

# Stem van de Jongeren



Mogelijk gemaakt door  
Pro Juventute

 **Adiona &**  
Expertisecentrum **KJGC**

# Voorwoord

**“Praat mét mij,  
niet óver mij.”**



“Praat met mij, niet alleen over mij.” Dat is waar dit boekje over gaat.

De wereld van jongeren verandert continu. Er speelt veel. En juist als je jong bent en al iets meedraagt, kan dat zwaar zijn. Zeker als je je niet gezien, gehoord of erkend voelt.

Voor deze bundel spraken we met ruim 50 jongeren. Sommigen deelden hun verhaal in een gesprek, anderen via een vragenlijst — alles was goed. Wat telt, is dat hun stem gehoord wordt.

Wat opvalt in al deze gesprekken, is hoe scherp jongeren zelf kunnen verwoorden wat hen helpt en wat niet. Geen ingewikkelde oplossingen, maar kleine dingen die het verschil maken.

Tegelijk kijken wij als volwassenen, professionals, opvoeders en ouders vaak vanuit ons eigen referentiekader. Maar de wereld van jongeren van nu vraagt iets anders. De inzichten in dit boek laten zien hoe waardevol het is om jongeren echt te betrekken. Niet als aanvulling, maar als vertrekpunt.

Want als we beter willen aansluiten, begint dat niet bij bedenken wat nodig is, maar bij luisteren naar wat jongeren zelf allang zeggen.

Dank aan alle jongeren die hun verhaal hebben gedeeld.  
En aan de kinder- en jongerencoaches die deze gesprekken mogelijk hebben gemaakt.

Asisa Spaans-Boujahma, MBA  
Directeur-Bestuurder  
Stichting Adiona, Expertisecentrum KJGC

# Tips van de jongeren

## Samenvatting-Top 5

1

### *Wat jongeren nodig hebben*

#### **1 Luister echt**

Niet half, niet tussendoor, maar met aandacht.

#### **2 Geef ruimte, zonder druk**

Laat mij praten als ik wil. Niet omdat het moet.

#### **3 Oordeel niet**

Niet over mijn keuzes, mijn situatie of mijn verleden.

#### **4 Zie mij als persoon**

Niet als “probleem”, dossier of situatie.

#### **5 Blijf naast me staan**

Niet overnemen, niet oplossen, maar er zijn.

2

### *Wat juist niet helpend is*

#### **1 Te veel druk zetten**

Alles hoeft niet meteen opgelost te worden.

#### **2 Zeggen dat het “wel meevalt”**

Dat zorgt dat jongeren dichtgaan.

#### **3 Vergelijken met vroeger of jezelf**

“Toen ik jong was...” werkt averechts. De tijd was anders en ieder mens is anders.

#### **4 Niet echt luisteren**

Met andere dingen bezig zijn of snel doorgaan.

#### **5 Behandeld worden als een kind**

Niet serieus genomen worden.

# 3

## ***Wat helpt om wél stappen te zetten***

### **1 Weten dat ze niet de enige zijn**

Herkenning maakt bewegen makkelijker.

### **2 Laagdrempelige toegang**

Gewoon binnen kunnen lopen.

### **3 Kleine stappen**

Niet meteen alles hoeven oplossen.

### **4 Iemand die rustig blijft**

Ook als het moeilijk wordt.

### **5 Ruimte om te oefenen**

Contact maken, praten, proberen.

# 4

## ***Wat vaak gemist wordt***

### **1 Jongeren die “best oké” lijken**

Niet alles is zichtbaar, deze groep wordt gemist.

### **2 Dat praten niet altijd lukt**

Soms is stil zijn of iets doen fijner.

### **3 Hoe spannend het is om eerlijk te zijn**

Vertrouwen kost tijd.

### **4 Dat iedereen anders is**

Geen standaard aanpak werkt voor iedereen.

### **5 Dat kleine dingen groot verschil maken**

Een gesprek, een vraag, even blijven zitten.

# 5

## ***Wat jongeren elkaar adviseren***

### **1 Praat erover met iemand die je vertrouwt**

### **2 Wacht niet te lang**

### **3 Hulp nodig hebben is normaal**

### **4 Schrijf of teken wat je voelt**

### **5 Zoek iemand die echt luistert**

# Verhalen van de jongeren



# Rouw, verlies en leren omgaan met wat blijft

*“Rouw is leren surfen op de golven die komen.”*

## Context

Ik verloor een vriendin en mijn moeder toen ik nog jong was. Lange tijd dacht ik dat ik dat wel een plek had gegeven, maar later merkte ik dat er veel meer onder zat dan ik zelf doorhad.

## Beleving van de jongere

Soms voelt het alsof mijn hoofd ineens vol zit. Verdriet, maar ook schuldgevoel. Bijvoorbeeld als ik merk dat ik minder vaak aan mijn vriendin denk. Alsof dat niet mag. Ik ben ook zoekende naar wie ik ben.



Het voelt soms alsof mijn leven uit verschillende stukken bestaat: het gezin van vroeger, het gezin van nu, en ik daar ergens tussenin. Rouw is niet iets dat voorbijgaat. Het komt in golven. Sommige dagen gaan goed, andere dagen kan het me ineens overspoelen.

## Wat helpt volgens de jongere

- Dat ik alles mag zeggen, ook dingen die tegenstrijdig voelen
- Dat ik me niet hoeft te verantwoorden voor hoe ik me voel
- Dat er ruimte is om te praten, maar ook om stil te zijn
- Dat niemand probeert het meteen op te lossen
- Dat ik mag begrijpen dat rouw niet weg hoeft, maar verandert

Wat voor mij het verschil maakt, is dat ik me niet raar voel. Dat alles er mag zijn, zonder dat ik het eerst hoeft te snappen of op te lossen.

## Wat dit laat zien

Rouw bij jongeren is niet alleen verdriet. Het gaat ook over schuldgevoel, verwarring en het zoeken naar wie je bent. Jongeren hebben daar vaak niet meteen woorden voor. Pas als er ruimte is zonder druk, komt dat langzaam naar boven.

