

**'IK DURF TE
ZIJN WIE IK BEN
EN DURF DAT
TE UITEN'**

'IK DURF TE ZIJN WIE IK BEN EN DURF DAT TE UITEN'

Wat kunst & cultuur betekent voor eudaimonisch welzijn van jongeren in Tilburg Noord

Publieksversie Master Scriptie

Mei 2023

Fabiana Alberda en Astrid Huijgen

INHOUDSOPGAVE

INLEIDING	3
BELANG VAN EUDAIMONISCH WELZIJN	4
DE JONGEREN AAN HET WOORD	6
CONCLUSIE	10
ONDERZOEKSAANPAK	11
REFERENTIES	
BIJLAGE	

INLEIDING

Tilburg Noord is een gebied met een grote culturele en etnische diversiteit, vooral in de wijken Stokhasselt en delen van Heikant/ Vlashof. Problemen als armoede, ondermijning en wantrouwen spelen hier al jaren. Tegelijkertijd voelen mensen ook trots en ervaren ze gemeenschapszin. Niet beginnen met het proberen op te lossen van problemen, maar beginnen met het versterken, ondersteunen en verrijken van wat er al aan talenten en mogelijkheden is; dat is het uitgangspunt van het project ForwArt. Het doel van ForwArt is het creëren van een zogeheten cultureel ecosysteem in Tilburg Noord om het perspectief van jongeren in Tilburg Noord te vergroten. Ook werkt ForwArt actief aan het zichtbaar maken van wat nog niet altijd zichtbaar is: **het potentieel van de jeugd**. Binnen ForwArt werken elf culturele en maatschappelijke partners samen om te onderzoeken op welke wijze kunst en cultuur kan bijdragen aan deze maatschappelijke transformatie gericht op **het vergroten van perspectief voor jongeren**.

Verschillende jongeren hebben deelgenomen aan activiteiten van ForwArt. Maar wat heeft het de jongeren tot nu toe gebracht? Het zoeken naar antwoord op deze vraag heeft onder andere geresulteerd in een masterscriptie die zich richtte op wat deelname aan project ForwArt betekent voor het welzijn van jongeren in Tilburg-Noord. Voor deze scriptie zijn jongeren tussen de 8-25 jaar die deelnamen aan verschillende artistieke en culturele initiatieven in Tilburg-Noord geïnterviewd. Dit boekje is een verkorte uitgave met daarin een beknopte weergave van de belangrijkste bevindingen die naar voren zijn gekomen uit de gesprekken met de jongeren over hun participatie en hoe hun welzijn zich heeft ontwikkeld.

