gaat om 'levensstijl, de manieren waarop individuen en groepen hun leven vormgeven. Mensen geven hun bestaan zin, de wereld krijgt voor hen betekenis. Daarbij oriënteren ze zich op waarden en normen en ontwikkelen zij vormen van expressie en communicatie' (Berkers en Hendrichs, 2000, 96). Wat ze echter niet behandelen in deze definitie is dat deze mensen ook weer onderdeel zijn van een grotere groep die weer behoren tot de samenleving. Die samenleving heeft ook weer verschillende vormen van cultuur of (sub)culturen.

In de westerse samenleving vinden we op dit moment drie belangrijke punten van beschaving, namelijk geloof, collectivisme en individualisme. Het geloof ziet de schepping als een teleologisch fenomeen. Het collectivisme stelt de belangen van de samenleving voorop en het individualisme legt het accent op het belang van het individu. Daar tussen kun je spreken van dualisme. Hiermee bedoel ik een zienswijze waarbij per situatie wordt bekeken of het belang van het individu, of dat van de samenleving voorop komt te staan (<http://www.kvab.be/werking/cec.htm>). Uit deze definitie van cultuur lijkt het schijnbaar nog niet mee te vallen om je levenskunst vorm te geven doordat de drie peilers soms haaks op elkaar lijken te staan.

2.2 Definitie van kunst

'Kunst ontstaat uit de typisch menselijke drang tot creëren en is een uitdrukking

van cultuur. Kunst is onlosmakelijk verbonden met de samenleving in haar geheel, de 'sociale structuur', of de 'maatschappelijke totaliteit'. Een goed kunstwerk weerspiegelt deze totaliteit niet direct, maar indirect. Voor het scheppen van een kunstwerk heeft de kunstenaar bezieling of inspiratie nodig.'

(<http://www.kunstbus.nl/verklaringen/kunst.html> en www.realisme05.com). Deze inspiratie van de kunstenaar komt op dit moment voornamelijk uit de politiek, economie, wetenschap, techniek, kunst en uit eigen ervaringen door verbanden te leggen tussen maatschappelijke, culturele, historische en natuurlijke zaken.

'Punten zoals esthetisch gevoel, medeleven, kritiek of rechtvaardigheidsgevoel kan de kunstenaar aan het werk zetten. Pas wanneer hij of zij aan deze ontroering of verontwaardiging gestalte weet te geven, word de kunst geschapen.'

(<http://www.kunstbus.nl/verklaringen/kunst.html>)

Naast het produceren bestaat er nog een ander aspect van kunst, namelijk de esthetische beschouwing. De beschouwer geeft zijn of haar eigen interpretatie over de kunst en geeft hier bepaalde waarden aan. Hierbij gaat het om de communicatie tussen de kunstenaar en de beschouwer. Als de nadruk gelegd wordt op de klassieke of humanistische waarde wordt dit de normatieve benadering van kunst genoemd. Daarnaast speelt ook een rol in hoeverre de kunst op een vernieuwende manier inspeelt op de samenleving. Kunst heeft daarbij als betekenis ook nog een algemene verzamelnaam. Kunst kan alles zijn, maar vaak wordt het pas als kunst gezien wanneer de elitaire kunstkenners het kunst noemt. Ook vind men dat het kunst is als het duidelijk als kunstzijnde naar buiten wordt gebracht (Berkers, 2000).

Er wordt onderscheid gemaakt tussen populaire kunst en traditionele oftewel hoge kunst. Populaire kunst is ontstaan in de naoorlogse ontwikkelingen op gebied van consumptie goederen en diensten. De massacultuur is verbonden geraakt met het aangenamer maken van de vrije tijd (de Waal, 2004). Trends uit bijvoorbeeld de media en de kunst zijn o.a. muziekclips, graffiti, bodypiercing, skatetaal en breakdance. En hoge of traditionele kunst houdt in, zoals hierboven beschreven is, dat de elite bepaald wat 'echte' kunst is en wat niet. Deze keuze is sterk verbonden met de traditionele kunsten zoals ballet, opera, poëzie en schilderijen.

Naar mijn mening is kunst een bewuste handeling van de kunstenaar dat een product of proces voortbrengt. Vaak zit er achter deze expressie of creatie een eigen bedacht concept of idee, die een esthetische en/of geëngageerde waarde heeft die de toeschouwer laat nadenken en tot inzichten brengt. Ook kan kunst bij de toeschouwer associaties en waarden oproepen die niet bewust of onbedoeld door de kunstenaar zijn gecreëerd. Kunst roept een gevoel, plezier, emotie of herinnering op bij de beschouwer en kan daarbij ook confronterend en verontrustend zijn. Het houdt de toeschouwer een maatschappelijke spiegel voor die historisch of actueel van aard kan zijn. Het is een vorm van uiting van de kunstenaar die is ontstaan vanuit gedachtes, gevoelens of ideeën waarin de wereld geabstraheerd is.

2.3 Onderverdeling van kunstzinnige en culturele activiteiten

Definitie van een activiteit

Om erachter te komen wat kunstzinnige en culturele activiteiten zijn, is het belangrijk om als eerst te definiëren wat een activiteit inhoudt. De definitie van het woord activiteit in zijn algemeenheid is een toestand waarin bepaalde handelingen en werkzaamheden worden verricht als bezigheid, met als algemeen doel het bevorderen van de zelfrealisatie van de deelnemer (van Dale, 2002). Met de aanvulling dat deze bevorderingen van de zelfrealisatie van de deelnemer plaats vindt in de vorm van een korte termijn project met kleinere en specifieke doelstellingen en een concreet einddoel. Het is gericht op de persoonlijke ontwikkelingen van het individu, maar resulteert in de vorm van het maken van een eigen of met de groep gemaakte creatie. Verschillende activiteiten kunnen uitgewerkt worden tot de meest uiteenlopende onderwerpen. In de meeste gevallen bevindt de deelname aan activiteiten zich in de vrije tijd. In plaats van 'zomaar' zelfbedachte activiteiten op te zetten, worden ze meestal aangepast op wat de doelgroep aantrekt, op de omstandigheden en op de omgeving waar de activiteit wordt uitgevoerd. Eén en dezelfde activiteit kan in theorie daarom op een geheel andere manier uitgevoerd worden als deze wordt toegepast. Dit heeft o.a. te maken met hoe de doelgroep op de activiteit reageert en of de activiteit op de leefwereld van de doelgroep aansluit.

Vincent de Waal leert ons dat er drie terugkomende kenmerken van activiteiten zijn die onderling met elkaar zijn verbonden, namelijk; ontmoeting, ontwikkeling en ontspanning (de Waal, 2004). Dit brengt ons naar de relevantie van de activiteit.

(Maatschappelijke) Relevantie van een activiteit

Volgens van den Broek, de Haan en Konings zijn er zeven maatschappelijke betekenissen van activiteiten. Het dient voor het activeren van nieuwe doelgroepen, ontmoeting, aanbod van activiteit, publieksbegeleiding, programma's gericht op kunst en cultuur, verbindingen leggen tussen verschillende instellingen en ruimte geven. (van den Broek, de Haan en Konings, 2000).

Bij een culturele activiteit zijn de deelnemers bezig met actief, receptie en reflectief deel te nemen aan cultuur. In bredere zin is deze culturele vorming gericht op verklaring, zingeving en oriëntatie van het bestaan met de details; expressie, vormgeving, communicatie, levensstijlen en bestaans- en levensethiek. Dit is vooral gericht op de overdracht van cultuur aan de deelnemers. In smallere zin van het woord heeft culturele vorming te maken met vormingsprocessen die in verband staan met kunsten en kunstactiviteiten. (de Waal, 2004)

Cultureel en kunstzinnige activiteiten

Een culturele activiteit is breder dan een kunstzinnige activiteit. Een kunstzinnige activiteit is namelijk een specifiek onderdeel van een culturele activiteit. Dit houdt ook in dat de deelnemers actief, receptief en reflectief bezig zijn met cultuur, maar dan op het gebied kunst. Kunstzinnige werkvormen zijn muziek, theater, dans, beeldende kunst, literatuur en film. (Waal, 2004)

Daarnaast zijn er nog meer kunsten, zoals het materiele culturele erfgoed, de

toegepaste kunsten, grafische ontwerpen, industriële ontwerpen, mode en architectuur. Met deze werkvormen zijn er nog allemaal combinaties mogelijk, zoals met multimedia technieken en performance art, die je ook kunt gebruiken in combinatie met de computer.

Van Rosmalen leert ons dat het bij kunstzinnige activiteiten vooral gaat om de uitbeelding hiervan. Hetgeen dat wordt vormgegeven door deze uiting, kan de waarnemer zintuiglijk prikkelen. Hij maakt onderscheid in de verschillende soorten van vormgeven. Ten eerst is dat de expressieve vormgeving, dit houdt in dat er een product wordt geschapen vanuit de innerlijke beleving van de mens. Voorbeelden van expressieve vormgeving zijn pantomime, toneel, dans en zang.

De tweede onderscheid van vormgeven is de mimetische vormgeving. Hierbij wordt de ervaring vanuit de omgeving nagedaan. Voorbeelden van mimetische vormgeving is terug te vinden in het dagelijkse leven van een gezin waarbij de kinderen de ouders imiteren, jongeren die popsterren nabootsen, maar ook de invloed die wetenschappers, filosofen, literatoren, architecten en kunstenaars, op elkaar uitoefenen.

Hij deelt daarbij de kunstzinnige activiteiten in verschillende hoofdvormen van kunst. Dit zijn de podiumkunsten, de plastische kunsten en de literaire kunsten. Bij de podiumkunsten staat het handelend vormgeven centraal. Hij verdeelt de podiumkunsten onder in; drama, dans, beweging en muziek. Al deze podiumkunsten worden vormgegeven en beeldend gemaakt door het middel lichaam, woorden of muziek beeldend gemaakt.

De plastische kunst heeft betrekking op vormgeving van het bewerken van fysiek materiaal. Hier is te spreken van beeldende kunsten op zowel de klassieke kunsten, zoals beeldhouwen, houtbewerken en schilderen als de moderne kunsten, zoals fotograferen, filmen en geluid opnemen.

Bij literaire kunst gaat het om vormgeving d.m.v. het geschreven en gesproken woord van proza en poëzie. (Van Rosmalen, 1999)

De reflectieve aspecten worden hierbij niet genoemd. Ik zou deze willen toevoegen op het gebied van herkenning door de toeschouwer. Zowel podiumkunst, plastische kunst en literaire kunst hebben reflectieve eigenschappen. Niet alleen voor de maker maar ook voor de toeschouwer, die in de herkenning of in verwondering vermaakt wordt, dat op zich kan leiden tot bredere perceptuele perspectieven dat het leven kan verrijken en het geluk kan vergroten.