## Adviezen van de jongere aan professionals

- *“Ga niet meteen iets oplossen. Dat werkt niet.”*
- *“Geef me de tijd, ook als het lang duurt.”*
- *“Zeg niet dat het ‘een plekje moet krijgen’.”*
- *“Blijf rustig aanwezig, ook als ik niet veel zeg.”*
- *“Laat merken dat het oké is dat het nog steeds pijn doet.”*

# Verlies, druk en leren voelen wat van jou is

*“Ik dacht steeds: het was gewoon een gesprek. Maar later merkte ik hoeveel ik eruit meenam.”*



## Context

Een vriendin van mij overleed en ik kwam in een periode terecht waarin alles te groot en ingewikkeld voelde. Tegelijk speelde er op de achtergrond al veel: verhuizen tussen landen, enig kind zijn en het gevoel dat ik het goed moest doen.

## Beleving van de jongere

Na het verlies wist ik eigenlijk niet meer wat ik met mezelf aan moest. Alles voelde zwaar, maar ik kon er niet goed bij wat er precies speelde. Ik had vaak het gevoel dat ik moest presteren en dat ik het “goed” moest doen. In vriendschappen twijfelde ik veel: hoor ik er wel bij, ben ik wel genoeg?

Er zat ook veel onder wat ik nooit echt had uitgesproken. Niet alleen over het verlies, maar ook over mijn leven daarvoor. Daardoor wist ik soms niet eens meer wat ik voelde of wat van mij was.

## Wat helpt volgens de jongere

- Dat praten niet zwaar hoeft te zijn, maar ook gewoon tussendoor kan
- Dat er ruimte is om dingen stap voor stap te ontdekken
- Dat er niet alleen naar het probleem wordt gekeken, maar naar alles wat eronder zit
- Dat ik anders naar mezelf leer kijken, zonder meteen te oordelen
- Dat ik mag ontdekken dat ik zelf richting mag geven aan mijn leven

Wat voor mij verschil maakte, is dat ik langzaam ging begrijpen wat er in mij speelde. Niet in één keer, maar stukje bij beetje.

## Wat dit laat zien

Bij jongeren ligt onder een duidelijke gebeurtenis, zoals verlies, vaak een diepere laag. Druk, identiteit en onzekerheid spelen mee, ook als dat niet meteen zichtbaar is. Jongeren hebben tijd nodig om daar woorden aan te geven. Inzicht ontstaat vaak pas achteraf.

## Adviezen van de jongere aan professionals

- *“Maak het niet te zwaar. Soms helpt het juist als het gewoon een gesprek is.”*
- *“Kijk verder dan alleen wat er gebeurt is.”*
- *“Geef me de tijd om zelf te snappen wat ik voel.”*
- *“Help me om anders naar mezelf te kijken, niet alleen naar wat fout gaat.”*
- *“Laat me merken dat ik zelf keuzes mag maken.”*

# Overprikkeld raken en behoefte aan rust

*“Wat ik eigenlijk nodig had, was iets heel kleins: gewoon even ergens mogen zijn.”*

## Context

In mijn leven speelde er veel tegelijk. Ik zat midden in onderzoeken, twijfelde over wie ik ben en op wie ik val, en thuis was het spannend omdat mijn broertje in het ziekenhuis lag.

## Beleving van de jongere

Alles liep door elkaar. Ik wist niet goed wat ik voelde of waar ik moest beginnen. Er waren mensen die me wilden helpen, maar niemand leek echt te zien wat ik op dat moment nodig had. Voor mij hoefde het niet groot of ingewikkeld te zijn. Ik wilde juist even rust.

Soms wilde ik praten, maar vaak ook niet. Gewoon even zitten, zonder dat er iets van me verwacht werd.

## Wat helpt volgens de jongere

- Dat ik er mag zijn, ook als ik niks zeg
- Dat er geen druk is om te praten of uit te leggen
- Dat het klein en rustig mag blijven
- Dat iemand accepteert dat ik zelf niet altijd weet wat er speelt
- Dat ik mijn eigen keuzes mag maken, ook als anderen iets anders adviseren

Wat voor mij het verschil maakt, is dat ik even niet hoeft na te denken of te reageren. Dat ik gewoon mag zijn.

## Wat dit laat zien

Wanneer er veel tegelijk speelt, hebben jongeren niet altijd behoefte aan praten of analyseren. De behoefte ligt vaak bij rust, ruimte en het gevoel dat er niets hoeft.

## Adviezen van de jongere aan professionals

- *“Maak het niet te groot als het al veel is.”*
- *“Laat me soms gewoon zitten zonder dat ik iets moet.”*
- *“Verwacht niet dat ik meteen kan zeggen wat er speelt.”*
- *“Accepteer dat ik het zelf ook nog niet weet.”*
- *“Geef me ruimte om mijn eigen keuzes te maken.”*



# Zich verstoppen achter een scherm, maar eigenlijk iets anders willen

*“Online lijkt het alsof ik contact heb, maar eigenlijk zit ik gewoon alleen.”*



## **Context**

Ik zit veel achter mijn scherm. Gamen, online contact, filmpjes kijken. Mijn ouders zijn vaak bezig en kijken niet echt naar me om.

## **Beleving van de jongere**

Mijn dagen gaan vanzelf. School, naar huis, achter mijn scherm. Daar hoef ik niet na te denken en voelt het makkelijk. Online heb ik contact met anderen, maar het is anders dan in het echt. Het blijft oppervlakkig. Als ik mijn laptop dichtklap, ben ik gewoon weer alleen.

Soms zie ik anderen afspreken en denk ik: dat wil ik eigenlijk ook. Gewoon ergens heen, met iemand praten, erbij horen. Maar ik weet niet goed hoe ik dat moet doen. En niemand die het echt ziet of vraagt.

## **Wat helpt volgens de jongere**

- Dat iemand ziet hoe mijn dagen eruitzien
- Dat ik niet alleen word aangesproken op mijn schermgebruik
- Dat iemand me helpt om kleine stappen te zetten naar echt contact
- Dat het niet meteen groot hoeft
- Dat er iemand is die me erbij betreft

Wat voor mij verschil maakt, is dat ik niet alles zelf hoef uit te zoeken. Dat iemand me helpt om uit die bubbel te komen.