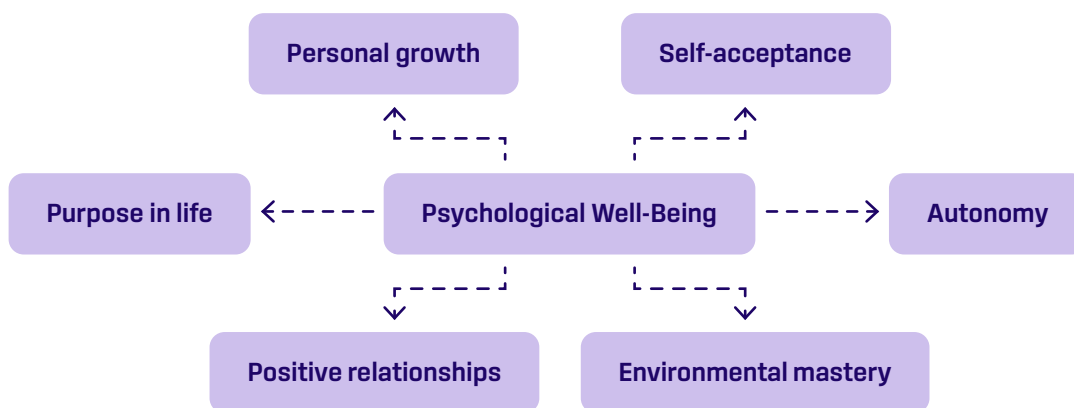
BELANG VAN EUDAIMONISCH WELZIJN

Om het toekomstperspectief van de jeugd in Tilburg-Noord te vergroten, richt project ForwArt zich doelbewust op het zichtbaar maken van het potentieel van de jeugd. De jeugd in Tilburg Noord wil groeien en zich ontwikkelen en heeft dromen die ze graag wil realiseren. Dit kan lastig zijn wanneer deze jongeren opgroeien in een omgeving met minder mogelijkheden tot zelfontplooiing, wat weer een negatieve invloed kan hebben op hun welzijn. De artistieke en culturele initiatieven van Project ForwArt willen ervoor zorgen dat de jongeren zich gehoord en gezien voelen en dat ze de kans krijgen om hun talenten te ontdekken en te ontwikkelen. Met als doel: een breder toekomstperspectief. Als we het hebben over het belang van aspecten als zelfontplooiing en het ontdekken van talenten, zijn we geïnteresseerd in het eudaimonisch welzijn van jongeren en hoe we hen kunnen helpen dit te verbeteren.

Wat is eudaimonisch welzijn?

Eudaimonisch welzijn verwijst naar een soort geluk of welzijn dat voortkomt uit het leven van een zinvol en doelgericht leven, in plaats van enkel plezier of positieve emoties ervaren.

Eudaimonisch welzijn wordt geassocieerd met diepere en duurzamere vormen van geluk die voortkomen uit een zinvol en vervullend leven [2, 3, 4]. Om het eudaimonisch welzijn van de jongeren te meten, maakten we gebruik van het eudaimonisch (ook wel, psychologisch genoemd) welzijnskader van Ryff. Dit raamwerk, gevisualiseerd in figuur 1, bestaat uit zes dimensies.



Figuur 1. Ryff (1989) Psychologisch welzijnskader

1. ZELFACCEPTATIE. Zelfacceptatie is de manier waarop iemand zichzelf ziet. Het laat zien in hoeverre individuen hun sterke punten, gebreken, emoties en houdingen erkennen en accepteren, en welk oordeel zij hebben over verschillende aspecten van hun verleden, heden en toekomst.

2. OMGEVINGSBEHEERSING. Omgevingsbeheersing is het vermogen van het individu om omgevingen te kiezen of te creëren die passen bij zijn of haar psychische omstandigheden. Anders gezegd, het is het vermogen om je leven en de wereld om je heen te beheren.

3. AUTONOMIE. Autonome mensen willen beslissingen nemen op basis van hun waarden, motivaties en moraal, zonder de invloed van anderen.

4. PERSOONLIJKE GROEI. Persoonlijke groei kan worden gezien als een levenslang proces dat begint bij onze geboorte. In dit proces leren individuen hun talenten en kwaliteiten te evalueren en te verbeteren.

5. POSITIEVE RELATIES. Positieve relaties met anderen komen het welzijn en de levensloop van personen ten goede: zij bieden steun, zorgen ervoor dat personen de samenleving leren kennen en kunnen helpen bij het verbeteren van sociale vaardigheden.

6. DOEL IN HET LEVEN. Mensen die zelfverzekerd in het leven staan en positief functioneren, hebben doelen, intenties en een idee van de richting waarin ze gaan.

DE JONGEREN AAN HET WOORD

Uit de interviews met de jongeren blijkt dat deelname aan de initiatieven van ForwArt ervoor heeft gezorgd dat ze eudaimonisch welzijn hebben ervaren en verbeterd. Jongeren gaven aan dat deelname aan de activiteiten: 1. hen meer toekomstgericht heeft gemaakt, 2. hen hun eigen potentieel heeft laten inzien, 3. onderling banden heeft gecreëerd, 4. een goed gevoel over zichzelf gaf en 5. autonoom gedrag ondersteunde. Wat betreft de dimensie omgevingsbeheersing zeiden de jongeren dat ze geen noemenswaardige ervaringen hadden. Verder gaven de jongeren aan dat ze tijdens de activiteiten ook veel hebben geleerd. Zowel van elkaar als over nieuwe onderwerpen en vaardigheden. Verder is het goed om te benoemen dat de verhalen van de jongeren niet specifiek tot één dimensie van eudaimonisch welzijn behoren. De zes dimensies laten een overlap en een voortdurende wisselwerking zien.

WAT HEBBEN DE JONGEREN ONS VERTELD OVER.....?