2.4 Kunst en cultuureducatie

Net als bij activiteiten staan er bij een leerproces bepaalde doelen centraal. Activiteiten zorgen ervoor dat de kennis, vaardigheden en houdingen die worden aangereikt door de deelnemer eigen kunnen worden gemaakt zowel binnen als buiten school- of cursustijd. Mensen kunnen intentioneel of spontaan leren. Bij intentioneel leren is de lerende zich ervan bewust dat hij of zij er iets van wil opsteken, en bij het spontaan leren wordt de lerende spelenderwijs iets geleerd. (Jansen, 2000).

Bij 'leren' in het algemeen is het belangrijk dat de algemene ontwikkeling blijft groeien. Deze algemene ontwikkelingsgroei houdt in; 'het vermogen om de betekenis van iets te begrijpen en daarover een oordeel te vormen en te geven'. Maar dit is een te groot doel om in één specifieke activiteit te behalen. Het gaat erom dat elke activiteit of vorm van leren een klein gedeelte bijdraagt aan deze algemene ontwikkeling.

Voordat mensen op een efficiënte manier iets willen leren is het belangrijk om een sterke leeromgeving te hebben. Het is van belang dat de leeromgeving open staat voor vragen van de lerende en daarbij het uitwisselen van kennis tussen verschillende partijen steunt.

Ook belangrijk in deze leeromgeving is de betrokkenheid van de opvoeders van de lerende jongeren. Als ouders interesse in hun kinderen tonen, met ze samenwerken, ze confronteren met relevante problemen en ze stimuleren om actief, gezamenlijk en initiatiefvol naar gemeenschappelijk oplossingen te zoeken, dan worden de jongeren uitgedaagd om zich via samenwerkings- en communicatieve projecten verder te ontwikkelen. Ook krijgen ze meer greep op het bevorderen van reflectieve vaardigheden. Als men datgene kan doen waar hij of zij goed in is, en deze eigenschappen of technieken aan anderen uit kan leggen en de ander daarmee wat van kan leren, leert hij of zij op kennis gebied hier zelf het meest van. Talenten en hun kunde aan andere mensen laten zien en overbrengen draagt bij aan geluk (zie hoofdstuk 1.3).

Op het gebied van het leren heeft de laatste tijd een verandering plaatsgevonden van tijdelijk en periodiek leren naar het levenslang en levensbreed leren. Er worden meer leerinitiatieven verspreid o.a. door middel van recreatie, kunst en cultuur en nieuwe media. Deze initiatieven gaan meer de diepte in, omdat er meer individuele en persoonlijke doelen worden nagestreefd. Als de deelnemer actief met het eigen leerproces bezig is, spreken we van zelfsturing. Daarnaast speelt de transfer een belangrijke rol bij de nieuwe ontwikkelingen. Een transfer houdt in dat het vermogen wordt ontwikkeld om de opgedane vaardigheden toe te passen en te benutten in andere (leer)situaties of (leer)omgevingen. Dit kan toegepast worden in zowel studie- of werkomstandigheden als in de vrije tijd.

Kunst en cultuur educatie betekent volgens Berkers; de opvoeding die mensen mogelijk maakt om te leren d.m.v. specifieke begeleiding voor de bepaalde activiteit waaraan deelgenomen wordt. De deelnemer kan de eigen bekwaamheden om kunst waar te nemen en kunstzinnig besefsvorming te ontwikkelen, kunst te leren beleven en te beoordelen dit daarna toe te passen in het leven (Berkers, 2000). 'Al die activiteiten die bijdragen aan het leren omgaan met kunst' is de definitie van cultuureducatie van Ensink (Konings, 2000, 43).

Er zijn verschillende soorten educatieve deelname aan kunst en cultuur activiteiten te onderscheiden. Namelijk de actieve participatie, dit houdt het beoefenen van de kunst in. Met receptieve participatie wordt bedoeld het leren omgaan met kunst en cultuur uitingen en het leren waarnemen, begrijpen, waarderen en genieten van de kunst. En reflectieve participatie betekent het beschouwen van de kunst en het leren de kunst te interpreteren, te bekritisieren en te beoordelen t.o.v. de

geschiedenis en de maatschappelijke context van de kunst (Berkers, 2000).

Kunst en cultuureducatie richt zich op de persoonlijke ontwikkelingen van de deelnemers. Op grote schaal moet het actief oordelen en waarnemen van de deelnemer bevorderen. Hierbij bedoel ik oordelen in de zin van kritiek kunnen leveren en zichzelf kunnen verantwoorden naar anderen toe. Specifiek gebeurt dit op verschillende vlakken, namelijk actief; het creëren van kunst, receptief; het waarnemen van kunst en reflectief; informatie verzamelen, beschouwen en discussiëren over kunst (de Waal, 2004).

2.5 Kunstzinnige en culturele activiteiten, de relevantie voor levenskunst

De relevantie van kunstzinnige en culturele activiteiten voor levenskunst zijn de o.a. de volgende. Bij het creëren van de kunst is de maker bezig met het uiten van zijn of haar gevoelens en emoties en geeft hier vorm aan. Expressie van gevoelens is een manier om iets achter te laten of te verwerken, waardoor er plaats is voor nieuwe ontwikkelingen. Dit proces draagt bij aan het geluk (zie hoofdstuk 1.3). Daarnaast kan het creëren van schoonheid ook een doel van de maker zijn. Door schoonheid in de eigen omgeving te creëren voldoe je aan een van de geluksvoorwaarden.

Met het resultaat van een eigen kunstwerk houdt de maker zichzelf een spiegel voor. Het is een manier om de eigen gedachten, gevoelens of ideeën in een abstracte vorm te kunnen ervaren. Hiermee wordt de zelfkennis van de maker bevorderd, omdat hij of zij zichzelf hierdoor op meer dan een manier kan bekijken. De verscheidene invalshoeken voor de zelfkennis draagt bij aan het geluk (zie hoofdstuk 1.3). De toeschouwer van de kunst kan eigen interpretaties vormen over het kunstwerk. Hierdoor wordt de fantasie geprikkeld, men heeft te maken met ervaringen die meer op het gevoel aanspreken dan het verstand. Er kan er even een uitvlucht uit de realiteit worden gemaakt of een wens of verlangen worden bevredigd en hierdoor kunnen er nieuwe ideeën bij de waarnemer ontstaan. Ook kan de kunst de interesse van de toeschouwer in kunst vergroten of inspireren om zelf kunst te scheppen of een bepaalde methodiek over te nemen.

De toeschouwer ontwikkelt door het zien van verschillende kunstwerken een kritische blik op kunst, waardoor het verdieping in kennis van kunst kan aanbrengen. Verdieping geeft de kans gedetailleerder en meer betrokken de kunst te kunnen beleven. Het maken van kunst kan de maker dwingen tot aandachtig gebruik maken van de zintuigen. Door het zien, horen, voelen, ruiken en/of proeven van de kunst kan men gedwongen worden het werk op een andere manier te bekijken, wat kan leiden tot nieuwe inzichten en zelfkennis en dit draagt ook bij aan het persoonlijke geluksgevoel. Daarbij draagt ook het actief gebruiken van de zintuigen bij aan het geluk door bewuster te leren observeren (zie hoofdstuk 1.3) (<http://website.leidenuniv.nl/~oerslfcmv/publications1.html>).

De deelnemer aan kunstzinnige en culturele activiteiten maakt een proces door van consumptie naar productie. Dit houdt in dat er een overgang wordt gemaakt van het passief laten vermaken naar het actief zichzelf vermaken.

Andries van den Broek, Jos de Haan en Fianne Konings zeggen vijf maatschappelijke functies van kunst en cultuur te onderscheiden. Dit is de legitimerende wijze die ontwikkelt bijvoorbeeld identiteitsvorming en wat de deelnemer kan, wil en weet. Op een esthetische manier, bijvoorbeeld of de deelnemer het mooi of lelijk vindt. Ook de kritisch vaardigheden worden gestimuleerd, zoals wat de mening van de deelnemer is en hoe zij het anders zouden aanpakken. De emancipatoire gevolgen laten de deelnemer onderdeel zijn van het geheel. En op sociaal gebied kan het dienen als ontmoetingsplaats en kennismaking met andere mensen en instanties (van den Broek, de Haan en Konings, 2000).

Samenvatting

Kunst en cultuur zijn belangrijke elementen om deel te kunnen nemen aan maatschappelijke en sociale processen. Kunst ontstaat uit de menselijke drang tot creëren en is een uitdrukking van cultuur. Kunst is onlosmakelijk verbonden met de samenleving in haar geheel, in de sociale structuur en de maatschappelijke totaliteit. Kunst en cultuur educatie en activiteiten dragen bij aan een bewuster leven en kan het gelukservaren van mensen vergroten.

Hoofdstuk 3 De jongeren

Inleiding

In dit hoofdstuk beschrijf ik waar de doelgroep, waar ik mij op richt, mee bezig is in haar leefwereld. Daarop de jongeren t.o.v. geluk en levenskunst. Dan behandel ik de onderwerpen jongeren, kunst en cultuur met daarop volgend een samenvatting van dit hoofdstuk.

3.1 De leefwereld van de jongeren

Jongeren van 13 tot 17 jaar bevinden zich in de puberteit en vanaf 18 jaar begint de adolescentiefase. Ze maken een overgang door van kind naar volwassen, van afhankelijkheid naar zelfstandigheid. Jongeren van deze leeftijd strijden voor gelijkwaardigheid, rechtvaardigheid en onafhankelijkheid, met ouders, docenten en andere autoriteiten. Al zijn de jongeren nog lang afhankelijk van hun ouders, bijvoorbeeld op financieel gebied, worden ze ook al aangesproken als zelfstandig consument. Er wordt daardoor van jongeren geëist dat ze kunnen afwisselen en combineren tussen afhankelijkheid en autonomie. Hiertussen moeten ze voortdurend balanceren.

Daarnaast leven ze met nog meer onzekerheden, bijvoorbeeld over wie ze zijn, wat ze willen, wat ze vinden, wat ze kunnen, wat de toekomst gaat brengen, hoe ze overkomen op hun omgeving en hoe ze eruit zien. Ze gaan op onderzoek uit naar wie ze zijn en zien zichzelf daarbij als centrum van hun (persoonlijk) heelal. 'Ze gaan experimenteren, beleven wat er te beleven valt en uitzoeken welke consequenties hun daden hebben' (http://www.sweetlove.be/br_puberteit.htm). Sociale interactie met vrienden speelt een grote rol bij het verder ontwikkelen tot volwassene. Ze leren naar zichzelf te kijken door de manier waarop anderen op hen reageren of oordelen, wat ze van hun vrienden kunnen verwachten, van wie ze steun krijgen en wie ze kunnen vertrouwen. Hun afhankelijke positie uit de kinderjaren verandert in een onafhankelijke positie met sociale afhankelijkheid.