## **Adviezen van de jongere aan professionals**

- *“Kijk verder dan alleen ‘hij zit veel achter een scherm.’”*
- *“Help me om de stap naar buiten te maken.”*
- *“Maak het klein, niet meteen groot en spannend.”*
- *“Betrek me, in plaats van te wachten tot ik zelf kom.”*
- *“Zie dat er meer achter zit dan alleen gamen.”*

# Van jezelf klein houden naar durven meedoen

*“Ik ging van iemand die niets durfde, naar iemand die het gewoon is gaan doen.”*

## Context

Via school kreeg ik het advies om met iemand te praten. De eerste keer vond ik dat zo spannend dat ik niet alleen durfde en er iemand met me meeding.

## Beleving van de jongere

In het begin hield ik me vooral op de achtergrond. Ik zei weinig en liet niet snel zien wat er in mij omging. Langzaam begon dat te veranderen. Stap voor stap durfde ik meer te vertellen en na te denken over wie ik ben en wie ik wil zijn.

Ik merkte dat ik mezelf vaak klein hield, zonder dat ik dat echt doorhad. Alsof ik niet goed wist wat mijn plek was.



## Wat helpt volgens de jongere

- Dat het in kleine stappen mag gaan
- Dat ik niet meteen alles hoeft te delen
- Dat er ruimte is om te ontdekken wie ik ben
- Dat er vragen worden gesteld waar ik zelf nog niet bij stil heb gestaan
- Dat ik zelf mag ervaren wat bij mij past

Wat voor mij verschil maakt, is dat ik de tijd krijg om mezelf te laten zien, zonder druk.

## Adviezen van de jongere aan professionals

- *“Geef me de tijd om open te worden.”*
- *“Verwacht niet dat ik meteen alles vertel.”*
- *“Help me ontdekken in plaats van het in te vullen.”*
- *“Blijf rustig, ook als het langzaam gaat.”*
- *“Zie ook wat er nog niet zichtbaar is.”*



# Leren loslaten wat niet van jou is

*“Ik dacht dat ik moest kiezen, maar dat hoeft niet.”*

## Context

Via mijn vriendinnen kwam ik in contact met iemand om mee te praten. Op dat moment zat ik vast in het gevoel dat ik loyaal moest zijn aan allebei mijn ouders.

## Beleving van de jongere

Ik was veel bezig met wat “goed” was. Wat ik moest doen, wat ik moest zeggen, hoe ik me moest gedragen. Daardoor raakte ik kwijt wat ik zelf voelde. Het voelde alsof ik steeds moest kiezen, terwijl dat eigenlijk niet kon.

Soms nam ik dingen van mijn ouders over zonder dat ik het doorhad. Pas later merkte ik hoe zwaar dat eigenlijk was.

## Wat helpt volgens de jongere

- Dat ik leer zien wat van mij is en wat van mijn ouders
- Dat ik niet hoeft te kiezen tussen hen
- Dat ik dingen die niet van mij zijn weer mag terugleggen
- Dat ik mag voelen wat ik zelf nodig heb
- Dat ik stap voor stap leer om mijn eigen grens aan te geven

Wat voor mij het verschil maakt, is dat het lichter voelt. Alsof ik niet alles meer hoeft mee te dragen.

## Wat dit laat zien

Jongeren kunnen zich verantwoordelijk voelen voor wat er tussen hun ouders speelt, zonder dat ze dat altijd doorhebben. Pas als er ruimte komt om dat te onderzoeken, ontstaat er weer ruimte voor henzelf.

## Adviezen van de jongere aan professionals

- *“Help me om te zien wat van mij is en wat niet.”*
- *“Laat me niet het gevoel hebben dat ik moet kiezen.”*
- *“Geef me ruimte om mijn eigen gevoel te ontdekken.”*
- *“Help me om mijn grenzen te herkennen en aan te geven.”*
- *“Laat me merken dat ik niet verantwoordelijk ben voor mijn ouders.”*



# Van onrust en boosheid naar meer grip op jezelf

*“Ik snap nu eerder wat er in mij gebeurt, in plaats van dat het me overneemt.”*

## Context

Via school kwam ik in contact met iemand om mee te praten. Op dat moment liep het thuis en op school niet goed. Ik had veel ruzie en wist zelf ook niet goed waarom.

## Beleving van de jongere

Mijn emoties zaten me vaak in de weg. Ik werd snel boos en reageerde heftig, zonder dat ik dat van tevoren zag aankomen. Ik wilde er wel bij horen, maar wist eigenlijk niet goed waar ik naar op zoek was. Daardoor liep het steeds vast, met anderen en met mezelf. Het voelde alsof ik steeds achter mijn eigen reacties aanliep.



## Wat helpt volgens de jongere

- Dat ik leer herkennen wat er in mij gebeurt
- Dat ik niet meteen hoeft te reageren op wat ik voel
- Dat er ruimte is om even stil te staan voordat het escaleert
- Dat iemand duidelijk is over wat wel en niet kan
- Dat ik eerlijk kan zijn zonder dat alles meteen wordt doorverteld

Wat voor mij het verschil maakt, is dat ik eerder voel wat er gebeurt. Daardoor kan ik andere keuzes maken.

## Adviezen van de jongere aan professionals

- *“Kijk niet alleen naar mijn gedrag, maar naar wat eronder zit.”*
- *“Help me om te begrijpen wat ik voel.”*
- *“Geef me even de tijd voordat je reageert op mijn gedrag.”*
- *“Wees duidelijk, maar wel rustig.”*
- *“Zorg dat ik eerlijk kan zijn zonder dat het meteen overal terechtkomt.”*

# Opgroeien in een gezin met veel zorgen en toch jezelf leren zien

*“Het was voor het eerst dat iemand echt naar mij luisterde, en niet naar alles eromheen.”*

## Context

Wat begon als hulp bij huiswerk en plannen, veranderde al snel in gesprekken over mijn leven. Thuis speelde er veel: ziekte, schulden en zorgen binnen het gezin.

## Beleving van de jongere

Ik ben de jongste van vier en er gebeurt veel in mijn gezin. Iedereen heeft zijn eigen dingen, en dat maakt dat er weinig ruimte is om stil te staan bij hoe het met mij gaat. Lang dacht ik dat dit normaal was. Dat ik me gewoon moest aanpassen. Maar ondertussen voelde het vaak te veel. Ik miste iemand die echt naar mij keek, los van alles wat er thuis speelde.



