

2.0

# SURVIVAL

over leven als je jeugd  
niet vanzelf gaat

# Gids

voor & door  
jongeren



# SURVIVAL

**GIDS** over leven als je jeugd  
niet vanzelf gaat

**voor & door  
jongeren**

Marjan Schippers

Met medewerking van  
Jorien Meerdink, Minke Verdonk en Annemieke de Vries



Je moet **twee**  
**keer** zo sterk zijn  
om een slechte  
jeugd te overleven

Je komt er **twee**  
**keer** zo sterk uit

Dus eigenlijk zijn  
wij **vier keer** zo sterk  
als jongeren met  
een makkelijke  
jeugd

## colofon

Titel: Survivalgids: Over leven als je jeugd niet vanzelf gaat

Auteur: Marjan Schippers mmv Jorien Meerdink, Minke Verdonk,  
Annemieke de Vries

Redactie: Jorien Meerdink

Met dank aan de geïnterviewde jongeren en jongeren die in panels  
gereageerd hebben op de teksten en vormgeving

De portetten zijn samengesteld uit meerdere verhalen. Alle namen  
zijn geanonimiseerd.

© stichting WESP, Strandwijk 2, 2202 BV Noordwijk, [www.wespweb.nl](http://www.wespweb.nl)

Vormgeving & illustraties: Laurien Stam

ISBN: 9789083088204

Deze gids is de tweede in de reeks Survivalgidsen van Stichting WESP, naar een  
idee van Donald Suidman. De eerste gids: Over leven in een groep of gezinshuis  
is gemaakt met en voor uit huis geplaatste jongeren.

De gids is op te vragen door je postadres te mailen naar:

[jorien.meerdink@wespweb.nl](mailto:jorien.meerdink@wespweb.nl)

### **Deze Survivalgids is tot stand gekomen met financiële steun van**

Fonds 1818, drs. E.J. Baron Bentinck, H.L. Drucker Fonds, Stichting Kinderfonds Van  
Dusseldorp, Stichting Elise Mathilde Fonds, Mr. August Fentener van Vlissingen  
Fonds, Stichting van het Kind, Haags Groene Kruis Fonds, Janivo Stichting,  
Stichting Liduina Fonds, Stichting Het R.C. Maagdenhuis, Stichting Nota '70,  
Pasmaan Stichting, Fonds Schiefbaan Hovius, Fonds voor sociale initiatieven-  
Stichting Steunfonds bja-cow, Stichting Steunfonds Jeugdzorg Noord-Holland,  
Stichting Weeshuis der Doopsgezinden en Stichting Zonnige Jeugd.

# inhoud

<b>Voorwoord</b>	<b>6</b>
<b>1. Als je jeugd niet vanzelf gaat....</b>	<b>8</b>
<b>2. Vertrouwen is best lastig</b>	<b>12</b>
<b>Amelia 16 jaar</b>	<b>25</b>
<b>3. Stress en emoties zijn er genoeg</b>	<b>28</b>
<b>Carlos, 15 jaar</b>	<b>44</b>
<b>4. Met kracht kom je ver!</b>	<b>46</b>
<b>Shumeira 17 jaar</b>	<b>54</b>

# Voorwoord

Sommige kinderen hebben een jeugd die niet vanzelf gaat. Dit kan jaren later nog grote gevolgen hebben voor hoe je je voelt en gedraagt.

Misschien is dit voor jou ook zo.

In dit boek vertellen jongeren met een jeugd die niet vanzelf gaat, hoe dit voor hen is. Ze geven tips wat hen heeft geholpen aan andere jongeren die net zo'n jeugd hebben.

## **Wat lees je in deze survivalgids**

**Je vindt herkenning en persoonlijke verhalen van andere jongeren met een jeugd die niet vanzelf gaat. Zij maken rake opmerkingen, zij steken je een hart onder de riem én je vindt veel voorbeelden en tips. Verder wordt uitleg gegeven waar het allemaal vandaan komt!**

De belangrijkste onderwerpen die uit de gesprekken met jongeren naar voren kwamen waren problemen met zelfvertrouwen en met vertrouwen in mensen. Het ging over emoties zoals verdriet, angst, onmacht, eenzaamheid, boosheid en stress. Maar het ging vooral over kracht: hoe kun je zorgen dat je er bovenop komt, dat je een eigen leven krijgt. Deze en andere onderwerpen komen in dit boek aan bod, met de ervaringen en tips van jongeren en uitleg waarom het logisch is dat je je voelt zoals je je voelt en doet wat je doet en wat je kan helpen daar mee om te gaan.

Alle jongeren die hebben meegewerkt deden dat omdat ze andere jongeren, zoals jij, willen helpen. Ze weten hoe moeilijk het is, maar ze hebben ook goede tips omdat ze veel ervaring hebben.

Het kan je helpen om te zien dat een jeugd die niet vanzelf gaat, niet jouw schuld is en dat je hoop krijgt door de ervaringen en tips van anderen.

Het boek heeft vier hoofdstukken. Het eerste gaat over wat er gebeurt met kinderen als hun jeugd niet vanzelf gaat. Het tweede hoofdstuk gaat over vertrouwen, dan komt er een hoofdstuk over stress en emoties en het vierde hoofdstuk gaat over kracht.

We bedanken alle jongeren die hebben meegewerkt en hebben verteld wat voor hen werkt en welke tips ze hebben voor anderen in dezelfde situatie.

***Marjan en Jorien***





**1.**

**Als je jeugd  
niet vanzelf  
gaat....**

Als je heel klein bent, kun je niet voor jezelf zorgen. Je kan niet voor je eten zorgen of voor je eigen kleren. En je hebt ook liefde nodig, dat er van je gehouden wordt en dat je getroost wordt als je pijn hebt of bang bent, zodat je je veilig voelt. En je hebt nodig dat er plezier met je gemaakt wordt zodat je je fijn voelt en nieuwe dingen durft te ontdekken.

Als je jeugd niet vanzelf gaat, of gewoon hartstikke rot is, wordt er meestal niet zo goed voor je gezorgd. Er wordt niet altijd van je gehouden. Dan ben je vaak bang omdat er bijvoorbeeld geweld is, en krijg je niet de troost die je eigenlijk nodig hebt. Er wordt ook niet veel plezier met je gemaakt en je voelt je vaak niet zo fijn. Je groeit niet op met het idee dat je de moeite waard bent om goed voor te zorgen en van te houden. Logisch dat je dan ook weinig zelfvertrouwen krijgt en bijvoorbeeld denkt dat je anders bent dan anderen, of dat je lelijk bent. Je leert dat anderen niet altijd betrouwbaar zijn. Dat is best lastig als je ouder wordt. Je vertrouwt anderen niet makkelijk, je kan onzeker of angstig zijn. Je voelt je anders dan anderen, buitengesloten, eenzaam, verdrietig, rot, somber of juist boos.

Je gaat je aanpassen aan die situatie, bijvoorbeeld door je stoer te gedragen. Of je wordt juist heel stil, in jezelf gekeerd. Misschien doe je je anders voor dan je bent of heb je echt een binnenkant en een buitenkant.

Je moet het eigenlijk allemaal alleen doen, je denkt dat het aan jou ligt, je schaamt je of je voelt je schuldig. Je zoekt naar anderen die wel om je geven, maar je wordt vaak teleurgesteld.