Maatschappelijke ontwikkelingen

Een invloedrijke maatschappelijke verandering van dit moment is de individualisering. In de jaren zestig was er sprake van een gezinsindividualisering, maar nu valt de individualisering *binnen* het gezin op. De gezinsleden ontwikkelen onafhankelijke leefpatronen en er is steeds meer sprake van gelijkheid in de omgangsvormen waarbij overleg een groeiende rol speelt. Socioloog de Swaan noemt dit een 'onderhandelingshuishouding'.

Deze onderhandelingshuishoudingsontwikkeling zorgt ervoor dat de maatschappij verwacht dat de jongeren zich flexibel op kunnen stellen en zij doet een beroep op vaardigheden als alertheid, initiatief nemen, doorzettingsvermogen, sociale en communicatieve vaardigheden in plaats van bijvoorbeeld de concrete beroepskennis. Deze verschuiving van eenzijdig beroepsgerichte vaardigheden naar bredere vaardigheden wordt ook wel cross curricular genoemd.

Als we kijken naar de inkomens van de jongeren heeft 90% van 12 tot 24 jarige een wekelijks of maandelijks inkomen. Dit is ongeveer 23 euro per week onder de

12-17 jarigen en 130 euro per week voor de 18-24 jarigen. Bijna de helft haalt het inkomen uit een baan, maar ze verdienen te weinig om op zichzelf te kunnen wonen en blijven daarom vaak thuis wonen. Daarbij is er een hoge jeugdwerkloosheid en vrezen de jongeren hier in de toekomst mee te maken te krijgen.

Jongeren moeten vroeg keuzes maken die vaak dwingend en onomkeerbaar van aard zijn. Een voorbeeld is de tweede fase in het onderwijs. Vrij vroeg moeten leerlingen kiezen voor richtingen die hun verdere studiemogelijkheden vastleggen. Deze chronische keuzedwang vraagt voortdurend om bezinning en zelfbeschouwing. Op alle terreinen is deze reflectie vereist, omdat elk onderwerp veel kanten heeft, waarbij de interpretaties en standpunten elkaar tegen kunnen spreken. Deze onzekerheden vergroten de psychologische druk t.o.v. het maken van afwegingen (Dieleman, 2000).

Ook de invulling van de vrije tijd wordt steeds meer gebruikt voor leer- of ontwikkeltijd. De vrije tijd en het onderwijs komen op dit punt dicht bij elkaar te staan. De vrije tijd wordt als belangrijk onderdeel gezien om de sociale en culturele vaardigheden te verwerven (de Waal, 2004).

Onderzoeksresultaten

Het zelfstandig worden, het dragen van verantwoordelijkheid, respect voor jezelf en respect voor anderen hebben vinden jongeren belangrijke items. Een kwart van de jongeren vindt dat 'zich flexibel op kunnen stellen' een belangrijk doel is. Minder dan de helft van de jongeren stelt aan maatschappelijk succes of het verdienen van veel geld een levensdoel. Dit geldt ook voor het doel van prestaties leveren. Bij beide doelen is dit minder dan verwacht. Meer dan de helft denkt dat de maatschappij over tien jaar veranderd zal zijn in een meer egoïstische en racistische samenleving. Veel jongeren hebben geen vertrouwen in de toekomst en heeft ook wanhoopgevoelens over hun eigen toekomst. Onafhankelijkheid, doorzettingsvermogen, bekwaamheden ontwikkelen en van het leven kunnen genieten vinden bijna tweederde van de jongeren belangrijke eigenschappen. Bij het punt 'van het leven kunnen genieten' wordt de koppeling met levenskunst gemaakt (Dieleman, 2000).

Vrijetijdsindeling

40% van de jongeren sport meerdere keren per week of dagelijks en daarnaast sport 40% vrij weinig (minder dan één keer per week). Driekwart van de jongeren beoordeelt zijn eigen gezondheid als goed. Een kwart van de jongeren zegt 'matig' gezond te zijn. 42% is lid van een sportvereniging en 24% is lid van een andere vereniging of club (<http://cms.dordrecht.nl>) (zie bijlage 1). Gezondheid is een belangrijke factor voor de levenskunst, zoals we in hoofdstuk 1 hebben kunnen lezen. Fysieke gezondheid kan verkregen worden d.m.v. sport en voeding.

Naast sport zou er ook gedacht kunnen worden aan het bezoeken van kunstzinnige en culturele instellingen. Maar uit de grafieken blijkt dat jongeren van 16 tot en met 25 jaar hier wegblijven. Hierbij gaat het dan vooral om de traditionele en hoge kunsten. Deze jongeren hebben voor bezoek aan theater, dans en

klassieke muziek een score van -30. Bij bezoek aan popmuziek, cabaret, musicals, jazzmuziek, kunst en galleries is deze score ook -30. De laagste van alle doelgroepen. Ze zijn uitzonderingen in de diepe min zone, behalve bij de doelgroep 26 tot 35 jarige waarbij ook het bezoek aan kunst en galleries diep in de min te vinden is. In hoofdstuk 3.2 ga ik verder in om de kunstbeleving van de jongeren.

3.2 Jongeren, geluk en levenskunst

Uit een onderzoek van Nipo blijkt dat jongeren tot 24 jaar het vaakst ongelukkig zijn. Nipo veronderstelt dat twijfel en onzekerheid bronnen van ongeluk zijn. Ze hebben te lijden onder "overvloedige keuzemogelijkheden van de moderne maatschappij" (<http://www.u4u.nl/artikelen/mannengelukkiger.htm>).

Een geluksenquête van jeugddienst In Petto bij 1277 jongeren tussen 13 en 17 jaar laat zien dat ze hun geluk vooral laten afhangen van relaties (33%) en een gevoel van algemene tevredenheid (31%) en 8% geeft aan meer te willen kunnen genieten (<http://www.klasse.be/archieven>).

Levenskunst voor jongeren is de kunst van bewust zichzelf te kunnen zijn met de eigen verlangens, behoeften en neigingen. Door communicatie met anderen krijgen jongeren hierover meer verheldering, diepgang en bewustwording. Naast het eigen levensoriëntatie onderzoek krijgen jongeren op school de kans om ook met andere levensbeschouwingen in aanraking te komen. Hierdoor kunnen ze meerdere visies onderzoeken en hun houding daar tegenover bepalen. De verhouding naar een ander vormgeving in omgang met elkaar en medeburgerschap is een sociale vorm van levenskunst (<http://www.vmtm.nl/pivot/entry.php?id=31>).

3.3 Jongeren en kunst en cultuur

Jongeren zijn als consumptiegroep op gebied van kunst en cultuur te omschrijven als omnivoren (alleseters). Hiermee wordt bedoeld dat ze de culturele en niet culturele vrijetijdsactiviteiten door elkaar vermengen. Kunst en cultuur en recreatieve activiteiten wordt door elkaar heen geconsumeerd. Een voorbeeld hiervan is dat jongeren populaire kunst, kunst die bij de massa populair is, zoals breakdance, graffiti en popfestivals en hoge klassieke kunsten zoals ballet, schilderen en opera bezoek door elkaar heen mixen (van den Broek, de Haan en Konings, 2000). Van den Broek, de Haan en Konings menen nu wel dat jongeren alleseters zijn, maar ik ben echter van mening dat jongeren minder mixen zoals hierboven wordt gezegd. Jongeren maken minder gebruik van hoge kunst dan wordt gehoopt. In de grafiek van bijlage 4 is te zien dat jongeren van 16 tot 25 jaar geheel in de min springen als het gaat om bezoek aan deze hoge culturele instellingen zoals theaters, met toneel-, dans of muziekvoorstellingen, of musea en galleries. Ze worden bijna alleen aangetrokken tot de populaire kunst. Dit komt o.a. door de invloed van de media. Op dit moment is de televisie de meest gebruikte vorm van media onder jongeren. Dit wordt waarschijnlijk binnenkort ingehaald door internet en games. Jongeren kijken door de weeks gemiddeld meer dan anderhalf uur t.v. per dag. De media maakt gebruik (of eigenlijk misbruik) van de nog beïnvloedbare en identiteitsvormende jongeren. Jongeren zijn goede

consumenten omdat ze het belangrijk vinden om bij te blijven en te weten wat er 'in' en dus populair is. Jongeren vinden hun voorbeelden in de media d.m.v. muziekgroepen, internet, tijdschriften en willen vaak hetzelfde als beroemdheden die de media toont.

De scholen proberen kunst en cultuur van jongeren op een andere manier onder de aandacht te brengen. Deze interesse moet worden gewekt door educatie in de vorm van kunstzinnige en culturele vormingslessen. Door kunsteducatie leren scholieren van en over de kunst. Kunstinstellingen zijn verplicht om een deel van het geld wat ze krijgen van de overheid, te besteden aan kunst- en cultuureducatie (http://www.rks.nl/db_call800.php?afd=home&parent=16&kop=Kunst,_cultuur_en_jongeren). Daarnaast zijn er specifieke instellingen zoals een Vrije Academie, kunst en cultuur bureau's en buurthuizen die zorgen voor kunstbemiddeling. Hiermee wordt bedoeld dat mensen in contact worden gebracht met kunsten, dat ze worden geactiveerd tot participatie met de kunst. Als laatste zijn er instellingen die zorgen voor kunstanimatie. Zij zorgen voor het motiveren tot het maken van kunst (van den Broek, de Haan en Konings, 2000).

Glorieux en Moens vertellen ons dat deelname aan culturele activiteiten van de jongeren niet te maken heeft met het internetgebruik of de televisie (Glorieux & Moens, 2002). De televisie is dus niet de grote boosdoener voor de afwezigheid van jongeren bij culturele activiteiten, want waar de televisie voornamelijk voor gebruikt wordt is als entertainmentmachine. De afwezigheid van jongeren bij culturele activiteiten heeft o.a. te maken met het *drukke-agendasyndroom*. Een tijdsbestedingonderzoek beweert dat jongeren tussen 12 en 19 jaar door de weeks maar ongeveer vijf uur per dag vrije tijd heeft en negen uur per dag in het weekend. Jongeren vinden het gebrek aan tijd de belangrijkste belemmering om aan cultuur te participeren. Dit geldt zowel voor die wel in cultuur geïnteresseerd zijn als jongeren die niet in cultuur geïnteresseerd zijn (Rainchon & Van Liefferinge, 2003-2004). De beschikbare tijd die jongeren hebben is vaak volgepland met lange termijn activiteiten die oorspronkelijk vrijwillig gekozen zijn, maar deze worden op den duur beschouwd als verplichting i.p.v. gebaseerd op vrije keuze. Hierdoor hebben jongeren het gevoel dat ze minder vrije tijd hebben. De routine van deze vaste activiteiten zorgen ervoor dat het patroon moeilijk kan worden doorbroken (http://www.wvc.vlaanderen.be/jeugdbeleid/publicaties/documenten/smakers_web.pdf). Daarnaast worden niet alleen de activiteiten op cultuurgebied meer, maar ook het aanbod op de recreatieve vrijetijdsmarkt. De jonge omnivoor moet in het aanbod van activiteiten dus steeds vaker keuzes maken en meer inplannend worden in de al drukke vrijetijdsagenda. Hierbij hoort de ontwikkeling van participant naar passant. De jongeren nemen minder intensief deel aan activiteiten, omdat ze de aandacht en energie tussen alle activiteiten moeten spreiden (van den Broek, de Haan, Konings, 2000).