## Wat helpt volgens de jongere

- Dat er iemand is die alleen naar mij luistert
- Dat mijn verhaal niet meteen wordt gekoppeld aan mijn gezin
- Dat ook mijn kant gezien wordt
- Dat mijn ouders beter begrijpen wat ik nodig heb
- Dat er ruimte ontstaat voor momenten die wél om mij draaien

Wat voor mij verschil maakt, is dat ik mezelf beter begrijp en dat er thuis meer rust is gekomen.

## Adviezen van de jongere aan professionals

- *“Kijk niet alleen naar het gezin, maar ook naar mij als persoon.”*
- *“Ga er niet vanuit dat het wel goed gaat omdat er al veel aandacht is voor anderen.”*
- *“Help mijn ouders om mij beter te begrijpen.”*
- *“Geef mij ook ruimte, los van alles wat er speelt.”*
- *“Blijf ook naar mij luisteren, ook als het thuis beter lijkt te gaan.”*

# Erbij willen horen en ontdekken waar je past

*“Hier mocht ik gewoon mezelf zijn, zonder dat iemand me raar aankeek.”*

## Context

Via de gemeente kwam ik terecht in een groep met andere jongeren die ook op zoek waren naar meer contact en vriendschappen.

## Beleving van de jongere

Ik voelde me vaak alleen. Niet omdat er niemand was, maar omdat ik me nergens echt thuis voelde. Contact maken vond ik lastig. Ik wist niet goed hoe vriendschappen werken of wat er van mij verwacht werd. Daardoor hield ik me vaak in of trok ik me terug, terwijl ik eigenlijk juist behoefte had aan mensen om me heen.

## Wat helpt volgens de jongere

- Dat er een plek is waar iedereen zichzelf mag zijn
- Dat er geen oordeel is
- Dat ik kan leren hoe vriendschappen werken
- Dat er ruimte is om ook over andere dingen te praten
- Dat ik ook één-op-één mijn verhaal kwijt kan

Wat voor mij verschil maakt, is dat ik me ergens onderdeel van voel. Dat ik niet meer alles alleen hoeft te doen.



## Adviezen van de jongere aan professionals

- *“Zorg voor een plek waar je jezelf mag zijn.”*
- *“Ga er niet vanuit dat iedereen weet hoe je vrienden maakt.”*
- *“Geef ruimte om te oefenen met contact.”*
- *“Laat zien dat het oké is als het niet meteen lukt.”*
- *“Blijf ook individueel beschikbaar, niet alleen in een groep.”*

# Tussen twee werelden leven en zoeken wie je bent

*“Ik dacht dat ik moest kiezen, maar misschien hoef ik dat helemaal niet.”*



## Context

Mijn ouders hebben een andere culturele achtergrond en thuis gelden andere regels en verwachtingen dan buiten. Daardoor voel ik me vaak alsof ik tussen twee werelden leef.

## Beleving van de jongere

Soms voel ik me sterk en weet ik precies wie ik ben. Maar op andere momenten raak ik dat helemaal kwijt. Thuis begrijpen ze me niet altijd. Er zijn verwachtingen over hoe ik moet leven en wat ik moet kiezen. Op school voelt het anders, daar pas ik me makkelijker aan.

Dat verschil maakt dat ik soms niet weet wie ik ben, of wie ik mag zijn. Het voelt alsof ik moet kiezen, terwijl geen van beide helemaal klopt.

## Wat helpt volgens de jongere

- Dat er iemand is die niet oordeelt
- Dat ik niet hoef te kiezen tussen twee werelden
- Dat ik mag onderzoeken wie ik zelf ben
- Dat er ruimte is om dingen op mijn eigen manier te ontdekken
- Dat ik mezelf op verschillende manieren mag uiten

Wat voor mij verschil maakt, is dat ik langzaam ga begrijpen dat ik niet hoef te kiezen, maar mag ontdekken wat bij mij past.

## Adviezen van de jongere aan professionals

- *“Begrijp dat mijn wereld niet één ding is.”*
- *“Laat me zelf ontdekken wie ik ben.”*
- *“Zeg niet dat ik moet kiezen.”*
- *“Geef me ruimte om te twijfelen.”*
- *“Oordeel niet als ik iets anders wil dan thuis verwacht wordt.”*



# Gepest worden, boosheid en opnieuw vertrouwen

*“Ik ben nog steeds snel boos, maar nu weet ik wat er gebeurt voordat het misgaat.”*

## Context

Via de huisarts kwam ik in contact met iemand om mee te praten. Ik heb autisme, word gepest en voelde me vaak alleen. Ook moest ik omgaan met het idee dat mijn grootste droom misschien niet haalbaar is.

## Beleving van de jongere

Het pesten raakte me meer dan ik liet zien. Als iemand iets zei, werd ik meteen boos. Die boosheid kwam snel en ik had er weinig controle over. Tegelijk voelde ik me vaak eenzaam. Ik wilde wel contact, maar wist niet goed hoe. Ook vond ik het moeilijk om te accepteren dat mijn droom misschien anders zou lopen dan ik had gehoopt.

## Wat helpt volgens de jongere

- Dat ik begrijp waar mijn boosheid vandaan komt
- Dat ik leer voelen wanneer het eraan komt
- Dat ik manieren krijg om ermee om te gaan
- Dat er ruimte is om ook verdriet te voelen
- Dat ik ontdek dat er meerdere mogelijkheden zijn voor mijn toekomst

Wat voor mij verschil maakt, is dat ik eerder kan herkennen wat er gebeurt. Daardoor kan ik anders reageren.

## Adviezen van de jongere aan professionals

- *“Kijk niet alleen naar mijn boosheid, maar naar wat erachter zit.”*
- *“Help me om het op tijd te herkennen.”*
- *“Geef me manieren om ermee om te gaan.”*
- *“Neem mijn verdriet ook serieus.”*
- *“Laat zien dat er meer mogelijk is dan één droom.”*



# Onrust thuis en verlangen naar een eigen plek

*“Ik wil gewoon rust. Een plek waar ik even niks hoef.”*

## Context

Ik ben op jonge leeftijd naar Nederland gekomen. Mijn ouders gingen uit elkaar en thuis werd het steeds ingewikkelder. De situatie werd zo zwaar dat ik opnieuw met jeugdzorg te maken kreeg en mogelijk uit huis word geplaatst.