1. Toekomstgericht worden

Het eerste thema dat door de jongeren naar voren werd gebracht was een doel hebben in het leven. De jongeren gaven aan dat deelname aan de activiteiten van ForwArt hen meer heeft doen laten nadenken over de toekomst en de mogelijkheden die ze hebben. Opvallend was dat de jongeren op drie verschillende manieren over hun toekomst nadachten: 1. Carrièregevijs: wat ga ik later doen, 2. Conventioneel: een goed inkomen, een gezin en huis willen, maar ook 3. Wat ze voor de buurt kunnen betekenen.

'Ja, er was een moment dat ik dacht: ja, ik moet meer doen, voor de buurt bijvoorbeeld, of ook voor mezelf. De kwaliteiten die ik heb gebruik ik ook goed, die heb ik niet voor niets zeg maar. Om ook iets terug te geven aan de buurt en mezelf daarin ook te ontwikkelen. Ik studeer maatschappijleer, dat past hier perfect bij.'

Een van de jongeren zei dat deelname aan de activiteiten haar, maar ook andere meiden meer toekomstperspectieven gaf als religieuze vrouwen. Vroeger dacht zij over de toekomst na in termen van traditionele banen. Dit werd tijdens de activiteiten door meerdere meiden erkend. Zij vertelden dat in de Marokkaanse cultuur meisjes gewoonlijk alleen traditionele studies mogen doen of traditionele banen mogen uitoefenen, zoals maatschappelijk werk of verpleging. Deelname heeft echter haar ogen geopend voor de mogelijkheden om haar heen.

'Door deelname aan The Scene ben ik me ook gaan realiseren dat er ook opties zijn buiten stabiele banen, dus bijvoorbeeld in kunst en sport, daar kun je ook een baan in vinden, maar dat zien nog niet veel ouders...'

Een andere jongere erkende dat deelname aan de Scene Boyz hem een doel gaf om naar toe te werken in het leven. Naast naar school gaan en rondhangen met zijn vrienden is hij nu vastbesloten acteur te worden. Dit geeft aan dat deelname aan deze activiteit hem een gevoel van richting en betekenis in het leven geeft.

Wat ook regelmatig uit de antwoorden van de jongeren naar voren kwam, was dat zij nieuwe interesses ontdekten.

'T-reporter zijn heeft me echt geholpen om me te oriënteren op wat ik leuk vind. Video's maken, dat doe ik nu veel, vooral op TikTok en YouTube...en dat komt door T-Reporters dat ik daar interesse in heb gekregen.'

Dit werd zelfs door de jongste deelnemers vermeld:

'Dat die dansers, zoals [naam] ik wist niet dat er ook een beroep was. Net zoals wij dat hier doen.'

Deze citaten benadrukken hoe belangrijk het is dat kinderen verschillende gebieden van kunst en cultuur kunnen verkennen. Zonder deelname aan dergelijke activiteiten zouden zij deze interesses of misschien zelfs potentiële carrièrepaden niet hebben ontdekt.

2. Eigen potentieel zien

Het tweede thema dat uit de interviews kon worden afgeleid was dat de jongeren hun eigen potentieel begonnen te zien. Ze zeiden dat ze nieuwe talenten ontdekten toen ze begonnen deel te nemen aan de activiteiten en dat ze ook op een andere manier naar hun eigen talenten gingen kijken. Sommigen waren zelfs positief verrast door hun eigen capaciteiten. Dit thema lijkt op het eerste thema, maar dit thema gaat over het ontdekken van je eigen talenten, terwijl het eerste thema meer gericht is op het ontdekken van interesses.

'Ik had bijvoorbeeld nooit echt verwacht dat het echt zou lukken... het acteren... Dat is iets nieuws dat je over jezelf hebt ontdekt.'

'In het begin denk je er niets van, maar als je het doet, dan heb je zoiets van mmm ik vind dit wel leuk of ik kan het toch wel. Want soms zie je dat iemand anders er moeite mee heeft, en dan doe je [ik] het goed, dus dan denk je bij jezelf, hmmm dus ik kan dit blijkbaar wel.'