De CMV'er speelt in op verschillende niveau's, op individueel gebied van de deelnemer, zelfreflectie. Op sociaal gebied in de vorm van participatie aan de activiteit en maatschappelijk door persoonlijke confrontatie, diversiteit en leren omgaan met verschillen. Ook figureert de CMV'er als reisleader. Zij of hij laat aan

de deelnemers verschillende culturele ruimtes zien waar de activiteiten plaatsvinden (van den Broek, de Haan en Konings, 2000). Voor deze jongeren ontwikkel ik een reflectieve activiteit waarbij ze het eigen handelen zien en geconfronteerd worden met zichzelf, waardoor de bewustwording en uiteindelijk het geluk van de jongeren kan worden vergroot. Een deel van de tijd die jongeren aan recreatieve activiteiten besteden (film kijken en computeren) wordt door mijn activiteit nu op een culturele manier besteed. Door in te spelen op de affiniteit die jongeren hebben met computers, maak ik de activiteit in de vrije tijd aantrekkelijk.

Samenvatting

De belevingswereld van jongeren gaat over het zoeken naar zelfbevestiging en erkenning. In het grote aanbod van activiteiten, mogelijkheden en consumptieve goederen is het de levenskunst voor jongeren zichzelf bewust te kunnen zijn met de eigen verlangens, behoeften en neigingen. Waarbij de CMV'er de verantwoordelijkheid heeft dit in goede banen te leiden d.m.v. de juiste activiteiten met een hoog bewustwordingsgehalte over de kwaliteiten bij de cliënt.

Hoofdstuk 4 Een kunstzinnige activiteit ten behoeve van geluk en levenskunst

Inleiding

Om antwoord te geven op de vraag 'Hoe kan ik als CMV'er een kunstzinnige en culturele activiteit ontwerpen voor jongeren van 13 tot 18 jaar om hun eigen levenskunst te vergroten?' heb ik de nodige literatuur geraadpleegd en met deze kennis mijn doelstelling en eigen visie op los gelaten. Hieronder beschrijf ik de activiteit die gebaseerd is op de conclusies die ik heb getrokken vanuit de tekst uit de bovenstaande hoofdstukken.

4.1 De activiteit

De activiteit die ik heb ontworpen en uitgewerkt bestaat uit een filmproject met als hoofddoel het ontwikkelen van reflectie, bewustwording en zelfrealisatie van de deelnemende jongeren. Het project draagt de titel 'Kijk naar je eigen!'. Ik kies voor deze drie punten omdat dit bijdraagt aan het persoonlijk geluk en de levenskunst, zoals beschreven in hoofdstuk 1. Deze items heb ik gekozen omdat ik het interessant vind ze om te zetten naar een kunstzinnige en culturele activiteit. Daarbij draagt het creëren van kunst ook bij aan meer zelfkennis (zie ook hoofdstuk 2.5).

Gelukkigsinvloeden

De relevante gelukkigsinvloeden voor de activiteit heb ik hieronder uitgewerkt om de koppeling met geluk te maken. Voor meer uitleg van de kopjes kan er verwezen worden naar hoofdstuk 1.3.

Maatschappij

Jongeren filmen zichzelf in de maatschappij waar zij in leven, zowel in de samenleving als in hun eigen subcultuur. De deelnemers krijgen de vrijheid de opdracht zelf in te vullen op een eigen wijze. Hun eigen planning te kunnen kiezen en welke momenten ze uitkiezen om zichzelf te filmen.

Sociale contacten

Door participatie aan het project komen de jongeren in contact met andere jongeren, medewerkers en begeleiders. Dit vergroot hun netwerk van sociale contacten waar ze kennissen of vrienden aan over kunnen houden.

Betrokkenheid en verbondenheid

Door de betrokkenheid van de begeleiders voelen de jongeren zich eerder serieus genomen. Deze betrokkenheid vindt plaats op niveau van individuele feedback en begeleiding. De verstandhouding tussen begeleiders en deelnemers zijn duidelijk in verantwoordelijkheid, maar wel informeel.

Creëren

Door het maken van een film, van het bedenken van een concept, het filmen, tot de eindmontage zijn de jongeren bezig zich op die manier creatief te uiten. De bekwaamheden van de jongeren op gebied van film maken in relatie tot hun denken en handelen worden vergroot.

Ontwikkeling en ontplooiing

De jongeren kunnen zelf kiezen hoe hard ze werken en ook op welk niveau ze willen werken. Jongeren met meer ervaring op filmgebied kunnen ervoor kiezen zelfstandiger te werk te gaan. De begeleider geeft in ieder geval wel aan waar de deelnemer op moet letten om de film beter uit te kunnen werken. Zo kan de deelnemer zijn of haar eigen leerproces sturen.

Erkenning

Door het verkrijgen van positieve feedback van het publiek, de begeleiders en mede deelnemers krijgt de deelnemer erkenning voor zijn of haar werk. Zeker als in de media het project, de film en de namen van de deelnemers staan vermeld, wordt deze erkenning nog groter.

Zelfreflectie

Het gehele project staat de zelfreflectie centraal. Continu wordt er beargumenteerd waarom iets gedaan wordt zoals het is gedaan en dat er meer invalhoeken zijn om iets te benaderen. Hierdoor kan de deelnemer een goed doordacht eindproduct afleveren, waarover hij of zij verantwoording kan geven naar de toeschouwers.

‘Kijk naar je eigen!’

De opzet van ‘Kijk naar je eigen’ bestaat uit acht jongeren tussen de 13 en 18 jaar, onder begeleiding van een professionele filmmaker, waarbij de deelnemers in drie maanden kennis maken met het medium film. Het eindresultaat van dit project zijn zelfgemaakte films van maximaal 15 minuten. Hierbij leren de jongeren hoe ze een film kunnen maken en hoe ze verschillende filmtechnieken toe moeten passen. De jongeren staan zelf centraal in hun eigen film waarin ze hun eigen visie op de leefomgeving laten zien. Hier speel ik in op de jongeren die zichzelf zien als centraal punt van het bestaan (zie ook hoofdstuk 3.1), daarmee geef ik een positieve draai aan ‘het zichzelf in het middelpunt zetten’. Ze filmen zichzelf in de eigen omgeving, met familie en vrienden, in hun eigen buurt, in hun leefsituatie, hun vrije tijdsbesteding en verplichtingen, kortom de eigen cultuur en maatschappij van de jonge deelnemers. Hier wordt de relatie van de activiteit richting de maatschappij gelegd, die is dus altijd aanwezig omdat ze er midden in staan. De camera wordt een maand onderdeel van hun dagelijks leven. Niet als passieve observator, vanuit het oog van de filmer, maar vanuit het oog van een betrokken ‘persoon’ die een maand lang het leven volgt van de deelnemer. De jongeren zijn afkomstig uit één buurt.

Opdrachten, vragen en ideeën die de jongeren zouden kunnen helpen met de opbouw, het onderwerp van de film of het inkomen van het begin van het project kunnen zijn; Waar hou je van of wat vind je leuk? Waar heb je een hekel aan en hoe ga je hiermee om? Hoe ziet je week eruit? Wat zijn je wekelijkse activiteiten? Wat is je lijfspreuk? Wat is je doel of missie in je leven? Wat wil je de kijker graag laten zien uit je eigen leven? Wat wil je de kijker meegeven?

Het is ook mogelijk dat de jongeren de bewoners interviewen, hierbij worden de bewoners betrokken en dit zorgt voor meer belangstelling en betrokkenheid tussen

de buurtbewoners t.o.v. het project en de jongeren. Daarnaast zorgt het zeer waarschijnlijk voor meer publiek bij de eindpresentatie.

In het project wordt gebruik gemaakt van digitale film. Hiermee speel ik in op de laatste ontwikkelingen op filmgebied. Daarnaast is digitale filmbewerking een stuk eenvoudiger dan analoog monteren. Het neemt minder tijd in beslag en digitale apparatuur is beter beschikbaar. Daarnaast kan de film snel en eenvoudig bijgewerkt worden om eventuele veranderingen of verbeteringen aan te brengen d.m.v. beeld overgangen, effecten, filters en geluid bewerking.

Deze activiteit is zowel kunstzinnig als cultureel van aard. De jongeren leren op kunstzinnig gebied, een onderdeel van cultuur, videotechnieken toe te passen en hun eigen levensmomenten om te zetten naar de werkvorm 'film'. Op cultureel gebied is dit een manier waarop de deelnemende jongeren in de maatschappij staan en hoe ze hier tegenaan kijken. Daarnaast maken de participanten tijdens het project deel uit van een kleinere (sub)cultuur en sociaal netwerk.

Doelen en maatschappelijke relevantie

De manier die gebruikt wordt om reflectie, bewustwording en zelfrealisatie bij jongeren bevorderen d.m.v.:

- De eigen manier van handelen (op een objectievere manier leren), observeren en dit op een afstand kunnen waarnemen.
- Zichzelf kunnen bekijken zoals ze ook anderen beoordelen.
- Confrontatie met zichzelf (positief en negatief), de eigen stem horen, de eigen houding zien, geconfronteerd worden met eigen rituelen en gewoontes.
- Stil staan bij dat alles wat je doet consequenties heeft en bepalend is voor jezelf en anderen.

Daarnaast draagt het filmproject bij aan het bevorderen van sociale contacten in de buurt (zie hoofdstuk 1.3 en de inleiding van hoofdstuk 3).

En wel op de volgende wijze:

- De deelnemers maken nieuwe sociale contacten, kennissen en vrienden tijdens het project.
- De buurt krijgt stedelijke aandacht door posters, flyers en de media in positieve zin.
- Buurtbewoners komen kijken naar de eindpresentatie.
- Het buurthuis dient als ontmoetingsplek.
- Het saamhorigheidsgevoel wordt vergroot tussen de deelnemers en het publiek o.a. door overeenkomsten en bevestigingen vanuit de buurt wat terugkomt in de film.
- Tevens hebben de jongeren een zinvolle vrijetijdsbesteding i.p.v. doelloos hun tijd in delen en ze kunnen hierbij een voorbeeld zijn voor andere jongeren.
- De buurtbewoners krijgen een concreter beeld van de jongeren. Als ze naar de presentatie komen kijken, worden ze meegenomen in het denken en leven van deze jongeren, hierdoor kunnen ze de jongeren beter leren

kennen en krijgen (hopelijk) meer begrip en minder reden voor jongerenangst.

Locatie

De locatie van de activiteit vindt plaats in een buurthuis. Ik kies ervoor om de jongeren in hun eigen omgeving, de wijk, te laten werken aan een film, omdat dit de buurt is die ze over het algemeen het beste kennen, waar ze vertrouwd mee zijn en ze weten wat er speelt.