## Beleving van de jongere

Mijn leven voelt vaak chaotisch. Thuis is het niet stabiel en ik voel me daar niet altijd veilig. Mijn motivatie voor school is daardoor ook weggezakt. Het lukt me niet meer om me te concentreren of door te zetten, hoe graag ik dat soms ook wil. Het voelt alsof alles zich opstapelt en ik er geen grip op heb.

## Wat helpt volgens de jongere

- Dat er iemand is bij wie ik tot rust kom
- Dat ik even niets hoef uit te leggen of te bewijzen
- Dat er eerlijk wordt gezegd wat wel en niet kan
- Dat iemand blijft geloven dat ik iets kan opbouwen
- Dat er samen gekeken wordt naar wat wél haalbaar is

Wat voor mij verschil maakt, is dat ik ergens ben waar ik gewoon mag zijn, zonder druk.

## Adviezen van de jongere aan professionals

- *“Zorg dat er een plek is waar ik tot rust kan komen.”*
- *“Verwacht niet dat school altijd lukt als thuis niet goed gaat.”*
- *“Wees eerlijk tegen me, ook als het moeilijk is.”*
- *“Blijf in mij geloven, ook als ik fouten maak.”*
- *“Kijk met mij naar wat wel kan, niet alleen naar wat niet lukt.”*



# Leven met ziekte, scheiding en opnieuw vertrouwen

*“Het blijft moeilijk, maar het voelt nu wel oké.”*

## Context

Na een heftige periode werd ik opgenomen in het ziekenhuis en kreeg ik de diagnose diabetes type 1. Kort daarna gingen mijn ouders uit elkaar en leef ik sindsdien tussen twee huizen.

## Beleving van de jongere

Alles voelde zwaar. Niet alleen door mijn ziekte, maar ook door wat er thuis gebeurde. Ik moest overal rekening mee houden en veel zelf regelen.

Vrienden maken vond ik al lastig, en door alles wat erbij kwam werd dat niet makkelijker. Ik voelde me vaak alleen en onzeker. Soms leek het alsof alles tegelijk kwam, zonder dat ik daar invloed op had.

## Wat helpt volgens de jongere

- Dat er iemand is die naar mij kijkt, niet alleen naar wat er speelt
- Dat ik leer zien waar ik goed in ben
- Dat ik stap voor stap vertrouwen krijg in contact met anderen
- Dat ik niet alleen hoeft te doen wat moeilijk is
- Dat ik nieuwe plekken en mensen mag ontdekken

Wat voor mij verschil maakt, is dat ik weer durf. Kleine dingen, zoals afspreken of ergens naartoe gaan, lukken nu wel.

## Adviezen van de jongere aan professionals

- *“Zie mij, niet alleen mijn situatie.”*
- *“Help me ontdekken waar ik goed in ben.”*
- *“Laat me in kleine stappen oefenen met contact.”*
- *“Begrijp dat het soms gewoon te veel is.”*
- *“Moedig me aan om nieuwe dingen te proberen, ook als ik het spannend vind.”*



# Boosheid begrijpen en leren om anders te reageren

*“Ik merkte dat ik zelf ook niet fijn vond hoe ik reageerde.”*



## Context

Toen ik jonger was, kwam ik in contact met iemand om mee te praten omdat ik vaak boos reageerde en zelf niet goed wist wat ik voelde.

## Beleving van de jongere

Ik reageerde snel boos op dingen. Dat gebeurde vaak zonder dat ik het doorhad. Ik wist eigenlijk niet goed wat er in mij gebeurde. Daardoor bleef ik in dezelfde reacties hangen, ook als ik dat zelf niet wilde. Later merkte ik dat die boosheid niet alleen over het moment ging, maar dat er meer onder zat.

## Wat helpt volgens de jongere

- Dat ik op een andere manier kan zien wat mijn gedrag doet
- Dat ik spelenderwijs kan ontdekken hoe ik anders kan reageren
- Dat ik leer herkennen wat er in mij gebeurt
- Dat ik ruimte krijg om te oefenen
- Dat ik ook later weer terug kan komen als het even niet goed gaat

Wat voor mij verschil maakt, is dat ik nu beter begrijp wat er in mij gebeurt en dat ik andere keuzes kan maken.

## Adviezen van de jongere aan professionals

- *“Laat me zien wat mijn gedrag met anderen doet.”*
- *“Help me om het op een andere manier te proberen.”*
- *“Geef me de ruimte om te oefenen.”*
- *“Verwacht niet dat het in één keer goed gaat.”*
- *“Blijf beschikbaar, ook als het later weer nodig is.”*

# Verdriet een plek geven en herinneringen bewaren

*“Door het op te schrijven werd het minder zwaar.”*

## Context

Na het verlies van iemand die dicht bij mij stond, bleef het verdriet terugkomen. Via via kwam ik in contact met iemand met wie ik hierover kon praten.

## Beleving van de jongere

De herinneringen bleven steeds terugkomen en deden pijn. Het zat van binnen, maar ik vond het moeilijk om er woorden aan te geven. Samen met een vriendin praatte ik er wel over, maar het bleef iets wat steeds weer naar boven kwam. Het voelde alsof het nergens echt een plek had.

## Wat helpt volgens de jongere

- Dat ik mijn verhaal mag vertellen, ook als dat moeilijk is
- Dat ik het op mijn eigen manier kan uiten, zoals schrijven of tekenen
- Dat er iemand is die luistert en mijn woorden serieus neemt
- Dat ik mijn herinneringen mag bewaren
- Dat ik er ook thuis over durf te praten

Wat voor mij verschil maakt, is dat het minder zwaar voelt. Alsof het er mag zijn, zonder dat het me overspoelt.