3. Binding met anderen

Binding met anderen werd het meest besproken tijdens de interviews. Dit thema richt zich niet alleen op de vraag of de jongeren vrienden hebben en zich gesteund voelen, maar ook op wat een individu wint bij het hebben van vrienden/verbindingen. De antwoorden van de jongeren betreffen twee dimensies van binding:

1. Het gevoel bij de groep te horen

De jongeren gaven aan dat zij zich niet alleen geaccepteerd en gehoord voelden in de groep, maar ook dat de andere deelnemers of vrienden van de activiteiten hen steunden en motiveerden.

"Ik voel me erg geaccepteerd binnen de groep en ik hoop ook dat als er nieuwe mensen komen zij zich net zo geaccepteerd voelen maar ik weet het niet het is iets met de scene als je binnenkomt.. zelfs als iemand je niet kent dan spreken ze je toch aan."

2. Het opbouwen van vriendschappen en connecties

Uit de antwoorden van de jongeren blijkt dat deelname aan de activiteiten er ook toe heeft geleid dat de respondenten ofwel betere vrienden met elkaar zijn geworden, ofwel hebben geholpen bij het opbouwen van vriendschappen en contacten.

"Het [deelname] heeft me geholpen om vriendschappen en connecties te maken.

"Ik had ruzie met iemand hier, en nu zijn we vrienden.

Bovendien zagen de jongeren deelname aan de activiteiten als een middel om hun netwerk op te bouwen, wat zij later in hun leven kunnen gebruiken.

'Ik moet volgend jaar stagelopen en ik had het er toevallig met [naam] over, hij is van de politie. Hij was heel gastvrij, hij zei, als je hier stage wilt lopen, stuur me een berichtje en we kunnen kijken wat we kunnen doen.'

4. Je goed voelen over jezelf

Dit thema drukt uit in welke mate de respondenten zich goed voelen over zichzelf wanneer ze deelnemen aan de activiteiten. Afgaande op de antwoorden van de jongeren voelen de meeste deelnemers zich trots, zelfverzekerd en prettiger in hun vel. De jongeren zien de activiteiten dus als een plek waar ze zich prettig en zelfverzekerd kunnen voelen.

'Ik kijk wel anders naar mezelf in de zin dat ik zelfverzekerder ben geworden. Als T-Reporter sta je nu vaak voor de camera en als je de beelden terugziet is het grappig dat je al die aandacht op je gericht hebt.'

'Ik ben minder onzeker geworden over dat [haar uitspraak], en dus in plaats daarvan zelfverzekerder.'

This is important cause when youngsters see themselves in a positive light is easier to preserve future perspective compared to when this is not the case.

5. Zich autonoom voelen

Bij het gevoel autonoom te zijn gaat het erom of de respondenten vinden dat zij tijdens de activiteiten beslissingen kunnen nemen zonder beïnvloed te worden door de mening van anderen. Hoewel de meerderheid van de jongeren over het algemeen vindt dat zij de vrijheid hebben om zelfstandig te handelen tijdens activiteiten, verschilt de mate waarin per activiteit.

'Ik kan alles ter plekke beslissen, wat soms moeilijk kan zijn. Maar ik heb echt veel zelfstandigheid in wat ik zeg en wat ik doe bij de T-Reporters.'

'Hij [de leraar] vraagt ons: wat vinden jullie leuk om te doen, en dan doet hij is. Dat vind ik leuk. Hij doet wat wij willen doen.'

6. Leren van elkaar, nieuwe vaardigheden en over nieuwe onderwerpen

Deze bovengenoemde vijf thema's hebben betrekking op Ryffs dimensies van eudaimonisch welzijn. In de antwoorden van de jongeren kon echter nog een ander thema worden waargenomen. Dit laatste thema

gaat over wat de respondenten hebben geleerd tijdens de activiteiten. Dit aspect wordt niet specifiek genoemd in het eudaimonisch welzijnskader van Ryff, maar is niettemin van grote waarde voor de jongeren met betrekking tot hun toekomstperspectief. De jongeren vertelden dat ze niet alleen nieuwe vaardigheden leerden, maar ook over nieuwe onderwerpen en van elkaar.

'Ik zou zeggen dat ik er gewoon meer over heb geleerd [verschillende culturen] en dat ik meer mensen uit verschillende culturen heb leren kennen.'

Niet alleen leerden zij over elkaars cultuur, verschillen in opvoeding en minder oordelen, maar zij leerden ook dat zij niet de enigen zijn die het moeilijk hebben in het leven, wat voor sommigen een opluchting kan zijn. Dit zou ook de reden kunnen zijn waarom de respondenten zich gesteund voelen door de groep.