Veel jongeren zijn gestrest door alle onzekerheid, spanningen, angsten, zorgen, en inspanning om zichzelf overeind te houden. Ze slapen slecht omdat ze piekeren of bang zijn of gespannen. Ze zijn moe, en kunnen zich niet goed concentreren op school.

Kortom als je je jeugd niet vanzelf gaat, heb je daar best veel last van.

Maar omdat kinderen en jongeren heel sterk zijn gaan ze, ook als het moeilijk is, op zoek naar manieren om te overleven. Ze gaan bijvoorbeeld op zoek naar mensen die wel goed voor hen zijn. Sommigen gaan voor zichzelf zorgen en hun eigen leven bepalen. Of ze gaan op zoek naar wat ze goed kunnen, naar manieren om minder buitengesloten of gepest te worden.

Veel jongeren met een rot jeugd worden sterke volwassenen, juist omdat ze veel zelf hebben moeten doen, omdat ze hun eigen kracht hebben ontwikkeld. Ze doen waar ze goed in zijn en waar ze zich fijn bij voelen.

## Een jongere zegt hierover:

A stylized illustration of a person in a light purple color, shown from the back with arms outstretched. Above their head is a large, light purple thought bubble containing a smaller, darker purple circle and several small stars. The person's shadow is cast on the ground below them.

'Als je geen vertrouwen in jezelf hebt,  
ga je je schamen voor wie je bent.  
En als je je schaamt en niet jezelf durft te zijn,  
en als je je helemaal anders gaat gedragen,  
dan gaan jongeren daar juist mee spotten.  
En dan word je eenzaam.'





**2.**

**Vertrouwen  
is best lastig**

# Jongeren vertellen over vertrouwen

**'Als anderen leuk over hun ouders praten, word ik heel verdrietig, want ik zie mijn ouders nooit.'**

**'Ik probeer mezelf groot en sterk te houden voor iedereen, ik ga gezellig lachen naar anderen. Maar zodra ik alleen ben denk ik shit, wat ga ik nu doen?'**

**'Er zijn dagen dat ik de deur bijna niet uitkom. Ik voel me dan waardeloos en heb nergens zin in.'**



'Ik voel me sowieso gewoon heel alleen, opgesloten. En je hebt niemand om je heen waar je mee kan praten, of waar je je gevoel kan uiten. Je gaat al je problemen opstoppen. Op een gegeven moment gaat het eruit, en dan weet je ook niet bij wie je het eruit moet gooien, en met wie je moet praten.'

'Elke dag als ik in de spiegel kijk denk ik gadver, wat ben ik lelijk. Ik haal mezelf alleen maar neer. Ik heb nooit een moment van oh, wat ben ik toch mooi, oh, wat ben ik toch aardig. Want ik ben vroeger als een hoop vuil neergegoot op een leefgroep.'

'Alles heeft wel met vertrouwen te maken. Als je eenzaam bent, heb je vertrouwen nodig in anderen, waardoor je met ze om kan gaan. Als je boos bent, heb je vertrouwen nodig, ten eerste in jezelf. Zodat je kan kalmeren. En je hebt vertrouwen nodig in de anderen dat ze je gewoon willen helpen en niet boos op je worden.'

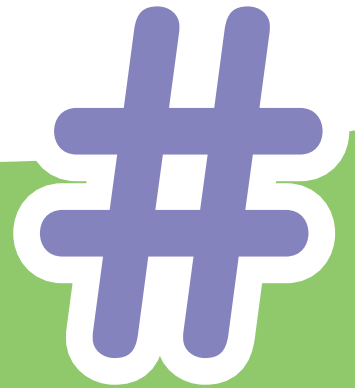


'Ik ben heel vaak verhuisd in mijn leven. Ik weet eigenlijk niet eens hoe vaak. Ik heb geloof ik in twee groepen gewoond, vier pleeggezinnen of zo, en dit is het eerste gezinshuis waar ik in woon.

Bij mijn vader ben ik drie keer weggehaald en weer teruggeplaatst. Ik heb bij één pleeggezin negen maanden gezeten. Daar moest ik van de ene op de andere dag weg. Ik vond het daar zo leuk en ik dacht dat ik zo'n band had met die mensen, maar ze hebben me gewoon weggedaan zeg maar.

En nu vind ik het heel lastig te vertrouwen dat mijn gezinshuisouders waar ik nu woon, me niet ook zomaar weggooien. Ik denk heel snel dat ze boos op me zijn als ik iets doe. Of als ze me even negeren of als ze me even niet horen, als ik bijvoorbeeld wat vraag, of dat ze tegen anderen wat liever doen dan tegen mij, of wat strenger zijn tegen mij. Dan denk ik dat ze me dus niet leuk vinden en dat ik misschien weer weg moet.

Om iemand te vertrouwen is voor mij dus een groot ding.'



'Je zelfvertrouwen verschilt heel erg bij wie je bent, maar anderen vertrouwen kan heel lastig zijn heb ik ervaren. Ik was zeven toen ik met mijn zusje van vijf in dit pleeggezin kwam. Ik zorgde altijd voor mijn zusje en mezelf. Dat ging ik hier ook doen. Ik vond het heel lastig om mijn zusje toe te vertrouwen aan onze pleegmoeder. Uiteindelijk heb ik dat los kunnen laten, want mijn pleegmoeder zei: je bent zelf ook een kind. Je moet zelf ook gewoon kind zijn.'

'Jongeren die hier wonen op het terrein binnenjeugdzorg, die lachen alles weg. Dat gebeurt heel veel. Ook als ze boos zijn of ze worden gepest en ze zich eigenlijk rot voelen. Ze lachen het gewoon weg.'



## Jongeren vertellen over vertrouwen



'Mijn gezinshuismoeder is echt heel lief, ze gaat echt voor j ou. Alleen snapte ik dat in het begin niet. Soms nog steeds niet. Met kerst kregen we extra geld naast ons kleedgeld, om kleren te kopen. En ik mocht een paar schoenen kopen. En decoratie denk ik. Toen mocht ik snel daarna n og een paar schoenen kopen. Toen dacht ik: ja, maar waarom? Ik snap het niet. Doe eens niet zo lief. Vroeger werd ik dan boos en ging ik vervelend doen, nu begin ik het een beetje te geloven. Maar ik snap het nog steeds niet altijd.'

## Jongeren vertellen over vertrouwen

# Waar komt het vandaan?

Als er niet goed voor je gezorgd wordt, dan leer je niet dat anderen te vertrouwen zijn en krijg je ook niet makkelijk vertrouwen in jezelf en dan kan je je best wel eens rot voelen.

## Vertrouwen in jezelf

Als er niet goed voor je gezorgd wordt, dan leer je niet dat je de moeite waard bent om goed voor te zorgen en van te houden. Dan leer je ook niet om positief over jezelf te denken.

Logisch dat je je dan vaak onzeker voelt en weinig zelfvertrouwen hebt.

## Wat helpt?

Het is dan fijn om van andere jongeren te horen dat zij ook weleens onzeker zijn.

Je gaat beter over jezelf denken als er dingen goed gaan in je leven. Je krijgt dan meer vertrouwen in jezelf.