## Adviezen van de jongere aan professionals

- *“Laat me mijn eigen manier vinden om iets te uiten.”*
- *“Help me om woorden te geven aan wat ik voel.”*
- *“Neem mijn herinneringen serieus.”*
- *“Dwing me niet om te praten als dat niet lukt.”*
- *“Geef ruimte om het op mijn tempo te verwerken.”*





# Verlaving, verkeerde keuzes en opnieuw beginnen

*“Ik was mezelf eigenlijk een beetje kwijtgeraakt.”*



## **Context**

Via school kwam ik in contact met iemand om mee te praten. Op dat moment ging het niet goed met mij en speelde er meer dan zichtbaar was, waaronder drugsgebruik en problemen thuis.

## **Beleving van de jongere**

Ik voelde me niet gezien en zocht dat ergens anders. Daardoor kwam ik in situaties en bij mensen terecht die niet goed voor me waren. Van buiten leek het misschien nog wel te gaan, maar van binnen was ik mezelf aan het kwijtraken.

Ik wist ergens wel dat het zo niet verder kon, maar het was moeilijk om dat echt onder ogen te zien.

## **Wat helpt volgens de jongere**

- Dat er iemand is die niet oordeelt, ook niet als het misgaat
- Dat er eerlijk wordt gezegd wat nodig is
- Dat ik zelf keuzes mag maken, ook als die moeilijk zijn
- Dat er steun is, ook richting andere hulp
- Dat iemand betrokken blijft, ook tijdens en na een zwaar traject

Wat voor mij verschil maakt, is dat ik de stap heb durven zetten om het anders te doen en dat ik daarin niet alleen stond.

## **Adviezen van de jongere aan professionals**

- *“Oordeel niet te snel, ook niet als ik verkeerde keuzes maak.”*
- *“Wees eerlijk over wat nodig is.”*
- *“Laat mij zelf kiezen, maar blijf wel naast me staan.”*
- *“Werk samen met anderen als dat nodig is.”*
- *“Blijf betrokken, ook als het traject zwaar is of al loopt.”*

# Opgroeien in een gezin waar stress nooit weg was

*“Ik dacht altijd: als ik me maar rustig houd, wordt het thuis misschien ook rustiger.”*

## Context

Mijn ouders kregen problemen door de toeslagenaffaire. Er kwamen brieven, schulden en veel gedoe met instanties. Thuis ging het steeds vaker over geld en problemen die maar niet leken op te lossen.

## Beleving van de jongere

De spanning thuis was er eigenlijk altijd. Soms werd er veel gepraat en soms juist helemaal niet. Maar je voelde het wel. Ik probeerde me rustig te houden en geen extra problemen te veroorzaken. Alsof ik het voor mijn ouders makkelijker moest maken.

Ik maakte me zorgen, ook al wist ik niet precies hoe alles zat. Ik hoorde dingen over schulden en terugbetalen en merkte dat mijn ouders steeds meer stress kregen. Op school probeerde ik gewoon mee te doen, maar in mijn hoofd was ik vaak met thuis bezig.



## Wat helpt volgens de jongere

- Dat iemand ziet dat er thuis iets speelt, ook als ik er niet over begin
- Dat ik niet alles hoeft uit te leggen
- Dat ik niet de verantwoordelijkheid hoeft te dragen voor wat er thuis gebeurt
- Dat er ruimte is om te zeggen dat het te veel is
- Dat iemand rustig blijft, ook als ik het moeilijk vind om te praten

Wat voor mij verschil maakt, is dat ik even niet hoeft na te denken over thuis. Dat het niet steeds op mijn schouders ligt.

## Adviezen van de jongere aan professionals

- *“Ga er niet vanuit dat het thuis rustig is als ik niks zeg.”*
- *“Vraag af en toe hoe het echt gaat, maar niet te direct.”*
- *“Laat me merken dat ik me geen zorgen hoeft te maken over dingen die niet van mij zijn.”*
- *“Geef me ruimte om gewoon kind te zijn.”*
- *“Blijf rustig, ook als ik niet meteen reageer.”*

# Van opgesloten leven naar een wereld zonder houvast

*“Iedereen dacht dat ik blij moest zijn, maar ik wist niet eens waar ik moest beginnen.”*

## Context

Ik woonde een tijd op een gesloten jeugdzorgafdeling. Toen ik 18 werd, moest ik ineens zelf verder. Van een plek waar alles vaststond, naar een wereld waarin alles open was.

## Beleving van de jongere

In de gesloten setting wist ik waar ik aan toe was. Alles was geregeld: wanneer ik opstond, wat ik deed, met wie ik sprak. Buiten was dat ineens weg. Dat klinkt vrij, maar zo voelde het niet. Ik wist niet hoe dingen werkten.



Kleine dingen, zoals afspraken maken, ergens naartoe gaan of iets regelen, waren ineens mijn verantwoordelijkheid. Ik merkte ook dat mensen snel een oordeel hebben. Als ze horen waar je vandaan komt, kijken ze anders naar je. Alsof je al vaststaat.

Wat ik ook lastig vond, is dat het vaak weer over mijn verleden ging. Over wat er allemaal gebeurd is. Terwijl ik juist vooruit wil. Voor mij hoeft dat niet steeds opnieuw. Het mag ook een keer klaar zijn. Ik wil gewoon verder. Iets opbouwen, net als ieder ander. Alleen wist ik niet goed hoe.

## Wat helpt volgens de jongere

- Dat er iemand is die me wegwijs maakt in hoe dingen werken
- Dat ik vragen mag stellen zonder me dom te voelen
- Dat iemand niet blijft hangen in mijn verleden
- Dat ik niet als zielig wordt gezien
- Dat er iemand is die naast me staat terwijl ik het zelf leer doen

Wat voor mij verschil maakt, is dat ik vooruit kan kijken. Dat het niet steeds terug hoeft te gaan naar wat er was.

## Adviezen van de jongere aan professionals

- *“Blijf niet steeds teruggaan naar mijn trauma’s.”*
- *“Help me juist om vooruit te kijken.”*
- *“Leg dingen uit die voor anderen vanzelfsprekend zijn.”*
- *“Oordeel niet meteen als je hoort waar ik vandaan kom.”*
- *“Behandel me niet alsof ik zielig ben.”*
- *“Blijf naast me staan terwijl ik leer hoe het werkt.”*

# Vooral online leven en eigenlijk iets anders willen

*“Online heb ik contact, maar het is niet hetzelfde als in het echt.”*



## **Context**

Ik woon met mijn moeder, die veel werkt. Na school ben ik vaak alleen thuis. Via school kwam ik in contact met een jongerencoach tijdens een inloopspreekuur.