'Je krijgt dingen te horen, te zien, die je eigenlijk niet zo snel van iemand had verwacht. Dus daar ben ik echt verbaasd over, als je iets ziet of hoort van iemand wat je niet had verwacht.'

Naast het leren van elkaar leerden de deelnemers ook over nieuwe onderwerpen. Dit thema lijkt op de eerste twee dimensies van het model van Ryff, waar de jongeren aangaven dat zij nieuwe interesses en talenten ontdekten, maar dit thema is meer gericht op het verkrijgen van nieuwe kennis in de vorm van informatie en training. Belangstelling voor deze onderwerpen is iets dat eruit kan voortvloeien. De jongeren vermeldden bijvoorbeeld dat zij tijdens de activiteiten over verschillende onderwerpen leerden, wat laat zien dat de activiteiten waaraan zij deelnemen het belangrijk vinden dat de deelnemers over verschillende onderwerpen leren. Dit is zeer gunstig voor kinderen en jongeren, vooral wanneer zij jong zijn en proberen uit te vinden welke interesses en talenten zij hebben. Dit proces is gemakkelijker wanneer ze kennismaken met meerdere onderwerpen.

'Dat was ook iemand, die ook filosofie kwam spreken en het ging over Cultural Appropriation binnen de Aziatische gemeenschap, daar had ze het over. Daar heb ik ook veel over geleerd. Ze was zelf van Aziatische afkomst en ze was filosoof, en ze deed een denkoefening. Eigenlijk waren er een paar interessante workshops bij. Maar die ben ik stiekem vergeten. Maar daar heb ik wel iets van geleerd.'

Tot slot zeiden de deelnemers dat ze niet alleen nieuwe talenten hebben ontdekt, dat zijn dingen waar ze goed in zijn, maar dat ze in het algemeen nieuwe vaardigheden hebben geleerd. De meeste jongeren zeggen dat ze hebben geleerd voor groepen te spreken. Dit betekent dat de meeste activiteiten vereisen dat deelnemers zichzelf of het werk dat ze gedaan hebben presenteren.

'We kregen echt een training in oké hoe spreek je voor groepen, hoe netwerk je, en natuurlijk leer je meer als het hier gebeurt, hoe spreek je iemand aan?'

Behalve dat deelname aan de initiatieven van ForwArt ervoor zorgt dat de jongeren hun eudaimonisch welzijn ervaren en verbeteren, laten deze verhalen ook zien dat deze activiteiten de jongeren hebben geholpen om hun eigen potentieel te laten zien en te gebruiken.

CONCLUSIE

Dit onderzoek zocht een antwoord op de vraag: *wat betekent deelname aan project ForwArt voor het eudaimonisch welbevinden van kinderen en jongeren in Tilburg-Noord?* Na het interviewen van de jongeren werd duidelijk dat deelname aan de initiatieven van project ForwArt het eudaimonisch welbevinden van deze kinderen en jongeren in Tilburg-Noord positief beïnvloedt. Door deelname zijn ze meer toekomstgericht doordat ze **meer gaan nadenken over de toekomst en de mogelijkheden die ze hebben**. Deelname maakt de jongeren ook meer **bewust van hun eigen talenten** waardoor ze **hun eigen potentieel** inzien. Verder zeggen alle jongeren dat deelname aan de activiteiten hen helpt **een band met anderen op te bouwen** en dat het **hun netwerk versterkt**. Dit komt overeen met onderzoek en theorieën over sociaal kapitaal [7, 8]. Binnen deze theorieën wordt het belang van het hebben van relaties en het opbouwen van je netwerk om het in de toekomst te kunnen gebruiken, benadrukt. Er kunnen twee soorten sociaal kapitaal worden onderscheiden: bonding en bridging. Zowel bonding als bridging komen waarschijnlijk voor tijdens de activiteiten. Bonding is wanneer een individu zich verbindt met mensen uit zijn groep, zoals familie, vrienden, of mensen uit dezelfde gemeenschap [7, 8]. Van bridging is sprake wanneer individuen zich verbinden met individuen uit andere sociale groepen, maar met verschillende sociaal-economische achtergronden, interesses of andere kenmerken. Deze andere sociale groepen kunnen het individu toegang verschaffen tot hulpbronnen die het individu normaal gesproken niet zou kunnen verkrijgen in zijn eigen sociale groep. Deze hulpbronnen zijn meestal niet-materieel van aard; zij komen vaak voor in de vorm van kennis, advies, steun, of het opnieuw in contact brengen met andere mensen.