**'Zelfvertrouwen heb ik gewoon niet.'**

**'Ik voel me anders dan anderen, ik hoor nergens bij.'**

**'Niemand is niet de moeite waard. Iedereen is het op zijn eigen manier.'**

### **Voor jezelf zorgen**

Als er niet goed voor je gezorgd wordt is het logisch dat je voor jezelf gaat zorgen. En je gaat misschien ook zorgen voor broertjes, zusjes, je moeder of vader als daar niet voor gezorgd wordt. Zelf heb je dan niemand die jou helpt. Logisch dat je dan je eigen regels gaat maken

Als je anderen gaat vertrouwen, dan kun je ook toelaten dat ze je verzorgen en helpen en om je geven.

**'Ik was al heel jong gewend om voor mezelf te zorgen.'**

### **Vertrouwen in anderen**

Als er niet goed voor je gezorgd wordt leer je niet dat andere mensen te vertrouwen zijn. Je leert dan dat anderen juist onbetrouwbaar zijn.

Vertrouwen opbouwen kan lang duren. Veel jongeren die niet geleerd hebben om mensen te vertrouwen, gaan anderen uittesten. Je gaat je bijvoorbeeld slecht gedragen door te liegen of dingen kapot te maken of te stelen. Je zoekt dan eigenlijk naar bewijs dat de ander, die best lief doet, toch niet van je houdt. Je hebt geen basisvertrouwen meegekregen en daardoor is het lastig om te geloven dat een ander wel van je houdt, en jou wel de moeite waard vindt.

**'Ik vertrouw eigenlijk niemand meteen.'**

### **Belangrijk om te weten**

Het is logisch dat je pas leert dat anderen betrouwbaar zijn als ze dat ook echt zijn. Je hebt wel heel veel goede ervaringen nodig om anderen te gaan vertrouwen.

### **Ook belangrijk om te weten**

Als je jeugd niet vanzelf gaat, als je weinig mensen hebt die je vertrouwt en als je weinig vertrouwen in jezelf hebt, is het normaal dat je je soms anders voelt dan anderen die wel een makkelijke jeugd hebben. Je kunt je heel rot voelen als je je buitengesloten voelt, eenzaam, somber of heel verdrietig om dat wat je mist en kwijt bent. Dat kan echt heel vervelend zijn.

### **Wat helpt?**

Bedenk dat ieder kind de moeite waard is en er ook van jou echt gehouden kan worden.

Bedenk dat verdriet en andere rotgevoelens ook over kunnen gaan of minder worden in de loop van de tijd.

Het helpt om je rotgevoelens eruit te gooien door erover te praten, te schrijven, te dansen of muziek te maken. Iedereen heeft zijn eigen manier. Sporten en vooral hardlopen helpt als je je somber voelt en nergens zin in hebt, maar dat is natuurlijk juist lastig als je nergens zin in hebt. Dan helpt het weer om met iemand af te spreken om te gaan sporten.

**'Je kunt best op zoek gaan naar iemand die je wel kan vertrouwen!'**

**'Wees niet bang om te huilen, het stopt op een gegeven moment vanzelf.'**

# Tips van jongeren over vertrouwen



'Probeer zelf het vertrouwen van jezelf te krijgen. Als jij vertrouwen hebt in jezelf, bereik je veel.'

'Zeg altijd tegen jezelf: 'het gaat goed komen', en luister niet naar mensen die iets anders zeggen.'

'Weet van jezelf dat je altijd fouten kan maken, en dat je fouten kan herstellen!'

'Een of twee mensen die je kunt vertrouwen is al voldoende!'

'Vertrouwen krijgen in anderen kost gewoon veel tijd, maar kan wel!'



'Als ik me eenzaam voel ga ik op social media met anderen praten, ik probeer iemand te bellen of ik ga gewoon naar de buitenwereld.'

'Ik zorg dat ik altijd wat te doen heb voor de eenzame momenten zodat ik afleiding heb.'

'Als het me teveel wordt helpt het mij om in een andere wereld te stappen door film of muziek.'

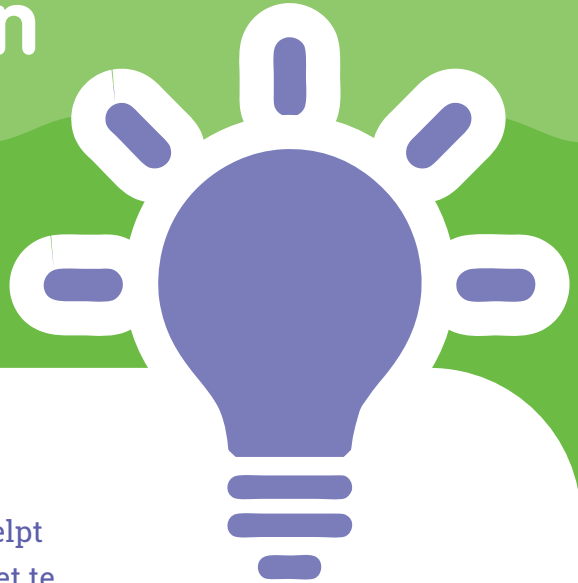
'Ik zoek afleiding als ik me verdrietig voel.'

'Ik heb geleerd om mijn verdriet te laten zien, ik ga niet meer alleen op mijn kamer zitten. Het lukt me echt op om er over te praten.'

'Als ik eenzaam ben en verdrietig, dan ga ik me afzonderen. En dat moet je dus juist niet doen. Je moet erover praten want daar kom je het verst mee. Dat is de eerste paar keren spannend, maar als je echt het vertrouwen hebt in de mensen, dan lukt dat. En als je eenmaal begint met praten dan komt het vertrouwen er vanzelf wel.'



# Tips van jongeren over vertrouwen



'Als ik verdriet heb, dan helpt het meestal om het verdriet te vervangen door iets leuks.

Gewoon iets leuks doen in mijn eentje of gewoon aan iets leuks denken. Als ik verdrietig ben ga ik naar boven toe. Dan lees ik wat en dan komt soms mijn moeder naar boven en dan praat je over wat er gebeurd is en waarom het gebeurd is. En als je dan even gepraat hebt, kan je gewoon weer rustig terug naar beneden.'

'Ik ben blij met mezelf, ook al mogen anderen me niet. Je kan niet meer zijn dan jezelf. En ook al is het zwaar, en je moet elke dag vechten, voor je leven, voor een goede zorg. Ik zeg tegen mezelf: Ik mag er zijn! Juist omdat ik mezelf heb moeten verzorgen, zelf weer omhoog moest zien te klimmen, ben ik juist goed. Ik denk gewoon wanneer ik down ben van: ik mag er zijn.'

# Amelia

## 16 jaar

**Mijn oma vertelt dat ik** als baby vaak alleen was. Mijn moeder had allemaal problemen waardoor ze niet goed voor me kon zorgen. Mijn oma kwam dan vaak langs om dat te doen. Ik weet dat niet meer. Ik weet nog wel dat we steeds ergens anders woonden, steeds bij andere mensen. Op een dag ben ik weggehaald. Ik weet dat nog goed, ze zeggen dat ik vijf jaar was. Ik kwam in een tehuis met allemaal kinderen. Mijn oma kwam soms langs dan was ik écht blij, dat herinner ik me nog goed.

**Ik kende eerst niemand.** Totdat Fatima mijn vriendin werd, was ik, denk ik echt, heel eenzaam. Ik herinner me vooral hoe fijn we het samen hadden. We speelden samen, we lachten veel maar we troostten elkaar ook. Dan kropen we stiekem bij elkaar in bed. Wat heb ik gehuild en geschreeuwd toen ze weg moest. Er was voor haar een pleeggezin gevonden. Later, ik was zes, ging ik ook naar een pleeggezin.