## **Beleving van de jongere**

Mijn dagen lijken vaak op elkaar. School, naar huis, gamen. Dat gaat vanzelf. Online heb ik contact met anderen, maar het blijft anders dan in het echt.

Soms voelt het prima, maar er zijn ook momenten dat ik merk dat ik me alleen voel. Dan wil ik eigenlijk wel afspreken met iemand, maar ik weet niet goed hoe ik dat moet doen. Op school zie ik anderen met elkaar omgaan, maar daar stap ik niet makkelijk op af. Het voelt alsof iedereen al zijn plek heeft.

## **Wat helpt volgens de jongere**

- Dat ik ontdek dat ik niet de enige ben die zich zo voelt
- Dat er andere jongeren zijn die ook contact zoeken
- Dat het niet meteen perfect hoeft te gaan
- Dat ik kan oefenen met contact, zonder druk
- Dat er iemand is die me helpt om de eerste stap te zetten

Wat voor mij verschil maakt, is dat ik merk dat ik niet de enige ben. Dat maakt het makkelijker om toch iets te proberen.

## **Adviezen van de jongere aan professionals**

- *“Ga er niet vanuit dat online contact genoeg is.”*
- *“Help me om de stap naar echt contact te maken.”*
- *“Laat me zien dat er meer jongeren zijn die dit hebben.”*
- *“Maak het klein, niet meteen groot en spannend.”*
- *“Geef me de ruimte om te oefenen, ook als het ongemakkelijk is.”*

# Je sterk voordoen terwijl het vanbinnen niet goed gaat

*“Soms doe ik het zo goed, dat niemand ziet hoe slecht het eigenlijk met me gaat.”*

## Context

Van buiten lijkt het alsof het goed gaat. Thuis, op school en online ziet niemand wat er echt speelt. Zelfs mijn ouders niet.

## Beleving van de jongere

Ik ben goed geworden in het verbergen. Lachen, meedoen, zeggen dat het goed gaat. Mensen geloven dat ook. Maar vanbinnen voelt het anders. Het kan zwaar zijn. Gedachten die blijven terugkomen, momenten waarop ik het even niet meer zie zitten. Online is het nog makkelijker om een ander beeld neer te zetten. Daar lijkt het alsof ik veel vrienden heb, alsof ik erbij hoor.



Maar dat klopt niet echt. Het is vooral iets wat ik zelf heb opgebouwd, zodat het lijkt alsof het goed gaat. Soms vraag ik me af of ik de enige ben die zich zo voelt. Of andere mensen dit ook hebben, maar het net zo goed verbergen.

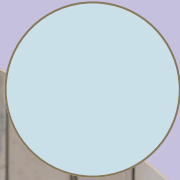
## Wat helpt volgens de jongere

- Dat iemand verder kijkt dan “het gaat goed”
- Dat ik niet alles zelf hoeft te blijven dragen
- Dat er ruimte is om eerlijk te zijn zonder dat het meteen zwaar wordt
- Dat ik merk dat ik niet de enige ben
- Dat iemand rustig blijft, ook als ik iets deel wat moeilijk is

Wat voor mij verschil maakt, is dat ik niet alles meer hoeft weg te stoppen. Dat er iemand is bij wie ik wel eerlijk kan zijn.

## Adviezen van de jongere aan professionals

- *“Geloof niet meteen dat het goed gaat als iemand dat zegt.”*
- *“Kijk ook naar wat je niet ziet.”*
- *“Maak het makkelijker om eerlijk te zijn, zonder dat het meteen heel zwaar wordt.”*
- *“Laat merken dat dit vaker voorkomt dan je denkt.”*
- *“Blijf rustig als iemand iets deelt wat moeilijk is.”*



# Jong moeder zijn en anders bekeken worden dan je bent

*“Iedereen heeft al een beeld van mij, zonder dat ze me kennen.”*



## Context

Ik ben jong moeder geworden. Sindsdien kijken mensen anders naar me, vooral leeftijdsgenoten.

## Beleving van de jongere

Het voelt alsof er meteen een label op me zit. Alsof mensen al weten wie ik ben en wat er van mij geworden is. Soms merk ik dat meiden van mijn leeftijd afstand houden. Alsof ik er niet meer bij hoor. Dat doet wel iets met me, ook al laat ik dat niet altijd zien. Ik hoor woorden als “mislukt” of “tokkie”, ook al zegt niemand dat altijd hardop.

Maar je voelt het wel in hoe mensen kijken of reageren. Tegelijk voel ik iets anders. Ik ben trots op mijn kind. Ik ben gelukkig met hem. Ik geef liefde en krijg heel veel liefde terug van mijn kind. En ik heb nog steeds plannen. Ik wil iets opbouwen, iets bereiken. Alleen lijkt het alsof mensen dat niet meer zien.

## Wat helpt volgens de jongere

- Dat mensen verder kijken dan het feit dat ik jong moeder ben
- Dat ik niet word vastgezet in één beeld
- Dat er ruimte is voor mijn ambities
- Dat iemand ziet dat ik meer ben dan alleen mijn situatie
- Dat ik serieus word genomen in wat ik wil opbouwen

Wat voor mij verschil maakt, is dat iemand mij ziet zoals ik ben, niet zoals het plaatje dat mensen in hun hoofd hebben.

## Adviezen van de jongere aan professionals

- *“Plaats me niet meteen in een hokje.”*
- *“Ga niet uit van wat je denkt dat mijn toekomst is.”*
- *“Zie ook mijn ambities.”*
- *“Behandel me niet anders dan anderen van mijn leeftijd.”*
- *“Erken dat ik gelukkig kan zijn, ook in deze situatie.”*

# Hulp krijgen, maar niet altijd echt gezien worden

*“Ze is heel lief, maar soms wil ik gewoon dat iemand echt naar mij kijkt.”*

## Context

Ik krijg ambulante begeleiding. We werken samen aan doelen en hebben regelmatig contact.