Bovendien zeiden de jongeren dat deelname aan de activiteiten hen **een goed gevoel over zichzelf geeft** en **autonoom gedrag ondersteunt**. De zelfdeterminatietheorie ondersteunt dit antwoord van de jongeren. Zich autonoom voelen, in combinatie met competentie en verbondenheid (of connectie), zijn belangrijke aspecten in het bereiken van zelfbeschikking en persoonlijke groei [9] en staan centraal in zowel de zelfbeschikkingstheorie als het eudaimonisch welzijnskader van Ryff. Mensen die autonoom zijn, zijn in staat zichzelf te besturen, zelfverzekerde keuzes te maken en zelfstandig te denken [10, 11]. Autonoom kunnen handelen is belangrijk omdat mensen die autonoom zijn zich in controle voelen over hun eigen leven omdat ze zelfstandig keuzes kunnen maken zonder de dwang van anderen te ervaren.

Al deze bovengenoemde kwaliteiten zijn voor de jongeren van groot belang voor het **vergroten van hun toekomstperspectief**. Naast deze dimensies van Ryffs eudaimonisch welzijnskader noemden de jongeren ook dat zij gedurende de activiteiten **nieuwe vaardigheden** hebben opgedaan en **over nieuwe onderwerpen en van elkaar hebben geleerd**.

De verhalen van de jongeren benadrukken niet alleen het belang van hoe kunst en cultuur hun welzijn kunnen verbeteren, maar laten ook zien wat jongeren belangrijk vinden tijdens de activiteiten: wat maakt dat ze elke week terugkomen. Deze kennis is waardevol omdat het kan bijdragen aan het zo optimaal mogelijk laten verlopen van lopende, of nieuwe initiatieven die gericht zijn op het vergroten van het toekomstperspectief van de jongeren.

Willen de initiatieven binnen ForwArt ook daadwerkelijk bijdragen aan positieve ontwikkeling en welbevinden van jongeren, is aandacht daarin voor de aanwezigheid van de kwaliteiten - zoals in deze scriptie uiteengezet - die daaraan bijdragen, van groot belang.

ONDERZOEKSAANPAK

Deze studie maakte gebruik van kwalitatief onderzoek dat in twee fasen is uitgevoerd. Fase één bestond uit het uitvoeren van een literatuurstudie die onderzocht wat deelname aan kunst en culturele activiteiten doet voor het welzijn van jongeren in achterstandswijken en het structureren van de interviews op basis van het eudaimonisch welzijnskader van Ryff. Tijdens deze fase bezochten de onderzoekers ook verschillende initiatieven van ForwArt om een idee te krijgen van waar de jongeren aan deelnemen.

De tweede fase bestond uit het benaderen van in Tilburg Noord wonende jongeren die wekelijks aan deze activiteiten deelnamen. In totaal zijn er 10 interviews afgenomen met jongeren tussen de 15-25 jaar. Naast deze interviews vonden drie groepsinterviews plaats met in totaal elf kinderen tussen de 8-12 jaar die deelnamen aan de activiteiten van Corpo Máquina Society. Je kan de volledige **scriptie** hier lezen. Dit rapport en de bevindingen zijn gebaseerd op de resultaten van de scriptie.

We zijn dankbaar voor alle verhalen die jongeren zo openhartig met ons hebben willen delen.