**Ik heb daar gewoond tot** mijn elfde, we moesten weg omdat mijn pleegouders gingen scheiden. Wij, de pleegkinderen, moesten weg, de eigen kinderen bleven bij de moeder. Ik heb ze nooit meer gezien. Ik heb ze wel heel erg gemist, vooral mijn pleegmoeder en pleegzusje.

### *vervolg verhaal Amelia*

**Daarna heb ik nog even** in een ander pleeggezin gewoond, maar daar was alleen maar ruzie. Ze zeiden dat ik loog en niet eerlijk was en ze beschuldigden me van diefstal van geld uit de portemonnee van mijn pleegmoeder. Of ik dat ook gedaan heb? Ja waarschijnlijk wel, ik weet dat niet meer zo goed. Het was toen echt heel druk in mijn hoofd, ik was boos, verdrietig, alles tegelijk.

**Mijn voogd heeft me weer** naar een groep gebracht. Ik was echt zo opgelucht dat ik niet meer in een pleeggezin hoefde. Nu hoefde ik nooit meer bang te zijn om weer weggestuurd te worden en mensen kwijt te raken.

**Dit is mijn derde groep**, een fasehuis, nu gaat het best goed. Ik ga straks naar begeleid kamer wonen. Ik doe nu VMBO verzorging. In het weekend werk ik bij MacDonalds en ik zit op kickboksen.

**Het is voor mij wel** lastig om mensen te vertrouwen. Ik denk: je kan maar het beste op jezelf vertrouwen. Ik heb drie vriendinnen die ik vertrouw. Maar soms doen ze me toch pijn, dan vergeeten ze een afspraak of vertellen ze een geheim door.

**Mijn moeder zie ik niet meer.** Eerst wel een paar keer per jaar, dat regelde mijn voogd. Maar ik was dan eigenlijk altijd zo in de war daarna, nu wil ik dat niet meer. Mijn voogd vond dat een paar keer per jaar wel moest kunnen. Ze zei dan: "Het is toch je moeder, en voor haar is het heel belangrijk". Maar toen heb ik tegen de kinderrechter gezegd dat ik het écht niet wil omdat ik er zo onrustig van word, en nu hoeft het niet meer.

**Mijn oma is twee jaar** geleden overleden, die mis ik heel erg. Ik ben daar vaak verdrietig over maar het begint wel minder te worden. Ze zeggen dat verdriet slijt, dat klopt geloof ik wel.

**Het allerfijnste is dat ik** weer contact met Fatima heb, we hebben elkaar gevonden op facebook. Haar vertrouw ik best wel. We kennen elkaar al zolang, het is zo vertrouwd samen.

**Ik heb het laatste jaar** wat meer zelfvertrouwen gekregen. Sinds het goed gaat op school en ook door het kickboksen, daar voel ik me zo sterk door. Heel soms win ik een match, dat is echt kicken. Eigenlijk ben ik ook wel trots want ik heb nu mijn eigen leven en ik heb dat toch maar mooi zelf gedaan. Het helpt ook dat ik ouder word denk ik en zelfstandiger. Dan maakt het minder uit wat je allemaal gemist hebt in je jeugd. Dan krijg je je eigen leven.



**3.**

**Stress &  
emoties zijn  
er genoeg**

# Jongeren vertellen over stress & emoties

## Stress

**'Ik heb eigenlijk altijd wel stress over van alles; hoe ik eruit zie, over school, mijn vriendinnen.'**

'Soms merk je dat anderen niet zo erg in de stress schieten als jij erover schiet. Dan denk je: oh misschien moet ik er ook iets minder over stressen. En hoe minder je stress hoe meer je inziet wat je kan doen. Want hoe erger je aan het piekeren bent, hoe slechter je zicht hebt op wat er nou eigenlijk aan de hand is. Dan raak je er misschien een beetje in vast gedraaid of zo. Op een gegeven moment ben je alleen nog maar bezig met: oh dit is shit en ik ben in paniek aan het raken.'

**'Door stress word ik snel boos, dan ontplof ik soms.'**



## Angst

'Ik ben altijd bang dat ik weer weg moet, dat ik weer overgeplaatst word.'

'Je moet me niet opsluiten, in mijn kamer of een isoleercel. Dan gaat het helemaal fout. Als de deur opengaat val ik echt aan. Ik ben dan zo bang, echt in paniek.'

**'Als ik bang ben ga ik ook piekeren.'**



## Angst

Angst is voor mij eigenlijk gewoon een heel naar gevoel dat me een beetje naar achter trekt om niet aan iets te beginnen, zeg maar. En daar heb ik best wel last van. Want, ik ben echt een persoon die vooruit denkt. En dan ben ik bang: "Oh ja, wat als?"

Als dit gebeurt, als dat gebeurt..."

Dat is dus angst.'



# Jongeren vertellen over stress & emoties

## Angst

'Ik heb heel veel angsten, altijd al. Vroeger als klein kind heb ik vaak achttien-plusfilms gezien. Ik heb echt allerlei angsten, voor donker bos bijvoorbeeld. En die angst is zo groot geworden dat die overal naartoe ging. En toen met EMDR therapie hebben we bijvoorbeeld ook enge beelden weg laten gaan. Het werkt écht, nu heb ik die angsten niet meer.'

'Als ik in paniek raak dan heb ik pijn in mijn borst en ga ik raar adem halen en dan heb ik last van mijn ribben omdat ik raar adem gehaald heb. Ik word er ook licht in mijn hoofd van. Je gaat je fysiek naar voelen als je zo aan het piekeren bent en je slaapt er slecht van.'

## Boos

'Ik word boos als ik teveel dingen opstapel en ik uit het niet. Ik bouw alleen op mezelf. Dan overleg ik niet met een ander.'

'Ze moeten me eerst flink boos maken, dan komt alles eruit wat me dwars zit en dan is het weer goed.'

'Woon je op een groep in een instelling dan is boosheid de meest helpende emotie. Hoe gekker je bent, hoe beter eigenlijk, in een groep dan. Als je angst toont, dan sta je meteen buiten. Omdat je een grote jongen moet zijn.'



## Verdriet

'De eerste laag is gewoon verdriet. En dan komt boosheid. Ik word nooit zomaar boos. Niet zomaar.'



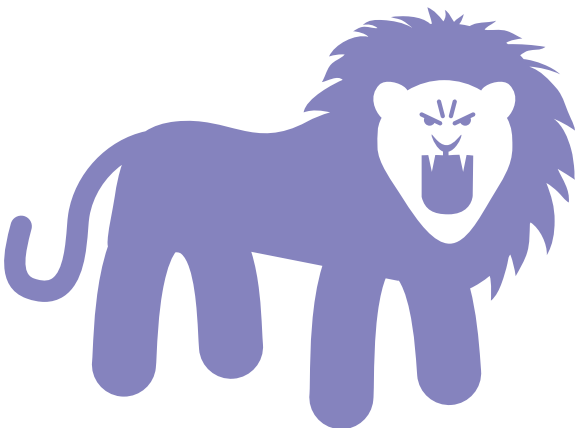
# Waar komt het vandaan?