28

## Beleving van de jongere

Mijn begeleider is echt aardig. Ze doet haar best en ik voel dat ze het goed bedoelt. Maar vaak gaat het over wat we moeten doen, wat er beter moet of waar we naartoe werken. Dat is belangrijk, dat snap ik ook. Alleen soms voelt het alsof er weinig ruimte is voor wie ik ben, los van die doelen. Alsof het vooral gaat over wat er moet gebeuren, in plaats van hoe het echt met mij gaat.

Er zijn momenten dat ik iets wil zeggen, maar dat het er niet van komt. Omdat de tijd doorgaat, of omdat we verder moeten met wat gepland is.



## Wat helpt volgens de jongere

- Dat er soms even geen doel hoeft te zijn
- Dat er ruimte is om gewoon te praten, zonder dat het ergens naartoe moet
- Dat iemand stilstaat bij wie ik ben, niet alleen bij wat ik moet bereiken
- Dat er geluisterd wordt zonder meteen door te gaan
- Dat er momenten zijn waarin het niet om “vooruitgang” gaat

Wat voor mij verschil maakt, is dat ik me gezien voel als persoon, niet alleen als iemand die ergens naartoe moet werken.

## Adviezen van de jongere aan professionals

- *“Neem af en toe de tijd om gewoon te luisteren.”*
- *“Laat het niet alleen over doelen gaan.”*
- *“Zie mij ook los van wat er moet gebeuren.”*
- *“Geef ruimte voor wat er op dat moment speelt.”*
- *“Blijf even stilstaan, ook als de tijd doorgaat.”*

# Een verleden hebben en toch vooruit willen

*“Het lijkt alsof ik niet meer bij de ‘goede jongens’ mag horen.”*

## Context

Ik heb in het verleden dingen gedaan die niet goed waren. Daardoor heb ik met reclassering te maken gehad en ook met jeugdzorg.

## Beleving van de jongere

Ik weet dat ik fouten heb gemaakt. Daar draai ik niet omheen. Maar ik ben niet meer wie ik toen was. Toch voelt het alsof anderen dat anders zien. Vooral volwassenen, ouders van vrienden. Ik zie en hoor hoe ze naar me kijken. Alsof ze al besloten hebben wie ik ben.



Het maakt dat ik het gevoel heb dat ik er niet meer bij hoor. Alsof ik buiten de groep sta, ook al probeer ik het anders te doen. Wat ik zelf belangrijk vind om te zeggen, en wat ik ook echt wil dat erbij staat, is dat het voor mij zo voelt dat er een stempel op me zit vanuit jeugdzorg. Dat blijft hangen. Mensen nemen dat mee in hoe ze naar je kijken, ook als je verder wilt. Ik zeg dit niet om kwaad te spreken, maar omdat dit is hoe het voor mij werkt.

## Wat helpt volgens de jongere

- Dat mensen zien dat ik veranderd ben
- Dat ik een nieuwe kans krijg, zonder dat mijn verleden steeds voorop staat
- Dat iemand naar mij kijkt zoals ik nu ben
- Dat ik niet meteen word beoordeeld op wat er eerder is gebeurd
- Dat ik de ruimte krijg om te laten zien dat ik het anders doe

Wat voor mij verschil maakt, is dat iemand me niet vastzet in mijn verleden, maar kijkt naar wie ik nu ben.

## Adviezen van de jongere aan professionals

- *“Blijf me niet zien als wie ik was.”*
- *“Geef me de kans om te laten zien dat ik veranderd ben.”*
- *“Besef wat een stempel met iemand doet.”*
- *“Kijk naar mij als persoon, niet alleen naar mijn dossier.”*
- *“Help ook anderen om anders naar mij te kijken.”*

# Opgroeien in pleegzorg en zoeken naar vertrouwen

*“Ik zweer dat ik toen al wist wat ik nodig had, maar niemand vroeg het.”*



## Context

Ik ben opgegroeid in pleegzorg. In die periode waren er gesprekken met volwassenen over mij en mijn situatie.

## Beleving van de jongere

Er werd veel over mij gesproken, maar niet met mij. Beslissingen werden genomen en dingen werden besproken, terwijl ik er zelf weinig in werd meegenomen. Ik voelde me vaak onrustig en had moeite om mensen te vertrouwen. Vooral het idee dat mensen weer weg kunnen gaan bleef altijd op de achtergrond.

Dat merk ik nog steeds. Vriendschappen aangaan vind ik lastig. Ik hou mensen sneller op afstand, ook al wil ik eigenlijk wel contact. Wat mij het meest bijblijft, is dat ik toen al voelde wat ik nodig had. Alleen werd dat niet gevraagd. Ik zweer dat ik toen al wist wat ik nodig had, maar niemand vroeg het.

## Wat helpt volgens de jongere

- Dat er met mij gesproken wordt, niet alleen over mij
- Dat iemand vraagt wat ik zelf nodig heb
- Dat mijn gevoel serieus wordt genomen, ook als ik jong ben
- Dat er aandacht is voor vertrouwen en het opbouwen daarvan
- Dat er ruimte is om dit uit te spreken, ook later

Wat voor mij verschil maakt, is dat ik nu woorden kan geven aan wat er toen ontbrak.

## Adviezen van de jongere aan professionals

- *“Praat met mij, niet alleen over mij.”*
- *“Vraag wat ik nodig heb, ook als ik jong ben.”*
- *“Neem mijn gevoel serieus, ook als ik het niet goed kan uitleggen.”*
- *“Heb aandacht voor vertrouwen, dat gaat niet vanzelf.”*
- *“Besef dat wat je nu mist, later nog doorwerkt.”*

## Bedankt

Wij bedanken alle jongeren die hun persoonlijke verhalen met ons hebben gedeeld.

Dit boekje is tot stand gekomen door de hulp van Pro Juventute én door de inzet van een aantal jongerencoaches:

- Marieke Fleuren, Coaching voor jou te Moergestel
- Evelien Lafaille, Kinder- en Jongerencoach te Amsterdam
- Nienke Rijkers Leur, Kien Kids te Zwolle
- Omar Gassa, Paraatzorg te Amsterdam

