



Hoe voel ik mij offline veilig en online verbonden?

Tieners groeien op in een digitale omgeving die voortdurend invloed uitoefent op hun zelfbeeld. Sociale media zijn niet alleen een bron van inspiratie, maar ook van stress, onzekerheid en sociale druk. Zoals psycholoog Jonathan Haidt benadrukt: "Since the arrival of smartphones and social media, we've seen a sharp and troubling rise in teen anxiety, depression and self-harm — especially among girls."

Wie ben ik in de wereld waarin ik mij begeef? Het is een vraag die tieners zich, vaak onbewust, stellen. Met welke groep identificeer ik mijzelf? Waar wil ik bij horen? En wie ben ik diep van binnen? Hoe kan ik mij krachtig voelen in een periode met veel onzekerheid? Hierover gaat Shape & Express Your Identity.

Jongeren stellen zichzelf deze vragen meestal niet hardop. Maar binnen Shape & Express Your Identity maken we deze vragen wél zichtbaar en bespreekbaar: Hoe voel ik mij online veilig en offline verbonden? Wat doet het met je als je je constant vergelijkt met anderen op social media? En hoe blijf je dichtbij jezelf in een wereld vol filters en verwachtingen?

Online onveiligheid — zoals pestgedrag, verslaving aan apps, of de druk om altijd leuk en succesvol over te komen — zorgt voor stress, prestatiedruk en een groeiend gevoel van eenzaamheid. Doordat tieners elkaar steeds vaker online dan offline ontmoeten, ontbreekt soms de echte, diepgaande verbinding. Het 'echt samen zijn' maakt plaats voor scrollen, liken en vergelijken — waardoor veel jongeren zich innerlijk steeds meer afzonderen.

De gevolgen zijn zichtbaar: volgens het Sociaal en Cultureel Planbureau kampt maar liefst 60% van de Amsterdamse scholieren met mentale problemen. De urgentie is groot. Daarom is er Shape & Express Your Identity – een creatief én verdiepend project waarin jongeren zélf d.m.v. muziek en performance met deze thema's aan de slag gaan.



SOUNDS

FOR FREEDOM



Wie ben ik in de wereld waarin ik mij begeef?

Onder begeleiding van een orthopedagoog start het project met een sessie waarin we met de leerlingen praten over thema's als zelfbeeld, sociale druk en online veiligheid. Door hierover in gesprek te gaan ontstaat bewustwording en een veilige basis voor verdere expressie.

Aansluitend volgt een keuzeles waarin de jongeren kiezen aan welk onderdeel van het project zij mee willen doen. Tijdens workshops in songwriting, zang, dans, videoclips maken, styling & decor en vloggen verwoorden zij hun ervaringen en gevoelens in persoonlijke performances. We nodigen hen uit om zichzelf te onderzoeken en te uiten, en geven ruimte aan emoties, verhalen en talenten. Zo bouwen ze aan zelfinzicht, zelfvertrouwen en verbinding met elkaar — online én offline. We werken toe naar een te gekke eindshow!

We halen de online wereld terug naar offline, door jongeren in real life met elkaar te laten samenwerken en verbinding te laten ervaren. Zo bouwen we aan zelfvertrouwen, expressie en een sterkere mentale gezondheid. En laten we jongeren ontdekken: je bent goed zoals je bent.

Tijdens het project onderzoeken we samen wat de tieners zouden willen veranderen en hoe ze dat kunnen doen zodat ze na afloop van het project zelf kleine, concrete stappen kunnen zetten om social media op een manier te gebruiken die bij hén past – zodat zij zich er sterker, veiliger en prettiger bij voelen.

En natuurlijk verspreiden wij samen onze boodschap als een olievlek over alle TikTok, Insta en Snapchat accounts zodat we samen nóg meer jongeren inspireren!

“Het was echt heel erg gaaf! De leerlingen zijn in alle opzichten enorm gegroeid in deze drie dagen. Complimenten aan jullie hele team!”

- Lily Dröge, NT2 Leerkracht Montessori Lyceum Oostpoort, Amsterdam -

Waarom Shape?

De mentale gezondheid van jongeren staat onder druk. Uit onderzoek van het Sociaal en Cultureel Planbureau blijkt dat maar liefst 60% van de Amsterdamse middelbare scholieren kampt met mentaal-emotionele problemen, zoals een laag zelfbeeld, angsten, eenzaamheid of depressie. In vier jaar tijd is dit percentage met 10% gestegen, mede door de invloed van social media.



Alles moet beter en leuker

“Deze generatie zit heel veel online, maar dat heeft wel gevolgen. Door het internet en de social media word je geconfronteerd met wat er allemaal mogelijk is in de wereld. Je ziet waar alle influencers zijn en hoe mooi het daar is. Het wordt een soort competitie. Het moet altijd maar harder, beter, sneller, hoger, leuker. Er zitten thuis zoveel mensen in een bubbel afgesloten. Daar is geen ruimte voor, want het moet allemaal maar mooi en goed zijn,” Stéphane Fluks (23).
(uit NRC Next, artikel ‘Hoe onderscheidt Generatie Z zich van andere generaties’)



Bewustwording stimuleren

Met Shape & Express Your Identity willen we het tij keren. We gaan met jongeren in gesprek over zelfbeeld, veiligheid en verbondenheid – zowel online als offline. Via muziek en creativiteit stimuleren we bewustwording: Hoe voel je je online veilig? Hoe blijf je trouw aan jezelf? En: ben jij de regisseur van je eigen leven, of laat je je sturen door je omgeving?