Werkwijze en werkvorm

Voordat het project begint worden er informatiebijeenkomsten gehouden, waarbij de jongeren kunnen kijken of het project hen interesseert en of ze denken er iets van te kunnen leren. Het is een project voor beginnende filmmakers, dus jongeren die al redelijk ervaring hebben met het maken van een film, kiezen er waarschijnlijk voor om niet mee te doen. Al worden ze als deelnemers niet uitgesloten. De jongeren met meer film ervaring zouden eventueel een begeleidende rol kunnen gaan spelen in de opzet. Na de informatiebijeenkomst kunnen de jongeren zich inschrijven voor het filmproject. Door te kiezen voor een informatiebijeenkomst, haal je de jongeren binnen die echt geïnteresseerd en intrinsiek gemotiveerd zijn. De inschrijving kan o.a. ook gedaan worden via internet of d.m.v. invulstroken in de (buurt)krant. Hierdoor kunnen de jongeren die geënthousiasmeerd zijn op een snellere en makkelijker manier andere jongeren benaderen en aansporen om mee te doen aan het project. Bij een te grote belangstelling, zal er een (informele) selectie moeten worden gemaakt. Hierbij wordt niet gelet op de specifieke capaciteiten die de aankomende deelnemer heeft, maar is echter meer van praktisch van aard. Dit zal aan de jongeren uitgelegd worden, omdat ze zich anders beledigd of afgewezen zouden kunnen voelen. En dan zou de kans bestaan dat ze niet meer mee willen doen met het volgende filmproject. De jongeren die niet geselecteerd zijn, hebben namelijk weer voorrang bij de eerstvolgende lichting van het filmproject, die een paar maanden later van start gaat.

Deelname aan het 'Kijk naar je eigen!' project wordt zo laagdrempelig gehouden, o.a. doordat het een kort termijn project is van 3 maanden. De drempel dat jongeren een halfjaar of een jaar vast zitten aan een activiteit is hier niet van toepassing. Zoals in hoofdstuk 3.2 beschreven is er dan minder kans op last van het drukke agendasyndroom. De filmbijeenkomsten met de deelnemers zullen twee en een half uur duren. De jongeren worden geacht om een kwartier voor het begin van een bijeenkomst aanwezig te zijn.

Programma opzet

De eerste bijeenkomst zal beginnen met een introductie over het project, een kennismaking met de filmmaker en de jongeren onder elkaar. De filmmaker kan hier stukken van zijn of haar eigen werk aan de jongeren laten zien. In de daarop volgende bijeenkomsten krijgen de jongeren een workshop interviewen, gebruik van de camera en omgaan met licht en geluid i.h.k.v. film en documentaire. In de vier weken erna gaan ze zelf op pad om te filmen. Daarnaast komen ze elke week bij elkaar om het geschoten materiaal met de groep te bekijken en te bespreken.

Na het filmen begint het monteren van de film, dit is een proces van vier weken, waarbij de deelnemers leren werken met een digitaal montageprogramma en de tips en tricks van het monteren onder de knie krijgen. Een week na de laatste montagedag worden alle films op één avond gepresenteerd in het buurthuis voor belangstellenden.

De begeleiding

De acht jongeren worden begeleidt door een professionele filmmaker en regisseur. Hij of zij zorgt voor de artistieke begeleiding en zorgt ervoor dat de kwaliteit van de gehele activiteit (o.a. de begeleiding, de film ontwikkelingen en de eindpresentatie) bewaakt wordt. De filmmaker werkt nauw samen met een CMV'er die binnen dit project een grote rol speelt voor o.a. de ondersteuning van het gehele project en het houden van overzicht tijdens het gehele project. De CMV'er is bij deze activiteit een zeer betrokken projectleider die specifiek zorgt voor het organiseren en het opzetten tot aan de afronding van het project. Hieronder wordt verstaan het aanvragen van fondsen, de nodige voorbereidingen treffen om de voorwaarde van de activiteit te faciliteren, het bijhouden van de begroting, de werving van jongeren, de contacten onderhouden van alle relaties die zijn betrokken bij het project, werkbesprekingen houden met de filmmaker en andere betrokkenen, eventueel de discussie leiden tussen de jongeren en het publiek bij de presentatie en evalueren met de organisatie, de filmmaker en de deelnemers. Daarnaast is de CMV'er hierbij een intermediair tussen de betrokkenen en hun vragen en problemen, de betrokkenen onderling en groepen onderling, mensen en instanties en groepen en instanties en is daarmee een evenwichtskunstenaar (Spierts, 1994).

Eén keer per week komen de jongeren bij elkaar om het materialen van elkaar te bekijken (of een selectie daarvan). De jongeren kunnen op een relaxte manier reageren op het werk van de ander en hierdoor krijgen zij zelf ook sneller inzicht hoe zij zelf te werk zijn gegaan of kunnen gaan. De ander kan vertellen waarom hij iets wel of niet heeft gedaan en hierdoor vormt zij of hij een eigen en sterker standpunt. Ze kunnen dan nadenken en verantwoording afleggen d.m.v. argumenten over hun eigen keuze en handelingen zonder zich bedreigd of aangevallen te voelen. Zo leren zij met positieve en negatieve kritiek om te gaan.

Naast de organisatie heeft de CMV'er de taak om overal bij te springen waar dat nodig is, hij of zij dient ondersteuning te bieden bij de uitvoering van het filmproject, bijvoorbeeld door het begeleiden van de jongeren, de jongeren motiveren, animeren en enthousiast maken en houden, interesse tonen (juist ook bij afwezigheid van een deelnemer) en jongeren serieus genomen laten voelen waardoor ze meer betrokken worden bij het project.

Betrokkenheid

Er wordt van de jongeren een financiële bijdrage van 15 euro gevraagd voor deelname aan het project. Daarvoor krijgen ze een lidmaatschapskaart voor het project. Dit is voor de extra binding voor de jongeren met het project. Omdat ze hebben moeten betalen, is het minder makkelijk en minder leuk om een bijeenkomst te missen, dit in vergelijking als de deelname gratis zou zijn. 15 euro

is een betaalbaar bedrag die de jongeren, of hun ouders, als ze het echt willen, bij kunnen dragen. Hiermee is de kans groter dat er deelnemers binnen gehaald worden die van binnenuit gemotiveerd zijn.

Actieve deelname

Actieve deelname aan dit filmproject houdt in dat de deelnemers kunnen ervaren hoe het is om een film te maken d.m.v. de kennis en de ervaring van het proces bij het maken van een eigen film en wat hierbij nodig is. De jongeren zijn tijdens het project bezig met de kennismaking met het buurthuis en worden betrokken bij de activiteiten hiervan. Daarnaast maken ze kennis met andere jongeren, met de filmmaker en andere betrokken personen van het filmproject.

Als de jongeren intensief en actief deelnemen aan het project wordt de kwaliteit van het product wellicht vergroot. Een gevolg daarvan kan zijn dat de feedback van het publiek daardoor positiever is. Dit heeft als gevolg dat de jongeren zelfverzekerder worden over hun eigen verrichte werk, ofwel hun eigen film.

Persoonlijke vaardigheden die de jongeren kunnen gaan ontwikkelen zijn; verhoging van zelfverzekerdheid, resultaat gericht denken, tijd inschatten en plannen, verantwoordelijkheden op zich nemen, omgaan met feedback (kritiek en complimenten) en presentatie- en uitvoeringsmogelijkheden (technieken). Ik moet hierbij zeggen dat het per persoon verschillend kan zijn wat de deelnemer van het project meekrijgt. De ene persoon staat meer open voor nieuwe (persoonlijke) ontwikkelingen en graag wil leren, terwijl de ander dit juist meer afhoudt.

Receptieve deelname

Receptieve deelname vindt plaats d.m.v. bezoek aan de filmpresentatie. Deze presentatie vindt plaats in het buurthuis en is gratis te bezoeken. Het publiek bestaat uit bewoners vanuit de buurt of de stad, vrienden, kennissen en familie van de jongeren, passanten, fondsverstrekkers, mensen van de gemeente, filmmakers en andere geïnteresseerden.

Na het zien van de film kan het publiek reageren op de film en hier ontstaat een discussie of vraaggesprek over de film en het proces. Ook wordt er een publieksprijs uitgereikt. Aan het begin van de avond krijgt het publiek een briefje met alle films erop. Na het presenteren van de films kan het publiek de beste films aankruisen. Dit wordt aan het einde van de gehele presentatie bekend gemaakt aan het publiek, maar gaat ook de media in. Ook ligt er een gastenboek waar mensen iets in kunnen schrijven. Dit is voor extra feedback door de deelnemers en de organisatie. Ook verlaagt het de drempel voor mensen die hun ei kwijt willen, maar niet aan de discussie wilden deelnemen.

De jongeren die zijn geïnteresseerd en enthousiast zijn geworden door het bekijken van de films en door informatie uitwisselingen met de deelnemers, kunnen zich inschrijven voor het filmvervolgproject.

Na de presentatie van de film in het buurthuis worden de films in de gehele wijk, in buurthuis, etalages, supermarkten, buurtwinkels, vanuit voorkamers van huizen e.d. in de wijk vertoond. Daarnaast krijgen de jongeren begeleiding van de filmmaker om hun films naar verschillende festivals te sturen. De filmmaker weet naar welke filmfestivals de jongeren hun films kunnen insturen (zoals, het TEEKfestival, het Nachtpodium op Nederland 3, Dutch Open festival, Holland Animation Film Festival en de jongerenafdeling van International Film Festival Rotterdam). Hiermee wordt de drempel voor het bezoeken van filmfestivals, en het insturen van de eigen film naar filmfestivals, verlaagd en de wereld van mogelijkheden vergroot. Op filmfestivals krijgen de jongeren feedback van een onbekend publiek uit een andere omgeving en dit kunnen ze weer meenemen voor hun eventuele volgende film.

Reflectieve deelname

De reflectieve deelname vindt plaats als de jongeren in gesprek gaan met het publiek na de presentatie van de films. De jongeren vertellen het publiek over het proces van het filmproject vanuit hun eigen visie. Ze beantwoorden en verantwoorden de vragen en opmerkingen vanuit het publiek over hun eigen films. Er kunnen ook vragen gesteld worden aan de filmmaker, bijvoorbeeld over zijn of haar achtergrond, de manier van werken en zijn of haar ervaringen binnen het project. Voor de zekerheid worden er vragen en opmerkingen door de CMV'er voorbereid om het publiek te activeren mocht het geval zich voordoen dat het publiek niet of nauwelijks reageert.

Een week na de afronding van het project volgt er een evaluatie. Hierbij reflecteren de jongeren d.m.v. het geven van feedback over de activiteit en het proces.