**Als je jeugd niet vanzelf gaat, maak je vaak nare en angstige dingen mee. Dan heb je te maken met veel onzekerheid waardoor je je vaak machteloos voelt, onbegrepen, en gestrest. Stress, onmacht en angsten kunnen tot gevolg hebben dat je somber bent, boze buien hebt, plotselinge uitbarstingen of dat je veel piekert en dat je je slecht kunt concentreren. Als je hele nare dingen meemaakt, kan je nog lang last houden van angsten, oplettendheid, onrust en woede-uitbarstingen. Het kan ook gebeuren dat je door stress of angsten weinig kan hebben, dat je snel ontvlamt of juist helemaal stil en passief wordt.**

## Stress systeem

Een beetje stress is nuttig, je lichaam helpt dan om alle aandacht op het onderwerp van de stress te richten. Denk aan een examen dat je moet doen; de stress verhoogt je concentratie en is dus nuttig. Stress moet echter niet te lang duren; dan wordt het ongezond omdat je lichaam alle aandacht daar naar toe stuurt.

Ook angst is nuttig. Het waarschuwt je voor gevaar zodat je het uit de weg kan gaan. Angst is dus een normale reactie als je in gevaar bent. Het zorgt ervoor dat je waakzaam bent en dat je snel kan reageren op gevaar. Dat kan gaan over echt gevaar, maar ook om de angst dat je in gevaar zou kunnen zijn. Angst is een vervelend gevoel, dus is het logisch dat je situaties waar je bang voor bent uit de weg gaat. Het nadeel is dat de angst daardoor niet weggaat, maar meestal juist groter wordt.



Je bent bijvoorbeeld gebeten door een hond en sinds die tijd ben je bang voor alle honden en ga je ze uit de weg. Terwijl niet alle honden gevaarlijk zijn. Je hebt dan een begrijpelijke maar onterechte angst voor alle honden door één nare ervaring met een hond. Ander voorbeeld: Je bent uithuisgeplaatst door de politie die met loeiende sirenes bij jullie huis kwam en jou meenam. Sinds die tijd schrik je van politieauto's met een sirene en als je er een hoort aankomen wil je je het liefst verbergen. Terwijl niet alle politieauto's met een sirene jou uit huis komen halen. Je hebt door één hele angstige en nare gebeurtenis een logische, maar onterechte angst gekregen voor alle politieauto's met een sirene. De politieauto met sirene triggert jouw nare herinnering aan die uithuisplaatsing.

Een trigger brengt je angsten boven en daar regeert je lichaam weer op.

### **Reactie op gevaar: vechten, vluchten of verstarren**

Er zijn verschillende manieren waarop mensen zich beschermen tegen gevaar. Je vecht door boos of agressief te worden. Of je vlucht: je rent weg. Of je bevriest, je verstart tot het gevaar voorbij is. Je reageert in een reflex. Je hersenen kiezen eigenlijk de beste reactie voor jou op dat moment.

**Als het gevaar te groot is**, helpen vechten, vluchten of afwachten niet. Je kan dan helemaal passief worden. Het is een soort van 'wegraken'. Dit is net als vluchten, vechten of afwachten een manier om jezelf te beschermen tegen gevaar of angsten.



### **Stress en angst lijken op elkaar**

Stress heeft te maken met angst. Stress voor een examen komt door de angst die je voelt om het examen niet te halen. Je voelt je dus eigenlijk in gevaar omdat je bang bent dat het examen niet gaat lukken en je denkt dat dat een ramp zou zijn. Je wilt het liefste wegllopen of je ziek melden (vluchten) vlak voor dat examen. Of je wil ruzie maken (vechten) om maar niet aan dat examen te hoeven beginnen omdat je er bang voor bent. De reactie op echt gevaar is dus hetzelfde als de reactie op angsten en stress die voelen als gevaar.

### **Heftige reacties kunnen je overvallen**

Je kan van binnen uit opeens overspoeld worden door boosheid of een explosie van agressie. Of door een heel somber gevoel of door angst. Waarvoor je wil vechten, wegllopen of de situatie wil vermijden. Misschien ben je bang voor het verdriet dat je voelt opkomen en wil je dat vermijden door boos te worden, te vechten of weg te lopen. Ook kan het gebeuren dat je

opeens getriggerd wordt. Een angst wordt opgeroepen door een geluid, geur, een woord of een beeld, dat je herinnert aan nare gebeurtenissen zoals die politiesirenes in een van de voorbeelden. Het is dan of je weer in de nare gebeurtenis van toen terug bent. En dan ben je, net als toen het echt gebeurde, weer heel bang. Je wordt dan boos of agressief als reactie op 'dit gevaar', je vlucht juist door weg te lopen of je trekt je terug. Je gaat dus 'vechten' of 'vluchten', ook al is het gevaar er nu niet. De mensen om je heen snappen dit meestal niet omdat het gevaar dat jij voelt er op dat moment niet is. Die zien alleen je boosheid of agressie of dat je je terugtrekt. Zelf kun je ook overvallen zijn door al die heftige emoties.

**Pijn en verdriet** kunnen ook de reden zijn dat je boos wordt of agressief, dat je je juist terugtrekt of je somber voelt. Pijn omdat iemand je kwetst over iets waar je al onzeker of verdrietig over bent. Iemand scheldt bijvoorbeeld op je moeder of maakt een opmerking



over hoe je er uit ziet. De boosheid kan je dan overvallen, maar kan ook een reactie zijn om het verdriet of de pijn uit de weg te gaan. Of je gaat juist gek doen, de clown uithangen. Je kan je verdriet en de pijn wegdrücken en niet voelen, door juist heel vrolijk te doen.

### **Onmacht**

Ook onmacht of machteloosheid kunnen je heel boos of verdrietig of somber maken. Jongeren in jeugdzorg

hebben meestal niet zo veel te zeggen over hun eigen leven en als dat leven dan ook nog eens niet zo makkelijk verloopt, kan dat tot een machteloos gevoel leiden. Machteloosheid kan je boos maken of verdrietig en somber. Naarmate je ouder wordt krijg je meestal wat meer invloed op je leven en kun je steeds meer eigen keuzes maken. Dat helpt je dan om je minder machteloos te voelen en grip te krijgen op je eigen leven.

### **Belangrijk om te weten**

Hoe je reageert als je bang of gestrest bent, is een reflex. Je weet niet of je gaat vluchten, vechten of afwachten. Het heeft dus ook geen zin om spijt te hebben van je reactie, want je kunt die niet kiezen.

### **Wat helpt bij stress en angsten**

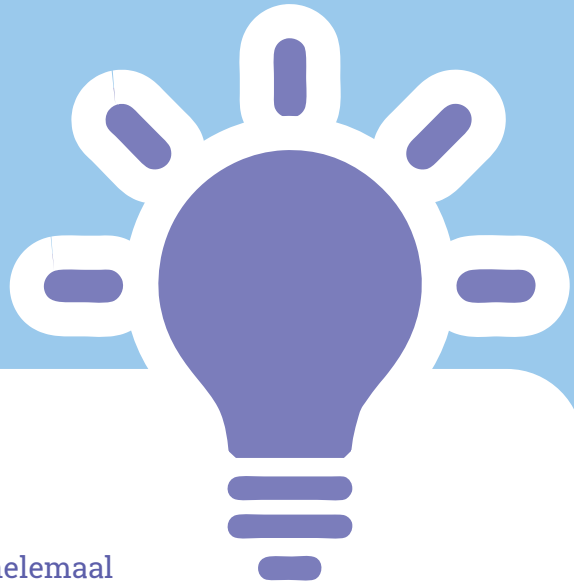
Stress kun je verminderen door je te richten op ontspanning en na te denken waar je zo bang voor bent en of dat wel nodig is. Je kunt je angst minder groot maken door met kleine stapjes te ervaren dat hetgeen waar je bang voor bent geworden in het echt niet gevaarlijk is. Door je angst in de ogen te kijken als het ware. Als je hoofd (je brein) merkt dat de situatie niet gevaarlijk is, wennen je hersens er aan dat je niet aangevallen wordt. De angst neemt af en daardoor de waakzaamheid en dus ook de stress.