REFERENTIES

- [1] Alberda, F. [2022]. Art and culture & eudaimonic well-being. Exploring the relationship between art and culture and the eudaimonic well-being of children living in disadvantaged neighborhoods. Tilburg University. Master thesis.
- [2] Dubow, E. F., Arnett, M., Smith, K., & Ippolito, M. F. [2001]. Predictors of future expectations of inner-city children: a 9-month prospective study. *Journal of Early Adolescence*, 21(1), 5-28. <https://doi.org/10.1177/0272431601021001001>
- [3] Johnson, S. L., Blum, R. W., & Cheng, T. L. [2014]. Future orientation: a construct with implications for adolescent health and wellbeing. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 26(4), 459-468. <https://doi.org/10.1515/IJAMH-2013-0333>
- [4] Stoddard, S. A., & Pierce, J. [2015]. Promoting positive future expectations during adolescence: the role of assets. *American Journal of Community Psychology*, 56(3-4), 332-341. <https://doi.org/10.1007/S10464-015-9754-7>
- [5] Ryff, C. D. [1989]. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- [6] Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. [1995]. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- [7] Putnam, R. D. [2000]. *Bowling alone: the collapse and revival of American community*. Simon & Schuster. https://books.google.nl/books?hl=nl&lr=&id=rd2ibodep7UC&oi=fnd&pg=PA13&dq=putnam+bowling+alone&ots=G6I9r2lnUZ&sig=X6c4V_y1bEmyyGms1g7JxCCmT68#v=onepage&q=putnam+bowling+alone&f=false
- [8] Villalonga-Olives, E., & Kawachi, I. [2015]. The measurement of social capital. *Gaceta Sanitaria*, 29(1), 62-64. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2014.09.006>
- [9] Krause, A. E., North, A. C., & Davidson, J. W. [2019]. Using self-determination theory to examine musical participation and well-being. *Frontiers in Psychology*, 10(405). <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2019.00405/BIBTEX>
- [10] Ryan, R. M., & Deci, E. L. [2000]. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- [11] Ryan, R. M., & Deci, E. L. [2001]. On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>

BIJLAGE

ForwArt en enkele van haar initiatieven

Corpo Máquina

Corpo Máquina is een choreografisch platform dat bestaande structuren doorbreekt.. Ze werken in Tilburg Noord vanuit een gymzaal vooral aan de crossover tussen dans en freestyle voetbal, samen de kinderen en jongeren uit de wijk, freestyle voetballers, Tilburgse skaters, kunststudenten en dans- en theaterprofessionals. De interactie zorgt voor betekenisvolle ontmoetingen tussen mensen met verschillende achtergronden en een verscheidenheid aan energieën, talen, stijlen, vaardigheden en talenten.
<https://corpomaquina.nl/>

Noordvoerders

Noordvoerders bestaat uit een groep van vier jongeren die zich inzetten om de jeugd een stem te geven als organisaties plannen maken voor Tilburg-Noord. Zij vinden het belangrijk dat tijdens deze projecten jongeren betrokken en gehoord worden in de wijk. Samen met deze externe organisaties willen ze problemen in de wijk aanpakken zoals armoede, gezondheid, werkloosheid en onderwijs. Ook ontwikkelen ze eigen initiatieven waarmee ze bijdragen aan een sterkere stem van jongeren in Tilburg Noord.
<https://www.noordvoerders013.nl/over-ons/>

The Scène

The Scène is een ontmoetingsplek in Tilburg-Noord voor meisjes en jonge vrouwen. Wekelijks komen zij op woensdagavond bij elkaar om samen te eten en op zoek te gaan naar verhalen. Deze verhalen worden zichtbaar door middel van vloggen, dansen, filmen en koken. Hun doel: "door de grote verscheidenheid aan workshops die De Scène gaat organiseren, hopen we erachter te komen waar de energie naartoe gaat, elkaar en de buurt beter te leren kennen en van daaruit nieuwe en fijne vormen te vinden om verhalen met elkaar, van elkaar te delen, te leren en elkaar te bekrachtigen"
<https://www.the-scene.club/>

T-Reporters

T-Reporters is onderdeel van Omroep Tilburg, de lokale omroep. Zij maken diverse, toegankelijke, creatieve en kwalitatieve content met, voor en door Tilburgers. Dit doen ze door jonge kinderen en jongeren op te leiden tot T-Reporters. "De T-Reporters zijn jongeren uit Tilburg-Noord die als burgerjournalisten een brug slaan tussen de buurt en het project door te onderzoeken en te communiceren"
<https://www.forwart.nu/reports/>

De Boyz Scene

De Boyz Scene is een actiegroep die bestaat uit een kleine groep jongens. Onder begeleiding van een professionele acteur leren ze wat acteren inhoudt, wat repeteren voor je kan betekenen en werken ze aan een korte voorstelling.