Kunst en cultuureducatie

De jongeren leren een eigen film te maken en als ze dit willen kunnen ze andere jongeren begeleiden met het maken van hun eigen film en daarbij hun ervaringen delen en hun kennis toepassen op het gebied van film maken. Hier vindt er een transfer plaats (zie hoofdstuk 2.4), omdat de jongeren hun vaardigheidbekwaamheden toe te passen en benut worden om andere jongeren te leren om een film te maken en ze te begeleiden tijdens dit proces.

De filmmaker houdt zich bij het vervolgproject meer op de achtergrond en neemt de rol van begeleider van de begeleidende jongeren op zich. Daarnaast is hij of zij coördinator en ondersteunt en delegeert verschillende taken (van de deelnemers, de begeleidende jongeren en de vrijwilligers) in samenwerking met de CMV'er.

De brug van amateur kunst naar populaire kunst en van hoge kunst wordt geslagen door de persoonlijke interesses en thema's van de jongeren. Bijvoorbeeld, hun binding met de architectuur van de buurt (hoge kunst) of rap en hiphop uit de buurt (populaire kunst). Juist de combinatie van verschillende films resultaten zijn interessant. De jongeren worden in aanraking gebracht met verschillende cultuuruitingen. Er komen verschillende soorten bezoekers op de

specifieke thema's af en deze verschillende films bereiken daardoor ook divers publiek van allerlei achtergronden.

Samenwerkingsverbanden

De jongerenwerkers uit de buurt dienen voor de werving en activering van de jongeren uit de buurt. Ook de middelbare scholen, de ouders van de jongeren en de Vrije Academie werken hieraan mee. De ouders dienen tevens als ondersteuning voor de jongeren. Door de stimulans vanuit de ouders, worden de jongeren op een natuurlijke en vertrouwde manier, namelijk van huis uit, gemotiveerd en geënthousiasmeerd. Hoofdstuk 2.4 toont dat jongeren gemakkelijker te motiveren zijn als de ouders actief betrokken, geïnteresseerd en enthousiast zijn. Dit bevordert tevens de reflectieve vaardigheden.

De Vrije Academie leent daarnaast nog filmapparatuur uit die voor starters gebruiksvriendelijk zijn en van goede kwaliteit zijn. Het buurthuis zorgt voor de facilitering van locatie, van de bijeenkomsten en van de presentatie. De vrijwilligers geven steun bij het organiseren van het project en helpen begeleiden waar nodig. De buurtbewoners kunnen betrokken worden doordat de kans bestaat dat zij zelf in de film voorkomen, zowel bewust als onbewust gekozen door de filmende deelnemers, en ze dienen als publiek bij de eindpresentatie. De gemeente en subsidiënten zorgen beide voor het verstrekken van de subsidies.

De samenwerking binnen de vele verschillende organisaties zorgt ervoor dat ze van elkaar weten wat er organiseert wordt. Hierbij ontstaat er een dialoog op uitwisselingsgebied. De instellingen kunnen elkaar hulp vragen en krijgen op verschillende gebieden. Ze kunnen tips aan elkaar geven, er kunnen materialen aan elkaar uitgeleend worden en er kunnen aan jongeren gekoppeld worden aan andere instellingen.

Promotie van het project

De PR wordt gedaan d.m.v. brieven aan bewoners, posters, flyers, stukjes in de buurtkrant, stadskrant, stadsradio, lokale omroep, internet, forums, msn, huis aan huis brieven, enzovoorts. Deze PR zorgt voor meer publiciteit van het project, zowel vooraf om deelnemers te werven, bewoners in te lichten en andere mensen en instellingen op de hoogte brengen, als aan het eind om de jongeren erkenning te laten beleven, om publiek te werven voor de presentatie en als verantwoording aan de gemeente en de subsidiënten.

Terugkoppeling

Naast dat de jongeren een persoonlijke ontwikkeling hebben doorgemaakt binnen het project, vloeit er een filmproduct uit voort waardoor de kwalitatieve verantwoording naar de gemeente en subsidiënten op een duidelijke manier kan worden afgelegd. Terugkoppeling naar de jongeren gebeurt door aan het einde van het project een DVD mee te geven waar alle jongerenfilms op staan.

Financiën en fondsen

Vanuit het buurthuis zullen verschillende subsidiënten aangeschreven worden om het project te kunnen financieren. Ook de jongeren die het vervolg project

begeleiden kunnen ideeën opperen hoe zij denken de financiering rond te krijgen. Dit betreft hen tevens bij de kosten en inspanningen die gemoeid zijn bij het opzetten en ondernemen van een project. Een open en transparante boekhouding is hierbij van belang. Het beheer van het geld ligt uiteraard bij een professionele penningmeester.

De algemene fondsen die o.a. aangeschreven kunnen worden zijn de Gemeente, het Prins Bernhard Cultuurfonds, stichting DOEN. Fondsen die gebruikt kunnen worden specifiek op gebied van film zijn o.a. het Nederlands Fonds voor de Film, het ministerie van Onderwijs Cultuur en Wetenschap, Media, het fonds voor Amateurkunst en Podiumkunsten en het ThuisKopie Fonds (www.filmstart.nl).

Samenvatting

Door de reflectieve film activiteit wordt er letterlijk een beeld neergezet van de belevingswereld door de jongeren zelf waarin ze op zichzelf reflecteren. De bedoeling is om de jongeren te laten verdiepen in de wereld om zich heen en met zichzelf d.m.v. een flinke dosis zelfreflectie. Dit alles in de hoop dat ze hierdoor bewuster worden, meer zelfvertrouwen zullen krijgen en hun eigen kwaliteiten leren waarderen en zelf iets kunnen ondernemen door de negatieve kanten van zichzelf te erkennen en te veranderen.

4.2 Uitvoering van 'Kijk naar je eigen'

Inleiding

Om een filmvoorbeeld van mijn uitgewerkte activiteit te kunnen aanschouwen of beschouwen, was het idee om mijn bovenstaande ontworpen activiteit zelf uit te voeren. Ik stapte in de rol van de deelnemende jongere en maakte een film, in dit geval dus van mijn eigen leven. Het resulteerde in een korte film van 5 minuten waar ik de kijker meeneem als toerist op een doordeweekse dag. Natuurlijk geeft de film niet een representatief beeld van hoe een activiteiten film eruit komt te zien. Ik heb namelijk niet hetzelfde proces ondergaan dan de jongeren in de activiteit die ik heb uitgeschreven. Er waren bijvoorbeeld geen mede deelnemers, begeleiding of feedback op mijn gemaakte werk. Wel heb ik de basis van de activiteit uit kunnen voeren. Dit bestond o.a. uit de camera onderdeel maken van mijn leven. De camera heb ik verschillende dagen meegenomen om te laten zien waaruit mijn leven over het algemeen bestond en welke activiteiten ik buiten de opleiding CMV uitvoerde. Het basisproces van het project heb ik dus wel ondervonden en ik moet zeggen dat het een intensief maar zeer interessante uitvoering en uitwerking heeft gehad. Daarnaast is het belangrijk om te vertellen dat het voor mij goed was om mijn eigen activiteit uit te voeren t.o.v. het project in de praktijk. Door namelijk zelf deel te nemen aan de filmactiviteit, heb ik bevindingen gekregen om extra aandachtspunten toe te voegen voor het uitvoeren van de activiteit. Hieronder leg ik uit wat ik zoal tegen ben gekomen.

Het maken van een film bestaat uit de verschillende onderdelen concept bedenken, concept uitwerken, materialen regelen, filmen, spotten, monteren en presenteren. Per onderdeel vertel ik hierover mijn beleving.

Concept bedenken

Het leek mij een heel goed en leuk idee om mijn eigen bedachte filmactiviteit uit te voeren omdat alle onderwerpen die ik behandel hierin terugkomen. Namelijk, de levenskunst, in de vorm van een reflectieve filmactiviteit, de jongere die de activiteit uitvoert (ikzelf dus), kunst in de werkvorm film, en cultuur vanwege mijn persoonlijke leefcultuur waarin ik de kijker rondleid.

Concept uitwerken

Normaal zou er eerst een concreet storyboard gemaakt moeten worden voordat de film 'geschoten' wordt. Maar omdat ik met de camera op pad ging en zo spontaan mogelijke situaties wilde filmen, was het maken van dit storyboard niet nodig. Wel heb ik precieze data uit moeten zoeken, wanneer er bijvoorbeeld leuke activiteiten zou plaatsvinden en gepland waren. Ik moet daarbij zeggen dat het niet altijd gelukt is om de juiste momenten te vangen. Als ik de camera meenam en ermee filmde, zag ik pas achteraf dat het materiaal eigenlijk niet interessant genoeg was voor de film of voor het totaalbeeld. Qua verdere voorbereidingen voor het film maken, heb ik een boek geraadpleegd die heel duidelijk beschreef hoe ik op de meest efficiënte manier een (korte) film kon maken.

Materialen regelen

De materialen die ik nodig had waren allemaal redelijk goed beschikbaar. Ik heb van mijn groeirekening een goede camera gekocht en via Pieter van Broekhoven van de Haagse Hogeschool leende ik een statief en een goede microfoon die aansluitbaar was op de videocamera. Voor de mini DV's, DVD's en extra geheugen voor mijn computer heb ik marktonderzoek gedaan voor de prijs prestatie verhouding en winkels moeten raadplegen.

Filmen en spotten

Met filmen moet er in kaders en vooral in beelden gedacht en gekeken worden. Dit is van belang om de compositie en het beeld stabiel en afgewogen te houden. Er worden er veel shots gemaakt die later gespot moeten worden. Dat wil zeggen, selecteren op bruikbaarheid, zowel in verhaal vorm, in belichtingskwaliteit, geluid, kortom of het materiaal kwalitatief en interessant genoeg is voor een film. Er wordt uiteindelijk meer filmmateriaal weggesneden dan dat er wordt gebruikt. En hoe korter de film, des te langer er achter de montagetafel moet worden doorgebracht voor het monteren.

Zoals bij het kopje 'concept' al beschreven is vond ik het heel moeilijk en vermoeiend dat ik de leuke momenten van een dag te pakken moest zien te krijgen en daarbij na te denken wat ik te vertellen had. Van te voren moest ik bedenken wat interessant was op te vertellen, maar naarmate ik de camera meer met mij meenam, ging dit proces steeds soepeler en hoefde ik niet meer sommige shots over te doen en leerde ik richting de camera te praten. Ik moest in het begin eerst wennen om in mijn eentje tegen de camera te praten, dat voelde heel onnatuurlijk, omdat het leek alsof ik in mijzelf aan het praten was. Vaak heb ik hele dagen mijn camera meegenomen, omdat er misschien iets zou gaan gebeuren wat interessant was voor de film.