### **Wat helpt nog meer**

Het helpt om te ontdekken welke dingen bij jou heftige reacties oproepen zoals stress, boosheid, verdriet of somberheid. Bijvoorbeeld wat je triggert (uitlokt) en wat herinneringen aan nare gebeurtenissen oproept. Of je komt erachter wat je pijn doet of waar je bang voor bent, wat je stresspunten zijn, wat je kwetst of waar je je verdrietig of machteloos over voelt. Als je weet wat jou boos of somber maakt of angsten oproept, kun je die situaties proberen te vermijden door eruit weg te gaan of afleiding te zoeken. Erover praten met iemand die je vertrouwt kan erg opluchten. Bovendien kun je dan geholpen worden die heftige situaties te voorkómen.

**‘Ik laat angst me niet beheersen, maar ik negeer het ook niet.’**

# Tips van jongeren over stress & emoties



## Stress

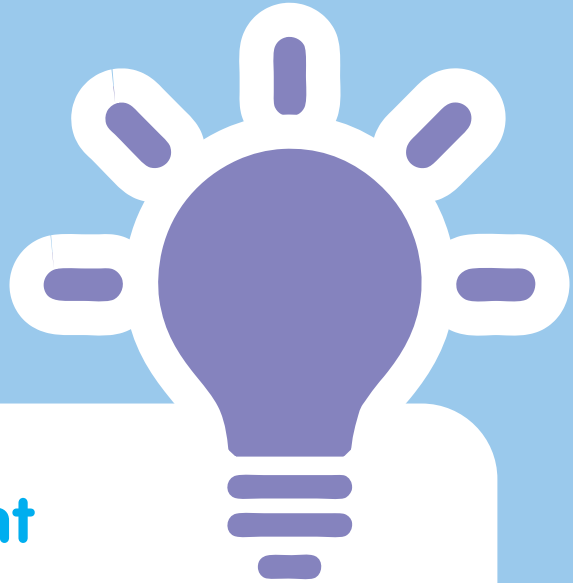
'Dan zie ik dat anderen helemaal niet stressen waar ik over stress en dan denk ik misschien moet ik het ook minder doen. Dat helpt wel.'

'Ik gebruik een app om zeven minuutjes te mediteren als ik gestrest ben. Het gaat over je gedachtes stilzetten. Dat helpt bij mij want ik ben best goed in piekeren.'

'Sommigen gebruiken een app om in slaap te vallen met geluiden zoals de zee of de wind . Dat klinkt wel raar maar het maakt je echt rustig.'



# Tips van jongeren over emoties



## Onmacht

'Eén ding heb ik geleerd:  
het is niet mijn schuld.

Mijn moeder had een moeder die haar kinderen mishandelde en haar moeder had ook weer een moeder die dat deed.

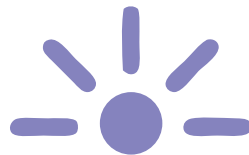
Lang heb ik gedacht dat ik schuldig was omdat er altijd wel iets was wat ik fout had gedaan, dat zei ze dan. Vaak wist ik niet wat ik fout had gedaan maar de mishandeling kwam wel door mijzelf want zo zei ze het. Het heeft lang geduurd voordat ik wist dat dat niet zo is.

Ik weet pas sinds een jaar of twee echt van binnen dat ik niet de schuldige ben. Dat is een heel fijn gevoel. Kinderen zijn nooit de schuldigen van mishandeling.'

# Angst

'Om je angst aan te pakken kan je beter jezelf helpen dan dat een ander jou helpt. Waarom? Jij maakt het mee. Waarom? Jij ziet het. Waarom? Jij voelt het. En daardoor leer je jezelf te ontwikkelen om op een dag ervan af te komen. Om er uit te stappen. Omdat jij zelf gaat beseffen van: "Oh ja, ik hoef niet bang te zijn".'

'Angst is net een elektrische deur met een knopje ervoor. Iemand hoeft maar iets te doen, en de deur naar die angstige gebeurtenissen van vroeger gaat open doordat er op het knopje wordt gedrukt. Jij voelt dan de angsten van toen weer over je heen komen. En het is gewoon hartstikke belangrijk dat je daarna leert om die deur weer zelf te kunnen sluiten. Nog beter is het als je herkent wanneer er op het knopje gedrukt gaat worden zodat je kan voorkómen dat de deur steeds weer open gaat.'



## Angst

**'Ik schrijf mijn probleem op. Als ik het opschrijf, kan ik het op een gegeven moment wegbranden uit mijn leven en dan draag ik het gevoel niet meer bij me.'**

Als mijn vader heel boos is, helpt het als ik wegloop, of als ik zeg: "Zo gaat het niet goed, dit moet anders. Dan verandert zijn boosheid. Ik heb met mijn zusje samen op een gegeven moment afgesproken dat we zouden proberen grapjes te maken als we zien dat hij steeds bozer wordt. Dat hielp soms maar we moesten wel goed opletten want soms werd hij juist bozer en konden we beter weglopen.

Mijn tip is: denk er over na wat helpt om de boosheid van een ander te verminderen en kijk goed naar de boosheid: wordt het meer of minder.'

## Boos

'Als ik boos ben werkt het bij mij het beste als ik uit de situatie stap.'

**'Ik sport heel veel, dat is mijn uitlaatklep.'**



# Tips van jongeren over emoties



## Piekeren

'Praten helpt mij echt onwijs. Ik ben er helemaal niet zo goed in, ik kon het vroeger ook echt niet, maar het helpt wel. Ook al is het iets kleins wat je deelt. Soms hebben andere mensen weer een andere kijk op hetgeen waar jij mee zit, of ze kunnen het iets beter relativeren.'

'Als ik ergens mee zit en ik vertel het aan iemand, dan is het alsof je niet meer in je eentje de lasten draagt. Het is niet opeens hun probleem, maar het is wel alsof je iets lichter wordt.'

'Ik schrijf mijn nare gedachten op papier, en verscheur het dan en gooi het weg. Ik voel me dan veel fijner, dan is het een soort van uit me.'