“Ik heb bewust TikTok niet gedownload, want het is gemaakt om je verslaafd te maken.

Er zijn overal dingen die ons proberen te grijpen en vast te houden, die zeggen: kom hier, en raak aan mij verslaafd.

Ik denk dat onze generatie zich daar een beetje tegen moet beschermen.”

- Naomi van Duijn (22 jaar) -

creatieve workshops

Voorafgaand aan de projectweek vindt er in iedere klas een verdiepende sessie met onze orthopedagoog plaats over de impact van social media en hoe je daarmee om kunt gaan. In de twee volgende sessies schrijven zij hier songs over.

Gedurende de projectweek bouwen de deelnemers van Shape in drie dagen gezamenlijk aan een volledige productie voor een muzikale voorstelling. In verschillende - vooraf gekozen - teams gaan de jongeren aan de slag met:

- Songwriting en zang: songs en raps schrijven, zangtechniek en podiumpresentatie
- Muziekproductie: beats en soundscapes maken, produceren en opnemen.
- Videoproductie: videoclip maken i.s.m. de songwriters en muziekproductie
- Decor & Styling: creatief aan de slag met textiel en ander materiaal
- Showteam: een choreografie voor de show instuderen.
- Marketing & Promotie: vloggen, posters & flyers maken



Door deze workshops prikkelen we tieners op een andere manier dan ze gewend zijn. Zij leren werken met Future Media, gebruiken taal op een actieve manier en werken samen met hun klasgenoten. Door het spreken over emoties en hun identiteit, leren zij zich te uiten. Ook ontwikkelen ze zelfvertrouwen op het podium.

Tijdens de projectdagen ontplooiën de leerlingen zichzelf en komen er talenten naar voren, die anders niet altijd zichtbaar zijn. Het creëren van een veilige en plezierige leeromgeving draagt eraan bij dat de leerlingen zichzelf echt durven te laten zien en zich vrij voelen door middel van muziek.





De eindshow

Op dag drie van het project organiseren de leerlingen zelf een eindshow. Ze leren van A tot Z wat daar allemaal bij komt kijken: podiumtechniek, het instuderen van een choreo, eindeloos repeteren tot de muziek helemaal goed gaat en zelfvertrouwen ontwikkelen om jezelf te durven laten zien on stage.

En een show is alleen een show als daar publiek bij is, maar hoe zorg je ervoor dat er publiek komt? De leerlingen maken daarom zelf vlogs en promotiemateriaal en delen dat binnen hun netwerk door bijvoorbeeld flyers uit te delen en hun vlogs te delen (wie dat wil!) op social media. Omdat er meerdere groepen per school meedoen, zijn de leerlingen ook elkaars publiek en weten we zeker dat de zaal vol zit.

- Als kers op de taart nodigen we een coole artiest uit om de show samen met de leerlingen te geven. Deze artiest verzorgt de opening met een eigen nummer, kondigt de verschillende groepen aan en zorgt voor een enthousiaste sfeer in het publiek. De artiest zingt tussendoor zelf ook een aantal songs of raps. Samen ontstaat er een toffe performance.
- Onze videograaf maakt opnames van de volledige show en monteert dit als 'aftermovie'
- zodat de leerlingen het altijd als een mooie herinnering kunnen terugzien.



De impact van Shape

- Bewustwording en verbinding tussen de leerlingen.
- Concrete ideeën voor de leerlingen om zelf kleine stappen te zetten om beter met social media om te gaan en zo voor online veiligheid te zorgen.
- Onze boodschap via de deelnemende scholen als een olievlek laten verspreiden via de videoclips en vlogs op alle social media accounts (TikTok, Insta, Snapchat) om zo niet alleen de leerlingen op de school te inspireren, maar ook daarbuiten.



Het team

Tijdens het project werken we samen met toonaangevende artiesten, muziekproducers, vloggers en influencers. Samen vormen zij een team dat in de verschillende fasen van het project wordt ingezet en de muzikale kwaliteit bewaakt.

Omdat de docenten zelf actief zijn in de muziekscene, geeft dit de leerlingen een mooi inkijkje hoe het eraan toegaat in die wereld. Ook willen we hen inspireren om hun eigen muzikale talenten te ontdekken. Er komen verschillende onderdelen aan bod en we zetten mensen in die ofwel dit gehele proces beheersen of een deel van de lessenserie geven. Hierdoor hebben de leerlingen altijd een expert 'tot hun beschikking'.





Financiering

Dankzij de bijdrage van diverse fondsen is een groot deel van Shape & Express Your Identity gefinancierd.

Aan de deelnemende scholen vragen wij een kleine eigen bijdrage van € 375 per lessenserie van 18 lessen inclusief de eindshow. Per groep kunnen tussen de 15 - 20 leerlingen deelnemen.

Er zijn mogelijkheden dit bedrag te financieren zodat jouw school er geen kosten aan heeft, zoals een bijdrage vanuit Mocca Cultuur. Hier adviseren wij je graag over!

Doe mee met jouw school!

Vind je dit een interessant project en wil je deelnemen met jouw school? Dat kan!

In het schooljaar 2025/2026 organiseren we Shape op vijf middelbare scholen in Amsterdam. Laat het ons weten als je interesse hebt, dan praten we verder over de mogelijkheden.

Neem voor meer informatie of aanmelden van je school contact met ons op.



www.soundsforfreedom.com



info@soundsforfreedom.com



06-52595240

Partners

MOCICA
EXPERTISECENTRUM CULTUURONDERWIJS

VSBfonds,
iedereen doet mee

FONDS 21