Bij het spotten was het vreemd en interessant om mijzelf bezig te zien. Doordat ik op een afstand mijzelf bekeek, kon ik gemakkelijker zien wat andere zien. Het is anders dan in de spiegel kijken, omdat je dan precies weet wat je doet en je op dat moment controle over je bewegingen hebt die je ook weer direct terugziet. Ik observeerde mijzelf op gebied van uiterlijk en handelingen viel het mij op dat ik veel kleiner en dunner ben en dat ik soepeler beweeg dan ik dacht. Het leek alsof ik onzekerder en chaotischer overkom dan dat ik mij voel. Dit gaf mij een gevoel dat alles relatief is en dat ik zelf in de hand heb hoe ik kan overkomen. Maar dat kan natuurlijk ook weer door mijzelf als kijker subjectief opgevat worden. Dat ik tegen de camera praatte, wat in het begin onnatuurlijk aanvoelde, was helemaal niet vreemd om te zien. In tegendeel zelfs, het was alsof ik het echt voor het publiek had gemaakt die op dat moment aan het kijken was. Het is goed om te weten dat het beter overkwam dan ik van te voren had in geschat.

Doordat ik niet objectief genoeg kan zijn over beelden van mijzelf was het spotten in mijn eentje lastig uit te voeren. De beelden die ik had geschoten probeerde ik te selecteren met in mijn achterhoofd de relevantie en interessantheidsquotiënt voor de totale film en de toeschouwers.

Monteren van de film

Tijdens het inladen van het filmmateriaal, wat net zo lang duurt als het aantal minuten film dat op het bandje staat, ben ik na gaan denken over de wijze van monteren van de film. Wat ik mij vooral afvroeg is of ik zou gaan manipuleren d.m.v. de film van het begint tot het eind te laten zien of beelden door elkaar heen te hutselen waardoor de kijker extra goed moet opletten. Of vond ik het een beter idee om gewoon de film te draaien zoals deze in werkelijkheid is met daarbij de goede volgorde van de dag. Uiteindelijk heb ik voor het laatste gekozen omdat het onderwerp misschien anders in het niet zou vallen.

Op zich ging mij de techniek van filmmontage goed af, al was mijn computer redelijk traag. Het extra geheugen, waar ik het over heb bij het kopje materialen regelen, heb ik tijdens het monteren van mijn film gekocht. Dit was nodig omdat mijn computergeheugen veel laag was en ik steeds moest wachten op het renderen van de beelden. Nadat ik het geheugen had gekocht, ging het proces van monteren bijna twee keer zo snel. Op dat moment vond ik het erg prettig om meer op te schieten met de montage, maar het was wel vervelend om achteraf te bedenken dat het eerder sneller had gekund. Ook dit behoort tot een van de praktische leerprocessen van de activiteit.

Nadat de film was gemonteerd en naar een dag uit mijn leven te kijken, viel het mij op dat ik tevreden ben met wat ik heb. Mijn kamer ziet er leuk uit, mijn hobby's zijn interessant, mijn vrienden aardig en ikzelf ben ook niet vervelend om mee te leven.

Aanvullingen op de activiteit

Door het uitvoeren van mijn eigen ontworpen activiteit heb ik gemerkt dat voordat de activiteit uitgevoerd kan worden nog op extra punten gelet moet worden. Daarom geef ik nu aanvullingen op de filmactiviteit die ik heb ondervonden door eigen ervaring.

Voor het uitwerken van het concept was ik van te voren heel veel met de film van plan. Uiteindelijk was dit niet haalbaar vanwege een te kort aan tijd voor deze scriptie. De begeleider moet dus goed in de gaten houden of het idee van de filmmaker wel haalbaar is binnen de gestelde tijd. Ook had ik andere ideeën in mijn hoofd die toch op een andere manier, qua beelden en film, over het algemeen eruit kwamen. Het is handig om de deelnemers mee te geven dat het nooit helemaal wordt zoals ze het in hun hoofd hebben zitten. Hiermee voorkom je teleurstellingen. Dit betekent natuurlijk niet dat ze hun best niet moeten doen om het opgezette idee zo nauwkeurig mogelijk te benaderen. Evenzo kan een niet behaald doel de aanzet zijn tot een vervolg activiteit, om de gedachten en de werkelijkheid dichter bij elkaar te brengen.

Op het gebied van filmen heb ik ondervonden dat het lastig is om de leuke momenten van de dag te pakken te krijgen. Om dit probleem zo goed mogelijk te verhelpen is het handig als de jongeren met de filmmaker bij elke bijeenkomst om de tafel gaan zitten om de komende week door te nemen. De agenda van de jongeren worden geanalyseerd op mogelijk interessante gebeurtenissen. Ook is

het mogelijk om een dag per week uit te zoeken waarbij de camera zo vaak mogelijk blijft draaien, zodat de kans van het pakken van de juiste momenten wordt vergroot. Wat echter een bijkomend probleem is, is dat er veel materiaal gespot moet worden en dit duurt weer langer. Mochten er jongeren zijn die talent hebben om deze momenten op camera te krijgen, kan dit proces bij hen vergeten worden.

Tijdens het filmen voelde het alsof ik heel wat blootgaf aan de kijker. Het is alsof je iemand met opzet laat gluren en bespieden in je eigen leven. Ik bedacht me dat de deelnemende jongeren, die deelnemen aan mijn ontworpen filmactiviteit, hetzelfde gevoel gaan hebben. Je kunt dit gevoel bespreekbaar maken tijdens de bijeenkomsten en d.m.v. oefeningen doen met zichzelf of een ander te filmen, worden de jongeren met dit gevoel geconfronteerd en wennen ze er wellicht eerder aan, zodat ook de onzekerheid vooraf bij het filmen zoveel mogelijk kan worden weggenomen.

In het begin van het filmproces was het voor mij ook een vreemd gevoel om tegen de camera te praten. De filmmaker kan hier in de bijeenkomsten aandacht aan besteden door oefeningen te doen, zoals elkaar interviewen of het vertellen van verhalen aan de camera waardoor deze drempel en het zogenaamde onnatuurlijk gevoel kan worden verkleind.

Ik heb gemerkt dat er met te weinig computer geheugen niet snel genoeg gewerkt kan worden. Tijdens de activiteit is het dus belangrijk om computers van te voren hierop te checken. Ook is het daarbij handig om op de processorsnelheid en capaciteit van de computer te letten, dit kan namelijk ook invloed hebben op de montagesnelheid. Dit is belangrijk omdat als de computer problemen geeft, de tijd die er voor het project is, te weinig zal zijn om het uit te voeren. Langzame computers leveren ook irritatie op dat vermeden moet worden, omdat het om een plezierige activiteit moet gaan.

Het is belangrijk om na elke nieuwe montage dag, een back-up te maken van het materiaal wat is gemonteerd. Dit is nodig voor de zekerheid dat het filmmateriaal bewaard blijft als een computer zou crashen en al het werk voor niets is geweest. Er wordt namelijk gewerkt met technische middelen die af en toe problemen of storingen kunnen geven. Er is kans dat al het gemonteerde materiaal beschadigd of zelf niet meer bruikbaar wordt. De manier van back-uppen kan gemakkelijk uitgevoerd worden d.m.v. het terugschrijven van het filmmateriaal op een mini-dv of het branden op een DVD. Natuurlijk worden daarnaast de mastertapes bewaard en krijgen de jongeren dus elke keer opnieuw bandjes mee om te filmen.



Samenvatting

Kort samengevat heb ik een kunstzinnige activiteit voor jongeren uitgeschreven die de culturele achtergrond van de jongeren betreft. Het project genaamd 'Kijk naar je eigen' is een filmactiviteit waarbij de deelnemers zichzelf in hun eigen leefomgeving filmen. Hierdoor vindt er een zelfreflectie bij de jongeren plaats waardoor het bewustzijn wordt vergroot. Zelfkennis is een belangrijk punt voor het gelukgevoel en de levenskunst van de mens.



Bronnen

Literatuur

Berkers, F. & Hendrichs, H. (2000) in *Werken aan openheid en samenhang. Een nadere verkenning van culturele en maatschappelijke vorming*. Innovatieproject CMV 1996-1999; nieuwe vormen van professionaliteit. Uitgeverij Elsevier/De tijdstroom, Maarssen

van den Broek, A. & J. de Haan & F. Konings (2000) *Cultuur tussen competentie en competitie*. Boekmanstudies, Amsterdam.

CBS (2001-2003) *Permanent Onderzoek Leefsituatie*, POLS, Voorburg

van Dale, J.H. (2002), *Woordenboek*. Van Dale Lexicografie BV, Utrecht

Dieleman, A (juni 2000) *Individualisering en ambivalentie in het bestaan van jongeren* in Pedagogiek, Groningen

Jansen, T. (2000) in *Werken aan openheid en samenhang. Een nadere verkenning van culturele en maatschappelijke vorming*. Innovatieproject CMV 1996-1999; nieuwe vormen van professionaliteit. Uitgeverij Elsevier/De tijdstroom, Maarssen

Glorieux, I. & M. Moens (2002) *Hoe vrij is de vrije tijd? Over de symbolische structuren van het vermaak*. Lannoo, Tielt

Karsten, C. & Smit, G. (2003) *Veel geluk*. Elmar, Rijswijk

Klein, S. (2003) *De geluksformule. Over het ontstaan van goede gevoelens*. Ambo, Amsterdam

Kleinlugtenbelt, D. (2004) *Mensbeelden en levenskunst, de mens en het kunst het eigen leven vorm te geven*. Damon, Budel

Lansink, C. (2002) *Op weg naar geluk* in InterMediair, Venlo

Rainchon, I. & Van Liefferinge, S. (2003-2004) *Leerlingencultuurkaart. Verkennend onderzoek naar de mogelijkheden en knelpunten van een culturele leerlingenkaart*. Universiteit Gent.

van Rosmalen, J. (1999) *Het woord aan de verbeelding. Spel en kunstzinnige middelen in het sociaal agogisch werk*. Bohn Stafleu van Loghum, Houten

Schmid, W. (2000) *Filosofie van de levenskunst. Inleiding in het mooie leven*. Ambo, Amsterdam

Schopenhauer, A. (januari 1999) *Werkelijk en onwerkelijk* in The Theosophist, Adyar

Stufkens, H. (2001) *Gelukkig zijn. De monnik als model*. Ankh-Hermes BV, Deventer

Spierts, M. (1994) *Balanceren en stimuleren. Methodisch handelen in het sociaal-cultureel werk*. Lemma, Utrecht

Spierts, M. (2000) *Werken aan openheid en samenhang. Een nadere verkenning van culturele en maatschappelijke vorming*. Innovatieproject CMV 1996-1999; nieuwe vormen van professionaliteit. Uitgeverij Elsevier/De tijdstroom, Maarssen

Veenhoven, R. (januari 1985) *Gewantrouwd geluk* in Psychologie, Amsterdam.