**'Praten helpt mij als het piekeren te groot wordt, dan gooi ik het eruit. Ik vraag dan aan mijn moeder of ik even mag praten.'**

# Carlos,

## 15 jaar

*Nu ik hier woon bij mijn oom en tante ben ik best vaak boos. Ik kan dat ook niet tegenhouden, het knalt gewoon uit me. Ja dan maak ik ook weleens wat kapot of ik ga vechten. Met wie maakt me dan niet uit. Ik denk er niet over na, het gebeurt. Het gebeurt bijvoorbeeld als iemand op school een rot opmerking maakt of me te lang aankijkt. Dan denk ik: wat moet je van me, en dat zeg ik dan ook. Ik heb dan het gevoel dat er iets kan gebeuren ofzo, dat iemand wat gaat doen. Misschien ben ik dan wel bang. Ik word ook boos als ik schrik, dat gebeurt bijvoorbeeld als iemand schreeuwt of heel hard praat. Maar wat gek is, is dat ik ook wel boos word als iemand eigenlijk heel aardig tegen me doet. Ik heb een nicht die eigenlijk wel oké is. Ze vraagt bijvoorbeeld hoe mijn dag op school was en zeurt niet over wat er bijvoorbeeld de vorige dag is gebeurd. En dan zitten we even te kletsen en dan word ik boos en ga ik naar mijn kamer. Hoe dat komt? Eigenlijk omdat ik dan heel verdrietig word omdat ik aan mijn moeder moet denken, zij vroeg dat soort dingen ook altijd. Natuurlijk wil ik niet huilen bij mijn nicht. Ik probeer dan mijn tranen weg te drukken.*

**Vroeger was ik niet zo**, vroeger was ik eigenlijk gewoon een rustig kind. Ik hield van voetballen en gamen. Speelde veel buiten met vriendjes. Best oké. Er is toen veel gebeurd. Wat? Nou ja dat vind ik dus lastig om te vertellen omdat ik bang ben dat ik ga huilen. Het komt er op neer dat mijn moeder heel erg ziek werd en niet meer voor ons kon zorgen. Mijn vader was eerder al teruggegaan naar Spanje en toen ben ik hier bij mijn oom komen wonen. Mijn twee zusjes zijn bij onze tante. Ik zie mijn moeder nu soms bij een andere tante, die voor haar zorgt. Ik ben zó boos op mijn vader, die ons in de steek heeft gelaten. Maar ik wil ook zo graag mijn moeder helpen, ook omdat ik nu de oudste man van ons gezin ben, alleen ik weet niet hoe. Daar lig ik dan over te piekeren en dan slaap ik slecht en dan heb ik een kort lontje....

**Nu heb ik laatst met** mijn tante gepraat. Dat was wel fijn, samen hebben we mijn vader gebeld. Ik heb gehuild aan de telefoon en mijn vader verteld hoe slecht het met mama gaat en dat ik niet weet hoe ik haar kan helpen en dat ik zo vaak boos ben. Eigenlijk luisterde hij wel. Hij zei dat hij niet wist dat het allemaal zo slecht gaat met ons en hij beloofde dat hij ons gaat helpen, ook mama, met geld. Ik merk dat ik nu weer rustiger ben. Het heeft me opgelucht om met mijn tante en mijn vader over alles te praten en nu hoop ik dat mijn vader echt gaat helpen maar dat denk ik wel, hij klonk best oké aan de telefoon.....



**4.**

**Met kracht  
kom je ver!**





**'Je kunt niet alles  
maar wel iets  
veranderen en dat  
is ook al best fijn.'**

# **Jongeren vertellen over kracht**

## **'Ik voel me altijd goed als ik dans, dan vergeet ik even alles.'**

'Ik begon op mijn veertiende met werken en had een mooi zakcentje. Op mijn zestiende kocht ik een scooter en toen had ik alles voor mekaar, allemaal zelf gedaan.'

'Ik was eerst een heel stil meisje, ik zat altijd in de kamer, ik was echt heel onzeker. En als ik werd gepest, liet ik dat allemaal over mij heel lopen. Ik deed echt niks terug. Nu wel, nu geef ik mijn grenzen aan zo van: Wat je doet, kan gewoon niet, en het kan ook gewoon anders. Nu ben ik niet meer zo onzeker en dat is fijn.'

## **'Soms praat ik met mijn gezinshuismoeder over al mijn gepieker en dan ben ik voor een tijdje helemaal opgelucht.'**

'Toen ik de kinderrechter vertelde dat ik mijn vader juist wel wou zien, heeft hij naar me geluisterd. Dat was wel echt heel stoer.'

# Waar komt het vandaan?

Als het niet meezit in je leven is het goed om te weten dat kinderen en jongeren heel sterk zijn. Jongeren hebben heel veel kracht om er boven op te komen. Ze halen kracht uit zichzelf, uit steun, hoop en invloed op de eigen situatie.

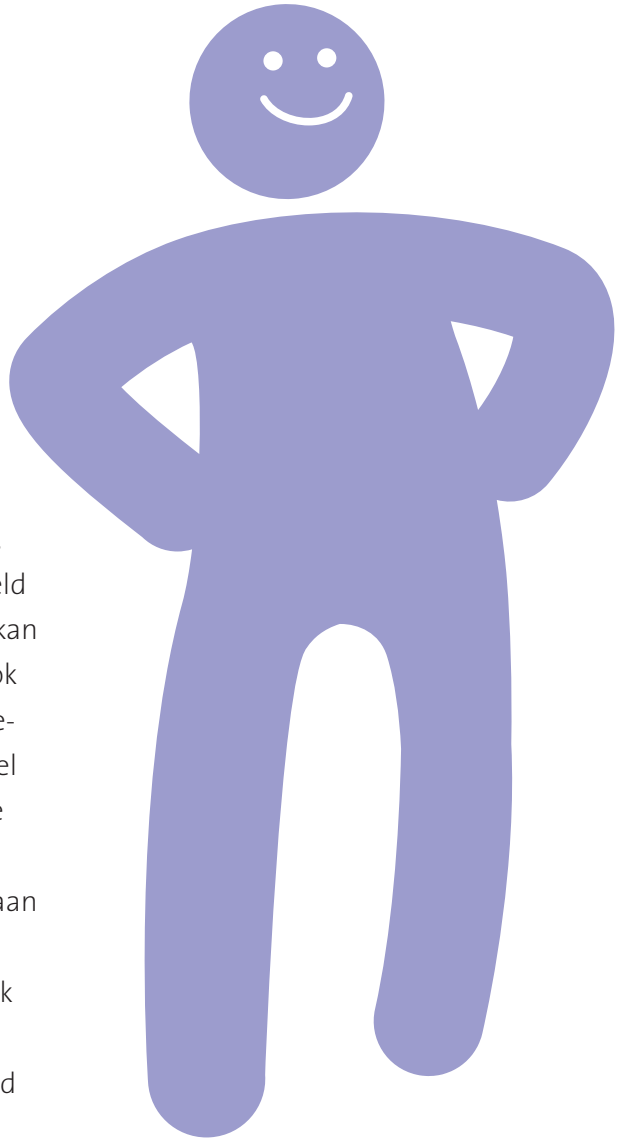
Iedereen heeft kracht, de kracht om op te veren, overeind te komen. Dat wordt ook wel veerkracht genoemd. Veerkracht gebruik je om te herstellen na een moeilijke of vervelende periode. Hoeveel kracht je hebt heeft met heel veel dingen te maken, bijvoorbeeld hoeveel je hebt meegemaakt. Als je een veer heel vaak induwt kan de kracht waarmee hij terugveert minder worden.

Of: als je narigheid heel lang duurt, dan kan je kracht tijdelijk minder zijn. Gewoon omdat het teveel is allemaal.

## Wat helpt

Kracht kan toenemen als er goede dingen gebeuren naast de stress en de nare situatie. Bijvoorbeeld als je steun krijgt van iemand. Een juf, oom of buurvrouw of een goede vriend of vriendin. Ook kun je je krachtig voelen als je ergens plezier in hebt om te doen of ergens goed in bent zoals muziek maken, sporten of tekenen. Hoop kan ook veel kracht geven. Als je hoop hebt dat iets beter wordt kun je daar kracht uit halen om iets vol te houden dat vervelend is of moeilijk. Of je hebt gewoon hoop dat het beter wordt, of dat het goed komt.

Je kunt ook hoop halen uit iemand die je kent in net zo'n situatie als jij, die het heeft gered en nu een goed leven heeft. Zo'n voorbeeld kan je hoop geven en hoop geeft kracht. Wat ook helpt is als je het gevoel hebt



dat je iets aan je situatie kunt doen, dat je er invloed op hebt. Bijvoorbeeld omdat je keuzes kan maken of iets kan vragen, of een eigen plan maken, ook al kan je niet je hele situatie verbeteren. Invloed helpt je wel om je gevoel van onmacht kleiner te maken en je krachtig te voelen.

Kinderen die al jong voor zichzelf gaan zorgen omdat er niet goed voor ze wordt gezorgd kunnen zich daar ook krachtig door voelen. Ze voelen zich niet zo onmachtig omdat ze gewend zijn zelf te bepalen.

En ook tijd heelt gelukkig veel wonden, dus je kracht kan weer toenemen. Gewoon door de tijd.

# Tips van jongeren over kracht



'Je moet het nú gaan maken. En niet dadelijk als je 18 bent. Iedereen zegt: als ik 18 ben, ben ik klaar met jeugdzorg.

Je hebt niet voor niets tot je 18e bij jeugdzorg gezeten want je kon niet naar je ouders. Waar ga je heen op je 18e dan? Niet naar je ouders dus.

Dus ja, nú moet je beginnen. Ga werken, ga dit, ga dat. Ga goed naar school. Anders hoef je niet eens te beginnen met werken. Kan je heel je leven bij Domino's blijven of bij de Mac. Wil je daar manager worden, nou dan krijg je misschien een tientje per uur. Ik ben 17, en als beveiligger verdien ik nu al het dubbele.'

'Vertrouw gewoon heel veel op jezelf. Word een sterke jij. Je doet het niet voor hun, je doet het voor jezelf. Het is jouw toekomst, die dat vraagt. Dat klinkt heel hard, maar zij gaan op een dag dood en jij leeft nog. En als jij streeft naar de toekomst die zij voor jou willen, dan word jij niet gelukkig. Als je streeft naar de toekomst die jij wil, die jij hebt uitgedacht, waar jij blij mee bent, dan kunnen zij daar niks over zeggen.'

'Iedereen weet wat goed en fout is. Van drugs kom je nooit af. Je raakt er verslaafd aan. Dus zet de dingen die fout zijn eerst stop en ga aan de goeie kant beginnen. Ga jezelf ontwikkelen met sporten of gewoon wat je leuk vindt. En als je vrije tijd hebt, ga afspreken met vrienden die goede invloed op je hebben, die op jou vertrouwen en andersom. En dat je zelf ook weet wat je doet en waar je aan begint. Ga doen wat je leuk vindt. Het hoeft niet per sé dat je iets gaat doen om jezelf beter te voelen met een ander, want je kan ook jezelf beter laten voelen door jezelf. En dat is het belangrijkste. Want stel je voor dat je op een dag niemand meer hebt, dan heb je alsnog gewoon jezelf.'

'Vertrouw op jezelf en sta open voor de mensen om je heen die je willen steunen of helpen. En blij zoeken naar een omgeving die goed voor je is: familie die van je houdt, een fijne woonplek, een opleiding die goed bij je past en vrienden die positief zijn.'

# Shumeira 17 jaar

*Ik groeide op bij mijn moeder, toen bij mijn oma, toen bij mijn vader en nu zit ik op een leefgroep voor tienermoeders. Ik ga bijna naar begeleid wonen.*

*Mijn vader wil me nu niet meer zien omdat ik een kind heb. Hij zegt dat ik hem te schande maak, de eer van de familie heb aangetast. Hij roddelt over me hoor ik. Mijn voogd komt net als ik van Curaçao die vond het ook heel erg dat ik zwanger werd en het kindje wilde houden. Voor mij was het juist heel belangrijk om het kindje te houden. Hij is het eerste waar ik van kan houden en waar ik zelf kan bepalen dat ik altijd van hem zal blijven houden. Het heeft me zo gelukkig gemaakt, ik voel zoveel warmte in me. Tuurlijk is het ook zwaar. Mijn voogd vraagt hoe het nu met mijn school moet, want ik kon zo goed leren. Ja dat klopt ook wel, ik zat in havo 4. Nu ga ik naar de avond mavo zodra de oppas is geregeld, althans dat zeg ik, dat staat in mijn plan dat ik hier moet maken. Maar voor mij hoeft het eigenlijk niet zo, want mijn leven is wel vol zo met de kleine Juan. Hij is druk, echt een handenbindertje en zijn vader doet niet zoveel. Die is wel gek op hem en hij komt vaak langs, maar het komt wel op mij neer. Ja zo gaat dat altijd met Antillianen, zegt mijn oma.*

*Mijn oma is de enige die me niet verstoten heeft toen ik Juan kreeg. Ze komt soms langs en is helemaal gek op hem. Ze is ook trots! Voor haar hoort hij echt bij de familie, daar ben ik wel heel blij mee. Misschien trekt mijn vader nog weleens bij.*

**Mijn moeder woont in Rotterdam**, die zie ik niet meer. Ik weet niet wat er met haar is. Maar ze heeft het echt bij me verpest in al die jaren. Steeds maar de wisselingen; dan haalde ze me weer bij zich en dan was er weer geen plek voor me en moest ik weg, naar mijn oma, mijn vader. Een tijd geleden heb ik mijn voogd, toen nog mijn gezinsvoogd, gezegd dat het me zo fijn leek als mijn moeder niet meer het ouderlijk gezag over me zou hebben. Dat ze eruit gezet zou worden. Mijn gezinsvoogd vond het eerst wel raar omdat ik al bijna 18 word en dan is het sowieso klaar met dat gezag. Maar we hadden een serieus gesprek en toen begreep ze echt hoe belangrijk het voor mij was om mijn moeder te ontslaan als moeder.

**Ze heeft het allemaal op** papier gezet en aan de kinderrechter voorgelegd. Mijn gezinsvoogd en mijn moeder waren op de zitting. Mijn moeder was boos, maar ik heb het doorgezet. De kinderrechter vroeg mij het nog eens uit te leggen en toen zei hij dat hij begreep hoe belangrijk het voor mij was en toen is mijn moeder uit het gezag gezet en kreeg mijn gezinsvoogd het gezag en werd ze dus mijn voogd. Het was voor mij een bevrijding. Het voelde echt als een plan van mezelf, dat gaf een heel sterk gevoel. Ik moet nu zorgen voor Juan en mezelf en dat kan ik, met steun van mijn oma en voogd.





**Hoe is het voor jou om  
een jeugd te hebben die  
niet vanzelf gaat?  
Wat voor gevolgen heeft  
dat en wat helpt?**

Lees in deze gids de verhalen en tips van jongeren die net zo'n jeugd hebben als jij. Samen met ongeveer honderd jongeren maakten we deze Survivalgids 'Over leven als je jeugd niet vanzelf gaat'.

We hebben interviews gehouden met uitleg en vragen over vertrouwen, stress en emoties zoals boosheid, angst en verdriet, en over kracht: waar haal je die vandaan en hoe versterk je die?

WESP