Veenhoven, R. (februari 1998) Interview met Helène Kleijburg in Blad Milieudefensie, Amsterdam

Veenhoven, R. (2000) *Inleiding van de brochure "Geluk" in het Humanistisch Verbond en het Pedagogisch Studiecentrum Humanistisch Vormingsonderwijs* in PSC HVO, Utrecht

Vossestein, J. (2003) *Vreemd volk, over gedrag in andere culturen*. KIT Publishers, Amsterdam

de Vries, M.K. (2003) *Het geluk, een handleiding*. Nieuwezijds, Amsterdam

de Waal, V. (2004) *Uitdagend leren. Culturele en maatschappelijke activiteiten als leeromgeving*. Coutinho, Bussum

Internet

- <http://cms.Dordrecht.nl>
- <http://website.leidenuniv.nl/~oerslfcmv/publications1.html>
- <http://www.filmstart.nl>
- <http://www.kvab.be/werking/cec.htm>, Centrum voor Europese Cultuur
- <http://www.kieckens.nl/art7.htm>
- <http://www.kieckens.nl/gelukenongeluk.htm>
- <http://www.kieckens.nl/vijf%20wetenschappers.htm>
- <http://www.klasse.be/archieven>
- <http://www.klasse.be/archieven/archieven.taf?actie=detail&nr=8229>
- <http://www.kunstbus.nl/verklaringen/kunst.html>, Het Nederlands Kunst Forum - kunst lexicon
- http://www.mensinwereld.nl/Liefde_en_geluk_in_ons_leven/liefde_en_geluk_in_ons_leven.html
- www.realisme05.com, G. Lukács
- http://www.rks.nl/db_call800.php?afd=home&parent=16&kop=Kunst,_cultuur_en_jongeren
- http://www.sweetlove.be/br_puberteit.htm
- <http://www.u4u.nl/artikelen/mannengelukkiger.htm>

- <http://www.vmtm.nl/pivot/entry.php?id=31>
- http://www.wvc.Vlaanderen.be/jeugdbeleid/publicaties/documenten/smakers_web.pdf
- <http://www.xs2jj.nl/mijndenken/bk3-mf/werkstuk1.htm>

Interview

Müller, C.M.P. (2005) Neurobioloog, Persoonlijke communicatie

Geraerts, F. (2002), Filosoof, Persoonlijke communicatie

Bijlagen

Bijlage 1

Gemiddeld aantalkeer per week dat jongeren sporten (%)

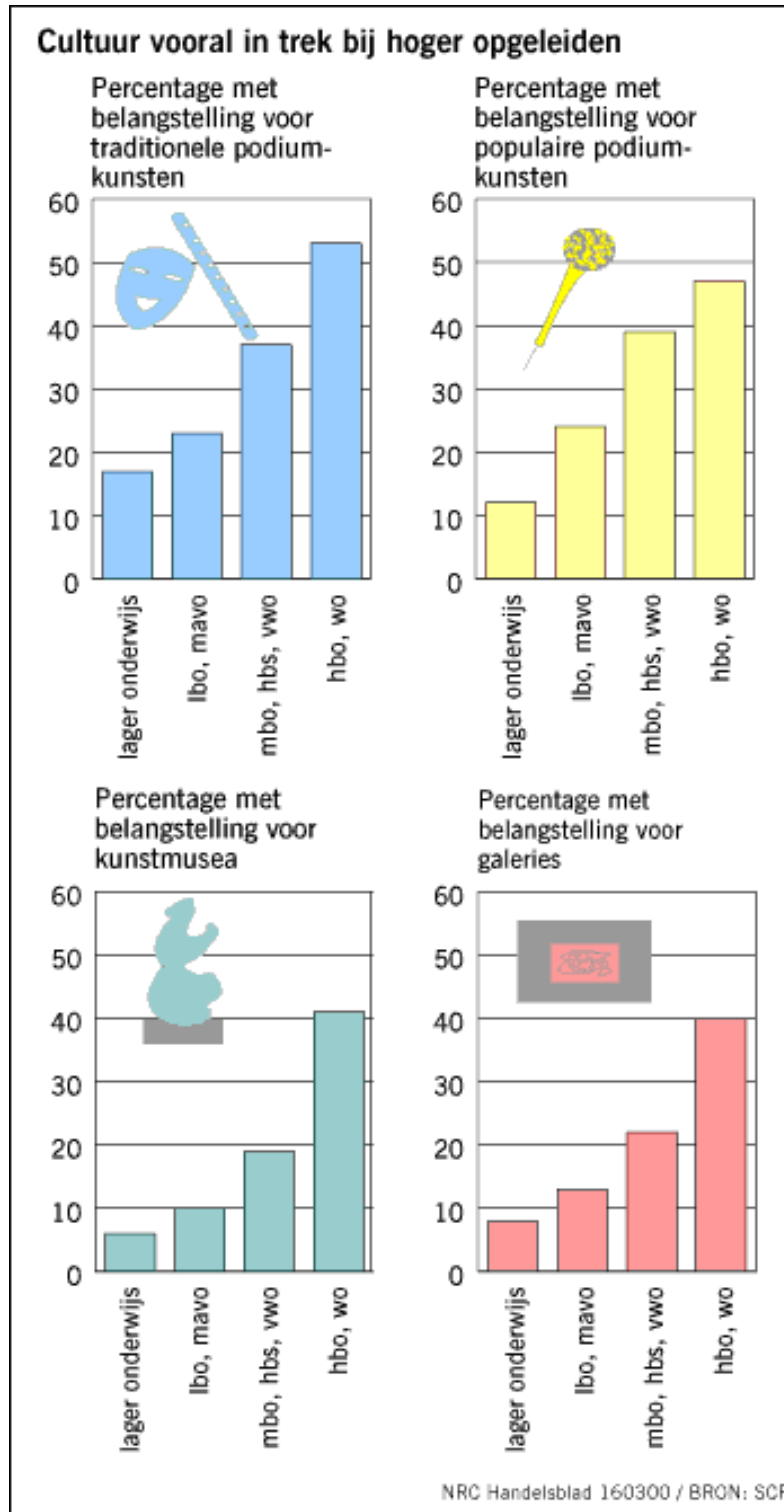
	1 keer per maand of minder	2 tot 3 keer per maand	1 keer per week	meerder keren per week of dagelijks
2001	28	12	22	38
1999	30	10	22	39

Bijlage 2

Wat doe jij in je vrije tijd? (in %)

Activiteit	Elke dag	Meer dan 1 X per week	1 tot 4 X per maand	Zelden of nooit
Muziek luisteren	81	13	4	2
Televisie of video kijken	72	18	5	4
Huiswerk maken	36	30	7	27
Boek of krant lezen	35	30	14	21
Computerspelletjes doen	16	28	24	32
Muziek maken	14	9	13	63
Knutselen, met een hobby bezig zijn	10	21	24	45
Op straat rondhangen	7	13	12	69
Naar de disco of het café gaan	5	11	41	47
Naar de film gaan	0,4	4	44	51
Naar de coffeeshop gaan	0,3	3	5	92

Bijlage 3

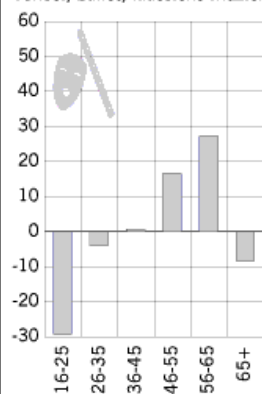


Bijlage 4

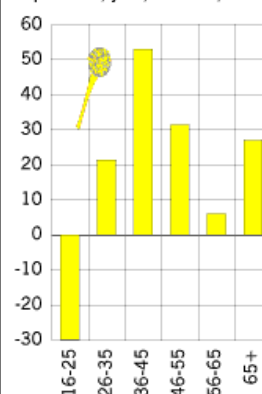
Jongeren blijven achter in bezoek aan culturele instellingen

Percentuele verandering in
bezoek tussen 1983 en 1995
per leeftijdscategorie, ten
opzichte van de gemiddelde trend

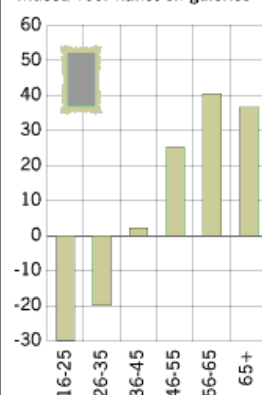
Toneel, ballet, klassieke muziek



Popmuziek, jazz, musical, cabaret



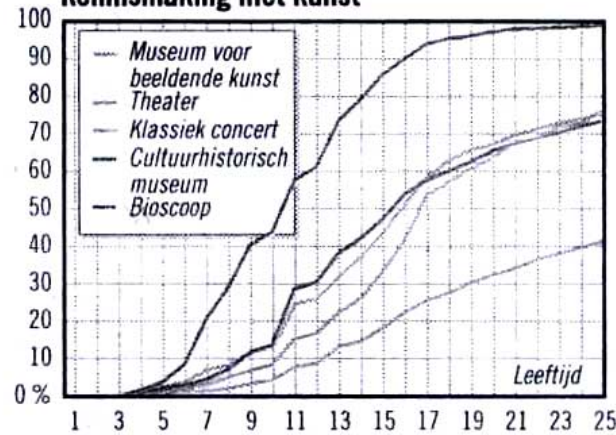
Musea voor kunst en galeries



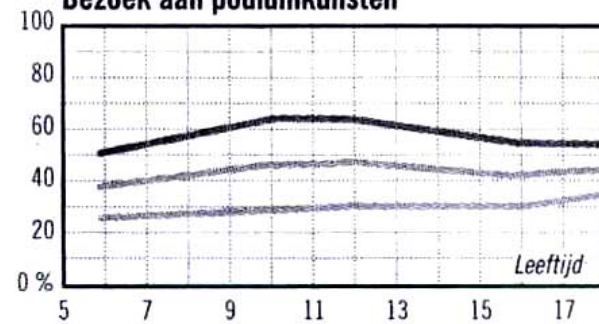
NRC Handelsblad 160300 / BRON: SCP

Kunst-kinderen

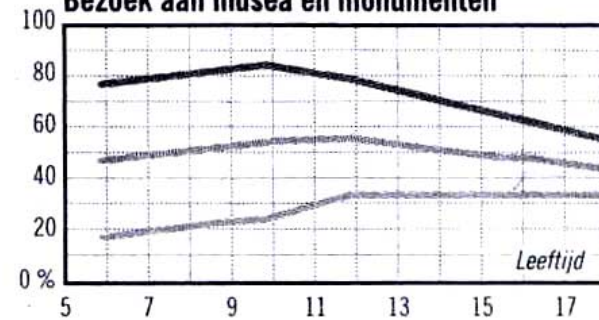
Kennismaking met kunst



Bezoek aan podiumkunsten



Bezoek aan musea en monumenten



Bezoek aan podiumkunsten en musea onder jongeren tussen 6 en 18 jaar met ouders die zelf

Vaak gaan
Soms gaan
Weinig gaan

Bijlage 6

Braistormsessie over hetgene wat men doet met, de keuze hebben van, gebruik maken van en het invullen van:

